آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۴۱۸
پنجشنبه
۱۱ • ۰۴ • ۱۴۰۵
۱۷ محرم ۱۴۴۷ / ۰۲ جولای ۲۰۲۶

یادداشت

فشار خون بالا

فاطمه اسپهبدی
فوق‌تخصص
بیماری‌های کلیه

فشار خون بالا به عنوان یک عامل خطر جدی، هم دارای عوارض حاد و هم عوارض مزمن است. در صورتی که فشار خون به طور ناگهانی و به میزان زیاد افزایش یابد، وضعیتی موسوم به «فشار خون شدید» رخ می‌دهد که در آن مقطع زمانی، ریسک بروز حوادث قلبی، سکته‌های قلبی و دردهای قفسه سینه را افزایش می‌دهد. در کنار عوارض حاد، اثرات مزمن و درازمدت فشار خون بسیار قابل توجه‌تر است. فشار خون مزمن می‌تواند منجر به ضخامت عضلات قلب شود و ریسک اختلال ریتم قلب و تپش قلب را بالا ببرد. همچنین، به دلیل درگیری عروق و ایجاد تنگی در رگ‌ها، این فشار در عروق ریز قلب نیز تنگی ایجاد کرده و ریسک سکته قلبی را در افراد دارای فشار خون مزمن، نسبت به سایرین به شدت افزایش می‌دهد. با این وجود، نکته کلیدی این است که اگر فشار خون کنترل شود، هیچ‌کدام از این عوارض رخ نخواهد داد. کنترل فشار خون باعث می‌شود از حوادث قلبی-عروقی و عوارض عروقی ناشی از آن جلوگیری شود. علاوه بر این، داروهایی که امروزه برای کنترل فشار خون وجود دارند، علاوه بر کاهش فشار، اثرات مفیدی بر عروق داشته و به‌تنهایی مانع از افزایش ریسک حمله قلبی می‌شوند. بر این اساس، توصیه می‌شود که در صورت ابتلا به فشار خون، آن را به عنوان یک بیماری مادام‌العمر تلقی کرده و داروهای مربوطه را به صورت مداوم استفاده کنید. توجه داشته باشید که نرمال شدن فشار خون پس از مصرف دارو به معنای خوب شدن کامل بیماری نیست و دارو باید به‌طور مستمر مصرف شود. در نهایت، دورنمای کنترل فشار خون، داشتن قلبی سالم و ارگان‌های حیاتی سلامت است، چراکه کنترل فشار تا حد زیادی تضمین‌کننده عدم ابتلا به عوارض قلبی خواهد بود.

کوتاه

فواید تغذیه با شیر مادر

یک مطالعه جدید می‌گوید که تغذیه با شیر مادر ممکن است یکی از راه‌های کاهش خطر ابتلا به اختلال بیش فعالی باشد. به گزارش مدیسن نت، محققان اخیراً گزارش دادند نوزادانی که با شیر مادر تغذیه می‌شوند، در دوران پیش‌دبستانی و ابتدایی کمتر دچار علائم اختلال بیش فعالی می‌شوند. دکتر «بریت اسکریتینگ سولبرگ»، محقق اصلی و روانپزشک دانشگاه برگن در نروژ، در یک بیانیه خبری گفت: «ما دریافتیم که هر چه کودک مدت طولانی‌تری (تا شش ماه) منحصراً با شیر مادر تغذیه شود، سطح علائم اختلال بیش فعالی در سنین ۵،۳ و ۸ سالگی کمتر می‌شود.»

سلامت قلب مستقیماً بر کیفیت کلی زندگی تأثیر می‌گذارد. قلبی سالم به معنای انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره، توانایی تمرکز بهتر، سیستم ایمنی قوی‌تر و در نهایت، عمر طولانی‌تر و با کیفیت‌تر است. برعکس، مشکلات قلبی می‌تواند منجر به خستگی مفرط، تنگی نفس، درد قفسه سینه و محدودیت‌های جدی در فعالیت‌های فیزیکی و ذهنی شود. علاوه بر جنبه‌های فیزیولوژیکی، قلب از منظر فرهنگی و احساسی نیز جایگاه ویژه‌ای دارد. در طول تاریخ، قلب نماد عشق، شجاعت، مهربانی و مرکزیت وجود انسان بوده است. تپش‌های قلب هنگام هیجان، ترس یا شادی، بازتابی از وضعیت درونی ما هستند که با احساسات ما گره خورده‌اند.

1 مدیریت استرس و خواب کافی

استرس مزمن با افزایش ترشح هورمون‌هایی مانند کورتیزول، فشار مضاعفی بر قلب وارد می‌کند. تمرینات تنفسی، مدیتیشن یا حتی اختصاص زمانی برای سرگرمی‌های مورد علاقه، راهکارهای موثری برای آرامش ذهنی هستند. در کنار آن، خواب باکیفیت (۷ تا ۸ ساعت در شب) را جدی بگیرید؛ چراکه بدن در هنگام خواب، فعالیت‌های ترمیمی قلب و عروق را انجام می‌دهد.

2 پیشگیری و چکاپ‌های منظم

بسیاری از مشکلات قلبی در مراحل اولیه علائم واضحی ندارند. کنترل منظم فشار خون، قند خون و سطح کلسترول بسیار حیاتی است. اگر در خانواده سابقه بیماری‌های قلبی دارید، چکاپ‌های سالانه را در اولویت قرار دهید. همچنین، پرهیز از دخانیات، مهم‌ترین تصمیم برای پیشگیری از انسداد عروق و نارسایی‌های قلبی است.

3 تغذیه؛ سوخت قلب شما

اولین گام برای داشتن قلبی سالم، اصلاح رژیم غذایی است. مصرف بیش از حد نمک، چربی‌های اشباع و قندهای مصنوعی دشمنان اصلی قلب هستند. سعی کنید بشقاب خود را با رنگ‌های طبیعی پر کنید؛ میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل (مانند جو دوسر و نان‌های سبوس‌دار) و حبوبات، منابع غنی از فیبر هستند که به تنظیم کلسترول خون کمک می‌کنند.

4 تحرک؛ نسخه طلایی برای قلب

اولین گام برای داشتن قلبی سالم، اصلاح رژیم غذایی است. مصرف بیش از حد نمک، چربی‌های اشباع و قندهای مصنوعی دشمنان اصلی قلب هستند. سعی کنید بشقاب خود را با رنگ‌های طبیعی پر کنید؛ میوه‌ها و سبزیجات تازه، غلات کامل (مانند جو دوسر و نان‌های سبوس‌دار) و حبوبات، منابع غنی از فیبر هستند که به تنظیم کلسترول خون کمک می‌کنند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

راه‌های مهم برای اینکه آلزایمر نگیرید

بیماری آلزایمر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تحلیل برنده مغز است که به‌تدریج باعث اختلال در حافظه، تفکر، یادگیری و توانایی انجام کارهای روزمره می‌شود. این بیماری معمولاً در سنین بالاتر دیده می‌شود، اما پیری طبیعی نیست و یک اختلال عصبی جدی به شمار می‌رود. در آلزایمر، سلول‌های عصبی مغز به مرور آسیب می‌بینند و از بین می‌روند؛ به همین دلیل، عملکرد بخش‌هایی از مغز که مسئول حافظه و تصمیم‌گیری هستند کاهش پیدا می‌کند. از علائم اولیه این بیماری می‌توان به فراموشی رویدادهای اخیر، گم‌کردن وسایل، تکرار سؤال‌ها، دشواری در یافتن واژه‌ها و سردرگمی در زمان یا مکان اشاره کرد.

با پیشرفت بیماری، فرد ممکن است در انجام کارهای ساده مانند لباس پوشیدن، غذا خوردن یا مدیریت امور شخصی نیز دچار مشکل شود.

کم آب خوردن این بلاها را بر سرتان می‌آورد

نوشیدن آب کافی ساده‌ترین و ارزان‌ترین راه برای تقویت سیستم ایمنی، افزایش سطح انرژی و ارتقای کیفیت زندگی است. بنابراین، کم‌آبی (دهیدراتاسیون) حتی در سطوح خفیف، می‌تواند تأثیرات مخربی بر سلامت جسم و روان داشته باشد. اولین نشانه‌های کم‌آبی معمولاً در سیستم عصبی و عملکردهای شناختی ظاهر می‌شود. مغز برای فعالیت بهینه به تعادل الکترولیتی نیاز دارد؛ کاهش آب بدن منجر به کاهش تمرکز، افت حافظه کوتاه‌مدت، سردرد، سرگیجه و افزایش تحریک‌پذیری می‌شود. در واقع، بسیاری از خستگی‌های مفرط در طول روز، چیزی جز هشداری مبنی بر کمبود آب نیستند. در سطح جسمانی، کم‌آبی باعث غلیظ شدن خون می‌شود. این امر قلب را مجبور می‌کند برای پمپاژ خون تلاش بیشتری انجام دهد که نتیجه آن افزایش ضربان قلب و فشار بیشتر بر سیستم قلبی-عروقی است.

دانستنی‌ها

عادات مهم برای سلامت مغز

مغز از مهم‌ترین ارکان سلامت عمومی محسوب می‌شود و بی‌توجهی به آن می‌تواند عملکرد ذهنی و جسمی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. متخصصان تأکید می‌کنند که تغذیه سالم، فعالیت بدنی منظم، خواب کافی و تمرین‌های ذهنی از مهم‌ترین راهکارهای حفظ سلامت مغز هستند. مصرف مواد غذایی مفید مانند ماهی، مغزها، سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل می‌تواند به تقویت عملکرد مغز کمک کند. در مقابل، مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری‌شده و پرقند ممکن است در بلندمدت به کاهش کارایی مغز منجر شود. همچنین ورزش منظم با افزایش جریان خون و اکسیژن‌رسانی به مغز، در بهبود تمرکز و حافظه مؤثر است. از سوی دیگر، خواب کافی برای بازسازی سلول‌های مغزی و تثبیت اطلاعات ضروری عنوان می‌شود.

سلامت مغز چطور تامین می‌شود؟

نقش مغز در تنظیم فعالیت‌های روزمره، تصمیم‌گیری، حافظه، یادگیری و احساسات غیرقابل انکار است. به همین دلیل، حفظ سلامت این عضو حیاتی باید در اولویت سبک زندگی قرار گیرد. کارشناسان حوزه سلامت بر این باورند که تغذیه مناسب یکی از مهم‌ترین عوامل در تقویت عملکرد مغز است. مصرف مواد غذایی سرشار از ویتامین‌ها، اسیدهای چرب مفید و آنتی‌اکسیدان‌ها، مانند ماهی، گردو، بادام، سبزیجات تازه و میوه‌ها، می‌تواند از سلول‌های مغزی محافظت کند. در کنار تغذیه، ورزش منظم نیز نقش مهمی در سلامت مغز دارد. فعالیت بدنی باعث بهبود گردش خون و افزایش اکسیژن‌رسانی به مغز می‌شود و در نتیجه تمرکز و حافظه را تقویت می‌کند. حتی پیاده‌روی روزانه نیز می‌تواند اثرگذار باشد.

خواب کافی، کاهش استرس و فعال نگه داشتن ذهن از طریق مطالعه و یادگیری نیز از دیگر عوامل کلیدی در حفظ سلامت مغز به شمار می‌روند. رعایت این نکات می‌تواند به پیشگیری از افت عملکرد ذهنی و ارتقای کیفیت زندگی کمک کند.

مغز با استفاده از نورون‌ها (سلول‌های عصبی) و شبکه‌های بسیار پیچیده ارتباطی، اطلاعات را دریافت، تحلیل و به بخش‌های مختلف بدن فرمان می‌دهد.

مغز فرمان‌های خود را از دو راه اصلی به بدن می‌رساند: از طریق اعصاب و از طریق هورمون‌ها. پیام‌های عصبی از مغز به نخاع و سپس به عضلات و اندام‌ها منتقل می‌شوند. به این ترتیب، انسان می‌تواند کارهای ارادی مانند راه رفتن، صحبت کردن و نوشتن را انجام دهد.

در مقابل، کارهای غیرارادی مانند تنفس، ضربان قلب، هضم غذا و تنظیم دمای بدن، بدون نیاز به تصمیم آگاهانه انجام می‌شوند و بیشتر تحت کنترل ساقه مغز و هیپوتالاموس هستند.

اندازه مغز چقدر است؟

مغز انسان بالغ به‌طور میانگین ۱۲۰۰ تا ۱۴۰۰ گرم وزن دارد و حجم آن حدود ۱۳۰۰ تا ۱۵۰۰ سانتی‌متر مکعب است. با این حال، باید توجه داشت که بزرگ‌تر بودن مغز به‌تنهایی نشانه توانایی بیشتر نیست. آنچه اهمیت دارد، نحوه ارتباط میان سلول‌های عصبی و کارایی شبکه‌های مغزی است.

میزان آب موجود در مغز

مغز بافتی بسیار آبدار دارد و حدود ۷۳ تا ۸۰ درصد آن از آب تشکیل شده است. این آب برای عملکرد طبیعی سلول‌های عصبی، انتقال پیام‌ها، تنظیم دمای بدن و حفظ سلامت بافت مغز ضروری است. کم‌آبی می‌تواند باعث کاهش تمرکز، خستگی، سردرد و کند شدن فعالیت‌های ذهنی شود. به همین دلیل، نوشیدن آب کافی برای سلامت مغز اهمیت زیادی دارد.

نکته

۳ ثانیه طلایی برای تربیت کودک

هنگام خطاکاری کودک و عصبانی شدن والدین، مهم‌ترین اقدام مدیریت ثانیه‌های اول مواجهه با این خطاهاست؛ یعنی بتوانید خارج از احساسات و هیجانات اولیه بهترین و تاثیرگذارترین اثر تربیتی را به فرزندتان نشان دهید. ابتدا باید بپذیریم که اشتباه کردن، جزء جدایی‌ناپذیر رشد کودک است. کودکان جهان را با آزمون و خطا می‌شناسند. آنها فاقد پختگی پیشانی مغز (بخش مسئول کنترل تکانه و قضاوت) هستند. وقتی کودکی اشتباهی می‌کند مثلاً لیوانی را می‌شکند یا دیوار را خط خطی می‌کند، معمولاً از روی غرض‌ورزی نیست، بلکه ناشی از کنجکاوی، ناتوانی در کنترل هیجان یا عدم شناخت پیامدهاست.

مدیریت خشم والدین

وقتی عصبانی می‌شوید، اولین قدم «توقف» است. فریاد زدن یا تنبیه فیزیکی، تنها ترس ایجاد می‌کند و مسیر یادگیری کودک را مسدود می‌سازد. اولین اقدام نفس عمیق کشیدن؛ وقتی احساس کردید ضربان قلبتان بالا رفته، چند نفس عمیق بکشید. به خودتان بگویید: «او فقط یک کودک است که در حال یادگیری است. اگر حس می‌کنید کنترل خود را از دست می‌دهید، مؤدبانه به کودک بگویید: من الان خیلی عصبانی هستم و نیاز دارم کمی تنها باشم تا آرام شوم. بعداً درباره این موضوع صحبت می‌کنیم. این کار به شما آرامش می‌دهد و به کودک الگوی مدیریت خشم را آموزش می‌دهد.

به جای تنبیه، آموزش دهید

بهترین روش برخورد با اشتباه، تمرکز بر «پیامد طبیعی» به جای «تنبیه» است.

جبران خسارت

اگر وسیله‌ای را خراب کرده، به جای سرزنش، او را تشویق کنید در تعمیر یا تمیز کردن آن کمک کند. این به او مسئولیت‌پذیری را می‌آموزد. پس از فروکش کردن خشم، با کودک بنشینید. بپرسید: «فکر می‌کنی چرا این اتفاق افتاد؟» به او کمک کنید احساساتش را نام‌گذاری کند. به جای «تو خیلی بدی»، بگویید: «وقتی روی دیوار نقاشی می‌کنی، من ناراحت می‌شوم چون تمیز کردنش سخت است. نقاشی جای مخصوص خودش را دارد.» بپرسید: «دفعه بعد برای اینکه این اتفاق نیفتد، چه کار می‌توانیم بکنیم؟» این کار باعث می‌شود کودک به جای احساس گناه، به دنبال حل مسأله باشد.

جدول کلمات متقاطع

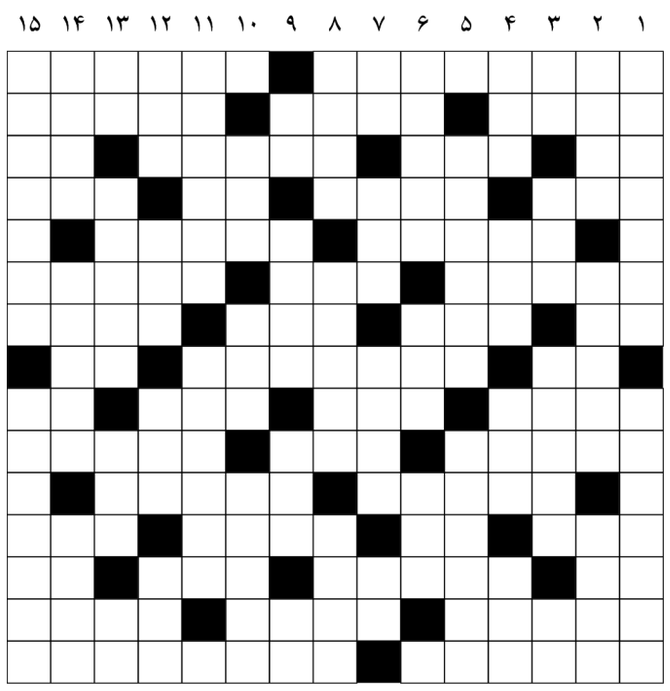
آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۲۳۴۰

افقی

۱- جلو آمدن، تماس گرفتن - ایالتی در پاکستان ۲- اثری از آرتور شنیتسلر - ترکیب ید با عنصری دیگر - شانه‌ها ۳- حرف درد - توده بخار متراکم - آتی - حرف دهان کجی ۴- لین - شهری در هلند - از سازهای بادی - پادشاه اشکانی ۵- مرآت - مردمان بی چیز و مستمند ۶- مجسمه‌ساز فرانسوی ملقب به حجارمرمرین - نوعی یقه - روستایی در لهستان ۷- صدمه - یک ششم - از پرندگان کوچک - مخزن جوهر پرینتر ۸- واحد سنجش وزن - اسطوره بال‌دار یونانی - از چاشنی‌ها ۹- مرکز ایالت دلاویر آمریکا - سده - آزمون بین‌المللی زبان فرانسه - تصدیق فرانسوی ۱۰- شهری در استان کرمانشاه - هم نشین گل - شهری در کشور کلمبیا ۱۱- مثانه - نخ بافتنی ۱۲- الفبای خوردنی - امر به آوردن - از حروف یونانی - آب دهان ۱۳- جایگاه مهر و محبت - اثری از ویلیام شکسپیر - بادمجان - بی قید و بند ۱۴- چرب - پایتخت کشور اکوادور - پروفیل فلزی ۱۵- اکنون - دوران دوم زمین شناسی

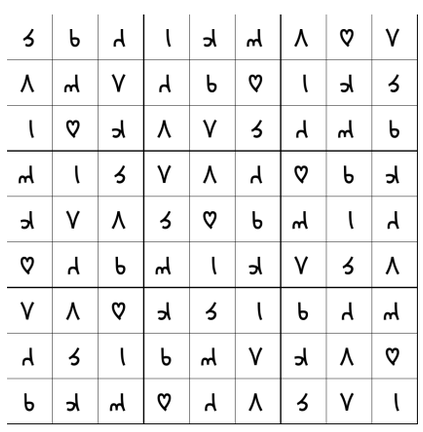
عمودی

۱- اثری از سید علی صالحی - خمیازه ۲- از پهلوانان شاهنامه - خط حامل در فیزیک - کلید صدای دستگاه‌های الکترونیکی ۳- از ویتامین‌ها - نام قومی آریایی - حرکت پاندولی - گمراهی ۴- واحد اندازه‌گیری - شریعت راگویند - تردید - رشته کوهی در آمریکا ۵- از قمرهای سیاره اورانوس - فیلم منفی ۶- از طعم‌ها - ابر بی باران - از لقب‌های اشرافی انگلستان ۷- جانور درنده - تیزهوشی - از رودهای حوضه خلیج فارس - از طوایف قشقایی ۸- خرامان - هادی برق - شهری در استان فارس ۹- افزایش حجم برنج - باشگاه فوتبال فرانسوی - پارچه کهنه - ابزار زمین شویی ۱۰- از خودراضی - غذای زمین - پایتخت کشور کانادا ۱۱- اثر موسیقی حسام‌الدین سراج - یار آبسال در منظومه جامی ۱۲- گردویی که در بازی به عنوان تیله استفاده کنند - بازنده شطرنج - پوستین روباه - خودروی آلمانی ۱۳- از اسماء بنات نعش - آلبومی از محمد اصفهانی - زرناسره و قلب - پیشوند فقدان ۱۴- برق رسان اتومبیل - از سازهای زهی - زن دوک ۱۵- شهری در استان اصفهان - چوب پنبه مصنوعی



جدول سودوکو

۱	۸	۶	۷	۲	۵	۳	۴	۹
۵	۷	۴	۸	۳	۹	۱	۶	۲
۳	۲	۹	۱	۶	۴	۵	۷	۸
۷	۶	۸	۴	۱	۳	۹	۲	۵
۲	۱	۳	۹	۵	۶	۷	۸	۴
۴	۹	۵	۲	۷	۸	۶	۱	۳
۹	۳	۲	۶	۸	۷	۴	۵	۱
۶	۴	۱	۵	۹	۲	۸	۳	۷
۸	۵	۷	۳	۴	۱	۲	۹	۶



حل جدول ۲۳۴۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	خ	ن	د	ی	د	ن	■	ب	ر	ا	ز	ی	ل	ی	ا
۲	ا	س	ا	س	■	ک	ا	ن	ک	س	■	س	ن	د	س
۳	ک	ل	ن	■	د	ر	گ	ز	■	ی	ا	ل	■	و	ب
۴	ا	■	ش	ه	ر	و	ا	■	چ	ب	ر	■	د	ر	س
۵	ش	ت	■	س	ب	ز	ه	ر	و	■	و	ف	ق	■	و
۶	ن	ا	م	ی	ه	■	ی	و	■	ن	ا	ر	ی	ت	ا
۷	ا	ف	ش	ر	د	ن	■	ح	ر	ا	■	ز	ا	ی	ر
۸	■	ت	ت	■	ر	و	ح	ا	ف	ز	ا	■	ن	ت	■
۹	ل	و	ا	ر	■	ن	م	ل	■	ا	ب	ی	و	ر	د
۱۰	ا	ن	ق	ی	ا	د	■	ل	و	■	د	ر	س	ا	ژ
۱۱	ن	■	ی	پ	ب	س	■	م	ه	ر	ب	ا	ن	■	ل
۱۲	ن	ی	ه	■	ت	و	ت	■	س	ه	ر	ا	ب	■	م
۱۳	ی	ک	■	س	پ	س	■	ت	ا	ش	و	■	و	چ	ب
۱۴	ن	ه	ا	ن	■	غ	ا	ر	ی	ه	■	چ	ا	ل	س
۱۵	گ	و	د	ی	ن	ت	پ	ه	■	ر	و	د	ب	ا	ر