

کم آبی بدن یکی از دلایل سگته در افراد بالای ۴۰ سال

■ در میان علائم سگته مغزی یک دلیل عجیب نیز به چشم می خورد که در این خبر می خوانید.

کمک می کند و در مرحله سوم باعث بهبود عملکرد مغز می شود. در واقع زمانی که به میزان کافی آب مصرف کنید، مفاصل شما با عملکرد بهتر رو می شوند و میزان بزاق تولید شده افزایش پیدا می کند. این مشاور تغذیه مطرح کرد: مواد زائد بدن از طریق ادرار و مدفوع دفع می شود و مصرف آب برای دفع مواد زائد بسیار کمک کننده است. زمانی که حرارت بدن افزایش پیدا می کند، آب نقش بسیار مهمی دارد که با عمل تعریق، بدن را خنک می کند؛ در صورتی که آب کافی وجود نداشته باشد، عوارضی مانند بی هوئی را در پی خواهد داشت. صمدپور گفت: در واقع به افرادی که اضافه وزن دارند برای کاهش وزن خود توصیه می کنیم آب به اندازه کافی مصرف کنند. بیگ عملکرد خوب آب در طول روز مصرف کنید.

متاسفانه بیشتر افراد، آب را فقط در فصول گرم سال مصرف می کنند و در فصول دیگر به دلیل عدم آشنایی با تشنگی، مصرف آب کمتری دارند. او در ادامه افزود: احساس تشنگی زمانی به وجود می آید که بدن شما به طور کامل کم آب شده است. اما نیازهای بدن ایجاب می کند حتی زمانی که تشنه نیستید، به طور مرتب در طول روز آب مصرف کنید. بعضی از افراد ممکن است روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان و بعضی دیگر کمتر نیاز به آب داشته باشند. صمدپور بیان کرد: هیچ گونه محدودیتی در مصرف آب وجود ندارد مگر اینکه افرادی نارسایی کلیه و قلبی داشته باشند که باید میزان آب را با نظر پزشک معالج خود مصرف کنند. این متخصص تغذیه گفت: در صورتی که فعالیت بدنی بالا و تعریق زیاد داشته باشید، باید میزان آب بیشتری را در طول روز مصرف کنید.

محققین با بررسی ۱۷۰ بیمار که به علت لخته خون دچار سگته مغزی شده بودند متوجه شدند که ۴۴ درصد آن ها در حین سگته دچار کم آبی بوده اند. آن ها سپس با استفاده از ام آر آی، آسیب وارد شده به بافت مغز بعد از سگته را مورد بررسی قرار دادند و متوجه شدند که آن دسته از بیمارانی که بدن آن ها در حین سگته مغزی کم آبی داشته است آسیب وارد شده به مغز بر اثر سگته بیش از آن هایی بوده که دچار کم آبی نبوده اند. محققان میگویند حس تشنگی در افراد کهنسال کاهش میابد و در نتیجه بدن آن ها بیشتر دچار کم آبی میشود. آن ها پیشنهاد میکنند که در طول روز آب بیشتری مصرف شود که احساس تشنگی وجود نداشته باشد و از طرف دیگر برون ده ادراری در طول روز حفظ شود.

گروه تغذیه و سلامت سگته در طب قدیم به حمله ناگهانی همراه با از دست رفتن هوشیاری و حواس بیمار گفته می شد که معمولاً به مرگ می انجامید. در پزشکی امروزی منظور از واژه سگته ممکن است به سگته مغزی یا قلبی اشاره داشته باشد. زمانی که خون به بخشی از مغز نرسد یا کم برسد و بافت مغز اکسیژن و مواد غذایی کافی دریافت نکند، سگته رخ می دهد. در این حالت، سلول های مغز ظرف چند دقیقه می میرند. سگته وضعیتی اضطراری است که در زمان فوری نیاز دارد. اقدام زودهنگام در سگته مغزی و سایر مشکلات را کاهش می دهد. سگته عوامل متعددی دارد که یکی از آن ها کم آبی بدن است. نوشیدن آب به میزان کافی در تابستان ممکن است در سیاه رنگ ایجاد لخته خون کرده و سبب سگته مغزی شود. وقتی آب خیلی کم مصرف می شود، غلظت خون زیاد شده و اگر فرد زمینه لایم داشته باشد، می تواند دچار سگته مغزی شود. کم آبی یکی از دلایل بروز سگته مغزی است و لازم است افراد در طول روز شش تا هفت لیوان آب مصرف کنند.

افراد ۴۰ سال به بالا خیلی کم تشنه می شوند و کم آب مصرف می کنند، در نتیجه خون دائماً غلیظ می شود. خون غلیظ میچ وقت نمی تواند به عروق ظریف یعنی مویرگ ها غذا و اکسیژن برساند، از این رو شاهد سگته و انواع بیماری ها هستیم.

یک مطالعه جدید نشان داده است که در کسانی که سگته مغزی میکنند اگر در حین سگته بدن آن ها دچار کم آبی باشد خطر آن ها را به میزان چهار برابر بیشتر تهدید میکند. وضعیت را غلیظ بودن بیشتر خون در افرادی میدانند که در حین سگته دچار کم آبی بوده اند.

نوشیدن آب کافی به همچنین متخصص تغذیه صمدپور، متخصص تغذیه و رژیم درمانی اظهار کرد: نوشیدن آب کافی در طول روز به سلامت بدن کمک کند.

یک مطالعه جدید نشان داده است که در کسانی که سگته مغزی میکنند اگر در حین سگته بدن آن ها دچار کم آبی باشد خطر آن ها را به میزان چهار برابر بیشتر تهدید میکند. وضعیت را غلیظ بودن بیشتر خون در افرادی میدانند که در حین سگته دچار کم آبی بوده اند.



با مصرف این معجون خوشمزه سیستم ایمنی بدن را تقویت ببخشید



همراه دارد. با مصرف این نوشیدنی به طور ناشناخته به تمامی سیستم لنفاوی آپرسانی می شود و این امر علاوه بر رفع علائم یاد شده، سیستم ایمنی بدن را نیز بهبود می بخشد.

هواهی که در آن نفس می کشیم، نوشیدنی هایی که می نوشیم و غذاهایی که می خوریم، مارا در معرض مواد شیمیایی و سموم گوناگونی قرار می دهند. گرچه بدن مان به طور طبیعی از مازد برابر این تهدیدها محافظت می کند، اما با بد نیست ما هم با راهکارهای طبیعی این محافظت را تقویت کنیم. آلبیومو و عسل در این راه به ما کمک می کند. لیومو عملکرد سسم زدایی کبد را افزایش می دهد؛ عسل نیز، همانطور که گفته شد، یک ضد میکروب و ضد عفونی کننده طبیعی است.

نوشیدن آلبیومو و عسل یکی از بهترین راه های طبیعی موجود برای داشتن پوستی شفاف بدون به کارگیری ابزارهای آرایشی است. لیومو ویتامین C لازم را برای فرآوری کلاژن فراهم می کند، کلاژن نوعی بافت پیوندی مهم است که به استحکام و جوان ماندن پوست کمک می کند. بسیاری از ترکیبات موجود در عسل نیز به شادابی پوست کمک می کنند و سرانجام پوستی سالم، جوان و شفاف خواهید داشت.

مبارزه با عفونت های گلو
شریت لیومو عسل، در مراقبت از عفونت گلو فوق العاده است. در واقع عسل با خواص خود، زخم را بهبود می بخشد و می تواند گلو در دسترس میکروب ها و بی حالی، اختلال در خواب، پوسته های سفید گلو را از بین ببرد. استرس و عملکرد نامناسب ذهنی را به

راهکارهایی ساده برای جلوگیری از وقوع حمله آسم

خس، سرفه و تنگی نفس است. با این حال، دانشمندان می گویند می توان با پیروی از یک اقدامات خاص از وقوع حمله آسم جلوگیری کرد. زمانی که حمله آسم در فرد به وقوع می پیوندد، سطح مخاط موجود در مجاری تنفسی به میزان قابل توجهی افزایش می یابد. همین افزایش سطح مخاط در مجاری تنفسی باعث سخت تر شدن عمل تنفس می شود. حمله آسم با تنگی نفس شدید، فشار در قفسه سینه و یا درد سرفه

روش هایی جالب برای مقابله با افسردگی در دوران نشینی

نزدیک شدن به احساسات استفاده شود به هیچ عنوان شاهد تاثیر مثبت این ارتباط نخواهیم بود. **افزایش ساعت حضور افراد در خانواده**
او در ادامه افزود: افزایش میزان حضور تمام افراد در خانه و به تبع آن افزایش احتمال تنش و تعارض ها یکی از دلایل افزایش بیماری های روانی از جمله افسردگی است. به هر میزان که تنش در خانواده ها افزایش پیدا کند، خشم و عصبانیت و در نتیجه بحران و حالات افسردگی را شاهد خواهیم بود؛ بنابراین به خانواده ها توصیه می کنیم حتما در این شرایط صبر و حوصله خود را افزایش دهند و والدین هم سعی کنند به عنوان الگو نقش کاهش دهنده در تنش های خانوادگی داشته باشند. **افراط در ورزش**
این متخصص روانشناسی مطرح کرد: نگرانی و اضطراب مداوم از ابتلاي خود و نزدیکان به بیماری کرونا می توند شرایط روانی ما را کاهش دهد. تحقیقات هم ثابت کرده است بین اضطراب شدید و افسردگی شاهد همبستگی بالایی هستیم. توصیه می شود از جملات مثبت

از خواص جادویی آب قلم غافل نشوید

گروه تغذیه و سلامت - برای تقویت اعضای بدن و بهبود سلامت آن ها عصاره و آب قلم گاو را در برنامه غذایی خود بگنجانید. در یک دسته بندی می توان گفت استخوان وقتی به مدت طولانی در آب می جوشند تمامی مواد مغذی آن گرفته که به این عصاره آب قلم هم گفته می شود. از جمله خواص کلی آب قلم می توان به محکم تر و سالم تر کردن ناخن ها، ضد پیری، ضد تورم، تسکین روم و درد مفاصل، محافظت از سلول ها، کاهش دیابت و قند خون، بهبود روند خواب و همچنین تنظیم خونریزی بینی، قاعده کی سگی، زخم، بواسیر و خونریزی مثانه اشاره کرد. مطالعات انجام شده روی قلم و آب قلم نشان داده اند که در مفاصل را تسکین می دهد و عملکرد مغز و دستگاه گوارش را بهبود می بخشد. به طور کلی سلامت شما را به هزاران روش بهبود می بخشد. **عملکرد مغز را بهبود ببخشید**
ویتامین ها و مواد معدنی موجود در این ماده غذایی به تولید خون، بهبود کیفیت

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

روزنامه

هنهک دوم در ساحل جزیره

آغاز عملیات اجرایی نخستین ترم پارک جزیره کیش

صبح جلال

روزنامه

۳۵ سال با صبح ساحل

می خواهیم هر روزم بهتر از دیروز باشیم

آرامش

روزنامه

محدودیت های هوشمند گروایی هی آید

از زوردم مجدّد نظامیان لطمه نخورد

آفتاب

روزنامه

بانک رفاه بنگاهداری می کند

نه خدمات رسانی فاهی!

جام جم

روزنامه

نفت از بودجه ۱۴۰۰ هم نرفت

میلیاردها تومان درآمد زیاده کرد

خوش بینی به بورس نفت

تازه صبح

روزنامه

فرزندان خلف کره می توانند ایران بمانند

چندرخرج قلم نوان

خوش بینی به بورس نفت

انواع غذاهای ایرانی و دریایی با کادری مجرب و با سابقه آماده عقد قرارداد با شرکت ها و موسسات

تلفن: ۰۷۶۴۴۴۰۴۰۰

سای دا

آدرس: کیش - بلوار خیام خیابان باباطاهر TS44