

دست‌اندرکارانِ نامرئی فشارخون!

شاید باور نکنید اما فشار خون بالا فقط با خوردن نمک اتفاق نمی‌افتد چون عوامل غافل‌گیرکننده‌ی زیادی وجود دارد که باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود



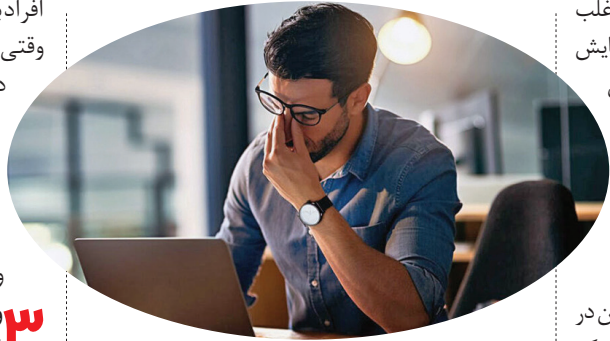
فازنه مهاجر | مترجم

حتماً تا به حال شنیده‌اید که باید مراقب میزان نمکی که می‌خورید باشید، به‌خصوص اگر نگران فشار خون خود هستید. این هشدار به این دلیل است که باعث می‌شود بدن شما آب‌رانگه‌دار دو در نتیجه فشار بیشتری بر قلب و عروق خونی‌وار می‌کند. اما فقط نمک، استرس و اضطراب تنها عوامل بالا رفتن فشار خون نیستند. موارد دیگری هم باعث بالا رفتن فشار خون می‌شوند که از دانستن آن‌ها شگفت‌زده می‌شوید. اما موارد دیگری را که می‌توانند روی فشار خون تان تأثیر بگذارند، می‌شناسید؟

شکر اضافه‌اف شکر ممکن است در افزایش فشار خون حتی از نمک هم مهم‌تر باشد، به‌خصوص به شکل فراوری شده با فروکتوز بالا. افرادی که قند افزوده بیشتری در رژیم غذایی خود دارند، افزایش قابل توجهی در اعداد بالا ترین و پایین‌ترین رقم فشار خون مشاهده می‌کنند. **تنهائی** | احساس تنهائی به تعداد دوستانی که دارید مربوط نمی‌شود بلکه به حس در ارتباط بودن برمی‌گردد، استرس و افسردگی اثر آن را کامل بیان نمی‌کنند و با گذشت زمان بدتر می‌شود. در نتایج یک مطالعه، طی ۴ سال فشار خون بالای افرادی که بیشترین احساس تنهائی را داشته‌اند، بیش از ۱۴ نقطه افزایش داشته است. محققان معتقدند ترس مداوم از طرد شدن و

بیشتر بدانیم

۳ قانون طلایی برای نجات چشم‌هایمان



باز هم مشکلات تاری چشم داشته باشید اما دفعات آن به شدت قبل نخواهد بود.

۲ از قانون ۲۰-۲۰-۶ پیروی کنید

بعد از هر ۲۰ دقیقه نشستن پشت رایانه به خودتان استراحت دهید. در طول این استراحت، چشمان خود را به مدت ۲۰ ثانیه روی چیزی در فاصله ۶ متری متمرکز کنید. ایجاد وقفه در کار با صفحه نمایش و نگاه کردن به اشیای دور تر، به ماهیچه‌های خسته و منقبض چشم فرصت استراحت می‌دهد. متخصصان چشم می‌گویند

طبق گزارش‌های انجمن بینایی‌سنجی آمریکا اغلب افراد بیشتر از هفت ساعت در روز راجلوی صفحه نمایش می‌گذرانند. خیره شدن نزدیک به صفحه نمایش برای مدت طولانی باعث می‌شود ماهیچه‌ای که به تنظیم فاصله کانونی (فوکوس) کمک می‌کند، سفت یا منقبض شود. این ماهیچه قرار نیست در تمام طول روز منقبض بماند و اگر چنین باشد، مانند این است که یک وزنه سبک را بردارید و سعی کنید ساعت‌ها آن را بالای سر خود نگه دارید. بلند کردن آن در ابتدا سخت نیست اما با گذشت زمان، حتی یک وزنه سبک هم بدن شمارا خسته می‌کند. با رعایت نکات ساده‌ای می‌توانید تاحدی از آسیب‌های ناشی از فشار دیجیتالی چشم جلوگیری کنید.

۱ چیدمان میز خود را تغییر دهید

استفاده از یک نمایشگر بزرگ‌تر به کاهش خستگی چشم کمک می‌کند. افزایش اندازه فونت در صفحه نمایش لپ‌تاپ یا گوشی هوشمند نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. بهتر این است که به اندازه طول بازو از صفحه نمایش خود فاصله داشته باشید و تنظیم صندلی را جوری انجام دهید که نگاه شما کمی به سمت پایین باشد. با وجود این، شاید



داشته باشید، اگر به اندازه کافی میوه، سبزیجات، لوبیا، لبنیات کم‌چرب یا ماهی مصرف نکنید، فشار خون بالاتری خواهید داشت. اگر نگران اضافه‌وزن هستید، به جای موز می‌توانید از کلم بروکلی، شاه بلوط، اسفناج و سایر سبزیجات برگ‌دار به عنوان منبع پتاسیم استفاده کنید. در دردهای حاد یا ناگهانی، باعث افزایش تحریک‌پذیری سیستم عصبی و افزایش فشار خون می‌شوند. اگر یک دست خود را در آب یخ قرار دهید، روی گونه یا ناخن خود فشار دهید یا به انگشت خود شوک وارد کنید، می‌توانید این اثر را مشاهده کنید. **مشکلات تیروئید** | وقتی این غده به اندازه کافی هورمون تیروئید تولید نمی‌کند، ضربان قلب شما کند می‌شود و شریان‌ها کشش کمتری پیدا می‌کنند. سطوح پایین هورمون همچنین می‌تواند کلسترول بد را افزایش دهد، این اتفاق می‌تواند شریان‌ها را دریافت می‌کند. خون در رگ‌های سخت سریع‌تر حرکت می‌کند و به دیواره‌ها فشار می‌آورد و فشار را بالا می‌برد. **ادرار نکردن** | در مطالعه‌ای که روی زنان میان‌سالی که حداقل ۳ ساعت به دستشویی رفته بودند، انجام شد، اعداد ماکزیمم و مینیمم فشار خون به طور متوسط

افزایش یافته بود. در مردان وزن‌دار در سنین مختلف نیز اثرات مشابهی مشاهده شد. به صورت کلی با افزایش سن احتمال فشار خون بالا بیشتر می‌شود و نتایج مطالعات نشان می‌دهد یک مثانه خالی می‌تواند یکی از راه‌های کمک به این شرایط و کاهش فشار خون باشد. **کم‌آبی بدن** | هنگامی که سلول‌های بدن آب کافی نداشته باشند، رگ‌های خونی سفت می‌شوند. این اتفاق باعث می‌شود مغز شما سیگنالی به غده هیپوفیز بفرستد تا یک ماده شیمیایی آزاد کند که رگ‌ها را کوچک می‌کند و کلیه‌های شما کمتر ادرار می‌کنند تا مایعی که در بدن دارید، حفظ شود و همچنین باعث می‌شود رگ‌های خونی کوچک در قلب و مغز بیشتر فشرده شوند. این فشرده‌گی باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود. **صحبت کردن** | مهم نیست پیر باشید یا جوان و در چه موقعیتی قرار دارید. فشار خون شما در حالت استراحت هر چه باشد، هنگام شروع به صحبت کردن اعداد بالاتر می‌رود و اثر آن برای چند دقیقه باقی می‌ماند. به نظر می‌رسد موضوع و محتوای احساسی آن چه می‌گویید مهم‌تر از خود عمل صحبت کردن است.

پیشگیری

سوالاتی که سالمند باید از خودش بپرسد



سالمند تغذیه خوب سنگ بنای سالمندی سالم است. با افزایش سن، نیازهای غذایی ما تغییر می‌کند. در این دوره ما معمولاً به کالری زیادی نیاز نداریم اما باید مطمئن باشیم که مواد مغذی کلیدی خاصی مانند کلسیم، ویتامین B12 و ویتامین D را به اندازه کافی دریافت می‌کنیم. در اینجا به سوالاتی درباره تغذیه در دوره سالمندی پاسخ می‌دهیم.

● چگونه بفهمیم که تمام مواد مغذی مورد نیاز خود را دریافت می‌کنم؟

بررسی هانشان می‌دهد که بسیاری از سالمندها، تمام مواد غذایی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنند. حتی بسیاری از افرادی که اضافه‌وزن دارند کمبود ویتامین، مواد معدنی و سایر مواد مغذی دارند. متأسفانه، کمبود طولانی مدت مواد مغذی ممکن است قبل از ظاهر شدن علائم اتفاق بیفتد. علائم اولیه هم ممکن است شامل موارد زیر باشد:

● خستگی غیرمعمول

● موهایی شکننده یا ریزش مو

● به‌ثورات پوستی یا زخم‌هایی که بهبود نمی‌یابند

● ترک‌در گوشه‌های دهان و زبان رنگ‌پریده

معاینه فیزیکی توسط پزشک ممکن است به پزشک در تشخیص سلامت شما کمک کند. همچنین آزمایش خون می‌تواند نشان دهد که آیا به اندازه کافی، برخی مواد مغذی کلیدی مانند آهن یا ویتامین D را دریافت می‌کنید.

● وقتی می‌دانم وقت غذا خوردن است زیاد گرسنه نیستم. آیا این برای افراد هم‌سن و سال من طبیعی است؟

دلایل زیادی وجود دارد که چرا افراد مسن اغلب اشتهای زیادی ندارند. از آن جایی که آن‌ها معمولاً نسبت به افراد جوان فعالیت کمتری دارند، به کالری کمتری نیاز دارند. از طرفی توانایی چشایی هم کاهش پیدا می‌کند و جذابیت غذا برای سالمند کمتر از قبل خواهد بود. همچنین مشکلات جویدن و بلعیدن غایب این‌ها اضافه خواهد شد. با این حال کاهش شدید اشتها یا کاهش وزن می‌تواند نشانه افسردگی یا سایر مشکلات جدی سلامتی باشد.

● می‌توانم با پیروی از یک سبک زندگی سالم، مصرف برخی از داروهایم را کاهش دهم؟

بسیاری از افراد مسن اگر رژیم غذایی سالم‌تر داشته باشند ورزش کنند، می‌توانند داروهای فشار خون، کلسترول یا سایر داروهارا کاهش دهند. با این روند شاید بتوان برخی داروهای تجویزی را به‌طور کامل حذف کرد. البته نباید خودسرانه داروهایتان را قطع کنید. می‌توانید با پزشک خود درباره این که چگونه می‌توانید با یک سبک زندگی سالم‌تر، داروهای کمتری بخورید مشورت کنید.

پوست و مو

بهترین مرطوب‌کننده‌های گیاهی



اگر پوست خشک‌تان را درمان نکنید، پوست به‌مرور ترک‌خورده، خون‌آلود و حتی عفونی می‌شود؛ بنابراین باید پوست‌را همیشه مرطوب نگه دارید. مرطوب‌کننده‌های گیاهی متنوعی برای پوست وجود دارد که با استفاده از آن‌ها می‌توان پوست را نرم و لطیف نگه داشت. **روغن آرگان** | یکی از بهترین مرطوب‌کننده‌های طبیعی است که از هسته‌های میوه درخت آرگان به‌دست می‌آید. این روغن سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری است و پوست را مرطوب و منعطف نگه می‌دارد. در ضمن روغن آرگان خواص ضدالتهابی دارد. **روغن نارگیل** | این روغن به اندازه‌ی لین پوست خشک را چرب و مرطوب نگه می‌دارد. همین ویژگی موجب افزایش حجم لیپیدها (چربی‌های) روی سطح پوست می‌شود. در ضمن این نوع روغن حاوی اسیدهای چرب اشباع‌شده با ویژگی‌های نرم‌کنندگی است. همچنین نارگیل خواص ضدباکتریایی و ضدقارچی دارد.

روغن زیتون | این نوع روغن از نوع فرابکر به‌دلیل داشتن ویتامین‌های A، D، E و ماده مغذی عالی برای پوست است و موجب نرمی و لطافت پوست می‌شود. اما این نوع روغن برای افرادی که مستعد ابتلا به آکنه هستند، مفید نیست. زیرا ممکن است وضعیت آکنه‌های آن‌ها را بدتر کند.

تناسب اندام

باید و نباید‌های ورزش در هوای سرد



با شروع فصل سرما، شاید ادامه ورزش برای بسیاری سخت به نظر برسد، اما متخصصان می‌گویند که سرمان نباید مانعی برای تحرک باشد. با رعایت چند نکته ساده، می‌توان در هوای سرد هم فعال ماند و از فواید ورزش بهره‌برد. در واقع فرقی نمی‌کند چه فصلی از سال باشد، بزرگسالان باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی باشند متوسط داشته باشند.

● مقدار ورزش لازم در هفته

طبق توصیه مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، فعالیت بزرگسالان شامل ورزش‌هایی مثل دویدن، دوچرخه‌سواری، تنیس و در فصل زمستان، اسکی و راهپیمایی روی برف است. حتی فعالیت‌های سنگین خانگی مانند پارو کردن برف هم می‌تواند جزو این فعالیت‌های بدنی در نظر گرفته شود. نکته قابل توجه این است که حتی کسانی که فقط نیمی از این مقدار یعنی ۷۵ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند نیز از مزایای قابل توجهی از جمله کاهش ۲۳ درصدی خطر مرگ زودرس، ۱۷ درصدی خطر بیماری‌های قلبی و ۷ درصدی خطر سرطان برخوردارند. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند هر روز کمی ورزش کنید، حتی اگر فقط ۱۰ تا ۱۵ دقیقه پیاده‌روی تند باشد. البته می‌توانید در تعطیلات آخر هفته زمانی که وقت بیشتری دارید، یک جلسه ورزشی طولانی‌تر داشته باشید.

● نکات مهم برای ورزش در هوای سرد

اول، خودتان را بشناسید. آیا به ورزش در هوای سرد عادت دارید یا برای اولین بار می‌خواهید این کار را امتحان کنید؟ اگر تازه کار هستید، به‌ویژه اگر مثل گذشته جوان نیستید و بیماری‌های مزمن دارید، بهتر است ابتدا با یک پزشک مشورت کنید. در صورت تأیید، کار را با آرامش و مدت زمان کوتاه شروع کنید. شرایط آب‌وهوا را بررسی کنید، خطرات را بشناسید و پیش‌بینی‌های لازم را انجام دهید. همچنین حواس‌تان به آب‌بدن‌تان باشد. اگرچه معمولاً نیاز به آب را هوای گرم مرتبط می‌دانیم اما بدن حتی در هوای سرد هم به آب نیاز دارد. در نهایت اگر قرار است در هوای سرد ورزش کنید، بهتر است یک نفر را در جریان برنامه خود بگذارید. یکی از علائم بارز سرمازدگی، گم‌گشتگی است. یعنی فرد ممکن است متوجه نشود که باید به یک محیط گرم برود.

ترفند

آشنیزی من

ترکیب و نسبت سبزی‌ها در غذا

شاید ترکیب سبزی‌های مورد استفاده در غذاهای مختلف برای شما هم سوال باشد. با داشتن فهرست ترکیب سبزی‌ها می‌توانید غذاهای متنوعی بپزید و مطمئن باشید نسبت ترکیب مدنظرتان را در آن غذا درست رعایت کردید.

● قرمه‌سبزی

برای درست کردن یک سبزی مناسب برای قرمه‌سبزی شما باید ترکیبی از تره، جعفری، گشنیز و شنبلیله را استفاده کنید. ترکیب باید دارای ۴۰ درصد تره، ۳۵ درصد جعفری، ۲۰ درصد گشنیز و ۵ درصد شنبلیله باشد. اضافه کردن مقداری برگ چغندر نیز می‌تواند تأثیر خوبی بر طعم قرمه‌سبزی داشته باشد.

● خورش کرفس

یکی از خورش‌های خوشمزه ایرانی که در آن از ترکیب چند سبزی استفاده می‌شود، خورش کرفس است. برای تهیه کردن سبزی‌های مورد نیاز برای این خورش شما به

نیز استفاده کنید که در این ترکیب سبزی‌ها برای پلو باید نسبت تره و جعفری یکسان باشد و از مقدار کمی شنبلیله و چند حبه سیر تازه نیز استفاده شود که عطر و طعم بسیار خوبی را به پلو می‌دهد.

● دلمه

یکی از غذاهای محبوب ایرانی که در آن از انواع مختلف سبزی‌ها استفاده می‌شود، دلمه است. برای سبزی دلمه به یک واحد شوید، نعنای، ترخون و پیاز چه و دو واحد تره و ۳۰ واحد جعفری نیاز دارید. می‌توانید از چند شاخه ربان هم برای سبزی‌های مخصوص دلمه استفاده کنید تا عطر و طعم دلمه‌های شما بسیار بهتر شود.

