

یادداشت

اسپاسم قلبی، علل و درمان



سیدعلی جمالیان متخصص قلب و عروق

«اسپاسم قلبی» به معنی اسپاسم در عضله قلب نیست، بلکه اسپاسم در عروق تغذیه‌کننده قلب و عضله قلب اتفاق می‌افتد. هرگونه اسپاسم و گرفتگی در عروق کرونر که وظیفه خون‌رسانی به قلب را بر عهده دارند می‌تواند منجر به سکته یا حمله قلبی شود. البته معمولاً این انقباض شدید جدار عروق کرونر در بیماران فشارخونی، آرترواسکلوئوزی، کسانی که رسوب چربی در عروق دارند بیشتر است ولی عواملی مانند استرس و سرمای شدید و استفاده از دخانیات، چربی بالا و فشارخون هم در بروز آن موثر است. این اسپاسم می‌تواند علامت‌های آنزیم صبری یا گرفتگی عروق را تقلید کند و می‌تواند با درد ناگهانی قفسه‌سینه شروع شود، علامت‌های سکته قلبی را ایجاد کند و حتی به سکته قلبی منجر و به مرگی ناگهانی منتهی شود. معمولاً این اسپاسم‌ها خیلی کوتاه و در حد ۱۵ ثانیه رخ می‌دهند اما اگر اسپاسم طولانی و خیلی شدید باشد می‌تواند سکته یا آرتیمی و حتی ایست ناگهانی ایجاد کند. اکثر موارد بیماران از این فاز نجات پیدا می‌کنند و تمامی توصیه‌ها را فراموش می‌کنند. معمولاً این بیماران اسپیرین و نیتروگلیسرین به‌همراه دارند که موجب کاهش اسپاسم می‌شود اگر سریعاً به اورژانس هم منتقل شوند که طرف چند دقیقه با استفاده از داروهای تزریقی حال آنها بهبود می‌یابد. اسپاسم قلبی در جوانان شایع است و در مردان و زنان به‌صورت یکسان اتفاق می‌افتد، جوانان استرس و فعالیت بیشتری دارند. مصرف کوکائین و آمفتامین‌ها شانس بروز آن را افزایش می‌دهد. افراد مسن معمولاً بیماری‌های زمینهای دارند که برای آنها دارو مصرف می‌کنند به همین دلیل کمتر به اسپاسم قلبی دچار می‌شوند. به بیمارانی که مشکل اسپاسم قلبی دارند توصیه می‌کنم حتماً تحت نظر دکتر قلب باشند تا علت اسپاسم تشخیص داده شود. در بسیاری موارد مصرف برخی مواد می‌تواند موجب اسپاسم شود و فرد باید این مواد را ترک کند. در بسیاری از اوقات عامل اسپاسم تشخیص داده می‌شود. رژیم و تغذیه این بیماران باید رعایت شود. این افراد باید ورزش کنند و شرایط استرس‌زا را از خود دور کنند. اگر دکتر آنژیو باکو توصیه می‌کند باید انجام شود. چون این احتمال وجود دارد اسپاسم به مرگ منتهی شود. معمولاً افرادی که دچار اسپاسم قلبی هستند باید بین ۳ تا ۶ ماه ویزیت شوند.

عوارض مصرف فست‌فودها

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نسبت به عوارض مصرف غذاهای آماده و فست‌فودها در دوران قرنطینه‌خانی هشدار داد. زهرا عبداللهی، گفت: افراد مبتلا به بیماری‌های غیرواگیر از جمله، بیماری قلبی و عروقی، کبدی، فشارخون بالا، دیابت، آسم و مشکلات تنفسی، بیماران سرطانی و مبتلانی به اضافه‌وزن، بیش از بقیه مستعد ابتلا به کرونا هستند. وی افزود: قرنطینه‌خانی یکی از عواملی است که مصرف چیپس، تنقلات و فست‌فودها را افزایش داده است. تحرک‌ناپذیری، شیرین و پرچرب، زمینه‌ساز اضافه‌وزن و چاقی هستند. وی تأکید کرد: در شرایط همه‌گیری کرونا، به‌منظور تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از ابتلا به کووید ۱۹ باید توجه ویژه‌ای به مواد غذایی مصرفی خودمان داشته باشیم.

فواید «روغن نارگیل» برای سلامت عمومی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

روغن نارگیل حاوی اسیدهای چرب کوتاه و متوسط است که به کاهش وزن اضافی به‌ویژه در ناحیه شکم کمک می‌کند و روند هضم غذا را در مقایسه با سایر روغن‌های سالم تسهیل می‌کند. روغن نارگیل همچنین به تنظیم عملکرد غده‌های تیروئید و غدد درون‌ریز کمک می‌کند، زیرا میزان متابولیسم را در بدن افزایش می‌دهد و به سوزاندن انرژی و چربی بیشتر کمک می‌کند. برخی از مردم در مناطق ساحلی گرمسیری از روغن نارگیل در پخت‌وپز استفاده می‌کنند که در کنار ورزش موجب کاهش وزن آنها و رسیدن به یک فرم عالی می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی



روغن نارگیل به بهبود سیستم ایمنی بدن و مبارزه با باکتری‌های مضر کمک می‌کند، زیرا دارای خاصیت ضد میکروبی و همچنین حاوی اسیدلوریک، اسید کاپریک و اسید کاپریلیک با خواص ضدقارچی و ضدباکتریایی است؛ بنابراین روغن زیتون از ابتلا به تبخال، آنفولانزا، سرخک و سارس جلوگیری می‌کند.

بهبود عملکرد گوارش



روغن نارگیل موجب بهبود عملکرد سیستم گوارش بدن و در نتیجه درمان کلیه مشکلات معده و گوارشی می‌شود، زیرا حاوی خواص ضد میکروبی، باکتریایی و انگلی است که می‌تواند باعث سوءهاضمه شود. این روغن همچنین برای جذب مواد مغذی مهم مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و اسیدهای آمینه مفید است.

بهبود سریع بیماری



هنگامی که روغن نارگیل را روی ناحیه آسیب دیده قرار می‌دهید، موجب بهبودی سریعتر بیماری می‌شود، زیرا یک لایه شیمیایی ایجاد می‌کند که از قسمت آسیب دیده در برابر گردوغبار خارجی، هوا، قارچ‌ها، باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت می‌کند و برای درمان کبودی بسیار مفید است. همچنین برای بهبود بافت‌های آسیب دیده موثر است.

تقویت سلامت قلب



تحقیقات نشان می‌دهد روغن نارگیل برای درمان بیماری‌های قلبی مفید است، زیرا حاوی اسیدلوریک بوده و به درمان مشکلات مختلفی مانند سطح کلسترول بالا، فشارخون بالا و جلوگیری از تصلب شرایین کمک می‌کند. اگر از این روغن در غذای خود استفاده می‌کنید و مشکلی احساس کردید، بلافاصله استفاده از آن را متوقف کرده و بهتر است قبل از استفاده با پزشک خود مشورت کنید.

افزایش انرژی



اغلب ورزشکاران و افرادی که از رژیم غذایی خاصی پیروی می‌کنند از روغن نارگیل استفاده می‌کنند، زیرا حاوی کالری کمتری نسبت به روغن‌های دیگر است، این روغن به جلوگیری از تجمع چربی در قلب و عروق کمک می‌کند و باعث احساس استقامت و افزایش انرژی بیشتر می‌شود.

مراقبت از دندان



کلسمیم یکی از مهم‌ترین اجزای تشکیل‌دهنده دندان‌هاست و روغن نارگیل به جذب کلسمیم در بدن کمک می‌کند؛ بنابراین موجب تقویت دندان‌ها و جلوگیری از پوسیدگی می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که این روغن برای درمان عفونت‌های لثه نیز مفید است.

از مصرف آنجیر خشک غافل نشوید

آنجیر خشک منبع کلسمیم است؛ ماده‌ای معدنی که بدن برای انجام بسیاری از عملکردها مانند حفظ قدرت استخوان‌ها و دندان‌ها به آن نیاز دارد. این میوه خشک سرشار از منیزیم، پتاسیم و فسفر است که در رشد و تجدید سلول‌های بدن نقش دارد. آنجیر خشک مملو از مواد مغذی مهم برای سلامتی مانند قند طبیعی، مقادیر زیادی فیبر و پلی‌فنول‌های آنتی‌اکسیدان و کلسمیم لازم برای تقویت سلامت استخوان و جلوگیری از ضعف و شکنندگی است. آنجیر خشک سلامت قلب را تقویت و از آن در برابر بیماری‌های قفسه‌سینه مانند سکنه‌مغزی و تصلب شرایین محافظت می‌کند.

جدول سودوکو

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

نکته

آیا به میزان کافی ویتامین C مصرف می‌کنید؟

متخصصان می‌گویند: به‌دلیل اهمیت بالای ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف مقدار کافی آن برای هر فرد ضروری است. ویتامین C بی‌تردید یکی از مهمترین مواد مغذی است که انسان‌ها با مصرف مواد غذایی آن را کسب می‌کنند. متخصصان می‌گویند از رایج‌ترین علل کمبود ویتامین C می‌توان به بی‌حالی، خستگی، تحرک پذیری و زودرنجی، کاهش وزن و دردهای عضلانی و درد مفاصل اشاره کرد. ویتامین C باعث جذب بهتر آهن می‌شود، از این رو کمبود آن می‌تواند به بیماری‌های مرتبط با کمبود آهن دامن‌زننده در صورتی که کمبود ویتامین C در بدن برای بلندمدت (چندماه) ادامه یابد می‌تواند منجر به بروز علائمی مانند خونریزی و کمبودشدهی، تغییر در لثه‌ها مانند تورم، خونریزی و تغییر رنگ آنها به بنفش، از دست‌دادن دندان‌ها، خشکی و شکنندگی مو، پوست خشک و خشن، کم‌خونی و ضعف در ترمیم جراحت‌ها اشاره کرد. پزشکان می‌گویند: می‌توان با راهکارهای متعدد کمبود ویتامین C در بدن را درمان کرد. یکی از این روش‌ها مصرف قرص‌های جوشان این ویتامین با قرص‌های خوراکی آن است. مواد غذایی مانند مرکبات، لفل، آویشن، کلم‌کوسل، سبزی‌هایی مانند جعفری، لیمو، غلات کامل، کبوی، توت‌فرنگی، گوجه‌فرنگی، آناناس و زعفران از جمله منابع طبیعی ویتامین C هستند. به‌دلیل آنکه ویتامین C محلول در آب است، بدن می‌تواند به‌راحتی میلیانی که بیشتر از نیازش است را دفع کند. با این حال، زیاده‌روی در مصرف این ویتامین دارای عوارض جانبی مانند اسهال است.

نوشیدنی‌های انرژی‌زا دشمن «قلب»

محققان دریافتند نوشیدنی‌های انرژی‌زا تأثیرات مخربی بر قلب می‌گذارند. در این تحقیقات محققان ۱۷ برند مختلف از نوشیدنی‌های انرژی‌زای موجود را مورد مطالعه قرار دادند و مشخص شد مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا موجب اختلال در ضربان قلب، افزایش فشارخون، ابتلا به بیماری کاردیومیوپاتی و سایر عوارض قلبی می‌شود. مطالعات قبلی نشان داده بود مصرف نوشابه‌های انرژی‌زا علاوه بر مشکلات قلبی، می‌تواند از عوامل تحریک‌کننده التهاب کبد باشد. علاوه بر مشکلات کبد، افزایش فشارخون و افزایش احتمال اعتیاد به انواع مواد مخدر در نوجوانانی که به انواع نوشابه‌های انرژی‌زا تمایل دارند نیز وجود دارد.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۹۵۵

عمودی

- ۱- جیوه- صحرای مصر- جدانشدنی ۲- بی‌بهره از جوانمردی- جایگاه عکس- پیشه
- ۳- عددندسی- هوشیاری- خفیف‌پنداشتن ۴- بالای‌فرنگی- انکار کردن- از کشورهای عربی
- ۵- ایزار کبابی- وجه‌وجهت- پرندهنجار ۶- بازیکران فیلم‌جوخه گانگستر- حرفه- واحدسطح
- ۷- شهری در گلستان- شهری در ژاپن- پرند کوچک خوش‌اواز ۸- جانب- فیلمی از کاوه سجادی-
- ۹- آزاد ۱۰- از تیم‌های فرانسوی- رزم- سزاوار ۱۱- ضمیرسوم شخص مفرد- معادل فارسی فریژی- از
- ۱۲- پرندگان شکاری ۱۱- جزوه‌دان- گرمای- تر- صدادن ۱۲- اندوهگین- دیدن- گرداگرد لب‌ودهان
- ۱۳- پیوست- محبوب- تکیه‌دادن ۱۴- دوست- سالی که در آنیم- امتحان غیر کتبی ۱۵- استخوان
- کاسه‌سر- دارنده- جمع ملت

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| ۱ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

حل جدول ۹۵۴

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