

میزان شیوع نارسایی و سکته قلبی در فصول گرم بیشتر است

عضو هیات علمی گروه پرستاری داخلی جراحی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: میزان شیوع نارسایی و سکته قلبی معمولاً در فصول گرم بیشتر از فصل‌های معتدل است.

محمد آدینه بیان کرد: در روزهای گرم، سیستم اعصاب خودمختار بدن، رگ‌ها را گشاد می‌کند، بنابراین ممکن است بازگشت خون به قلب مختل شود؛ همچنین تعریق شدید با کاهش حجم خون در گردش خون‌رسانی به اعضای بدن را کمی می‌کند، اما باید توجه داشت که بیشترین تأثیر گرما بر قلب، افزایش کار آن و افزایش ضربان قلب برای



افسردگی با عوامل خطر سازمانند دیابت، فشار خون، سن بالا، چربی بالا، دارای سابقه بیماری قلبی مانند مشکلات درپچه‌ای، نارسایی قلبی، آنژیوپاتی و آنژیوپلاستی و سکته قلبی باید بسیار مراقب باشند.

گفت: برای افرادی که از بیماری قلبی خود خیر ندارند، به ویژه افراد مبتلا به تنگی عروق کرونر قلب، قرار گرفتن در معرض گرمای شدید و فعالیت در این شرایط می‌تواند به عنوان یک کبریت در انبار باروت باشد، چراکه در این شرایط نیاز عضله قلب به اکسیژن و خون زیاد می‌شود ولی عسوق قلب که از قبل دچار تنگی و انسداد شده‌اند اجزای رسیدن خون کافی به قلب را نمی‌دهند و فرد دچار آئزین صدری یا سکته قلبی می‌شود. وی بیان کرد: افرادی با عوامل خطر ساز مانند دیابت، فشار خون، سن بالا، چربی بالا، دارای سابقه بیماری قلبی مانند مشکلات درپچه‌ای، نارسایی قلبی، آنژیوپاتی و آنژیوپلاستی و سکته قلبی باید بسیار مراقب باشند. آدینه ادامه داد: در ایام گرم سال

فوائد سلامتی غذاهای تند چیست؟

گروه بهداشت و سلامت-جو دسته مردم وجود دارند کسانی که غذاهای تند را دوست دارند و آن‌ها به تحمل تندی اش راندازند. اگر جزو گروه اول هستید، موفق هستید. مگر فواید غذای تند چیست؟ فیتوشیمیایی‌های موجود در فلفل تند، کپسایسین نامیده می‌شود، که به فلفل کمک می‌کند ضربه‌های خود را بزند و به کاهش وزن، مبارزه با باکتری‌ها و تسکین ناراحتی معده و روده، کمک کند. مصرف غذای تند برخلاف باور بسیاری از مردم نه تنها عوارض زیادی برای بدن نداشته بلکه فواید آن برای معده و روده‌ها و آن همچنین سلامت قلب ثابت شده است. البته، فواید غذای تند به مشخصات غذایی کامل آن بستگی دارد، نه فقط رنگ و لعابش.

۱. کمک به سوزاندن کالری: تمام آن عرق ریختن هادر هنگام خوردن غذاهای تند به یک هدف واقعی عمل می‌کند. طبق یک مطالعه مصرف یک بشقاب غذای تند، میزان سوزاندن کالری بدن را تا ۸٪ افزایش می‌دهد. پایه عبارت دیگر متابولیسم شما را سریع تر می‌کند. مطالعات دیگر نشان داده‌اند کسانی که غذای تند می‌خورند، کالری کمتری مصرف می‌کنند. بنابراین، اگر می‌خواهید وزن کم کنید، غذاهای تند را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

۲. محافظت از قلب: مطالعات متعددی نشان داده‌اند افرادی که در کشورهایی با رژیم غذایی تند زندگی می‌کنند، نسبت به افرادی که در مناطق با انتخاب غذاهای ملایم هستند، حملات قلبی کمتری دارند. دلیلش چیست؟ به نظر می‌رسد که مصرف فلفل چیلی اثرات کنترل‌رولر بردار آستن می‌کند. علاوه بر آن، کپسایسین، ماده شیمیایی مسئول اثر سوختن است که غذاهای تند در دهان شما ایجاد می‌کنند و این به مبارزه با التهاب کمک می‌کند (که یکی از چیزهایی است که می‌تواند منجر به حمله قلبی شود).

۳. تسکین درد: این یکی از نظر علمی کمی پیچیده است، اما برای بیان ساده آن، کپسایسین قادر به مهار علائم ویژه‌ای است که از سلول‌های عصبی ششما به مغزتان فرستاده می‌شود و باعث می‌شود درد را حس نکنید. به همین دلیل است که کپسایسین اغلب به عنوان یک جزو در کرم و لوسون‌های ضد درد به کار می‌رود.

۴. عمر بیشتر: مطالعه گسترده‌ای در چین (شامل نزدیک به ۶۰۰۰۰ نفر) نشان داد آن‌ها به تقریباً هر روز غذای تند می‌خورند، ممکن است احتمال مرگشان تا ۱۴ درصد کاهش یابد. افرادی که این مطالعه را انجام دادند می‌گویند که خیلی زود است که غذاهای تند را به یک عمر بیشتر زندگی کردن ربط داد، اما نتایج دلگرم‌کننده به نظر می‌رسند.

خوراکی‌های خوشمزه برای ترک راحت‌تر سیگار

پسپ کورن بخورید. این کار نه تنها شما را مشغول می‌کند، بلکه می‌تواند به شما در احساس سیری کمک کرده و میل شما به سیگار را کاهش دهد. پنچ فنجان ذرت پوداده حاوی ۱۵۰ کالری است اما خوردن آنها کمی طول می‌کشد.

انگور
ممکن است بعد از ترک سیگار هوس خوردن شیرینی کنید و میل به این هوس‌ها چیز خوبی است زیرا می‌تواند شما را از دست‌نهایی به سیگار باز دارد البته، این بدان معنا نیست که مرتباً کوکی و شیرینی مصرف کنید. توصیه می‌شود به جای خوردن دسرهای فراوری شده، انگور بخورید زیرا شیرینی آنها به کاهش میل شکر کمک می‌کند.

لوبیا
ترک سیگار اغلب با افزایش وزن همراه است و شما واقعاً باید مراقب رژیم غذایی خود باشید. دلیل این امر این است که سیگار را با غذا جایگزین می‌کنید و دست و دهن خود را مشغول نگه می‌دارید علاوه بر این، ممکن است به تأثیرات نیکوتین در کاهش اشتها و افزایش متابولیسم عادت کرده باشید. این دو عامل باعث می‌شود که افراد هنگام سیگار کشیدن در مقایسه با زمان ترک سیگار وزن کمی کمتر داشته باشند.

بنابراین، لوبیا که حاوی فیبر فراوانی است را به رژیم خود اضافه کنید تا همان چیزی باشد که به حفظ وزن سالم بعد از کشیدن سیگار نیاز دارید. سایر غذاهای سرشار از فیبر عبارتند از کنگر فرنگی، کلم بروکلی، تمشک و جو دوسر.

ماهی سالمون
پسپ ماهی برای افرادی که می‌خواهند سیگار را ترک کنند، مفید خواهد بود به ویژه ماهی سالمون صورتی زیرا یک محصول پروتئینی کم چرب است که احساس سیری را ایجاد می‌کند و حاوی مقدار زیادی عناصر مغذی است.

پرتقال و دودی به ترک سیگار کمک می‌کند، زیرا این میوه ویتامین ث از دست رفته بدن را که به دلیل سیگار کشیدن از بین می‌رود جبران می‌کند و هنگام علاوه بر مزایای بسیار خوبی که برای سلامتی دارد، میل به سوء مصرف نیکوتین را کاهش می‌دهد.

چای جینسینگ
برخی تحقیقات نشان می‌دهد که جینسینگ می‌تواند برای ترک اعتیاد به نیکوتین درمان مناسبی باشد زیرا ممکن است اثر دوپامین، یک انتقال دهنده عصبی در مغز را که با لذت همراه است و هنگام کشیدن دخانیات آزاد می‌شود، تضعیف کند. نوشیدن چای جینسینگ می‌تواند جذابیت سیگار را کاهش داده و لذت آن را کمتر کند.

آدامس بدون قند و نفعان
وقتی تمایل به سیگار کشیدن دارید، جویدن آدامس و نفعان می‌تواند دهان را مشغول کند به علاوه، جویدن آدامس و نفعان معمولاً بیشتر از کشیدن سیگار زمان می‌برد. همچنین اینکه بدانید در هنگام ترک سیگار چه خوراکی‌هایی باید اجتناب کنید نیز به ترک بهتر کمک خواهد کرد. غذاها و نوشیدنی‌هایی که طعم سیگار را افزایش می‌دهد و میل به کشیدن سیگار را بیشتر می‌کند شامل کافئین، گوشت و غذاهای شیرین یا تند است.



گروه بهداشت و سلامت - سیگار
کشیدن تنها یک عادت بد نیست یک خطر اجتماعی است؛ شما با کشیدن سیگار نه تنها به خودتان بلکه به افراد غیر سیگاری هم به همان اندازه ضرر وارد می‌کنید. سیگار حاوی تنباکو است و تنباکو برای بدن به شدت مضر است. سیگار کشیدن مضرات زیادی برای سلامتی دارد و سبب ابتلا به بیماری‌های ریوی و قلبی و عروقی خواهد شد. تحقیقی که در مورد تأثیر استعمال دخانیات بر روی سلامت انسان انجام گرفته، نشان داده افرادی که سیگار می‌کشند به طور میانگین ده سال کمتر از افراد غیر سیگاری عمر می‌کنند. با ترک کردن سیگار می‌تواند گام بلندی به سمت سلامت خود و دور کردن عزیزانتان از دود سیگار و افزایش عمر بردارد اما هوس و یا اصرار به استعمال دخانیات می‌تواند بسیار قدرتمند باشد.

شیر
شیر می‌تواند طعم و حشنتاکی به سیگار بدهد. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف یک لیوان شیر درست قبل از کشیدن سیگار می‌تواند باعث شود فکر کنید سیگار طعم تلخی دارد.

میوه‌های غنی از ویتامین ث
سیگار کشیدن باعث کاهش سطح ویتامین ث بدن می‌شود که می‌تواند با مصرف میوه‌های سرشار از ویتامین ث به راحتی آن را جبران کنید. می‌توانید مرکبات

در حالی که هنوز مشخص نیست کدام ماده موجود در شیر چنین اثری را ایجاد می‌کند، گمان می‌رود که طعم تلخ نتیجه واکنش شیمیایی بین لاکتوز شیر و دود تنباکو است بنابراین هر بار که می‌خواهید سیگار بکشید، یک لیوان شیر بنوشید.

آجیل
یکی دیگر از جایگزین‌های غذایی مفید که شما را از سیگار کشیدن باز می‌دارد، آجیل است به این دلیل که گرسنگی می‌تواند باعث ایجاد هوس نیکوتین در ما شود و با خوردن آجیل‌های سرشار از فیبر محلول می‌توانید میل به سیگار کشیدن را کاهش دهید زیرا هضم آن کند می‌کند. مصرف آجیل در هر زمان که احساس می‌کنید نیاز به روشن کردن سیگار دارید به دلیل داشتن مواد مغذی، پروتئین و انرژی می‌تواند در ترک این عادت بد بسیار موثر باشد.

میوه‌های غنی از ویتامین ث
سیگار کشیدن باعث کاهش سطح ویتامین ث بدن می‌شود که می‌تواند با مصرف میوه‌های سرشار از ویتامین ث به راحتی آن را جبران کنید. می‌توانید مرکبات

مهم ترین خواص انبه برای زیبایی و درمان

دکه مطبوعات

واگذاری و بهره برداری از بازار روز صادقیه پس از یک دهه بلانکلیفی

۲۴ پروژه در هفته دولت به بهره‌برداری رسید

۲ هزار نفر در آموزش عالی و فنی و حرفه‌ای

۲ هزار نفر در آموزش عالی و فنی و حرفه‌ای

اقتصاد کیش

روزنامه

۴۰ هزار نفر در آموزش عالی و فنی و حرفه‌ای

۲ هزار نفر در آموزش عالی و فنی و حرفه‌ای

همیشه برای

کارنامه یکساله وزارت ارتباطات

مهار قیمت کالاها اساسی

مصرف نازل در ایروبوسا

خشتیون بازار تهران

ایران

حمایت از نوآوری در صنایع دفاعی

دولت از زیر صفر تریول تقویم

تولید دست سازه‌های پارسی

تهدید در برابر برنج

پاسخ در کارتاب

ذخیره جهانی بنه رو به کاهش؛ ایران به سمت خودکفایی

انتزعی

دولت روی کارت به کارت حساب کرده است

دانش بزرگ تجواو کرملین

چرا تمام جوان‌ها شکل هم شده‌اند؟

اعتنا

نهادهای حاکمیتی باید مالیات بدهند

گزارش فولاد مبارکه هنوز به قوه قضاییه رسیده است

گزارش فولاد مبارکه هنوز به قوه قضاییه رسیده است

گروه بهداشت و سلامت - انبه
میوه شیرین و خوش طعمی است که دارای ویتامین A و C و انواع مختلف کاروتنوئیدها است که باعث تقویت سیستم ایمنی می‌شود. انبه از پر مصرف ترین میوه‌ها در جهان است و در مناطق گرمسیری می‌روید و متعلق به ۴۰۰۰ سال پیش بوده است. در تحقیقات اخیر بر روی موش ها نشان داد که مصرف میوه انبه باعث افزایش میل جنسی می‌شود زیرا این میوه منبع بسیار خوبی از ویتامین E است.

خواص انبه در تقویت بینایی
انبه سرشار از ویتامین A است که این ویتامین نقش مهمی در تقویت بینایی چشم، حفظ سلامت دندان‌ها و پوست، استخوان، غشاهای مخاطی و بافت های نرم بدن دارد.

زیبایی پوست و مو با مصرف انبه
مصرف انبه، موثر در از بین بردن جوش‌ها و ساخته شدن رنگدانه مو و پوست است. این میوه دهان را خوشبو کرده و باعث روشن شدن رنگ چهره می‌شود.

انبه و خواص ضدسرطانی آن
مصرف مرتب انبه در رژیم غذایی صدمات ناشی از رادیکال های آزاد و خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش می‌دهد. از سرطان رحم پیش گیری می‌کند.

آرامش اعصاب و تقویت حافظه
مصرف انبه فشار عصبی را کاهش می‌دهد و باعث ایجاد آرامش روحی می‌شود زیرا اسید آمینه و تریپتوفان و پیش ساز در تولید سروتونین یا هورمون شادی است. گلو تا مین اسید موجود در انبه به تقویت تمرکز و بهتر شدن حافظه کمک می‌کند.

تقویت روده و معده و درمان اسهال با انبه
انبه میوه ای دارای مواد مغذی

است که روده را تقویت می‌کند و هضم بسیار آسان دارد. پوست انبه دارای ۱۵ تا ۱۸ درصد تانن است و یک قاشق چای خوری پوست کوبیده آن به میزان دو مرتبه در روز برای اسهال مفید است.

درمان سرفه با انبه
میوه انبه دارای طبع گرم و موثر در رفع سرفه، تنگی نفس، انواع سردرد و دردهای قولنجی است.

خواص انبه در کاهش کلسترول
انبه محسوس مقدار زیادی فیبر، پکتین و ویتامین C است که کلسترول خون را کاهش می‌دهد.

درمان کم خونی یکی از خواص انبه
افرادی که از کم خونی در طول بارداری و عادات ماهانه رنج می‌برند بهتر است انبه مصرف کنند زیرا مصرف انبه، موجب خون سازی در بدن می‌شود. ویتامین های موجود در میوه انبه ویتامین A یا بتاکاروتن است که موجب تقویت چشم و تنظیم سوخت و ساز می‌شود.

لاغری و کاهش وزن با مصرف انبه
میوه انبه با کاهش اشتها به کاهش وزن و لاغری افراد کمک می‌کند زیرا دارای کالری پایین و مقادیر بالای فیبر است که باعث کاهش جذب چربی می‌شود، پوست انبه از ذخیره چربی را کاهش می‌دهد و باعث لاغری و کاهش وزن می‌شود.

درمان سرماخوردگی با انبه
انبه حاوی مقادیر بالای ویتامین C، ویتامین A و به کاروتنوئیدها است که برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی مفید می‌باشد.

انبه حاوی مقادیر زیادی فیبر، پتاسیم و انواع ویتامین هاست که خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد.

سر د آسا کیش

تعمیرات کلیه سیستم‌های برودتی

۰۹۱۷۳۶۴۶۸۶۴
۰۹۳۴۷۶۹۷۸۱۴۴
۰۹۳۳۷۳۱۶۸۶۴

Sarda.asa.kish