یادداشت

تپش قلب

فرحناز نیک دوست
متخصص بیماری‌های قلب و عروق

قلب انسان دارای یک پیس میکر (ضربان‌ساز) طبیعی است که نظم تپش‌های قلبی را کنترل می‌کند. با این حال، بروز هرگونه اختلال و فعالیت کانون‌های نابجا در بافت قلب می‌تواند منجر به ایجاد آریتمی یا نامنظمی در ضربان قلب شود. بسیاری از بیماران با شکایت از تپش‌های گذرا یا احساس ریزش در قفسه سینه مراجعه می‌کنند که اغلب ناشی از ضربانات نابجا یا اکستراسیستول است. این فرم از آریتمی معمولاً خوش‌خیم بوده و جای نگرانی حاد ندارد، اما بررسی‌های تشخیصی برای اطمینان از سلامت قلب ضروری است. در مقابل، نسبت به فرم‌های بدخیم آریتمی هشدار می‌دهیم؛ چراکه آریتمی‌های بدخیم می‌توانند با افت فشار خون و سنکوپ (غش کردن) همراه باشند. این علائم زنگ خطری جدی محسوب شده و نیازمند بررسی‌های فوری و مداخلات درمانی تخصصی هستند. درمان آریتمی‌ها بسته به منشأ آن (دهلیزی، گره دهلیزی-بطنی یا بطنی) متفاوت است. روند درمانی معمولاً با مدیریت دارویی آغاز می‌شود. با این حال، در مواردی که آریتمی به دارو پاسخ نمی‌دهد یا ماهیت خطرناک دارد، از روش‌های پیشرفته استفاده می‌شود. متخصصان آریتمی با استفاده از این روش، کانون‌های ناهنجار تولیدکننده ضربان نابجا را از بین می‌برند که در بسیاری از موارد به درمان قطعی بیمار می‌انجامد. این متخصص قلب تاکید کرد: به شهروندان توصیه می‌شود در صورت تجربه هرگونه تپش قلب غیرعادی یا احساس عدم تعادل، برای ارزیابی‌های دقیق به متخصص قلب و عروق مراجعه کنند تا از پیشرفت اختلالات قلبی پیشگیری شود.

ویژه

فواید ژله

ژله یکی از دسرهای کم‌کالری است که به دلیل وجود ژلاتین حیوانی، ممکن است فوایدی برای سلامت پوست، مفاصل، استخوان‌ها و دستگاه گوارش داشته باشد. کارشناسان در عین حال هشدار می‌دهند که رژیم‌های افراطی مبتنی بر ژله، مانند رژیم‌هایی که فقط از ژلاتین، سرکه و جوش‌شیرین تشکیل شده‌اند، پایه علمی ندارند و حتی می‌توانند باعث مشکلات گوارشی شوند. ژلاتین ماده‌ای بی‌رنگ و بدون طعم است که از کلاژن موجود در پوست، استخوان‌ها و بافت‌های همبند حیوانات به دست می‌آید. به همین دلیل، سرشار از پروتئین و اسیدهای آمینه‌ای است که در ساخت و ترمیم بافت‌های بدن نقش دارند.

این نوع بی‌خوابی نشانه مشکلات مغزی است

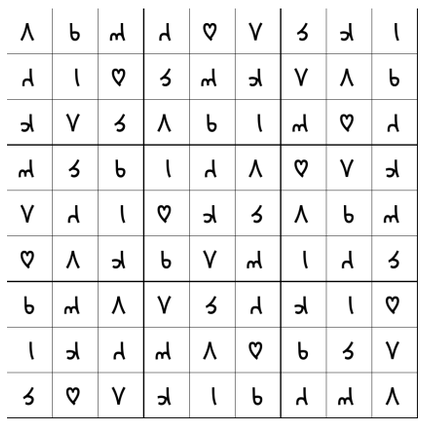
تاثیر مخرب شیرین‌کننده‌های مصنوعی بر متابولیسم دهه‌ها است که شیرین‌کننده‌های مصنوعی به عنوان جایگزین سالم‌تری برای شکر تبلیغ می‌شوند. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که آنها ممکن است اثرات غیرمنتظره‌ای بر متابولیسم داشته باشند. به گزارش هلث دی نیوز، «منگ وانگ»، نویسنده اول مقاله و استادیار پژوهشی در دانشکده علوم و سیاست تغذیه فریدمن دانشگاه تافتس در بوستون، گفت: «آنچه تجزیه و تحلیل ما را قابل توجه می‌کند این است که با تمرکز بر مقایسه‌کننده‌های بدون کالری، ما اثرات فیزیولوژیکی مستقیم خود شیرین‌کننده‌ها را جدا کردیم، نه کالری‌هایی که جایگزین آنها می‌شوند.» او در یک بیانیه خبری افزود: «هنگام جمع‌آوری یافته‌های آزمایش‌های فردی، سیگنال‌هایی را می‌بینیم که نشان می‌دهد این ترکیبات ممکن است آسیب‌های متابولیکی داشته باشند.»

عارضه‌های اشعه ماوراء بنفش خورشید برای چشم

یک فوق تخصص چشم پزشکی با بیان اینکه عوارض اشعه ماوراء بنفش به دو دسته «حاد» و «مزمن» تقسیم می‌شود، گفت: آب مروارید از عوارض حاد اشعه ماوراء بنفش به‌شمار می‌رود و در مناطقی که اشعه UV زیاد است، این عارضه شایع‌تر است. دکتر هاشم دریاباری در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه در روزهای گرم سال قرار داریم، اظهار کرد: براساس شرایط محیطی، آشنایی با اشعه ماوراء بنفش و تاثیر آن بر چشم حائز اهمیت است. اشعه ماوراء بنفش، بخشی از طیف نور است که مرئی نیست و در محیط دیده نمی‌شود. این چشم‌پزشک با بیان اینکه اشعه ماوراء بنفش B بیشترین تاثیر بر چشم را دارد، توضیح داد: عوارض اشعه ماوراء بنفش به دو دسته «حاد» و «مزمن» تقسیم می‌شود؛ عوارض حاد اشعه ماوراء بنفش به میزان عوارض مزمن نیست. دریاباری درباره عوارض حاد اشعه ماوراء بنفش اظهار کرد: عوارض حاد که تحت عنوان «فتوکراتیت» است، خراش‌های سطحی روی قرنیه ایجاد می‌شود و قابل درمان است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

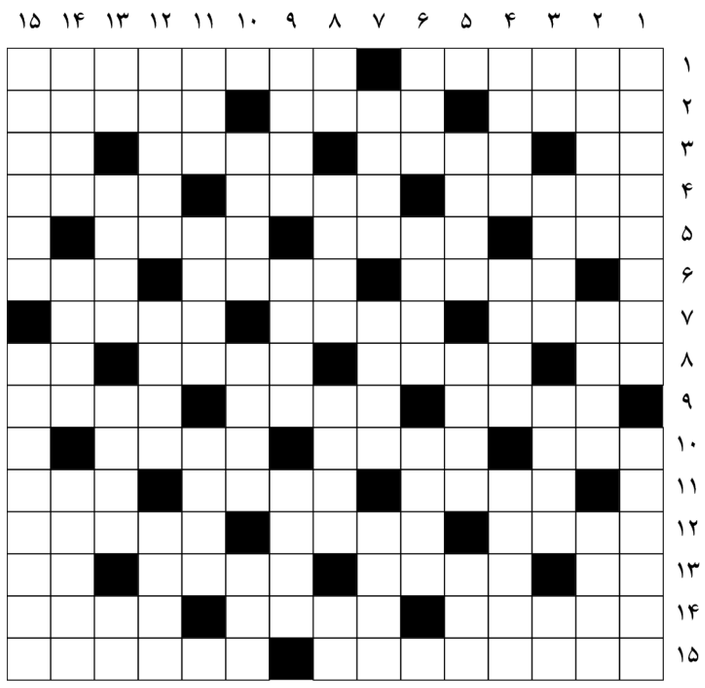
شماره ۲۳۴۳

افقی

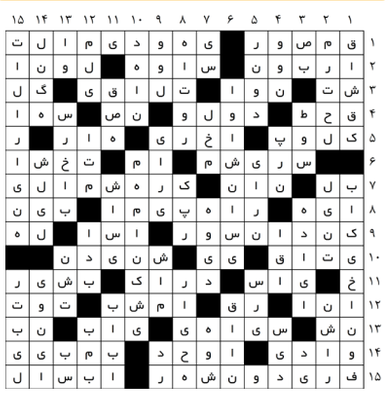
۱- سمبولیک - این عنصر نسبتا نرم است و شبیه ایتریم و فلزات کمیاب در پوسته زمین مثل تیتانیم و آلومینیوم می‌باشد ۲- هدیه دادن - دوراندیش - ماژیک علامت گذاری روی کتاب ۳- خون - تر - بیگم - روز قبل ۴- طرق - هشتاد و هفتمین سوره قرآن کریم - نوه افراسیاب در شاهنامه ۵- شرکت نفت ایتالیایی - آسمان خراشی در هنگ کنگ - هنر موزیکال ۶- شعله آتش - مسافر - حیران ۷- تپه و پشته - پوسیده - روستای رودبار ۸- از سازهای کوبه ای - بخش اصلی و آهنگین اپرا - باند صدای تلویزیون و ویدئو - از ماه های سال فرنگی ۹- قلعه - از نام های خداوند - واحد پول اتریش ۱۰- از اقمار سیاره زحل - آسان و کم - جوان ۱۱- متانت - آدم بی فکر و بی خیال - از دانشمندان علوم الهی ۱۲- ایالتی در آمریکا - از رهبران آزادی هندوستان - از گیاهان دارویی کاهنده ضربان قلب ۱۳- از نت های موسیقی - چاه ها - نام زنانه ارمنی - افزایش حجم برنج ۱۴- فواره - اثری از آلفرد دوموسه - فصیح و بلیغ ۱۵- غزل برجسته هوشنگ ابتهاج - پیشانی سیاه

عمودی

۱- نام قدیم قندهار - نوعی ساندویچ ۲- حبیب خداست - از ماهی های شمال ایران - میوه زودرس ۳- نام آذری - فیلمی از محمد درمنش - الهه زیبایی یونان باستان - از سازهای بادی ۴- بذر - آهنگساز مجارستانی - از سوره‌های مکی ۵- مثل و شبیه - مورد نظر الهی - از خوشحالی در می آورند ۶- شیوه ترکیب واژه‌ها برای جمله سازی - نام کوچک گاگارین نخستین فضانورد جهان - ساز بادی ۷- از توابع کاشان - فیلمی از آلفرد هیچکاک - کاشف اورانوس ۸- تنگ چشمی - فاقد و مبرا - پارچه ابریشمی - پیشوند فقدان ۹- سطحی - یار همایون در منظومه خواجو - آرزو و مراد و میل ۱۰- از ماه های سال سریانی - وسیله بدن سازی - امر به یافتن ۱۱- جای بی خطر - نژادی از اسب های کوتوله - بازیکن پرتغالی ۱۲- ناحیه ای خودمختار در اسپانیا - از محلات شمالی تهران - جانشین ۱۳- مروارید - سایت معروف اینترنتی - نویسنده سرشناس آمریکایی - لقب ژنرال های انفصالی ۱۴- صمیمی - شغال - زنبق سفید ۱۵- شهری در استان همدان - برنده جایزه اسکار بهترین بازیگر نقش اول مرد در سال ۱۹۵۶ میلادی



حل جدول ۲۳۴۲



دانستنی‌ها

ب‌کمپلکس یا مصرف جداگانه ویتامین B

یک پزشک داروساز با بیان اینکه ویتامین‌های گروه B از پرمصرف‌ترین مکمل‌ها هستند، نکاتی که لازم است در مورد مصرف این گروه از ویتامین‌ها رعایت شود را مطرح کرد. دکتر امید مرادی عضو هیات علمی گروه داروسازی بالینی دانشگاه علوم پزشکی شیراز در این زمینه اظهار کرد: بسیاری از افراد برای رفع خستگی، افزایش انرژی، تقویت سیستم عصبی یا حفظ سلامت پوست و مو به سراغ این گروه از مکمل‌ها می‌روند؛ با این حال، یکی از پرسش‌های رایج این است که آیا مصرف ب‌کمپلکس بهترین انتخاب است یا بهتر است هر یک از ویتامین‌های گروه B به صورت جداگانه مصرف شوند؟ او ادامه داد: ویتامین‌های گروه B شامل چندین ویتامین مختلف از جمله B۱، B۲، B۳، B۵، B۶، B۷ (بیوتین)، B۹ (فولیک اسید) و B۱۲ است که هر یک از این ویتامین‌ها نقش ویژه‌ای در بدن دارد و در فرآیندهایی مانند تولید انرژی، ساخت سلول‌های خونی، عملکرد سیستم عصبی و متابولیسم مواد غذایی نقش دارد.

مکمل‌های ب‌کمپلکس

به گفته این متخصص داروسازی بالینی، مکمل‌های ب‌کمپلکس ترکیبی از چندین ویتامین گروه B را در یک فرآورده ارائه می‌دهد؛ این محصولات برای افرادی که احتمال کمبود چند ویتامین از این گروه را دارند یا به دنبال یک مکمل عمومی هستند، می‌تواند گزینه مناسبی باشد، اما این موضوع به معنای آن نیست که همه افراد باید ب‌کمپلکس مصرف کنند. دکتر مرادی با بیان اینکه در برخی از موارد، مشکل فرد به کمبود یک ویتامین خاص مربوط می‌شود، توضیح داد: برای مثال، کمبود ویتامین B۱۲ در سالمندان، افراد گیاهخوار، بیماران مبتلا به برخی بیماری‌های گوارشی و افرادی که برای مدت طولانی داروهایی مانند متفورمین مصرف می‌کنند، بیشتر دیده می‌شود که در چنین شرایطی ممکن است مصرف مکمل اختصاصی B۱۲ منطقی‌تر از مصرف ب‌کمپلکس باشد. این عضو هیات علمی گروه داروسازی بالینی افزود: افراد با کمبود مشخص ویتامین، نیازمند به دوز بالاتری از ویتامین مورد نظر هستند و مصرف فرآورده ویتامین چندگانه اغلب مناسب نیست؛ همچنین زنان در سنین باروری یا دوران بارداری ممکن است بیش از سایر افراد به اسید فولیک نیاز داشته باشند. در این موارد نیز استفاده از مکمل اختصاصی فولیک اسید اغلب بر مصرف یک فرآورده عمومی ب‌کمپلکس ارجحیت دارد. او اضافه کرد: یکی از باورهای رایج این است که هر فردی که احساس خستگی می‌کند به ب‌کمپلکس نیاز دارد، در حالی که خستگی می‌تواند علت‌های متعددی از جمله کم‌خوابی، استرس، کم‌خونی، مشکلات غده تیروئید، بیماری‌های مزمن یا کمبود سایر مواد مغذی داشته باشد؛ بنابراین مصرف خودسرانه مکمل‌ها همیشه راه‌حل مناسبی نیست.

مصرف بیش از نیاز

دکتر مرادی موضوع قابل توجه دیگر در این زمینه را مصرف بیش از نیاز برخی ویتامین‌های گروه B عنوان کرد و گفت: اگرچه این ویتامین‌ها محلول در آب هستند و مقادیر اضافی بسیاری از آن‌ها از طریق ادرار دفع می‌شود، اما مصرف طولانی‌مدت و دوزهای بالای برخی ویتامین‌ها، به‌ویژه ویتامین B۶، می‌تواند با عوارضی همراه باشد. او زرد شدن رنگ ادرار در برخی افراد پس از مصرف ب‌کمپلکس را از جمله عوارض مصرف این فرآورده دانست که می‌تواند موجب نگرانی از آسیب به کلیه‌ها یا کبد شود و افزود: در اغلب موارد این تغییر رنگ ناشی از دفع ویتامین B۲ اضافی است و یک پدیده طبیعی محسوب می‌شود؛ موضوع دیگری که گاهی باعث سردرگمی می‌شود، تمایل به مصرف آمپول‌های حاوی ویتامین‌های گروه B به جای قرص یا کپسول است، در حالی که در بسیاری از افراد، مصرف فرآورده‌های خوراکی می‌تواند نیاز بدن را به خوبی تأمین کند و تزریق تنها در شرایط خاص و با نظر پزشک ضرورت پیدا می‌کند. به گفته دکتر مرادی، از نگاه داروسازی، انتخاب میان ب‌کمپلکس و یک ویتامین اختصاصی باید بر اساس نیاز واقعی فرد و نه تنها بر اساس تبلیغات یا توصیه اطرافیان انجام شود؛ چراکه مصرف هدفمند مکمل‌ها علاوه بر اثربخشی بیشتر، از دریافت غیرضروری برخی ترکیبات نیز جلوگیری می‌کند. این پزشک داروساز ویتامین‌های گروه B را مفید و پرکاربرد برشمرد و اضافه کرد: بهترین انتخاب همواره برای همه افراد مناسب نیست، گاهی بدن تنها به یک ویتامین خاص نیاز دارد و تشخیص این موضوع با بررسی شرایط فرد، رژیم غذایی، داروهای مصرفی و در برخی موارد انجام آزمایش‌های لازم امکان‌پذیر است؛ در این زمینه مشورت با داروساز می‌تواند به انتخاب آگاهانه‌تر و مصرف منطقی‌تر این مکمل‌ها کمک کند.

نکته

امگا۳ کمکی به جلوگیری از آلزایمر نمی‌کند

نتایج یک کارآزمایی بالینی دوساله نشان می‌دهد که مکمل‌های امگا-۳ (روغن ماهی)، با وجود افزایش سطح اسیدهای چرب امگا-۳ در مغز، نتوانسته‌اند حافظه، عملکرد شناختی یا روند تغییرات مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر را بهبود دهند. نتایج یک پژوهش جدید از دانشگاه کالیفرنیای جنوبی (USC) نشان می‌دهد مصرف مکمل‌های روغن ماهی، برخلاف باور رایج، تأثیر قابل توجهی بر حفظ حافظه یا کاهش خطر ابتلا به آلزایمر ندارد. این مطالعه که در مجله eBioMedicine منتشر شده، نشان داد اگرچه اسیدهای چرب امگا-۳ موجود در روغن ماهی به مغز می‌رسند، اما این موضوع به بهبود عملکرد شناختی یا کاهش روند تحلیل مغز منجر نمی‌شود. سلامت نیوز به نقل از sciencedaily نوشت: سالانه آمریکایی‌ها بیش از یک میلیارد دلار صرف خرید مکمل‌های روغن ماهی می‌کنند؛ محصولاتی که به دلیل نقش امگا-۳ در حفظ ارتباط میان سلول‌های عصبی، به عنوان مکملی برای سلامت مغز و حافظه تبلیغ می‌شوند. با این حال، یافته‌های جدید این ادعا را زیر سؤال برده است. این پژوهش روی ۳۶۵ فرد ۵۵ تا ۸۰ ساله انجام شد که به ندرت ماهی مصرف می‌کردند و همگی در معرض خطر بالاتر ابتلا به آلزایمر قرار داشتند. حدود ۴۷ درصد از شرکت‌کنندگان حامل ژن APOE۴ بودند که مهم‌ترین عامل ژنتیکی شناخته‌شده برای افزایش خطر آلزایمر دیررس محسوب می‌شود.