

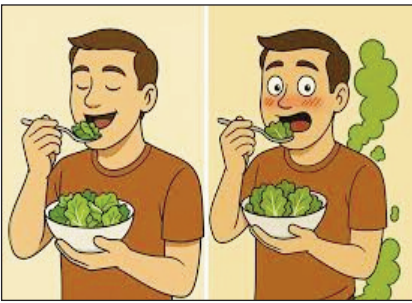
تنگی عروق قلب؛ بیماری خاموش با علائم هشداردهنده

متخصص قلب و عروق با اشاره به افزایش ابتلاء به بیماری‌های قلبی در جامعه، به تشریح علائم، درمان و راه‌های پیشگیری از تنگی عروق قلب پرداخت.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، فاطمه صحتی متخصص قلب و عروق و عضو هیأت‌علمی دانشگاه علوم پزشکی البر، گفت: تنگی یا گرفتگی عروق قلب، یکی از مهم ترین علل بروز سکنه‌های قلبی و مشکلات حاد قلبی است که به‌دلیل تجمع چربی و پلاک در دیواره رگ‌ها اتفاق می‌افتد. این بیماری معمولاً به آرامی پیشرفت می‌کند و ممکن است در مراحل اولیه هیچ علامت مشخصی نداشته باشد

وی ادامه داد: از شایع ترین علائم تنگی عروق می‌توان به درد قفسه سینه

۴ گروه غذایی که ممکن است باعث بوی نامطبوع بدن شوند



بسیاری از خوراکی‌ها (علاوه بر سیر که از این نظر شناخته‌شده‌تر است) می‌توانند بر بوی بدن افراد تأثیر بگذارند. با این حال کارشناسان معتقدند انتخاب‌های غذایی مناسب می‌تواند این اثرات را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا، «ارین پالینسکی-وید»، متخصص تغذیه در نیوجرسی می‌گوید: برخی خوراکی‌ها بیش از دیگران بر بوی بدن تأثیر می‌گذارند.

به گفته این کارشناس، تحقیقات نشان می‌دهد که بوی بدن تحت‌تأثیر عواملی چون باکتری‌های موجود روی پوست هر فرد و نحوه تجزیه عرق توسط این باکتری‌ها، قرار می‌گیرد.

در ادامه، به برخی از رایج‌ترین مواد غذایی که می‌توانند بر بوی بدن تأثیر بگذارند، اشاره شده است:

ماهی
همه ما با بوی «ماهی‌مانند» ناشی از غذاهای دریایی آشنا هستیم اما مصرف این خوراکی‌ها می‌تولند بوی بدن افراد را نیز در مشام دیگران تغییر دهد.

این متخصص کلینیک کیلوند می‌گوید در مواردی بسیار نادر، بدن، یک ترکیب جالبی موجود در غذاهای دریایی به‌نام «کولین» را به ماده‌ای با بوی ماهی موسوم به «تری‌متیل آمین» تبدیل می‌کند.

این ترکیب با جریان خون در سراسر بدن حرکت کرده و از طریق تنفس و سلط پوست دفع می‌شود.

افرادی که به این نوع عارضه نادر معروف به «تری‌متیل آمینوری» دچار هستند، پس از مصرف سایر خوراکی‌ها از جمله لوبیا، کلم بروکلی، گل کلم، بادام‌زمینی و محصولات سویایی نیز ممکن است بویی ماهی‌مانند از بدنشان به مشام اطرافیان برسد.

این متخصص می‌گوید: با این حال این بیماری بسیار نادر، تنها چند صد نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اکثر افراد می‌توانند بدون نگرانی، ماهی مصرف کنند.

سبزیجات چلیپایی
اگرچه سبزیجات به‌طور گسترده به‌عنوان یکی از سالم‌ترین انتخاب‌های غذایی شناخته می‌شوند اما برای برخی افراد می‌توانند بویی غیرمنتظره ایجاد کنند.

به گفته متخصصان، سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی، کلم، گل کلم و کلم بروکسل هنگام آزادسازی اسید سولفوریک می‌توانند باعث بوی بدن شوند. این بو توسط عرق، تنفس و گاز روده تشدید می‌شود.

ادویه‌ها
ارین پالینسکی-وید می‌گوید: برخی غذاهای تند به‌دلیل ترکیبات حاوی گوگرد و متابولیت‌های خاص، شناخته‌شده‌اند که بوی بدن را افزایش می‌دهند. وقتی این ترکیبات آزاد می‌شوند، با باکتری‌های پوست واکنش می‌دهند و باعث ایجاد بوهایی خاص می‌شوند. متخصصان اشاره می‌کنند که ادویه‌هایی مانند کاری و زیره دارلی «ترکیبات فرار» هستند که وارد جریان خون می‌شوند و از طریق غدد عرق آزاد شده و باعث بوی متمایزی می‌گردند.

گوشت قرمز
به گفته پالینسکی-وید، مصرف مقادیر زیاد گوشت قرمز نیز می‌تواند بر بوی بدن تأثیر بگذارد. مصرف گوشت قرمز می‌تواند پروتئین‌های بدن بو را از طریق تعریق آزاد کند اما پس از ترکیب با باکتری‌های پوست، بوی آن‌ها تشدید می‌شود. خوراکی‌هایی برای بهبود بوی بدن کارشناسان یادآور شده‌اند اینگونه نیست که از بدن همه افراد پس از خوردن این مواد غذایی، بوهایی یکسانی به مشام برسد زیرا تفاوت‌های ژنتیکی، بر نوع و شدت بوی تولید شده تأثیر می‌گذارد.

با این حال ایجاد تغییرات خاص در رژیم غذایی می‌تواند به کاهش یا جلوگیری از بوی بدن کمک کند. متخصصان توصیه می‌کنند که ممکن است با کاهش مصرف خوراکی‌های سرشار از گوگرد، کاهش گوشت قرمز و غذاهای بسیار تند و همچنین افزایش مصرف آب و انواع دیگری از میوه‌ها و سبزیجات بتوانید بوی بدن را بهبود ببخشید.

پالینسکی-وید گفت: خوراکی‌هایی مانند سیب، سبزیجات برگ‌دار، ماست و چای سبز می‌توانند ترکیبات ایجادکننده بو را خنثی و از باکتری‌های مفید روده حمایت کنند که این امر می‌تواند بوی ناخوشایند بدن را کاهش دهد.

سلامت



(آزین)، تنگی نفس، ضعف و خستگی زودرس، تعریق زیاد، و گاهی تهوع اشاره کرد. در برخی موارد، نخستین علامت می‌تواند سکنه قلبی باشد، به‌ویژه در کسانی که علائم هشداردهنده را نادیده می‌گیرند.

این متخصص قلب و عروق خاطر نشان کرد: درمان تنگی عروق بسته به

شدت گرفتگی متفاوت است و می‌توان گاهی با تغییر سبک زندگی، تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم و ترک دخانیات و یا درمان دارویی و در نهایت در موارد شدید، با استفاده از آنژیوپلاستی (باز کردن رگ با بالون و استنت) یا عمل جراحی بای‌پس قلب، درمان کرد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه تأکید کرد: پیشگیری از تنگی عروق با رعایت تغذیه کم‌چرب و کم‌نمک، مصرف میوه و سبزیجات، کنترل وزن، مدیریت استرس و انجام چکاپ‌های منظم امکان‌پذیر است و افراد دارای سابقه خانوادگی بیماری قلبی باید حساسیت بیشتری نسبت به علائم و پیشگیری داشته باشند. وی در پایان گفت: عامل اصلی و مهم تنگی عروق و بسته شدن رگ‌ها، عوامل خطر قابل کنترل مانند سبک زندگی ناسالم که مهمترین آنها تغذیه ناسالم استفاده از چربی‌های اشباع، فست‌فودها، قند و نمک زیاد، کم تحرکی، استرس مزمن و نداشتن خواب کافی، دخانیات، دیابت و چربی خون و عوامل غیرقابل کنترل مانند سابقه خانوادگی است.

این کارها را با معده خالی انجام ندهید

موجب کاهش ریسک سوزش معده، سوءهاضمه و زخم معده می‌شود. مصرف دارو بعد از غذا می‌تواند به جذب بهتر قرص توسط بدن هم کمک کند.

ورزش کردن

ورزش کردن با معده خالی ممکن است به لاغرشدن شما آتطور که فکر می‌کنید کمک نکند. گلیکوزن، منبع سوخت ارجح بدن به هنگام ورزش، به مدت حدود ۱۲ تا ۱۶ ساعت قبل از تمایل بدن به میزا ن بیشتر، قابل ذخیره است. درحالیکه بدن در جستجوی گلیکوزن است، احتمال سوخت چربی وجود ندارد. بدین ترتیب بدن شروع به سوختن ماهیچه‌ها و ذخیره چربی می‌کند. بدن می‌تواند ورزش سبک را با معده خالی کنترل کند اما در مورد ورزش‌های سنگین اینگونه نیست.

سفر

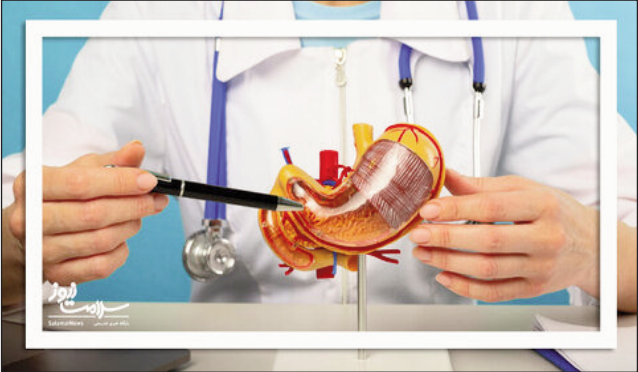
سفر با معده خالی می‌تواند موجب بیماری حرکت که با سرگیجه و حالت تهوع همراه است، شود. اگرچه باید از مصرف غذاهای تولیدکننده گاز نظیر نوشیدنی‌های گازدار، کلم بروکلی، گل کلم و کلم بروکسل هم پرهیز شود. خوردن غذای سبک بهترین توصیه برای زمان سفر است.منبع: مهر

کردن حرکت، تنظیم توجه و کاهش استرس کمک می‌کنند. والدین گزارش دادند که علائم بیش‌فعالی فرزندانشان از «زیاد» به «متوسط» بهبود یافته و فرزندان اوتیسمی آنها از سلامت جسمی بیشتری از جمله کاهش درد و کوفتگی بدن، بهبود عملکرد گوارش و افزایش انرژی خبر دادند. با این حال، این مطالعه بهبود قابل توجهی در خواب، مهارت‌های تفکر یا ارتباطات اجتماعی ثبت نکرد و تأثیر این مکمل برای همه کودکان یکسان نبود.

محققان تأکید کردند که دوره مطالعه کوتاه بوده و شرکت‌کنندگان از پیشینه‌های اجتماعی-اقتصادی نسبتاً پایداری بوده‌اند که ممکن است بر تعمیم‌پذیری نتایج تأثیر بگذارد.

این مطالعه نشان می‌دهد که کودکان مبتلا به اوتیسم و ADHD ممکن است از مکمل‌های پروبیوتیک به عنوان یک درمان کمکی بهره‌مند شوند، اما نیاز به تحقیقات بیشتر برای درک مکانیسم‌های عملکرد پروبیوتیک و ارزیابی تأثیر طولانی‌مدت آن را برجسته می‌کند.منبع: دیلی میل

آشنایی با عوارض و معایب جراحی‌های چاقی



این فوق تخصص جراحی لاپاراسکوپی و چاقی اضافه کرد: وقتی یک فرد چاق بعد از جراحی به وزن ایده‌آل می‌رسد ۱۰ تا ۲۰ سال به عمر خود افزوده و یک فرد سالم خواهد بود. به عبارتی وقتی بیماری‌ها را از خود دور کنیم و بتوانیم سکنه قلبی، دیابت و فشار خون را درمان و کنترل کنیم طبیعتاً از نظر سلامتی طول عمر خود را افزایش داده‌ایم.

وی با این تأکید که عوارض چاقی به مراتب بیش از جراحی‌های چاقی است، گفت: انجام جراحی‌های چاقی در حال حاضر با تکنولوژی‌های به روز از نظر ابزار، تکنیک جراحی در کنار تجربه و دانش جراحان بسیار پیشرفت کرده که طبیعتاً این شاخص‌ها در کاهش انواع عوارض جراحی بسیار کمک کننده هستند. ماهر کردی اضافه کرد: اما در برخی از عمل‌های چاقی عوارض حاد همچون آمبلی، نشستی محل منگنه‌ها یا در قسمت پیوند‌ها، که بین روده و معده یا روده و روده انجام می‌گیرد وجود دارد و تمام این عوارض دارای پروتکل بوده که امروزه با رعایت پروتکل‌های استاندارد جهانی نرخ ایجاد آمبلی به عدد صفر بسیار نزدیک شده است. این فوق تخصص جراحی لاپاراسکوپی و چاقی ادامه داد: در عمل‌های چاقی عوارض دراز مدت بسیار نادر است و این عوارض زمانی ایجاد خواهد شد که فرد بخواهد تغذیه عجیبی داشته باشد که در این صورت ممکن است اندکی کمبودهای تغذیه‌ای در دراز مدت برای او اتفاق بیفتد.

وی در مورد انجام تعداد عمل‌های چاقی در ایران و دیگر کشورها گفت: یک جراح در اروپا شاید تجربه هفته‌ای دوبار انجام عمل چاقی را داشته باشد اما ما در شهرهای همچون تهران و کرج حدود ۲۰ تا ۳۰ عمل در هفته انجام می‌دهیم.

۶ نشانه گرم‌زدگی

چه اقداماتی برای گرم‌زدگی لازم است؟



بر اساس اعلام جمعیت هلال احمر، گرم‌زدگی ۶ نشانه مشخص داردبه گزارش ایسنا، بر اساس اعلام جمعیت هلال احمر، گرم‌زدگی ۶ نشانه دارد که اگر در گرما بودید و این نشانه‌ها را داشتید یعنی حتماً گرم‌زده شده‌اید.

این نشانه‌ها شامل پوست داغ و خشک، تهوع و استفراغ، سردرد شدید، تپش قلب، سرگیجه و ضعف و تنفس سطحی است.

اگر این نشانه‌ها را داشتید و یا با فردی مواجه شدید که این علائم گرم‌زدگی را داشت، لازم است تا اقدامات زیر را انجام دهید.
اول سریع‌ا فرد را به یک مکان خنک ببرید تا گرمای بیشتری او را لذت نکند.دوم اگر فرد هوشیار است به او آب خنک بدهید تا بخورد.سوم فرد را در حالت خوابیده قرار داده و پاهای او را به آرامی بلند کنید.چهارم اگر فرد لباس‌های تنگ یا سنگین به تن دارد، حتما در ییاورید.پنجم فرد را با پاشیدن آب سرد و باد زدن خنک کنید.

سرماخوردگی کودکان تا چندبار در سال طبیعی است؟



بیش از ۹۰ درصد موارد سرماخوردگی در کودکان منشأ ویروسی دارد و استفاده از آنتی‌بیوتیک نه‌تنها کمکی به بهبود نمی‌کند، بلکه ممکن است به بدن کودک آسیب برساند.

باشگاه خبرنگاران جوان – علیرضا جشنی مطلق: فوق تخصص نوزدان، ضمن هشدار نسبت به مصرف خودسرانه داروها به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها برای کودکان، بر لزوم مشاوره پزشکی در زمان بیماری‌های ویروسی به‌ویژه سرماخوردگی تأکید کرد.

جشنی مطلق گفت: بیش از ۹۰ درصد موارد سرماخوردگی در کودکان منشأ ویروسی دارد و در این موارد استفاده از آنتی‌بیوتیک نه‌تنها کمکی به بهبود نمی‌کند، بلکه ممکن است به بدن کودک آسیب برساند. آنتی‌بیوتیک‌ها فقط برای عفونت‌های باکتریایی تجویز می‌شوند و استفاده می‌مورد از آن‌ها موجب مقاومت دارویی می‌شود. مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک می‌تواند فلور طبیعی دستگاه گوارش کودک را بر هم زده، باعث اسهال، حساسیت دارویی و حتی آسیب به سیستم ایمنی شود. همچنین، در آینده ممکن است درمان بیماری‌های جدی‌تر با آنتی‌بیوتیک بی‌اثر شود که یک نگرانی جهانی در حوزه سلامت عمومی است.

این فوق تخصص نوزدان خاطر نشان کرد: علائمی مانند آبریزش بینی، سرفه، تب خفیف، عطسه و بی‌حالی عمومی، اغلب مربوط به ویروس‌هاست و با مراقبت خانگی، تغذیه مناسب، مایعات کافی و استراحت، در عرض چند روز بهبود می‌یابد و نیازی به آنتی‌بیوتیک ندارند. اگر تب کودک ادامه دlar و تنفس سخت شد، بی‌قراری شدید، کاهش هوشیاری، یا بی‌اشتهایی کامل دیده شد والدین حتماً باید کودک را نزد پزشک ببرند.

دکتر جشنی مطلق گفت: کودکانی که به مهد یا مدرسه می‌روند ممکن است سالانه هشت تا ۱۲ بار دچار سرماخوردگی شوند که طبیعی است اما اگر بیشتر از این تعداد شد و هر بار بیماری شدید، طولانی‌مدت و با تب بالا و عوارض همراه بود و کودک وزن نگرفت یا رشد او متوقف شد؛ باید حتماً بررسی تخصصی‌تر توسط پزشک انجام شود. شست‌وشوی مکرر دست‌ها، تهویه مناسب محیط، تغذیه سالم و واکسیناسیون به‌موقع، نقش مهمی در کاهش ابتلا به بیماری‌های ویروسی در کودکان دارند. همچنین آگاه‌سازی والدین درباره خطرات مصرف خودسرانه دارو به‌ویژه آنتی‌بیوتیک‌ها، یک ضرورت جدی در سلامت کودک است.منبع: ایسکانیوز

دلایلی که خوابیدن پس از خوردن غذای چرب را برایتان ممنوع می‌کند

پزشکان هشدار داده اند که خوابیدن پس از خوردن غذای چرب، مشکلات متعددی در برای سلامتی به بار می‌آورد. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از لیبوتینک، دکتر «خالد النمر»، مشاور و استاد بیماری‌های قلبی و کاتریرزلسیون شریانی اظهار کرد: خوابیدن بعد از خوردن غذاهای چرب، ۴ پیامد خطرناک دارد. او در صفحه شخصی خود نوشت: لطفاً بلافاصله پس از یک وعده غذایی چرب، چرت نزنید زیرا باعث افزایش رفلاکس معده و اسید معده می‌شود.همچنین تپش قلب را افزایش می‌دهد. این متخصص بیماری‌های قلبی تأکید کرد: خوابیدن بلافاصله پس از خوردن غذا موجب خواب منقطع و بسیاری از کابوس‌ها می‌شود.دانشمندان دانشگاه برزیل دریافتند که خطر مرگ ناشی از حمله قلبی در افرادی که قبل از خواب غذا می‌خورند، افزایش می‌یابد.وب‌سایت "Medical Express"اعلام کرد که با استفاده از دستگاه الکتروکاردیوگرام تشخیص داده شد که ۱۱۳ بیمار با میانگین سنی ۶۰سال که در این تحقیق شرکت کرده بودند، دچار سکنه قلبی شده‌اند.آن‌ها در یک نظر سنجی شرکت کردند و به این پرسش که آیا صبح یا اواخر شب، دو ساعت قبل از خواب غذا خورده اند، پاسخ دادند.از طریق این مطالعه مشخص شد که ۵۸ درصد از شرکت کنندگان از خوردن صبحانه خودداری کرده اند، ۵۱ درصد از آن‌ها دیر شام خورده اند، در حالی که ۴۱ درصد از داوطلبان هر دو عادت را انجام می‌دهند.

طبق این تحقیقات افرادی که صبحانه را حذف کرده و دیر شام می‌خورند ۴ تا ۵ برابر بیشتر با خطر آرتزین، حملات قلبی مکرر و مرگ مواجه هستند.