

پرسش و پاسخ

تجويز داروها تنها با معاينه باليني و قرفني شرح حال ايتان پذير است واگر در پاسخ به سوالات مصرف دارويي نوسويه مي‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف كنود.

بايك حيدري اقدم

متخصص قلب و عروق

**احساس می کنم دچار تپش قلب هستم، چون استرس زیادی دارم.**

تحریک سیستم عصبی قلب، دلیل اصلی بالا رفتن تعداد ضربان قلب است. این بیماری به دلایل گوناگونی ایجاد می‌شود و به طور عمده بر هم ریختن ریتم طبیعی قلب را به دنبال دارد؛ در این شرایط تحریک سیستم عصبی قلب شروع به ایجاد ضربان با تعداد بیشتری می‌کند و باعث می‌شود ضربان از حالت طبیعی (حدود ۷۰ تا ۸۰) به حالت غیر طبیعی (حدود ۱۵۰ تا ۲۰۰) برسد. این تحریک سیستم عصبی قلب به دلیل ضعف، بی‌حالی و افت فشار است که ناگهانی آغاز می‌شود و ناگهانی نیز به پایان می‌رسد. به عبارت دیگر در هر نوع ضربان ابتدا باید نوع آن مشخص و سپس راه‌های درمان آن مشخص شود. نوعی ضربان که در سنین بالای ۶۵ دیده می‌شود به این دلیل است که با افزایش سن برخی از حفره‌های قلب بزرگ می‌شود؛ ریتم طبیعی قلب به هم می‌ریزد و ضربات آن نامنظم می‌شود. نوع دیگری از ضربان قلب که بیش از موارد دیگر مشاهده می‌شود به دلیل استرس و اضطراب‌هایی است که افراد در موقعیت‌های خاص دچار آن می‌شوند. در این نوع ضربان، افراد احساس خفگی می‌کنند که مهم‌ترین منشأ آن مشکلات عصبی است؛ این نوع ضربان قلب نگران‌کننده نیست و پس از برطرف شدن استرس با مصرف داروهای ضد اضطراب رفع می‌شود. افرادی که با تپش قلب مکرر مواجه می‌شوند حتما باید به پزشک متخصص قلب مراجعه کنند. همچنین باید از عوامل ایجاد کننده تپش قلب مانند استرس و مصرف مواد غذایی دوری کنند.

ضربان قلب طبیعی در افراد مختلف به شکل زیر است:

● نوزاد ۱۲۰-۱۴۰

● کودک در سن ۱-۱۲ ماه ۸۰-۱۴۰

● کودک نوپا در سن ۱-۲ سال ۸۰-۱۳۰

● کودک در سن ۲-۶ سال ۷۵-۱۲۰

● کودک در سن ۷-۱۲ سال ۷۵-۱۱۰

● بزرگ سالان بالای ۱۸ سال ۶۰-۱۰۰

تغذیه

## حساسیت به شیر گاو در کودکان به کوتاه قدی آنان منجر می شود

کودکانی که به شیر گاو حساسیت دارند با خطر کوتاه قدی و وزن پایین در طول دوره پیش از نوجوانی روبه رو هستند.



به گزارش مهر، طبق اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، هفت گروه مواد غذایی که عامل ۹۰ درصد واکنش های جدی حساسیت است، شامل شیر، تخم مرغ، ماهی، گندم، سویا، بادام زمینی و مغز هاست. نتایج مطالعات نشان داد کودکانی که به شیر گاو حساسیت داشتند در مقایسه با کودکان دچار حساسیت به بادام زمینی و مغزهای درختی، دارای میانگین وزن و قد پایین تری بودند. «کارن رابینز»، سرپرست گروه تحقیق از بیمارستان نظام سلامت ملی کوسدکان، در این باره می‌گوید: «این کمبود رشد در ده سنی ۵ تا ۸ سال تا ۹ و ۱۲ سال بسیار قابل توجه است.» به گفته محققان، حساسیت به شیر گاو می‌تواند موجب محرومیت از مصرف طیف وسیعی از گزینه های غذایی در اوایل دوران کودکی شود؛ زمانی که بدن کودک در معرض مجموعه ای از فرایندهای رشد است.

رابینز می‌افزاید: «ما از مطالعات قبلی دریافتیم که در بین کودکان مبتلا به حساسیت های غذایی، مجموعه ای از کمبودها و نقایص وجود دارد و کودکان مبتلا به حساسیت به شیر گاو در معرض بیشترین ریسک هستند.» به گفته وی، «آن‌ها در رژیم غذایی شان شیر گاو ندارند. در محتوای بسیاری از محصولات خوراکی هم شیر وجود دارد.»

### ۱۲ پیامد فست فود خوری

# فست فودها چه بلایی بر سرمان می‌آورد!

گزارش

محققان کانادایی طی تحقیقات مختلف به این نتیجه رسیده‌اند که حتی فکر کردن به فست‌فودها می‌تواند سبب تحریکاتی در مغز شما شود. آن‌ها این موضوع را هم ثابت کرده‌اند که مصرف مداوم فست‌فودها به تغییر خلق و خو منجر می‌شود و شما را در معرض ابتلا به استرس های شدید و افسردگی قرار می‌دهد. فست‌فودها و مخلفات آن سرشار از کربوهیدرات‌ها و بدون فیبر است. وقتی دستگاه گوارش این غذاها را به‌اصطلاح بشکند، گلوکز یا قند حاصل از آن وارد جریان خون می‌شود و در نتیجه قند خون افزایش می‌یابد. تا وقتی سالم هستید، این فرایند به دقت توسط بدن تنظیم می‌شود و اندام‌ها به‌خوبی این جهش‌های ناگهانی قند خون را کنترل می‌کند. اما مصرف مداوم غذاهای سرشار از کربوهیدرات موجب تکرار جهش‌های ناگهانی قند خون می‌شود.



شما سریع‌تر غذا می‌خورید

رستوران‌های فست فود طوری طراحی شده‌اند که شمارا تشویق به غذاخوردن سریع‌تر می‌کنند. در حقیقت مصرف غذا در رستوران‌های سالم، باعث کند خوری و دریافت حداقل ۲۰۰ کالری کمتر از رستوران‌های فست‌فودی‌شود.

● مغز شما قند بیشتری می‌خواهد:

تمام فست فودها سرشار از قند است و مصرف هرچه بیشتر آن‌ها باعث می‌شود شما قند بیشتری طلب کنید.

● دچار اضطراب می‌شوید:

علاوه بر افسردگی، خطر ابتلا به اضطراب با مصرف غذاهای فوری بیشتر می‌شود. کربوهیدرات‌های تصفیه شده در این غذاها، باعث افزایش سریع قند خون می‌شود و

به همان سرعت افت قند خون را به همراه دارد. به گزارش سلامت نیوز از readersdigest مصرف این مواد موجب حمله‌های هراس، بی‌خوابی و اضطراب می‌شود.

● بیش فعال می‌شوید:

رنگ‌های مصنوعی موجود در فست فودها از جمله بنزوات سدیم، شما را در معرض خطر بیش فعالی قرار

می‌دهد.

● خطر ابتلا به زوال عقل در شما بیشتر می‌شود:

مصرف غذاهای چرب و فست فودها به افزایش تولید انسولین در پانکراس منجر می‌شود و احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ را در شما بالا می‌برد.

● قابلیت یادگیری در شما کاهش می‌یابد:

ضعف حافظه در کسانی که به مقدار زیاد فست فود مصرف می‌کنند، مشهود است.

● بی‌حال می‌شوید:

پروتئین‌های بزرگ موجود در غذاهای فست‌فودی چرب مانند برگرها، غذاهای سرخ شده و میلک‌شیک‌ها، به جذب کالری زیاد منجر می‌شود.

● استخوان‌ها ضعیف می‌شود:

یک ساندویچ همبرگر بزرگ ممکن است حاوی ۹۷۰ میلی‌گرم سدیم باشد که بیش از یک سوم میزان مصرف مجاز روزانه است. مصرف زیاد سدیم به تضعیف استخوان‌ها و در نتیجه پوکی استخوان منجر می‌شود.

● کلسترول شما افزایش می‌یابد:

بسیاری از غذاهای فست‌فودی از محصولات حیوانی و بسیار سرخ شده آماده و با پنیر فراوان و سس چرب سرو می‌شود. مقادیر بالای چربی در فست‌فودها باعث افزایش کلسترول و در پی آن تصلب شرایین می‌شود.

● پوست شما خراب می‌شود:

خوردن غذاهای فست‌فودی باعث بروز مشکلات پوستی مانند آکنه می‌شود.

● مشکلات دستگاه تناسلی:

ترکیبات موجود در فست‌فودها و هله‌هوله‌ها می‌تواند قدرت باروری را متاثر کند. پژوهشی نشان داد که غذاهای فراوری شده حاوی فتالات است. فتالات‌ها ترکیباتی شیمیایی‌است که می‌تواند عملکرد هورمون‌ها را در بدن با اختلال مواجه کند.

بهتر است که بتوان آن‌ها را در کیف، کمده و خودرو نگهداری کرد. کمپوت‌ها بهترین گزینه برای چنین مواقعی است. مخلوطی از میوه‌های خشک، آجیل و تکه‌های شکلات تلخ را درست کم نگه‌یرد. البته باید از مغزهای بدون نمک، میوه‌های خشک بدون شکر افزوده و شکلات تلخ (به جای شکلات شیری) استفاده کنید. این ترکیبات حاوی فیبر است که به رفع یبوست در دوران

بخشها

سلامت عمومی

## تاثیر شیر اُر گانیک در تقویت قلب و عروق

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد، شیر اُر گانیک در مقایسه با شیر معمولی سرشار از اسیدچرب امگا۳ است که قلب و عروق را تقویت می‌کند. به گزارش مشرق، شیر ارگانیک شیری است که گاو با ۱۰۰ درصد علف ارگانیک و رژیم غذایی مبتنی بر غلات تغذیه شده باشد. درحالی‌که اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ از مواد مغذی ضروری بدن است، مصرف بیش از اندازه امگا۶ و بسیار کم امگا۳ می‌تواند خطر بیماری قلبی-عروقی، چاقی و دیابت را افزایش دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد شیر ارگانیک دارای نسبت تقریبی یک به یک امگا۶/امگا۳ است، درحالی‌که این نسبت در شیر معمولی ۵/۷ به یک است. «چارلز بن بروک»، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه «جانز هاپکینز»، در این‌باره می‌گوید: «توازن عالی اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ به محصولات لبنی حاصل از شیر ارگانیک به‌مصرف‌کنندگان کمک می‌کند تا خطر بیماری قلبی عروقی و سایر بیماری‌های متابولیک را کاهش دهند».

کافه سلامت

## مغز انسان پس از بلوغ و ناتوانی در تولید نورون

به گزارش ایرنا از ساینس دیلی، محققان تلاش کردند تا نورون‌های جوان یا سلول‌های در حال تقسیم را با استفاده از اتنی‌بادی‌های خاصی که بعد از بلوغ به این سلول‌ها می‌چسبند، شناسایی کنند. بر پایه گزارش مزبور این تحقیقات به اندازه‌ای گسترده نبوده که بتوان ادعا کرد به هیپوکامپ بالغ به هیچ‌عنوان نورون جدید تولید نمی‌شود. اما حتی اگر عصب‌زایی در بزرگ‌سالی وجود داشته باشد، فرایندی نادر و حداقلی است.

بخشها

سلامت عمومی

## تاثیر شیر اُر گانیک در تقویت قلب و عروق

مطالعه جدیدی نشان می‌دهد، شیر اُر گانیک در مقایسه با شیر معمولی سرشار از اسیدچرب امگا۳ است که قلب و عروق را تقویت می‌کند. به گزارش مشرق، شیر ارگانیک شیری است که گاو با ۱۰۰ درصد علف ارگانیک و رژیم غذایی مبتنی بر غلات تغذیه شده باشد. درحالی‌که اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ از مواد مغذی ضروری بدن است، مصرف بیش از اندازه امگا۶ و بسیار کم امگا۳ می‌تواند خطر بیماری قلبی-عروقی، چاقی و دیابت را افزایش دهد. یافته‌ها نشان می‌دهد شیر ارگانیک دارای نسبت تقریبی یک به یک امگا۶/امگا۳ است، درحالی‌که این نسبت در شیر معمولی ۵/۷ به یک است. «چارلز بن بروک»، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه «جانز هاپکینز»، در این‌باره می‌گوید: «توازن عالی اسیدهای چرب امگا۳ و امگا۶ به محصولات لبنی حاصل از شیر ارگانیک به‌مصرف‌کنندگان کمک می‌کند تا خطر بیماری قلبی عروقی و سایر بیماری‌های متابولیک را کاهش دهند».

کافه سلامت

## مغز انسان پس از بلوغ و ناتوانی در تولید نورون

به گزارش ایرنا از ساینس دیلی، محققان تلاش کردند تا نورون‌های جوان یا سلول‌های در حال تقسیم را با استفاده از اتنی‌بادی‌های خاصی که بعد از بلوغ به این سلول‌ها می‌چسبند، شناسایی کنند. بر پایه گزارش مزبور این تحقیقات به اندازه‌ای گسترده نبوده که بتوان ادعا کرد به هیپوکامپ بالغ به هیچ‌عنوان نورون جدید تولید نمی‌شود. اما حتی اگر عصب‌زایی در بزرگ‌سالی وجود داشته باشد، فرایندی نادر و حداقلی است.



### حداقل یک گلدان به ازای هر ۹ مترمربع مساحت در منزل

**آزاد** - بر مبنای مطالعات علمی باید به ازای هر ۹ مترمربع حداقل یک گلدان در منزل وجود داشته باشد. غلامرضا تقوی، مدیر کل دفتر امور گلخانه‌ها، گیاهان دارویی و قارچ خوراکی وزارت جهاد کشاورزی در گفت و گو با روزنامه خراسان اظهار کرد: تمام گیاهان زینتی و گلخانه‌ای این قابلیت را دارند که دی اکسید کربن را جذب کنند و اکسیژن پس دهند، در واقع این گیاهان به طور موثری در فرایند ترسیب کربن نقش دارند. وی با اشاره به این که گیاهانی که همیشه سبز هستند، سبزیگی شان بهتر می‌تواند به تصفیه هوا کمک کند، ادامه داد: به طور مشخص تمام گیاهانی که سطح برگ بزرگی دارند، می‌توانند میزان دی اکسید بیشتری را جذب کنند. وی با تاکید بر این که تمام گیاهان زینتی که در منازل استفاده می‌شوند، می‌توانند در تصفیه‌هو نقش داشته باشند، یادآور شد: نگهداری گل و گیاهان در آپارتمان به رعایت و ایجاد شرایط خاصی نیاز دارد، برای مثال باید بسته به نوع گیاه میزان نور مناسبی برای رشد و نمو ش فراهم شود. اگر گیاه بر گساره ای و دارای سبزیگی باشد، به نور کمتری نیاز دارد و باید در مناطق کم نور و نور پخش منزل قرار گیرد. گیاهانی که دارای گل هستند، لزوما باید در پشت پنجره و در شرایط نور بهتری قرار گیرند. برای مثال گیاهان کاکتوسی باید در شرایطی قرار گیرند که روزها محیط آن گرم و شب‌ها خنک تر باشد و از آبیاری مناسبی برخوردار باشند و تاحد امکان به دلیل بافت خاکی در زمستان کمتر آبیاری شوند. گیاهانی که گوشتی و بی‌بایستی هستند یعنی نه کاکتوس تلقی می‌شوند و نه بر گساره ای، در شرایط پاصیو و منزل قابل پرورش هستند. لذا توصیه می‌شود خانواده‌ها و به ویژه بانوان که رکن اصلی پرورش گل و گیاهان در منزل هستند، به تکثیر این نوع از گیاهان اقدام کنند. هنوز براساس داده‌های آماری مشخص نیست که کدام نوع گیاه در جذب تشعشع، ترسیب کربن یا میزان تولید اکسیژن کارایی بهتری دارد اما آن‌چه مسلم است این که وجود گیاهان زینتی در جذب تشعشعات، ترسیب کربن و تصفیه‌هوا در منازل اثر گذار است، علاوه بر این حفظ و نگهداری گل و گیاه در ایجاد زیبایی بصری، نشاط و شادابی در منزل بسیار موثر است.