

## نقش اولِ حمله های قلبی

**فشار خون بالا یکی از عوامل خطر در بروز بیماری های قلبی است ولی کمتر جدی گرفته می شود. به بهانه روز جهانی فشار خون از عواملی گفتیم که مسئول بالا رفتن اعداد در دستگاه فشار خون هستند**



فائزه مهاجر | مترجم

قلب شما به عنوان پمپی عمل می کند که خون را در بدن شما به گردش در می آورد. به طور طبیعی فشار برای پمپاژ و جریان خون لازم است و بدون مقداری فشار، خون شما جریان پیدا نمی کند. اما فشار بیش از حد به دیوار های شریان که با یک یا سفت شده اند منجر به فشار خون بالا می شود. فشار خون بالا (که فشار خون نیز نامیده می شود) یکی از آن مشکلات سلامتی است که علایمی ندارد به همین دلیل به عنوان «قاتل خاموش» شناخته می شود و می تواند منجر به مشکلات جدی مانند حملات قلبی، نارسایی احتقانی قلب و سکته شود. به بهانه امروز، روز جهانی فشار خون بالا با ترجمه مقاله ای از سایت webmd به بررسی عوامل مؤثر بر افزایش فشار خون پرداختیم و نکات مهم در اندازه گیری فشار خون را مرور کردیم. با ما همراه باشید.

• **چه عواملی فشار خون را بالا می برند؟**  
اگر عدد بالای دستگاه فشار خون ۱۳۰ یا بالاتر باشد و اگر عدد پایین ۸۰ یا بیشتر باشد (به عنوان مثال ۱۳۰ روی ۸۰ که بیشتر آن را ۱۳ روی ۸ می خوانند) فشار خون تان بیشتر از عدد نرمال است. بیشتر اوقات، پزشکان نمی دانند چه چیزی باعث فشار خون بالا می شود، اگر چه بیشتر وقت ها با افزایش سن، فشار خون هم افزایش می یابد. موارد مختلفی مانند سابقه خانوادگی و ژنتیک از عوامل خطر هستند. اما بقیه موارد چیست؟  
**اضافه وزن** اوزن بیش از اندازه، فشار بیشتری به قلب و رگ های خونی شما وارد می کند. تا

بیشتر بدانیم

### ۱۱ دقیقه زمان بگذارید تا بیشتر عمر کنید

دانشمندان برای افرادی که چندان اهل ورزش های سنگین نیستند، خبر خوبی دارند. مطالعه جدید آن ها که در مجله «پزشکی ورزشی بریتانیا» منتشر شد، نشان می دهد که فقط ۷۵ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته، با کاهش ۱۷ درصدی خطر



بیماری های قلبی عروقی، کاهش ۷ درصدی خطر ابتلا به سرطان و کاهش ۲۳ درصدی خطر مرگ زود هنگام همراه است. در این مطالعه فرآیندهایی، باغبانی، رقص، یوگا، چمن زدن، ورزش ایروبیک در آب یا پیاده روی سریع (حدود چهار کیلومتر در ساعت) برخی نمونه ها از فعالیت بدنی با شدت متوسط اند. همچنین داده های این مطالعه نشان می دهد که تنها کافی است روزانه ۱۱ دقیقه پیاده روی کنید تا به سمت طول عمر بیشتر گام بردارید.

کار یا تحصیل پیاده روی یا دوچرخه سواری کنید، یا با فرزندان یا نوه هایتان بازی فعال انجام دهید. انجام دادن فعالیت هایی که از آن ها لذت می برید و به راحتی می توان آن ها را در برنامه هفتگی گنجانده، یک روش عالی برای فعال تر شدن است. «در واقع با این که متخصصان معمولاً پیشنهاد می کنند که برای سلامت بهینه، روزانه پنج هزار قدم بردارید؛ اما هر میزان فعالیت بهتر از اصلاً فعالیت نداشتن است.



افزایش می دهد. بنابراین بهتر است نمک را در رژیم غذایی خود محدود کنید. همچنین باید پتاسیم کافی دریافت کنید که در غذاهایی مانند موز، سیب زمینی و ماست یافت می شود. پتاسیم به تعادل سطح سدیم و کنترل فشار خون کمک می کند.  
**استرس** استرس مزمن می تواند مشکلاتی را برای فشار خون شما ایجاد کند و اغلب منجر به رفتارهایی مانند سیگار کشیدن و سوء مصرف ها شود که آن هم فشار خون شما را افزایش می دهد.

**بی حوصلگی و حس بد** یک مطالعه نشان داد که این دو ویژگی اخلاقی بارز الگوی رفتاری تیپ شخصیتی «نوع A» خطر ابتلا به فشار خون بالا در بزرگسالان جوان را افزایش می دهد. با این حال، سایر عوامل روانی و اجتماعی مانند رقابت، افسردگی و اضطراب، خطر ابتلا به فشار خون بالا را افزایش ندادند.

• **اندازه گیری فشار خون در ۴ کام**  
اگر مبتلا به بیماری فشار خون هستید بهتر است دستگاه اندازه گیری فشار خون در منزل داشته باشید و به طور منظم فشار خون خود را ثبت کنید. البته حواس تان باشد عواملی مانند استرس، سیگار کشیدن، قرار گرفتن در هوای سرد، فعالیت بدنی، مصرف کافئین و بعضی داروها، فشار را به طور مقطعی بالا می برد. برای همین تاجایی که می توانید از این عوامل

تغذیه

### پیشگیری از پارکینسون از میز غذا شروع می شود

مصرف بیش از حد غذای فرآوری شده مانند نوشابه های شیرین و تنقلات بسته بندی شده ممکن است بروز علائم اولیه بیماری پارکینسون را تسریع کند. طبق یک مطالعه جدید، مصرف حدود ۱۲ وعده غذای فوق فرآوری شده در روز می تواند خطر



ابتلا به بیماری پارکینسون را بیش از دو برابر افزایش دهد. در این مطالعه یک وعده غذایی معادل ۲۳۰ گرم نوشابه رژیمی یا شیرین شده با شکر، یک هات داگ، یک برش کیک غیر خانگی، یک قاشق غذاخوری سس گوجه فرنگی یا ۲۸ گرم چیپس سیب زمینی بود (یک بسته کوچک چیپس معمولی حدود ۴۲ گرم است). یکی از دلایل ارتباط می تواند این باشد که غذاهای فوق فرآوری شده معمولاً فیبر، پروتئین و ریز مغذی های کمتر، اما شکر افزوده، نمک و چربی های

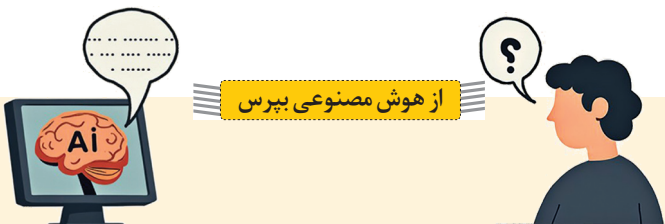
مصرف بیش از حد غذای فرآوری شده بر تعادل میکروبیوم روده تأثیر می گذارند و التهاب، رادیکال های آزاد و مرگ نورون ها را افزایش می دهند. علاوه بر این، مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده با افزایش خطر تقریباً تمام علائم، به جز بیوست، مرتبط بود. این یافته حتی پس از آن که محققان عوامل دیگر مانند سن، فعالیت بدنی و سیگار کشیدن را - که ممکن است بر نتایج تأثیر بگذارد - در نظر گرفتند، همچنان برقرار بود. پارکینسون یک بیماری در مان ناپذیر است، اما رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی می تواند روند پیشرفت بیماری را کند کند. به گفته او، کمتر کردن مصرف غذاهای فرآوری شده و استفاده بیشتر از غذاهای سالم و طبیعی می تواند یک راهبرد خوب برای حفظ سلامتی مغز باشد.

## آشپزی من



**زرد کامل**  
موز کاملاً رسیده و شیرین است. این نوع موز با داشتن فیبر و آنتی اکسیدان های بالا، به تقویت سیستم ایمنی و گوارش کمک می کند.

**زرد با لکه های قهوه ای**  
بر خلاف تصور عمومی، این لکه ها نشانه فساد نیستند. این موز ها حاوی سطح بالایی از آنتی اکسیدان هایی به نام کاتچین هستند که با التهاب و بیماری های قلبی مقابله می کنند.



از هوش مصنوعی بی پرس

### کارهایی که برای زندگی در هوای آلوده لازم است!

بعضی روز ها که هواگر دوغبار دار دواز نظر هواشناسی، جزو روز های ناسالم سال است، به جز ماسک زدن چه کار دیگری برای سلامتی می تواند مفید باشد؟

در روز هایی که هوا آلوده و پر از گرد و غبار است، علاوه بر استفاده از ماسک، می توانید اقدامات دیگری نیز برای حفظ سلامتی خود انجام دهید:

**کاهش فعالیت های سنگین در فضای باز** سعی کنید فعالیت هایی مانند ورزش یا کار های سنگین بدنی را که نیاز به تنفس عمیق دارند، به حداقل برسانید یا در صورت امکان به فضا های سرپوشیده منتقل کنید. حتی پیاده روی سریع هم می تواند جزو فعالیت های سنگین محسوب شود، پس شدت فعالیت را در نظر بگیرید.

**استفاده از دستگاه های تصفیه هوا** اگر در خانه یا محل کار تان دستگاه تصفیه هوا دارید، آن را روشن کنید تا ذرات معلق و آلاینده ها را از هوا حذف کند. دستگاه هایی که فیلتر HEPA دارند برای حذف ذرات معلق بسیار مؤثر هستند.

**بستن پنجره ها و در ها** در روز های آلوده، پنجره ها و در ها را ببندید تا از ورود آلودگی به داخل ساختمان جلوگیری کنید. اگر تهویه مناسب ندارید، برای مدت کوتاهی پنجره ها را باز کنید تا هوا تهویه شود، اما در ساعات اوج آلودگی از این کار خودداری کنید.

**نوشیدن آب کافی** نوشیدن آب به مقدار کافی به دفع سموم از بدن کمک می کند. آب به کلیه ها کمک می کند تا سموم را از بدن دفع کنند. همچنین، کم آبی می تواند باعث غلیظ شدن خون و کاهش عملکرد سیستم ایمنی شود.

**مصرف مواد غذایی سالم** مصرف میوه ها و

سبزیجات غنی از آنتی اکسیدان ها (مانند پرتقال، توت ها، سبزیجات برگ سبز) می تواند به مقابله با آثار منفی آلودگی هوا کمک کند. در ضمن، مصرف غذاهای فراوری شده و چرب را کاهش دهید، زیرا این غذاها می توانند التهاب در بدن را افزایش دهند.

**اجتناب از مصرف دخانیات** دود سیگار، حاوی مواد شیمیایی مضر است که می تواند اثرات آلودگی هوا را تشدید کند و خطر ابتلا به بیماری های تنفسی را افزایش دهد. بهتر است از قرار گرفتن در معرض دود سیگار دیگران نیز خودداری کنید.

**استراحت کافی** داشتن استراحت کافی به سیستم ایمنی بدن کمک می کند تا بهتر عمل را با استرس ناشی از آلودگی هوا مقابله کند. به طور کلی، ۷-۸ ساعت خواب در شب توصیه می شود. همچنین سعی کنید بر نامه خواب منظمی داشته باشید و قبل از خواب از مصرف کافئین و الکل خودداری کنید.

**توجه به علائم** در صورت بروز علائمی مانند سرفه، تنگی نفس، خس خس سینه، سوزش چشم یا گلو، به پزشک مراجعه کنید چون تشخیص زود هنگام علائم می تواند از بروز مشکلات جدی تر جلوگیری کند.

**استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی** در صورت امکان، به جای استفاده از خودرو های شخصی، از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنید تا به کاهش آلودگی هوا کمک کنید. در روز های آلوده از ماسک استفاده و مسیر های کم تر در در انتخاب کنید.

تازه ها

### کلید کاهش وزن؛ شاید در زبان!

پژوهشگران می گویند شناخت چگونگی ایجاد و لع به خوراکی های شیرین می تواند به مقابله با چاقی کمک کند. آن ها به سراغ یک پژوهش رفتند و به این نتیجه رسیدند که احتمال دار زبان، کلید کمک به کاهش وزن باشد.

پژوهشگران در این مطالعه، برای اولین بار ساختار سه بعدی و گیرنده طعم شیرین را ترسیم کردند. این گیرنده ها تعداد زیادی از مواد شیمیایی گوناگون دارای طعم شیرین را تشخیص می دهند و برخلاف گیرنده های طعم های دیگر مانند ترش یا تلخ، به گونه ای تکامل پیدا کرده اند که حساسیت زیادی نداشته باشند. این ویژگی به نوبه خود بر تمرکز روی غذاهای شیرین به عنوان منبع انرژی و تحریک و لع به آن ها نقش دارد. پژوهشگران می گویند که شناخت بهتر این گیرنده طعم شیرین می تواند به کشف روش هایی برای تنظیم آن و احتمالاً تغییر میل به شکر کمک کند. این گیرنده که از دو نیمه اصلی تشکیل شده است، بخشی را شامل می شود که شبیه گیاه ونوس مگس خوار است. شناخت ساختار این بخش که به آن کیسه اتصال گفته می شود، می تواند به درک بهتر این که چرا برخی افراد به شیرینی بسیار حساس اند نیز کمک کند. آن ها با شناخت شکل دقیق این گیرنده، می توانند بفهمند چرا شیرین کننده ها به آن متصل می شوند و چگونه می توان مولکول هایی بهتر ساخت یا یافت که این گیرنده را فعال یا عملکردش را تنظیم کنند. اگر چه گیرنده طعم شیرین در دهان یافت می شود، اما در سراسر بدن نیز وجود دارد. بنابراین، این نقشه ها می توانند به پژوهش های بیشتر در زمینه سوخت و ساز بدن کمک کنند. این پژوهش می تواند در مقابله با چاقی بسیار مفید باشد.

دهان و دندان

### اولین نشانه پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان یکی از شایع ترین و فراگیر ترین بیماری های دهان و دندان در کشور مان است. هر چه پوسیدگی دندانی بیشتر باشد، عمر مفید دندان کاهش پیدا می کند. اما اولین نشانه هایی که می شود فهمید دندان پوسیده شده است، چیست؟ اگر به «گیر غذایی» یعنی ماندن غذا در لابه لای دندان و ضرورت استفاده از نخ دندان و خلال دندان دقت کنیم، متوجه می شویم که این پدیده، نشانه اولیه برای بروز پوسیدگی است.

جدی گرفتن لکه های سیاه و قهوه ای رنگ روی

دندان ها هم یکی دیگر از علائم هشدار پوسیدگی

است که اگر در زمان مناسبی به آن دقت کنیم،

از پیشروی پوسیدگی، به میزان قابل توجهی

جلوگیری خواهد شد. اما در واقعیت چه اتفاقی

می افتد؟ بیمار زمانی به پزشک مراجعه می کند که

پوسیدگی به آخرین مرحله یعنی در در سیده است و به

خوردن شیرینی یا قرار گرفتن دندان در برابر دماهای متغیر

یعنی گرم و سرما، واکنش نشان می دهد. به همین دلیل است که توصیه دندان پزشکان برای پیشگیری از چنین اتفاقی و برای جلوگیری از این شیوع گسترده پوسیدگی دندان در بین افراد جامعه، معاینات منظم به صورت شش ماه یک بار است که به واسطه رادیوگرافی OPG، ارزیابی مناسبی از وضعیت کلی دندان برای پزشک ترسیم می شود و متخصص می تواند به موقع متوجه خطر پوسیدگی یا مرحله پیشرفت آن شود.

