



شادفر

کف اتوی بخار به دلایل مختلف ممکن است جرم بگیرد یا کثیف شود. ته نشین شدن آهک آب موجود در منبع، ذوب شدن بعضی از جزئیات لباس مانند عکس ها و برچسب ها در حین اتوکشی، آب اضافی باقی مانده در مخزن آب و اتوکشیدن پارچه های مصنوعی، اکریلیک، نایلونی و پلی استر از جمله این دلایل هستند. با این همه، روش هایی برای تمیزی کف اتو هم وجود دارد که در ادامه اشاره می شود.

رفع زنگ زدگی با لیموترش

اتوهای قدیمی یا اتوهایی که از کیفیت بالایی برخوردار نیستند، پس از مدتی به دلیل بخار آب، زنگ می زنند. کف زنگ زده اتو آسیب جدی به لباس وارد می کند و ممکن است لکه زنگ زدگی روی لباس به سختی پاک شود. لیموترش یک راه حل ساده و کم هزینه ای است که می توانید با آن کف زنگ زده اتو را پاک و آن را مانند روز اول درخشان کنید.

پاک کردن دوده با سرکه و نمک

برای این روش ابتدا سرکه را کمی حرارت دهید تا ولرم شود. سپس مقداری نمک را در آن حل کنید. پس از آنکه محلول کمی خنک شد، با یک دستمال نخی تمیزی کف اتو را تمیز کنید و شاهد درخشش و تمیزی آن شوید.

درخشش با خمیر جوش شیرین

جوش شیرین همچون ترکیب سرکه و نمک کف اتو را درخشان و صیقلی می کند. به منظور پاک کردن آلودگی از کف اتو، ابتدا مقداری جوش شیرین را با آب مخلوط کنید تا جوش شیرین خمیر شود. سپس خمیر را به کف اتو بزنید و چند دقیقه بعد کف آن را با دستمال پاک کنید تا اتو تمیز و درخشان شود.

بردن لکه سوختگی با الکل صنعتی

لکه های سیاه سوختگی سبب کثیف شدن لباس های دیگر می شود. یکی از روش های از بین بردن لکه سوختگی اتو استفاده از الکل صنعتی است. شما می توانید به یک حوله تمیزی مقداری الکل بزنید و حوله را روی کف اتو بکشید تا دوده و سوختگی از بین برود و سطح اتو دوباره تمیز شود.

مایع ظرفشویی ترکیبی شگفت انگیز

اگر می خواهید بدون هیچ مشکلی لکه کف اتو یا هر گونه آلودگی را از اتو پاک کنید، مقداری مایع ظرفشویی را با آب ولرم ترکیب کنید و سپس با یک دستمال تمیزی روی اتو بکشید. در صورتی که لکه پاک نشد، مایع ظرفشویی را بدون آب استفاده و سپس کف اتو را با یک دستمال مرطوب تمیز کنید. در صورتی که می خواهید منافذ اتو را تمیز کنید، به جای دستمال، از گوش پاک کن بهره ببرید.

برداشتن ماده چسبناک با دما

اگر بر سطح زیرین اتو ماده ای چسبناک چسبیده است اتو را با بالاترین درجه حرارت روشن و بخار را غیر فعال کنید. سپس یک تکه روزنامه را اتو بکشید تا زمانی که شیء چسبناک از بین برود. در صورت از بین رفتن ماده چسبناک، مقداری نمک روی روزنامه بربزید و این کار را تکرار کنید.

پیشگیری از سرطان با فندق

شادفر

آنتی اکسیدان های موجود در فندق، سبب شده این مغز خوراکی، خواص ضد سرطانی پیدا کند. در میان انواع مغزها، فندق حاوی مقدار زیادی از آنتی اکسیدان هایی با عنوان پروآنتوسیانیدین است. پژوهش نشان می دهد این ترکیبات آنتی اکسیدانی می توانند در پیشگیری از ابتلا به انواع سرطان و حتی درمان آن ها مؤثر باشند. افزون بر این، مصرف فندق در کاهش سطح کلسترول بد خون مؤثر است. فندق سطح چربی خون را کم می کند و سطح ویتامین E را افزایش می دهد. همچنین از آنجا که فندق سرشار از انواع اسیدهای چرب و آنتی اکسیدان است، فیبر، منیزیم و پتاسیم زیادی دارد و مصرف آن به تنظیم فشار خون کمک می کند.

داروهای ضد حساسیت اثری بر بارداری ندارند



دکتر سحر پورمحمدی  
متخصص زنان و زایمان

شهروند؛ من در دوران بارداری کم خون بودم و سرگیجه داشتم. آن زمان ز برنظر پزشک قرص آهن مصرف می کردم، ولی باز هم گاهی سرگیجه داشتم. بعد از زایمانم هنوز سرگیجه ام ادامه دارد و همچنان گاه به گاه قرص آهن می خورم. استرس هم دارم. در بارداری، فریتین خونم سیزده بود و با مصرف قرص بیست و نه شد. الان بچه ام هفت ماهه شده است. بعضی صبح ها که از خواب بیدار می شوم، پوست سرم سوزن سوزن می شود. پولیپ بینی هم دارم و بیشتر وقت ها بینی ام گرفته است. کم کاری تیروئید نیز دارم که در حال درمانم، می شود بفرمایید علت سرگیجه هایم چیست؟

به احتمال زیاد مشکل کم خونی دارید. پولیپ بینی هم سبب می شود اکسیژن رسانی به سختی انجام و کم خونی تا تشدید شود. باید دوباره آزمایش کم خونی بدهید تا مشخص شود مشکلات تا چه حد جدی است. همچنین دوز قرص آهنی هم که مصرف می کنید باید مشخص شود. شاید لازم باشد که پولیپ بینی تان را هم عمل کنید. پس به یک متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه کنید.

شهروند؛ من و همسرم قصد بچه دار شدن داریم، ولی همسرم هفته گذشته دچار تب بعد از تب هم دست و پایش تا مچ پر از دانه های قرمز رنگ شد. فکر می کردیم دانه ها به خاطر تب باشد ولی دکتر گفت که حساسیت است. الان بهتر شده است. حالا نگرانیم به دلیل این داروهای که همسرم تا الان مصرف می کرده و همچنین بیماری اش، اگر نطفه ای تشکیل شده است، مشکل دار باشد. نگران نباشید. داروهای ضد حساسیت تأثیری در بارداری ندارند و مانع محسوب نمی شوند. گذشته از این، اگر دارویی در بارداری سوء داشته باشد، حتماً پزشک درباره آن تذکر می دهد یا روی بسته دارو به این نکته اشاره می شود.

# فشارهای بالاکنگی

درباره بیماری مزمنی که نیمی از مبتلایان به آن، از وجودش هم بی اطلاع هستند

معصومه متین نژاد، حدود نیمی از افراد بالای پنجاه سال در کشورمان مبتلا به پرفشاری خون یا فشار خون بالا هستند، خبر به تنهایی تکان دهنده است. حالا این خبر را هم به آن اضافه کنید که نزدیک نیمی از این افراد هم، از بیماری خود اطلاعی ندارند. بعضی از افرادی هم که مطلع هستند، هیچ اقدام درمانی نمی کنند. به عبارتی، فرق چندانی با دسته اول ندارند. غافل از اینکه فشار خون بالا علت اصلی بسیاری از بیماری های مهم و کشنده مانند سکته های قلبی و مغزی است. این موضوع به اندازه ای اهمیت دارد که سازمان بهداشت جهانی فشار خون بالا را قاتل خاموش یابی صدا نامیده است و با نام گذاری روزی با این نام چندین سال است همه توجه خود را روی آگاهی بخشی به مردم برای اطلاع یابی، پیشگیری و کنترل این بیماری متمرکز کرده است.

فشار خون یعنی ...

فشار خون نیرویی است که از طرف خون به دیواره رگ ها وارد می شود. خونی که قلب آن را به داخل شریان ها پمپ می کند تا به همه نقاط بدن برسد. افزایش فشار در خون سبب می شود تا قلب با فشار و سختی بیشتری کار کند و عاملی باشد برای سخت شدن جداره رگ ها که در نهایت به نارسایی قلب منجر می شود.



فشار خون چند؟

بر اساس میزان خطری که فشار خون می تواند برای سلامتی داشته باشد، افراد را باید به چند دسته تقسیم کرد.

کمتر از ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه

فشار خون طبیعی

۹۰-۱۴۰/۱۵۹-۹۹ میلی متر جیوه

پرفشاری خفیف

۸۰-۱۲۰/۸۹-۱۳۰ میلی متر جیوه

پیش فشاری

۱۱۰/۱۸۰ میلی متر جیوه

پرفشاری شدید

۱۰۰-۱۶۰/۱۰۹-۱۷۹ میلی متر جیوه

پرفشاری متوسط

نشانه های بیماری

در بیشتر وقت ها فشار خون بالا نشانه ای ندارد و اگر این اتفاق به یک باره بیفتد و فشار خیلی بالا برود، همراه با نشانه هایی است.

سردرد شدید و سرگیجه

مشکلات بینایی و خواب

درد قفسه سینه و تنفس سخت

تپش قلب و ضربان قلب نامنظم

وجود خون در ادرار

عرق کردن و اضطراب

خونریزی از بینی و احساس زنگ زدن در گوش

علت پرفشاری خون

هنوز علتی قطعی نمی توان برای افزایش فشار خون بیان کرد، چون علت های زیادی با هم در بروز این مشکل دخیل هستند.

سیگار کشیدن و مصرف مشروبات الکلی

داشتن اضافه وزن و کم تحرکی

رژیم غذایی پر نمک

استرس و اضطراب زیاد

سن بالا

عوامل ژنتیکی و سابقه خانوادگی

برخی بیماری ها مانند بیماری های مزمن کلیوی و تیروئید



تشخیص بیماری

تشخیص این بیماری فقط با معاینه و اندازه گیری فشار خون ممکن است. بنابراین لازم است که دست کم سالی یک بار افراد از این نظر وضعیت خود را بررسی کنند.

افراد مستعد فشار خون

- افراد که سابقه خانوادگی دارند
- سیگاری ها و الکلی ها
- زنانی که حامله هستند یا از قرص های ضد بارداری استفاده می کنند
- افراد که بالای ۳۵ سال سن دارند
- افراد چاق و دارای اضافه وزن و کم تحرک
- افراد که رژیم غذایی سرشار از نمک و چربی دارند

پیشگیری و درمان

فشار خون بالا جز در موارد بسیار کمی با اصلاح سبک زندگی و قدری دارودرمانی کنترل می شود.

مراجعه منظم به پزشک و مصرف دارو

کاهش وزن

ترک کردن سیگار و الکل

تحرک کافی و انجام ورزش های هوازی

داشتن یک برنامه غذایی مناسب

(کم چربی، کم سدیم و مصرف روزانه میوه و سبزیجات)

پرهیز از استرس زیاد و داشتن خواب کافی

عوارض فشار خون بالا

سکته

نارسایی و حمله قلبی

نارسایی کلیوی

اختلالات چشمی

سومین عامل

فشار خون بالا سومین عامل کشنده در دنیاست.

۳۰٪

۳۰ درصد جمعیت بالای سی سال استان خراسان رضوی (مناطق زیر پوشش دانشگاه علوم پزشکی مشهد) مبتلا به پرفشاری خون هستند.

کودکان ۶ تا ۱۲ سال

میزان شیوع فشار خون بالا در کودکان و نوجوانان دختر و پسر شش تا دوازده سال در کشورمان حدود ۹ درصد است.

جنسیت و سن

خطر ابتلا به فشار خون بالا تا چهارچهل و پنج سالگی در مردان شایع تر است. از چهار و پنج سالگی تا پنجاه و چهار سالگی احتمال ابتلا در دو جنس برابر و از این سن به بعد، در زنان بیشتر می شود.

۲ برابر

خطر سکته قلبی در افراد مبتلا به فشار خون بالا دو برابر افرادی است که فشار خون طبیعی است.

۴ برابر

خطر سکته مغزی در افراد مبتلا به فشار خون بالا چهار برابر افراد دارای فشار خون طبیعی است.