

چند توصیه برای کنترل فشارخون



فشار خون بالا خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، سکنه مغزی و مشکلات کلیوی را به میزان قابل توجهی افزایش می‌دهد و از این رو مراقبت و توجه به آن از اهمیت زیادی برخوردار است.

به گزارش ایسنا، فشار خون بالا به طور معمول علامتی ندارد و بدون آنکه خودتان متوجه باشید ممکن است فشار خون بالا برای شما تشخیص داده شود. صرف نظر از آن فشار خون بالا می‌تواند منجر به آسیب‌های کلیوی، سکنه مغزی یا حمله قلبی شود. بنابراین مهم است که فشار خون خود را به طور مرتب بررسی کنید و در این ارتباط با پزشک معالج یا پرستار خود مشورت نمایید.

در ادامه چند نکته برای کنترل فشار خون به نقل از "پایگاه اطلاع‌رسانی بنیاد قلب انگلیس" آورده شده است:

۱. فعالیت بدنی منظم
سعی کنید هر روز فعالیت‌هایی با شدت متوسط انجام دهید و حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته و در بازه‌های زمانی ۱۰ دقیقه‌ای یا بیشتر را به این کار اختصاص دهید.

۲. تناسب اندام و وزن متعادل
برای برخی از افراد، کاهش وزن تنها کاری است که باید انجام دهند تا فشار خویشان به حد نرمال برسد. به همین منظور از رژیم غذایی سالم و متعادل پیروی کنید و ورزش را فراموش نکنید.

۳. رژیم غذایی سالم و متعادل
پیروی از رژیم غذایی سالم و متعادل حاوی سبزیجات و میوه‌های فراوان و پرهیز از خوردن هله هوله و غذاهای شور و چرب برای پیشگیری از فشار خون بالا از اهمیت بالایی برخوردار است.

۴. اجتناب از مصرف زیاد نمک
از استفاده زیاد نمک هنگام پخت غذا خودداری کنید و هنگام صرف غذایان به هیچ وجه به غذای خود نمک اضافه نکنید. هم چنین از خوردن غذاهای فرآوری شده حاوی نمک زیاد اجتناب کنید.

۵. پرهیز از مصرف الکل
مصرف الکل می‌تواند خطرات فشار خون را افزایش دهد. بنابراین به طور جدی از مصرف نوشیدنی‌های الکلی خودداری کنید.

۶ مصرف منظم داروهای تجویزی
برای کنترل فشار خون بیشتر افراد مبتلا به این عارضه نیاز به بیش از یک نوع دارو دارند. داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید. بدون مشورت با پزشک معالجتان به هیچ وجه مصرف داروهای خود را متوقف نکنید.

سلامت

۱۴ نورخوزستان چهارشنبه ۵ شهریور ۱۳۹۹ شماره ۵۴۷۱ سال بیست و ششم

نباید‌هایی که منجر به سفیدی

زودرس مو می‌شوند



سفیدی زودرس مو از دغدغه‌های مهم همه افراد است که با انجام ندادن چند کار ساده می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یکی از دغدغه‌های اصلی همه بانوان و حتی آقایان سفیدی موهایشان است که این امر ممکن است حتی در سنین پائین رخ دهد. زمانی سفیدی مو را زودرس می‌دانیم که موهای فرد قبل از رسیدن به سن ۴۰ سالگی سفید شود. برخی همچنان بر این باور غلط هستند که سفیدی زودرس مو ارثی است در صورتی که این گونه نیست و دلایل زیادی برای درگیر شدن افراد در سنین پایین و قبل از ۴۰ سال به سفیدی موی زود رس وجود دارد که با رعایت نکات ساده زیر و ترک عادت‌های اشتباه می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد.

غلبه سردی‌های بدن درمغز

زمانی که سودا و بلغم که خلط‌های سردی هستند در بدن افزایش می‌یابند سبب سفید شدن موی سر تا قبل از سن ۴۰ سالگی در فرد می‌شوند که یکی از مهمترین عوامل آن استرس و اضطراب زیاد است که موجب سردی مغز می‌شود.

سردی معده

بروز و افزایش سردی در بدن تحت هر شرایطی سفیدی مو را به همراه دارد، بنابراین لازم است در مصرف خوراکی‌ها و موادغذایی مانند برنج سفید، لبنیات، مصرف آب بین غذا که طبع سردی دارند، حذاعتدال رعایت شود، زیرا طبع سرد این دسته از خوراکی‌ها سبب سردی معده و سفیدشدن زود هنگام مو در افراد می‌شود، از این رو با کاهش مصرف غذاهای سرد می‌توان از سفیدی زودرس مو جلوگیری کرد.

ضعف کلیه

اگر شما جزء آن دسته از افرادی هستید که خودسرانه به مصرف انواع قرص و دارودر زمان بیماری بدون تجویز پزشک می‌پردازید، لازم است بدانید بیشتر در معرض سفیدی زودرس مو هستید؛ چرا که مواد شیمیایی موجود در ترکیبات دارو به کلیه و کبد فشار آورده و موجب سفیدی مو می‌شود.

افراط در رنگ کردن مو

رنگ موهای شیمیایی به شدت سبب سفید شدن هرچه سریع موها می‌شوند. برای رنگ موهای شیمیایی معدلهای طبیعی وجود دارد، اما قیمت گران تری دارند. ساده‌ترین روش برای جایگزین کردن رنگ مو استفاده از حناست. برای حنا در طب سنتی خواص فراوانی بیان شده است. حنا به گرم کردن مغز شما کمک می‌کند، همچنین یک آنتی بیوتیک بسیار قوی برای درمان شوره سر و رفع چربی کف سر شده و در نهایت سبب تقویت حافظه و افزایش نور چشم می‌شود.همچنین لازم است بدانید که اگر می‌خواهید رنگ‌دهی حنا کمتر شود، اما همان میزان از قوت و خواص حنا باقی بماند، بهتر است به مدت ۵ دقیقه آن را بچوشانید و سپس مورد استفاده قرار دهید.

رنگی که اشتهایتان را کور می‌کند



رنگ‌ها می‌توانند تاثیر بسزایی روی لشتها و در نتیجه چاق و لاغر شدن ما داشته باشند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، شاید در مورد روانشناسی رنگ‌ها مطالبی خوانده و یا شنیده باشید. بحث روانشناسی رنگ‌ها بسیار گسترده و متنوع است، امروزه حتی از طریق رنگ‌ها به شخصیت درونی انسان‌ها یی می‌برند اما بحث اصلی این مطلب درمورد خاصیت درمانی رنگ‌هاست.

هر کدام از رنگ‌ها با توجه به انرژی که از آنها ساطع می‌شود به شما در درمان بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کند و به همین خاطر است که در بیمارستان‌ها اتاق عمل و یا بخش‌های دیگر رنگ‌های مختلفی استفاده می‌شود. دربین رنگ‌های موجود رنگ آبی یک رنگ باخاصیت آرام بخش است که به رفع تنش، ترس و حتی بی‌خولی کمک می‌کند. افرادی که رنگ مورد علاقه آنها آبی است معمولا انسان‌های مهربان، طرفدار صلح و آرامش هستند.

اگر به دنبال راحت‌ترین روش برای لاغری و کاهش لشتهایتان هستید، بهتر است رنگ سالن غذا خوری تان آبی باشد. در طیف رنگ‌ها رنگ آبی، به یک رنگ سرد شناخته می‌شود در واقع سردی نهفته در این رنگ سبب می‌شود تا مقدار زیادی از انرژی شما از بین برود همچنین پس لازم است حد اعتدال همه چیز به خوبی رعایت شود.

رفع بی‌خولی

اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که معمولا از بی‌خولی رنج می‌برید حتما در اتاق خوابتان از رنگ آبی استفاده کنید. یکی از ویژگی‌های رنگ آبی ایجاد آرامش در افراد است. البته قرار گرفتن همیشگی، دائمی در یک محیط آبی رنگ می‌تواند سبب بروز آسردگی در شما شود. پس لازم است حد اعتدال همه چیز به خوبی رعایت شود.

رفع سردرد

یکی از خاصیت‌های رنگ آبی ایجاد آرامش فکری و رفع گرفتگی عضلات است. اگر شما دچار سردرد می‌شوید برای درمان طبیعی سردردتان لازم‌تاز است در یک محیط آرام با رنگ آبی قرار بگیرید، زیرا این رنگ به شما کمک می‌کند تا به یک آرامش فکری رسید و همچنین به رفع هرچه سریع تر گرفتگی عضلات و عصب‌های شما کمک می‌کند.

آب هویج گرم است یا سرد؟!



طبع سرد و خشک هستند بایستی روزانه هویج یا آب هویج به اندازه کافی میل کنند و مصرف مواد سرد و خشک در این افراد باید کمتر شود.هویج برای افرادی که طبعی گرم دارند ضرر دارد و برای این افراد بهتر است هویج را با گوشت پخت-سبب مصرف کرد.

هویج دارای اثر قاطع بلغم است، از این رو در بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های دستگاه تنفسی نظیر نزله، سرفه، آسم و گرفتگی می‌توان آن را تجویز کرد.

هویج برای گرم مزاجان مضر است و از این نظر باید با گوشت پخته و خورده شود. مصرف آن برای بانوان حامله مناسب نیست چرا که دله، روغن و قسمت‌هایی که روی زمین رشد می‌کنند می‌تواند باعث سقط جنین شوند.



شما نیز کمک می‌کند.

موز

میوه موز در کنار تقویت سیستم ایمنی بدن به شما در تقویت استخوان ها، جلوگیری از پوکی استخوان و جلوگیری از پیشرفت بیماری روماتیسم همچنین تراکم هرچه بیشتر استخوان هایتان کمک می‌کنند.به همین خاطر بتاسیم موجود در این میوه سبب تسکین و کاهش دردتان می‌شود.

توت سیاه

زمانی که سیستم ایمنی دچار تغییر کارکرد می‌شود دیگر به تولید آنتی بادی‌نمی‌پردازد. بهترین راه در کنار تقویت سیستم ایمنی بدن، جایگزین کردن یک آنتی بادی و بادن طبیعی است بنابراین توت سیاه می‌تواند گزینه خوبی باشد.

مقدار مختصری هویج و به خصوص خوردن ماده بتاکاروتن موجود در هویج، در کاهش سرعت رشد سرطان و در برخی موارد حتی در از هم گسیختن مکانیسمی که منشأ شروع بدخیم شدن سلول‌ها است تأثیر محسوسی دارد.

همانطور که می‌دانید، هویج دیرضم است، اما مریایش زودهضم تر است! این سبزی برای تقویت استخوان‌های کودک‌کی که سه ماه از عمرش گذشته باشد به اندازه پنج یا ۶ قاشق از آب هویج به او باید داده شود. برای معالجه اسهال اطفال باید هر روزی یک مقداری هویج به آنان داد.

طبع هویج و آب هویج

طبع هویج و آب هویج گرم و تر است و از این رو افرادی که دلاری

روماتیسم را با مصرف این خوراکی‌ها، درمان کنید

را به سلول‌ها و بافت‌های بدن وارد می‌کند که می‌تواند سبب بروز بیماری روماتیسم شود.روماتیسم انواع مختلفی دارد که شامل روماتیسم مفصلی، قلبی، پوستی و... است. در بین انواع روماتیسم روماتیسم مفصلی در بین افراد شایع‌تر است و در مج دست انگشتان دست و مچ با تغییرات ظاهری را ایجاد می‌کند.

آب پرتقال

روماتیسم مفصلی بر اثر ایجاد التهاب و خشکی مفاصل تغییراتی در استخوان‌های فرد بیمار ایجاد می‌کند. یکی از راه‌های درمانی مناسب برای این نوع روماتیسم، مصرف روزانه یک لیوان آب پرتقال طبیعی است. میوه پرتقال دارای ویتامین ث بوده و از جمله خوراکی‌هایی است که به تقویت سیستم ایمنی شما کمک کرده‌ودر نتیجه از پیشرفت این بیماری خود ایمنی تا حد قابل توجه جلوگیری می‌کند.

چای سبز

مصرف خوراکی‌های با خاصیت ضد التهابی برای درمان این بیماری مفید و موثر است. چای سبز یکی از مواد خوراکی است که علاوه بر خاصیت ضد التهابی به رشد و تقویت غضروف‌ها و مفاصل

روماتیسم، التهابی کنترل نشده‌است که می‌تواند به هر قسمتی از بدن از جمله مفاصل، کلیه‌ها، چشم، ریه یا مغز، آسیب برساند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، روماتیسم یک بیماری مفصلی است که استخوان‌ها و بافت‌های بدن را درگیر می‌کند. افراد در سنین پیری و میانسالی معمولا به دلیل نداشتن تغذیه مناسب در سنین نوجوانی و جوانی و دیگر عوامل دچار انواع بیماری‌ها می‌شوند.

یکی از شایع ترین بیماری‌هایی که افراد حتی در سنین پایین هم با آن درگیر هستند، بیماری آرتروز است. در بین انواع آرتروز بیماری روماتیسم در بین سالمندان بیشتر نمایان می‌شود. روماتیسمی یک عارضه خود ایمنی است که سبب التهاب یا خشکی مفاصل و در نهایت ایجاد تغییر در شکل استخوان‌های مچ دست انگشتان و مچ پا می‌شود.

علل بروز بیماری روماتیسم

وظیفه اصلی سیستم ایمنی، حفاظت از بدن در برابر حمله و هجوم انواع بیماری‌هاست اما گاهی بر اثر دلایلی نامشخص، کارکرد سیستم ایمنی بدن دچار تغییرات می‌شود و نه تنها نمی‌تواند از بدن در برابر هجوم انواع بیماری‌ها محافظت کند بلکه آسیب‌های جدی

درمان‌های خانگی موثر برای خلاصی از سرفه‌های خشک

سرفه‌های خشک یکی از علائم بارز

التهاب گلو و مجاری تنفسی است که می‌توان با درمان‌های خانگی موثر به راحتی از آن خلاصی یافت.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، از زمان شیوع ویروس کرونا در سراسر جهان تا به امروز علائم زیادی برای این بیماری بیان شده است که یکی از برجسته‌ترین آن‌ها

سرفه‌های خشک است؛ اما این بدان معنا نیست که اگر گاهی دچار سرفه‌های خشک می‌شوید حتما به بیماری کرونا مبتلا شده‌اید. داشتن سرفه‌های خشک دلایل متعددی دارد که می‌تواند بیانگر بیماری‌های مختلفی از جمله بیماری کرونا باشد.آسم، سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیماری‌هایی هستند که با سرفه‌های خشک همراه هستند که برای فرد بیمار بسیار آزاردهنده است و می‌تواند در او سبب بروز زخم در گلو و مجاری تنفسی شود. در ادامه چند راهکار ساده برای درمان سرفه خشک هنگام التهاب گلو و مجاری تنفسی ارائه شده است:

مصرف مایعات: مصرف آب گرم به همراه عسل می‌تواند یکی از راه‌های تسکین سرفه‌های خشک باشد، زیرا عسل حاوی آنتی اکسیدان بسیار قوی است که برای این منظور بسیار مفید است. همچنین افزودن کمی ویتامین ث از طریق چکاندن قطره‌ای از لیموی تازه به محلول آب

و عسل سبب تقویت سیستم ایمنی می‌شود. مصرف سوپ:از جمله غذاهایی که در دوران سرماخوردگی به دلیل نداشتن اشتها طرفدار زیادی دارد، سوپ می‌باشد. سوپ از جمله خوراکی‌هایی است که حاوی مواد بسیار مغذی و معدنی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند. پیاز، جعفری ، هویج و دیگر

مواد اولیه سوپ به دفع هرچه سریع تر سموم از بدن بیمار کمک می‌کند. غرغره آب نمک:ترکیب آب ولرم همراه با نمک محلول بسیار مفیدی برای از بین بردن سرماخوردگی و بهبود سرفه‌های خشک است. غرغره محلول آب نمک به دلیل وجود میزان مشخصی نمک با خاصیت رفع التهاب به شما برای رفع گلودرد و التهاب ایجاد شده در مجاری تنفسی کمک می‌کند.

مصرف آب به همراه عسل و زنجبیل:ترکیب عسل و زنجبیل با آب که هر دو خاصیت ضد التهابی دارند بهترین گزینه برای بهبود و خلاصی شما از دست سرفه‌های خشک است.

ویروس‌های تنفسی با ذرات گرد و غبار هم منتقل می‌شوند

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که ویروس آنفلوآنزا علاوه بر قطراتی که فرد مبتلا در هنگام صحبت، سرفه یا عطسه کردن در هوامنتشر می‌کند، از طریق ذرات میکروسکوپی گرد و غبار موجود در هوا هم منتشر می‌شود.

به گزارش پایگاه اینترنتی مدیکال نیوز تودی، شیوع آنفلوآنزای فصلی، هر سال

مسئول مرگ و میر صدها هزار نفر در سراسر جهان است. در جریان یک همه گیری مانند همه گیری سال ۱۹۱۸ آنفلوآنزا در اسپانیا

میلیون‌ها نفر می‌توانند جان خود را از دست بدهند. محققان برای کاهش این سربایت، باید بدانند که دقیقا ویروس آنفلوآنزا چگونه از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود. کارشناسان تصور می‌کنند که قطرات تولید شده در زمانی که فرد مبتلا به ویروس نفس می‌کشد، صحبت، سرفه یا عطسه می‌کند، تنها مسئول انتقال ویروس‌ها از طریق هوا هستند.

اما نتایج یک مطالعه که به تازگی انجام شد، نشان می‌دهد که ذرات گرد و غبار، فیرها و سایر ذرات میکروسکوپی می‌توانند ذرات آنفلوآنزا را از طریق هوا منتقل سازند. نتایج این مطالعه

پیامدهای گسترده ای برای جلوگیری و کنترل شیوع دارد.

پروفسور ویلیام ریستنیارت از دانشکده مهندسی شیمی دانشگاه «کالیفرنیا دیویس» گفت: برای اکثر ویروس شناسان و اپیدمیولوژیست‌ها بسیار تکان دهنده است که ذرات گرد و غبار

موجود در هوا قادر به حمل ویروس آنفلوآنزا هستند. وی افزود: انتقال ویروس‌های آنفلوآنزا از طریق ذرات گرد و غبار موجود در هوا، زمینه‌های کاملا جدیدی را انجام تحقیقات باز می‌کند و پیامدهای عمیقی برای نحوه تفسیر آزمایش‌های آزمایشگاهی و همچنین بررسی‌های اپیدمیولوژیک شیوع آن دارد.

این مطالعه بطور منسروح در مجله Nature Communications منتشر شده است.

استخدام

به تعداد ۵ نفر راننده پایه یکم حداقل سن ۳۰ و حداکثر ۵۴ سال با ۵ سال سابقه کار با کشنده مورد نیاز می باشد
ساعت تماس: ۸:۰۰ الی ۱۴
۳۴۴۵۳۱۵۶ تماس تلفناتی متنوع

جوشکاری حفاظ و آکار دثونی
ماهان
قابل نصب جلوی درب های ضد سرقت
دربهای دوجداره ، پنجره های دوجداره
درب بزرگ ، شیشه سسکوریت ، تراس
۰۹۱۶۳۱۷۵۷۲۸-۰۲۲۲۶۱۷۲۲-۰۶۱ دناولنی

موسسه حقوقی و داورى میزان عدل

✓ ارائه خدمات حقوقی

✓ رسیدگی به دعاوی حقوقی از طریق مرجع داورى

✓ **متخصص در حوزه روابط کار**
✓ **دعاوى ثبت احوال ، تغییر نام و نام خانوادگی**
✓ **بازنشستگی سخت و زیان آور**

تلفکس: ۰۲۲۲۰۱۷۰۸ تلفن: ۰۲۲۲۰۱۷۰۷ همراه: ۰۹۳۶۸۷۸۹۰۰۱-۰۹۱۶۵۳۰۶۳۰۰
آدرس: اهواز ، چهار اه آبادان ، بلوار آیت ...ا، بهیپهانی (ره) بین خیابان های شهید صدر السادات (سیروس) و نادری طبقه دوم ، طبقه فوقانی ستاد باز سازی عتبات عالیات

لیزر جدیدترین ومدرن ترین

درمان هموروئید (بواسیر)

دکتر مشهدی زاده

مطب :کیانپارس

خیابان اسفند شرقی

ساختمان اسفند

دکتر سرمست

کلینیک

بیمارستان مهر

شیفت عصر

دکتر جهانشاهی

مطب : خیابان

سلمان فارسی

خیابان قنادان زاده

مجتمع پزشکی سجاد

۳۲۲۲۷۸۵۱

۰۹۳۹۵۷۷۴۷۶۶۳

۳۲۲۲۱۹۸۵-۳۳۳۳۰۲۸۰