

گروه بهداشت و سلامت -یکی از عارضه‌هایی که افراد را در سنین مختلف گرفتار کرده، فشارخون بالااست اما شما می‌توانید بوسیله داروهای گیاهی این بیماری را که سلامتی انسان‌ها را تهدید می‌کند، کنترل کنید.
در گزارشی به موضوع کنترل فشارخون با گیاهان دارویی پرداخت و در این مطلب آورد:
بسیاری از ما از اهمیت فشارخون بالاآگاه نیستیم و تا به آن مبتلا نشویم برایمان اهمیت ندارد اما طبق آمار سازمان جهانی سلامت، حدود ۴۶ درصد از بیماران فشار خون بالا، از اینکه مبتلا به این بیماری هستند آگاهی ندارند زیرا معمولاً این بیماری در ابتدا با هیچ علامتی همراه نیست.
اما تعریف فشارخون چیست و به چه عارضه‌ای فشارخون می‌گویند.
فشارخون به فشاری گفته می‌شود که خون به دیواره عروق خونی یا دیواره داخلی سرخرگ‌ها وارد می‌کند و در طول روز ممکن است افزایش یا کاهش یابد. در نظر داشته باشید که این عروق خونی کوچک و یا بزرگ به دیگر اجزای بدن متصل هستند.

عواملی که می‌تواند بر بیماری فشارخونه اثر گذار باشد و باعث افزایش آن شود شامل موارد زیر است:

سنن افراد: با افزایش سنن، تغییرات فیزیولوژیکی در بدن رخ می‌دهد که می‌تواند به افزایش فشارخون منجر شود. عروق خونی به تدریج سخت‌تر و کمتر الاستیک می‌شوند، که این مسئله می‌تواند به افزایش مقاومت در برابر جریان خون بیانجامد. به همین دلیل، افراد مسن‌تر بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا قرار دارند.

نوع جنسیت: جنسیت نیز یکی از عوامل مؤثر در بروز فشارخون است. زنان معمولاً پس از دوران یائسگی و کاهش سطح هورمون استروژن، بیشتر مستعد ابتلا به فشارخون بالا می‌شوند. در مقابل، مردان در سنین متوسط به ویژه از ۵۵ سالگی به بعد، با افزایش خطر ابتلا به این بیماری مواجه هستند.

داشتن سابقه خانوادگی:

سابقه خانوادگی یکی از عوامل خطر مهم برای فشارخون بالاست. اگر یکی از اعضای خانواده شما به این بیماری مبتلا باشد، احتمال ابتلای شما نیز افزایش می‌یابد. این موضوع می‌تواند ناشی از ترکیب عوامل ژنتیکی و محیطی باشد که بر روی سلامت فرد تأثیر می‌گذارد.

اضافه وزن: چاقی و اضافه وزن از عوامل اصلی بروز فشارخون بالا محسوب می‌شوند. با افزایش وزن، نیاز به اکسیژن و مواد مغذی در بافت‌های بدن افزایش می‌یابد و این مساله باعث افزایش حجم خون و فشار بر دیواره‌های عروق می‌شود.

بی‌تحرکی:

نداشتن فعالیت بدنی و بی‌تحرکی یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش فشارخون است. ورزش منظم به تقویت قلب و عروق کمک می‌کند و می‌تواند فشارخون را کاهش دهد. افرادی که سبک زندگی کم‌تحرکی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا هستند.

رژیم غذایی نامناسب:

رژیم غذایی غنی از قند، چربی و نمک می‌تواند به شدت بر فشارخون تأثیر بگذارد. مصرف زیاد نمک باعث احتباس مایعات در بدن و افزایش حجم خون می‌شود که در نتیجه به افزایش فشارخون منجر می‌شود. همچنین، رژیم غذایی نامناسب می‌تواند به چاقی و دیگر مشکلات سلامتی نیز منجر شود.

اضطراب:

استرس و اضطراب نیز از عوامل مؤثر در افزایش فشارخون هستند. هنگامی که فرد تحت فشار روانی قرار می‌گیرد، هورمون‌هایی مانند آدرنالین ترشح می‌شوند که باعث افزایش ضربان قلب، تنگ شدن عروق خونی می‌شود. مدیریت استرس از طریق روش‌های مختلف مانند مدیتیشن، یوگا یا مشاوره

گروه بهداشت و سلامت -هم‌زمان با آغاز سال تحصیلی جدید و بازگشایی مدارس، در مطلبی به اهمیت تغذیه سالم در رشد و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان پرداخته شده است.
با به صدا درآمدن دوباره زنگ مدارس، میلیون‌ها دانش‌آموز ایرانی، سفر یک‌ساله خود را در مسیر علم و دانش آغاز می‌کنند. اما موفقیت در این مسیر، تنها به تلاش و تمرین بستگی ندارد؛ بلکه بخش مهمی از آن در گرو سوخت‌رسانی صحیح به مغز و بدن است.
تغذیه سالم، کلید طلایی شادابی، تمرکز و یادگیری بهتر دانش‌آموزان است و والدین در این زمینه نقشی حیاتی بر عهده دارند.

تغذیه؛ فراتر از سیر کردن شکم

بسیاری از ما تغذیه را تنها به عنوان روشی برای رفع گرسنگی می‌شناسیم، اما واقعیت این است که غذا، مهم‌ترین منبع انرژی برای فعالیت‌های مغزی است. یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از مواد مغذی، می‌تواند به طور مستقیم بر حافظه، تمرکز، قدرت حل مسئله و حتی خلق و خوی دانش‌آموزان تأثیر بگذارد. بر اساس پژوهش‌های معتبر، مواد غذایی می‌توانند مستقیماً عملکرد انتقال‌دهنده‌های عصبی در مغز را تحت تأثیر قرار دهند.

اخبار حوادث

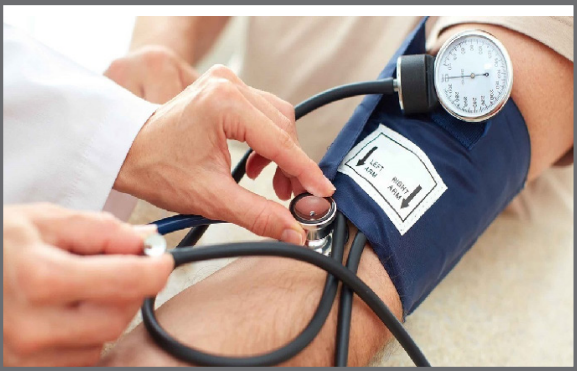
گروه حوادث-قتل حمیرا افضل منش، زن جوان شیرازی به دست همسرش پس از افساسی خیانت، با دفن مخفیانه جسد و اعتراف قاتل پس از ۴۵ روز فریبکاری، همچنان در پلیس آگاهی شیراز در حال رسیدگی است.
براساس تحقیقات پلیس، حمیرا که مادری دلسوز و عاشق پسر ۱۱ ساله‌اش بود، پس از کشف خیانت همسرش (ش.ع) و شکایت از او و زن دیگری (د.د)، در تاریخ اول مرداد ۱۴۰۴ به دست همسرش به قتل رسید.متهم پس از ارتکاب جنایت، جسد همسرش را ۲۴ ساعت در صندوق عقب خودرو نگه داشت و در همان حال در سطح شهر تردد می‌کرد.
او سپس پیکر حمیرا را در بیابان‌های اطراف شیراز دفن کرد و طی حدود ۵۰ روز بعدی با فریبکاری، مدعی شد همسرش فرار کرده است. این مرد حتی برای انحراف تحقیقات، خود را پیگیر پرونده معرفی می‌کرد و در محل کارش طبق روال عادی حاضر می‌شد. با گذشت زمان، رفتارهای مشکوک او توجه مأموران را جلب کرد و نهایتاً پس از دستگیری، به قتل همسرش اعتراف کرد.
به دلیل دفن طولانی مدت، تنها بقایای استخوانی از پیکر حمیرا باقی مانده که روند شناسایی را دشوار کرده است.
گفت‌وگو با برادر مقتول
برادر حمیرا می‌گوید: «خواهرم ۱۶ سال با همسرش زندگی کرده بود و

۱۲ عدد النگو جان پیرزن تنها را گرفت

گروه حوادث-زنان مسنی که تنها زندگی می‌کند از جمله افرادی هستند که همیشه در معرض جرم و جنایت قرار دارند و تا به حال پرونده‌های زیادی را در تاریخ جنایی ایران داشتیم که این افراد قربانی سارقان جتایتکار شدند. یکی از این پرونده‌ها مربوط به قتل زن ۷۳ ساله است که در استان همدان به دست یک سارق کشته شد.

قتل پیرزنی ۷۳ ساله اهل صالح آباد همدان به پلیس گزارش شد. این زن در منزل مسکونی خود بر اثر ضربات متعدد به سر و سینه به قتل رسیده بود ماموران پلیس با تحقیقات وسیع در خصوص شناسایی و دستگیری قاتل یا

فشار خون خود را با این گیاهان دارویی کنترل کنید



می‌تواند به کنترل فشارخون کمک کند.

بیماری‌های مزمن:

بیماری‌های مزمن مانند ناراحتی کلیوی، دیابت و بیماری‌های قلبی عروقی می‌توانند خطر ابتلا به فشارخون بالا را افزایش دهند. این بیماری‌ها ممکن است به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر عملکرد قلب و عروق تأثیر بگذارند و در نتیجه فشارخون را بالا ببرند.

پرسش این است که با توصیفاتی که از این بیماری بیان شد چه راهکاری برای درمان آن می‌توان در نظر گرفت. یکی از شیوه‌های درمان استفاده از طب سنتی است. ما در این مطلب شما را با داروهای گیاهی که بر این بیماری اثرگذار است، آشنا می‌کنیم.

سیر

گیاه سیر به دلیل داشتن ماده آلیسین توانایی شل کردن رگ‌های خونی را دارد. این ماده باعث خواهد شد گردش خون شرایط بهتری پیدا کند و در نتیجه کاهش یابد. بر اساس تحقیقات انجام شده مصرف روزانه ۲ تا سه حبه سیر و یا ۶۰۰ تا ۲۴۰۰ میلی گرم پودر سیر برای مقابله با این بیماری مناسب است.

چای ترش

چای ترش هم از جمله گیاهانی است که به دلیل داشتن آنتی اکسیدان بر

بهداشت و سلامت

دوشنبه ۲۴ شهریور ۱۴۰۴، ۲۲ ربیع الاول ۱۴۴۷، ۱۵ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۶ صفحه ۹

(که مسئولیت افزایش فشارخون را دارد) به کاهش فشارخون کمک می‌کند. مطالعات بیان می‌کند که مصرف روزانه ۱.۵ گرم زردچوبه برای مدت سه ماه عامل ایمنی در برابر بیماری فشارخون است.

کنجد

از دانه‌های کنجد به عنوان قاتل بیماری فشارخون یاد می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از روغن کنجد به دلیل وجود منیزیم آن می‌تواند بر کاهش فشارخون مؤثر باشد. همچنین دانه‌های آن به دلیل وجود آنتی اکسیدان عامل سست شدن رگ‌های خونی است. بر اساس مطالعات انجام شده مصرف ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن کنجد برای چند هفته بدن را در برابر فشارخون ایمن نگه می‌دارد.

بذر کتان

از مشهورترین گیاهان دارونی برای کنترل فشارخون بذر کتان است. این بذر به دلیل داشتن فیبر، امگا و آنتی اکسیدان می‌تواند به طور قابل توجهی سطوح فشارخون را کاهش دهد. استفاده از چهار قاشق غذاخوری بذر کتان آسیاب شده به صورت روزانه تا سه ماه تاثیر زیادی در کنترل این بیماری دارد.

چند نکته مهم برای مصرف داروهای گیاهی

مشاوره با پزشک: پیش از شروع مصرف هرگونه داروی گیاهی، حتماً با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا از تداخلات احتمالی بین داروهای گیاهی و داروهای تجویزی خود مطلع شوید و از عوارض جانبی ناخواسته جلوگیری کنید.

دوز مناسب: مصرف بیش از اندازه داروهای گیاهی می‌تواند عوارض جانبی را افزایش دهد و حتی ممکن است به سلامتی شما آسیب برساند. بنابراین، دوز مناسب را که پزشک یا متخصص تعیین کرده است، رعایت کنید و از خوددرمانی اجتناب کنید.

احتیاط در بارداری و شیردهی: در دوران بارداری و شیردهی، بسیاری از گیاهان دارویی ممکن است عوارض جانبی داشته باشند یا بر روی جنین یا نوزاد تأثیر بگذارند. از این رو، پیش از مصرف هرگونه داروی گیاهی در این دوران، حتماً با پزشک مشورت کنید.

پایش فشارخون: هنگام استفاده از داروهای گیاهی برای کنترل فشارخون، فشارخون خود را به طور مرتب اندازه‌گیری کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا مطمئن شوید که فشارخون شما به طور غیرمنتظره‌ای کاهش نمی‌یابد و در محدوده سالم باقی می‌ماند.

آگاهی از عوارض جانبی: پیش از استفاده از هر نوع گیاه دارویی، آگاهی از عوارض جانبی آن بسیار مهم است. برخی از گیاهان ممکن است عوارضی مانند سرگیجه، سردرد، یا مشکلات گوارشی ایجاد کنند. در صورت بروز هرگونه عارضه، مصرف را متوقف کرده و با پزشک مشورت کنید.

کیفیت محصولات: از محصولات گیاهی با کیفیت و معتبر استفاده کنید. اطمینان حاصل کنید که این محصولات تحت استانداردهای کنترل کیفیت قرار دارند و از منابع معتبر تهیه شده‌اند.

پیگیری نتایج: توجه داشته باشید که تأثیرات گیاهان دارویی ممکن است به تدریج ظاهر شوند. بنابراین، صبور باشید و نتایج را پیگیری کنید. اگر پس از مدتی هیچ گونه تغییر مثبتی مشاهده نکردید، حتماً با پزشک خود مشورت کنید. حفظ سبک زندگی سالم: استفاده از داروهای گیاهی باید بخشی از یک سبک زندگی سالم باشد که شامل تغذیه مناسب، ورزش منظم و مدیریت استرس است. این عوامل به کنترل بهتر فشارخون و بهبود سلامت کلی کمک خواهند کرد.

با رعایت این نکات، می‌توانید از مزایای داروهای گیاهی بهره‌مند شوید و در عین حال از خطرات احتمالی جلوگیری کنید.



نه تنها به رشد جسمی فرزندان‌تان کمک می‌کنید، بلکه مسیر او برای دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی را نیز هموار خواهید ساخت.

صبحانه؛ مهم‌ترین وعده برای موفقیت دانش‌آموزان

بادام، پسته و تخمه که سرشار از امگا ۳ و ویتامین E هستند، کمشش، انجیر، خرما، سیب یا موز که منبع طبیعی قند و فیبر هستند و نان و پنیر با سبزیجات استفاده کنید.

آب؛ مایع حیات برای مغز

کم‌آبی حتی به میزان کم می‌تواند باعث خستگی، کاهش تمرکز و سردرد شود. تشویق کودکان به نوشیدن آب کافی در طول روز تحصیلی بسیار حیاتی است. به جای نوشیدنی‌های شیرین و گازدار، بطری آب را همیشه در دسترس آن‌ها قرار دهید.

نقش والدین در آموزش عادات غذایی صحیح

مسئولیت تغذیه سالم تنها به تهیه غذا خلاصه نمی‌شود. والدین باید به فرزندان خود بیاموزند که چرا تغذیه خوب مهم است و چگونه می‌توانند انتخاب‌های غذایی سالم‌تری داشته باشند.

خرید مواد غذایی با هم، کمک گرفتن از آن‌ها در آشپزی و ایجاد فضایی مثبت در اطراف غذا، می‌تواند عادات سالمی را در آن‌ها نهادینه کند که در تمام زندگی‌شان مفید خواهد بود.

با توجه به این نکات، مطمئن باشید که با یک برنامه‌ریزی غذایی درست،

ارتباط پنهانی رنگ خون گرفت

حاصل این زندگی پسری ۱۱ ساله است. آنها هیچ اختلافی با یکدیگر نداشتند. اما شوهر خواهرم بیکار بود و زندگی را جدی نمیگرفت. وی در خصوص چرایی تصمیم به قتل حمیرا توسط همسرش میگوید: «شاهرخ شروع به ارتباط با زنی اهل اصفهان کرده بود.

آن زن شوهر و بچه داشت اما خبر برای هر دو نفر مهم نبود. شوهرخواهرم بعد از مدتی وقتی شش رو به کار کرد تمامی درآمدش را خرج آن زن میکرد. وقتی حمیرا به خیانت شوهرش پی برد و علیه او و آن زن شکایت کرد، شاهرخ (قاتل) او را تهدید به مرگ کرد.

وقتی خواهرم از جریان شکایت خود به شاهرخ گفت او تصمیم گرفت خواهرم را بکشد.

از همان اول مرداد که خواهرم ناپدید شد، هیچ خبری از او نبود. ۴۵ روز گذشت تا اینکه فهمیدیم جسدش را در اطراف ایروگاه برق دفن کرده بود. وقتی جسد را پیدا کردند، چیزی جز استخوان باقی نمانده بود. هنوز هم جسد را تحویل ما نداده‌اند.

«برادر حمیرا درباره نحوه کشف حقیقت می‌گوید: ۴۵ روز گذشت. دوشنبه هفته قبل به من زنگ زدند که به آگاهی بروم وقتی به آگاهی رفتم

قاتلان پی بردند که مقتول در حال ساخت و ساز طبقه فوقانی منزل خود بود. پلیس ضمن بررسی جسد مقتول تکه ای از یک دستکش که کارگران ساختمانی در هنگام کار به دست می‌کنند را کشف کرد.

در تحقیقات بعدی ماموران پلیس به یکی از کارگران ساختمان به نام ابراهیم ۲۱ ساله مظنون شدند که ضمن دستگیری و بازجویی از متهم در تحقیقات به عمل آمده وی اعتراف کرد: زمانی که در منزل پیرزن مشغول کار بودم حین صحبت با وی متوجه شدم از وضعیت مالی خوبی برخوردار است تا اینکه در روز حادثه به دنبال جر و بحث که با پدرم جهت گرفتن مبلغ ۳۰۰۰ تومان پول توجیبی از وی و از اینکه پدرم از پرداخت پول در حضور نامزد من خودداری کرد بسیار ناراحت شدم و در یک لحظه به قصد سرقت وجوه نقد به منزل مقتوله رفتم. پیرزن به محض دیدن من شروع به داد و فریاد کرد اما من در یک لحظه با کاشنی به قفسه سینه و شکم وی ضربه وارد کردم و بعد از به قتل رساندن او یخچالی که در گوشه اتاق و در کنار جسد مقتول بود روی جسد

اقتصاد کیش
روزانه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹