آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۴۰
چهارشنبه
۱۸ • ۰۷ • ۱۴۰۳
۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶/ ۹ اکتبر ۲۰۲۴

نشانه‌هایی از بیماری قلبی که باید جدی گرفت

اینفوگرافیک: آرمان ملی

در حالی‌که غربالگری منظم قلب برای افراد مسن و کسانی‌که از قبل بیماری دارند بسیار مهم است، علائمی وجود دارد که باید قلب خود را چک کنید. ممکن است پزشک در ابتدا به راحتی آن را تشخیص ندهد. بنابراین، پزشکان اغلب غربالگری منظم قلب را برای نظارت بر سلامت قلب و عروق توصیه می‌کنند. علاوه بر این، علائم خاصی ممکن است نشان‌دهنده نیاز به ارزیابی بیشتر قلب باشد.

درد قفسه سینه

درد قفسه سینه می‌تواند نشانه اصلی مشکلات قلبی باشد و می‌تواند با فشار، احساس سنگینی، سوزش یا سفتی در قفسه سینه مشخص شود.

تنگی نفس

تنگی نفس می‌تواند نشانه بسیاری از بیماری‌های قلبی، از جمله نارسایی قلبی، بیماری عروق کرونر قلب (CAD) و ریتم‌های غیرطبیعی قلب باشد. در موارد خاص، تنگی نفس می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات ریوی مانند آسم، ذات‌الریه و سرطان ریه نیز باشد. ضروری است که قلب و ریه خود را بررسی کنید.

تپش قلب

تپش قلب اغلب بی‌ضرر است. با این حال، می‌تواند نشان‌دهنده شرایط جدی‌تری باشد. در حالی که عواملی مانند استرس، اضطراب، حملات پانیک، کمبود خواب و ورزش شدید می‌توانند باعث تپش قلب شوند، اما می‌توانند نشانه‌ای از آریتمی یا ضربان قلب نامنظم باشند که ممکن است به قلب، مغز یا سایر اندام‌ها آسیب برساند. آریتمی می‌تواند منجر به عوارض شدیدی مانند سکته مغزی، نارسایی قلبی یا ایست قلبی شود. اگر تپش قلب مداوم را تجربه می‌کنید، بسیار مهم است که با یک متخصص مشورت کنید.

توصیه

غربالگری منظم قلب اغلب برای افراد مسن، افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی از قبل موجود یا کسانی‌که عوامل خطر بیماری‌های قلبی را دارند توصیه می‌شود. خطر بیماری قلبی به طور قابل توجهی توسط عوامل سبک زندگی مانند سیگارکشیدن، سبک زندگی کم‌تحرک، رژیم غذایی ناسالم، عدم فعالیت بدنی افزایش می‌یابد و با مشکلات مربوط به قلب با چاقی، عادات خواب نامنظم و طولانی مدت تشدید می‌شود. توصیه می‌شود که همه افراد در صورت داشتن هریک از این رفتارها یا شرایط، مانند چاقی یا فشارخون، تحت معاینات منظم قلب قرار گیرند.

دانستنی‌ها

با تغذیه مناسب به جنگ ویروس‌ها بروید

بر اساس داده‌های مجموعه‌ای از مطالعات، وجود عناصر خاصی در رژیم غذایی ما می‌تواند به طور قابل توجهی به داشتن یک سیستم ایمنی قوی کمک کند. تغذیه سالم یکی از ارکان مهم در سبک زندگی صحیح و اصولی است. اگرچه توجه به خواب کافی، ورزش، دوری از محیط‌های تنش‌زا و... نیز تأثیر به سزایی در حفظ و تداوم سلامتی افراد ایفا می‌کنند. ولی به دلیل اهمیت بلای تغذیه اغلب آن را بر دیگر اصول مقدم می‌دانند. بسیاری از این مواد به طور هماهنگ برای تقویت توانایی بدن در مقاومت در برابر عفونت‌هایی مانند کووید۱۹ یا آنفلوآنزا نقش دارند. تغذیه سالم مخصوصا با آغاز فصل سرما به افراد کمک می‌کند تا در برابر بیماری‌های تنفسی مقاوم شوند و در صورت ابتلا نیز از عوارض شدید آنها در امان باشند. به گفته متخصصان، پروتئین، ستون فقراتِ مکانیسم دفاعی بدن ماست زیرا آنتی بادی‌ها و سایر سلول‌های ایمنی از این ماده مغذی ضروری ساخته شده‌اند. سعی کنید در هر وعده غذایی از مواد خوراکی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت، لبنیات و غذاهای حاوی سویا استفاده کنید. پروتئین با کیفیت بالا را می‌توان در ترکیب سبزیجات، غلات کامل، حبوبات، لوبیا، عدس و آجیل نیز یافت. همچنین ویتامین A، عملکرد یکی از مهم‌ترین اندام‌های ایمنی بدن یعنی پوست را تقویت و تنظیم می‌کند. این شامل دستگاه گوارش و ریه‌های ما نیز می‌شود. وقتی به دنبال غذاهای حاوی ویتامین A هستید به رنگ‌های نارنجی روشن، قرمز و سبز توجه کنید مانند سیب زمینی شیرین، هویج، کلم پیچ، اسفناج، فلفل قرمز، زردآلو و تخم مرغ (زرده). در همین حال، ویتامین C هم یک تقویت‌کننده قوی سیستم ایمنی است. ما هر روزه در غذاهایی مانند مرکبات، گوجه‌فرنگی، فلفل، کلم بروکلی، کیوی و توت‌فرنگی آن را مصرف می‌کنیم. علاوه بر اینها متخصصان می‌گویند ویتامین D نیز توانایی محافظت در برابر عفونت‌های تنفسی از جمله ذات‌الریه را دارد. علاوه بر نورخورشید، ماهی قزل آلا و سایر ماهی‌های تیره گوشت این ویتامین را تامین می‌کنند. برای این منظور شیر و نوشیدنی‌های سویا غنی شده با ویتامین D را نیز در نظر بگیرید. به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، زینک هم یک تقویت‌کننده سیستم ایمنی است که در بیش از ۳۰۰ واکنش نقش دارد که به محافظت از بدن در برابر مهاجمان مضر کمک می‌کند. گوشت گاو و غلات صبحانه غنی شده، قوی‌ترین منابع این ماده مغذی هستند. از سوی دیگر ویتامین E به همراه ویتامین C کمک می‌کنند تا سلول‌های سالم در برابر مهمانان ناخواسته مقاومت کنند. ویتامین E به طور کلی در غلات کامل یا غلات غنی شده، دانه‌ها (مانند تخمه آفتابگردان)، آجیل و روغن‌های گیاهی وجود دارد. همچنین به گفته متخصصان، پروبیوتیک‌ها - باکتری‌های خوبی که در غذاهای تخمیری مانند ماست و کفیر و همچنین در مکمل‌ها پیدا می‌کنیم - به بدن کمک می‌کنند تا آنتی بادی‌های بیشتری تولید کند تا توانایی خود را برای مبارزه با ویروس‌های ناخواسته تحریک کند. ما این باکتری‌های مفید را زمانی دریافت می‌کنیم که غذاهای با فیبر بالا مانند سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، لوبیا و آجیل مصرف می‌کنیم.

نکته

پیش‌بینی زمان مرگ با یک روش جدید

محققان گزارش می‌دهند که آزمایش جدیدی به نام CheekAge که بر اساس سواب سریع سلول‌ها در دهان است، ممکن است روزی برای پیش‌بینی مدت زمان زندگی فرد مورد استفاده قرار گیرد. به گزارش مدیسن نت، این آزمایش آنچه را که به عنوان اپی ژنتیک شناخته می‌شود ردیابی می‌کند: روشی که در آن محیط یا سبک زندگی یک فرد بر عملکرد ژن‌های آنها در طول عمر تأثیر می‌گذارد. یک نشانگر کلیدی اپی ژنتیک متیلاسیون DNA است، تغییرات مولکولی در بخش‌های DNA که می‌تواند فعالیت یک ژن را بدون تغییر ترکیب اساسی آن تغییر دهد. آزمایش جدید CheekAge نوعی «ساعت اپی ژنتیک» است که نشانگرهای متیلاسیون DNA اپی ژنتیکی را در سلول‌های سوآب به‌دست آمده از گونه گرفته شده است، تجزیه و تحلیل می‌کند. به گفته محققان، به نظر می‌رسد الگوهای خاصی از متیلاسیون با طول عمر مورد انتظار مرتبط باشد. دکتر «ماکسیم شوخیرف»، نویسنده اول این مطالعه، توضیح داد: «محل‌های متیلاسیون خاص به ویژه برای این ارتباط مهم هستند و پیوندهای بالقوه بین ژن‌ها و فرآیندهای خاص و مرگ و میر انسان ثبت شده توسط ساعت ما را آشکار می‌کنند.» یافته‌های جدید بر اساس داده‌های برنامه دانشگاه ادینبورگ است که شیوه زندگی، ژنتیک و سلامت بیش از ۱۵۰۰ اسکاتلندی متولد سال‌های ۱۹۲۱ تا ۱۹۳۶ را ردیابی می‌کند. شرکت‌کنندگان هر سه سال یک بار تحت آزمایش متیلاسیون DNA با استفاده از سلول‌های خونی قرار گرفتند. بیش از ۴۵۰۰۰۰ محل متیلاسیون جداگانه روی ژنوم آنها مورد آزمایش قرار گرفت. نتایج اپی ژنتیک سلول‌های خونی آنها با نتایج آزمایش CheekAge مقایسه شد. نویسندگان گفتند: «نتایج ما نشان می‌دهد که CheekAge به طور قابل توجهی با مرگ و میر در مجموعه داده‌های طولی مرتبط است و بر ساعت‌های نسل اول آموزش داده شده در مجموعه داده‌های حاوی داده‌های خونی برتری دارد.» به طور مشخص‌تر، «به ازای هر افزایش با یک انحراف استاندارد در CheekAge، احتمال مرگ به هر علتی ۲۱ درصد افزایش می‌یابد.» در حال حاضر، آزمایش اپی ژنتیک مبتنی بر خون استاندارد طلایی است، اما گرفتن نمونه سواب ساده از گونه برای بیماران آسان‌تر از خون‌گیری است. شوخیرف گفت: «بر اساس این مطالعه جدید، به نظر می‌رسد نتایج CheekAge منعکس‌کننده نتایج آزمایش خون است. این نشان می‌دهد که یک سواب ساده و غیرتهاجمی گونه می‌تواند جایگزین ارزشمندی برای مطالعه و ردیابی زیست شناسی پیری باشد.» وی افزود: «مطالعات آتی همچنین برای شناسایی ارتباط‌های دیگر غیر از مرگ و میر ناشی از همه علل می‌تواند با CheekAge مورد نیاز باشد. این موارد می‌تواند شامل دوره زندگی سالم و عاری از بیماری و ناتوانی مزمن مرتبط با سن باشد.»

یادداشت

افسردگی مقاوم به درمان چیست؟

مهسا کاشفی‌زاده
روان‌شناس

افسردگی مقاوم به درمان نوعی افسردگی است که به درمان‌های معمول، مانند داروها و روان‌درمانی، به خوبی پاسخ نمی‌دهد. افسردگی را زمانی مقاوم به درمان می‌دانند که فرد به رغم مصرف حداقل دو داروی ضدافسردگی با دوز کافی و به مدت کافی، به مدت حداقل دو ماه، همچنان علائم افسردگی قابل توجهی را تجربه کند. نشانه‌های افسردگی مقاوم به درمان (TRD) عبارتند از: حزن و اندوه پایدار: احساس غم، ناامیدی و بی‌ارزشی که به طور مداوم و به مدت طولانی ادامه دارد. کاهش علاقه و لذت: عدم علاقه به فعالیت‌ها، از جمله فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و تفریحی. خستگی و کاهش انرژی: احساس خستگی مداوم و کاهش انرژی که باعث کاهش توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره می‌شود. احساس بی‌ارزشی یا گناه مفرط: احساسات شدید و مداوم از بی‌ارزشی یا گناه که ممکن است غیرواقعی یا بزرگنمایی شده باشد. شکلات تمرکز و تصمیم‌گیری: ناتوانی در تمرکز، یادآوری جزئیات یا اتخاذ تصمیمات. بی‌قراری یا کندی روانی-حرکتی: احساس بی‌قراری یا کندی در حرکات و واکنش‌ها. افکار مرگ یا خودکشی: افکار مکرر درباره مرگ، خودکشی یا برنامه‌ریزی برای انجام آن. در مورد افسردگی مقاوم به درمان، این نشانه‌ها حتی پس از تلاش برای درمان‌های مختلف و متعدد ادامه می‌یابند. این می‌تواند شامل عدم پاسخ به داروهای ضدافسردگی، روان‌درمانی و سایر روش‌های درمانی باشد. افسردگی مقاوم به درمان (TRD) می‌تواند ناشی از ترکیبی از عوامل بیولوژیکی، روانی، و اجتماعی باشد. برخی از علل و عوامل مرتبط با TRD عبارتند از: عوامل ژنتیکی: استعداد ژنتیکی ممکن است نقش مهمی در مقاومت به درمان داشته باشد. عدم تعادل شیمیایی مغز: ناهنجاری‌های در سیستم‌های نوروترانسمیتر مانند سروتونین، نوراپی‌نفرین، و دوپامین می‌توانند به مقاومت در برابر داروهای ضدافسردگی منجر شوند. اضطراب همزمان: وجود اضطراب یا اختلالات اضطرابی همراه با افسردگی می‌تواند به پیچیدگی درمان و مقاومت به آن منجر شود. تروما و استرس‌های روانی: تجربه‌های تروما، سوءاستفاده، یا استرس‌های روانی مداوم می‌توانند به مقاومت در برابر درمان‌های معمول منجر شوند. مشکلات مالی و اقتصادی: مشکلات مالی و اقتصادی می‌توانند به استرس و تشدید افسردگی منجر شوند. تعارضات خانوادگی و زناشویی: مشکلات خانوادگی و زناشویی می‌توانند درمان را پیچیده‌تر کنند.

نوشیدن آب احتمال سکته مغزی را کاهش می‌دهد

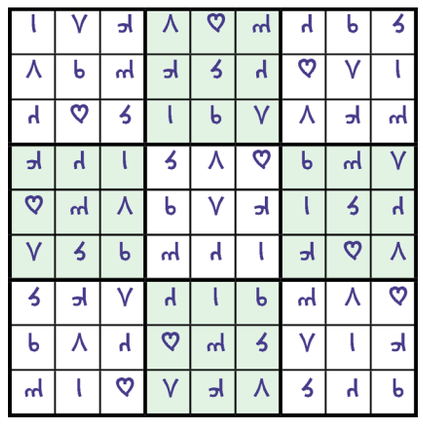
افرادی که می‌خواهند از سکته مغزی دور بمانند، آب بنوشند، نوشابه‌های گازدار مصرف نکنند و از مصرف نوشیدنی‌های میوه‌ای خودداری کنند. «اندرو اسمیت»، محقق ارشد گفت: «در حالی‌که فشارخون بالا مهم‌ترین عامل خطر است، خطر سکته مغزی می‌تواند از طریق انتخاب سبک زندگی سالم و فعالیت بدنی کاهش یابد.» در این تحقیق محققان داده‌های ۲۷۰۰۰ نفر را بررسی کردند. محققان خاطرنشان کردند که بسیاری از محصولاتی که به‌عنوان آبمیوه عرضه می‌شوند حاوی مواد نگهدارنده و قندهای افزودنی است که خطر سکته مغزی را افزایش دهد. اسمیت می‌گوید: «احتمال سکته مغزی با مصرف بیشتر نوشابه‌های گازدار افزایش می‌یابد.» نتایج نشان داد که مصرف کم قهوه خوب است، اما خطر سکته مغزی پس از چهارمین فنجان ۳۷ درصد افزایش یافت. این واقعیت را در نظر داشته باشید: به نظر می‌رسد نوشیدن بیش از ۷ فنجان آب در روز احتمال سکته مغزی را کاهش می‌دهد.

آلودگی هوا رشد مغز کودکان را تغییر می‌دهد

یک بررسی جدید نشان می‌دهد حتی سطوح استاندارد آلودگی هوا هم باعث ایجاد تفاوت در مغز کودکان در حال رشد می‌شود. «کاملیا هوستینار»، استادیار روان‌شناسی می‌گوید: «ما شاهد تفاوت‌هایی در پیامدهای مغزی بین کودکان با سطوح بالاتر قرارگرفتن در معرض آلودگی در مقابل سطوح کمتر قرارگرفتن در معرض آلودگی هستیم.» در مجموع، تیم تحقیق ۴۰ مطالعه را بررسی کردند. هر مطالعه معیارهای کیفیت هوا را براساس محله یا آدرس کودکان بررسی کرده بود و تفاوت‌های مغزی در مناطق بسیار آلوده و همچنین مناطقی که استانداردهای کیفیت هوای محلی را برآورده می‌کردند مشاهده شد. تحقیقات انجام شده در مکزیکوسیتی تفاوت‌های چشمگیری را در ساختار مغز در مقایسه با کودکان مناطق کم آلودگی و پر آلودگی نشان داد. آلودگی ناشی از آتش‌سوزی‌های جنگلی، نیروگاه‌های زغال سنگ و بسیاری از منابع دیگر بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

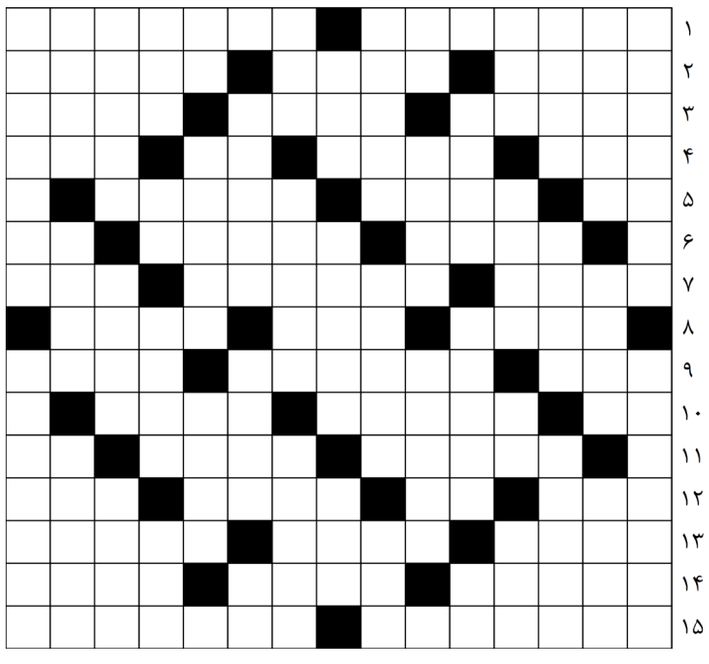
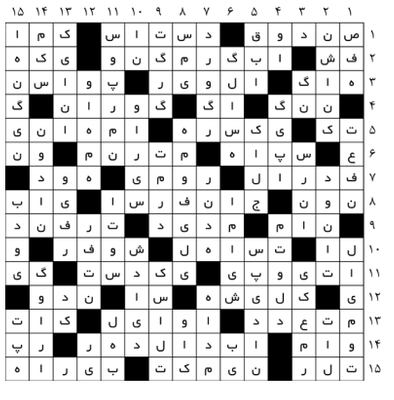
شماره ۱۹۴۰

افقی

۱- دیباچه نشریه- اصرارورزیدن ۲- شیرهوای تیوپ- حساب- از نیروهای نظامی ۳- آستین‌ها- امر به نوشتن- گیاه علوفه‌ای ۴- واحد شمارش کاغذ- تعجب- برج فرانسه- رب‌النوع سومریان ۵- بخیه درشت- نشانی- تبدیل گاز به جامد ۶- مقابل تندی- بازار سرپوشیده- اشاره به دور ۷- شکاف و سوراخ- خاورشناس- از کلمات شرط ۸- آهسته و آرام- پست و فرومایه- مارکی بر اتومبیل ۹- بالای پا- از شهرهای استان تهران- دوست صمیمی و یکدل ۱۰- طرف و جهت- ضامن شدن- کارها ۱۱- سخاوت و جوانمردی- داخل- کارگاه بافندگی ۱۲- درخت تسبیح- مخالف کهنه- زن شلخته- ابزاری برای تولید صدا ۱۳- اصطلاح سینمایی- خراش کم در سطح چیزی- هر اتاقی دارد ۱۴- برادر حضرت موسی(ع)- پایتخت آذربایجان- عقیم و یائس ۱۵- به تنهایی تاختن- خطی قدیمی که بعد از خط هیروگلیف

عمودی

۱- اسب سوار- شرمندگی از قصور ۲- حیوان استرالیایی- در سالاد می‌ریزند- خونریز ۳- نوعی پارچه لطیف- اینک- پرده تاشو ۴- نیروها- ایشان- زیان‌رساندن- میوه ریز و شیرین ۵- حرف دارای تشدید- آهنگساز آلمانی- رمق آخر ۶- سست و بی‌حال- چهره‌آرایی در فیلم- دریا و بحر ۷- رفیق و هم‌کلام- پرده داری خانه کعبه- شهری در امارات ۸- از ماه‌های سال میلادی- از کارتون‌ها- تیردان ۹- موجود زیبای افسانه‌ای- مقدار کمی ترشی، از قبیل سرکه، آبغوره که به خوراک بزنند- تخت و سریر ۱۰- از ماهیان جنوب- شهری در فرانسه- حرف پیروزی ۱۱- روغن و چربی- دست‌کم- کشیده شده ۱۲- زادگاه نیما شاعر نوپرداز- جایگاه مخصوص- چشم و نگاه- شهری در آلمان ۱۳- پولی که بر سر عروس و داماد می‌ریزند- گندمگون- دره‌ای در پاکستان ۱۴- نگاه کردن- مرد بی‌ریش- آبزی نیست ۱۵- از مراحل عرفان هندی- افرازه



حل جدول ۱۹۳۹