

نکاتی در مورد قلب جنین



محمد تقی مجنون

فوق تخصص قلب کودکان

از هر هزار نوزاد متولد شده ۳ الی ۱۰ نوزاد ممکن است به مشکلات قلبی دچار باشند. مادر چاق یا قبل مبتلا به دیابت باشد یا در دوران بارداری مبتلا به دیابت باشد یا به درصد کمی بیش از میزان نرمال، جنین مبتلا به اختلال قلبی خواهد داشت. مادران بدون کنترل قند خون با احتمال بیشتری با جنین‌های دچار مشکل قلبی مواجه خواهند شد بنابراین به این مادران توصیه می‌شود بعد از تولد جنین، جهت اطمینان بیشتر برای انجام اکوکاردیوگرافی نوزاد مراجعه کنند. اکوی قلب جنین بهترین روش بررسی قلب جنین است که یک روش کاملاً بی‌ضرر است و با استفاده از امواج رادیویی انجام می‌گیرد. در صورت تبحر پزشک تا ۸۰ الی ۹۰ درصد در تشخیص مشک‌کننده است. در جنین‌های high risk با احتمال بالا (خطر) اکوکاردیوگرافی باید تا قبل از هفته ۱۷ صورت گرفته باشد؛ زیرا انجام اکو در این زمان از دقت بیشتری برخوردار است. انجام اکوکاردیوگرافی قلب جنین در مادران بارداری که سقدهای قبلی داشته‌اند و مادر بارداری که در خانواده‌ها یک آنها مشکلات مادرزادی قلبی وجود دارد؛ همچنین ابتلای مادر به بعضی از عفونت‌ها در دوران بارداری و دیابت در دوران بارداری، کنترل نشده با قندخون بالا، توصیه می‌شود. بسیاری از عفونت‌ها مانند سرخچه ممکن است در جنین اختلال قلبی ایجاد کند؛ البته در مادران باردار مبتلا به کووید ۱۹ این درصد زیاد نیست، اما بررسی قلب جنین در این مادران نیز توصیه می‌شود. مصرف داروها در دوران بارداری به سه دسته کم‌خطر، پرخطر و بی‌تاثیر تقسیم‌بندی می‌شوند، اما بهتر است مادران باردار از پیگیری دارویی استفاده نکنند. البته به غیاز مکمل‌ها و داروهای که متخصصان زنان به فراخور تجویز می‌کنند. داروهای ضداسفردگی و ضد تشنج معمولاً داروهای پرخطری در دوران بارداری محسوب می‌شوند و در صورت مصرف آنها، کنترل قلب جنین ضروری است.



اثر مخرب شیرین کننده‌های مصنوعی بر قلب

شیرین‌کننده‌های مصنوعی روشی محبوب برای لاغری هستند، اما فاقان عنوان می‌کنند که ممکن است خطر حمله قلبی یا سکته را نیز شری دهند. این یافته‌ها حاصل پیگیری سلامت قلب در بیش از ۱۰۳ نفر است. «ماتیلد تویبر»، گفت که: «مصرف بیشتر شیرین‌کننده‌ها می‌تواند باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی می‌تواند باشد.» «محققان همچنین به دلیل احتمالی می‌تواند تعامل شیرین‌کننده‌های مصنوعی با سایر داروهای یک فرد باشد که می‌تواند بر میزان انسولین و جذب داروهای دیگر تأثیر بگذارد.

واکسین آنفلو آنزا، «سکتہ» را کاهش می دهد

نتایج یک مطالعه به فایده احتمالی واکسن آنفلوآنزا اشاره می‌کند. خطر کمتر بروز سکنه مغزی، محققان دریافتند: در بین نزدیک به ۸۶۰۰ کسانیکه هر سالانه واکسن آنفلوآنزا تزریق کرده بودند، کمتر مشاهده داشت که دچار سکنه مغزی شوند. سکنه‌های ایسکمیک که بیشتر سکنه‌ها را شامل می‌شوند، در اثر لخته خون ایجاد می‌شود. نتایج تحقیق نشان داد: به‌طور متوسط، افراد واکسینه‌شده ۱۲ درصد کمتر احتمال دارند که در مقایسه با هم‌تایان واکسینه‌نشده خود دچار سکنه مغزی شوند.

فوائد روغن زیتون برای بدن

از روغن زیتون می توانید برای پختن غذا، چاشنی سالاد یا درست کردن استفاده کنید. محققان متوجه شدند، خوردن روغن زیتون غنی از ای های اغری اشباع که حاوی چربی های سالم مانند روغن زیتون هستند، به بدن خون را کاهش داده و از بیماری های قلبی و عروقی جلوگیری کند. روغن زیتون حاوی یکی از پروتئین هایی است که می تواند از تجمع تهای خون، حمله قلبی و سکته جلوگیری کند. محققان همچنین افتند که این نوع پروتئین در شب موثرتر است و به همین دلیل رژیم که حاوی روغن زیتون باشد، کیفیت خواب را بهبود می بخشد.

جدول سود و کو

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

[illegible]

نکته

بیاط فشار خون بالا با تحلیل استخوان‌ها

شواهد نشان می‌دهد که فشار خون بالا با افزایش خطر
دست دادن استخوان مرتبط است. مطالعه جدید محققان
می‌دهد که فشار خون بالا در موش‌های جوان با کاهش
لامت استخوان مشابه آنچه در طول آرد پیری مشاهده
شود، مرتبط است. این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد
دلیل آن از دست دادن استخوان در موش‌های جوان می‌تواند
اولین آفرایش التهاب مرتبط با فشار خون بالا باشد. نویسنده
نق مطالعه، «ایزابا. هتن»، از دانشگاه وندریبت در تنسی،
تفت: با توجه به دست دادن استخوان ناشی از فشار خون
بالا در موش‌های جوان، با یک جمعیت جدید بالقوه در معرض
خطر شکستگی‌های استخوانی از مناسای می‌گردد. این بدان
منی است که فشار خون بالا در کودکان ممکن است پیامدهای
بیماری در سنین بالاتر داشته باشد که هنوز مورد تحقیق قرار
نگرفته است.» پوکی استخوان یک بیماری استخوانی است که با
هش تراکم مواد معدنی استخوان و تغییر در ساختار استخوانی
شخص می‌شود. این تغییرات شامل ضعیف شدن استخوان‌های
در خطر شکستگی را افزایش می‌دهد. چندین مطالعه
شاهد‌های نشان داده است که افراد مبتلا به فشار خون بالا در
معرض خطر بیشتر شکستگی ناشی از پوکی استخوان هستند.
«رو به پیری، شواهدی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد داروهای
تخصصی برای فشار خون بالا نیز می‌توانند استخوان‌های استخوان‌ها
افزایش داده و خطر شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان را
کاهش دهند. محققان فکر می‌کنند آفرایش التهاب می‌تواند
یکی از مکانیسم‌هایی باشد که می‌تواند ارتباط بین فشار خون
بالا و پوکی استخوان را توضیح دهد. مطالعات قبلی نشان داده‌اند
التهاب در افراد فشار خون بالا نقش دارد.

میوه‌هایی که به کاهش وزن کمک می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

فیبر موجود در میوه باعث می شود که شما احساس سیری کنید و فروتنوز را باعث می شود تا حس رضایت از مصرف شیرینی در شما ایجاد شود. میوه ها سرشار از فیبر، ویتامین و مواد غذایی ضروری بوده و یکی از بهترین خوراکی ها برای مصرف هنگام رژیم غذایی هستند. همه میوه ها برای این کار مفید هستند، اما مصرف برخی از میوه ها برای زمانی که قصد کاهش وزن دارید، مناسب تر است.



سب



با ۴ گرم فیبر و ۹۵ کالری در هر سیب، این میوه یکی از بهترین‌ها برای کاهش وزن است. به خاطر اینکه زمان خوردن آن زیاد است و این میوه سرشار از فیبر است، خوردن آن احساس رضایت زیادی در افراد ایجاد می‌شود. سیب می‌تواند به کاهش وزن کمک کند.

موز



موز باعث جاقی نمی‌شود، این میوه کالری بیشتری از دیگر میوه‌ها دارد، اما از سویی پر از مواد ضروری است. موز سرشار از سیسم، منیزیم، منگنز، فیبر، ویتامین و آنتی‌اکسیدان است. همچنین مصرف روزانه موز می‌تواند به کنترل میزان فشار خون کمک کند و همچنین برای شما در مدیریت وزن مفید باشد.

انواع توتها



توت‌های مختلف به‌عنوان نیروگاه مواد غذایی شناخته می‌شوند، آنها کالری کمی دارند و از سویی پر از ویتامین و اکسیژان هستند. برای مثال در ۱۵۲ گرم توت‌فرنگی ۵۰ کالری وجود دارد. شما می‌توانید از این میوه برای عصرانه آماده کنید.

پرتقال



پرتقال میوه‌ای است که باید در رژیم غذایی تان وجود داشته باشد. این میوه پر از ویتامین C و فیبر است و میزان کالری کمی در آن وجود دارد. یک پرتقال شامل ۴۵ کالری است، پس هنگام خوردن آن نگران وزن تان نباشید.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

- ۱- دالجویی- نوعی سرگرمی- ترازو ۲- از
- میانهای فیصلسازی هالیوود- اندکوکم- پاک‌ومزه
- ۳- شکننده- مرض نیست- تبرک‌والله ۴- مهران-
- طن‌ودیدار- عیدبادار- ریزه و احوادارو ۵- نوزی
- ۶- صاحب- از غذاهای ایرانی ۷- گیشه بلبل‌فروشی- نوعی
- ۸- نانا- خروس مارزندرانی ۹- بندری در سوئد- مقابل
- ۱۰- وام- زینت خانم در اسلام ۱۱- از بازیگران سینمای
- ۱۲- ران ۱۳- کشوری در امریکای مرکزی- سیمین
- ۱۴- جاده‌سهم- زن شوهرمرد- نوعی ماهی یا عینیت
- ۱- لحظه- اذان‌گو- قلعه‌وحصار- واحد بازی تنیس
- ۲- نام قدیم کربلا- قاضی- قوی‌ودلیز ۳- شهری
- ۴- سیستان‌وبلوچستان- خط لاتین- نظریات ۵-
- ۶- میم‌شب- میوه‌ای از نوع خربزه- فرستان ۷- گریه‌با
- ۸- روزگار- میوه‌کال- کندیده

حل جدول ۱۳۶۸

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

[illegible]