

کافه سلامت

به بهانه در گذشت پیام صابری هنرمند سینما و تلویزیون

علت ایست قلبی و مرگ ناگهانی جوانان چیست؟



مریم دهقان

روزنامه نگار

پیام صابری بازیگر، کارگردان، چهره‌پرداز و همسر زیبا بروفه هجدهم آذرماه بر اثر ایست قلبی در سن ۴۵ سالگی دارفانی را وداع گفت. وی به طور ناگهانی در خانه دچار نفس تنگی می‌شود و به‌اصرا ر زیبا بروفه به بیمارستان می‌رود اما در بیمارستان فوت می‌کند. در این مطلب قصد داریم به بررسی علل ایست قلبی در سنین میان سالی و جوانی بپردازیم تا شاهد اتفاقات تلخ کمتری باشیم. ایست قلبی، توقف ناگهانی کارکرد پمپ قلبی است. ایست قلبی یک مسئله الکتریکی، ناشی از خطای عملکرد الکتریکی و در نتیجه توقف کامل ضربان قلب است. بروز این حالت تا سن ۴۵ سالگی در زنان بیش از مردان است اما پس از آن در مردان بیشتر رخ می‌دهد.

● چه چیزهایی سبب مرگ ناگهانی ناشی از ایست قلبی می‌شود؟

علل مرگ ناگهانی ناشی از ایست قلبی متفاوت است. در حدود دو سوم این موارد، در مرگ به دلیل ناهنجاری قلبی است. به دلایل مختلف، چیزی باعث می‌شود ضربان قلب از کنترل خارج شود. این ریتم غیر طبیعی قلب به‌عنوان فیبریلاسیون بطنی شناخته می‌شود. برخی از علل خاص مرگ ناگهانی ناشی از ایست قلبی در جوانان عبارت است از:

کاردیومیوپاتی هیپر تروفی (HCM): یک بیماری است که در آن عضله قلب (میو کارد) به‌طور غیر طبیعی ضخیم و سبب می‌شود کار قلب برای پمپ کردن خون سخت‌تر شود.

اختلالات عروق کرونر: گاهی اوقات افراد با عروق قلبی (عروق کرونر) به‌دنیا می‌آیند که به صورت غیر طبیعی به هم متصل شده‌اند. این شریان‌ها می‌توانند هنگام ورزش کردن فشرده شوند و ممکن است جریان خون مناسبی به قلب نرسانند.

سندروم کوی تی (QT): سندروم اختلال ارثی ریتم قلب می‌تواند ضربان قلب را سریع و نامنظم کند. ضربان قلب سریع ناشی از تغییر در بخشی از

قلب باعث ضربه به قلب می‌شود و ممکن است به غش بینجامد. این ضربان قلب نامنظم می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. در برخی موارد، ریتم قلب ممکن است خیلی نامنظم باشد که باعث مرگ ناگهانی می‌شود. جوانان دارای اختلالات عروق کرونر، بیماری HCM و سندروم QT، در معرض خطر مرگ ناگهانی هستند. شایان ذکر است ایست قلبی در ابتدای صبح و در هوای سرد بیشتر اتفاق می‌افتد.

● علل تنگی نفس:

– ورزش خیلی سخت و شدید
– گرمای زیاد هوا
– چاقی و حرکت در ارتفاع زیاد
غیر از این موارد، تنگی نفس علامت یک بیماری است و بیشتر اوقات، در اثر بیماری‌های قلبی یا ریوی بروز می‌کند. اگر تنگی نفس شما همراه با درد قفسه سینه، غش یا حالت تهوع باشد، باید سریع به پزشک مراجعه کنید.

● پیشگیری از ایست قلبی

برای بیماری‌های غیر واگیر مانند ایست قلبی راه‌های پیشگیری پیشنهاد می‌شود که کنترل فشار خون، کاهش وزن و ترک سیگار از جمله این موارد است. همچنین بیمارانی که سابقه سکته دارند، نیاز به مراقبت بیشتری دارند تا با انجام آزمایش‌هایی مانند تست ورزش، اکو، آنژیوگرافی و... مراقب سلامت قلب خود باشند. رعایت رژیم غذایی شامل سبزی و میوه و کاهش مصرف نمک، شکر و روغن نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. **بیماران مادرزادی:** عموماً جوانانی که ایست قلبی می‌کنند، از این گروه‌اند. اگر در خانواده شما کسی بیماری قلبی دارد یا بر اثر ایست قلبی مرده است، شما هم باید به پزشک قلب مراجعه کنید و تحت نظر باشید.

به مناسبت ۲۰ آذرماه، روز جهانی کوهستان

نکاتی که هر کوهنورد باید بداند!



ورزش

کوهنوردی در سراسر جهان، فعالیت پر طرفداری است که رابطه مستقیمی با رعایت نکات تغذیه‌ای و سلامت دارد. کوهنوردان حرفه‌ای معمولاً در همه‌ایام سال به کوهستان می‌روند و سرما، گرما، برف، باران و توفان مانع کوهنوردی‌شان نمی‌شود. بنابراین در هر صعودی، رعایت نکاتی برای حفظ امنیت و سلامت پیش از صعود، زمان کوه پیمایی و بعد از صعود لازم و ضروری است. در ادامه به ذکر موارد یاد شده می‌پردازیم:

● **ضرورت آب‌رسانی کافی به بدن (هیدراته کردن)**

هنگام صعود و پیاده روی طولانی، با عرق کردن آب‌زیادی از دست می‌دهیم. گرمای هوا این موضوع را تشدید می‌کند. در مقابل، حمل آب زیاد در کوله هم سخت است. شما باید دقیق و حساب‌شده میزان مصرف آب را مدیریت کنید. بهتر است پیش از صعود به هر منطقه کوهستانی، گزارش برنامه‌های اجرا شده را مطالعه کنید و درباره چشمه‌هایی که در مسیر وجود دارد، مطمئن شوید. به این ترتیب می‌توانید میزان آب مورد نیازتان را بسنجید و در طول مسیر آن را مدیریت کنید. یک فرد بالغ و سالم نیاز به مصرف روزانه یک لیتر آب دارد که این میزان در کوهنوردی باید افزایش یابد تا هم غلظت خون کم‌و‌هم آب از دست رفته بدن تامین شود.

● **منوعیت مصرف کافئین**

استفاده از نوشیدنی‌های کافئین دار نزدیک به زمان پیمایش یا هنگام کوهنوردی، ممکن است باعث ایجاد تپش قلب شود و از آن جا که حفظ ریتم طبیعی قلب در ارتفاع و کوهنوردی سنگین اهمیت بسیاری دارد باید از مصرف این نوشیدنی‌ها خودداری شود. همراه داشتن یک بطری آب و آب لیمو هم انتخاب مناسبی برای رفع عطش و خستگی است.

● **تأثیرات ناخواسته افزایش ارتفاع در بدن**

اگر بعد از چند تجربه کوهپیمایی تصمیم

گرفتید به قله صعود کنید، در اولین تجربه‌ها بهتر است بایک گروه خبره همراه شوید و از تجربه سرپرست گروه استفاده کنید اما نکته‌ای که توجه به آن ضروری است، «ارتفاع‌دگی» است که حتی برای کوهنوردان حرفه‌ای هم پیش می‌آید. اولین نشانه‌های ارتفاع‌دگی با سردرد و حالت تهوع شروع می‌شود.

احساس گیجی و خستگی بیش از حد، بی‌خوابی یا خواب‌آلودگی، عوارض بعدی بیماری ارتفاع‌دگی است. اگر ارتفاعی که در آن قرار می‌گیرد بیشتر شود این مشکل همچنان ادامه پیدا کند، ممکن است باعث احساس گزگز دست و پا، حالت تهوع و در نهایت آسیب به اندام‌های داخلی و مغز شود.

● **کنترل شرایط در ارتفاع**

بهترین راه آماده‌سازی بدن برای ماندن در ارتفاع بالا که اکسیژن کمتری دارد، این است که در هر بار پیمایش، ارتفاع را به مرور زیاد کنید تا شرایط برای بدن آماده و قابل پذیرش شود. مصرف مواد غذایی پروتئینی را نهایتاً تا شب قبل از صعود در برنامه غذایی داشته باشید و هنگام صعود، پروتئین کمتری مصرف کنید اما دقت کنید ذخیره آهن و مواد معدنی بدن‌تان کم نشود. آهن مورد نیاز بدن را می‌توان با مصرف مکمل‌های آهن کنترل کرد. پیش از حرکت، مصرف غذاهای چرب را تا حد ممکن کاهش دهید و به جای آن مواد غذایی کربوهیدراتی مصرف کنید که سریع هضم

می‌شود مانند ذرت، نخودفرنگی، نان، ماکارونی و میوه‌هایی مثل سیب، موز، غلات و سبزیجات برگ سبز.

● **پوشش و کفش مناسب**

در تابستان و هنگام پیاده‌روی طولانی، بهترین پوشش استفاده از پوشاک نخی با رنگ‌های روشن است تا مسیر طولانی و مرتفع را سخت‌تر نکنند. از طرفی در تابستان لباس‌های رنگ‌روشن، کمتر حشرات مزاحم را جذب می‌کند. اما اگر قصد صعود به قله را دارید، حتماً لباس گرمی برای چند دقیقه بالای قله، همراه داشته‌شاید. بدن در طول مسیر عرق می‌کند و هنگامی که به قله می‌رسید، علاوه بر این که معمولاً باد می‌وزد، هواسردتر از مسیر است و به‌سرع‌ت باعث ایجاد شوک در بدن می‌شود؛ بنابراین حمل لباس گرم ضروری است و به حفظ دمای بدن می‌ارزد. استفاده از کفش مناسب کوهپیمایی هم ضروری است.

پوشیدن کفش مناسب، هم از پا که عضو حیاتی بدن در ورزش‌هایی مثل کوهنوردی است، حفاظت می‌کند و هم باعث می‌شود در طول مسیر، به‌خصوص زمان فرود، خستگی کمتر احساس شود. استفاده از کرم ضدآفتاب و تجدید آن در هر دو تا سه ساعت یک بار در مسیر و استفاده از عینک آفتابی یا کلاه آفتاب گیر فراموش نشود و حتماً پوششی برای سر در نظر بگیرید تا از گرم‌زدگی جلوگیری شود. اشعه خورشید در ارتفاعات بالاتر، شدیدتر می‌تابد.

آنشیزه‌دن رژیم میانی

نان مغزدار موزی



- موز رسیده - ۲ عدد
- جو- نصف فنجان
- استوبیا - یک قاشق چای خوری (۵ گرم)
- آرد آلتک شده- نصف پیمانه (۷۵ گرم)
- جوش شیرین و نمک- کمی (۲ گرم)
- بیکینگ پودر- یک قاشق چای خوری (۵ گرم)
- دارچین- یک قاشق چای خوری (۲ گرم)

- روغن کانولا- یک پنجم فنجان (۴۰ گرم)
- وانیل- یک قاشق چای خوری (۵ گرم)
- آرد آلتک شده- نصف فنجان (۷۵ گرم)
- جوش شیرین و نمک- کمی (۲ گرم)
- بیکینگ پودر- یک قاشق چای خوری (۵ گرم)
- دارچین- یک قاشق چای خوری (۲ گرم)

● **فراروی دمای ۱۶۵ درجه سانتی‌گراد تنظیم و موز را با چنگال یا قاشق له کنید.** ● سپس تخم‌مرغ، شیر، روغن و استوبیا را به موز له‌شده اضافه و به خوبی مخلوط کنید. ● در کاسه‌ای جداگانه، بقیه مواد را مخلوط کنید و سپس به‌ترکیب قبلی بیفزایید. ● حال تمام مواد را با قاشق

مخلوط کنید. ● خمیر را در ماهی تابه بریزید و آن را در فر قرار دهید.

● به‌طور معمول ۴۰ دقیقه زمان نیاز است تا نان بپزد یعنی تا زمانی که خلال دندان را داخل آن فرو کنید و چیزی به آن نچسبد.

سلامت

کاهش اشتها با ۴ خوراکی

برای کاهش وزن باید اشتهای تان را کنترل کنید و برای کنترل اشتها، باید از مواد غذایی استفاده کنید که در تر گرسنه شوید و بیشتر کالری بسوزانید. در ادامه به چند ماده غذایی اشاره می‌کنیم که اشتهای شما را کاهش می‌دهد.

● **غلات کامل**



برخی از انواع غلات کامل که سرشار از فیبر و حاوی مقدار زیادی پروتئین هستند، کاملاً سالم‌اند. نمونه‌های غلات عبارتند از بلغور جو دو سر و برنج قهوه‌ای. بلغور جو دو سر، سرشار از بتا گلوکان (فیبرهای محلولی که سیری را افزایش می‌دهند و سلامت متابولیک را بهبود می‌بخشند) است، برنج قهوه‌ای و سفید هر دو می‌توانند حاوی مقدار زیادی نشاسته مقاوم باشند، مخصوصاً اگر بعد از پخت سرد شوند.

● **سرکه سیب**



سرکه سیب از مواد غذایی محبوب به شمار می‌رود. معمولاً از آن به عنوان سس و چاشنی استفاده می‌شود و حتی برخی افراد، آن را در آب حل می‌کنند و می‌نوشند. نتایج چندین تحقیق نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند روی کاهش وزن موثر باشد.

● **سوپ‌ها**

وعده‌های غذایی مانند سبزیجات و میوه‌ها که کالری پایین، حجم بالا و آب‌زیادی دارند، دریافت کالری را کم می‌کنند. می‌توانید خودتان هم به غذای آب اضافه کنید مانند درست کردن سوپ.

● **آجیل‌ها**

چربی بالای آجیل‌ها آن قدرها هم که فکر می‌کنید چاق کننده نیست. آجیل‌ها میان وعده‌ای عالی به شمار می‌آیند و دارای مقدار متعادلی پروتئین، فیبر و چربی سالم هستند.

سه‌شنبه‌ها مامان و نی‌نی

جفت سرراهی و زایمان

باتشخیص جفت سرراهی در اوایل بارداری، معمولاً مشکل خاصی ایجاد نمی‌شود اما اگر این جفت در ماه‌های آخر بارداری همچنان در کنار دهانه رحم قرار داشته باشد، می‌تواند به بروز خون‌ریزی و اختلالات دیگری منجر شود که در برخی موارد نیاز به زایمان پیش از موعد دارد. در بیشتر بارداری‌ها، جفت در قسمت بالا یا کنار رحم قرار دارد ولی در جفت سرراهی، جفت به قسمت پایینی رحم چسبیده است. جفت سرراهی باعث خون‌ریزی رحمی شدید مادر باردار، قبل‌یا طی زایمان می‌شود. جفت سرراهی زمانی بروز می‌یابد که جفت همه یا قسمتی از دهانه گردن رحم را می‌بندد.

● **تشخیص جفت سرراهی**

جفت سرراهی با سونوگرافی جنین در معاینات روتین قبل از تولد یا سونوگرافی مادر بعد از خون‌ریزی رحم تشخیص داده می‌شود. برای تشخیص قطعی جفت سرراهی، باید سونوگرافی شکم و واژن با هم انجام شود. در سونوگرافی از طریق واژن، وسیله سونوگرافی وارد واژن مادر می‌شود. در موارد نادری، پزشک از روش MRI (ام‌آر‌آی) برای تعیین دقیق محل قرارگرفتن جفت در داخل رحم استفاده می‌کند. اگر پزشک تشخیص دهد که شما دچار جفت سرراهی هستید، برای کاهش خطر خون‌ریزی شدید رحمی، از انجام معاینه معمول واژن خودداری می‌کند. در این صورت برای بررسی محل دقیق جفت قبل از زایمان، نیاز به انجام سونوگرافی‌های بیشتری است.

تازه‌ها

گرمایش زمین قدرت مغز انسان‌ها را کاهش می‌دهد

نتایج یک بررسی تازه نشان می‌دهد تصاعد گسترده‌تر گاز دی‌اکسید کربن به دنبال گرمایش زمین، منجر به کاهش قدرت مغز انسان‌ها در کل دنیا می‌شود. به گزارش یاهو نیوز، بر اساس تحقیق جدیدی که در این زمینه در دانشگاه لندن صورت گرفته، تغییرات جو کره زمین به دنبال آلودگی آب‌وهوا بر حافظه انسان تأثیر منفی می‌گذارد، قدرت تمرکز را از آن‌ها می‌گیرد و توانایی‌های افراد برای تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد. انتشار بیشتر گاز دی‌اکسید کربن در محل کار، باعث می‌شود تهویه مناسب هوا ممکن نشود و این موضوع افراد را تنبل‌تر می‌کند و قدرت انجام وظایف محوله را از آن‌ها می‌گیرد. تمامی این مشکلات در یک دهه آینده جدی‌تر و توانایی‌های شناختی انسان‌ها همزمان با افزایش سطح گاز دی‌اکسید کربن بیشتر می‌شود. تغییرات یادشده، مهندسان را مجبور به طراحی سیستم‌های تهویه مطبوع تازه و همین‌طور سیستم‌های حمل‌ونقل متفاوت‌تری خواهد کرد.

معمولاً مشکل خاصی ایجاد نمی‌شود اما اگر این جفت در ماه‌های آخر بارداری همچنان در کنار دهانه رحم قرار داشته باشد، می‌تواند به بروز خون‌ریزی و اختلالات دیگری منجر شود که در برخی موارد نیاز به زایمان پیش از موعد دارد. در بیشتر بارداری‌ها، جفت در قسمت بالا یا کنار رحم قرار دارد ولی در جفت سرراهی، جفت به قسمت پایینی رحم چسبیده است. جفت سرراهی باعث خون‌ریزی رحمی شدید مادر باردار، قبل‌یا طی زایمان می‌شود. جفت سرراهی زمانی بروز می‌یابد که جفت همه یا قسمتی از دهانه گردن رحم را می‌بندد.