

تازه‌ها

راهکارهای محافظت در مقابل بیماری قلبی را بشناسید

بیماری قلبی یکی از علل اصلی مرگ در سراسر دنیاست اما با برخی راهکارهای ساده می‌توان از خودمان در مقابل بیماری قلبی محافظت نماییم. دکتر «دیوید اسلاتین» سرپرست تیم تحقیق از بخش کاردیولوژی در نیویورک، در این باره می‌گوید: بیماری قلبی سالانه جان صدها هزار نفر را می‌گیرد، اما بسیاری از این شرایط قابل پیشگیری هستند. ورزش، رژیم غذایی متعادل و اجتناب از رفتارهای پرخطر نظیر سیگار کشیدن، بهترین شیوه‌های حفظ سلامت قلب هستند. تیم کاردیولوژی وی نکاتی را در مورد پیشگیری از بیماری قلبی توصیه می‌کنند:

- ❖ مصرف مواد خوراکی کاملاً گیاهی نظیر میوه و سبزیجات، مغز بیجات آجیلی و دانه‌ها، کاهش مصرف مواد خوراکی فرآوری شده یا تصفیه شده نظیر نان سفید و همچنین نوشیدنی‌های نظیر نوشابه گازدار و آبمیوه صنعتی.
- ❖ پرهیز از مصرف چربی‌های ترانس که در مواد خوراکی پخته بسته بندی شده، اسنک‌ها، مارگارین و فست‌فودهای سرخ شده وجود دارد.
- ❖ چربی‌های ترانس ریسک بیماری قلبی یا سکنه را افزایش می‌دهند.
- ❖ عدم استعمال سیگار. طبق اعلام انجمن قلب آمریکا، قرارگیری در معرض دود سیگار عامل بروز حدود ۳۴ هزار مرگ زودهنگام ناشی از بیماری قلبی است.
- ❖ داشتن خواب کافی که ۷ تا ۸ ساعت در طول شبانه روز است. اگر دچار اختلال خواب هستید به فکر درمان آن باشید. این عارضه با مشکلات ضریان قلب و بیماری قلبی مرتبط است.
- ❖ کنترل فشارخون.
- ❖ ورزش منظم (حداقل ۳۰ دقیقه در روز، و هفته‌ای ۵ روز) و کنترل استرس از طریق شیوه‌های نظیر مدیتیشن، یوگا، ورزش یا سپری کردن وقت با دوستان و خانواده.
- ❖ حفظ بهداشت دندان‌ها و لثه. افراد مبتلا به بیماری لثه غالباً دارای عوامل مشابه بیماری قلبی هم هستند. ■

HealthDay



تازه‌ها

میزان پایین سدیم خون نشانه اختلال فکری در مردان مسن

مطالعه جدید نشان می‌دهد میزان پایین سدیم خون با اختلال روانی و زوال شناختی در مردان مسن مرتبط است. به گفته محققان این یافته‌ها می‌تواند نگران‌کننده باشد چراکه غالباً برخی داروهای مورد استفاده توسط افراد مسن میزان سدیم خون را پایین می‌آورند. این تحقیق شامل بیش از ۵۴۰۰ مرد سالم ۶۵ سال به بالا بود که وضعیت سلامتشان به طور میانگین کمتر از ۵ سال تحت نظر بود. کریستین نوواک، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کلرادو، در این باره می‌گوید: «۱۰۰ تن از این شرکت کنندگان مبتلا به شرایطی که کمتر از حد سالم است.» در مقایسه با مردان دارای میزان نرمال سدیم، مردان مبتلا به هیپوناترمی خفیف ۳۰ درصد بیشتر دچار اختلال روانی در ابتدای مطالعه و ۳۷ درصد بیشتر مبتلا به زوال روانی به مرور زمان شدند. محققان همچنین به رابطه بین میزان بالا سدیم خون و زوال روانی در طول زمان هم پی بردند. از آنجائیکه هم کاهش میزان سدیم خون و هم تغییرات خفیف در عملکرد شناختی از وقایع شایع با افزایش سن هستند، باید تحقیقات بیشتری در آینده بر روی این مسئله انجام شود. ■

HealthDay



بهتر است با مراقبت مداوم از پوست مانع به وجود آمدن جوش شویم

بهترین راهکارها برای از بین بردن جای جوش

بهبود پوست می‌شود و همچنین باعث جلوگیری از ابتلای مجدد به آکنه می‌شود.

نمی‌خواهد به داروخانه بروید

شما برای استفاده از عسل حتی نیاز به رفتن به داروخانه ندارید. عسل برای اهداف متعدد پزشکی، از جمله سوختگی، زخم، و تبخال استفاده می‌شود. و تحقیقات نشان می‌دهد که عسل می‌تواند جای جوش را بهبود بخشد، و احتمال بروز زخم را روی پوست کاهش می‌دهد. محققان دریافتند که استفاده مستقیم از عسل می‌تواند به پاکسازی پوست به دلیل خواص ضد باکتری آن کمک کند. عسل همچنین قادر به مبارزه با عفونت است که ممکن است آکنه بیشتری ظاهر شود.

یک ترمیم کننده خارق العاده

سفیده تخم مرغ تاثیر بسزایی برای ترمیم و التیام پوست دارد، سفیده تخم مرغ باعث کمرنگ شدن آثار لک و جوش روی پوست می‌شود و به مرور زمان آنها را از بین می‌برد.

سفیده تخم مرغ سرشار از پروتئین و آمینو اسید است که باعث بسته شدن حفره‌های باز روی پوست و روشن شدن پوست می‌شود. یک کاسه بردارید و یک سفیده تخم مرغ را در آن ریخته و هم بزنید. همیشه می‌توانید مواد دیگری به این ترکیب اضافه کنید هر چند استفاده به تنهایی نیز ثمربخش است. با انگشت سفیده تخم مرغ را به آرامی روی پوست بمالید. روی نفاقی که لک دارد تمرکز بیشتری داشته باشید. بگذارید چند دقیقه بماند تا خشک شود سپس با آب ولرم آن را بشویید. این کار را دو یا سه بار در هفته تکرار کنید.

اگر پوست خشک دارید پس از شستن صورت به پوست روغن زیتون بزنید. ■

■ علی احمدی
WebMD



جوش‌ها وقتی روی صورت وجود دارند، یک دردسر داریم؛ وقتی از بین می‌روند هزار دردسر با باقی ماندن جای آن‌ها داریم. تازه بعد از اینکه توانستیم با هزار سختی جوش‌ها را از بین ببریم با جای باقی مانده آن‌ها روی صورتمان در جنگ خواهیم بود.

چه کسانی جای جوش دارند؟

چگونگی و دلیل به وجود آمدن جای جوش صورت کاملاً مشخص نیست. از آنجایی که جای جوش در هر فرد متفاوت با دیگری است، احتمال داده می‌شود که برخی بیشتر در معرض این آسیب پوستی باشند. در میان افرادی که بیشتر با مشکل رفع جوش و رفع عامل ژنتیکی نیز یافت می‌شود و هم شدت و هم نوع جای جوش می‌تواند ارثی باشد. طول عمر جای جوش گاهی بسیار طولانی است، بعضی از جای جوش‌ها در مدت وجودشان تنها اندکی تغییر می‌کنند، حال آن‌که تعدادی نیز به مرور محو می‌شوند. شکی نیست که جای جوش بیشتر روی پوست افرادی دیده می‌شود که شدیدترین نوع جوش و ضایعه پوستی، برای مثال ضایعه‌های عمیق ندولر، را تجربه می‌کنند.

پیشگیری کنید

چون اطلاعات اندکی در مورد دلیل مستعدتر بودن برخی افراد در برابر جای جوش در دست است، بهترین روش دفع جای جوش صورت این است که با مراقبت مداوم از پوست مانع به وجود آمدن جوش شد. نکته مهم این است که، درمان جوش به محض رویت باید با مراقبت از پوست انجام پذیرد. باین حال اگر این اقدام‌ها جواب ندهد و جوش‌ها پاره‌پاره بمانند، باید به نحو مناسبی آنها را مدیریت کرد و از فشار دادن یا ترکاندن آنها خودداری کرد. دستکاری پوست، فشار

شاید کمی بسوزید

هیچ روشی به اندازه استفاده از آلبومی طبیعی و تازه برای درمان سریع جای جوش، ساده و اقتصادی نیست. آلبومی تازه دارای موادی است که باعث از بین رفتن التهاب جوش شده و خاصیت آنتی باکتریال دارد که در برابر وجود آمدن جوش مبارزه می‌کند. زمانیکه از آب لیمو استفاده می‌کنید در معرض آفتاب قرار نگیرید چرا که ممکن است به پوست آسیب برساند. برای درمان سریع جای جوش به کمک آلبومی فقط دو یا سه قاشق چایخوری و مقداری پنبه نیاز دارید. با استفاده از پنبه آلبومی را روی پوست بمالید و بگذارید

اروپایی درمان کنید

روغن سیاه دانه که در شرق اروپا، غرب آسیا و خاور میانه یافت می‌شود یک گیاه دارویی است که روغن آن مصارف مختلفی دارد. علاوه بر خواص آنتی باکتریال و خواص ضد ویروسی این روغن دارای خاصیت ضد التهاب نیز هست. البته کاهش التهاب تنها راه برای کاهش و از بین بردن جای جوش نیست. تحقیقات نشان داده که این خاصیت باعث سرعت بخشیدن به

خبر

میگرن خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد

افرادی با سابقه ابتلا به میگرن بیشتر احتمال دارد دچار مشکلات قلبی شوند و بروز این بیماری‌ها همچون حمله قلبی، سکته مغزی و ضربان نامرتب قلب در آنان بیشتر است. اکنون شواهد موجود حاکی از آن است که میگرن از عوامل خطر در بیشتر بیماری‌های قلبی - عروقی در زنان و مردان است. در این مطالعه متخصصان دانمارکی به بررسی اطلاعات ۵۱ هزار بیمار مبتلا به میگرن و ۵۱۰ هزار نفر دیگر که میگرن نداشتند پرداختند. در گروه مبتلایان به میگرن بیشتر بیماران زن بودند و بیماری‌شان برای اولین بار در سن ۳۵ سالگی تشخیص داده شد. در شروع آزمایشات هیچ یک از شرکت کنندگان دچار بیماری‌های قلبی - عروقی نبودند. پس از گذشت ۱۹ سال، ۲۴۵۱ نفر از مبتلایان به میگرن حداقل به یکی از انواع بیماری‌های قلبی - عروقی دچار شدند. همچنین در طول انجام این مطالعه به ازای هر ۱۰۰۰ فرد مبتلا به میگرن ۲۵ نفر دچار حمله قلبی شده‌اند در حالی که این رقم در گروه دیگر به ازای هر ۱۰۰۰ نفر ۱۷ مورد بوده است. ■

NDTV

روش‌هایی برای از بین بردن چین و چروک صورت

بانوان همواره به دنبال راهی هستند تا چین و چروک صورتشان را از بین ببرند که این خواسته با برخی روش‌های خانگی محقق می‌شود.

- ✓ گل قاصدک پوست شما را شاداب می‌کند
- گل قاصدک سبب روشن شدن پوست می‌شود و از بین رفتن چین و چروک صورت خواهد شد، برای داشتن پوستی شاداب و بدون چین و چروک عصاره این گل را بر روی پوست صورت خود بمالید.
- ✓ شیر و شکر را بر روی پوست صورت خود قرار دهید
- برای تمیز شدن سطح پوست و کاهش چین و چروک‌های صورت شیر و شکر قهوه‌ای را بجوشانید و پس از خنک شدن بر روی پوست خود قرار دهید.
- ✓ جای کیسه‌ای مرطوب را زیر چشمانتان قرار دهید
- قرار دادن جای کیسه‌ای مرطوب زیر چشم سبب از بین بردن چین و چروک‌های صورت خواهد شد.
- ✓ خواص مثبت آب آناناس در رفع چین و چروک صورت
- صورت را از بین می‌برد.
- ✓ پوره ضد چروک درست کنید
- جهت از بین بردن چین و چروک و خط‌های تیره صورت نصف قاشق مرباخوری عسل و برشی از سیب زمینی را به



روغن نارگیل، روغن بادام شیرین و روغن طبیعی صمغ کندر هم سبب رفع چین و چروک دور چشم خواهد شد. ■

MNT

پاروزنامه سپید

در تلگرام همراه شوید

https://telegram.me/sepidonline

مشکلات و سوژه‌هایتان را
با مادر میان بگذاریدپیامک: ۳۸۴۴ ۹۲۴ ۰۹۱۲
Email: info@sepidonline.ir