

چند تدبیر ساده برای کنترل فشارخون



امیرمقدم

افزایش فشارخون عامل بروز بسیاری از مشکلات جسمی مانند بیماری های قلبی عروقی و سکته است. تنها راه کنترل آن هم اصلاح سبک زندگی به ویژه توجه به رژیم غذایی است. برای همین امروز می خواهیم چند تدبیر ساده برای پیشگیری از ابتلا به پرفشاری خون را با هم مرور کنیم. تدابیری که به نظر پیش پا افتاده می آیند ولی تأثیر چشمگیری در کاهش فشارخون دارند.

- مصرف نمک را در روز به نصف قاشق چای خوری برسانید.
- پخت غذاهای بدون نمک را در دستور کار قرار دهید.
- نمکدان و نمک پاش را از سرسفره غذا حذف کنید.
- استفاده از چاشنی هایی مانند آبلیمو، آبغوره و آب نارنج را بیشتر و جایگزین نمک کنید.
- خوراکی هایی مانند پنیر را با گذاشتن در آب، کم نمک کنید.
- مصرف سبزی های پُرتاسیمی مانند گوجه فرنگی و اسفناج و میوه های پُرتاسیمی مانند موز، پرتقال، کیوی، طالبی، گرمک و زردآلو را بیشتر کنید.
- مصرف غذاهایی را که نمک پنهان دارند، محدودتر کنید، مانند خیارشور، کنسرو، ترشی، چیپس و پفک، آجیل بوداده، سوسیس و کالباس، دوغ بازاری و غذاهای دودی.

مزایای تماس پوستی مادر و نوزاد



تماس پوست با پوست بلافاصله بعد از تولد، نقشی اساسی در سلامت نوزاد دارد و حتی اگر مادر قصد شیردهی نداشته باشد، انجام آن توصیه می شود. این تماس به شروع راحت تر و موفق تر تغذیه با شیر مادر کمک کرده و باعث آرامش هم زمان مادر و نوزاد می شود. قرار گرفتن نوزاد روی پوست مادر، ضربان قلب، تنفس و دمای بدن او را پایدارتر می کند و از افت حرارت جلوگیری می کند. به گزارش ایسنا، این ارتباط نزدیک باعث می شود قند خون و وضعیت متابولیک نوزاد سریع تر تنظیم و اسید پته خون نیز بهتر اصلاح شود. نوزادانی که در تماس پوستی هستند کمتر گریه می کنند، بنابراین استرس و مصرف انرژی شان کاهش می یابد.

از نظر عاطفی نیز این تماس اولیه، پیوند مادر و نوزاد را که از دوران بارداری آغاز شده، عمیق تر می کند. شکل گیری سریع و قوی این پیوند، مراقبت از نوزاد و شیردهی را آسان تر می کند. احتمال رفتارهای نادرست را کاهش می دهد و در نهایت به رشد بهتر جسمی و روانی کودک کمک می کند.

گردو را بیشتر از قبل دریا بیم



گروه فرهنگ شهروندی اگر دو یکی از مغذی ترین خوراکی های طبیعی است که به خاطر ترکیب منحصر به فرد از چربی های سالم، ویتامین ها و آنتی اکسیدان ها، تأثیر گسترده ای روی سلامت قلب، مغز و بدن دارد.

ارزش غذایی

- سرشار از امگا ۳ گیاهی
- منبع قوی آنتی اکسیدان ها
- حاوی پروتئین، فیبر و چربی های مفید
- غنی از منیزیم، مس، منگنز و ویتامین E

سلامت مغز

- تقویت حافظه و تمرکز
- بهبود عملکرد شناختی
- کاهش سرعت پیری مغز
- محافظت از سلول های عصبی

سلامت قلب

- کاهش کلسترول LDL
- کمک به تنظیم فشارخون
- کاهش التهاب عمومی بدن
- محافظت از رگ ها و بهبود جریان خون

گوارش و متابولیسم

- بهبود هضم و حمایت از سلامت روده
- کمک به تعادل باکتری های مفید
- ایجاد سبزی طولانی تر
- کمک کننده در کنترل وزن

پرسش از شما، پاسخ از ما



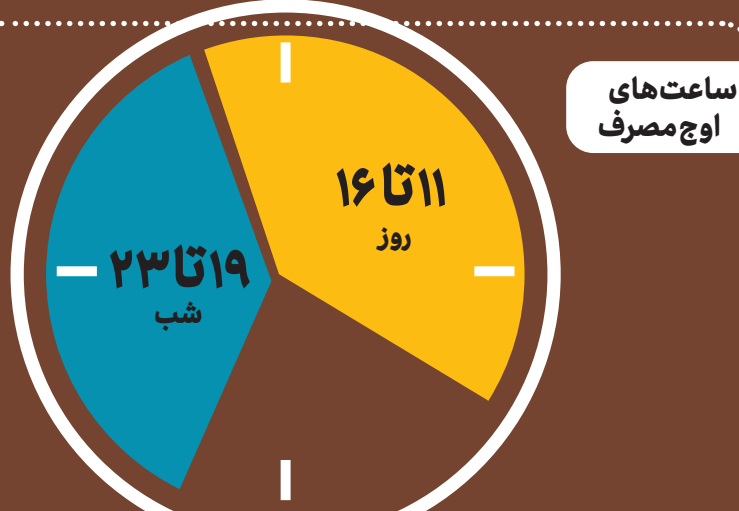
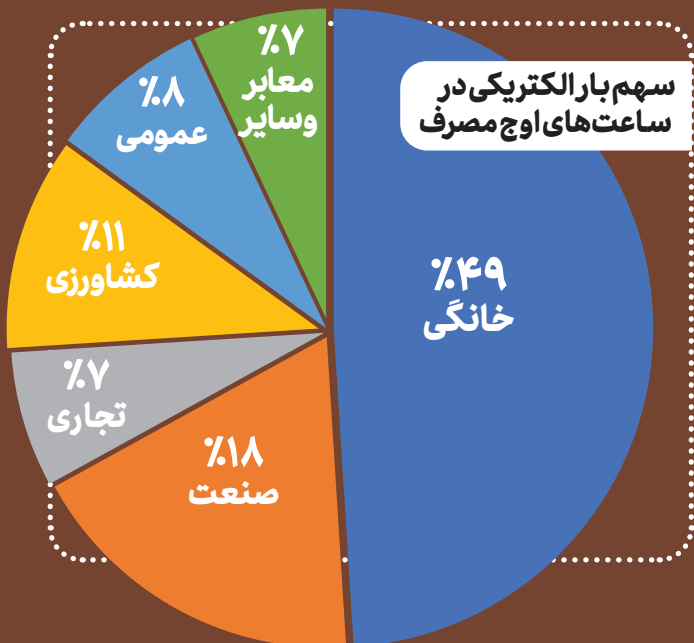
همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۸۹۳۰۰۳ | پیام رسان: ۰۲۸۹۴۴۵۴۰۰

وقتی برق در جریان نیست

پیش بینی های لازم در زمان قطع برق باعث می شود شرایط را به درستی مدیریت کنیم

ملیحه ابراهیمی | همه ما تجربه قطع برق را در سال گذشته به خاطر داریم. روزهایی که بین یک تا دو نوبت در ساعت های مشخص با خاموشی دست و پنجه نرم می کردیم. در آن روزها در همین صفحه بارها درباره مصرف بهینه نکاتی را یادآور شدیم. چرا که بر این باوریم که با درست مصرف کردن وظیفه شهروندی مان را درست انجام داده ایم. امروز هم با توجه به شرایط آب و هوایی در فصل بهار که انگار در برخی روزها به استقبال تابستان رفته ایم، بد نیست فرمان صرفه جویی را در دست بگیریم تا در روزهای پیش روتا پایان سال کمتر دچار مشکل قطع برق شویم.



ساعت های اوج مصرف

توجه

در زمانی که دوشاخه لوازم برقی بر مصرف در برق است، در صورت استفاده نکردن از آن ها ۱۵ درصد برق مصرف می شود.

نکته

در این ساعت ها از وسایل برقی بر مصرف یا استفاده هم زمان چند وسیله برقی با هم خودداری کنیم. همچنین به جز وسایل کاربردی مثل یخچال، دوشاخه دیگر وسایل برقی را از برق بکشیم.

تکراری اما مؤثر!

اصرار به کارهای تکراری و گوشزد کردن نکات همیشگی به اطرافیان به مرور زمان ملکه ذهنمان می شود.

- دوشاخه برخی لوازم برقی مصرفی را به ویژه در ساعت های اوج مصرف از برق بکشیم. (مثل ششوار، ماکروفر و...)

- عادت به خاموش کردن برق های اضافی بعد از انجام کار داشته باشیم (مثل خروج از اتاق)

- بعد از قطع شدن برق به هر علتی فیوز هر قسمت را قطع کنیم. تنها روشن گذاشتن یک لامپ کم مصرف کفایت می کند. (مثل خاموش کردن کلید محافظ وسایل برقی)

- بعد از وصل شدن برق ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بعد وسایل برقی را به برق بزنیم یا روشن کنیم.

- به فکر چکاپ و تعمیر به موقع وسایل برقی باشیم. (مثل سرویس دوره ای پکیج، یخچال یا کولر، تهویه سایبان برای آن و...)

- استفاده نکردن بیش از حد از وسایل برقی (مثل پر نکردن یخچال و حفظ تعادل بار در آن)

- توجه به برجسب انرژی (مثل انتخاب وسایل برقی کم مصرفی با سری A+ و بالاتر)

- استفاده از لامپ های کم مصرف مثل انتخاب لامپ های LED یا کم نور و دیمدر (لامپ هایی که شدت نور را بر اساس نور محیط تنظیم می کنند) به جای رشته ای

نکته

با انجام این قبیل کارها نتایج زیر حاصل می شود:

- هم زمان بار در شبکه برق کاهش می یابد.
- از میزان آسیب به تجهیزات برقی کاسته می شود.
- موجب حفاظت از دستگاه های برقی خانگی و افزایش طول عمر آن ها می شود.

فوری فوری!

- برای امنیت بیشتر به ویژه سلامت کودکان بهتر است با کمک کارشناسان مجرب سیم های لخت و آسیب دیده را ترمیم کنیم و مراتب را به سامانه حوادث برق اطلاع دهیم.
- از رد کردن سیم و وسایل برقی زیر فرش خودداری کنیم.
- هرگونه خاموشی یا نقص در شبکه توزیع برق را از طریق سامانه تلفنی ۱۲۱ گزارش دهیم.
- همکاری در گزارش استفاده غیرمجاز از شبکه برق، ضامن پایداری انرژی و صیانت از حقوق تمام شهروندان است.
- بهتر است در هنگام ترک خانه برای مدتی طولانی مثل رفتن به سفر برای پیشگیری از حوادث احتمالی جریان برق را از فیوز مینیاتوری اصلی قطع کنیم.

قبل از واقعه بدانید

- پیش بینی شارژ کامل گوشی همراه یا پاوربانک از قبل
- تهیه و در دسترس بودن چراغ قوه های شارژی یا تجهیزات روشنایی استاندارد
- تمرین و یادگیری باز و بست درهای اتومبیل و همچنین تهویه قفل های فیزیکی و کتابی برای امنیت بیشتر
- خاموش کردن اطلاعات اضافی و کاهش نور صفحه موبایل برای حفظ باتری
- تهیه پتل های خورشیدی
- جایگزین کردن کولرهای آبی به جای گازی

وقت های بیکوپی به خاطر بسپاریم!

این روزها ممکن است بنا به هر دلیلی برق ناگهانی قطع شود. به عنوان نمونه تحمیل شدن بار اضافه به شبکه یا اختلال در روند بازسازی بخشی از نیروگاه ها که در جنگ اخیر آسیب دیده اند.

بهتر است از قبل نکاتی را به ذهن بسپاریم:

- در یخچال و فریزر را تا جایی که امکان دارد تا ۴۸ ساعت باز نکنیم.
- بسته های گوشت، مرغ و ماهی را در لایه هایی از نمک فراوان بخواهیم.

- در فضای باز از باتری خودرو یا یورت USB پل تاپ برای شارژ موبایل استفاده کنیم.

- چراغ های قدیمی را سرویس و آماده استفاده کنیم و با روغن مایع و فتیله نخی چراغ روغنی درست کنیم.

- بطری شفاف آب را برای پخش نور روی فلش گوشی همراه قرار دهیم.

- از آسانسور حتی اگر به برق اضطراری وصل است، استفاده نکنیم.

- حواسمان به شارژ تلفن همراهمان باشد بهتر است شارژ باتری را برای شرایط ویژه حفظ کنیم.

- وسایل برقی را به محض قطع برق از مدار خارج کنیم.

- اگر قصد بیرون رفتن از منزل یا محیط کاری را داریم حتما در زمان قطع دزدگیرها و آیفون اقدامات امنیتی مثل بستن درها با انواع قفل ها از جمله کتابی را در اولویت قرار دهیم.

