

پشت پرده تنگی نفس؛ داستانی که از قلب آغاز می‌شود



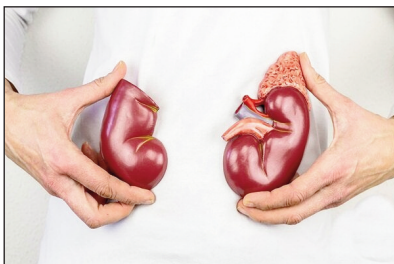
یک فوق تخصص قلب و عروق گفت: نارسایی قلبی، زمانی رخ می‌دهد که قلب دیگر قادر به تأمین نیازهای حیاتی بدن به خون و اکسیژن نیست. به گزارش مهر، حسام فارونی متخصص داخلی، و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه نارسایی قلبی می‌تواند در اثر کاهش عملکرد پمپاژ قلب ایجاد شود، افزود: در این حالت، حجم خون خروجی از قلب کاهش یافته و این اختلال موجب تجمع خون در قلب می‌شود. وی ادامه داد: اولین پیامد آن بازگشت خون به ریه‌ها است که سبب ایجاد تنگی نفس، به‌ویژه هنگام دراز کشیدن، و اختلالات تنفسی در هنگام فعالیت‌های روزمره می‌شود؛ اما مشکل تنها به ریه‌ها محدود نمی‌شود.

این متخصص داخلی با تأکید بر اینکه در صورتی که نارسایی قلبی درمان نشود، خون به ارگان‌های داخلی از جمله کبد و دستگاه گوارش پس زده می‌شود، گفت: این وضعیت می‌تواند به احتقان کبد و شریاطی مانند «سیروز قلبی» منجر شود، جایی که کبد از تجمع بیش از حد خون آسیب می‌بیند. وی ادامه داد: کلیه‌ها نیز تحت تأثیر این بیماری قرار می‌گیرند و اختلالات گوارشی ناشی از تجمع خون در اطراف دستگاه گوارش نیز بروز می‌کند. فارونی یکی دیگر از پیامدهای این بیماری را کاهش خون‌رسانی به اندام‌ها دانست و افزود: در چنین شرایطی فرد هنگام راه رفتن دچار لنگش و ضعف عضلانی در دست‌ها و پاها می‌شود، چرا که عضلات قادر به دریافت خون کافی نیستند.

وی با بیان اینکه نارسایی قلبی می‌تواند به دلایلی غیر از مشکل در عملکرد قلب نیز ایجاد شود؛ گفت: از جمله فشار خون کنترل نشده، نارسایی درچه‌های قلب، ضخیم شدن بیش از حد عضلات قلب و عدم توانایی قلب در پذیرش خون کافی. همچنین کم‌خونی‌های شدید و بیماری‌های کلیوی مزمن نیز از دیگر عوامل مؤثر در بروز این بیماری هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در مصاحبه با رادیو سلامت خاطر نشان کرد: برای مدیریت این بحران خاموش، شناخت علائم اولیه و مراجعه سریع به متخصصان امری حیاتی است. بی‌توجهی به نارسایی قلبی می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای سلامت عمومی بدن داشته باشد.

گرمای هوا و کم‌آبی بدن، خطری خاموش برای کلیه‌ها



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان گفت: هم‌زمان با افزایش دما و تعریق شدید در فصل تابستان، بیماران کلیوی در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌گیرند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، صالح الدین بویا، فوق‌تخصص بیماری‌های کلیوی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، نسبت به بی‌توجهی برخی بیماران کلیوی در فصل گرما هشدار داد و گفت: افزایش دما و تعریق زیاد در این فصل، منجر به از دست رفتن آب و الکترولیت‌های بدن شده و این مساله می‌تواند عملکرد کلیه‌ها را مختل کند.

اهمیت مصرف مایعات در بیماران دارای سنگ کلیه وی با اشاره به اهمیت مصرف مایعات در بیماران دارای سنگ کلیه، افزود: این بیماران باید روزانه دست‌کم دو لیتر مایعات مصرف کنند تا از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری شود.

بویا همچنین توصیه کرد: مصرف نمک را به حداکثر ۵ گرم در روز محدود کرده و در برنامه غذایی خود از مصرف بی‌رویه پروتئین نیز خودداری کنند.

وی گفت: بیماران باید به اندازه‌ای مایعات بنوشند که حداقل یک تا دو لیتر ادرار در روز داشته باشند، همچنین نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند چای و قهوه بهتر است در این افراد به صورت محدود مصرف شود.عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی زاهدان یادآور شد: در شرایط خاص مانند بیماران دارای نارسایی کلیه، میزان مصرف مایعات و نوع رژیم غذایی باید با نظر پزشک معالج تنظیم شود. وی در پایان گفت: بیماران کلیوی بهتر است در ساعاتی از روز که هواخنک‌تر است فعالیت‌های خود را انجام دهند و در معرض گرم‌ای شدید که باعث تعریق و از دست دادن آب بدن می‌شود، جلوگیری کنند.

سلامت

چای بعد از غذا؛ مانعی برای هضم، نه کمکی به آن



آهن، روی و کلسیم اختلال ایجاد کند و افرادی که دچار کمبود این مواد معدنی هستند، باید از نوشیدن چای همراه یا بلافاصله بعد از وعده‌های غذایی خودداری کنند. تان موجود در چای سیاه مسئول طعم تلخ آن نیز است و می‌تواند منجر به حالت تهوع یا ناراحتی گوارشی شود. اگرآلات موجود در چای نیز باعث اختلال در روند جذب آهن و کلسیم می‌شود. از طرف دیگر، محتوای کافئین موجود در چای ممکن است از جذب مواد مغذی در سیستم گوارشی جلوگیری کند. به علاوه، در صورت دلشتن مشکلات گوارشی از جمله زخم‌های گوارشی، کافئین می‌تواند باعث تشدید مشکلات گوارشی شود.

این میوه گرمسیری را در رژیم غذایی تان فراموش نکنید

بهبود خلق‌و‌خو و افزایش تمرکز نقش مؤثری داشته باشند. همچنین مصرف خرما به تنظیم خواب و کاهش خستگی‌های ذهنی کمک می‌کند. از منظر تغذیه مدرن، خرما سرشار از فیبر، پتاسیم، آهن، و آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند فلاونوئیدها و پلی‌فنول‌هاست که نقش مهمی در پیشگیری از بیماری‌های مزمن نظیر بیماری‌های قلبی، دیابت نوع دو و برخی سرطان‌ها دارند. این میوه همچنین با داشتن قندهای طبیعی، انرژی سریع‌الاث‌ر ولی پایدار تولید می‌کند، به همین دلیل گزینه‌ای سالم برای جایگزینی تنقلات مصنوعی یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا به‌شمار می‌آید. ایران با تنوع بالای نژادهای خرما، یکی از کشورهای پیشرو در تولید این محصول است. از جمله انواع پرطرفدار خرما می‌توان به مضافتی بم، پیارم، کبکاب، زاهدی و خاصویی اشاره کرد که هر یک با ویژگی‌های طعمی و بافتی خاص، مصرف متفاوتی در خانه‌ها و صنایع غذایی دارند و استفاده از خرما در تهیه شیر، قند خرما، دسرها و حتی نوشیدنی‌های گرم (مانند قهوه خرما) نشان‌دهنده اعتناف بالای این محصول در صنعت غذا و سلامت است.

با توجه به تمام این مزایا، گنجاندن خرما در رژیم غذایی روزانه می‌تواند راهی ساده و طبیعی برای بهبود کیفیت تغذیه، افزایش انرژی، پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقای سلامت عمومی باشد. البته، مانند هر ماده غذایی شیرین، مصرف متعادل آن برای افراد مبتلا به دیابت یا چاقی توصیه می‌شود. **هشدار برای مصرف بیش‌ازحد خرما** با وجود فواید فراوان، مصرف بیش‌ازحد خرما به دلیل میزان بالای قند طبیعی آن ممکن است برای افراد دیابتی یا کسانی که رژیم کم‌کالری دارند، مشکل‌ساز شود. بنابراین، رعایت تعادل در مصرف این میوه توصیه می‌شود.

در مجموع، خرما نه‌تنها یک خوراکی خوش‌طعم است، بلکه می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم و متعادل باشد. گنجاندن روزانه چند عدد خرما در برنامه غذایی می‌تواند راهی ساده و مؤثر برای تقویت سلامت بدن باشد.

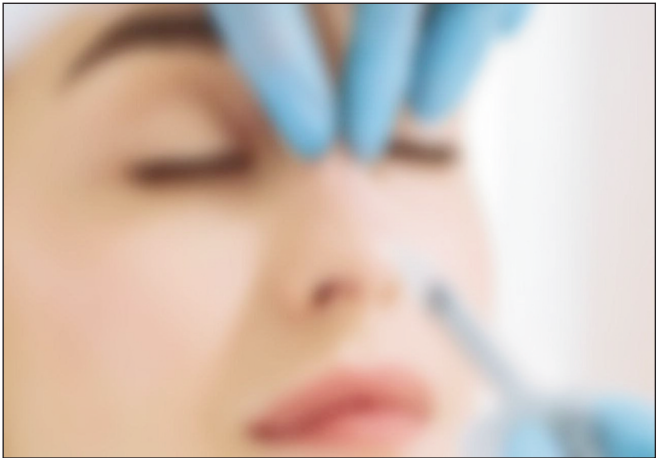
همراه با کره بادام‌زمینی، یا ترکیب خرما با ماست و دارچین، می‌تواند به‌عنوان میان‌وعده‌ای سالم برای کودکان و بزرگسالان توصیه شود.

خرما و دیابت؛ باید‌ها و نیاید‌ها با وجود شیرینی طبیعی خرما، افراد دیابتی هم می‌توانند با مشورت پزشک، مقدار محدودی از آن را در رژیم غذایی خود بگنجانند. شاخص گلیسمی خرمای خشک پایین‌تر از قند تصفیه‌شده است، و اگر به‌صورت متعادل مصرف شود، باعث نوسان شدید قند خون نمی‌شود. در عوض، به‌دلیل فیبر بالا، دیرتر جذب شده و احساس سیری بیشتری ایجاد می‌کند. نوع و میزان مصرف برای افراد دیابتی، بسته به وضعیت سلامتی آن‌ها باید با احتیاط و نظارت انجام شود.

خرما؛ از هسته تا برگ، همگی مفید جالب است بدانیم که فقط گوشت خرما نیست که ارزش مصرف دارد و هسته خرما دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی است و از آن برای تولید قهوه خرما، روغن آرایشی و دارویی استفاده می‌شود. همچنین برگ، چوب و ایلف درخت نخل در صنایع دستی، ساخت حصیر، جارو، وسایل تزئینی و حتی سوخت نیز کاربرد دارد. همین ویژگی‌ها خرما را به محصولی با قابلیت استفاده ۱۰۰ درصدی تبدیل کرده است.

مناسب برای سلامت استخوان‌ها خرما حاوی مواد معدنی مهمی مانند فسفر، منیزیم، کلسیم و ویتامین K است که برای استحکام استخوان‌ها ضروری‌اند. مصرف منظم این میوه می‌تواند در پیشگیری از پوکی استخوان، به‌ویژه در سالمندان، مؤثر باشد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ویتامین‌های گروه B و منیزیم موجود در خرما می‌توانند در کاهش اضطراب،

افزایش مصرف محصولات قاچاق در بازار مزوترایی



دلشته باشند و از مراکز معتبر خرید کنند. یوسفی افزود: تولید مزوزل ایرانی با مجوز رسمی، گامی مهم در راستای ارتقای تولید داخل و افزایش ایمنی فرآورده‌های تزریقی در کشور است. امیدواریم با مشارکت بخش‌های نظارتی، به تدریج بازار را از محصولات بی‌هویت و قاچاق پاک کنیم.

مراقب ترکیبات پنهان در بستنی‌های غیر مجاز باشید



کارشناس آزمایشگاه غذا و دارو گفت: استفاده از شیر غیربهداشتی و رنگ‌های خوراکی مصنوعی مانند تارترازین و سانسنت یلو در بستنی می‌تواند سلامت مصرف‌کننده، به‌ویژه کودکان را تهدید کند.

به گزارش مهر به نقل از ایفدانا، حسین ضیایی کارشناس آزمایشگاه غذا و دارو بیان کرد: استفاده از شیر پاستوریزه در تولید بستنی ضروری است، چرا که شیر محیط مناسبی برای رشد میکروب‌هاست و در صورت عدم رعایت اصول بهداشتی در تولید، نگهداری و عرضه، سلامت مصرف‌کنندگان به‌ویژه کودکان در معرض خطر قرار می‌گیرد. وی با اشاره به وجود باکتری‌های روده‌ای مانند اشرشیاکلی در بستنی‌هایی که به شکل غیربهداشتی تهیه می‌شوند، گفت: این نوع آلودگی‌ها می‌تواند موجب بروز اسهال و استفراغ شدید در کودکان شود؛ بنابراین توصیه می‌شود بستنی فقط از مراکز معتبر و دارای مجوز بهداشتی خریداری شود.

ضیایی افزود: هرچند رنگ‌های مصنوعی مانند سانسنت یلو و تارترازین جزو رنگ‌های خوراکی مجاز هستند، اما استفاده از آن‌ها در محصولاتی مانند بستنی که مصرف عمده آن توسط کودکان است، ممنوع می‌باشد. این رنگ‌ها می‌توانند باعث بروز واکنش‌هایی مانند بیش‌فعالی یا حساسیت در کودکان شوند. این کارشناس آزمایشگاه غذا و دارو تأکید کرد: استفاده از رنگ‌ها و طعم‌دهنده‌های طبیعی مانند زعفران، کاکائو، و عصاره میوه‌ها، بهترین گزینه برای تهیه بستنی‌های سالم و ایمن است. ضیایی توصیه کرد: خانواده‌ها به‌ویژه در فصل تابستان با دقت بیشتری به خرید بستنی بپردازند و صرفاً از فروشگاه‌های دارای مجوز بهداشتی و نشان معتبر سلامت، بستنی تهیه کنند.

توجه به ظاهر، بسته‌بندی، ترکیبات، طعم و رنگ بستنی از نکاتی است که می‌تواند از بروز مسمومیت‌های غذایی، به‌ویژه در کودکان، پیشگیری کند. رعایت همین نکات ساده، گامی مؤثر در حفظ سلامت خانواده‌هاست.

دشمن خاموش سلامت دهان



یک دندانپزشک با اشاره به پاورهای نادرست درباره جرم دندانی و جرم‌گیری تأکید کرد: رعایت صحیح بهداشت دهان و مراجعه منظم به دندانپزشک، کلید پیشگیری از بیماری‌های لثه است.

مصطفی مزدهی فرد، دندانپزشک و دکترای سیاست‌گذاری سلامت در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری مهر درباره علت ایجاد جرم دندانی گفت: جرم‌های دندانی معمولاً به‌دلیل عدم رسیدگی مناسب به بهداشت دهان و دندان به‌وجود می‌آیند. اگر بهداشت دهان به درستی رعایت شود و فرد مسواک به‌موقع بزند، معمولاً جرم تشکیل نمی‌شود، چراکه منشأ جرم، همان پلاک‌های نرم روی دندان است که پس از غذا خوردن ایجاد می‌شوند و با مسواک زدن پاک می‌شوند.

وی ادامه داد: وقتی این پلاک‌ها روی دندان باقی بمانند، به مرور به جرم تبدیل می‌شوند و می‌توانند باعث تحریک و آسیب به ناحیه اطراف دندان شوند؛ چیزی که ما آن را با عنوان پاکت‌های پرپودنتال یا مشکلات لثه‌ای می‌شناسیم. به گفته مزدهی فرد؛ افراد در صورت تشکیل جرم باید حتماً اقدام به جرم‌گیری کنند.

وی افزود: یک باور نادرست در بین مردم وجود دارد که جرم‌گیری به دندان آسیب می‌زند و این کاملاً اشتباه است،

جرم‌گیری اصولی، علمی و مناسب نه‌تنها هیچ آسیبی به دندان نمی‌زند، بلکه از پیشرفت بیماری‌های لثه‌ای جلوگیری کرده و نوعی درمان محسوب می‌شود.

مزدهی فرد درباره افرادی که با وجود مسواک‌زدن منظم باز هم دچار جرم می‌شوند، گفت: برخی افراد به‌صورت ژنتیکی یا به‌خاطر ویژگی‌هایی مانند غلظت بالای بزاق، مستعد تشکیل جرم هستند و در این افراد حتی با رعایت بهداشت دهان، باز هم ممکن است جرم به‌مرور تشکیل شود. برای این گروه، مراجعه منظم‌تر به دندانپزشک و جرم‌گیری‌های دوره‌ای ضروری است و این تکرار، آسیبی به دندان نمی‌زند.

وی همچنین توصیه‌هایی برای کاهش تشکیل جرم در این افراد ارائه داد و گفت: به این افراد پیشنهاد می‌کنیم که بعد از خوردن چای، قهوه یا مواد غذایی رنگ‌زا و جرم‌ساز، دهان خود را با آب بشویند یا غرغره کنند و این اقدام ساده می‌تواند احتمال تشکیل جرم را کاهش دهد و آن‌ها باید مراقبت بیشتری نسبت به افراد عادی داشته باشند.