

تپش قلب همیشه از عشق نیست!

بررسی عواملی که باعث می شوند قلب تان تند تر از همیشه بزند و شاید شما آن ها را زیر سیلی رد کنید



فازده مهاجر | مترجم

وقت هایی هست که قلب مان تند تر از همیشه می زند یعنی به هر دلیلی سریع تر از ۱۰۰ ضربه در ثانیه. این تپش قلب همیشه از سر اتفاقات هیجان انگیز نیست و گاهی پشت صحنه یک سری بیماری حاد یا مزمن قلبی است. البته عواملی مانند سن، شرایط سلامتی و آمادگی جسمانی نیز می توانند بر سرعت ضربان قلب شما تاثیر بگذارند. دانستن این که چه چیزی باعث ضربان قلب سریع می شود، می تواند در محافظت از سلامت قلب یا حتی نجات جان کمک کننده باشد. در مطلب امروز با مقاله ای از سایت verywellhealth این موارد را بررسی کردیم. با ما همراه باشید.

• نوع و شدت ورزش

وقتی ورزش می کنید بدن شما برای تأمین انرژی عضلات به اکسیژن بیشتری نیاز دارد. بسته به نوع و شدت ورزش، بدن ممکن است برای پشتیبانی از افزایش فشار بدنی، به ۳ یا ۴ برابر برون ده قلبی طبیعی (میزان خونی که قلب در دقیقه پمپ می کند) نیاز داشته باشد. تپش قلب در حین ورزش ناشی از تلاش قلب شما برای افزایش برون ده قلبی برای پشتیبانی از عضلات و در عین حال حفظ مغز و سایر اندام های حیاتی در حین حرکت است. اگر چه تفاوت های فردی وجود دارد، اما اندازه گیری ضربان قلب سالم برای بازایی بین ۱۲ تا ۲۳ ضربه در دقیقه است.

• کم آبی زیاد

کم آبی بدن زمانی اتفاق می افتد که شما آب بیشتری نسبت به آنچه مصرف می کنید، از دست می دهید. وقتی بدن شما آب زیادی از دست می دهد، حجم خونی که در بدن شما جریان دارد، کاهش می یابد و فشار خون شما پایین می آید. کاهش فشار خون باعث می شود قلب شما سریع تر بتپد چون قلب برای اطمینان از دریافت خون غنی

بیشتر بدانیم

۵ عادت که مفاصل را بیچاره می کند



بیشتر دردهای کمروانو که به نظر می رسد بی مقدمه شروع می شوند، نتیجه عادت های ساده و روزمره، از نحوه خوابیدن گرفته تا ورزش کردن یا ساعت ها پشت میز نشستن هستند. جراحان ارتوپدی برخی از این عادات به ظاهر بی ضرر را که می توانند به مرور زمان مفاصل را دچار مشکل جدی کنند، معرفی کرده اند.

۱ گذاشتن دست زیر بالش

اگر به پهلومی خوابید، مراقب باشید. قرار دادن دست زیر سر فشار زیادی بر عضلات در اطراف سر استخوان بازو وارد و مشکلات شانه را تشدید می کند. این وضعیت تقریباً مثل دراز کردن دست بالای سر است که معمولاً برای افرادی که درد شانه دارند، مشکل ساز می شود. می توانید از بالشی استفاده کنید که از سر و گردن در این وضعیت به خوبی حمایت کند تا دست مجبور به نگه داشتن وزن نشود.

۲ خم شدن و چرخیدن برای برداشتن اجسام

برداشتن یک وسیله با خم شدن و چرخش به طرفین

ممکن است ساده به نظر برسد، اما این حرکت باعث ایجاد فشار و گشاور در لگن و ستون فقرات می شود و خطر کشیدگی عضله یا حتی فتق دیسک را بالا می برد. بنابراین برای این کار، رویه روی وسیله قرار بگیرید، ستون فقرات را ثابت نگه دارید و از پاها برای خم و راست شدن کمک بگیرید.

۳ گرم نکردن بدن قبل از ورزش

شروع ناگهانی ورزش با عضلات سرد می تواند باعث پارگی های ریز و التهاب شود. کشش های ایستا به تنهایی



• بدن تب دار

معمولاً وقتی تب دارید، قلب تان تندتر می زند. تب اغلب نشانه عفونت است. از آن جایی که سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت تلاش می کند، برون ده قلبی (میزان خونی که قلب شما در دقیقه پمپ می کند) افزایش می یابد. ضربان قلب با سخت تر شدن پمپاژ قلب برای رساندن سلول های ایمنی و اکسیژن به سراسر بدن، افزایش می یابد. تب همچنین خطر کم آبی بدن را افزایش می دهد که یکی دیگر از دلایل ضربان قلب تند است.

• قند خون پایین

قند خون پایین یا هیپو گلیسمی، باعث آزاد شدن هورمون های اپی نفرین (آدرنالین) و نوراپی نفرین (نورآدرنالین) در بدن می شود. بالا بودن سطح این هورمون ها می تواند منجر به علائمی مانند اضطراب، لرزش و ضربان قلب سریع شود.

• سایر شرایط پزشکی

تپش قلب در شرایط دیگری هم ممکن است به سراغ تان بیاید. در دوران بارداری، قلب برای تأمین خون بیشتر برای جنین در حال رشد در رحم، سخت تر کار می کند. وقتی بدن کم خون است گلبول های قرمز کافی در خون برای رساندن اکسیژن به اندام های بدن ندارند و برای جبران این کمبود، قلب ممکن است سریع تر بتپد. تحقیقات نشان می دهد که مصرف الکل و استفاده از مت آمفتامین، کوکائین، مواد افیونی و حشیش (ماری جوانا) در اختلال سوء مصرف مواد با خطر بالاتر بیماری های قلبی در ارتباط است.

تغییرات هورمونی

ضربان قلب سریع می تواند در نتیجه انواع تغییرات هورمونی زیر رخ دهد: افزایش اپی نفرین و نوراپی نفرین، نوسانات استروژن در یائسگی، تغییرات استروژن و پروژسترون در قاعدگی و هورمون تیروئید بیش از حد. برای مثال داشتن هورمون تیروئید بیش از حد، ضربان قلب شما را افزایش می دهد و باعث می شود که قلب در حالت استراحت یا در حین فعالیت بدنی سخت تر و سریع تر کار کند.

بدانیم

ویژگی های عصای استاندارد د برای استفاده روزمره



عصا برای سالمندان فقط یک وسیله کمکی ساده نیست، بلکه ابزاری مهم برای حفظ تعادل، کاهش فشار روی مفاصل و جلوگیری از زمین خوردن است. انتخاب درست آن می تواند کیفیت زندگی سالمند را بالا ببرد. اما یک عصا که سالمند می خواهد روزانه از آن استفاده کند چه ویژگی هایی باید داشته باشد تا بتوان به آن استاندارد د گفت.

• ارتفاع مناسب | وقتی سالمند ایستاده و دستش کنار بدنش قرار دارد، دسته عصا باید هم سطح یا مچ دست او باشد. در این حالت، هنگام گرفتن عصا، آرنج باید حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم شود. (نه خیلی صاف، نه خیلی خم)

• وزن سبک و مقاوم | جنس آلومینیوم یا فیبر کربن مناسب است چون هم سبک است، هم محکم. عصای خیلی سنگین باعث خستگی می شود.

• دسته مناسب | دسته باید ارگونومیک باشد تا فشار را به طور یکنواخت پخش کند و دست را اذیت نکند. دسته های فومی یا لاستیکی ضد لغزش، از لیز خوردن و ایجاد تاول جلوگیری می کنند.

• سری انتهایی | باید ضد لغزش و از جنس لاستیک مقاوم باشد تا روی سطوح مختلف (سنگ، سرامیک، آسفالت) نلغزد. بعضی مدل ها نوک چندشاخه (چهارپایه ای) دارند که تعادل بیشتری می دهند.

• قابلیت تنظیم ارتفاع | عصای تلسکوپی یا قابل تنظیم بهتر است، چون می توان آن را متناسب با قد سالمند دقیق تنظیم کرد.

• تحمل وزن کافی | عصا باید متناسب با وزن سالمند انتخاب شود. مدل های استاندارد معمولاً تا ۱۰۰ تا ۱۲۰ کیلوگرم تحمل می کنند.

* امکانات جانبی (اختیاری ولی مفید)

* نوک چراغ دار یا دسته چراغ دار برای دید در شب

* بند دستی برای جلوگیری از افتادن عصا

* پایه پهن یا چهارشاخه برای کسانی که تعادل کمتری دارند

داده تصویری

داروخانه کوچکی به نام «لیمو ترش»



تقویت سیستم ایمنی با ویتامین C

سرمز دایی و پاک سازی بدن

سلامت پوست و مقابله با پیری

پیشگیری از ایجاد سنگ کلیه

درمان گلودرد و التهابات دهانی

تنظیم فشار خون و سلامت قلب

نکته های سلامت

سلامت | بهترین زمان برای تریق و اکسن شهریور و مهر ماه است، اما در پیک های آنفلوآنزا، تا اواسط زمستان هم به افراد پرخطر می توان این و اکسن را تریق کرد.

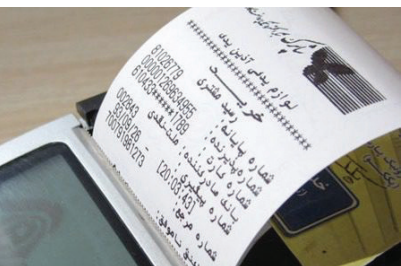
تناسب اندام | پیاده روی سریع راهی مؤثر برای مدیریت وزن و بهبود ترکیب بدن است. اگر با سرعت قدری بیشتر از ۴.۵ تا ۶ کیلومتر در ساعت و به اندازه ۱۰۰۰۰ قدم پیاده روی کنید، بیش از ۵۰۰ کالری می سوزانید.

تغذیه | هویج فرا تر از طعم جذابش، نیروگاه مغذی سرشار از بتا کاروتن، فیبر، ویتامین K، پتاسیم و آنتی اکسیدان هاست. این ترکیبات در کنار هم برای حمایت از سلامت کلی، از جمله تقویت ایمنی، ارتقای سلامت چشم و پوست، کمک به هضم و پشتیبانی از عملکرد قلب و استخوان، همکاری می کنند.

دهان و دندان | نتایج تحقیق نشان می دهد سیگار نه تنها روند درمان بیماری های لثه را دشوار می کند، بلکه با تشدید التهاب می تواند تخریب بافت لثه و لق شدن دندان ها را سرعت ببخشد.

تازه ها

پاسخ به یک سوال مهم درباره سرطان زای بودن رسیده های چایی



در طول چند سال گذشته نگرانی هایی بابت خطرات احتمالی رسید دستگاه های کارتخوان یا فاکتورهای خرید از فروشگاه ها برای سلامتی افراد مطرح شده است.

• بیسفنول، مسئله اصلی!

یکی از نگرانی های اولیه درباره

رسیده های خرید، وجود بیسفنول هایی مانند BPA در ترکیبات تشکیل دهنده آن هاست. BPA به راحتی از طریق پوست جذب می شود و چنانچه در صورت تماس با این کاغذها، قبل از خوردن غذا دست خود را نشوید، این سم به راحتی از طریق سیستم گوارش به داخل بدن راه پیدا می کند. این ماده می تواند تا ۲۴ ساعت درون بدن باقی بماند و سپس از طریق مایعات بدن دفع شود. تحقیقات نشان می دهد که سرطان پستان، رایج ترین سرطان ناشی از این ماده است. توصیه می شود تا حد امکان از دریافت رسیده های کاغذی خودداری کنید.

• از کجا بفهمیم کاغذ رسید حاوی BPA است؟

اگر در مدت یک هفته، رنگ نوشته های روی کاغذ رسید کمرنگ و به تدریج محو شد، بدانید که حاوی سم BPA است. کاغذ های بدون BPA پایه گیاهی دارند و نوشته های روی آن تا ۱۰ سال ماندگاری دارد و به سادگی محو نمی شود. از سال ۲۰۱۹ استفاده از کاغذ های رسید حاوی BPA در بیشتر کشورهای آمریکایی و اروپایی ممنوع و کاغذ های رسید با پایه گیاهی جایگزین شد. اما با این حال کاغذ های حرارتی حاوی BPA هنوز در بسیاری از کشورها از جمله ایران، در دستگاه های کارتخوان و عابربانک ها، فروشگاه های زنجیره ای، عوارضی ها و حتی بلیت یک بار مصرف مترو در حال استفاده است.

• علت نیستن ژله با میوه

• هرگز برای درست کردن ژله

میوه از میوه های آناناس، موز،

کیوی، نارنگی و انبه، به صورت

خام استفاده نکنید.

• سعی کنید از میوه هایی که



ترفند

چرا ژله های تان نمی بندد؟

آب را پیش می روید. فقط به جای اضافه کردن نصف لیوان آب سرد، شیر جوشیده سرد به آن اضافه می کنید. مهم ترین نکته در درست کردن ژله با شیر این است.