

نکاتی درباره «سکته قلبی»



رضا روان پارسا

متخصص قلب وعروق

شاید تا چند سال قبل اگر کسی از سکنه قلیی حرف می‌زد، ذهن مخاطب به سمت بیمار سفید مایه می‌رفت، کمی چاق، با فشارخون بالا که روی تخت بیمارستان افتاده و با تانگی نفس دست و پنجه نرم می‌کند. اما امروزه واقعیت چیز دیگری است. در بسیاری از موارد با جوانانی روبه‌رو هستیم که در دهه سوم یا چهارم زندگی دچار سکنه قلبی و آریگی عروق خورسان به قلب می‌شوند. به‌طوری‌که متوسط سن سکنه قلبی در ایران از حدود ۶۰ تا ۶۵ سال به ۴۰ تا ۵۰ سال کاهش یافته است. در حالی که چند دهه قبل حمله قلبی بین جوانان بسیار نادر بود، اکنون سهم جوانان زیر ۴۰ سال از سکنه‌های قلبی در کشور بین ۵ تا ۱۰ درصد برآورد می‌شود. عددی که برای این گروه، سنی، رنگ‌طری جدی تلقی می‌شود. این وضعیت به دلیل عوامل خطر سنتی مانند فشارخون بالا، قندخون بالا و یا چربی خون بالا است که در بسیاری موارد به دلیل عدم وجود علائم بالینی واضح و عدم غربالگری مناسب، تا سنین بالاتر تشخیص داده نشده باقی می‌مانند و زمینه‌ساز درگیری عروق قلبی می‌گردند. اما چیز دیگری که در کنار این موارد به صورت پنهان کار خودش را می‌کند، سبک زندگی امروزی ما است. تغذیه ناسالم، کم‌تحرکی، مزمن، استعمال دخانیات، کم‌تحرکی، خواب نامنظم و... تمامی این موارد دست به دست هم می‌دهند تا بدن‌هایی که دچار دراج توان خود باشند، از درون دو پایدار بیماری شوند. پیوسته سبک جوان ۴۰ ساله که هر روز قلیان یا سیگار می‌کشد، عوارض هایش را به سمت انسداد پیش می‌برد. در آنزوپروکاری‌هایی که برای بیماران انجام می‌دهیم با هم‌گام با گرفتگی‌های بسیار جدی در عروق اصلی قلب مواجه می‌شویم. رگ‌هایی که خود بیماران هم باور نداشتند که در حال بسته شدن درجهی هستند. شاید تلخ باشد، اما بسیاری از مرگ‌های ناگهانی در جوانان ناشی از بیماری‌های پنهان قلبی است. بیماری‌هایی که اگر فقط چند ماه زودتر تشخیص داده می‌شدند به راحتی قابل کنترل بودند. پس اگر احساس خستگی زودرس، تپش قلب، تنگی نفس یا درد‌های گهگاهی در قفسه سینه دارید، حتی اگر هنوز به سنین ۴۰ یا ۶۰ سالگی هم نرسیده‌اید، موضوع را جدی بگیرید. یک بررسی ساده قلبی شاید همان کار را بکشد که بعدا حتماً را شما را نجات دهد و یا باز، بروز آسیب‌های جدی قلبی مصون دارد.

گیلاس؛ آنتی اکسیدانی قوی



گیلاس فقط یک میوه خوشمزه تابستانی نیست؛ این میوه قرمز کوچک سرشار از خواصی است که سلامت بدن را از خواب بیهود می‌بخشد. این میوه افزون بر طعم دلپذیر خواص زیادی نیز دارد و ویتامین «C» که به عنوان آنتی اکسیدان قوی عمل می‌کند، حاوی چربی‌های، کلسترول یا سدیم نیست و فیبر، ویتامین A و مواد معدنی ضروری مثل آهن، کلسیم و پروتئین دارد. گیلاس از نظر اندازه کوچک است اما با خواص مفید فراوانش سرشار از مواد مغذی است و نقش مؤثری در سلامت بدن دارد.

منبع غنی از آنتی اکسیدان

گیلاس به ویژه انواع تیره تر آن مانند گیلاس سیاه، سرشار از آنتی اکسیدان است. ترکیبات موجود در آن که مسئول رنگ قرمز تند گیلاس هستند، به مبارزه با رادیکال های آزاد در بدن کمک می کنند. رادیکال های آزاد، مولکول های ناپایدار هستند که با ایجاد استرس اکسیداتیو، می توانند به سلول ها آسیب برسانند و سرطان، بیماری های قلبی و... را افزایش دهند.

پیشگیری از نفرس

یکی از جالب‌ترین یافته‌های پزشکی درباره گیلایس، تأثیر آن در کاهش خطر بروز حملات نقرس است. نقرس نوعی ریت التهابی است که به دلیل افزایش اسید اوریک در خون ایجاد می‌شود. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف گیلایس می‌تواند سطح اسید اوریک را کاهش دهد و در نتیجه از حملات نقرسی جلوگیری کند.

كاهش التهابات

گیلاس به‌ویژه در بین ورزشکاران به عنوان یک «میوه ضد التهاب» شناخته می‌شود، مصرف منظم آب گیلاس ترش می‌تواند درد عضلانی پس از تمرین‌های سنگین را کاهش دهد و این خاصیت به دلیل وجود ترکیبات طبیعی ضد التهاب در گیلاس است.

بهبود کیفیت خواب

یکی از فواید کمتر گیلاس، تأثیر آن بر بهبود خواب است و گیلاس منبع طبیعی ملاتونین، هورمون تنظیم‌کننده چرخه خواب و بیداری بدن، محسوب می‌شود و مصرف آن به‌ویژه در ساعات عصر، می‌تواند به افرادی که از بی‌خوابی یا نتلاّات خواب، رنج می‌برند کمک کند.

نکته

گرفتگی گوش در کمین مبتلایان به آلرژی

آلرژی‌های فصلی یا مزمن یکی از عوامل مهم و کم‌شناخته شده در بروز گرفتگی گوش به شمار می‌آیند. احساس خارش و شنیدنی که اگر به موقع به آن رسیدگی نشود می‌تواند اساس زخم‌زدن و درمان سخت شود. احساس پری یا میم شدن گوش مانند زمانی است که فرد در ارتفاعات قرار گرفته است؛ هوش شنوایی نیز حالتی است که صداها تنگ یا دور به نظر می‌رسند، در حالت زوز گوش نیز فرد، صدای زنگ، میس یا زو می‌شنود؛ از طرفی علائم گرفتگی گوش می‌توان به تواتر در هنگام بلع یا خمیازه و یا دردت خفیف یا درد در اطراف گوش اشاره کرد. برخی متخصصان بعیدین یا جوییدن آدامس با هدف فعال کردن عضلات حلق و باکاردن لوله استاش؛ استفاده کمپرس گرم، استفاده از قطره‌های گوش یا روزه‌گیری گرم و گرم کردن با برخی داروها به تشخیص پزشک معالج رادر درمان فنگی گوش موثر می‌دانند. اگر گرفتگی بیش از یک هفته ادامه یابد و یا با درد شدید، تب یا ترشح چرک از گوش، سرگیجه یا کاهش گفانی شنوایی، احساس پراگنی در گوش همراه باشد، فرد باید مستمرا به پزشک متخصص مراجعه کند. گرفتگی گوش ممکن است که عوامل مختلفی داشته باشد از جمله آن آلرژی‌های فصلی است که فرد را گرفتار زوز و گرفتگی گوش می‌کند. دکتر سیدعلی عسفا، متخصص گوش، حلق و بینی در این باره با اشاره به افزایش روادرت گرفتگی گوش در میان مبتلایان به آلرژی، اظهار کرد: این مشکل می‌تواند به دلایل مختلفی مانند تجمع موم، تغییرات فشارخون و عفونت‌های ویروسی ایجاد شود. آلرژی‌های فصلی یا مزمن یکی از عوامل مهم و کمتر شناخته شده در بروز این عارضه به شمار می‌آیند. وی افزود، آلرژی زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن نسبت به مواد بی‌خطر مانند گرد گیاهان، گرده یا موی حیوانات واکنش شیمیایی می‌دهد و این واکنش می‌تواند منجر به بروز علائمی نظیر ابریزش بینی، عطسه، خارش و فنگی گوش شود. عسفا، با اشاره به عملکرد شیپور استاش که طبقه‌بندی و متعادل سازی فشار در گوش میانی را بر عهده دارد، عنوان کرد: التهاب و تورم ناشی از آلرژی در مخاط بینی و حلق می‌تواند عملکرد این مجرا اختل کند که نتیجه‌آن احساس پری، شنوایی، زوز گوش و کاهش به عدم تعادل فرد است. این متخصص گوش و حلق و بینی با تأکید بر اهمیت مراجعه به پزشک برای تشخیص صحیح، بیان داشت: معاینه بالینی با استفاده اونسکوبی و بررسی عملکرد شیپور استاش، کمک به تشخیص دقیق این عارضه است. وی درباره راهکارهای درمانی نیز گفت: برای التهاب با داروهای مانند آنتی هیستامین‌ها، آسپرین یا نی‌نای کورتون، شست و شوی بینی با سرم نمکی و پرهیز از مواجهه با عوامل آلرژن از جمله اقداماتی است که به بهبود علائم کمک می‌کند. عسفا هشداد داد: در صورت ادامه دار بودن علائم بروز درد و ترشح از گوش، باید سریعاً به پزشک مراجعه شود تا از پیشرفت بیماری و عوارض جدی‌تر جلوگیری شود.

آب، مناسب‌ترین نوشیدنی در روزهای گرم

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز را تأکید کرد: با مناسب‌ترین سبک زندگی و رژیم غذایی می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش داد. دکتر مرضیه اکبرزاده اظهار کرد: در فصل گرما به دلیل افزایش تبخیر از سطح پوست و ریه‌ها، اهمیت توجه به حفظ آب مورد نیاز بدن ضروری است. وی افزود: در این فصل، کم‌آبی بدن می‌تواند منجر به تشنگی، سردی و خستگی شود. وی استفاده از سبزی‌ها و میوه‌ها، سالادها و نوشیدنی‌های طبیعی را توصیه کرد. همچنین پرهیز از غذاهای چرب و ترش را تأکید کرد.

عوامل پنهان در تاخیر گفتار کودکان

رشد زبانی او تأثیر می‌گذارد. تژیایی درباره اختلال لکنت زبانی توضیح داد: لکنت یک اختلال چند عاملی است (مولتی فکتوریال) و بیشتر درمان آن، علامتی است که بر کاهش تمرکز دارد تا حذف کامل لکنت افراد دارای لکنت می‌توانند با درمان مناسب، به گفتار روان برسند. وی توصیه کرد: «بازگازن کودک را کامل نکنید، به جای او صحبت نکنید، سرگشته گفتار خود را کاهش دهید و از حمله شدن به او استعفا کنید».

جدول کلمات متقاطع

۱- رشک پرند- اثری از ماکسیم گورکی - قهرمان
رانی شاهنامه ۲- تازیانه - پیشامدو حادثه-
لالائی ترین رود فرانسه ۳- ضایع وبیهوده- آند
چج از کوره در رفتن ۴- از حواس پنجگانه- گش
موج خوشبؤ - پشت وپناه- سیلاب ۵- دوست
موش!- غروب کننده- موج دریا ۷- کتاب مانی - قوم
اکن سزبانکا- چشم چران ۸- مغز- پرند و حشی
لال لال گوش- آواز و سنن - از نشانه ها و افعال
رسی ۹- پیاده سازی دیجیتالی - نیکی های اواعمل
نماند ۱۰- گورگنی - غریب غرب- نثری ۱۱-
هخود- پایتخت سیرالئون ۱۲- رویدن سر- ناپدید
ده- رشدرکن ۱۳- کنایه از آسمان پرستاره- مبهوت
تخیر- زندگی کن ۱۴- پرورش دهنده- جنگ و
اتاک جودی ۱۵- صفحه آرای- پشت سرهم
گرفتن چاهواره

جدول

[illegible]

جدول سودو کو

	1	8		7	6	3		5
5	2							
		7	2		1	4	6	
	5	4	7	9		1	3	6
6		3		1			5	
	7		5				4	
			6	4	5	2	7	
	4	5	1		7	6		3
		1	3		9			

த	வ	♡	ப	த	௩	l	ச	ஈ
௩	ப	ச	ஈ	வ	l	♡	த	த
l	ஈ	த	♡	த	ச	ப	வ	௩
ப	த	வ	௩	ச	♡	த	ஈ	l
த	♡	ஈ	த	l	வ	௩	ப	ச
ச	௩	l	த	ப	ஈ	த	♡	வ
வ	ச	த	l	♡	த	ஈ	௩	ப
ஈ	l	ப	வ	௩	த	ச	த	♡
♡	த	௩	ச	ஈ	ப	வ	l	த

عمودی

۱- از مواد مخدر- به‌طور کامل- بیهوده ۲- همین حالا- از سبزیجات- گناهکار ۳- کارکنی-
 یزینی و موشکافی- سرپرستی کردن ۴- مردن از غصه- دست نخورده و جنگ‌گری ۵- چیز-
 زمان اوج یاس داشت گرفتن ۶- فیملی از عباس کارستمی- جنبش کرد- سرشت و نفوذ
 ۷- دوا موسیر- سخن‌قول از شهرهای تاجیکستان ۸- بشه- مخالف کلمه پایین- مهمان
 گشوده ۹- بازگردانیدن- امیدوار- دعای زیر لب ۱۰- نیکوتر- سرخورده- ردیف هم ۱۱- از درختان
 جنگلی- بلندترین نقطه ۱۲- زمانگاه- از شاعران ایرانی- بارغم ۱۳- عقل و روح- شیرین‌تر از
 فزیدن- وسیله نقلیه همگانی ۱۴- زعفران- دریغا- سرقت ۱۵- شهری در آذربایجان- شرقی-
 واحدهای سوله- کشوری در غرب قاره آفریقا

A 15x15 grid with a black and white checkerboard pattern. The top row is labeled with numbers 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. The rightmost column is labeled with numbers 1 through 14.