متخصص قلب:

خودسرانه داروهای فشار خون را قطع نکنید



متخصص قلب و عروق نسبت به خطرات قطع خودسرانه داروهای کنترل فشار خون هشدار داد.

به گزارش فارس، در دنیای پزشکی امروز، استفاده از داروهای به‌روز و جدید برای مدیریت بیماری‌های مزمن نقش بسیار تعیین کننده‌ای در سلامت بیماران دارد.

مهرداد براتی، متخصص قلب و عروق در رادیو سلامت در بررسی وضعیت بیمارانی که دچار تورم یا ادم هستند، به تجویز داروهای جدیدی اشاره کرد که اخیراً در پروتکل های درمانی وارد شده‌اند.

وی داروی تلمیزارتان هیدروکلرتیازید را به عنوان یکی از داروهای بسیار خوب و جدید برای کنترل فشار خون معرفی و خاطرنشان کرد: تجویز این نوع داروهای به‌روز توسط پزشکان حاذق، نشان‌دهنده دقت در درمان و به‌روز بودن دانش پزشکی است اما یکی از چالش های اصلی در درمان بیماران، مسئله قطع خودسرانه داروهای ضد ورم یا همان داروهای ضد احتقان است.

براتی با اشاره به تجربه بالینی خود گفت: بسیاری از بیماران، به‌ویژه سالمندان، به دلیل عوارض جانبی داروهای ضد ورم مانند نیاز مکرر به استفاده از سرویس های بهداشتی، تمایل شدیدی به قطع مصرف این داروها دارند. وی تأکید کرد: این مقاومت بیماران در برابر ادامه مصرف دارو، می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد.

براتی در توضیح عملکرد دقیق داروی فروزماید گفت: این دارو وظیفه بسیار حساس تخلیه مایعات اضافی را بر عهده دارد. زمانی که مایعات در نواحی مختلف بدن از جمله ریه‌ها، پاها و حتی صورت تجمع پیدا می کنند، این دارو با دقت و به صورت ذره‌ذره، آب اضافی را از بدن خارج می کند. در واقع، این دارو کمکی است که به قلب و کلیه انجام می‌دهد تا بتوانند وظیفه طبیعی خود را در دفع مایعات به درستی انجام دهند.این متخصص قلب و عروق با تأکید بر اهمیت تداوم درمان، از بیماران و خانواده‌های آن‌ها خواست که تحت هیچ شرایطی و بدون مشورت مستقیم با پزشک متخصص، مصرف داروهای مربوط به رفع ورم را متوقف نکنند. وی یادآور شد: اگرچه تحمل این داروها ممکن است در برخی موارد دشوار باشد اما نقش آن‌ها در جلوگیری از تجمع مایعات در ریه‌ها و سایر ارگان‌های حیاتی، بسیار فراتر از سختی‌های گذرا است.

نوشیدنی مناسب برای استفاده از قرص‌ها



کارشناس ارشد سازمان غذا و دارو با بیان این نکته که داروهایی مثل آهن بدلیل جذب راحت‌تر بهتر است توسط ویتامین C همراه با آب مرکبات استفاده شود تاکید کرد:بهترین نوشیدنی برای خوردن قرص ها آب معمولی است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، نوشین محمد حسینی، کارشناس ارشد کمیته کشوری تجویز و مصرف منطقی داروی سازمان غذا و دارو اظهار داشت: گرچه هدف اصلی از سفارش به مصرف قرص‌ها با آب بدلیل باز شدن ماده موثر آن‌ها در معده و تاثیر در درمان است اما مصرف بدون آب برخی قرص ها به دلیل ساختاری که دارد ممکن است موجب ایجاد مشکلات زیادی در ناحیه مری فرد بیمار گردد.

محمد حسینی افزود: از سوی استعمال مواد دارویی با مایعاتی بجز آب، در مواردی که بدون تجویز پزشک یا توصیه داروساز صورت گیرد می تواند اثر قرص‌ها را از بین ببرد.

وی همچنین با نهی بیماران از خوردن قرص ها با چای داغ، نوشابه، آبمیوه یا حتی شیر تصریح کرد: خوردن قرص‌ها با آب جوش و گرم و البته چای داغ به علت حرارت آن مشکلاتی بوجود می آورد ضمن اینکه کافئین موجود در چای خود مخرب دارو است کما اینکه بسیار مشاهده شده که خوردن برخی آنتی بیوتیک ها با شیر یا نوشیدن آبمیوه‌های ترش به علت اسیدی بودن آنها خاصیت درمانی دارو را از بین برده در مواردی موجب تخریب ساختار دارو گردد.

نوشین محمد حسینی با یادآوری این نکته که داروها مثل آهن بهتر است که بدلیل جذب راحت‌تر توسط ویتامین C همراه با آب مرکبات استفاده شود تاکید کرد: بهترین نوشیدنی برای خوردن قرص ها آب معمولی است.منبع: فارس

معرفی ۶ ماده غذایی که حاوی منیزیم بالایی هستند



وقتی صحبت از مواد غذایی سرشار از منیزیم می‌شود، نام بادام در این فهرست به چشم می‌خورد. هر اونس (حدود ۲۸ گرم) بادام حاوی مقدار قابل توجه ۷۷/۹۶ میلی گرم منیزیم است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از یاهو هلث، بد نیست بدانید که مردان و زنان به ترتیب به ۴۲۰ و ۳۲۰ میلی گرم منیزیم در روز نیاز دارند.

«کریستن لورنز»، متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد: «منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که از عملکرد عضلات و اعصاب، کنترل قند خون، تنظیم فشار خون و سلامت استخوان‌ها پشتیبانی می‌کند.»

او خاطرنشان می‌کند که این ماده همچنین برای تولید انرژی، سنتز پروتئین و ترمیم DNA حیاتی است.

لورنز می‌افزاید: «در نهایت، منیزیم یک عنصر چندکاره است که عملکرد همه چیز، از ضربان قلب گرفته تا سوخت‌وساز بدن (متابولیسم) را تضمین می‌کند.»

اگرچه گنجاندن بادام در برنامه غذایی می‌تواند به تأمین نیاز روزانه شما کمک کند، اما تنها گزینه موجود نیست. مواد غذایی بسیاری وجود دارند که منیزیم بیشتری نسبت به بادام دارند و این امکان را به شما می‌دهند که منابع دریافت منیزیم خود را متنوع کنید. در ادامه، متخصصان تغذیه بهترین گزینه‌ها برای افزایش دریافت منیزیم را معرفی می‌کنند.

۱. اسفناج

میزان منیزیم: ۱۵۷ میلی گرم در هر پیمانه

اسفناج ویژگی‌های مثبت بسیاری دارد و محتوای منیزیم آن نیز از این قاعده مستثنی نیست. بر اساس داده‌های وزارت کشاورزی ایالات متحده، یک پیمانه اسفناج پخته حاوی ۱۵۷ میلی گرم منیزیم است.

لورنز می‌گوید: «اسفناج همچنین به سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند و به لطف داشتن پتاسیم و نیترات، ممکن است در کاهش فشار خون نیز مؤثر باشد.»

۲. تخمه کدو

میزان منیزیم: ۱۵۶ میلی گرم در هر اونس (حدود ۲۸ گرم)

بر اساس داده‌های وزارت کشاورزی ایالات متحده، تخمه کدو یکی از غنی‌ترین منابع منیزیم است و در هر وعده یک اونسی، ۱۵۶ میلی‌گرم از این ماده معدنی را تأمین می‌کند. لورنز توضیح می‌دهد: «تخمه کدو تقریباً دو برابر بادام منیزیم دارد و علاوه بر آن، سرشار از روی (زینک)، آهن و پروتئین گیاهی است.»

به گفته «مادی پاسکواریلو»، متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، «این دانه‌ها همچنین حاوی چربی‌های تک‌غیراشباع (چربی‌های «خوب» و مفید برای قلب)، فیبر مناسب برای سلامت دستگاه گوارش، و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کنند.

۳. کینوا

میزان منیزیم: ۱۲۰ میلی گرم در هر پیمانه

پاسکواریلو اشاره می‌کند که یک پیمانه کینوای پخته‌شده، ۱۲۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. او می‌گوید: «کینوا همچنین منبع خوبی از فیبر و پروتئین است و برای تقویت سیستم ایمنی و سلامت دستگاه گوارش مفید می‌باشد.»

۴. لوبیا سیاه

میزان منیزیم: ۱۲۰ میلی گرم در هر پیمانه

اگر به دنبال دریافت مقدار قابل توجهی منیزیم هستید، لوبیای سیاه را انتخاب کنید. بر اساس داده‌های وزارت کشاورزی ایالات متحده، یک پیمانه لوبیای سیاه پخته‌شده حاوی ۱۲۰ میلی گرم منیزیم است.

به گفته پاسکواریلو، این حبوبات «منبعی عالی برای پروتئین، فیبر و ریزمغذی‌هایی مانند فولات، منگنز، آهن، پتاسیم و ویتامین B۶ هستند.» این مواد مغذی برای سلامت روده، سلامت قلب و کنترل قند خون مفیدند.

۵. دانه چیا

میزان منیزیم: ۹۵ میلی گرم در هر اونس (حدود ۲۸ گرم)

هر اونس (معادل دو قاشق غذاخوری) دانه چیا حاوی ۹۵ میلی‌گرم منیزیم است. دانه چیا همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب امگا-۳ و فیبر است که آن را به یک اَبَرغذا ارزشمند تبدیل می‌کند.

۶. دانه کتان

محتوای منیزیم: ۸۰ میلی گرم در هر اونس

به گفته پاسکواریلو، وقتی صحبت از دانه کتان می‌شود، یک قاشق غذاخوری به اندازه وعده‌های غذایی استاندارد است. پاسکواریلو می افزاید: «دانه های کتان ریزمغذی هایی مانند تیامین و منگنز را نیز تامین می کنند.» تیامین ویتامینی است که باعث خواب بهتر می شود، در حالی که منگنز در سلامت مغز و سیستم ایمنی نقش دارد.

افزایش سلامت مغز در سالمندان با مصرف روزانه بادام زمینی

مصرف روزانه یک مشت بادام‌زمینی می‌تواند نقشی کلیدی در حفظ جوانی، تقویت حافظه و محافظت از سلول‌های مغزی در برابر عوارض ناشی از افزایش سن ایفا کند.

به گزارش ایرنا زندگی- با گذر زمان و ورود به دوران سالمندی حفظ سلامت جسم و روان به دغدغه‌ای جدی تبدیل شده است. در این میان، قدرت حافظه و تمرکز از جمله مواردی است که همه دوست دارند در بالاترین سطح ممکن باقی بماند. علم تغذیه و پزشکی پیشگیرانه این روزها خبرهای امیدوارکننده‌ای برایمان دارد.

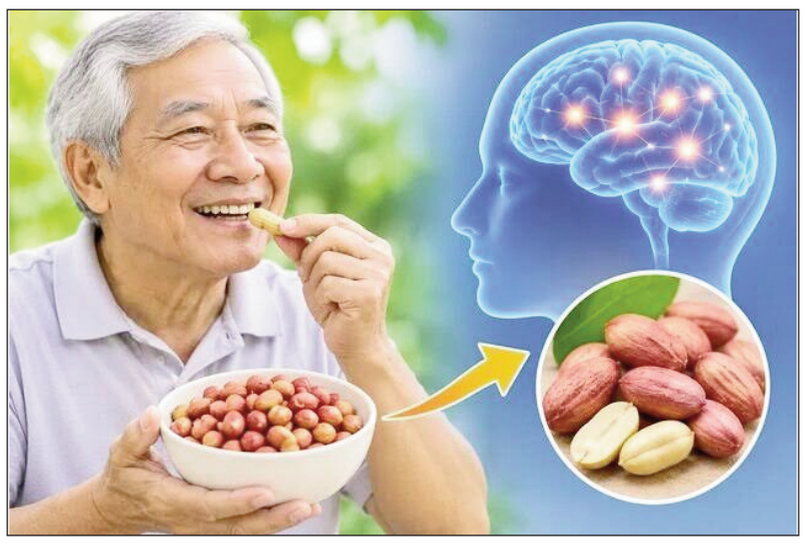
براساس گزارش منتشره در نیویورک پست تغذیه سالم علاوه بر تضمین سلامت قلب، قدرتمندترین ابزار برای داشتن یک مغز سرحال و پویا در سال‌های میانسالی و پیری است. در میان تمام خوراکی‌هایی که برای تقویت هوش و حافظه پیشنهاد می‌شوند، بادام‌زمینی توانسته جایگاه ویژه‌ای به دست آورد.

این ماده غذایی ارزشمند که از نظر گیاه‌شناسی در دسته حبوبات جای می‌گیرد، تمام فواید قلبی و متابولیکی آجیل‌های گران‌قیمت را دارا است و به‌عنوان یک منبع ارزان، در دسترس و غنی از پروتئین گیاهی و چربی‌های سالم شناخته می‌شود.

افزایشسلامتمغزدرسالمندانبامصرفروزانهبادامزمینیافزایش سلامتمغزدرسالمندانبامصرفروزانهبادامزمینی

جادوی بادام‌زمینی در آزمایشگاه

بر اساس پژوهش‌های جدید مصرف روزانه حدود ۶۰ گرم یا همان دو مشت کوچک بادام‌زمینی بو داده و بدون نمک می‌تواند کمک شایانی به محافظت از مغز در حال پیر شدن بکند. ماجرا از این قرار است که با بالا رفتن سن، سلول‌های مغزی ما ممکن است مثل گذشته به هورمون انسولین واکنش نشان ندهند. شاید تعجب کنید اما انسولین فقط برای کنترل قند خون نیست این هورمون کلیدی، نقش بسیار مهمی در فرآیندهای حیاتی مغز از جمله حافظه، یادگیری و نحوه ارتباط سلول‌های عصبی با یکدیگر دارد. وقتی مغز در برابر انسولین مقاومت نشان دهد، زوال شناختی و خطر بروز مشکلات حافظه افزایش می‌یابد.



برای بررسی این موضوع تیمی از محققان، ۳۱ بزرگسال سالم در بازه سنی ۶۰ تا ۷۵ سال را زیر نظر گرفتند. از شرکت‌کنندگان خواسته شد به مدت ۱۶ هفته روزانه دو وعده بادام‌زمینی مصرف کنند، این مقدار می‌توانست یک‌جا، تقسیم‌شده در طول روز یا حتی اضافه شده به وعده‌های اصلی غذایی باشد.

چرا بادام‌زمینی برای مغز مفید است؟

برای پیگیری دقیق نحوه پاسخ مغز به این تغییر رژیم غذایی، پژوهشگران از روش‌های پیشرفته‌ای مانند تجویز انسولین از طریق بینی و اندازه‌گیری جریان خون مغزی استفاده کردند.

نتایج شگفت‌انگیز بود، افرادی که بادام‌زمینی را در رژیم روزانه خود داشتند، بهبود چشمگیری در نحوه پاسخ‌دهی مغزشان به انسولین نشان دادند، به‌ویژه در نواحی از مغز که مستقیما با مقوله‌های حافظه و یادگیری سر و کار دارند. علاوه بر این، بررسی‌ها نشان داد که افزایش جریان خون در مغز، اکسیژن و مواد مغذی بیشتری را به سلول‌های خاکستری می‌رساند که برای حفظ قدرت شناختی ضروری است.

دکتر پیتر جوریس، سرپرست این تیم تحقیقاتی معتقد است؛ مواد مغذی فراوان موجود در بادام‌زمینی، از جمله چربی‌های غیراشباع مفید، فیبر غذایی، انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی دست به دست هم می‌دهند تا این فواید ارزشمند خلق شوند. به گفته او، بادام‌زمینی سرشار از اسید آمینه‌ای به نام ال-آرژنین است، ماده‌ای که به تولید اکسید نیتریک در بدن کمک کرده و یادگیری و حافظه را به شدت تسهیل می‌کند.

سدی محکم در برابر پیری سلولی

مطالعات تکمیلی دیگری نشان داده‌است که ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در بادام‌زمینی با کاهش التهاب در بدن، نقش مهمی در کند کردن روند پیری سلولی ایفا می‌کنند. این مواد حتی به حفظ طول تلومرها یعنی همان پوشش‌های محافظ در انتهای کروموزوم‌ها که با افزایش سن کوتاه‌تر می‌شوند کمک کرده و در نتیجه، خطر بیماری‌های مرتبط با سالمندی نظیر مشکلات قلبی، دیابت نوع ۲ و افت عملکرد شناختی را کاهش می‌دهند.نتیجه‌گیری این پژوهش ساده، روشن و بسیار امیدوارکننده است و نشان می دهد که بادام زمینی که از مغزیجات ارزان، لذت‌بخش و کاملا در دسترس است می‌تواند سد محکمی در برابر فراموشی ساخته و مغز ما را در مسیر پیری سالم، باطراوت و شاداب همراهی کند .

نقش لیزردرمانی در بهبود کمردردهای مزمن



رئیس انجمن علمی پزشکی لیزری ایران، بر نقش روش‌های غیرتهاجمی در مدیریت کمردردهای مزمن تاکید کرد و در عین حال نسبت به برخی علائم همراه کمردرد، هشدار داد.

آریستا شجاع الدین، در گفتگو با خبرنگار مهر، با اشاره به شیوع کمردردهای مزمن و تأثیر آن بر کیفیت زندگی افراد، گفت: کمردرد مزمن به دردی گفته می‌شود که بیش از سه ماه ادامه داشته باشد و می‌تواند فعالیت‌های روزمره، توانایی حرکتی و عملکرد شغلی افراد را تحت تأثیر قرار دهد.

وی افزود: در سال‌های اخیر، استفاده از روش‌های غیرتهاجمی برای کنترل کمردردهای مزمن مورد توجه قرار گرفته است و لیزردرمانی یکی از روش‌هایی است که با هدف کاهش درد و بهبود عملکرد بیماران به کار می‌رود.

شجاع الدین با اشاره به کاربرد انواع لیزرهای درمانی در کنترل کمردرد، گفت: در درمان کمردردهای حاد و مزمن از لیزر کم‌توان یا فوتوبیومدولاسیون و همچنین لیزر پرتوان استفاده می‌شود.

رئیس انجمن علمی پزشکی لیزری ایران، درباره سازوکار لیزر کم‌توان توضیح داد: در این روش، انرژی نوری بدون ایجاد حرارت به بافت منتقل می‌شود و از طریق تأثیر بر فرآیندهای سلولی، از جمله فعالیت میتوکندری، بر پیام‌رسانی درد و پاسخ‌های التهابی اثر می‌گذارد.

شجاع الدین با بیان اینکه همه بیماران مبتلا به کمردرد مزمن پاسخ یکسانی به لیزردرمانی نمی‌دهند، تصریح کرد: علت درد، مدت ابتلا، شدت علائم و تفاوت میان دردهای مکانیکی و سایر انواع کمردرد می‌توانند بر میزان پاسخ بیمار به درمان تأثیر بگذارند.

وی افزود: تفاوت در طول موج لیزر، توان خروجی، میزان انرژی تابیده‌شده، تعداد جلسات، محل تابش و ویژگی‌های بیماران نیز از عوامل مؤثر بر نتایج لیزردرمانی به شمار می‌روند.

شجاع الدین با اشاره به اهمیت انتخاب صحیح بیمار، اظهار کرد: بر اساس تشخیص علت کمردرد مزمن لیزردرمانی در تعدادی از بیماران به کار می رود.

وی تأکید کرد: نوع دستگاه، محل تابش، دوز درمانی و وضعیت بیمار باید پیش از شروع درمان بررسی شود، زیرا ایمنی و اثربخشی لیزردرمانی به کیفیت تجهیزات، مهارت درمانگر و رعایت اصول علمی بستگی دارد.

شجاع الدین با تأکید بر ضرورت تشخیص علت اصلی کمردرد، گفت: همه کمردردها منشأ یکسانی ندارند و انتخاب روش درمان باید بر اساس معاینه بالینی، بررسی علائم و تشخیص پزشک انجام شود.

رئیس انجمن علمی پزشکی لیزری ایران با اشاره به اهمیت درمان‌های مبتنی بر شواهد، اظهار کرد: درمان کمردرد مزمن بر حفظ فعالیت بدنی فرد، انجام تمرین‌های متناسب با شرایط بیمار و آموزش عوامل مؤثر بر درد تکیه دارد و لیزردرمانی باید در کنار این رویکردها و با هدف مشخصی مانند کاهش درد به کار گرفته شود.

شجاع الدین با هشدار نسبت به برخی علائم همراه کمردرد، گفت: بیمارانی که علاوه بر کمردرد با نشانه‌هایی مانند ضعف پیشرونده اندام‌ها یا اختلال در کنترل ادرار و مدفوع مواجه هستند، باید به‌سرعت تحت ارزیابی و تشخیص پزشکی قرار گیرند.

وی در پایان خاطرنشان کرد: لیزردرمانی یک روش درمانی غیرتهاجمی است که پس از تشخیص صحیح علت درد مزمن در برخی از بیماریها جهت مدیریت و بهبود درد توصیه میشود .

مزایای ترک سیگار



اگر سیگاری هستید، لازم است بدانید که هیچ کس تا به حال از ترک سیگار پشیمان نشده است...

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از الو دکتر: بیش از ۱۶ میلیون آمریکایی از بیماری های ناشی از مصرف دخانیات رنج می برند. حتی بدتر، سیگار کشیدن مسئول ۵۰۰۰۰۰ مرگ در سال، در سراسر کشور است. سیگاری ها به طور میانگین، ۱۰ سال کمتر از افراد غیر سیگاری عمر می کنند. اکثر افراد بزرگسال سیگاری می خواهند سیگار را ترک کنند و تقریبا نیمی از آن ها در این راه تلاش هم کرده اند.

هیچ کس تا به حال از ترک سیگار پشیمان نشده است. منافع سلامتی که پس از ترک سیگاراتفاق می افتد تقریبن بلافاصله است و تا ۲۰ سال ادامه دارد.

در اینجا یک جدول زمانی از خواص درمانی ای که پس از ترک سیگار اتفاق می افتد، ارائه می دهیم:

۲۰ دقیقه: کاهش ضربان قلب

۱۲ ساعت: سطح مونوکسید کربن در خون به حالت نرمال باز می گردد.

۱۴ روز تا ۳ ماه: خطر حمله قلبی کاهش می یابد و عملکرد ریه شروع به بهبودی می کند.

۱ تا ۹ ماه: سرفه و تنگی نفس شروع به کاهش می کنند.

۱ سال: خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلبی نصف یک فرد سیگاری خواهد شد.

۵ سال: خطر سکته مغزی به اندازه ی یک فرد غیر سیگاری کاهش می یابد.

۱۰ سال: میزان مرگ و میر ناشی از سرطان ریه به نیمی از آنچه که یک فرد سیگاری را تهدید می کند، خواهد رسید. خطرات انواع دیگر سرطان های مرتبط با سیگار کشیدن نیز کاهش می یابد.

۱۵ سال: خطر ابتلا به بیماری عروق کرونر قلبی مانند یک فرد غیر سیگاری خواهد بود.

یادتان باشد؛ ترک این عادت می تواند سخت باشد، اما ممکن است!