آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۰۲
یکشنبه
۲۶ • ۰۷ • ۱۴۰۵
۰۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۱۸ اکتبر ۲۰۲۶

یادداشت

بیماری‌های ریه

سید علی جواد موسوی
استاد بیماری‌های ریه
دانشگاه علوم پزشکی ایران

در بررسی وضعیت سلامت ریه در ایران، با طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها مواجه هستیم. در فصل پاییز، عفونت‌های ویروسی که ریه را به‌شدت درگیر می‌کنند (نظیر ویروس کرونا و انواع آنفولانزا)، از شایع‌ترین موارد هستند. اگرچه شدت و عوارض این بیماری‌ها نسبت به دوره‌های اپیدمی گذشته کاهش یافته است، اما همچنان تأثیرات مخربی بر سلامت عمومی دارند و موجب عدم حضور افراد در محیط‌های کار و تحصیل می‌شوند. علاوه بر عفونت‌های ویروسی، بیماری‌های مزمن ریوی از جمله «برونشیت مزمن» و «آمفیزم» نیز از چالش‌های جدی هستند که عامل اصلی بروز آنها مصرف دخانیات است. متأسفانه روند مصرف سیگار و سایر مواد دخانی نظیر قلیان، تریاک و مواد مخدر در جوامع بشری، از جمله ایران، رو به افزایش است که مستقیماً منجر به بروز این بیماری‌ها می‌گردد. همچنین، سرطان ریه از جمله کشنده‌ترین سرطان‌ها در جهان محسوب می‌شود که در ردیف سوم و چهارم سرطان‌های شایع قرار دارد. برخلاف موفقیت‌های به‌دست‌آمده در درمان سرطان‌هایی نظیر پستان یا سرطان روده، هنوز دستاوردهای قطعی و کاملی در مقابله با سرطان ریه حاصل نشده است و روند شیوع آن همچنان رو به افزایش است. از دیگر بیماری‌های در حال گسترش، «فیبروز ریه» است که پس از پاندمی کرونا، شاهد افزایش نرخ ابتلا به آن هستیم. این افزایش می‌تواند ناشی از پیشرفت در روش‌های تشخیصی، اثرات جانبی داروهای مصرفی یا عوارض ناشی از پیوند ارگان‌ها باشد.

خبر

بهبود گردش خون

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که یک حمام آب گرم ۳۰ دقیقه‌ای می‌تواند گردش خون را بهبود بخشد و فشار خون را بهتر از فعالیت بدنی با شدت متوسط، مانند دوچرخه‌سواری، کاهش دهد.

به گزارش خبرآنلاین، تحقیقات پیشین نشان می‌دهند که رگ‌های خونی بسیار ریز زیر پوست، نقشی کلیدی در حفظ دمای مرکزی بدن و سلامت قلب ایفا می‌کنند. این رگ‌ها که «ریزرگ» نامیده می‌شوند، با رساندن خون به بافت‌ها، به تنظیم تبادل اکسیژن، مواد مغذی و مواد زائد کمک می‌کنند. همچنین، این رگ‌ها با گشاد شدن و اجازه دادن به جریان بیشتر خون در نزدیکی سطح پوست هنگام گرم شدن بدن، دما را تنظیم کرده و به دفع گرمای بیشتر به محیط کمک می‌کنند.

مواد غذایی سرشار از پتاسیم

افزودن مواد غذایی سرشار از پتاسیم به وعده صبحانه، راهی ساده برای کمک به حفظ فشار خون سالم است؛ بدون اینکه نیازی به تغییر اساسی عادات غذایی روزانه داشته باشید. حبوبات، آووکادو، سیب‌زمینی، موز و کیوی از جمله مواد غذایی سرشار از پتاسیم هستند. این ماده معدنی با کمک به دفع سدیم از طریق ادرار و شل کردن دیواره رگ‌های خونی، می‌تواند اثرات سدیم را کاهش دهد و به کنترل فشار خون کمک کند.

کمک به کنترل فشار خون

۱ حبوبات

سرشار از پروتئین گیاهی و پتاسیم

بر اساس نتایج یک تحلیل گسترده، افزایش مصرف روزانه حبوبات پخته با کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا ارتباط دارد؛ به‌طوری‌که به ازای هر افزایش یک‌واحدی در مقدار مصرف گزارش‌شده، خطر ابتلا به این عارضه ۱۲ درصد کمتر بود. حبوبات شامل انواع لوبیا، عدس و نخودفرنگی هستند؛ مواد غذایی مغذی‌ای که بسیاری از افراد به اندازه کافی مصرف نمی‌کنند.

۲ آووکادو

کمک به سلامت قلب و کاهش فشار خون

آووکادو میوه‌ای با فولید بالقوه برای سلامت قلب است. هر ۱۰۰ گرم آووکادو حدود ۴۸۷.۵ میلی‌گرم پتاسیم دارد. نتایج یک مطالعه نشان داده است که مصرف منظم آووکادو می‌تواند به کاهش فشار خون سیستولیک، یعنی عدد بالایی فشار خون، کمک کند. این اثر به‌ویژه در افرادی مشاهده شده است که فشار خون بالاتری داشته‌اند و بیش از شش هفته به‌طور منظم آووکادو مصرف کرده‌اند. علاوه بر پتاسیم، چربی‌های غیراشباع و ترکیبات زیست‌فعال آووکادو نیز ممکن است در فواید آن برای سلامت قلب نقش داشته باشند.

۳ سیب‌زمینی

پخت در فر و استفاده از ادویه‌ها به‌جای نمک فراوان

سیب‌زمینی منبع خوبی از پتاسیم است؛ اما روش آماده‌سازی آن اهمیت دارد. یک سیب‌زمینی متوسط با وزن حدود ۱۷۳ گرم، تقریباً ۹۵۰ میلی‌گرم پتاسیم دارد. سرخ کردن سیب‌زمینی یا افزودن نمک زیاد به آن می‌تواند با افزایش مصرف سدیم، به کنترل فشار خون آسیب بزند. در مقابل، پخت سیب‌زمینی در فر و استفاده از ادویه‌ها به‌جای نمک فراوان، انتخاب مناسب‌تری برای حفظ سلامت قلب و عروق است.

۴ موز

بخشی از رژیم غذایی دش برای کمک به کنترل فشار خون

موز یکی از شناخته‌شده‌ترین منابع غذایی پتاسیم است. یک موز متوسط با وزن حدود ۱۱۸ گرم، تقریباً ۴۲۲ میلی‌گرم پتاسیم دارد؛ مقداری که حدود ۸ تا ۱۲ درصد از میزان توصیه‌شده روزانه انجمن قلب آمریکا را تأمین می‌کند. رژیم غذایی دش، یا رویکردهای تغذیه‌ای برای توقف پرفشاری خون، یکی از الگوهای غذایی مورد استفاده برای کمک به کنترل فشار خون است. این رژیم بر مصرف غلات کامل، میوه‌ها، سبزیجات، مرغ، ماهی، مغزها و محصولات لبنی تأکید دارد. مطالعات نشان می‌دهند که پیروی از رژیم دش و افزایش مصرف میوه‌ها با کاهش معنادار فشار خون ارتباط دارد.

منبع طبیعی پتاسیم | کمک به دفع سدیم از طریق ادرار | کمک به سلامت قلب و عروق | حفظ فشار خون سالم

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

اصلاح الگوی تغذیه

درمان خانگی آنفولانزا با چند روش ساده

وقتی تب، بدن‌درد، بی‌حالی و بی‌اشتهایی سراغ یکی از اعضای خانواده می‌آید، غذا خوردن ممکن است به آخرین چیزی تبدیل شود که فرد بیمار به آن فکر می‌کند. با این حال، در روزهای بیماری، انتخاب نوشیدنی‌ها و غذاهای مناسب می‌تواند مراقبت در خانه را آسان‌تر کند. قرار نیست یک خوراکی خاص آنفلوآنزا را درمان کند اما دریافت مایعات کافی، استراحت و خوردن غذاهای ساده و قابل تحمل، بخشی از مراقبت از فرد بیمار است. در خانواده‌هایی که کودک، سالمند یا فردی با بیماری زمینه‌ای دارند، توجه به این موضوع اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. البته تغذیه مناسب جای مراجعه به پزشک را نمی‌گیرد و اگر بیماری شدید باشد یا علائم نگران‌کننده ایجاد شود، نباید مراقبت پزشکی را به امید بهتر شدن با غذا و نوشیدنی به تاخیر انداخت.

مایعات را فراموش نکنید

یکی از ساده‌ترین کارهایی که خانواده می‌تواند برای فرد مبتلا به آنفلوآنزا انجام دهد، فراهم کردن نوشیدنی در فاصله‌های مختلف روز است. تب و بی‌حالی ممکن است باعث شود فرد کمتر از معمول آب بنوشد و اگر هم‌زمان اشتها نداشته باشد، دریافت مایعات اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. آب ساده، آب‌گوشت یا سوپ رقیق و دیگر نوشیدنی‌های ساده می‌توانند گزینه‌هایی برای تامین مایعات باشند. لازم نیست بیمار در یک نوبت مقدار زیادی نوشیدنی بخورد. اگر نوشیدن یک لیوان کامل برایش سخت است، می‌توان مقدار کمتری را در فاصله‌های کوتاه‌تر پیشنهاد کرد.

یک نشانه ساده برای خانواده این است که به وضعیت عمومی بیمار توجه کند. تشنگی شدید، کاهش واضح ادرار، ضعف غیرعادی یا ناتوانی در نوشیدن به‌ویژه در کودکان و سالمندان می‌تواند نشانه‌ای باشد که نیاز به توجه پزشکی دارد.

آبمیوه طبیعی می‌تواند برای فردی که میل به آب ساده ندارد، یکی از گزینه‌های نوشیدنی باشد. با این حال نباید تصور کرد که آب پرتقال، آب لیمو یا دیگر آبمیوه‌ها به تنهایی آنفلوآنزا را درمان می‌کنند. اگر آبمیوه در خانه تهیه می‌شود، بهتر است بدون افزودن مقدار زیادی شکر باشد. در کنار آن خود میوه نیز گزینه مناسبی است، زیرا علاوه بر آب، مواد غذایی دیگری هم دارد. نکته مهم این است که نوشیدنی اصلی فرد بیمار همچنان می‌تواند آب باشد و آبمیوه فقط یکی از انتخاب‌های ممکن باشد.

نوشیدنی‌های گرم

یک فنجان نوشیدنی گرم ممکن است برای فردی که گلودرد یا احساس ناخوشی دارد، خوشایند باشد. دمنوش‌های ساده و بدون کافئین، آب گرم یا سوپ رقیق می‌توانند در برنامه غذایی فرد بیمار قرار بگیرند؛ به خصوص زمانی که نوشیدن مایعات سرد برای او خوشایند نیست. با این حال، درباره دمنوش‌ها نیز بهتر است از وعده‌های درمانی فاصله بگیریم. گیاهان مختلف ممکن است برای بعضی افراد مناسب نباشند و در صورت مصرف دارو یا وجود بیماری زمینه‌ای، بهتر است درباره مصرف مداوم فرآورده‌های گیاهی با پزشک یا داروساز مشورت شود. در واقع هدف اصلی از چنین نوشیدنی‌هایی ساده است، کمک به دریافت مایعات و فراهم کردن گزینه‌ای است که بیمار بتواند آن را راحت‌تر مصرف کند.

سوپ یک غذای ساده

سوپ از غذاهایی است که معمولا در روزهای بیماری راحت‌تر می‌توان آن را در وعده غذایی خانواده قرار داد. سوپ مرغ و سبزیجات، سوپ ساده برنج یا انواع سوپ‌های کم چرب می‌توانند هم مایع مورد نیاز بدن را تا حدی تامین کنند و هم مقداری انرژی و مواد غذایی در اختیار فرد قرار دهند. برای مثال وقتی کودک بیمار اشتهای زیادی ندارد، یک کاسه کوچک سوپ ساده ممکن است برایش قابل تحمل‌تر از یک بشقاب غذای سنگین باشد. می‌توان غذا را در حجم کم و در چند نوبت ارائه کرد و انتظار نداشت بیمار حتما مثل روزهای عادی غذا بخورد. در مورد کودکان، اصرار و اجبار برای تمام کردن غذا نیز معمولا کمکی به شرایط نمی‌کند. بهتر است والدین غذاهای ساده و قابل قبول را در اختیار کودک قرار دهند و در کنار آن، دریافت مایعات را جدی بگیرند.

ویتامین C مفید در رژیم غذایی

مرکبات، کیوی، فلفل دلمه‌ای و برخی سبزیجات از منابع ویتامین C هستند و می‌توانند در یک برنامه غذایی متعادل خانواده قرار بگیرند. اما نباید از این موضوع نتیجه گرفت که خوردن مقدار زیادی پرتقال یا مصرف مکمل ویتامین C، آنفلوآنزا را درمان می‌کند. بهتر است خانواده به جای تمرکز روی یک ماده غذایی، به الگوی کلی غذا خوردن توجه کند. در روزهای بیماری نیز اگر فرد بتواند مقدار مناسبی از میوه، سبزیجات، غلات و منابع پروتئین را متناسب با اشتهای خود مصرف کند، انتخاب متعادل‌تری خواهد داشت. بنابراین اگر کودک بیمار تمایل دارد چند قاچ پرتقال یا یک عدد کیوی بخورد، می‌توان آن را در برنامه غذایی او قرار داد اما نباید انتظار داشت که این خوراکی جای استراحت یا مراقبت پزشکی را بگیرد.

غذاهای چرب و سنگین

در روزهای بیماری، غذاهای بسیار چرب، سرخ‌کرده یا سنگین ممکن است برای بعضی افراد خوشایند نباشند، به خصوص اگر اشتها کم شده یا معده حساس است. به همین دلیل، انتخاب غذاهای ساده‌تر می‌تواند خوردن را آسان‌تر کند. برای مثال به جای یک وعده غذای سرخ‌کرده و پرحجم می‌توان مقدار کمی برنج با مرغ پخته، سوپ یا سیب زمینی آب‌پز را امتحان کرد. هدف ایجاد محدودیت غذایی سخت نیست، فقط بهتر است غذا با شرایط جسمی بیمار هماهنگ باشد. اگر فرد بیمار غذای مورد علاقه خود را می‌خواهد و آن غذا برایش قابل تحمل است، لازم نیست خانواده تمام مواد غذایی معمول را به دلیل ابتلا به آنفلوآنزا حذف کند. اصل مهم، تعادل و تحمل فرد است.

سفره روزهای بیماری

برای خانواده‌ای که یکی از اعضای آن به آنفلوآنزا مبتلا شده است، لازم نیست برنامه غذایی پیچیده‌ای طراحی شود. می‌توان سه اصل مایعات کافی، غذاهای ساده و توجه به اشتهای بیمار را در نظر گرفت. اگر فرد اشتها دارد، می‌تواند وعده‌های معمول خود را با حجم کمتر ادامه دهد. اگر اشتهایش کم شده، وعده‌های کوچک‌تر و ساده‌تر انتخاب مناسبی هستند. اگر نوشیدن برایش دشوار است، می‌توان مایعات را در دفعات بیشتر و مقدار کمتر عرضه کرد. در کنار تغذیه، استراحت و کاهش تماس نزدیک با دیگر اعضای خانواده نیز اهمیت دارد.

خطر مصرف قرص پیشگیری از بارداری برای قلب

مدیرگروه پایش ایمنی مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، بر خطرات مصرف خودسرانه قرص‌های پیشگیری از بارداری به ویژه در افراد دارای عوامل خطر، هشدار داد. مرجان کریمی قوانلو، با اشاره به گزارش‌های دریافتی درباره بروز عوارض جدی ناشی از مصرف خودسرانه داروهای پیشگیری از بارداری اظهار کرد: این داروها که اغلب از انواع خوراکی ترکیبی هورمونی هستند، علاوه بر پیشگیری از بارداری، برای درمان برخی اختلالات هورمونی نیز تجویز می‌شوند و مصرف آنها باید با تجویز پزشک و تحت نظارت وی انجام شود. وی افزود: مصرف این داروها بدون بررسی شرایط جسمی، سوابق بیماری و عوامل خطر فردی می‌تواند احتمال بروز عوارض جانبی جدی را افزایش دهد. پزشک با در نظر گرفتن شرایط بالینی و آزمایشگاهی، بیماری‌های زمینه‌ای و وضعیت اختصاصی هر فرد، درباره انتخاب داروی مناسب تصمیم‌گیری می‌کند.

دیسک کمر همیشه به جراحی ختم نمی‌شود

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران با تأکید بر اینکه تشخیص دقیق علت کمردرد، پیش شرط انتخاب روش درمان است، گفت: بسیاری از بیماران مبتلا به کمردرد و دیسک کمر لزوماً نیازمند جراحی نیستند. محمدحسین دلشاد، فلوشیپ فوق تخصصی درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، هم‌زمان با روز جهانی کمردرد، با اشاره به شیوع بالای این عارضه اظهار کرد: بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، حدود ۸۰ درصد افراد در طول زندگی خود دست‌کم یک بار کمردرد را تجربه می‌کنند. این عارضه علاوه بر تأثیر بر سلامت و کیفیت زندگی افراد، با افزایش هزینه‌های درمانی، غیبت از کار و کاهش بهره‌وری، پیامدهای اقتصادی و اجتماعی نیز به همراه دارد. وی با اشاره به نقش عوامل مانند کم‌تحرکی، نشستن‌های طولانی مدت و اضافه‌وزن در بروز یا تداوم کمردرد افزود: با توجه به شیوع این عارضه، تشخیص علت درد و انتخاب روش درمان متناسب با شرایط هر بیمار اهمیت ویژه‌ای دارد.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

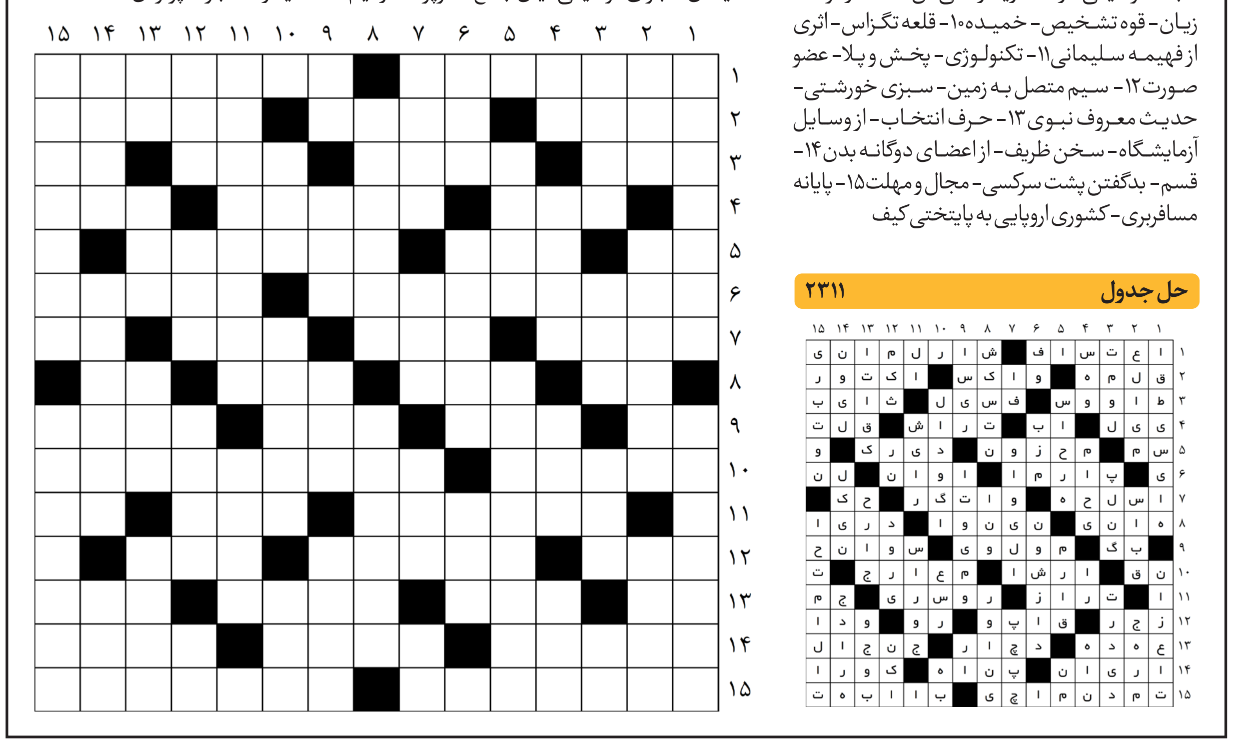
شماره ۲۳۱۲

افقی

۱- روي هم انباشتن- از کبابهای سنتی و مشهور ایرانی ۲- از اقمار سیاره اورانوس- نام قدیم اتریش- صفت بچه بازیگوش ۳- درشت نیست- آرنج- مراقب باش!- حرف دهن‌کجی ۴- پاداش و اجرت- نوعی آش محلی سنندج- سلاح انفجاری ۵- حرف نازی‌ها- ضایع و بیهوده- شهری در مازندران ۶- انسان ماقبل تاریخ- پرسه زن ۷- پیشه‌ور- حاصل سوختن کربن- خشمگین- طرف و جهت ۸- ضربه سر در فوتبال- نوعی سبک موسیقی- رنگ دریا- زندگی کن ۹- منقار کوتاه- زیان- قوه تشخیص- خمیده ۱۰- قلعه تگزاس- اثری از فهیمه سلیمانی ۱۱- تکنولوژی- پخش و پلا- عضو صورت ۱۲- سیم متصل به زمین- سبزی خورشتی- حدیث معروف نبوی ۱۳- حرف انتخاب- از وسایل آزمایشگاه- سخن ظریف- از اعضای دوگانه بدن ۱۴- قسم- بدگفتن پشت سرکسی- مجال و مهلت ۱۵- پایانه مسافربری- کشوری اروپایی به پایتختی کیف

عمودی

۱- پرنده‌ای شبیه به مرغابی- نالایق و ناسزاوار ۲- موجود زیبای افسانه‌ای- شهری در استان گیلان- شهری در استان کرمان ۳- چوب سوزاندنی- شیر بیشه- بلا و صدمه- دنبالش نگردید! ۴- همگی و تمام- شیرزن کربلا- بین و داخل- پسران ۵- دوستی و محبت- چاق و چله شدن ۶- قله مرتفع رشته‌کوه زاگرس- خط حامل- هوش و حافظه ۷- شماره- از وسایل ورزشی- امر به رفتن- یار زنجیر ۸- نام قدیم مشهد- برهنگی ۹- میوه خوب!- نمی‌تواند صحبت کند- کلمه‌ای در خطاب به مردان- آش سرکه ۱۰- درخور و شایسته- از حروف انگلیسی- نوعی خالکوبی ابرو ۱۱- شاخه‌ای از ریاضیات- زن پادشاه ۱۲- چین و چروک پوست- از پسران فریدون- گرز آهنی- اجاق کیک‌پزی ۱۳- ضمیر سوم شخص مفرد- بخشی از گل- اصطلاحی در عکاسی- نوعی آش آرد ۱۴- لقب شیطان- اجرای موسیقی میان جمع- سرپرست و قیم ۱۵- کنایه از مشاجره- پرکردن



حل جدول ۲۳۱۱

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