اگر در طرح بسیج فشارخون شرکت کردید این مطلب را از دست ندهید

قاتل خاموش همچنان قربانی می گیرد

پزشکی

طبق آخرین مطالعات، شیوع فشار خون بالا در کشور در افراد بالای ۲۵ سال، ۲۷ درصد است که نیمی از آن ها از بیماری خود بی اطلاع و نیمی دیگر که مطلع هستند درمان موثر دریافت نمی کنند. این در حالی است که فشار خون بالا از مهم ترین عوامل تهدید کننده سلامت و همچنین عامل مرگ زودرس ناشی از سکته های قلبی و مغزی به شمار می رود. چند هفته قبل طرح بسیج کنترل فشار خون در کشور اجرا شد. خیلی ها در آن شرکت کردند و بعد از گذشت این مدت می خواهند درباره فشار خون و نتایج مربوط به خودشان بیشتر بدانند.

مطالعات مختلف، نشان داده است که در جوامعی که سطح سواد سلامت مردم، از میزان قابل قبولی برخوردار است، افراد با نشاط تر، سالم تر و پویاترند. بسیج کنترل فشار خون نیز که چندی پیش اجرا شد، به همین منظور و برای آگاهی بخشی به افراد بود تا مراقب فشار خون شان باشند.

به گفته دکتر محمد جعفر صادقی؛ مدیر گروه پیشگیری و مبارزه با بیماری های دانشگاه علوم پزشکی مشهد، افزایش آگاهی عمومی و تشخیص زودهنگام؛ مهم ترین اهداف طرح کنترل فشار خون بود. این طرح برای همه افراد بالای ۳۰ سال، خانم های باردار و بیماران کلیوی اجرا شد. هدف کلی اجرای طرح، شناسایی مبتلایان به فشار خون در کشور، افزایش آگاهی عموم جامعه به عوامل خطر، اهمیت تشخیص زودرس فشار خون بالا و در نتیجه افزایش مراقبت و درمان از مبتلایان بود. ۲۵ درصد افراد بالای ۳۰ سال در کشور در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند؛ به عبارتی از هر چهار نفر یک نفر.

اما و اگرهای زمان اندازه گیری فشار خون

به گفته وی در زمان اندازه گیری فشار خون باید به شرایط فرد مانند گرسنگی، خستگی، تحرک، استرس، سیگار کشیدن، مصرف خوراکی شور و... توجه داشت زیرا در این صورت فشار خون غیر واقعی را نشان می دهد.

ضرورت فرهنگ سازی در کنترل "فشار خون"

اندازه گیری منظم فشار خون باعث تشخیص زودهنگام و سریع افزایش فشار خون می شود. این مسئله به خصوص در صورت عادت به مصرف غذاهای شور و چرب، چاقی، استعمال دخانیات، بی تحرکی و مواجهه با استرس های زیاد اهمیت بیشتری خواهد داشت. البته همواره تاکید بر حفظ سبک زندگی سالم و کنار گذاشتن فرهنگ ناسالم رژیم غذایی می شود.

کودکان هم ممکن است به "فشار خون بالا" مبتلا شوند

زمانی می توان انتظار افزایش فشار خون در کودک را داشت که از نظر سلامت دچار مشکلی باشد. هنگامی که اختلالی در ریتم طبیعی زندگی او ایجاد شود و احتمال ابتلا به بیماری ها وجود داشته باشد، اندازه گیری فشار خون نیز یکی از شاخص های تعیین کننده بیماری خواهد بود.

اما و اگرها

این طرح در کشور انجام شد و داده های آماری آن برای برنامه ریزی چشم انداز سلامت کشور به کار خواهد آمد و لازم است به همه دست اندرکاران آن خداقوتی بگوییم اما نکته ای که به آن توجه نشد نحوه صحیح اطلاع رسانی درباره شرایط فرد در زمان اندازه گیری فشار خون بود. به بیان دیگر فقط در زمان اندازه گیری فشار خون، فرد با خواندن بنرها و بروشورهای پایگاه ها به این اطلاعات پی می برد که در آن زمان نمی توانست به درد بخور باشد در حالی که می شد ضمن تبلیغ بازه زمانی اجرای طرح، اطلاعات کامل تری درباره شرایط زمان مراجعه به مخاطبان داد تا با صرف هزینه و نیروی انسانی قطعا داده های قابل قبول تری به دست آید ضمن این که برای بالا بردن سواد سلامت مردم باید اطلاعات دقیق و نکات ضروری آموزش داده شود تا بتوان انتظار همکاری بهتری داشت و اگر قرار است این طرح در فاز بعدی اجرا شود، رفع نقاط ضعف آن ضروری است.

اگر در طرح شرکت کرده اید

اگر در این طرح شرکت کرده اید و فشار خون تان بالا بود، باید خیلی سریع برای درمان و تغییر سبک زندگی تان اقدام کنید و به صورت دوره ای برای اندازه گیری و کنترل فشار خون به پزشک مراجعه کنید. در موارد شدیدتر بهتر است با مشورت پزشک دستگاه اندازه گیری فشار خون را تهیه و روزانه فشار خون خود را اندازه گیری کنید. اگر هم نتیجه فشار خون تان خوب بود باز هم دلیل نمی شود به سبک زندگی تان بی تفاوت باشید.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر محمد صمدیان
متخصص جراحی مغز و اعصاب

لطفا درباره نوروآندوسکوپی توضیح دهید؟

نوروآندوسکوپی یک روش جراحی کم تهاجمی است که در آن جراح از طریق ایجاد سوراخ های کوچک (به اندازه یک سکه) در جمجمه یا از طریق دهان و بینی به انجام جراحی می پردازد.

نوروآندوسکوپی با استفاده از یک آندوسکوپ، یک تلسکوپ کوچک مجهز به دوربینی با وضوح بالا و یک محل دید انجام می شود و به جراح این امکان را می دهد تا جهت یابی و به تومور دسترسی پیدا کند. برای خارج کردن تومور یا نمونه برداری از آن (بیوپسی) جراح مغز و اعصاب، تجهیزات خاصی را به سر آندوسکوپ متصل می کند و معمولا از آندوسکوپ اضافی استفاده می کند.

ترفندها

ترفند درآوردن سالم ژله از قالب

درآوردن ژله از قالب شیشه ای، سیلیکونی پلاستیکی و فلزی نکاتی دارد که اگر اصول تهیه ژله و جدا کردن آن از قالب به درستی رعایت نشود، ژله خرد می شود و شکل خود را از دست می دهد. در ابتدا باید نحوه صحیح تهیه ژله را بدانید.

نحوه صحیح تهیه ژله

مواد لازم برای تهیه ژله و نحوه درست کردن آن معمولا روی بسته بندی آن ذکر شده است، با وجود این اگر شما قصد دارید ژله را در قالب درست کنید و سپس آن را از قالب خارج کنید، مقدار آب سرد را به یک دوم لیوان کاهش دهید تا ژله شما سفت تر شود.

مواد لازم

آب جوش - یک لیوان
آب سرد - یک دوم لیوان
پودر ژله - یک بسته

ابتدا یک لیوان آب را روی حرارت قرار دهید تا به جوش آید سپس پودر ژله را به آب در حال جوش اضافه کنید و خوب هم بزنید. اجازه دهید حدود یک دقیقه روی حرارت بماند و مرتب آن را هم بزنید تا پودر ژله کاملا در آب حل شود. حرارت را خاموش کنید و با اضافه کردن آب سرد هم بزنید.

قالب سیلیکونی یا پلاستیکی

قبل از ریختن مایع ژله در قالب، با استفاده از

یک برس همه قسمت های داخلی قالب را روغن بمالید و سعی کنید همه منافذ آن را چرب کنید. دیواره داخلی قالب را شکر بپاشید و قالب را به مدت ۳۰ دقیقه در فریزر قرار دهید. سپس قالب را از فریزر خارج کنید و مایع ژله را در آن بریزید.

قالب فلزی

قبل از ریختن مایع ژله در قالب، درون آن را با آب خیس کنید و سپس در فریزر قرار دهید تا یک لایه نازک یخ روی دیواره داخلی قالب ایجاد شود. سپس مایع ژله را در آن بریزید.

قالب شیشه‌ای یا پیرکس

قبل از ریختن مایع ژله در قالب، مقداری آب سرد به دیواره داخلی آن بپاشید تا خیس شود. سپس مایع ژله را در آن بریزید.

جدا کردن ژله

✓ قالب سیلیکونی یا پلاستیکی

روش اول - پس از این که ژله کاملا بسته و سفت شد، آن را از یخچال خارج کنید

۱. حدود ۱۵ تا ۲۰ ثانیه قالب را روی بخار آب بگیرید.

۲. یک ظرف بزرگ تر از قالب را با آب گرم (نه آب جوش) پر کنید، سپس قالب را به مدت ۱۵ تا ۲۰ ثانیه در آب گرم نگه دارید.

روش دوم - لبه های ژله را با فشار دست یا با نوک چاقو از قالب جدا کنید. با کف دست به دور تا دور قالب ضربه بزنید تا ژله کاملا از قالب جدا شود. بشقاب کمی نم دار را روی در قالب قرار دهید سپس ژله را در ظرف برگردانید.

✓ قالب فلزی

فلز، هادی گرماست، برای جدا کردن ژله از قالب فلزی می توانید از سشوار یا حوله گرم استفاده کنید. قالب را روی بشقاب نم دار برگردانید و سپس دور تا دور آن را با حوله ای که از قبل گرم کرده اید، بپوشانید.

✓ قالب شیشه‌ای

قالب شیشه‌ای را پس از خارج کردن از یخچال چند دقیقه در دمای محیط قرار دهید تا ژله از آن جدا شود.

بهداشت پوست

بخور صورت؛ شادابی و جوانی پوست

آیا می دانید سابقه استفاده از بخور به زمان روم باستان باز می گردد؟ به دلیل خواص درمانی آن در ادامه، به شما می آموزیم چگونه بدون دستگاه، بخور صورت انجام دهید و از خواص گیاهان دارویی برای زیبایی پوست بهره ببرید.

۱ بابونه | دشمن جوش های سر سیاه

دو تا سه قاشق غذاخوری گیاه خشک شده بابونه را درون دو لیوان آب جوش بریزید و آن را روی حرارت بسیار ملایم قرار دهید. سپس صورت خود را روی این بخار بگیرید. مراقب باشید فاصله ایمن را حفظ کنید تا به پوست صورت تان آسیب نرسد. بهترین حالت آن است که صورت تان را به مدت ۱۰ دقیقه بخور دهید و پس از آن صورت خود را بشویید.

۲ زنجبیل | برای شادابی

دو قاشق غذاخوری پودر زنجبیل را در دو لیوان آب بریزید و روی حرارت قرار دهید تا جوش بیاید. سپس این محلول را در یک کاسه متوسط بریزید، روی سر خود حوله بیندازید و صورت تان را بالای ظرف بگیرید. ۱۰ دقیقه در این حالت باقی بمانید. طی این مدت می توانید به آرامی با نوک انگشتان صورت تان را ماساژ دهید. پس از گذشت ۱۰ دقیقه می توانید با کمک دستمال، جوش های سرسفید و سرسیاه خود را خارج کنید. در مرحله بعد نیز برای بسته شدن منافذ پوست، خیار رنده شده را به همراه آب لیموترش تازه برای ۵ دقیقه روی صورت قرار دهید. در آخر هم پوست خود را با آب سرد بشویید.

۳ گلاب | برای مقابله با چین و چروک

پنج قاشق غذاخوری گلاب را در ۱۰۰ گرم آب جوش بریزید و به مدت ۱۰ دقیقه صورت را بخور دهید.

۴ لیموترش، نعناع و جعفری | برای از بین بردن جوش

در ۰/۵ لیتر آب مقداری نعناع و جعفری تازه بریزید، سپس پوست نصف یک لیموترش تازه را به آن اضافه کنید و بجوشانید. صورت خود را با بخار این محلول بخور دهید.

به یاد داشته باشید قبل از بخور باید صورت خود را با صابونی ملایم و بدون عطر که برای پوست شما مشکل ایجاد نمی کند، تمیز کنید. اگر پوست حساسی دارید یا دچار بیماری های عفونی فعال پوستی هستید، بی خیال بخور شوید. اگر پوست خشکی دارید، بلافاصله از مرطوب کننده استفاده کنید.

غذای اصلی

آشپزی من

توپک گوجه فرنگی با لوبیا و پنیر

- روغن زیتون - به میزان لازم
- پیاز ریز خرد شده - یک عدد
- سیر - ۴ حبه
- گوجه فرنگی رسیده و خرد شده - ۶۰۰ گرم
- سرکه - یک قاشق غذاخوری
- دارچین - کمی
- جعفری ریز خرد شده - یک پیمانه
- پونه کوهی خشک شده - کمی
- پنیر فتا - ۱۰۰ گرم
- نعناع یا شوید خرد شده - یک پیمانه
- آرد - ۱۵۰ گرم
- بیکینگ پودر - یک قاشق غذاخوری
- روغن برای سرخ کردن - به میزان لازم
- نمک و فلفل سیاه تازه - کمی

روغن زیتون را در یک ماهیتابه بریزید و روی حرارت متوسط قرار دهید. پیاز خرد شده و نصف سیر را اضافه و ۵ دقیقه سرخ کنید تا نرم شود.

۱۰۰ گرم گوجه فرنگی له شده را به همراه سرکه، دارچین، نیمی از جعفری و پونه کوهی خشک به مواد اضافه کنید و روی حرارت متوسط قرار دهید تا یک سس غلیظ به دست بیاید. لوبیا را با نمک و فلفل بپزید سپس از روی حرارت بردارید و روی آن پنیر فتا خرد کنید. در یک کاسه بزرگ، باقی مانده گوجه فرنگی له شده، سیر و جعفری را با هم مخلوط و سبزی ها را به آن اضافه کنید تا طعم مواد به خورد هم برود.

آرد و بیکینگ پودر را در یک کاسه کوچک ترکیب کنید و آن ها را به آرامی درون مخلوط گوجه فرنگی بریزید تا خمیری شکل شود. روغن را در یک قابلمه بزرگ با حرارت متوسط داغ کنید سپس یک قاشق غذاخوری خمیر را در تابه بریزید تا هر دو طرف حدود ۲ دقیقه سرخ و طلایی شود. توپک های نامنظم را همراه با لوبیای گرم و سس میل کنید.

سلامت

آسیب قلبی، عروقی کمتر شناخته شده رژیم کتو

رژیم کتوژنیک یکی از رژیم های غذایی است که طی سال های اخیر محبوبیت خاصی یافته است. در این رژیم، میزان کربوهیدرات دریافتی فرد به شدت کاهش و در مقابل مصرف چربی افزایش پیدا می کند. این کاهش مصرف کربوهیدرات و افزایش مصرف چربی باعث می شود بدن در حالت کتوزیس قرار بگیرد؛ به این معنی که بدن به جای مصرف کربوهیدرات، ناچار شروع به استفاده از چربی می کند. مطالعه جدیدی که در Nutrients به چاپ رسیده، از آسیب جدی و پنهان این رژیم غذایی به ویژه زمانی که به صورت دوره ای انجام می شود، پرده برداشته است.

از مضرات داشتن روز آزاد

داشتن روز آزاد (روزی که رژیم را رعایت نمی کنند) در رژیم کتو، می تواند باعث آسیب به جداره رگ ها و عروق شود. در مطالعه ای که توسط محققان دانشگاه بریتیش کلمبیا اکاناگان انجام شده است، محققان از شرکت کنندگان خواستند تا برای یک هفته رژیم کتوژنیک را رعایت کنند.

بر این مبنا آن ها در این مدت ۷۰ درصد کالری روزانه خود را از چربی ها، ۱۰ درصد از کربوهیدرات ها و ۲۰ درصد از پروتئین ها دریافت می کردند اما پیش از آغاز این دوره و در انتهای آن، محققان از شرکت کنندگان خواستند تا ۷۵ گرم گلوکز (معادل آن چه در یک بطری نوشابه است) مصرف کنند. هدف اولیه این محققان، بررسی تغییرات قند خون، پیش از گرفتن این رژیم و پس از آن بود نتیجه نهایی، اتفاق خطرناکی بود که در جداره رگ های این افراد در حال روی دادن بود. محققان در این مطالعه متوجه شدند که کاهش قند و کربوهیدرات در طول زمان رژیم و سپس افزایش ناگهانی آن بعد از دریافت تنها ۷۵ گرم گلوکز، باعث آسیب به جداره عروق می شود. هر چند در این مطالعه تعداد شرکت کنندگان محدود بوده و برای نتیجه گیری نهایی هنوز زود است اما افرادی که در معرض بیماری های قلبی، عروقی هستند، باید در این باره احتیاط کنند. به ویژه این که یکی از انواع رژیم کتو، انجام دوره ای آن (پنج روز رعایت رژیم و دو روز آزاد در هفته) است.