

قرار گرفتن در هوای گرم علاوه بر افزایش دریافت اشعه فرابنفش، موجب از دست رفتن آب بدن نیز می شود. تشنگی همیشه شاخص مناسبی برای نیاز بدن به آب نیست، بنابراین بهتر است در طول روز، به ویژه هنگام فعالیت در فضای باز، به طور منظم آب بنوشید. مصرف آب کافی به تنظیم دمای بدن، حفظ عملکرد عیدیه اندام ها و کاهش احتمال گرمازدگی کمک می کند. نوشیدنی های بسیار شیرین یا حاوی کافئین زیاد جایگزین مناسبی برای آب محسوب نمی شوند. ورزش یا کار بدنی شدید در ساعات میانی روز می تواند همزمان بدن را در معرض گرمازدگی و از دست رفتن اشعه فرابنفش قرار دهد. اگر امکان دارد فعالیت های ورزشی یا کارهای سنگین را به ساعات اولیه صبح یا پس از کاهش شدت تابش خورشید منتقل کنید. این اقدام علاوه بر کاهش خطر آسیب پوستی، احتمال گرمازدگی و کم آبی بدن را نیز کمتر می کند.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمد حسن نور حسینی

جدید به این نتیجه رسیده است
دازه که پزشکان و فیزیوتراپیست ها
بود درد آرتروز لگن کمک نمی کند. به
ت. طبق مطالعه اخیر، ورزش می تواند
د، و عملکرد را بهبود بخشد، اما نه به
اران این مزایا را در زندگی روزمره خود
میشال هال «محقق ارشد و استادیار
استرالیا، گفت: «ورزش به عنوان یک

طبق بیانیه علمی جدید انجمن قلب آمریکا نوشیدن قهوه کافیست. دار تا ۵ فنجان قهوه در روز برای اکثر بزرگسالان عموماً بی خطر است و حتی ممکن است با قهوه عروقی مرتبط باشد. به گزارش مدیسین نت، ۵ فنجان قهوه هم کرده معمولی در روز حدود ۴۰۰ میلی گرم کافئین دارد. دکتر «گرگوری مارکوس» استاد پزشکی در دانشگاه کالیفرنیا بیان کرد: «کافئین مصرف شده در قهوه بخش مهمی از زندگی روزمره میلیون ها نفر است.» وی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
و س	ا ب	د ق	ا ر	ی گ	و س	ی ن	و س	ی ن	و س	ی ن	و س	ی ن	۱
ه ل	ا ب	د ق	ا ر	ی گ	و س	ی ن	و س	ی ن	و س	ی ن	و س	ی ن	۲
ب ا	ر م	ا د	ی ک	ت و	ه م								۳
ن ی	ه و	ن ی	ا ن	ی ا	ت ا	ل ت							۴
د ی	ن ا	گ ا	ب ی	ش ر	ن ب	ا ل							۵
ب ا	ل و	ا ی	س ا	ن ر	ح ج								۶
ن ا	ت ا	و ا	ر م	د ه	م ا								۷
و ی	ا ر	س د	ا پ	ز ت	ا ا								۸
ا پ	ر ت	م ت	ا ن	ل ا	ن ا								۹
د گ	ل و	ا ر	ا ک	ن ر									۱۰
م ا	م ر	ل ا	ت ا	ل م	ب ی								۱۱
ش ی	ز س	ا و	ر ب	ی م	ا ی								۱۲
ن ا	ش ا	ا ش	ا ب	و ی	گ م								۱۳
ت و	ه م	ا د	ی ن	ا ن									۱۴
ا ر	س ت	ی ج	ا خ	و ر									۱۵

[illegible]

سعید علیپور پارسا
متخصص قلب و عروق

آریتمی های قلبی عوارض دیگری است. این آریتمی ها به دلیل برگشتن در هدلیه ها شناخته می شوند و گاهی اوقات تشنج نمی شوند و چون فشار خون نیز تشخیص داده نشده امکان است خود این آریتمی منجر به تشکیل خسته در داخل قلب و سکنه مغزی شود. در حالی که بیمار برای درمان سکنه مغزی، مراجعه می کند اما ما عارضه درازمدت انتشار خون روی قلب بوده که منجر به آریتمی شده است. ممکن است مستقیماً با علامت قلبی فشار خون مواجه شویم یا به صورت غیرمستقیم عوارض دیگری اتفاق افتد که نشان آن به عارضه قلبی فشار خون برمی گردد. در هر حال قلب در درازمدت تحت تأثیر فشار خون خواهد گرفت و بیمار ممکن است سایرین را علامتی از خود بیرون ندهد.

ᐱ	ᐃ	ᐴ		ᐅ	ᐇ		ᐸ	ᐹ
			ᐺ					ᐻ
ᐱ		ᐴ	ᐵ		ᐷ		ᐹ	ᐺ
ᐇ							ᐸ	
	ᐴ	ᐱ		ᐷ	ᐴ			ᐃ
				ᐵ		ᐷ	ᐱ	ᐴ
ᐴ	ᐱ		ᐃ			ᐸ		
		ᐸ			ᐸ			
ᐴ		ᐸ				ᐱ		

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ه	ا	ب	د	ر	ق	ی	ا	و	س					
۲	ن	ل	ا	و	س	ی	ا	و	س	ی	ا	و	س	ی	ا
۳	ب	ا	ر	م	ا	د	ی	ک	ت	و	ه	م			
۴	د	ی	ه	و	ن	ا	ی	ا	ل	ت					
۵	ن	ا	ی	ا	ل	ت									
۶	ب	ا	ر	م	ا	د	ی	ک	ت	و	ه	م			
۷	ن	ل	ا	و	س	ی	ا	و	س	ی	ا	و	س	ی	ا
۸	و	ی	ا	ر	م	ا	د	ی	ک	ت	و	ه	م		
۹	ا	پ	ر	ت	م	ا	و	ل	ا	ن					
۱۰	د	ی	ه	و	ن	ا	ی	ا	ل	ت					
۱۱	م	ا	ر	م	ا	د	ی	ک	ت	و	ه	م			
۱۲	و	ی	ا	ر	م	ا	د	ی	ک	ت	و	ه	م		
۱۳	ن	ل	ا	و	س	ی	ا	و	س	ی	ا	و	س	ی	ا
۱۴	ت	و	ه	م	ا	د	ی	ک	ت	و	ه	م			
۱۵	ا	ر	م	ا	د	ی	ک	ت	و	ه	م				

♥	♣	♠	♠	♠	♠	♠	♠
V	b	A	s	m	d	♥	l
s	l	V	b	♥	m	d	A
d	♥	m	♣	V	A	l	s
♣	A	b	d	s	l	V	♥
b	m	d	V	♣	s	A	l
A	V	♣	l	d	s	m	b
l	s	♥	m	A	b	♣	V