یادداشت

مراقب سکته خاموش باشید

رضا روان پارسا
متخصص قلب و عروق

آقای ۵۳ ساله، کارمند و غیرسیگاری به کلینیک مراجعه نمود. درد قفسه سینه هم نداشت. فقط چند هفته‌ای بود که زودتر از قبل خسته می‌شد و شب‌ها هم بی‌دلیل عرق می‌کرد.

برخلاف میل شخصی و با اصرار خانواده جهت بررسی قلبی آمده بود. آن هم به‌خاطر وجود سابقه سکته قلبی پدر بیمار درگذشته؛ وگرنه هیچکدام به ارتباط علائم اخیر به قلب اطمینان نداشتند.

اما نتیجه، بیمار و همراهان را شگفت‌زده کرد: «شما چند روز قبل سکته قلبی کرده‌اید.» ما نسبت به خطر سکته قلبی خاموش، هشدار می‌دهیم این عارضه خطرناک، سکته بی‌صدا، بی‌درد و بی‌خبر که از آن با عنوان سکته قلبی خاموش یا "silent MI" نام برده می‌شود، برخلاف تصور عموم، خبری از درد شدید قفسه سینه نیست و بدون هشدارهای مرسوم قلبی اتفاق می‌افتد و فرد متوجه نمی‌شود که یکی از رگ‌های قلبش بسته شده و باعث آسیب به بخشی از عضله و پمپاژ قلب نیز شده است.

علائم: خستگی زیاد، تنگی نفس در زمان فعالیت، تعریق شبانه، حالت تهوع، بی‌قراری، سوزش معده و...، خیلی‌ها این نشانه‌ها را به استرس، افزایش سن یا وزن، خواب ناکافی یا مشکلات گوارشی نسبت می‌دهند و از کنارشان عبور می‌کنند یا دست به دامان درمان‌های غیر مرتبط می‌شوند.

اما همین بی توجهی گاهی می‌تواند مرگبار باشد. حدود ۴۰ درصد از بیمارانی که دچار سکته قلبی شده‌اند، هنگام مراجعه اولیه اصلا نمی‌دانستند که مشکل قلبی دارند و این یعنی درصد بالایی از سکته‌های قلبی به صورت خاموش و بی‌صدا رخ می‌دهند. خبر خوب این است که راهکارهایی برای شناسایی این قبیل حملات خاموش قلبی پیش از آنکه دیر شود، وجود دارد.

روش‌های ساده و در دسترس مانند نوار قلب، اکوکاردیوگرافی و تست ورزش می‌توانند علائم خاموش آسیب قلبی را نشان دهند و در مواردی که ریسک بالاتری وجود داشته باشد، آنژیوگرافی تشخیصی ممکن است جلوی فاجعه را بگیرد.

توجه داشته باشید، قلب همیشه فریاد نمی‌زند و گاهی فقط زمزمه می‌کند. پس اگر احساس می‌کنید چیزی در بدنتان درست نیست حتی اگر درد ندارید، لطفا بررسی و چکاپ قلب را به تأخیر نیندازید.

روش‌هایی برای تشخیص اثربخشی «مکمل‌ها»

ارزیابی اثربخشی مکمل‌ها، با تعیین هدف مشخص، تکیه بر شواهد علمی، مانیتورینگ مستمر و مشورت با متخصصان، کلید موفقیت در سلامت است. برای ارزیابی مؤثربودن یک مکمل، باید هدف مشخصی از مصرف آن داشته باشید: «قبل از شروع مصرف، مشخص کنید دقیقا انتظار دارید چه نتیجه‌ای بگیرید.»

به دنبال علائم بهبودی باشید

در مرحله اول، بررسی کنید که آیا علائم مثبتی که انتظارش را دارید، واقعا پدیدار شده‌اند یا نه. این علائم بسته به نوع مکمل متفاوتند. مثلا: ویتامین D یا کلسیم: بهبود سلامت استخوان‌ها. منیزیم: کاهش یبوست یا بهبود خواب.

از آزمایش خون استفاده کنید

آزمایش خون یکی از راه‌ها برای بررسی اثربخشی مکمل‌هاست. به گفته دکتر سلیمان، پزشک می‌تواند با انجام آزمایش‌های مناسب، میزان دقیق برخی مواد مغذی یا شاخص‌های زیستی را در بدن اندازه‌گیری کند. نمونه‌ها: سطح ۲۵-هیدروکسی ویتامین D، ویتامین B12 و فولات: سطح سرمی + اسید متیل مالونیک، آهن: فریتین، آهن سرم، TIBC، امگا۳-: تست شاخص امگا۳- (EPA و DHA در گلبول‌های قرمز)، ویتامین C و E: سطح سرمی آلفا-توکوفرول و ویتامین C.

آگاهانه تصمیم بگیرید

یکی از مهم‌ترین عوامل بر کارایی مکمل، انتخاب برند معتبر است. برای پی بردن که آیا یک مکمل واقعا مؤثر است یا خیر، باید با برنامه‌ریزی، دقت و صبر عمل کنید. بررسی نشانه‌های ظاهری یا تدریجی، درک واقع‌بینانه از زمان مورد نیاز، استفاده از آزمایش‌های دقیق و انتخاب برندهای معتبر، همگی به شما کمک می‌کنند تصمیم‌گیری دقیق‌تری داشته باشید. قبل از شروع هر مکمل جدید، حتما با متخصص سلامت مشورت کنید تا مطمئن شوید انتخابتان با نیازهای بدنی شما سازگار است.

دانستنی‌ها

آیا زمان مصرف مکمل ویتامین مهم است؟

بدن ما پس از قرارگرفتن در معرض نورخورشید، ویتامین D تولید می‌کند اما می‌توانیم این ویتامین را از طریق رژیم غذایی هم تامین کنیم. درحالی که اخیرا توجه بیشتری به اهمیت ویتامین D در حفظ سلامت بدن جلب شده است، یک متخصص تغذیه ورزشی، توضیح می‌دهد که ویتامین D یکی از چهار ویتامین محلول در چربی است (سه ویتامین D، A، E و K). ویتامین D در بدن نقش‌های متعددی ایفا می‌کند. از جمله پشتیبانی از سیستم ایمنی، کمک به عملکرد عضلات و اعصاب، تقویت توانایی بدن در جذب کلسیم و موارد مهم دیگر. مقدار توصیه شده برای مصرف روزانه بزرگسالان مسن ۲۰ میکروگرم معادل ۸۰۰ واحد بین المللی (IU) است. تامین اینمقدار فقط از طریق غذا بسیار دشوار است، چون بیشتر مواد غذایی مقدار بسیار کمی ویتامین D دارند. برای مقایسه، یک تخم مرغ یا یک کنسرو ۸۵ گرمی ماهی تن، بیش از یک میکروگرم ویتامین D دارند. ۸۵ گرم ماهی سالمون حدود ۱۲ میکروگرم و ۸۵ گرم ماهی قزل آلا حدود ۱۴ میکروگرم ویتامین D فراهم می‌کند. بنابراین برای کسب این ویتامین از غذا باید هر روز ماهی سالمون یا قزل آلا بخورید.

صبح یا شب؟

در کل زمان خاصی برای مصرف ویتامین D توصیه نمی‌شود. بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند صبح‌ها پیش از آنکه مشغله روزانه حواسشان را پرت کند، مکملشان را مصرف کنند. برخی هم آن را شب‌ها می‌خورند. در نهایت، اینکه ویتامین D صبح مصرف شود یا شب در جذب آن تفاوت معناداری ندارد. فقط بهتر است زمانی را انتخاب کنید که بتوانید به آن پایبند بمانید، چون نظم در مصرف مهم‌تر است.

وضعیت سلامتی

برخی شرایط جسمی، نیاز بدن به ویتامین D را افزایش می‌دهند که عبارتنداز: پوکی استخوان یا کاهش تراکم استخوان، افسردگی، بیماری کلیوی یا کبدی و سابقه خانوادگی بیماری‌های مغز و اعصاب مانند ام‌اس یا پارکینسون. افرادی هم که مشکلات جذب ویتامین دارند مانند مبتلایان به بیماری‌های التهابی روده یا کسانی که جراحی بای‌پس معده کرده‌اند، باید با پزشک مشورت کنند تا دز مناسب و زمان دقیق مصرف مکمل برایشان تعیین شود. اندازه و سایز بدن نیز می‌تواند بر میزان جذب و دز مورد نیاز ویتامین D تاثیر بگذارد. بنابراین پیش از خرید مکمل، حتما با پزشک مشورت کنید تا توصیه‌ای متناسب با شرایط فردی شما ارائه دهد. اگر هم پس از مصرف مکمل علائمی مانند تهوع، یبوست، کاهش یا افزایش غیرعادی اشتها یا هر علامت نامطلوب دیگری داشتید، حتما موضوع را با پزشک در میان بگذارید.

همراه غذا یا به تنهایی؟

زمان دقیق مصرف مکمل ویتامین D چندان اهمیتی ندارد اما باید همراه با غذا مصرف شود، چون این ویتامین محلول در چربی است، خوردن آن همراه با غذا به ویژه غذاهای حاوی چربی‌های سالم می‌تواند به جذب بهتر آن در بدن کمک کند. مصرف ویتامین D همراه با یک وعده غذایی حاوی چربی مانند تخم مرغ، آووکادو، ماهی یا حتی روغن زیتون می‌تواند اثرگذاری مکمل را به طور محسوسی افزایش دهد.

توجه به نوع ویتامین

ویتامین D دو نوع اصلی وجود دارد: D۲ و D۳. ویتامین D۲ از گیاهان، قارچ‌ها و مواد غذایی غنی‌شده با نور یووی به دست می‌آید. ویتامین D۳ از نور خورشید و منابع حیوانی مانند ماهی‌های چرب، زرده تخم مرغ، لبنیات و مکمل‌های حیوان‌پایه حاصل می‌شود. هر دو نوع این ویتامین برای بدن مفید و ضروری هستند اما ویتامین D۳ «زیست دسترسی» بالاتری دارد، یعنی بدن آن را موثرتر و کارآمدتر استفاده می‌کند.

یک عامل افزایش خطر آسم در زنان

بر اساس مطالعه‌ای جدید زنانی که در شیفت شب کار می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به آسم متوسط یا شدید قرار دارند. این تحقیق که شامل بیش از ۲۷۰ هزار نفر بود، هیچ ارتباطی بین آسم و کار در شیفت شب در مردان پیدا نکرد. دکتر «رابرت میدستون» محقق ارشد گفت: آسم به طور نامتناسبی زنان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. خطر ابتلا به آسم متوسط یا شدید را در کارگران شیفت شب بالاتر یافتیم.» متخصصان دریافتند که ۵.۳ درصد از شرکت‌کنندگان مبتلا به آسم هستند و ۱.۹ درصد از آنها از آسم متوسط یا شدید رنج می‌برند. تجزیه و تحلیل آنها نشان داد به طور کلی، زنانی که در شیفت شب کار می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به آسم هستند. زنانی که فقط شیفت شب کار می‌کنند، حدود ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به آسم هستند.

مقابله با ترس کودک در هنگام جنگ

یک روان‌شناس کودک گفت: کودکان ممکن است از حوادث برای خود فاجعه بسازند سعی کنیم آن‌ها را در معرض اخبار قرار ندهیم. علیرضا تبریزی بیان داشت: وقتی یک کودک احساس ترس می‌کند، باید به او این حق را بدهیم که تمامی انسان‌ها در شرایطی ممکن است ترس به سراغشان بیاید و عجیب نیست، اما باید این اطمینان را به آن‌ها بدهیم که ما همیشه کنارشان هستیم و این موضوع را مدام به آن‌ها یادآوری کنیم. وی افزود: «بغل کردن کودکان در هنگام ترس از شرایط، بسیار به آن‌ها آرامش می‌دهد. در کنار آنها اخبار گوش ندهیم، اگر آن‌ها را در معرض اخبار قرار ندهیم، ممکن است گاهی صدایی از انفجار را بشوند که چندان عامل ترس آن‌ها نباشد. تبریزی ادامه داد: «به کودکان تکنیک‌های آرام‌کردن را آموزش دهیم به طور مثال در مواقعی که می‌ترسند نفس عمیق بکشند.»

نکته

آیا سیب‌زمینی باعث چاقی می‌شود؟

سیب‌زمینی قرن‌هاست که جایگاه ویژه‌ای در آشپزی دارد و همیشه یکی از غذاهای محبوب بوده است. اما در سال‌های اخیر، این ماده غذایی پرکربوهیدرات جای خود را به جایگزین‌های کم‌کربوهیدرات و پرپروتئین داده است. متخصصان تغذیه معتقدند وقت آن رسیده که سیب‌زمینی را دوباره به سفره‌مان برگردانیم. سوفی تراتمان، متخصص تغذیه به نشریه تلگراف می‌گوید: سیب‌زمینی فراتر از یک کربوهیدرات سیرکننده و سرشار از ریزمغذی‌ها، فیبر و نشاسته مقاوم است، عناصری که برای سلامت روده ضروری‌اند و ممکن است از سرطان روده پیشگیری کنند. سیب‌زمینی منبع غنی ویتامین‌های C و B6، پتاسیم، اسید فولیک و منیزیم است. پتاسیم یک سیب‌زمینی متوسط حتی از موز بیشتر است و تقریبا نیمی از نیاز روزانه به فسفر را تامین می‌کند. این ترکیبات برای تنظیم فشار خون، عملکرد اعصاب و تقویت سیستم ایمنی بسیار مفیدند. سیب‌زمینی همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونویید و کاروتنویید است که می‌توانند از بدن در برابر بیماری‌های مزمنی مانند سرطان و بیماری قلبی محافظت کنند. مهم‌تر از همه، سیب‌زمینی آب‌پز در صدر شاخص سیری قرار دارد، یعنی بیش از هر غذای دیگری احساس سیری ایجاد می‌کند و می‌تواند به کاهش کالری دریافتی کمک کند. مشکل اصلی نه در خود سیب‌زمینی بلکه در نحوه پختش است. سیب‌زمینی آب‌پز با فقط ۸۶ کالری در هر ۱۰۰ گرم و تقریبا بدون چربی، سالم‌ترین نوع محسوب می‌شود. سیب‌زمینی تنوری نیز انتخاب خوبی است، اگرچه به دلیل کاهش آب هنگام پخت، کمی بیشتر کالری دارد. پوره سیب‌زمینی می‌تواند گزینه‌ای سالم باشد، به شرطی که به جای خامه از شیر کم‌چرب استفاده شود و پوست آن جدا نشود تا فیبر بیشتری داشته باشد. سیب‌زمینی برشته شده معمولا چربی بالایی دارد و اگر با روغن‌های ناسالم یا چربی‌های حیوانی تهیه شود، بسیار پرکالری خواهد شد. چیپس به‌ویژه انواع سرخ‌شده یا کارخانه‌ای، ناسالم‌ترین شکل سیب‌زمینی است، چراکه علاوه بر چربی بالا معمولا با روغن‌های مضر و مواد نگهدارنده فراوری می‌شود. متخصصان تغذیه اتفاق نظر دارند که اعتدال کلید اصلی است. سیب‌زمینی پروتئین و چربی کمی دارد و بهتر است در کنار منابع پروتئینی مانند مرغ یا ماهی مصرف شود.

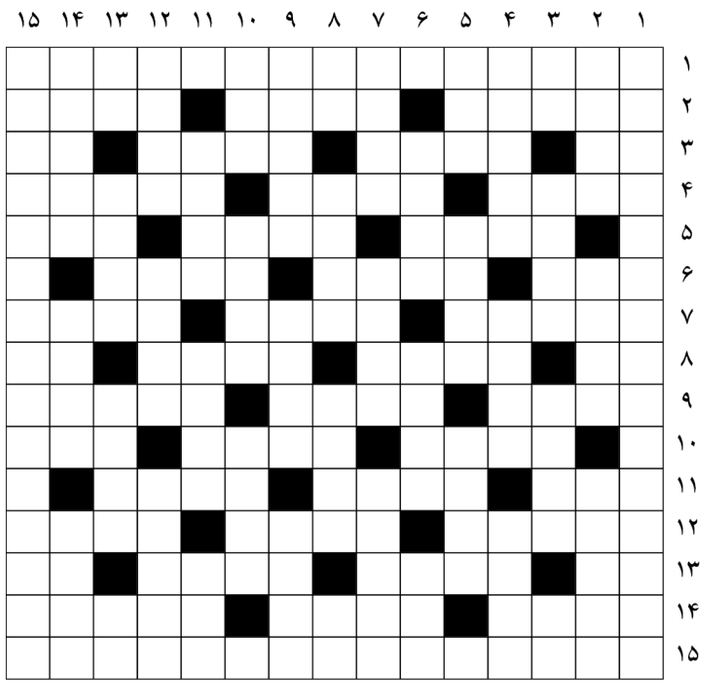
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۲۱۳۶

افقی

۱- شاعر و منتقد انگلیسی قرن ۲۰ ۲- تربیت‌دادن- محفظه فلزی در تفنگ- دهانه قنات ۳- ضربه سر در فوتبال- میانه- بصیر و آگاه- مانع آب ۴- خواننده فقید ایرانی- عقیده و نظر- شیپور ۵- از مقاطع مخروطی- کاهگل- کوزه و سبو ۶- نام دو فرعون مصر در هزاره دوم پیش از میلاد- نام مردانه فرانسوی- مستظهر بودن به کسی یا چیزی ۷- با هم واردشدن فکری- پوچ و تهی- ملون ۸- واحد سطح- قوای نظامی یک کشور- به روایت واداشتن- نام ترکی ۹- مال و روزی- پایبند و اسیر- معبدی در ژاپن ۱۰- به گریه انداختن- بسیار روان- داغ و تفیده ۱۱- تل و پشته بلند- شجاعت- شرح و ترجمه ۱۲- زگیل- انتظار و نگرانی- عصای معلولان ۱۳- برکت برنج- سخن به رمز و اشاره- پرهیزکار و عابد- ضمیر فرانسوی ۱۴- میوه تازه به بازار آمده- واحد پول السالوادور- از نام‌های فرنگی ۱۵- از آثار تاریخی بجنورد

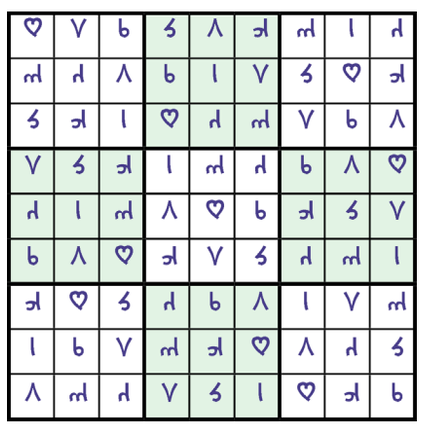
عمودی

۱- از آثار تاریخی گرگان ۲- کشور امان- پاکدامنی- صاحب مقام ۳- زینت رو- قاره ما- زبردست و وارد- ناپسند ۴- سهم هر فرد از ثروت یا بدهی ملی- مستمری- سریالی از احمد کاوری ۵- مرد مقدس- بهشت زیر پای اوست- نیروی یاری‌رسان ۶- گدا و متکدی- اصل و نژاد- شهری در یمن ۷- گذشتن از حد خود- سخا- رودی در ایران ۸- باران اندک- پولدار- مجموعه شعری از فروغ فرخ زاد- صفحه اینترنتی ۹- زیان دیده- نوعی خروس- ترازو ۱۰- آموزگار تورات- زیارت‌کننده- قلعه و حصار ۱۱- بوی خوش- رقص اسب- روشنایی چشم در کردی ۱۲- آهنگساز مجارستانی- بلدرچین- بدورد گفتن ۱۳- مساوی- جنبنده- زنده‌کردن- شهری در گینه نو ۱۴- نام کوچک ون گوگ نقاش هلندی- پرتو خطرناک اتمی- رودی در روسیه ۱۵- نمایشنامه رابرت ای. شروود



حل جدول ۲۱۳۵

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

جدول سودوکو

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