

یادداشت

گرفتگی عروق کاروتید



علی سنائیش
فلوشیپ جراحی عروق

شریان‌های کاروتید داخلی، خون غنی از اکسیژن را به مغز شما منتقل می‌کنند. شریان‌های کاروتید خارجی خون غنی از اکسیژن را به صورت پوست سر و گردن می‌رسانند. گرفتگی عروق کاروتید بیماری جدی است زیرا می‌تواند باعث سکته مغزی شود. اگر جریان خون به مغز شما متوقف شود، سکته مغزی رخ می‌دهد. اگر جریان خون بیش از چند دقیقه قطع شود، سلول‌های مغز شروع به مردن می‌کنند و بخش‌هایی از بدن که در کنترل این سلول‌ها هستند از کار می‌افتند. سکته مغزی می‌تواند باعث آسیب مغزی ماندگار شود. گرفتگی عروق کاروتید هنگامی شروع می‌شود که آسیب به لایه‌های داخلی شریان‌های کاروتید رخ دهد. عوامل عمده‌ای که باعث آسیب می‌شوند، عبارتند از: سیگار کشیدن، سطح بالایی از چربی‌های خاص و کلسترول در خون، فشارخون بالا، سطح بالای قند در خون به دلیل مقاومت به انسولین یا دیابت، افرادی که سابقه خانوادگی آترواسکلروز دارند، بیشتر احتمال دارد که به بیماری شریانی کاروتید مبتلا شوند. فشارخون بالا هم عامل این بیماری است. هم چنین نشستن بیش از حد و عدم انجام فعالیت‌های هوازی می‌تواند باعث این بیماری شود. سیگار کشیدن هم می‌تواند باعث آسیب و تنگ شدن عروق خونی شود، به سطح کلسترول ناسالم منجر شود و فشارخون را افزایش دهد. یک رژیم ناسالم می‌تواند خطر ابتلا به گرفتگی عروق کاروتید را افزایش دهد. غذاهایی که دارای چربی‌های اشباع، کلسترول، سدیم و شکر هستند، می‌توانند عوامل خطر دیگر را بدتر کنند. علائم سکته مغزی همانند مینی سکته مغزی است، اما نتایج آن یکسان نیست. سکته مغزی می‌تواند باعث آسیب مغزی ماندگار شود. ناتوانی درامدت، مانند مشکلات بینایی یا گفتاری یا فلج (عدم توانایی حرکت) یا مرگ بیمار را تهدید می‌کند. اکثر افراد مبتلا به سکته مغزی قبل از سکته مغزی علائم هشدار دهنده‌ای ندارند. درمان سریع سکته مغزی بسیار مهم است. اگر درمان ظرف ۴ ساعت پس از شروع علائم انجام شود، بهترین فرصت را برای بازبازی کامل بیمار ایجاد می‌کند. درمان سریع شانس بهبودی را بیشتر می‌کند. برای تشخیص این بیماری از روش‌های زیر استفاده می‌شود: سابقه پزشکی بیمار و معاینه فیزیکی.

«استرس» این بلاها را بر سرتان می‌آورد

استرس پاسخ طبیعی و فیزیولوژیک بدن انسان به محرک‌های خطرناک و موقعیت‌های چالش برانگیز است که سیستم عصبی و سیستم هورمونی بدن انجام می‌دهند. هر شخصی محرک‌های متفاوتی برای ایجاد استرس دارد. وقایع گوناگونی در طول زندگی می‌توانند باعث ایجاد استرس شوند؛ مانند ازدواج، از دست دادن شغل، تولد فرزند و... استرس طولانی مدت می‌تواند باعث بروز عوارض گوناگونی مانند مشکلات کوارشنی، مشکلات سیستم ایمنی، تشدید بیماری‌های زمینه‌ای و ایجاد بیماری‌های جدید در فرد شود. در زمان بروز استرس در بدن اتفاقاتی می‌افتد تا بدن آماده مقابله باشد.



منشأ استرس
هر موقعیتی که باعث احساس خطر، تنش، نیاز به آمادگی و ترس در فرد شود، می‌تواند باعث بروز استرس شود. استرس کاری شایع‌ترین منشأ استرس روزمره است. دلایل اصلی بروز استرس مرتبط با شغل عبارتند از: رضایت نداشتن از شغل خود، حجم کاری زیاد، مسئولیت بیش از حد، ساعت کاری زیاد، تبعیض در محل کار و...

عوارض
سطح استرس فرد بر اساس شخصیت و نحوه واکنش او به موقعیت‌ها متفاوت خواهد بود. بعضی‌ها اجازه می‌دهند همه چیز راحت سپر خود را طی کند. هنگام بروز یک واقعه استرس ز فاعلیت سیستم ستیز و گریز ما بسیار سودمند است؛ چراکه ما را آماده پاسخگویی و مقابله می‌کند. در این حالت استرس حاد است و پس از رفع آن واقعه و موقعیت استرس فروکش می‌کند و بدن به شرایط نرمال خود بازمی‌گردد. گاهی به دلایلی فرد به مدت طولانی و مزمینی استرس دارد و سیستم ستیز و گریز دائماً فعال و در حال ترشح هورمون‌های استرس است. در این حالت عوارض افزایش استرس می‌توانند بسیار زیاد باشند. عوارض استرس عبارتند از: افسردگی، فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های گوارشی، افزایش یا کاهش وزن، بیماری‌های زمینیه‌ای مانند آسم، مشکلات پوست و تضعیف سیستم ایمنی.

زمان مراجعه به پزشک
هنگام بروز یک واقعه استرس، باید از تحمیل فشار زیاد بر خود خودداری کنید در وهله اول در صورت امکان باید منشأ استرس را از زندگی حذف کرد. اگر دائماً استرس دارید، مشورت با یک متخصص روان‌شناس و در صورت نیاز روان‌پزشک را حتماً مدنظر داشته باشید تا با مدیریت آن ایجاد عوارض آن جلوگیری کنید.

تأثیر صبحانه بر بهبود خلق و خو
در یک مطالعه افرادی که صبحانه با ارزش غذایی بالاتر، شامل غلات کامل و محصولات لبنی را مصرف می‌کردند، امتیاز بالاتر در مورد کیفیت زندگی و امتیاز کمتر در ارتباط با افسردگی و بیماری‌های روانی در مقایسه با افراد دریافت کننده صبحانه با کیفیت پایین کسب کردند. مصرف صبحانه منظم و مغذی شامل غلات کامل و محصولات لبنی و پروتئین موجب کاهش اختلالات روانی مانند استرس، افسردگی و... می‌شود.

حداکثر مصرف نمک در سنین مختلف
رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر دریافت بد کافی به ویژه برای خانم‌هایی که تصمیم به بارداری دارند و مادران باردار و شیرده، تاکید کرد. فرشته فرونی، گفت: بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی، کلیوی و یا سایر بیماران مقدار مصرف روزانه نمک خود را طبق نظر پزشک و مشاور تغذیه تنظیم کنند. وی افزود: افراد برای تأمین ید مورد نیاز باید از نمک پیدار تصفیه شده به مقدار...

جدول کلمات متقاطع

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

جدول سودوکو

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

حل جدول ۱۸۴۶

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

دانستی‌ها

بهترین زمان برای مصرف ویتامین‌ها
مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی، تنها زمانی بهترین و بیشترین اثربخشی را دارند که آنها را روزانه مصرف کنید. برخی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و مکمل‌ها دارای زمان طلایی مصرف هستند که با آگاهی از این مساله می‌توان جذب و بهره‌وری آنها را به حداکثر رساند. بهترین زمان مصرف ویتامین‌ها و مکمل‌ها تا حد زیادی به ویتامین‌هایی که مصرف می‌کنید بستگی دارد. برخی از آنها را باید صبح همراه با غذا مصرف کنید تا جذب آنها به حداکثر برسد. برخی دیگر نیز زمان مشخصی ندارند و برخی دیگر شب‌ها بهتر جذب بدن می‌شوند.

مولتی ویتامین
دریافت مقادیر کافی ویتامین و آهن برای حفظ سلامت سیستم ایمنی ضروری است. سیستم ایمنی به عنوان یک سد دفاعی طبیعی در برابر بیماری از بدن محافظت می‌کند. اگر نمی‌توانید نیاز بدن به ویتامین‌ها را از طریق تغذیه تأمین کنید، مصرف مکمل مولتی ویتامین‌ها همراه با آهن فعال، یک روش موثر برای تقویت سیستم ایمنی است. شما باید مولتی ویتامین‌های خود را صبح‌ها همراه با وعده صبحانه مصرف کنید تا بتوانید جذب آنها را افزایش دهید. با این حال، اگر می‌بینید مصرف صبحگاهی مولتی ویتامین باعث درد معده در شما می‌شود، سعی کنید آن را قبل از خواب مصرف کنید. مهم‌ترین نکته در مصرف مکمل‌ها و ویتامین‌ها این است که خوردن آنها را به یک عادت روزانه تبدیل کنید.

ویتامین D
ویتامین D محلول در چربی است، به این معنی که در آب حل نمی‌شود؛ بنابراین برای اطمینان از جذب مناسب، باید آن را با غذاهای پرچرب میل کنید. ویتامین D بهترین صبح‌ها یا قبل از ظهر همراه مواد غذایی پرچرب مانند یک لیوان شیر پرچرب، آووکادو، روغن زیتون یا آجیل مصرف شود.

ویتامین C
ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است و بهترین صبح‌ها یا قبل از ظهر مصرف شود. شما می‌توانید در هر زمانی از روز ویتامین C مصرف کنید، اما بهترین زمان مصرف این ویتامین، به محض بیدار شدن از خواب یا دالی سه ساعت بعد از غذا است؛ به شرطی که مطمئن باشید این ویتامین معده شما را تحریک نمی‌کند.

ویتامین B
بهترین زمان برای مصرف ویتامین B بعد از بیدار شدن از خواب است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد مصرف ویتامین B در ساعات پایانی روز می‌تواند بر خواب تأثیر منفی بگذارد.

امگا ۳
امگا ۳ را می‌توان در هر زمانی از روز مصرف کرد. برای بهبود جذب امگا ۳، باید آن را همراه با وعده غذایی حاوی چربی مانند آووکادو، دانه کنان یا شیر پرچرب مصرف کنید. این کار می‌تواند به در کاهش عوارض جانبی و هم چنین افزایش اثربخشی مکمل مؤثر باشد.

اسید فولیک
اسید فولیک نسخه مصنوعی ویتامین B9 است و به بدن در تولید گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کند. مصرف این مکمل قبل و حین بارداری برای تکامل رشد مغز، جمجمه و نخاع جنین ضروری است. می‌توانید اسید فولیک را در هر زمانی از روز مصرف کنید. اسید فولیک یک مکمل محلول در آب است و بهترین است آن را با آب مصرف کنید.

منیزیم
منیزیم یک ماده مغذی ضروری است که بر بسیاری از عملکردهای بدن تأثیر می‌گذارد. اکثر متخصصان، مصرف منیزیم را همراه با وعده‌های غذایی توصیه می‌کنند. زیرا مصرف منیزیم با معده خالی، به دلیل خاصیت ملین می‌تواند باعث اسهال شود. زمان به خصوصی برای مصرف این ماده مغذی مطرح نیست. فقط نکته مهم، استمرار در مصرف آن است تا اطمینان حاصل شود که همیشه سطح منیزیم متعادل و کافی در بدن وجود دارد.

روی
روی به دلیل ویژگی‌های تقویت‌کننده سیستم ایمنی، بسیار مفید است. بهترین است آن را در هر زمانی از روز با یک لیوان دو ساعت قبل از غذا، همراه با یک لیوان آب مصرف کنید.

نکته

روش شستن توت‌فرنگی
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: ظهور بیماری‌های ویروسی و عفونی موجب شده تا روش‌های شستن توت‌فرنگی اهمیت پیدا کند. مریم امینی، اظهار کرد: توت‌فرنگی میوه حساسی است که خیلی سریع توسط آفت‌ها آسیب می‌بیند. وی افزود: پوست توت‌فرنگی صاف نیست و به دلیل منافذ زیادی که دارد، سموم ماندگاری بالایی روی پوست دارند. امینی گفت: غوطه‌ور کردن توت‌فرنگی در محلول آب حاوی سه درصد سرکه و بعد آبکشی کردن آن با آب ۴۸ درصد سموم آن را کم می‌کند. امینی اضافه کرد: اگر توت‌فرنگی‌ها را در محلول آب حاوی سه درصد نمک غوطه‌ور کنیم و آبکشی کنیم نیز تا ۴۵ درصد سموم آن کم می‌شوند. امینی توصیه کرد: به طور کلی ابتدا با آب آلودگی‌های توت‌فرنگی را از بین ببرید سپس داخل محلول آب و سرکه چهار قسمت آب و یک قسمت سرکه سفید یا جوش شیرین غوطه‌ور کرده و سپس بشویید. وی ادامه داد: برای خارج کردن کرم داخل توت‌فرنگی نیز توصیه می‌شود میوه را داخل آب نمک چند دقیقه نگه دارید تا حشرات و کرم‌ها از آن خارج شده، برای تهیه آب نمک، حدود یک قاشق غذاخوری نمک را به یک کاسه متوسط آب گرم اضافه کنید و بگذارید حل شود، سپس توت‌فرنگی را در آب نمک بریزید و بگذارید حدود پنج دقیقه خیس بخورد و در انتها توت‌ها را با آب تمیز بشویید.