آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۷۶
چهارشنبه
۱۴۰۳ • ۰۸ • ۳۰
۱۸ جمادی‌الاول ۱۴۴۶/ ۲۰ نوامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

عوامل اصلی بیماری‌های قلبی‌وعروقی

عوامل اصلی ایجاد بیماری‌های قلبی‌وعروقی به‌عنوان یکی از مشکلات عمده بهداشت عمومی در جهان و همچنین اهمیت پیشگیری از این بیماری‌ها از جمله مباحثی بود که در نخستین کنگره بین‌المللی کاردیولوژی ایران مطرح شد. دکتر سیف‌ا... عبدی به اهمیت به‌روزرسانی دانش و تبادل تجربیات میان پزشکان ایرانی و بین‌المللی اشاره کرد و گفت: این رویداد فرصتی ارزشمند برای جامعه پزشکی ایران فراهم کرده تا با جدیدترین روش‌های تشخیصی و درمانی در سطح بین‌المللی آشنا شوند. عبدی تاکید کرد که مباحثی نظیر پیشگیری از سکته‌های قلبی و تشخیص سریع و دقیق در شرایط اورژانسی، از جمله موضوعات اصلی کنگره بوده و به پزشکان امکان می‌دهد تا از پیشرفته‌ترین تکنیک‌ها در این حوزه بهره‌مند شوند. هدف اصلی کنگره، افزایش سطح دانش و توجه ویژه به پیشگیری در درمان بیماری‌های قلبی است. دکتر سزاوار، دبیر علمی کنگره نیز موضوعات مرتبط با تکنولوژی‌های نوین و پیشرفت‌های علمی در تشخیص و درمان بیماری‌های قلبی را معرفی کرد و ضمن اشاره به به اهمیت جراحی‌های کم‌تهاجمی و پیچیده افزود: این روش‌ها به پزشکان امکان می‌دهند تا با دقت بیشتری به درمان بیماران بپردازند. لایوهای زنده از کت‌لب انستیتو قلب و عروق شهید رجایی و کت‌لب مرکز قلب تهران نیز این امکان را فراهم ساخت تا شرکت‌کنندگان به‌صورت هم‌زمان مراحل مختلف جراحی‌های پیچیده و پروسه‌های درمانی پیشرفته را مشاهده کرده و از تجربیات متخصصان در این حوزه بهره‌مند شوند. سزاوار تصریح کرد که این فناوری‌ها می‌توانند ایمنی جراحی‌های قلبی را به‌طور چشمگیری افزایش داده و نتایج بهتری برای بیماران رقم بزنند. در مجموع کنگره امسال فرصت مناسبی برای بررسی جدیدترین تجهیزات و تکنیک‌های پزشکی را فراهم کرده است. دبیر علمی نخستین کنگره بین‌المللی کاردیولوژی ایران، به بررسی بیماری‌های قلب و عروق و عوامل ایجاد این بیماری‌ها پرداخت و گفت: بیماری‌های قلبی‌وعروقی از جمله مشکلات عمده بهداشت عمومی در جهان هستند و هر ساله تعداد زیادی از افراد را درگیر می‌کنند. او با اشاره به این‌که عوامل مختلفی در بروز این بیماری‌ها مؤثر هستند، به چندین عامل اصلی اشاره کرد و ادامه داد: فاکتورهای ژنتیکی از جمله این عوامل هستند؛ بنابراین تاریخچه خانوادگی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی‌وعروقی است. افرادی که والدین یا بستگان درجه یک آنها سابقه بیماری قلبی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری‌ها قرار دارند.

فشارخون در صدر

وی با اشاره به فشارخون بالا به‌عنوان یکی دیگر از ریسک‌فاکتورهای بیماری‌های قلبی‌وعروقی بیان داشت: فشارخون بالا یکی از اصلی‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی است. این وضعیت می‌تواند به مرور زمان به دیواره‌های عروق آسیب رسانده و منجر به مشکلاتی نظیر سکته‌های قلبی یا مغزی شود. او همچنین درباره چربی خون گفت: افزایش سطح کلسترول و تری‌گلیسرید در خون می‌تواند موجب تشکیل پلاک‌های چربی در دیواره‌های عروق شده و جریان خون را مسدود کند که این امر احتمال بروز حملات قلبی و سکته‌ها را افزایش می‌دهد. سزاوار درباره دیابت نیز اظهارکرد: دیابت به ویژه در صورتی که کنترل نشود، می‌تواند به عروق آسیب رسانده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. افرادی که دیابت دارند، ممکن است به دلیل بالا بودن سطح قندخون، عروق آسیب‌دیده و ضعف در عملکرد قلب داشته باشند.

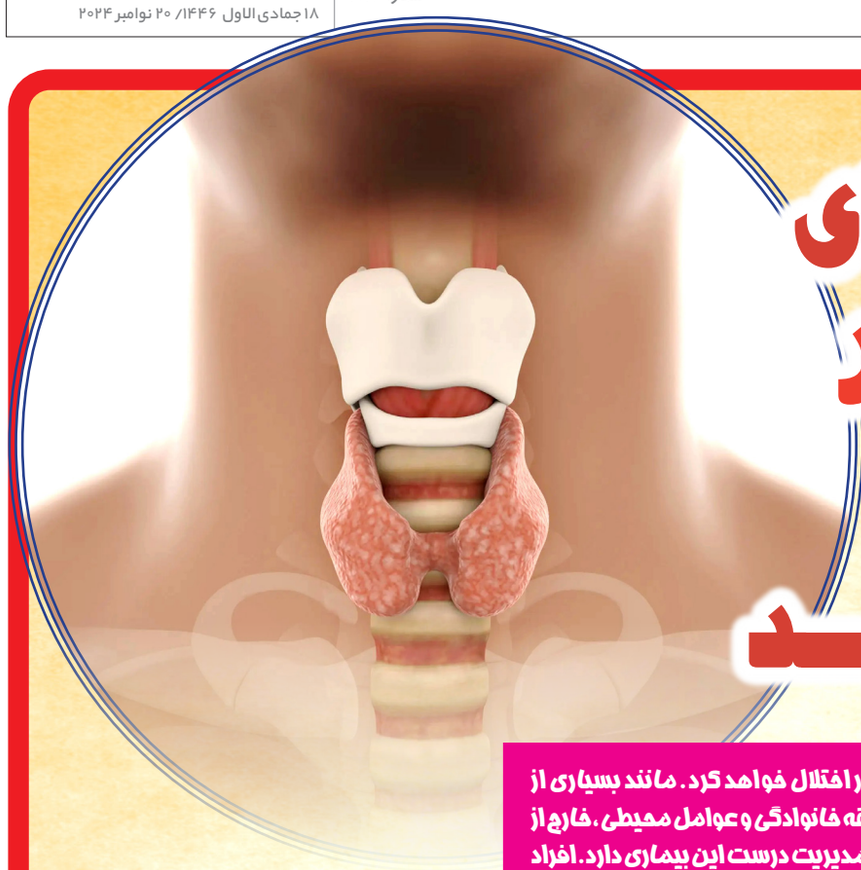
نقش مهم دخانیات

او درباره استعمال سیگار و دخانیات هم گفت: دخانیات یکی از مهم‌ترین عوامل آسیب‌رسان به قلب و عروق است. سیگار کشیدن موجب تنگ شدن عروق و افزایش فشار خون می‌شود و به مرور زمان به سلامت قلب آسیب می‌رساند. بنابر اعلام روابط عمومی برگزاری این کنگره؛ سزاوار همچنین سبک زندگی ناسالم را از دیگر عوامل خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی خواند و گفت: کم‌تحرکی، تغذیه نامناسب و استرس‌های مزمن از دیگر عوامل مهم در بروز بیماری‌های قلبی‌وعروقی هستند.

توصیه

سزاوار بر اهمیت تغییر سبک زندگی برای پیشگیری از این بیماری‌ها تأکید کرد و افزود: انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و تغذیه سالم می‌تواند نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به این بیماری‌ها داشته باشد و به پزشکان و متخصصان توصیه کرد که علاوه بر درمان بیماری‌ها، پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها نیز باید در اولویت قرار گیرد و این امر تنها از طریق آموزش، تغییر سبک زندگی و نظارت بر عوامل خطر امکان‌پذیر است. در ادامه دکتر معدنی - دبیر اجرایی کنگره نیز ضمن اشاره به آخرین دستاوردهای علمی و پژوهشی تاکید کرد: این کنگره بستری مناسب برای برقراری ارتباطات علمی بین‌المللی فراهم کرده است. چنین رویدادهایی نه تنها موجب بهبود دانش و سلامت عمومی جامعه می‌شوند بلکه سطح علمی جامعه پزشکی کشور را نیز ارتقا می‌دهند. لایوهای زنده از کت‌لب‌ها نیز فرصتی را برای ایجاد ارتباطات حرفه‌ای و یادگیری عملی فراهم کرد که درک بهتری از روندهای جراحی و درمانی مدرن ارائه دهد. برگزاری این کنگره گامی موثر در جهت ارتقای سطح علمی و عملی جامعه پزشکی کشور در حوزه کاردیولوژی محسوب می‌شود. امید است که این رویداد به‌صورت سالانه برگزار شده و نقش مؤثری در پیشگیری و درمان بیماری‌های قلبی‌وعروقی در ایران ایفا کند. گفتنی است؛ نخستین کنگره بین‌المللی کاردیولوژی ایران از ۲۳ تا ۲۵ آبان ماه در مرکز همایش‌های انستیتو قلب و عروق شهید رجایی، با حضور متخصصان و پژوهشگران برجسته قلب و عروق برگزار شد.

خوراکی‌های مضر برای تیروئید



مصرف برخی غذاها درمان عارضه کم‌کاری تیروئید را دچار اختلال خواهد کرد. مانند بسیاری از بیماری‌ها، برخی از عوامل خطر کم‌کاری تیروئید از جمله سابقه خانوادگی و عوامل محیطی، خارج از کنترل شما هستند. اما انتخاب‌های غذایی نقش مهمی در مدیریت درست این بیماری دارد. افراد در صورت ابتلا به این بیماری تعادل را در مصرف برخی از مواد غذایی رعایت کنند.

غذاهای حاوی سویا

مدت‌هاست که نگرانی در مورد اثرات منفی احتمالی برخی ترکیبات موجود در سویا به‌نام «ایزوفلاون‌ها» روی غده تیروئید وجود دارد. برخی از متخصصان بر این باورند که مصرف بیش از حد سویا ممکن است خطر کم‌کاری تیروئید را افزایش دهد. هم‌چنین خوردن سویا ممکن است با توانایی بدن در جذب داروهای تیروئید تداخل داشته باشد.

سبزیجات چلیپایی

شاید شنیده باشید در صورت کم‌کاری تیروئید باید از سبزیجات چلیپایی مانند کلم‌بروکلی پرهیز کنید. تحقیقات نشان داده که این سبزیجات ممکن است با تولید هورمون تیروئید به‌خصوص در افرادی که دچار کمبود ماده معدنی ید هستند، تداخل داشته باشند.

غذاهای چرب

مشخص شده است که چربی‌ها توانایی بدن برای جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید را مختل می‌کنند. چربی‌ها همچنین ممکن است با توانایی تیروئید برای تولید هورمون نیز تداخل داشته باشند. برخی از متخصصان توصیه می‌کنند که تمام غذاهای سرخ‌شده را از رژیم خود حذف کنید.

فرآوری شده‌ها

غذاهای فرآوری شده معمولا سدیم زیادی دارند و افراد مبتلا به کم‌کاری تیروئید باید از مصرف سدیم خودداری کنند. داشتن تیروئید کم‌کار خطر ابتلا به فشارخون بالا را در فرد بیمار افزایش می‌دهد و سدیم بیش از حد این خطر را بیشتر می‌کند. افرادی که در معرض خطر فشارخون بالا هستند، باید مصرف سدیم خود را به ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند.

یادداشت

نکاتی درباره آنتی‌بیوتیک

ایرج خسرونیا
رئیس‌انجمن
متخصصان‌داخلی

آنتی‌بیوتیک‌ها می‌توانند باعث مقاومت دارویی شوند. آنها منجر به خونریزی دستگاه گوارش و نارسایی کلیه می‌شوند. همچنین می‌توانند موجب فشارخون بالا در فرد شوند. همین‌طور اگر مدت مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها طولانی شود، باکتری‌های مفید بدن از بین می‌روند و همین منجر به بروز التهاب در روده بزرگ می‌شود. مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها در کشور ما به معضل تبدیل شده و مصرف آن خیلی بیش از سایر کشورهای دنیاست. شما هیچ جای دنیا نمی‌بینید که مردم بتوانند این قدر راحت به آنتی‌بیوتیک دسترسی پیدا کنند. نه تنها خطر مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها که حتی کامل‌نکردن دوره مصرف و قطع بی‌موقع آنها، یا مصرفشان به‌صورت نامنظم هم می‌تواند خطر ایجاد مقاومت آنتی‌بیوتیکی را افزایش دهد. به‌گفته سازمان غذا و دارو، آنتی‌بیوتیک‌ها درفهرست داروهای بدون نسخه یا OTC نیستند. در نتیجه داروخانه‌ها مجاز نیستند این داروها را بدون نسخه پزشک بفروشند. پس اگر چنین غلط رایجی هم وجود دارد، کاملا غیرقانونی و ضدسلامت شهروندان است. آموکسی‌سیلین ۵۰۰ پرفروش‌ترین داروی کشور از نظر تعداد و مبلغ در بین داروهای پرفروش کشور است ۴ مورد از فهرست ۱۰ داروی پرفروش کشور را، آنتی‌بیوتیک‌ها تشکیل می‌دهند.

ویژه

با چند ساعت ورزش از مغزتان مراقبت کنید

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد اگر در طول هفته کاری پرمشغله خود برای ورزش‌کردن فرصت ندارید یک یا دو تمرین آخر هفته به همان اندازه به شما کمک می‌کند تا سلامت مغز خود را حفظ کنید. محققان دریافتند افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند، چه فقط در تعطیلات آخر هفته و چه در طول هفته، با افزایش سن، مغز سالم‌تری دارند. در این مطالعه ورزشکاران آخر هفته یکبار دو بار در هفته ورزش می‌کردند. در طول یک دوره متوسط پیگیری ۱۶ ساله، حدود ۲۶ درصد از افرادی که هرگز ورزش نمی‌کردند، در مقایسه با ۱۴ درصد در میان ورزشکاران آخر هفته و ۱۹ درصد در بین افراد فعال منظم، دچار اختلال شناختی خفیف شدند.

زنان باردار مصرف این مکمل را فراموش نکنند

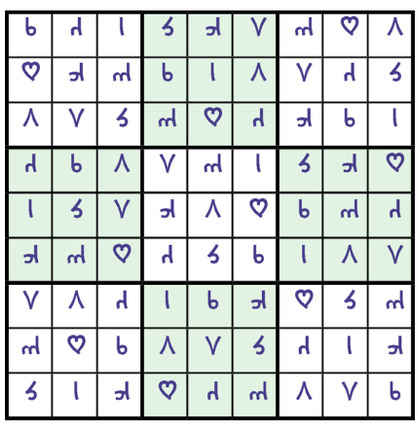
تحقیقات جدید نشان می‌دهد زنانی که در دوران بارداری از مکمل‌های ویتامین D استفاده می‌کنند ممکن است فرزندشان استخوان‌های قوی‌تری داشته باشند. دکتر «ربکا مون»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «این یک شروع اولیه برای سلامت استخوان است که ممکن است تا آخر عمر باقی بماند.» مون افزود: «این اقدام استخوان‌های کودکان را تقویت می‌کند و خطر ابتلاء به بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان و شکستگی‌ها را در سنین بالاتر کاهش می‌دهد.» تیم تحقیق در این مطالعه داده‌های، بیش از ۱۰۰۰ زن باردار را بررسی کرد. محققان دریافتند در سن ۴ سالگی، کودکانی که مادران‌شان مکمل‌ها را دریافت کرده بودند، تراکم استخوان قوی‌تری داشتند. مزایای دیگری برای مکمل ویتامین D در بارداری وجود دارد، ویتامین D ممکن است احتمال ابتلاء به اگزما در کودکان را کاهش و حتی خطر نیاز به سزارین را در زنان کاهش دهد.

ممکن است شما هم به کرونا مبتلا باشید

یک بررسی جدید به کمک هوش مصنوعی نشان داده است که بیش از ۱ نفر از هر ۵ نفر احتمالا از کووید طولانی مدت رنج می‌برند. «حسین استیری»، محقق ارشد گفت: «سوالات در مورد بار واقعی کووید طولانی اکنون در دسترس‌تر به نظر می‌رسد.» برای این مطالعه، محققان یک ابزار هوش مصنوعی را توسعه دادند که می‌تواند از میان انبوه سوابق الکترونیکی سلامتی، علائم اغلب جزئی مرتبط با کووید طولانی را غربال کند. این علائم می‌تواند در طیف وسیعی از سیستم‌های بدن رخ دهد و شامل خستگی، سرفه مزمن، مشکلات قلبی و مه مغزی است. به‌گفته محققان، هوش مصنوعی به‌طور خاص به‌دنبال علائمی است که با سابقه پزشکی فرد قابل توضیح نیستند، برای دو ماه یا بیشتر باقی مانده‌اند. به‌عنوان مثال، هوش مصنوعی می‌تواند تشخیص دهد که عامل تنگی نفس، نارسایی قلبی است یا آسم.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

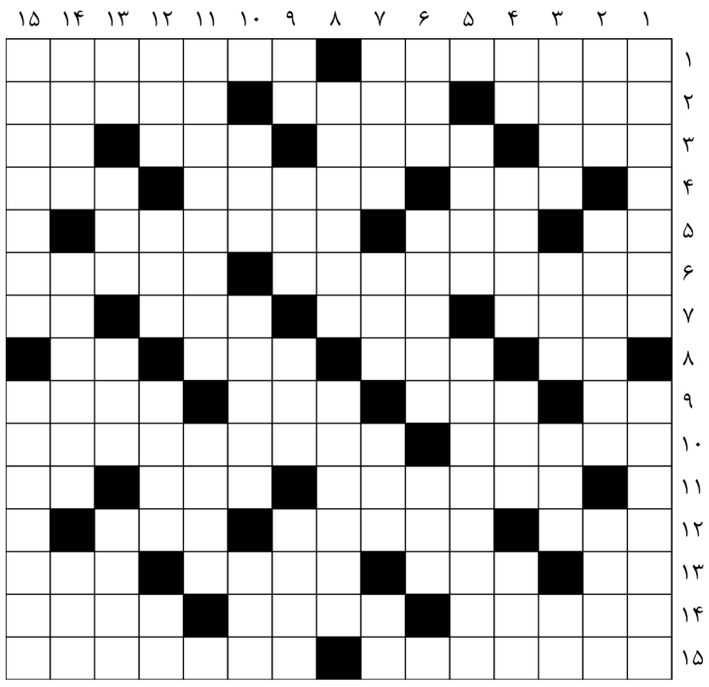
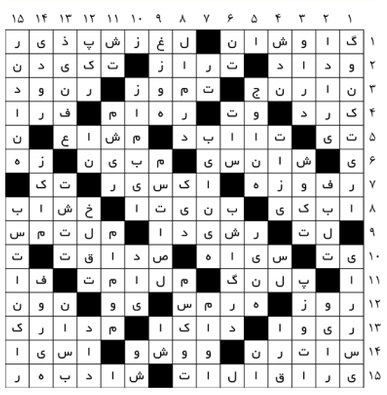
شماره ۱۹۷۶

افقی

۱- موی مصنوعی- سریالی ازرضا عطاران ۲- مادرگرامی حضرت علی‌اکبر(ع)- متظاهرومنافق- تهمت‌زدن ۳- کشیدنی بعدازقهر- فیلمی ازمرحوم رسول ملاقلی‌پور- انسان- واحددارو ۴- آن را از بانک بخواهید- ساکنان یک محل- وصف نوعی سرو ۵- الفبای موسیقی- پیروزی- کوهی درفلات پامیر ۶- فیلمی از تهمینه میلانی- نم ۷- ضروری ولازم- جرقه آتش- پختنی نانوا- حرف ندا ۸- برج فرانسه- مد- نفرین- پیش شماره ۹- چهارمن تبریزی- دانش و معرفت- آداب ورسوم- گشادووسیع ۱۰- شهری درشیلی- مخترع دوربین کداک ۱۱- کوهی درمسجدسلیمان- سوگ وماتم- ضربه سردرفوتبال ۱۲- ظلم وجور- مساوی و برابر- وسیله احتیاطی اضافی ۱۳- حرف فاصله- روش و سیرت- ستاره‌ای درصورت فلکی جبار- غمگین نیست ۱۴- لگدی که با زانوزده شود- میدان بوکس- کسی‌که هردو چشمش سالم باشد ۱۵- صنعت فیلم نیجریه- ورزش‌کننده

عمودی

۱- سیاستمدار مشهور فرانسوی مشهور به ببر فرانسه- ایالتی در هندوستان ۲- نرم- تولید وانتقال برق- ستاره ۳- ازسازهای زهی- مخزن برق- اسب چاپار- قلب ۴- ازنشانه‌های جمع فارسی- ازدرختان- تصویر- بلندمرتبه ۵- مثل ومانند- ازپرندگان ۶- دستی- فیلمی به کارگردانی ام.نایت شیامالان- شهری دربلژیک ۷- پایتخت فیجی- قطار- زنگ- رفوزه ۸- تاکتیک- زبان انجیل ۹- طرف وجهت- زادگاه حضرت ابراهیم (ع)- نوعی قایق- فناوری روزدنیا ۱۰- نوعی آچار- سبزی خوشبو- یکی از اعضای درون بدن ۱۱- فیلمی از ناصر ضمیری- ملعون ابدی تاریخ ۱۲- مراسم سوگواری- میهن- تباهی- پنج ترکی ۱۳- آخرین عددیک رقمی- درخت مخروطی شکل- بزرگ‌ترین جزیره یونان- پاسبانی و نگهبانی ۱۴- اطلاعات در رایانه- پیله ابریشم- مادرترکی ۱۵- باهم زندگی‌کردن- مضحک



حل جدول ۱۹۷۵