آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۸۶
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۸•۱۴
۲۰ ربیع‌الثانی۱۴۴۵/ ۰۵ نوامبر ۲۰۲۳

علائم هشداردهنده نارسایی قلبی ناشی از «معده»

تنگی نفس، احساس سنگینی در قفسه سینه، درد در بازو یا شانه. افراد می‌دانند که باید مراقب این علائم کلاسیک حمله قلبی باشند. اما سایر نشانه‌های مشکلات قلبی می‌توانند به روش‌های شگفت‌انگیزی آشکار شوند به‌ویژه به شکل مشکل معده. در ادامه به ۳ نشانه که ممکن است در معده بروز کنند، اما در حقیقت نشانه وجود عارضه قلبی باشند اشاره می‌شود:

اینفوگرافیک: آرمان ملی

سوزش سر معده

سوزش معده می‌تواند به معنای ناراحتی قلبی باشد. بسیاری از عوامل می‌توانند باعث سوزش سر معده شوند مانند خوردن غذاهای چرب یا تند، خوابیدن در موقعیت‌های خاص و خوردن میان وعده در اواخر شب که زمانی رخ می‌دهد که اسید در دستگاه گوارش راه خود را به مری پیدا می‌کند. با این وجود، احساس مشابهی ممکن است زمانی رخ دهد که فردی مشکلات قلبی را تجربه کند. «هاروارد هلث» گزارش می‌دهد که جریان ناکافی خون به قلب می‌تواند منجر به درد قفسه سینه شود که مشابه ناراحتی ناشی از سوءهاضمه است. محققان توضیح می‌دهند که درد قفسه سینه ناشی از حمله قلبی «بیش از چند دقیقه به طول می‌انجامد یا از بین می‌رود و باز می‌گردد». علاوه بر این، «می‌تواند مانند فشار ناراحت‌کننده، فشردن، پری یا درد» احساس شود.

ورم معده

ممکن است به‌نظر برسد که ورم معده بعد از زیاده‌روی در خوردن غذا و نوشیدنی بیش از اندازه رخ می‌دهد، اما در واقع می‌تواند نشانه‌ای از نارسایی قلبی باشد. هنگامی که تورم معده همراه با علائم دیگر (از جمله خس خس سینه، تنگی نفس، تورم در پاها و یا ضربان قلب نامنظم) رخ می‌دهد ممکن است نشانه‌ای از نارسایی قلبی باشد. اگر ورم با علائم هشداردهنده دیگر رخ داد و به تدریج بدتر شد باید از پزشک کمک بگیرید. حساس بودن معده، تب، حرکات غیر معمول روده، یا ناتوانی در نوشیدن یا خوردن علائمی هستند که ممکن است به کمک حرفه‌ای نیاز داشته باشید. نوشیدن کافی آب می‌تواند در این زمینه کمک کننده باشد.

ناراحتی در قفسه سینه

علائم یک مشکل احتمالی قلبی می‌تواند شامل ناراحتی قفسه سینه، حالت تهوع، سوزش معده، درد معده و سرگیجه باشد، اما محدود به آن نمی‌شود. از سوی دیگر، علائم یک مشکل گوارشی در معده یا بیماری‌های مرتبط با غذا مانند مسمومیت غذایی، می‌توانند مشابه باشند، زیرا این مسائل ممکن است منجر به حالت تهوع، استفراغ، اسهال و سوزش معده شوند. برخی از علائم می‌تواند به شما کمک کند تا تفاوت را تشخیص دهید: مشکلات مربوط به قلب بر خلاف بیماری‌های مرتبط با غذا ممکن است شامل بی‌حسی یا درد قفسه سینه باشند که می‌توانند به بازوها، پاها یا ناحیه گردن، فک و گلو گسترش یابد. در نهایت، شما همواره باید با پزشک خود مشورت کنید یا اگر علائم نگران کننده‌ای دارید به‌دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید.

دانستنی‌ها

نکاتی درباره تیروئید

مشکلات تیروئید به اختلالاتی در ترشح بیش از حد هورمون تیروئید یا ترشح کمتر از نیاز بدن مربوط می‌شود. علائمی مانند متابولیسم بالاتر، کاهش‌وزن، خستگی، ضربان قلب تند، ریزش مو و عصبی بودن، ترشح بیش از حد این هورمون و علائمی مانند افزایش وزن، ضربان قلب کند، حرکت آهسته و افسردگی، ترشح بسیار کم هورمون تیروئید را نشان می‌دهند.

بیماری گریوز

بیماری گریوز تیروئید یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به تیروئید حمله می‌کند. این وضعیت باعث پرکاری تیروئید یا تولید هورمون‌های تیروئیدی بیشتر از نیاز بدن می‌شود. بیماری گریوز شایع‌ترین علت پرکاری تیروئید است. عواملی نظیر زن‌بودن، بالای ۳۰ سال بودن، داشتن سابقه خانوادگی بیماری گریوز، داشتن سایر اختلالات خودایمنی و استفاده از محصولات نیکوتین، شانس ابتلا به بیماری گریوز را افزایش می‌دهند.

بیماری تیروئیدیت

تیروئیدیت یا التهاب غده تیروئید در نتیجه عواملی مانند عفونت‌های ویروسی، برخی داروها، واکنش‌های پس از بارداری و واکنش به ید درمانی، رخ می‌دهد. بسته به علت تیروئیدیت، پرکاری تیروئید یا کم‌کاری تیروئید ایجاد می‌شود.

بیماری هاشیموتو

بیماری هاشیموتو بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی بدن به تیروئید حمله می‌کند و باعث التهاب تیروئید می‌شود. بیماری هاشیموتو شایع‌ترین علت کم‌کاری تیروئید است. التهاب باعث می‌شود هورمون‌های تیروئید کافی برای پشتیبانی از عملکردهای بدن تولید نشود. عوامل خطر بیماری هاشیموتو عبارتند از: زن بودن، بین ۳۰ تا ۵۰ سال داشتن و سابقه خانوادگی بیماری هاشیموتو.

کم‌کاری تیروئید مادرزادی

احتمال دارد نوزادی بدون تیروئید یا فقط با تیروئید نیمه‌تشکیل‌شده به دنیا بیاید. کم‌کاری تیروئید همچنین می‌تواند در نوزادانی ایجاد شود که با سلول‌های تیروئید یا آنزیم‌هایی که معیوب و مانع تولید هورمون‌های تیروئیدی هستند، به دنیا می‌آیند. عوامل خطر کم‌کاری مادرزادی تیروئید عبارتند از: سن بالای مادر، بیماری تیروئید در بارداری، دیابت در بارداری، اضطراب بارداری، داروهای بارداری، قرارگرفتن در معرض اشعه در دوران بارداری، بیماری تیروئید در خانواده، وزن کم هنگام تولد، بالابودن وزن هنگام تولد و تولد زودرس.

سرطان تیروئید

سرطان تیروئید از سلول‌های غده تیروئید شروع می‌شود. اما اگر قبل از سرایت به مناطق دیگر تحت مراقبت پزشکی قرار گیرد، اغلب قابل درمان است. عوامل خطر سرطان تیروئید به جنسیت زن، آسیایی‌تبار بودن، داشتن سن بین ۲۵ تا ۶۵ سال، داشتن سرطان تیروئید در خانواده و مواجهه قبلی با تشعشعات در گردن و سر بستگی دارند.

علائم بیماری تیروئیدیت

علائم تیروئیدیت متفاوت است زیرا این بیماری انواع مختلفی از اختلالات ناشی از هورمون تیروئید، مانند ترشح بیش از حد یا کمتر از نیاز را شامل می‌شود. هنگامی که تیروئیدیت به پرکاری تیروئید منجر شود، علائم احتمالی مانند کاهش‌وزن، عصبی بودن، اضطراب یا تحریک‌پذیری، مشکل خواب، خستگی، ضربان قلب سریع، ضعف عضلانی و اسهال را به‌دنبال خواهد داشت. اما هنگامی که تیروئیدیت به کم‌کاری تیروئید منجر می‌شود، علائم افزایش وزن، خستگی، پوست خشک، دردهای عضلانی، یبوست و افسردگی را به همراه دارد.

علائم بیماری هاشیموتو

علائم بیماری هاشیموتو ممکن است تا زمانی که بیماری پیشرفت نکند، ظاهر نشود. نشانه‌های این بیماری عبارتند از: خستگی، افزایش وزن، دشواری تحمل سرما، یبوست، درد مفاصل و عضلات، پوست خشک، موهای خشک و نازک، مشکلات باروری و ضربان قلب آهسته. کم‌کاری مادرزادی تیروئید هم این نشانه‌ها را به دنبال دارد: زردی نوزاد (زردی چشم یا پوست)، یبوست، خوابیدن بیشتر یا بیش از حد معمول، شکم بزرگ با ناف بیرون زده، عضلات ضعیف، پوست سرد و رنگ پریده و تورم دور چشم.

علائم سرطان تیروئید

از نشانه‌های سرطان تیروئید هم عبارتند از: توده‌ای که به سرعت در گردن در حال رشد است، تورم در گردن، دردی که از جلوی گردن سرچشمه می‌گیرد و تا گوش بالا می‌رود، ایجاد مشکل در تنفس یا بلعیدن، تغییرات صدا از جمله گرفتگی صدا که بهبود نمی‌یابد و سرفه مداوم که به سرماخوردگی ربطی ندارد.

نکته

انسولین نسل جدید از هزینه‌های درمان می‌کاهد

متخصصان بر این باورند که انسولین‌های نسل جدید نسبت به انسولین‌های قدیم مزایای بسیاری دارد. در انسولین‌های نوع جدید به دلیل طولانی‌اثر بودن آن، فرد دچار افت قند خون کمتری به خصوص هنگام شب می‌شود و تعداد انسولینی که باید در طول روز مصرف شود، کمتر است و فرد مبتلا به دیابت در طول روز نیاز به یک و در نهایت دو مرتبه مصرف انسولین دارد. عطیه آموزگار بیان داشت: از آنجایی که نوع مولکول انسولین‌های جدید متفاوت است، راحت‌تر تزریق شده و تعداد دفعاتی که نیاز است این نوع انسولین تزریق شود کاهش پیدا می‌کند. اینها در کنار هم سبب کاهش اُفت قند در مصرف‌کننده می‌شوند. در واقع مصرف‌کنندگان این انسولین، کمتر به اُفت قند دچار می‌شوند. وی افزود: از مزیت‌های این دارو می‌توانیم به استفاده یک‌بار در روز این انسولین اشاره کنیم. در واقع فرد مبتلا به دیابت، تعداد سوزن‌های کمتری را استفاده کرده و به همین ترتیب هزینه‌های کمتری نیز برای مصرف روزانه انسولین پرداخت می‌کند. فاطمه اصفهانیان استاد تمام دانشگاه علوم پزشکی تهران و فوق تخصص غدد نیز گفت: این نوآوری می‌تواند در کنترل قندخون تأثیرگذار باشد و در حال حاضر با درایت، وارد کشور ما نیز شده است. وی افزود: مشکل بیماران دیابتی با انسولین این است که وقتی میزان قند خون افزایش پیدا می‌کند مجبورند تزریق‌های مکرر انجام دهند اما مزیت این دارو این است که با ترکیب خاص به کار رفته در آن، سبب می‌شود بیمار با تزریق کمتری قند خون خود را کنترل کرده و در نتیجه با انسولین کمتری به سطح نرمال قند خون برسد.

یادداشت

نکاتی درباره زردی نوزادان

علیرضا جشنی مطلق
فوق تخصص نوزادان

زردی یک بیماری شایع در نوزادان است که بسته به اینکه نوزاد رسیده و یا نارس باشد ممکن است در روزهای ابتدایی بعد از تولد ظاهر شود. بیشتر اوقات زردی نوزادان به‌دلیل ناسازگاری خونی بین مادر و نوزاد به‌وجود می‌آید. از این‌رو یک بیماری مسری و قابل انتقال نیست که باعث ترس و وحشت شود. چنانچه در ۷۲ ساعت اولیه پس از تولد نوزاد دچار زردی باشد طبیعتا با یک زمان بحرانی مواجه هستیم که باید سریعا برای درمان اقدام شود. در نوع زردی فیزیولوژیک پس از مدتی خود به خود فروکش کند حداکثر سطح بیلی‌روبین در روز سوم تولد نوزادان رسیده ۱۲ و در نوزادان نارس حداکثر تا روز پنجم عدد ۱۵ است. متاسفانه در مورد زردی نوزادان، آزمایش زردی انجام نمی‌شود و از روی معاینه ظاهری در خصوص درمان تصمیم‌گیری می‌شود. توصیه‌مان این است که والدین همان روز اول که متوجه زردی نوزاد خود می‌شوند، به مراکز بهداشتی و پزشکی مراجعه کنند. معمولا در زردی نوزادان، برخی بر این باورند که قسمت اول شیر مادر یا آغوز که زرد رنگ است، اگر به نوزاد داده شود زردی یا خطری را متوجه نوزاد خواهد کرد. این باور غلطی است و ما به هیچ عنوان قطع شیر مادر را توصیه نمی‌کنیم و آغوز اولین شیری که بعد از تولد جاری می‌شود، حاوی مواد ایمنی مختلفی است که باید نوزاد از آن تغذیه شود. از باورهای نادرست دیگر، این است که وقتی نوزاد زرد شد خانواده بدون اینکه علت زردی را بدانند و یا آزمایشی انجام دهند، نوزاد را زیر نور مهتابی قرار می‌دهند که از نظر ما کاملا غلط است. برای کم‌کردن زردی نوزاد دستگاه و نوری که استفاده می‌شود با نور مهتابی کاملا متفاوت است. چرا که طول موج نوری که به پوست نوزاد دارای زردی می‌خورد بسیار مهم بوده و در حد ۴۲۰ تا ۴۷۰ نانومتر است. بنابراین این نور آبی متمایل به بنفش می‌شود و با نور سفیدرنگ مهتابی که در منزل داریم متفاوت است. نکته مهم بعدی فاصله نوزاد تا منبع نور دستگاه است که باید حدود ۲۰ سانتیمتر باشد. بنابراین نوزادی را که زرد شده، لخت می‌کنند و زیر نور مهتابی که به سقف یا دیوار زده شده می‌خوابانند برای اینکه زردی او را پایین بیاورند، عملی کاملا غیر پزشکی و غلط است و ممکن است نوزاد از این بابت و تاخیر در درمان آسیب جدی ببینید.

ارتباط دیابت با عوارض بدتر سرطان روده بزرگ

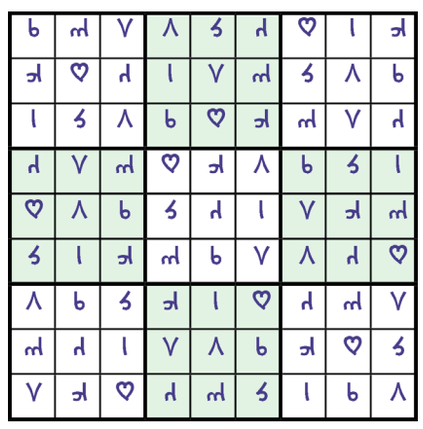
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ابتلا همزمان به دیابت و سرطان روده بزرگ (کولورکتال) می‌تواند خطر ابتلا به مرگ را افزایش دهد. محققان داده‌های بیش از ۵۹۰۰۰ نفر را بررسی کردند. محقق اصلی دکتر «کوئو-لیونگ کین» گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد که مراقبت‌های پزشکی هماهنگ شامل متخصصان متعدد می‌تواند به جلوگیری از عوارض دیابت کمک کند.» محققان در این مطالعه دریافتند که ارتباط دیابت و ابتلا به سرطان روده بزرگ در زنان در مراحل اولیه برجسته‌تر بود. براساس این مطالعه، دلایل این نتایج می‌تواند شامل مسیرها و پاسخ‌های مختلفی باشد که توسط انسولین و قندخون زیاد ایجاد می‌شود. همچنین می‌تواند حاوی حالات التهابی بالا باشد که مشخصه دیابت نوع ۲ است. دیابت همچنین می‌تواند منجر به اختلال در بینایی، آسیب عصبی، اختلال عملکرد کلیه و بیماری‌های قلبی شود.

غذاهایی برای کاهش فوری اضطراب

وقتی احساس استرس می‌کنید، ممکن است بلافاصله روش‌های آرام‌بخش مانند تنفس عمیق، مدیتیشن، یوگا و حتی یک حمام آرامش‌بخش را امتحان کنید. برای تقویت سلامت مغز و مدیریت اضطراب، چای‌سبز بهترین گزینه شما است. این ماده فوق‌العاده دارای خواص ضدالتهابی قدرتمندی است که می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی را با افزایش سن کاهش دهد. توت‌ها سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان هستند. آنها همچنین ریز مغذی‌هایی مانند کلسیم، اسید فولیک، سلنیوم، لوتئین و آلفا و بتا کاروتن را ارائه می‌دهند. منیزیم یک ماده معدنی در بدن است که به تنظیم بسیاری از انتقال‌دهنده‌های عصبی کلیدی در تنظیم خلق و خو کمک می‌کند. کمبود منیزیم با اضطراب، خستگی و تحریک‌پذیری نیز مرتبط است منیزیم باعث بهبود کیفیت خواب، هیدراتاسیون، خواب، تغذیه و فعالیت بدنی همگی با سلامت روان ما، به‌ویژه علائم اضطراب و افسردگی، ارتباط تنگاتنگی دارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۶۸۶

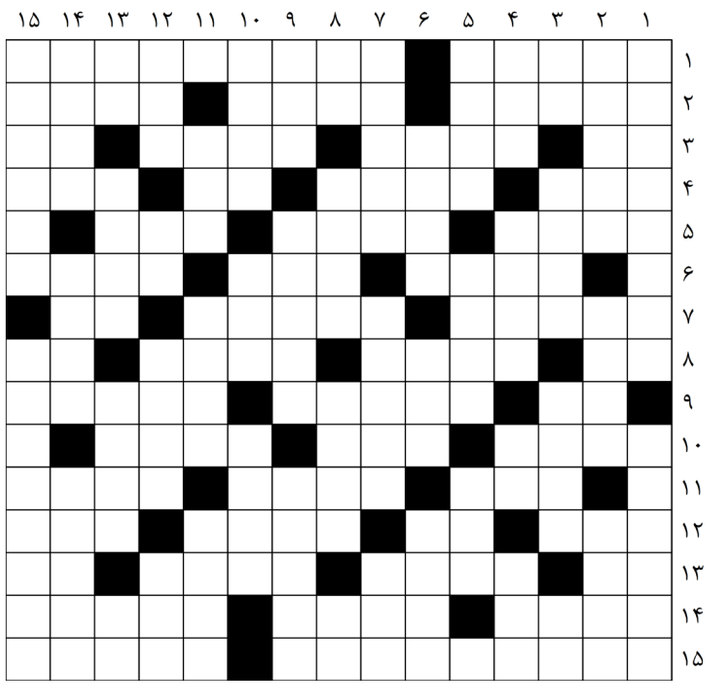
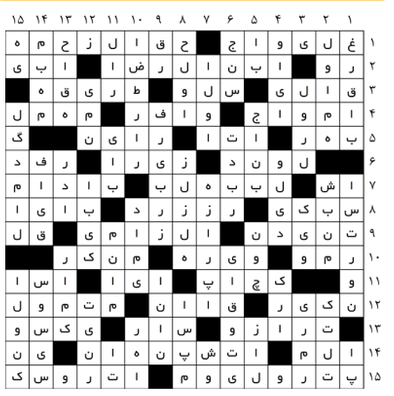
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- پدر حضرت زکریا(ع)- از انواع رولت ۲- سوره قلب قرآن کریم- مرکز استان مرکزی- تفریق ۳- دوستی- دادگاه بین‌المللی- بی‌کس‌ویگانه- مساوی ۴- مسابقات سراسری- جذب‌کننده آب- حرف پیروزی- صوت ۵- ورزشی رزمی- عذاب‌وسختی- کشوری در قاره سیاه ۶- درپناه- جواب منفی- از دختران امام‌حسین(ع) ۷- یک‌شکل و یک‌جور- لیبل- دانه خوشبو ۸- ویتامین انعقادخون- شریک زندگی- جزیره- سرآغاز آبادانی ۹- صدای پنچری- اندازه- پایین کوه ۱۰- درخت جوان- جوش ریزبدن- بازسازی نمودن ۱۱- همنشین نوش- قلعه‌وحصار- دست کم ۱۲- دعای زیر لب- سوسن زرد- زینت داده شده- اسب چاپار ۱۳- کلمه تصغیر- گرز- کلام مختصر- معبرخون ۱۴- نقطه وسط دایره- دهانه قنات- از شهرهای ایالت کنتاکی ۱۵- مجمع‌الجزایری است در شمال‌شرقی منطقه کارائیب- فیلمی از سیاوش سرمدی

عمودی

۱- جنگ میکروبی- سریالی با بازی حامد آهنگی و ایمان صفا ۲- از وسایل ارتباط جمعی- قهوه‌خانه فرنگی- سالک و پیرو ۳- خاشاک- وسیع‌وپهن- قسمتی از دست- نمی‌شنود ۴- سال ترکی- وزیر افراسیاب- قدم یکپا- سربلندی ۵- اشاره به جمع- تمام‌کننده- منحوس ۶- با آن آب را نکوبید!- آبرسان- دوات ۷- سریالی از داریوش فرهنگ- برادر کمبوجیه- فارسی امروزی ۸- طرف‌وجهت- گرانمایه- بن درخت- منقار کوتاه ۹- بی سر و پا- سخنان بیهوده- جنگاور ۱۰- نوعی سبک موسیقی- جوخه- لباس شنا ۱۱- پوچ و توخالی- کاهو- علم ستاره‌شناسی ۱۲- ضمیر مؤدبانه- واحد سطح- ویرگول- صندلی سوارکاری ۱۳- خودم- دفع بلا می‌کند- پرهیزکار- کلام معتبر ۱۴- کشته در راه خدا- پهلوانان- آهنگ بسیار آرام‌وآهسته ۱۵- هدفمندی آن در حال اجراست- جانشین یزدگرد اول



حل جدول ۱۶۸۵