

با پزشکان

مصرف خودسرانه داروها و افت جبران ناپذیری فشار خون

دکتر عنایت‌الله کریمیان |
فوق تخصص جراحی قلب و عروق

مصرف خودسرانه داروها عاملی مهم در کاهش فشار خون افراد است که می‌تواند اثرات جبران ناپذیری بر جای گذارد. برای اندازه‌گیری فشار خون ۲ فشار مختلف سنجیده می‌شود؛ فشار خون سیستولیک که حداکثر فشار در زمان انقباض بطن چپ قلب است و فشار دیاستولیک که زمان استراحت و انقباض قلب است. معمولاً افراد سالم فشار سیستولیک ۱۲۰ میلی‌متر جیوه بر فشار دیاستولیک ۸۰ میلی‌متر جیوه است که عموم افراد جامعه با فیزیک متوسط، دارای این گونه فشار هستند. فشار کمتر از این میزان که اگر به تازگی در افراد ایجاد شود خطرانی را می‌تواند به وجود آورد.

قلب و سیستم عروقی بدن با توجه به نیازهای خود سیستم را تنظیم می‌کند. در همین راستا فشار خون بالا در درازمدت بر تمام اعضای بدن اثرات سونی خواهد داشت. در رابطه با فشار خون پایین نیز می‌توان گفت، عوامل مهمی در کاهش



فشار خون دخیل هستند که ممکن است به دلیل بیماری خاصی بروز کند یا این که به دلیل داشتن اندام لاغر و وزن کم ممکن است فشار پایینی داشته باشند که در چنین شرایطی چون مشکلی ندارد نیازی به درمان نیست.

از جمله بیماری‌های قلبی ضعف ماهیچه قلب است که می‌تواند باعث نارسایی قلب شود و در نتیجه مقدار پمپاژ خون توسط قلب کاهش یابد و کاهش فشار خون را منجر شود. یکی از علل شایع ضعف ماهیچه قلب، مرگ (از کار افتادگی) قسمت عمده‌ای از ماهیچه قلب است. همچنین هیجانات ناگهانی و تنش‌های عصبی، حساسیت‌ها و مسومیت‌های غذایی و خون‌ریزی‌های داخلی که پنهان است، نظیر زخم عمده از عوامل مهم در کاهش فشار خون است. در ضمن در افراد بالای ۶۵ سال اگر فرد علائمی نظیر ورم دست و پا و افت فشار خون داشته باشد باید به نارسایی قلبی مشکوک شد و او را مورد معاینه قرار داد.

تندرستی

سالم پیر شویم!

آرزو کاوه‌ای | کارشناس تغذیه

باید مردم کاری کنند تا سالم پیر شوند. باید کاری کنیم که دچار بیماری‌های مختلف نشویم. تغذیه مناسب مهم‌ترین شرط در پیری سالم است. در چه اول باید انرژی را به اندازه نیاز و مصرف بگیریم، اضافه در یافت نکنیم چرا که باعث چاقی و اضافه وزن شده و شرایطی را فراهم می‌کند تا از سالم بودن دور مانده و روند پیری را تسریع خواهد کرد.



روند پیری سلول‌ها را تخریب کرده و آنتی‌اکسیدان یا رادیکال‌های آزاد سلول‌ها را از کار طبیعی خود باز می‌دارد. همین ترتیب پیری رخ خواهد داد. مانند رگ‌ها که بیماری‌های قلبی و عروقی را به همراه خواهد داشت.

از مهم‌ترین عوامل در کند کردن روند پیری استفاده از آنتی‌اکسیدان‌ها است. آنتی‌اکسیدان‌ها، رادیکال‌های آزاد را از بین برده و مانع فعالیت آنها می‌شود.

مواد مغذی و مواد در آنتی‌اکسیدان‌ها از جمله ویتامین‌های E، C، مواد موجود در املاح سلنیوم که به عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و موادی که ماهیت ویتامین نداشته اما خاصیت آنتی‌اکسیدان دارند از جمله مواد موجود در میوه‌ها و سبزیجات رنگی مانند بتاکاروتن و آنتوسیانین را شامل می‌شود.

به منظور کند شدن روند پیری حتماً از میوه‌جات و سبزیجات تازه حداقل ۵ واحد در روز استفاده کنند تا مقاومت آنتی‌اکسیدان‌ها در برابر بیماری‌ها را افزایش، سیستم ایمنی بدن را تقویت و روند ضد پیری طی شود.

بر اساس تحقیقات انجام شده افزودنی‌ها در خوراکی‌هایی مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و نوشابه‌های گازدار خاصیت مغذی بودن را نداشته و روند پیری را تسریع می‌کند.

به افراد توصیه می‌شود مصرف داروها را کاهش دهند چرا که تأثیر غیر مستقیمی در پیری بدن دارد.



راه‌هایی برای گریز از اختلالات قلبی - عروقی

تپش‌های زندگی بخش قلب

معرفی می‌شوند.

کاهش مصرف چربی و روغن در برنامه غذایی؛ یعنی مصرف غذاها تا حد امکان به صورت آب‌پز، بخارپز یا کبابی، خودداری از سرخ کردن زیاد غذا، کاهش مصرف غذاهای سرخ شده، سوسیس، کالباس، خامه، چیپس، پفک، سس‌ها، مغز، دل و قلوه و کله و پاچه در برنامه غذایی، جدا کردن پوست مرغ و استفاده از قسمت‌های کم چرب گوشت‌ها، استفاده از گوشت‌های کم چرب مثل مرغ و ماهی مهم‌ترین مداخلات به منظور پیشگیری و کنترل بیماری‌های قلبی - عروقی اصلاح رژیم غذایی است.

عوامل موثر در بروز بیماری‌های قلبی - عروقی را می‌توان در اختلال در چربی‌های خون یعنی بالا بودن سطح کلسترول خون، کم‌ترکی، فشار خون بالا، چاقی، استعمال دخانیات، رژیم غذایی نامناسب، استرس و فشارهای روحی و روانی عنوان کرد.

تغذیه و پیشگیری

از بیماری‌های قلبی و عروقی

توصیه‌های تغذیه‌ای موثر در پیشگیری و کنترل عوامل خطر بیماری‌های قلبی - عروقی را می‌توان در موارد زیر برشمرد:

- تعادل و تنوع در برنامه غذایی روزانه تعادل به معنی مصرف مقادیر کافی از مواد غذایی مورد نیاز برای حفظ سلامت بدن است و تنوع یعنی مصرف انواع مختلف مواد غذایی که در ۵ گروه اصلی غذایی گروه نان و غلات، گروه شیر و لبنیات، گروه گوشت، تخم‌مرغ حبوبات و مغزها، گروه میوه‌ها و سبزی‌ها

انرژی دریافتی، عدم استفاده از روغن مایه مایع معمولی غیرسرخ کردنی و روغن زیتون در سرخ کردن غذاها به دلیل حساسیت این روغن‌ها به حرارت بالا.

مصرف زیاد خرمانجر به چاقی می‌شود

- کاهش مصرف مواد قندی: مصرف بیش از حد مواد قندی و نشاسته‌ای مانند برنج، ماکارونی، شیرینی، کیک، شکلات، مربا، عسل و نوشابه‌ها باعث افزایش وزن، بالا رفتن فشار خون و چربی خون شده و منجر به بروز بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود. بنابراین باید در برنامه غذایی روزانه از مصرف بیش از اندازه این مواد خودداری کرد.

استفاده از میوه‌های تازه به جای شیرینی و شکلات به عنوان میان‌وعده، مصرف دوج کم‌نمک و بدون گاز، آب و آبمیوه‌های طبیعی به جای نوشابه‌های گازدار، خودداری از مصرف زیاد قند و شکر همراه با چای، همچنین باید تذکر داد که در مصرف کنسروش و خرما زیاده‌روی نشود منجر به افزایش کالری دریافتی و چاقی خواهد شد.

- کاهش مصرف نمک: کاهش مصرف نمک هنگام تهیه و طبخ غذا و عدم استفاده از نمکدان هنگام مصرف غذا و سر سفره، خودداری از مصرف غذاهای سرخ شده و بسیاری از مواد غذایی پخته‌بندی شده آماده به دلیل دارا بودن مقادیر زیاد نمک، خودداری از مصرف بیش از اندازه غذاهای شور مثل ماهی‌دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، سوسیس و کالباس و استفاده از سبزی‌های تازه، سیر، لیموترش تازه، آب نارنج، آویشن، شنبلیله و... برای طعم غذا

تجدیدی

کاهش ماده خاکستری مغز با استفاده همزمان محصولات فناوریانه

ناشناخته است. افراد با قشر کم‌رندی قدیمی کوچک مستعد وضع چندکاری هستند. چون توانایی تعریف تر شناختی با عدم تعادل در احساس اجتماعی موجب احتمال قرار گرفتن در معرض عملکرد چندکاری و تغییر در ساختار مغز در این افراد می‌شود. در این تحقیق محققان ساختار مغزی ۷۵ بزرگسال را بر اساس پرسشنامه تکمیل شده توسط این افراد در مورد استفاده از دستگاه‌های فناوری بررسی کردند. آنها بعد از تحقیق در مورد ویژگی‌های شخصی افراد دریافتند چگونه دستگاه‌های رسانه‌ای موجب چگالی کمتر ماده خاکستری در قسمت‌هایی از مغزی می‌شود که این قسمت معروف به قشر قدیمی کم‌رندی است. و مربوط به کنترل شناختی و عملکرد احساسی انسان است.

نتایج این تحقیق در نشریه PlosOne منتشر شده است.



تغذیه

بادام، چربی شکم را از بین می‌برد

یک تحقیق در آمریکا نشان داد خوردن تعدادی بادام در روز چربی شکم را از بین می‌برد. به گفته محققان دانشگاه پنسیلوانیا در آمریکا مصرف ۲۲ گرم بادام در روز باعث از بین رفتن چربی‌های شکم و صاف شدن آن، کاهش کلسترول و مشکلات قلبی می‌شود.

محققان برای رسیدن به این نتیجه طی ۱۲ هفته روی ۵۲ فرد چاق آزمایش انجام دادند؛ در ابتدا این افراد به دو گروه تقسیم شدند، آنها یک رژیم غذایی عادی داشتند اما برای وعده به گروه اول یک کیک موز و به گروه دوم تعدادی انگشت شمار بادام داده می‌شد که هر دو میان وعده به یک اندازه یعنی ۱۶۰ کالری داشتند.

محققان پس از بررسی مشاهده کردند گروه دوم، چربی شکم، پهلو و ران آنها کمتر شده بود و سطح کلسترول آنها نیز کاهش پیدا کرده بود.

همچنین این مطالعه نشان داد از تباط بین چربی ذخیره شده، کلسترول بد و بیماری‌های قلبی - عروقی وجود دارد و این افراد در معرض خطر هستند.



مطب

فشار عصبی و آلودگی صوتی بیماری «منییر» را تشدید می‌کند

انژالمدین قهاری | متخصص گوش و حلق و بینی

سرگیجه، حالت تهوع و فقدان تعادل نشانه بیماری منییر است که این بیماری گوش داخلی را درگیر می‌کند. گوش داخلی دارای دو وظیفه است که یکی مربوط به شنوایی و دیگری مربوط به حفظ تعادل است. بیماری منییر بخش داخلی و وظیفه تعادل بخشی گوش داخلی را مختل می‌کند.

علل این بیماری تا حدی ناشناخته است و کاملاً مشخص نشده ولی در کل مربوط به گوش داخلی و بخش تعادل بخشی است. سندرم منییر با بیماری منییر متفاوت است چرا که سندرم منییر تنها نشانه‌هایی بر جای می‌گذارد و عوارضی در پی ندارد اما زمانی که به دنبال این نشانه‌ها شنوایی نیز کاهش یابد، بیماری منییر مطرح می‌شود.

سندرم منییر منییر فرد را دچار سرگیجه، حالت تهوع بسیار شدید و فقدان تعادل می‌کند و بیمار همزمان با این حالات هوشیار است که این هوشیاری وجه تمایز این بیماری با بیماری صرع است چرا که در صرع هوش و حواس فرد از بین می‌رود. فرد مبتلا بیماری منییر نمی‌تواند تعادل خود را حفظ کند و گاهی مجبور می‌شود بنشیند یا دراز بکشد و چشمان خود را ببندد چرا که حرکت چشم، سرگیجه و تهوع را تشدید می‌کند.

این بیماری عودکننده است یعنی پس از مدت زمانی در فرد از بین می‌رود و مجدداً ظهور و بروز می‌کند که بیشتر در افراد بیش از ۴۰ سال دیده می‌شود. این بیماری با دارو کنترل می‌شود ولی مجدداً عود می‌کند و فشار عصبی، فشار خون، خستگی، بیماری‌های ویروسی و سدهای بلند عوامل تشدیدکننده این بیماری هستند.

گاهی ممکن است بیمار در بیمارستان نیز بستری شود اما در کل استفاده از داروهای مخصوص این بیماری از تشدید بیماری و عوارض آن بر شنوایی پیشگیری می‌کند.

مطالعه

افزایش عمر بیماران مبتلا به سرطان سینه با نوزاداری جدید

مصرف نوعی داروی جدید شرکت داروسازی سویسی F. Hoffmann-La Roche AG به همراه یک داروی از پیش موجود، نتایج بی‌سابقه‌ای را در افزایش طول عمر زنان مبتلا

سرطان سینه نشان داده است. در این مطالعه، بیماران مبتلا به سرطان پستان HER2 مثبتی که داروی جدید Perjeta را به همراه داروی موجود Herceptin و همچنین شیمی‌درمانی دریافت کرده بودند، ۱۵/۷ ماه بیشتر از بیماران عمر کردند که فقط مصرف Herceptin و شیمی‌درمانی را تجربه کرده بودند. سرطان HER2 مثبت، یک چهارم تمامی سرطان‌های سینه را تشکیل می‌دهد.

کارشناسان استفاده گسترده از این منوی دارویی را برای زنان مبتلا به این شکل متاستاتیک سرطان سینه توصیه کردند.

مدت زمان ۱۵/۷ ماه، بیشترین طول عمر افزایش یافته‌ای است که به اثر مصرف دارو در سرطان متاستاتیک سینه مشاهده شده است. داروی Perjeta همچنین دارای نتایج رضایت‌بخش برای نوع سرطان متاستاتیک است که در آن، سرطان به دیگر بخش‌های بدن گسترش می‌یابد.