

# سیگنال های جدی در قلب

**ایست قلبی یکی از اورژانسی ترین موقعیت های قلبی است که باید راه های پیشگیری و برخورد با آن را بدانیم تا اتفاق تلخی نیفتد**



فائزه مهاجر | مترجم

خیلی وقت ها شنیدیم که فردی به طور ناگهانی دچار ایست قلبی شده است و بر ايمان سوال شده که چرا این اتفاق می افتد. ایست قلبی که گاهی ایست قلبی ناگهانی هم نامیده می شود، به این معنی است که قلب فرد به طور ناگهانی از تپش می ایستد. این اتفاق جریان خون به مغز و سایر اندام ها را قطع می کند. در واقع این یک وضعیت اورژانسی است و در صورت عدم درمان فوری، باعث مرگ افراد می شود. به همین دلیل مهم است که بدانید چرا ایست قلبی اتفاق می افتد و باید سریع با اورژانس تماس بگیرید. در مطلب امروز با کمک سایت webmd درباره ایست قلبی، علایم، موارد ریسک و نحوه برخورد با آن بیشتر یاد می گیریم. با ما همراه باشید.

## نشانه های ایست قلبی چیست؟

ایست قلبی سریع و با شدت اتفاق می افتد. با وقوع ایست قلبی شما به طور ناگهانی سقوط می کنید، هوشیاری خود را از دست می دهید، نبض ندارید و نفس نمی کشید. در ست قبل از این که این اتفاق بیفتد، ممکن است بسیار خسته باشید، سر گیجه، ضعف یا تنگی نفس و حالت مریضی داشته باشید. ممکن است بیهوش شوید یا در دقیقه سه سینه داشته باشید؛ اما نه همیشه. ایست قلبی می تواند بدون هیچ علامت هشدار دهنده ای اتفاق بیفتد.

## چه اتفاقی در بدن می افتد؟

قلب شما دارای یک سیستم الکتریکی است که ضربان آن را به طور منظم نگه

می دارد. اگر سیگنال های الکتریکی از بین بروند و باعث ضربان قلب نامنظم یا آریتمی شوند، ایست قلبی می تواند رخ دهد. انواع مختلفی از آریتمی ها وجود دارد و بیشتر آن ها خطرناک نیستند. یکی به نام فیبریلاسیون بطنی بیشتر باعث ایست قلبی می شود. اگر این اتفاق بیفتد، قلب نمی تواند خون کافی را به بدن شما پمپ کند و در عرض چند دقیقه زندگی را تهدید می کند. بسیاری از افرادی که دچار ایست قلبی می شوند، به بیماری عروق کرونر هم مبتلا هستند؛ اغلب، مشکل از آن جا شروع می شود. ابتلا به بیماری عروق کرونر به این معنی است که خون کمتری به قلب شما جریان می یابد. این وضعیت می تواند منجر به حمله قلبی

شود که به سیستم الکتریکی قلب شما آسیب می رساند. در واقع از دست دادن شدید خون یا کمبود شدید اکسیژن، فعالیت ورزشی شدید با وجود بیماری قلبی، سطوح بسیار بالای پتاسیم یا منیزیم که می تواند منجر به ریتم مرگبار قلب شود، عوامل ژنتیکی که ممکن است آریتمی های خاصی را از طریق توارث به شما منتقل کنند یا شمار ادر معرض آن قرار دهند و تغییرات در ساختار قلب، به عنوان مثال، بزرگ شدن قلب یا تغییرات ناشی از عفونت همگی از دلایل بروز ایست قلبی به شمار می روند.

## ایست قلبی و حمله قلبی تفاوتی دارند؟

بر خلاف ایست قلبی، قلب شما معمولاً در هنگام حمله قلبی متوقف نمی شود. در عوض، جریان خون در حمله قلبی مسدود می شود، بنابراین قلب شما اکسیژن کافی دریافت نمی کند که می تواند بخشی از عضله قلب را بکشد. اما این دو به هم مرتبط هستند. بافت زخمی که پس از حمله قلبی با بهبود رشد می کند، می تواند سیگنال های الکتریکی قلب را مختل کند و شمار ادر معرض خطر قرار دهد و حمله قلبی گاهی اوقات می تواند باعث ایست قلبی شود. همچنین نارسایی قلبی متفاوت است. این وضعیتی است که در آن قلب شما با گذشت

زمان ضعیف تر می شود تا زمانی که نتواند خون و اکسیژن کافی را به اطراف بدن شما ارسال کند. وقتی سلول های شما به اندازه کافی از این مواد مغذی دریافت نمی کنند، بدن شما به خوبی کار نمی کند. ممکن است هنگام انجام کار های ساده مانند حمل مواد غذایی، بالا رفتن از پله ها یا حتی راه رفتن، نفس کشیدن برایتان سخت باشد.

## چه کسانی در معرض ایست قلبی هستند؟

مورادی وجود دارد که در آن احتمال ایست قلبی بیشتر است. به طور کلی ایست قلبی در مردان خیلی بیشتر است اما بیشترین خطر افزایش ایست قلبی برای افرادی است که مبتلا به بیماری عروق کرونر هستند. افرادی که خودشان یا اعضای خانواده دچار آریتمی هستند یا قبلا ایست قلبی را تجربه کردند بیشتر در خطر هستند. افراد سیگاری و افرادی که مواد مخدر را نوشیدنی های غیرمجاز مصرف می کنند هم در معرض خطر بیشتری نسبت به دیگران هستند. همچنین افرادی که حمله قلبی داشته اند و کسانی که مبتلا به دیابت و فشار خون هستند و نیز افراد دارای اضافه وزن هم در خطر ایست قلبی هستند. اگر فردی دچار ایست قلبی شد، نیاز به درمان فوری دارد و تماس با اورژانس مهم ترین کاری است که باید انجام دهید.

## تغذیه

## چالش های غذای آخر شب را این طور حل کنید



قبل از خواب یک وعده غذایی بزرگ می خورید، بدن شما باید دو کار را همزمان انجام دهد: هضم غذا و تلاش برای آماده شدن برای خواب.

## توجه کنید مشغول خوردن چه چیزی هستید

غذا خوردن در اواخر شب اغلب بیشتر به دلیل احساس کسالت، استرس یا عادت است تا گر سنگینی واقعی. شما در حال تماشای یک نمایش یا اسکرول صفحه نمایشگر تلفن هوشمند خود هستید و قبل از این که متوجه شوید، یک کیسه کامل پاپ کورن را تمام کرده اید. این غذا

خیلی از ماسب هایی را تجربه کردیم که شام را دیر وقت خور دیم. گاهی هم پیش آمده که شام را زودتر خور دیم و به دلیل گر سنگی چند ساعت بعد از شام، دوباره یک وعده غذایی خور دیم. اصلا بعضی شب ها جوری است که انگار شام نخورده ایم و داریم گر سینه ایم. اما بهتر نیست قبل از رفتن به سراغ یخچال، به یک سری موارد فکر کرد؟ آیا خوردن میان وعده آن هم نیمه شب، سلامت بدن را به هم نمی ریزد؟ اگر می خواهید نظر کارشناسان و متخصصان تغذیه را بدانید، این مطلب را دنبال کنید.

## سیستم گوارش شب ها دنده معکوس می کشد

بدن شما فقط به این دلیل که ساعت ۱۱ شب است به حالت ذخیره چربی نمی رود. بلکه واقعا مهم است که چه خوراکی و چقدر می خورید. مشکل این است که گر سنگی اواخر شب اغلب با اراده کم و هوس سریع همراه است. این جور وقت ها هم بیشتر به سراغ وعده های شیرین، نمکی یا چرب می رویم که انتخاب سالمی نیست. مشکل از همین جا شروع می شود. سیستم گوارش در شب کار خود را متوقف نمی کند، اما کند می شود، دقیقا مثل دنده معکوس کشیدن و از دنده ۵ به دور رفتن است. بنابراین اگر در ست

## طرز تهیه:

شیر را در یک ظرف مناسب بریزید و روی حرارت بگذارید تا حدود ۴۰ دقیقه به صورت ملایم بجوشد. بعد از گذشت این زمان، ماست را به آن اضافه کنید و خیلی کم آن را هم بزنید. بعد از چند دقیقه شیر باید دلمه دلمه شود. وقتی این اتفاق افتاد و آب داخل قابلمه تغییر رنگ داد، یک پارچه نظیف را که زیر آن یک قابلمه گذاشتید، بردارید و محتویات شیر و ماست داخل قابلمه را در پارچه نظیف صاف کنید. حالا پارچه را جمع کنید و گره بزنید. سعی کنید آن را با کفگیر یا

## مواد لازم:

شیر (ترجیحا شیر محلی): ۲ کیلو  
ماست ترش: ۴۰۰ گرم  
(اگر ماست ترش نداشتید، ماست محلی را دوروز بیرون از یخچال نگهداری کنید تا ترش شود.)  
نمک: به مقدار کافی  
پارچه نظیف

## پنیر خانگی؛ خوش طعم و خور دنی



قاشق، آرام فشار دهید تا شکل بگیرد و آب اضافی آن خارج شود (این آب را باید نگه دارید). ولی اصلا جسم سنگین روی پنیر نگذارید چون بافت آن را سفت می کند. وقتی چند بار پنیر را با پشت قاشق فشار دادید و شکل گرفت اجازه دهید حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه در دمای خانه بماند. حالا داخل ظرف مد نظر کمی آب پنیر بریزید و قدری به آن نمک بزنید. مواظب باشید شور نشود. حالا پنیر را تکه تکه کنید و داخل این ظرف بگذارید. در ظرف را ببندید و داخل یخچال از آن نگهداری کنید. پنیرتان آماده است.

## از هوش مصنوعی بپرس

## لیزر موی زائد، تاثیر دارد؟

در باره لیزر موهای زائد بدن سوالات زیادی وجود دارد که ممکن است ما را در باره انجام دادن یا ندادن دچار تردید کند. از هوش مصنوعی خواستیم با توجه به مطالعات علمی بگوید لیزر موهای زائد تاثيری روی سلامت بدن دارد و چه کسانی کاندیدای لیزر موهای زائد نیستند؟

لیزر موهای زائد به طور کلی روشی ایمن و موثر است، اما مانند هر روش پزشکی دیگری، عوارض جانبی احتمالی و افرادی که کاندیدای مناسبی برای این روش نیستند، وجود دارد. این موضوع که لیزر موهای زائد ممکن است بر فعالیت غدد لنفاوی تاثیر بگذارد، موضوعی است که نگرانی هایی را ایجاد کرده است، اما شواهد علمی قوی برای اثبات این ادعا وجود ندارد. با این حال، عوارض جانبی خفیف مانند قرمزی، تورم و التهاب موقت در ناحیه درمان شده رایج است و معمولاً به سرعت برطرف می شود.

## لیزر به در چه کسانی نمی خورد؟

**افراد باردار یا شیرده:** تاثیرات لیزر بر روی جنین یا نوزاد شیرخوار کاملاً شناخته شده نیست. **افراد مبتلا به بیماری های پوستی:** افرادی که دارای بیماری های پوستی مانند پسوریازیس، اگزما، زخم های باز، عفونت های پوستی فعال یا سابقه کلوئید هستند، ممکن است کاندیدای مناسبی نباشند. لیزر می تواند این بیماری ها را تشدید کند.

**سابقه حساسیت به نور:** این افراد ممکن است واکنش های شدیدتری به لیزر نشان دهند.

**افراد مصرف کننده برخی داروها:** برخی داروها، مانند داروهای حساسیت به نور، می توانند خطر عوارض جانبی را افزایش دهند. قبل از لیزر، پزشک باید از تمام داروهایی که مصرف می کنید مطلع باشد.

**افراد با پوست برنزه یا تیره:** لیزر در پوست های تیره ممکن است باعث هیپرپیگمانتاسیون (تیره شدن پوست) شود.

**افراد با موهای بلوند، خاکستری یا قرمز:** لیزر برای موهای روشن و بی رنگ به خوبی مؤثر نیست. همچنین افرادی با سابقه تبخال ممکن است با لیزر کردن باعث فعال شدن تبخال در بدن خود شوند.

نکته مهم این که قبل از انجام لیزر موهای زائد، حتماً با یک پزشک متخصص پوست و مو مشورت کنید. اومی تواند شرایط شمارا ارزیابی کند، خطرات و مزایای روش را توضیح دهد و تعیین کند که آیا شما کاندیدای مناسبی برای این روش هستید یا خیر. انتخاب یک کلینیک معتبر و پزشک متخصص نیز بسیار مهم است.

## تازه ها

## هشدار محققان درباره مواد شیمیایی تشک نوزادان



گرماءوزن کودک هنگام خواب می تواند انتشار گازهای سمی را افزایش دهد؛ بر اساس دو مطالعه جدید، تشک ها و ملحفه های نوزادان و کودکان مواد شیمیایی سمی و ضد آتش ای آزادی می کنند که با اختلالات رشد و هورمونی ارتباط دارند.

نویسنده ارشد این مطالعه در دانشگاه تورنتو می گوید:

«ما مواد شیمیایی موجود در هوای اتاق خواب های ۲۵ کودک بین شش ماه تا چهار سال را اندازه گیری کردیم و به سطح نگران کننده ای از فتالات ها، مواد مقاوم در برابر آتش و فیلتر های ماوراء بنفش دست یافتیم و بالاترین سطح مواد شیمیایی در نزدیکی تخت کودک پیداشد. «این گروه تحقیقاتی برای بررسی علت این موضوع، ۱۶ تشک جدید کودکان را بررسی کردند و متوجه شدند که این تشک ها منبع اصلی انتشار این مواد شیمیایی اند. سپس با کمک یک شبیه سازی متوجه شدند که گرماءوزن کودک هنگام خواب می تواند انتشار این گازهای سمی را افزایش می دهد. راه حل چیست؟

محققان پیشنهاد می کنند تا جای ممکن تشک و ملحفه ها به این رنگ های خنثی انتخاب کنید؛ چون این محصولات احتمالاً فیلتر های بیوی را که برای جلوگیری از محوشدن رنگ اضافه می شود، ندارند. شست و شوی مکرر لباس خواب ها و ملحفه ها هم بسیار مهم و ضروری است زیرا به عنوان محافظ عمل می کنند و می توانند این آلودگی ها را جذب کنند تا از تماس پوست نوزاد با آن ها جلوگیری شود. تهویه منظم، جاروبرقی کشیدن و اجتناب از محصولات مراقبت شخصی که مواد شیمیایی زیادی دارند هم راه های خوبی برای محافظت به شمار می روند.

## بیشتر بدانیم

## ناباروری مردانه؛ علت ها و راهکار ها



ناباروری در مردان می تواند دلایل مختلفی داشته باشد که به سبک زندگی، شرایط محیطی و عوامل ژنتیکی مربوط است. البته قبل از این ها تشخیص ناباروری اهمیت دارد و مهم است که مردانی که دچار این مشکل هستند به پزشک مراجعه کنند تا علت و در مان مشخص شود. در این مطلب به جزئیات بیشتری درباره این موضوع خواهیم پرداخت.

## قدم اول؛ تشخیص ناباروری

مردانی که با مشکلات ناباروری روبه رو هستند، باید در مرحله اول به مراکز درمان ناباروری مراجعه کنند. این افراد ابتدا توسط متخصصان اورولوژی و مردان ویزیت می شوند و آزمایش اسپرموگرام برای بررسی روند تحرک و شکل ظاهری اسپرم انجام می شود. بررسی این فاکتورها مشخص می کند که ناباروری به دلایل محیطی یا ژنتیکی است. در برخی موارد، این مشکلات پایه ژنتیکی دارند و ممکن است در سایر اعضای خانواده نیز دیده شوند.

## عوامل تاثیر گذار روی باروری مردانه

شاید برایتان سوال باشد چه عواملی روی باروری مردان تاثیر گذار است؟ شغل افراد، شرایط محیطی و سبک زندگی از مهم ترین عواملی هستند که بر روند تولید اسپرم تاثیر می گذارند. افرادی که در محیط های بسیار گرم کار می کنند، با مواد شیمیایی خاصی که در کلاه های شیمیایی در تماس هستند، دخیالت مصرف می کنند یا سبک لباس پوشیدن و تغذیه نامناسبی دارند، بیشتر در معرض ناباروری قرار دارند. همچنین رانندگان و افرادی که ساعات طولانی در معرض گرما هستند، با این مشکل مواجه اند. آلودگی هوا، تماس با آلاینده های مختلف و استرس نیز از دیگر عوامل مؤثر بر ناباروری محسوب می شوند. اصلاح سبک زندگی در باروری تاثیر مهمی دارد.

## تشخیص و درمان ناباروری

در بسیاری از موارد، مشکلات ناباروری مردان با درمان های دارویی قابل رفع هستند. اما اگر شرایط پیچیده تر باشد، ممکن است نیاز به انجام عمل بیوپسی بیضه باشد. در این روش اسپرم مستقیماً از بافت بیضه استخراج و در آزمایشگاه جنین شناسی بررسی می شود. این فرایند نیازمند همکاری دقیق بین متخصص اورولوژی و جنین شناس است و برنامه درمانی بر اساس شرایط هر بیمار تعیین می شود. البته در بیشتر موارد با اصلاح سبک زندگی، کاهش استرس و انجام درمان های لازم، بسیاری از مشکلات ناباروری در مردان قابل رفع است.