

آفغلو انزا



### ■ مقدمه

آنفلوآنزا یک بیماری ویروسی است که عمدتاً بینی، حلق، نای و ریه‌ها را گرفتار کرده و معمولاً یک هفته طول می‌کشد. همه‌گیری آنفلوآنزا نوع A (آنفلوآنزای خوکی) یک رویداد جهانی است که باعث ابتلای بسیاری از مردم شده و افراد بسیاری را نیز در معرض خطر بیماری و عوارض آن قرار می‌دهد.

### ■ علائم بیماری چیست؟

شروع بیماری به صورت حاد و ناگهانی بوده و با همه یا تعدادی از علائم زیر همراه است:



- ◀ تب بالای ۳۸ درجه سانتی‌گراد
- ◀ دردهای عضلانی و ضعف شدید
- ◀ گلو درد، سرفه بدون خلط

- ◀ سردرد، آبریزش از بینی
- ◀ گاهی اسهال و استفراغ

### ■ علام بیماری شدید چیست؟



- ◀ طول کشیدن تب بیش از سه روز
- ◀ خواب آلودگی شدید
- ◀ تنگی نفس و تند نفس کشیدن
- ◀ درد در قفسه سینه
- ◀ استفراغ شدید و مداوم و تغییر رنگ خلط یا خونی شدن آن
- ◀ بازگشت مجدد تب پس از بهبود علایم سرماخوردگی
- ◀ استفراغ شدید و مداوم
- ◀ تغییر رنگ خلط و یا خونی شدن آن

### ■ روش انتقال بیماری چگونه است؟

- ◀ ویروس از طریق قطرات تنفسی از شخص بیمار به شخص سالم منتقل می شود این قطرات توسط فرد بیمار با سرفه و عطسه خارج می شود و ۲ تا ۸ ساعت بر روی سطوح مختلف فعال باقی می ماند، لذا می تواند از طریق دست، دستمال آلوده و سطوح آلوده به قطرات به راحتی منتقل شود.



◀ فرد مبتلا به بیماری از یک روز قبل از پیدایش علائم تا یک روز پس از قطع تب (بدون مصرف دارو) برای دیگران آلوده کننده است.

## ■ چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به انواع شدید بیماری هستند؟



- ◀ اطفال کوچکتر از ۵ سال و خصوصاً زیر ۲ سال
- ◀ خانمهای حامله
- ◀ افراد بالاتر از ۶۵ سال
- ◀ افراد مبتلا به بیماریهای مزمن قلبی، ریوی، کبدی و کلیوی
- ◀ بیماران دیابتی و افراد مبتلا به نقص ایمنی مادرزادی و یا اکتسابی (ایدز)
- ◀ درمان
- ◀ بسته به نوع و پیشرفت بیماری، پزشک درمانهای مختلفی را تجویز می کند.

## ■ چگونه از بیماری پیشگیری کنیم؟



- ◀ دستهای خود را چندین بار در روز بشوید.
- ◀ به جز در موارد ضروری هیچیک از اجزاء صورت خود را لمس نکنید.
- ◀ دوبار در روز با آب نمک ولرم قرقره نمایید.
- ◀ بینی خود را نیز حداقل یک بار در

روز با آب نمک شستشو نمایید.

- ◀ مصونیت خود را از طریق مصرف غذاها و میوه‌های حاوی ویتامین ث (لیمو ترش) افزایش دهید.
- ◀ هرچه می‌توانید مایعات گرم بنوشید.

### ■ چگونه از بیمار مبتلا به آنفولانزا مراقبت کنیم؟

- ◀ بهتر است بیمار در یک اتاق مجزا استراحت کند در صورتی که چنین امکانی وجود ندارد افراد سالم باید حداقل دو متر از فرد بیمار فاصله بگیرند.



- ◀ سعی کنید حتی‌المقدور در اتاق باز نمانده ولی جهت تبادل هوای تازه با هوای اتاق پنجره را کمی باز بگذارید.
- ◀ فقط یک نفر مسؤولیت مراقبت از بیمار را به عهده بگیرد.
- ◀ بیمار نباید ملاقاتی داشته باشد.
- ◀ در صورت لزوم با اقوام و آشنایان ارتباط تلفنی برقرار نماید.
- ◀ در صورت امکان هوای اتاق بیمار تهویه مناسبی داشته باشد و هوای آن به راحتی تعویض شود.
- ◀ خانم‌های باردار نباید از بیماران مراقبت کنند.
- ◀ بیمار باید از دست دادن با دیگران خودداری کند.
- ◀ بیمار باید مرتباً دست‌های خود را با آب و صابون یا محلول‌های حاوی الکل شستشو دهد.
- ◀ مصرف مایعات گرم و غذاهای نرم و گرم بهبودی بیمار را تسریع

می‌کند.

◀ بیمار می‌تواند به منظور کاهش تب و درد بدن از تب‌بر و مسکن با تجویز پزشک استفاده کند.



◀ بیمار باید در هنگام سرفه کردن از دستمال کاغذی برای پوشاندن دهان و بینی خود استفاده کند و سپس آنها را در سطل زباله دردار یا یک کیسه پلاستیکی قرار دهد.

◀ تمام افراد در تماس با بیمار باید بطور مرتب دست‌های خود را با آب و صابون شستشو دهند و قبل از شستن دست آنها را به چشم و دهان خود نزدیک نکنند.

◀ وسایل شخصی و ظروف غذای بیمار را می‌توان همراه با وسایل و ظروف سایر افراد خانواده با آب و شوینده‌های خانگی شست، بعد از شستشو نیاز به جداسازی نیست، تنها بعد از تماس با آنها باید دست‌ها با آب و صابون شسته شود.

◀ تا چه زمانی باید بیمار استراحت کند.

◀ بیمار در صورت بهبودی کامل باید حداقل تا یک روز پس از قطع کامل تب، بدون استفاده از تب‌بر استراحت نماید.



قلب



## ■ مقدمه

همانگونه که می‌دانید قلب نوعی تلمبه است. خون بوسیله آن در بدن جریان می‌یابد، اما چه تلمبه حیرت‌زایی! قلب در هر تپش تقریباً صدسنتی‌متر مکعب خون را در بدن پخش می‌کند. روزانه حدود ۱۰ هزار لیتر خون بوسیله این تلمبه در درون رگ‌ها هدایت می‌شود. در مدت عمر متوسط یک انسان شاید ۲۵۰ میلیون لیتر خون بوسیله قلب، تلمبه زده شود. طول مدت هر تپش قلب انسان،



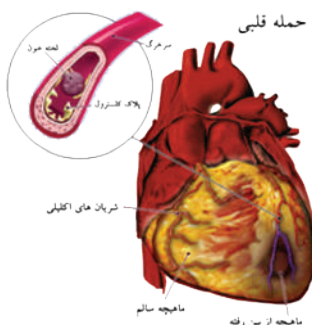
کمی بیش از هشت‌دهم ثانیه است. بنابراین، قلب روزی صد هزار بار می‌تپد و در فاصله هر یک تپش به مدتی برابر زمان یک تپش، به استراحت می‌پردازد. پس قلب روزانه حدود ۶ ساعت آرامش دارد.

بیماری‌های قلب در رأس علل مرگ هر دو گروه مردان و زنان قرار دارد. و حمله قلبی عبارت است از مرگ سلول‌های عضلانی قلب در اثر کاهش یا توقف جریان خون سرخرگ‌های قلب. گرچه این موضوع غالباً در افراد بالای ۴۰ سال رخ می‌دهد. اما می‌تواند در هر گروه سنی دیده شود. این بیماری در مردان شایع‌تر است، اما میزان بروز آن در خانم‌ها نیز رو به افزایش گذاشته است.



هر عضوی از بدن درد خاص خود را دارد و در جای خاصی احساس می‌شود. با این حال پزشکان چندان موافق نیستند دردهایی را که در قسمت قلب و قفسه سینه احساس می‌شود درد قلبی بنامیم. آنها بیشتر از اصطلاح درد قفسه سینه یا آنژین صدری استفاده می‌کنند و تمام

دردهای ناحیه سینه را مهم تلقی کرده (هر چند درست روی قلب نباشد) و علت آن را کاملاً بررسی می‌کنند. علت این است که برخی از دردهای قفسه سینه اصلاً منشأ قلبی ندارند و در اثر آسیب‌های سایر اندام‌ها ایجاد می‌گردند. بیماری کرونر قلبی به صورت مشکلاتی از قبیل دردهای آنژینی و



انفارکتوس (حمله قلبی) بروز می کند. آنچه که سبب بروز بیماری قلبی می شود، تشکیل تدریجی رسوب های چربی یا پلاک ها در لایه داخلی دیواره سرخرگ ها سبب محدود کردن عبور خون می شوند که این پدیده را تصلب شرایین یا سخت شدن رگ ها (آترواسکلروز) می نامند.

در این بیماری هیچ علامت واضحی وجود ندارد، اما این تا هنگامی است که آسیب به سرخرگ ها آنقدر جدی شود که جریان خون به قلب محدود شده و سبب بروز درد شود.

■ **مهم ترین علایمی که در ارتباط با بیماری های قلب و روق می باشند شامل موارد زیر است:**

### ۱- احساس ناراحتی در قفسه سینه

اگر چه یکی از مهم ترین علایم تنگی سرخرگی عروق قلبی احساس ناراحتی در قفسه سینه می باشد اما هر گونه ناراحتی در قفسه سینه الزاماً ناشی از مسایل قلبی نیست. ناراحتی قفسه سینه در صورتی

که ناشی از تنگی سرخرگ‌های قلب باشد، اصطلاحاً «آنژین قفسه صدری» نام دارد.

## ۲- ضعف و خستگی پذیری زودرس

یکی از علایم شایع در بسیاری از بیماری‌های قلبی و غیرقلبی نظیر بیماری‌های غددی و متابولیسمی، ریوی و مسایل روانی می‌باشد. نارسایی قلب، برادیکاردی (ضربان پایین قلب) و مشکلات درپچه‌ای قلب با ضعف و خستگی‌پذیری زودرس همراه می‌باشند. وجود علایم همراه از قبیل تنگی نفس، سرفه، کندی نبض (ضربان کمتر از ۶۰ بار در دقیقه)، حملات غش (سنکوپ) تعریق سرد و سرگیجه در تشخیص مسایل قلبی کمک‌کننده است. معاینه دقیق توسط پزشک و در صورت لزوم الکتروگرام قلبی، اکوکاردیوگرافی، عکس قفسه سینه و آزمایش خون معمولاً منجر به تشخیص سریع مسائل قلبی می‌شود.

## ۳- تنگی نفس

احساس دشواری در تنفس می‌تواند ناشی از علل قلبی و یا غیرقلبی باشد. در صورتی که تنگی نفس با فعالیت تشدید شده در حالت خوابیده نسبت به حالت نشسته افزایش یابد و مخصوصاً در صورتی که همراه تورم پاها و همراه با حملات تنگی نفس شبانه باشد، علل قلبی نظیر نارسایی قلب و مشکلات درپچه‌ای مطرح بوده و با اکوکاردیوگرافی براحتی قابل تشخیص است. آسم و بیماری‌های انسدادی ریوی از علل شایع تنگی نفس

می‌باشند. در این موارد سرفه و خلط فراوان و احساس خس‌خس سینه بصورت شایع دیده می‌شود. شرح حال مصرف طولانی مدت دخانیات با احتمال آمفیزم و برونشیت مزمن همراه است.

تنگی نفس ناگهانی ممکن است ناشی از علل خطرناک از قبیل آمبولی ریه باشد؛ در صورتی که فرد به مدت طولانی بی حرکت



بوده و یا در بیمارستان بستری بوده باشد آمبولی ریه مطرح بوده و باید مورد بررسی قرار گیرند. آریتمی‌های قلبی بصورت برادیکاردی و یا تاکی کاردی‌های حمله ای نیز منجر به تنگی نفس می‌شود. که با گرفتن نبض توسط همراهان بیمار قابل

تشخیص می‌باشد نارسایی کلیوی مسایل روانی و بیماری‌های متابولیک نیز می‌توانند با تنگی نفس شدید همراه باشند. گاهی در سالمندان و افراد دیابتی حمله قلبی با درد خفیف یا بدون درد بوده و تنگی نفس ناگهانی تنها علامت می‌باشد. بنابراین ارجاع فوری این بیماران به اورژانس الزامی است.

#### ۴- سرگیجه

سرگیجه یکی از علائم شایع در افراد جامعه است که می‌تواند ناشی از علل قلبی، عصبی، متابولیک و یا مسایل روانی باشد. احساس سبکی سر، تاری دید و عدم تعادل مخصوصاً اگر همراه با تعریق

سرد باشد می‌تواند ناشی از آریتمی قلبی، ضربان پایین قلب و یا افت فشار خون باشد.

در صورتی که فرد هنگام تغییر وضعیت از حالت نشسته به ایستاده دچار سرگیجه شود افت فشارخون اتواستاتیک ناشی از داروهای فشارخون، کم آبی و یا اختلال اتونوم در سالمندان مطرح بوده و با اندازه‌گیری فشارخون در حالت خوابیده و ایستاده بررسی می‌شود. حملات سرگیجه به صورت کوتاه مدت مخصوصاً در صورت همراهی با تعریق و یا طپش قلب مطرح‌کننده آریتمی‌های قلبی می‌باشد. در صورتی که سرگیجه به صورت احساس چرخش در محیط و یا حرکت اطراف می‌باشد مخصوصاً در صورت همراهی با علائمی نظیر تهوع و استفراغ و وزوز گوش مطرح‌کننده علل عصبی بوده و مراجعه به متخصص اعصاب توصیه می‌شود.

در صورتی که بیمار مبتلا به دیابت که تحت درمان با انسولین و یا قرص‌های پایین آورنده قندخون می‌باشد، دچار سرگیجه، کاهش سطح هوشیاری و یا تعریق شود احتمال کاهش قندخون مطرح بوده و مراجعه به اورژانس توصیه می‌شود. در این موارد توصیه می‌شود تا قبل از رسیدن به اورژانس مواد قندی از قبیل عسل و یا قند مصرف شود.

## ۵- طپش قلب

احساس طپش قلب ممکن است بعلت نامنظمی‌های قلبی باشد و یا ناشی از اضطراب و فعالیت باشد. در صورتی که فرد با فعالیت کم دچار طپش قلب شود مراجعه به پزشک و معاینه قلبی و در صورت

لزوم بررسی‌های قلبی توصیه می‌شود.

در صورتی که فرد در حالت استراحت بصورت ناگهانی دچار طپش قلب شده و پس از چند دقیقه طپش قلب بصورت خود بخود و دفعتاً قطع شود احتمالاً نامنظمی‌های قلبی وجود داشته است. در این موارد گرفتن نبض و شمارش ضربان قلب در تشخیص علت طپش قلب بسیار کمک‌کننده است.

در صورتی که امکان مراجعه فوری به مرکز پزشکی و ثبت نوار قلب در هنگام طپش وجود داشته باشد تشخیص نامنظمی‌های قلبی بسیار آسان می‌شود. ممکن است فرد گاهی دچار احساس ریزش داخل قفسه سینه و یا احساس یک ضربان قوی نماید. در این موارد ممکن است یک ضربان نابجای قلبی وجود داشته باشد. این ضربان‌های نابجا براحتی توسط الکتروگرام قلبی (در صورت وجود در هنگام ثبت نوار) قابل تشخیص می‌باشند.

## ۶- تعریق

تعریق سرد یکی از علایم شایع حملات قلبی، آریتمی‌ها، برادیکاردی و نارسایی قلب می‌باشد که البته در اغلب موارد همراه سایر علایم دیده می‌شود. در صورتی که تعریق سرد همراه درد آنژیینی قفسه سینه باشد احتمال حمله‌های قلبی مطرح است.

در صورتی که تعریق سرد همراه طپش قلب سرگیجه ضعف و بیحالی باشد، احتمال آریتمی‌های قلبی مطرح است. در نارسایی شدید قلبی تعریق سرد همراه تنگی نفس و احساس خستگی ایجاد می‌شود.



ممکن است تعریق سرد ناشی از کاهش قند خون در افراد دیابتی تحت درمان باشد که در این موارد معمولاً کاهش سطح هوشیاری و گیجی از علائم همراه باشد.

در موارد نادر ممکن است حملات تعریق سرد به تنهایی ناشی از حمله قلبی باشد که این مسئله مخصوصاً در سالمندان و مبتلایان به دیابت دیده می‌شود و لزوم توجه ویژه به این نشانه در این افراد را خاطر نشان می‌سازد.

برای کنترل بیماری‌های قلبی عروقی ابتدا باید عوامل خطر را شناخت و سپس مشخص کرد که کدامیک از عوامل را می‌توان تغییر داد و از میان عوامل قابل تغییر کدامیک را باید در اولویت قرار داد.

### ■ احساس ناراحتی در قفسه سینه

باید در نظر داشته باشید هر دردی که در قفسه سینه احساس می‌شود درد قلبی نیست و آن می‌تواند دردهای غیرآنژیینی قفسه سینه باشد.

در صورتی که درد قفسه سینه ارتباطی با فعالیت نداشته باشد، با قرص زیرزبانی نیتروگلیسرین تغییری نکند و با تنفس و سرفه و یا تغییر وضعیت تشدید شود در این صورت احتمال قلبی بودن درد بیمار کم می‌باشد و عامل غیرقلبی نظیر اسپاسم عضلانی و مسایل

استخوانی مطرح می‌باشد.

درد سوزشی پشت جناغ که بعد از مصرف غذا ایجاد شده و با خوابیدن و خم شدن تشدید شده و با تغییر مزه دهان بصورت ترش و با مصرف شربت‌های ضداسیدی و یا قرص‌هایی نظیر رانیتیدین کاهش می‌یابد مطرح‌کننده برگشت محتویات معده به مری (رفلاکس) می‌باشد.

درد قفسه سینه که با تنفس تشدید شده و همراه تنگی نفس سرگیجه و... می‌باشد مخصوصاً در صورتی که با خوابیدن تشدید می‌یابد ممکن است ناشی از علل مهمی از قبیل مشکلات حاد ریه و یا التهاب پرده‌های قلب بوده و در این موارد مراجعه به پزشک متخصص حتماً توصیه می‌شود.

### ■ درد قلبی و کیفیت آن

معمولاً درد قلبی در افراد به صورت درد مبهم یا احساس فشار، سنگینی، سفتی، فشردگی یا خفگی بیان می‌شود تا درد واضح و اغلب بصورت احساس ناراحتی است تا درد و در صورت شدید بودن بیمار درد را بصورت خرد کننده، فشارنده و له‌کننده توصیف می‌کند که نفس فرد را تنگ کرده و او را از ادامه فعالیت باز می‌دارد.

کیفیت این درد بیشتر فشارنده است تا سوزشی یا تیز. بنابراین در کسانی که دچار دردهای سوزشی قلب می‌شوند (بویژه وقتی اندازه محل درد از حد یک سکه تجاوز نمی‌کند)، باید به فکر علل دیگری برای درد بود.

البته این گونه دردها نیز ممکن است منشأ قلبی داشته باشند ولی نشانه ایسکمی (کاهش خونرسانی بافت قلب) نمی باشند. معمولاً دردهای قلبی با فعالیت بدنی و یا تغییر حالات روحی و روانی (از جمله استرس های ناگهانی)، سرما، غذا یا ترکیبی از این عوامل تسریع و تشدید می شود و با استراحت تسکین می یابد. البته بسیاری از حملات با این الگوها هماهنگی ندارد. مدت این دردها نیز از ۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه متغیر است. در صورتی که درد قلبی از نیم ساعت بیشتر به طول بینجامد احتمال سکته قلبی در فرد مبتلا به شدت افزایش می یابد.

### ■ محل درد قلبی

معمولاً این درد در ناحیه جناغ سینه (قسمت پایینی آن) یا سمت چپ قفسه سینه احساس می شود اما درد سایر قسمت های سینه نیز ممکن است مربوط به قلب باشد. ولی ممکن است به سایر قسمت ها نیز انتشار داشته باشد. گاه این درد به بالای شکم راه می یابد و فرد تصور می کند دچار سوءهاضمه شده است و گاه به آرواره یا زیر چانه، گردن، پشت و بین دو کتف یا بازوها (بویژه دست چپ) نیز تیر می کشد. مورد اخیر (انتشار به دست چپ) حالتی نسبتاً اختصاصی بوده و باید فرد را نسبت به قلبی بودن منشا درد آگاه سازد.

### ■ علایم شایع همراه درد قلبی

معمولاً حمله قلبی با علایمی مانند احساس نزدیکی مرگ، تعریق

سرد، تهوع و استفراغ، احساس خفگی، تنگی نفس، ضعف و منگی همراه است.

### ■ علل درد قلبی

علت درد قلبی در درجه اول کاهش خون‌رسانی به بافت عضلانی قلب می‌باشد. به طوری که عروق قلب نتوانند جوابگوی نیاز قلب به اکسیژن و مواد غذایی باشند. این امر در چند حالت ایجاد می‌شود اما شاید دو سه مورد آن از بقیه مهم‌تر باشند که بسته شدن نسبی یا کامل سرخرگ‌های قلب توسط لخته خون، گرفتگی یا انقباض عروقی و اختلال شدید در ضربان قلب از آن جمله‌اند.

گاهی عروق قلبی بتدریج دچار گرفتگی می‌شوند و حالتی ایجاد می‌شود که گویی رسوبات خاصی رگ را مسدود می‌سازند. اگر این انسداد تدریجی از مرز ۷۰٪ بگذرد، رگ‌های در حالت فعالیت نمی‌توانند تکافوی نیاز قلب را بدهند و فرد دچار درد می‌شود. به این نوع درد قلبی آنژین پایدار یا دردی که ناشی از مقدار خاصی فعالیت است، می‌گویند. این افراد دچار تنگی مشخصی از یک، دو یا سه رگ قلبی هستند و وضعیتشان در طول ماه‌ها و سال‌ها تثبیت شده است.

رسوبات داخلی رگ‌ها که باعث تنگی آنها می‌شود. در برخی موارد موجب تشکیل لخته شده و انسداد ناگهانی و کامل سرخرگ قلبی اتفاق می‌افتد. حال بسته به این که این لخته به سرعت رفع شود یا پابرجا بماند فرد را دچار آنژین ناپایدار (که مردم به آن سکته ناقص می‌گویند) و یا سکته قلبی می‌کند. در این حالت فرد به

طور ناگهان دچار درد قلبی می‌شود و این درد چندان با استفاده از قرص‌های زیر زبانی بهبود نمی‌یابد.

### ■ عوامل خطر آفرین قلب

هر کسی ممکن است دچار درد قلبی بشود ولی دردی که توصیف آن بیان شد، بیشتر در کسانی که عوامل خطر ساز تنگی‌ها و انسداد عروق قلبی را داشته باشند بروز پیدا می‌کند. این عوامل به طور خلاصه عبارتند از: جنس مذکر، چاقی و وزن بالا، فشار خون بالا، چربی خون بالا (بالا بودن سطح کلسترول بد خون، یا پایین بودن سطح کلسترول خوب خون، دیابت، استرس و فشارهای روحی و روانی، داشتن سابقه خانوادگی بیماری سرخرگ‌های قلب و سکته قلبی، رژیم غذایی پر از چربی‌های اشباع شده، نداشتن فعالیت بدنی کافی (بی‌حرکی آفت قلب است) و کشیدن سیگار. در گذشته‌ای نه چندان دور سکته قلبی و دردهای مربوط به قلب بیشتر در افراد مسن و نهایتاً میانسال بروز پیدا می‌کرد اما امروزه سن بروز چنین دردهایی بسیار پایین آمده و متأسفانه برخی افراد در سنین جوانی درد قلبی و گاه سکته قلبی را تجربه می‌کنند.

### ■ اقدامات درمانی اولیه

اگر کسی به طور ناگهانی دچار درد قلبی بشود، در هر صورت بهتر است دراز بکشد و فعالیت خود را قطع کند و استراحت مطلق داشته باشد. اگر درد ادامه پیدا کند و منشأ گوارشی یا تنفسی نتوان برای آن در نظر گرفت، بهتر است در صورت داشتن قرص

زیر زبانی نیتروگلیسیرین یک یا چند عدد از آن تا زمان قطع درد استفاده شود و بیمار به سرعت به اورژانس قلب ارجاع داده شود. اگر هرگونه علامتی از حمله قلبی را دارید، فوراً کمک پزشکی بخواهید. توجه داشته باشید که داروهای حل‌کننده لخته تنها در ساعات اولیه حمله مؤثر خواهند بود. اگر فردی که دچار حمله قلبی شده است بی‌هوش است یا دچار ایست قلبی شده و نفس نمی‌کشد، فوراً تنفس دهان به دهان را شروع کنید. اگر ضربان قلب وجود ندارد، ماساژ قلبی بدهید. تا زمانی که کمک نرسیده باشد عملیات احیا را ادامه دهید.

در مواردی که دردهای قلبی به صورت مزمن درآمده باشد، بیمار با وضعیت خود آشنایی کافی دارد و داروهای لازم را برای کنترل چنین دردهایی در اختیار دارد. و معمولاً نیز چنین دردهایی آنقدر ادامه پیدا نمی‌کنند که فرد را از ادامه



کار بازدارند. فقط لازم است فرد رعایت حال خود را بکند و در صورت بروز درد داروهای اورژانسی خود را استفاده نماید. البته باید به کیفیت یا کمیت درد خود توجه کند و شاید بهتر باشد که به پزشک مراجعه نماید.

### ■ پیشگیری

- حتی‌المقدور اجتناب یا کنترل عوامل خطر
- رژیم غذایی کم‌چرب (چربی باید کمتر از ۲۰٪ کل کالری دریافتی)

را تأمین کند) و پر فیبر

• وزن خود را در حد مطلوب نگاه دارید

### ■ علل غیر قلبی درد سینه

دردهای دیگری که ممکن است با درد قلبی اشتباه شوند شامل دردهای ناشی از دستگاه تنفسی، دستگاه گوارشی، دستگاه عضلانی اسکلتی و حتی پوست هستند. دردهای ریوی با سرفه کردن و تنفس کردن تشدید پیدا می‌کنند و در صورت پرسش، فرد سابقه عفونت مجاری تنفسی و ترشح بیش از اندازه مجاری تنفسی را ذکر می‌کند. کسانی که دچار ترشح بیش از اندازه اسید معده هستند با مشکل خود آشنایی دارند و می‌دانند که درد آنها بیشتر بعد از مصرف غذاهای تحریک‌کننده یا نفاخ ایجاد می‌شود. از سوی دیگر مصرف آنتی اسید و سایر داروهای مشابه درد آنها را تخفیف می‌دهد. دردهای عضلانی اسکلتی نیز با آسیب‌های این اندام‌ها یا سرما خوردن عضلات بین دنده‌ای همراه است.

### ■ روش‌های پیشگیری از بیماری‌های قلبی

بیماری‌های قلب در رأس علل مرگ هر دو گروه مردان و زنان قرار دارد. اما این واقعیت به معنای آن نیست که شما مجبور به پذیرفتن آن هستید. اگرچه بعضی عوامل خطر مانند سابقه خانوادگی، سن و نژاد را نمی‌توان تغییر داد اما می‌توان روش زندگی خود را به گونه‌ای انتخاب کرد که از این بیماری‌ها پیشگیری شود. این کار خیلی سخت نیست. فقط کافی است درست و اصولی زندگی کنید.

امروز با پذیرفتن زندگی سالم می‌توانید از وقوع مشکلات قلبی در آینده جلوگیری کنید.

این ۵ قدم شما را به زندگی بدون بیماری قلبی نزدیک می‌کند:

### ◀ قدم اول سیگار نکشید



اگر سیگار می‌کشید، آن را کنار بگذارید. مصرف سیگار به هر میزان که باشد، زیانبار است. تنباکوی جویدنی و سیگارهای کم جرم و کم نیکوتین هم مضر هستند. کسانی که در معرض دود سیگار نیز قرار می‌گیرند، زیان خواهند دید. دود تنباکو حاوی بیش از ۴۸۰۰ ماده شیمیایی است که بیشتر آنها برای قلب و عروق خونی ضرر دارند و آنها را مستعد تنگی شریان‌ها (آترواسکلروز) می‌کند که در نهایت می‌تواند به حمله قلبی منجر شود.

علاوه بر این، نیکوتین دود سیگار موجب انقباض رگ‌ها، افزایش ضربان

قلب و فشارخون و تشدید فعالیت قلب می‌شود. منوکسیدکربن در دود سیگار، جای اکسیژن را در خون شما می‌گیرد و باعث افزایش فشارخون و فشار به قلب برای کار بیشتر و ذخیره اکسیژن کافی می‌شود. زنانی که قرص ضدبارداری می‌خورند و سیگار هم می‌کشند نسبت به سایر زنانی که سیگار نمی‌کشند بیشتر در معرض خطر حمله قلبی یا سکته قرار دارند. خبر بدتر این که، این خطر با افزایش سن به خصوص پس از ۳۵ سالگی بیشتر می‌شود. خوشبختانه، پس از یک سال سیگار نکشیدن احتمال خطر بیماری قلبی به شدت کم می‌شود و دیگر مهم نخواهد بود چه مدت و چقدر سیگار کشیده‌اید. پس هر چه زودتر سیگار را ترک کنید تا قلبتان با سلامت آشنا شود.

### ◀ قدم دوم ورزش، ورزش، ورزش

حتماً می‌دانید که ورزش برای شما لازم است اما شاید ندانید که تاثیر آن بر سلامت شما چه اندازه است.

شرکت منظم در ورزش‌های متعادل می‌تواند خطر بیماری‌های کشنده قلب را تا یک چهارم کاهش دهد. وقتی شما ورزش را با سایر برنامه‌های سلامت مثلاً حفظ وزن مناسب همراه می‌کنید، این منفعت دو چندان می‌شود.

ورزش منظم با افزایش جریان خون قلب، تقویت انقباضات عضلانی و افزایش میزان برون‌ده قلب با صرف نیروی کمتر می‌تواند به پیشگیری از بیماری قلب کمک کند. علاوه بر این، فعالیت جسمی می‌تواند به کنترل وزن کمک کرده، احتمال پیشرفت سایر



بیماری‌های فشار آورنده به قلب مانند افزایش فشار خون، کلسترول بالا و دیابت را کاهش دهد. ورزش می‌تواند استرس را هم که خود عاملی در ایجاد بیماری قلبی است کم کند. متخصصان پیشنهاد می‌کنند، حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه فعالیت جسمی نسبتاً فشرده در اغلب روزهای هفته داشته باشید.

با این حال، حتی ورزش‌های کوتاه مدت می‌توانند برای قلب مفید باشند. اگر نمی‌توانید از این توصیه پیروی کنید، به طور کلی ورزش را کنار نگذارید و تا آنجا که فرصت دارید، در اکثر روزهای هفته، به ورزش بپردازید. به خاطر داشته باشید باغبانی، کار منزل (خانه‌داری)، بالا رفتن از پله و... هم جزو فعالیت روزانه شما محسوب می‌شود. مجبور نیستید برای ورزش کردن خود را تحت فشار قرار دهید بلکه به تدریج شدت، مدت و تناسب ورزش را زیاد کنید، تا سود بیشتری از آن ببرید.

### ◀ قدم سوم خوب و درست بخورید

یک رژیم غذایی مناسب و دوستدار قلب را انتخاب کنید. خوردن غذاهای سرشار از میوه، سبزی، حبوبات کامل و لبنیات کم چرب می‌تواند به حفاظت از قلب شما کمک کند.

لوییا و منابع کم چرب پروتئین و به خصوص انواع ماهی می‌تواند خطر بیماری‌های قلب را کم کند. محدود کردن مصرف چربی‌ها هم اهمیت زیادی دارد. چربی‌های اشباع و ترانس می‌توانند با افزایش کلسترول خون، خطر بیماری عروق کرونر قلب را زیاد کنند. چربی اشباع که در رژیم غذایی افراد (از جمله گوشت، کره، پنیر، شیر و روغن) معمولاً بیشتر استفاده می‌شود می‌تواند نگران کننده‌ترین عامل خطر باشد. بنابراین لازم است اکثر افراد میوه و سبزیجات بیشتری را در وعده‌های غذایی خود مصرف کنند (حدود ۵ تا ۱۰ واحد در روز)



منابع اطلاعاتی زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد میوه و سبزی،

نه تنها از بیماری‌های قلبی - عروقی پیشگیری می‌کند بلکه در پیشگیری از سرطان و بیماری‌های دیگر نیز مؤثر است. اسید چرب امگا۳، نوعی چربی غیراشباع چند زنجیره‌ای است که ممکن است خطر حمله قلبی را کاهش دهد. و از ضربان نامنظم قلب و بالا رفتن فشارخون جلوگیری کند. بعضی ماهی‌ها منابع طبیعی خوبی از امگا۳ هستند. با این حال زنان باردار و زنانی که در سنین باروری هستند، باید از مصرف چربی کوسه ماهی‌هایی که حاوی مقادیر زیادی جیوه‌اند خودداری کنند، چون می‌تواند برای جنین خطرناک باشد. امگا۳ در روغن سویا، روغن بزرک، روغن گردو و روغن کانولا هم در مقادیر کمتر وجود دارد.

#### ◀ قدم چهارم وزن خود را در حد مناسب حفظ کنید

هر چه در بزرگسالی وزن شما افزایش پیدا کند، بافت چربی شما هم بیشتر خواهد شد.

این اضافه وزن می‌تواند منجر به شرایطی شود که خطر بیماری‌های قلبی را در شما زیاد کند؛ مثل بالا رفتن فشارخون، افزایش کلسترول و دیابت.

حتماً می‌پرسید از کجا بدانیم که وزن مناسب ما چقدر است. یک راه این است که شاخص توده بدن یا BMI را اندازه بگیرید که با تقسیم وزن (برحسب کیلوگرم) بر مجذور قد (برحسب متر) به دست می‌آید. اگر شاخص توده بدنی شما از ۲۵ بیشتر باشد، یعنی اضافه وزن دارید و احتمالاً چربی خون شما و فشارخون شما هم بالاست و در نتیجه احتمال بیماری قلبی و سکته هم در شما

بیشتر خواهد بود.

شاخص توده بدن اگر چه راهنمای خوبی است اما کامل نیست. عضلات بیشتر از چربی وزن دارند. به عنوان مثال زنان و مردانی که اندام عضلانی و متناسب دارند هم ممکن است بدون این که خطری سلامت آنها را تهدید کند، BMI بالایی داشته باشند. به همین علت، اندازه گیری دور کمر روش مفیدی برای اندازه گیری چربی شکمی است. به طور کلی، مردانی که دور کمر آنها بیشتر از ۱۲۰ سانتی متر و زنانی که دور کمر آنها بیش از ۱۰۵ سانتی متر باشد، اضافه وزن دارند.

حتی مقادیر کمی کاهش وزن می تواند مفید باشد. کاهش وزن حتی تا ده درصد می تواند فشارخون را کم کرده، سطح کلسترول خون و احتمال دیابت را کاهش دهد.

#### ◀ قدم پنجم به طور مرتب سلامت خود را بررسی کنید

فشارخون و کلسترول بالا می تواند به سیستم قلبی - عروقی از جمله قلب صدمه بزند اما بدون آزمایش خون و اندازه گیری فشارخون، نخواهید دانست کلسترول و فشارخون تان بالاست یا نه. غربالگری منظم (آزمایش پیش از ابتلا به بیماری) می تواند شما را از این شرایط آگاه کرده، هشدار اولیه برای مراقبت بیشتر باشد اندازه گیری مرتب فشارخون برای اولین بار از کودکی آغاز می شود. بزرگسالان باید حداقل هر دو سال یک بار فشارخون خود را اندازه بگیرند.

ممکن است فشارخون شما در حد انتظار نباشد یا دارای سایر عوامل خطر برای ابتلا به بیماری قلبی - عروقی باشید.

در این صورت لازم است با فواصل کمتری فشارخون شما اندازه گیری شود. متوسط فشارخون طبیعی حدود ۸۰/۱۲۰ میلی متر جیوه است. سطح کلسترول خون در بزرگسالان باید حداقل هر ۵ سال یکبار بررسی شود اما اگر نتیجه آزمایش شما در حد انتظار نباشد یا دارای سایر عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی - عروقی باشید، لازم است بررسی های بیشتری داشته باشید. بعضی کودکان هم به بررسی خون از نظر سطح کلسترول نیاز دارند.

### ■ چه غذاهایی برای قلب مفید هستند

کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکسل، بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبلی، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین های گروه ب خصوصاً اسید فولیک هستند. تحقیقات متعددی نشان داده اند که اسید فولیکی که بطور طبیعی در مواد غذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای در خون به نام هموسیستئین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند. دانشمندان بر این باور هستند که این ماده مستقیماً به دیواره رگ ها آسیب می رساند و سبب تشکیل رسوب های چربی می شود. تخمین زده شده است که افزایش دریافت روزانه اسید فولیک به میزان ۱۰۰ میکروگرم، سبب کاهش مرگ مرتبط با بیماری های قلبی به میزان ۷ درصد در مردان و ۵ درصد در زنان می شود. در جوامعی که مصرف کننده مقادیر فراوانی از ماهی های روغنی هستند، مشاهده شده است که شیوع بیماری های کرونر قلبی

کمتر از جوامعی است که مقدار خیلی کمی ماهی مصرف می‌کنند. ماهی‌های روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی‌ها از قبیل قباد، حلوا، شیر، کیلکا، و اوزون‌برون دارای اسیدهای چرب مفید می‌باشند. دانشمندان معتقد هستند که این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی‌های مضر خون می‌شوند.

مصرف ماهی حداقل ۳ بار در هفته، برای افرادی که دارای سابقه بیماری قلبی و همچنین افرادی که مایل به پیشگیری از ابتلا به این بیماری هستند توصیه می‌شود.

جو دوسر، حبوبات، سیب و گلابی غنی از فیبر محلول هستند که به کاهش سطوح کلسترول خون کمک می‌کنند. سیر نیز اثر مشابهی دارد. افزایش کلسترول خون، به خصوص ال‌دی‌ال (کلسترول بد)، یکی از عوامل خطر عمده در بروز تصلب شرایین است. مصرف منظم چنین غذاهایی به کاهش ال‌دی‌ال کمک می‌کند.

روغن زیتون، روغن کانولا، مغزها و دانه‌ها حاوی نوعی از اسیدهای چرب به نام موفا هستند که به کاهش سطح ال‌دی‌ال کمک می‌کنند.

میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی ویتامین‌های آنتی اکسیدان (ضد سرطان)، مواد معدنی و مواد مغذی مفیدی هستند که سبب متوقف کردن آسیب ناشی از عمل مواد سرطان‌زا به دیواره سرخرگ‌ها می‌شوند

مصرف حداقل روزانه ۳ واحد از این غذاها توصیه می‌شود. سه

چهارم لیوان آب میوه یا سبزی‌ها به عنوان یک واحد محسوب می‌شود که معادل یک عدد میوه متوسط یا یک لیوان سبزی خرد شده خام یا نصف لیوان پخته است.

### ■ از چه غذاهایی باید پرهیز کنیم

گوشت و فرآورده‌های آن، لبنیات پرچربی و کره، غنی از نوعی چربی هستند که باعث افزایش سطح ال دی ال در خون می‌شوند.

### ■ مصرف این غذاها را باید به حداقل رساند

همچنین مصرف کیک و بیسکویت به علت نوع چربی بکار رفته در آن‌ها سبب افزایش سطح ال دی ال می‌شود. انواع غذاها و سوپ‌های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت‌های نمک سود شده و بطور کلی گوشت و فرآورده‌های آن و همچنین تنقلات شور، سرشار از نمک (سدیم کلراید) هستند. دریافت زیاد سدیم با فشارخون بالا ارتباط دارد که از عوامل خطر جدی در بروز بیماری قلبی می‌باشد. کاهش مصرف این نوع غذاها و نمک طعام سر سفره به کاهش فشارخون کمک می‌کند.



فشار خون



### ■ مقدمه



بسیاری از افراد به فشار خون بالا حساسند و در صورت مشاهده آن فوراً به پزشک مراجعه می‌نمایند. بعضی انسان‌ها بطور طبیعی فشار خون پایینی دارند و بدنشان به این میزان فشار خون عادت

کرده است. کسی که فشار سیستولش معمولاً بین ۹۰ تا ۱۱۰ میلی‌متر جیوه است و این میزان را طی سالیان دراز حفظ می‌کند به نوعی انسان خوشبختی است. زیرا همین فشار پایین او را در برابر بسیاری از بیماریهای عروقی (مانند سفت شدن رگ‌ها) محافظت می‌کند و خطر سکته قلبی و مغزی را در او پایین می‌آورد.

## ■ تعریف

سرخرگ‌ها خون را از قلب به دیگر نقاط بدن می‌رسانند. برای آن که خون بتواند در این عروق به جریان در آید، نیاز به فشار مناسبی دارد. این فشار جریان خون در سرخرگ‌های بدن یعنی فشاری که در هر انقباض عضله قلب در اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ وارد می‌شود و فشار خون نام دارد. هنگامی که سرخرگ‌های بزرگ، قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و عروق کوچک، نیز باریک‌تر شوند، فشار خون بالا می‌رود. قلب همانند یک پمپ با انقباض و استراحت خود، خون را به داخل عروق می‌فرستد. در زمان‌های مختلف مراحل این پمپاژ، فشار خون در سرخرگ‌ها تغییر می‌کند.

بالاترین میزان فشار خون، «فشار سیستولیک» است که همان فشاری است که به هنگام انقباض ماهیچه قلب موجب می‌شود تا خون از قلب به سایر نقاط بدن برسد. کمترین میزان فشار خون، «فشار دیاستولیک» است که فشار بین ضربان‌های قلب محسوب می‌شود و مربوط به زمانی است که قلب در حالت استراحت است. فشار خون بر حسب میلی‌متر جیوه (mmhg) اندازه‌گیری می‌شود. میزان فشار خون بر پایه دو عدد نشان داده می‌شود. اولین عدد مربوط به فشار سیستولیک یا ماکزیمم و دومی مربوط به فشار دیاستولیک یا مینیمم است. معمولاً یک فشار خون متعادل زیر mmhg ۹۰/۱۴۰ است. (۱۴۰ فشار سیستولیک و ۹۰ فشار دیاستولیک) و میزان فشار خون طبیعی در یک فرد بالغ در حالت استراحت در حدود ۱۲۰ بر روی ۸۰ است. اگر فردی دچار بیماری

دیابت باشد، فشار خون وی باید کمتر از ۸۰/۱۳۰ mmhg باشد.

### ■ شرح بیماری

فشار خون بالا عبارت است از افزایش فشار وارده از جریان خون به دیواره رگ‌های خونی، فشار خون بالا گاهی «کشنده بی‌سر و صدا» نامیده می‌شود زیرا تا مراحل انتهایی اکثراً هیچ علامتی ندارد. توجه داشته باشید که فشار خون بطور طبیعی در اثر استرس و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خونسش بالاتر از حد طبیعی است. رژیم‌های نادرست غذایی، مصرف زیاد غذاهای چرب و پرنمک، بی‌حرکی و زندگی ماشینی از جمله عوامل مستعد کننده برای ابتلا به بیماری پرفشاری خون است.

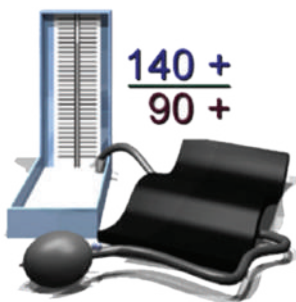
### ■ علت فشار خون

حداکثر در ۲۰ درصد بیماران دچار فشارخون، بیماری خاصی که عامل فشارخون باشد یافت می‌شود و در بقیه موارد هیچ علت مشخص و قابل درمانی برای این بیماری پیدا نمی‌شود. در این موارد فشارخون را بنیادی یا اساسی می‌نامیم و فقط با روش‌های دارویی و غیردارویی آن را کاهش می‌دهیم.

### دو نوع فشار خون داریم:

۱- فشار خون بالا

۲- فشار خون پائین



### ◀ ابتدا فشار خون بالا

فشار خون مساوی یا بالای ۱۴۰ بر روی ۹۰ به عنوان فشارخون بالا به حساب می‌آید، و فاصله بین این دو مقدار (۱۲۰) بر روی ۸۰ و ۱۴۰ بر روی ۹۰) را مرحله مرزی (قبل از پرفشاری خون) می‌نامند.

### ◀ نشانه‌های فشار خون بالا

اگر فشار خون تان بسیار افزایش یابد، ممکن است علایمی به شرح زیر در شما ظهور کنند:

- ◀ سردرد شدید
- ◀ احساس خستگی یا گیجی
- ◀ مشکلات بینایی
- ◀ درد قفسه سینه
- ◀ تنفس دشوار
- ◀ ضربان قلب نامنظم
- ◀ وجود خون در ادرار

احساس تپش و ضربان‌هایی در قفسه سینه و گردن و گوش‌ها علایم مذکور نشانگر افزایش بیش از حد و خطرناک فشار خون هستند. اگر شما هر یک از علایم مذکور را در خود مشاهده کردید، فوراً به پزشک معالج مراجعه نمایید این علایم ممکن است نشانه وضعیت وخیمی از فشار خون بالا در شما باشند که منجر به حمله قلبی یا سکته گردند، پس باید آن‌ها را جدی بگیرید و سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

فراموش نکنید که اگر فشار خون بالا درمان نشود، ممکن است منجر به بروز بیماری‌های جدی‌ای از جمله سکته مغزی، بیماری قلبی، نارسایی کلیه و مشکلات بینایی شود.

### ◀ عوامل خطر فشار خون بالا

عواملی که ما دخالتی در آن نداریم مثل سن، نژاد، سابقه خانوادگی، عواملی که به نحوه زندگی ما ارتباط دارد مثل چاقی، عدم تحرک، استعمال دخانیات، سدیم زیاد در غذا، پتاسیم کم در غذا، مصرف کم ویتامین D، استرس، بیماری‌های مزمن از جمله (دیابت، بیماری کلیه، تنگی نفس هنگام خواب)

### ■ پیشگیری

- وزن‌تان را کنترل کنید. اگر اضافه وزن دارید، رژیم بگیرید. کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن‌تان هم مفید است.
- مرتب ورزش کنید. ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با پرفشاری خون است.
- مصرف روزانه نمک را کم کنید (حدود ۱ قاشق چای‌خوری). سدیم علاوه بر نمک در بسیاری از غذاهای بسته‌بندی شده، نوشابه‌های گازدار، جوش شیرین و بعضی شربت معده‌ها وجود دارد. برای اطلاع یافتن از مقدار سدیم بکار رفته در مواد غذایی برچسب آنها را قبل از مصرف به دقت مطالعه کنید. اگر می‌خواهید از مواد جایگزین سدیم استفاده کنید، حتماً با پزشک مشورت کنید؛ زیرا برخی از این مواد برای همه افراد مناسب نیستند.

- از رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات فراوان، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سبوس دار و خشکبار استفاده کنید. به نظر می‌رسد پتاسیم از پرفشاری خون جلوگیری می‌کند. مصرف ۳۵۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در روز توصیه می‌شود.

- از مصرف مشروبات الکلی بپرهیزید.

- در نظر داشته باشید که فشار خون را در برنامه تست‌های ۶ ماهه خود قرار دهید.

- اگر سابقه خانوادگی فشار خون بالا وجود داشته باشد، فشار خون باید مرتباً کنترل شود.

- اگر باردار هستید، مرتب برای معاینه پیش از زایمان به مراکز درمانی مراجعه کنید تا مراقب بهداشت بتواند به پرفشاری احتمالی خون پی ببرد و به موقع کنترل کند.

- اگر از قرص‌های ضدبارداری حاوی استروژن استفاده می‌کنید یا تحت هورمون درمانی هستید، فشار خونتان را مرتب کنترل کنید. - اگر فشار خون بالا زود تشخیص داده شود، تغییر رژیم غذایی، ورزش، کنترل استرس، ترک دخانیات، ننوشیدن الکل، و دارو معمولاً باعث پیشگیری از بروز عوارض می‌شود.

### ■ عوارض فشار خون بالا

سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی احتقانی قلب و ورم ریه، نارسایی کلیه و آسیب چشمی و مشکل بینایی از عوارض اصلی فشار خون بالا هستند. باید دانست که هرچه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایین تر خواهد بود. در افرادی که دچار فشار خون

بالا هستند، میزان ابتلا به سکته مغزی و حمله قلبی بیشتر خواهد بود. اگر فشار خون بالا به مدت طولانی بدون درمان باقی بماند، ممکن است نارسایی کلیوی رخ دهد و یا حتی به بینایی آسیب وارد شود. در ضمن امکان دارد که قلب بطور غیر طبیعی بزرگ شده و کارایی آن کم شود که چنین وضعیتی می تواند منجر به نارسایی قلبی و اختلال در پمپاژ خون توسط قلب شود.

اگر فشار خون بالا درمان گردد آنگاه از خطر ابتلا به حملات قلبی کاسته خواهد شد. از هر ده مرد، چهار نفر و از هر ده زن، سه زن دچار فشار خون بالا هستند. و در حدود یک سوم از کسانی که دچار چنین وضعیتی هستند تحت درمان نمی باشند و سلامتی آنان در معرض خطر است. فشار خون بالا از ابتدایی ترین فاکتورهای خطرناک برای بروز بیماری های قلبی و سکته است. طبق آمارهای جهانی، از هر ۵ مورد نارسایی قلبی در زنان، ۳ مورد به دلیل کنترل نکردن پرفشاری خون ایجاد می شود. پرفشاری خون به کلیه ها آسیب می رساند و موجب نارسایی کلیوی، سکته مغزی، حمله قلبی و بیماری های مرگبار دیگری می شود. همچنین، زنانی که علاوه بر پرفشاری خون به بیماری دیابت مبتلا هستند به مراتب بیشتر از سایرین به نارسایی کلیوی و سکته مغزی دچار می شوند.

### ■ پیگیری افراد فشار خون بالا

اندازه گیری میزان فشار خون و معاینه قفسه سینه بطور معمول صورت می گیرد. در ضمن، چشم ها با دستگاه مخصوص معاینه می شود و وضعیت عروق شبکیه چشم نیز بررسی می گردد. فشار

خون بالا می تواند موجب آسیب عروق شبکیه گردد.

### ■ اندازه گیری فشار خون



یکی از مهم ترین معایناتی است که تمام افراد باید هر از گاهی نسبت به انجام آن اقدام کنند. ۱۵٪ افراد سن بالا دارای فشار خون بالا هستند و خودشان خبر ندارند. به همین علت هر

انسانی چه مشکل داشته باشد و چه نداشته باشد لازم است که حداقل هر ۶ ماه یکبار فشار خون خود را اندازه بگیرد تا در صورت بالا یا پایین بودن بیش از حد آن نسبت به درمان اقدام کند. در افرادی که مشکل فشار خون بالا دارند و در حال مصرف داروی ضد فشار خون می باشند لازم است که به طور مرتب و ترجیحاً روزانه فشار خون خود را اندازه گیری نمایند تا نسبت به موثر بودن داروها و شدت فشار خون خود آگاهی کامل داشته باشند.

فشار خون باید در شرایط خاصی گرفته و بهتر است کسی فشار خون را بگیرد که به این امر تسلط کافی داشته باشد و بتواند شرایط لازم را برای اندازه گیری دقیق مهیا کند. بهتر است که بیمار تا نیم ساعت قبل از اندازه گیری فشار خون غذا و چای میل نکرده باشد. سیگار نکشیده باشد و اندازه گیری فشار خون در شرایط آرام و بدون استرس انجام گیرد. در ضمن لازم است بیمار قبل از

اندازه‌گیری فشار خون فعالیت فیزیکی سنگینی انجام نداده باشد و قبل از اندازه‌گیری فشار خون، حداقل به مدت ۱۰-۵ دقیقه در حالت راحت و ریلکس باشد.

### ◀ وضعیت مناسب برای اندازه‌گیری فشار خون

- درست‌ترین حالت برای اندازه‌گیری فشار خون حالت دراز کشیده است. و بعد حالت نشسته راحت. فردی که حداقل ده الی پانزده دقیقه در حالت دراز کشیده قرار گرفته و هیچ استرسی در این مدت به او وارد نشده باشد، اگر میزان فشار خون سیستولیک او بالاتر از ۱۴۰ میلیمتر جیوه و فشار دیاستولیک بیش از ۹۰ میلیمتر جیوه باشد، مبتلا به پرفشاری خون است. در حالت طبیعی، اگر فردی به سرعت از پله‌ها بالا و پایین رود، قطعاً فشار خونس افزایش پیدا می‌کند. (در شرایط خاصی که احتمال می‌دهیم بیمار فشار خون پایین داشته باشد ولی در حالت دراز کشیده فشار خون طبیعی است، یکبار دیگر فشار خون را در حالت ایستاده یا نشسته با پاهای آویزان اندازه می‌گیریم که اگر پایین باشد معلوم می‌شود.
- باید دست بیمار به نحوی قرار داده شود که هم سطح قلب او باشد.
- بازوبند باید در بازوی بیمار به نحوی بسته شود که نه خیلی شل باشد و نه خیلی سفت.

### ◀ نحوه اندازه‌گیری فشار خون

دستگاه فشار خون شامل ستون یا صفحه مدرج، بازوبند و تلمبه می‌باشد. باید ابتدا بازوبند در بازوی بیمار بسته شود، محل آن نیز



بهتر است حدود ۲-۳ سانتیمتر بالاتر از چین آرنج باشد. سپس بازوبند را باید آنقدر باد کرد تا نبض بیمار قطع شود و ۳۰ میلی متر جیوه بالاتر از آن مقدار باد کردن را ادامه داد. میزان این فشار در اشخاص بالغ بین ۲۰۰ - ۱۵۰ میلی متر جیوه می باشد.

سپس گوشی را از قسمت زنگوله مانند آن (و نه از قسمت مسطح و پرده دار) روی نبض آرنج (در ناحیه جلوی چین آرنج قسمت داخل) قرار می دهیم و از فشار دادن آن خودداری می کنیم. پس از آن پیچ تلمبه را کمی باز می کنیم تا هوای داخل بازوبند بتدریج خالی شود (هر ثانیه ۳ میلی متر جیوه یا هر ۳ ثانیه ۱۰ میلی متر جیوه) و با دقت به صدای شنیده شده از گوشی گوش می سپاریم جایی که صدای نبض بیمار شروع شده به عنوان فشار سیستولی در نظر گرفته می شود. سپس صدای نبض بیمار ادامه می یابد تا کاملاً قطع شود یا خیلی ضعیف شود. لحظه ای که قطع صدای نبض رخ می دهد نیز فشار خون دیاستولی را نشان می دهد. به عنوان مثال بازوبند را تا فشار ۱۷۰ میلی متر جیوه باد می کنیم. هنگام خالی کردن آن، در فشار ۱۲۰ میلی متر جیوه ضربان نبض را می شنویم و هنگامی که فشار به ۷۰ میلی متر جیوه رسید، صداها کاملاً قطع می شود. اصطلاحاً بیان می کنیم که فشار خون بیمار ۱۲۰ روی ۷۰ میلی متر جیوه یا ۱۲ روی ۷ است. عدم رعایت مسائل تکنیکی و سالم نبودن دستگاه

روی رقم اندازه‌گیری شده تأثیر می‌گذارد.

### ◀ اشتباهات اندازه‌گیری فشار خون

چندین کار به اشتباه در اندازه‌گیری فشار خون متداول شده است که ذکر آنها ضروری است:

- اکثر افراد و حتی پزشکان گوشی را زیر بازوبند قرار می‌دهند که این امر فشار خون را بطور کاذب بالا نشان می‌دهد.
- در مطب‌ها و بیمارستان‌ها معمولاً از یک نوع بازوبند برای همه استفاده می‌شود که این امر صحیح نمی‌باشد. بازوبند افراد چاق باید با افراد لاغر تفاوت داشته باشد.
- با یکبار اندازه‌گیری فشار خون نمی‌توان قضاوت صحیح از وضعیت فرد داشت و لازم است که این معاینه در زمان‌ها و شرایط متفاوت تکرار شود.
- در نهایت پیش می‌آید که معاینه‌کننده در لحظه شنیدن صدای اول شک می‌کند و همان لحظه بازوبند را دوباره باد می‌کند که این امر نیز فشار خون را بطور دروغین بالاتر از حد واقعی نشان می‌دهد.

### ◀ غذاهای کاهنده فشار خون

نمونه خوراکی‌هایی که ممکن است تا حدودی موجب کاهش فشار خون شوند: کرفس، شنبلیله، روغن ماهی، گریپ فروت، روغن زیتون، پیاز و سیر.

ضمناً کرفس مقداری هم سدیم دارد. بنابراین بهتر است در مصرف آن زیاده روی نشود.



# سرماخوردگی



### ■ مقدمه

با این که سرماخوردگی بیماری چندان مهمی نیست همین بیماری به ظاهر ساده باعث می‌شود افراد به مدت یک یا چند روز در منزل بستری شوند و از کارهای روزانه خود عقب بیفتند. هر ساله در ایام حج خصوصاً در فصول سرد شاهد بروز گسترده بیماری‌های مختلف تنفسی و سرما خوردگی در حجاج می‌باشیم که متأسفانه خشکی و آلودگی هوا نیز آن را تشدید می‌کنند بر خلاف باور بسیاری از مردم، هوای سرد تأثیری بر سرماخوردگی ندارد یا اگر هم دارد بسیار اندک است. حقیقت این است که در طول فصل‌های سرد، مردم اغلب اوقات خود را در محیط‌های سرپوشیده و بسته به مانند ایام حج می‌گذرانند، در نتیجه شانس و فرصت پخش شدن ویروس به طریق تماس نزدیک از فردی به فرد دیگر افزایش می‌یابد.

**بطور کلی ویروس سرماخوردگی از دو طریق انتقال می‌یابد:**



۱- اول از طریق تنفس و استنشاق ترشحات

عفونی، عطسه و سرفه پخش شده در هوا.

۲- دوم از طریق لمس اشیاء آلوده به ویروس

(مانند کتاب، دستگیره در و دست دادن با

افراد بیمار) و لمس متقابل صورت دیگر این

که هوای سرد رطوبت را کاهش می‌دهد، از این رو باعث خشک شدن مجرای بینی می‌شود و بدین وسیله شرایط برای واگیر کردن ویروس آماده می‌شود. ترشحات معمول و طبیعی بینی و گلو یکی از اولین خطوط دفاعی بدن در مقابل ویروس‌های سرماخوردگی هستند، بسیاری از ویروس‌های سرماخوردگی با کاهش رطوبت، دوام بیشتری پیدا می‌کنند یکی از مشکلات این بیماری‌ها وجود و ادامه سرفه‌هایی است که تا مدت‌ها بیماران و حتی اطرافیان را نیز آزار داده و به این راحتی‌ها درمان نمی‌شود، سرفه یکی از واکنش‌های طبیعی بدن می‌باشد و در مواقعی رخ می‌دهد که ریه‌ها دچار مشکل شده باشند و در اثر عوامل متعددی نظیر عفونت‌های تنفسی و سرماخوردگی‌ها، بیماری آسم، حساسیت‌های مختلف، استعمال دخانیات یا مصرف برخی از مواد و غذاهای محرک ایجاد می‌شود.

### ■ تعریف

سرماخوردگی معمولی شایع‌ترین بیماری است که در طب عمومی به آن پرداخته می‌شود. علی‌رغم تحقیقات طولانی مدت جهت

درمان آن تنها درمان‌های تسکین‌دهنده نشانه‌ها اجرا می‌گردد. به طور کلی شیوع سرماخوردگی در ایام حج به شکل سه موج مشاهده می‌شود، در پاییز، دروسط زمستان و در بهار اما به علت



حضور حجاج از مناطق با آب و هوای مختلف در ایام حج در تمام ایام سال دیده می‌شود. سلامتی مجاری تنفسی وابسته به دریافت هوای فاقد میکروب و آلودگی است.

بیش از دویست نوع ویروس شناخته شده است که به دستگاه تنفسی فوقانی اثر گذاشته و باعث سرماخوردگی می‌شوند.

در اغلب موارد سرماخوردگی‌ها خفیف بوده و به طور معمول برای حدود یک هفته باقی می‌مانند.

### ■ علایم سرماخوردگی

نشانه‌ها و علایم سرماخوردگی شامل ترشحات بینی، انسداد بینی، گلو درد، عطسه، حالت ناخوشی، تب، لرز و اغلب سردرد و دردهای عضلانی هستند. در اثر پیشرفت سرماخوردگی سرفه هم در بیمار بوجود می‌آید. علایم سرماخوردگی از ۵ روز تا ۶ هفته ادامه دارند.

**شروع علایم بیماری:** ۲ الی ۳ روز پس از سرایت بیماری

**زمان اوج واگیردار بودن:** ۲ الی ۴ روز پس از ظهور علایم

اگر این حالت با تب شدید یا علایم عمومی شدید همراه باشد دیگر سرماخوردگی نیست. احتمالاً نوعی عفونت حاد دستگاه تنفس فوقانی در کار است.

## ■ تفاوت علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا

۱- تب در سرماخوردگی نادر بوده اما در آنفلوآنزا بروز تب بالا (۳-۴ روز تداوم می‌یابد) عادی است.



۲- سردرد در سرماخوردگی نادر بوده اما در آنفلوآنزا شدید می‌باشد.

۳- درد عمومی بدن در سرماخوردگی خفیف بوده اما در آنفلوآنزا شدید می‌باشد.

۴- خستگی و فرسودگی شدید در سرماخوردگی وجود نداشته اما در آنفلوآنزا شدید می‌باشد.

۵- سرفه در سرماخوردگی خفیف بوده اما در آنفلوآنزا شدید می‌باشد.

۶- عطسه و گرفتگی بینی در سرماخوردگی عادی بوده اما در آنفلوآنزا ممکن است وجود نداشته باشد.

## ■ راه‌های پیشگیری از سرماخوردگی

### ◀ دستانتان را بشوید

بیشتر ویروس‌های سرماخوردگی از طریق تماس مستقیم منتشر می‌شوند. کسی که سرماخورده است بداخل دست‌های خود عطسه کرده و سپس اشیایی مثل تلفون، پول، کلید و غیره را لمس می‌کند. میکروب‌ها می‌توانند برای ساعت‌ها و در بعضی موارد هفته‌ها زنده باقی مانده و سپس به فرد بعدی که آن



اشیاء را لمس می‌کند منتقل شود. بنابراین باید دست‌های خود را مکرراً بشوید. در صورتی که امکان شستن دستتان را ندارید دست‌های خود را بسیار سخت برای یک دقیقه به هم بمالید. این کار باعث جدا شدن اکثر ویروس‌های سرماخوردگی از پوست می‌شود.

سرفه و عطسه خود را با دستان خالی نپوشانید. بدلیل این که ویروس‌ها و میکروب‌ها به پوست دست می‌چسبند پوشاندن سرفه و عطسه با دست باعث انتقال میکروب‌ها به دیگران می‌شود. زمانی که احساس می‌کنید در حال سرفه یا عطسه هستید از یک دستمال استفاده کرده و آن را بلافاصله دور بیندازید. اگر دستمال ندارید سر خود را از افرادی که نزدیک شما هستند به طرف دیگر چرخانده و به داخل آستین لباس خود سرفه کنید.

### ◀ صورتتان را لمس نکنید



ویروس‌های سرماخوردگی از طریق چشم، دهان و بینی وارد بدن شما می‌شوند. لمس صورت کودکان راه اصلی ابتلای آنان به سرماخوردگی بوده و همچنین موجب انتقال سرماخوردگی از آنان به والدینشان می‌باشد.

### ◀ مقدار زیادی مایعات بنوشید

آب سیستم بدن شما را شستشو داده و باعث خروج سموم از بدن شما می‌شود. یک فرد بالغ سالم بطور متوسط روزانه ۸ لیوان مایعات نیاز دارد. از کجا می‌توانید بفهمید که مایعات کافی دریافت می‌کنید؟ اگر رنگ ادرار شما نزدیک به شفاف است میزان مصرف آب شما کافی است. اگر زرد پررنگ است به مایعات بیشتری نیاز دارید.

### ◀ از هوای آزاد استفاده کنید

استفاده منظم از هوای آزاد مهم است. بخصوص در هوای سرد زمانی که مرکز گرمی یا بخاری، بدن شما را خشک کرده و شما را نسبت به ویروس سرماخوردگی آسیب پذیرتر می‌کند. همچنین اکثریت افراد در زمانی که هوا سرد است در خانه و محوطه‌های بسته می‌مانند بنابراین میکروب‌های بیشتری در اطاق‌های بسته در حال گردش‌اند.

### ◀ ورزش را به طور منظم انجام دهید

ورزش‌ها باعث جریان بیشتر خون توسط قلب، تنفس سریع‌تر و انتقال اکسیژن بیشتر از ریه به خون و تعریق بیشتر بدن می‌شود. ورزش باعث افزایش سلول‌های مقابله‌کننده با ویروس در بدن می‌شود.

### ◀ از سبزی جات و میوه‌جات استفاده کنید

مواد طبیعی موجود در گیاهان باعث افزایش ویتامین‌های



بدن می‌شود. بنابراین قرص‌های ویتامین را کنار گذاشته و میوه و سبزیجات مانند سبزی پالک، کاهو، زردک، بادنجا رومی... مصرف کنید.

### ◀ ماست بخورید

بعضی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف روزانه یک پیاله ماست کم چرب می‌تواند حساسیت شما به سرماخوردگی را به میزان ۲۵ درصد کاهش دهد. این احتمال می‌ورد که باکتری‌های مفید موجود در ماست باعث تحریک تولید مواد سیستم ایمنی شده که با بیماری مبارزه می‌کند.

### ◀ سیگار نکشید

اشخاصی که سیگار می‌کشند دچار سرماخوردگی‌های بیشتر و مکرر می‌شوند. حتی کسانی که در نزدیک شما سیگار می‌کشند بطور واضح سیستم ایمنی شما را از بین می‌برد. دود راه‌های هوایی بینی را خشک کرده و مژک‌های آنرا فلج می‌کند. مژک‌ها موهای ظریفی هستند که مخاط بینی و ریه‌ها را پوشانده و با حرکات موجی شکل خود ویروس‌های سرماخوردگی را از مجاری بینی خارج می‌کنند. یک سیگار مژک‌ها را برای تقریباً ۳۰ دقیقه فلج می‌کند.

## ◀ فکر خود راحت و آسوده نگه دارید



اگر شما بتوانید آرامش داشته باشید می‌توانید سیستم ایمنی خود را به هنگام نیاز فعال کنید. شواهدی وجود دارد که زمانی که شما آسوده هستید میزان اینترلوکین‌ها (سلول‌های پیش‌تاز پاسخ سیستم ایمنی بدن به ویروس‌های سرماخوردگی هستند) در جریان

خون شما افزایش می‌یابد. خود را تمرین بدهید تا تصویری را که برای شما آرامش بخش و شاد است در ذهن خود تصور کنید. این کار را روزانه به مدت ۳۰ دقیقه برای ماه‌ها تکرار کنید. به ذهن بسپارید که آرامش یک مهارت آموختنی است.

## ◀ راه‌های درمان سریع هنگام سرماخوردگی

سرماخوردگی بسیار مسری است به طوری که اگر یکی از اعضای خانواده یا کاروان به آن مبتلا شود معمولاً بقیه افراد نیز دچار خواهند شد. بر همین اساس در این مطلب به این نکته می‌پردازیم که چگونه هنگام سرماخوردگی به بهبود سریع خود کمک کنید و از چه مواد غذایی کمک بگیرید. در ابتدا به موادی غذایی اشاره می‌کنیم که بهتر است آن‌ها را به همراه داشته باشید و به محض بروز علائم سرماخوردگی از آن‌ها استفاده کنید.

**نعناع:** از آن جایی که این گیاه حاوی ماده‌ای است که باعث

تسکین، گرفتگی بینی و سرفه‌های شدید می‌شود بهتر است هنگام سرماخوردگی برگ نعناع را به آب جوش اضافه و مصرف کنید تا گلودرد شما را تسکین دهد. عصاره آن را به آبی که در حالت بخار کردن است اضافه کنید تا هوای خشک را مرطوب کند.

**فلفل:** ماده‌ای به نام «Capsaicin» موجود در فلفل تند عملکردی شبیه یک ماده محرک را دارد که باعث تحریک ترشح خلط و ترشحات بینی می‌شود.

**زنجبیل:** زنجبیل دم کرده در صورتی که تب و لرز کرده‌اید بدن را گرم می‌کند. یک قاشق چای خوری زنجبیل تازه رنده شده را به یک لیوان آب داغ اضافه و مصرف کنید.

**دارچین:** همانند زنجبیل طعم تندی دارد و احساس گرمی ایجاد می‌کند. کمی پودر دارچین به آب داغ اضافه کنید یا چند چوب دارچین بجوشانید تا بخار آن گرفتگی بینی را برطرف کند. از این مایع به عنوان نوشیدنی هم می‌توانید استفاده کنید.

**عسل:** عسل را هرطور که استفاده کنید، درمانی برای سرماخوردگی به حساب می‌آید. بررسی‌ها نشان می‌دهد کودکانی که روزی یک قاشق چای خوری عسل مصرف می‌کنند هنگام سرماخوردگی کمتر سرفه می‌کنند و خواب بهتری دارند.

**لیمو:** ویتامین C موجود در آن برای درمان این بیماری مؤثر است. از آن جا که مصرف آب لیمو هنگام سرماخوردگی اهمیت زیادی دارد، برای طعم دار کردن آب از لیمو استفاده کنید. برای رفع گلودرد، کمی لیمو در یک لیوان آب جوش بریزید و یک قاشق چای خوری عسل و یا کمی زنجبیل به آن اضافه و مصرف کنید.

**آب نمک:** قرار دادن نمک روی زخم می تواند آزاردهنده باشد اما غرغره کردن آب نمک می تواند تسکین دهنده گلودرد باشد. زیرا آب نمک التهاب گلو را کاهش می دهد. نصف قاشق چای خوری نمک را در یک لیوان آب مخلوط کنید و آرام غرغره کنید. این کار را بر حسب نیاز تکرار کنید.

**سوپ مرغ:** مایعات داغ و مغذی تأثیر مثبتی روی بیماری سرماخوردگی دارند. به خصوص سوپ مرغ. محققان معتقدند که مواد موجود در سوپ مرغ برای مقابله با واکنش التهابی بدن هنگام سرماخوردگی مفید و مؤثر است.

هنگام شب می باید یک بالش اضافی زیر سر قرار داده شود تا گرفتگی بینی کاهش یابد.

بخور اوکالپتوس علایم گرفتگی بینی را کاهش می دهد. حمام آب گرم بگیرد.

تخلیه مرتب بینی در تسریع دفع ویروس از بدن مؤثر می باشد. فردی که سرماخورده چه باید و چه نباید بخورد به هنگام سرماخوردگی استراحت زیاد، مصرف فراوان مایعات و قرقره کردن آب نمک ولرم به بهبود علایم کمک می کند. مصرف قرص های مسکن به رفع سردرد و کاهش تب کمک می کنند. تنها در مواردی که به دنبال عفونت ویروسی، عفونت باکتریایی نیز بروز می کند، آنتی بیوتیک ها مفید واقع می شوند.

گیاهان دارویی مفیدی نیز برای درمان سرماخوردگی وجود دارند. کودکان، سالمندان، زنان باردار و افراد دچار بیماری هایی از قبیل دیابت و بیماری های کلیوی به توصیه های پزشکی بیشتری نیاز

دارند. گاهی اوقات برای افراد سالمند، به منظور پیشگیری از ابتلا به عفونت، استفاده از واکسن توصیه می‌شود. برای جلوگیری و درمان سرماخوردگی روش‌های مختلفی وجود دارد که ما در اینجا به جنبه تغذیه‌ای آن می‌پردازیم.

### ■ چه غذاهایی برای سرماخوردگی مفید هستند

برای این که سیستم ایمنی بدن به بهترین نحو به وظیفه‌اش که مبارزه علیه ویروس‌های سرماخوردگی و آنفلوانزا است، عمل کند باید مواد مغذی حیاتی را دریافت کند. مکمل‌های تغذیه‌ای مفیدی نیز برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی توصیه شده است.

### ■ مواد غذایی مفید برای درمان سرماخوردگی شامل موارد زیر است:

**ویتامین C:** منابع غذایی اصلی تأمین‌کننده ویتامین C شامل: مرکبات (پرتقال، گریپ فروت، انواع لیمو و نارنگی)، انواع توت، گوجه فرنگی، فلفل دلمه‌ای، توت فرنگی، سیب زمینی و سبزیجات برگ سبز از قبیل انواع کلم دریافت زیاد و منظم ویتامین C به کاهش بروز، شدت و طول مدت سرماخوردگی کمک می‌کند.

- غلات سبوس‌دار و حبوبات، منابع غذایی مناسب یکی از ویتامین‌های گروه B به نام پانتوتنیک اسید هستند. کمبود پانتوتنیک اسید، سبب بروز عفونت‌های مکرر دستگاه تنفسی فوقانی می‌شود.

- سیر دارای آهن، روی و آلیسین (ALICIN) است که سبب تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر عفونت‌های ویروسی می‌شود. - ماهی قباد، قزل آلا، ساردین و ماهی‌های روغنی منبع غنی اسیدهای چرب امگا - ۳ هستند. همچنین تخم کتان، تخمه کدو حلوائی و روغن شاه دانه نیز از دیگر منابع خوب امگا - ۳ هستند. - دانه کنجد، تخمه کدو حلوائی و آفتاب گردان منابع غنی اسیدهای چرب امگا - ۶ هستند. این اسیدهای چرب به سلول‌های دستگاه تنفسی در مبارزه علیه عفونت‌های سرماخوردگی کمک می‌کنند. - جگر، انواع ماهی از جمله قزل آلا، قباد و شاه ماهی، کره و تخم مرغ منابع ویتامین A هستند. هویج، انبه، سیب زمینی، زردآلو، کدو حلوائی و سبزیجات سبز تیره نیز تأمین کننده بتاکاروتن هستند که در بدن به ویتامین A تبدیل می‌شوند. عفونت‌های مکرر تنفسی در کودکان با کاهش ذخایر ویتامین A مرتبط است. یک رژیم غذایی متنوع که دارای این مواد غذایی باشد، مواد لازم برای یک کودک در حال رشد را تأمین می‌کند.

- تخم مرغ، ماهی، مرغ، گوشت قرمز بدون چربی، لبنیات، حبوبات، مغزها، دانه‌ها و غلات سبوس دار تأمین کننده پروتئین هستند. کمبود دریافت پروتئین خطر ابتلا به عفونت را افزایش می‌دهد. گوشت، شیر، غلات و حبوبات تأمین کننده ویتامین‌های B6 و پانتوتنیک اسید هستند که برای تأمین سلامتی سیستم ایمنی از اهمیت بسیاری برخوردارند

- غلات صبحانه (برشتوک)، نان و عصاره مخمر تأمین کننده اسید فولیک هستند که برای سلامتی و تقویت سیستم ایمنی ضروری

است. به علاوه چغندر، لوبیا چشم بلبلی و انواع کلم منابع مناسبی از فولات (اسید فولیک) هستند.

- گوشت‌های قرمز بدون چربی و غلات سبوس‌دار حاوی روی هستند. سایر منابع غذایی حاوی روی شامل: جوانه گندم، آجیل، بادام زمینی، گردو، جگر، مرغ، بوقلمون، ماهی، میگو، تخم مرغ، لوبیا خشک، شیر و لبنیات است. روی یک ماده معدنی مورد نیاز برای سیستم ایمنی است.



گرم‌ماز دگی



## ■ مقدمه



یکی از بیماری‌های مهم در ایام گرم سال گرم‌زدگی است ضمن این که براحتی و سریع می‌توان این بیماری را تشخیص داده درمان نمود،

می‌تواند خطرناک و کشنده نیز باشد، این بیماری در ایام گرم سال شایع بوده و یکی از بیماری‌های شایع موسم حج در زمان گرم سال است و درصد زیادی از بیماران مراجعه‌کننده به مطب‌ها و مراکز درمانی را تشکیل می‌دهد. در همه نژادها و در هر دو جنس یکسان است.

## ■ تعریف:

بیماری‌های ناشی از گرما یه یک سری از بیماری‌هایی گفته می‌شود که بدن نمی‌تواند خود را با افزایش دمای محیط تطبیق دهد.

طیف بیماری‌های ناشی از گرما شامل موارد زیر است:



۱. ادم گرمایی
۲. عرق سوز
۳. گرفتگی عضلانی ناشی از گرما
۴. کوفتگی عضلات حاصل از گرما
۵. سنکوپ گرمایی
۶. ضعف و خستگی مفرط حاصل از گرما
۷. گرم‌زدگی

با توجه به این که گرم‌زدگی در صورت سهل‌انگاری بیمار یا اطرافیان بیمار، اشتباه در تشخیص، شروع تأخیری درمان می‌تواند ۲۰٪ مرگ و میر در جوانان و ۷۰٪ در افراد مسن داشته باشد.

علیرغم تغییرات وسیع دمای محیط، انسان و سایر پستانداران می‌توانند دمای بدن خود را توسط اتلاف یا ایجاد گرما در محدوده ثابتی نگهدارند. زمانی که افزایش دمای بدن از مکانیسم دفع حرارت پیشی می‌گیرد، دمای بدن افزایش پیدا کرده و علائم مهم گرم‌زدگی بروز می‌کنند. دمای بدن بیش از ۴۱/۱ سانتی‌گراد نقطه خطر بوده بایستی هر چه سریع‌تر اقدام درمانی صورت پذیرد.

## ■ راه‌های دفع گرما از بدن در یک فرد سالم

بخش عمده دفع حرارت از بدن بصورت تشعشعی است که



حدود ۶۵٪ دفع حرارت از بدن را شامل می‌شود و می‌تواند توسط لباس‌هایی که می‌پوشیم تحت تأثیر قرار گیرد. ولی اگر دمای محیط به سی و هفت و دو دهم درجه سانتی‌گراد برسد

این مقدار به صفر می‌رسد و با افزایش دما از  $37/2^{\circ}\text{C}$  به بالا انتقال گرما از محیط اطراف به بدن صورت می‌گیرد. در حالت عادی ۲۰ درصد گرمای بدن از طریق تبخیر انجام می‌شود که در محیط‌های گرم این درصد افزایش یافته و مهم‌ترین عامل دفع حرارت می‌شوند. عمل تبخیر بعنوان یک مکانیسم دفع گرما به وضعیت پوست بدن، غدد عرق، عمل ریه، دمای محیط، رطوبت، وزش هوا و این که شخص به آب و هوای گرم عادت کرده یا نه، بستگی دارد. بعنوان مثال وقتی رطوبت هوا از ۷۵٪ بیشتر بشود عمل تبخیر انجام نخواهد شد و در افرادی که در محیط آب و هوای گرم عادت نکرده‌اند کمتر مؤثر است. در فعالیت‌های خیلی شدید بدنی عمل تعریق می‌تواند تا دو و نیم لیتر در ساعت برسد. رطوبت محیط، تعریق را کاهش می‌دهد.

یک فردی که به محیط گرم عادت نکرده است فقط می‌تواند در ساعت ۱ لیتر عرق نماید که معادل دفع  $580 \text{ Kcal/h}$  گرماست، در حالیکه در فرد عادت کرده در محیط گرم می‌تواند ۲-۳ لیتر تعریق

داشته باشد که برابر با  $1740 \text{ Kcal/h}$  گرما می‌باشد. ظرف ۷-۱۰ روز می‌توان به آب و هوای گرم عادت نمود در این صورت آستانه



شروع تعریق پایین آمده و تولید تعریق افزایش می‌یابد و ظرفیت غدد عرق در جذب مجدد سدیم عرق نیز افزوده شده تا در مجموع دفع حرارت مؤثرتر واقع شود.

در افرادی که ظرفیت تطابق با محیط را ندارند مثل شیرخواران، افراد پیر و

افرادی که بیماری مزمن دارند زمانی که تولید حرارت از اتلاف حرارت پیشی می‌گیرد گرمادگی کلاسیک اتفاق می‌افتد. کلاً افراد مسن و بیمارانی که وضعیت قلبی ریوی پایینی دارند قادر نیستند در مواقع حوادث گرمایی خود را با پاسخ‌های فیزیولوژیک بدنی تطابق دهند و در نتیجه در خطر گرمادگی هستند.

### ■ مرگ و میر (Mortality/Morbidity)

مرگ و میر ناشی از گرمادگی به مدت زمان قرار گرفتن در معرض گرما بستگی دارد. زمانی که درمان گرمادگی تأخیری بوجود آید مرگ ناشی از گرمادگی به ۸۰٪ می‌رسد با این وجود تشخیص زودرس و درمان سریع مرگ ناشی از گرمادگی را به



۱۰٪ می‌رساند. مرگ و میر در در افراد مسن، بیمارانی که بیماری زمینه‌ای دارند و بیماران بستری بیشتر است.



### ■ سن، جنس و نژاد

در همه نژادها و در هر دو جنس یکسان است. منتها با توجه به موقعیت اجتماعی سیاه پوستان مرگ و میر در سیاه پوستان سه برابر سفید پوستان است. در مورد جنس نیز با توجه به این که مردان در محیط‌های کاری سخت بیشتر کار می‌کنند، دو برابر بیشتر است. در مورد سن هم شیرخواران، بچه‌ها و افراد پیر در معرض خطری بیشتری قرار دارند.

### ■ علایم کلینیکی بیماری‌های ناشی از گرما

افزایش درجه حرارت محیط و یا بدن موجب طیف وسیعی از اختلالات می‌شود که از یک ضعف و بیحالی، سردرد و تهوع گرفته تا تشنج، نارسایی کلیه و مرگ متفاوت است که در زیر به ذکر آنها می‌پردازیم:

#### ۱- ادم حاصل از گرما (Heat Edema)

این حالت در افرادی که به آب و هوای گرم عادت ندارند رخ می‌دهد (معمولاً در زنان و افراد مسن) و بصورت ادم پشت پا و مچ پا، متعاقب نشستن یا ایستادن طولانی مدت اتفاق می‌افتد. علت آن وازودیلاتاسیون عروقی و استاز خون وریدی و در نتیجه ادم بافت بینابینی می‌شود و نمایانگر بیماری قلبی یا لنفاتیک نیست. ادم حاصل از گرما نیاز به



درمان خاصی نداشته و با عادت کردن آب و هوای آن منطقه (معمولاً ۲-۳ روز) و بلند کردن پاها از سطح زمین برطرف می‌گردد.

## ۲- عرق سوز (Heat Rash)



عرق سوز تحریک پوستی است که توسط تعریق زیاد که در آب و هوای گرم و با رطوبت بالا رخ می‌دهد. در هر سنی می‌تواند رخ

دهد ولی در بچه‌ها و خردسالان شایع‌تر است. ظاهر عرق سوز بصورت بستری قرمز رنگ با طاول‌های کوچک می‌باشد.

## ۳- گرفتگی عضلانی حاصل از گرما (Heat Cramps)

این حالت نیز در یک آب و هوای نسبتاً گرم اتفاق می‌افتد ولی معمولاً در افراد جوان و سازگار و متعاقب فعالیت شدید عضلانی



اتفاق افتاده و در اثر تعریق زیاد شخص دچار دهیدراتاسیون می‌شود و اگر مایعات هیپوتونیک مصرف کند، ممکن است کمبود سدیم و افزایش پتاسیم و در نتیجه کرامپ عضلانی رخ دهد که بیشتر در عضلات ساق پا و شانه‌ها رخ می‌دهد.

دمای بدن در محدوده‌ی طبیعی بوده و بجز اختلالات الکترولیتی خفیف، نکته‌ی مثبت دیگری وجود ندارد.

درمان این حالت شامل استراحت در یک فضای خنک و تجویز مایعات به صورت وریدی (نرمال سالین به میزان یک لیتر در طی ۳-۴ ساعت) یا خوراکی (یک چهارم قاشق چایخوری نمک در یک لیوان آب هر ۱-۲ ساعت به مدت ۴-۸ ساعت) بوده و در طی چند ساعت برطرف می‌شود. ماساژ خفیف (بصورت مالش) عضلات تا حدودی کمک کننده است اما باید از ماساژ شدید عضلات خودداری کرد (موجب افزایش تولید گرما می‌شود)

#### ۴- کوفتگی عضلات حاصل از گرما

در برخی از افراد، متعاقب گرمای محیط و فعالیت شدید، افزایش تعداد تنفس اتفاق افتاده و سپس اسپاسم و کوفتگی عضلات حادث می‌شود. پس از استراحت در هوای خنک، خودبخود برطرف شده و نیاز به درمان خاص دیگری ندارد (اگر چه بایستی کلسیم و در صورت امکان منیزیم سرم اندازه گیری شود)

#### ۵- سنکوپ حاصل از گرما (Heat Syncope)

در برخی از افراد (خصوصاً افراد سن) که عادت به آب و هوای

گرم ندارند، ممکن است هیپوتانسیون اورتواستاتیک و در نتیجه سنکوپ بروز کند. علت آن، وازودیلاتاسیون عروق محیطی (بطور جهت



کاهش دمای بدن) و دهیدراتاسیون است. درمان این حالت استراحت در هوای خنک و خواباندن بیمار و بلند کردن پاهای وی و گاهی تجویز مایعات خنک است.

#### ۶ - ضعف و خستگی مفرط حاصل از گرما (Exhaustion Heat)

این حالت در اثر دهیدراتاسیون و کمبود نسبتاً شدید مایعات متعاقب فعالیت شدید در آب و هوای گرم و مرطوب اتفاق افتاده و فرم شدیدتری از حالت‌های فوق الذکر بوده و می‌تواند بسرعت به طرف گرم‌زدگی پیشرفت کند. علائم و نشانه‌های آن ممکن است هر یک از حالات ذکر شده در بالا همراه با تهوع، استفراغ، ضعف و بیحالی، اضطراب، بیقراری، سردرد، سرگیجه، افزایش تعداد تنفس، افزایش تعداد ضربان قلب و تب (معمولاً کمتر از  $39^{\circ}\text{C}$ ) باشد. آنچه که این اختلال را از گرم‌زدگی افتراق می‌دهد، طبیعی بودن وضعیّت دماغی بیمار است. درمان شامل استراحت، مصرف مایعات خنک کردن محیط و مراجعه به پزشک است.



یوست



### ■ مقدمه

یبوست یکی از شایع‌ترین شکایات گوارشی است. یبوست عبارت است از اجابت مزاج دشوار، ناراحت‌کننده، یا با فاصله زیاد، که سفت و خشک باشد. در بسیاری از مردم، یبوست خطری به همراه ندارد، اما گاهی شاید نشان‌دهنده یک بیماری زمینه‌ای باشد.

### ■ تعریف



یبوست عبارت است از: اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته که معمولاً مدفوع سفت و خشک و همراه با ناراحتی هنگام دفع است و در برخی موارد همراه با احساس پری و سنگینی می‌باشد.

تصور غلطی که در برخی بیماران وجود

دارد این است که اگر روزی یک بار اجابت مزاج نداشته باشند غیرطبیعی است! در حالی که تصور فوق صحیح نیست، زیرا تعداد اجابت مزاج در هر فرد بسته به میزان و نوع مواد غذایی مصرفی، میزان فعالیت و ... متفاوت است. مطالعات نشان داده که هر انسانی در طول زندگی خود یبوست را به نوعی تجربه می کند، ولی اغلب این موارد گذرا و قابل چشم پوشی است.



### ■ علایم شایع:

۱. سفتی مدفوع
۲. زور زدن به هنگام اجابت مزاج
۳. درد یا خونریزی به هنگام اجابت مزاج
۴. احساس عدم دفع کامل پس از اجابت مزاج
۵. اجابت مزاج در افراد مختلف، متفاوت است.

### ■ علل بیماری:

۱. ناکافی بودن نوشیدن مایعات
۲. عدم فعالیت؛ افسردگی
۳. کم کاری تیروئید؛ زیاد شدن کلسیم خون
۴. شقاق و زخم مقعدی
۵. نارسایی مزمن کلیه
۶. کمردرد
۷. سرطان روده بزرگ یا راست روده
۸. نشانگان روده تحریک پذیر (کولیت عصبی)

۹. ناکافی بودن فیبر در رژیم غذایی. فیبر باعث حجیم شدن مدفوع و نگهداری آب در آن می‌شود و به این ترتیب مدفوع نرم و به راحتی دفع می‌شود.

### ■ عوامل افزایش‌دهنده خطر:

۱. استرس

۲. پشت‌میزنشینی و عدم تحرک

۳. وجود یک بیماری که نیازمند استراحت کامل در رختخواب باشد.

۴. مصرف بعضی از داروها، از جمله بلادونا، مسدودکننده‌های کانال

کلسیم، مسدودکننده‌های بتا آدرنرژیک، ضداسردگی‌های سه حلقه‌ای، مخدرها، آتروپین، آهن، و داروهای ضد اسید.

■ **پیشگیری:**  
یک رژیم غذایی متعادل و پر از فیبر غذایی داشته باشید. به طور منظم ورزش کنید. روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

### ■ درمان:

خود را به یک وقت مشخص در روز برای اجابت مزاج عادت دهید. بهترین موقع معمولاً در عرض یک ساعت پس از صبحانه است. به هنگام اجابت مزاج عجله نکنید. حداقل ۱۰ دقیقه بنشینید، بدون توجه به این که اجابت مزاج انجام گرفته است یا خیر.



## ■ مداوای طبیعی یبوست:

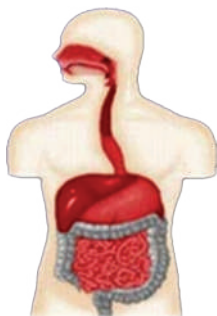


طبیعی‌ترین روش برای رفع یبوست و روان کردن مدفوع افزایش میزان مصرف فیبر (قابل محلول یا غیر قابل محلول) و آب می‌باشد. در هر حال مقدار و محتوای مدفوع افراد در زمان‌های مختلف متفاوت است و به طور بارزی تحت تأثیر فاکتورهای رژیمی می‌باشد.

شاید یکی از دلایل یبوست نیز مشکلات کولونی (روده ای) - توانایی کولون در حرکت دادن محتویات داخل شکم - باشد یا دارویی که به طور مرتب مصرف می‌کنید. بنابراین بهتر است برای اطمینان یافتن از علت اصلی این مشکل به پزشک معالج خود یا متخصص گوارش مراجعه کنید.

برای یاری بیشتر شما در حل این مشکل بهتر است ابتدا بعضی از دلایل اصلی این مشکل را ذکر نماییم. البته به خاطر داشته باشید که افراد متفاوت هستند و دلایل زیر ممکن است جامع نباشد یا شامل حال تمام افراد نباشد.

- ۱- افزایش میزان مصرف شیر یا فراورده‌های شیر
- ۲- مصرف زیاد پروتئین، مصرف کم غذاهای فیبردار (بیشتر افراد باید به میزان ۲۵-۳۵ گرم فیبر در هر روز مصرف کنند)
- ۳- عدم تحرک
- ۴- مصرف ناکافی آب یا نوشیدنی‌های بدون کافئین
- ۵- حاملگی



۶- مصرف بیش از اندازه ملین‌ها

۷- افزایش سن (بیشتر جمعیت کهنسال)

۸- حرکت کند روده

۹- وضعیت بالینی خاص مثل دیابت،

سندرم روده حساس، کم کاری تیروئید

و....

۱۰- مشکلات روده و رکتوم مثل (وجود

پولیپ، بیرون زدگی رکتوم، بواسیر و...)

**داروها:** در این مورد حتماً با پزشک مشورت کنید.

برای یبوست گاه‌گاهی می‌توانید از نرم‌کننده مدفوع، یا مسهل‌ها یا تنقیه‌های با اثر خفیف استفاده کنید. از مسهل‌ها یا تنقیه‌ها مرتب استفاده نکنید، زیرا پس از مدتی ممکن است بدون مصرف آنها همواره یبوست داشته باشید. از مصرف مسهل‌های قوی مثل نمک‌های اپسوم خودداری کنید. بهترین مواد مسهل، حجیم‌کننده‌های مدفوع مثل سبوس، پسیلیوم، پلی‌کاربوفیل، و متیل سلولز هستند.



**فعالیت:**

ورزش منظم و آمادگی جسمانی مناسب

می‌تواند باعث تحریک روده شوده و به

حفظ یک برنامه منظم اجابت مزاج کمک

کند.

## ■ رژیم غذایی:

روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. در رژیم غذایی خود موادی مثل سبوس، و میوه‌ها و سبزیجات خام، که باعث حجیم شدن مدفوع می‌شوند، را بگنجانید. از مصرف غلات و نان تصفیه شده (بدون



سبوس)، نان روغنی یا شیرینی آردی و شکر خودداری کنید.

همچنین حتی الامکان باید از غذاهایی که فیبر اندک دارند، مثل:

بستنی، پنیر، گوشت، چیپس و سیب زمینی سرخ کرده، پیتزا، غذای کنسروی و غذاهای چرب مثل آبگوشت و کله پاچه پرهیز کرد.

## در این شرایط به پزشک خود مراجعه نمایید:

اگر یبوست علی‌رغم مراقبت‌های معمول ادامه یابد، خصوصاً اگر تغییری در الگوی طبیعی اجابت مزاج شما به وجود آمده باشد. توجه داشته باشید که تغییر در الگوی اجابت مزاج ممکن است یکی از علایم اولیه سرطان روده بزرگ باشد. اگر به همراه یبوست، علایمی مثل تب یا درد شدید شکمی وجود داشته باشد.

شما می‌توانید با پاسخ به پرسش‌های زیر پزشک را در زمینه تشخیص علت اصلی یاری کنید.

- مدت زمان ابتلا به یبوست
- هر نوع تغییر در رژیم غذایی
- مشاهده خون در مدفوع
- مشاهده تغییر در عادت تخلیه یا تغییر در رنگ مدفوع



- داشتن مشکلات بالینی سکتۀ مغزی، کم کاری تیروئید، کاهش وزن غیر متعارف و ...
- میزان فعالیت روزانه
- دارویی که معمولاً مصرف می کنید. بعضی از داروها باعث ایجاد یبوست یا خشکی مدفوع می شود مثل: تسکین دهنده های

درد مخدر، داروهای حاوی آلومینیوم یا کلسیم، مکمل های آهن، داروهای فشار خون مثل بلوک کننده های کانال کلسیم، داروهای مدر و ... در صورتی که هیچ دلیل جدی یا اختلالی مشاهده نشد بهترین روش برای درمان این مشکل افزایش میزان فیبر مصرفی، فعالیت های ایروبیک، نوشیدن آب، و به علاوه مصرف موقت بعضی داروهای درمانی مثل ملین ها و ملایم کننده های مدفوع می باشد.

### ■ مداوای طبیعی یبوست

طبیعی ترین روش برای رفع یبوست و روان کردن مدفوع افزایش میزان مصرف فیبر (قابل محلول یا غیر قابل محلول) و آب می باشد. در هر حال مقدار و محتوای مدفوع افراد در زمان های مختلف متفاوت است و به طور بارزی تحت تاثیر فاکتورهای رژیمی می باشد. شاید یکی از دلایل یبوست نیز مشکلات کولونی (روده ای) - توانایی کولون در حرکت دادن محتویات داخل شکم - باشد یا دارویی که به طور مرتب مصرف می کنید. بنابراین بهتر است برای اطمینان یافتن از علت اصلی این مشکل به پزشک معالج خود یا متخصص گوارش مراجعه کنید.



یوست



### ■ مقدمه

شاید مهم‌ترین و آزاردهنده‌ترین سوغاتی که گرما برای ما به همراه می‌آورد، عرق کردن است. فرآیندی که علی‌رغم تمام فوایدش هیچ‌کس دل‌خوشی از آن ندارد، اما تعریق همیشه در فصل گرما به سراغ ما نمی‌آید بلکه انجام فعالیت‌های خاصی که باعث اتلاف انرژی می‌شود، می‌تواند عرق ما را در بیاورد. انجام حرکات ایروبیک، بالا رفتن از پله‌ها، انجام کارهای دشوار و حتی گاهی اضطراب هم می‌تواند چنین حالتی را در ما به وجود آورد. عرق سوز بعلت مسدود شدن موقتی مجرای عرق در سطح پوست ایجاد می‌گردد.

### ■ تعریف:

وقتی عرق نتواند به سطح پوست برسد و شخص در معرض عواملی است که باعث تعریق او می‌گردد، عرق تازه تشکیل شده از دیوار

مجرای عرق نشت کرده و در سطح پوست پاسخ التهابی ایجاد می‌کند.

### ■ علایم عرق سوز چیست؟

ضایعات عرق سوز به شکل تاول‌هایی به اندازه نوک سوزن هستند و با هاله قرمز رنگی احاطه شده‌اند. این ضایعات معمولاً همراه با خارش و سوزش شدید و احساس داغی همراه هستند.

### ■ چرا عرق سوز می‌شویم و راه پیشگیری و درمان آن چیست؟



عرق سوز شدن چین‌های پوستی بدن در فصل تابستان، مشکلی شایع است ولی راه‌های آسانی وجود دارد که از بروز آن جلوگیری می‌کند و با مشاهده‌ی اولین علامت، با کمک درمان‌های خانگی می‌توانید آن را از بین ببرید.

فراموش نکنید که رطوبت و عرق ناشی از گرمای هوا، یکی از علل مهم گسترش بیماری‌های پوستی در فصل گرماست، مثلاً چین‌های پوستی در فصول گرم سال در معرض عرق سوز شدن هستند

### ■ علت عرق سوز شدن:

عرق سوز شدن بر اثر قرار گرفتن در معرض نور خورشید به وجود نمی‌آید، بلکه زمانی ایجاد می‌شود که گرمای بیش از اندازه به بدن

برسد و بدن با تولید بسیار زیاد عرق، واکنش نشان دهد اما عرق نتواند به سطح پوست برسد.

### ■ چاره عرق سوز شدن چیست؟

فراموش نکنید، عرق سوز شدن، خودبه خود بهبود می یابد. بنابراین نیاز به دارو و پزشک نیست. شما می توانید به توصیه های زیر عمل کنید تا از شر این خارش های پوستی و سوزش های آن خلاص شوید.

#### ◀ لباس های خنک بپوشید:

وقتی به منزل می رسید، لباس های تنگ و پلاستیکی را کنار بگذارید و لباس های نخی، گشاد و خنک بپوشید.



#### ◀ دوش آب سرد بگیرید:

دومین قدم این است که بخش هایی از پوستتان را که عرق سوز شده است، خنک کنید. برای این کار می توانید از باد سرد سشوار استفاده کنید یا دوش آب سرد بگیرید.

#### ◀ کرم های ضد حساسیت:

اگر پوست شما حساس است و احساس خارش دارید، می توانید از کرم «هیدروکورتیزون» برای از بین بردن حساسیت استفاده کنید. اما به یاد داشته باشید اگر در گرما در حال فعالیت هستید استفاده از پماد و کرم را به زمان استراحت موکول کنید.

### ◀ لباس‌های تابستانه:

برای اینکه دوباره عرق‌سوز نشوید، در هوای گرم تابستان، تلاش کنید لباس‌های خنک‌تر و جنس نخی بپوشید. در ضمن تا می‌توانید لباس کمتری در تابستان به تن کنید.

### ◀ هوا به جای حوله:

همه ما عادت داریم بعد از حمام کردن با حوله پوست بدن را خشک کنیم، ولی این بار حوله را کنار بگذارید و اجازه دهید بخش‌هایی از بدن‌تان که عرق‌سوز شده، در معرض هوای آزاد خشک شود.

### ◀ هوای خنک و خشک:

بهترین درمان عرق‌سوزشدن پوست آن است که در محیطی خنک و بدون رطوبت قرار بگیرید، برای مثال در یک اتاق، کولر روشن کنید و رطوبت هوا را نیز تنظیم کنید. برخی از سیستم‌های خنک‌کننده هوشمند می‌توانند دما و رطوبت اتاق، خانه و محل کارتان را تنظیم کنند.

### ◀ از پودر بچه استفاده کنید:

اگر شما از آن دسته افرادی هستید که زیاد عرق می‌کنید، می‌توانید از پودر بچه برای پیشگیری از عرق‌سوزشدن پوست بدن‌تان استفاده کنید. پودر بچه پوست شما را خشک نگه می‌دارد. پودرها عرق را به خود جذب کرده و علاوه بر آن که سطح پوست را خشک نگه می‌دارند، از عرق‌سوزشدن مجدد پوست نیز جلوگیری می‌کنند.

دیابت



### ■ مقدمه

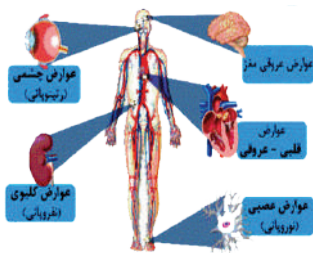
دیابت بیماری است که با افزایش قند خون مشخص می‌شود. در بیماری دیابت، کمبود انسولین یا مشکل در ترشح آن یا مقاومت بدن در مقابل آن باعث بالا رفتن قند خون می‌گردد. انسولین برای ورود قند خون به داخل سلولها ضروری است.

بالا بودن قند خون تنها یک نشانه است. بیماری دیابت بر بسیاری از قسمت‌های بدن تأثیرات نامطلوب می‌گذارد و در صورتی که به خوبی کنترل نشود می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری در بدن به دنبال داشته باشد.

**حال ببینید چه عواملی احتمال بروز دیابت را بیشتر می‌کنند:**

◀ سن بالای ۳۵ سال و نداشتن تحرک و فعالیت

◀ بالا بودن کلسترول خون



- ◀ فشار خون بالای کنترل نشده
- ◀ سابقه خانوادگی
- ◀ سابقه دیابت حاملگی
- ◀ نژاد و ملیت

### ■ علائم دیابت کدامند؟

بیماری دیابت با نشانه‌های گوناگون بروز می‌کند اما مهم‌ترین علائم آن شامل این ۳ مورد است:

۱. پرادراری
۲. پرنوشی
۳. پرخوری



بالا بردن سطح قند خون باعث می‌شود که از طریق آن از ادرار دفع شود گلوکز هنگام دفع مقدار زیادی مایع با خود می‌برد. بنابراین حجم ادرار زیاد می‌گردد. بدنبال دفع زیاد مایع

از طریق ادرار، فرد دچار تشنگی مفرط شده میزان زیادی آب می‌نوشد.

کمبود انسولین و شکسته شدن پروتئین‌ها و چربی‌ها برای دریافت انرژی منجر به بروز حالت گرسنگی و پرخوری می‌شود. سایر علائم دیابت شامل ضعف و خستگی، احساس گزگز و بیحسی

دست و پا، خشکی پوست، زخم‌هایی که دیر التیام می‌یابند، تغییرات بینایی و عفونت‌های عود کننده می‌باشد.

### ■ چگونه به وجود دیابت پی می‌بریم؟

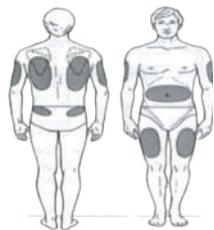
پزشک با توجه به علائم و شرح حال شما و با انجام آزمایشات زیر می‌تواند به وجود بیماری دیابت پی ببرد:

◀ آزمایش قند خون ناشتا بیش از  $126 \text{ mg/dl}$

◀ تست تحمل گلوکز: آزمایش قند خون ۲ ساعت پس از صرف غذا بیش از  $200 \text{ mg/dl}$

◀ وجود قند خون غیر ناشتای بالای  $200 \text{ mg/dl}$  بیش از یکبار بطور تصادفی (در هر ساعتی از روز)

### ■ عوارض دیابت کنترل نشده کدامند؟



بیماری دیابت در صورتی که به طور دقیق تحت درمان و مراقبت قرار نگیرد می‌تواند برای شما مشکلات زیادی ایجاد کند که علاوه بر تاثیر بر سلامتی، شما را از کار و فعالیت عادی دور می‌کند.

عوارض دیابت به دو دسته کوتاه مدت و بلند مدت تقسیم می‌شود.

### ■ عوارض کوتاه مدت

افزایش شدید قند خون: (هیپرگلیسمی)

از جمله عوارض کوتاه مدت دیابت بالا رفتن ناگهانی و شدید قند

خون به دنبال خوردن غذا یا فراموش کردن نوبت تزریق انسولین پیش می‌آید و با علائم تاری دید، ضعف، سر درد، افت فشار خون، تنفس سریع و با بوی میوه شیرین شبیه سیب، درد شکم، تهوع و استفراغ و کاهش هوشیاری همراه است. در صورت بروز این عارضه باید فوراً فرد به مرکز درمانی رسانده شود و تحت مراقبت و درمان قرار گیرد. جبران مایعات و تجویز میزان مناسب انسولین، اساس درمان می‌باشد.

### ■ افت قند خون

عارضه دیگر، کاهش شدید قند خون است که به دنبال مصرف نابجا و یا مصرف زیاد انسولین ایجاد می‌گردد. افت قند خون در مرحله اول باعث بروز علائمی مثل طپش قلب، تعریق، عصبانیت و گرسنگی می‌شود و با پیشرفت آن به دلیل اختلال عملکرد سیستم مغز و اعصاب، فرد دچار ناتوانی در تمرکز، اختلال تطابق، کاهش حافظه، تغییرات خلقی، خشونت، تشنج و در نهایت از دست رفتن هوشیاری می‌شود.

مصرف مواد قندی، آبمیوه، عسل طبیعی و شکر می‌تواند مفید باشد. در اورژانس مراکز درمانی استفاده از ترکیبات حاوی گلوکز، به صورت وریدی روش مناسب درمان فوری است که بلافاصله پس از مصرف، علائم را برطرف می‌کند.

### ■ عوارض بلند مدت

بیماری دیابت در دراز مدت باعث آسیب دیواره رگها می‌شود و

مشکلاتی در جریان طبیعی خون ایجاد می‌کند که بسته به محلی که توسط عروق خورسانی می‌شود، آسیب وارد شده فرق می‌کند. درگیری رگ‌های شبکیه چشم سبب مشکلات بینایی در بیماران دیابتی می‌شود.

آسیب عروق خونی کلیه‌ها، ممکن است باعث بروز مشکلات کلیوی شود.

آسیب سیستم مغز و اعصاب هم مشکلات عصبی حسی و حرکتی ایجاد می‌کند.

آسیب‌های عروق قلبی می‌تواند منجر به بیماری‌هایی در این عضو حیاتی شود.

همچنین عدم حس درد، گرما و سرما و اشکال در خورسانی پاها باعث بروز زخم‌هایی در انگشتان پا می‌شود که ترمیم آنها مدت‌ها طول می‌کشد و در صورت عفونی شدن، صدمات جبران‌ناپذیری به فرد وارد می‌کند.

باکنترل دقیق و مناسب قند خون، تحت نظر پزشک متخصص می‌توان از پیشرفت بیماری دیابت و بروز عوارض آن جلوگیری کرد.

### ■ انسولین چیست؟

انسولین یک ماده شیمیایی است که باعث ورود قند به داخل سلول‌های بدن می‌شود. تمام سلول‌های بدن به جز سلول‌های مغزی برای دریافت گلوکز خون نیاز به انسولین دارند. سلول‌های مغزی بدون نیاز به انسولین، قند دریافت می‌کنند. در شرایط

بیماری دیابت که به دلیلی انسولین کم تولید می‌شود یا قابل استفاده برای سلول‌های بدن نیست، سلول‌ها از دریافت قند محرومند.

بنابراین باید تحت نظر پزشک متخصص و به میزان دقیقی که با توجه به میزان دریافت مواد غذایی، فعالیت، وزن، و حتی وضعیت روحی و روانی فرد توسط کارشناس محاسبه می‌شود، انسولین اضافی وارد بدن شود تا نیاز بدن به انرژی از طریق ورود گلوکز به داخل سلول تامین گردد.

انسولینی که در دسترس شما قرار می‌گیرد، از منابع انسانی یا حیوانی تهیه شده است و بسته به شرایط شما با صلاحدید پزشک نوع آن انتخاب می‌شود.

انسولین در انواع سریع‌الاث‌ر، متوسط‌الاث‌ر و طولانی‌اثر می‌باشد که نوع و زمان مصرف آن توسط پزشک تعیین می‌شود.

انسولین کوتاه‌اثر یا کریستال یا رگولار معمولاً قبل از صبحانه، نهار یا شام تجویز می‌شود و ۳۰ دقیقه بعد از تزریق اثر می‌کند.

انسولین متوسط‌الاث‌ر یا NPH معمولاً صبح ناشتا یا قبل از شام مصرف می‌شود و پس از ۴ تا ۸ ساعت حداکثر تاثیر خود را می‌گذارد.

اندازه‌گیری مرتب قند خون و گزارش دقیق میزان فعالیت، وزن، و رژیم غذایی در تعیین دوز انسولین مورد نیاز برای فرد دیابتی ضرورت دارد.

■ نکات مهم در ارتباط با نگهداری و مصرف انسولین

◀ شیشه انسولین را داخل درب یخچال در دمای ۲ تا ۸ درجه سانتی گراد نگهداری کنید. شیشه انسولین در حال مصرف، حداکثر تا ۳۰ روز در دمای اتاق قابل نگهداری است.

◀ قبل از مصرف انسولین، شیشه آن را بررسی کنید که ذرات خارجی در آن نباشد و یخ نزده باشد. انسولین کریستال باید تا پایان زمان مصرف یکدست و شفاف بماند در غیر این صورت قدرت خود را از دست داده است.

◀ انسولین NPH باید بعد از یک تکان ملایم به صورت غلتاندن در کف دست یکدست و شیری شود در غیر این صورت قابل استفاده نیست.

◀ تزریق انسولین سرد، دردناک است بنابراین باید ۳۰ دقیقه قبل از مصرف از یخچال خارج شود.

◀ برای جلوگیری از پیدایش تغییرات پوستی و بافت چربی زیر جلد، باید مکان تزریق انسولین به صورت چرخشی تغییر کند.

◀ ورزش، سرعت جذب انسولین را زیاد می کند بنابراین به دنبال فعالیت، امکان افت سریع قند خون هست، به پزشک خود در مورد میزان فعالیتتان اطلاعات کافی بدهید.

◀ اگر بیش از یک تزریق در روز انجام می دهید، از چند عضو برای تزریق استفاده کنید.

◀ توجه داشته باشید که جذب انسولین در شکم سریع تر از بازوها، در بازوها سریع تر از ران ها و در ران ها سریع تر از سرین است.

◀ قبل از تزریق انسولین دست ها را کاملاً بشوئید.

◀ شیشه انسولین NPH را به آرامی بین دو دست بغلتانید.

- ◀ درپوش پلاستیکی را با پنبه الکلی پاک کنید.
- ◀ به میزان انسولین مورد نیاز هوا وارد شیشه کنید.
- ◀ شیشه را بر گردانید و میزان انسولین لازم را وارد سرنگ کنید.
- در صورت تزریق دو نوع انسولین با هم، ابتدا انسولین کریستال را وارد سرنگ کنید، سپس انسولین NPH را بکشید.
- ◀ در افراد چاق با زاویه ۹۰ درجه در ناحیه پیشین ران‌ها و بازو و در افراد لاغر با زاویه ۴۵ درجه تزریق انجام می‌شود.
- ◀ فاصله هر تزریق تا تزریق بعدی ۱ تا ۱/۵ سانتی‌متر باید باشد.

### ■ روش‌های تزریق انسولین

تزریق انسولین معمولاً به صورت زیر جلدی و در مراکز درمانی به صورت وریدی یا از طریق پمپ انجام می‌شود.

تزریق انسولین به وسیله سرنگ راحت‌ترین و در دسترس‌ترین راه است ولی در حال حاضر روش‌های جدیدتری از جمله استفاده از قلم و یا Injector در دسترس است که به دلیل قیمت بالا، این وسایل کاربرد کمتری دارد.

### ■ آیا روش تزریق انسولین را می‌دانید

سرنگ انسولین یک سی‌سی است و معادل با ۱۰۰ واحد انسولین است و ۵۰ خط مشکی کوچک روی آن کشیده شده است یعنی هر یک خط کوچک مشکی از سرنگ انسولین حاوی ۲ واحد انسولین است.

## ■ ویال انسولین را برای تزریق آماده کنید

- ۱- ظاهر دارو را از نظر شفافیت بررسی کنید البته برخی داروها اصولاً کدر هستند.
- ۲- ویال انسولین را با غلطاندن در کف دست و وارونه کردن مخلوط کنید.
- ۳- درب لاستیکی ویال ها را با پنبه اغشته به الکل تمیز کنید.
- ۴- داروها را با روش صفحه قبل و با رعایت تکنیک استریل سرنگ بکشید.
- ۵- حجم هوایی معادل حجم داروی مورد نیاز از ویال های الف و ب را در سرنگ بکشید. ویال الف حاوی انسولین رگولار و ویال ب حاوی انسولین ان پی اچ است.
- ۶- حجم هوایی معادل داروی مورد نیاز از ویال انسولین رگولار را به داخل ویال تزریق کنید.
- ۷- سوزن را از ویال الف خارج کنید سوزن استفاده شده را با سوزن استریل عوض کنید.
- ۸- باقیمانده هوای داخل سرنگ را که معادل حجم داروی مورد نیاز از ویال ب است به ویال ب تزریق کنید.
- ۹- حجم داروی مورد نیاز خود را از ویال ب (حاوی انسولین معمولی) در سرنگ بکشید.
- ۱۰- حجم داروی مورد نیاز خود را با همان سوزن و سرنگ از ویال الف (حاوی انسولین متوسط الاثر) در سرنگ بکشید.
- ۱۱- برای تزریق انسولین احتیاجی به استفاده از پنبه الکل نیست به شرطی بهداشت را رعایت کرده و روزانه دوش بگیرید.

۱۲- تزریق انسولین با سرنگ مخصوص انسولین و در افراد لاغر با زاویه ۴۵ در افراد چاق با زاویه ۹۰ درجه انجام می‌شود.

۱۳- برای تزریق انسولین از روش چرخشی استفاده کنید زیرا تزریق انسولین به طور مکرر در یک محل باعث از بین رفتن بافت چربی و گود افتادگی در محل می‌شود. از یک محل شروع به تزریق انسولین کنید و هر بار محل تزریق را عوض کنید حدود ۳-۸ هفته بعد می‌توانید مجدداً در محل اول تزریق انسولین را انجام دهید.

۱۴- فاصله محل تزریق قبلی با بعدی باید ۵,۲ سانتی‌متر باشد.

۱۵- از یک سرنگ انسولین تا زمانی که سوزن آن کند نشده می‌توان استفاده کرد به شرط این که شرایط استریل را رعایت کنید و سرنگ را در یخچال نگه دارید و سر سوزن سرنگ به جایی بر خورد نکند.

۱۶- از کشیدن پنبه الکل روی سوزن پرهیز کنید زیرا سرسوزن را کند می‌کند.

محل‌هایی که می‌توانید در آنجا انسولین تزریق کنید شامل اطراف ناف، بازوها، ران‌ها، باسن و کتف است.

### ■ زخم پای دیابتی چیست؟

یکی از عوارض بلند مدت دیابت آسیب جدار رگ‌های خونی است. تنگی و انسداد رگ‌ها موجب کاهش خون‌رسانی اندام‌ها به خصوص اندام‌های تحتانی می‌شود. کم شدن خون‌رسانی، باعث از بین رفتن سلول‌های این ناحیه خواهد شد علاوه بر این مشکلات حسی که به دنبال بیماری دیابت ایجاد می‌شود، باعث کاهش

حس درد حتی پس از آسیب‌های جدی در سطح پوست می‌شود. این‌ها، منجر به بروز زخم‌هایی می‌شوند که به دلیل ماهیت بیماری دیابت، دیر خوب می‌شود.

اگر عامل عفونی هم به زخم اضافه شود، زخم عفونی می‌شود و علاوه بر این که بهبودی آن طولانی‌تر است، هزینه‌های بالای درمانی به همراه دارد.

### ■ مراقبت از پاها در بیماران دیابتی:

تمیز نگه داشتن پاها، پرهیز از وارد شدن ضربه به پاها و یادگیری شیوه‌های سازش با بیماری، اساس مراقبت از پاها را تشکیل می‌دهد.

به طور روزانه پاهای خود را از نظر رنگ، دما، و تورم بررسی کنید. علائمی مثل تاول، یا ترک در سطح پوست را فوراً به پزشک اطلاع دهید.

کف پاها و بین انگشتان پاها را با آینه بررسی کنید. کفش‌های راحت و اندازه و جوراب‌های نخی و تمیز به پا کنید. با پاهای برهنه روی سطوح سخت و ناهموار و محیط تاریک راه نروید.

پاها را به طور مرتب با آب ولرم (دمای ۳۰ تا ۳۲ درجه سانتی‌گراد) و صابون ملایم شسته و بعد از شستن خوب خشک کنید. ناخن‌ها را تمیز و کوتاه نگه دارید.

از آنجا که ممکن است در حس گرما یا سرما مشکل داشته باشید، از قرار دادن پاها در جای خیلی سرد یا داغ خودداری کنید و پاهایتان را با جوراب پشمی یا پنبه‌ای گرم نگه دارید.

به محض این که آسیب یا صدمه جدی در پای خود دیدید همان روز یا حداکثر تا ۲ روز بعد به پزشک مراجعه کنید. در طول این مدت از پای آسیب دیده استفاده نکنید و محل آسیب دیدگی را با آب و صابون بشوید.

در صورت خشکی بیش از حد پوست پا آن را با کرم

مرطوب کننده چرب کنید

مراقبت از زخم در منزل:

از وارد شدن فشار زیاد به پای زخمی جلوگیری کنید. (استراحت طولانی مدت در بستر توصیه نمی شود بهتر است با وسایل محافظتی مثل چوب زیر بغل، واکر و صندلی چرخدار حرکت کنید.)

مصرف سیگار را ترک کنید. این کار با کمک به جریان خون، باعث

سرعت بهبود زخم می شود.

با توجه به رژیم غذایی دیابتی، تغذیه مناسب و متعادل از نظر

منابع غذایی ضروری را تحت نظر متخصص رعایت کنید.

توصیه ها و اقدامات پزشکی و پرستاری را جدی بگیرید.

با استفاده از گلوکومتر، که وسیله ساده‌ای برای اندازه‌گیری قند

خون است، قند خونتان را به طور مرتب اندازه بگیرید و تحت نظر

پزشک برنامه دارویی مناسب را دریافت کنید.