

کافه سلامت

به بهانه در گذشت پیام صابری هنرمند سینما و تلویزیون

علت ایست قلبی و مرگ ناگهانی جوانان چیست؟



مریم دهقان

روزنامه نگار

پیام صابری بازیگر، کارگردان، چهره‌پرداز و همسر زیبا بروفه هجدهم آذرماه بر اثر ایست قلبی در سن ۴۵ سالگی دارفانی را وداع گفت. وی به طور ناگهانی در خانه دچار نفس تنگی می‌شود و به‌اصرا ر زیبا بروفه به بیمارستان می‌رود اما در بیمارستان فوت می‌کند. در این مطلب قصد داریم به بررسی علل ایست قلبی در سنین میان سالی و جوانی بپردازیم تا شاهد اتفاقات تلخ کمتری باشیم. ایست قلبی، توقف ناگهانی کارکرد پمپ قلبی است. ایست قلبی یک مسئله الکتریکی، ناشی از خطای عملکرد الکتریکی و در نتیجه توقف کامل ضربان قلب است. بروز این حالت تا سن ۴۵ سالگی در زنان بیش از مردان است اما پس از آن در مردان بیشتر رخ می‌دهد.

● چه چیزهایی سبب مرگ ناگهانی ناشی از ایست قلبی می‌شود؟

علل مرگ ناگهانی ناشی از ایست قلبی متفاوت است. در حدود دو سوم این موارد، مرگ به دلیل ناهنجاری قلبی است. به دلایل مختلف، چیزی باعث می‌شود ضربان قلب از کنترل خارج شود. این ریتم غیر طبیعی قلب به‌عنوان فیبریلاسیون بطنی شناخته می‌شود. برخی از علل خاص مرگ ناگهانی ناشی از ایست قلبی در جوانان عبارت است از:

کاردیومیوپاتی هیپرتروفی (HCM): یک بیماری است که در آن عضله قلب (ميو کارد) به‌طور غیرطبیعی ضخیم و سبب می‌شود کار قلب برای پمپ کردن خون سخت‌تر شود.

اختلالات عروق کرونر: گاهی اوقات افراد با عروق قلبی (عروق کرونر) به‌دنیا می‌آیند که به صورت غیر طبیعی به هم متصل شده‌اند. این شریان‌ها می‌توانند هنگام ورزش کردن فشرده شوند و ممکن است جریان خون مناسبی به قلب نرسانند.

سندروم کوی-تی (QT): سندروم اختلال ارثی ریتم قلب می‌تواند ضربان قلب را سریع و نامنظم کند. ضربان قلب سریع ناشی از تغییر در بخشی از قلب باعث ضربه به قلب می‌شود و ممکن است به غش بینجامد. این ضربان قلب نامنظم می‌تواند تهدیدی برای زندگی باشد. در برخی موارد، ریتم قلب ممکن است خیلی نامنظم باشد که باعث مرگ ناگهانی می‌شود. جوانان دارای اختلالات عروق کرونر، بیماری HCM و سندروم QT، در معرض خطر مرگ ناگهانی هستند. شایان ذکر است ایست قلبی در ابتدای صبح و در هوای سرد بیشتر اتفاق می‌افتد.

● علل تنگی نفس:

– ورزش خیلی سخت و شدید
– گرمای زیاد هوا
– چاقی و حرکت در ارتفاع زیاد
غیر از این موارد، تنگی نفس علامت یک بیماری است و بیشتر اوقات، در اثر بیماری‌های قلبی یا ریوی بروز می‌کند. اگر تنگی نفس شما همراه با درد قفسه سینه، غش یا حالت تهوع باشد، باید سریع به پزشک مراجعه کنید.

● پیشگیری از ایست قلبی

برای بیماری‌های غیرواگیر مانند ایست قلبی راه‌های پیشگیری پیشنهاد می‌شود که کنترل فشار خون، کاهش وزن و ترک سیگار از جمله این موارد است. همچنین بیمارانی که سابقه سکته دارند، نیاز به مراقبت بیشتری دارند تا با انجام آزمایش‌هایی مانند تست ورزش، اکو، آنژیوگرافی و... مراقب سلامت قلب خود باشند. رعایت رژیم غذایی شامل سبزی و میوه و کاهش مصرف نمک، شکر و روغن نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. **بیماران مادرزادی:** عموماً جوانانی که ایست قلبی می‌کنند، از این گروه‌اند. اگر در خانواده شما کسی بیماری قلبی دارد یا بر اثر ایست قلبی مرده است، شما هم باید به پزشک قلب مراجعه کنید و تحت نظر باشید.

به مناسبت ۲۰ آذرماه، روز جهانی کوهستان

نکاتی که هر کوهنورد باید بداند!



ورزش

کوهنوردی در سراسر جهان، فعالیت پرطرفداری است که رابطه مستقیمی با رعایت نکات تغذیه‌ای و سلامت دارد. کوهنوردان حرفه‌ای معمولاً در همه‌ایام سال به کوهستان می‌روند و سرما، گرما، برف، باران و توفان مانع کوهنوردی‌شان نمی‌شود. بنابراین در هر صعودی، رعایت نکاتی برای حفظ امنیت و سلامت پیش از صعود، زمان کوه‌پیمایی و بعد از صعود لازم و ضروری است. در ادامه به ذکر موارد یاد شده می‌پردازیم:

● **ضرورت آب‌رسانی کافی به بدن (هیدراته کردن)**

هنگام صعود و پیاده روی طولانی، با عرق کردن آب‌زبایی از دست می‌دهیم. گرمای هوا این موضوع را تشدید می‌کند. در مقابل، حمل آب زیاد در کوله هم سخت است. شما باید دقیق و حساب‌شده میزان مصرف آب را مدیریت کنید. بهتر است پیش از صعود به هر منطقه کوهستانی، گزارش برنامه‌های اجرا شده را مطالعه کنید و درباره چشمه‌هایی که در مسیر وجود دارد، مطمئن شوید. به این ترتیب می‌توانید میزان آب مورد نیازتان را بسنجید و در طول مسیر آن را مدیریت کنید. یک فرد بالغ و سالم نیاز به مصرف روزانه یک لیتر آب دارد که این میزان در کوهنوردی باید افزایش یابد تا هم غلظت خون کم و هم آب از دست رفته بدن تامین شود.

● **منوعیت مصرف کافئین**

استفاده از نوشیدنی‌های کافئین‌دار نزدیک به زمان پیمایش یا هنگام کوهنوردی، ممکن است باعث ایجاد تپش قلب شود و از آن جا که حفظ ریتم طبیعی قلب در ارتفاع و کوهنوردی سنگین اهمیت بسیاری دارد باید از مصرف این نوشیدنی‌ها خودداری شود. همراه داشتن یک بطری آب و آب‌لیمو هم انتخاب مناسبی برای رفع عطش و خستگی است.

● **تأثیرات ناخواسته افزایش ارتفاع در بدن**

اگر بعد از چند تجربه کوهپیمایی تصمیم

می‌شود مانند ذرت، نخودفرنگی، نان، ماکارونی و میوه‌هایی مثل سیب، موز، غلات و سبزیجات برگ سبز.

● **پوشش و کفش مناسب**

در تابستان و هنگام پیاده‌روی طولانی، بهترین پوشش استفاده از پوشاک نخی با رنگ‌های روشن است تا مسیر طولانی و مرتفع را سخت‌تر نکنند. از طرفی در تابستان لباس‌های رنگ‌روشن، کمتر حشرات مزاحم را جذب می‌کند. اما اگر قصد صعود به قله‌ها دارید، حتماً لباس گرمی برای چند دقیقه بالای قله، همراه داشته باشید. بدن در طول مسیر عرق می‌کند و هنگامی که به قله می‌رسید، علاوه بر این که معمولاً باد می‌وزد، هواسردتر از مسیر است و به‌سرعّت باعث ایجاد شوک در بدن می‌شود؛ بنابراین حمل لباس گرم ضروری است و به حفظ دمای بدن می‌ارزد. استفاده از کفش مناسب کوهپیمایی هم ضروری است.

پوشیدن کفش مناسب، هم از پا که عضو حیاتی بدن در ورزش‌هایی مثل کوهنوردی است، حفاظت می‌کند و هم باعث می‌شود در طول مسیر، به‌خصوص زمان فرود، خستگی کمتر احساس شود. استفاده از کرم ضدآفتاب و تجدید آن در هر دو تا سه ساعت یک بار در مسیر و استفاده از عینک آفتابی یا کلاه آفتاب‌گیر فراموش نشود و حتماً پوششی برای سر در نظر بگیرید تا از گرم‌زدگی جلوگیری شود. اشعه خورشید در ارتفاعات بالاتر، شدیدتر می‌تابد.

● **آشپزی-هنر رژیم گیاهانی**

نان مغزدار موزی



- موز رسیده - ۲ عدد
- جو- نصف فنجان
- استویا - یک قاشق چای‌خوری (۵ گرم)
- آرد آلتک شده- نصف پیمانه (۷۵ گرم)
- جوش شیرین و نمک- کمی (۲ گرم)
- بیکینگ پودر- یک قاشق چای‌خوری (۵ گرم)
- دارچین- یک قاشق چای‌خوری (۲ گرم)

- تخم مرغ- یک عدد
- شیر خشک بدون چربی- یک چهارم فنجان

● **فراروی دمای ۱۶۵ درجه سانتی‌گراد تنظیم و موز را با چنگال یا قاشق له کنید.** ● سپس تخم مرغ، شیر، روغن و استویا را به موز له‌شده اضافه و به خوبی مخلوط کنید. ● در کاسه‌ای جداگانه، بقیه مواد را مخلوط کنید و سپس به ترکیب قبلی بیفزایید. ● حال تمام مواد را با قاشق

مخلوط کنید. ● خمیر را در ماهی تابه بریزید و آن را در فر قرار دهید.

● به‌طور معمول ۴۰ دقیقه زمان نیاز است تا نان پبزد یعنی تا زمانی که خلال دندان را داخل آن فرو کنید و چیزی به آن نچسبد.

سلامت

کاهش اشتها با ۴ خوراکی

برای کاهش وزن باید اشتهای تان را کنترل کنید و برای کنترل اشتها، باید از مواد غذایی استفاده کنید که در ترگر سنه شوید و بیشتر کالری بسوزانید. در ادامه به چند ماده غذایی اشاره می‌کنیم که اشتهای شما را کاهش می‌دهد.

● **غلات کامل**



برخی از انواع غلات کامل که سرشار از فیبر و حاوی مقدار زیادی پروتئین هستند، کاملاً سالم‌اند. نمونه‌های غلات عبارتند از بلغور جو دوسر و برنج قهوه‌ای. بلغور جو دوسر، سرشار از بتا گلوکان (فیبرهای محلولی که سیری را افزایش می‌دهند و سلامت متابولیک را بهبود می‌بخشند) است. برنج قهوه‌ای و سفید هر دو می‌توانند حاوی مقدار زیادی نشاسته مقاوم باشند، مخصوصاً اگر بعد از پخت سرد شوند.

● **سرکه سیب**



سرکه سیب از مواد غذایی محبوب به شمار می‌رود. معمولاً از آن به عنوان سس و چاشنی استفاده می‌شود و حتی برخی افراد، آن را در آب حل می‌کنند و می‌نوشند. نتایج چندین تحقیق نشان می‌دهد سرکه سیب می‌تواند روی کاهش وزن موثر باشد.

● **سوپ‌ها**

وعده‌های غذایی مانند سبزیجات و میوه‌ها که کالری پایین، حجم بالا و آب‌زبایی دارند، دریافت کالری را کم می‌کنند. می‌توانید خودتان هم به غذای آب اضافه کنید مانند درست کردن سوپ.

● **آجیل‌ها**

چربی بالای آجیل‌ها آن‌قدرها هم که فکر می‌کنید چاق‌کننده نیست. آجیل‌های میان وعده‌ای عالی به شمار می‌آیند و دارای مقدار متعادلی پروتئین، فیبر و چربی سالم هستند.