



## ۱۲ نشانه‌ای که می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را نشان دهد

ترجمه: آنوسا آرمن

## ۱ آینه خواب (انسداد تنفسی در خواب)

وقتی که به علت وقفه تنفسی خرخر همیشگی ما در خواب قطع می‌شود یعنی اکسیژن کافی به مغز نمی‌رسد. برای جبران این وضعیت پیام‌هایی به قلب و رگ‌های خونی ارسال می‌شود تا قلب با کار شدیدتر و رگ‌ها با گشاد شدن خون بیشتری را در بدن جاری سازند. بدین ترتیب خطر ابتلا به پرفشاری خون، آهنگ ضربان غیرطبیعی قلب (آریتمی) و سکنه‌های قلبی و مغزی افزایش می‌یابد. خوشبختانه آینه‌خواب قابل درمان است.

## ۲ دانه‌های ریز زرد-نارنجی رنگ پوستی

بالا بودن بیش از اندازه تری‌گلیسرید خون سبب بروز دانه‌های ریز (راش) روی مفاصل انگشتان دست و پا و پوست نشیمن گاه می‌شود. زیادی این نوع چربی خون به تدریج رگ‌ها را سخت می‌کند و احتمال بیماری قلبی و سکنه مغزی را افزایش می‌دهد.

## ۳ ضعیف بودن انگشتان دست

کم‌توانی انگشتان دست‌ها در نگهداری اشیاء ممکن است ناشی از ضعف قلب باشد. مطالعات نشان می‌دهد که قدرت دست‌ها در فشردن اجسام با سلامت قلب مرتبط است. اگر با انگشتان خود به سختی اشیاء را نگه می‌دارید احتمال اینکه قلب‌تان دچار مشکل باشد وجود دارد.

## ۴ وجود لکه ریز تیره رنگ زیر ناخن‌ها

اگر که ضربه‌ای به انگشتان دست و پستان وارد نشده ولی لکه ریز خون زیر ناخن‌ها را مشاهده کردید ممکن است ناشی از وجود عفونت در غشای قلب یا دریچه‌های آن باشد (اندوکاردیت). همچنین در بیماران دیابتیک نیز این لکه‌ها ظاهر می‌شود و چنانچه ثابت شده افراد دیابتی ۲ تا ۴ برابر بیشتر دچار مشکلات قلبی می‌شوند.

## ۵ گیجی

گیجی می‌تواند نتیجه مستقیم بیماری قلبی به شمار آید زیرا با ضعف عملکرد قلب، خون کافی به مغز نمی‌رسد. گیجی همچنین می‌تواند در نتیجه ناهماهنگی ضربان قلب (آریتمی) باشد. ضعف قلب به حالتی اطلاق می‌شود که ماهیچه آن دچار ضعف شده باشد، ناستواری در

## هشدار برای قلب



حرکت و تلو تلو خوردن و عدم استواری، در صورت تکرار، می‌تواند نشانه ضعف قلبی باشد.

## ۶ ناتوانی جنسی

بروز ناتوانی در امور زناشویی نیز می‌تواند حکایت‌گر وجود مشکل قلبی پنهان باشد. خصوصاً در مورد آقایان عدم جریان خون سرخرگی ناشی از فشارخون بالا و تصلب سرخرگ‌ها به‌صورت ضعف جنسی بروز می‌کند. در خانم‌ها جریان خون نامناسب سبب بی‌تمایلی به ارتباط زناشویی می‌شود.

## ۷ تغییر رنگ پوست

آبی یا خاکستری شدن انگشتان دست و پا نشانه عدم وجود خون‌رسانی مناسب به این اعضا است. نرسیدن خون حامل اکسیژن کافی به دست پا یا به علت مشکل قلبی است یا تنگ و مسدود بودن رگ‌ها

## ۹ لکه‌های بزرگ تیره و مخملی پوستی

این لکه‌های تیره پوستی که اندکی برجسته بوده و بافتی مخملی دارد، آکانتوسیز نیگریکانس نامیده می‌شود. این لکه‌ها بیشتر در چین‌های روی گردن، زیر بغل و کشاله ران‌ها بر اثر مشکل بدن در مصرف انسولین به‌وجود می‌آید. اگر برای مقاومت در برابر انسولین، مشکلات متابولیک و دیابت نوع دوم تحت درمان نیستید با مراجعه به پزشک‌تان برای کنترل قند خون و حفاظت از قلب خود اقدام کنید.

## ۱۰ مشکل تنفسی

احساس تنگی نفس می‌تواند یکی از علائم ضعف قلبی، آریتمی یا سکنه باشد. اگر هنگام انجام کارهای روزمره که پیش از این به راحتی انجام می‌داده‌اید نفس کم می‌آورد و ناچار به تنفس فعال هستید، به پزشک‌تان اطلاع دهید. ولی اگر هنگام دراز کشیدن دچار تنگی نفس همراه با درد قفسه سینه شدید، بلافاصله با اورژانس تماس بگیرید.

## ۱۱ تورم مچ پاها

پس از مدت طولانی سرپا ایستادن یا نشستن یا در دوران بارداری تورم ساق پاها طبیعی محسوب می‌شود. احتیاس آب در ساق پا می‌تواند ناشی از ضعف عملکرد قلب و در نتیجه عدم مناسب چرخش خون در پاها هم باشد. تورم ناگهانی ساق پا معمولاً ناشی از تشکیل لخته در رگ‌ها است که مانع بازگشت خون به قلب می‌شود. در صورت بروز چنین وضعیتی بدون معطلی به پزشک مراجعه کنید.

## ۱۲ خستگی مفرط

گناه خستگی خود را همیشه به گردن کم‌خوابی نیندازید. ضعف قلب نیز می‌تواند مایه احساس خستگی و ناتوانی شود، زیرا ماهیچه قلب توان پمپاژ خون کافی را ندارد. دقت کنید که آیا علائم دیگر مثل سرگیجه و تورم مچ پاها نیز در شما بروز کرده یا خیر؟ به غیر از مشکل قلبی احساس خستگی مفرط در صورت استمرار می‌تواند ناشی از کم‌خونی، افسردگی یا حتی سرطان باشد. ■

منبع: WebMD

## بدانیم

## خونریزی از مقعد، علل و درمان

خونریزی مقعدی به هرگونه خونی که از مقعد خارج شود اطلاق می‌شود، البته خونریزی مقعدی معمولاً به خونریزی راست روده یا قسمت پایینی روده بزرگ گفته می‌شود. مقعد چند سانتی متر انتهایی روده بزرگ را تشکیل می‌دهد.

خونریزی مقعدی به صورت خون موجود در مدفوع، روی دستمال توالت یا کاسه توالت ظاهر می‌شود. رنگ خون ناشی از خونریزی مقعدی از قرمز روشن، قهوه‌ای تیره تا بسیار تیره متغیر است.

خونریزی مقعدی دلایل متعددی دارد از جمله یبوست و هموروئید (بواسیر).

## علت

علل خونریزی مقعدی عبارتست از:

- ❖ سرطان مقعد
- ❖ شکاف مقعد (پارگی پوست مقعد)
- ❖ آنژیودیسیپلازی (ناهنجاری رگ‌های خونی نزدیک روده‌ها)
- ❖ سرطان روده
- ❖ پولیپ روده
- ❖ یبوست
- ❖ بیماری کرون
- ❖ اسهال
- ❖ دیورتیکولوز (برآمدگی‌های کوچکی که روی دیواره روده‌ها تشکیل می‌شود)
- ❖ مسمومیت غذایی
- ❖ هموروئید (بواسیر)
- ❖ در هم رفتگی روده (دخول بخشی از روده در بخش دیگر)
- ❖ کوئیت ناشی از کم‌خونی (التهاب روده بزرگ به علت کاهش جریان خون)

## ❖ التهاب مقعد

❖ کوئیت کاذب (التهاب روده بزرگ به‌واسطه عفونت)

## ❖ پروتوژماتی

❖ پرولاپس مقعد (بیرون زدن مقعد از جایگاه طبیعی آن)

❖ سندرم زخم مقعدی منفرد (ایجاد زخم روی دیواره مقعد)

## ❖ کوئیت اولسراتیو

## تماس با اورژانس

در صورت خونریزی مقعدی و هر یک از علائم زیر با اورژانس تماس بگیرید:

- ❖ تنفس سریع و کم عمق
- ❖ سرگیجه یا دوران‌سر پس از ایستادن
- ❖ تاری دید
- ❖ غش کردن
- ❖ گیجی
- ❖ تهوع
- ❖ سردی، رطوبت و رنگ‌پریدگی پوست
- ❖ کاهش ادرار

## فورا به پزشک مراجعه کنید

اگر خونریزی مقعدی دارای مشخصات زیر باشد، فورا از اطرفیان‌تان بخواهید شما را به اورژانس منتقل کنند:

- ❖ مداوم یا شدید
- ❖ همراه با درد یا انقباضات شدید شکمی
- ❖ همراه با درد مقعد

اگر خونریزی مقعدی بیش از یک یا دو روز طول بکشد یا کمتر اما آزاردهنده باشد، به پزشک‌تان مراجعه کنید. اگر زیر ۴۰ سال هستید و علت خونریزی مقعدی‌تان مشخص است مانند مدفوع سخت، شکاف مقعدی کوچک یا موارد مشخص دیگر، می‌توانید با تهیه پماد هموروئید یا هیدروکورتیزون بدون نسخه آن را درمان کنید. ■

منبع: Your Doctor



نشده است. محققان می‌گویند: این مسئله که منیزیم می‌تواند بر کاهش خطر ابتلا به دیابت تاثیر گذار باشد بسیار با اهمیت است زیرا این ماده معدنی جهت عملکرد صحیح تعداد زیادی از آنزیم‌ها که در روند تولید گلوکز در بدن نقش دارند، نیز مورد نیاز است.

**نکته عملی:** بنابر گفته محققان وجود منیزیم برای متابولیسم کربوهیدرات لازم است و افزایش مصرف آن می‌تواند به پیشگیری از دیابت کمک کند. منیزیم در بسیاری از غذاها به مقدار فراوان یافت می‌شود و با رعایت یک رژیم غذایی عادی و در صورت انتخاب درست غذاهای مصرفی می‌توان مقدار کافی آن را تامین کرد. منابع غذایی خوب منیزیم عبارتند از: دانه‌ها، مغزها، آجیل، سبزیجات برگ‌سبز مثل کلم و اسفناج، غلات سبوس‌دار و حبوبات مثل لوبیا و سویا. ■

منبع: Your Doctor

## راه‌کارهایی برای کمر درد نگرستن

دار شده اند کمتر دچار کمر درد شوند.

## راه‌کارهایی برای مادران

❖ بعد از هر زایمان خانم‌ها باید نرمش‌های مخصوصی را انجام دهند تا قوام و قدرت عضلات جدار شکم به حالت طبیعی برگردد. این نرمش‌ها را هرچه زودتر شروع کنید. البته در صورتی که زایمان با سزارین بوده معمولاً نرمش‌ها بعد از شش هفته از زایمان شروع می‌شود.

❖ باید بتوانید در عرض شش هفته اول بعد از زایمان وزن خود را به حد قبل از بارداری برسانید.

❖ قبل از بلند کردن بچه او را تا حد ممکن به بدن خود نزدیک کنید. بچه را دور از بدن نگه‌دارید. حین نگهداشتن بچه بدن خود را به طرفین نچرخانید.

❖ برای بلند کردن بچه از زمین به جلو خم نشوید. زانوهای خود را خم کرده چمباتمه زده و سپس بچه را گرفته و بلند کنید.

❖ اگر تخت بچه کناره دارد برای برداشتن بچه از روی تخت اول کناره را به کنار بزنید و سپس بچه را بردارید. برای برداشتن بچه از روی کناره به روی تشک بچه خم نشوید.

❖ وقتی بیرون از خانه قدم می‌زنید بچه را در یک کوله‌پشتی که جلوی بدنتان قرار می‌گیرد، قرار دهید.

❖ هیچ‌وقت بچه را روی کنار لگن خود قرار ندهید. با این کار روی کمر خود فشار زیادی وارد می‌کنید.

❖ وقتی می‌خواهید بچه را در ماشین بگذارید، بیرون ماشین نایستید. اول روی صندلی عقب زانو بزنید و سپس بچه را در صندلی‌اش در ماشین قرار دهید. ■

را جهت یافتن راه‌های جدید برای پیشگیری از بروز دیابت انجام داده‌اند.

به منظور بررسی ارتباط میان منیزیم و کاهش احتمال خطر ابتلا به دیابت محققان میزان مصرف منیزیم و خطر ابتلا به دیابت را در ۲۵۸۲ فرد ۲۶ تا ۸۱ ساله در مدت ۷ سال مورد بررسی قرار دادند. هیچ یک از این افراد ابتدای تحقیق به دیابت مبتلا نبودند.

محققان دریافتند در افراد با بالاترین میزان مصرف منیزیم، خطر ابتلا به دیابت ۳۷ درصد و در افراد با اختلال در سوخت و ساز ۳۲ درصد کاهش یافته است. مصرف منیزیم برای کاهش تغییرات طولانی‌مدت در گلوکز ناشتا در ارتباط بود، اما روند معنی‌داری در تغییرات انسولین ناشتا و حساسیت به انسولین مشاهده نشد.

در مورد منیزیم مطالب مختلفی بیان شده ولی مکانیسمی که توسط آن دریافت منیزیم بر احتمال ابتلا به دیابت نوع دو اثر می‌گذارد هنوز مشخص

■ مهرداد منصور

ارتوید

## امن‌ترین خواب برای نوزاد چگونه است؟

یکی از خطرناک‌ترین لحظات زندگی نوزادان موقع خوابیدن آن‌ها است. بعضی نوزادان و کودکان به‌خصوص در چهار ماه اول بعد از تولد در حین خواب جان خود را از دست می‌دهند که مهم‌ترین علت آن خفگی است. مغز نوزادان در هنگام تولد هنوز به‌خوبی تکامل پیدا نکرده و قسمت مربوط به تنفس ممکن است نتواند به‌خوبی کار کند.

برای داشتن خوابی امن برای کودک انجمن متخصصین کودکان آمریکا به شما توصیه می‌کند:

(۱) سعی کنید تا نوزاد شما هر چه بیشتر با بدن شما تماس داشته باشد. این تماس موجب تسریع در رشد مغز او و رشد مرکز تنفسی او می‌شود.

(۲) تا یک‌سالگی همیشه کودک خود را به پشت بخوابانید.

(۳) هیچ‌وقت به‌جز تشک و بالشت و روانداز در تخت‌خواب کودک خود چیز دیگری قرار ندهید. بالشت اضافی، اسباب‌بازی یا هر چیز اضافه دیگری می‌تواند جلوی بینی و دهان او را بگیرد.

(۴) اگر بچه در حالت نشسته به خواب رفت، در اسرع وقت او را به گهواره‌اش منتقل کنید تا در حالت درازکش قرار بگیرد.

(۵) مطمئن شوید بالشت کودک به‌اندازه کافی سفت است. بالشت نرم می‌تواند جلوی بینی و دهان او را بگیرد.

(۶) هیچ‌وقت کودک را در تخت خود یا در کنار خود نخوابانید.

(۷) در یک سال اول زندگی تخت‌خواب کودک باید در اتاق خواب والدین باشد.

(۸) اگر بچه را قنداق می‌کنید او را سفت نبندید. وقتی بچه به سنی رسید که شروع به غلت زدن کرد دیگر او را قنداق نکنید. ■

منبع: Web MD

## پیشگیری از دیابت با مصرف منیزیم

یکی از املاح مورد نیاز هر سلول از بدن منیزیم است. بدن بزرگسالان حاوی ۲۰ تا ۲۸ گرم منیزیم است که ۶۰ درصد از آن در استخوان، ۲۶ درصد در عضله و ماهیچه‌ها و بقیه در بافت‌های نرم و مایعات بدن وجود دارد. نیمی از ذخایر منیزیم بدن درون سلول‌های بافت‌ها و اندام‌های بدن و نیمی از آن به صورت ترکیب با کلسیم و فسفر در استخوان وجود دارد و فقط یک درصد از منیزیم بدن در خون یافت می‌شود.

نتایج یک تحقیق منتشر شده در مجله Diabetes Care نشانگر آن است که مصرف منیزیم به میزان کافی می‌تواند از ابتلای افراد به دیابت پیشگیری کند. ارزیابی‌ها نشان داده‌اند تعداد افراد مبتلا به دیابت نوع دو در سراسر جهان رو به افزایش است، از همین رو محققان طی سال‌های اخیر تحقیقات زیادی