

درمان فشار خون بالا با لوبیا سفید

سردرد شدید، فشارخون بالا و تپش قلب رهاییان نمی کند. شاید این مشکلات هرروزه به دلیل محروم بودنن از پتاسیم باشد. اگر آزمایش هایتان هم از کمبود این ماده معدنی در بدن شما خبر می دهند، برای اصلاح رژیم غذایی تان تلاش کنید. می توانید با خوردن اسفناج، برگه زردآلو، سیب زمینی، برگ چغندر، ماست، دانه سویا، موز، آبپرتقال، ماهی قزل آلا، انار، لوبیا سفید و موز پتاسیم مورد نیاز بدنتان را تامین کنید. به خاطر داشته باشید که از نظر محققان افزایش جذب پتاسیم و کاهش نمک و سدیم تا ۲۱ درصد خطر حمله قلبی را کاهش می دهد. حتی اگر تا امروز با نشانه هایی که از کمبود پتاسیم خبر می دهند روبه رو نشده اید، نباید خیال مصرف این خوراکی ها را از ذهنتان بیرون کنید.

یکشنبه ● ۴ تیر ۱۳۹۶ ● شماره صد و هشت

۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰

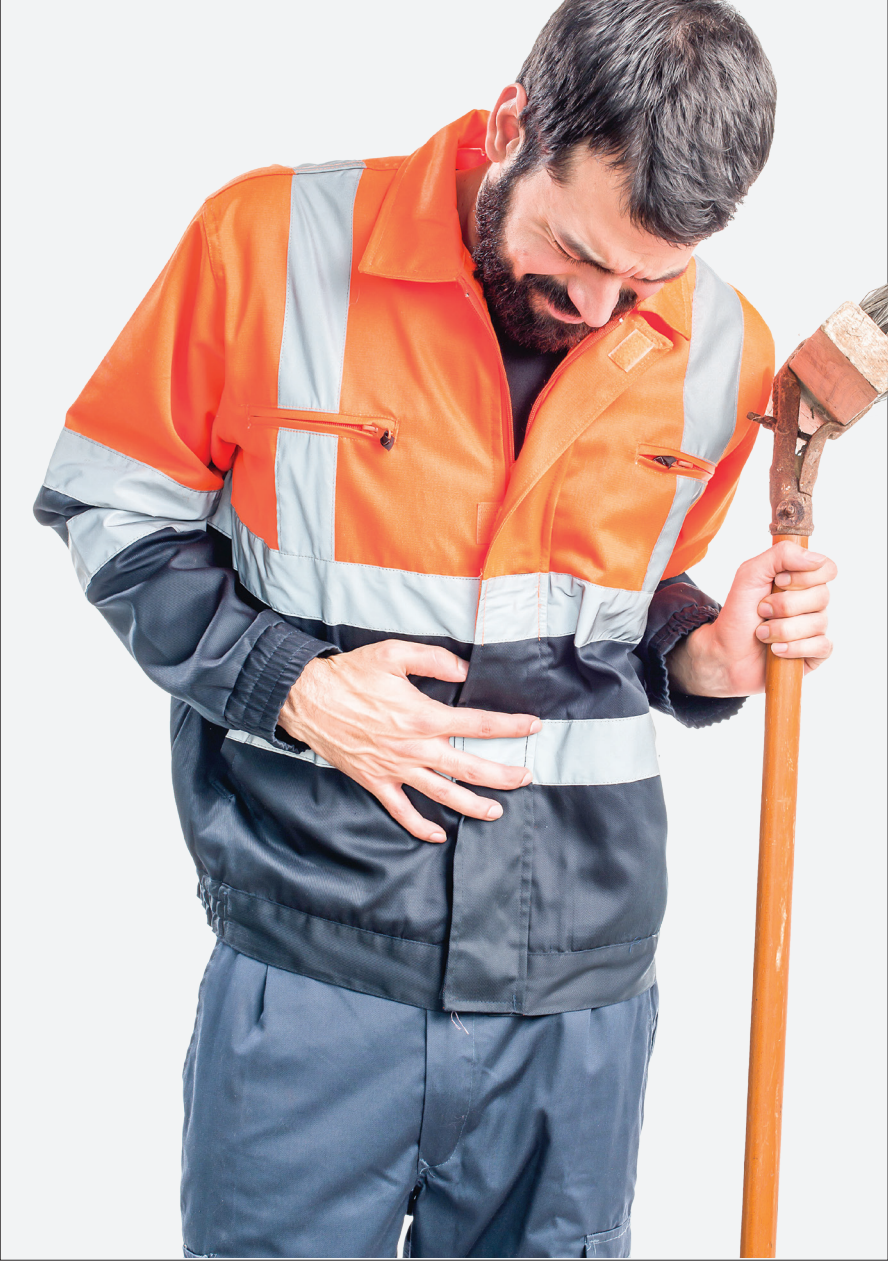
در تابستان بیشتر مراقب مسمومیت های غذایی باشید

درمان های ساده برای مسمومیت غذایی

● آسا ابراهیمی ●

● روزنامه نگار ●

گرمای تابستان که می آید، مسمومیت و عواقب ناشی از آن را هم با خود می آورد. از دست رفتن آب بدن ازجمله عواقب تهدیدکننده این حال ناخوشایند است و به همین دلیل است که نمی توان ساده از کنار این مشکل شایع فصل گرما عبور کرد. مسمومیت بیماری شایع اما دردرسازی است که خود را با حالت تهوع نمایان می کند، اگر شما در یکی از همین روزهای گرم، به این علامت دچار شدید، به توصیه های زیر عمل کنید تا کم آبی ناشی از مسموم شدن، سلامت شما را به خطر نیندازد. تا زمانی که استفراغتان قطع نشده، از مصرف مواد غذایی جامد پرهیز کنید.



صبحانه خوردن

بر تصمیم های کاری شما اثر می گذارد

اما اگر صبحتان را با تخم مرغ شروع کنید، می توانید در مذاکرات قدرتمندتر و منطقی تر تصمیم بگیرید و پیشنهادهایی که با اصول زندگی تان مغایرت دارد را رد کنید.

محققان علت این تفاوت در تصمیم گیری را آزاد شدن اسیدآمینهای به نام تیروسین در مغز معرفی می کنند. تولید بیشتر تیروسین به معنای آزاد شدن میزان بیشتری دوپامین در مغز است و همان طور که محققان می گویند، وقتی در مغز شما دوپامین بیشتری آزاد می شود، مصمتر می شوید و انگیزه تان برای انجام کارها تقویت می شود. با توجه به بررسی های انجام شده، یک وعده غذایی کم کربوهیدرات و سرشار از پروتئین، احتمال تسلیم شدن شما در برابر تصمیم های ناعادلانه را کاهش می دهد و روی تصمیم ها و فعالیت های شما در کوتاه مدت تاثیر می گذارد.



کتینو | ۱۳

علت زانودرد را بشناسید و از آن جلوگیری کنید

کدام شغل ها به زانو آسیب می زنند؟

اندازه گیری و ساخت سازه ها مدام زانوهایشان را خم می کنند و فشار زیادی را به این مفاصل وارد می کنند. به همین دلیل این افراد حتی در صورت پوک نبودن استخوان هایشان زودتر به چنین آسیبی دچار می شوند.

بنایی و لوله کشی: بناها، کاشی کارها و سنگ تراش ها، نمتنها ساعت های طولانی وزن بدن را روی زانوهای خم شده می اندازند، بلکه احتمالاً در حمل مصالح هم از زانوهایشان به عنوان تکیه گاه استفاده می کنند و احتمال آسیب دیدگی را افزایش می دهند.

باغبانی: باغبان ها و کسانی که ساعت های طولانی مشغول کندن علف های هرز و رسیدگی به باغچه ها هستند، به زانوهایشان فشار زیادی را وارد می کنند.

مکانیکی: مکانیک ها برای هم ارتفاع کردن بدنشان با خودرو، مجبور به نشستن روی زانوهای خود هستند. قرار گرفتن مکرر در این موقعیت، می تواند احتمال آسیب دیدن زانوهای آنها را افزایش دهد.

مدن کاری: کارگران معدن نمتنها ساعت ها در روز روی زانوهایشان می نشینند، بلکه در این حالت با وسایل سنگینی مثل تیشه و بیل کار می کنند و به همین دلیل بیش از مشاغل دیگر به زانوهایشان آسیب می زنند.

ورزش حرفه ای: محققان ثابت کرده اند که ورزش کردن در سطح حرفه ای می تواند برای بدن آسیب زا باشد. ساعت طولانی تمرین، آسیب دیدن در جریان مسابقات و مسائلی از این دست می تواند به سلامت ورزشکاران حرفه ای آسیبی جدی وارد کند. سقوط بر روی زانو، احتمال دیدن این مفصل در اثر حرکات کششی شدید، آسیب دیدگی بر اثر ضربه در رقابت ها و مسائلی از این دست می تواند به زانوی ورزشکاران صدمه جدی وارد کند.

چه باید کرد؟

بیش ازحد استراحت نکنید. کم تحرکی به بهانه استراحت می تواند عضلات شما را ضعیف کند و درد مفاصلتان را شدت بخشد. برای آرام کردن این درد، در درجه اول باید از فعالیت های آسیب زای قبلی پرهیز کنید و در درجه دوم حرکات ورزشی – درمانی را زیر نظر پزشکتان انجام دهید. در صورتی که پزشکتان راه رفتن در آب، شنا کردن، و ایروبیک را ممنوع نکرده، می توانید از این تمرینات برای تقویت عضلات و کاهش آسیب زانوهایتان کمک بگیرید.

مراقب سقوط باشید. زانوی درناک و بی ثبات احتمال زمین خوردن شما را بیشتر می کند. پس بیش ازپیش مراقب راه رفتنتان باشید تا مبادا با یک سقوط درناک، مشکلاتان چند برابر شود. گذشته از این، از انجام تمرینات ورزشی آسیب زننده ای که به زانوهایتان فشار بیشتری وارد می کنند پرهیز کنید. وزن کم کنید. وزن بالا آفتی جدی برای سلامت زانوهاست. برای اینکه فشار کمتری به این مفصل وارد شود، وزن تان را کم کنید. خوردن سبزی های کم کالری به جای غذاهای سستی و پرچرب می تواند به شما در رسیدن به این هدف کمک کند. خجالت نکشید. اگر پزشکتان استفاده از عصا و تجهیزاتی مثل زانو بند را توصیه کرده، بدون خجالت از آنها استفاده کنید. نگذارید طولانی شدن دوره این مشکل، درمان آن را سخت تر کند. کفش مناسب بپوشید. برای خرید کفش، بیشتر از قبل هزینه کنید. کفش های بیش ازاندازه تخت، کفش های پاشنه دار و خلاصه گزینتهایی که کافی نامناسبی دارند می توانند سرعت تخریب مفصل زانو را افزایش دهند.



● بهبود ●

● تمارنفلد ●

پس انداز عاطفی برای روزهای بازنشستگی

شاید به حال آشنایی حسرت بخورید که نوههایش خانه اش را شلوغ کرده اند، درحالیکه خانه شما از بچه ها خالی شده و بهندرت فرزندانتان زنگ خانه را به صدا درمی آورند. شاید تصور کنید بازنشسته هایی که سرشان گرم بزرگ کردن نوه ها و مهمان کردن فرزندان است، خوشحال ترین میانسالان و سالخوردگان جهان باشند. اما از نظر محققان، آنچه در دوران بازنشستگی نگرانی هاوترس ها را کم می کند و امید به زندگی را افزایش می دهد، حضور فرزندان نیست. بررسی هایی که به تازگی انجام شده، نشان می دهد افراد میانسال و سالخورده ای که گروهی از دوستان صمیمی را در کنار خود دارند، نمتنها شادتر هستند، بلکه سبک زندگی سالم تری را هم درپیش می گیرند. آنها کمتر خوراکی های ناسالم و چاق کننده مصرف می کنند، سیگار نمی کشند، فعالیت بدنی بیشتری دارند و حال روانی شان هم خوش تر است. به همین دلیل محققان می گویند اگر در دوران بازنشستگی، همسر تان را از دست داده اید، فرزندانتان به هرگوشه از جهان کوچ کرده اند یا اینکه اصلاً ازدواج نکرده اید که همسر و فرزندی داشته باشید، نباید از عاقبت خود ترسید. به باورپروفسورگران، حوالی ۶۵سالگی، شما بهترین شرایط را در روابط دوستانتان تجربه می کنید و نسبت به دوران جوانی تان، عمق بیشتری را در روابط دوستانتان احساس می کنید. گذشته از این، شما احتمالاً در این سن ثبات اقتصادی بیشتری دارید و نگرانی در خصوص پس انداز و ساختن آینده، جایش را در زندگی تان به یک آبپاریکه مالی آرامش بخش داده است که به داشتنش راضی هستید. اگر فاصله زیادی تا بازنشستگی ندارید، به جای اینکه نگرانی از آینده را به بالای جان خود تبدیل کنید، برای گسترش حلقه روابط دوستانتان تلاش کنید. همکاران، دوستانی که در کلاس شنا یا یوگا پیدا می کنید، روابطی که با وارد شدن به جمع زنان و مردان میانسالی که هر صبح در پارک ورزش می کنند، شکل می دهدو... همه می توانند آینده شما را در غیاب فامیل، فرزندان و همسر بیمه کنند. شما تا رسیدن به آن روز سال هاوقت دارید. می توانید همین امروز بنای روابط تازه را بگذارید و در سال های باقی مانده بر غنای روابطتان بیفزایید. منتظر چه هستید؟ به اطرافتان نگاه کنید. همین حالا چند گزینه برای ساختن روابط امنیتان بخش در مقابل چشمان شما نشسته اند؟

منبع: سابکلوژی تودی

● توصیه ●

چشم ها را باید شست

شاید بعد از ۵۰ سالگی، خشکی چشم مشکل شایعی باشد و تنها به بهانه بالا رفتن سنتان شما را به خود درگیر کند. اما عبور از جوانی تنها دلیل خشک شدن چشمها نیست، اگر شما هم این مشکل آزاردهنده را تجربه می کنید، ادامه این مطلب را بخوانید. شما را با دلایل خشک شدن چشمها و راه های کم کردن این مشکل آشنا می کنیم. خشکی چشم یکی از شایع ترین دلایل خشک شدن چشمهاست. اگر زیاد با رایانه کار می کنید، ساعت ها اعداد و ارقام را با دقت زیاد روی کاغذ می نویسید یا اینکه مدام گوشی هوشمندتان را مقابل چشم هایتان می گیرید، احتمالاً دچار خشکی مداوم چشم می شوید. ساده ترین کاری که برای کم کردن این مشکل می توانید انجام دهید فاصله گرفتن از ماینیور و گوشی هوشمند است. اگر هم به خاطر کارتان چاره ای جز خیره شدن به صفحه نمایش ندارید، لااقل هر ۱۰ دقیقه یکبار با خیره شدن به دورترین نقاط سمت چپ، راست، بالا و پایین به چشم هایتان ورزش دهید و هر ۲۰ دقیقه یکبار برای چند دقیقه از پای صفحه نمایش بلند شوید. مصرف برخی داروها مانند داروهای ضدافسردگی یا آنتی هیستامین ها می تواند باعث خشکی چشم شود. گذشته از این دچار بودن به بیماری هایی مثل آرتریت روماتوئید هم چشم ها را خشک می کند. در این شرایط از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید و میزبان آبی که در طول روز می نوشید را بیشتر کنید. اصلاح رژیم غذایی و مصرف امگا ۳ بیشتر، در کنار ترک سیگار می تواند به کاهش مشکل شما کمک کند. عفونت چشم می تواند باعث خشکی شود. اگر این مشکل را همراه با خارش، سوزش و قرمزی چشم تجربه کردید، حتماً به متخصصان مراجعه کنید. شاید برای از بین بردن عفونت، نیاز به مصرف داروهای خاصی داشته باشید. انجام جراحی های چشم یا استفاده از لنزهای تماسی باعث خشکی چشم ها می شود. در این شرایط از قطره های اشک مصنوعی استفاده کنید و فضای خانه و اتاق کارتان را هم مرطوب نگه دارید. استفاده از دستگاه های بخور می تواند رطوبت فضا را بیشتر کند. گذشته از این، اگر با خشکی چشم درگیر هستید، کمتر کولرهای گازی را روشن کنید که رطوبت هوا را جذب و تخلیه می کنند.