

یادداشت

نکاتی در مورد «فشار خون»



محمدرضا محمدحسینی  
متخصص قلب و عروق

فشار خون بالا بیماری شایع، رایج و بی علامت است که در جامعه مورد غفلت قرار گرفته است. این بیماری حدود ۲۰ درصد مردان و ۲۵ درصد زنان را درگیر می‌کند. فشارخون بالا چون بی علامت است مورد غفلت قرار می‌گیرد و فقط زمانی که موجب عوارضی همچون سکته‌های مغزی و قلبی، خون‌ریزی در چشم و بینی و بیماری‌های کلیوی شده فرد متوجه فشارخون بالای خود می‌شود؛ به همین دلیل این بیماری را با نام کشنده بی صدا می‌شناسند. توصیه پزشکان این است که همه مردم هر ۵ سال یکبار فشارخون را اندازه‌گیری کنند. اگر فشارخون در حد نرمال ۱۲ روی ۷ باشد، هر ۵ سال، اگر کمی بالاتر از نرمال باشد، هر ۳ سال یکبار و اگر بالا باشد، هر سال باید چک شده و بیمار از دارو استفاده کند. بهتر است فشارخون قبل از صبحانه و یا عصرها اندازه گرفته شود. اگر فشارخون در فرد بالغی که غذا نخورده باشد، هیچان نداشته باشد و حداقل ۱۰ دقیقه استراحت کرده و سیگار نکشیده باشد؛ بالاتر از ۱۲ بر روی ۸ باشد، فشارخون نرمال تلقی نمی‌شود؛ همچنین اگر ۱۴ بر روی ۹ باشد فشارخون بالا محسوب شده و نیاز به درمان دارد. حدود ۱ میلیارد و ۴۰۰ میلیون نفر در دنیا به فشارخون بالا مبتلا هستند که می‌تواند زمینه‌های برای بیماری‌های عروق کرونر باشد و باعث توقف عملکرد قلب به‌عنوان حیاتی‌ترین عضو بدن شود. فشارخون بالا می‌تواند به جداره داخلی رگ‌ها آسیب بزند. برای پیشگیری از گرفتگی عروق کرونر، باید مصرف قند و چربی را کاهش داده، به‌طور مداوم ورزش کرده و از استرس دوری کنیم تا بتوانیم از این بیماری دور بمانیم.

ویژه

راه پیشگیری از سنگ کلیه

یک فوق تخصص بیماری‌های کلیوی بزرگسالان با اشاره به اینکه سنگ کلیه به‌صورت تصادفی کشف می‌شود، گفت: بهترین روش برای جلوگیری از ایجاد سنگ، مصرف روزانه ۱.۵ تا ۲ لیتر آب است. حسن از گانی، اظهارداشت: سنگ کلیه یکی از شایعترین بیماری‌های کلیوی است. وی گفت: دفع موادی از ادرار می‌تواند جلوی ایجاد سنگ کلیه را بگیرد و مواردی هم هستند که با دفع آنها از ادرار سنگ کلیه ایجاد می‌شود. اگر کفه ترازو به سمت مواد ایجادکننده پوچرید بیمار دچار سنگ کلیه می‌شود. ارگانی با بیان اینکه بهترین روش برای جلوگیری از ایجاد سنگ، مصرف روزانه ۱.۵ تا ۲ لیتر آب است، تصریح کرد: اگر موادی که می‌تواند باعث جلوگیری از ایجاد سنگ کلیه شود به مقدار زیاد از ادرار دفع شود، موجب ایجاد آن خواهند شد.



## خوراکی‌هایی که سلامت استخوان‌ها را تهدید می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی اعلی کرمی

**مصرف بیش از حد کافئین**  
مصرف روزانه قهوه از جذب بهتر کلسیم جلوگیری می‌کند. هر چه میزان کافئین وارد شده به بدن بیشتر باشد، کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌شود بنابراین اگر می‌خواهید تا ۹۰ سالگی زندگی کنید، باید از تعداد فنجان‌های قهوه که روزانه می‌نوشید بکاهید.

**نوشابه‌های گازدار**  
نوشابه‌های گازدار علاوه بر اینکه اشباع از کافئین هستند، به علت داشتن اسید فسفریک، اسیدی معدنی که از جذب کلسیم جلوگیری می‌کند، برای استخوان‌ها مضرند. در مقابل، اسید گرانیک موجود در آب‌های معدنی گازدار هیچ تاثیر منفی بر استخوان‌ها ندارد.

**استفاده زیاد گوشت قرمز**  
رژیم غذایی غنی از گوشت و پروتئین‌ها نیز برای استخوان‌ها ضرر دارد. در جریان هضم مواد غذایی، پروتئین‌های حیوانی اسیدهایی همچون اسید فسفریک، سولفوریک و غیره آزاد می‌کنند که PH بدن را تغییر می‌دهد. هرچه PH بدن اسیدی تر باشد، مواد معدنی بیشتری در استخوان‌ها از دست می‌رود.

برای داشتن استخوان‌هایی محکم مصرف زیاد کلسیم و ویتامین D اگر چه لازم است، اما کافی نیست. کنار گذاشتن عادات خطرناک غذایی برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان، درست به همان اندازه مصرف مواد غذایی مفید، ضروری به نظر می‌رسد. پوکی استخوان مانند دیابت یا فشارخون بالا از بیماری‌هایی است که با متعادل نگاه داشتن رژیم غذایی می‌توان از ابتلا به آن جلوگیری کرد. اگر سابقه پوکی استخوان در خانواده تان باشد، دقت به عادات غذایی اهمیت ویژه‌ای دارد و باید بر برخی مواد غذایی را که برای بافت استخوانی مضر است، محدود و از برخی عادات غذایی اجتناب کرد:

سدیم

علاوه بر افزایش خطرهای بیماری‌های قلبی و عروقی با مصرف زیاد نمک، هر چه میزان نمک مصرفی فرد بیشتر باشد، دفع کلسیم در ادرار و عرق فرد نیز بیشتر می‌شود.

دانستنی‌ها

دلایل کمبود اسیدهای چرب

اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ جزو اساسی ساختار سلول‌های ما هستند. اسیدهای چرب در بسیاری از محصولات غذایی از جمله آووکادو، ماهی، بادام زمینی، تخم مرغ و زیتون وجود دارند ولی به دلیل ترس از اضافه وزن، بسیاری از افراد از مصرف آنها اجتناب می‌کنند. این در حالی است که اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ برای بسیاری از فرآیندهای حیاتی از جمله متابولیسم ضروری هستند. مصرف این دو اسید چرب را از امروز شروع کنید تا شاهد علائم هشداردهنده ناشی از کمبود آنها نباشید:

- خستگی شدید**  
حذف اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ از رژیم غذایی و انتخاب رژیم‌های فاقد چربی منجر به احساس خستگی شدید همراه با کمبود انرژی می‌شود. بنابراین ضروری است که هر روز مقادیر مناسبانه و مناسب از این چربی‌ها را در بشقاب غذایی تان بگنجانید.
- احتمال ابتلا به بیماری‌های التهابی**  
اثر تریپ روماتوئید از جمله بیماری‌های التهابی است که با کمبود اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ علائم آن وخیم‌تر می‌شود. سفلی صیحاگی مفاصل و التهاب آنها همراه با درد از جمله علائم بیماریان است که با مصرف اسیدهای چرب ضروری به طور موثری کاهش می‌یابد. مبتلایان به بیماری‌های التهابی هر روز باید به رژیم غذایی‌شان اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ را از طریق منابع طبیعی اضافه کنند.
- خشکی پوست**  
بدون شک یکی از معمول‌ترین علائم بالینی کمبود اسیدهای چرب ضروری خشک شدن پوست است. امگا ۳ در جذب مواد مغذی به پوست کمک می‌کند و مواد زائد و مضر را از پوست بیرون می‌کشد. در نتیجه، تامین امگا ۳ مورد نیاز بدن، سلامت و درخشندگی را به پوست برمی‌گرداند.
- تولد زودرس**  
گرچه علت افزایش میزان زایمان زودرس هنوز دقیقاً معلوم نیست اما عواملی مانند سن مادر، مصرف دخانیات، استرس، و سطوح پایین امگا ۳ و امگا ۶ در این رابطه مطرح هستند. این نوع چربی‌ها در رشد حقیقی جنین در دوران بارداری مفیدند و منجر به عملکرد صحیح سلول می‌شوند. چربی‌های مطرح شده در کنار ویتامین D و کلسیم برای یک بارداری سالم ضروری هستند.
- مشکلات قلب**  
خوردن غذاهای غنی از امگا ۶ یعنی دانه‌ها، روغن آفتابگردان و میوه‌های خشک اثر محافظتی باورنکردنی برای قلب ایجاد می‌کنند. این چربی‌ها علاوه بر افزایش سطح انرژی منجر به کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید می‌شوند. از طرفی اسیدهای چرب امگا ۳ منجر به کاهش خطر ابتلا به ترومبوز و آترواسکلروز شده و به کاهش التهاب کمک می‌کنند.

نکته

نکاتی در مورد چند گزینه غذایی

حتی اگر به سراغ انتخاب سالم‌ترین گزینه‌های غذایی بروید، بدون در نظر گرفتن نحوه مصرف آنها، نمی‌توانید از همه فواید و مواد مغذی موجود در آنها بهره‌مند شوید. چند نمونه از بزرگترین اشتباهات که می‌توانند مانع جذب ویتامین‌ها و املاح معدنی در غذا شوند، از این قرارند:

غلات کامل

غلات کامل و حاوی سیوس مانند انواع لوبیا، حاوی آنتی‌اکسیدان هستند که به ویتامین‌ها و مواد معدنی در غذاها متصل می‌شود و از جذب آنها جلوگیری می‌کند. پس همیشه این غلات را قبل از مصرف در آب قرار دهید و بگذارید مدتی سپری شود تا فیتات موجود در آنها از بین برود.

ماست

ماست حاوی آب است که البته خیلی‌ها راغب به مصرف آن نیستند. این در حالی است که این مایع حاوی پروتئین، ویتامین B12 و فسفر است. پس ماست را با آب موجود در آن مخلوط کنید و از حرارت دادن آن با غذاها نیز اجتناب نمایید چون باکتری‌های مفید موجود در آن، در اثر حرارت از بین می‌روند.

گوجه‌فرنگی

لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی ضد سرطان و ضد بیماری‌های قلبی است اما بهتر است برای بهره‌بردن از این فواید، گوجه‌فرنگی را پیزید.

مارچوبه

مارچوبه ارزشمند را از بین بکنید. این کار باعث خارج شدن ویتامین C موجود در مارچوبه می‌شود. بهتر است این سبزی را بخارپز و در نهایت کبابی کنید. آب مارچوبه را که بخارپز شده، دور نریزید و از آن برای تهیه سوپ و سس استفاده کنید تا از ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آن بهره‌برید.

دانه کتان

این غلاف حاوی تعداد زیادی از خواص درمانی است ضمن اینکه منبع غنی از فیبر، امگا ۳، و لیگنان؛ ماده شیمیایی گیاهی نیز محسوب می‌شود که خاصیت ضد سرطان دارد. بدن ما قادر به هضم این دانه نیست و بنابراین برای استفاده از خواص تغذیه‌ای آن، این دانه را آسیاب کنید تا بخش‌های ارزشمند آن از بین نروند.

چای سیاه

قبل از اینکه مقادیری شیر به جای خود بیفزایید، این را بدانید که مطالعات نشان داده اضافه کردن لبنیات به چای سیاه، خواص آنتی‌اکسیدانی چای را از بین می‌برد. پروتئین‌های شیر به ترکیب موجود در چای سیاه که کاتچین نام دارد می‌چسبد و ترکیب مفید چای را از بین می‌برد.

کلم بروکلی

بروکلی سرشار از ویتامین C، کلروفیل، آنتی‌اکسیدان و ترکیبات ضد سرطانی است. بنابراین آن را به شکل بخارپز و یا آب‌پز مصرف کنید و از سرخ کردن آن بپرهیزید تا باعث از دست رفتن مواد مغذی موجود در این سبزی نشوید.

توت فرنگی

چاقو زدن به توت‌فرنگی و یا خرد کردن آن، منجر به کاهش جذب ویتامین C و آنتی‌اکسیدان موجود در این میوه می‌شود. ویتامین C موجود در توت‌فرنگی به نور و اکسیژن حساس است و وقتی در معرض آنها قرار می‌گیرد، موجب از بین رفتن آن می‌شود.

خطر مرگ در مردان بیشتر از زنان است

نتایج یک بررسی جامع نشان می‌دهد که خطر مرگ در مردان ۶۰ درصد بیشتر از زنان است. کارشناسان دریافته‌اند: مردان در سن ۵۰ سال به بالا، ۶۰ درصد بیشتر از زنان در معرض خطر مرگ قرار دارند که این موضوع می‌تواند تا حدودی از بالا بودن نرخ استعمال سیگار و ابتلا به بیماری قلبی در مردها باشد. در این مطالعه عوامل اقتصادی و اجتماعی، سبک، وضعیت سلامتی و شرایط اجتماعی (ناهل، تجرد) بررسی شده که ممکن است در تفاوت میزان مرگ‌ومیر بین زنان و مردان ۵۰ سال به بالا نقش داشته باشد. تفاوت‌های فیزیولوژیک، سنت‌های مختلف، شرایط توسعه اقتصادی و اجتماعی ممکن است تجارب جنسیتی را تحت تاثیر قرار دهد.

افزایش ابتلا به کووید ۱۹ در زنان باردار

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد زنان باردار در معرض خطر ابتلا به کووید ۱۹ هستند، به‌خصوص اگر دارای مشکلاتی نظیر چاقی، فشارخون و دیابت باشند. شایع‌ترین علائم کووید ۱۹ در آنها تب و سرفه است. سن بالای مادر و وجود مشکلاتی از قبیل نظیر فشارخون بالا و... به‌عنوان عوامل خطر در زنان باردار مبتلا به کووید ۱۹ مشخص شد. در حالی که شواهد جدیدی از این بررسی وجود دارد که شرایط خاص بارداری مانند فشارخون بالا در زمان بارداری و دیابت بارداری ممکن است با کووید ۱۹ شدید همراه باشد. «جان آلتی»، می‌گوید: «زنان باردار باید جزو گروه پرخطر در نظر گرفته شوند، به‌ویژه در مورد گروهی که دارای فاکتورهای پرخطر هستند.»

تاثیر منفی خشکی چشم بر سلامت

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد بیماران که از علائم بیماری خشکی چشم رنج می‌برند، کیفیت زندگی پایین‌تری دارند. بیماری خشکی چشم یک بیماری شایع است که می‌تواند افراد را در هر سنی تحت تاثیر قرار دهد اما در زنان و افراد مسن شیوع بیشتری دارد. علائم این بیماری شامل خارش و قرمزی چشم، تازی دید و احساس وجود جسم خارجی در چشم است. درمان بیماری غالباً شامل تجویز قطره اشک مصنوعی است. نتایج یک تحقیق نشان داد تعداد بیشتری از شرکت‌کنندگان مبتلا به بیماری خشکی چشم دارای مشکلات حرکتی بوده و در فعالیت‌های روزمره خود مشکلات بیشتری دارند. این تحقیق نشان داد که این افراد بیشتر از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند.

شماره ۹۷۰

جدول کلمات متقاطع

عمودی


افقی

۱- قطار تندرو - کوهی در ایلام ۲- بخشش - داوطلب - نظریات ۳- علامت مغفولی - بیماری‌ها - یزشک عهدخامنشی ۴- زوادروسه - از وسایل دانش آموز - بی‌حس - قورباغه ۵- از آنجیل معتبر - چهره - نفس بلند - از حیوانات اهلی ۶- سپاه شاه‌سامعیل - اقامتگاه مسافر ۷- نظاره - از پدیده‌های جغرافیایی - همسر مرد ۸- شهر خانه خدا - دوست - به رخ کشیدن احسان - از القاب اروپایی ۹- عزیز عرب - استوار و محکم - بسیار درخشان ۱۰- راسی - تقویم ۱۱- مویز - بله انگلیسی - قطار - مورد نیاز خمیرنان ۱۲- زندگی کن - گشوده - نا آرامی، آشفتنگی - نوعی ماهی ۱۳- دست‌وپای خود را گم کردن - سیاره زحل - دنباله‌روی سوزن ۱۴- مادر ترکی - یک میزان - از میوه‌های گرم‌مسیری و زردرنگ ۱۵- محتوای یک اثر - هم‌نشین

حل جدول ۹۶۹

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

جدول سودوکو


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