



دکتر مویجر فاروقی

فوق تخصص قلب و عروق

فشارخون بالا «قاتل خاموش» نام دارد. تا زمانی که تاثیرات فشارخون بالا مشهود نشود، فرد بیمار متوجه بیماری خود نمی‌شود. در اثر فشارخون بالا عروق اندام‌های بدن به آرامی تنگ می‌شود. وقتی فشارخون بالا به مراحل خطرناک برسد، سردردهای شدید پس‌سر، مگس‌پران جلوی چشم و تنگی نفس و تپش قلب خودش را نشان می‌دهد. اگر خانواده‌ای سابقه فشارخون بالا دارد، باید افراد خانواده از سن کم مراقب رژیم غذایی خود باشند و نمک را به‌عنوان عامل اساسی در فشارخون ارثی کاهش داده یا پرهیز کنند. فشارخون بالا می‌تواند موجب بسته‌شدن رگ‌های مغز، قلب و نهایتاً سکته و نارسایی کلیه‌ها و در نهایت دیالیز شود. فشارخون نرمال ۱۲ روی ۸ است. فشارخون به انواع خفیف، متوسط، شدید و خطرناک تقسیم می‌شود. در فشارخون خفیف، فشار ۱۴ روی ۹ است. در فشارخون متوسط، فشار ۱۶ روی ۱۰ است و اگر فشارخون شدید باشد؛ سرمان درد کند و جلوی چشمان مان مگس‌پران باشد فشار ۱۸ روی ۱۲ خواهد بود و اگر فشارخون خیلی شدید و خطرناک و کشنده باشد، بیمار دچار تنگی نفس شده، تپش قلب و حال به‌هم‌خوردگی و گرگرفتگی و داغی دارد و ادرار زیاد و در این شرایط فشار ۲۳ روی ۱۲ است که مرحله‌ای خطرناک است و بیمار باید در بیمارستان بستری شود. اگر بچه یا خانمی که تازه باردار شده فشار ۱۶ داشته باشد وضعیت خطرناک‌تری نسبت به فردی که سالیان سال فشار بالا داشته دارد. اگر سابقه فشارخون بالا در خانواده وجود نداشته باشد اندازه‌گیری فشار یکبار در سال کافی است، اما اگر سابقه فشارخون بالا در خانواده وجود داشته و دارو هم مصرف کنند باید هر روز ساعت ۴ بعدازظهر فشارخود را اندازه بگیرند. برای اینکه بدانیم فشارخون ما در چه طیفی قرار دارد لازم است سه روز متفاوت صبح‌ها فشارخون خود را اندازه بگیریم. دقت کنیم فشارخون را با دست راست بگیریم چون مقاومت بیشتری دارد. فشار دست راست همیشه ۱ و ۲ واحد از دست چپ بالاتر است به همین جهت بهتر است فشار دست راست گرفته شود. ضمن اینکه دست باید در مسیر قلب قرار گیرد. استفاده از دستگاه‌های فشارسنج معمولی است اما دستگاه‌های دیجیتال هم خوب هستند. افرادی که فشارخون بالا دارند و دارو مصرف می‌کنند در صورتیکه غلظت خون مناسبی داشته باشند می‌توانند خون بدهند.

عوارض استفاده از «قرص برنج»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی‌کریمی

«فسفید آلومینیوم» یا به اصطلاح عمومی «قرص برنج» در درجه اول به‌عنوان یک آفت کش، توسط اقشار مختلف از جمله کشاورزان، کنترل‌کنندگان آفات، شکارچیان استفاده می‌شود. برای خرید یا استفاده از محصولات فسفید آلومینیوم، مجوز و آموزش مناسب الزامی است. قرار گرفتن در معرض فسفید آلومینیوم ممکن است در محل‌های کاری که در آن استفاده می‌شود رخ دهد.



مسمومیت



فسفید آلومینیوم بسیار سمی است. هنگامی که در معرض آب یا رطوبت هوا قرار می‌گیرد، گاز فسفین آزاد می‌کند که اثرات نامطلوبی بر سلامتی می‌گذارد. خوردن فسفید آلومینیوم می‌تواند باعث گلودرد و معده، حالت تهوع، استفراغ و تنگی نفس شود. ممکن است استفراغ خونی نیز دیده شود. آسیب به ریه نیز ممکن است در فرد رخ دهد. ممکن است آسیب کلیه، شوک، نارسایی قلبی و مرگ وجود داشته باشد. تنفس گاز فسفین آزاد شده از فسفید آلومینیوم می‌تواند باعث تحریک بینی، دهان، گلو و ریه‌ها شود. در موارد شدید، می‌تواند باعث ریتم غیر طبیعی قلب و... شود.



سرطان

تصور نمی‌شود که فسفید آلومینیوم یک ماده شیمیایی سرطان‌زا باشد.

بارداری

اطلاعات محدودی در مورد اثرات قرارگرفتن در معرض فسفید آلومینیوم بر بارداری و جنین وجود دارد. بنابراین نمی‌توان نتیجه‌گیری قطعی کرد. اگر قرار گرفتن در معرض فسفید آلومینیوم باعث ناخوشی مادر شود، احتمال بروز اثرات بر روی جنین بیشتر است.

کودکان

متخصصان می‌گویند: برخی کودکان که در معرض فسفید آلومینیوم قرار می‌گیرند علائم مشابهی را نشان می‌دهند که در بزرگسالان مشاهده می‌شود.

راهکار

بسیار بعید است که جمعیت عمومی در معرض سطحی از فسفید آلومینیوم قرار بگیرند که اثرات نامطلوب بر سلامتی داشته باشد. اگر در مورد قرارگرفتن در معرض فسفید آلومینیوم نگرانی سلامتی دارید، از پزشک عمومی راهنمایی بگیرید یا با اورژانس تماس بگیرید.

دانشته‌ها

راهکارهایی برای جلوگیری از «ریزش مو»

ریزش مو به عوامل مختلفی می‌تواند بستگی داشته باشد. در حالت کلی برای جلوگیری از ریزش مو فاکتورهایی مانند مراقبت از مو، اصلاح عادات غذایی و اصلاح سبک زندگی می‌تواند بسیار مفید باشد. رژیم غذایی نادرست، برخی بیماری‌ها و درمان‌ها، نگرانی، استرس، تغییرات هورمونی و ژنتیک می‌تواند روند ریزش مو را تسریع کند. هوای گرم، آب، مواد شیمیایی، ششوار و... نیز بی‌تاثیر نخواهند بود. مشکل ریزش مو در حالت طبیعی موضوع نگران‌کننده‌ای نیست اما در صورتی که شدید باشد و منجر به طاسی شود، باید مورد رسیدگی قرار گیرد و منبع مشکل، شناسایی شود. در ادامه به برخی مواد غذایی مفید در این زمینه خواهیم پرداخت.

آمگا۳

آمگا۳ به کاهش التهاب و استرس کمک می‌کند که به نوبه خود به کاهش ریزش مو نیز کمک می‌کند. بهترین منابع آمگا۳ ماهی‌های چرب و روغن ماهی هستند. همچنین می‌توانید با پزشک مشورت کنید و مکمل‌های آمگا۳ مصرف کنید.

پروتئین

موهای شما از کراتین که نوعی پروتئین است، ساخته شده است. از این‌رو، برای محافظت و تقویت موهای خود باید از یک رژیم غذایی غنی از پروتئین استفاده کنید. عدس، سویا، لوبیا، دانه‌ها، آجیل، تخم‌مرغ و ماهی مصرف کنید.

ویتامین C

ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی است که به از بین بردن رادیکال‌های مضر اکسیژن آزاد کمک می‌کند. ریزش مو به‌دلیل تجمع بالای سموم ایجاد می‌شود که می‌توان با مصرف غذاهای غنی از ویتامین C آن را کاهش داد. از پرتقال، لیمو شیرین، لیموترش و توت‌فرنگی برای بهبود استحکام، درخشندگی، نرمی و ضخامت مو استفاده کنید.

سبزیجات

سبزیجاتی مانند اسفناج، کدوخلوبی، هویج، سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی، لوبیا و کدوتنبیل منابع بسیار خوبی از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. آنها به تعدیه فولیکول‌ها و قوی‌تر شدن تارهای مو کمک می‌کنند. حداقل سه سبزی مختلف در روز در غذا یا سالاد مصرف کنید.

آب کافی

کم‌آبی یا نوشیدن آب کافی می‌تواند منجر به خشکی، وز و بی‌جان‌شدن موها شود که مستعد شکستن و ریزش مو هستند. آب همچنین فولیکول‌های مو را روان می‌کند و گردش ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری برای رشد مو را بهبود می‌بخشد.

اجتناب از سیگار

دود سیگار حاوی رادیکال‌های مضر اکسیژن آزاد است. این سموم اگر نفع نشوند می‌توانند منجر به ضعف سیستم ایمنی بدن شوند. آنها همچنین به فولیکول‌های مو آسیب می‌رسانند که منجر به افزایش ریزش مو می‌شود. برای جلوگیری از ریزش مو و کمک به ضخیم‌شدن موها، تن، سیگار نکشید.

یوگا و تمرینات تنفسی

یوگا و سایر اشکال ورزش برای تناسب‌اندام و تقویت سیستم ایمنی بدن مفید هستند. حرکات یوگا به افزایش گردش خون در پوست سر کمک می‌کند و ممکن است رشد مو را تحریک کند.

کنترل استرس

استرس برای سلامتی و موهای شما مفید نیست. استرس باعث افزایش سطح سموم در بدن شما می‌شود که ریشه موهای شما را ضعیف می‌کند. با تمرین آرام‌سازی و تمرینات تنفسی به‌طور منظم استرس را از بین ببرید.

نکته

«زونا» خطر سکنه‌مغزی را افزایش می‌دهد

نتایج یک مطالعه جدید یک معمای دیرینه را حل می‌کند که چرا ابتلا به زونا خطر سکنه را افزایش می‌دهد؟ به‌ظن می‌رسد که اگر زووم‌های کوچک مکانیزم پشت این ارتباط هستند. آنها حاوی پروتئین‌های دخیل در لخته‌شدن و فعال شدن پلاکت‌ها هستند که به نوبه خود می‌تواند منجر به سکنه شود. افزایش خطر سکنه‌مغزی در افراد می‌تواند تا یکسال پس از بهبودی از زونا ادامه یابد. زونا و افزایش خطر سکنه‌مغزی در افراد بالای ۵۰ سال با واکسیناسیون زونا به راحتی قابل پیشگیری است. هنگامی که یک فرد در دوران کودکی مبتلا به ابله مرغان می‌شود، ویروس عامل آن موسوم به «وارسل‌زاستر» (VZV) در بدن باقی می‌ماند. برای یک نفر از هر سه نفر، ویروس در مراحل بعدی زندگی به‌صورت زونا دوباره فعال می‌شود. نام دیگر زونا، «هریس زوستر» است، زیرا VZV نوعی ویروس هرپس است. زونا ممکن است به‌صورت بثورات یا تاول در یکطرف صورت ظاهر شود، یا معمولاً به‌صورت نواری کشیده در اطراف سمت چپ یا راست بدن آشکار می‌شود. در حالی که برخی خارش خفیف یا سوزن‌سوزن شدن ناشی از زونا را تجربه می‌کنند، برای برخی دیگر، درد می‌تواند آزاردهنده باشد. مطالعات قبلی نشان داده است که افزایش خطر سکنه‌مغزی تا یکسال پس از علائم زونا که معمولاً چند هفته طول می‌کشد، ادامه دارد. مطالعه حاضر نشان می‌دهد که چگونه این افزایش خطر رخ می‌دهد. دکتر «اندرو یوباک»، محقق ارشد از دانشگاه کلرادو، می‌گوید: «ما اکنون باید کمی متفاوت به بیماری‌های عفونی فکر کنیم چراکه بعد از بهبودی از عفونت، بیماری هنوز تمام نشده است. اگر زووم‌های پایدار ممکن است همچنان پاتولوژی‌هایی را ایجاد کنند که تصور می‌شود با محل عفونت اصلی نامرتبط هستند.» موسسه ملی سرطان اگر زووم را به‌عنوان ساختار کوچک کیسه‌مانندی که در داخل یک سلول تشکیل می‌شود و حاوی برخی از پروتئین‌های سلول، DNA و RNA است تعریف می‌کند. سلول‌ها اگر زووم‌ها را در جریان خون و سایر مایعات بدن آزاد می‌کنند و به آنها اجازه می‌دهند به نقاط دیگر بدن بروند. آنها به ارتباط درون سلولی کمک می‌کنند زیرا محتویات خود را از یک سلول به سلول دیگر منتقل می‌کنند. در مطالعه کنونی، محققان پروتئین‌های پروترومبوتیک - ترومبوز لخته‌کننده خون - و پروتئین‌های التهابی را شناسایی کردند که از طریق اگر زووم حرکت می‌کنند. آنها با ایجاد لخته‌خون موجب سکنه‌مغزی می‌شوند.

پروبیوتیک‌ها در کاهش استرس موثرند

محققان در یک مطالعه جدید دریافتند: افزودن غذاهای تخمیر شده به رژیم غذایی می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی داشته باشد. دکتر «جان.اف. کریان»، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: «مطالعه ما بر روی موش‌ها نشان داد که موش‌هایی که بدون میکروب رشد می‌کنند، پاسخ استرس اغراق‌آمیزی دارند و گونه‌های خاصی از باکتری‌ها می‌توانند استرس را در این مدل‌های موش کاهش دهند.» برای این مطالعه، شرکت‌کنندگان

نتایج یک مطالعه نشان داد که ورزش عصرگاهی ممکن است به کنترل قندخون کمک کند. «جرون.ون.در. ولد»، نویسنده این مطالعه می‌گوید: «هدف ما بررسی ارتباط زمان فعالیت بدنی و استراحت در زمان بی‌تحریکی با میزان چربی کبد و مقاومت به انسولین در یک جمعیت میانسال بود.» در این مطالعه همه شرکت‌کنندگان تحت یک معاینه فیزیکی قرار گرفتند که در آن نمونه‌های خون برای اندازه‌گیری سطح گلوکز و انسولین خون هنگام

کنترل قندخون با ورزش عصرگاهی

ناشتا بودن و بعداز صرف غذا گرفته شد. همچنین از آنها در مورد سبک زندگی‌شان سوال شد و میزان چربی کبد آنها با اسکن MRI اندازه‌گیری شد. محققان دریافتند ورزش بعدازظهر با کاهش ۱۸ درصدی مقاومت به انسولین و انجام آن در عصر با کاهش ۲۵ درصدی مرتبط است. کارشناسان می‌گویند که این بدان معنا نیست که مافقط باید در اواخر روز ورزش کنیم، ورزش در هر زمانی مفید است.

جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۴۱۶

عمودی

۱- پرشدن - کاخ مشهور اسپانیا ۲- عکس‌العمل - جوان‌دلیر - آبادانی ۳- واحد سطح - آبشاری در نروژ - طرف‌وجهت ۴- در مرتبه نخست - نوعی بقه - واحد پول ژاپن - آبگینه ۵- نوعی دسر - بیان‌وتفسیر - بدن‌وتن - از نشانه‌های جمع فارسی ۶- از دنیا رفتن - باهم مجادله کردن ۷- پرستاری - خارش‌تر - زمین آماده کشت ۸- پایتخت ناآورو - دارای رفتار خوب - کشوری آفریقای ۹- فارسی امروز - نام گلی است - نوعی خوانند شعر ۱۰- وسیله اندازه‌گیری دما - بازی قهوه‌خانه ۱۱- کالای دست‌نخورده - عبادت - رفوز گی - صورت ظاهری ۱۲- دیدار - گشوده - پول خرد هندوستان - گروه ورزشی ۱۳- چشم - پرندۀای گنجشک‌سان - واحد پول آلبانی ۱۴- کاخ معروف هندوستان - جاده قطار - نژاد مردم پرو ۱۵- از بازیگران ستایش - از آلات موسیقی

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

۱- کتابی از اسام خمینی(ره) - غذادادن ۲- واحد پول فنلاند - زبان‌کننده - نوشته یا تصویری حک شده روی فلز که در چاپ از آن استفاده کنند ۳- تنها - گوهر درون صدف - ستیزه‌کار ۴- وسیله ترمز - سرگرمی - به‌رخ کشیدن احسان - چه‌وقتی؟ ۵- چیزها - اسب آذری - واحد شمارش گاو - صدای بم ۶- نهاد وفطرت - لرزای بزرگ ۷- شمارنده - غارتگر راه - بالای چشم ۸- جوش ریزدن - اثر تاریخی قزوین - اماوولی ۹- نوعی پرتقال - نوعی بستنی سنتی - قسمتی از گوش ۱۰- ظرفیت - حلال رنگ ۱۱- نفرین - از شهرهای کردستان - محل ورود - شاعر تبریزی ۱۲- از حروف مقطعه قرآن کریم - طلای قالبی - کسانی که در جایی ساکن شده‌اند - رد پا ۱۳- تشکر فرانسوی - فیلمی به کارگردانی و نویسندگی اصغر نعیمی - رطوبت ۱۴- سدی در استان اصفهان - سنگ‌سبزی قیمتی - نوعی ماهی کوچک ۱۵- آخروپایان - آش معروف

حل جدول ۱۴۱۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲