

سلامت نامه



کاهش فشارخون

علوی- مصرف مواد غذایی حاوی پتاسیم در کاهش فشارخون بالا موثر است. یک پزشک متخصص قلب و عروق و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی با اعلام این مطلب افزود: مصرف میوه و سبزی های تازه به ویژه میوه های حاوی پتاسیم نظیر موز، پرهیز از مصرف نمک، کاهش وزن و ایجاد تعادل در آن، پیاده روی و ورزش منظم در کاهش فشارخون بالا تأثیر به سزایی دارد. دکتر «زهرآ زندی» با بیان این که مواد غذایی حاوی پتاسیم در متعادل نگه داشتن فشارخون موثر نیست، افزود: علاوه بر موز، مصرف شکلات تلخ با درصد بالا و سیر در کاهش و کنترل فشارخون موثر است اما آن را متعادل نمی کند. وی اظهار کرد: مبتلایان به بیماری های قلبی باید غذاهای بخارپز و آب پز و بدون روغن را جایگزین غذای پرچرب و پرکالری کنند. وی زیتون و کنجد را بهترین روغن برای پیشگیری از بیماری های قلبی - عروقی دانست.

۷ سال اول

تربیت بدون تنبیه

علوی- محرومیت بهترین بازدارنده رفتار بد کودکان محسوب می شود. مهم ترین نکته ای که باید در این زمینه در نظر گرفت این است که کودک علت محرومیت خود را بداند و دقیقاً برای او مشخص باشد برای کدام رفتار اشتباهش باید محرومیت از کاری را که دوست دارد تحمل کند. برخی والدین برای وادار کردن کودک به ترک رفتار بد، با او لچ بازی می کنند یا حتی او را کتک می زنند و برخی دیگر می خواهند کودک به اتاق خود برود و مدتی تنها باشد و به رفتارش فکر کند. گاهی والدین، در اثر خستگی زیاد یا هیجان های منفی، کنترل خود را از دست می دهند و ناخواسته فریاد می زنند. بلندکردن صدا می تواند به عزت نفس کودک آسیب جدی بزند. همچنین با تکرار این رفتار، اعتماد کودک به والدین از بین می رود و به احتمال زیاد، در آینده سبب پیدایش رفتارهای منفی دیگری هم می شود. برخورد های خشن و تنبیه های بدنی بدترین راه های تربیتی هستند زیرا کودک با این روش ها گستاخ تر می شود و بعد از هر تنبیه تلاش می کند در برابر والدین خود ایستادگی کند. محروم کردن موقتی کودک یک راه موثر برای فهماندن این نکته به اوست که رفتارش ناپسند بوده است. مدت محرومیت کودک از فعالیتی که دوست دارد نباید بیش از حد باشد و او را کلافه کند و اثر بخش نباشد یا دست به لچ بازی بزند. چنان چه کودک در برابر تنبیه ایستادگی کرد، نباید برخورد شدید انجام شود بلکه باید به مدت زمان تنبیه او افزوده و این موضوع به او خاطرنشان شود. توجه تمام و کمال به کودک تا حد زیادی می تواند از لچ بازی او و بعضی از رفتارهای بدی که ناشی از توجه نکردن والدین است، بکاهد.

سرفه هایی که کار دست تان می دهد



عکس ترنسی

علوی

ادامه می دهد: این سرفه ها به مرور بیشتر شد و ناراحتی های تنفسی و تنگی نفس را برایش به همراه داشت تا این که در چندین بار مراجعه به پزشک و انجام آزمایش های مختلف و مشورت با چندین پزشک متوجه شدم به سرطان ریه مبتلا شده ام و از آن پس مشغول درمان خودم هستم.

شهروندی دیگر هم بیان می کند: ۲ هفته است که بعد از انجام ورزش سنگین دچار تنگی نفس و درد در قلب ام می شوم.

به پزشک مراجعه کرده و تست ورزش را به تأخیر انداخت.

اما در بررسی ریه ها و آزمایشی که دادم متوجه وجود لخته خون در یکی از ریه هایم شدند و اکنون باید برای ادامه درمان مراجعه کنم.

وی خاطرنشان می کند: پزشک متخصص یادآور شد به دلیل مراجعه زودهنگام تشخیص راحت تر و درمان بهتر انجام می شود ولی اگر دیرتر مراجعه می کردم ممکن بود لخته خون در رگ ها به گردش بيفتد و سکنه قلبی یا مغزی را به دنبال داشته باشد.

مراجعه دیر هنگام

یکی از شهروندانی که مدتی از سرفه های شدید و ناراحتی های تنفسی رنج می برد، اظهار می کند: سال گذشته دچار سرفه های مکرر شدم و تصور می کردم به علت آلرژی است و به پزشک مراجعه نکردم و با درمان های خانگی و انواع دمنوش ها در صدد رفع آن بودم. وی که تمایلی به ذکر نام خود ندارد،

عفونت های ریوی

های ریه و پاسخ میزبان به این میکروب هاست. این میکروب ها از راه های مختلف وارد دستگاه تنفسی می شوند. یکی از راه های شایع آسپیراسیون از راه حلق و بینی است که به ویژه در افراد سالمند اتفاق می افتد. دکتر «حسن برآبادی» ادامه می دهد: در بسیاری از موارد عوامل بیماری زا توسط قطرات آلوده استنشاق و بدین وسیله وارد بافت ریه می شود و عفونت ایجاد می کند و به ندرت هم عامل بیماری را از طریق خون یا مجاورت یعنی فضای آلوده اطراف ریه منتشر می شود.

درد قفسه سینه

وی خاطرنشان می کند: وقتی میکروب وارد ریه می شود، باعث بیماری و علائم بالینی می شود و این علائم می تواند از موارد بی علامت تا بسیار وخیم باشد و شدت بیماری می تواند خفیف تا مرگبار باشد. علائم بستگی به پیشرفت و شدت عفونت دارد. این گونه بیماران اغلب تب، تپش قلب، لرز، تعریق و سرفه دارند.

سرفه بیماران می تواند بدون خلط، خلط دار یا خون آلود باشد.

تنفس این بیماران می تواند مشکل داشته باشد و بستگی به شدت عفونت دارد، حتی گاهی توان صحبت کردن عروق، بافت و فضای بین بافتی ریه را درگیر کند، می افزاید: یکی از بیماری های مهم ریه، عفونت آن است که به آن پنومونی گفته می شود که حاصل تکثیر سنی کودکان و نوزادان و همچنین

بزرگسالان مهم است و باید به آن توجه ویژه ای شود زیرا در این موارد می تواند آسیب جدی به بیماران وارد کند و حتی باعث مرگ شود.

بیماری های انسدادی ریه

وی یادآور می شود: مسئله مهم دیگری که در بیماری های ریوی به ویژه عفونت ها باید مدنظر قرار گیرد بیماری های انسدادی ریه است که شامل آمفیزم و برونشیت است. این بیماری ها معمولاً در سنین بالا دیده می شوند و یکی از عوامل اصلی آن ها مصرف سیگار است و می تواند با یک عفونت ساده تشدید شوند و بیمار دچار تنگی نفس شدید و مجبور به مراجعه به بیمارستان شود.

این عفونت های مکرر می توانند عملکرد ریه را کاهش دهند و در نهایت این افراد وابسته به کپسول اکسیژن می شوند. در این بیماران مهم ترین درمان، ترک سیگار و مراقبت از نظر عفونت ها و آسیب های ریوی است و در صورت نیاز باید اکسیژن مصرف کنند.

رئیس بیمارستان پورسینای آسخانه تصریح می کند: بیمارانی که دچار عفونت های ریوی می شوند و تب، دفع خلط و همچنین سایر علائم عفونت در آن ها بروز می کند باید به پزشک مراجعه و از خوددرمانی پرهیز کنند اما دیده می شود که به محض بروز تب و عفونت ریه، به مصرف آنتی بیوتیک اقدام می کنند که این اقدام می تواند آسیب جدی به بافت ریه وارد کند.

آشپزی



مواد لازم

مرغ و قارچ خرد شده ۲۰۰ گرم، کره ۲۵ گرم، آبلیمو و بکینگ پودر، یک قاشق غذاخوری، آرد ۱۰۰ گرم، تخم مرغ ۳ عدد، کره ذوب شده ۱۰۰ گرم، پنیر پیتزا، خامه صبحانه، فلفل دلمه ای و پیازچه خرد شده ۱۰۰ گرم، نمک، فلفل و زردچوبه به میزان لازم

مافین مرغ و پیازچه

طرز تهیه مرغ را با کره، نمک و زردچوبه تفت می دهیم. قارچ، آبلیمو و نمک را اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا آب قارچ کشیده شود. آرد، بکینگ پودر، نمک، فلفل و زردچوبه را ۳ بار الک و زرده و سفیده تخم مرغ ها را جدا می کنیم. سفیده و زرده را جدا هم می زنیم و به زرده کره ذوب شده، پنیر پیتزا و خامه اضافه می کنیم. پیازچه خرد شده، فلفل دلمه ای و مرغ و قارچ تفت داده شده را اضافه می کنیم. سفیده را طی دو مرحله اضافه می کنیم. مخلوط آرد را اضافه می کنیم و به آرامی هم می زنیم. قالب مافین را با کره ذوب شده چرب می کنیم. مواد را داخل قالب می ریزیم و ۳۰ دقیقه در فر گرم شده با دمای ۱۸۰ درجه می گذاریم. بپزید. در آخر گریل را روشن می کنیم تا روی مافین ها خوش رنگ شود.

بیشتر بدانیم



مواد غذایی که نباید با هم مصرف کرد

گروه اجتماعی- غذاهای زیادی وجود دارند که برای سلامت بدن ما بسیار مفید هستند و هر کدام خواص مخصوص به خود را دارند. این تنوع در خواص است که باعث می شود گاهی با مصرف همزمان این مواد غذایی مشکلاتی برای افراد به وجود بیاید. طبق گفته کارشناسان تغذیه، برخی میوه ها به خوبی با غذاهای دیگر ترکیب نمی شوند. مصرف همزمان حبوبات با شیر و آب پرتقال باعث بروز دل درد می شود. بعضی از افراد دوست دارند قبل از رفتن به رختخواب غذای مختصری مانند سالاد بخورند اما سبزیجاتی مانند بادمجان و گوجه فرنگی وقتی با لیمو و خیار ترکیب شوند می توانند باعث معده درد شوند.

مسلمان نکاحوب

مسلمان منزل و اداری

نقد و اقساط *



کیفیت و زیبایی را در نکاحوب تجربه کنید

۲ سال ضمانت و ۶۰ ماه خدمات پس از فروش

Nekachooob kolahdooz

کلاهدوز

تلفکس: ۳۳۶۹ ۳۲۲۵ - ۰۵۸

۰۹۱۵ ۱۸۴۰۷۶۳

آدرس: خیابان طالقانی شرقی ۱۴

گروه صنعتی آبسکون

سازنده درب و پنجره

ترمال بریت

اختصاصی یوپی وی سی و توری های

آکار دئونی و آلومینیومی

با مناسب ترین قیمت

همراه: ۰۹۳۷ ۳۵۹ ۳۵۴۹

تلفن: ۰۵۸ - ۳۲۲۳ ۱۰۰۹

آدرس: بلوار مدرس - بین چهارراه دانش آموزو پل ۱۹ مهر

مدیریت: نیکدل

گروه صنعتی آبسکون