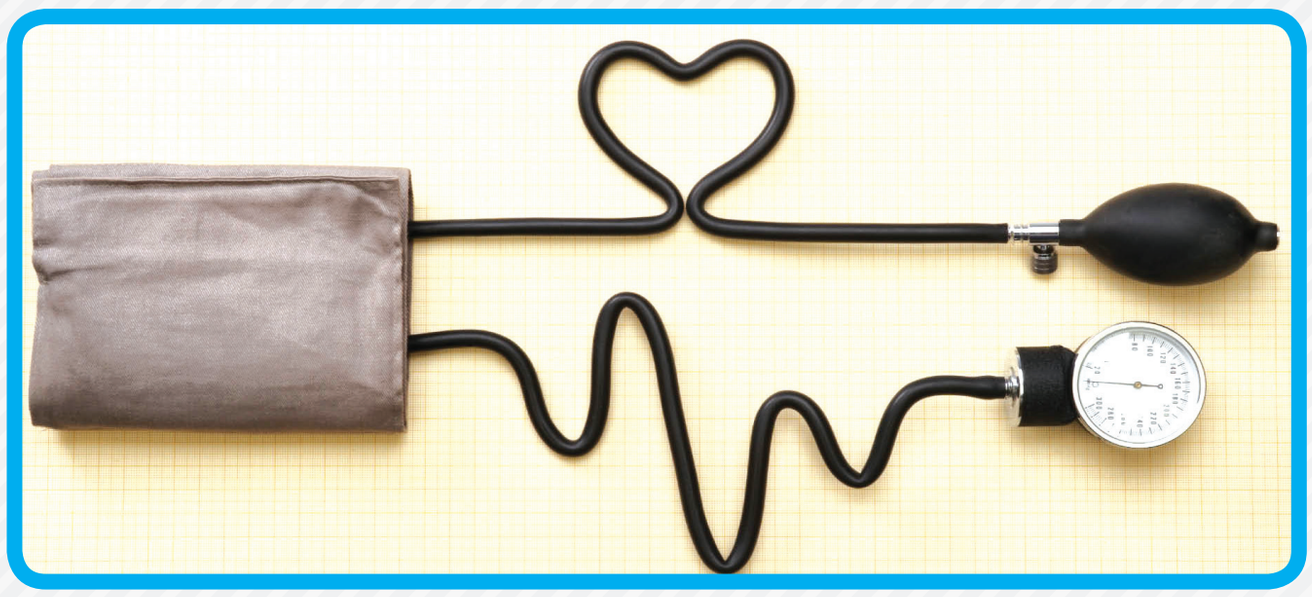
خوراکی‌های مفید برای فشارخون بالا

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

عارضه فشارخون بالا بیماری کشنده است که سلامت قلب، کلیه‌ها و مغز را تحت تاثیر قرار می‌دهد. طی سه دهه گذشته موارد ابتلا به عارضه فشارخون بالا در جهان حدود ۲ برابر افزایش داشته و این آمار بیشتر خواهد شد. عوامل مختلفی می تواند به بالا رفتن فشارخون منجر شود که سن، جنسیت، وراثت، چاقی، سبک زندگی بدون تحرک یا کم تحرک و مهمتر از همه فاکتورهای غذایی از جمله آنهاست. فشارخون بالای بدون علائم نیز می تواند به عروق خونی و اندام‌هایی مانند مغز، قلب، چشم و کلیه آسیب برساند. در واقع فشارخون بالا به این معنی است که فشار مضاعفی به شریان‌ها و اندام‌های بدن وارد می‌شود. پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی و کلیوی، تنظیم و کنترل فشارخون بسیار مهم است. یکی از روش‌های انجام این کار اصلاح رژیم غذایی و مصرف خوراکی‌هایی است که بر فشارخون تاثیر مثبت دارند. متخصصان برای کنترل عارضه فشارخون بالا مصرف برخی خوراکی‌ها را توصیه می کنند که می توان به موارد زیر اشاره کرد:



مرکبات

انواع مختلفی از مرکبات وجود دارد که گریپ‌فروت، پرتقال و لیمو از جمله آنهاست. این میوه‌ها نه تنها سرشار از انواع ویتامین، آنتی‌اکسیدان، مواد معدنی و ترکیبات گیاهی هستند، بلکه میزان فشارخون را نیز کاهش می‌دهند. همچنین میزان کالری موجود در مرکبات پایین فاقد سدیم است.

اسفناج و بروکلی

اسفناج و بروکلی نقش مهمی در کاهش بیماری‌های مختلف متابولیک دارند چرا که سرشار از آنتی‌اکسیدان، پتاسیم، کلسیم و منیزیم هستند و برای افراد مبتلا به فشارخون بالا گزینه غذایی مناسبی به حساب می آیند. جدا از اصلاح رژیم غذایی لازم است برای حفظ سلامتی و تناسب اندام انجام فعالیت‌های بدنی مانند پیاده‌روی و یوگا نیز در برنامه روزانه گنجانده شود.

لوبیا و عدس

لوبیا و عدس منبع غنی از فیبر، منیزیم و پتاسیم به حساب می آیند. در بررسی‌های متعددی بر تاثیرات مثبت مصرف لوبیا و عدس در کاهش میزان فشارخون تاکید شده‌است.

تخمه کدو، دانه چیا و کتان

این دانه‌های شگفت‌انگیز حاوی مواد مغذی مانند منیزیم، پتاسیم و اسید آمینه هستند که به کنترل فشارخون کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

تشخیص «قارچ سیاه» دشوار است

مجری طرح کشوری مراقبت از بیماران مبتلابه قارچ‌سیاه، از تدوین شیوه‌نامه درمان قارچ سیاه خبر داد و بر درمان به هنگام و مناسب بیماران تاکید کرد. فرزاد پاکدل، با عنوان این مطلب که تشخیص بیماری موکورمایکوزیس یا قارچ سیاه بسیار پیچیده است و نیازمند بررسی آزمایشگاهی و نمونه‌برداری است، گفت: مدیریت زمان در درمان مناسب این بیماری بسیار مهم است. وی افزود: روش‌های تشخیصی همیشه شک‌برانگیز بوده و مطمئن نبودیم بهترین روش درمان مناسب برای بیماران کدام است، از این‌رو نیاز به یک راهنمای بالینی احساس شد و من تصمیم به تدوین یک شیوه‌نامه برای درمان مناسب این بیماران گرفتم و بلافاصله همکاران دیگر نیز به من ملحق شدند. پاکدل ادامه داد: این تیم از رشته‌های تخصصی داخلی عفونی گوش، حلق و بینی و پزشکان متخصص در حوزه کنترل دیابت و اساتید و دانشمندان تشکیل شد. مشارکت همکاران در سراسر کشور در استفاده از شیوه‌نامه در کشف بیماری و درمان به موقع بیماران کمک می کند. وی در خصوص چگونگی اجرای این طرح گفت: با شروع اپیدمی کووید۱۹ تعداد بیماران مبتلابه قارچ سیاه افزایش یافت از این‌رو مطالعاتی در خصوص شناسایی ارتباط میان بیماری کووید۱۹ و شیوع بیماری قارچ سیاه انجام شد. پاکدل ادامه داد: این مطالعات برگ خریدهای مختلف بسیاری را به ما نشان داد که نه‌تنها عفونت با کووید۱۹ به‌تنهایی عامل خطر برای بروز این بیماری است بلکه افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای، بیماران دیابتی، افرادی که دچار ضعف ایمنی هستند و افرادی که بیماری‌های دیگر مثل سرطان دارند در برابر این بیماری آسیب‌پذیری بیشتری دارند.

نکته

علائم روماتیسم

روماتیسم یکی از بیماری‌های شایع و دردناک مفاصل است که طی آن مفاصل دچار التهاب می‌شود. یک درصد از جمعیت انگلیس هم اینک با این بیماری دست به گریبان است. در صورتی که روماتیسم درمان نشود می‌تواند منجر به شرایط طاقت‌فرسا در بیمار شود که طی آن فرد از انجام امور عادی روزانه ناتوان می‌شود. روماتیسم یک بیماری خودایمنی است که سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت مفاصل حمله کرده و باعث بروز درد و تورم در آن می‌شود. براساس تحقیقات انجام شده زنان دو برابر مردان احتمال دارد که به این بیماری مبتلا شوند. متاسفانه تاکنون هیچ روش درمانی قطعی برای التیام روماتیسم کشف نشده است، اما تشخیص به موقع این بیماری می‌تواند گامی حیاتی در مدیریت آن باشد. از آنجا که تاثیر اصلی روماتیسم بر روی مفاصل است، می‌تواند به صورت‌های گوناگون در بیمار خود را نشان دهد. با این حال، علائم این بیماری تنها به مفاصل خلاصه نمی‌شود. این بیماری می‌تواند به روش‌های مختلف خود را نشان دهد که از مهمترین علائم آن می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

درد قفسه سینه

کمتر کسی می‌داند که ابتلا به روماتیسم فرد را در خطر بیشتری برای بیماری‌های قلبی قرار می‌دهد. این موضوع به‌دلیل تصلب‌شرائین رخ می‌دهد که طی آن پلاک در عروق خونی تجمع می‌یابد. یکی دیگر از مواردی که افراد مبتلا به روماتیسم شاهد آن هستند، پریکاردیت است. پریکاردیت به آماس حاد یا مزمن کیسه غشایی در برگیرنده قلب اطلاق می‌شود. این موضوع می‌تواند باعث بروز درد در قفسه‌سینه شود. در این حالت فرد از درد شدید رنج می‌برد که در زمان خوابیدن، تنفس عمیق و یا جابه جایی تشدید می‌شود.

دستان و پاهای آبی

روماتیسم می‌تواند به رگ‌های کوچک خونی در دستان و پاها حمله کند. اگر رنگ دستان و پاهایتان در زمان سردی هوا به سفیدی، آبی، یا قرمزی تغییر کرد، این امر می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به روماتیسم باشد. از آنجا که این افراد از آسیب عصبی هم رنج می‌برند، ممکن است شاهد بی‌حسی، سوزن‌سوزن‌شدن، درد، و یا مورمورشدن در دستان و پاهای خود باشند.

خشکی چشم

یکی از علائم عجیب ابتلا به روماتیسم خشکی به‌ویژه خشکی چشم است. از این‌رو، اگر پیوسته اقدام به خارش چشم خود می کنید، این امر می‌تواند نشانه‌ای از ابتلا به روماتیسم باشد. در حقیقت علت بروز خشکی چشم این است که روماتیسم می‌تواند باعث بروز بیماری خودایمنی دیگری به‌نام سندرم شوگرن شود که درپی آن علائمی همچون خشکی چشم، دهان، بینی و پوست بروز می کند.

درد شکم و سوءهاضمه

روماتیسم و نیز داروهایی که برای آن تجویز می‌شود می‌تواند منجر به زخم معده، خونریزی معده، رفلاکس اسیدمعده، اسهال و یا یبوست شود. التهابات ناشی از روماتیسم می‌تواند کولون را درگیر کرده و باعث بروز کولیت (ورم مخاط روده بزرگ) شود. در برخی مواقع نادر درد در شکم می‌تواند ناشی از شرایط بسیار پیچیده‌ای به‌نام واسکولیت روماتوئید باشد که طی آن رگ‌های خونی دچار التهاب می‌شود.

کوتاه

خوراکی‌هایی برای افزایش انرژی

استرس، داروها، فشارهای کاری، اختلالات خواب یا بیماری و... همگی از دلایل احساس خستگی در طول روز هستند. اگر تصور می کنید که این احساس خستگی دائمی، مزمن و بیش از حد است به پزشک مراجعه کنید. اما در بیشتر موارد این خستگی مربوط به تغذیه نامناسب و عادات غلط غذایی است.

مخلوط آب و لیمو

این محلول الکترولیتی برای سلول‌ها به منظور تولید انرژی لازم است. در واقع نوشیدن آب یکی از بهترین راه‌ها برای داشتن روزی بهتر به شما می‌رود. نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد زنانی که دچار اندکی کم آبی بوده‌اند بیشتر از سایرین احساس خستگی مفرط می کرده‌اند.

ویتامین C

پژوهش های جدید نشان داده است که کمبود ویتامین C باعث خستگی می‌شود. این ویتامین برای سلامت غدد فوق کلیوی لازم است. این غدد از احساس خستگی ناشی از استرس پیشگیری می کنند.

یادداشت

سرفه در بیماران کرونایی

مصطفی علوی‌مقدم
متخصص عفونی

سرفه خشک یکی از علایم بالینی شایع در بیشتر بیماران مبتلا به کووید۱۹ است، براساس آمارها سرفه در ۶۰ تا ۷۰ درصد بیماران با فرم حاد کرونا گزارش شده است. به‌طور معمول سرفه در مبتلایان به کووید۱۹ از روز دوم بیماری شروع می‌شود و تا ۳ هفته ادامه می‌یابد. در ۲۰ تا ۳۰ درصد افراد بالغ مبتلا به کرونا سرفه تا ۸ هفته و حتی بیشتر ادامه پیدا می کند، این سرفه‌ها را می‌توان سرفه‌های مزمن پس از کرونا نامید. پس از گرفتن شرح حال از بیمار و معاینه فیزیکی هدفمند و دقیق باید تصویربرداری از قفسه‌سینه انجام شود. برونشیت پس از عفونت ویروسی یکی از علل سرفه بیماران است که معمولا بعداز عفونت‌های ویروسی مجاری فوقانی تنفسی بروز می کند و دلیل آن افزایش تحریک‌پذیری شاخه‌های حسی عصب واگ نسبت به محرک‌هایی است که منجر به سرفه می‌شوند. در بیماران مبتلا به کووید۱۹ نیز همین اتفاق می‌افتد و این بیماران نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک یا استروییید خوراکی یا استنشاقی نداشته و استراحت و مصرف مایعات به آنان توصیه می‌شود. سندرم افزایش تحریک‌پذیری راه‌های هوایی و ترشح سلول‌های در مخاط و زیرمخاط از علل دیگری است که منجر به اسپاسم راه هوایی و سرفه در بیماران می‌شود در این گروه از بیماران نیز استفاده از برونکودیلاتور و استروییدهای استنشاقی می‌تواند باعث بهبود سرفه شود. سندرم ترشح پشت حلق از دیگر دلایل بروز سرفه است که در این بیماران درصورت عدم استعمال سیگار و مصرف‌نکردن داروهای ضد آنزیم تبدیل کننده آنژیوتانسین، مجموعه‌ای از احتلالات مربوط به درگیری سینوس‌ها و مخاط بینی مطرح می‌شود. سینوزیت‌های مزمن باکتریال یا قارچی، رنیت آلرژیک، رنیت پس از عفونت، رینیت وازوموتور را از جمله اختلالات مذکور است. ریفلاکس و برگشت اسیدمعده به مری نیز علت سرفه در بیماران است این بیماران معمولا به‌صورت مکرر دچار سوزش سردل یا احساس مزه شوری در بزاق می‌شوند. درصورتی که یافته‌های تصویربرداری فعلی با تصویربرداری قبلی در فردی که دچار سرفه‌های مزمن است، تفاوت معناداری داشته باشد برخی تشخیص‌های افتراقی نظیر عفونت ثانویه و درگیری ریوی کووید۱۹ و بیماری زمینه‌ای ریوی مطرح می‌شود. پنومونی ارگانیزه کریپتوژنیک، فیبروز ریه، برونشکتازی، واسکولیت‌های درگیرکننده بافت ریه و در موارد بسیار نادر سرطان با منشا ریه را از دیگر تشخیص‌های افتراقی برای این بیماران است هر سرفه‌ای نشانه بیماری‌های مذکور نیست و باید توسط متخصص بررسی شود. تشخیص هر یک از بیماری‌های ذکر شده توسط پزشک متخصص و با انجام تست‌های تشخیصی خاص، بررسی‌های پاراکلینیک و نمونه‌برداری انجام می‌شود و درمان بیمار بسته به‌علت بیماری متفاوت خواهد بود.

سلامت مغز وابسته به روده‌هاست

به‌گفته محققان، در اعماق روده‌ها، سیستم عصبی روده‌ای، بخشی از سیستم عصبی خودمختار که مستقل از سیستم عصبی مرکزی بدن عمل می‌کند، پنهان شده و خواسته‌ها و رفتارهای انسان را هدایت می کند. «دیه. گو.بورکز»، می گوید: «روده‌ها، درست مانند پوست یا بینی، دارای نوعی سلول است که محرک‌ها را تشخیص می‌دهد و پالس‌های الکتریکی را تخلیه می‌کند. روده و مغز عملکردهای یکدیگر را تعدیل می کنند.» محققان در این تحقیق به این نتیجه رسیدند که روده دارای حسگرهایی است که به سرعت پیام‌هایی را به مغز می‌فرستد تا به او کمک کند تصمیم بگیرد چه غذاهایی بخورد، چقدر خوب بخوابد و حتی احساس درد کند.

افزایش حمله قلبی در HIV

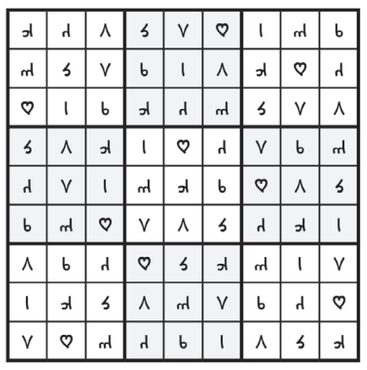
یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که افراد مبتلا به HIV در معرض خطر مرگ ناگهانی قلبی قرار دارند. دکتر «متیو.فریبرگ»، می گوید: «افراد مبتلا به HIV در حال‌حاضر بیشتر در معرض خطر حمله قلبی، سکته‌مغزی، لخته‌شدن خون در ریه‌ها هستند.» در این مطالعه، داده‌های بیش از ۱۴۴ هزارنفر تحت‌مطالعه قرار گرفتند. در طول میانگین ۹ سال پیگیری وضعیت این افراد، ۳۰۳۵ فوت کردند که ۲۶درصدشان مبتلا به HIV بودند. محققان دریافتند که خطر مرگ ناگهانی قلبی در کل افراد مبتلا به ۱۴، HIV درصد بیشتر است. محققان تاکیددارند توجه به عوامل خطر مرتبط با HIV و بیماری‌های قلبی برای جلوگیری از مرگ ناگهانی قلبی در HIV ضروری است.

افزایش کارآیی مغز با «کاکائو»

به گفته محققان کاکائو حاوی ترکیبات خاصی است که می‌تواند تاثیر بسیاری در بهبود عملکرد مغز داشته باشد. محققان تاثیر فلاوونول‌های کاکائو را روی ۹۰ فرد سالم آزمایش کردند. شرکت‌کنندگان هر روز دمنوش کاکائو را میل کردند. پس از ۸ هفته، عملکرد اجرایی و حافظه آنها اندازه‌گیری شد که پیشرفت چشمگیری داشت. فلاوونول‌ها نوعی ماده مغذی گیاهی هستند که در بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌ها مانند چای، زغال‌اخته، سیب، گلابی، گیلاس و بادام‌زمینی یافت می‌شود. سال‌هاست که فلاوونول موجود در کاکائو موردمطالعه قرار گرفته و مشخص شده است که به کاهش فشارخون، بهبود جریان خون در مغز و قلب، جلوگیری از لخته‌شدن خون و.... کمک می کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

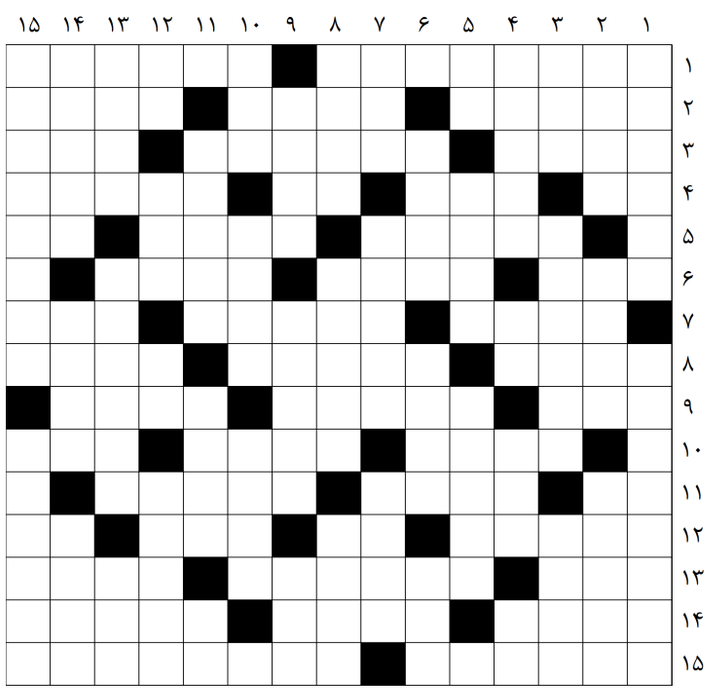
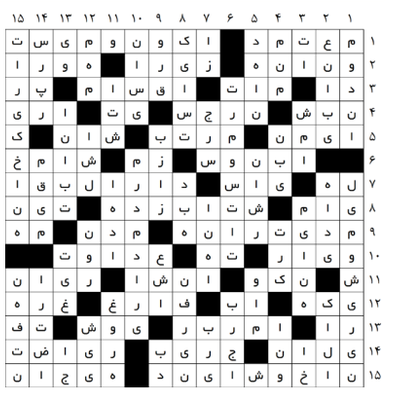
شماره ۱۱۰۵

افقی

۱- جنگ ساسانیان با امپراطوری روم‌شرقی- ازدرآمدهای دولت ۲- پرآب‌ترین رودآسیای میانه- یکدفعه- سازچنگ ۳- در صبحانه می‌خورند- هنرپیشه سینما- گله‌گوسفندان ۴- رئیس جیمزباند- همه دارند- حرکت اسب درشطرنج- اندرزها ۵- فرزندزادگان- کج و منحرف- سنگ‌آسیاب ۶- ذره باردار- خالی‌کردن توپ یا تفنگ- رسوم‌وسنن ۷- تاراج و چپاول- رشته کوهی در فرانسه- ستون کشتی ۸- جنگی که پیغمبر اسلام(ص) شخصا در آن شرکت می‌کرد- جبران‌کردن- صفت میوه خراب ۹- بسته نیست- خوشحال- از حروف اضافه ۱۰- تلفونابودی- بازرگان- یزدان ۱۱- طاقچه‌بالا- اشاره‌به‌نزدیک- آدم آهنی ۱۲- نوعی اسلحه کمری- برجستگی لاستیک- رودمرزی ایران- زغالسنگ مرغوب ۱۳- دوستی- دگرگونی‌وتحول- شتربی‌کوهان ۱۴- عضو شنای ماهی- نیمه- شکست خوردن در بازی ۱۵- دست خدا- از بازیگران بچه‌مهندس ۳

عمودی

۱- مختصر- رفت‌وروب ۲- دلیر- روادید- آلیاژی سخت ۳- محبوب‌تر- ازگیاهان دارویی- خواب کودکانه ۴- جمع سانحه- ابر نزدیک به زمین- مایه بازی- در چای می‌ریزند ۵- هزارکیلو- برملاکردن- ازشهرهای مذهبی عراق ۶- آرزوها- داوربازنشسته فوتبال ما- مادربزرگ ۷- پایین -مدرک دبیرستان- ناتمام ۸- بی‌نظیر- تیزهوشی- شهری در آذربایجان‌شرقی ۹- پرنده‌ای‌شکاری- طرزعمل- ارسباران‌فعلی ۱۰- موش‌رایانه!- نوعی نوشیدنی- پاسخ ۱۱- بافته- قوم وحشی- ریشه ۱۲- زیرپامانده- نسیم شمال شرقی- پیش‌شماره- نژادروسی ۱۳- قدرت‌وتوان- بدشکل- گرفتن ۱۴- از پیامبران- طناب صیاد- مقابل بیشتر ۱۵- اثرتاریخی نقده- سلسله‌ای در تاریخ ایران



حل جدول ۱۱۰۴