

تلفن دفتر مرکزی: ۰۲۱ - ۳۱۳۳۰ - ۱۰۸۱ امور مشترکین: ۰۹۱۸۳۱۶۸۵۷۴ صاحب امتیاز روزنامه: ۰۹۱۸۸۱۲۱۵۴۱ آگهی ها: ۰۲۸۲۵۴۰۴۰ - ۸۱ - پیامک: ۰۳۰۰۰۱۸۱۸۶۰ ارتباط با تحریریه: ۰۲۸۲۷۲۹۶۹ - ۰۸۱ دورنما: ۰۳۸۲۸۱۸۴۹ - ۸۱ - گستره توزیع: استان‌های ایلام - کرمانشاه - کردستان - مرکزی - همدان	روزنامه صبح غرب کشور	روزنامه صبح غرب کشور
سندج ۰۲۱، ۷ ایلام ۰۲۱، ۱۰ مرکزی ۰۲۱، ۴ کرمانشاه ۰۲۳، ۸ همدان ۰۱۹، ۴ www.sepehrgharb.ir Email: sepehrgharb.news@gmail.com sepehrgharb_live	صاحب امتیاز: مسعود جوادندل مدیرمسئول: سید حسن قشמי سردیر: زهره پوروهایی چاپ: پیام رسانه نشانی تحریریه: همدان، خیابان پاستور، کوچه شهید عزیزبان، پلاک ۵۹	

عادت بد غذایی، متهم ردیف اول مرگ بر اثر فشار خون

حذف نمکدان از سفره، ابتلا به بیماری فشار خون را کاهش می‌دهد

سپهرغرب، گروه سلامت – عطیه صفی‌زاده؛ رئیس هیئت‌مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران با بیان اینکه در بزرگ‌سالان به‌دلیل رژیم غذایی ناسالم فرد به بیماری فشار خون مبتلا می‌شود، یادآور شد: مصرف زیاد نمک، چاقی، عدم تحرک، بیماری‌های کلیوی، قلبی و عروقی، آسم و غیره باعث افزایش فشار خون می‌شود. ***سوئیتز* پزشک متخصص با بیان اینکه تعریق زیاد، اسهال و استفراغ، از دست دادن بیش از حد آب بدن و استفاده افراطی و بدون مشورت پزشک از داروهای کاهنده فشار خون سبب می‌شود که فشار خون از حد استاندارد آن کمتر شود، عنوان کرد: از علائم این بیماری می‌توان به بی‌حالی، ضعف، تهوع، عدم تحرک، خون‌ریزی در اندام‌های مختلف همچون معده و روده، بیماری‌های قلبی و غیره اشاره کرد***سوئیتز* در چندسال اخیر نام برخی از بیماری‌ها همچون فشار خون را به‌دلیل فراگیری آن، بیشتر شنیده‌ایم. همان‌طور که می‌دانید پُرفشاری خون به معنای بالا بودن میزان فشاری است که بر اثر برخورد خون به دیواره سرخرگ‌ها ایجاد می‌شود؛ سرخرگ‌ها، رگ‌هایی هستند که خون را از قلب به تمام اعضای بدن می‌رسانند. میزان فشار خون با دو عدد مشخص می‌شود، فشار خون سیستمولیک (عدد بالایی) نشان‌دهنده فشار وارده‌شده به دیواره سرخرگ‌ها در هنگام انقباض قلب است و فشار خون دیاستولیک (عدد پایینی) نشان‌دهنده فشار وارده‌شده به دیواره سرخرگ‌ها در هنگام آزاد شدن عضلات قلب (بین هر ضریان قلب) است.

درواقع تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی، افزایش سن، بیماری‌های زمینه‌ای و غیره سبب می‌شود که فشار خون افزایش یابد.

در همین راستا با موضوع بیماری فشار خون با یکی از متخصصین این حوزه به گفت‌وگو نشستیم که نتیجه را باهم می‌خوانیم.

رئیس هیئت‌مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران با بیان اینکه بیماری فشار خون می‌تواند هر گروه سنی را درگیر کند، عنوان کرد: از کودک تا کهنسال به‌دلیل عدم رعایت اصول

غذایی و تغذیه‌ای و عوامل دیگر، می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند.

ایرج خسرونیا با بیان اینکه کودکان و نوزادان به‌دلیل اختلالات عضوی همچون تنگی شریان کلیه، بیماری‌های قلبی و عروقی به بیماری فشار خون مبتلا می‌شوند، گفت: این عوامل باعث می‌شود زمانی که کودک به دنیا می‌آید، فشار خونسش بالاتر از حد نرمال نشان داده شود.

وی با بیان اینکه در بزرگ‌سالان به‌دلیل رژیم غذایی ناسالم فرد به بیماری فشار خون مبتلا می‌شود، یادآور شد: مصرف زیاد نمک، چاقی، عدم تحرک، بیماری‌های کلیوی، قلبی و عروقی، آسم و غیره باعث افزایش فشار خون می‌شود. این متخصص داخلی با بیان اینکه اگر فشار خون افراد میان‌سال بیش از ۱۳ روی ۸ باشد نشان‌دهنده فشار خون بالا است، ابراز کرد: فشار خون با افزایش سن بالا می‌رود، درواقع رگ‌های خونی ما به‌طور طبیعی با گذشت زمان ضخیم و سفت می‌شوند و این تغییرات خطر ابتلا به فشار خون را افزایش می‌دهد.

بی‌علامتی بیماری فشار سبب مرگ می‌شود

خسرونیا با بیان اینکه فشار خون بالا زمانی که آغاز می‌شود بدون علامت است و به همین دلیل به آن لقب قاتل خاموش را داده‌اند، تصریح کرد: از نشانه‌های این بیماری می‌توان به خون‌ریزی بینی، سردرد، ضعف عمومی و غیره اشاره کرد. فوق تخصص گوارش و کبد گفت: در اکثر موارد به‌دلیل آنکه فرد اطلاعی از بیماری خود ندارد، دچار سکنه قلبی و با مغزی شده و یا متأسفانه فوت می‌شود.

خسرونیا با بیان اینکه لازم است افراد مسن هر ماه تست فشار خون دهند، عنوان کرد: این آزمایش باعث می‌شود که فرد از فشار خون خود مطلع شده و درمان را آغاز کند.

وی با بیان اینکه فشار خون بالا باعث بروز بیماری‌های دیگر نیز می‌شود، اظهار کرد: در این راستا می‌توان به بیماری‌هایی همچون سکته مغزی و قلبی، فلج یک عضو از بدن، از دست دادن

ببینایی، کلیه و یا حتی مرگ اشاره کرد. رئیس هیئت‌مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران با بیان اینکه فشار خون بیماری خطرناکی است که می‌تواند تمام ارگان‌های بدن را تحت تأثیر قرار دهد، تصریح کرد: مهم‌ترین اقدامی که می‌توان برای پیشگیری از ابتلا به فشار خون انجام داد، داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل است.

پیاده‌روی کنبد تا سالم بمانید
خسرونیا افزود: پیاده‌روی، کاهش مصرف نمک، کاهش وزن و غیره، تأثیر بسزایی در پیشگیری از بیماری فشار خون بالا دارد. وی با بیان اینکه درمان بیماری فشار خون بالا باید تحت نظر یک پزشک معالج انجام گیرد و درواقع لازم است که بیمار خودسرانه دارو مصرف نکند، اظهار کرد: مصرف داروهای سنتی می‌تواند آسیب را بیشتر کند، بنابراین بیمار باید در هر مرحله از درمان نظر پزشک معالجش را جویا شود و براساس آن دارو مصرف کند.

حذف نمک از سفره‌های خود را جدی بگیرید

این متخصص کبد و گوارش با بیان اینکه مصرف نمک احتمال ابتلا به بیماری فشار خون بالا را افزایش می‌دهد، عنوان کرد: افزایش سدیم بدن رابطه مستقیمی با بیماری فشار خون دارد و درواقع هرچه سدیم در بدن افزایش یابد، احتمال ابتلا به این بیماری بیشتر می‌شود. خسرونیا با بیان اینکه حذف و کاهش نمک می‌تواند شانس ابتلا به این بیماری را کم کند، اظهار کرد: نمک در تمام مواد غذایی وجود دارد، بنابراین توصیه می‌شود که افراد در سفره نمک نگذارند و نمک غذای خود را افزایش ندهند. وی با بیان اینکه نخستین علامت فشار خون بالا سردرد است، عنوان کرد: به‌دلیل اینکه رگ‌های مغز گشاد شده و فشاری که به سر وارد می‌شود، باعث سردرد است. این پزشک متخصص در ادامه یادآور شد: به‌دلیل آنکه مویرگ‌های خونی افراد مسن

خشک‌تر است، ابتلا به فشار خون می‌تواند آسیب جبران‌ناپذیری به آن‌ها وارد کند. خسرونیا با بیان اینکه تعریق زیاد، اسهال و استفراغ، از دست دادن بیش از حد آب بدن و استفاده افراطی و بدون مشورت پزشک از داروهای کاهنده فشار خون نیز سبب می‌شود که فشار خون از حد استاندارد آن کمتر شود، عنوان کرد: از علائم این بیماری می‌توان به بی‌حالی، ضعف، تهوع، عدم تحرک، خون‌ریزی در اندام‌های مختلف همچون معده و روده، بیماری‌های قلبی و غیره اشاره کرد. وی اذعان کرد: کاهش بیش از حد فشار خون سبب مرگ می‌شود.

رئیس هیئت‌مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران در خاتمه گفت: توصیه می‌کنم که مردم دو سم خوراکی که شامل نمک و شکر است خشک‌تر است، ابتلا به فشار خون می‌تواند آسیب جبران‌ناپذیری به آن‌ها وارد کند. خسرونیا با بیان اینکه تعریق زیاد، اسهال و استفراغ، از دست دادن بیش از حد آب بدن و استفاده افراطی و بدون مشورت پزشک از داروهای کاهنده فشار خون نیز سبب می‌شود که فشار خون از حد استاندارد آن کمتر شود، عنوان کرد: از علائم این بیماری می‌توان به بی‌حالی، ضعف، تهوع، عدم تحرک، خون‌ریزی در اندام‌های مختلف همچون معده و روده، بیماری‌های قلبی و غیره اشاره کرد. وی اذعان کرد: کاهش بیش از حد فشار خون سبب مرگ می‌شود.

رئیس هیئت‌مدیره جامعه پزشکان متخصص داخلی ایران در خاتمه گفت: توصیه می‌کنم که مردم دو سم خوراکی که شامل نمک و شکر است

امام رضا علیه‌السلام شب‌ها در بسترش بسیار قرآن می‌خواند و هرگاه به آیه‌ای که در آن از بهشت یا آتش یاد شده بود می‌رسید، می‌گریست و بهشت را از خدا مسئلت می‌کرد و آتش را به او پناه می‌برد.

عیون اخبار الرضا علیه‌السلام، ج ۲، ص ۱۸۲

ما همه رفتار و کردارمان را به امام امت، آن پیر جماران مدیون هستیم؛ او به مردم باری قرآن و انمه اظهار رع) را آموخت.

شهید سیدامیر فدایی فروتن

را از سید غذایی خود حذف کنند.

فشار خون بالا، یک بیماری خاموش است؛ بسیاری از افراد هیچ‌گونه علامتی ندارند و ممکن است تا آشکار شدن علائم این بیماری، سال‌ها یا حتی ده‌ها سال طول بکشد و حتی در این صورت نیز ممکن است این علائم به دلایل دیگری نسبت داده شود.

از طرفی این علائم در همه افراد مبتلا به فشار خون بالا بروز نمی‌یابد، اما انتظار برای بروز علامت می‌تواند منجر به مرگ شود؛ بنابراین بیماران مذکور به مراقبت فوری پزشکی نیاز دارند.

بهترین راه برای آگاهی از ابتلا به فشار خون بالا، اندازه‌گیری منظم فشار خون است؛ بیشتر مطب‌ها در هر مراجعه فشار خون را اندازه‌گیری می‌کنند.

درصورتی که فقط چکاپ سالانه انجام

محققان ایتالیایی می‌گویند:

ارتباط بین کیفیت بد هوا و آریتمی قلبی

روزهای بدون آریتمی مقایسه کنیم.» این مطالعه فعالیت ICD را در ۱۴۶ فردی که بین ژانویه ۲۰۱۳ و دسامبر ۲۰۱۷ کاشت این دستگاه در دریافت کرده بودند، ردیابی کرد. از این گروه، ۶۷ نفر آریتمی بطنی را تجربه کرده بودند و ۷۹ نفر تجربه نکرده بودند. این مطالعه نشان داد که هر ۱ میکروگرم در متر مکعب افزایش میزان PM۲٫۵ با افزایش ۱٫۵ درصدی خطر آریتمی مطابقت دارد. هنگامی که غلظت PM ۲٫۵ به میزان ۱ میکروگرم بر متر مکعب در طول یک هفته افزایش یافت، آریتمی‌های بطنی ۲٫۴ درصد بیشتر بود.

این مطالعه نیاز به طبقه بندی آلودگی هوا به عنوان یک عامل خطر برای سلامت قلب و عروق را برجسته می‌کند. به گفته محققان، آلودگی هوا باید مانند سایر عوامل خطرزای قلبی عروقی مانند سیگار کشیدن، فشار خون بالا یا کلسترول بالا مورد توجه قرار گیرد.

سپهرغرب، گروه سلامت؛ محققان پس از مشاهده مراجعه تعداد بیشتری از بیماران قلبی به اورژانس در روزهایی که کیفیت هوا بد بود، تصمیم گرفتند ارتباط بین سلامت قلب و آلودگی هوا را بررسی کنند. آنها دریافتند خطر ضریان غیرطبیعی قلب موسوم به آریتمی بطنی، حتی در روزهایی که میانگین کیفیت هوا اندکی کاهش می‌یابد، سیر افزایشی دارد.

در این مطالعه، از دستگاه دفیبریلاتور کاردیوپورتر (ICD) کاشت شده برای نظارت بر آریتمی یا ضریان قلب استفاده شد.

به گفته محققان، «این دستگاه‌ها و همچنین بسیاری از ضریان‌سازها، نه تنها برای درمان آریتمی‌ها، بلکه برای توانایی نظارت بر ریتم قلب در ۲۴ ساعت شبانه‌روز، دستگاه‌های بسیار خوبی هستند. بنابراین، آنها ابزاری ایده آل برای مقایسه پروفایل‌های آریتمی با داده‌های ایستگاه مانیتورینگ کیفیت هوا هستند.»

سازمان بهداشت جهانی سطح ۵ میکروگرم بر

دبیر سی و هفتمین کنگره بین‌المللی انجمن رادیولوژی ایران مطرح کرد:

شايع ترين سرطان در بين مردان و زنان

رادیولوژی همراه خواهد بود و اهداف اصلی آن تصویربرداری شکم شامل تشخیص واینترنشن در رادیولوژی دستگاه گوارش و دستگاه اداری، تصویربرداری بیماری‌های پستان و هوش مصنوعی در رادیولوژی می‌باشد. وی با تاکید براین موضوع که امروزه بخش قابل توجهی از مراجعات به مراکز درمانی به صورت سریایی و با بستری بابت بیماری‌های مربوط به ناحیه شکمی و خصوصا دستگاه گوارش است، افزود: با توجه به طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها در ناحیه شکم شامل بیماری‌های شايع همچون کبد چرب و سنگ‌های اداری تا بیماری‌های پیشرفته‌تر شامل انواع سرطان و اهمیت مداخلات رادیولوژی در تشخیص صحیح و به موقع این بیماری‌ها، موضوع اصلی کنگره امسال به تصویربرداری شکم اختصاص داده شد.

رادمرد یادآور شد: سرطان‌های دستگاه گوارش جزء سرطان‌های جدی و شایعی هستند که در کشور ما از میان آن‌ها سرطان روده بزرگ، شایعترین سرطان دستگاه گوارش در بین زنان و سرطان معده شایعترین سرطان دستگاه گوارش

یافته محققان استرالیایی؛

تشخيص اختلال بیش فعالی و اوتیسم از طریق چشم ها

را برای شرایط مختلف عصبی توسعه دهیم.» به گفته «سیگنال‌های شبکه‌ی دارای اعصاب خاصی هستند که آنها را تولید می‌کنند، بنابراین اگر بتوانیم این تفاوت‌ها را برای شناسایی کنیم، می‌توانیم تفاوت‌های مشخصی را برای کودکان مبتلا به اوتیسم و بیش فعالی و سایر مشکلات عصبی نشان دهیم.» بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، از هر ۱۰۰ کودک، یک کودک مبتلا به

اختلال اوتیسم است که ۵ تا ۸ درصدشان مبتلا به بیش فعالی تشخیص داده می‌شوند. اختلال بیش فعالی یک وضعیت عصبی رشدی است که با فعالیت بیش از حد، تلاش برای توجه و مشکل در کنترل رفتارهای تکانشی مشخص می‌شود. اختلال اوتیسم هم یک وضعیت عصبی رشدی است که در آن کودکان به روش‌هایی متفاوت از سایر افراد رفتار کرده، ارتباط برقرار می‌کنند، تعامل می‌کنند و می‌آموزند.

این بیماری‌ها در آینده است.» وی می‌گوید: «(اوتیسم و بیش فعالی شایع‌ترین اختلالات عصبی رشدی هستند که در دوران کودکی تشخیص داده می‌شوند. اما از آنجایی که آنها اغلب ویژگی‌های مشابهی دارند، تشخیص هر دو بیماری می‌تواند طولانی و پیچیده باشد.»

وی در ادامه افزود: «(ا بررسی نحوه واکنش سیگنال‌های شبکه به محرک‌های نوری، امیدواریم بتوانیم تشخیص‌های دقیق‌تر و زودتر

محققان با استفاده از "الکتروپنینوگرام" (ERG)، آزمایش تشخیصی که فعالیت الکتریکی شبکه‌ی را در پاسخ به یک محرک نوری اندازه گیری می‌کند، دریافتند که کودکان مبتلا به اختلال بیش فعالی، انرژی کمی از ERG بالاتری نشان می‌دهند، در حالی که کودکان مبتلا به اختلال اوتیسم انرژی ERG کمتری را نشان می‌دهند.

دکتر «پل کانستیل»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «یافته‌های اولیه نشان دهنده نتایج امیدوارکننده ای برای بهبود تشخیص و درمان