

## ایستگاه سلامتی

### فواید و مضرات قهوه

امروز دیگر در هر خیابان، پاساژ و فروشگاه‌های حداقل یک قهوه فروشی وجود دارد. نوشیدن چندین فنجان قهوه در روز به قدری در زندگی روزمره تثبیت شده که به ندرت به آن به‌عنوان یک عادت عجیب فکر می‌کنیم.

خیلی‌ها اولین فنجان قهوه خود را به محض بیدار شدن می‌نوشند تا ذهن خواب‌آلودشان بیدار شود و بعد در طول روز و بین انجام فعالیت‌های روزمره‌شان فنجان‌های دیگر قهوه را می‌نوشند. پژوهش‌های علمی ثابت کرده که مصرف قهوه باعث عملکرد هوشیارتر مغز و اعصاب می‌شود، خستگی جسمی را برطرف می‌کند، موجب کاهش اشتها می‌شود، عملکرد چشم را بهبود می‌بخشد و مهم‌تر از همه این‌که آرامش‌بخش است. یعنی افرادی که به‌طور متوسط در روز قهوه مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند حال روحی بهتری دارند و کمتر مضطرب می‌شوند و خستگی و افسردگی را تجربه می‌کنند.

با تمام این حرف‌ها نباید از عوارض قهوه چشم‌پوشی کرد. قهوه تولید اسید معده را تحریک می‌کند. به همین خاطر کسانی که معده حساس دارند یا به بیماری معده مبتلا هستند باید مصرف قهوه را در روز محدود کنند.

همچنین کلسترول خون را افزایش می‌دهد، باعث بی‌خوابی می‌شود، ناراحتی روده‌ای و معده‌ای ایجاد می‌کند، در بعضی‌ها لرزش و رعشه می‌آورد. و زنان باردار نباید زیاد از آن استفاده کنند، چون مصرف قهوه با کافئین بالا می‌تواند به زایمان زودرس، سقط جنین و وزن کم کودک هنگام تولد منجر شود.

مصرف قهوه به کودکان هم توصیه نمی‌شود. چون کافئین موجود در قهوه باعث مشکلات خواب، پوسیدگی دندان‌ها، کاهش میزان اشتها، آسیب استخوانی و مشکلات بیش‌فعالی می‌شود. با وجود این، اگر کودک شما به خوردن قهوه اصرار دارد، می‌توانید آن را با انواع بستنی ترکیب کنید و به او بدهید.

بعد از خوردن قهوه اگر کودک یا خودتان دچار لرزش دست، اضطراب یا تپش قلب شدید، می‌توانید از موز، شیر، ماست، آجیل‌ها یا پرتقال و کلا غذاهای حاوی پتاسیم یا منیزیم استفاده کنید.

# فشار خون بالا؛ یک قاتل خاموش

دکتر نگار منصوری

پزشک عمومی

فشار خون بالا که به نام «قاتل خاموش» نیز شناخته می‌شود، یکی از مشکلات شایع سلامت در جهان است که بسیاری از افراد از وجود آن در بدن خود بی‌خبر هستند. وقتی که خون، فشار بیش از حد طبیعی به دیواره رگ‌های شما وارد می‌کند فشار خون بالا می‌رود. این بیماری اگر به موقع شناسایی و مدیریت نشود، می‌تواند به مشکلات جدی‌تری مانند سکته قلبی، سکته مغزی و بیماری‌های کلیوی منجر شود اما خبر خوب این است که فشار خون بالا قابل پیشگیری است و با انجام چند تغییر ساده در سبک زندگی می‌توان آن جلوگیری کرد.

### چرا پیشگیری مهم است؟

فشار خون بالا معمولاً هیچ علامت مشخصی ندارد و ممکن است سال‌ها بدون این‌که متوجه شوید، در بدن شما وجود داشته باشد. همین موضوع اهمیت پیشگیری را دوچندان می‌کند. پیشگیری نه تنها هزینه درمان را کاهش می‌دهد، بلکه از عوارض جدی‌تر نیز جلوگیری می‌کند. راه‌های پیشگیری از فشار خون بالا عبارتند از:

#### رژیم غذایی سالم

یکی از مؤثرترین راه‌های پیشگیری از فشار خون بالا، تغذیه سالم است. مصرف غذاهای کم‌نمک، کم‌چرب و سرشار از فیبر می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند. به همین خاطر بهتر است میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و مغزها بیشتر استفاده کنید. مصرف مواد غذایی سرشار از پتاسیم مانند موز، سیب‌زمینی و آووکادو نیز توصیه می‌شود.

#### فعالیت بدنی منظم

ورزش یکی از بهترین راه‌های حفظ سلامت قلب و کنترل فشار خون است. توصیه می‌شود حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت‌های هوازی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا انجام دهید. ورزش نه تنها به کاهش وزن کمک می‌کند، بلکه باعث بهبود عملکرد قلب و رگ‌ها هم می‌شود.

#### کنترل وزن

اضافه وزن از عوامل اصلی فشار خون بالاست. کاهش وزن حتی به میزان کمی می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر کاهش فشار خون داشته باشد. حفظ وزن طبیعی با تغذیه سالم و ورزش امکان‌پذیر است.

### کاهش مصرف نمک

مصرف زیاد نمک می‌تواند فشار خون را افزایش دهد. سعی کنید مصرف روزانه نمک را به کمتر از پنج گرم (تقریباً یک قاشق چای‌خوری) محدود کنید. این کار می‌تواند به کاهش فشار خون و پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک کند.

### مدیریت استرس

استرس مزمن می‌تواند به افزایش فشار خون منجر شود. تمرین‌های آرامش‌بخش مانند یوگا، مدیتیشن یا حتی تنفس عمیق می‌تواند به کاهش استرس کمک کند. همچنین، اختصاص زمانی برای انجام فعالیت‌های

مورد علاقه‌تان می‌تواند تأثیر مثبتی بر سلامت روانی و جسمی شما داشته باشد.

### ترک سیگار

سیگار کشیدن و مصرف الکل از عوامل خطرزا برای فشار خون بالا هستند. ترک سیگار می‌تواند به بهبود عملکرد رگ‌ها کمک کند و خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

### درمان فشار خون بالا

پیشگیری همیشه بهتر از درمان است، به ویژه در مورد فشار خون بالا که یک بیماری بی‌صدا اما جدی است.

با انجام تغییرات کوچک در سبک زندگی، می‌توانید خطر ابتلا به این بیماری را به‌طور قابل توجهی کاهش دهید و از سلامت قلب و بدن خود مراقبت کنید.

با وجود این، اگر فشار خون‌تان خیلی بالا بود، پزشک داروهایی برای کنترل آن تجویز می‌کند.

مصرف منظم داروها طبق دستور پزشک، همراه با ادامه سبک زندگی سالم، می‌تواند به کنترل فشار خون کمک کند.



## دمنوش‌های معجزه‌گر

سردرد داری؟  
دمنوش دارچین

زیادسرفه می‌کنی؟  
دمنوش آویشن

خسته و بی‌حوصله شدی؟  
دمنوش گل گاوزبان

کم حافظه شدی؟  
دمنوش مریم گلی

فشارخونت بالاست؟  
چای ترش

بی‌خوابی شبانه داری؟  
دمنوش بابونه

### آگهی فقدان مدرک تحصیلی

مدرک فارغ التحصیلی با شماره ۲۷۱۶۸۲۶ متعلق به اینجانب آقای محمدامین سلیمی پشته فرزند غلامعباس به شماره ملی ۱۷۵۸۰۶۸۳۱۰ صادره از اهواز درمقطع کارشناسی پیوسته در رشته شیمی کاربردی در واحد دانشگاهی شهرضا شماره تاییدیه سازمان مرکزی ۱۳۹۲۱۹۷۰۰۹۸۹ مورخ ۱۳۹۴/۰۴/۲۱ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد از پابنده تقاضا می‌شود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرضا ارسال نماید.

### فاکتور فروش خودرو (سند کمپانی) سواری

ام وی ام هاج بک مدل ۱۳۹۶ با شماره پلاک ۵۰-ایران ۹۸۹۰۸۶ به شماره شاسی NATFBABW7HI003776 و شماره موتور MVMD4GI5BAGH003729 به نام خانم نسنا تفهیمی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

### آگهی فقدان مدرک تحصیلی

اصل مدرک پایان نامه دوره کاردانی علمی کاربردی رشته عمران آب و فاضلاب اینجانب نیما ثاقب فرزند ایرج به شماره ملی ۰۰۷۷۹۲۳۵۰۲ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد.

### سند کمپانی، برگ سبز و کارت شناسایی خودرو

استیشن جیب آهو، پلاک ۸۹۵ ق ۱۹-ایران ۶۲، رنگ آبی، شماره موتور NCKP1302266، شماره شاسی IRJC631E08F302266 مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.