کنترل آریتمی قلب با پایین آوردن فشارخون

انجمن قلب آمریکا، پایین آوردن فشار خون و کنترل سطح کلسترول خون را برای رفع مشکل نامنظمی ضربان قلب (آریتمی) توصیه می‌کند.

متخصصان تاکید کردند عوامل تحریک‌کننده همچون مواد الکلی و کافئین به ترتیب بر ۳۵ و ۲۸ درصد از بیماران تأثیر می‌گذارند. همچنین نداشتن خواب کافی تأثیر ۲۱ درصدی در بروز این مشکل دارد.

کاهش میزان استرس نیز در کنترل این مشکل حائز اهمیت است، زیرا عصبانیت و استرس شدید به نامرتب شدن ضربان قلب منجر می‌شود. مشکل نامنظم بودن ضربان قلب گرچه اغلب بی‌خطر است، اما در برخی مواقع می‌تواند با مشکلات قلبی مرتبط باشد. نامنظمی ضربان قلب که آریتمی قلب نیز نامیده می‌شود به این معنی است که ضربان قلب طبیعی نبوده و گاهی خیلی سریع یا خیلی کندتر از حد معمول است. یک‌چهارم از بزرگسالان بالای ۴۰ سال در معرض ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی یا شایع‌ترین نوع آریتمی قلبی هستند. / ایسنا

روانشکافی

وقتی می‌خواهی همیشه مجرد بمانی

دکترمهرنوش دارینی

روان شناس و مشاور

زمانی که ترس، حالت غیرمنطقی به خودش بگیرد و مانع انجام فعالیت‌های عادی فرد شود، ترس مرضی و بیمارگون تلقی می‌شود. یکی از انواع ترس؛ ترس از ازدواج است که می‌تواند حالت غیرمنطقی پیدا کند و مانع ازدواج و تعهد شود و فرد دچار اختلال ترس از ازدواج شود.

این نوع ترس باعث می‌شود فرد تصمیم خود را مبنی بر ازدواج مدام به تعویق بیندازد و به سنین بالا برسد و کماکان مجرد بماند.

برخی از عوامل در به وجود آمدن ترس از ازدواج عبارت است از:

- ترس از تعهد
- ترس از صمیمیت
- احساس ناامنی
- افسردگی
- افکار منفی در مورد ازدواج
- علل شخصیتی (شخصیت درونگرا و اجتنابی)
- ترس از عدم کنترل موقعیت زندگی
- ترس از جا ماندن از اهداف
- ترس از دست دادن استقلال و حریم شخصی
- ترس از شکست عاطفی
- ترس از تصمیم‌گیری
- کمال‌گرایی بیمارگون
- حق شکست و خطا برای خود قائل نشدن
- ترس از مسائل اقتصادی و معیشتی

افراد مجرد تصور می‌کنند با ازدواج و قبول تعهد، امنیت و آسایشی را که زندگی مجردی به آنها می‌داده از دست خواهند داد. در زمان مجردی فرد امکان این را دارد که تا حد زیادی تحت اختیار خودش زندگی کند، با دوستان خود به‌راحتی رفت و آمد کند، نگران امور فرزند یا همسر نیست و همین عوامل نیز می‌تواند مانعی برای تصمیم جدی برای تشکیل زندگی مشترک شود. افرادی که دچار این اختلال می‌شوند ممکن است در یک رابطه عاطفی قوی قرار بگیرند، اما در نهایت رابطه آنها زمانی که قرار است شکل قانونی و ازدواج به خودش بگیرد، فرد نمی‌تواند تعهد ازدواج را بپذیرد و حتی در مواردی دیده شده عروس یا داماد حتی پس از انجام دادن تمام امور و کارها، در نهایت در مراسم عقد رسمی شرکت نکرده‌اند.

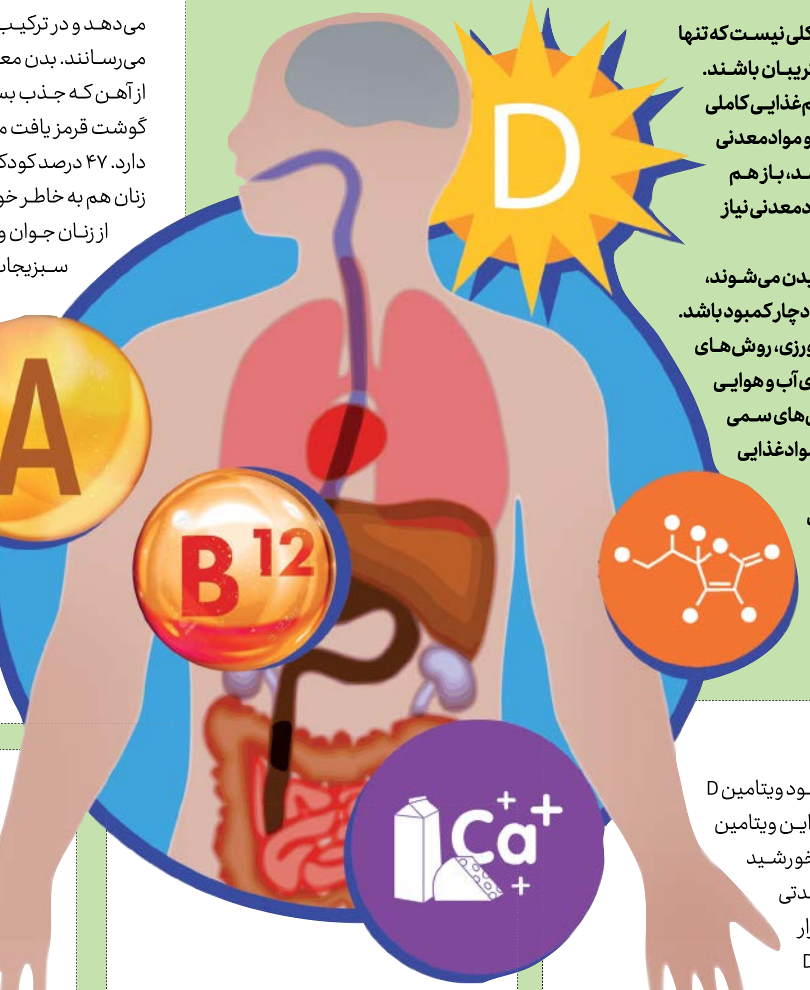
برای مشخص شدن اختلال لازم است ابتدا فرد مورد ارزیابی بالینی قرار گیرد و چنانچه دچار افسردگی است، مداخلات درمانی افسردگی روی او صورت گیرد و در سایر موارد نیز لازم است خواسته‌های فرد مورد بررسی قرار گیرد و اهداف او در زندگی بررسی شود. همچنین لازم است در صورت وجود ترس‌های مرضی از مداخلات شناختی و نگرشی استفاده شود.

زنگ خطر کمبود ویتامین‌ها و موادمعدنی در بدنتان را بشنوید

کمبودهای بدنت را جبران کن

ندا اظهری

جام جم



کمبود موادمغذی در بدن مشکلی نیست که تنها مردم یک منطقه با آن دست به گریبان باشند. شما حتی اگر به‌طور متعادل از رژیم غذایی کاملی استفاده کنید که تمام ویتامین‌ها و موادمعدنی موردنیاز برای بدنتان را داشته باشد، باز هم بدنتان برای رسیدن به سلامت ایده‌آل، به ویتامین‌ها و موادمعدنی نیاز دارد.

از آنجاکه معمولا عوامل متعددی باعث کاهش مواد مغذی بدن می‌شوند، ممکن است با وجود رعایت رژیم غذایی سالم، هنوز بدنتان دچار کمبود باشد. تغییراتی که در خوراک دام‌ها و حیوانات، آب و هوا، کشاورزی، روش‌های پردازش موادغذایی، موقعیت خاک، کیفیت آب و الگوهای آب و هوایی و نیز افزایش استفاده از مهندسی ژنتیک و کاربرد آفت‌کش‌های سمی ایجاد می‌شود، می‌توانند اثرات منفی زیادی روی کیفیت موادغذایی بگذارند.

سن، ژنتیک و شرایطی چون مسائل گوارشی، فرآیند جذب مواد مغذی غذاها را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. اغلب شناسایی کمبود ویتامین‌ها و موادمعدنی در بدن دشوار است چراکه معمولا بدن زمانی علائم هشداردهنده از خود نشان می‌دهد که این کمبود به حد بیشینه رسیده باشد.

> دردهای استخوانی و استخوان‌های شکننده افسردگی و نداشتن انرژی کافی سرماخوردگی‌های مکرر و تعریق ناحیه سر از جمله علائم کمبود ویتامین D به شمار می‌روند

فقر آهن

فقر آهن را شاید به جرأت بتوان یکی از شایع‌ترین کمبودهای بدن دانست که چیزی حدود ۲۵ درصد جهان به آن مبتلا هستند. آهن یک ماده معدنی ضروری برای بدن است که بخش مهمی از سلول‌های خونی را تشکیل می‌دهد و در ترکیب با هموگلوبین، اکسیژن را به سلول‌ها می‌رسانند. بدن معمولا آهن را به دو طریق جذب می‌کند: نوعی از آهن که جذب بسیار خوبی دارد، تنها در موادغذایی حیوانی مانند گوشت قرمز یافت می‌شود. نوع دیگری از آهن هم در غذاهای حیوانی و گیاهی وجود دارد. ۴۷ درصد کودکان پیش از سنین دبستان کمبود آهن دارند و حدود ۳۰ درصد از زنان هم به خاطر خونریزی‌های ماهیانه مبتلا به فقر آهن هستند. بیش از ۴۲ درصد از زنان جوان و باردار هم ممکن است به نوعی دچار فقر آهن شوند. مصرف سبزیجات زیاد هم احتمال فقر آهن را افزایش می‌دهد. به همین دلیل گیاهخواران در معرض این بیماری قرار دارند. افرادی که دچار کم‌خونی فقر آهن هستند معمولا علائمی چون خستگی مفرط، ضعف، ضعف سیستم ایمنی و اختلال عملکرد مغز دارند. گوشت قرمز، لوبیا قرمز، تخمه کدو و کنجد، کلم بروکلی، کلم‌پیچ و اسفناج جزو غنی‌ترین منابع آهن هستند که مصرف آنها می‌تواند کمبود آهن بدنتان را جبران کند، اما مراقب باشید مصرف بیش از حد آهن هم می‌تواند خطرناک باشد. ویتامین C جذب آهن را بالا می‌برد و به همین دلیل استفاده از مواد حاوی ویتامین C مانند مرکبات، کلم پیچ و فلفل زنگوله‌ای همراه با غذا به جذب بیشتر آهن کمک می‌کند.

ویتامین D

حدود یک میلیارد نفر در دنیا از کمبود ویتامین D رنج می‌برند. بیشترین عامل کمبود این ویتامین به قرار نگرفتن در معرض نور خورشید برمی‌گردد، بنابراین اگر در طول روز مدتی را در هوای آزاد و در معرض آفتاب قرار گیرید، بخش زیادی از کمبود ویتامین D بدنتان جبران می‌شود. دردهای استخوانی و استخوان‌های شکننده، افسردگی و نداشتن انرژی کافی، سرماخوردگی‌های مکرر و تعریق ناحیه سر از علائم کمبود ویتامین D به شمار می‌روند. اگر پوست تیره‌ای دارید، چاق هستید و بالای ۵۰ سال سن دارید، بیشتر در معرض کمبود این ویتامین قرار دارید. علاوه بر نور خورشید که اصلی‌ترین منبع ویتامین D است، روغن کبد ماهی، ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین و زرده تخم‌مرغ غنی‌ترین منابع این ویتامین به شمار می‌روند.

ویتامین A

برای این که پوست، دندان، استخوان‌ها و غشای سلولی سالمی داشته باشید باید به اندازه کافی ویتامین A مصرف کنید. این ویتامین همچنین برای تولید رنگدانه‌های چشمی که به دید بهتر کمک می‌کند، ضروری است. بخشی از ویتامین A در فرآورده‌های حیوانی از قبیل گوشت قرمز، ماهی، ماکیان و لبنیات یافت می‌شود و از طرف دیگر، بخشی از آن هم در غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها و سبزیجات یافت می‌شود. بتاکاروتن که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شود، یکی از شایع‌ترین انواع این ویتامین است. کمبود این ویتامین به ویژه در کشورهای در حال توسعه دیده می‌شود و بین کودکان با شیوع ۴۴ تا ۵۰ درصدی همراه است. کاهش این ویتامین در بدن منجر به آسیب موقت و گاهی دائمی به چشم‌ها و حتی نابینایی می‌شود و در واقع، یکی از اصلی‌ترین علل نابینایی در دنیا به شمار می‌رود. کمبود ویتامین A همچنین عملکرد ایمنی بدن را مختل کرده و باعث مرگ و میر می‌شود. برای جبران کمبود بدن نسبت به این ویتامین می‌توانید گوشت، قلوه گوسفند، روغن کبد ماهی، سیب‌زمینی شیرین، هویج و سبزیجات برگ‌سبز استفاده کنید. البته حواستان باشد که این ویتامین را به اندازه مصرف کنید زیرا مصرف بیش از حد آن بدن را دچار مسمومیت می‌کند.

ویتامین B۱۲

بدن به این ویتامین برای عملکرد بهتر نیازمند است اما از آنجاکه بدن قادر به تولید آن نیست باید با مصرف موادغذایی و مکمل‌ها آن را دریافت کند. ویتامین B۱۲ در غذاهای حیوانی یافت می‌شود بنابراین افرادی مانند گیاهخواران که گوشت و فرآورده‌های حیوانی مصرف نمی‌کنند، در معرض خطر کمبود این ویتامین قرار دارند. کمبود آن در بدن موجب اختلال بزرگ‌شدن سلول‌های خونی و اختلال عملکرد مغزی می‌شود. قلوه گوسفند، گوشت قرمز، تخم‌مرغ و فرآورده‌های تهیه‌شده از شیر مانند کشک، شیر، خامه، ماست و پنیر غنی‌ترین منابع حاوی این ویتامین هستند.

کلسیم

هر سلولی در بدن برای رشد به کلسیم نیاز دارد. دندان‌ها و استخوان‌ها بیشترین نیاز را به این ماده معدنی دارند و بدون آن، قلب، ماهیچه‌ها و اعصاب عملکرد خوبی ندارند. کلسیم اضافی بدن در استخوان‌ها جمع می‌شود و در صورت کمبود آن در بدن، از استخوان‌ها کلسیم آزاد می‌شود و به همین دلیل است که استخوان‌ها در زمان کمبود کلسیم دچار پوکی می‌شوند. ماهی‌های استخوان‌دار، فرآورده‌های لبنی و سبزیجات برگ‌سبزی مانند کلم‌پیچ، اسفناج و کلم بروکلی غنی‌ترین موادغذایی حاوی کلسیم هستند که با مصرف آنها می‌توانید نیاز بدنتان را به این ماده معدنی برطرف کنید. البته به خاطر داشته باشید که کلسیم زمانی جذب بدن می‌شود که ویتامین D کافی در بدن وجود داشته باشد. به همین دلیل، معمولا مکمل‌های ویتامین D و کلسیم با هم تجویز می‌شوند.

تاثیر سیستم ایمنی مادر بر رشد مغز کودک

طبق نتایج یک تحقیق جدید، اگر سیستم ایمنی یک زن در طول بارداری فعال شود می‌تواند بر رشد مغز نوزادش تاثیر گذارد.

برخی از محرک‌ها شامل عفونت، استرس، بیماری و آلرژی‌ها می‌توانند موجب فعال شدن سیستم ایمنی شوند. در صورت فعال شدن سیستم ایمنی، پروتئین‌ها به عنوان بخشی از واکنش التهابی آزاد می‌شوند.

محققان دریافتند عملکرد کوتاه‌مدت و بلندمدت مغز کودک ممکن است در طول سه ماهه سوم بارداری تحت‌تاثیر فعالیت سیستم ایمنی مادرشان باشد.

این یافته‌ها شامل تغییراتی در ضربان قلب جنینی در نوزادان زنان بارداری بود که علائم التهاب را نشان دادند. با توجه به رابطه بین ضربان قلب جنین و سیستم عصبی، محققان عنوان می‌کنند تغییرات ضربان قلب نشان می‌دهد التهاب مادر حتی قبل از تولد نوزاد هم تاثیر می‌گذارد. / مهر

مصرف زیاد سدیم سرگیجه می‌آورد

مطالعات نشان می‌دهد مصرف بیش از اندازه سدیم می‌تواند موجب ایجاد سرگیجه شود.

سرگیجه هنگام ایستادن ناشی از اُفت فشارخون و در بزرگسالی وضعیتی شایع است.

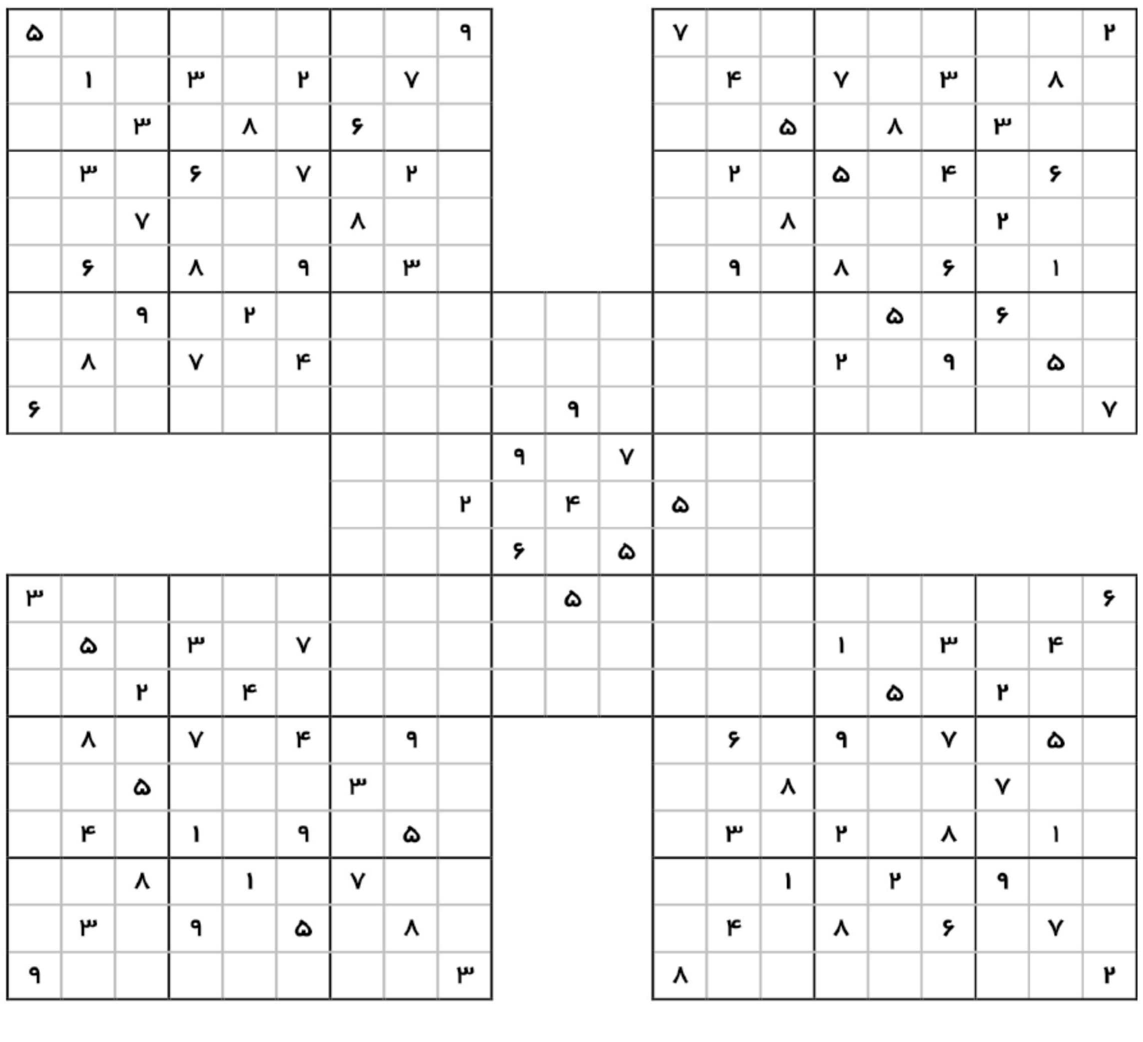
معمولا مصرف سدیم بیشتر به عنوان راهی برای پیشگیری از سرگیجه هنگام تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده توصیه می‌شود.

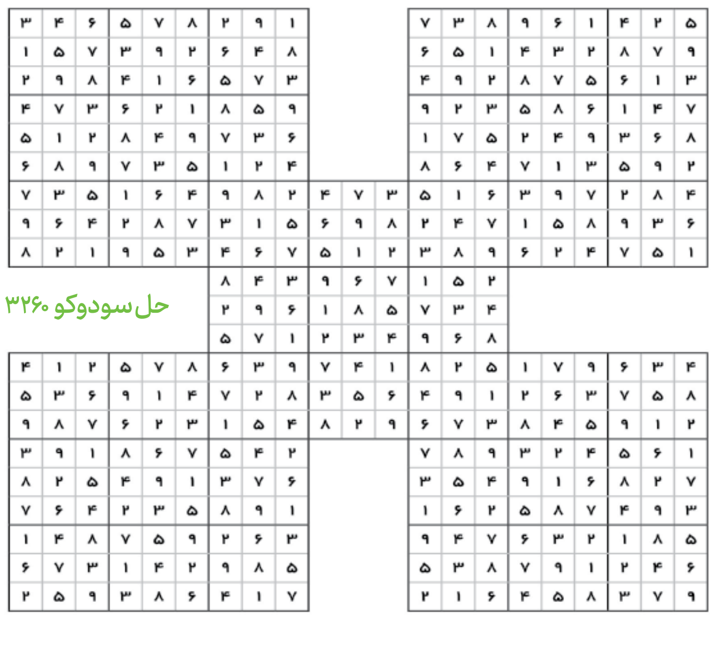
اما محققان مرکز پزشکی دانشگاه بوستون، برخلاف این توصیه دریافته‌اند مصرف بیشتر سدیم موجب افزایش سرگیجه می‌شود.

البته این تحقیقات نشان داد میزان کمتر سدیم منجر به کاهش فشارخون می‌شود و سرگیجه نمی‌آورد. / مهر

سودوکو ۳۲۶۱

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.



حل سودوکو ۳۲۶۰