آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۵۳
دوشنبه
۱۴۰۱•۱۰•۰۵
۰۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴/ ۲۶ دسامبر ۲۰۲۲

اصول تغذیه‌ای برای کاهش فشارخون بالا

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

فشارخون در اغلب موارد نشانه خاصی ندارد، اما در صورتی که درمان نشود، به عروق و اعضای حیاتی بدن آسیب می‌زند؛ بنابراین لازم است با تغییر سبک زندگی و داشتن تغذیه سالم، به‌گونه‌ای رفتار کنید تا از این بیماری در امان بمانید و در صورت ابتلا به فشارخون بالا نیز آن را کنترل کنید. باید توجه کرد که رعایت یکسری نکات تغذیه‌ای در کاهش فشارخون موثر است. بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی تهران، در ادامه با چند مورد اصول تغذیه‌ای برای کاهش فشارخون آشنا می شوید.

احتیاط در مصرف گریپ‌فروت

در مورد گریپ‌فروت بهتر است نظر پزشک خود را جویا شوید، چرا که این میوه می تواند غلظت برخی داروهای فشارخون را افزایش دهد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند.

مواد غذایی مفید

کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای‌سبز، خرما، گلابی، زیتون، تره‌فرنگی، سویا، گوجه‌فرنگی، گریپ‌فروت و لیموترش می توانند به‌طور طبیعی فشارخون را کاهش دهند.

اجتناب از مصرف نمک

از آنجا که در حین طبخ غذا از نمک استفاده می‌شود، هنگام صرف غذا دیگر دست به نمکدان نبرید. گلپر، آویشن، نعناخشک یا کنجد را جایگزین نمک کنید.

پتاسیم را دریابید

موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریپ‌فروت، هلو، انگور، آلو، سیب‌زمینی، سیر، بروکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه‌فرنگی، انواع سبزیجات از منابع غنی پتاسیم محسوب می‌شوند.

محدود کردن فست‌فود

سوسیس، کالباس، زیتون شور، چیپس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی، انواع سس‌ها، سوپ‌ها و کنسروهای آماده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرف‌شان را محدود کنید.

اعتدال در مصرف چای

نوشیدنی‌های حاوی کافئین سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می توانید به‌جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم‌نمک استفاده کنید.

فشارخون بالا روی کدام عدد خطرناکتر است

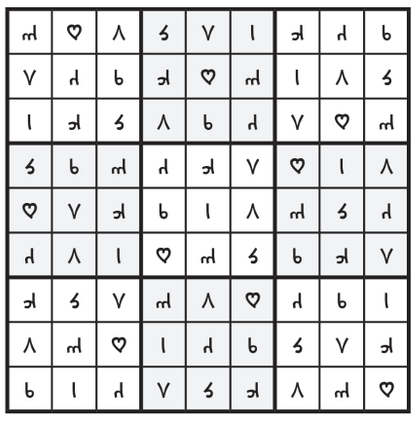
یک فوق‌تخصص بیماری‌های کلیه و فشارخون، نسبت عوارض خطرناک فشارخون بالا هشدار داد. امیرحسین میلادی‌پور، با بیان اینکه فشارخون ۱۸ یا بالاتر از آن بسیار خطرناک است، گفت: فشارخون چنانچه از عدد ۱۸ بالاتر برود، باید اقدامات اورژانسی انجام شود، در این شرایط ممکن است بیمار از سردرد و درد قفسه‌سینه شکایت کند. میلادی‌پور ادامه داد: در شرایطی که مطمئن شدید فشارخون بالا است ابتدا بیمار را به حالت نشسته یا نیمه‌نشسته قرار دهید، فعالیت‌های او را به‌طور کامل متوقف کرده و برای چند دقیقه یا تا زمان از بین رفتن احساس گیجی یا سردرد از او بخواهید نفس عمیق بکشید. میلادی‌پور افزود: اگر فشارخون فرد در پی استرس ۱۴ تا ۱۵ باشد نیازی به اقدامات اورژانسی نیست، ولی اگر فشارخون ۱۸ تا ۲۰ باشد بسیار خطرناک بوده و باید اقدامات اورژانسی انجام شود.

کاهش استرس امتحانات با مصرف «گردو»

طبق تحقیقات مصرف گردو باعث کاهش اثرات استرس تحصیلی بر بدن و ذهن می‌شود. براساس این تحقیق مصرف گردو به مقابله با اثرات استرس تحصیلی بر بدن و ذهن کمک می کند. دانشجویان می‌توانند از افزودن گردو به رژیم غذایی روزانه خود، به‌ویژه هنگام آماده‌شدن برای امتحانات بهره ببرند. محققان یک کارآزمایی بالینی را روی دانشجویان مقطع کارشناسی در طول تحصیلات دانشگاهی خود انجام دادند. نتایج نشان داد مصرف گردو با بهبود معیارهای سلامت روان و بهزیستی کلی مرتبط است. این تحقیق به شواهدی اضافه می کند که مصرف گردو سلامت مغز و روده را بهبود می‌بخشد. مطالعات قبلی نشان داده‌اند اسیدهای چرب امگا۳، آنتی‌اکسیدان، ملاتونین، پلی‌فنول‌ها، فولات و ویتامین‌ای (E) موجود در گردو همگی برای مغز و روده مفید هستند. پژوهشگران اظهار کردند: کسانی که روزانه حدود نیم فنجان گردو مصرف می کنند، بهبودهایی را در شاخص‌های سلامت روان نشان می‌دهند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

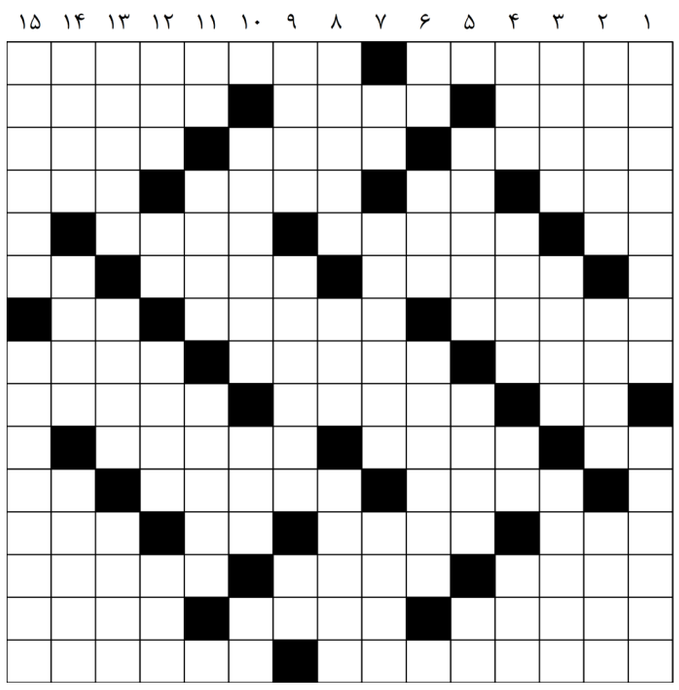
شماره ۱۴۵۳

افقی

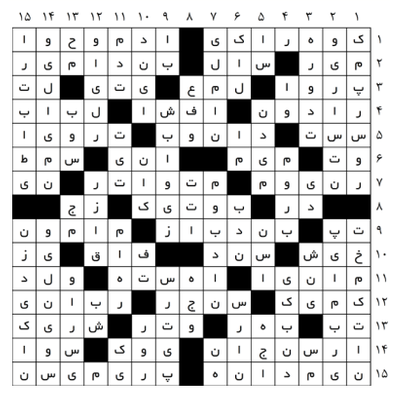
۱- دریانورد پرتغالی- دلسوزی در حق افراد ۲- مهربان - صفت شیطان- کلبه‌های یخی اسکیموها ۳- کرم شب‌تاب- حجم بسته سه‌بعدی- عنوان امپراتوران رومی ۴- لوازم منزل- حرف هشتم لاتین- از گازهای آلی- مرکز گیلان ۵- تلخ عرب- آداب‌ورسوم- بیش از اندازه ۶- دسته‌جمعی- شهری تاریخی در اردن- زیرپامانده ۷- دین‌داری- کالاها- رایگان ۸- پایتخت لیدیه- پدر رودابه در شاهنامه- پایتخت جمهوری چک ۹- آب‌بند- نامه‌نویس- سفرکننده ۱۰- پسوند حاصل مصدر- اسب سفید- آماده‌کردن ۱۱- یکی از قاره‌ها- سیاره زحل- همسر مرد ۱۲- حیله‌گر- طحال- ردیف قالی- خزنده خاکی ۱۳- بدخوی‌وعبوس- نوعی طلاق- اثری از اسکار وایلد ۱۴- آمریکایی- تیرچه چوبی- جدید ترکی ۱۵- لقب آمریکا- مرغش غازه!

عمودی

۱- فیلمی از شهریار بحرانی- توانایی گرفتن ۲- آزادگان- نوعی رنگ بنفش- اثروعلامت ۳- نوعی ماشین قدیمی- محافظین ویژه- رنج‌ومحنت ۴- درخشیدن- شهری در آذربایجان‌شرقی- معاون هیتلر- از هفت‌سین نوروزی ۵- از فرشتگان مغضوب- رسانه- دست عرب ۶- یارسوزن - گودتر از چاله- موزون و هماهنگ ۷- رطوبت- از رگ‌های بدن- نوعی تفنگ ۸- به آرزو نرسیده- زنگ- عبادتگاه مسیحیان ۹- گشادگی- ضربه‌ای در فوتبال- الفبای موسیقی ۱۰- انعکاس- دانه‌کش بی‌آزار- کلمه تصغیر ۱۱- بله روسی- میوه کال- هجرت‌کننده ۱۲- هم‌داستان رامین- حرف انتخاب- آخری- سرخورده ۱۳- برادر شغال است- زره‌ساز- واحد پول کرواسی ۱۴- کوشش- زیلوباف- چابکی‌وچالاکی ۱۵- چهارنعل رفتن اسب- نفیس



حل جدول ۱۴۵۲



دانستنی‌ها

علائم «روماتیسم مفصلی» را بشناسیم

متخصص روماتولوژی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص روماتیسم مفصلی، نکاتی را متذکر شد. احمدرضا جمشیدی، در برنامه «ضربان» شبکه سلامت در پاسخ به این سوال که روماتیسم مفصلی چیست، گفت: روماتیسم مفصلی شایع‌ترین بیماری التهابی مفصلی است که حدود یک درصد مردم دنیا به این بیماری مبتلا هستند. در این بیماری، مفاصل به‌صورت قرینه دچار تورم و درد می‌شوند که اگر به موقع درمان نشود، با ایجاد تخریب در مفصل، باعث تغییر شکل آن نیز می‌شوند. وی افزود: این بیماری جزو بیماری‌های خودایمنی محسوب می‌شود که به‌دلیل داشتن زمینه‌های ژنتیکی و اختلال در آن، بدن قادر نخواهد بود، خودی را از غیرخودی تشخیص دهد و زمانی که تحریک شود، به بافت‌های بدن حمله می کند. یکی از شایع‌ترین نوع این بیماری، آرتریت روماتوئید است، شیوع این بیماری در خانم‌ها دو الی سه برابر آقایان است، احتمال بروز آن در هر سنی وجود دارد، اما شیوع بیشتر آن، حدود ۲۰ تا ۵۰ سالگی است. جمشیدی در پاسخ به این سوال که چه فاکتورهایی زمینه بروز این بیماری را فراهم می کنند، بیان داشت: یکی از عوامل شروع‌کننده این بیماری، میکروب‌ها و ویروس‌ها هستند که با تحریک سیستم ایمنی، باعث شروع این بیماری می‌شوند. وی افزود: در دوران اپیدمی کرونا، عده‌ای از افراد پس از ابتلاء به کرونا، به این نوع بیماری‌های التهابی سیستم ایمنی مبتلا شدند. جمشیدی همچنین، استرس‌ها را از دیگر عوامل ابتلاء به این نوع بیماری‌ها نام برد و اظهار کرد: وقتی سلول زنده در مقابل استرس قرار می گیرد، از خود پروتئینی ترشح می کند که در یک زمینه ژنتیکی مساعد قادر است سیستم ایمنی را تحریک کند که نتیجه این فعالیت نامناسب، التهاب است که در بیماری آرتریت روماتوئید در مفاصل ایجاد می‌شود، التهاب موجود در مفاصل، مجددا با ایجاد یک سیکل معیوب، سیستم ایمنی را تحریک می کند و این چرخه معیوب، به طور مداوم ادامه پیدا می کند. وی یادآور شد: در افرادی که از روغن ماهی استفاده می کنند، به‌دلیل داشتن امگا۳، ممکن است دردهای التهابی فروکش کند. جمشیدی همچنین گفت: استفاده از موادی مانند زنجبیل، دارچین و زردچوبه، با داشتن اثرات ضدالتهابی ممکن است، با کاهش درد همراه باشند، این مواد پیشگیری کننده نیستند، اما در کاهش درد مؤثرند.

راه‌های پیشگیری

این متخصص روماتولوژی، اصلاح شیوه زندگی، کاهش استرس و مصرف کمتر مواد غذایی آماده را، به همه افراد و به‌خصوص افراد در معرض خطر این بیماری توصیه و تاکید کرد: مصرف دخانیات از جمله عواملی است که می‌تواند این بیماری را شعله‌ور کند. وی در پاسخ به این سوال که علائم روماتیسم مفصلی چیست، گفت: شایع‌ترین علامت در این بیماری، درد مفاصل است که ناشی از التهاب است. جمشیدی از خصوصیات دردهای التهابی مفصل، به دو علامت اشاره کرد: نخست، این دردها، در استراحت نیز وجود دارد و حتی تشدید پیدا می کند. دوم، فرد با خشکی صبحگاهی بیدار می‌شود و برای بهبود نیاز به زمان دارد. این استاد دانشگاه افزود: روماتیسم مفصلی، هیچ مفصلی را بی‌نصیب نمی گذارد، اما درگیری در مفاصل انگشتان دست، مچ‌دست و انگشتان پا، شایع‌تر است، او قرینه‌بودن درگیری مفاصل را، از خصوصیات بارز این دردها نام برد. وی یادآور شد: اگر درگیری مفصل بیش از ۶ الی ۸ هفته به‌طول بینجامد، درگیری مزمن نامیده می‌شود که متأسفانه همین زمان برای تخریب مفصل کافی است. جمشیدی متذکر شد: بسیار مهم است که در بیماری آرتریت روماتوئید، تشخیص و درمان سریع‌تر انجام شود و اجازه ندهیم که مفصل تخریب شود.

توصیه‌ها

وی توصیه کرد: اگر دردالتهابی داشتید و علامت‌های گفته شده در شما وجود دارد، سریع اقدام کنید، تا مفاصل شما آسیب نبینند. این متخصص روماتولوژی گفت: با درمان و تشخیص به موقع، شانس خاموش شدن بیماری نیز وجود دارد. جمشیدی در پاسخ به این سوال که تشخیص این بیماری چگونه صورت می گیرد، ادامه داد: علائم بالینی و انجام آزمایشات تشخیصی (CRP,ESR,RF) از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، در سال‌های اخیر انجام آزمایش ANTI CPP کمک‌کننده است، البته این آزمایش جواب مثبت کاذب نیز دارد. وی در پاسخ به این سوال، که تغییر شکل مفاصل چه زمانی رخ می‌دهد، افزود: این بیماری معمولا آرام پیش می‌رود، اما در درصدی از موارد، سیر سریع وجود دارد، وی بیان داشت: از ابتدای درمان، از چند جهت بیماری را کنترل می کنیم: اول خاموش کردن التهاب، سپس سرکوب کردن سیستم ایمنی است که در نهایت منجر به کنترل بیماری می‌شود. جمشیدی در پاسخ به این سوال که آیا داروهای این بیماری، با عوارضی همراه است، اظهار کرد: هر دارویی با عوارضی توأم است، پزشک است که باید، منافع و ضررهای دارو را نسبت به منفعت بیمار بسنجد. وی افزود: متوتروکسات با دوز پایین، گزینه مناسبی در درمان بیماری‌های روماتیسمی است، همچنین برای کاهش درد و التهاب، معمولا از دوزهای پایین کورتون نیز استفاده می‌شود، زیرا هم عوارض بیماری را کنترل می کند و هم باعث کاهش عوامل التهاب‌زا، سیستم ایمنی را آرام می کند. جمشیدی بیان داشت: هیدروکسی کلروکین و سولفاسالازین جزو دیگر داروهای درمان این بیماری هستند. وی در مورد مصرف سولفاسالازین، تاکید کرد: این دارو باید همراه با آب زیاد و با فاصله یکساعت پس از غذا خورده شود. این استاد دانشگاه ادامه داد: اگر بیماری با این داروها بهبود نیافت، مصرف داروهای بیولوژیک توصیه می‌شود: این داروها، Anti TNF نام دارند که هم به‌صورت ضدالتهاب عمل می کنند و هم روند بیماری را متوقف می کنند. وی گفت: خوشبختانه این داروها در کشور تولید شده‌اند و تحت پوشش بیمه نیز قرار دارند. جمشیدی در پاسخ به این سوال که چرا از ابتدا داروهای بیولوژیک مورد استفاده قرار نمی گیرد، افزود: این داروها چون با شدت بیشتری سیستم ایمنی را سرکوب می کنند، بیمار ممکن است، مستعد ابتلاء به عفونت شود، به همین دلیل داروهای بیولوژیک، در پله اول مصرف قرار نمی گیرند.

یادداشت

مهم‌ترین علل «کمردرد»

عباس دقاق‌زاده
متخصص دردهای اسکلتی‌وعضلانی

نخستین تصور افراد از کمردرد این است که شاید ماهیچه‌ای را بیش از حد کشیده‌اند یا کاری را اشتباه انجام داده‌اند که کمردرد عارض شده است. با این حال امکان دارد تعداد زیادی از موارد کمردرد ناشی از استرس‌ها و رفتارهای مرتبط با آن باشد. در حال حاضر دلایل متعددی برای کمردرد وجود دارد که برخی از آنها ممکن است به وضوح آشکار نباشد که چرا شما دچار کمردرد شده‌اید. ضربه یا صدمه مستقیم به کمر قطعا می تواند منجر به درد حاد یا مزمن شود اما اغلب علل کمردرد را می‌توان در موارد دیگری جست‌وجو کرد. برخی از شایع‌ترین علل کمردرد عبارتند از: صدمه، فشار عضلانی، فشار رباط، اسپاسم عضلانی (ناشی از فشار)، فتق دیسک، دیسک برآمده، پارگی دیسک، پوکی استخوان و آتروز. فعالیت‌های ظاهرا بی‌ضرر مانند بلندکردن وسایل یا حرکات مکرر مانند چرخاندن چوب گلف، اغلب به عضلات و رباط‌های شما فشار وارد می کند و باعث کمردرد می‌شود. شرایط مزمن یا دژنراتیو مانند موارد ذکر شده در بالا نیز می‌توانند عامل کمردرد باشند. با این حال اگر هیچ یک از این موارد در مورد شما صدق نمی کند، کمردرد ممکن است نتیجه دیگری داشته باشد. پزشک به بیمار کمک می کند تا علت اصلی بیماری خود را پیدا کند و علائم دردناک خود را تسکین دهد.

ویژه

نوردرمانی موجب تسکین خستگی بیماران M.S

خستگی شدید اغلب در صدر فهرست ناراحت‌کننده‌ترین علائم مبتلایان به بیماری M.S قرار دارد. M.S یک بیماری خودایمنی است و زمانی رخ می‌دهد که بدن به اطراف اعصاب خود حمله می کند و باعث خستگی، بی‌حسی، مشکلات مثانه، مشکلات خلقی و مشکلات حرکتی می‌شود که می‌تواند زندگی روزمره را مختل کند. هنگامی که بیماران مبتلا به M.S به‌مدت ۲ هفته آن هم به طور متوسط ۳۰ دقیقه در مقابل یک جعبه نور می‌نشینند، کمتر خسته بوده و انرژی بیشتری برای گذراندن روز خود گزارش می‌دهند. دکتر «استفان سیدل»، نویسنده این مطالعه، گفت: «نوردرمانی هوشیاری، تمرکز و بیداری را در طول روز افزایش می‌دهد و قابلیت دسترسی مغز به سروتونین و نورآدرنالین را افزایش می‌دهد؛ این انتقال‌دهنده‌های عصبی مسئول تنظیم خلق‌وخو و انگیزه هستند.»