

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



۱. چگونه علائم فشار خون بالا را تشخیص دهیم؟
۲. چگونه می توان به صورت طبیعی فشار خون را پائین آورد؟
۳. چگونه می توان فشار خون را هنگام بارداری، پائین نگه داشت؟
۴. چگونه می توان ناراحتی های گوارشی ناشی از مصرف آنتی بیوتیک ها را مهار کرد؟
۵. چگونه از ابتلا به بیماری "هپاتیت بی" پیشگیری کنیم؟
۶. چگونه جلوی خونریزی از بینی را بگیریم؟
۷. چگونه می توان به طور طبیعی، فعالیت غده تیروئید را بهبود بخشید؟
۸. چگونه می توان خطر سرطان را کاهش داد؟
۹. چگونه می توان از ابتلا به آنفلوانزا پیشگیری کرد؟
۱۰. چگونه می توان از ابتلا به عفونت دستگاه ادراری پیشگیری کرد؟
۱۱. چگونه می توانید به رشد مغزی کودک خود کمک کنید؟
۱۲. چگونه می توان از شر سردرد خلاص شد؟



چگونه علائم فشار خون بالا را تشخیص دهیم؟

فشار خون نیرویی است که بر دیواره های سرخرگ ها و سایر عروق خونی در هنگامی که خون در آن ها جریان پیدا می کند، وارد می شود. فشار خون سیستولیک یا بیشینه، هنگامی تولید می گردد که قلب در حال تپش بوده و خون را پمپ می کند. فشار خون دیاستولیک یا کمینه هنگامی تولید می شود که قلب در حال استراحت بوده و در حال پر شدن از خون است. هر دو فشار بیشینه و کمینه برای اندازه گیری فشار خون بدن حائز اهمیت هستند. برای یک فرد بالغ فشار خون بیشینه ۱۲۰ میلی متر جیوه و فشار خون کمینه ۸۰ میلی متر جیوه طبیعی بوده و مناسب است. هر مقدار بالاتر از این مقادیر به عنوان فشار خون بالا تعبیر می گردد.

بیماری فشار خون بالا که به قاتل ساکت معروف است هیچ گونه علامت هشدار دهنده، مشخص و قابل ذکری را بروز نمی دهد. به علاوه، این مشکل ممکن است سبب بروز ناگهانی بیماری های قلبی عروقی مانند سنکوپ و سکته قلبی و حتی سبب ایجاد بیماری های کلیه گردیده و در برخی اوقات به بینایی هم آسیب برساند. در این جا چند راه ساده برای تشخیص علائم ابتلا به بیماری فشار خون بالا آورده شده است.

آیا سردرد همیشگی یا احساس سنگینی سر دارید. این ها از علائم ابتدایی فشار خون بالا هستند. آیا دچار سرگیجه بوده و گیجی دارید. دچار اختلال در بینایی مانند تیرگی چشم ها و تاری بینایی هستید. آیا زود خسته می شوید. دچار تنگی نفس هستید و نمی توانید کارهای شخصی خود را به مدت طولانی انجام دهید. زود رنجی و تشویش، کج خلقی یا کشمکش و نگرانی و در حالات شدید از حال رفتن و غش از نشانه های احتمالی فشار خون بالا هستند. علاوه بر راه های ساده برای تشخیص فشار خون بالا، توجه به چند نکته زیر مفید بوده و گاهی اوقات نجات دهنده زندگی است.

بعد از سن ۴۵ سالگی فشار خون خود را به طور منظم و مداوم چک کنید. تغذیه سالم داشته باشید. با خوردن وعده های



غذایی فاقد چربی، کم قند و کم نمک و سرشار از سبزیجات و میوه ها انرژی زیادی برای انجام کارهای خود بدست آورید. برای حفظ وزن خود در حالت متعادل به ورزش منظم و مستمر بپردازید. به زندگی و مشکلات آن نگاه مثبت داشته باشید. تشویش و استرس، فشار خون را بالا می برد. سیگار کشیدن و نوشیدن الکل مخصوصا برای افراد مبتلا به فشار خون زیان بار بوده و همچنین در افراد سالم هم خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می دهد.



چگونه می توان به صورت طبیعی فشار خون را پائین آورد؟

فشار خون یک مشکل همگانی است. به فشار خون بالا، قاتل ساکت یا قاتل مخفی هم می گویند. بدون اینکه شخص متوجه ابتلا به فشار خون بالا باشد، انواع گوناگونی از بیماری ها، مانند سکتة قلبی و مشکلات کلیوی ایجاد شده و حتی سبب مرگ فرد می گردد. در این جا چند راه ساده برای کاهش فشار خون ذکر می شود:

راه اول: به میزان مصرف سدیم توجه کنید. خوردن مقادیر فراوان سدیم مانند استفاده فراوان از نمک، فشار خون را افزایش داده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را در آینده بالا می برد.

راه دوم: میزان مواد معدنی مصرفی را متعادل کنید. مطمئن باشید که به میزان کافی پتاسیم و منیزیم مصرف می کنید. این عناصر به همراه مقادیر مناسب سدیم و کلسیم در حفظ میزان سلامت بخش و طبیعی فشار خون موثر هستند. روزانه شما به ۳۵۰ - ۴۰۰ میلی گرم منیزیم و کمی کمتر از ۵ گرم پتاسیم نیاز دارید که این مقادیر با خوردن میوه و سبزیجات تامین می شوند. میوه ها و سبزیجاتی مانند موز، اسفناج، لوبیا قرمز و سیب زمینی، منابع مهم حاوی پتاسیم و منیزیم هستند.

راه سوم: سعی در طول روز، خواب کوتاهی داشته باشید. نشان داده شده که خواب کوتاه مدت یا چرت زدن، فشار خون را پائین آورده و خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد.

راه چهارم: تمرینات آرامش بخش مانند یوگا و خلسه که سبب تمدد اعصاب می شوند، فراموش نشود.





چگونه می توان فشار خون را هنگام بارداری، پائین نگه داشت؟

بالا رفتن فشار خون در دوران بارداری امری شایع و در عین حال خطرناک است. شما هم از اینکه فشار خونتان در هنگام بارداری بالا برود نگرانید؟ برای حفظ و نگهداری فشار خون در حالت طبیعی در هنگام بارداری می توان از این راه ها پیروی نمود.

راه اول: آرامش داشته باشید، آرامش داشته باشید، آرامش داشته باشید. این مهمترین نکته بوده و مهمترین کاری است که شما می توانید انجام دهید.

راه دوم: از نمک و غذاهای شور دوری کنید. نمک و غذاهای سرشار از نمک با افزایش فشار خون مرتبط هستند.

راه سوم: در دوران حیاتی بارداری از استرس و تشویش فاصله بگیرید. نگرانی ها و دلوایسی ها باعث می شوند که فشار خون شما از سقف هم بالاتر برود.

راه چهارم: در هنگامی که احساس می کنید فشار خون تان بالا رفته است، حداقل به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه دراز کشیده و استراحت کنید. این کار سبب می شود که فشار خون بدون استفاده از دارو به حالت طبیعی خود برگردد.



چگونه می توان ناراحتی های گوارشی ناشی از

مصرف آنتی بیوتیک ها را مهار کرد؟

هنگامی که برای از بین بردن باکتری ها از آنتی بیوتیک ها استفاده می کنیم، این داروها واقعا عالی هستند. اما آنتی بیوتیک ها علاوه بر نابود کردن باکتری های بیماری زا، انواع باکتری های خوب که در دستگاه گوارشی وجود دارند را هم از بین می برند و ایجاد مشکلات گوارشی مانند اسهال می کنند. چند راه پیشنهادی زیر برای محافظت باکتری های خوب دستگاه گوارشی مفید هستند.

پیشنهاد اول: آنتی بیوتیک را همراه با غذا مصرف کنید. مگر اینکه پزشک به شما توصیه کرده باشد که استفاده از دارو به صورت شکم خالی باشد. امتحان کنید که آیا مصرف آنتی بیوتیک همراه با غذا سبب تسکین مشکلات گوارشی شما می گردد.

پیشنهاد دوم: از اسید دوست ها استفاده کنید. مواد غذایی اسید دوست می توانند باکتری های خوب و مفید را در دستگاه گوارشی شما به حالت طبیعی برگردانند. اسید دوست ها به وفور در ماست وجود دارند.

پیشنهاد سوم: اگر ناراحتی های دستگاه گوارشی شما پایدار باقی ماند، با پزشک خود مشورت کنید. از پزشک خود، درمان های خانگی را بپرسید. ممکن است او به شما توصیه کند که آنتی بیوتیک خود را تغییر دهید.

لازم است بدانید که دارو سازان، بهترین منابع برای دادن اطلاعات کافی در مورد عوارض جانبی داروها، به ویژه آنتی بیوتیک ها هستند، هم چنین بدون مشورت با پزشک خود هیچ گاه داروی تجویز شده را تغییر ندهید.



چگونه از ابتلا به بیماری "هپاتیت بی" پیشگیری کنیم؟

عوامل مختلفی از جمله ویروس ها، باعث ایجاد بیماری هپاتیت یا یرقان می شوند. بیماری هپاتیت بی به دلیل تماس با ویروس هپاتیت بی ایجاد می شود. این ویروس در عملکرد طبیعی کبد اختلال ایجاد کرده و سیستم ایمنی را تحریک می کند که سبب می شود واکنش هایی برای مقابله با آن آغاز گردد. در پی این واکنش ها و تخریب بافت کبد، شخص دچار یرقان و زردی شده و نشانه های بیماری ظاهر می گردد. تعدادی از مبتلایان نمی توانند از شر ویروس خلاص شده و تبدیل به مبتلایان عفونی مزمن بیماری می گردند. متأسفانه این اشخاص در معرض خطر بالای مرگ ناشی از بیماری سیروز کبدی و سرطان کبد هستند.

ویروس هپاتیت بی مانند ویروس عامل ایجاد کننده بیماری ایدز، از طریق تماس با خون و سایر مایعات بدن فرد آلوده، به اشخاص دیگر منتقل می شود. نکته بسیار قابل توجه و مهم این است که ویروس هپاتیت بی پنجاه یا یکصد بار از ویروس عامل بیماری ایدز آلوده کننده تر و عفونی تر است.

مهمترین راه های ابتلا به بیماری هپاتیت بی عبارتند از: انتقال ویروس از مادر آلوده به نوزاد، تزریق با سرنگ های آلوده و چند بار مصرف شده، تزریق خون یا فرآورده های خونی آلوده به ویروس، تماس جنسی با فرد آلوده و تماس با وسایل تیز آلوده مانند تیغ ریش تراشی یا چاقو.

در سطح جهانی بیشترین موارد عفونت از طریق مادر به نوزاد (در هنگام حاملگی یا تولد نوزاد) و استفاده از سرنگ های غیر استریل چند بار مصرف شده، صورت می گیرد. در حال حاضر در مورد نوزادان، برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری در تمام طول عمر، واکسن در سه نوبت تزریق می شود. شما می توانید با انجام واکسیناسیون خود را در برابر این ویروس خطرناک محافظت کنید. این واکسن در سال ۱۹۸۲ عرضه شد و تاکنون بیش از یک میلیارد نفر از ساکنین کره زمین این واکسن را دریافت کرده اند. بعد از سه دوره تزریق واکسن در بیش از ۹۵ درصد موارد، ایمنی کامل ایجاد شده و تا حداقل بیست سال این محافظت پایدار باقی مانده و نیازی به تزریق واکسن های یاد آور نیست.



چگونه جلوی خونریزی از بینی را بگیریم؟

خونریزی از بینی ممکن است هنگام ورزش کردن در هر رشته ورزشی رخ دهد. همچنین برای خونریزی از بینی هم علل مختلفی وجود دارد. در زمین ورزش علت خیلی آشکار و معلوم است. ممکن است ضربه ای به بینی وارد شود، خواه این ضربه آرنج دوستتان باشد، خواه توپ بازی و یا حتی زمین خوردن با صورت. ضربه وارده ممکن است کمی محکم بوده و شما مقداری احساس درد و سرگیجه خفیف داشته باشید. این توصیه را بپذیرید که هر موقع که ضربه ای به سرتان می خورد، مراقبت و توجه لازم بوده و نباید از آن سرسری گذشت. اگر احساس عدم تعادل و سرگیجه شدید می کنید، حتما به نزد پزشک بروید. توجه داشته باشید که صدمه ناشی از ضربه به سر و سایر جراحات وارده به این قسمت حساس بدن، در زمین مسابقه یا استادیوم ورزشی قابل درمان نبوده و به درمان های ویژه نیاز دارد. در اینجا چند توصیه در مورد کارهایی که می توان برای جلوگیری از خونریزی بینی انجام داد، آورده شده است.

توصیه اول: خونریزی از بینی در هنگام ورزش یا انجام مسابقات، در بیشتر موارد، تنها ناشی از ضربه وارده به بینی بوده و با درد موقتی همراه است. اکثر افراد و ورزشکاران توجه زیادی به آن نمی کنند و زود می خواهند به زمین ورزش برگردند. اما بهتر است چند دقیقه صبر نمود تا معاینه کوتاهی صورت گرفته و احتمال شکسته شدن بینی رد شود.

توصیه دوم: اولین اقدام درمانی، استفاده از کمپرس سرد است. یک دستمال تمیز یا یک کیسه پلاستیکی برداشته و مقداری یخ را در لای آن گذاشته و بر روی بینی و گونه ها قرار دهید. افسانه های قدیمی را فراموش کنید. فشار بر روی تیغه بینی وارد نکنید. سرتان را خم نکنید. بر روی زمین دراز هم نکشید و بسته یخی را بر روی بینی محکم نبندید. درست بنشینید تا خونریزی بند بیاید. اگر پارچه کوچک و تمیزی در اختیار داشتید آنرا در سوراخ بینی فشار دهید. البته توجه کنید که ممکن است این تنها یک خونریزی ساده از بینی نبوده و اگر ضربه وارده خیلی محکم بوده، امکان دارد دچار شکستگی بینی شده باشید.

توصیه سوم: تا پنج دقیقه در این حالت بمانید. کم کم خونریزی کاهش پیدا می کند. حداقل تا ۱۵ دقیقه بسته یخی را بر روی بینی و گونه های خود نگه دارید. در صورتی که مشکوک به شکستگی استخوان بینی می باشید یا نمی توانید به



درستی تشخیص دهید که بینی تان شکسته شده یا خیر، همین طور در مواردی که خونریزی بعد از پنج دقیقه هم بشدت ادامه پیدا کرده و مهمتر از همه اینکه، مصدوم دچار مشکل تنفسی شده است، باید سریعا به یک مرکز اورژانس مراجعه کرد. حتما صدمه وارده به بینی از یک ضربه ساده بیشتر بوده است. اگر بینی شکسته شده باشد، پزشک اقدامات درمانی را انجام داده و داروهای مسکن برای شما تجویز خواهد کرد.

نکته ای که باید به آن توجه نمود این است که در اغلب موارد ضربه وارده به سر چیز ساده ای نیست. اگر فکر می کنید ضربه شدید و جدی به قسمت سرتان وارد شده است که صدمه و اثر آن بیشتر از خونریزی بینی ادامه پیدا خواهد کرد، با کمک دوستان خود، سریعا نزد پزشک یا یک مرکز درمانی اورژانس بروید.



چگونه می توان به طور طبیعی فعالیت غده تیروئید را بهبود بخشید؟

آیا شما مبتلا به کم کاری غده تیروئید هستید؟ پیشنهاد های زیر به شما در بهبودی طبیعی غده تیروئید کمک خواهد کرد. اگر شما دست و پاهای سردی دارید، زود خسته می شوید، از لحاظ روانی و فعالیت بدنی بی حوصله و کسل هستید، پس به خواندن متن ادامه دهید. پیشنهاد اول: سعی کنید روزانه دو تا سه قاشق روغن خالص نارگیل بخورید. در مورد اثر روغن نارگیل بر روی غده تیروئید مقالات متعددی نوشته شده است. مهمترین فایده آن این است که روغن نارگیل اشباع بوده و خیلی پایدار است. اسید های چرب دارای زنجیره بلند، مانند آن هایی که در روغن های گیاهی پیدا می شوند، به خاطر این که سریعاً با اکسیژن ترکیب می شوند، می توانند بر روی تیروئید اثر آسیب رسان داشته باشند. از روغن های هیدروژنه و به ویژه روغن های هیدروژنه موجود در مواد غذایی دور ی کنید. شما می توانید از روغن نارگیل برای پخت و پز و نیز در تهیه سالادها استفاده کنید و یا نان را با آغشته نموده و میل نمایید. علاوه بر روغن نارگیل، روغن زیتون نیز مفید است. پیشنهاد دوم: مصرف بادام زمینی را کاهش دهید. بادام زمینی، سبب کم کاری غده تیروئید گشته و می تواند باعث ممانعت از جذب طبیعی ید توسط بدن شود. پیشنهاد سوم: خیلی ورزش کنید. تحقیقات نشان داده است که ورزش، فعالیت غده تیروئید را تحریک کرده و باعث افزایش ترشحات هورمونی آن می شود. در نتیجه ی فعال شدن غده تیروئید، میزان سوخت و ساز و متابولیسم بدن هم بالا می رود. یکی از فعالیت های بدنی مانند دویدن، ورزش های هوازی، یوگا، شنا و یا هر کدام را که شما می پسندید، انتخاب کنید. در ابتدا به آرامی شروع کرده و کم کم به ۳۰ دقیقه در روز برسائید. ورزش خلق و خوی شما را هم بهتر می کند. نتیجه کلی این که، قبل از آن که به درمان های دارویی متوسل بشوید، درمان های طبیعی ارزش امتحان کردن را دارند.



چگونه می توان خطر سرطان را کاهش داد؟

خبر خوب. نتیجه مطالعه اخیری که توسط مرکز کنترل بیماری ها در ایالات متحده منتشر شده است بیانگر این می باشد که میزان مرگ و میر ناشی از ابتلا به سرطان در حال کاهش یافتن است. محققان در جستجوی یافتن روش هایی هستند که بتوانند در جنگ علیه سرطان پیروز شوند. شما نیز می توانید با پیروی از چند پیشنهاد ارائه شده، خطر ابتلا به سرطان را به مقدار زیاد کاهش دهید.

پیشنهاد اول: سبزیجات فراوان میل کنید. وقتی که شما مقدار زیادی از سبزیجات خانواده کلم (شامل کلم، گل کلم و کلم بروکلی) می خورید، از نظر دو ماده مهم اشباع می شوید که ثابت شده این دو ماده، سلول ها را در وضعیت سلامت نگه می دارند. محققان عقیده دارند که استفاده از سبزیجات و میوه ها، در حدود ۲۰٪ سرطان ها را از بین می برد. دیگر ماده غذایی مبارزه کننده بر علیه بدخیمی ها " سیر " است. مطالعات نشان داده است که سیر یک مهار کننده موثر در روند سرطان است.

پیشنهاد دوم: از محصولات لبنی حیوانی روی برگردانید و به جای آن ها، شیر سویا بنوشید. تحقیقات جدید نشان داده است که فرآورده های سویا، واجد قدرت بالقوه در پیشگیری از سرطان هستند. امروزه شیر سویا در فروشگاه های زیادی عرضه می شود. با ارائه وسیع تر فرآورده های مشتق از سویا بتدریج عرضه عمومی آن ها بیشتر خود را نشان خواهد داد.

پیشنهاد سوم: از قند، نمک و روغن های هیدروژنه و اشباع شده دوری کنید. از روغن زیتون به طور روزمره استفاده کنید. شیوع خیلی کم سرطان در مردمانی که غذاهای سرشار از روغن زیتون مصرف می کنند دیده می شود. در حقیقت غذاهای مدیترانه ای یکی از سالم ترین غذاها در سرتاسر جهان هستند. گوجه فرنگی، غلات کامل، ذغال اخته، اسفناج، سیب زمینی و کدو، جزء مواد غذایی ضد سرطان می باشند.

پیشنهاد چهارم: حبوبات بخورید. آن ها سرشار از آنتی اکسیدان های جنگنده بر علیه سرطان ها هستند. همچنین حبوبات حاوی فیبر می باشند که به سموم در دستگاه گوارشی چسبیده و قبل از این که این مواد خطرناک جذب شوند، آن ها را از بدن دفع می کنند. محققان اظهار می دارند که خوردن روزانه، نصف فنجان از حبوبات می تواند خطر سرطان



را تا ۳۰٪ کاهش دهد.

پیشنهاد پنجم: تحرک بدنی داشت باشید و به طور مستمر ورزش کنید. متخصصان براین باور، هم عقیده هستند که ورزش بهترین دارو برای جسم و روح آدمی است. تحرک و فعالی بدنی سیستم ایمنی را تحریک می نماید تا بتواند سلول های غیر طبیعی را تخریب کرده و از بین ببرد. روزانه حداقل ۲۰ دقیقه ورزش شدید و جدی مانند دویدن یا دوچرخه سواری داشته باشید. اگر مدت زمان طولانی است که به ورزش نپرداخته اید، آن را به آرامی و کم کم شروع کنید. شما باز هم از آن سود خواهید برد.



چگونه می توان از ابتلا به آنفلوانزا پیشگیری کرد؟

ابتلا به آنفلوانزا در فصول سرد سال، بیماری رایج و شایعی است. برای پیشگیری از آن چند راه ارائه شده که ممکن است برای سلامتی تان مفید باشد.

راه اول، سلامتی: خودتان را سالم نگهدارید. به ویژه سیستم ایمنی خود را سالم نگه دارید، که این بهترین راه برای پیشگیری از ابتلا به آنفلوانزا در این فصول است. تغذیه مناسب و خوبی داشته باشید و به مقدار کافی استراحت کنید تا سیستم ایمنی کارا و سالمی داشته باشید.

راه دوم، مایعات: قسمت دیگر حفظ سلامتی، به ویژه حفظ سلامتی سیستم ایمنی، نوشیدن مقادیر فراوان مایعات است. آب میوه های سرشار از ویتامین ث به مقدار زیاد بنوشید.

راه سوم، ویتامین ها: بهتر است روزانه یک عدد قرص مولتی ویتامین میل کنید، تا اطمینان پیدا شود که بدن تان ویتامین های مورد نیاز را حتما دریافت می کند. استفاده از ویتامین ث مجددا تاکید می گردد. در مورد ویتامین های مصرفی که باعث حفاظت بیشتر در مقابل آنفلوانزا می شوند بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

