

دانستنی‌ها

حمله قلبی مثل فیلم هارخ نمی‌دهد

همه ما نحوه نمایش تجربه حمله قلبی توسط بازیگران در فیلم‌ها را دیده‌ایم که به «حمله قلبی هالیوودی» مشهور است، حال آنکه حمله قلبی در واقعیت اینگونه رخ نمی‌دهد و نحوه نمایش آن در فیلم‌ها منعکس‌کننده این شرایط در زندگی واقعی نیست، «حمله قلبی هالیوودی» چندان واقعی نیست و ممکن است آثار ناآگاهی از نحوه رخداد واقعی آن و کارهایی که باید در واکنش به آن انجام داداف آسیب بیشتری به همراه داشته باشد. اکثر مردم حمله قلبی را به عنوان یک احساس درد ناگهانی در قفسه‌سینه تصور می‌کنند، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تصویر ذهنی رایج از علائم حمله قلبی به ندرت واقعیت را منعکس می‌کند و این سوءتفاهم می‌تواند در مواقع ضروری، دقایق‌گرانیهایی را تلف کند. تاکنون هزاران فیلم و سریال، شخصیتی را نشان داده‌اند که دچار حمله قلبی شده است و در آن، فرد درد ناگهانی و شدیدی را تجربه می‌کند، سمت چپ سینه خود را محکم می‌گیرد و سپس از حال می‌رود. جامعه پزشکی به این نوع از نمایش حمله قلبی، «حمله قلبی هالیوودی» می‌گوید. مشکل «حمله قلبی هالیوودی» که معمولاً در فیلم‌ها به تصویر کشیده می‌شود، این است که گمراه‌کننده است و لزوماً منعکس‌کننده زندگی واقعی نیست. با این حال، بسیاری از مردم فکر می‌کنند که این اتفاق می‌افتد. این چیزی است که یک مطالعه جدید توسط دانشگاه ایالتی ایلینوی (ISU) و دانشگاه نگزاس در آرلینگتون (UTA) نشان داده است. مسئول این مطالعه گفت: مادر دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ با آنچه که به عنوان «حمله قلبی هالیوودی» شناخته می‌شود، به خودمان آسیب رساندیم. متأسفانه در زندگی واقعی چنین نیست. همیشه شدید نیست. گاهی اوقات فقط یک ناراحتی کوچک است که درست به نظر نمی‌رسد، بنابراین مردم تمایل دارند برای مراجعه به پزشک صبر کنند. هر چه بیشتر منتظر بمانید، احتمال بیشتری وجود دارد که پس از حمله قلبی، عواقب منفی بیشتری را تجربه کنید. محققان در پی درک این موضوع بودند که عموم مردم چگونه درد قفسه‌سینه مرتبط با حملات قلبی را تصور یا مفهوم سازی می‌کنند که حاصل از نه تجربیات واقعی علائم آن نیست. این مطالعه بر چهار جنبه از درد قفسه‌سینه خیالی شامل کیفیت، شدت، ناراحتی ناشی از آن و زمان بندی متمرکز بود. محققان همچنین بررسی کردند که آیا تفاوت‌های جنسیتی در این مفاهیم وجود دارد یا خیر. آنها یک نظرسنجی آنلاین از ۵۹۷۲ بزرگسال آمریکایی ۳۵ سال به بالا انجام دادند و هر کسی که آموزش حرفه‌ای مراقبت‌های بهداشتی داشت، از مطالعه حذف شد. شرکت‌کنندگان پرسشنامه درک درد قفسه‌سینه (CPCQ) را تکمیل کردند، ابزاری معتبر که باورهای مربوط به درد قفسه‌سینه را از طریق سناریوهای توصیفی و سوالات چند گزینه‌ای می‌سنجد.

شایع ترین علامت: قفسه‌سینه

محققان همچنین اطلاعات جمعیت شناختی، اطلاعات مربوط به قرار گرفتن در معرض آموزش حمله قلبی و باورهای مربوط به توصیف‌کننده‌های درد قفسه‌سینه (مثلاً فشار در مقابل سوء هاضمه)، شدت و محل آن را جمع‌آوری کردند. اغلب شرکت‌کنندگان گزارش دادند که تبلیغات تلویزیونی یا آگهی‌های بازرگانی (۷۴ درصد) یا اخبار (۷۱.۴ درصد) در مورد علائم حمله قلبی دیده‌اند. تعداد کمتری گزارش دادند که والدین، خواهر یا برادر یا دوست نزدیکی داشته‌اند که حمله قلبی را تجربه کرده است (۴۸.۱ درصد)، پستی در رسانه‌های اجتماعی در مورد علائم حمله قلبی دیده‌اند (۳۵ درصد) یا توسط یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی در مورد آنها آموزش دیده‌اند (۲۶.۵ درصد). حدود ۱۰ درصد نیز قبلاً حمله قلبی را تجربه کرده بودند که ممکن است بر پاسخ‌های آنها تأثیر گذاشته باشد. بیشتر شرکت‌کنندگان آن را با احساسات شدید و ناراحت‌کننده‌ای مرتبط می‌دانستند که به عنوان فشار، گرفتگی و فشردگی توصیف می‌شوند. تعداد کمتری از شرکت‌کنندگان آن را با احساساتی مانند سوء هاضمه، سوزش یا کسالت مرتبط دانستند. در حالی که این علائم به ویژه در زنان، علائم شایع حمله قلبی هستند. شرکت‌کنندگان اغلب معتقد بودند که درد قفسه‌سینه مرتبط با حمله قلبی در سمت چپ قفسه‌سینه، مرکز قفسه‌سینه و بازوی چپ خواهد بود. زنان، کمی بیشتر از مردان احتمال داشت که توصیف‌کننده‌های کمتر رایج مانند احساس پری و سوء هاضمه را انتخاب کنند و معتقد بودند که درد می‌تواند در فک، گردن یا قسمت بالای کمر وجود داشته باشد (مناطق که زنان بیشتر در طول حملات قلبی واقعی در درآگزارش می‌کنند). با این حال، تفاوت‌های جنسیتی کلی، حداقل بود. اکهارت بیان داشت: ما قبلاً می‌گفتیم که مردان علائم معمولی و زنان علائم غیر معمول دارند. اکنون خیلی تلاش می‌کنیم تا از آن زبان فاصله بگیریم. شایع‌ترین علامت برای مردان و زنان مربوط به قفسه‌سینه است. ما باگفتن اینکه زنان به نوعی کاملاً متفاوت هستند، سردرگمی ایجاد کردیم. شرکت‌کنندگان انتظار داشتند که درد قفسه‌سینه ناشی از حمله قلبی، ناگهانی و بسیار شدید باشد و فکر می‌کردند که به شدت بر توانایی آنها در انجام فعالیت‌های روزانه تأثیر می‌گذارد. اکثر آنها معتقد بودند که درد قفسه‌سینه مرتبط با حمله قلبی ۱۵ دقیقه یا کمتر طول می‌کشد. دردی که هنگام فعالیت ایجاد می‌شود، بیشتر از درد در حالت استراحت جدی تلقی می‌شود. اکهارت اظهارکرد: ما اغلب به مردم می‌گوییم که درد قفسه‌سینه نشانه حمله قلبی است، اما چیزی که به آنها نمی‌گوییم این است که واقعا چه احساسی دارد. اساساً استفاده از خودگزارش دهی می‌تواند منجر به سوگیری شود و اگرچه دواطلبان این مطالعه شامل تنوع جغرافیایی، جنسیتی، نژادی و قومی بودند، اما به طور کامل نماینده جمعیت گسترده‌تر ایالات متحده نبودند. شرکت‌کنندگان همچنین تحصیلات نسبتاً خوبی داشتند. اکهارت می‌گوید: هرچه بیشتر صبر کنید، احتمال آسیب جبران‌ناپذیر به قلب بیشتر می‌شود. بنابراین اگر بتوانیم مشخص کنیم که مردم در مورد حمله قلبی چه فکری می‌کنند، شاید بتوانیم به جامعه پزشکی در ارزیابی بهتر و پرسیدن سوالات کمک کنیم. مساله فقط این نیست که «آیا درد قفسه‌سینه دارید؟»؛ بلکه این است که «آیا احساس ناراحتی، فشار، گرفتگی یا فشردگی دارید؟»

خوراکی‌هایی که باعث خستگی می‌شوند



طبیعی است که سطح انرژی در

طول روز کمی کاهش یابد، اما

عوامل مختلفی نیز از جمله میزان

خواب، استرس، سطح فعالیت

بدنی و غذاها نیز می‌توانند بر

این امر تأثیر بگذارند. در ادامه با

خوراکی‌هایی که باعث خستگی

می‌شوند آشنا می‌شوید.

نان سفید و برنج

غلات فرآوری شده مانند نان سفید، ماکارونی و برنج سفید، برای انرژی شما بیشتر از اینکه مفید باشند، مضر هستند. به این دلیل است که لایه بیرونی این نوع غلات که حاوی سبوس است در طول پردازش حذف می‌شود. به همین دلیل، غلات فرآوری شده حاوی سطوح پایین‌تر فیبر هستند و سریع‌تر از غلات کامل هضم و جذب می‌شوند.



قهوه



قهوه زمانی‌که در حد متوسط مصرف شود، می‌تواند اثرات مثبت جسمی و روحی داشته باشد. مطالعات نشان می‌دهد که قهوه ممکن است به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر و پارکینسون ۲۶ تا ۳۴ درصد کمک کند. کافئین، محرک موجود در قهوه در کوتاه‌مدت انرژی و عملکرد مغز را تقویت می‌کند.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا



نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است تمرکز و حافظه را تا حدود ۲۴ درصد افزایش و خواب‌آلودگی را کاهش دهند. اما بسیاری از آنها حاوی مقادیر فوق‌العاده بالای شکر هستند؛ مصرف مقادیر زیاد قندهای افزوده‌شده می‌تواند باعث افزایش انرژی شما شود، ولی این انرژی به سرعت کاهش می‌یابد به‌طوری‌که نسبت به قبل از مصرف نوشیدنی احساس خستگی بیشتری می‌کند.

غذاهای سرخ‌شده



غذاهای سرخ‌شده به‌طورکلی دارای «چربی بالا» و «فیبر کم» هستند، این ۲ عامل (چربی بالا و فیبر کم) می‌توانند هضم شما را کند کنند. هضم آهسته‌تر می‌تواند سرعت ورود مواد مغذی تقویت‌کننده انرژی به بدن را کاهش دهد.

اینفوگرافیک: آرمان‌ملی - موسسه بالارزنده

یادداشت

مقابله با تنبلی چشم کودک



فاطمه اسلامی
چشم‌پزشک

تنبلی چشم یا آمبلیوپی زمانی رخ می‌دهد که یک یا هر دو چشم به دلایلی نتوانند تصویر واضحی به مغز ارسال کنند. در این شرایط، مغز به‌مرور تصویر ضعیف را نادیده می‌گیرد و فقط از تصویر چشم سالم استفاده می‌کند. این روند منجر به غیرفعال شدن مسیر بینایی چشم ضعیف در مغز و ایجاد تنبلی چشم می‌شود. این اتفاق معمولاً در سال‌های ابتدایی زندگی، پیش از کامل شدن رشد بینایی در مغز، یعنی تا حدود سن هفت تا هشت سالگی رخ می‌دهد. اگر پیش از این سن تشخیص داده شود، با روش‌هایی مانند بستن چشم سالم یا استفاده از روش‌های دیگر می‌توان از چشم تنبل کارکشید و مسیر بینایی را فعال کرد؛ اما پس از این سن، درمان بسیار دشوار و در بسیاری از موارد غیرممکن می‌شود. نخستین اقدام در مسیر درمان، شناسایی و رفع عاملی است که منجر به ضعف دید شده است. شایع‌ترین علت، عیوب انکساری مانند دوربینی، نزدیک‌بینی یا استیگماتیسم است که باید با معاینات دوره‌ای و تجویز دقیق عینک اصلاح شود. به همین دلیل معاینه چشم در چند مرحله مهم دوران رشد کودک ضروری است؛ از جمله در بدو تولد، بین شش ماهگی تا یک سالگی، سنجش بینایی در سه تا پنج سالگی و نهایتاً معاینه کامل پیش از ورود به مدرسه. برای تجویز صحیح عینک در کودکان، به دلیل وجود تطابق بالا، باید از قطره‌های سیکلپولریک استفاده شود تا شماره واقعی چشم به‌دست‌آید. این اقدام مانع از تأثیر تطابق کودک بر نتیجه معاینه می‌شود و دقت تجویز را افزایش می‌دهد. پس از تجویز عینک، نباید کودک تا یک یا دو سال رها شود. معاینات سریال با فواصل چهار تا شش ماه برای کودکان زیر هفت سال ضرورت دارد تا روند درمان بررسی و اصلاحات احتمالی انجام شود. علل بروز تنبلی چشم: انحراف چشم (لوچی)، آب مروارید مادرزادی، افتادگی پلک، کدورت‌های قرنیه، آب‌سیاه (گلوکوم) مادرزادی و برخی بیماری‌های شبکه و عصب بینایی از جمله عوامل مهم در ایجاد تنبلی چشم هستند. مهم‌ترین روش برای اصلاح تنبلی چشم، بستن چشم سالم با پدهای مخصوص است تا کودک مجبور به استفاده از چشم ضعیف شود. مدت بستن چشم روزانه حدود ۶ ساعت است و مدت کل درمان بسته به سن کودک تعیین می‌شود. تاکید ما به والدین گرامی این است که با مراجعه منظم به چشم‌پزشک می‌توانید از بروز مشکلات جلوگیری کنید.

از ظروف تفلون بازسازی شده استفاده نکند

تماس مواد غذایی با فلز پایه می‌تواند باعث آزاد شدن فلزات سنگین و دیگر آلاینده‌های خطرناک شود. وی ادامه داد: ظروف بازسازی شده به‌طور معمول فاقد استانداردهای ایمنی هستند و استفاده از آنها به شدت سلامت مصرف‌کنندگان را تهدید می‌کند. خیراللهی از مردم خواست: صرفاً از محصولات دارای مجوز معتبر و با پوشش سالم استفاده کنند و در صورت بروز آسیب در پوشش ظرف، آن را از چرخه مصرف خارج نمایند.

معاون اداره کل آزمایشگاه مرجع سازمان غذا و دارو نسبت به استفاده از ظروف تفلون بازسازی شده هشدار داد. کلثوم خیراللهی، ضمن بیان اینکه به‌فرآیند بازسازی ظروف تفلون گفت: در بسیاری از موارد، پوشش‌های استفاده‌شده غیراستاندارد هستند و در اثر حرارت می‌توانند ترکیبات مضر را وارد غذا کنند. وی افزود: چنانچه پوشش تفلون ظرفی آسیب دیده یا جدا شده باشد، به هیچ‌وجه نباید دوباره مورد استفاده قرار گیرد.

افزایش بیماری‌های گوارشی در تابستان

مدیر مرکز بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: وب‌ایک بیماری خطرناک و مسری است که می‌تواند منجر به مرگ شود. قباد مرادی، افزود: در فصل گرما، به دلیل شرایط مناسب برای تکثیر و انتشار عوامل بیماری‌زا، شیوع بیماری‌های گوارشی افزایش می‌یابد. این بیماری‌ها می‌توانند عوامل مختلفی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها داشته باشند و علائمی مانند تب، اسهال و... را ایجاد کنند. وی ادامه داد: در صورت بروز علائم

بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: وب‌ایک بیماری خطرناک و مسری است که می‌تواند منجر به مرگ شود. قباد مرادی، افزود: در فصل گرما، به دلیل شرایط مناسب برای تکثیر و انتشار عوامل بیماری‌زا، شیوع بیماری‌های گوارشی افزایش می‌یابد. این بیماری‌ها می‌توانند عوامل مختلفی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها داشته باشند و علائمی مانند تب، اسهال و... را ایجاد کنند. وی ادامه داد: در صورت بروز علائم

جدول کلمات متقاطع

ایم ایل ای

افقی

۱- جانوری که روی زمین بخزد- تیره پشت ۲- از شونده‌های پهداشتی- حرکت دهنده- جلگه وسیع ۳- زوبین- پایتخت اتریش- شتاب‌کننده- کلمه شگفتی ۴- وجود دارد- نوعی رنگ قرمز- معاون هیتلر- نام ۵- یار و همدم- شهری در استان گیلان- آزمون بین‌المللی زبان فرانسه ۶- زن خوبرو دارای قدروجه- ضمیرفرانسوی- دیباغ ۷- عضو صورت- قصد- یکی از گوشه‌های دستگاه هوا ۸- سال ترکی- کشوری در اقیانوسیه- شاعرمسافر ۹- فیلم پربیننده حاتمی‌کیا- خرمای تازه- حرف پوست‌کنده ۱۰- خوابیدن- تپانچه- رشته‌کوهی در ایتالیا ۱۱- درنجاری زیاد است- بالین- شبهه اسب ۱۲- درخشیدن- حرف انتخاب- بزرگ آذری- اهلی و دست‌آموز ۱۳- عددنخستین- سایه‌ها- تکنیکی- شهرزاری ۱۴- بیماری چینی- فیلم‌حسن دارابی- محصل ۱۵- فیلمی از بری لوینسن- سراینده انگلیسی بانام کوچک‌الفرد

حل جدول

۲۱۶۲

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

جدول سودوکو

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

۴	♥	۶	♠	۳	♠	۱	۸	۷
۱	۳	۸	♥	۷	♠	۶	♠	♥
♠	۷	♠	۱	۶	۸	♥	۳	۳
۳	♠	۱	♥	۸	♠	۳	۱	♠
۸	♠	۱	♠	♥	۷	♥	۶	۸
♠	۶	♥	۸	۷	♠	۳	۱	♥
۸	۴	۷	۳	۱	♠	۶	۷	۶
۷	۱	♠	♥	۸	♠	۳	۱	۴