

گاہنامہ روزنہ سلامتی

صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر:

سارا محمدیان راد

تحریر: یه:

سارا محمدیان راد، فاطمه حسینیان

فاطمه پورسالار

سال اول، شماره اول، تیر ماه ۹۷



قلب و عروق

سارا محمدیان راد

بر اساس مطالعات گسترده انجام شده در سطح جهان امروزه بیماری های قلب و عروق عمده ترین علل مرگ و میر محسوب می شوند. بر طبق برآوردهای سازمان جهانی بهداشت تا سال ۲۰۲۰ بیماری کرونر قلب وسکته مغزی به ترتیب اولین و چهارمین علل ناتوانی در سراسر جهان خواهند بود. همه گیری بیماری های قلبی در حال گسترش بوده و امروزه پرفشاری خون و کلسترول خون بالا به عنوان ۲ عامل مستقل در ایجاد بیماری های قلبی مطرح شده اند .

اگرچه ممکن است برخی افراد جامعه بطور ژنتیکی مستعد بیماری های قلبی باشند ولی تعدادی از این بیماری ها از جمله CHD (بیماری کرونر قلب) زمینه اکتسابی دارند .این بدان معنی است که تظاهرات بالینی این بیماری که در سنین بالا بروز میکنند قابل پیشگیری بوده و در این زمینه تغذیه و رژیم درمانی و پیگیری شیوه زندگی سالم می تواند کمک کننده باشد.

عوامل خطر:

کم تحرکی - چاقی و اضافه وزن -
دیابت - استرس روانی - مصرف الکل -
استعمال دخانیات - مصرف غذاهای

فراوری شده.

اساس رژیم غذایی بیماران قلبی مشابه افراد سالم بوده تنها کنترل مقدار چربی -نمک و شیرینی مصرفی بسیار ضروری است.

توصیه هایی در مورد رژیم غذایی مبتلایان به بیماری های قلبی - عروقی:
۱- رسیدن به وزن نرمال: بر اساس مطالعات افراد دارای چربی اضافه (بخصوص در ناحیه شکم) بیش از دیگران به بیماری قلبی دچار می شوند. افزایش وزن منجر به بالا رفتن بار قلب، افزایش کلسترول و بالا رفتن فشار خون و کاهش HDL خواهد شد. هم چنین چاقی خطر بروز دیابت را نیز افزایش می دهد.

۲- مصرف نان سبوس دار و غلات کامل:

بر اساس کالری مورد نیاز از انواع نان سبوس دار (بربری، سنگک، نان جو) و غلات کامل (عدس، لوبیا، نخود،...) استفاده کنید و از مصرف چیپس، پفک، بیسکویت های چرب و نان خامه ایی پرهیز کنید.

۳- مصرف سبزی ها: مصرف انواع سبزیجات برگ سبز و تیره (انواع کلم ها، کاهو، فلفل دلمه ای، هویج) در برنامه روزانه خود بگنجانید.

۴- مصرف میوه ها: مصرف روزانه منابع فیبر محلول (پکتین) همچون سیب، مرکبات، توت فرنگی در کاهش کلسترول خون بسیار مفید خواهد بود.

۵- مصرف فراورده های لبنی: باید از لبنیات کم چرب استفاده کنید، و مصرف فراورده های همچون کره، سرشیر، خامه را از لیست غذایی خود حذف نمایید.

۶- مصرف سفیده محدودیتی ندارد اما زرده بدلیل کلسترول بالا نباید بیش از ۲ عدد در هفته مصرف گردد.

۷- گوشت ها: حتی الامکان از گوشت های سفید (مرغ-ماهی) استفاده نماید. پنیر مصرفی نیز باید از نوع کم نمک و کم چرب باشد.

۸- روغن ها: مصرف روغن جامد (به دلیل رسوب در دیواره شریان) ،سبب های چرب و کره گیاهی (به دلیل اسیدهای چرب ترانس) اکیدا ممنوع می باشد. بهترین روغن مصرفی برای این گروه سویا، افتابگردان، زیتون و

کانولا می باشد .

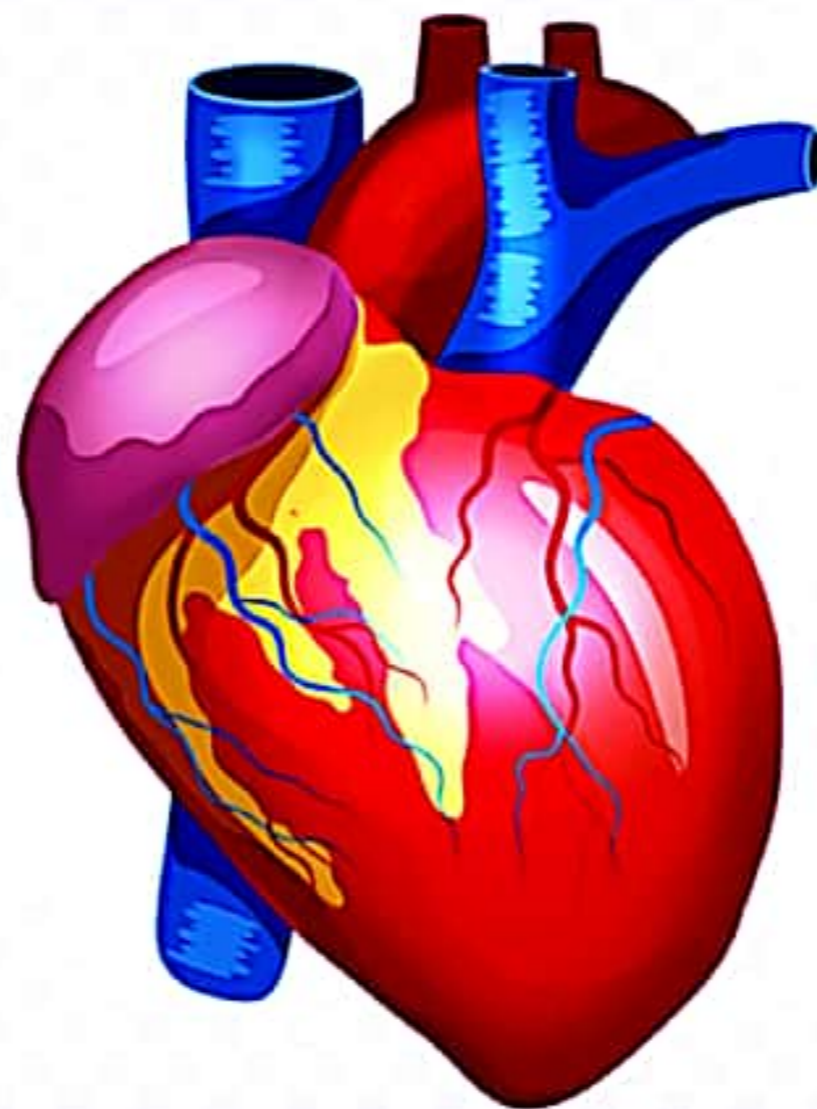
۹- نمک: مصرف بی رویه نمک موجب افزایش فشار خون و بالا رفتن فشار وارده بر قلب، کلیه ها و تمام اعضای بدن خواهد شد.

۱۰- ورزش: به منظور بهبود وضعیت قلبی و کاهش وزن مطلوب علاوه بر برنامه غذایی متعادل، داشتن برنامه ورزشی منظم (۳۰ دقیقه در روز) مفید می باشد.

۱۱- مصرف قند و شکر، عسل، خرما و تمام مواد شیرین و نشاسته ایی باید کنترل شود چرا که شیرینی زیاده موجب چاقی و افزایش تری گلیسرید خون و بیماری دیابت خواهد شد.

۱۲ مصرف ادویه جات تند مثل فلفل تند، مواد کافیین دار مثل قهوه و شکلات و چای غلیظ می توانند تعداد ضربان قلب را افزایش دهند، بنابراین در مصرف آنها باید اعتدال را رعایت کرد.

۱۳- بهتر است روش پخت تمام مواد غذایی به صورت آبپز و کبابی باشد.



روانشناسی

فاطمه حسینیان

حافظه می‌شود، امری بدیهی است. در عین حال شوخ‌طبعی نیز تأثیرات هورمون‌های استرس مانند کورتیزول را که موجب تضعیف حافظه می‌شوند، کاهش داده و همچنین موجب کاهش فشارخون و افزایش جریان خون و بهبود خلق می‌شود.

همچنین خندیدن ترشح اندروژن و دوپامین در مغز را که حس رضایت و شادی به فرد می‌دهند، افزایش می‌دهد. علاوه بر این، این تغییرات مثبت موجب بهبود و تقویت عملکرد مغز می‌شوند.



پزشکان در یک مطالعه جدید تأکید کردند که شوخ‌طبعی و خنده به کاهش خطر ضعف حافظه به ویژه در افراد مسن کمک می‌کند.

پیش از این نتایج مطالعات حاکی از آن بود که هورمون استرس به توانایی یادگیری و قدرت حافظه در افراد مسن آسیب می‌رساند. در مطالعه جدید تأثیر شادمانی و خنده بر کاهش آسیب‌های ناشی از هورمون استرس بر بدن مورد ارزیابی قرار گرفت.

پزشکان در این مطالعه یک فیلم شاد ۲۰ دقیقه‌ای را به گروهی از افراد مسن سالم و گروهی مبتلا به دیابت نشان دادند. همچنین این دو گروه را با تعدادی دیگر از افراد مسن که این فیلم را مشاهده نکرده بودند، مقایسه کردند.

به گفته آنها در دو گروهی که این فیلم شاد را تماشا کرده بودند کاهش قابل توجهی در سطح هورمون استرس آنان و افزایش عملکردشان در تست حافظه مشاهده شد و این نتیجه در گروهی که این فیلم را تماشا نکرده بودند به دست نیامد.

«لی‌برک»، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: این رابطه ساده که کاهش استرس باعث بهبود قدرت