

### یادداشت

#### آنجی باید در باره آسم بدانیم



محبوبه منصوری  
فوق تخصص آسم

آسم کاملاً ریشه‌کن نمی‌شود اما قابل کنترل است و یک بیماری ناتوان‌کننده و محدودکننده فعالیت‌های روزمره نیست، اگر بیمار به‌صورت منظم تحت نظر پزشک باشد می‌تواند یک زندگی عادی را تجربه کند. درمان آسم شامل دوری‌کردن از محرک‌ها و عوامل محرک و درمان دارویی است. در صورتی که میزان آلرژن‌ها مانند گرده گیاهان در هوا بالا باشد افراد حساس باید سعی کنند در منزل بمانند و حوالی عصر پنجره‌ها را بسته نگاه دارند و در صورت تردد بیرون از منزل با وسیله نقلیه، از تپویه داخل ماشین استفاده کنند. افرادی که به آلرژن مایت و حیوانات حساس هستند لازم است که با تمهیدات مختلف از این آلرژن‌ها دوری کنند. تعویض مرتب ملحفه‌های تخت خواب، استفاده از جارو برقی‌های فیلتردار، اجتناب از خوابیدن روی زمین یا فرش‌های پرزدار، عدم خروج از منزل در هنگام آلودگی هوا، اجتناب از استعمال دخانیات، پرهیز از بوی‌های تند نظیر مواد شوینده از دیگر توصیه‌ها است. بیماران آسمی نباید در معرض دود سیگار قرار گیرند و حتی هوای بازمی‌گردد که می‌تواند باعث شود انگشتان متورم شوند. فشارخون بالا اغلب به دلیل مقادیر بالای سدیم در رژیم غذایی ایجاد و باعث می‌شود آب بیشتری در خود نگه‌دارد. این مایع اضافی می‌تواند موجب تورم شود و اگر اغلب این اتفاق برای شما رخ می‌دهد، فشارخون خود را چک کنید. فشارخون بالای کنترل نشده می‌تواند منجر به بیماری کلیوی شود. این مورد می‌تواند منجر به ادم یا تجمع مایع در بافت‌های بدن شود. تورم ناشی از ادم معمولاً در پاهاست. اما ممکن است آن را در بازوهای خود نیز احساس کنید. رژیم‌های غذایی سرشار از سدیم و چربی اشباع شده در حالی که میوه‌ها و سبزیجات کم دارند می‌توانند شما را در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا قرار دهند. مصرف دخانیات، چاقی، افزایش سن، سابقه خانوادگی و ورزش نکردن نیز می‌تواند در خطر ابتلا به فشارخون بالا موثر باشد.

**قلب بین ۸۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه، خون را از طریق شریان‌ها پمپ می‌کند تا به تمام قسمت‌های بدن برسد و فشاری که بر دیواره رگ‌ها وارد می‌شود، فشارخون نام دارد. فشارخون طبیعی کمتر از ۱۲۰ سیستولیک و ۸۰ دیاستولیک یا ۸۰/۱۲۰ میلی‌متر جیوه است. هر رقم بالاتر از آن به معنای فشار بیشتر بر شریان‌هاست که باعث می‌شود در طول زمان خاصیت ارتجاعی کمتری داشته باشند و این مورد می‌تواند منجر به گردش خون کمتر در بدن، ممله قلب، سکته مغزی یا بیماری کلیوی شود. معققان می‌گویند بر اساس اطلاعات سازمان بهداشت جهانی افرادی که فشارخون ۱۲۰/۱۸۰ میلی‌متر جیوه دارند ممکن است سردردهای شدید، مشکل در تنفس، تاری دید، گیجی یا وزوز در گوش را تجربه کنند و یکی دیگر از علائم فشارخون بالا ممکن است تورم انگشتان و پاها باشد.**

# تشخیص فشار خون بالا از روی انگشتان



انگشتان شما متورم می‌شوند

قلب برای پمپاژ خون در بدن باید سخت‌تر کار کند و گاهی اوقات خون به سختی از اندام‌ها به قلب بازمی‌گردد که می‌تواند باعث شود انگشتان متورم شوند. فشارخون بالا اغلب به دلیل مقادیر بالای سدیم در رژیم غذایی ایجاد و باعث می‌شود آب بیشتری در خود نگه‌دارد. این مایع اضافی می‌تواند موجب تورم شود و اگر اغلب این اتفاق برای شما رخ می‌دهد، فشارخون خود را چک کنید. فشارخون بالای کنترل نشده می‌تواند منجر به بیماری کلیوی شود. این مورد می‌تواند منجر به ادم یا تجمع مایع در بافت‌های بدن شود. تورم ناشی از ادم معمولاً در پاهاست. اما ممکن است آن را در بازوهای خود نیز احساس کنید. رژیم‌های غذایی سرشار از سدیم و چربی اشباع شده در حالی که میوه‌ها و سبزیجات کم دارند می‌توانند شما را در معرض خطر ابتلا به فشارخون بالا قرار دهند. مصرف دخانیات، چاقی، افزایش سن، سابقه خانوادگی و ورزش نکردن نیز می‌تواند در خطر ابتلا به فشارخون بالا موثر باشد.



نشانه‌های فشارخون پایین

داشتن فشارخون پایین همیشه نگران‌کننده نیست. فشارخون طبیعی ۱۲۰ و ۸۰ میلی‌متر جیوه است. علائم فشارخون پایین عبارتند از: سبکی سر یا سرگیجه، حالت تهوع یا استفراغ، خستگی یا ضعف، عرق سرد، تپش قلب، تنفس کم عمق و سریع، سردردگی یا مغمزی، از دست دادن هوشیاری، ضربه مغزی، نبض ضعیف، گرفتگی گردن، پوست رنگ‌پریده و تشنج است.



توصیه

محققان توصیه می‌کنند اگر سن شما زیر ۴۰ سال است و در معرض خطر نیستید، فشارخون خود را هر ۳ تا ۵ سال یکبار چک کنید. برای فشارخون بالا افراد ۴۰ سال و بالاتر باید سالی یکبار فشارخون خود را چک کنند. اگر فشارخون شما بالا باشد، گروه پزشکی ممکن است تغییرات سبک زندگی را برای کاهش فشارخون بدون دارو پیشنهاد کند که شامل کاهش سدیم در رژیم غذایی یا اتخاذ برنامه غذایی داش (DASH) است. همچنین باید حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش کنید.

### رابطه عفونت دندان و لته با بیماری‌ها

دهان و دندان‌ها آشنا کنیم، با آموزش‌های بسیار ساده مثل مسواک زدن و استفاده از نخ دندان می‌توان از پوسیدگی دندان‌ها و بسیاری از بیماری‌های مزمن پیشگیری کرد. فرسیدی ادامه داد: بر این باوریم که توجه به بهداشت دهان و دندان در جامعه کم‌رنگ‌تر شده است. معاون بهداشت وزارت بهداشت یاد آور شد: فرد تا در ایجاد بهداشت پایدار، اگر بتوانیم افراد جامعه را به سمت پیشگیری ترغیب کنیم.

### این بیماری از سرطان و کرونا کشنده‌تر است

مطابق آمار مرکز سلامت آمریکا پس از قلب، سکنه مغزی بیشترین عامل مرگ‌ومیر در جهان محسوب می‌شود. سکنه مغزی، میگرن و زوال عقل، علت اصلی مرگ‌ومیر انسان در جهان هستند. نتایج تحقیقات نشان داد که در سال ۲۰۲۱، بیش از ۳٫۴ میلیارد نفر یک بیماری عصبی را تجربه کردند. طبق آمارها بیماری‌های عصبی در طول سه دهه گذشته ۵۹ درصد افزایش یافته است. به گفته نویسنده اصلی

### مکمل‌های غذایی

در دوره ابتلا به سرطان از دریافت سرخود انواع مکمل‌ها مانند آهن، مکمل مولتی‌مینرال، ویتامین و دیگر مکمل‌های غذایی باید پرهیز شوند و دریافت آنها تنها با مشورت پزشک متخصص باید انجام شود.

### نکته

#### میوه‌هایی که بیشترین قدر دارند

با آغاز فصل گرما، کم‌کم باید منتظر نوبرانه میوه‌ها در بازار بود؛ میوه‌های رنگارنگ و شیرینی که در کنار مواد مغذی آلی و انواع ویتامین‌ها سرشار از قند هستند و باید دیابتی‌ها در مصرف آن احتیاط کنند. موسسه ملی دیابت به افراد مبتلا به دیابت توصیه می‌کند که میوه‌ها را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانند. با این حال، برخی از محصولات میوه مانند آلبوم و میوه‌های خشک دارای محتوای قند بالایی هستند. اجتناب از این میوه‌ها می‌تواند به کاهش خطر افزایش قند خون کمک کند. ویتامین‌ها، فیبر، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان در بسیاری از میوه‌ها می‌تواند به بهبود سلامت کمک کند و خوردن میوه‌ها و سبزیجات ممکن است فرد را کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری قلبی و سرطان قرار دهد. میزان قند موجود در همه میوه‌ها یکسان نیست و برخی از آن‌ها به طور قابل توجهی محتوای قند بیشتری نسبت به بقیه دارند. میوه‌های پر قند عبارتند از: هندوانه، موز بیش از حد رسیده و آناناس. خوردن این میوه‌ها برای افراد دیابتی هنوز بی‌خطر است و نیازی به حذف آنها از رژیم غذایی نیست. با این حال، مهم است که از محتوای قند آنها آگاه باشید و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید. در حالی که این میوه‌ها سرشار از کربوهیدرات هستند، سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و سایر مواد مغذی نیز هستند. اولویت دادن به میوه‌ها به عنوان منبع کربوهیدرات می‌تواند به شکل بخشی جدایی‌ناپذیر از یک رژیم غذایی مناسب دیابت کمک کند. نوشیدن آبمیوه هم در طول وعده غذایی یا به تنهایی به سرعت سطح قند خون فرد را افزایش می‌دهد. برخلاف خوردن میوه‌های تازه که حاوی فیبر هستند، آبمیوه منبع غلیظی از قند است که می‌تواند به سرعت قند خون فرد را افزایش دهد. یک مطالعه نشان داد که مصرف میوه‌های تازه خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در افراد کاهش می‌دهد. محققان همچنین دریافتند افراد مبتلا به دیابت که به طور منظم میوه‌های تازه می‌خورند کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. افراد همچنین می‌توانند میوه‌های خشک را در رژیم غذایی خود بگنجانند، البته به شرطی که با شکر اضافه خشک نشده باشند.

### جدول سودوکو

۴		۱	۲	۹	
		۶	۷	۸	۱
		۷	۹	۳	۵
		۴	۲	۸	۶
			۵		
		۳	۶	۵	۹
		۶	۵	۸	
		۷	۱	۹	۳
		۲	۴	۹	۸

d	a	b	m	۸	۷	۱	۳
۸	۷	۱	۳	d	a	b	m
۳	۱	۷	۱	b	a	۸	d
m	۳	۱	۷	d	۱	d	۷
۷	۱	d	۱	b	m	۸	۳
b	۸	a	d	۷	۳	m	۱
۱	d	۸	b	m	۱	۳	d
۱	m	۳	a	۸	۷	۱	d
a	m	۷	۱	۳	d	۱	b

### جدول کلمات متقاطع

**افقی**  
۱- زمان انگلیسی - فیلم جان هیوستون ۲- از آثار تاریخی کهگیلویه و بویراحمد - پایتخت یونان - از عناصر فلزی ۳- حرف پست‌کنده - کهنسال - بی‌دینی - حرف دهن‌کجی ۴- خدای آغاز زمان یونان - تبلیغ - نوعی پارچه نخی ۵- ضربه‌ای که با پازده شود - ابرسفید - اسراف‌کار ۶- شیرین‌تر از فرزند - توهین‌آمیز - برجستگی لاستیک - چرخ زخم ۷- ابریشم خام - سوره آخر قرآن کریم - دوری‌وجدایی - بصیرت ۸- باگانی - گازی بی‌نگوشت ۹- کلید قطع‌ووصل - مادر بزرگ - از اعمال اصلی ریاضی - مقابل خوب ۱۰- چین‌وچروک پوست - علامت مغعولی - دود - لوله تنفسی ۱۱- اتفاق‌وحادثه - برآمدگی پوست - شیربیشه ۱۲- از هم دور شدن - بزرگ‌تر - دارای فایده زیاد ۱۳- از فرغ دین اسلام - تقویت امواج رادیویی - ترسانیدن - شام‌ومن ۱۴- سر - سرخ‌ورده - نوعی جامه دارای باشلق ضخیم ۱۵- کارگردان فیلم ما همه با هم هستیم - نهی‌کننده

### حل جدول ۱۸۲۷

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

### شماره ۱۸۲۸

### عمودی

۱- سماق - انیمیشن ۲- اثر عمده این بیماری، بر روی بدن افزایش تحریک پذیری عصبی است - عاقبت ۳- آب منجمد - مخفف نگاه - پایتخت کانادا - پسوند شهابت ۴- سد شده - مقابل مادگی - ارزش ۵- نخ تابیده - از حیوانات - خدای مصری - بی‌سرو یا ۶- دانه کش بی‌آزار - نهصدو هشتاد و پنجمین سیارک کشف شده - ترسانک ۷- هر مایه لزج - درخت زبان گنجشک - پایان - کله ۸- بی‌همتا - جمع هدیه ۹- از نشانه‌های جمع فارسی - وزیدن باد - مکان - سفاک ۱۰- عصبانی و خشمناک - بدبیه گویی - یار «هو» ۱۱- از قطعات ساعت - سوسن زرد - خجسته‌ومبارک - نوعی سبک موسیقی ۱۲- بی‌حال و سست - به گلو فرو بردن - پیش‌پرداخت ۱۳- مساوی - واپسین - خوشخواندی - رقم آخر ۱۴- فیلمی از آلف شوبرگ - بادام خرد ۱۵- یکی از سی لحن باربد - مسافر