

نشانه‌های زنانه و مردانه سکنه قلبی

لازم است همه افراد با نشانه‌های اولیه بیماری‌های قلبی آشنا باشند و نشانه‌های سکنه قلبی در مردان و زنان را بشناسند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ محققان دانشگاه هاروارد به این نتیجه رسیده‌اند که میان مردان، احتمال حملات قلبی در اواسط ۴۰ سالگی به بالاترین میزان ممکن می‌رسد. این گزارش نشان می‌دهد احتمال این که مردان در جوانی به سکنه قلبی دچار شوند، بسیار بالاتر از زنان است.

حمله قلبی با علائم اضطرابی

بسیاری از زنان نشانه‌های حملات قلبی را با علائم اضطراب و ناراحتی‌های روحی اشتباه می‌گیرند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد زنان زیر ۵۵ سال، هفت بار بیشتر از مردان زیر ۵۵ سال در معرض بیماری‌های قلبی قرار دارند. این تحقیق بیانگر آن است که زنان اغلب به خاطر اضطراب و نگرانی به پزشک مراجعه می‌کنند، در حالی که در معرض یک حمله قلبی قرار دارند.

سرگیجه

میان زنان و مردان، سرگیجه می‌تواند یکی از علائم حمله قلبی باشد. سرگیجه معمولاً با ضریان نامرتب قلبی ایجاد می‌شود (قلب بسیار آهسته یا بسیار تند می‌تپد)، به طوری که میزان خونی که به مغز می‌رسد، کاهش می‌یابد.

سلامت



عرق سرد

تعریق ناگهانی و غیرمنتظره که هیچ گونه دلیلی برای آن وجود ندارد، بویژه عرق سرد می‌تواند یکی از نشانه‌های حمله قلبی باشد. این مساله میان زنان و مردان دیده شده، اما در مردان رایج‌تر است.

درد بالای کمر

درد در ناحیه فوقانی کمر، بارزترین نشانه حمله قلبی در زنان است. در صورت

وقوع این نشانه باید جدی گرفته شود.

درد قفسه سینه

درد قفسه سینه، متداول‌ترین نشانه حمله قلبی است. این نشانه میان زنان و مردان دیده شده، ولی در مردان رایج‌تر است.

درد شکم

به گفته بسیاری از زنانی که حمله قلبی را در زندگی خود تجربه کرده‌اند، پیش از حمله، دردی در ناحیه شکم شروع می‌شود.

سوءهاضمه و درد معده

اگر فردی سابقه بیماری‌ها و حملات قلبی در خانواده و بستگان درجه یک خود دارد و احیاناً دچار سوءهاضمه یا دردهای بی‌علت و ناگهانی در ناحیه معده می‌شود باید این علائم را جدی تلقی کند.

خستگی

به گفته بسیاری از زنانی که یک حمله شدید قلبی را تجربه کرده‌اند، پیش از حمله به خستگی بسیار شدیدی دچار شده‌اند به طوری که با نزدیکی حمله، خستگی آنها نیز شدیدتر شده است.

تنگی نفس

بسیاری از زنانی که دچار حمله شده‌اند، معمولاً پیش از وقوع حمله، تنگی نفس داشته‌اند.

۷ ماده غذایی کم کالری برای کاهش وزن



C دریافت می‌کنید. گریپ‌فروت یک میان‌وعده عالی برای کمک

به چربی‌سوزی است.

۴) بادام

هر ۲۸ گرم بادام تنها ۱۶۴کالری دارد، اما حاوی ۶ گرم پروتئین و ۵.۳ گرم فیبر است. بنابراین، بادام یک میان‌وعده سالم به منظور ایجاد حس سیری و جلوگیری از ضعف است.

۵) گلابی

هر گلابی حدود ۸۰ کالری دارد و از طرفی شامل ۴ گرم فیبر است که همین موضوع، این میوه را به گزینه‌ای عالی برای کاهش وزن تبدیل می‌کند.

یک بررسی ژنتیکی جدید نشان می‌دهد: مردان در برابر استرس آسیب‌پذیرترند



مزمّن قرار گرفت، کل ساختار و بیان الیگوندروسیت در مردان تغییر کرد و بر تعامل آن با سلول‌های عصبی مجاور تأثیر گذاشت. در مقابل، الیگوندروسیت‌های ماده هیچ تغییر قابل‌توجهی نشان ندادند که نشان‌دهنده عدم حساسیت آنها به استرس است. از لحاظ تاریخی، درک تفاوت‌های جنسیتی در واکنش به استرس نادرست بوده است، عمدتاً به این دلیل که در تحقیقات بیشتر از موش‌های نر استفاده می‌شد و نوسانات هورمونی در زنان یک عامل مخدوش‌کننده‌ی بالقوه در نظر گرفته می‌شد. دکتر النا برویو (Elena Brivio) از موسسه ماکس پلانک و نویسنده‌ی اصلی این مقاله می‌گوید: ما تحقیقاتمان را روی ناحیه‌ای

یک بررسی ژنتیکی جدید نشان می‌دهد که مردان نسبت به زنان در برابر استرس آسیب‌پذیرترند.

به گزارش ایسنا و به نقل از اس‌اف، بر اساس مطالعه‌ای جدید که می‌تواند به درمان‌های مناسب برای افسردگی و چاقی منجر شود، استرس بر مردان و زنان تأثیر متفاوتی می‌گذارد و آن‌ها بیشترین آسیب را می‌بینند.

در طول این مطالعه، زمانی که موش‌های آزمایشی تحت فشار عصبی قرار گرفتند، سلول‌های مغزی خاصی در موش‌های نر دچار تغییرات شد. در مقابل، این سلول‌ها در موش‌های ماده بدون تغییر باقی‌ماند.

این مطالعه که توسط دانشمندان موسسه ویزمن و موسسه روناوپزشکی ماکس پلانک انجام شد، فعالیت مغز جوندگان را با وضوح بالاتری نسبت به آزمایش‌های قبلی بررسی کرد. جالب توجه است که سلول‌های خاصی در موش‌های ماده نسبت به مردان آسیب‌پذیری بیشتری در برابر استرس نشان دادند و بالعکس برخی سلول‌های موش‌های نر در برابر استرس نسبت به موش‌های ماده آسیب‌پذیرتر بودند.

قابل توجه‌ترین تمایز در یک سلول مغزی به نام الیگوندروسیت بود که گونه‌ای از سلول‌های گلیال است.

این سلول به سلول‌های عصبی کمک می‌کند و نقش اساسی در تنظیم فعالیت مغز دارد. هنگامی که سلول در معرض استرس

خطر ساعت کار طولانی



تحقیقی جدید محققان نشان می‌دهد کار کردن به مدت طولانی، موجب افزایش ریسک بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.

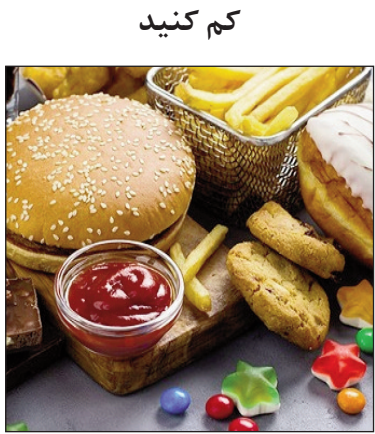
به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، تحقیقی جدید محققان نشان می‌دهد کار کردن به مدت طولانی، موجب افزایش ریسک بروز بیماری‌های قلبی می‌شود.

محققان داده‌های بیش از ۱۹۰۰ فرد که دارای ساعات کاری طولانی بودند را در یک مطالعه بلندمدت مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند. آنها دریافتند ۴۳ درصد از این افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی نظیر آرتزین، بیماری عروق کرونر، نارسایی قلبی، حمله قلبی، فشار خون بالا یا سکنه تشخیص داده شدند.

در بین افراد دارای کارهای تمام وقت، این ریسک در طول ۱۰ سال به‌ازای هر یک ساعت کار اضافی در هفته به میزان یک درصد افزایش می‌یابد.

در مقایسه با افراد دارای میانگین ۴۵ ساعت کار در هفته در مدت ۱۰ سال یا بیشتر، ریسک بیماری قلبی در افراد با ساعت کاری ۵۵ ساعت در هفته ۱۶ درصد بیشتر و در افراد دارای ساعت کاری ۶۰ ساعت در هفته، ۳۵ درصد بیشتر بود.

بدون حذف فست فودها وزن کم کنید



یک متخصص معتقد است که بدون حذف فست فودها، ولی به شرط رعایت برخی موارد می‌توان وزن کم کرد.

النا سولوماتینا متخصص تغذیه با اشاره به اینکه می‌توان هم‌زمان با مصرف فست فود، وزن کم کرد، در همین حین تأکید کرد که این روش، خارج از چارچوب تغذیه مناسب است.

این کارشناس در گفت و گویی تلویزیونی تصریح کرد: کاهش وزن با وجود رژیم غذایی مبتنی بر خوردن فست فود و شیرینی از دیرباز شناخته شده است.

وی ادامه‌داد: در زمان شوروی سابق، دختران با خوردن غذاهای آماده مانند ساندویچ رژیم غذایی خود را دنبال می‌کردند و با این حال ظاهری برازنده داشتند؛ زیرا خوردن این غذاها از مقدار مورد نیاز برای دریافت کالری لازم فراتر نمی‌رفت و راز آن در همین نکته نهفته است. سولوماتینا با اشاره به روش سالم کاهش وزن افزود: در ۹۰ روز اول کاهش وزن، انسان مقدار زیادی مایعات از دست می‌دهد، بنابراین اگر هم‌زمان ورزش کند، بخشی از توده‌های چربی بدن به انرژی تبدیل شده و ماهیچه‌ها متراکم‌تر می‌شوند و این تصور را ایجاد می‌کند که فرد در مقابل چشمان ما آب می‌شود.

وی در همین حین تأکید کرد که در مورد رژیم غذایی مبتنی بر خوردن سبب زمینی سرخ کرده و همبرگر، پیامدهای منفی به خصوص فشار خون بالا خواهد داشت. پیش از این، هاینزبورگ، متخصص تغذیه با اشاره به محصولات ضد پیری، افزودن سبزیجات به هر وعده غذایی و مصرف بیشتر زغال اخته، ماهی، تخم مرغ، آجیل، زردچوبه، زنجبیل، چای سبز، حبوبات و محصولات لبنی را توصیه کرده بود.

باورهای اشتباه در مورد

زیاد عرق کردن

هایپرهیدروزیس عبارتی است که برای تعریق زیاد به کار می‌رود و عارضه‌ای پزشکی محسوب می‌شود.

اگر درگیر هایپرهیدروزیس باشید پس می‌دانید چه علائم ناخوشایندی دارد و عرق کردن‌های زیاد چقدر باعث دردسر و خجالت می‌شود.

باورهای اشتباه زیادی در مورد هایپرهیدروزیس وجود دارد؛ اما داشتن اطلاعات و آگاهی درست، اولین و مهم‌ترین قدم برای درمان و رسیدن به شرایط نرمال است.

باور اشتباه: هایپرهیدروزیس فقط زیاد عرق کردن است و مشکلی وجود ندارد

همه ما عرق می‌کنیم و منطقی است که عده‌ای بیشتر از بقیه عرق کنند. تا حدی درست است؛ اما این طرز فکر پوششی بر این مسئله می‌گذارد که هایپرهیدروزیس چقدر می‌تواند زندگی‌تان را مختل کند.

خیلی‌ها فکر می‌کنند مسئله فقط عرق کردن است، اما این‌طور نیست. هایپرهیدروزیس بر کیفیت زندگی اثر می‌گذارد، مثلاً فرد دوست ندارد ازدواج کند یا به مصاحبه‌های شغلی برود، مجبور است چند بار طی روز تیشرت خود را عوض کند و تمام تلاشش را می‌کند تا از قرارگرفتن در موقعیت‌های استرس برانگیز دوری کند.

باور اشتباه: هایپرهیدروزیس عارضه‌ای نادر است

هایپرهیدروزیس اتفاقاً عارضه‌ای شایع است و اگر درگیر هستید، بدانید که تنها نیستید. حتماً دوستان و آشنایان و همکارانی دارید که درکتان می‌کنند و خوششان هم مثل شما از این مسئله رنج می‌برند.

باور اشتباه: تقصیر خودتان است که زیاد عرق می‌کنید

هایپرهیدروزیس واقعاً یک عارضه پزشکی است و تا حدودی ژنتیکی می‌باشد. هایپرهیدروزیس چیزی نیست که تقصیر شما باشد و مربوط به این است که نسبت به بقیه بیشتر عرق می‌کنید.

مسئله اینجااست که خیلی‌ها فکر می‌کنند مجبورند تا آخر عمر با این مشکل زندگی کنند و درمانی برای آن وجود ندارد. آنها نمی‌دانند راهکارهایی برای مقابله با هایپرهیدروزیس وجود دارد و مجبور نیستند آن را تحمل کنند.

باور اشتباه: هایپرهیدروزیس نتیجهٔ بهداشت ناکافی است

اگر درگیر هایپرهیدروزیس باشید پس حتماً کلی تلاش می‌کنید تا همیشه تمیز و خشک باشید، مثلاً بارها لباستان را عوض می‌کنید، دوش می‌گیرید و...

یکی از ترس‌ها و نگرانی‌های شما احتمالاً این است که مبادا دیگران فکر کنند شما آدم تمیزی نیستید و به بهداشت اهمیت نمی‌دهید. اما واقعاً این عارضه ربطی به تمیز نبودن ندارد.

باور اشتباه: اگر آرام باشید دیگر عرق نمی‌کنید

مطمئناً استرس عاملی برای عرق کردن است. پس منطقی است که تشویق شوید با تکنیک‌های ریلکسیشن، علاقتان را کنترل کنید. اما هر چند استرس و اضطراب می‌تواند تعریق را تشدید کند؛ اما هایپرهیدروزیس اغلب از کنترل فرد خارج است. شما اگر به محیط خشکی بروید، لباس‌هایتان را کم و سبک کنید یا نفس عمیق بکشید و ضربان قلبتان را پایین بیاورید، باز هم ممکن است زیاد عرق کنید. هر چند این کارها کمی کمک می‌کنند؛ اما نه راه‌حل هستند و نه جلوی عرق کردنتان را می‌گیرند.

هایپرهیدروزیس یک عارضهٔ فیزیکی است، نه روحی و روانی؛ بنابراین هر چند آرام و خونسرد بودن مهم است؛ اما جلوی عرق کردنتان را نمی‌گیرد.

باور اشتباه: ضدتعریق‌ها راه‌حلی برای زیاد عرق کردن هستند

استفاده از ضدتعریق حاوی آلومینیوم برای مسدودکردن مجراهای تعریق، اولین خط درمان برای هایپرهیدروزیس می‌باشد و برای مهار عرق دست‌ها نیز به کار می‌روند. امتحان کردن روش ساده‌ای مثل استفاده از ضدتعریق منطقی به نظر می‌رسد. بعضی از افراد دچار هایپرهیدروزیس خفیف هستند و درمان‌های موضعی به‌خوبی به آنها جواب می‌دهد. اما در موارد شدیدتر، ضدتعریق‌ها کمکی نمی‌کنند.

با پاسخ‌دادن به یک سری از سوّال‌ها می‌توانید میزان شدت هایپرهیدروزیس خود را مشخص کنید، مثلاً آیا کلاً از یک سری از موقعیت‌ها یا رفتارهای اجتماعی فرار می‌کنید، مثلاً دست‌دادن یا قرارگذاشتن؟ آیا اغلب مهمانی رفتن برایتان خوشایند نیست؛ چون به‌خاطر عرق زیاد معذب هستید؟ افرادی که درگیر هایپرهیدروزیس شدید هستند، تمام زندگی و فعالیت‌هایشان تحت‌تأثیر این مشکل است.

باور اشتباه: هایپرهیدروزیس فقط به غدد تعریق‌تان مربوط است

هایپرهیدروزیس دو نوع است: اولیه و ثانویه. هایپرهیدروزیس اولیه خودش یک عارضه پزشکی است و بر قسمت‌های مختلفی از بدن مثل دست‌ها، پاها، زیر بغل، صورت و سر اثر می‌گذارد. اما هایپرهیدروزیس ثانویه ناشی از یک عارضه دیگر است (مثلاً کم کاری یا پرکاری تیروئید، نفرس و دیابت) یا ناشی از دارویی که مصرف می‌کنید؛ علائم در نواحی بزرگ‌تری از بدن ظاهر می‌شوند.

طبق مطالعات، نیمی از افرادی که هایپرهیدروزیس دارند به پزشک مراجعه نمی‌کنند، اغلب به این دلیل که فکر می‌کنند راه‌حلی وجود ندارد. اولین قدم این است که یک چکاپ پزشکی داخلی کامل انجام دهید تا معلوم شود تعریق زائدتان دلیلی داخلی و پنهان دارد یا خیر.