

فوق تخصص ریه:

### بیماری انسدادی مزمن ریه چهارمین علت مرگومیر جهان است

فوق تخصص بیماری‌های ریه با بیان اینکه بیماری انسدادی مزمن ریه چهارمین علت مرگ ومیر در جهان بوده و ناتوانی‌های گسترده‌ای برای بیماران ایجاد می‌کند.

به گزارش ایسنا، دکتر زهرا حبیبی - فوق تخصص بیماری‌های ریه و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، اظهار کرد: بیماری انسدادی مزمن راه هوایی حالتی است که مشخصه اصلی آن تنگی برگشت‌ناپذیر راه‌های هوایی است.

وی افزود: این بیماری مجموعه‌ای از چند اختلال شامل آمفیزم، برونشیت و بیماری راه‌های هوایی کوچک است.

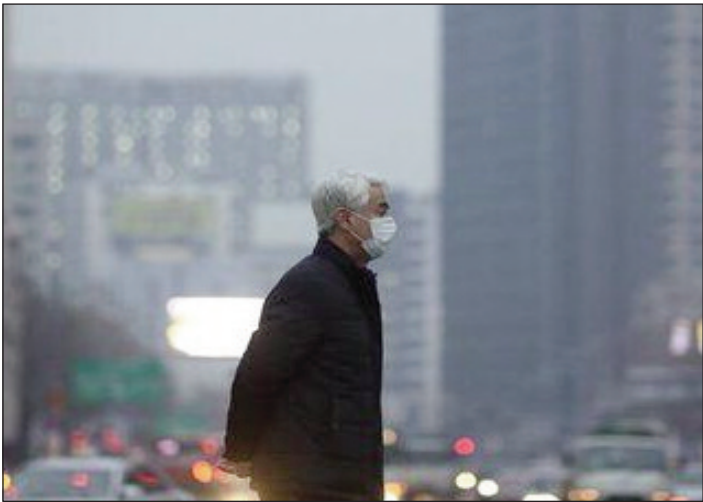
به گفته حبیبی، مکانیسم آسیب‌زایی این بیماری محدود شدن جریان هوا در

## سلامت



راه‌های هوایی است. در این بیماران، راه‌های هوایی کوچک به‌وسیله سلول‌ها، موکوس و فیبروز تنگ می‌شوند و علائم مشخص بیماری را ایجاد می‌کنند. این فوق تخصص ریه با اشاره به علل ایجاد بیماری توضیح داد: تماس با دود سیگار راه‌های هوایی بزرگ و کوچک را تحت تأثیر قرار می‌دهد و به همین دلیل، سیگار یکی از مهم‌ترین عوامل ایجادکننده یا تشدیدکننده بیماری است. وی ادامه داد: عفونت‌های تنفسی و تماس‌های شغلی نیز می‌توانند در بروز این بیماری نقش داشته باشند؛ به‌عنوان مثال فعالیت در معدن زغال‌سنگ یا مشاغلی نظیر کار با منسوجات پنبه‌ای از جمله مواردی هستند که موجب بروز بیماری می‌شوند.بنابر اعلام وزارت بهداشت، حبیبی درباره نشانه‌های شایع این بیماری گفت: سرفه، خلط و تنگی نفس هنگام فعالیت از مهم‌ترین علائم آن به شمار می‌روندوی تأکید کرد: بسیاری از بیماران ماه‌ها یا حتی سال‌ها پیش از مراجعه به پزشک این علائم را تجربه کرده‌اند و تنها پس از انجام تست‌های تشخیصی، بیماری در آن‌ها تشخیص داده می‌شود. او خاطرنشان کرد: ترک سیگار مهم‌ترین اقدام برای جلوگیری از پیشرفت و تشدید بیماری است.

# بیماران قلبی در «خانه» بمانند!



درصد افزایش خواهد یافت. عوارض قلبی ناشی از آلودگی هوا به شکل سر درد، حالت تهوع، سرگیجه، تنگی نفس، درد در قفسه سینه، درد فشارنده پشت جناق سینه، افزایش فشارخون و حتی تپش قلب بروز می‌کند. افراد باید نسبت به این علائم هوشیار باشند و در صورت مشاهده حتماً به پزشک مراجعه کنند تا وضعیت سلامت آنها بررسی شود.بهترین توصیه برای این دسته از بیماران، در روزهایی که هوا خیلی آلوده می‌شود؛ این است که از خانه خارج نشوند. همچنین راه‌های ورودی هوای بیرون به داخل خانه را ببندند و از دستگاه تصفیه هوا در منزل استفاده کنند.بیماری‌های قلبی عروقی، اولین عامل مرگ و میر در کشور شناخته می‌شوند که نشان می‌دهد باید بیش از پیش به سمت پیشگیری و کنترل این دسته از بیماری‌ها رفت تا از میزان مرگ و میرها کاسته شود.

بیماران قلبی در روزهایی که هوای پایتخت و دیگر کلانشهرهای کشور در وضعیت بحرانی قرار دارد، بهتر است از خانه بیرون نیایند.

به گزارش خبرنگار مهر، تشدید آلودگی هوا برای همه افراد خطرناک و آسیب‌زاست، اما برخی افراد هستند که به دلیل بیماری‌هایی که دارند؛ بیشتر از دیگران در معرض خطرات آلودگی هوا قرار دارند که بیماران قلبی، یکی از همین گروه‌هایی هستند که بهتر است بیش از پیش مراقب سلامت خود باشند. اصولاً به دنبال شدت آلودگی هوا، وزارت بهداشت به برخی گروه‌ها هشدار می‌دهد که از تردد در فضا‌های عمومی خودداری کنند که یکی از همین گروه‌ها، بیماران قلبی عروقی هستند که لازم است در خانه بمانند.

رضا روان پارسا متخصص قلب و عروق و فوق تخصص آنژیوپلاستی، از آلودگی هوا به عنوان «تهدید خاموش» قلب‌ها نام برد و گفت: آنچه اغلب کمتر به آن توجه می‌شود، نقش مرگبار این آلودگی بر سلامت قلب و عروق به ویژه در بیماران قلبی است.

وی با عنوان این مطلب که قرار گرفتن در معرض هوای آلوده حتی در بازه‌های کوتاه مدت نیز می‌تواند با افزایش خطر حمله قلبی به ویژه در افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای قلبی همراه باشد، افزود: بیمارانی که سابقه گرفتگی عروق قلبی، آنژیوپلاستی، عمل بای پس عروق قلب، نارسایی قلب، آرتیمی، فشارخون بالا و یا دیابت دارند، آسیب‌پذیرتر از دیگرانند. به این گروه باید افراد با سنین بالاتر را نیز اضافه کرد، چرا که عملکرد سیستم قلبی عروقی با افزایش سن حساس‌تر شده و امکان تطبیق بدن با شرایط محیطی کاهش می‌یابد.

وضعیت آلودگی هوای تهران و البته دیگر کلانشهرهای کشور، به گونه‌ای است که باعث شده مسئولان استانی، با

## تمرینات ورزشی خانگی برای کاهش درد آرتروز زانو

یک مطالعه جدید می‌گوید تمرینات ورزشی خانگی می‌توانند به طور موثری درد زانو ناشی از پارگی غضروف و آرتروز را بدون فیزیوتراپی، تسکین دهند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که تمرینات کششی و تقویتی، چه فرد فیزیوتراپی واقعی دریافت کرده باشد و چه نداشته باشد، تقریباً به یک میزان درد را تسکین می‌دهند.

دکتر «جفری کانز»، محقق اصلی و مدیر بالینی مرکز ارتوپدی و آرتروز در بیمارستان بریگهام و زنان در بوستون، در یک بیانیه خبری گفت: «به طور متوسط، شرکت‌کنندگان در همه گروه‌ها در شروع مطالعه درد نسبتاً شدید و ۳٫۶ و ۱۲ ماه بعد درد بسیار خفیف‌تری را گزارش کردند».

محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که ۴۰ درصد از افراد میانسال و ۸۰ درصد از مبتلایان به آرتروز زانو، پارگی‌هایی در غضروف زانوی خود دارند که منیسک نامیده می‌شود.

## ۴ وسیله رایج در منزل که برای سلامتی مضرند



می‌شود، با این حال هنوز در برخی از خوشبوکننده‌های هوا و محصولات تمیزکننده آمریکایی وجود دارد. حتی مقدار کم این مواد شیمیایی با میگرد، حملات آسم، مشکلات تنفسی، سوزش پوست و مشکلات عصبی مرتبط است.

۴. لامپ نور آبی شب

این وسیله سم تولید نمی‌کند اما به ساعت زیستی بدن آسیب می‌زند زیرا چرخه شبانه‌روزی بدن که یک چرخه ۲۴ ساعته برای تنظیم لگوی خواب و بیداری، ترشح هورمون‌ها و دمای بدن است، ممکن است با این چراغ ساده مختل شود.

متخصصان در یک مطالعه شرکت‌کنندگان را به مدت شش ساعت و نیم در معرض نور آبی قرار دادند. نور آبی ترشح ملاتونین را دو برابر سرکوب و چرخه شبانه‌روزی را نیز دو برابر مختل کرد. البته این فقط به اختلال در چرخه خواب و بیداری محدود نیست، متخصصان می‌گوشتند تا ارتباط میان مواجهه مزمن با نور آبی و مشکلات سلامت مانند دیابت نوع۲، مشکلات قلبی، چاقی و برخی سرطان‌ها را نیز بررسی کنند.

## نورخوستان ۷

چهارشنبه ۵ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۵۳ / سال سی ویکم

### افزودنی‌های مفید به چای؛ عطر سلامتی در هر فنجان



چای، نوشیدنی آرام لحظه‌های خستگی و همراه خلوت‌های بی‌کلام ماست. اما گاهی همین فنجان ساده، با چند افزودنی طبیعی و خوش‌عطر، می‌تواند به دارویی آرام‌بخش و درمانی برای اضطراب و خستگی روزمره تبدیل شود. از عطر گرم زنجبیل تا طراوت نعناع و شیرینی عسل، هر افزودنی قصه‌ای از طعم و احساس به چای شما می‌افزاید. بیاید این طعم‌های جادویی را کشف کنیم.

گروه ایرنا زندگی - چای، همیشه چیزی فراتر از یک نوشیدنی ساده بوده است. از بخار ملایمش که روی فنجان می‌نشیند تا بوی آرامش‌بخش برگ‌های خشک‌شده‌اش، همه یادآور لحظه‌هایی است که در میان شتاب روزمره، اندکی مکث کرده‌ایم تا نفسی تازه کنیم. در هر خانه، چای نشانه صمیمیت است؛ پای ثابت گفت‌وگوهای خانوادگی، هم‌صحبتی‌های دوستانه یا خلوت‌های بی‌کلام غروب‌های تنها.

اما در پس این سادگی، رازی نهفته است. می‌توان با چند افزودنی طبیعی، این نوشیدنی آشنا را به تجربه‌ای تازه تبدیل کرد، تجربه‌ای که هم ذائقه را نوازش می‌دهد و هم جسم و جان را آرام می‌کند. از گرمای زنجبیل تا عطر گلاب، از طراوت نعناع تا لطافت بهارنارنج، هر کدام از این افزودنی‌ها یادآور بخش کوچکی از طبیعت‌اند؛ بخشی که وقتی در فنجان چای می‌ریزیم، آرامش را دوباره به زندگی‌مان بازمی‌گردانند.

این گزارش نگاهی دارد به دنیای افزودنی‌های مفید به چای؛ ترکیباتی ساده و در دسترس که نه‌تنها طعم و عطر فنجان ما را دگرگون می‌کنند، بلکه پلی می‌سازند میان لذت و تندرستی.

چای، نوشیدنی خاطره و نیاز

در خانه بیشتر ما، چای همیشه جاری است. از صبحانه تا غروب، از دیدارهای دوستانه تا لحظه‌های آندوه، فنجان چای همراهی است صبور و صمیمی. شاید برای همین است که در فرهنگ ما، چای فقط نوشیدنی نیست؛ آیینی است برای مکث و تامل.

با این حال، چای در کنار تمام آرامشی که می‌دهد، می‌تواند فرصت خوبی برای افزودن ترکیبات مفید به بدن باشد. هر گیاه، ادویه یا عصاره‌ای که به آن افزوده شود، خاصیتی تازه به نوشیدنی می‌بخشد. از تقویت ایمنی گرفته تا بهبود گوارش، از افزایش تمرکز تا تسکین اعصاب، چای، ظرفی است که پذیرای طبیعت است.

گرمای تند زنجبیل

زنجبیل، یکی از شناخته‌شده‌ترین افزودنی‌ها به چای است. ریشه‌ای با طعم تند و بویی نافذ که به‌سرعت بدن را گرم می‌کند. پزشکان سنتی از دیرباز آن را «دوست سردی‌ها» نامیده‌اند، چون بهترین نوشیدنی برای روزهای زمستانی است.

چای زنجبیل سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند، جریان خون را بهبود می‌بخشد و به هضم غذا کمک می‌کند. افزون بر این، زنجبیل خاصیتی ضدالتهابی دارد و برای کسانی که از دردهای مفصلی یا سردردهای مزمن رنج می‌برند، مفید است.

نوشیدن چای زنجبیل، به‌ویژه با کمی عسل و آب‌لیموی تازه، ترکیبی است که هم طعم دلنشینی دارد و هم اثر درمانی.

چنین فنجانی نه‌فقط بدن، که روح را هم گرم می‌کند.

دارچین، عطر شیرین روزهای سرد

دارچین، بوی خانه و گرماست. همان ادویه‌ای که در کیک‌های مادرانه و شله‌زردهای قدیمی به کار می‌رفت، حالا در چای، تبدیل به آرامش در فنجان شده است. دارچین متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد، قند خون را تنظیم می‌کند و خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد.

در چای سیاه یا سبز، افزودن یک تکه چوب دارچین کافی است تا عطرش در فضا پخش شود و طعم شیرین و ملایمی به نوشیدنی بخشد. بعضی‌ها برای طعم عمیق‌تر، چای دارچینی را با شیر یا عسل همراه می‌کنند. این ترکیب برای کسانی که دچار اضطراب، احساس خستگی یا افت انرژی هستند، توصیه می‌شود.

دارچین در چای نه‌تنها حس گرما و نشاط می‌آورد، بلکه یادآور خاطره خانه‌های قدیمی و روزهای زمستانی کنار بخاری است؛ جایی که عطر دارچین، بوی آرامش می‌داد.

چای را می‌توان با افزودنی‌های دیگری نیز تجربه کرد:

هل برای افزایش تمرکز و بهبود هضم.

میخک برای تسکین گلو و تقویت لئه‌ها.

زعفران برای آرامش و انرژی مثبت.

به‌لیمو برای کاهش استرس و تقویت خواب.

هر کدام از این افزودنی‌ها، نه‌تنها خاصیتی درمانی دارند بلکه شخصیت تازه‌ای به فنجان چای می‌بخشند. چای زعفرانی پرشور است، چای هل‌دار برانزده و اصیل، چای به‌لیمو آرام و متفکر. شاید راز چای در همین تنوع باشد؛ نوشیدنی که با هر افزودنی، به زبان تازه‌ای سخن می‌گوید. فصل پایانی: مراقبت از خود، در گرمای یک فنجان

در دنیایی که شتاب و هیاهو هر روز بیشتر می‌شود، شاید یکی از ساده‌ترین راه‌های مراقبت از خود همین باشد؛ دم کردن چای، نشستن چند دقیقه و افزودن اندکی از طبیعت به آن.

چای با زنجبیل، دارچین، گلاب، نعناع یا عسل، فقط ترکیبی از طعم‌ها نیست؛ مجموعه‌ای از لحظه‌های مراقبه‌ای است. نوشیدنی‌ای که ما را به یاد می‌آورد هنوز می‌توان

لحظه‌ای ایستاد، بو کنید، مزه کرد و از زندگی لذت برد.

چای را می‌شود هر روز نوشید، اما اگر با مهر و آگاهی تهیه شود، هر فنجانش می‌تواند نسخه‌ای کوچک از تندرستی و آرامش باشد؛ یادآور این حقیقت ساده که «سلامتی، از جزئیات شروع می‌شود.»

### آیا می‌توان همه دردها را به روش‌های خانگی درمان کرد؟



اگرچه بسیاری از دردها را می‌توان با استراحت، کیسه یخ یا کیسه آب گرم در خانه درمان کرد اما همه دردها بی‌خطر نیستند.

به گزارش ایسنا، برخی دردها هشداری جدی از سوی بدن هستند؛ پیام‌هایی اضطراری که می‌گویند مشکلی خطرناک در راه است و تاخیر در توجه به آن ممکن است جان فرد را به خطر اندازد. در واقع، متخصصان تأکید می‌کنند که آگاهی از نوع درد و شرایط همراه آن، تفاوتی حیاتی میان یک مداخله درمانی به‌موقع و یک سانحه فاجعه‌بار ایجاد می‌کند.

به گزارش نشریه سلامت هاروارد، یکی از مهم‌ترین این دردها درد قفسه سینه است. این درد ممکن است نشان‌دهنده حمله قلبی باشد، وضعیتی که هر ثانیه در آن اهمیت دارد. درد ناشی از حمله قلبی معمولاً به شکل فشار شدید، احساس تنگی یا دردی خردکننده توصیف می‌شود و ممکن است تا گردن، فک، کتف، کمر یا به‌ویژه به دست چپ هم گسترده شود. بروز همزمان تنگی نفس، تهوع، تعریق شدید، سرگیجه یا احساس ضعف نیز به معنای نیاز فوری به تماس با اورژانس است.

همچنین درد قفسه سینه می‌تواند به دلیل آمبولی ریه، یعنی انسداد یکی از شریان‌های ریوی رخ دهد که وضعیتی اورژانسی و تهدیدکننده حیات است.

درد ناگهانی و شدید در ناحیه لگن نیز از دیگر نشانه‌هایی است که نباید نادیده گرفته شود. این درد ممکن است از آپاندیسیت خبر دهد که اگر سریع درمان نشود احتمالاً به پارگی و عفونت‌های مرگبار منجر می‌شود. در زنان، این درد ممکن است نشان‌دهنده پارگی کیست تخمدان یا بارداری خارج رحمی باشد، شرایطی که در مدت کوتاهی خطرات جدی ایجاد می‌کند.

هیچ محتوایی در اینترنت - حتی مطالب معتبر پزشکی - نمی‌تواند جایگزین ارزیابی مستقیم پزشک یا کادر درمان باشد. سردرد ناگهانی و بسیار شدید نیز باید جدی گرفته شود، به‌ویژه اگر این درد با تب، تهوع، سفتی گردن، تشنج، اختلال تکلم یا ضعف بدن همراه باشد. این نشانه‌ها ممکن است حاکی از سکنه مغزی یا مننژیت باشند؛ دو وضعیتی هر نیازمند اقدام فوری پزشکی هستند. همچنین هر گونه ضربه به سر باید پیگیری شود زیرا ممکن است به ضربه مغزی یا تورم مغز منجر شود.

دردهای شکمی اگر شدید، پایدار یا همراه با تب، خون در مدفوع یا حساسیت شدید شکم باشند، ممکن است نتیجه بیماری‌های مهمی مانند پانکراتیت، آپاندیسیت یا دیورتیکولیت باشند. این دردها اغلب وخیم‌تر می‌شوند و تاخیر در درمان ممکن است عوارض خطرناکی به همراه داشته باشد.

حتی درد چشم که شاید در نگاه اول کم‌اهمیت به نظر برسد، گاهی نشانه یک مشکل جدی است. پس از درد شدید و ناگهانی، اختلال دید، قرمزی همراه با درد یا دیدن جرقه‌های نور باید به چشم‌پزشک مراجعه کرد، زیرا ممکن است نشانه عفونت، گلوکوم، التهاب داخل چشمی یا حتی جانشدگی شبکیه باشد.

اگرچه بسیاری از تا‌مایل داریم درد را تحمل کنیم و مراجعه به پزشک را به تعویق بیندازیم، اما آگاهی از نشانه‌های خطر به معنای نجات زندگی است. با اینکه منابع آنلاین می‌توانند به افزایش اطلاعات کمک کنند، متخصصان هشدار می‌دهند که هیچ محتوایی در اینترنت - حتی مطالب معتبر پزشکی - نمی‌تواند جایگزین ارزیابی مستقیم پزشک یا کادر درمان باشد. بنابراین، هوشیاری در برابر پیام‌های بدن و شناخت دردهایی که نباید نادیده گرفته شوند، نقشی اساسی در حفظ سلامت و پیشگیری از بحران‌های جدی پزشکی دارد.