

اسید معده با تولید بیش از حد، می‌تواند منجر به سوزش سر دل شود.

## ۶ اقدام ساده برای کاهش اضطراب

بیش از ۲۶۰ میلیون نفر در سراسر جهان از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند و این بدان معناست که اگر حتی خودتان درگیر این اختلالات نیستید، حتما فرد یا افرادی را در اطرافیان خود می‌شناسید که با این مشکل دست‌به‌گریبان هستند. افرادی که از اضطراب رنج می‌برند اغلب این احساس را دارند که هیچ راهی برای توقف آن وجود ندارد.

این در حالی است که اگرچه هیچ راه‌حل سریعی برای از بین بردن اضطراب وجود ندارد اما تکنیک‌های ساده و کاربردی وجود دارند که می‌توان از آنها برای مدیریت بهتر این اختلال و آسان‌تر کردن زندگی به‌مروز زمان استفاده کرد.

برخی از این اقدامات در ادامه به نقل از سایت «ایندی ۱۰۰» آورده شده‌است:

**۱) با کسی که به او اعتماد دارید، صحبت کنید**
صحبت کردن در مورد آن چه که به شما احساس اضطراب می‌دهد به شما کمک می‌کند. فردی که با او صحبت می‌کنید، می‌تواند یکی از اعضای خانواده یا دوستی باشد که او را می‌شناسید یا فردی باشد که برای کمک به شما تخصص دارد.

**۲) خواب کافی داشته باشد**
اگرچه ممکن‌است تصور کنید نداشتن وقت کافی برای انجام کارهایتان بر اضطراب شما می‌افزاید و در چنین شرایطی اهمیت دادن به خواب کافی غیرعقلانی است اما واقعیت این است که خواب کافی برای حفظ سلامت روانی شما و تحت کنترل داشتن آن اهمیت بسیاری دارد.

کمبود خواب یکی از مهم‌ترین محرک‌های اضطراب‌های عمده‌است. با توجه به تحقیقات صورت گرفته خواب ناکافی می‌تواند واکنش‌های مقدماتی مغز را تقویت کرده و سطوح اضطراب کلی را بالا ببرد.

**۳) مراقب سلامت خود باشید**
توجه به رژیم غذایی و میزان ورزش نیز مفید است. منظم بودن وعده‌های غذایی و حفظ پایداری قند خون می‌تواند به حفظ مناسب سطح خلق و خو و انرژی و همچنین ورزش می‌تواند به کاهش استرس و بهبود سلامت روانی شما کمک کند.

**۴) مصرف کافئین را کاهش دهید**
کافئین به طور ویژه‌ی می‌تواند برای اضطراب مضر بوده و هر دو با تأثیر بر خواب، باعث خستگی ویی حوصلگی می‌شوند. مصرف آب کافی نیز می‌تواند با تسهیل تمرکز و تفکر روشن به خلق و خوی شما کمک کند.

**۵) تمرینات تنفسی پایه را انجام دهید**
تمرینات تنفسی می‌تواند به شما در حفظ آرامش کمک کند تا در شرایط استرس‌زا کنترل بیشتری داشته باشید. تمرکز بر تنفس‌های عمیق، استفاده از تنفس‌های شدید عمودی و آگاهی از تنفس خود و دم و بازدم می‌تواند به آرامش ذهن کمک کند.

**۶) خاطرات خود را ثبت کنید**
توصیه می‌شود اتفاقاتی را که برایتان رخ می‌دهد و اضطراب شما را بر می‌انگیزد یادداشت کنید تا الگوی اختلالات اضطرابی، محرک‌ها و تجربیات اضطراب‌زنا در شما مشخص شود. این امر به شما کمک می‌کند تا علائم زود هنگام اضطراب را در آغاز مشاهده کنید.شما همچنین می‌توانید زمان‌هایی که همه چیز به خوبی پیش می‌رود را یادداشت کنید.اضطراب می‌تواند گاهی به این معنی باشد که شما زمان زیادی را صرف فکر کردن در مورد همه چیزهایی که در زندگی‌تان بد است، می‌کنید و از همین رو لازم است گاهی خود را تشویق کنید و به اتفاقات خوب زندگی‌تان توجه بیشتری داشته‌باشید.

## آیا می دانید بیماری بتا تالاسمی چیست ؟



یک قطره خون در دو دست

باشد زوجین داوطلب ازدواج به مدت ۳ ماه تحت آهن درمانی قرار گرفته و سپس آزمایش های تکمیلی به عمل آید. بنابراین افراد باید همه اقدامات و تصمیمات دیگر را برای مراسم ازدواج به بعد از کسب نتایج آزمایشات نهایی تشخیص تالاسمی موکول نمایند

ناقل تالاسمی هیچ مشکلی ندارد اهمیت ناقل بودن زمانی است که شخص توجه داشته باشد که همسر انتخابی وی ناقل نباشد معیوب پدر و مادر قبل از بارداری زوجه و انجام مجدد مشاوره ژنتیک در هفته ۸-۱۲ بارداری و تشخیص وضعیت جنین از لحاظ ابتلا به بیماری بتاتالاسمی ماژور که در صورت تأیید بیمار بودن جنین می توان قبل از هفته ۱۶ حاملگی با مراجعه به پزشکی قانونی اقدام به سقط جنین نمود.

**نکات قابل توجه :**

کلیه داوطلبین ازدواج بایستی قبل از جاری شدن سیغه محرمیت با عقد شرعی برای انجام آزمایشات تشخیصی تالاسمی مراجعه کنند در واقع این عمل باید به عنوان اولین اقدام قبل از تادار مراسم ازدواج انجام گیرد ضروری است بدانیم در هنگام انجام آزمایش تشخیص تالاسمی قبل از ازدواج چنانچه با انجام آزمایش اول تشخیص قطعی حاصل نشود ممکن است لازم



یک قطره خون در یک لیوان آزمایشگاهی

آیا می دانیدبیماری بتاتالاسمی نوعی کم خونی ارثی یا ژنتیکی است که از طریق والدین به کودکان منتقل می‌شود این بیماری به دو صورت خفیف (مینور) و شدید (ماژور) دیده می‌شود.

**علائم بیماری بتاتالاسمی شدید :**

این علائم از شش ماهگی به بعد ظاهر می‌شود که شامل رنگ پریدگی اختلال خواب، اختلال غذا ، ضعف و بی حالی کودک است.

**عوارض بیماری بتاتالاسمی شدید :**

با بزرگتر شدن کودک عوارض بیماری مانند پهن شدن استخوان چهره، تغییر چهره بیمار، بزرگ شدن کبد و طحال و اختلال رشد، ظاهر می‌شود. این کودکان به خاطر کم خونی بصورت مداوم به تزریق خون نیاز دارند و چون تزریق مداوم خون باعث افزایش آهن بدن می‌شود لازم است ماده دفع کننده آهن بنام آپوفل دسفرال نیز برای این دسته از کودکان تزریق شود.

**ناقل تالاسمی کیست ؟**

کلیه مشخصات افراد مانند چشم، رنگ مو و غیره از والدین به ارث می‌رسد بطوری که برای هر خصوصیت دو عامل بنام ژن (عامل مولد صفات) وجود دارد که یکی از پدر و دیگری از مادر به ارث می‌رسد اگر شخصی تنها یک عامل (ژن) معیوب را از یکی از والدین خود دریافت کند بیمار نخواهد شد و به این شخص ناقل یا تالاسمی مینور یا متبلا به نوع خفیف تالاسمی می‌گویند که می‌تواند عامل (ژن) تالاسمی خود را به فرزندان منتقل کند.بدیهی است فرزند او نیز اگر فقط یک عامل (ژن) معیوب را از والدین خود(پدر و مادر) دریافت کند تنها ناقل بوده و بیمار محسوب نمی‌شود. در حالیکه در تالاسمی ماژور یا شدید شخص دو عامل (ژن) معیوب را از والدین خود دریافت می‌کند(پدر و مادر هر دو ناقل هستند).

**چه زمانی احتمال ابتلا به بیماری بتاتالاسمی وجود دارد؟**

اگر پدر و مادر هر دو ناقل ژن تالاسمی باشند در هر حاملگی بیست و پنج درصد احتمال وجود دارد که کودک یک ژن معیوب را از پدر و یک ژن معیوب را از مادر به ارث برده و در نتیجه دارای دو ژن معیوب شده به بیماری تالاسمی ماژور مبتلا گردد.

**راههای تشخیص بیماری بتاتالاسمی شدید :**

انجام آزمایش خون
انجام آزمایش ژنتیک در زمان جنینی (قبل از تولد)

## چگونه مصرف زیاد برنج ما را لاغر می‌کند؟

معمولا در رژیم‌های غذایی از مصرف برنج منع می‌شويم اما آیا واقعا این روش درست است؟، برای پاسخ این سوال با ما همراه شويد.

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، اگر سعی کرده‌اید وزن خود را کاهش دهید، احتمالاً حداقل یک نفر تا کنون به شما توصیه کرده که برنج کمتری بخورید. اما شاید باورش برایتان سخت باشد که خوردن برنج زیاد، می‌تواند کاملا برعکس عمل کرده و مانع چاق‌تر شدن شما شود. این موضوعی است که یک مطالعه علمی در ژاپن آن را به اثبات رسانده است.

به گزارش بلومبرگ در این مطالعه نشان داده شده که در مناطقی مانند ژاپن و دیگر کشورهای آسیایی که برنج ماده اصلی رژیم غذایی آن‌ها را تشکیل می‌دهد، نرخ چاقی کمتر از جاهای دیگر است که کمتر برنج مصرف می‌کنند.

payameasalooye@gmail.com

www.payameasalooye.ir

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

### فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

یک متخصص طب سنتی درباره علائم ترش کردن معده و سوزش سر دل و درمان طبیعی آن توضیح داد.

به گزارش جام جم آنلاین از باشگاه خبرنگاران جوان، معده هر روزه، اسید تولید می‌کند و به طور طبیعی، مقدار کمی از این اسید از طریق دریچه‌ای که بین معده و مری قرار دارد به مری برمی‌گردد و در صورت تکرار این مسئله یا بالا بودن مقدار اسید برگشتی آسیب مری اتفاق می‌افتد و فرد علامتدار می‌شود.

تشخیص سوزش سر دل بر پایه علائم تبیینک بیمار است که با مصرف آنتی اسیدها یا سایر داروهای بلوک کننده اسید بهبود می‌یابند؛ گاهی سوزش سر دل علائم غیر معمول ایجاد می‌کند، اگر بی دلیل صرفه می‌کنید یا اخیرا مبتلا به آسم یا لارنژیت (گرفتگی صدا وزخم حنجره) شده اید به پزشک مراجعه کنید، زیرا این امر می‌تواند ناشی از اسید برگشتی معده باشد.

سوزش سردل در دراز مدت می‌تواند باعث ایجاد مشکلات جدی شود؛ برگشت اسید ممکن است منجر به زخم مری، تنگی و مشکلات پیش سرطانی شود، مطالعات اخیر نشان می‌دهد که سوزش سردل مزمنه که بهطور مناسب درمان نشده است و سال‌ها طول کشیده باشد، خطر سرطان مری را افزایش می‌دهد، برای ارزیابی سوزش سردل وقتی علائم تکراری، شدید باشند و با تغییر شیوه زندگی و مصرف آنتی اسیدها کنترل نشود باید فرد برخی آزمایش‌ها را انجام دهد.

خوراکی های مفید برای رفع ترش کردن معده

منصور خرمی زاده متخصص طب سنتی درباره علت ترش کردن معده اظهار کرد: سوزش سردل یا رفلاکس معده، به برگشت غذا از معده به مری گفته می‌شود؛ نشانه مشخص این مشکل سوزش ناراحت کننده پشت استخوان سینه است، بعضی مواقع سوزش سر دل با سوء‌تغذیه، ترش کردن، درد در قسمت بالای شکم یا سینه، برگشت غذا یا مایع به داخل دهان یا افزایش تولید بزاق خود را نشان می‌دهد.

این متخصص طب سنتی درباره راه‌های تقویت معده، ادامه داد: افرادی که دچار ترش کردن معده می‌شوند برای تقویت معده خود می‌توانند از آب انار، به، رُب و همچنین مربای گل محمدی استفاده کنند و باید غذاهای گرم را در رژیم غذایی خود بگنجانند.

**تقویت معده در ماه رمضان**

این متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه افراد در ماه رمضان بیشتر از ماه‌های دیگر دچار ترش کردن معده می‌شوند، گفت: ماه رمضان برای کسانی که پر خوری می‌کنند مفید است چرا که در این زمان معده استراحت می‌کند و تقویت خواهد شد و سلامت دستگاه گوارش با خواهد گشت. خرمی زاده اظهار کرد: بسیاری از افراد می‌توانند به راحتی علائم سوزش سردل را با استفاده از رژیم غذایی، تغییر در شیوه زندگی و محدودیت در استفاده از داروهای آنتی اسید کنترل کنند؛ کسانی که طبع معده خشکی دارند، باید مایعات استفاده کنند تا تعریق بدنشان زیاد شود و به حالت سبکی درآیند.

**نوشیدنی برای درمان ترش کردن معده**
خرمی زاده با بیان اینکه افرادی که دچار ترش کردن معده می‌شود باید از تقویت کننده معده استفاده کنند، گفت: جای دارچین یکی از بهترین نوشیدنی‌ها برای تقویت معده افرادی است که دچار ترش کردن معده هستند

این متخصص طب سنتی ادامه داد: معده هر روزه، اسید تولید می‌کند، بطور طبیعی، مقدار کمی از این اسید از طریق دریچه‌ای که بین معده و مری قرار دارد و به مری برمی‌گردد؛ در صورت تکرار این مساله یا بالا بودن مقدار اسید برگشتی آسیب مری اتفاق می‌افتد و فرد علامتدار می‌شود.
این متخصص طب سنتی یادآوری کرد: افراد برای رفع ترش کردن معده خود نباید به طور خود سر برخی مواد را استفاده کنند، مصرف برخی از غذاهای گرم نفع معده را تشدید می‌کند به طور مثال زیره، دارچین به تنهایی و خرما باعث تشدید ترش کردن معده می‌شود.

**چگونه سوزش سر دل را درمان کنیم؟**

غفارزاده درباره علت به وجود آمدن سوزش سر دل، اظهار کرد: سوزش سر دل اصولا به دلیل زیادی به وجود می‌آید که مشکلات زیادی را برای فرد به وجود خواهد آورد از جمله مشکلاتی که می‌توان گفت ضعف معده است، در زنان، معمولا اولین تجربه سوزش سردل در دوران حاملگی رخ می‌دهد که که بخاطر هورمون‌های حاملگی و فشار جنین در حال رشد است، نشانه‌های سوزش سردل بعد از زایمان فروکش می‌کنند.
این متخصص طب سنتی نشانه‌های سوزش سر دل را اورم معده دانست و گفت: سوزش سر دل نشانه‌های زیادی دارد که از جمله آن می‌توان به زخم، ورم، التهاب معده و اثنی عشر و سردی معده اشاره کرد؛ همچنین می‌تواند هیضم غذا را دچار اختلالاتی کند.

**ماده‌های گیاهی برای درمان سریع سوزش سر دل**

وی گفت: سوزش‌های سر دل را می‌توان به روش‌های مختلفی درمان کرد؛ افراد برای درمان آن می‌توانند یک قاشق تخم بارهنگ به همراه ۳ قاشق غذا خوری عرق نعنا و عسل دم کنند و آن را میل کنند.

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

## افزایش مرگ مبتلایان به فشار خون با استرس و کمبود خواب



پژوهشگران آلمانی دریافتند استرس ناشی از کار و کمبود خواب، می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی – عروقی را در کارمندان مبتلا به فشار خون سه برابر کند.

پژوهشگران آلمانی دریافتند استرس ناشی از کار و کمبود خواب، می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی – عروقی را در کارمندان مبتلا به فشار خون سه برابر کند.

به گزارش یورکلرت، پروفسور «کارل هینز لادویگ»، استاد «دانشگاه فنی مونیخ» (TUM) گفت: زمانی که برای خوابیدن صرف می‌شود، زمان بازسازی، تقویت و ذخیره انرژی مورد نیاز است.

اگر کارمندی در محل کار دچار استرس می‌شود، خواب می‌تواند به او کمک کند. کم خوابی و استرس ناشی از کار، رابطه نزدیکی با هم دارند و اگر با فشار خون ادغام شوند، اثر منفی بیشتری خواهند داشت.

یک سوم جمعیت شاغل، به فشار خون بالا مبتلا هستند. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که عوامل روانی، اثر زی‌ان‌آوری بر افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی دارند.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که پزشکان حتما باید از بیماران مبتلا به فشار خون بالا، درباره وضع خواب و کار آن‌ها سوال کنند.

لادویگ ادامه داد: هر یک از این شرایط، به تنهایی یک عامل خطرناک به شمار می‌روند و هر کدام می‌توانند میزان خطر عامل دیگر را افزایش دهند. علاوه بر درمان فشار

خون، داشتن فعالیت فیزیکی، غذای سالم و استراحت کافی نیز ضروری است.

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل

فرمول‌های طبیعی برای درمان سوزش سر دل