

علیرضا حیدری بکاوی
فوق تخصص قلب

تپش قلب را می‌توان به صورت‌های مختلفی مانند کوبیدن، تپیدن یا لرزیدن احساس کرد، زیرا ناشی از ضربان غیرعادی قلب است. علائم تپش قلب همیشه به دلیل ضربان قلب بسیار سریع یا کند نیست و گاهی نمایانگر ضربان قلب برادی‌کاردی است، تپش قلب ممکن است ناشی از دلایلی مانند استرس، ورزش یا هیجان باشد و با اینکه نشانه‌ای از بروز یک بیماری جدی باشد، بنابراین، در صورت ادامه این علائم یا وجود علائم دیگر، بهتر است به پزشک مراجعه کرد. تپش قلب و دلهره ممکن است به دلایل مختلفی از جمله استرس، اضطراب ناشی از حمله پانیک، عوامل فیزیولوژیکی یا مشکلات قلبی ایجاد شود. خستگی، خواب‌آلودگی، کاهش وزن، ناخوشی و افزایش اشتها ممکن است همراه تپش قلب احساس شود. تپش قلب اگر با علائمی همچون درد قفسه سینه، گیجی، تنگی نفس شدید و حتی بیهوشی همراه باشد نیاز به پیگیری دارد، در صورتی‌که تپش قلب به علت مشکلات قلبی باشد، ممکن است عوارض جدی برجای بگذارد که شامل بیهوشی، ایست قلبی، عفونت دور قلب، استروک یا سکته و نارسایی قلبی باشد. فشارخون و کم‌خونی نیز می‌تواند علت ابتلا به تپش قلب شود، تپش قلب ناشی از کم‌خونی ممکن است با علائم دیگری همراه باشد که به صورت خستگی زیاد، رنگ‌پریدگی در پوست و ضعف عمومی در بدن دیده می‌شود که در چنین شرایطی نیاز به اقدام سریع پزشک است. تپش قلب هنگام تحرک و یا فعالیت‌های ورزشی، همراه با سرخ‌شدن صورت می‌تواند نشانه اختلالات پزشکی متنوعی از جمله استرس شدید، حمله‌های پانیک، فیبریلاسیون دهلیزی، یا اختلالات ریتم قلب باشد و اگر این نشانه همراه با درد یا فشار در قفسه سینه بوده و باعث محدودیت در انجام فعالیت‌های ورزشی شما شود، حتما باید به پزشک مراجعه کنید. هم چنین تفرق شدید یکی از نشانه‌های مهم برای مراجعه زود هنگام به پزشک است، برای بررسی وضعیت قلب، تعداد ضربان قلب در حالت استراحت مهم است و باید بین ۶۰ تا ۱۰۰ ضربان در دقیقه باشد، اما عوامل مختلفی مانند فعالیت بدنی، رژیم غذایی، میزان استرس و عوامل دیگر می‌توانند بر ضربان قلب اثر بگذارند. تنفس عمیق، تمرکز بر امور روزمره، کاهش استرس و نگرانی، خواب منظم و کاهش مصرف قهوه و جایی در بهبود تپش قلب مؤثر هستند.

کبد چرب گرید ۳ در کمین جوانان

شاخص باید با احتیاط بیشتری تفسیر شود. وی ادامه داد: برخی افراد وعده‌های اصلی مانند صبحانه، ناهار و شام را یا حذف می‌کنند و در عوض در طول روز سراغ خوراکی‌های مضر می‌روند. کشاورز در پایان با هشدار درباره افزایش کبد چرب در بین جوانان تأکید کرد که این بیماری از گرید ۱ تا ۳ قابل پیشرفت است و در صورت عدم رسیدگی می‌تواند پیامدهای جدی برای سلامت به همراه داشته باشد.

متخصص تغذیه گفت: بسیاری از افرادی که به ظاهر کم غذا هستند، به دلیل ریزه‌خواری مداوم و مصرف خوراکی‌های ناسالم مانند شکلات و... دچار چاقی، کبد چرب و اختلالات متابولیک می‌شوند. سید علی کشاورز بیان داشت: شاخص توده بدنی در افراد عادی BMI کمتر از ۱۸.۵ نشان دهنده لاغری، بین ۲۰ تا ۲۵ محدوده نرمال، و بالای ۳۰ نشان دهنده چاقی است و در مورد ورزشکاران به دلیل بالا بودن حجم عضلات، این

جبران‌ناپذیری در پی خواهد داشت. انیسیان یادآور شد: بحث بر سر عرضه و تقاضاست؛ همان‌طور که با وجود هزینه‌های هنگفت برای مبارزه با مواد مخدر، باز هم عرضه و توزیع آن کنترل نشده است. وی در ادامه، افزود: همه امور با قانون و برخورد های شدید قابل نظارت نیست؛ بلکه باید با عرضه‌کنندگان برخورد شود. همچنین بسیاری فروشندگان قرص‌های کاهش وزن خارج از کشور هستند و امکان دسترسی به توزیع‌کنندگان در کشور وجود ندارد.

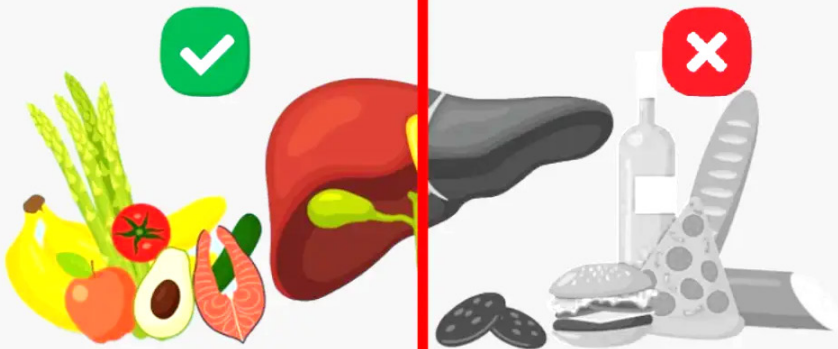
واقعیت پنهان قرص‌های کاهش وزن

مدیرکل دفتر برنامه ریزی اقتصاد سلامت سازمان نظام پزشکی از وجود آفت‌آمین و سایر روان‌گردان‌ها در قرص‌های کاهش وزن خبر داد. آرش انیسیان اظهار کرد: برخی داروهای عارضه‌جانی در پی داشته‌ که کاهش وزن یکی از این عوارض است. این داروها شامل موارد غیرمجاز و روان‌گردان هستند که متابولیسم و سوخت‌وساز بدن را افزایش داده و منجر به کاهش وزن می‌شوند. وی اظهار کرد: مصرف این داروها در بلندمدت آسیب‌های

سرکه سیب موجب کاهش وزن می‌شود؟

بسیاری ادعا می‌کنند سرکه سیب به کاهش وزن کمک می‌کند اما شواهد کمی مبنی بر اثربخشی آن برای کاهش وزن وجود دارد. سرکه سیب قرن‌ها است که از نظر پزشکی استفاده می‌شود و این در حالی است که ادعاهای زیادی درباره فواید سلامتی احتمالی این سرکه وجود دارد. کاهش وزن، یکی از جدیدترین ادعاها درباره سرکه سیب است. «رژیم کاهش وزن با سرکه سیب» که گاهی اوقات سم‌زدایی یا سرکه سیب نامیده می‌شود، چند سالی است که یکی از موضوعات پرطرفدار کاهش وزن قلمداد می‌شود. سرکه سیب از سیب‌هایی که ابتدا خرد، تقطیر و سپس تخمیر شده‌اند، به دست می‌آید. می‌توان از آن در مقادیر کم استفاده کرد. این احتمال وجود دارد که سطوح بالای اسیداستیک یا شاید ترکیبات دیگر آن، مسئول مزایای سلامتی سرکه سیب باشد. اگرچه توصیه‌ها برای دوز متفاوت است اما اغلب مصرف ۱ تا ۲ قاشق چای خوری قبل یا همراه غذا توصیه کرده‌اند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، هزاران سال است که از ترکیبات حاوی سرکه به دلیل خواص درمانی احتمالی آنها استفاده شده است؛ برای بهبود قدرت، سم‌زدایی، حتی به عنوان آنتی‌بیوتیک. در حالی که دیگر هیچکس از سرکه سیب به عنوان آنتی‌بیوتیک استفاده نمی‌کند (احداقل، هیچ‌کس نباید استفاده کند). سرکه سیب ممکن است با تغییر نحوه جذب غذا از روده، به کاهش سطح قند خون بعد از غذا کمک کند. تعدادی از مطالعات نشان می‌دهند که سرکه ممکن است با مسدود کردن جذب نشاسته از افزایش قند خون در افراد مبتلا به پیش‌دیابت و دیابت نوع ۲ جلوگیری کند. به نظر می‌رسد برای بسیاری از درمان‌های طبیعی، خطر کمی وجود دارد، بنابراین یک رویکرد رایج این است که «چرا آن را امتحان نکنیم؟» با این حال، برای رژیم‌های غذایی با محتوای سرکه بالا، چند هشدار لازم است و سرکه باید رقیق شود. اسیدیته بالای آن در صورت مصرف مستقیم می‌تواند به مبنای دندان آسیب برساند. به عبارتی مصرف آن به عنوان جزئی از سس سالاد راه حل بهتری است. برخی گزارش‌ها بیان کرده‌اند که سرکه سیب، سبب افت سطح پاپاین پتاسیم خون می‌شود. دانستن این امر به ویژه برای افرادی که از داروهایی استفاده می‌کنند که می‌توانند پتاسیم را کاهش دهند مانند دیورتیک‌های معمولی که برای درمان فشارخون بالا مصرف می‌شوند، مهم است. سرکه می‌تواند سطح انسولین را تغییر دهد. افراد مبتلا به دیابت باید به ویژه در مورد رژیم غذایی پرسرکه محتاط باشند.

چربی‌های مفید برای بیماری کبد چرب



بفکته یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد، به عنوان یک اصل کلی، مبتلایان به کبد چرب باید کالری کم دریافت کنند. بنابراین، حتی غذاهایی که برای آن‌ها مفید هستند، باید به مقدار کم مصرف شوند و هر نوع زیاده‌روی می‌تواند باعث تشدید بیماری شود. فائزه بهیمانی بیان داشت: درمان اصلی بیماری کبد چرب، رسیدن به وزن مناسب از طریق رژیم غذایی و فعالیت بدنی است.

رژیم غذایی مناسب

رژیم غذایی مدیترانه‌ای که شامل چربی‌های سالم، آنتی‌اکسیدان و کربوهیدرات‌های پیچیده است می‌تواند به کاهش چربی در کبد کمک کند. واقعیت این است که اغلب مبتلایان به بیماری کبد چرب دارای وضعیتی به نام «مقاومت به انسولین» هستند. برفی چربی‌ها در رژیم غذایی می‌توانند به بدن کمک کنند تا از انسولین بهتر استفاده کند، طوری که سلول‌های بدن بتوانند گلوکز را جذب کنند و دیگر کبد نیازی به سافت و ذخیره چربی نداشته باشد. اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در ماهی، روغن ماهی، روغن‌های گیاهی، آجیل به ویژه گردو، دانه کتان، روغن بذر کتان، سبزیجات برگ‌دار و زیتون از جمله چربی‌های مفید برای افراد مبتلا به کبد چرب هستند.

ویتامین D

سطوح ویتامین D می‌تواند در انواع شدید کبد چرب نقش داشته باشد. این ویتامین را از طریق نور فرورشید و لبنیات کم چرب تأمین کنید. سطوح ویتامین D پایین نیز ممکن است با بیماری کبد چرب مرتبط باشد. ماهی‌هایی مانند سالمون منبع خوبی برای ویتامین D هستند. همچنین ویتامین D در سبزیجات از جمله کلم بروکلی، کلم بروکلی، فلفل دانه‌ای، سیب زمینی شیرین و میوه‌هایی مانند موز، کیوی و زردآلو به میزان زیاد وجود دارد.

ورزش

ورزش هوازی می‌تواند میزان چربی کبد را کاهش دهد. تمرینات مقاومتی و قدرتی مانند وزنه برداری نیز می‌تواند بیماری کبد چرب را بهبود بخشد. حداقل ۵ روز در هفته، هر بار ۳۰ تا ۶۰ دقیقه یا بیشتر تمرینات هوازی انجام دهید و ۳ روز در هفته تمرینات قدرتی متوسط را هدف قرار دهید. مطالعات نشان داده‌اند، حتی اگر روزی نیم ساعت پیاده‌روی کنید، بهتر از آن است که هیچ فعالیتی نداشته باشید.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- نویسنده و کاتب- پرت ۲- نمای ساختمان- در جنگل زیاد است- دلا ۳- طول عمر- فریاد- نازا- چهارمین تبریزی ۴- شگفتی- از پرندگان جنگلی- نمی‌شوند- نقطه وخال ۵- ترسناک- دسته‌وگروه- جریب ۶- نمایشگاه نقاشی- یازده- کله‌پز ۷- حرف همراهی- کاشف واکسن آبله- باریک بینی ۸- بریدن شاخه‌های اضافه درخت- نویسنده دکامرون- نغمه‌وپانگ ۹- دسته‌ای از ایل قاجار- پشیمانی- مخفف شاه ۱۰- کوچ‌کننده- دست عرب- پوشیده گویی ۱۱- سنگی گرانبها- پایتخت لهستان- حبله و فریب ۱۲- سیلی- واحد طول انگلیسی- کامل و تمام ۱۳- فرمان اتومبیل- قدوبالا- حقه و فریب- پیمودن ۱۴- ملاح و زیبایی- کم‌چراغ- از پی کسی رفتن ۱۵- هیبت داشتن- واضح و آشکار

حل جدول ۲۰۸۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	ش	ا	م	ن	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
۲	ن	ک	ر	ا	ن	ا	م	ن	ی	ا	ی	ا	ی	ا
۳	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی
۴	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی
۵	ک	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی
۶	و	ر	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی
۷	ش	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی
۸	س	م	ن	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی
۹	ب	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
۱۰	ب	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
۱۱	م	ن	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
۱۲	ن	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
۱۳	ر	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی
۱۴	س	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا
۱۵	ر	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا

جدول سودوکو

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

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