

چند توصیه ساده برای داشتن قلبی سالم



بیماری‌های قلبی از علل اصلی مرگ و میر بوده و عواملی از جمله فشار خون بالا، کلسترول بالا و استعمال دخانیات احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد. به گزارش ایسنا، بیماری قلبی و عروقی به هر گونه بیماری که دستگاه گردش خون را تحت تأثیر قرار دهد اشاره دارد که شامل بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عروقی مغز و کلیه و بیماری‌های شریانی می‌شود.

با تغییر سبک زندگی به یک سبک سالم می‌شود از خطر بیماری‌های قلبی پیشگیری نمود. عوامل اساسی یک سبک زندگی سالم شامل رژیم غذایی مناسب، ورزش روزانه اجتناب از مصرف الکل، کنترل بیماری‌هایی از قبیل دیابت فشارخون بالا و کلسترول و درخواست از خانواده برای کمک به شما در انجام تغییرات مهم است. در ادامه چند توصیه برای داشتن سبک زندگی سالم‌تر محافظت از قلب و پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی آئین‌پندرس بلو کراس آورده شده است:

در مورد عوامل خطر خود با پزشک‌تان صحبت کنید:

پزشک شما می‌تواند در درک خطرات و کارهایی که می‌توانید برای محافظت از قلب خود انجام دهید به شما کمک کند. در صورت داشتن هر یک از عوامل خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله سبب‌های خانوادگی استعمال دخانیات یا چاقی به پزشک خود اطلاع دهید.

رژیم غذایی خود را اصلاح کنید:

رژیم غذایی متعادل به بهبود سلامت قلب و پمپاژ بهتر خون به سراسر بدن کمک می‌کند. غذاهای فراوری شده، نمک، شکر و چربی‌های اشباع را در رژیم خود کاهش داده و فیبر، امگا ۳، میوه‌ها، سبزیجات، انواع آجیل‌ها و دانه‌ها و غلات کامل را بیشتر مصرف کنید. نشستن زیاد و نداشتن فعالیت بدنی منجر به اضافه وزن و چاقی و هم چنین افزایش فشار خون می‌شود. پزشکان حداقل دو ساعت و نیم فعالیت بدنی را در هفته برای بزرگسالان توصیه می‌کنند که می‌توان آن را به ۳۰ دقیقه در روز و برای پنج روز در هفته تقسیم کرد. راه‌های زیادی برای فعالیت بدنی بیشتر در طول روز وجود دارد و یکی از ساده‌ترین راه‌ها داشتن روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع است، اما فراموش نکنید که داشتن هر گونه فعالیت بدنی در طول روز بهتر از بی‌حرکتی و نداشتن فعالیت است، پس هر گونه فعالیتی که برای شما راحت‌تر است از همان پیروی کنید.

به سلامت دندان‌های خود اهمیت بیشتری دهید:

به توصیه‌های دندانپزشکان بیشتر اهمیت داده و نخ دندان و مسواک زدن را در روز فراموش نکنید. داشتن دهان و دندان‌های سالم به داشتن قلبی سالم کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که ممکن است بین سلامت دهان و دندان و بیماری‌های قلبی و عروقی ارتباط مهمی وجود داشته باشد. باکتری‌هایی که باعث بیماری لثه می‌شوند ممکن است از طریق جریان خون حرکت کرده و باعث التهاب و آسیب عروق خونی شوند.

**نقش محافظتی ویتامین K از ریه‌ها در برابر ویروس کرونا**

این پزشک افزود: ما دو نوع ویتامین K۱ و K۲ داریم ویتامین K۱ در اسفناج، کلم بروکلی، سبزیجات سبز، زغال اخته، انواع میوه و سبزیجات وجود دارند و ویتامین K۲ در پنیر هلندی و پنیر فرانسوی یافت شده و بهتر جذب بدن می‌شود. این محقق هلندی افزود: طی کار کردن با یک دانشمند ژاپنی در لندن متوجه این موضوع شدم که در مناطقی از ژاپن که در آن تعداد زیادی ناتو (غذای سنتی ژاپنی حاصل از تخمیر سویا) می‌خورند، هیچ مرگی بر اثر کووید-۱۹ اتفاق نمی‌افتد. این تحقیق که با همکاری مؤسسه تحقیقات قلبی و عروقی ماستریش (Maastricht)، یکی از بزرگترین موسسه‌های تحقیقات قلبی و عروقی اروپا انجام شده، ۱۳۴ بیمار مبتلا به کووید-۱۹ (بین ۱۲ مارس و ۱۱ آوریل) که در بیمارستان بستری بودند را با ۱۸۴ بیمار با سن مشابه که به این بیماری مبتلا نبودند را مورد بررسی قرار داد.

محققان معتقدند که افرادی که مواد غذایی حاوی ویتامین K را بیشتر مصرف می‌کنند، به انواع سرطان‌ها به خصوص سرطان ریه و پروستات کمتر مبتلا شده یا کمتر بر اثر سرطان می‌میرند.

مطالعات نشان داده ارتباط مستقیمی میان مصرف این ویتامین و کاهش ابتلا به سرطان وجود دارد؛ هر چند چگونگی این ارتباط به درستی شناخته نشده است.

ویتامین K در این مواد غذایی وجود دارند:

- سبزیجات برگ دار تیره رنگ
- پیازچه
- کلم بروکسل
- کلم بروکلی
- قفل زرد، زردچوبه
- مارچوبه
- خیار ترشی

ویتامین k موثر در پیشگیری سنگ کلیه
ویتامین k علاوه بر ساخت پروتئین لازم برای تشکیل لخته‌های خون، چندین پروتئین دیگر برای خون، استخوان‌ها و کلیه‌ها نیز تولید می‌کند.

ویتامین K و نقش آن در جلوگیری از سرطان ریه

تأثیر رژیم غذایی مدیترانه‌ای در تسکین التهاب روده

همگی با التهاب مرتبط هستند که نتیجه آن می‌تواند منجر به فرایندهای تشدیدکننده بیماری التهاب روده شود.

در طول این مطالعه، شاخص توده بدنی و میانگین اندازه دور کمر شرکت‌کنندگان کاهش یافت.

به گفته محققان، مصرف بلندمدت رژیم غذایی مدیترانه‌ای موجب کاهش میزان التهاب و بهبود سلامت متابولیکی می‌شود.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌ملو از میوه، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل، ماهی، و چربی‌های سالم نظیر روغن زیتون است که اکثراً دارای خواص ضدالتهابی هستند. در عوض رژیم غذایی غربی مملو از گوشت قرمز و فراوری شده، مواد قندی، و چربی‌های سالم است که می‌توانند موجب افزایش التهاب شوند.

در نتیجه محققان معتقدند پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند به کاهش التهاب و تسکین علائم بیماری التهاب روده کمک کند.

در این مطالعه محققان دانشگاه کالیفریای ایتالیا، ۸۳۰۱۴۷ فرد سوتدی را که مبتلا به التهاب روده نبودند به مدت ۱۷ سال از لحاظ میزان پیروی شان از رژیم غذایی مدیترانه‌ای تحت نظر داشتند.



مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به بیماری التهاب روده، نظیر بیماری کرون و کولیت روده، با پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای شاهد کاهش علائم بیماری شان خواهند بود.

به گزارش مهر، به گفته محققان، افراد مبتلا به بیماری التهاب روده که به مدت ۶ ماه از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی کرده بودند شاهد کاهش علائم بیماری شان و همچنین برخی فاکتورهای دیگر بیماری را نظیر کاهش وزن و کاهش انباشت چربی در کبدشان بودند.

در این مطالعه، محققان از ۸۴ بیمار مبتلا به کولیت روده و ۵۸ بیمار مبتلا به بیماری کرون خواستند که به مدت ۶ ماه از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی نمایند.

بعد از ۶ ماه محققان مشاهده کردند تنها ۴ بیمار مبتلا به کولیت روده و ۲ بیمار مبتلا به بیماری کرون همچنان دارای بیماری فعال بودند و بقیه افراد علائم بسیار خفیفی داشتند.

به گفته محققان، شرکت‌کنندگان این مطالعه شاهد کاهش وزن و کاهش ذخایر چربی در اطراف میانه بدن و کبدشان بودند. چاقی، اندازه بالا دور کمر، و ذخیره بیش از حد چربی در کبد

تأثیر داروی پوکی استخوان در مقابله با ذات الریه

داروی N-BPs دریافت کردند و ۱۱،۸۰۲ بیماری که این دارو را دریافت نکردند. این بیماران به طور میانگین ۲۰۷ سال تحت نظر بودند.

محققان در طول این مدت دریافتند N-BPs با کاهش ۲۴ درصدی ریسک ذات الریه (پنومونیا) در این گروه از بیماران همراه بود.

رابطه مشابهی هم در مورد مرگ ناشی از ذات الریه مشاهده شد بطوریکه در بیماران دریافت‌کننده N-BPs کاهش ریسک مرگ ۳۵ درصد بود.

نتایج بدست آمده از مطالعات حیوانی گذشته نشان می‌دهد درمان با N-BPs منجر به غلظت بالا N-BPs در دستگاه تنفسی می‌شود.

دکتر «چینگ لانگ چیونگ» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه هنگ کنگ، در این باره می‌گوید: «خواص ضدالتهابی و تنظیم‌کننده سیستم ایمنی توضیح دهنده علت رابطه بین مصرف N-BPs و کاهش ریسک ذات الریه است».

محققان معتقدند داروی N-BPs دارای پتانسیل درمان علائم بیماری کووید ۱۹ است.



مطالعه اخیر نشان می‌دهد N-BPs (بیس فسفونات‌های حاوی نیتروژن) نظیر آلترورنات که برای درمان پوکی استخوان بعد از پاستسکی استفاده می‌شود با کاهش ریسک ذات الریه و مرگ ناشی از آن مرتبط است.

به گزارش مهر، مطالعه شامل ۴۰۴۱ بیمار دچار شکستگی لگن بود که

چرا گل مژه می‌زنیم؟



یک فوق تخصص گلوکوم درباره دلایل ایجاد گل مژه و نحوه درمان آن توضیحاتی را ارائه کرد.

قاسم فخرایی متخصص و جراح چشم، فوق تخصص سکمان قدیمی و گلوکوم در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره گل مژه، اظهار کرد: گل مژه یک عفونت حاد میکروبی است که در غده‌های چربی زمینه‌ای چشم با حالت چرکی باعث ایجاد تورم و قرمزی پلک می‌شود. او با اشاره به زمینه ایجاد گل مژه گفت: خوب کار نکردن غدد ترشح‌کننده چربی پلک و عدم رعایت بهداشت فردی باعث ایجاد گل مژه می‌شوند.

توصیه می‌شود افراد در هفته چند بار با استفاده از آب گرم و شامپوچه پلک‌های خود را شستشو داده و ماساژ دهند تا دهانه غدد چربی پلک باز شده و عفونت ثانویه در چشم ایجاد نشود.

گل مژه چگونه درمان می‌شود؟

این جراح چشم با بیان اینکه بیشتر افرادی که زمینه بروز جوش صورت دارند با معضل گل مژه درگیر می‌شوند، تأکید کرد: بروز جوش باعث شیوع بیشتر گل مژه در افراد می‌شود. در بیشتر مواقع نیازی به استفاده از آنتی بیوتیک نیست و گل مژه خود به خود بهبود می‌یابد، اما در صورت تورم التهاب و درد شدید می‌توان از کپسول‌های آنتی‌بیوتیک برای کاهش درد و التهاب چشمی ناشی از گل مژه استفاده کرد.

باورهای غلط درباره مفید بودن گل مژه برای چشم

فخرایی گفت: گل مژه یک عفونت چرکی است و بر خلاف باور برخی افراد هیچ فایده‌ای برای سلامت چشم‌ها ندارد. این فوق تخصص سکمان قدیمی با

استخدام

شرکت دانش بنیان معتبر تولیدی
واقع در شهرک صنعتی شماره ۳ جیت
تکمیل کادر فنی و مهندسی اقدام به جذب
فارغ التحصیلان رشته های صنایع (انفر) ،
متالورژی یا مکانیک (انفر) مدرک لیسانس
یا فوق لیسانس (ترجیحا شکل دهی
فلزات و آشنا با نرم افزارهای
abaqus و catia کرده است

متقاضیان می توانند رزومه خود را به شماره ۰۹۱۶۶۰۱۰۲۶۱ واتساپ و یا به ایمیل Mahsa.Ahanj@behta.ir ارسال نمایند .

موسسه حقوقی و داوری
میزان عدل
✓ **ارائه خدمات حقوقی**
✓ **رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داوری**
✓ **متخصص در حوزه روابط کار**
✓ **دعاوی کارگر و کارفرما**
✓ **بازنشستگی سخت و زیان آور**
✓ **دعاوی ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی**

تلفن: ۰۲۲۰۱۷۰۰۸ تلفن: ۰۲۲۰۱۷۰۰۷
همراه: ۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰-۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱

آدرس: اهواز ، چهارراه آبادان ، بلوار آیت ا... پهبهانی (ره)
بین خیابان های شهید صدرالسادات (سیروس) و بادی
طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد باز سازی عتبات عالیات

استخدام سرپرست دفتر فروش

شرکت یکتا الکترو

بزرگترین تولید کننده الکتروهای جوشکاری در کشور
در نظر دارد جهت سرپرستی دفتر اهواز
از افراد واجد شرایط دعوت به همکاری می نماید .

*** سابقه کار سرپرستی فروش : حداقل ۳ سال**

*** دارای روحیه خلاق ، پرانرژی ، دارای انگیزه و مسئولیت پذیری بالا**

*** حداقل مدرک تحصیلی : کارشناسی**

آدرس ایمیل جهت ارسال رزومه : (atanavob@gmail.com)

قابل توجه خوانندگان گرامی روزنامه نور خوزستان

مسائل، مشکلات و پیشنهادات خود را با شماره پیامک

۰۹۳۷۳۲۹۳۵۶۹ عنوان کنید تا به گوش مسئولان برسد