

یادداشت

دلایل بزرگ شدن قلب



مسعود قاسمی
متخصص قلب

دیده شدن بزرگی غیر طبیعی قلب هنگام عکسبرداری از قفسه سینه نشانه کاردیومگالی است. گاهی به علت استرس، یا یک بیماری مانند تضعیف عضله قلب، بیماری عروق کرونر، مشکلات دریچه قلب یا ریتم های غیر طبیعی، قلب بزرگ می شود. گاهی اوقات بزرگ شدن قلب نشانه ای ندارد، اما علائمی مانند: تنگی نفس، ضریان قلب نامنظم، تورم در پاها و مچ پا ناشی از ایجاد مایعات، خستگی، سرگیجه، درد قفسه سینه، مشکل در تنفس، درد در بازوها، کمر، گردن یا فک نشانه این بیماری هستند. اختلال سرخرگ کرونری، فشار خون بالا، کاردیومیوپاتی ایدیوپاتیکی دیلاته، اختلال دریچه قلب، بیماری اسکمی قلب، اختلال تیروئید، چاقی، سن بالا، عدم تحرک از علت های بارز این نوع بیماری هستند. درمان بزرگ شدن قلب بستگی به علت بروز آن دارد. اگر کاردیومیوپاتی یا نوع دیگری از بیماری قلبی مقصر بزرگ شدن قلب باشد، ممکن است داروهای آدرالور برای بیمار تجویز شوند که برای کاهش میزان سدیم و آب در بدن که برای کاهش فشار در عروق و قلب موثر هستند. همچنین در مواردی داروهای ضد انعقاد خون برای کاهش خطر لخته شدن خون و داروهای ضد آریتمی برای ایجاد ریتم طبیعی ضریان قلب برای این بیماران تجویز می شود. همچنین برای مبتلایان به این بیماری در مواردی مهار کننده های آنزیم مبدل آنژیوتانسین جهت کاهش فشار خون و بهبود توانایی پمپاژ قلب یا مسدود کننده های بتا برای کاهش فشار خون و بهبود عملکرد قلب تجویز می شود.

ویژه

روزه برای درمان کبد چرب موثر است

تحقیقات اخیر نشان می دهد که جلوگیری از خوردن و آشامیدن در روز باعث بهبود کبد چرب می شود. نتایج نشان می دهد که با محرومیت از غذا، پروتئین خاصی تولید می شود که سوخت و ساز کبد را تنظیم می کند. در این تحقیق مشخص شد که پروتئین GADD45β با تحمل گر سنگی در ساعات مشخصی از روز که مطابق با ساعات مشخص روزه داری است، در بدن انسان فعال می شود. آزمایش های شبیه سازی بعدی نشان داد که GADD45β وظیفه کنترل جذب اسیدهای چرب در کبد را برعهده دارد و موش هایی که فاقد ژن مربوطه بودند بیشتر در معرض بیماری کبد چرب بودند. با این حال هنگامی که پروتئین بازیابی شد، محتوای چربی کبد نرمال شد. دانشمندان توانستند این نتیجه را در انسان ها نیز تایید کنند.

خواص «لوبیا قرمز» برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

لوبیا قرمز خواص زیادی دارد، لوبیا قرمز حاوی محتوای بالایی از پروتئین است. به طوری که می تواند به عنوان یک جایگزین مناسب برای گیاهخواران باشد. در ادامه ما با این لوبیا بیشتر آشنا می شویم.



بهبود حافظه



لوبیا قرمز سرشار از ویتامین B1 است، که تا حد زیادی به عملکرد مغز کمک می کند. سطح بالایی از ویتامین B1 به ایجاد انتقال دهنده عصبی مهم که عملکرد مناسب مغز را تقویت می کند و تمرکز حافظه را افزایش می دهد. همچنین در کاهش پیشرفت آلزایمر و زوال عقلی نیز بسیار مفید است.

کمک به تامین انرژی



منگنز موجود در لوبیا قرمز، متابولیسم را افزایش می دهد. خواص ضد اکسایش منگنز موجود در لوبیا قرمز به دفاع از آنتی اکسیدان بدن کمک می کند، تا مطمئن شود که رادیکال های مضر آزاد به بدن به طور صحیح و موثر دفع می شوند، از این رو لوبیا قرمز جزو دسته غذاهای غنی از آنتی اکسیدان قرار می گیرد.

سم زدای طبیعی



بسیاری از مواد غذایی که این روزها مصرف می کنیم، با مواد نگهدارنده حاوی سولفیت بارگیری می شوند. محتوای سولفیت روی بدن اثر سمی دارد. مصرف لوبیا قرمز برای کمک به افراد مبتلا به آلرژی سولفیت مفید است و مصرف منظم آن یک سم زدای طبیعی برای بدن محسوب می شود.

پیشگیری از فشار خون



لوبیا قرمز، یک منبع بسیار خوب از پتاسیم، منیزیم، فایبر محلول و پروتئین است که به کاهش فشار خون بالا کمک می کند. این عناصر به طور طبیعی به حفظ فشار خون نرمال کمک می کنند. پتاسیم و منیزیم عروق را گسترش می دهند و جریان خون را در آن منظم نگه می دارند.

هر علائم «شبه سرماخوردگی»، کروناست

معاون درمان ستاد مقابله با کرونا ای استان تهران با بیان اینکه آلودگی کرونا به شدت زیاد است؛ گفت: هر گونه علائم شبه سرماخوردگی در حال حاضر کروناست. نادر توکلی افزود: اکنون بیماری در سطح جامعه پخش است و طبیعتاً مهمترین مساله این است که اگر فردی در طول ۲۴ ساعت به طور کامل نکات لازم را رعایت کند اما نیم ساعت این موضوع را رعایت نکند، دچار این بیماری می شود. وی گفت: توصیه اکید داریم که از جمع های خودمانی پرهیز کنید و هر گونه علائم شبه سرماخوردگی در حال حاضر متناسب به کروناست. توکلی اضافه کرد: تعداد تست های مثبت در بیمارستان ها بسیار زیاد شده و آلودگی به شدت زیاد است.

کم تحرکی و ابتلای شدید به کرونا

پژوهش جدید نشان می دهد افرادی که حداقل تا ۲ سال قبل از آلودگی به کرونا فعالیت بدنی کمی داشته اند، نسبت به افراد پرتحرک تر، بیشتر در معرض خطر بستری شدن بر اثر کرونا قرار دارند. این در حالی است خطری که کمبود فعالیت بدنی در روند بیماری کووید ۱۹ ایجاد می کند، بیشتر از عواملی مانند سیگار کشیدن، چاقی یا فشار خون است. سبزیجاتی مانند کاهو، اسفناج، کلم پیچ و حتی چغندر، بیشترین مزایای سلامتی را دارند و باید هر روز انواع سبزیجات را بخوریم، به جای استفاده از مکمل ها، از سبزیجات غنی از نیترات به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم استفاده کنید. سبزیجات با برگ سبز طیف وسیعی از ویتامین ها و مواد معدنی را دارند.

دردناکترین سندرم مرتبط با «روماتیسم»

روماتیسم یکی از رنج آورترین بیماری هاست که می تواند برای سال ها بیمار را درگیر کند. این بیماری باعث تورم، سفتی و سختی مفاصل می شود و درد بسیاری را به بیمار تحمیل می کند. نخستین علائم این بیماری در مفاصل انگشتان دست بروز می کند. یکی از این علائم، «نشانگان دالان مچ دست» یا «سندرم تونل کارپال» است. سندرم تونل کارپال به دلیل فشردگی عصب میانی در ناحیه دالان مچ دست بروز می کند؛ در واقع عصب میانی در ناحیه مچ دست از زیر بافت همبندی و از روی استخوان های مچ عبور می کند و اگر به دلیل ابتلا به روماتیسم، این فضا تنگ شود به عصب فشار می آید و باعث بروز اختلالات حسی و حرکتی در انگشتان می شود.

نکته

تشابه علائم آپاندیس کودکان با سایر بیماری ها

یک متخصص جراحی عمومی گفت: تشابه علائم آپاندیس کودکان با بیماری های دیگر، از مهمترین دلایل مراجعه دیر هنگام والدین به پزشک است. امیرحسین علویان افزود: بروز آپاندیسیت در کودکان بسیار غیر معمول، اما امکان پذیر است، همچنین تشخیص آپاندیسیت می تواند برای والدین دشوار باشد. وی ادامه داد: علائم معمول آپاندیسیت شامل بی اشتها، درد شکمی، تب و استفراغ است و در موارد نادر، می تواند باعث اسهال نیز بشود. شکم کودک ممکن است باد کرده و حساس به لمس باشد و اگر آپاندیس ملتهب موجب تحریک غشای شش که به پاهای منتهی می شوند، ممکن است روی سمت راست بدنش خم شود. این متخصص جراحی عمومی افزود: بچه های بزرگ تر ممکن است بتوانند نشانه های را که گاهی مشخص کننده آپاندیسیت است توصیف کنند. مثلاً درد شکمی که از ناف به سمت راست قسمت تحتانی شکم حرکت می کند، اما یک کودک خردسال نمی تواند در فهمیدن علت ناراحتی اش کمک زیادی به شما بکند و نیاز به معاینه پزشکی دارد. علویان اضافه کرد: اگر بیمار دچار علائم معمول آپاندیسیت باشد، معمولاً پزشک جراح بلافاصله پس از معاینه و تشخیص نهایی اقدام به جراحی می کند. وی افزود: بعضی بیماری ها در بچه ها علائم مشابه التهاب آپاندیس ایجاد می کند، بنابراین پزشک باید آنها را حتماً در نظر داشته باشد. یکی از این بیماری ها، اسهال و استفراغ و دیگری مسمومیت غذایی به ویژه در فصل تابستان است. این متخصص جراحی عمومی توضیح داد: تفاوت اسهال، استفراغ و مسمومیت با آپاندیسیت این است که بچه مبتلا به این بیماری ها هم معمولاً اسهال، استفراغ شدید، دل درد و تب دارد، اما اول تهوع و استفراغ سرراش می آید و بعد تب، اسهال و دل درد شروع می شود در حالی که در التهاب و عفونت آپاندیس، اول درد است بعد تهوع و استفراغ.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-8

Complex grid with numbers 1-9

جدول کلمات متقاطع

تعبیر- میمون آدم نما- بدمنظری ۲- شهرواستانی در روسیه- مقابل باطنی- زیرک ۳- درشت نیست- لاغر نیست- کنیه «حوا» ۴- از پرندگان- دین ها- روستای توت ۵- در ماندگی- مسابقات سراسری ۶- جمله دستوری- آگاهباش- سرزمین ها ۷- دانه سیاه- مودب- چین و چروک پوست ۸- ضد خشک- اهل شبه قاره- آرام گرفتن- ادا ۹- پایتخت اتریش- تبریک گفتن- از گیاهان رنگرزی ۱۰- به کاتالیزور گویند- سواکننده تر- جنایتکار ۱۱- خزنده و گزننده- از آلات زنتی خانم ها ۱۲- پشه- زن دیرنشین- از بازیگران «لیون» ۱۳- از بیماری ها- علامه ای از فقیهان شیعی- نهمین برج فلکی ۱۴- فلاتی- جمع زاویه- کسانی که از اولاد امام علی (ع) باشند ۱۵- سخن نیش دار- اهل سرگرمی- اهرم

حل جدول ۹۹۰

Sudoku grid with numbers 1-9

شماره ۹۹۱

Large crossword puzzle grid