۴نشانه احتمال بیماری قلبی

خستگی

احساس خستگی در انجام کارهای روزمره، مانند خرید، بالا رفتن از پله‌ها، حمل کیسه یا پیاده‌روی.

کمبوداشتها

حالت تهوع، احساس سیری یا بیماری معده به‌صورت مداوم و همیشگی یکی از نشانه‌هایی است که باید به آن توجه کرد.

گیجی

از دست دادن حافظه و احساس گمراهی؛ تغییر سطح برخی مواد خاص در خون مانند سدیم می‌تواند باعث سردرگمی شود.

تپش قلب

افزایش ضربان قلب یا همان تپش قلب مداوم که برای جبران از دست دادن ظرفیت پمپاژ، تندتر می‌زند.

چرا سن بروز سکته قلبی به جوانان رسیده است؟

حرص نخور سکته می‌کنی

برش

پس ورزشکارها چه؟

احتمالا شما هم بعد از شنیدن خبر بیماری یا ایست قلبی یک ورزشکار در حوزه‌های مختلف شوکه می‌شوید و این سؤال که «مگر ورزشکار نبود؟ مگر ورزش نمی‌کرد؟»

مدام گوشه ذهن‌تان بالا و پایین می‌شود اما شاید لازم است بدانید اتفاقا برخلاف تصور، ورزش‌های حرفه‌ای و رقابتی، ورزش‌ها و فعالیت‌های مطلوب قلب نیستند!

موضوعی که دکتر رحمانی هم آن را تایید می‌کند و به جام جم می‌گوید: «وقتی از ورزش و فعالیت برای سلامت قلب می‌گوییم، منظورمان ورزش‌های هوازی مانند پیاده‌روی تند است که ضربان قلب را بالا می‌برد؛ ورزش‌هایی که البته باید به‌صورت منظم در طول هفته انجام شود، نه این‌که یک هفته بدون تحرک باشیم و با یک روز فعالیت فکر کنیم سلامت قلب‌مان را تضمین کرده‌ایم.»

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

حالا دیگر خیلی وقت است که بسیاری از تصورات و باورهای عمومی جامعه نسبت به گذشته تغییر کرده، از مسائل فرهنگی و اجتماعی تا موضوع سلامت و بهداشت و درمان. نمونه‌اش این‌که هنوز هم به عقیده بسیاری از افراد، بیماری‌های قلبی و در ادامه آن، ایست قلبی محدود به افراد مسن جامعه و از اثرات کهولت سن است در حالی که کافی است نگاهی کوتاه و گذرا به دور و اطراف‌مان و خبرهای رسانه‌ها در چند سال اخیر بیندازیم تا با نمونه‌های متعددی از جوانانی که براثر سکته قلبی، جان‌شان را از دست داده‌اند، روبه‌رو شویم. موضوعی که از پایین آمدن سن ابتلا به بیماری‌های قلبی و در رأس آنها، ایست قلبی به زیر ۲۰ سال می‌دهد. البته با در نظر گرفتن سبک زندگی جوانان امروز، چنین آماری خیلی بعید و دور از ذهن هم به نظر نمی‌رسد.

جریان خون‌رسانی به قلب متوقف می‌شود. این همه آن چیزی است که به‌دلیل انسداد شریان‌ها در سکته قلبی رخ می‌دهد؛ اتفاقی که اگر بیش از چند دقیقه طول بکشد و خون به عضله قلب نرسد، سلول‌ها به دلیل کمبود اکسیژن کارآیی‌شان را از دست می‌دهند و قلب ضربان خود را از دست داده و از کار می‌افتد.

اتفاقی که ممکن است بر اثر عوامل مختلفی که امروز بیش از هر وقت دیگری با آن مواجهیم، رخ بدهد: «از روی آوردن به استفاده از غذاهای آماده و فست‌فودی تا استرس‌های مالی و آینده که در گذشته کمتر بود و امروز بیشتر، بالا رفتن میزان مصرف و استعمال مواد دخانی و در نهایت هم کم تحرکی نوجوان‌ها و جوان‌هایی که دوره پساکرونا و خانه‌نشینی و مجازی شدن بسیاری از فعالیت‌ها را از سر گذرانده و البته به آن عادت کرده‌اند.» این را دکتر رضا رحمانی، فوق تخصص قلب و عروق می‌گوید که معتقد است به همه اینها، بهتر است زندگی شهری و آلودگی هوایی را که به اجبار با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم بر عوامل بروز سکته اضافه کنیم.

نشانه‌ها را جدی بگیرید

هر اتفاقی که به‌طور غیرطبیعی رخ بدهد، می‌تواند نشانی از اختلال در سیستم الکتریکی قلب باشد؛ نشانه‌هایی مانند تپش قلب و ضربان قلب نامنظم که در ادامه ممکن است به گرفتگی عروق و فشار سنگین و ناگهانی بر قلب منجر شود و فرد را در معرض سکته یا ایست قلبی قرار دهد.

اما یکی از جنبه‌های مهم این موضوع آن است که در دهه‌های گذشته می‌توانستیم نشانه‌ها را با در نظر گرفتن سن افراد دسته‌بندی کنیم اما حالا که آمار سکته قلبی از ۶۰ تا ۶۵ سال به زیر ۲۰ سال هم رسیده است، دیگر نمی‌توان چنین مرزبندی‌هایی را اعمال کرد و هر نشانه‌ای باید هشداری برای به خطر افتادن سلامت قلب باشد.

قدر جوانی‌تان را بدانید

شاید تکراری به نظر برسد اما واقعیت این است که اهمیت سبک زندگی و عادت‌های هرروزه ما، مهم‌ترین و بیشترین تاثیر را در سلامت قلب و جلوگیری از هرگونه بیماری قلبی دارد. بنابراین اگر به سلامت قلب‌تان فکر می‌کنید، بهتر است سالم‌تر از هر وقت دیگری زندگی کنید و از ورزش و رژیم غذایی و تناسب وزن‌تان غافل نشوید. مثلا این‌که با همه بالا و پایین‌های زندگی، روزانه نیم ساعت ورزش و فعالیت بدنی را جدی بگیرید و به آن پایبند باشید.

از مصرف غذاهای حاوی چربی‌های اشباع، نمک و شکر دوری کنید و به سالم‌خوری‌هایی مانند میوه، سبزی، ماهی و لوبیا روی آورید. حواس‌تان به افزایش وزن‌تان باشد که در قدم اول فشار خون و دیابت برای‌تان به همراه دارد و در مراحل بعدی، زمینه‌ساز بیماری‌های قلبی خواهد بود. در تفریحات و سرگرمی‌های‌تان، دور دخانیات را خط بکشید (یا به حداقل برسانید) و با رعایت همه این موارد از چکاب‌های روتین کلسترول، فشار خون و قند خون مطمئن شوید. در نهایت هم آن‌قدر حرص و جوش نخورید و استرس همه دغدغه‌های دنیا را بر دوش نکشید؛ آرام باشید و سعی کنید از هرآنچه هست و نیست لذت ببرید.

سلامت جهان

زمانی برای نهادینه شدن عادت‌های جدید

فکر می‌کنید اگر قصد ایجاد عادت جدیدی برای خود دارید، چه مدت زمانی برای این کار لازم است؟ آن‌قدر که این خواسته شما دیگر نیازی به خودکنترلی نداشته باشد و به عادت تبدیل شود؟ نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ایجاد عادت ۶۶ روز طول می‌کشد.

فیلیپا لالی و همکارانش از دانشگاه کالج لندن ۹۶ نفر را که علاقه‌مند به ایجاد عادت جدید مانند خوردن تکه‌ای میوه همراه با ناهار یا دویدن ۱۵ دقیقه‌ای در روز بودند، مورد بررسی قرار دادند سپس روزانه از شرکت‌کنندگان سؤال شد عادت‌های انتخابی‌شان چقدر خودکار شده است. این سوالات شامل چیزهایی مانند این مورد بود که آیا این عادت بالقوه و انجام ندادن آن سخت است و می‌توان آن را بدون فکر کردن انجام داد؟ هنگامی که محققان عادات مختلف را بررسی کردند در بسیاری از شرکت‌کنندگان رابطه بین تمرین و خودکار بودن منحنی ایجاد کرد و به‌طور متوسط، مشخص شد پس از ۶۶ روز به عادت موردنظر خود رسیدند. گرچه میانگین آن ۶۶ روز بود اما در عادات مورد بررسی در این مطالعه از ۱۸ روز تا ۲۵۴ روز، تغییرات مشخصی در مدت زمان شکل‌گیری عادات وجود داشت. به‌عنوان مثال نوشیدن روزانه یک لیوان آب خیلی سریع خودکار شد اما انجام ۵۰ دراز و نشست قبل از صبحانه نیاز به تعهد بیشتری داشت.

سلامت ایران

کمبود ویتامین B12 و آسیب‌هایش!

ویتامین B12 یکی از ضروری‌ترین ویتامین‌ها برای سلامت کلی بدن است و در تولید سلول‌های سالم و حفظ عملکرد مناسب اعصاب نقش دارد. از این رو مهم است هرفردی به‌خصوص زنان به مقادیر کافی، این ویتامین را از طریق رژیم غذایی دریافت کنند. محققان و متخصصان از چند واقعیت درباره این ویتامین حرف زده‌اند. مثلا این‌که فقر ویتامین B12 با خستگی مدام در ارتباط است، چراکه نقش مهمی در تبدیل مواد مغذی به انرژی دارد. کمبود این ویتامین، گیاه‌خواران و سالمندان را بیشتر دچار آسیب خواهد کرد؛ بیشترین میزان ویتامین B12 در محصولات حیوانی یافت می‌شود. تحقیقات نشان داده مشکلات جدی سلامت در صورت فقر این ویتامین زمانی بیشتر می‌شود که شما بیش از ۵۰ سال داشته باشید.

جالب است بدانید داروهای سوزش سردل از دلایل فقر ویتامین B12 هستند. در واقع این داروها تولید اسید معده را سرکوب و جذب این ویتامین را سخت‌تر می‌کند. در این میان، زنان بیشترین نیاز به ویتامین B12 دارند. موضوع دیگر هم آسیب‌های دائمی ناشی از فقر این ویتامین است؛ مثلا اگر کمبود آن تا سال‌ها ادامه داشته باشد، تشدید می‌شود و می‌تواند آسیب عصبی غیرقابل بازگشت را ایجاد کند. در نهایت این‌که میزان کافی ویتامین B12 در بدن‌تان را دریابید.

راهکارهای طب سنتی برای حفظ سلامت قلب

هفته ملی تغذیه

تمدید پویش غربالگری سلامت تا پایان دی

این روزها پویش ملی سلامت در سراسر کشور فراگیر است و اجرایی می‌شود؛ پویشی که تا به امروز، بیش از ۳۶ میلیون و ۵۰۰ هزار ایرانی در آن شرکت کرده و فشارخون و دیابت‌شان، مورد بررسی و سنجش قرار گرفته است اما آنچه باعث شد دوباره به این طرح و این پویش بپردازیم، استقبالی بوده که از آن صورت گرفته و دلیلی برای تمدید این پویش تا آخرین روز دی شده است.

این پویش از بیستمین روز از آبان سال جاری آغاز به کار کرده و قرار بود که ۱۵ دی به پایان برسد اما استقبال و متقاضیان بالای آن، باعث شد تا ۳۰ دی تمدید شود که افراد بالای ۱۸ سال بیشتری بتوانند در این طرح شرکت کنند و غربالگری کنترل فشار خون و دیابت را انجام بدهند.

این‌طور که مسئولان و متولیان می‌گویند، هدف اجرای پویش ملی سلامت، افزایش نسبی شناسایی، مراقبت و درمان در بیماران مبتلا به دیابت و پرفشاری خون و بالا بردن آگاهی جامعه نسبت به عوامل خطر، پیامدها و اهمیت تشخیص زودرس و کنترل دیابت و پرفشاری خون است. هدفی که به نظر می‌رسد در همین مدت کوتاه هم به نتایج خوبی رسیده است و بسیاری از افراد جامعه، نسبت به این دو بیماری، حساس‌تر و هوشیارتر شده‌اند.

حالا اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که از شرکت در این طرح جامانده‌اید تا آخرین روز دی فرصت دارید میزان فشار و قند خون‌تان را چک کنید و نسبت به وضعیت آنها و مهم‌تر از آن سبک زندگی‌تان، روندی آگاهانه‌تر در پیش بگیرید. البته که توصیه ما به شما این است شرکت در این پویش را به روزهای آخر ماه موکول نکنید.

حل سودوکو ۴۵۴۸

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

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

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

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۵۴۹

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

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

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