

۱۲ واقعیت درباره قلب‌که می‌تواند زندگی شما را نجات دهد

بیماری‌های قلبی اصلی‌ترین عامل مرگ و میر در جهان محسوب می‌شوند. باشگاه خبرنگاران جوان - بیماری‌های قلبی - عروقی اصلی‌ترین دلیل مرگ و میر هستند؛ به طوری که بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، تنها در سال ۲۰۱۹ بیش از ۱۷ میلیون و ۹۰۰ هزار تن در جهان به دلیل ابتلا به این بیماری‌ها جان خود را از دست داده اند. مقامات بهداشتی می‌گویند یک سوم مرگ و میر ها در جهان (۳۲ درصد) مربوط به بیماری‌های قلبی - عروقی است که ۸۵ درصد موارد حمله قلبی است.

از این رو، توجه به سلامت قلب و بیماری‌های قلبی اهمیت فراوانی دارد. در این مطلب به حقایق بسیار مهم در این زمینه می‌پردازیم.

۱- هر میزان از دود سیگار برای قلب مضر است:

بر اساس اعلام انجمن ملی قلب، ریه و خون آمریکا، دود سیگار به هر میزان برای تمامی اندام‌ها از جمله قلب مضر است. استعمال دخانیات باعث افزایش ۷۱ درصدی خطر سکته مغزی و ۵۹ درصدی حمله قلبی در افراد می‌شود.

۲- نشستن زیاد برای قلب مضر است:

تحقیقات نشان داده اند نشستن بیش از حد و نداشتن تحرک، خطر بروز

برخی احتیاط ها درباره نوشیدنی

قهوه



هر چند که داده های مطالعات اولیه حاکی از آن بوده که قهوه می تواند منجر به ایجاد مشکلاتی برای سلامتی شود اما یک مطالعه اخیر شواهد قوی درباره برخی مزایای این نوشیدنی برای بدن را نشان می دهد. به گزارش ایسنا، فرانک هو، رئیس دپارتمان تغذیه در دانشگاه هاروارد" در این باره می گوید: شواهد کلی و متقاعد کننده نشان می دهند که قهوه بیشتر از آن که مضر باشد، مفید بوده است و مصرف متعادل و به اندازه این نوشیدنی می تواند برای اکثر افراد در یک رژیم غذائی سالم قرار گیرد.

به گفته وی، مصرف متعادل قهوه -حدود دو تا پنج فنجان در روز بسته به شرایط جسمی فرد- با احتمال کمتر خطر ابتلا به دیابت نوع دو، بیماری قلبی سرطان کبد و سرطان مخاط رحم، بیماری پارکینسون و افسردگی مرتبط است و حتی ممکن است نوشیدن قهوه خطر مرگ زودهنگام در افراد را نیز کاهش دهد. تحقیقات اولیه ای که در مورد فولید و مضرات مصرف قهوه انجام گرفت، مصرف این نوشیدنی را با بیماری قلبی و آسم مرتبط می‌دانست با این حال "هو" اشاره کرد که بسیاری از شرکت کنندگان در آن مطالعات سیگار می کشیدند که ممکن است باعث شود محققان فکر کنند نوشیدن قهوه باعث ایجاد اثرات نامطلوبی است که اکنون با سیگار کشیدن مرتبط است.

با این حال بر اساس داده های این مطالعه جدید گروه های خاصی از افراد می بایست در نوشیدن قهوه محتاط باشند. همچنین در مورد تأثیرات قهوه بر کودکان نیز تاکنون اطلاعات زیادی در دست نیست. کافئین همچنین می تواند در دوران بارداری نیز مضر باشد. مصرف بیش از اندازه کافئین می تواند باعث ایجاد اضطراب در افراد مبتلا به هراس یا اختلالات اضطرابی نیز شود.

به گزارش ایسنا به نقل از سایت اطلاع رسانی دانشکده بهداشت عمومی چان در دانشگاه هاروارد متخصصان همچنین استفاده از کاغذ صافی برای دم کردن قهوه (به اصطلاح قهوه فیلتر شده) را توصیه می کنند، چرا که قهوه بدون فیلتر با افزایش خطر مرگ زودهنگام مرتبط است و می تواند حاوی ترکیباتی باشد که سطح LDL یا کلسترول "بد" را در بدن افزایش می دهند. آن ها همچنین تأکید می کنند که افراد در هنگام نوشیدن قهوه باید از مصرف بیش از اندازه خامه یا شکر نیز خودداری کنند.

روغن هایی که برای نوزادان خطرناک است

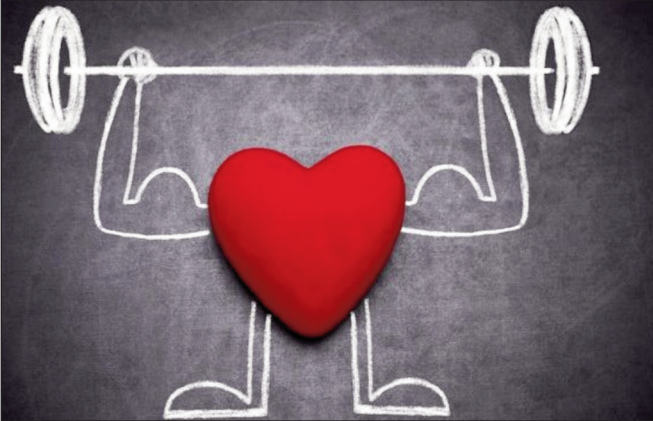


مصرف برخی روغن ها موجب مسمومیت و آسیب به سیستم عصبی کودکان می شود. باشگاه خبرنگاران جوان - با روند روبه رشد بازار اسانس ها، هشداری درباره بی خطر بودن یا نبودن این عصاره های گیاهی بسیار غلیظ برای کودکان وجود دارد.

دکتر اورلیش وکلر متخصص آلمانی کودکان می گوید که اسانس هایی مانند اکالیپتوس، اکالیپتوس و منتول که برای مقابله با سرماخوردگی مصرف می شوند، برای نوزادان و کودکان خردسال تا دو سال مناسب نیستند.

این متخصص اطفال توضیح داد که روغن های عطری یا اسانس ها ممکن است منجر به اسپاسم در گلو و اختلالات تنفسی در کودکان خردسال شود. اسانس ها به عنوان ماده ای در پمادها یا محلول های استنشاقی می توانند منجر به گرگرفتگی پوست و دهان، درد شکم، حالت تهوع، استفراغ، خستگی بی خوابی، لرزش و حتی اختلالات حرکتی شوند. وکلر بر لزوم دور نگه داشتن اسانس ها از دسترس کودکان تأکید کرد زیرا مصرف این روغن ها خطر مسمومیت کودک و بروز آسیب به سیستم عصبی مرکزی و کلیه ها را افزایش می دهد.

سلامت



بیماری های قلبی را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد. این موضوع به دلیل آن است که سطح فشار خون و قند خون افراد کم تحرک بالاتر از افراد پرتحرک است.

۳- التهاب، خطر بیماری های قلبی را افزایش می دهد:

التهاب لزوماً موضوع بدی نیست؛ بلکه این امر یک پاسخ طبیعی بدن برای مبارزه با تروما و جراحت است. با این حال، اگر فرد از التهاب مزمن رنج می برد، این موضوع می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد.

یک متخصص آی سی یو پاسخ داد:

چه کسانی اومیکرون را مثل سرماخوردگی تجربه می کنند

این متخصص آی سی یو در ادامه با بیان اینکه

درمان بیماران کرونایی با سویه اومیکرون تفاوت چندانی با سایر سویه ها قبلی ندارد اضافه کرد: بیشتر درمان ها حمایتی است ولی اگر چنانچه وضعیت بیماری زایی حادتر شود و یا فرد دچار تب مقاوم، افت اکسیژن خون و یا مشکلات حاد ریوی باشد حتماً باید به مراکز درمانی مراجعه کند.

به گفته شجاعی، کووید ۱۹ می تواند زمینه لخته زایی را بیشتر کند ولی به این معنی نیست که تمام افرادی که سابقه آمبولی دارند بعد از ابتلاء بیش از سایرین در معرض خطر قرار دارند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: بستری شدگان جدید با تشخیص کرونا در موج اومیکرون، بیشتر بیمارانی هستند که

مبتلا به بیماری های زمینه ای هستند. وی ادامه داد: بیشتر افرادی که به رغم دریافت سه دوز واکسن کووید ۱۹ دوباره به کرونا مبتلا شده اند، این بیماری را همانند یک سرماخوردگی تجربه کرده اند که بعد از گذشت چهار تا پنج روز علائم بیماری کمتر شده است.

شجاعی با بیان این سخت ترین دوره پاندمی زمانی است که مردم از رعایت شیوه نامه ها خسته می شوند، گفت: به هیچ عنوان واکسن زدن مهر تأییدی بر عدم ابتلاء و با تجربه یک دوره سبک بیماری نیست، ممکن است هر فردی با هر شرایطی به کرونا مبتلا شود و شرایط سخت بیماری را تجربه کند بنابراین تنها راه مقابله با این بیماری رعایت بی کم و کاست پروتکل های بهداشتی است.



این متخصص آی سی یو پیشگیری را کارآمدترین روش در کنترل کرونا دانست و اظهار امیدواری کرد که هر چه سریع تر نوبت سوم واکسنیاسون نیز به صورت عمومی انجام شود.

وی ادامه داد: تنها راه شکستن چرخه انتقال کرونا پیشگیری، رعایت پروتکل های بهداشتی، ماسک زدن و عدم تردد در اماکن

پر ازدحام و مسقف است.

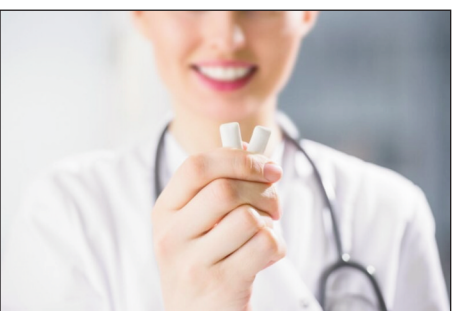
به گفته شجاعی چرخش های بالای ویروس کرونا می تواند سر آغاز شکل گیری جهش های جدید باشد، دور از تصور نیست که واریانت های جدید همانند سویه های دیگر خطرات بیشتری به دنبال داشته باشند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه بیشترین نگرانی کادر بهداشت و درمان معطوف به هفته های آینده است خاطرنشان کرد: طبق پیش بینی های انجام شده به نظر می رسد در هفته های آتی به پیک کرونا برسیم.



مقرون به صرفه برای بهبود اثربخشی شیمی درمانی باشد». شیمی درمانی یک درمان استاندارد برای سرطان مری و بسیاری از سرطان های دیگر است، اما می تواند عوارض جانبی منفی مانند خستگی، بیماری و خطر عفونت داشته باشد.

مادران باردار آدامس بجوند



برای جلوگیری از زایمان زودرس و اطلاعاتی در مورد مراقبت از دهان ارائه شد؛ سپس زنان به ۲ گروه تقسیم شدند. یکی از این گروه ها آدامس زایلیتول را یک تا ۲ بار در روز به مدت ۱۰ دقیقه در طول دوران بارداری خود می جویند اما گروه دیگر این کار را نکردند.در پایان مطالعه مشخص شد ۱۶/۵ درصد از زنان در گروهی که فقط آموزش دریافت کرده بودند، زایمان زودرس داشتند، در حالی که تنها ۱۲/۶ درصد از زنان در گروه آدامس جویدن و آموزش شاهد زایمان زودرس بودند.این گروه همچنین بهبودهایی را در سلامت دهان و دندان همراه با کاهش پریودنتیت یا عفونت لته تجربه کردند.محققان این فواید بالقوه را به زایلیتول نسبت می دهند.یلر وبلی، متخصص زنان و زایمان، در این باره گفت: زایلیتول ممکن است میکروبیوم دهان را تغییر دهد و منجر به ایجاد لته های سالم تر، التهاب سیستمیک کمتر و در نتیجه زایمان زودرس کمتر شود.اکنون دانشمندان در حال برنامه ریزی برای انجام تحقیقات بیشتر در کشورهای دیگر هستند. این یافته ها با توجه به رابطه بین بارداری و سلامت دهان منطقی است.آکادمی اطفال آمریکا(AAP)هشدار می دهد باکتری های بد دهان می تواند وارد جریان خون شده و به رحم برود و در نتیجه ترشح پروسئوگلاندین ها را افزایش دهد.این مواد شیمیایی هورمون مانند ممکن است باعث لقیاضات رحمی و لقای زایمان شده و زایمان زودرس را رقم زند.

۴- کاهش استرس بهترین عامل سلامت قلب:

تحقیقات دانشمندان نشان داده اند استرس گرچه یک عامل ذهنی و روانی محسوب می شود؛ اما می تواند خطر بروز بیماری های قلبی را افزایش دهد. سعی کنید در زندگی آرامش خود را حفظ کرده و از عوامل استرس زاو تنش آفرین برای بدن دوری کنید.

۵- تأثیر خارق العاده رژیم غذایی سالم بر قلب:

انجمن قلب آمریکا داشتن یک رژیم غذایی سالم را بهترین عامل برای جلوگیری از ابتلا به بیماری های قلبی - عروقی می داند. بهتر است از غذاهای فراوری شده، پرچرب و گوشت قرمز اجتناب کرده و از میوه و سبزیجات تازه و حاوی اسید چرب امگا ۳ استفاده کنید.

۶- ورزش بهترین راه برای تقویت عضلات قلب است.

۷- رژیم غنی از شکر می تواند خطر مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی را افزایش دهد.

۸- سابقه خانوادگی در بیماری های قلبی مهم است. از این رو به بیماری های قلبی سایر اعضای خانواده و بستگان درجه یک توجه داشته باشید.

۹- جاقی شکمی خطر بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

۱۰- دیابت بیماری های قلبی را تشدید می کند.

۱۱- فشار خون بالا اصلی ترین عامل سکته مغزی و حمله قلبی است.

۱۲- کلسترول خوب می تواند خطر بروز حمله قلبی را کاهش دهد.

کاربردهای درمانی گیاه مریم گلی



مریم گلی، بوته ای چند ساله، کوتاه، با شیه بوته است. ساقه خاکستری بسیار منشعب کرکدار با انشعابات متقابل دارد. در اوایل تابستان شاخه های بالاتر گل هایی آبی به ندرت صورتی یا سفید دو لبه تولید می کنند.به دنبال آن فندقه های سیاه رنگی ظاهر می شوند که درون فنجان های باز قرار دارند.

به گزارش ایسنا، به نقل از پژوهشکده گیاهان دارویی، از نظر خواص نیز عصاره مریم گلی از لحاظ آرایشی-بهداشتی برای تمیز نمودن زخم های کهنه استفاده می شود.

گفته می شود اگر روی سر ماساژ داده شود باعث کنترل شوره سر و ریزش مو می گردد. پزشکان سنتی روسی مریم گلی را گیاهی معطر قابض، ضد اسپاسم، ضد نفخ و ضد عفونی کننده می دانند.

همچنین گزارش شده است که مریم گلی رنگ طبیعی موهای تیره را به آن ها باز می گرداند. این گیاه ضد باکتری، ضد قارچ و محرک است. لذا برای درمان بافت های ملتهب حفره دهان و گلو، در دهان شورها و غرغره ها به کار می رود. همچنین می توان برای نیش حشرات آن را مصرف کرد. علاوه بر این ها مریم گلی خواص آنتی اکسیدان هم دارد.

توصیه های مهم درباره سرمازدگی



سرمازدگی زمانی رخ می دهد که پوست و بافت بدن یخ می زند و این عارضه معمولاً اندام های انتهایی بدن مثل انگشت های دست و پا و نیز بینی، گوش ها و صورت را هدف قرار می دهد. به گزارش ایسنا، این عارضه ابتدا با بی حسی ناشی از سردی و همراه با سرخی روی پوست پریده رنگ آغاز می شود و با تورم و تاول ادامه می یابد. سرمازدگی می تواند به خاطر جذب بیشتر خون به اندام های حیاتی و در نتیجه محدود شدن جریان خون به نوک انگشتان و اندام هایی که در دورترین نقاط بدن قرار گرفته اند، به آن ها لطمه بزند. بخش هایی از بدن که خون کمتری به آن ها می رسد سردتر می شوند و مایعات درون آنها به صورت بلورهای یخ منجمد می شود.

این عارضه تا چه حد جدی است؟

سرمازدگی ممکن است در چند مرحله از نوع خفیف تا بسیار جدی رخ دهد. عوارض خفیف آن شامل بی حسی، سرخی پوست، درد کم و سوزن سوزن شدن اندام ها است. این یک اخطار است که باید به جایی گرم بروید. در موارد جدی تر از سرمازدگی سطحی، پوست تاول می زند و حتی ممکن است احساس گرمی کند. سرمازدگی شدید شامل تمام لایه های پوست و بافت زیر آن می شود.

در این موارد، ممکن است فرد نداند دچار سرمازدگی شدید شده است زیرا دیگر حس درد یا سرما در محل سرمازده ندارد.

در سرمای شدید به جاده نزنید

ممکن است افرادی که رنگ پوستشان روشن تر است متوجه تغییر رنگ آن به آبی-خاکستری شوند. احتمال دارد اندام هایی مثل نوک انگشتان و بینی و گوش ها که خون به آن ها نمی رسد بمیرند و نیاز باشد که بافت های مرده با عمل جراحی برداشته شوند. اگر سرمازدگی شدید باشد، اندام یخ زده باید قطع شود.

چگونه از سرمازدگی اجتناب کنیم؟

به گزارش ایندپندنت، متخصصان تأکید می کنند که در هوای سرد و یخبندان برای جلوگیری از این عارضه، ترجیحاً در محیط گرم و بسته بمانید.

اگر باید در هوای باز قرار بگیرید، چند لایه لباس گرم بپوشید (از جمله روی محل های آسیب پذیر را با استفاده از بالاکلاوا یا همان کلاه دوچشمی، دستکش های ضخیم و چکمه های ضد آب و گرم بپوشانید) و مدت زمان زیادی را در سرما نمانید.

اگر در سرما گیر کردید، برای تولید گرما در بدنتان حرکت کنید.

سالمندان و کودکان و نیز بی خانمان ها، کوهنوردان و شکارچیان بیشتر در معرض خطر سرمازدگی قرار دارند.

اگر دچار سرمازدگی شدم، چه باید بکنم؟

بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. سعی کنید محل سرمازدگی را لمس نکنید آن را ماساژ ندهید و نخاراندید زیرا این عمل، پوست آن محل را می کند و موجب لطمه های دائمی خواهد شد.

روی پای سرمازده نیز راه نروید.

تا هنگام فرارسیدن کمک سعی کنید جایی گرم اما نه داغ (نه در کنار آتش) پیدا کنید. هنگامی که به محل گرم رسیدید، تمام البسه خیستان را در بیاورید و لباس گرم بپوشید یا پتو دورتان بپیچید. هیچ شيء داغی را روی محل سرمازده نگذارید. این محل باید به آرامی گرم شود. آب گرم ۳۷ تا ۳۹ درجه می تواند کمک کند گرم کردن محل سرمازده می تواند دردناک باشد که کادر درمان با احتمال قوی برایش داروهای ضد درد تجویز خواهد کرد.