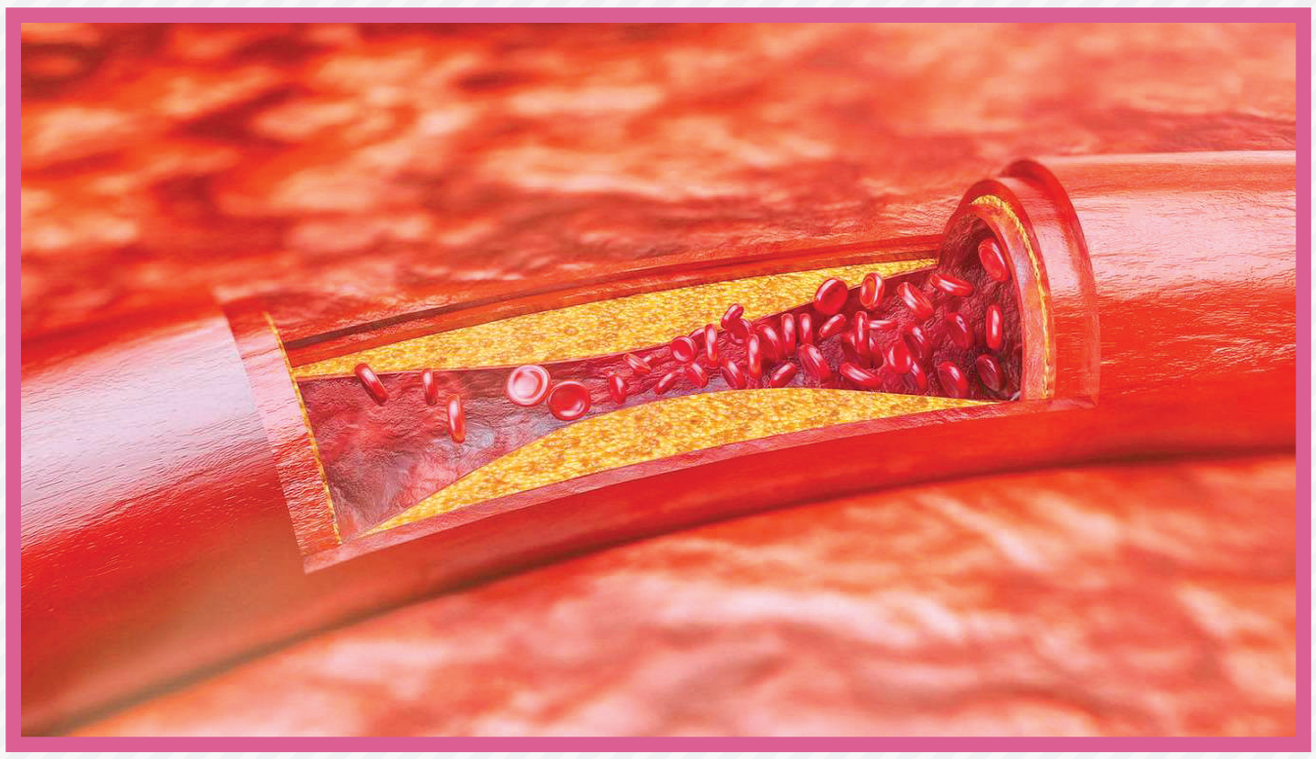
آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۳۱۳
شنبه
۱۴۰۱•۰۴•۱۱
۰۲ ذی‌الحجه۱۴۴۳/۲ جولای۲۰۲۲

نشانه‌های گرفتگی رگ‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

افراد به یک تصور غلط رایج اعتقاد دارند که گرفتگی رگ‌ها فقط مشکل افراد سالخورده است. اما در بسیاری از موارد حتی در بین افراد ۲۰ ساله گرفتگی رگ‌ها وجود دارد. در ادامه با نشانه‌های رایج شریان‌های مسدودشده آشنا می‌شوید.



درد قفسه سینه

فرد احساس سفتی، بی‌حسی و سنگینی می‌کند. در بعضی موارد، گرفتگی می‌تواند به‌قدری بدباشد که ممکن است آنژین (حمله قلب) آن را نشان دهد که شخص دچار حمله قلبی شده است.

درد در ماهیچه

درد پا در حین فعالیت‌هایی مانند راه‌رفتن می‌تواند نشانه گرفتگی عروق باشد. این علائم ممکن است شامل درد عضلات یا گرفتگی در پاها (یا بازوها) باشد.

تنگی نفس

قلب قادر به پمپ‌کردن خون کافی برای تامین نیازهای بدن نیست. گاهی اوقات ممکن است تنها نشانه وجود بیماری جدی عروق کرونر باشد که ممکن است نیاز به درمان داشته باشد.

کمردرد

کمردرد نشانه‌ای جدی است که نباید از آن چشم‌پوشی کرد. طبق یک مطالعه، ۱۴۰ درصد از افراد در کشورهای توسعه یافته دارای انسداد پیشرفته در آئورت شکمی خود هستند.

پاهای سرد

پاهای سرد می‌تواند در اثر بیماری شریانی محیطی (PAD) ایجاد شود. این مشکل زمانی اتفاق می‌افتد که شریان‌های باریک باعث کاهش جریان خون به اندام‌ها می‌شوند. ترمیم ضعیف زخم یا ضربان ضعیف در پا نیز علائمی است که باید با پزشک معاینه شود.

دانستنی‌ها

عوامل کاهش سرعت پیشرفت «پارکینسون»

یک فلوشیپ اختلالات حرکتی با اشاره به اینکه پارکینسون دومین بیماری شایع تخریب‌کننده سیستم عصب مرکزی در بین بیماری‌های مغزواعصاب به حساب می‌آید، گفت: پارکینسون یک بیماری پیش‌رونده است و تنها روش ثابت شده که توانایی کاهش سرعت پیشرفت این بیماری را دارد، انجام ورزش و فعالیت‌های مداوم بدنی است. دکتر مهری سالاری با اشاره به این نکته که پارکینسون دومین بیماری شایع تخریب‌کننده سیستم عصب مرکزی در بین بیماری‌های مغزواعصاب به حساب می‌آید، اظهارداشت: پارکینسون یک بیماری مزمن است. ابتلا به این بیماری معمولا در افراد بالای ۶۰ سال شایع است و شیوع آن در آقایان بیشتر از خانم‌ها است. علائم اصلی آن در فرد مبتلا، کندی در حرکت، سفتی و وجود لرزش است. وی با اعلام اینکه درمان دارویی در مراحل اولیه و پیشرفته پارکینسون می‌تواند برای بیماران بسیار کمک‌کننده باشد، ادامه داد: خوشبختانه پارکینسون در بین بیماری‌های مغزواعصاب به‌خوبی به درمان دارویی جواب می‌دهد و می‌تواند باعث بهبود کیفیت زندگی بیماران و بهبود عملکرد فرد مبتلا شود، داروهای مورد استفاده عوارض خاصی نداشته و فقط در برخی از بیماران باعث ایجاد حرکت اضافه شده که نشان‌دهنده تاثیر خوب و کارکرد درست دارو است. این متخصص مغزواعصاب گفت: پارکینسون یک بیماری پیش‌رونده است و تنها روش ثابت شده که توانایی کاهش سرعت پیشرفت این بیماری را دارد، انجام ورزش و فعالیت‌های مداوم بدنی است که از نظر علمی سه روز ورزش در هفته هر بار یکساعت بسیار کمک‌کننده و مفید خواهد بود و تغییر در سبک زندگی تاثیر بسیار زیادی در جلوگیری از ابتلا به پارکینسون را دارد. سالاری با تاکید بر سبک زندگی سالم و مصرف سبزیجات و میوه‌جات تازه و استفاده بیشتر از گوشت سفید، ادامه داد: از نظر علمی ثابت شده که نوشیدن روزی یک فنجان قهوه می‌تواند از ابتلا به پارکینسون جلوگیری کند و نقش موثری در حفاظت از سلول‌های عصبی را داراست. باید توجه کرد که برخلاف باور عمومی که وجود لرزش را دلیل بر ابتلا به پارکینسون می‌داند، هر لرزشی بیماری پارکینسون نیست، به عنوان مثال بیماری شایع‌تری از پارکینسون به‌نام لرزش خوش‌خیم و یا لرزش خانوادگی وجود دارد که این بیماری نیز با افزایش سن، شیوع آن بیشتر می‌شود که در برخی از بیماران که لرزش دست و سر دارند امکان وجود این بیماری دور از ذهن نیست که با مراجعه به پزشک و معاینه توسط یک متخصص مغزواعصاب و بررسی خصوصیات لرزشی و وجود و یا عدم وجود کندی و سفتی در حرکت تشخیص ابتلا به نوع بیماری آسان خواهد شد. وی گفت: در حال حاضر هیچگونه روش غربالگری برای تشخیص ابتلا به پارکینسون در آینده وجود ندارد و استفاده از MRI فقط تفکیک پارکینسون از دیگر بیماری‌هاست. بنابر اعلام انجمن پارکینسون ایران، سالاری با اعلام برنامه‌ریزی‌های حمایتی و ایجاد تسهیلات با هزینه‌های بسیار اندک برای کار درمانی و ورزش‌های حرکتی توسط انجمن پارکینسون در آینده نزدیک، افزود: از بیماران دعوت می‌شود تا با ثبت اطلاعات خود در پایگاه اینترنتی انجمن پارکینسون به آدرس اینترنتی www.Pdiran.ir از این برنامه‌های حمایتی که در دستور کار این انجمن هست با خبر و بهرمند شوند و یاری‌رسان ما در کنترل این بیماری در سطح کشور باشند.

نکته

عجیب‌ترین فواید مصرف طولانی‌مدت «چای»

محققان می‌گویند مصرف طولانی‌مدت چای می‌تواند سلامت روده را بهبود بخشد و خطر ابتلا به بیماری‌های ناشی از اختلال خواب را کاهش دهد. ممکن است شنیده باشید که نوشیدن بیش از حد چای در نزدیکی زمان خواب می‌تواند خواب شما را مختل کند، اما طبق یک مطالعه جدید، مصرف طولانی‌مدت چای ممکن است تاثیر بی‌خوابی مزمن را بر سلامت کاهش دهد. محققان دریافتند که نوشیدن همیشگی چای با کاهش خطر اختلالات مربوط به فلور روده و اسیدهای صفراوی کبد مرتبط است. عدم تعادل در میکروب‌های روده و اسیدهای صفراوی ارتباط نزدیکی با بیماری‌های متابولیک قلبی (CMDs) دارد، گروهی از بیماری‌ها که شامل دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی‌وعروقی می‌شود. ژنگ جو شنگ سرپرست این مطالعه گفت: بی‌خوابی مزمن به‌طور بالقوه می‌تواند باعث اختلالات متابولیکی میکروب‌های روده و اسیدهای صفراوی شود و نوشیدن چای ممکن است یکی از راه‌های تنظیم این اختلالات متابولیک باشد. براساس مطالعات انجام شده، بی‌خوابی مزمن، یک اختلال رایج است که حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از بزرگسالان را در سراسر جهان تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. علائم آن شامل مشکل در به خواب‌رفتن، بیدارشدن مکرر، خستگی و نوسانات خلقی است. طی شش سال، این تیم تحقیقاتی الگوهای خواب ۱۸۰۹ شرکت‌کننده را که در شهر جنوبی گوانگژو چین زندگی می‌کردند به‌همراه رژیم غذایی و سایر فاکتورها را دنبال کردند. محققان دریافتند که بی‌خوابی مزمن رابطه قوی با میکروب‌های خاص روده و اسیدهای صفراوی دارد و این میکروب‌های روده و اسیدهای صفراوی با بیماری‌های متابولیک قلبی مرتبط هستند. اما پس از مقایسه شرکت‌کنندگانی که به‌طور معمول چای، قهوه، میوه، محصولات لبنی و سایر غذاها و نوشیدنی‌ها مصرف می‌کردند، محققان دریافتند کسانی که چای را در درازمدت می‌نوشیدند کمتر به اختلالات میکروب‌های روده و اسیدهای صفراوی مبتلا شده و خطر کمتر ابتلا به بیماری‌های متابولیک قلبی دارند. این شرکت‌کنندگان عمدتا چای اولانگ، چای‌سبز، چای‌سیاه مصرف می‌کردند که طبق یافته‌های این مطالعه برای سلامت متابولیک مفید هستند. ارتباط چای با اختلالات کمتری در میکروب‌های روده و اسیدهای صفراوی ممکن است به محتوای غنی پلی‌فنل‌های چای، فلاونوئیدها، آلکالوئیدها و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی مختلف نسبت داده شود که ترکیب میکروبیوتای روده و متابولیسم اسید صفراوی را تعدیل کرده و سیستم ریتم شبانه‌روزی مغز و روده را بهبود می‌بخشد. ژنگ بیان داشت: نتایج نشان نمی‌دهد که نوشیدن چای تا چه حد می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک قلبی را کاهش دهد یا اینکه کدام چای بیشترین تاثیر را در کاهش خطر این بیماری‌ها دارد. وی افزود: گام بعدی انجام تحقیقات ژنتیکی در مورد رابطه علت و معلولی بین نوشیدن چای و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های متابولیک قلبی است.

یادداشت

علل بروز انحراف ستون فقرات

عباس دقاق‌زاده
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

در اغلب موارد انحراف ستون فقرات در کودکان و نوجوانان ایجاد شده و درمان می‌شود. شایع‌ترین نوع اسکولیوز، اسکولیوز ایدیوپاتیک (ناشناخته) نام دارد که در دوران نوجوانی ایجاد می‌شود. این نوع اسکولیوز در نوجوانان و در سنین رشد و بلوغ رخ می‌دهد. در صورتی که اسکولیوز در دوران بعداز بلوغ رخ دهد، به آن اسکولیوز بزرگسالی گفته می‌شود. علت این دو نوع نامگذاری این است که اسکولیوز رخ داده در طی دوران رشد استخوانی از نوع دیگر اسکولیوز تشخیص داده شود. اسکولیوز بزرگسالی ممکن است در نتیجه عدم درمان اسکولیوز در دوران کودکی و نوجوانی باشد یا در همان دوران بزرگسالی شکل گرفته باشد. علل بروز انحراف ستون فقرات در دوران کودکی کاملا متفاوت است. همچنین اسکولیوز ممکن است در بارداری نیز اتفاق بیفتد. اسکولیوز در بارداری بیشتر از حالتی که فرد به‌تنهایی دچار یکی از این شرایط باشد، می‌تواند در صورت بروز همزمان برای فرد نگران‌کننده باشد. به هر حال مهم است توجه داشته باشید به‌خاطر ابتلای مادر به اسکولیوز، نوزاد در معرض خطر قرار نمی‌گیرد.

ویژه

چقدر مجاز به کم‌کردن وزن هستیم؟

استاد تغذیه دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: براساس مقالات علمی هر فرد باید برای کم‌کردن وزن، در هفته نیم تا یک کیلو و در ماه دو تا ۴ کیلوگرم وزن کم کند. فرزاد شیدفر، بیان داشت: باید کاهش انرژی دریافتی افراد را از طریق رژیم غذایی طوری تنظیم کنیم که این افراد کاهش وزنی حدود نیم تا یک کیلو در هفته و دو تا ۴ کیلوگرم در ماه داشته باشند. وی ادامه داد: البته گاهی شرایط خاصی وجود دارد؛ مثلا همکاران جراح ما بیان می‌کنند که خطر خاصی برای بیمار وجود دارد و باید وزن را سریعتر کم کند؛ چراکه ممکن است فرد دچار سکته قلبی شود. شیدفر خاطرنشان کرد: می‌توانیم در چنین شرایطی وزن بیمار را کم کنیم که این کار با همکاری تیم جراح، تغذیه و داخلی انجام می‌شود و می‌توان تصمیم‌گیری کرد. شیدفر اضافه کرد: در وضعیت معمولی همان کاهش بین نیم کیلو تا یک کیلو در هفته و ۲ کیلو تا ۴ کیلوگرم در ماه توصیه می‌شود.

در «گرما» سر را خیس نکنید

رئیس اورژانس پیش‌بیمارستانی استان بوشهر گفت: ریختن آب روی سر نه‌تنها مانع گرمازدگی نمی‌شود، بلکه سردرد را هم اضافه می‌کند. دکتر عبدالرحیم دادجو اظهارکرد: در اوج گرما از تردد غیرضروری خودداری کرده و از قرارگرفتن در معرض نور خورشید اجتناب کنید. وی تصریح کرد: برای فرار از گرما سر را خیس نکنید! ریختن آب روی سر سردرد را هم به درد گرما اضافه می‌کند. پاهایتان را با آب‌خنک شست‌وشو دهید. دادجو بیان کرد: سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ جزو نشانه‌های گرمازدگی هستند؛ بنابراین نباید این علائم را نادیده گرفت، با اورژانس تماس بگیرید.

داروی دیابت، سنگ کلیه را کاهش می‌دهد

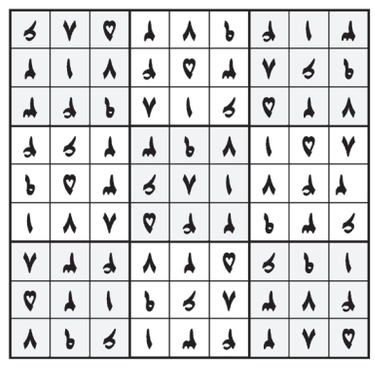
مطالعات نشان می‌دهد بیماران دیابتی ۲ که امپاگلیفلوزین مصرف کردند، ۴۰ درصد کمتر در معرض ابتلا به سنگ کلیه بودند. محققان داده‌های ۱۵۸۱ بیمار را بررسی کردند. دکتر «پریادارشینی.بالاسوبرامانیان»، گفت: «امپاگلیفلوزین ممکن است برای کاهش خطر ابتلا به سنگ کلیه حداقل در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲، استفاده شود.» از آنجا که مهارکننده‌های SGLT۲ نظیر امپاگلیفلوزین، دفع گلوکز ادراری را از طریق کاهش بازجذب کلیوی گلوکز افزایش می‌دهند، محققان این فرضیه را مطرح کردند که این درمان‌ها «ممکن است با کاهش غلظت موادلیتوژنیک در ادرار، خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهند.»

فلفل قرمز باعث کاهش وزن می‌شود

تحقیقات نشان داده، با مصرف فلفل قرمز در رژیم غذایی می‌توان وزن را کاهش داد. نوعی عصاره که از فلفل تند گرفته می‌شود در درمان بسیاری از امراض پوستی موثر است. فلفل تند دارای خواص ضدسرطانی است. کاپسایسین موجود در فلفل باعث ترشح آدرنالین می‌شود؛ این هورمون در بالارفتن دمای بدن نقش موثری دارد. دمای بدن بالارفته، متابولیسم افزایش پیدا می‌کند و در بسیاری از افراد، باعث عرق‌کردن می‌شود. پس از اینکه این حالت به‌وجود آمد، بدن کالری بیشتری می‌سوزاند و فرد لاغر می‌شود. فلفل تند برای درمان افراد مبتلا به آرتروز نیز موثر است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع آ ر م ا ن م ل ی

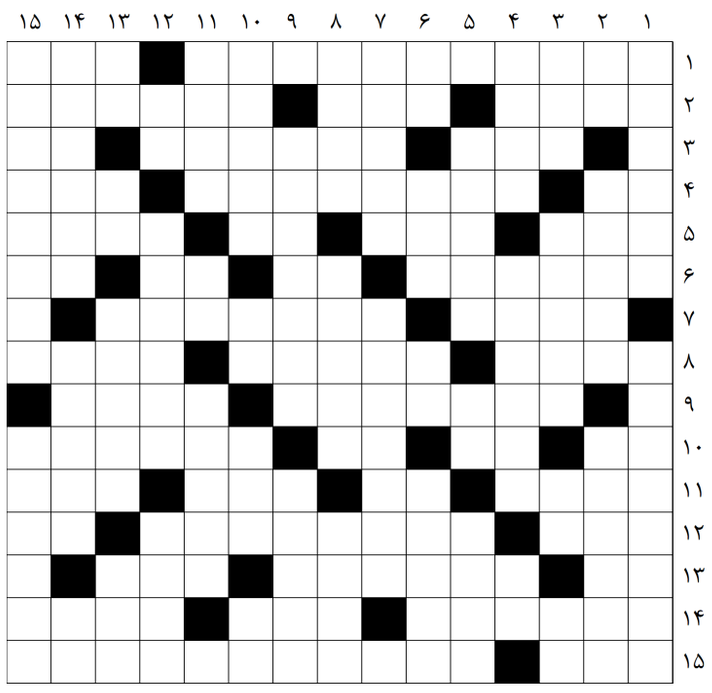
شماره ۱۳۱۳

افقی

۱- از بازیگران فیلم دینامیت- نیکو ۲- اشاره تاکیدی- فرارکردن- دانشگاه معروفی در انگلستان ۳- واحد شمارش کاغذ- یکشنبه باستانی- پسوندشباهت ۴- رودی در فرانسه- نمونه رایگان کالا- خانه شعری ۵- چه بسیار- قومی در ایران- مخلوط آب‌وصابون- افسوس ۶- صادرکردن- به‌دنیاآوردن- بله روسی- طرف‌وجهت ۷- نوعی ماشین حمل- قدرتمندی و پرزوری ۸- کلمه تاکید- مقدمه بعضی از بیماری‌هاست- ازهفت‌سین ۹- شهر پرجمعیت چین- طلاساز ۱۰- عضوصورت- دوش‌وکتف- هزارکیلو- ازپادشاهان ماد ۱۱- بزرگی‌وشکوه- جانشین او- نرمی‌ونازکی- لوله تنفسی ۱۲- قفل کمربند- ازغذاهای آمل- یکی از دو جنس ۱۳- گشوده- اندازه‌ومقیاس کارانجام‌شده- کشتی جنگی ۱۴- عسل- اسب چاپار- زعفران ۱۵- شاعرمسافر- اولین زن نخست‌وزیر جهان

عمودی

۱- مغناطیس- شهری در استان اردبیل ۲- گریزآهو- آش‌عدس- اجنبی ۳- از وسایل اعدام- آسودگی- دفاع فوتبال- پسوند حاصل‌مصدر ۴- کر نیست- مقابل دریافت- درون دهان ۵- سپاهی- بوی رطوبت- جانشین ۶- راه‌میانبر- سیم متصل به زمین- نگهبان گله- بندری در بلغارستان ۷- تندوتیز- نام دیگر گیاه‌شاهی ۸- شکوه‌وعظمت- محبس- مقابل فروش ۹- اتاق برگشت به‌حال عادی پس از عمل- ردیاب ۱۰- کشف‌شده- بالاآمدن آب‌دریا- ریزبینی- شماومن ۱۱- سمت راست- آقای اسپانیایی- سوغاتی رودبار ۱۲- مقابل خوب- اداره‌ای در دادگستری- ژاپن قدیم ۱۳- نخستین شهید واقعه‌عاشورا- خشکی- شهر مدفن ناصرخسرو- کلام درد ۱۴- بخش مراقبت‌های ویژه- پایه‌ها- راندن مزاحم ۱۵- منجی شناگر- آشیانه جغد



حل جدول ۱۳۱۲

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	چ	ی	ر	ا	ن	■	ی	و	س	ف	ص	ی	ا	د	ی
۲	ن	ا	ه	ی	د	ا	م	ا	ی	ا	■	ش	ب	ب	و
۳	ا	ل	■	ا	ی	م	ا	■	م	ت	م	م	■	ی	ن
۴	ی	ا	م	■	م	ا	ن	ا	■	ر	ا	■	ب	ر	س
۵	ت	ن	ک	ه	■	س	ی	م	ا	■	ب	ه	ا	■	ک
۶	ک	■	ا	ب	س	ه	■	ن	ش	ا	■	د	ل	ک	و
۷	ا	م	ر	ا	ر	■	ن	ا	ی	ر	ا	■	ن	ا	■
۸	ر	ت	■	ک	د	ا	م	■	ا	س	ی	ا	■	ه	ل
۹	■	ا	ن	■	م	ح	ا	س	ن	■	ا	س	ل	و	ب
۱۰	ا	ن	د	ک	■	د	ی	ر	■	ب	ر	ا	ی	■	ا
۱۱	ف	■	ر	س	ن	■	ش	م	ا	ل	■	ن	ا	ک	س
۱۲	ت	ا	ت	■	ی	ر	■	ا	ت	ا	ن	■	ن	ی	ش
۱۳	ت	ن	■	م	و	ن	ل	■	ا	ل	ا	ت	■	و	و
۱۴	ا	ج	ر	ا	■	د	و	ا	ر	■	د	و	س	ت	ی
۱۵	ح	ا	م	د	ا	ه	ن	گ	ی	■	م	س	ا	و	ی