

## دانستنی‌ها

## ۲ استراتژی برای کاهش حملات قلبی

مصطفی عاشوری

فیزیولوژیست ورزشی

حمله قلبی عامل اول مرگ و میر در ایران است. از آن‌جا که بیشترین مرگ و میرها به دلیل بیماری های کرونری قلبی است، آگاهی درباره عوامل ایجاد حمله قلبی مهم است. نتایج یک مطالعه سوئدی که در سال ۲۰۱۴ در ژورنال کالج آمریکایی قلب و عروق منتشر شد، نشان داد که سبک زندگی مانند در دست خوردن، ورزش منظم و ترک سیگار می‌تواند برای جلوگیری از ۸۰ درصد از اولین حملات قلبی تأثیرگذار باشد.

### ● نکشیدن سیگار و ترک دخانیات

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای قلب خود انجام دهید این است که مصرف سیگار یا استفاده از دخانیات بدون سیگار را متوقف کنید. حتی اگر سیگاری نیستید، حتماً از دود دست دوم خودداری کنید. در تحقیقات بسیاری مشخص شد ترک دخانیات ۳۶ درصد حمله های قلبی را کاهش داده است.

### ● فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم و روزانه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش دهد. اگر مدتی فعالیت نداشته اید، لازم است که به آرامی راه خود را برای رسیدن به اهداف زیر دنبال کنید.

### ● توصیه های علمی برای ورزش در حوزه سلامت

۱- در هفته ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی متوسط، مانند پیاده روی، ایروبیک

۲- در هفته ۷۵ دقیقه فعالیت هوازی شدید مانند دویدن

۳- دویا سه جلسه تمرین قدرتی در هفته در مطالعه ای مشخص شد مردانی که روزانه ۴۰ دقیقه پیاده روی داشته اند ۳ درصد کاهش حمله قلبی نسبت به همتایان خود داشته اند.

# چربی‌هایی که دشمن تمرکز هستند

## نتایج پژوهشی تازه نشان می‌دهد بعد از مصرف برخی غذاهای چرب، تمرکز ما می‌تواند به میزان بیشتری افت کند

شیوا رضایی | روزنامه نگار

تغذیه

بسیاری از ما تجربه سنگین شدن بعد از خوردن غذاهای چرب را داریم. در چنین شرایطی معمولاً ما امکان کارهای



ذهنی را نداریم و تمرکزمان برای انجام کارهای دقیق کم می‌شود اما آیا همه غذاهای چرب به یک میزان بر توانایی شناختی ما تأثیر می‌گذارد؟

نار گیل به عنوان منابع چربی اشباع به راحتی قابل شناسایی هستند اما برخی انواع چربی های اشباع شاید کمتر شناخته شده باشند مانند برخی از انواع روغن پالم. در کنار این موارد باید توجه داشته باشیم که چربی موجود در برخی غذاهای حیوانی هم از نوع اشباع هستند پس پنیر چرب، برش های گوشت و مرغ پرچرب و خامه هم در این دسته قرار می‌گیرند.

### ● منابع چربی غیر اشباع کدام است؟

همان طور که شاید خودتان هم حدس زده باشید، چربی های غیر اشباع در دمای اتاق غالباً به شکل مایع هستند و بیشترین آن ها هم از منابع گیاهی به دست آمده‌اند. روغن آفتابگردان، کنجد، زیتون و کزادر این دسته قرار می‌گیرند. چربی موجود در آجیل ها مانند چربی بادام، گردو و بادام زمینی هم از نوع غیر اشباع هستند. در منابع حیوانی هم چربی ماهی‌هایی چون ماهی قزل‌آلادر این گروه قرار می‌گیرد.

منبع: Sciencedaily

غذای حاوی چربی اشباع شده مصرف می‌کردند، نتایج از موزن های شناختی شان افت بیشتری پیدا می‌کرد. به عنوان مثال در ارزیابی توجه و تمرکز، بعد از صرف غذا با چربی اشباع، عملکرد زنان ۱۱ درصد افت را نشان می‌داد اما در باره غذاهایی با چربی غیر اشباع، چنین تأثیری به صورت فرآگیر مشاهده نشد. در خصوص چربی‌ای این موضوع، محققان فرضیه‌هایی دارند.

یکی از این فرضیه‌ها ایجاد التهاب در بدن در نتیجه مصرف چربی های اشباع است. به نظر می‌رسد که این التهاب روی مغز و عملکرد آن هم تأثیر می‌گذارد اما آیا شما با منابع چربی های اشباع و غیر اشباع آشنایی دارید؟

### ● چطور چربی های اشباع را بشناسیم؟

یک قانون دم‌دستی برای شناخت چربی های اشباع، شکل آن ها در دمای اتاق است. به صورت معمول چربی های اشباع در دمای اتاق جامد یا نیمه جامد هستند. بر این اساس کره، روغن های حیوانی و روغن

## آشنایی من

## سوهان خوشمزه را در خانه درست کنید

- آرد گندم یا قنادی - یک قاشق غذاخوری سرپر
- آرد جوانه گندم - ۲ قاشق غذاخوری سرپر
- عسل - ۲ قاشق غذاخوری
- گلوکز - یک و نیم قاشق غذاخوری
- شکر - ۲۱۰ گرم
- کره - ۱۶۰ گرم
- زعفران پودر شده - یک قاشق چای‌خوری
- هل پودر شده - یک قاشق چای‌خوری
- گلاب - نصف لیوان فرانسوی دسته‌دار
- مغز پسته و بادام - به مقدار لازم



# بالاخره کدام سطوح را ضد عفونی کنیم؟

به تازگی اخباری منتشر شده مبنی بر این که سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده کرونا از طریق سطوح منتقل نمی‌شود و بر این اساس برخی افراد لزوم ضد عفونی کردن سطوح مختلف را زیر سوال برده‌اند. اما آخرین دیدگاه سازمان بهداشت جهانی در خصوص ضد عفونی کردن سطوح چیست و چه روشی را برای این کار توصیه می‌کند؟

مشکل دیگر این روش بی‌فایده، آسیب‌های احتمالی ناشی از استنشاق مواد ضد عفونی کننده توسط افرادی است که در این محیط‌ها رفت‌وآمد دارند. با توجه به تمام این نکات نتیجه‌گیری نهایی این سازمان تا به امروز، کنار گذاشتن چنین اقداماتی است. با توجه به لزوم ضد عفونی کردن سطوح در دو دسته اول، آماروش پیشنهادی سازمان بهداشت جهانی در این باره چیست؟

### ● چطور سطوح را ضد عفونی کنیم؟

سازمان بهداشت جهانی اسپری کردن مواد ضد عفونی کننده بر روی سطوح محیط‌های داخلی را توصیه نمی‌کند. در این مورد هم سازمان در خصوص عوامل استنشاق مواد بعد از اسپری کردن آن ها هشدار می‌دهد. در مقابل توصیه سازمان بهداشت جهانی آغشته کردن پارچه یا دستمال با مواد ضد عفونی کننده و سپس تمیز کردن سطوح با آن است. البته طبق توصیه این سازمان فراموش نکنید که اگر سطحی آلوده است، ابتدا آن را با دستمال دیگری خوب تمیز و سپس برای ضد عفونی کردن آن اقدام کنید. مواد مناسب برای ضد عفونی کردن این سطوح هم الکل با غلظت حداقل ۷۰ درصد یا ایتکس رقیق (با رعایت نسبت دقیق) شده است.



دیوار ساختمان‌ها و... است. سازمان بهداشت جهانی ضد عفونی کردن این سطوح را توصیه نمی‌کند. این سازمان در بخش پاسخ به پرسش‌های سایت خود توضیح داده است که با توجه به این که سطوحی چون پیاپاده و صاف نیستند، با پاشیدن مواد ضد عفونی کننده، این مواد نمی‌توانند به تمام بخش‌ها برسند. در عین حال تا وقتی این سطوح آلودگی‌های دیگری دارند، چنین روشی فایده‌ای ندارد. البته این تنها مشکل روش اسپری کردن مواد ضد عفونی کننده در محیط‌های باز شهری نیست.



است و ویروس‌های هم‌خانواده کرونا می‌توانند از طریق سطوح آلوده منتقل شوند و همین باعث شده تا توصیه به ضد عفونی کردن سطوحی که تماس با آن‌ها زیاد است، مانند دستگیره‌های در، پنجره‌ها و شیرآب و... همچنان برقرار باشد. پس اطلاع ثانوی لازم است در این محیط‌ها هم تلاش برای ضد عفونی کردن سطوحی که افراد مختلف به آن دست می‌زنند، ادامه یابد.

### ● ضد عفونی کردن این سطوح را فراموش کنید

دسته سوم شامل سطوح محیط‌های خارجی است. منظور از آن سطح خیابان‌ها، پیاده‌روها و

سازمان بهداشت جهانی زمانی که به ضد عفونی کردن سطوح می‌رسد، ابتدا این سطوح را دسته‌بندی و سپس درباره هر یک جداگانه توصیه‌هایی را مطرح می‌کند. ● **ضد عفونی کردن این سطوح را جدی بگیرید** دسته اول، سطوح محیط‌های داخلی در مراکز درمانی است. در خصوص این بخش، توصیه سازمان بهداشت جهانی ضد عفونی کردن مرتب سطوح ثابت مانند دیوارها، درها، صندلی‌ها، دستگیره‌ها، کلید چراغ، رایانه‌ها و... در کنار ضد عفونی وسایل متحرکی است که در این محیط‌ها استفاده می‌شود. منظور از وسایل متحرک هم وسایل پزشکی مانند دستگاه فشار خون، تپ‌سنج و... است.

### ● به ضد عفونی کردن این سطوح ادامه دهید

دسته دوم، سطوح محیط‌های داخلی در مکان‌های غیر درمانی شامل اداره‌ها، باشگاه‌ها، مراکز خرید و... است. در خصوص این بخش سازمان بهداشت جهانی در گزارش چهاردهم ماه‌می (۲۵ اردیبهشت) خود توضیح می‌دهد که هر چند انتقال این بیماری به صورت کلی از طریق قطرات تنفسی و ارتباط نزدیک با فرد بیمار صورت می‌گیرد اما بر اساس تجربیات پیشین در باره سایر ویروس‌های هم‌خانواده کرونا هنوز هم ضد عفونی کردن سطوح توصیه می‌شود. چرا که تجربه نشان داده

## پزشکی

## نشانه‌های نامتعادل بودن هورمون‌های زنانه

مهسا کسنوی

روزنامه نگار

احساس نفخ و ورم معده دارید یا احساس خستگی و تغییر خلق و خوی شدید می‌کنید؟ ممکن است همه این‌ها به علت تعادل نداشتن هورمون‌ها در بدن‌تان باشد، معمولاً هورمون‌ها در دوران حاملگی و یائسگی از حالت همیشگی خود خارج می‌شوند و این کاملاً طبیعی است؛ اما گاهی اوقات مصرف بعضی مواد شیمیایی و دارویی هم باعث نبود تعادل در بدن می‌شود؛ در ادامه هفت نشانه را که به شما نشان می‌دهد سطح هورمونی بدن‌تان به هم ریخته است بررسی می‌کنیم.

### ● قاعدگی نامنظم

دوره طبیعی برای این موضوع بین ۲۱ تا ۳۵ روز است. اگر دوره شما در این محدوده نیست یا گاهی چند ماه عقب می‌افتد نشان دهنده این است که میزان هورمون‌های استروژن و پروژسترون شما بالاست. البته اگر شما در اواخر دهه ۴۰ یا اوایل دهه ۵۰ زندگی خود هستید، ممکن است این تغییر نشانه‌های پیش از یائسگی باشد. پس بهتر است در این باره با پزشک خود مشورت کنید.

### ● مشکلات خواب

اگر به اندازه کافی نمی‌خوابید یا کیفیت خواب شما خوب نیست، ممکن است هورمون‌ها در حال بازی دادن بدن‌تان باشند. پروژسترون، هورمونی است که از تخمدان‌ها را می‌شود و به خواب شما کمک می‌کند. اگر میزان آن از حد نرمال کمتر باشد نمی‌توانید خوب بخوابید. استروژن پایین هم می‌تواند باعث گرگرفتگی و تعریق شبانه‌شود، برای داشتن یک خواب طبیعی باید میزان هر دو هورمون در بدن‌تان کافی و طبیعی باشد.

### ● دردهای شکمی

وقتی هورمون‌های استروژن و پروژسترون بالاتر یا پایین‌تر از حد معمول‌شان باشد، ممکن است در هضم غذاها دچار مشکل شوید، این مشکلات گاهی به صورت اسهال، نفخ، در دمعده و حالت تهوع شدید در طول دوره قاعدگی خود را نشان خواهد داد.

### ● خستگی مداوم

آیا همیشه در طول شبانه روز خسته هستید؟ خستگی یکی از بیشترین علائم معمول در تعادل نداشتن هورمون‌هاست. اگر دچار کمبود انرژی هستید بایک آزمایش خون ساده می‌توانید از تعادل هورمون‌های‌تان مطمئن شوید.

### ● اضافه وزن

دوست دارید در هر ساعت از روز خوراکی بخورید؟ همیشه گر سینه‌اید و به علت خوردن زیاد اضافه وزن دارید؟ ممکن است بین تعادل نداشتن هورمون‌ها و اضافه وزن شما ارتباطی وجود داشته باشد، اختلال در استروژن می‌تواند بر سطح لیپتین که به تنظیم مواد غذایی در بدن شما کمک می‌کند اثر بگذارد و شما را دچار اضافه وزن کند.

### ● سردرد

سردرد شدن علت‌های متفاوتی دارد، اما در بعضی خانم‌ها، می‌تواند به علت کاهش سطح استروژن رخ دهد. اگر در طول دوره قاعدگی یا در یک زمان نسبتاً معین در ماه، دچار سردرد می‌شوید، ممکن است هورمون‌های‌تان در سطح درستی نباشد.

### ● تغییر خلق و افسردگی

محققان فکر می‌کنند سطح پایین یا بالای هورمون‌ها، سبب تغییر خلق و خو در خانم‌ها می‌شود، سطح استروژن بر مواد اصلی شیمیایی مغز مثل سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین اثر می‌گذارد و ممکن است اختلال در سطح هورمون‌های شما سبب افسردگی و تغییر حال روزانه‌تان شود.

منبع: Webmd.com

## بیشتر بدانیم

## انتقال کرونا توسط رابطه زناشویی امکان پذیر است

هنوز میزان ماندگاری ویروس کرونا در اسپرم افراد مشخص نیست به همین دلیل عاقلانه است که برای رعایت ایمنی، از تماس با مردان یا زنان دارای علائم، تا ۱۴ روز خودداری شود. به گزارش تابناک، دکتر مینو محرز عضو کمیته کشوری مبارزه با بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت با یادآوری این که ویروس کرونا در همه بدن فرد مبتلارسوخ می‌کند، گفت: به همین دلیل امکان انتقال آن از طریق رابطه زناشویی وجود دارد. براساس تحقیقی در تارنمای «مدیکال اکسپرس»، محققان این ویروس را در اسپرم شش نفر از ۳۸ مردی که به کووید ۱۹ مبتلا بودند مشاهده کرده‌اند که حال چهار نفر از آن‌ها وخیم بود. محرز با بیان این که شواهد نشان داده که دیگر ویروس‌های عفونی از جمله «زیکا» و «بول» با رابطه زناشویی منتقل می‌شود، خاطر نشان کرد: با این مطالعه جدید و یافته‌های پیشین، می‌توان گفت امکان انتقال ویروس از طریق رابطه جنسی امکان پذیر است.