

پرسش و پاسخ

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

دکتر محمد بابایی

متخصص طب کار و بیماری های شغلی

من دچار سکتة قلبی شده ام. آیا می توانم بدون خطر به کار خود برگردم؟

بیماری های قلبی - عروقی و در اس آن ها انفارکتوس میوکارده (سکتة قلبی) شایع ترین علت مرگ و میر در کشور ماست و با توجه به کاهش سن بروز آن ها در سال های اخیر، مسئله چگونگی بازگشت افراد مبتلا به انفارکتوس میوکارده به کار حائز اهمیت است.

نکاتی که در بازگشت به کار این بیماران حائز اهمیت است عبارت است از بهبود کامل بیماری، خودداری از بازگشت به کارهایی که سبب بروز علایم درد قلبی در بیماران شود، تست ورزش منفی برای بازگشت به کارهای حساس یا کارهای مستلزم فعالیت فیزیکی و نیز افزایش تدریجی میزان فعالیت فیزیکی در کار بعد از بازگشت به کار. از این رو بررسی دقیق این بیماران هنگام بازگشت به کار و بررسی مدارک پزشکی آن ها از اهمیت خاصی برخوردار است.

من در یک کارگاه کار می کنم و نوبت کارم بیشتر وقت ها احساس خستگی می کنم.

انجام نوبت کاری بر سلامت من چه تاثیری دارد؟

تاثیر کار در شیفت های غیر صبح (نظیر شیفت شب، چرخشی، ۲۴ ساعت - ۴۸ ساعت و ...) بر سلامت کارکنان قابل توجه است و باید در معاینه کارکنان توجه ویژه ای به تاثیر شیفت کاری بر سلامت شود.

مهم ترین تاثیرات شیفت کاری بر سلامت خستگی در طول روز و اختلال خواب، اضطراب و افسردگی، اختلالات گوارشی، اختلالات قلبی عروقی، اختلالات دوره قاعدگی در بانوان، افزایش میزان چربی خون، به هم خوردن تنظیم قند خون در افراد دیابتیک، بروز مشکلاتی در جنین مادران باردار نظیر کاهش وزن موقع تولد و ...

کافه جوانی

سن مناسب فرزندآوری برای مردان

درس سازی پدران برای بچه ها!



فرزندآوری در سن جوانی پدران و مادران می تواند مانع از افزایش خطر ابتلای فرزندان آن ها به انواع بیماری ها شود.

در جدیدترین پژوهش ها مشخص شده است پدرانی که برای اولین بار در ۴۰ سالگی صاحب فرزند می شوند، احتمال بیشتری دارد که نوزاد آن ها دچار مشکل سلامت شود، همچنین همسران آن ها با درصد بالایی امکان دارد در طول دوران بارداری دچار اختلال های بارداری مانند مسمومیت بارداری، زایمان زودرس و تولد نوزاد نارس شوند.

در دسرهای پدران ۴۰ ساله برای فرزندان یکی از خطرهای شایع فرزندآوری پدران بالای ۴۰ سال، احتمال ابتلای کودک آن ها به بیماری هایی چون اوتیسم یا سرطان است.

حتی اگر مردان بالای ۴۰ سال همسرانی جوان داشته باشند به دلیل تاخیر در فرزندآوری، همسرانشان اختلال های فراوان در طول بارداری خواهند داشت. کارشناسان به زوج های جوان به ویژه مردان توصیه می کنند

تا پیش از ۳۵ سالگی اقدام به فرزندآوری نکنند تا فرزندانی سالم با کمترین درصد خطر ابتلا به بیماری به دنیا آورند. محققان در بررسی ۴۰ ساله روی میلیون ها زوج با رده های سنی مختلف دریافتند به طور کلی مردانی که بیش از ۴۵ سال دارند توان باروری کمتری دارند و بانوان آن ها در معرض خطر ابتلا به پره اکلامپسی، مسمومیت بارداری، دیابت حاملگی و زایمان زودرس قرار می گیرند. نوزادان به دنیا آمده از والدین میان سال با احتمال زیاد دچار وزن کم در زمان تولد، احتمال تشنج و ابتلا به بیماری صرع، مشکلات قلبی، نقص های مادرزادی و ابتلا به سرطان دوران کودکی می شوند. این مطالعات را دانشمندان دانشگاه Rutgers انجام داده اند.

به مناسبت بسیج ملی کنترل فشارخون

روکم کنی فشارخون با تمرین های ورزشی

در یک جلسه تمرینی، یک فعالیت را انجام دهید (هوای، مقاومتی) و در انتهای فعالیت ورزشی، حتماً آهسته بدنتان را سرد کنید و حرکات کششی مناسب را انجام دهید.

فعالیت های هوای

در هفته ۳ تا ۵ جلسه به مدت ۳۰ تا ۴۵ دقیقه با شدت ۶۵ - ۷۰ درصد اکسیژن مصرفی

فعالیت مقاومتی: در هفته ۲ تا ۳ جلسه باوزنه های سبک به تعداد ۸ تا ۱۰ تکرار.

در بسیاری از تحقیقات توصیه بسیار به ورزش های مقاومتی با وزن بدن آمده است مانند:

پيلاتس وتی آر ایکس

چند نکته مهم

به درستی تنفس داشته باشید و هنگام وزنه زدن نفس تان را حبس نکنید. اگر احساس تنگی نفس یا ضربان قلب خیلی شدید یا نا منظم کردید، آرام شوید و استراحت کنید. اگر احساس درد سینه، ضعف، سرگیجه، سستی، فشار یا درد در گردن، بازو، فک یا شانه کردید، از ورزش کردن دست بکشید. چنانچه این علائم سریع رفع نشد یا دوباره اتفاق افتاد، به سرعت به دنبال درمان اضطرابی باشید و حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.

محاسبه ضربان قلب هنگام تمرین

۲۲۰ - سن = ضربان قلب بیشینه
ضربان قلب بیشینه - ضربان قلب استراحت = شدت در صد تمرین = ضربان مناسب برای تمرین

مثال

مردی با ۵۵ سال سن و تعداد ضربان استراحت ۶۶ در صد تمرین ۶۰ درصد

۲۲۰ - ۵۵ = ۱۶۵

۱۶۵ - ۶۰ = ۹۹ درصد

محاسبه ضربان استراحت

زمانی که صبح از خواب بیدار می شوید ضربان خود را به مدت ۱۰ ثانیه بشمارید، تعداد به دست آمده را در عدد ۶ ضرب کنید، حاصل می شود تعداد ضربان شما در حالت استراحت.

خون تقویت قلب است. از آن جا که داشتن سبک زندگی فعال برای کنترل فشارخون شما مناسب است اگر با پزشک خود مشورت کنید او به شما خواهد گفت که بدون معطلی ورزش را شروع کنید و اگر مشکل خاصی نداشته باشید، می توانید هر فعالیتی که دوست دارید انجام دهید مثل پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری و ... اما از آن جا که ورزش هم کاملاً علمی است بهتر است زیر نظر یک متخصص تربیت بدنی یا فیزیولوژیست ورزشی کار کنید. حال فرض می کنیم فشارخون شما بسیار بالا و پزشک به شما دارو تجویز کرده است، جالب است بدانید برخی داروهای کنترل فشارخون می تواند تاثیر منفی بر استقامت ورزشی بگذارد. یکی از انواع داروهای ضد فشارخون بالا که این کار را می کند، مهارکننده های بتا است. این گروه از داروها، ضربان قلب را حین ورزش هوایی به میزان ۳۰ تا ۳۵ درصد کاهش می دهند و افزایش ضربان قلب را برای فرد دشوار می کنند. شاید بگویید ضربان قلب مهم نیست اما مهم ترین فاکتور برای تمرینات فشارخون، شدت تمرین است که آن را با استفاده از ضربان قلب در زمان تمرین می سنجند. با مصرف این داروها، تشخیص این که با چه شدتی در حال تمرین هستید غیر ممکن است و سختی تمرین را بیشتر از آن چیزی که هست احساس می کنید.

اگر ورزش می کنید و فشارخون دارید

اما نگران نباشید، داروهای مرتبط تاثیر چندانی بر فواید تمرین شما ندارد. پس این نکته را قبل از شروع ورزش به پزشک خود بگویید که در حال ورزش هستید تا دارویی را برای شما تجویز کند که تاثیر منفی کمی بر استقامت ورزشی تان بگذارد یا به طور کل داروی ضد فشارخون متفاوتی را تجویز کند.

بهترین ورزش برای فشارخون چیست؟

اولین کار گرم کردن است، ۱۰ تا دقیقه گرم کردن به حرکت بهتر بدن کمک و از آسیب دیدگی آن جلوگیری می کند. سعی کنید



به راحتی قابل کنترل است و بیشتر اوقات ایجاد تغییراتی در سبک زندگی کافی است تا مشکل فشارخون بالا برطرف شود. البته در موارد شدید تر، ممکن است به دارو درمانی نیاز باشد. امروز تصمیم گرفتیم قسمتی مهم از دنیای پرمروراز درمان فشارخون بالا را برای شما عزیزان مطرح کنیم. بماند در دست حدس و زدید، تمرین در فشارخون بالا!!!



خون تان بدون دارو کافی است. اما این که نیاز به دارو دارید یا نه چیزی است که باید پزشکتان تعیین کند.

اولین مرحله کاهش فشارخون

به زبان ساده خون در رگ های بدن تحت اثر یک فشار مناسب جریان دارد. عامل ایجاد این فشار و حفظ آن، ضربان مداوم (انقباض) قلب است. شما با ورزش منظم و پایدار سبب تقویت قدرت انقباض عضله قلب خواهید شد که نتیجه این امر موجب می شود قلب در هر بار انقباض، خون بیشتری را به داخل رگ های بدن پمپ کند. برای حفظ فشارخون داخل رگ ها لازم است قلب به تعداد دفعات کمتری خون را پمپ کند تا به قلب فشار کمتری وارد آید و فشارخون کاهش یابد. پس اولین مرحله برای کاهش فشار

مصطفی عاشوری فیزیولوژیست ورزشی
اگر فشارخونتان بالاست، هم قطاران خوب ولی نه سالم زیادی دارید چرا که بسیاری از ایرانیان دچار فشارخون بالا هستند. پس بهتر است قبل از آن که این بیماری به سکتة مغزی، بیماری های قلبی و عروقی و بیماری کلیوی تبدیل شود، بلند شوید و با آن مبارزه کنید. خوشبختانه این بیماری



اگر احساس درد سینه، ضعف سرگیجه، سستی، فشار یا درد در گردن، بازو، فک یا شانه کردید، از ورزش کردن دست بکشید. چنانچه این علائم سریع رفع نشد یا دوباره اتفاق افتاد، به سرعت به دنبال درمان اضطرابی باشید و حتماً به پزشک خود مراجعه کنید.

سقوط فشارخون!

قبل از شروع این که شدت، مدت و نوع ورزش را بگوییم خوب است بدانید ورزش چگونه باعث کاهش فشارخون می شود. بسیاری از مطالعات نشان داده است ورزش هوایی و مقاومتی می تواند فشارخون سیستولیک را به میزان ۱۲ میلی متر جیوه و فشارخون دیاستولیک را به میزان ۸ میلی متر جیوه پایین بیاورد؛ این بسیار مهم است! اگر شما فشارخون تان کمی بالا باشد، این مقدار کاهش برای کنترل فشار

آشپزی من

آلبالوپلو، یا قوت چلوها

غذای اصلی



- برنج - ۴ لیوان
- زعفران دم کرده - به میزان لازم
- نمک و فلفل سیاه - به میزان لازم
- خلال پسته و بادام - به میزان لازم
- روغن - به میزان لازم

- آلبالو - ۷۰۰ گرم
- گوشت چرخ کرده - ۴۰۰ گرم
- پیاز - یک عدد متوسط
- شکر - ۲۵۰ گرم (برای آلبالوپلو شیرین مقدار شکر را بیشتر کنید، اگر هم نمک دوست دارید ۲۰۰ گرم شکر کافی است)

ابتدا برای چند ساعت برنج ها را در آب و نمک بخیسانید. هسته آلبالوهای شسته شده را بگیرد. سپس آلبالوها را در یک قابلمه ریخته و شکر را به لای آن ها بریزید. قابلمه آلبالو و شکر را روی شعله ملایم گاز بگذارید و بعد از به جوش آمدن اجازه دهید آلبالوها به مدت ۳۰ دقیقه با شکر بجوشند. بعد از این مدت، آلبالوها را آبکش کنید (آب آلبالو را در یک شیشه تمیز بریزید. از این آب می توانید به عنوان شربت آلبالو استفاده کنید). در قابلمه ای آب را جوش بیاورید و برنج را در آن بریزید. گوشت چرخ کرده را با یک عدد پیاز متوسط رنده شده و نمک و فلفل سیاه خوب ورز دهید و به صورت گوشت قلقلی های کوچک به اندازه یک گردو در آورید و در روغن داغ سرخ کنید. برنج را آبکش کنید. کف قابلمه ای را که می خواهید پلو در آن دم کنید با نان یا حلقه های سیب زمینی ببوشانید. می توانید روی نان

یا سیب زمینی مقداری کتجد بپاشید. به صورت لایه لایه برنج، آلبالو و گوشت قلقلی را در قابلمه بریزید، لایه آخر باید برنج باشد. در صورت تمایل گوشت را لای برنج دم نکنید و بعد از پایان پخت آلبالوپلو، گوشت های قلقلی را روی برنج سرو کنید. بعد از دم کشیدن پلو، کمی از برنج روی آن را برارید، باز عفران تر کبب کنید و روی آلبالوپلو برنج زعفرانی بریزید. آلبالوپلو را با خلال پسته و بادام تزئین کنید. این غذا را می توانید با مرغ پخته و ریش شده هم درست کنید. نکته: بعضی خانم ها دوست دارند بعد از گرفتن هسته آلبالو روی آن کمی شکر بریزند و بعد از چند ساعت شربت آن را جدا کنند و به صورت شکر برنج یا برنج آبکش بریزند. در این صورت بهتر است کمی برنج را زنده در برید و مدت دم کشیدن را افزایش دهید تا آلبالوها نرم شود.

سلامت

نمک؛ فقط و فقط یک قاشق چای خوری!



۵ گرم چقدر است؟

چون در متون انگلیسی، این مقدار را معادل یک teaspoon دانسته اند، در ترجمه های فارسی هم آن را یک قاشق چای خوری فرض می کنند. اما سؤال بیشتر مردم این است که با وجود ۵ تا ۱۰ نوع قاشق چای خوری که از یک و یک پنجم تا دو برابر کوچک ترین قاشق چای خوری، افزایش حجم دارند، کدام یک ملاک این ۵ گرم است؟ برای همین هم بعضی پزشکان معادل ۵ گرم را یک قاشق چای خوری، بعضی دیگر، یک و نیم قاشق چای خوری و برخی هم یک قاشق مرباخوری ذکر کرده اند. بعضی از مردم فکر می کنند که فقط پودر سفید رنگی که در نمکدان یا بسته های نمک در سوپرمارکت ها فروخته می شود، نمک است اما این تصور نادرست است.

چون ماده اصلی نمک خوراکی یعنی سدیم، در بیش از ۶۰ درصد مواد خوراکی از جمله نان و گوشت های فرآوری شده و حتی مواد طبیعی خوراکی که در کشاورزی به دست می آیند نیز وجود دارد. پس واقعیت مطلب این است که کل نمکی که در قابلمه و سر سفره و در مواد غذایی و آجیل و کالباس و حبوبات و نان هست، باید در تمام شبانه روز در مجموع ۵ گرم باشد. بنابراین پس از محاسبه تقریبی نمک های موجود در سایر مواد غذایی، نمک خوراکی که باید به طور خالص خورده شود، خیلی کمتر از نصف قاشق چای خوری خواهد بود.

معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد - گروه بهبود تغذیه جامعه

بیشتر متخصصان قلب و عروق دنیا نظرشان این است که نمک، نقش زیادی در افزایش فشارخون، گرفتگی عروق و بروز بیماری های قلبی ایفا می کند. سرویس سلامت همگانی انگلیس، میزان نمک لازم برای هر بزرگسال را یک قاشق چای خوری می داند. سازمان بهداشت جهانی هم میزان مناسب مصرف نمک در سنین میان سالی به بالا را کمتر از ۵ گرم در روز می داند که تقریباً همین مقدار می شود.

استانداردها را پشت سر گذاشته ایم!

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت سال گذشته گفته بود که میزان مصرف نمک در ایران، دو برابر استاندارد جهانی است. به گفته خانم دکتر عبداللهی، متوسط مصرف نمک در بین ایرانی ها ۱۰ گرم است. خبر نامه بهداشتی دانشگاه هاروارد در حدود ۱۰ سال پیش نوشته بود که بعضی دانشمندان اعتقاد دارند مصرف بالای نمک، تاثیر ناچیزی بر سلامت دارد و لزومی ندارد که مردم را به دلیل این مصرف ناچیز از خوردن این چاشنی لذت بخش محروم کنیم. اما سازمان بهداشت جهانی به عنوان مرجع علمی دنیا که همه محققان آن را قبول دارند مصرف نمک را حداکثر ۵ گرم مجاز می داند و بیش از این مقدار نمک را برای تندرستی زیان آور قلمداد می کند.