



● زندگی‌سلام
● چهارشنبه
● ۱۲ دی ۱۳۹۷
● شماره ۱۲۲۵

سلامت

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر حسین منصف

متخصص علوم آزمایشگاهی

چه بیماری‌هایی با آزمایش خون قابل تشخیص است؟

بیشتر بیماری‌ها با آزمایش خون مشخص می‌شود و بخشی با آزمایش ادرار. بعضی از بیماری‌ها مانند بیماری کلیوی علاوه بر آزمایش خون نیاز به آزمایش ادرار دارد. اما ۹۵ درصد تشخیص بیماری‌ها از طریق آزمایش خون و همچنین ادرار قابل تشخیص است.

چند ساعت ناشتایی برای آزمایش قند و چربی خون لازم است؟

برای آزمایش قند ۶ تا ۸ ساعت و برای آزمایش چربی خون ۱۲ تا ۱۴ ساعت ناشتایی لازم است. مصرف آب مانعی ندارد. در طول این مدت از مصرف هر گونه خوردنی و نوشیدنی به جز آب هر پز شود و در آزمایشگاه بعد از خون‌گیری ممکن است به شما شربت قند داده شود یا صبحانه معمولی میل کنید و دو ساعت بعد خون‌گیری انجام شود. در شب قبل و فاصله بین دو خون‌گیری نباید تحرک غیر عادی مانند ورزش و پیاده‌روی داشته باشید.

پزشکی

ویتامین دی بدون منیزیم فایده‌ای ندارد

یافته‌های جدید حاکی است منیزیم می‌تواند کلیدی برای فهم این موضوع باشد که سطح ویتامین دی چگونه با میزان سلامت یا بیماری فرد رابطه دارد. به گزارش خبرآنلاین، ویتامین D یا ویتامین آفتاب، از موقعیتی خاص برخوردار است و بسیاری از مزایای سلامت فردی به آن بستگی دارد.

بااین حال در فرایند پیچیده بیولوژیکی کنترل‌کننده سلامت ما، بازیگران کمی در انزوا کار می‌کنند. شواهد جدید تمرکز خود را روی منیزیم تغییر داده و نقش آن را در ساخت ویتامین دی توسط بدن انسان مهم‌نشان می‌دهد.

پروفسور «کی‌دال» مسئول این تحقیق، رابطه میان میزان دریافت منیزیم و ویتامین دی را روی ۱۲ هزار نفر از سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۰۶ مورد مطالعه قرار داده است. نتایج تحقیق نشان می‌دهد دریافت میزان بالای منیزیم چه به صورت مکمل خوراکی یا دارویی اثر مستقیمی بر میزان ویتامین دی بدن دارد. یعنی هر چه بیشتر منیزیم دریافت کنید، میزان ویتامین دی نیز بالاتر خواهد بود.

از سوی دیگر میزان بالای منیزیم دریافتی، رابطه مستقیمی با کاهش مرگ‌ومیر و همچنین ابتلا به سرطان روده دارد. به گفته دکتر دال، کمبود منیزیم باعث توقف سنتز و متابولیسم ویتامین دی می‌شود.

شماره پیامک زندگسلام

۲۰۰۹۹۹

ورود احتمالی سامانه سرد و بارشی به کشور غافل‌گیرتان نکند!

آماده باشی در برابر سرما

سلامت



فصل زمستان یا به عبارتی سرماخوردگی از راه رسیده و در این فصل، هیچ چیز بدتر از آبریزش بینی، سرد و گرم شدن بدن، گلودرد، سردرد، حس نگردن طعم مواد غذایی و تنگی نفس در اثر سرماخوردگی نیست. پیش بینی‌های سازمان هواشناسی کشور حاکی از آن است که یک سامانه بارشی از امروز وارد کشور می‌شود. بارش برف و باران از استان‌های غرب و جنوب غربی آغاز می‌شود و بخش‌های مرکزی و جنوبی را در بر می‌گیرد و در نهایت جمعه از شمال شرق خارج می‌شود. به دنبال ورود این سامانه و کاهش دما، احتمال سرماخوردگی هم بیشتر می‌شود و جادارد خوانندگان روزنامه دوباره راه‌های مراقبت و پیشگیری از سرماخوردگی را مرور کنند. برای این که بهترین روش‌های در امان ماندن از ویروس‌های آنفلوآنزا و سرماخوردگی را پیدا کنید، پیشنهاد می‌کنیم این مطلب را بخوانید.

دقیقه در آب بجوشانید، سپس آن‌ها را درون آب یخ بریزید تا روند پخت‌شان قطع شود و بعد مصرف کنید. پخته شدن سبزیجاتی همانند اسفناج، باعث از بین رفتن عناصر بیماری‌زای موجود در آن‌ها می‌شود.

زنجبیل مصرف کنید

برای رفع ناخوشی‌ها، نوشیدنی‌های حاوی زنجبیل بنوشید. محققان تایلندی کشف کرده‌اند که زنجبیل تازه، از جسییدن ویروس‌های مرکب تنفسی به سلول‌ها پیشگیری می‌کند و حتی موجب کاهش قابلیت تکثیر آن‌ها می‌شود.

نوشیدن کافی مایعات

به اندازه کافی آب و مایعات بنوشید. کمبود آب در بدن، از عملکرد سیستم ایمنی جلوگیری می‌کند. نوشیدن آب و مایعات ویروس‌ها را از گلوبه داخل شکم می‌شوید؛ جایی که شانس برای زنده ماندن ندارند.

به سر و صورت خود یاد دست‌نزد

بر اساس تحقیقاتی که در سال ۲۰۱۳ میلادی صورت گرفت مشخص شد اشخاصی که معمولاً عادت دارند زیاد چشم‌ها و بینی خود را لمس کنند، ۴۱ درصد بیشتر از بقیه افراد، ویروس‌های هوا را جذب و پراکنده می‌کنند.

مجرای بینی خود را در سرما بپوشانید

موپچه‌های موجود در حفره‌های بینی و سینوس‌ها در دور کردن واز بین بردن عوامل بیماری‌زا بسیار موثر است. هنگامی که این موپچه‌ها در معرض هوای گرم قرار می‌گیرند، حرکاتشان تندتر می‌شود اما



ویتامین مصرف کنید

ویتامین D از جمله موادی است که در مسیر مقابله با ویروس‌های سرماخوردگی به شما کمک می‌کند. هر فرد با مصرف ۱۰ هزار واحد ویتامین D در طول هفته، می‌تواند خطر ابتلا و جذب ویروس‌های سرماخوردگی را به نصف کاهش دهد.

چای گیاهی بنوشید

به جای نوشیدن قهوه تلخ و نسکافه، مصرف چای سبز را افزایش دهید. نوعی کاتچین موسوم به EGCG موجب انهدام ویروس‌های آنفلوآنزا می‌شود و راه ورود آن‌ها به سیستم داخلی بدن را مسدود می‌کند.

سبزیجات را بجوشانید

سبزیجاتی مانند کلم سبز، اسفناج و برگ چغندر را به مدت ۲ تا ۳

وسایلی را که مشترکاً استفاده می‌شود، مرتب با دستمال ضدعفونی‌کننده تمیز کنید، مخصوصاً اسباب‌بازی بچه‌ها، دستگاه ریموت کنترل تلویزیون و غیره. برای هر فرد و مهمان‌ها از دستمال کاغذی جدا استفاده کنید. میکروب می‌تواند تا ساعت‌ها روی سطح دستمال پارچه‌ای زندگی کند.

کدام چای در کاهش فشار خون تاثیر بیشتری دارد؟

چای ترش در ایران و کشورهای دیگر جهان نوعی درمان سنتی برای فشار خون بالا محسوب می‌شود. به گزارش بهداشت نیوز، فشار خون بالا باعث اعمال فشار اضافی بر رگ‌های خونی و سایر اندام‌های حیاتی بدن می‌شود. از جمله خواص آن:



● چای ترش، چای روزول یا چای قرمز که از کاسبرگ گیاه چای ترش تهیه و در بسیاری از مناطق دنیا به صورت نوشیدنی گرم یا سرد مصرف می‌شود، در کاهش خطر بیماری فشار خون که به «قاتل خاموش» هم شهرت دارد، بسیار مهم است.

● چای ترش می‌تواند فشار خون را به ۱۱.۷ روی ۱۰ برساند. این نوع چای حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که تأثیر ضدفشار خون دارند.

● اگر می‌خواهید تأثیرات مثبت این نوع چای را روی فشار خون خود دریابید، باید آن را روزانه مصرف کنید.



● اگر فشارخونتان بالاست، رژیم غذایی شمایکی از راه‌های اصلی است که می‌توانید به واسطه آن، فشار خون خود را کاهش دهید. تغییر رژیم غذایی به همراه تغییرات مناسب در سبک زندگی و حمایت هدفمند تغذیه‌ای نه تنها باعث کاهش فشار خون می‌شود بلکه تأثیرات قابل توجهی روی سلامت قلبی عروقی‌تان خواهد داشت.

● چای ترش در ایران و دیگر کشورهای جهان نوعی درمان سنتی برای فشار خون بالا محسوب می‌شود، این در حالی است که گفته می‌شود نوشیدن منظم آب انار نیز از دیگر راه‌های کاهش فشار خون است.

انتخابی برای روزهای سرد سال

دیدنی‌های خرمشهر از موزه تا تالاب

خُرمشهر یکی از شهرهای جنوبی استان خوزستان، در محل تلاقی رودخانه‌های اروندرود و کارون و در ناحیه‌ای باتلاقی در دلتای رودخانه اروندرود قرار گرفته است و ۲۳ کیلومتر مربع مساحت دارد. خرمشهر به دلیل واقع شدن در مجاورت خلیج فارس و کشور عراق، از اهمیت استراتژیک برخوردار است. جاذبه‌های گردشگری و هوای مناسب این شهر را به منطقه گردشگری در فصول سرد سال تبدیل کرده است. بعضی از این جاذبه‌ها عبارت است از:



تالاب ناصری

تالاب ناصری یکی از تالاب‌های ساخت انسان در ایران است که در ۱۷ کیلومتری شمال شهر خرمشهر واقع شده است. تالاب ناصری اکنون زیستگاه پرندگان بسیاری است که از نقاط مختلف به این تالاب کوچ می‌کنند.



قصر فیلیه

قصر فیلیه متعلق به یکی از حاکمان محلی خوزستان است که در ابتدای منطقه شلمچه در محلی به نام فیلیه در کنار رودخانه اروندرود قرار گرفته است. هم‌اکنون از این بنای تاریخی جز ویرانه‌ای باقی‌نمانده است ولی دیدن خرابه‌های آن نیز خالی از لطف نیست.



موزه جنگ خرمشهر

این موزه که زمانی ساختمان شرکت نفت بود، در سال ۱۳۰۹ ساخته شده است. محل دقیق آن در خیابان امام خمینی (ره) قرار دارد. این ساختمان نیز در روزهای آخر مهرماه سال ۵۹ به اشغال عراقی‌ها درآمد و آن‌ها به عنوان محل دیده‌بانی از آن استفاده می‌کردند.