



پزشکان می‌گویند نوشیدن آب یخ بدون داشتن عوامل خطر بیماری قلبی- عروقی باعث سکتة قلبی نمی‌شود

# قصه تلخ قلب جوانی که از حرکت ایستاد



پونه شیرازی

دانش و سلامت

همین یکی دو هفته پیش در خبرها شنیدیم که جوان بوکانی پس از نوشیدن آب یخ و هنگام بازگشت از سر کار جلوی چشم اعضای خانواده‌اش به‌طور ناگهانی سکتہ کرد و از دنیا رفت. اما آیا تأثیر نوشیدن آب یخ به این اندازه در بروز سکتہ قلبی جدی است؟ جدا از علمی بودن یا نبودن اثرات نوشیدن آب یخ در بروز سکتہ قلبی، شنیدن خبر سکتہ قلبی نابهنگام در یکی از دوستان یا اقوام جوان که ظاهراً هیچ نشانه‌ای از بیماری قلبی-عروقی هم نداشته است، همیشه شوکه‌کننده و پسیار غم‌انگیز است. اما چنین اتفاقی یعنی انفارکتوس میوکارد یا انهدام و مرگ سلولی غیرقابل برگشت بخشی از عضله قلب به‌علت از بین رفتن جریان خون در آن قسمت، چگونه ممکن است بدون زمینه قلبی اتفاق بیفتد؟ رسیدن به پاسخ این پرسش‌ها مبنای گفت‌وگوی ما با دو متخصص قلب و عروق یعنی دکتر حمیدرضا تقی‌پور، فوق تخصص جراحی قلب و عروق و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی و دکتر محمدحسین نجفی، متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی بوده‌است.

**به دنبال انتشار خبری مبنی بر مرگ ناگهانی نوجوان بوکانی در اثر نوشیدن آب یخ، آیا از نظر علمی، سکتہ قلبی ممکن است با نوشیدن آب یخ اتفاق بیفتد؟**



**دکتر تقی‌پور:** من جایی در مجامع علمی و در کتب تخصصی ندیده‌ام که به سکتہ قلبی ناشی از مصرف آب یخ اشاره شده باشد. برخی جوان‌ها زمینه بیماری‌های قلبی را دارند؛ مثلاً سیگار می‌کشند، دیابت، چربی خون بالا یا فشار خون دارند. گاهی هم فرد اطلاعاتی از عوامل خطر بیماری قلبی در خودش ندارد. حال ممکن است نوشیدن آب یخ برای کسی که فاکتورهای خطر بیماری قلبی را دارد مساعدکننده

سکتہ قلبی باشد، یعنی اسپاسمی در عروق ایجاد کند. ولی این‌که بگوییم آب یخ نخوردید وگرنه سکتہ قلبی می‌کنید اصلاً مبنای علمی و تأیید شده ندارد.

**دکتر نجفی:** در منابع علمی هیچ صحبتی در این مورد نشده است.

**چه رفتارها و در واقع چه نوع سبک زندگی غلطی می‌تواند به سکتہ قلبی ناگهانی به‌ویژه در جوانان منجر شود؟**

**دکتر تقی‌پور:** متأسفانه سبک کنونی زندگی جوانان که بیشتر از غذاهای فست‌فود با چربی‌های مضر غیراشباع استفاده می‌کنند و تحرک‌شان هم کم است، می‌تواند به بروز پلاک‌های چربی به‌صورت ناگهانی یا ترومبوز در عروق و سکتہ قلبی و مرگ ناگهانی منجر شود.

**دکتر نجفی:** مهم‌ترین مسأله‌ای که در جوامع در

### مصرف چای در روزهای گرم را کاهش دهید

یک متخصص طب اورژانس با اشاره به مصرف هشت لیوان آب در هوای گرم گفت: اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آب‌میوه یا دوغ جانشین مناسبی است همچنین از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند نوشابه، قهوه و چای اجتناب کنید زیرا کافئین ادرارآور است و



**دخانیات و نوع فعالیت فیزیکی می‌تواند بدون داشتن مشکلات عروقی یا متابولیکی منجر به ایست قلبی شود؟**



**دکتر نجفی:** بی‌شک فعالیت فیزیکی کم روزانه از عوامل خطر سکتہ قلبی است. به‌همین دلیل توصیه می‌کنیم افراد جوان و

میانسال روزانه حداقل ۴۵ دقیقه پیاده‌روی کنند تا نه تنها گرفتگی عروق به‌وجود نیاید بلکه عامل مقابله‌کننده با گرفتگی عروق قلبی است. به‌علاوه عدم فعالیت ورزشی باعث شیوع چاقی می‌شود که به نوبه خود عامل خطر انسداد عروق قلبی است. از سوی دیگر افزایش مصرف فست‌فودها که حاوی مقدار

باعث دفع آب از بدن می‌شود. مجید شجاعی افزود: لباس‌های سبک و گشاد از جنس کتان و نخ بپوشید زیرا لباس‌های تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند و به یاد داشته باشید برخی از پارچه‌های نازک در برابر اشعه ماورای بنفش خورشید حفاظ کافی ایجاد نمی‌کنند، همچنین از کلاه‌های لبه‌دار و ترجیحاً

## عوامل مؤثر در نجات جوانان از سکتہ قلبی

از این دو پزشک متخصص قلب و عروق پرسیدم نجات جان جوانانی که دچار سکتہ می‌شوند به چه عواملی بستگی دارد؟ دکتر تقی‌پور در پاسخ می‌گوید: «اگر با مشاهده اولین علامت خطر یعنی درد قفسه سینه، فرد به‌سرعت به مرکز درمانی انتقال داده شود و نوار قلبی از او گرفته شود، تغییرات قلبی مشاهده خواهد شد. به این ترتیب همانجا آنژیوگرافی صورت می‌گیرد و با گذاشتن استنت یا بالن، تنگی رگ رفع می‌شود و بیمار نجات پیدا می‌کند.»

دکتر نجفی نیز تصریح می‌کند: «مسأله احیا و در دسترس بودن دستگاه‌های دفیبریلاتور خودکار (دستگاه دفیبریلاتور هوشمند نسل جدیدی از سیستم‌هایی است که می‌توانند ضربان قلب را پردازش کرده و در صورت لزوم شوک الکتریکی اعمال کنند) اولین وسیله‌ای است که برای احیای قلبی مورد استفاده قرار می‌گیرد و بعد از باز شدن راه‌های هوایی، ماساژ قلبی شروع می‌شود و اگر لازم باشد شوک به بیمار داده می‌شود.»

**دکتر نجفی:** نقش ژنتیک بسیار مؤثر است. بسیاری از افرادی که در جوانی دچار سکتہ قلبی می‌شوند اکثراً زمینه ژنتیک و ارثی این بیماری را دارند.

**تجربه معمولاً سکتہ قلبی در جوانان با مرگ‌آنی همراه است؟**

**دکتر تقی‌پور:** از آنجا که عروق جانبی قلب در جوانان کاملاً تشکیل نشده، با مسدودشدن رگ اصلی ممکن است فرد دچار سکتہ قلبی وسیع قلبی بیشتری می‌شود چون عروق جانبی تشکیل شده‌است.

**دکتر نجفی:** ظرفیت رگ‌های فرعی در افراد مسن افزایش می‌یابد و با مسدودشدن رگ اصلی، خون‌رسانی از طریق رگ‌های فرعی صورت می‌گیرد ولی جوانان فاقد عروق فرعی هستند. ]

زیادی سدیم است و نیز استفاده از دخانیات ( قلیان و سیگار ) و استرس نیز می‌تواند باعث گرفتن رگ‌های قلبی شود. ششخص ممکن است هیچ فاکتور ژنتیکی نداشته باشد و فقط به‌واسطه داشتن همین عوامل خطر دچار ایست قلبی شود.

**نقش ژنتیک و وراثت در بروز سکتہ قلبی در دوران جوانی چقدر است؟**

**دکتر تقی‌پور:** بله سابقه بیماری قلبی در خانواده و به‌عنوان یک عامل خطر بروز بیماری قلبی ثابت شده‌است. البته همیشه این‌طور نیست، ولی نقش ژنتیک در درگیری‌های عروق کرونر و بروز سکتہ قلبی تأیید شده‌است. به‌همین دلیل در صورت وجود سابقه مشکلات قلبی \_عروقی در خانواده، فرد باید پس از سن مشخصی تست‌های غربالگری سالانه قلبی و عروقی را انجام بدهد.

## متخصصان گروه دانش بنیان «آتیه درخشان ذهن»، جدیدترین روش‌ها

و به‌روزترین تجهیزات را برای شناسایی و درمان فناوریانه اختلالات رفتاری و شناختی به‌کار می‌برند

# آتیه، رویکردی نوین در تشخیص و درمان اختلالات روان‌شناختی

چه کسی است که نداند توجه به سلامت روان و عملکردهای مغزی تا چه حد می‌تواند در کیفیت زندگی و حتی سلامت جسم مؤثر باشد. شاید تا چند سال پیش اگر فردی دچار اختلالات شناخته‌شده‌ای مانند وسواس، افسردگی یا اضطراب می‌شد، تنها روش‌های درمانی رایج، شرکت در جلسات روان‌درمانی، دریافت خدمات مشاوره‌ای و مصرف طولانی‌مدت دارو بود؛ اما امروز با توسعه روش‌های فناوریانه بسیار پیشرفته و دستاوردهای جدید محققان، روش‌های شناسایی و درمان اختلالات با آتیه در ذهن ما شکل گرفته بسیار متفاوت شده‌است. گروه دانش بنیان «آتیه درخشان ذهن» از بزرگ‌ترین مجموعه‌های فعال در حوزه شناسایی و درمان فناوریانه اختلالات رفتاری و شناختی و همچنین آسیب‌های مغزی، مبتنی بر دانش روز علوم اعصاب شناختی در کشور است.

فرزاسپهیلی‌آزاد

نشان ایرانی ۲

دکتر آسیه رضایی نیاسر، متخصص روان‌شناسی شناختی و معاون درمانی مجموعه آتیه درخشان ذهن است. به گفته او، تمرکز بر آخرین دستاوردهای تحقیقات حوزه علوم اعصاب شناختی و همچنین شناسایی و ریشه‌یابی اختلالات براساس روش‌ها و تجهیزات نوین بررسی عملکردهای مغزی و استفاده از این اطلاعات برای ایجاد پروتکل‌های درمانی اختصاصی برای هر مراجع، می‌تواند رفع عوارض ناشی از این اختلالات و بازگشت به روند عادی زندگی را با سرعت بیشتری برای مراجعان این مجموعه فراهم کند.

در چند دهه اخیر با توسعه وسیع علوم اعصاب، جهش بزرگی در شناسایی علل اتفاقات و اختلالات حوزه اعصاب و روان به‌وجود آمده است. به نوعی می‌توان گفت با درک بهتر رفتار مغز از طریق تفسیر امواج مغزی و تهیه نقشه مغز، امکان ریشه‌یابی بسیاری از مشکلات روان‌شناسی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس، دوقطبی و... فراهم شده‌است. دکتر آسیه رضایی در این رابطه توضیح می‌دهد: «اگرچه هنوز راه زیادی در تک‌راک کامل دنیای ناشناخته مغز باقی‌مانده است، اما با دانش امروز و دستگاه‌های توسعه یافته در این حوزه، می‌توان عملکرد بخش‌های مختلف مغز را در زمان بروز اختلالات مختلف بررسی و براساس آن، مدل درمانی مورد نیاز برای فرد را تجویز کرد تا عملکرد مغز به حالت عادی بازگردد. تأکید ما در کلینیک آتیه استفاده از همین دستاوردهای فناوریانه در هر دو حوزه تشخیص و درمان است.»



### ارائه خدمات علوم شناختی به تمام گروه‌های سنی

گروه دانش بنیان «آتیه درخشان ذهن» از سال ۸۵ به‌عنوان یک مرکز ارائه‌دهنده خدمات علوم اعصاب شناختی و بالینی آغاز به‌کار کرده‌است. هدف اصلی از راه‌اندازی این مجموعه استفاده از

دانش و فناوری‌های روز دنیا در حوزه علوم شناختی در داخل کشور در جهت تشخیص و درمان اختلالات روانپزشکی و روان‌شناختی و ارتقای عملکرد مغزی افراد بوده‌است. کلینیک درمانی آتیه با تکیه بر آخرین مطالعات روز دنیا در حوزه تشخیص و درمان اختلالات روان‌شناختی و استفاده از روش‌ها و تجهیزات به‌روز در حوزه علوم اعصاب شناختی در تلاش است تا آخرین

فناوری‌ها را برای ریشه‌یابی و درمان اختلالات مغزی و شناختی در گروه‌های سنی مختلف از جمله کودکان (شامل اختلالات یادگیری، عدم توجه و اوتیسم) بزرگسالان (شامل افسردگی، وسواس، دوقطبی و...) و سالمندان (شامل آسیب‌های مغزی به دنبال سکتہ مغزی، آلزایمر، پارکینسون و...) را به صورت تخصصی به‌کار ببرد.

### خدمات درمانی آتیه

**خدمات درمانی بزرگسالان:** در بخش خدمات درمان بزرگسالان، علاوه بر ارائه خدمات درمان معمول یا همان روان‌درمانی از روش‌های نوین علوم اعصاب در درمان اختلالات استفاده می‌شود. دکتر رضایی در این خصوص توضیح می‌دهد: «در این بخش با استفاده از روش‌هایی متنوعی مانند تحریک الکتریکی مغز با استفاده

از دستگاه تی‌ام‌اس، روش نوروفیدبک و استفاده از نرم‌افزارهای مختلف در حوزه خدمات بازتوانی یا ارتقای عملکردهای مغز مانند قدرت حافظه، تمرکز، استدلال و تصمیم‌گیری، بر حسب تشخیصی که برای مشکل فرد داده شده‌است، استفاده می‌شود. در واقع برای هر مراجعه‌کننده بر اساس نتیجه فرآیند تشخیص یک بسته درمانی شخصی‌سازی شده طراحی می‌شود که در آن از ترکیب روش‌های مختلف از درمان‌های معمول روان‌درمانی با رویکرد خاص، روش‌های درمانی فناوریانه و در صورت نیاز تجویز دارو برای بهبود شرایط فرد استفاده می‌شود.»

دکتر رضایی در خصوص روند درمان بیمارانی که به عارضه‌های طولانی‌مدت مبتلا هستند، تصریح می‌کند: «افرادی که سال‌ها درگیر نوعی اختلال مانند وسواس شدید، افسردگی و... بوده‌اند

## خدمات تشخیصی آتیه

معاون درمانی گروه دانش بنیان آتیه درخشان ذهن، در خصوص نحوه روند تشخیص اختلالات و آسیب‌های مغزی و شناختی در این مرکز توضیح می‌دهد: «هر مراجع در ابتدای ورود به مجموعه آتیه از سوی روانپزشکان و روانشناسان مجموعه در کمپسیون‌های روانپزشکی برای تشخیص اولیه اختلال مورد مصاحبه بالینی قرار می‌گیرد. پس از آن بر اساس تشخیص کمپسیون روانپزشکی برای دستیابی به جزئیات بیشتر و ارزیابی تکمیلی از روش‌ها و ابزارهای فناوریانه روز دنیا مانند روش ارزیابی نقشه مغزی، ثبت امواج مغز در حالت چشم باز و بسته و انجام یک تکلیف شناختی که به آن روش آی‌آرپی گفته می‌شود، کمک می‌گیریم و تحلیل امواج ثبت شده با همکاری یک شرکت سوئیس‌ی شناخته شده در حوزه نقشه مغزی، که ما نمایندگی انحصاری این شرکت در ایران را اخذ کرده‌ایم، انجام میشود. علاوه بر این در فرآیند ارزیابی عملکردهای مغز استفاده می‌کنیم. در کنار این آزمون‌ها از پرسشنامه‌های متعدد خوداظهاری نیز بنا به نیاز استفاده می‌شود. در نهایت از نتایج این آزمون‌ها در کنار نتایج حاصل از بررسی‌هایی که با ابزارهای فناوریانه به دست آمده‌است برای شناسایی دقیق‌تر اختلال کمک گرفته می‌شود.» به گفته دکتر رضایی، استفاده از روش تصویربرداری مغزی با دستگاه‌های اِف‌اِم‌آر‌آی، از دیگر فعالیت‌های مجموعه آتیه در حوزه خدمات تشخیصی است، که این خدمت در حال حاضر برای تشخیص آسیب‌های مغزی و تعیین پروتکل‌های درمانی مناسب استفاده می‌شود.



معاون درمانی گروه دانش بنیان آتیه درخشان ذهن، در خصوص نحوه روند تشخیص اختلالات و آسیب‌های مغزی و شناختی در این مرکز توضیح می‌دهد: «هر مراجع در ابتدای ورود به مجموعه آتیه از سوی روانپزشکان و روانشناسان مجموعه در کمپسیون‌های روانپزشکی برای تشخیص اولیه اختلال مورد مصاحبه بالینی قرار می‌گیرد. پس از آن بر اساس تشخیص کمپسیون روانپزشکی برای دستیابی به جزئیات بیشتر و ارزیابی تکمیلی از روش‌ها و ابزارهای فناوریانه روز دنیا مانند روش ارزیابی نقشه مغزی، ثبت امواج مغز در حالت چشم باز و بسته و انجام یک تکلیف شناختی که به آن روش آی‌آرپی گفته می‌شود، کمک می‌گیریم و تحلیل امواج ثبت شده با همکاری یک شرکت سوئیس‌ی شناخته شده در حوزه نقشه مغزی، که ما نمایندگی انحصاری این شرکت در ایران را اخذ کرده‌ایم، انجام میشود. علاوه بر این در فرآیند ارزیابی عملکردهای مغز استفاده می‌کنیم. در کنار این آزمون‌ها از پرسشنامه‌های متعدد خوداظهاری نیز بنا به نیاز استفاده می‌شود. در نهایت از نتایج این آزمون‌ها در کنار نتایج حاصل از بررسی‌هایی که با ابزارهای فناوریانه به دست آمده‌است برای شناسایی دقیق‌تر اختلال کمک گرفته می‌شود.» به گفته دکتر رضایی، استفاده از روش تصویربرداری مغزی با دستگاه‌های اِف‌اِم‌آر‌آی، از دیگر فعالیت‌های مجموعه آتیه در حوزه خدمات تشخیصی است، که این خدمت در حال حاضر برای تشخیص آسیب‌های مغزی و تعیین پروتکل‌های درمانی مناسب استفاده می‌شود.



## راه‌های تماس با شرکت

«آتیه درخشان ذهن»

atiehclinic.com

info@atiehclinic.com

atiehclinic

AtiehDerakhshan

۰۲۱۸۴۰۱۲۰۰۰

تهران، خیابان ولیعصر (عج)، بالاتر از میدان ونک، خیابان والی نژاد، پلاک ۲۳

توسعه نوعی بازی بر مبنای واقعیت مجازی برای بهبود عملکرد کودکان دارای اختلال توجه و شیطه‌سازی موقعیت‌های رویارویی در درمان اختلال وسواس عملی هستیم. استفاده از واقعیت مجازی با شبیه‌سازی موقعیت‌هایی که موجب بروز عوارض رفتاری خاصی در فرد می‌شود می‌تواند اثربخشی جلسات درمانی را افزایش دهد.»

معاون درمانی گروه آتیه درخشان ذهن می‌افزاید: «از ابتدای سال جاری بخش ارزیابی عصب‌روان‌شناختی پیشرفته ویژه کودکان را راه‌اندازی کرده‌ایم که امیدواریم با توسعه خدمات این بخش در شناسایی چگونگی عملکردهای مغز، در درمان اختلالات و ارتقای توانمندی‌های شناختی و یادگیری کودکان گامی مؤثر برداریم.»

### افق‌های پیش‌رو

دکتر رضایی در خصوص برنامه‌های توسعه‌ای گروه آتیه درخشان ذهن تصریح می‌کند: «با همکاری یک شرکت دانش بنیان در حال