

سود بزرگ قلب از کاهش وزن

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد افراد چاق که تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته اند زمان بیشتری تحت مراقبت های درمانی بوده و مدت زمان بهبودی شان در مقایسه با افراد لاغر طولانی تر خواهد بود. محققان داده های حدود ۵۴۰۰ بیمار را که بین سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۳ قرار گرفته بودند بررسی کردند. از بین این تعداد افراد ۳۶ درصدشان چاق بودند.

مطالعه نشان داد بعد از عمل جراحی قلب، بیماران چاق چهار برابر دیگران نیاز به زمان بیشتر بودن در ICU داشتند؛ سه برابر بیشتر نیاز به مدت زمان طولانی تهریه مکانیکی داشتند؛ و سه برابر بیشتر مجددا در ICU بستری شدند.

بیماران چاق همچنین دارای مدت زمان بیشتر بستری شدن در بیمارستان بودند و به احتمال بیشتر با پرستار خانگی از بیمارستان ترخیص می شدند.

دکتر براندون رزوال، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «چاقی مفصلی رویه رشد است که در حد اپیدمی رسیده است. ما در این مطالعه مشاهده کردیم که هرچقدر بیماران چاق تر باشند منابع بیمارستانی موردنیاز برای آنها بعد از عمل جراحی قلب هم افزایش خواهد یافت.»

وی در ادامه تاکید می کند که چاقی ممکن است روند بهبود بعد از عمل جراحی قلب را مشکل سازد. مطالعه وی، «این مطالعه در حال تحقیق بر روی مولکول های خاصی در خون موسوم به نشانگرهای زیستی است که ممکن است به پزشکان کمک کند تا مدت زمان بهبودی بیماران چاق بعد از جراحی قلب را پیش بینی کنند.

چربی خون در کودکان هم بالا می رود؟

تا همین چند سال قبل بیماری های متابولیسم عموما مربوط به دوران میانسالی و پیری بودند. به عنوان مثال دیابت نوع ۲ در سنین بعد از ۴۰ سالگی رخ می داد. متأسفانه این روند تغییر کرده است و همین امسال من چند جوان چاق در سن حول و حوش ۲۰ سال را برای دیابت نوع ۲ درمان کرده ام. در مورد چربی ها وضع کمی فرق می کند. تصویر چربی خون در کودکان هم بالا می رود؟



تا زمانی که گزارش جام جم، بیماری های ژنتیکی وجود دارند که از همان ابتدای زندگی یعنی سنین کودکی باعث زیاد شدن چربی های خون بخصوص کلسترول و جزء مهم آن یعنی LDL می گردند. پیدا کردن این کودکان چندان سخت نیست زیرا پدر یا مادر یا هر دوی والدین این کودکان مبتلا به زیادی کلسترول هستند. بنابراین توصیه می شود وقتی در خانواده ای کلسترول خیلی بالاست، دقت کنید که منظور

سطح خیلی زیاد کلسترول است و کودکان نیز مورد آزمایش قرار گیرند. در مورد تری گلیسرید شیوع خیلی بیشتر است. در سال های اخیر با زیاد شدن چاقی و بی تحرکی بیماری ایکس بندت در جامعه شایع شده است. این بیماری شامل برهم خوردن چربی های خون شامل تری گلیسرید و کم شدن جزء خوب کلسترول یعنی HDL است. بیماری ایکس اصولا در اثر بی تحرکی و پرخوری ایجاد می شود و متأسفانه در کودکان خیلی چاق می تواند از همان ابتدای زندگی شروع شود و بیماری های سکنه قلبی و مغزی در سنین ابتدای جوانی ایجاد کند. درمان کودکان و نوجوانانی که دچار زیادی چربی های خون هستند بسیار مشکل است. از طرفی توصیه به رژیم های کم کالری و کم چرب می تواند باعث کند شدن رشد و نمو آنان

روش های درمانی در کودکان مبتلا به بالا بودن کلسترول خون

- ۱- کم کردن چربی غذا
- ۲- کاهش شدید در چربی های اشباع و کلسترول شامل اجتناب از مصرف شیر و ماست پرچرب، اجتناب از خامه و بستنی و اجتناب از خوردن چربی گوشت
- ۳- ورزش منظم روزانه حداقل ۳۰ دقیقه شامل دویدن شنا یا ورزش های با توپ
- ۴- استفاده از روغن های گیاهی به میزان کم به جای چربی های حیوانی
- ۵- اجتناب از مصرف قند و شکر و جایگزین کردن قندهای ترکیبی مثل توت و خرما و کشمش
- ۶- استفاده بیشتر از غذاهای فیبردار مثل هویج، سبزی تازه، سیب

بعد از چند هفته استفاده از چنین رژیم هایی اگر کمترین میزان کلسترول خطرناک یعنی LDL بالاتر از حد بود یا تری گلیسرید بالای ۵۰۰ بود، شروع دارو زیر نظر پزشک با تجربه توصیه می شود.

۱+۷ نکته مهم درباره روزهای ابتدایی ترک سیگار

بیشتر افرادی که به ترک سیگار اقدام کرده اند، از روزهایی ابتدایی آن به عنوان سخت ترین دوره یاد می کنند. ادامه به ذکر چند نکته کلیدی می پردازیم که به این افراد کمک زیادی در جهت فائق آمدن بر کشیدن سیگار می کند.

- ۱. بخورید و بیاشامید**
نوشیدن آب خنک از طریق یک نی، می تواند به شما در ترک عادت سیگار کشیدن کمک کند. همچنین اینکار، سبب آزادسازی دوپامین می شود که موجبات کاهش استرس و اضطراب شما را فراهم می آورد. جدا از صبحانه، ناهار، و شام، خوردن غذاهای مختصر در طول روز نیز باعث کم کردن اشتیاق شما برای سیگار کشیدن می شود. بدین منظور سعی کنید که از غذاهای کم چرب و سلامت استفاده کنید تا از افزایش وزن خود جلوگیری نمایید.
- ۲. یادداشت کردن تأثیرات مثبت ترک سیگار بر زندگی روزمره خود**
لیست خود بیاندازید تا متوجه شوید که چه چیزهایی را بدست آورده اید.
۳. از نوشیدن الکل دوری کنید
نوشیدن الکل از عمده ترین دلایلی است که باعث می شود افراد مجددا به سمت سیگار بازگردند. الکل مقاومت و خودداری شما را در هم می شکند و این خود یک عامل مهم در بازگشت شما به سیگار است. همچنین بسیاری از افراد نیز تمایل زیادی دارند که پس از مصرف الکل سیگار بکشند، پس با دوری کردن از مصرف الکل، احتمال بازگشت به سیگار را کم کنید.
- ۴. به جاهایی بروید که کشیدن سیگار ممنوع هستند**
دندان هایتان را مرتب مسواک بزنید
یکی از مزایای ترک سیگار این است که دهانتان مزه بهتری می گیرید و نفستان نیز بوی بهتری می دهد. سعی کنید که مرتب مسواک بزنید. این کار باعث بهبود بهداشت دهان و دندان شما می شود و از لحاظ روانی مانعی می شود که به سمت سیگار بروید.



پس از ترک سیگار، شما به سرعت می توانید که فواید یک زندگی عاری از سیگار را حس کنید. بدین منظور لیستی از تغییرات مفیدی که با ترک سیگار نصیب شما شده اند را یادداشت کنید. این ها می توانند شامل پس انداز پول بیشتر، گرفتن بوی بهتر، حس کردن بهتر مزه مواد خوراکی، و هر چیز مفید دیگری در زندگی شما باشند. پس از مدتی که عطش شما به سیگار خوابید، نگاهی به

مبارزه با تعریق یک فرایند رایج است و آنها از طریق استفاده مدام از عطرها و دئودورانت ها. با این وجود تعریق می تواند در برخی موارد از مشکلات خاص بهداشتی حکایت کند. اینکه میزان تعریق بدن تان تا چه اندازه ای است، اگرچه به عواملی چون میزان فعالیت و سوخت و ساز بدن مرتبط است، با این حال می تواند در مورد وضعیت سلامتی پیام هایی را داشته باشد؛ بارداری یا یائسگی؛ هورمون های ترشح شده در طی بارداری و افزایش سوخت و ساز بدن می تواند باعث تحریک غدد عرق و افزایش تعریق می گردد. در طی یائسگی نیز، ترشح کم هورمون استروژن بر هیپوتالاموس و دمای بدن اثر می گذارد و باعث گرگرفتگی زنان یائسه می شود. برای دفع گرمای اضافی، رگ های خونی در پوست گشاد می شوند و غدد عرق را وادار به فعالیت می کنند. با این کار احساس برافروختگی کم می شود. استرس؛ استرس، عصبانیت و خجالت می تواند دلیلی برای عرق کردن باشد. فشار روحی باعث فعالیت غدد عرق در کف دست ها و پاها می شود. به این دلیل است که هنگام عصبی بودن، دست ها می لرزند. مبارزه با یک بیماری؛ زمانی که بیمار می شوید یا در شرف ابتلا به یک بیماری هستید، بدن برای مبارزه با عفونت هایی که بدان راه یافته، شروع به مبارزه می کند که یکی از نتایج این مبارزه تعریق است. البته در این زمان عرق ممکن است بوی بدتری نسبت به حالت معمول آن داشته باشد. در نتیجه زمانی که بیش از اندازه و با بوی متفاوتی عرق می کنید این امکان وجود دارد که در حال ابتلا به یک بیماری و آگیر دار باشید. عوارض جانبی برخی داروها؛ تعریق یکی از عوارض جانبی داروها است، از جمله، داروهای ضد افسردگی، داروهای غیراستروئیدی ضد التهاب، داروهای فشار خون، داروهای سرطان و برخی داروهای دیابت. افت قند خون، کم حیطی با دمای عادی و متوسط حضور دارید، اما همچنان به شدت عرق می کنید ممکن است افت قند خون مفرص اصلی این شرایط باشد. تعریق می تواند نشانه ای از افت قند خون خفیف، زمانی که قند خون به زیر ۷۰ میلی گرم در هر دسی لیتر رسیده است، باشد. هنگامی

این افراد به هیچ وجه خرما نخورند!

خرما علاوه بر اینکه دارای خواص بسیاری است می تواند برای افرادی خاص هم بسیار مضر باشد. این مقاله را حتما بخوانید تا بدانید که آیا شما هم جز آن دسته از کسانی هستید که به هیچ وجه خرما نخورند!

بسیاری خرما را در کنار چای به جای قند مصرف می کنند. اینکه خرما هیچ ضرری ندارد و همه می توانند استفاده کنند یک تصور غلط است. هستند افرادی که خرما برایشان خطر آفرین است در واقع این افراد به هیچ وجه خرما نخورند!

حسین عبدالعزیزی با عنوان این مطلب که خرما میوه ای پرخاصیت، سرشار از کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین ها است، گفت: خرما، علاوه بر قند طبیعی، حاوی مواد مغذی و با ارزشی همچون آهن و منیزیم است. همچنین خرما دارای قند زیادی است که در واقع حدود ۷۰ درصد آن را کربوهیدرات، ۲۵ درصد آن ساکاروز و ۵۰ درصد گلوکز است.

وی ادامه داد: با توجه به اینکه این میوه پرخاصیت، سرشار از کلسیم، فسفر، منیزیم و ویتامین ها است، قطعا برای تأمین سلامتی بدن بسیار مفید و ضروری است و به دلیل اینکه آهن خرما زیاد است، با خوردن ۱۵ گرم آن در روز می توان نیازمندی آهن بدن را رفع کرد و کم خونی یا عوارض ناشی از کمبود آهن را به این وسیله برطرف کرد.

عبدالعزیزی گفت: خرما را می توان جایگزین قند، شکر و مربا کرد برای مثال یک عدد خرماي مرطوب ۲۰ کالری و یک خرماي خشک ۱۵ کالری دارد که با خوردن آن انرژی بدن تأمین می شود. به ویژه خرماي رسی با توجه به دارا بودن قند طبیعی از ارزش غذایی بالایی برخوردار بوده و جایگزین مناسبی برای قند است.

این کارشناس بهداشت مواد غذایی، افزود: خرما یکی از مواد مغذی و خوشمزه ای است که معمولا کارشناسان تغذیه مصرف آن را در رژیم غذایی روزانه افراد توصیه می کنند. البته باید تاکید کرد که این میوه پرخاصیت حاوی فیبر طبیعی است و به دلیل داشتن پتاسیم برای تقویت سیستم عصبی بدن نیز مفید است.

وی افزود: متخصصان تغذیه بر این باورند که خوردن خرما خطر ایجاد سکنه را نیز کمتر می کند و مصرف مقدار مناسب خرما کلسترول خون را نیز کاهش می دهد. آنها معتقدند افرادی که می خواهند وزن شان افزایش یابد می توانند از این ماده غذایی مفید در رژیم روزانه شان کمک بگیرند.

عبدالعزیزی تاکید کرد: البته خرما برای برخی افراد زیان هایی نیز دارد. به عنوان نمونه کسانی که داخل دهان شان زخم و یا تاول وجود دارد باید از خوردن خرما پرهیز کنند. در ضمن، خوردن خرما با ماست نیز بسیار مضر است. همچنین افرادی که دیابت دارند یا اینکه این بیماری در خانواده آنها وجود دارد، باید در خوردن خرما احتیاط کنند. همچنین افراد چاق یا کسانی که با مشکل اضافه وزن روبه رو هستند نیز می بایست در خوردن خرما دقت کنند و آن را بیش از حد مصرف نکنند.

این کارشناس بهداشت مواد غذایی، اظهار داشت: با توجه به اینکه انرژی خرما بسیار کمتر از انرژی قند ساده است، به همین دلیل مصرف آن بسیار بهتر و مناسب تر از قندهای ساده است. با توجه به فوایدی که از خرما گفته شد، بهتر است این ماده غذایی را در برنامه غذایی خانواده خود جای دهید، اما هنگامی که می خواهید خرما بخردید، حتما توجه داشته باشید خرما تازه باشد و مزه و بوی ترشیدگی ندهد. استفاده از این میوه در ماه مبارک رمضان به دلیل ارزش غذایی آن توصیه شده است. خرما، قند کاهش یافته در دوران روزه داری را جبران می کند و به علت دارا بودن فیبر و خاصیت ملین بودن آن، سیستم گوارشی را که به دلیل روزه داری بی تحرک شده است، باعث تحرک آن می شود.

«ب ۳» ویتامینی برای پیشگیری از نارسایی مادرزادی

کارشناسان معتقد هستند مصرف ویتامین B3 رایج می تواند به طور چشمگیری از تعداد موارد سقط جنین و نارسایی مادرزادی در سراسر جهان بکاهد. همچنین بخوانید: مرحله به مرحله بارداری و تمامی نکات آن؛ ویتامین B3 از نارسایی مادرزادی جلوگیری میکند

محققان استرالیایی دریافته اند یک نوع کمبود در بدن مادران باردار مانع از رشد اندام جنین در رحم می شود که می توان با مصرف مکمل تغذیه ای ویتامین B3 این مشکل را برطرف کرد.

محققان استرالیایی اظهار کردند: پس از ۱۲ سال تحقیق دریافتیم این کمبود را می توان جبران کرد همچنین موارد سقط جنین و نارسایی مادرزادی با مصرف ویتامین B3 قابل پیشگیری است.

به گفته محققان در حال حاضر هر ساله ۷ میلیون و ۹۰۰ هزار نفر در سراسر جهان با نارسایی های مادرزادی متولد می شوند که نتایج این تحقیق می تواند پیشرفت حائز اهمیتی به حساب آید.

کاهش حملات میگرن در زنان

میگرن بیماری مزمنی است که افراد مبتلا برای درمان و کاهش حملات میگرن راه کارهایی بسیار دشوار را متحمل می شوند. دردهای میگرن به خصوص اگر به یک مادر حمله کند نیاز به مراقبت های بیشتر و بهتری دارد. این بیماری در زنان سه برابر بیشتر از مردان شیوع دارد و بین سنین ۳۰ الی ۴۰ سالگی رایج تر می باشد. در واقع می توان گفت از هر ۴ زنی که در سن ۳۰ سالگی به سر می برد، یک نفر به میگرن مبتلا می باشد. معضل و مشکل بزرگ مادران مبتلا به میگرن این است که چگونه می توانند زمانی که از درد میگرن رنج می برند کودکان خود را به این درد متوجه کنند تا کمتر در حوزه آرامش آنها شیطنت کند؟! بهترین درمان برای مادران مبتلا به میگرن این است که بتوانند مدیریت خوبی بر بیماری و اوضاع خانه داشته باشند. میگرن بیماری است که درمان دقیق و چاره جوانه ای ندارد، پس بهتر است با مدیریت صحیح و دانستن راه های کاهش حملات میگرن بیماری را کمی آرام تر کنند.

علت میگرن چیست؟

مطالعات نشان داده است که مبتلایان به میگرن اعتراف می کنند که علت سردرد آنها لذت نبردن از فعالیت های خانوادگی است. عوامل بسیاری مانند آفتاب بسیار شدید، گوش دادن به موسیقی بسیار بلند و یا برخی از خوراکی ها شروع کننده خوبی برای میگرن هستند. خستگی نمی تواند سبب بروز میگرن باشد ولی می تواند به عوامل تشدید میگرن را فعال کند و سردردها را شروع کند. پس برای بهتر شدن اوضاع و کاهش حملات میگرن اجازه ندهید که خسته شوید و برای این کار از پدر یا دیگر اعضا خانواده کمک درخواست کنید. اگر کودک نوبا داری که نیازمند فعالیت فیزیکی بسیاری هست، با همکاری دیگران خستگی را از خود دور کنید. دوری از این عوامل تا حد زیادی می تواند آرامش بیشتری به بیماران بدهد. شناخت کافی از علت بیماری بخش بزرگی از درمان میگرن محسوب می شود. شما می توانید برای کاهش حملات میگرن عواملی که میگرن را تشدید می کند شناسایی کرده و از آنها دوری کنید. تغییر شرایط زندگی شما را از دردهای میگرنی بسیار دور خواهد کرد و با آرامش بیشتری زندگی خواهید کرد.

راه های کاهش حملات میگرن:

- ۱- سبک و برنامه ریزی داشته باشید
- مطالعات اخیر نشان می دهد که عادات درست و خوب مانند خواب به موقع، ورزش روزانه، هیدراتاسیون می تواند تا ۵۰ درصد از شدت میگرن بکاهد. بیشتر داروهای میگرن همراه با ورزشها و تمرین های بسیاری برای کاهش حملات میگرن در زنان تجویز می شود. مدیتیشن، تنفس های عمیق می تواند و داروهای پیشگیرانه تا حد زیادی از دردهای شدید میگرن پیشگیری می کنند.
- بیشتر مادران به دلیل کمبود وقتی که دارند از مراقبت های بسیار ساده خود نیز سر باز می زنند. اختصاص ساعاتی در روز برای خود بسیار مفید تر از اختصاص ساعات استراحت برای درمان میگرن است. یوگا، مراقبه و تنفس های درمانی یا حتی پیاده روی چند ساعتی بیشتر زمان یک مادر را نخواهد گرفت ولی در عوض میگرن کمتر و یا کوتاه تر به سراغ او می رود و این سبب می شود با آرامش بیشتری از کودک خود مراقبت کند.
- ۲- داروها را بشناسید

سالمنا هیچ دارویی وجود ندارد که به یک باره بتواند میگرن را کاملا درمان کند. رژیم های دارویی در درمان این بیماری و کاهش حملات میگرن بسیار تأثیر گذار هستند. داروهای مسکن بسیاری برای میگرن وجود دارد. میزان پیشرفتگی میگرن خود را شناسایی کنید تا بتوانید داروی مناسب آن را بیابید. گاهی میگرن در حدی است که یک مسکن معمولی مانند استامینوفن یا آسپرین آن را خوب می کند. بیشتر داروهای مسکن از خانواده NSAID یک درمان مناسب برای میگرن به شمار می روند ولی گاهی نیاز به triptans می باشد تا عروق خونی بهتر عمل کند. داروهای رده تیرتان نیز یک نوع درمان برای میگرن محسوب می شود که بسته به شدت آن تجویز می شود. برخی از میگرن ها نیاز به داروهای پیشگیرانه دارند مانند داروهای تشنجی توپیرامات یا بتا بلوکر یا پروپرانولول. که البته با عوارضی همانند ضعف عضلانی، سرگیجه و حالت تهوع همراه است. بنابراین قبل از اینکه دچار حملات شدید و دردناک میگرن شوید داروهای مناسب مصرف کنید.

کیفیت میگرن

بسیاری از پزشکان روان شناس برای کاهش حملات میگرن به افراد مبتلا به میگرن توصیه می کنن که یک " کیفیت میگرنی " داشته باشند. تمام داروهای اساسی، بطری آب، یک بسته یخ برای کمپرس، آب نبات زنجبیل جهت از بین بردن تهوع را در این کیفیت قرار دهید. این کیت را هم در منزل و هم در اتومبیل خود داشته باشید حتی می توانید در کیف همراهتان نیز قرار دهید. بیماری خود را به طور کامل برای فرزندان تان توضیح دهید تا هنگام بروز حملات اجازه استراحت به شما بدهند.



اینفو سلامت

هشدار! که تعریق درباره وضعیتی سلامتی می دهد!