خطر ابتلا به بیماری قلبی در مبتلایان به اسکیزوفرنی ۲ برابر بیشتر است



نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که به بیماری‌های روانی جدی مبتلا هستند تا دو برابر بیشتر با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی روبه‌رو هستند و باید سلامت قلب‌شان از سنین پایین تحت نظر باشد. دکتر ربکا راسوم، محقق اصلی این مطالعه از موسسه هلث پارتنرز مینیاپولیس، گفت: «تحقیقات قبلی نشان داده است افرادی که به بیماری روانی جدی مبتلا هستند ۱۰ تا ۲۰ سال زودتر از جمعیت عمومی فوت می‌کنند و علت اصلی مرگ آنها بیماری قلبی است.» به گفته محققان، تشخیص و درمان زودهنگام عوامل خطر اصلی بیماری قلبی مانند چاقی، سیگار، دیابت و فشار خون در جوانان مبتلا به اختلال دوقطبی، اسکیزوفرنی یا اختلال اسکیزوافکتیو ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی در آینده را کاهش دهد.

محققان همچنین دریافتند بزرگسالان مبتلا به یک بیماری روانی جدی در مقایسه با افراد سالم از لحاظ روانی، دو برابر مبتلا به دیابت بودند./ مهر

مدیریت آسم

آسم و مسافرت در تعطیلات نوروز



دکتر سید شمس‌الدین اطهاری

فلوشیپ آسم و آلرژی

آسم بیماری مزمن مجاری هوایی است که در فرد مبتلا، دیواره‌های راه‌های هوایی به برخی از موادی که فرد استنشاق می‌کند حساسیت نشان داده و دچار التهاب می‌شود. این التهاب باعث حساس‌شدن راه‌های هوایی و افزایش حساسیت آنها به واکنش‌های آلرژیک می‌شود.

عضلات اطراف راه‌های هوایی و دستگاه تنفسی سفت می‌شود و باعث محدود شدن راه‌های هوایی و تولید بیش از حد مخاط شده که ورود و خروج هوا در ریه‌ها را با مشکل مواجه می‌کند. درمان کاملی برای آسم در دسترس نیست اما مدیریت علائم می‌تواند به فرد مبتلا به آسم برای داشتن زندگی کامل و فعال کمک کند.

با نزدیک‌شدن به پایان سال و شروع برخی مسافرت‌های نوروزی، مبتلایان به آسم باید توجه ویژه‌ای به سلامت خود کنند. در حین مسافرت، استرس جابه‌جایی از علل مهم تغییرات فیزیولوژیک در بدن است که در افراد مبتلا به آسم می‌تواند مشکلاتی را به همراه داشته باشد.



از طرفی بحث بهداشت عمومی و حضور در مکان‌های عمومی نیز حائز اهمیت بوده و در شرایط کنونی عالم‌گیری بیماری کووید ـ ۱۹، آلودگی تنفسی نیز می‌تواند از خطرات مهم تهدیدکننده برای این افراد باشد.

همچنین تغییرات آب‌وهوایی و قرار گرفتن در شرایط محیطی خشک یا بسیار مرطوب و نیز تغییرات دمایی شدید گرمایی و سرمایی نیز می‌تواند باعث شروع حملات آسم شده و بیماران مبتلا به آسم را با مشکلات تنفسی همراه کند.

همچنین تغذیه و دسترسی این افراد به داروهای ضدآسم نیز از اهمیت بالایی برخوردار است. لذا توصیه می‌شود در صورت سفر در تعطیلات نوروز حتما با پزشک خود مشورت کنید و اقدامات لازم برای کنترل حملات آسم را مد نظر داشته باشید. افرادی که دارای علائم واضح آسم هستند باید برای درمان و مشاوره در مورد مدیریت علائم، شناسایی عوامل آسم و همچنین نحوه پرهیز از آنها به پزشک مربوط مراجعه کنند.

برای کاهش خطر حمله قلبی و دیگر بیماری‌ها در تعطیلات نوروز، راهکارهای زیر را در نظر بگیرید

چالش سبک زندگی در تعطیلات





مهتاب خسروشاهی

سلامت

برای تعطیلات نوروز چه برنامه‌ای دارید؟ خواب؟ ورزش؟ آشپزی؟ رسیدگی به کارهای عقب‌افتاده؟ دورهمی با دوستان؟ طبیعت‌گردی؟

این فهرست را می‌توان تا آخر دنیا و با سرگرمی و کارهای مختلف ادامه داد. به عقیده پژوهشگران «انجمن قلب آمریکا» خطر بروز سکته قلبی در بسیاری از مردم به‌دلیل انتخاب الگوهای ناسالم در طول تعطیلات افزایش می‌یابد. با شناخت این الگوها می‌توان راهکارهایی برای عبور از این وضعیت پیدا کرد و برنامه‌های بهتری داشت.

دست‌تان را مشت کنید. حالا به اندازه قلب خودتان خوب نگاه کنید. به نسبت اندازه کل بدن شما کوچک است؛ نه؟ همین اندام کوچک، تحمل چه حجم بار روانی و جسمی را دارد؟ بنابراین هر محرک ناگهانی یا تدریجی و آزاردهنده‌ای می‌تواند در عملکرد آن اختلال ایجاد کند یا به‌طورکلی آن را از حرکت نگه‌دارد. در ادامه ببینیم چه عواملی در تعطیلات می‌توانند حال این اندام کوچک را خراب کنند و چه راهکارهایی می‌توانند جان قلب را از فشار تعطیلات نجات دهند.

کاهش ارتباط با دیگران، کم‌حرفی، سکوت و فرورفتن در خود ـ به‌ویژه به‌دلیل قرنطینه ـ خطر بروز بیماری‌های قلبی ناشی از فشار روانی را افزایش می‌دهد

آرام باشید! تعطیلات نزدیک است

شاید باور نکنید اما شروع تعطیلات همیشه با حدی از استرس و اضطراب همراه است. دلایل متعددی هم برای آن عنوان می‌کنند که از آن جمله می‌توان به هزینه‌کردن برای تعطیلات و کاهش پس‌انداز (خریدهای مختلف، سفر و ...)، تغییر در روند عادی زندگی، معاشرت با افراد جدید، بی‌برنامگی و اجبار به ماندن در خانه، کاهش تحرک بدنی، افزایش وزن، جروبحث‌های میان زوج‌ها و ... همگی از عوامل ایجاد استرس و اضطراب است.

مداواکنیم

۱ **تمام نمی‌شود:** چرا فکر می‌کنیم تعطیلات یعنی رسیدن به آخر دنیا؟! براساس همین تفکر اشتباه حتی آنچه را که نباید می‌خریم. به این ترتیب علاوه بر استرس خرید، استرس هزینه‌های اضافی را نیز داریم. پس به‌اندازه خرید کنید.

۲ **برنامه‌ریزی کنید:** در بسیاری از کشورها با شیوع سویه جدید کرونا (امیکرون) مجددا قرنطینه اعلام شده است. امیدواریم پایان موج ششم کرونا در ایران، آخرین موج بوده باشد اما در صورت اعمال محدودیت‌ها و فاصله‌گذاری اجتماعی، برای گذر از بطالت و در خانه ماندن و بی‌برنامگی، تنها راهکار، برنامه‌ریزی است.

۳ **مثل روزهای عادی:** سعی کنید، حداقل چند روز پس از شروع تعطیلات، روند عادی زندگی را آغاز کنید. به‌موقع ورزش کنید، به‌موقع وعده‌های غذایی را مصرف کنید و ساعت‌هایی از روز را به کارهای موردعلاقه خود بپردازید.

۴ **حتی تا آشپزخانه:** اگر آدم پرکاری باشید، تعطیلات آهنگ زندگی شما را تغییر داده و کندشدن روند زندگی، کاهش تحرک بدنی و احتمالا خوابیدن به مدت طولانی باعث کسلی، اضطراب و استرس می‌شود. بنابراین سعی کنید به‌هر بهانه کوچکی، از جا بلند شوید و حرکت کنید.

۵ **ارتباط نگیرید:** از معاشرت‌هایی که خوشایند شما نیست ـ حتی به صورت تلفنی ـ پرهیز کنید.

سکون و سکوت خوب نیست

تعطیلات برای بسیاری مساوی است با سکون مطلق! برای بعضی دیگر با کم‌حرفی، فرورفتن در خود، کاهش معاشرت و فعالیت‌های طبیعی همراه است. کاهش تحرک بدنی از عوامل مهم افزایش‌وزن و افزایش خطر بروز مشکلات قلبی ـ عروقی است. کاهش ارتباط با دیگران، کم‌حرفی، سکوت و فرورفتن در خود ـ به‌ویژه به دلیل قرنطینه ـ خطر بروز بیماری‌های قلبی، ناشی از فشار روانی را افزایش می‌دهد.

مداواکنیم

از همان تخت: کافی است پیش از بیرون آمدن از رختخواب، چند حرکت ورزشی انجام دهید. همین‌قدر هم می‌توانید جسم و روان را از سکون خارج کنید.

در همان خانه: فقط به یک برنامه ورزشی خوب نیاز دارید. کافی است در اینترنت جست‌وجو و چند برنامه ورزشی پیدا کنید. بعضی از این برنامه‌ها به شکل گروهی از طریق فضای مجازی نیز قابل انجام است. بنابراین کمی در فضای مجازی گشت بزنید و یکی از این برنامه‌ها یا صفحه‌ها را پیدا کنید و با آنها همراه شوید.

با برنامه خود: اگر حوصله همراهی با دیگران را ندارید، برای خودتان برنامه اختصاصی داشته باشید. کتاب، فیلم، سینمای خانگی، بازی‌های رایانه‌ای و هرکاری که بتواند شما را از فضای سکوت و سکون خارج کند، خوب است.

الگوی تازه را امتحان نکنید

بسیاری از افراد در طول تعطیلات عادت‌های سالم را کنار گذاشته و بعضی دیگر علاوه‌بر این کار، چند عادت نادرست را هم جایگزین می‌کنند. برای مثال ورزش را کنار گذاشته و علاوه‌برآن مصرف سیگار، غذاها و نوشیدنی‌های ناسالم را جایگزین می‌کنند. تغییر در ساعت خواب و بیداری، شب‌زنده‌داری و ... از دیگر مواردی است که به سلامت قلب آسیب وارد می‌کند.

مداواکنیم

تازه‌ها خوب نیست: حتی اگر تصمیم به شروع هیجانی تازه دارید! این کار را به بعد از تعطیلات موکول کنید. از تغییر در الگوی زندگی خود به‌ویژه در تعطیلات که امکان دسترسی به پزشک کمتر است، پرهیز کنید.

به‌اندازه باشید: درست است که تعطیلات با تغییر در زمان خواب و بیداری همراه است اما سعی کنید این زمان را زیاد تغییر ندهید. کم یا بی‌خوابی، فشار زیاد به سلامت قلب و مغز وارد می‌کند.

گوارش مختل می‌شود

در طول تعطیلات، به‌ویژه در روزهای نخست، همه برنامه‌ها تغییر می‌کند و برنامه غذایی، نخستین آنهاست. تغییر در رژیم غذایی، مصرف موادغذایی و نوشیدنی‌های نامناسب، ساعت نامناسب مصرف موادغذایی، کاهش تحرک بدنی و اختلال در هضم، بروز یبوست یا اسهال و مشکلات معده ازجمله مشکلاتی است که معمولا در طول تعطیلات بروز می‌کنند.

مداواکنیم

مصرف سبوس: مصرف غلات و حبوبات سبوس‌دار، نان سبوس‌دار، عدسی، سوپ، آش و ... می‌توانند مشکل یبوست را برطرف کنند. از سوی دیگر مصرف این خوراکی‌ها می‌تواند به پر شدن حجم معده و جلوگیری از افزایش وزن و جلوگیری از آسیب به قلب و رگ‌ها موثر باشد.

مصرف فیبر: مصرف انواع میوه و سبزی بسیار مفید است. این خوراکی‌ها علاوه‌بر تامین آنتی‌اکسیدان‌ها و جلوگیری از بیماری‌های قلبی ـ عروقی، باعث افزایش ایمنی بدن و جلوگیری از ابتلا به بیماری می‌شود. فیبر موجود در این خوراکی‌ها مانع یبوست ناشی از کم‌تحرکی در طول تعطیلات می‌شود.

نوشیدن آب: در طول تعطیلات به‌قدری نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های مختلف در دسترس خودمان قرار می‌دهیم که نوشیدن آب را فراموش می‌کنیم. سلامت قلب و رگ‌ها به دریافت میزان کافی آب وابسته است. بنابراین نوشیدن آب کافی را فراموش نکنید. مصرف آب کافی، خطر یبوست و اختلال در عملکرد دستگاه گوارش و کلیه‌ها را نیز کاهش می‌دهد.

زمان‌شناس باشید: سعی کنید ساعت مصرف وعده‌های اصلی غذا را زیاد تغییر ندهید؛ این نکته به‌ویژه درباره وعده شام بسیار مهم است. بسیاری از سکته‌های قلبی در ساعت‌های نخست بامداد و در اثر مصرف خوراکی‌ها یا ساعت نادرست مصرف شام اتفاق می‌افتد. بنابراین بهتر است از ساعت ۸ شب به بعد، شام مفصل نخورید و به سلامت قلب خود فکر کنید.

نشانه‌ها را بشناسید

معده‌درد و درد قلبی، معمولا با هم اشتباه گرفته می‌شوند. بنابراین بهتر است نشانه‌های حمله قلبی را بشناسید تا در صورت بروز آن در طول تعطیلات، آن را با درد معده اشتباه نگرفته و سریعا به اورژانس مراجعه کنید. بارزترین نشانه‌های حمله قلبی عبارتند از:

- احساس ناراحتی در قفسه سینه: شامل فشار، سوزش یا سنگینی، تنگی و درد
- احساس ناراحتی و ناآرامی در نیم‌تنه بالایی: شامل گردن، فک، کتف، بازو و کمر
- تعرق، تنگی نفس، سرگیجه و حالت تهوع.

حل سودوکو ۴۰۷۵

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

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

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

سودوکو ۴۰۷۶

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.

		۵	۷				۳	
	۹			۳		۱		۲
۲					۹		۷	
۹						۵		
	۳						۱	
		۸						۳

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

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

	۸				۲	۴		
۱		۴		۵			۲	
	۵		۶					۸
		۶					۱	
	۱						۹	
۸						۲		

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

یادداشت

توصیه‌های مهم برای پرحادثه‌ترین شب سال





دکتر ویکتوریا آذربرزین

مسؤول بیماری‌های غیرواگیر مرکز بهداشت شمال تهران

چهارشنبه‌سوری در گذشته رسمی بود در حد آتش بازی مختصری با هدف برطرف‌کردن اختلافات و کدورت‌ها اما متاسفانه در سال‌های اخیر شکل این مراسم سنتی تغییر زیادی کرده است. آن آتش‌بازی‌های کم‌خطر به بازی‌های خطرناکی با مواد منفجره و محترقه تبدیل شده است. همه‌ساله بسیاری از افراد به‌خصوص کودکان و نوجوانان براثر آتش‌بازی با مواد آتش‌زا و به‌ویژه نارنجک‌های خانگی زخمی می‌شوند. این مصدومان نه‌تنها در بیمارستان‌ها بستری می‌شوند و باید سال نو را دور از خانواده خود بگذرانند بلکه ممکن است دچار معلولیت‌هایی مانند قطع عضو یا نابینایی شوند و حتی جان خود را از دست بدهند. در این زمینه آموزش سبب افزایش آگاهی‌ها در افراد و در نتیجه موجب تغییر رفتار در این افراد می‌شود. والدین در پیشگیری از حوادث چهارشنبه‌سوری نقش مهمی دارند. آنها می‌توانند کودکان و نوجوانان خود را با خطرهای آتش‌بازی آشنا کنند و به آنها بفهمانند در مقابل مواد محترقه و منفجره، چقدر آسیب‌پذیرند. بیان برخی از تجربیات ناگوار گذشته می‌تواند سودمند باشد و بچه‌ها را هشیارتر کند.

شایع‌ترین حادثه‌ای که در چهارشنبه‌سوری رخ می‌دهد، سوختگی درجه یک (سطحی) است ولی سوختگی‌های درجه ۲ (شدید) و درجه ۳ (شدیدترین نوع سوختگی) نیز در حوادث چهارشنبه‌سوری، زیاد دیده می‌شود. درد، تورم، تاول و قرمزی پوست از مهم‌ترین نشانه‌های سوختگی است.

اگر در این ایام، با مصدومی روبه‌رو شدید که دچار سوختگی ناشی از مواد محترقه شده بود، ابتدا سعی کنید مصدوم را آرام کنید و شرایط عمومی او را ارزیابی کرده و از باز بودن راه‌های هوایی مطمئن شوید. محل سوختگی را با آب سرد و تمیز، حداقل به مدت ۱۰ دقیقه بشویید و انگشتر، النگو، کمربند، ساعت، زیورآلات و وسایل تنگ فشارنده را خارج کنید. تاول‌ها را نترکانید زیرا مانند پانسمانی در محل سوختگی عمل می‌کند. اگر لباس مصدوم روی عضو سوخته را پوشانده درصورتی‌که به ناحیه سوخته‌شده چسبیده نبود، آن را از بدنش خارج کنید. با گازاستریل یا یک پارچه تمیز بدون کرک، محل سوختگی را آرام بپوشانید و هرگز از خمیردندان، سیب‌زمینی رنده‌شده و روغن برای تسکین درد و بهبود سوختگی استفاده نکنید. برای درمان و پانسمان سوختگی باید به یک مرکز بهداشتی یا درمانگاه مراجعه کنید. در سوختگی‌های سطحی می‌توانید با استفاده از پمادهای سوختگی و پوشاندن محل سوختگی با یک پارچه تمیز یا گازاستریل، اقدام کمکی اولیه را انجام دهید تا در زمان مناسب، مصدوم را به مرکز درمانی برسانید اما در سوختگی‌های شدید و عمیق باید بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرید. نواحی تناسلی، انگشتان، کف دست، صورت، مخاط‌ها و چشم از بخش‌های بسیار مهم بدن هستند که حتی سوختگی‌های کوچک آنها باید به‌وسیله پزشک معاینه و درمان شود. درصورتی‌که چشم‌ها دچار آسیب شوند از مالیدن چشم‌ها و پلک‌ها پرهیز کنید. دستمال، پنبه یا گاز روی چشم‌ها قرار ندهید و از قطره یا پماد چشمی استفاده نکنید و از یک لیوان یکبارمصرف یا مقوایی که به شکل مخروط درآمده برای پوشاندن چشم‌ها استفاده و در اولین فرصت به اورژانس چشم‌پزشکی مراجعه کنید.