



محمد زنگنه متخصص قلب و عروق

فشار خون بالا علامت ندارد. فشار خون بالا قاتل خاموش است و نیمی از بیماران از فشار بالای خون خود بی اطلاع هستند. خوشبختانه فشار خون پایین در بیشتر مواقع همراه با علائم است. در فشار خون پایین خون‌رسانی به مغز کاهش و موجب احساس ضعف و خستگی و سرگیجه در بیمار می‌شود. سرگیجه، احساس خستگی، سبکی سر، رطوبت و سردی دست‌ها، تهوع و استفراغ از شایع‌ترین علائم فشار خون پایین است که سرگیجه در همه آنها شایع‌تر است. کم‌آبی و قرار گرفتن در معرض گرما به‌ویژه در افراد مسن، مصرف برخی داروها و بیماری‌های غدد پارائیدریدی و فوق‌کلیوی از علت‌های بروز فشار خون پایین هستند. در مرحله اول باید دلیل فشار خون پایین را تشخیص داد، اگر فرد در شرایط اورژانس است ابتدا باید پای او را بالاتر از سرش قرار داد و در صورتیکه فرد نتواند مایعات مصرف کند و مشکل هوشیاری ندارد، باید به او مایعات داده شود. توصیه این است که بیمار حتماً باید به پزشک مراجعه کند. برخلاف فشار خون بالا که در ۹۰ درصد موارد علت مشخصی ندارد، پزشک دلیل فشار خون پایین را مشخص خواهد کرد که می‌تواند کم‌آبی، خونریزی یا بیماری زمین‌ای مثل نارسایی قلبی هم می‌تواند یکی از دلایل بروز فشار خون پایین باشد. افرادی که نارسایی قلبی دارند و پمپاژ خون به خوبی صورت نمی‌گیرد معمولاً با فشار خون پایین درگیر هستند. این افراد باید درمان شوند و سبک زندگی خود را تغییر دهند. فشار خون پایین به خودی خود، خوب است و باعث عمر طولانی می‌شود، اما از آنجایی که برای فرد مشکل ایجاد می‌کند که علامت‌دار می‌شود. اگر فردی فشار خون پایین دارد اما با مشکلی مواجه نشده هیچ نگرانی نداشته باشد. فشار خون استاندارد نباید از ۹ روی ۶ کمتر باشد. اگر از این عدد پایین‌تر باشد و شخص علامت‌دار باشد باید به پزشک مراجعه کند. توصیه می‌شود افراد سالمند برای پایین آمدن از تخت چند دقیقه‌ای بنشینند و بعد بلند شوند تا دچار سرگیجه نشوند.

**ویژه نکاتی درباره مسمومیت غذایی**  
بیماری ناشی از غذا که بیشتر به آن مسمومیت غذایی گفته می‌شود، نتیجه خوردن غذای آلوده، فاسد یا سستی است و شایع‌ترین علامت مسمومیت غذایی شامل حالت تهوع، استفراغ، درد شکمی و اسهال است. اگر دچار این حالت شدید، رعایت موارد زیر الزامی است: غذاهای جامد نخورید، سعی کنید مواد غذایی نیمه جامد و مایع مصرف کنید. از خوردن غذاهای خیابانی و غذاهای غیر بهداشتی جدا خودداری کنید.

**افزایش عمر با مصرف «انگور»**  
مطالعات اخیر نشان می‌دهد که مصرف انگور ممکن است تأثیر مثبتی بر سلامت و طول عمر داشته باشد. افزودن انگور به یک رژیم غذایی پرچرب می‌تواند خطر ابتلا به بیماری کبدچرب را کاهش داده و طول عمر را افزایش دهد. بیماری کبدچرب می‌تواند منجر به سیروز کبدی و در نهایت سرطان کبد شود. با توجه به یافته‌های گنجاننده انگور در سفره ممکن است نقش مهمی در کاهش بروز بیماری کبدچرب و عوارض کشنده آن داشته باشد. «جان پروتو»، گفت: «تحقیقات نشان می‌دهد که چگونه خوردن انگور می‌تواند به جبران برخی از اثرات رژیم غذایی غربی پرچرب کمک کند».

# خوراکی‌های سرشار از ویتامین E

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

ویتامین E، یکی از ویتامین‌های محلول در چربی است که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و مانع از آسیب به عروق و پیشگیری از سکت قلبی می‌شود. این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی نیز کمک می‌کند و جلوگیری از پیشرفت آلزایمر، بهبود بیماری‌های چشم، مقابله با کم‌خونی، کندشدن روند پیری سلول‌ها و... از جمله تأثیرات آن بر سلامت بدن است.



اسفناج

اسفناج سرشار از ویتامین E و ریزمغذی‌های مختلف مانند: سلنیوم، پتاسیم، آهن، روی و... است که تأثیرات عالی بر سلامت و خلق و خو دارد. به‌طور کلی، اسفناج خوراکی بسیار مفید برای مقابله با بیماری‌های مزمن و پیر شدن سلولی است. البته با افزایش سن نیاز به مصرف بیشتری اسفناج در رژیم غذایی است تا نیاز بدن به ویتامین‌ها و پروتئین‌ها تأمین شده و عملکرد سلول‌ها تقویت و از بروز پیری زودرس جلوگیری شود.

- آووکادو**  
آووکادو یکی از میوه‌هایی است که در رژیم غذایی ورزشکاران توصیه می‌شود، زیرا حاوی مقدار فراوان اسیدهای چرب غیراشباع، موادمعدنی، ویتامین‌هاست.
- دانه‌های آفتابگردان**  
دانه‌های آفتابگردان یکی از بهترین منابع ویتامین E است و به‌طور متوسط هر ۱۰۰ گرم آن حدود ۴۲ میلی‌گرم ویتامین دارد و مصرف ۲۵ گرم دانه آفتابگردان می‌تواند تقریباً ۳۵ درصد نیاز روزانه بدن را تأمین کند.

**بادام**  
بادام مجموعه‌ای از ریزمغذی‌ها و ویتامین‌هاست و ورزشکاران رشته بدنسازی برای افزایش انرژی و تقویت مقاومت بدن پیش از جلسات تمرین این خوراکی را میل می‌کنند. بادام به خاطر ویتامین E بالا منبع آنتی‌اکسیدانی عالی محسوب می‌شود که خوردن ۶ گرم آن حدود ۲۴ درصد نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند. چربی‌های غیراشباع چندمولکولی در بادام کنترل قند خون و رشد عضلات مفید هستند. بادام همچنین منبع غنی از پروتئین است.

**جدول کلمات متقاطع**

شماره ۱۳۴۷

**عمودی**

۱- بازرگر لبنانی کتاب قانون - جمع مانع ۲- شهری در شیلی - گرم‌سوزان - قوم ساکن سرلانکا ۳- غوزه نپه - از غذاهای اقلید - معدنی ۴- شادمانی - نژاد مردم روسیه - ترش‌وشیرین - گشوده ۵- نویسنده پرویی - دشنام - پایتخت آتریش - سروصدا ۶- قطعه کاغذ - معادل فارسی آپارتمان ۷- جمع جزیره - صفت سیب‌زمینی - مقابل عوام ۸- برق غیرفاز - نوعی غذای ایتالیایی - مخفف هم و ۹- نمایشنامه نم‌انگیز - شریک زندگی - شناختن کسی یا چیزی ۱۰- باهم جفت و قرین شدن - قلع‌هوحصار ۱۱- از موادصبحانه - بچه گوسفند - خالص - الهه عشق‌وزیبابی ۱۲- خاندان وقوم - هدایت کردن - کلاغ - بانگ جانور درنده ۱۳- ظاهر و آشکار - دارای نشان‌وعلامت - واحد بازی تنیس ۱۴- ایزروالت - موسیقی کودکان - نامه بلند ۱۵- هم‌داستان ویس - فیلمی از مسعود آپرور

**افقی**

۱- بازرگر لبنانی کتاب قانون - جمع مانع ۲- شهری در شیلی - گرم‌سوزان - قوم ساکن سرلانکا ۳- غوزه نپه - از غذاهای اقلید - معدنی ۴- شادمانی - نژاد مردم روسیه - ترش‌وشیرین - گشوده ۵- نویسنده پرویی - دشنام - پایتخت آتریش - سروصدا ۶- قطعه کاغذ - معادل فارسی آپارتمان ۷- جمع جزیره - صفت سیب‌زمینی - مقابل عوام ۸- برق غیرفاز - نوعی غذای ایتالیایی - مخفف هم و ۹- نمایشنامه نم‌انگیز - شریک زندگی - شناختن کسی یا چیزی ۱۰- باهم جفت و قرین شدن - قلع‌هوحصار ۱۱- از موادصبحانه - بچه گوسفند - خالص - الهه عشق‌وزیبابی ۱۲- خاندان وقوم - هدایت کردن - کلاغ - بانگ جانور درنده ۱۳- ظاهر و آشکار - دارای نشان‌وعلامت - واحد بازی تنیس ۱۴- ایزروالت - موسیقی کودکان - نامه بلند ۱۵- هم‌داستان ویس - فیلمی از مسعود آپرور

**حل جدول ۱۳۴۶**

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
پ	ا	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ب	ا	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی
ا	ب	ر	ا	ر	و	ب	ا	و	س	ا	ز	و	م	ی

**جدول سودوکو**

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

**از دست دادن تمرکز**  
مغز به‌طور ویژه نسبت به افت سطوح گلوکز حساس است و ممکن است در این شرایط در حفظ تمرکز روی یک موضوع یا درک صحبت‌های فردی دیگر که موضوعی را برای شما توضیح می‌دهد، دچار مشکل شوید. این ناتوانی در تمرکز ممکن است از خستگی بیش از اندازه ناشی شود، اما بیشتر مواقع می‌توان با دریافت قند آن را اصلاح کرد. مصرف خوراکی‌هایی که از محتوای متعادل پروتئین‌ها و چربی‌ها سود می‌برند به جای مصرف کلوچه یا شکلات توصیه می‌شود.

**پرش عضلانی**  
پرش عضلانی می‌تواند یکی از نشانه‌های افت قند خون خفیف باشد و زمانی شکل می‌گیرد که قند خون به زیر ۴۰ میلی‌گرم در هر دسی‌لیتر برسد. پرش‌های عضلانی کاملاً غیرارادی هستند و از این‌رو امکان متوقف کردن آنها وجود ندارد. جدا از قند خون پایین، پرش‌های عضلانی می‌توانند نشانه‌ای از مصرف بیش از اندازه کافئین باشند و بر همین اساس شاید به کاهش مصرف قهوه و تمرکز بر مصرف کربوهیدرات‌های پیچیده نیاز باشد.

**از دست دادن هوشیاری**  
افرادی که هوشیاری خود را از دست می‌دهند، متوجه این نشانه نمی‌شوند، از این‌رو نشانه‌های هشداردهنده دیگر به‌ویژه اگر به دیابت مبتلا هستید، نباید نادیده گرفته شوند. هیپوگلیسمی دیابتی می‌تواند به تشنج نیز منجر شود که نه تنها برای خود بیمار بلکه برای کل افراد درگیر می‌تواند وضعیتی وحشتناک باشد. در موارد نادر، هیپوگلیسمی دیابتی می‌تواند مرگبار نیز باشد. مصرف قرص گلوکز به‌عنوان یک راه‌حل کوتاه‌مدت برای بیماران دیابتی می‌تواند به تنظیم قند خون کمک کند.

**تحریک پذیری**  
نوسانات خلقی و همچنین گریه‌های هیستریک یا خشم‌های غیرقابل کنترل در برخی از افراد نشانه افت قند خون است. معمولاً این حالات احساسی با مصرف منابع سالم غذایی مانند موز و سایر میوه‌ها با مصرف قند برطرف می‌شود.