

پرسش و پاسخ

تجویز داروها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

چرا هنگام بارداری، مشکلات قلبی ایجاد می‌شود؟

دکتر محمد حسین نجفی

متخصص قلب

خوهرم ۴ ماهه باردار بوده تاگی اطلاع یافته که دچار مشکل قلبی شده است. لطفا راهنمایی بفرمایید چه کار می‌تواند انجام دهد و آیا تا پایان عمر این مشکل با او باقی می‌ماند؟

زنان باردار در برابر انواع بیماری‌هایی که می‌تواند جان آن‌ها و فرزندشان را تهدید کند، آسیب‌پذیر هستند. بارداری می‌تواند سیستم قلبی و گردش خون مادر را تحت تأثیر قرار دهد و ممکن است خطرات جدی برای زایمان و عوارض طولانی مدت و جدی برای مادر ایجاد کند. قلب یک زن باردار باید دو برابر تلاش کند تا خون را در بدن خود و همچنین جنین به گردش درآورد. حتی مادران سالم هم ممکن است در دوران بارداری مشکلات قلبی را تجربه کنند. زایمان نیز می‌تواند فشار جدی روی قلب ایجاد کند. برخی مشکلات قلبی شایع که زنان باردار تجربه می‌کنند:

● ناهنجاری‌های ضربان قلب

این ناهنجاری بین زنان باردار بسیار متداول است. به دلیل بی‌نظمی در پمپاژ قلبی، این موضوع طبیعی است و معمولاً دلیلی برای نگرانی نیست.

● تشدید نقایض مادرزادی قلبی

به دلیل افزایش فشار خون و جریان خون در بدن یک زن باردار، زنان متولد شده با مشکلات قلبی می‌توانند نوزادانی با نقص قلبی مشابه به دنیا بیاورند. تولد زودرس نیز یک خطر محسوب می‌شود.

● نقص در پیچه‌های قلب

نقص در در پیچه‌های قلبی، خطر ابتلا به اندوکاردیت، عفونت در پیچه‌های قلبی و اندوکارد را افزایش می‌دهد. بدن یک زن باردار برای اطمینان از ایمنی، راحتی و تغذیه جنین، دست‌خوش تغییراتی می‌شود. سیستم قلبی و عروقی یکی از سیستم‌هایی است که دچار تغییرات زیادی می‌شود. این موضوع به نوبه خود می‌تواند روی سلامت قلب و عروق و سلامت عمومی فرد تأثیر بگذارد. تغییر در سیستم گردش خون و قلب و عروق در سه ماه اول بارداری شروع می‌شود، به طور معمول در سه ماه دوم او می‌گیرد و در سه ماه سوم پائین از زایمان برطرف می‌شود.

● درمان بیماری قلبی در بارداری

تجویز دارو در دوران بارداری بسیار مهم و جدی است چرا که روی نوزاد هم تأثیر می‌گذارد. در مواردی که زن باردار در دوران بارداری دچار بیماری قلبی شود، برای تشخیص و درمان باید به یک پزشک متخصص قلب و عروق مراجعه کند.

دانستنی‌ها

درمان گیاهی برای سردرد

سردردها انواع مختلفی دارد که می‌توان به سردردهایی که بر اثر مجروح شدن سرو سردردهایی که بر اثر فشار خون یا کم‌خونی، فعالیت عواطف منفی و ضعف اعصاب ایجاد می‌شود، اشاره کرد. دمای سرددهای عادی که بر اثر سوءهاضمه به وجود می‌آید، آسپیرین و داروهایی مشابه آن نیست بلکه برای رفع این نوع سردرد باید معده با گرفتن روزه یا خوردن غذاهایی که هضم‌شان آسان است، پاک‌شود. سنجده عفونت ریه را خشک، آب‌آوری شش‌ها را درمان و کمبود ویتامین C بدن را رفع می‌کند. سنجده خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی دارد و با ویتامین K به نبرد سموم معده و روده می‌رود. سرشار از فیبر و منبع غنی از کلسیم است؛ برای همین خوردن آن به سالمندان و مادران شیرده توصیه می‌شود زیرا پوکی استخوان جلوگیری، دستگاه گوارش را تقویت و سردردهای میگرنی را درمان می‌کند و نسیان و آلزایمر را هم کاهش می‌دهد و موجب تیزهوشی نوزاد شیرخوار می‌شود. بدرا ه رفتن، بدتنستن، چشم‌ضعیف، انجام دادن کارهای زیاد و خسته‌کننده، وجود عواطف منفی مانند کینه، نفرت و حسادت، دیدن فیلم‌های غمناک و عواطفی که همراه با گریه باشد، خوردن غذاهای ناسازگار و چرب و ادویه‌دار و کاکائو یا زاده‌روی در نوشیدن چای پُررنگ، قهوه و انواع ساندویچ‌ها، گرسنگی و خالی گذاشتن معده از جمله علل بروز میگرن است. دم‌کرده ریحان، مرزنگوش، آویشن، گل‌شقایق و پامچال ضد میگرن است. سنجده سردرد را تسکین می‌دهد و پودر سنجده و هسته آن همراه با یک لیوان شیر برای انواع پادردو کم‌ردم مفید است.
باشگاه خبرنگاران

واقعیت‌هایی درباره کالری سوزی فعالیت‌های مغزی

آیا هر چه مغز را بیشتر به کار بگیریم، انرژی بیشتری از دست می‌دهد و کالری بیشتری می‌سوزاند؟

تازه‌ها

اگر بخواهیم از نظر فنی به این موضوع بپردازیم که آیا هر چه کار بیشتری از مغزمان بکشیم، انرژی بیشتری مصرف می‌کنیم؟ جواب مثبت است اما به گفته کلود مسیر استادروان شناختی

و علوم اعصاب کانادا آن چه به عنوان یک کار ذهنی «دشوار» شمرده می‌شود بین افراد متفاوت است. برای این که بدانید آیا این موضوع صحت دارد یا نه؟ ادامه مطلب را بخوانید:

وی به مطالعه فرایند شناخت و متابولیسم مغز پرداخته است. به طور کلی می‌توان دشوار را چیزی توصیف کرد که مغز نمی‌تواند به راحتی با استفاده از روال‌های آموخته شده قبلی یا کارهایی که شرایط را به طور مداوم تغییر می‌دهد، حل کند. چنین فعالیت‌هایی ممکن است شامل یادگیری نواختن یک ساز موسیقی یا ترسیم حرکات خلاقانه در سطح حرفه‌ای بازی شطرنج باشد.

● برابند انرژی مغز

هنگامی که شما برای یادگیری چیزهای جدید تمرین می‌کنید، مغز شما برای افزایش انتقال انرژی در مناطق مختلف آن با آموزش و تمرین مرتبط فعال می‌شود. با گذشت زمان، هر چه در انجام یک کار خاص ماهرتر می‌شویم، مغز دیگر نیازی به تلاش برای انجام آن ندارد بنابراین انجام این کار در نهایت به انرژی کمتری نیاز دارد.

● آیا در مراحل اولیه یادگیری برای انجام یک کار ذهنی، خوردن یک میان‌وعده شیرین برای تقویت ذخایر انرژی کافی است؟

اگر بایک تغییر خلق و خوی ساده به مقداری شیرینی احساس نیاز کردید،

پاسخ بله است. اما اگر فکر می‌کنید تفکر عمیق شما آن میان‌وعده شیرین را کاملاً مصرف می‌کند و کالری آن را کامل می‌سوزاند، متأسفانه، باید گفت خیر، این مقدار کافی نیست. از آن جا که انرژی مغز، صرف تعداد زیادی از فعالیت‌های اختصاصی می‌شود، انرژی لازم برای تفکر سخت‌تر در واقع نسبتاً ناچیز است. کلود مسیر می‌گوید: «بیشتر آن چه اتفاق می‌افتد، چیزهایی که باعث کاهش انرژی مغز می‌شود مانند همان چیزی است که ما ممکن است به عنوان موتور خودرو بدانیم یعنی اطلاعاتی را از آن چه در آن هست نداریم. ما از بیشتر فعالیت‌هایی که در مغز در حال انجام است آگاه نیستیم و بسیاری از این فعالیت‌ها به فعالیت‌های آگاهانه مانند یادگیری نحوه آواز خواندن یا نوازندگی گیتار ربطی ندارد.»

● یک واقعیت

یادگیری یک کار جدید یا انجام کاری دشوار، بیشترین مصرف‌کننده بخش انرژی فعالیت‌های مغز نیست. در واقع، هنگامی که ما چیزهای جدید را یاد می‌گیریم یا می‌آموزیم که چگونه فعالیت‌های جدیدی انجام دهیم، میزان انرژی وارد شده به آن

فعالیت جدید در مقایسه با بقیه مصرف کلی انرژی مغز نسبتاً کم است. مغز قادر است خون را در مناطقی خاص که در آن نقطه فعال است، انتقال دهد. بنابراین، در حالی که وظایف شناختی دشوار را انجام می‌دهیم، مصرف انرژی در این مناطق می‌تواند چشمگیر باشد، اما وقتی فعالیت (گردش) کل انرژی مغز به دست می‌آید، این مصرف انرژی به طور قابل توجهی تغییر نخواهد کرد. به عنوان مثال بازیکنان شطرنج تحت فشار شدید و استرس هستند که این شرایط می‌تواند به افزایش ضربان قلب، تنفس و تعریق سریع‌تر منجر شود. همه این‌ها در کنار هم، موجب سوزاندن کالری می‌شود. افزون بر این، بازیکنان نخه گاهی باید به اندازه هشت ساعت به طور همزمان بنشینند که این موضوع می‌تواند الگوی غذایی منظم آن‌ها را مختل کند. از دست دادن انرژی هم چیزی است که مجریان و نوازندگان صحنه ممکن است تجربه کنند. پروفیسور مسیر در این باره توضیح می‌دهد که: «نگه داشتن بدن در

بعد از ۴۰ سالگی، حاملگی پرخطر محسوب می‌شود. به همین دلیل، پزشک، شما و جنین‌تان را از نظر موارد زیر به دقت تحت نظر خواهد داشت: - فشار خون بالا که ممکن است ریسک عارضه‌ای در حاملگی به نام پره‌اکلامپسی را افزایش دهد. - دیابت بارداری - نقص‌نوزاد هنگام تولد (مانند سندروم داون) - سقط جنین - وزن کم‌نوزاد هنگام تولد - حاملگی خارج از رحم ● سن چگونه بر باروری تأثیر می‌گذارد؟ با وجود این که پیشرفت فناوری گزینه‌هایی

مانند لقاح آزمایشگاهی (IVF)، انجماد تخمک در سنین پایین‌تر، بانک اسپرم و رحم جایگزین را پیش‌روی زنان بالای ۴۰ سال قرار می‌دهد اما باروری زنان بعد از ۳۵ سالگی قطعاً به میزان چشمگیری کاهش می‌یابد. طبق آمار یک سوم زوج‌های جوان بعد از ۳۵ سالگی، مشکلات باروری را تجربه می‌کنند. ● مشکلات باروری: کاهش تعداد تخمک‌هایی که می‌تواند بارور شود - تخمک‌های ناسالم - ناتوانی تخمدان‌ها در هر بار کردن تخمک - افزایش خطر سقط جنین - شرایط سلامت که ممکن است مانع باروری

شود.

● چگونه می‌توان بعد از ۴۰ سالگی باردار شد؟

صرف نظر از سن، باردار شدن می‌تواند مدتی به طول بینجامد. اما اگر سن شما بالای ۴۰ سال است و به مدت شش ماه تلاش کرده‌اید باردار شوید اما ناموفق بوده‌اید ممکن است زمان مراجعه به یک متخصص باروری باشد. متخصص باروری آزمایش‌هایی انجام می‌دهد تا ببیند آیا عواملی وجود دارند که بر توانایی شما در بارداری تأثیر بگذارد یا خیر؟ این آزمایش‌ها ممکن است شامل سونوگرافی رحم و تخمدان‌ها یا آزمایش خون برای بررسی

زمان انجام فعالیت‌های طولانی مدت، نیاز به انرژی و کالری زیادی دارند نه صرفاً انجام آن عمل.»

منبع: healthline.com

بانوان

میزان ذخیره تخمدانی باشد. طبق اعلام دانشگاه زنان و زایمان آمریکا، بیشترین زنان بعد از ۴۵ سالگی نمی‌توانند به طور طبیعی باردار شوند. اما همان‌طور که در ابتدا ذکر شد، هم‌اکنون بچه‌دار شدن در سنین بالای ۴۰ سال بسیار معمول‌تر از گذشته است بنابراین با وجود چالش‌هایی که ممکن است وجود داشته باشد، صاحب فرزند شدن در دهه چهارم زندگی به‌طور قطع امکان‌پذیر است. باین حال بهتر است قبل از هرگونه تصمیمی در باره تمام عوامل خطری که ممکن است تهدیدکننده بارداری شما باشد با یک پزشک متخصص مشورت کنید.

سلامت

سکته در کمین افراد پر خواب

خواب طی روز برای میان‌سالان و سالمندان از موضوعاتی است که بحث پیرامون آن زیاد است. پیش از این بر مبنای تغییراتی که در فشار خون افراد میان‌سال، در صورت داشتن خواب در میانه روز به وجود می‌آمد، متخصصان از فواید چرت زدن کوتا‌ه در این زمان برای این افراد صحبت کرده بودند.

می‌خوانبد، احتمال سکته قلبی می‌تواند در آن‌ها تا ۸۵ درصد افزایش یابد. اما چرا چنین است؟ محققان این مطالعه چند نظریه درباره این موضوع دارند. اول این که خواب زیاد می‌تواند نشانه‌ای از یک سبک زندگی غیرفعال باشد و نداشتن فعالیت کافی ارتباط مستقیمی با بیماری‌های قلبی دارد. نکته دوم اما در باره میزان کلسترول خون است. در برخی مطالعات پیش از این، ارتباط بین خواب زیاد و بالا رفتن کلسترول مشاهده شده بود. محققان این مطالعه معتقدند شاید خواب بیش از حد، از طریق افزایش دادن کلسترول، چنین تأثیر منفی بر سلامت قلب می‌گذارد.

منبع: دیلی میل



حالا در مطالعه‌ای جدید که نتیجه یک بررسی گسترده روی بیش از ۳۰ هزار نفر از افراد بالای ۶۰ سال و طی شش سال است، متخصصان از عوارض خواب زیاد و طولانی در میانه روز می‌گویند. این مطالعه که توسط دانشمندان چینی انجام شده، به بررسی وضعیت سلامت قلب شرکت‌کنندگان در کنار عادات مربوط به خواب و استراحت این افراد پرداخته است.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد احتمال سکته قلبی در افرادی که عادت به خوابیدن برای بیش از یک ساعت و نیم در طی روز دارند، حدود ۲۵ درصد بیشتر از افرادی است که عادت به استراحت طولانی‌را طی روز ندارند. در واقع افرادی که در این مطالعه کمتر از یک ساعت در بعدازظهر‌های خوابیدند، از نظر احتمال سکته قلبی، تفاوتی با دیگران نداشتند. البته افزون بر خواب بعد از ظهر این محققان ارتباط بین میزان خواب شب و احتمال سکته را هم بررسی کردند و متوجه شدند خواب بیش از ۹ ساعت طی شب، می‌تواند احتمال سکته را حدود ۲۳ درصد افزایش دهد.

اما شاید خطر نا‌کثرترین وضعیت در کمین افراد بسیار پر خواب باشد. چرا که در این مطالعه مشخص شد افرادی که شب‌ها بیش از ۹ ساعت و عصرها بیش از یک ساعت و نیم

آشپزی من

دستور سر آشپز



خورش خلال

- گوشت قرمز - ۳۰۰ گرم
- پیاز - یک عدد
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق غذاخوری
- گلاب - ۵ قاشق غذاخوری
- زعفران دم کرده - یک دوم پیمانه
- چوب‌دارچین - ۲ عدد
- نمک و زردچوبه - به میزان لازم
- لیمو عمانی - ۲ عدد

سید جواد غفوریان | سرآشپز بین‌المللی

● پیاز را ریز خرد کنید و در مقداری روغن تفت دهید. ● وقتی پیاز نرم و طلایی شد گوشت‌ها را که به قطعات ریز خرد کرده‌اید به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید سپس رب گوجه فرنگی را بیفزایید. ● شش پیمانه آب جوش به غذا اضافه کنید و در ظرف را ببندید تا با حرارت ملایم بپزد. ● خلال بادام‌ها را بشویید و حدود یک ساعت در آب گرم خیس کنید تا نرم شود و سپس از آب بیرون بیاورید و درون زعفران دم کرده خیس کنید تا رنگ بگیرد. ● وقتی آب خورش کم شد، خلال بادام، زرشک، زعفران، چوب‌دارچین، گلاب، لیمو عمانی و نمک را باهم اضافه کنید. باید به اندازه یک بند انگشت روی خورش آب باشد. ● در این مرحله حدود ۲۰ دقیقه خورش را روی حرارت ملایم قرار دهید تا کاملاً جا بیفتد. بعد از پایان پخت چوب‌دارچین را خارج کنید و نمک‌گذار اچشید. این غذا را همراه برنج و سبزی خوردن میل کنید.

● جلوگیری از یبوست ● بادام سرشار از فیبر است و مثل دیگر غذاهای دارای فیبر می‌تواند از یبوست جلوگیری کند. البته لازم است بعد از مصرف بادام، آب بنوشید تا روند جذب با سرعت بیشتری اتفاق بیفتد. ● نیاز نیست که روزانه مقدار زیادی بادام بخورید، خوردن چهار یا پنج عدد کافی است تا هضم بهتری داشته باشید و حرکات روده منظم شود. ● مانند دیگر فیبرها، بادام هم موارد منع مصرف دارد. بادام دارا از اگزالات است. ● اگر آلرژی اضافی سبب ایجاد کریستال می‌شود و می‌تواند مشکلات مختلفی در بدن به وجود آورد. به عنوان مثال، بیمارهای کلیوی یا افراد با مشکلات کبسه صفرا که این افراد نباید بادام مصرف کنند.