

سخن بزرگان

این که چقدر زمان داری مهم نیست، چگونه می‌گذرانی مهم است.

لینکلن

گوناگون



در مورد فشار خون پایین و درمان فشار خون پایین و درمان آن چه اطلاعاتی دارید؟

نویسنده: سارا کامرانی، کارشناس پرستاری شاغل در بیمارستان شهید رجایی شیراز، اسفند ۱۳۹۷



راه‌های تشخیص فشار خون پایین
اندازه‌گیری فشار خون چه در حالت دراز کشیده و یا ایستاده، اولین قدم برای تشخیص افت فشار خون است. از طریق آزمایشات زیر نیز می‌توان به افت فشار خون پی برد:
شمارش کامل سلول‌های خونی: از این طریق می‌توان به کم‌خونی و یا افزایش سلول‌های سفید خون پی برد.
اندازه‌گیری الکترولیت‌های خون: از این طریق می‌توان به کم‌آبی بدن، دفع املاح بدن، نارسایی کلیه و یا اسیدوز (زیادی اسید در خون) پی برد. اندازه‌گیری کورتیزول خون برای تشخیص بیماری غده آدرنال (فوق کلیه) و یا بیماری آدیسون، کشت خون و ادرار برای تشخیص عفونت خون و ادرار، عکس‌برداری از قفسه سینه و شکم، سیتی‌اسکن برای تشخیص ذات‌الریه، نارسایی قلبی، وجود سنگ کیسه صفرا، پانکراتیت و دیورتیکولیت، الکتروکاردیوگرام برای تشخیص ضریان کند یا تند قلب، پریکاردیت (عفونت پرده قلب) و آسیب عضله قلبی، ثبت هولتر برای تشخیص ضریان غیرطبیعی قلب، اکوکاردیوگرام که ساختار و حرکت قلب را توسط امواج اولتراسوند نشان می‌دهد. برای جلوگیری از کاهش فشار خون، قبل از بیرون آمدن از رختخواب، برای چند دقیقه نفس عمیق بکشید و سپس به آرامی بنشینید و بعد بایستید.

فشار خون طبیعی ۱۲۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه است.
درمان فشار خون پایین
درمان‌های باید تحت نظر پزشک انجام شوند: اگر دارویی باعث کاهش فشار خون شده است، باید تحت نظر پزشک مقدار آن را کم کرد و یا مصرف نکرد و داروی دیگری به‌جای آن خورد. اگر به علت از دست دادن آب بدن، فشار خون پایین آمده است، باید مایعات بیشتری مصرف کرد. اگر از دست دادن خون، باعث کاهش فشار خون شده است، درمان شامل تزریق خون و مایعات به درون ورید (سایه‌رگ) است. اگر شوک عفونی باعث افت فشار خون شود، درمان شامل مصرف آنتی‌بیوتیک و تزریق مایعات داخل وریدی است. ضریان کند قلب ممکن است به علت مصرف دارو باشد. لذا پزشک، یا مقدار دارو را کم می‌کند یا مصرف آن را متوقف می‌کند. اگر آمبولی ریه و یا ترومبوز وریدی باعث کاهش فشار خون شده است، درمان شامل رقیق‌کننده‌های خون وریدی از قبیل هیپارین و رقیق‌کننده‌های خون خوراکی از قبیل وارفارین است. افت فشار خون در اثر تغییر وضعیت بدن (از حالت نشسته یا خوابیده به حالت ایستاده) نیز با اصلاح رژیم غذایی قابل‌درمان است. این اصلاح شامل موارد زیر است: افزایش مصرف آب و نمک، افزایش مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار (زیرا کافئین عروق خونی را تنگ می‌کند).

بیرون آمدن از رختخواب، برای چند دقیقه نفس عمیق بکشید و سپس به آرامی بنشینید و بعد بایستید. در هنگام خوابیدن، سرخود را کمی بالاتر قرار دهید، با این کار اثر جاذبه زمین را کمتر می‌کند. اگر شما در حالت ایستاده دچار افت فشار خون گشتید، ران‌های خود را مانند چپ‌چی قرار داده و به هم‌فشار آورید و یا می‌توانید یک پای خود را بر روی یک پله و یا صندلی قرار دهید. وعده‌های غذایی کوچک و کم‌کربوهیدرات مصرف کنید. اگر بعد از غذا خوردن، فشار خونتان پایین می‌آید؛ پزشک ممکن است توصیه به نوشیدن قهوه و یا چای همراه با غذا کند تا فشار خون به‌طور موقت بالا رود. گیاهانی مانند زردچوبه، دارچین، زنجبیل و فلفل کیمک به افزایش فشار خون می‌کند و عملکرد کلیه‌ها را بهبود می‌بخشد. مصرف یک لیوان آب و آلبیوم با مقدار کمی نمک و یا شکر نیز مفید است. ورزش یوگا نیز مفید است. یوگا ذهن را آرام می‌کند، گردش خون را بهبود می‌بخشد و سیستم عصبی خودکار را متعادل می‌کند.

منابع: برورن و سودارت ۲۰۱۸، مجموعه کامل دروس پرستاری داخلی جراحی: خلاصه برورن، فیس، بلک (لاکمن)، میترا الفقاری، اسماعیل شریعت، شهلامحمدزاده

توصیه‌هایی برای خانه‌تکانی

مواد شوینده، ممکن است در کوتاه‌مدت اثر چندانی نداشته باشند، اما در بلندمدت مشکلات ریوی و پوستی، عوارض چشمی و آلرژی‌های مختلف را به همراه دارند.

جهت رفع خستگی در مواقع کار روزانه و خانه‌تکانی عید، استفاده از دمنوش بادرنجویه شیرین شده با شیره انگور یا شیره توت می‌تواند انرژی مضاعفی را برای شما ایجاد نماید.

حتماً در موقع انجام فعالیت‌های جسمی، نوشیدن آب جوش را جدی بگیرید.

توصیه‌ها و نکات خانه‌تکانی که قبل از دست‌به‌کار شدن باید بدانید

بهتر است همه وسایل موردنیاز را در یک سطل یا یک سبد نزدیک خود قرار دهید تا همیشه به آن دسترسی داشته باشید. کارها را با فرزندان و همسر خود تقسیم کنید. از بچه‌ها بخواهید تخت‌های خود را مرتب کرده، اسباب‌بازی‌ها و لوازم دیگر خود را جمع کنند و پس از گردگیری آن‌ها را سر جای خود بگذارند.

برای تمیز کردن اتاق نشیمن یا هر اتاقی، از سطوح بالاتر شروع کرده و به پایین بیاید. با گردگیری یا جارو کشی لوسترها و لبه پنجره‌ها شروع کنید و سپس لوازم اتاق را گردگیری کنید. بهترین وسیله گردگیری یک پارچه مایکروفایبر قابل شستشو است که با کمی آب مرطوب شده باشد. بعداً اینکه مطمئن شدید همه‌جا به‌طور کامل تمیز شده، شروع به تمیز کردن کف زمین کنید.

داروها و ویتامین‌های منقضي شده را قبل از خانه‌تکانی دریابید

اغلب داروها با گذشت زمان فاسد می‌شوند و با اتمام تاریخ‌مصرفشان حتی ممکن است سمی و خطرناک شوند. یک‌راه حل بدیهی برای جلوگیری از این اتفاق، سر زدن مداوم به کابینت داروها و دور انداختن قرص‌ها، کپسول‌ها، شربت‌ها و پمادهای منقضي شده است. البته توجه داشته باشید که به‌جای انداختن این داروهای منقضي شده در سطل زباله، آن‌ها را به داروخانه‌ها بدهید تا به‌صورت صحیح و امن دفع شوند.

قبل از خانه‌تکانی کاغذهای باطله و بی‌استفاده را دریابید

بدون شک اکثر ما در میز کار یا کمد خود کوهی از کاغذها و اسنادی داریم که شاید فقط یک‌دهم آن‌ها مهم باشند و بقیه را معمولاً به خاطر وسواس نگه می‌داریم. من پیشنهاد می‌کنم زمانی را به بررسی این کاغذها و حذف کاغذها و اسناد اضافی اختصاص دهید. شما تنها لازم است اسنادی را نگه دارید که حاوی اطلاعات اصلی و قابل‌استفاده در آینده هستند.

قبل از خانه‌تکانی برس‌های کثیف توالیت را دور بریزید

برس‌های توالیت باوجودی که ابزارهایی ضروری برای تمیز کردن سرویس بهداشتی هستند، اما آلودگی زیادی با خود حمل می‌کنند و

باید به‌طور مرتب تعویض شوند، هر شش ماه یک‌بار زمان مناسبی است. باین‌وجود این قضیه بستگی به میزان و نوع استفاده شما از این ابزارها نیز دارد. شما می‌توانید عمر برس توالیت را با ضدعفونی کردن موی‌ها و دسته آن بعد از هر بار استفاده افزایش دهید.

نکاتی برای مرتب کردن خانه

لازم نیست ۱۰ رول دستمال کاغذی و یا چند عدد شوینده بخرید. مطمئن باشید سوپرمارکت و یا فروشگاه محله شما سر جایش می‌ماند. داشتن چند بسته صابون فقط فضای خانه شما را محدود می‌کند و موجب شلختگی می‌شود. پس بهتر است خودتان را مقید کنید که به‌اندازه خرید کنید.

هم‌جیتان را یکجا خالی نمی‌کنید و هم‌خانه‌تان را مرتب‌تر نگه می‌دارید. **تمیز کردن کابینت‌ها در خانه‌تکانی:**

اگر سری به داخل کابینت‌ها بزنید حتماً ظروفی داخل آنها هست که به دلیل کمبود وقت و یا تمیز شسته نشده‌اند و نیاز به بازشویی دارند. آن‌ها را جدا کرده و داخل سینک بریزید و بعد از شستشو به‌درستی و باز هم بانظرم سر جای خود بچینید.

به حیوانات داخل کابینت‌ها سری بزنید. شیشه‌های خالی حیوانات را پر کنید و بی‌صرف‌ها را از داخل کابینت خارج کنید تا جاگیر نباشند. کابینت و یا کشویی را که داروهایتان را نگهداری می‌کنید به‌دقت خانه‌تکانی کنید. کمی وقت بگذارید و آنجا را تا حد ممکن خلوت کنید.

برای خانه‌تکانی اول‌ازهمه به سراغ یخچال و فریزر بروید. به طبقات یخچال سازمان بدهید و مواد غذایی بی‌مصرف و تاریخ گذشته را دور بریزید.

حالا باید یک پلاستیک زباله و یا یک سطل زباله برداشته و به هر بخش از آشپزخانه که می‌رسید اضافه‌ها و دورریختنی‌ها را در آن بریزید و تا انتهای خانه‌تکانی آشپزخانه آن را با خود بچرخانید و با این روش از به‌هم‌ریخته شدن کف آشپزخانه و تلتیار شدن دورریختنی‌ها روی کابینت‌ها که کار را برایتان سخت می‌کند دور شوید.

اگر طبقات یخچال یا لکه‌های مواد غذایی چسبناک شده‌اند محتویات یخچال را بیرون ریخته و آن‌ها را بشویید و سپس وسایل داخل یخچال را تمیز کرده و بانظرم بچینید.

برای تمیز کردن انواع کابینت‌ها به این نکات دقت کنید:

پاک کردن لک، اثرات دست، جوهر و مایک‌یک هرگز از موادی چون وایتکس، استون؛ الکل صنعتی، مستقیماً استفاده نکنید؛ زیرا این مواد می‌تواند به سطح روکش‌دار mdf آسیب برساند. برای استفاده از این مواد بهتر است آن‌ها را با آب رقیق کرده و مورداستفاده قرار دهید.

اما برای تمیز کردن کابینت‌های فلزی استفاده از پودرهای ماشین لباسشویی و اسپری‌های پاک‌کننده چندمنظوره به‌خوبی می‌تواند لکه‌ها و چربی‌ها را از بین ببرد.

نکاتی برای شستشوی فرش



معمولاً بهتر است که فرش‌ها را سالی یک‌بار و حتی تا هر ۱۸ ماه یک‌بار شستشو دهید. شستشوی کافی، مناسب و کنترل شده فرش‌ها باعث افزایش طول عمر و صداقلیت زیبایی آنها خواهد شد. خیلی از افراد خودشان به سراغ شستشوی فرش‌هایشان می‌روند که طبعاً این مسئله به‌نوبه خود اشتباهاتی را نیز به دنبال خواهد داشت. در این مطلب همراه ما باشید تا شما را با اشتباهات رایج در شستشوی فرش آشنا کنیم و بگویم که چرا بیشتر توصیه می‌شود فرش‌هایتان را به دست افراد کار بلد و متخصص در این زمینه بسپارید.

اشتباهات رایج در شستشوی فرش در منزل

زمانی که تصمیم به شستشوی فرش در منزل و شستشوی دستی فرش می‌گیریم طبیعتاً به دلیل سخت و سنگین بودن آن، انرژی زیادی از ما صرف می‌شود که باین‌حال، کافی هم نیست. ممکن است مجبور شویم ترندهایی را به کار ببریم که همان ترندها باعث خراب شدن و فرسودگی فرش شما گردد. این در حالی است که شما می‌توانید شستشوی فرش خود را به متخصصین این امر بسپارید تا با بهترین و مناسب‌ترین روش‌ها همراه با صرف انرژی بسیار، بتوانند به‌خوبی از پس شستشوی فرش شما برآیند. باین‌حال اگر دست به شستشوی فرش در خانه می‌زنید سعی کنید از این سه کار اجتناب نمایید:

- استفاده بیش‌ازحد از شامپو
 - استفاده بیش‌ازحد از آب بر روی فرش
 - محافظت از فرش خیس در مقابل مبلمان و سایر وسایل
 - استفاده بیش‌ازحد از شامپو در شستشوی فرش
- طبیعتاً استفاده بیش‌ازحد از شامپو در شستشوی فرش همان‌قدر خطرناک و مخرب است که شستن بیش‌ازحد فرش! این کار باعث به هم خوردن بافت رنگی و ضعیف شدن بافت فرش می‌شود. سعی کنید برای انجام این کار به سراغ یک فرد آگاه و متخصص بروید و از او کمک بگیرید و به قول قدیمی‌ها کار را به کاردان خود بسپارید!

استفاده بیش‌ازحد از آب بر روی فرش در زمان شستشو

طبیعتاً خیس کردن بیش‌ازحد فرش، تمامی بافت‌های فرش را تحت تأثیر قرار داده و خیس خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که خیس شدن بیش‌ازحد فرش می‌تواند باعث به هم ریختن بافت رنگ‌های فرش شود. بعضی از فرش‌ها هم بعد از آب خوردن و خیس شدن بیش‌ازحد کوچک شده و به‌قول‌معروف آب می‌روند! پس هیچ‌گاه فراموش نکنید که خیس شدن بیش‌ازحد فرش و بافت‌های آن می‌تواند موجب ایجاد چه آسیب‌هایی جدی گردد.

محافظت از فرش خیس در مقابل مبلمان و سایر وسایل

صدمه نهایی که می‌تواند بر بدنه فرش وارد شود، لکه‌ها و نشانه‌های ناشی از مبلمان و سایر وسایل خواهد بود. امکان دارد مبلمان و وسایل بر روی فرش خیس قرار گرفته و بر روی آن رنگ دهند. رنگی که ممکن است حالا حالاها فرشتان را رها

آموزش انداختن سبزه ذرت و کنجد

آموزش انداختن سبزه کنجد



اگر دانه کنجد سیاه یا کنجد سفید را برای سبزه‌آرایی عید انتخاب کردید، بهترین زمان شروع کار، ۸ روز قبل از شروع عید است. سعی کنید از کنجد بو ندهاده استفاده کنید، به این صورت که اول دانه‌ها را ۶ تا ۸ ساعت در آب خیس کنید، بعد دور ظرف سبزه‌عیدتان را پارچه بیپنجد و دانه‌ها را روی پارچه بگذارید. چند روز بعد دانه‌ها جوانه می‌زنند و سبز می‌شوند، کنجد سیاه به خاطر رشد کم آن، یکی از دانه‌های محبوب سبزه سفره هفت‌سین است.

آموزش کاشت ذرت سبزه



بیست روز قبل از عید شروع کنید سبزه ذرت بیندازید. چهار روز ذرت را خیس کرده و هرروز آبش را

عوض کنید؛ ولی جاشو عوض نکنید تا جوانه بزنه سپس داخل دستمالی نخی ریخته و مرتب با آب اسپری می‌کنیم و رویش را با دستمال می‌پوشانیم تا مرطوب بماند تا ذرت‌ها جوانه بزنن وقتی ذرت‌ها سبز شدن یک سبد را داخل تنگ گذاشته و ذرت‌ها را داخل سبد می‌ریزیم تنگ را پر آب کرده به‌طوری که ذرت‌ها داخل آب باشند. بعد از ده روز ریشه داده و سبز می‌شود و داخل تنگ ماهی انداخته و برای عید سبزه زیبایی درست کرده‌ایم.

نکته: با دانه ذرت که با آن پفیلا درست می‌کنیم نمی‌شود سبزه ذرت تهیه کرد؛ زیرا خشک است و جوانه نمی‌زنند. باید از دانه ذرت تازه (دانه بلالی تازه و کسرو نشده) استفاده کنید. مقدار دانه‌ها نباید خیلی زیاد باشد چون اگر تراکم زیاد باشد، لایه‌های زیرین نمی‌توانند رشد کنند و می‌پوسند. اگر مقدار دانه‌ها کم باشد سبزه کم‌پشتی دارید. پس اندازه را نسبت به ظرف نه زیاد و نه کم بگیرید. آبیاری زیاد باعث زود خراب شدن سبزه می‌شود.

نکات ریز آشپزی

بادمجان‌ها تمیز کرده و داخل تابه بگذارید.

م تلاشی شدن ماهی

برای جلوگیری از متلاشی شدن ماهی در هنگام آب‌پز کردن، کمی سرکه در آب جوش بریزید و ماهی را در آن بپزید.

پختن نخودفرنگی

وقتی می‌خواهید نخودفرنگی را بپزید، آن را با غلاف بپزید بعد از پختن، نخودفرنگی از غلاف جدا می‌شود و روی آب می‌آید در ضمن نخودفرنگی طعم بهتری می‌گیرد.



رفع شیرینی غذای شیرین

در صورت شیرین شدن غذا، به آن کمی نمک اضافه کنید و درصورتی که غذای شما شامل سبزی یا انواع خورش بود می‌توانید یک قاشق چای‌خوری سرکه نیز به آن بیفزایید.

برای جذب روغن کمتر توسط بادمجان

به دو طرف بادمجان‌های حلقه شده یا برش طولی خورده، به کمک قلم‌موی آشپزخانه ماست بمالید.

روغن را در تابه داغ کرده، اضافی ماست را از روی

ترفندی برای تمیز کردن گاز

یکی از سخت‌ترین قسمت‌های خانه‌تکانی تمیز کردن گاز است. سعی کنید بعد از هر سرخ کردن و غذا پختن گاز و میله‌های چدنی آن را تمیز بشویید. تا برای تمیز کردن آن زیاد وقت نگذارید و کاملاً تمیز شوند.

برای تمیز کردن گازتان به این نکات توجه کنید:

اگر گاز شما خیلی چرب و کثیف نیست، می‌توانید با یک اسکاج و مخلوط برابر سرکه، مایع ظرف‌شویی و آب گرم در عرض چند دقیقه آن را برق بیندازید و شیشه، چدن و تمام قسمت‌های آن را تمیز کنید. بعد با یک دستمال خیس سطح گاز را پاک کنید و میله‌ها و شعله‌های گاز را آب بکشید.

اگر لکه‌های چربی هنوز باقی‌مانده مقداری جوش‌شیرین روی سطح چدن‌ها بریزید و روی آن سرکه سفید بریزید مدتی صبر کنید و در آخر روی اسکاج مقداری جوش‌شیرین بریزید و محکم روی چدن‌ها بکشید چربی‌ها از بین می‌روند.