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 می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر رضا قنواتی
متخصص قلب و عروق

آیا بیماری که سابقه حمله قلبی دارد، می‌تواند از جایگزینی هورمون پس از یائسگی استفاده کند؟

استفاده از هورمون پس از یائسگی برای کاهش علایم ناشی از آن، مجاز نیست. به همین دلیل در صورتی که این داروها را از قبل استفاده می‌کرده‌اید، با متخصص قلب خود و متخصص زنان مشورت کنید.

بعد از حمله قلبی، چه رژیم غذایی توصیه می‌شود؟

رژیم غذایی مناسب، یکی از بهترین روش‌های پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی- عروقی است. مقدار و نوع غذای مصرفی شما می‌تواند بر فاکتورهای خطرساز دیگر مانند کلسترول بالا، فشار خون بالا، قند خون بالا و اضافه وزن تاثیرگذار باشد.

بهتر است در رژیم غذایی خود مقدار بیشتری از سبزیجات، میوه، گندم سبوس دار و ماهی استفاده و مصرف شیرینی، نوشیدنی‌های حاوی شکر و گوشت قرمز را محدود کنید. برای حفظ وزن مناسب، همیشه تناسب بین فعالیت و مقدار غذا را رعایت کنید.

بیشتر بدانیم

نورآبی فشار خون را کاهش می‌دهد

مطالعات اخیر محققان دانشگاه «ساری» انگلیس نشان می‌دهد نور آبی منجر به نرم شدن و افزایش انعطاف رگ‌های خونی، افزایش جریان خون و در مجموع باعث کاهش فشار خون می‌شود.

به گزارش ایرنا از پایگاه خبری مدیکال ساینس، در این مطالعه داوطلبان در معرض نور آبی با طول موج ۴۵۰ نانومتر قرار گرفتند. این نور مشابه طول موج نور مرئی است که از خورشید دریافت می‌شود و هیچ ضرری ندارد. محققان در طول آزمایش و حدود دو ساعت پس از آن در هر جلسه فشار خون، سختی شریان‌ها، اتساع رگ‌ها و اکسیدنیتریک پلاسمای خون را اندازه‌گیری کردند. نتایج نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض نور آبی، اثری مشابه داروهای کاهش دهنده فشار خون دارد و فشار خون سیستولیک را حدود ۸ میلی‌متر جیوه کاهش می‌دهد.

در ادامه این مطالعه آمده است نور آبی سفتی شریان‌ها را کاهش و سطح اکسید نیتریک را افزایش می‌دهد. اکسید نیتریک یک مولکول سیگنال دهنده مربوط به سلامت قلب و عروق است. فشار خون نیرویی است که توسط جریان خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌شود تا خون در سراسر رگ‌ها و بدن جریان یابد.

چرایی بی‌قراری پاها

پزشکی

سندروم پای بی‌قرار که به آن بیماری «ویلیس اکبوم» می‌گویند، بیماری است که موجب احساس ناراحتی به ویژه در پاها می‌شود. این احساس به صورت مورمور شدن، درد و سوزش نمایان می‌شود. سندروم پای بی‌قرار معمولا زمانی روی می‌دهد که فرد نشسته، در حال استراحت یا خوابیده است. حرکاتی که توسط سندروم پای بی‌قرار ایجاد می‌شود، اختلال حرکتی تناوبی اندام (PLMS) نامیده می‌شود. در ادامه به بعضی از دلایل این مشکل اشاره می‌کنیم.

جوراب پای بی قرار، جوراب‌هایی ضخیم و ساق بلند است که می‌تواند به کاهش علایم این بیماری کمک کند. این جوراب‌ها که restiffic نامیده می‌شوند به نقاط خاصی از پایین پاهای‌تان فشار وارد و پیام‌هایی به مغز ارسال می‌کند که جواب‌شان، فرمان آرام شدن به عضلات تحت تاثیر است.

برخی از افراد، دچار سندروم پای بی‌قرار اولیه هستند که هیچ علت شناخته شده‌ای ندارد. عده‌ای نیز دچار سندروم پای بی‌قرار ثانویه هستند که با مشکلات عصبی، بارداری، کمبود آهن یا نارسایی مزمن کلیوی در ارتباط است.

زمینه‌ساز افسردگی

سندروم پای بی‌قرار می‌تواند به افسردگی و اضطراب منجر شود و هر چه طول دوره ابتلا به این بیماری بیشتر باشد ممکن است بدتر هم بشود. حتی می‌تواند دیگر قسمت‌های بدن‌تان را هم دچار کند، مثلا دست‌ها. برای درمان این بیماری باید ریشه اصلی مشخص شود. مثلا به گفته بعضی محققان، سندروم پای بی‌قرار به دلیل مشکلاتی در دوپامین مغز ایجاد می‌شود، در حالی که عده‌ای دیگر معتقدند به جریان خون ضعیف مرتبط است.

عادت‌ها

مصرف کافئین، الکل و تنباکو می‌تواند علایم سندروم پای بی‌قرار را تشدید کند.

داروها

بعضی از داروهای خاص نیز می‌تواند علایم سندروم پای بی‌قرار را تشدید کند، مثل آنتی هیستامین‌های قدیمی‌تر مانند دیفن هیدرامین، داروهای ضدتهوع مانند متوکلوپرامید یا پروکلرپرازین، داروهای ضدروان‌پریشی و بازدارنده‌های بازجذب سروتونین. حتما پزشک خود را از تمام داروهایی که مصرف می‌کنید، مطلع کنید.

علل بالقوه

اولین قدم برای درمان، پیدا کردن علت بروز آن است که می‌تواند عوامل ژنتیکی یا بارداری، عادت‌های روزمره، داروهایی که مصرف می‌کنید، بیماری خاصی که دارید یا سایر محرک‌ها باشد.

بیماری‌ها

یک سری از بیماری‌ها می‌تواند با سندروم پای بی‌قرار ارتباط داشته باشد. به گزارش سایت پزشکان، بیماری کلیه و آسیب عصبی ناشی از دیابت نمونه‌های متداولی از آن است.

پیشنهادهای درمانی

عادات خواب درستی در پیش بگیرید

داشتن عادات خوب مربوط به خواب، توصیه‌ای است که به همه افراد می‌شود اما برای آن‌هایی که مشکلات خواب همچون سندروم پای بی‌قرار دارند، مفیدتر است. ممکن است بهتر خوابیدن، علایم این بیماری را برطرف نکند اما به شما کمک می‌کند تا کمبود خواب ناشی از این بیماری را خنثی کنید. نکات زیر را دنبال کنید تا خوابی راحت‌تر و با کیفیت‌تر داشته باشید. محیط خواب خود را خنک، ساکت و تاریک نگه دارید. دو تا سه ساعت قبل از خواب، از اسکرین‌های الکترونیک اجتناب کنید. نور آبی تابیده شده از این اسکرین‌ها می‌تواند ریتم ساعت درونی‌تان را به هم بزند.

رفع کمبود آهن

یک آزمایش خون ساده می‌تواند کمبود آهن را نشان دهد بنابراین اگر فکر می‌کنید این می‌تواند دلیل مشکل شما باشد با پزشک‌تان مشورت کنید. اگر جواب آزمایش‌تان برای کمبود آهن، مثبت بود، پزشک‌تان ممکن است مکمل آهن تجویز کند. گاهی نیز ممکن است به داروی تزریقی نیاز باشد.

ضمنا کمبود ویتامین D نیز می‌تواند منجر به سندروم پای بی‌قرار شود. تحقیقی در سال ۲۰۰۹ نشان داد مکمل ویتامین D می‌تواند علایم این بیماری را در افرادی که کمبود ویتامین D دارند، تخفیف دهد. افرادی که تحت همودیالیز هستند، می‌توانند با مصرف مکمل‌های ویتامین C و E علایم سندروم پای بی‌قرار را کاهش دهند.

ورزش کنید

ورزش کردن هم می‌تواند علایم سندروم پای بی‌قرار را تسکین دهد. ورزش معتدل می‌تواند برای سندروم پای بی‌قرار که در شرایط خفیف است، مفید باشد. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ روی ۲۳ فرد مبتلا به این بیماری انجام شد، نشان داد ورزش هوازی و تمرینات مقاومتی پایین تنه که به مدت ۱۲ هفته و سه بار در هفته انجام می‌شود، به میزان قابل توجهی علایم این بیماری را تخفیف می‌دهد.

حرکات کششی انجام دهید

یوگا و حرکات کششی مانند دیگر ورزش‌ها برای مبتلایان به سندروم پای بی‌قرار مفید است. یوگا به این بیماران کمک کرده بود روحیه بهتری پیدا کنند و از استرس‌شان کم شود که در نتیجه برای افزایش کیفیت خواب‌شان سودمند است.

ماساژ بگیرید

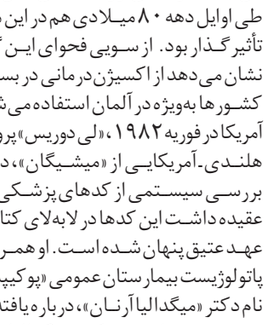
ماساژ دادن عضلات پا می‌تواند علایم سندروم پای بی‌قرار را کاهش دهد. بسیاری از سازمان‌های سلامت و مراقبت مانند موسسه ملی سلامت و موسسه ملی خواب تایید کرده‌اند ماساژ می‌تواند درمان خانگی این بیماری باشد.

تناسب اندام

تمرین با توپ

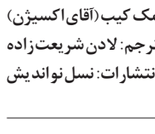
عضلات هدف: راسته و مورب شکمی

توپ را بین ساق و مچ پاهایتان بگذارید، سپس پاها را بلند کنید، در حالی که دست‌ها را در کنار سر قرار داده‌اید، همزمان با یک حرکت، سمت راست را بلند کنید، آرنج را به طرف زانوی چپ حرکت دهید و زانو را نیز به طرف آرنج راست. حرکت را برای طرف مقابل نیز تکرار کنید. دقت کنید که سر باید در حالت خنثی باشد و حرکت اضافه نداشته باشد.



معرفی کتاب

«بدن خود را پر از اکسیژن کنید»



وقتی این کتاب را می‌خوانید، در حقیقت سفر مشترکی را در دنیای اعجاب‌انگیز درمان‌های مرتبط با اکسیژن آغاز می‌کنید. هدف ما این است شما مطالبی مفید بیاموزید و سطح سلامت خود، خانواده، دوستان و حتی دیگر افراد جامعه را بالا ببرید.

بخشی از کتاب: می‌توانم اعتراف کنم که به‌طور کلی روند ظهور مجدد در درمان مدرن از را با اشتیاق فراوان در آمریکا پیگیری کرده‌ام. در خلال این پیگیری دریافتم برخی از افراد توانستند را هکار دسترسی به آن را با تحمل دشواری‌های فراوان بازیابی کنند؛ ضمن این که مجموعه‌ای از رخدادهای تأمل برانگیز طی اوایل دهه ۸۰ میلادی هم در این موضوع تأثیرگذار بود. از سویی فحوای این گزارش نشان می‌دهد از اکسیژن درمانی در بسیاری از کشورها به‌ویژه در آلمان استفاده می‌شود. در آمریکا در فوریه ۱۹۸۲، «لی دوریس» پروتستان هلندی-آمریکایی از «میشیگان»، در حال بررسی سیستمی از کدهای پزشکی بود که عقیده داشت این کدها در لابه‌لای کتاب‌های عهد عتیق پنهان شده است. او همراه با یک پاتولوژیست بیمارستان عمومی «پوکیپسی» به نام دکتر «میگدالیا آرنان»، درباره یافته‌هایش به پژوهش پرداخت. دکتر «میگدالیا» کشف کرد؛ به‌طور کلی دو نوع سرطان محیطی (تحریک‌کننده) وژنتیک (که در شرایط مناسب ایجاد می‌شود) وجود دارد.

نویسنده: ادمک کیب (آقای اکسیژن)
مترجم: لادن شریعت‌زاده
انتشارات: نسل نواندیش

آشپزی من

خورش مرغ و قارچ

- داخل ماهیتابه مقداری روغن بریزید و روی حرارت قرار دهید.
- پس از این که روغن داغ شد، قارچ‌های خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید تا کمی نرم شود (فقط باید کمی تفت دهید و سرخ نکنید).
- پس از این که قارچ‌ها نرم شد آرد، نمک و فلفل را اضافه و خوب مخلوط کنید سپس از روی حرارت بردارید.
- پیاز و سیر را ریز خرد کنید و در روغن تفت دهید تا نرم شود.
- سپس سینه‌های مرغ خرد شده را اضافه کنید و تفت دهید تا رنگ آن‌ها تغییر کند.
- پس از این که رنگ مرغ‌ها تغییر کرد، زردچوبه و سپس یک لیوان آب، نمک و فلفل را اضافه کنید و در قابلمه را بگذارید تا سینه‌های مرغ با حرارت ملایم به مدت ۳۰-۴۰ دقیقه بپزد و نرم شود.
- پس از این که آب قابلمه نصف و سینه‌های مرغ نرم شد، قارچ سرخ شده، زعفران دم کرده و آب لیمو و زنجبیل را اضافه و مخلوط کنید. ۱۰ دقیقه اجازه دهید مواد با حرارت ملایم بجوشد.
- زرده تخم مرغ و آویشن را هم بزنید و پس از ۱۰ دقیقه به خورشت اضافه و خوب مخلوط کنید.
- ۱۵ دقیقه دیگر بگذارید با حرارت ملایم خورش بجوشد و جا بیفتد.
- سپس در ظرف بکشید و به همراه نان یا برنج سرو کنید.

- سینه مرغ- ۳ عدد متوسط
- پیاز- یک عدد
- سیر- ۲ حبه
- قارچ- ۴۰۰ گرم
- زعفران دم کرده- ۲ قاشق غذاخوری
- آرد- یک قاشق مربا خوری
- زرده تخم مرغ- ۲ عدد
- آب لیمو- ۲ قاشق غذاخوری
- آویشن و زنجبیل از هر کدام- ۱/۲ قاشق چای خوری
- نمک و فلفل و زردچوبه- به مقدار لازم

روایتی تصویری از جاذبه‌های گردشگری استان بوشهر

سواحل زیبای خلیج فارس و نخلستان‌های سرسبز جنوب، از دیدنی‌ترین نقاط کشور است که اگر برای یک بار دیده باشید باز هم دلتان می‌خواهد به دیدنشان بروید حتی با پیمودن مسافت زیاد و کمبود امکانات؛ امروز بعضی از دیدنی‌های استان بوشهر را به شما معرفی می‌کنیم. جاذبه‌های طبیعی، تاریخی و....

سواحل استان بوشهر

سواحل ماسه‌ای استان بوشهر را می‌توان یکی از مهم‌ترین جاذبه‌های گردشگری این استان دانست. این استان در مجموع بیش از ۷۰۰ کیلومتر ساحل دارد که اغلب این سواحل برای استفاده عموم مردم آزاد است.

گنبد نمکی

گنبد نمکی جاشک که در استان بوشهر و در نزدیکی روستای گنخک، در فاصله ۶۴ کیلومتری جنوب شهر خور موج مرکز شهرستان دشتی و ۱۴۴ کیلومتری جنوب شرقی مرکز استان قرار دارد یکی از بزرگ‌ترین و زیباترین گنبدهای نمکی ایران و خاورمیانه به شمار می‌آید.

بافت قدیم بوشهر

بافت قدیم بوشهر نیز از مهم‌ترین جاذبه‌های گردشگری این استان است که با توجه به سبک خاص و منحصر به فرد معماری آن، دارای جاذبه‌های بسیار زیادی است.

منطقه شکار ممنوع کوه سیاه

منطقه شکار ممنوع کوه سیاه در منطقه کوهستانی دشتستان استان بوشهر قرار دارد. این منطقه محل قشلاق عشایر قشقایی است. حدود هفت هزار رأس گل، بز، قوچ و میش وحشی در این زیست پناهگاه زندگی می‌کنند.

گور دختر

گور دختر در جاده برازجان به کازرون قرار دارد که دارای سقفی شبیه مقبره کوروش است و خود مقبره نیز به سبک مقبره کوروش ساخته شده است و باستان شناسان نیز تایید کرده‌اند که این اثر متعلق به ۶۰۰ سال قبل از میلاد مسیح و دوره هخامنشیان است.

کشتی رافائل

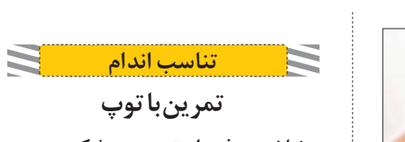
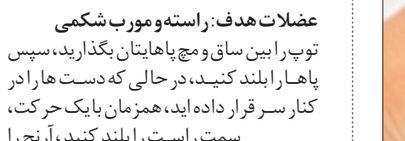
این کشتی ۲۷۰ متری توسط چند ایرانی از ایتالیا خریداری شد.

در سال ۱۳۶۲ برای بازگرداندن رافائل به سفرهای دریایی، تصمیماتی گرفته شد اما هنوز این تصمیم عملی نشده بود که در روز پنج شنبه ۲۶ آبان ماه ۱۳۶۲ هواپیماهای عراقی با بمباران خارک و بوشهر آن را هدف موشک قرار دادند و به آن آسیب جدی وارد کردند به حدی که رافائل تا نیمه در آب‌های کم عمق ساحلی لنگرگاه بوشهر فرورفت.

موزه رئیس علی دلواری

رئیس علی دلواری از سرداران مبارزه با استعمار در استان بوشهر است که خانه وی تبدیل به موزه شده و پذیرای گردشگران است.

عمارت ملک

این عمارت تاریخی در فلکه بهمنی قرار دارد و در دوره قاجار به دستور ملک التجار توسط معماران فرانسوی با مصالح محلی ساخته شد. ملک التجار در یکی از سفرهای تجاری خود به شهر پاریس و ملاقات با یک فرانسوی، از خانه او خوشش آمد. سپس با استخدام معمار آن بنا و با افزودن خواسته‌های خود، این ساختمان باشکوه را ساخت. این عمارت مالک خصوصی دارد و بازدید از آن تنها با هماهنگی مالکان امکان‌پذیر است.

منابع: مهر، نماک و کجارو