

علائم حیاتی

همه آنچه باید در مورد افزایش فشار خون بدانید

■ هنگامی که سرخرگ‌ها قابلیت ارتجاع و استحکام طبیعی خود را از دست بدهند و بار کمتر شوند، فشار خون بالا می‌رود. فشار خون بالا گاهی کشنده یی سر و صدا نامیده می‌شود، زیرا تا مراحل انتهایی اکثر اهیج علامتی ندارد. فشار خون به طور طبیعی در اثر اضطراب و فعالیت بدنی بالا می‌رود، اما فردی که دچار بیماری فشار خون بالا است، به هنگام استراحت نیز فشار خون‌اش بالاتر از حد طبیعی است.

اندازه‌گیری فشار خون

در اندازه‌گیری، فشار خون به دو نوع فشار خون سیستولی و دیاستولی مجزا می‌شود. فشار خون سیستولی به فشار خونی که در سرخرگ‌ها است، گفته می‌شود و فشار خون دیاستولی به فشار خون سیاهرگی گفته می‌شود. معمول ترین روش اندازه‌گیری فشار خون به وسیله فشارسنج است که با استفاده از ارتجاع جیوه برای اندازه‌گیری فشار خون در حال چرخش در رگ‌ها استفاده می‌شود. فشارخون طبیعی براساس قرار داد برای فشارخون سیستولی پایین‌تر از ۱۲۰ میلی‌متر جیوه و برای فشارخون دیاستولی پایین‌تر از ۸۰ میلی‌لیتر جیوه است.

فشار خون بالا در چه کسانی شایع است؟

فشار خون بالا خصوصا در افراد مسن بسیار شایع است. تقریبا یک نفر از هر چهار نفر از فشار خون بالا رنج می‌برند. در بیماران جوان‌تر فشار خون در مردان شایع‌تر است ولی در سنین بالاتر در زنان بیشتر از مردان دیده می‌شود. به طور کلی با افزایش سن خطر ابتلا به افزایش فشار خون افزایش می‌یابد.



علل ایجاد فشار خون بالا

علل بروز این بیماری هنوز به طور کامل شناخته نشده است ولی برخی عوامل فرد را مستعد ابتلا به فشار خون می‌کنند از جمله:
۱- سن بالای ۶۰ سال، با افزایش سن احتمال بروز فشار خون افزایش می‌یابد.
۲- چاقی و اضافه وزن
۳- سیگار کشیدن
۴- رژیم غذایی حاوی نمک زیاد یا چربی اشباع شده زیاد
۵- کم تحرکی و نداشتن فعالیت بدنی کافی
۶- اضطراب
۷- عوامل ژنتیکی (اگر یکی از والدین و یا هر دو دچار فشار خون بالا باشند، خطر ابتلای فرد به فشار خون بیشتر است.)

راه‌های پیشگیری از افزایش فشار خون

۱- کنترل وزن، کم کردن حتی یک کیلوگرم از وزن برای کنترل فشار خون مفید است.
۲- انجام ورزش مرتب، ۳۰ دقیقه ورزش در هر روز بهترین راه مبارزه با فشار خون بالا است.
۳- کم کردن مصرف نمک و غذاهای پر چرب.
۴- داشتن رژیم غذایی حاوی میوه و سبزیجات، لبنیات کم چرب و غذاهای حاوی پتاسیم نظیر دانه‌های سیوس دار و خشکبار.
۵- مسود حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای، نوشابه‌های کسولا و شکلات، سبب افزایش فشار خون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند.
۶- کنترل اضطراب، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که بسیار سریع هم عمل می‌کند، اضطراب و عصبانیت است.
۷- انجام ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی، شنا، دوچرخه سواری برای پایین آوردن فشار خون مفید هستند بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه باید ورزش کرد.

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. هر چه فشار خون بالاتر باشد، میزان امید به زندگی پایین‌تر خواهد بود.

درمان

اهداف درمان با توجه به ویژگی‌های هر فرد تعیین خواهند شد و ممکن است شامل کم کردن وزن، ترک دخانیات، کنترل فشار خون به صورت روزانه، استفاده از داروهای ضد فشار خون تحت نظر پزشک، کاستن از استرس، برنامه ورزشی مناسب و تغییر شیوه زندگی برای کاهش استرس باشند.

سلامت

بیماری تان را از رنگ پوست تان تشخیص دهید

رنگ‌های خطر در چهره شما

مترجم: نازنین صحت/ منبع: Yahoo Health



آنتی هیستامین‌ها (ضد حساسیت‌ها)، تتراسایکلین، کرم تریتنوئین که معمولا به عنوان داروی ضد پیری و ضد آکنه تبلیغ می‌شود و داروهای ضد فسادرگی تری سیکلیک (سه حلقه‌ای مثل آملی تریپ تیلین: ایپی پرامین) از دیگر داروهایی هستند که باعث حساسیت به نور می‌شوند. حساسیت افراد نسبت به این داروها بسته به فرد متفاوت است حتی ممکن است در یک بار استفاده از آنها هیچ مشکلی پیش نیاید اما در دوز بعدی حساسیت شدیدی ایجاد شود.

چه باید کرد؟ به برچسب داروهای خود توجه کنید اگر نوشته شده بود «احتمال ایجاد حساسیت شیمیایی به نور» از این حالت نترسید. از ضد آفتابی با فاکتور حفاظتی (SPF) بالا یا ضد آفتاب فیزیکی که به کل نور را بلوکه می‌کند، استفاده کنید اما به یاد داشته باشید که با ضد آفتاب‌ها هم ممکن است پوست شما بیرون بریزد. بهترین کار این است که از عینک آفتابی و کلاه نازق بار استفاده کنید، پوست را کاملا بپوشانید و کمتر در معرض نور قرار بگیرید. با پزشک‌تان در مورد حساسیت به نور صحبت کنید شاید بتواند در داروهای مصرفی تغییری ایجاد کرد تا از ادامه حساسیت پیشگیری شود.

علامت خطر: خطوط بلند و تیره در کف دست
تجمع رنگدانه‌ها در چین‌های کف دست یا نشانه‌ها نارسایی غده فوق کلیوی و یک نوع اختلال غدد درون‌ریز محسوب می‌شود. نام این بیماری آدیسون است که از نام کاشف آن، دکتر توماس آدیسون گرفته شده است. دو نفر از مشهورترین قربانی‌های این بیماری جان اف کندی، رییس جمهور آمریکا و جین استن، نویسنده آمریکایی بودند.

سایر علائم: تجمع رنگدانه‌ها در سایر چین‌های پوستی، منطقی که قبلا زخم شده‌اند، لب و نقاط فشاری

مانند زانو و قوزک کاملا مشهود است. بیماران مبتلا به آدیسون، فشارخون پایینی دارند که با ایستادن بیمار پایین‌تر هم می‌رود. کمبود نمک موجب میل شدید این بیماران به غذاهای شور است. میزان ابتلا در زنان و مردان برابر است و سن ابتلا معمولا بین ۳۰ تا ۵۰ ساله است. چه باید کرد؟ در صورت مشاهده تظاهرات پوستی، حتما پزشک را در جریان بگذارید؛ این تغییرات اولین نشانه‌های بیماری قبیل از حمله حاد بیماری است: درد، استفراغ، کم شدن آب بدن (دهیدراتاسیون) کاهش هوشیاری، و حالت عدم هشیاری علائم بیماری خطرناکی به نام بحران آدیسونی است. تشخیص بیماری از طریق تست کورتیزول (که توسط غده فوق کلیوی تولید می‌شود) امکان‌پذیر است.

علامت خطر: عروق بزرگ به رنگ آبی تیره
در این حالت برخی رگ‌ها دیگر نمی‌توانند به عملکرد طبیعی خود ادامه بدهند که به صورت خطوطی به رنگ آبی مایل به بنفش روی پاهای دیده می‌شود. این بیماری وریدی بیشتر مشکل زیبایی ایجاد می‌کند و گاهی یا درد، گرفتگی عضلانی و مشکلاتی در راه رفتن همراه می‌شود. وریدها با ساختاری شاتر مانند یعنی درجه‌های یک طرفه کار می‌کنند و خون را در جریان نگاه می‌دارند؛ زمانی که این درجه‌ها دیگر کار نکنند، خون در ورید پس زده و همان جا انباشته می‌شود.

سایر علائم: عموما واریس را با شبکه مویرگی سطحی اشتباه می‌کنند؛ رگ‌های واریسی ظاهری برجسته، تیره، بزرگ‌تر و در هم تنیده دارند در حالی‌که شبکه مویرگی سطحی شبکه‌ای از وریدهای کوچکتر آبی یا سرخ رنگ است که کاملا نزدیک به سطح پوست هستند.
نیمی از افراد بالای ۵۰ سال، خصوصا خانم‌ها، از واریس رنج می‌برند؛ اولین زمان بروز رگ‌های برجسته واریسی در اکثر خانم‌ها

۱۲ توصیه برای آنکه دچار مشکل بینایی نشوید

فقط برای چشمان شما



روانه سه وعده یا بیشتر میوه بخورید. مطالعاتی که در فنلاند انجام گرفته نشان داده است خانم‌هایی که میوه زیاد می‌خورند خطر ابتلا به AMD در آنها ۳۶ درصد کمتر از کسانی است که یک وعده یا کمتر میوه می‌خورند. سعی کنید تا می‌توانید اسفناج بخورید. مطمئنا ملوان زبل خبر نداشت که اسفناج پر از لوتئین زیگراگتئین است، آنتی اکسیدان‌های قدرتمندی که می‌توانند خطر مبتلا شدن به بیماری‌های چشمی متعددی را کاهش دهند. منابع خوب دیگر آنتی اکسیدانی که وجود دارند سبزیجات پر گردا هستند مثل انواع کلم و کلم پیچ. همین طور تخم مرغ و میوه‌ها نارنجی رنگ.

روزی نیم ساعت پیاده روی کنید. شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه انجام تمرین‌های نرمشی منظم، فشار درون حذقه چشم را در افرادی که چشم‌شان آب سیاه

دوران بارداری است.

چه باید کرد؟ ورزش، پوشیدن جوراب‌های مخصوص و پرهیز از وضعیت‌های بدنی جمع شونده مانند پا روی پا انداختن، کمی به بهبود کمک می‌کند اما آنها را درمان یا ناپدید نمی‌کند. معمولا واریس مشکلی غیر از زیبایی ایجاد نمی‌کند اما اگر درد داشت، گرم شد یا در اثر لمس حساس بود، با پزشک مشورت کنید. گاهی اوقات نارسایی شدید وریدی منجر به ایجاد لخته‌های خونی خطرناک می‌شود.

اسکلروتراپی (تزریق محلولی جهت بستن ورید) و جراحی از درمان‌های موفق در این بیماری محسوب می‌شود. **علامت خطر: نقاط قهوه‌ای رنگ روی ساق پا**
حتما برایتان پیش آمده که موقع راه رفتن پائتان به این طرف و آن طرف بخورد و کیود شود. همین آسیب‌های مویرگی در افراد دیابتی منجر به بروز تغییر رنگ‌های قهوه‌ای می‌شود که مشخصه بیماری پوستی دیابتی است. سایر علائم: این لکه‌های قهوه‌ای رنگ ممکن است سطحی خشن و پوسته پوسته داشته باشند (البته هیچ وقت سبز باز نمی‌کنند) و شکل آنها معمولا بیضی یا گرد است. یکی دیگر از تغییرات پوستی شایع ناشی از دیابت: زخم‌های باز روی پا که خوب نمی‌شود. بیماران دیابتی حس درد، دسا و لمس پاهایشان را از دست می‌دهند و همین مسئله موجب بی توجهی به وضعیت پاها و زخم‌های احتمالی می‌شود که در صورت عدم درمان احتمال عفونت آنها زیاد می‌شود. چه باید کرد؟ این بیماری پوستی دیابتی هیچ گونه مشکلی ایجاد نمی‌کند و نیاز به درمان خاصی ندارد. اما اگر این نوع ضایعات مشاهده شد بهتر است به دنبال دیگر علائم مربوط به دیابت مانند تشنگی، ادرار زیاد، خستگی وتاری دید بود و در صورت مشاهده این علائم، معاینات لازم برای تشخیص داده شود.

آورده، کاهش می‌دهد.

خانم‌ها باید دقت کنند که مواد آرایشی چشم‌شان را هر سه تا شش ماه تغییر دهند. به این معنی که ریمل جدید، خط چشم جدید و پودر جدید استفاده کنند. مواد آرایشی قدیمی به باکتری‌های مژگان و پلک‌ها آلوده می‌شود و می‌تواند چشم را عفونی کند.

هیچ وقت بالنسزی که در طول روز به چشم‌تان است به رختخواب نروید. در واقع به هیچ وجه بیشتر از زمانی که برای استفاده از آنها معین شده لنزها را در چشم‌تان نگه ندارید. اگر مایل هستید از لنزهایی استفاده کنید که نیازی به در آوردن آنها در طول شب نباشد با چشم‌پزشک خود صحبت کنید تا لنز مناسب را تجویز کند.

اگر تابستان‌ها زیاد در مقابل آفتاب هستید یا زمستان‌ها را روی تپه‌های اسکی می‌گذرانید، چشم‌های شما شدیداً در معرض اشعه‌های UV قرار دارند. همانطور که برای جلوگیری از سوختگی از پوست خود مراقبت می‌کنیم، هنگام تفریح و فعالیت خارج از خانه هم باید از چشم‌های خود مراقبت کنیم. بهترین کار این است که اشعه ماورای بنفش (UVR) را بهتر بشناسید. سه بُرد مختلف از UV وجود دارد: UV-A، UV-B و UV-C. UV-A، بیشترین آسیب را اشعه‌های UV-B می‌رسانند. بسیاری از محققان گمان می‌کنند این اشعه‌ها می‌توانند منجر به آب‌مروارید و سرطان چشم شوند. عینک‌های محافظ در مقابل این اشعه‌ها بهترین محافظ برای چشمان شما هستند.

یادتان باشد که بهتر است محافظت از چشمان خود را زودتر شروع کنید. محققان تخمین زده‌اند که افراد، ۸۰ درصد اشعه‌های UV که در طول عمر دریافت می‌کنند قبل از ۱۸ سالگی است. علاوه بر این چشم کودکان نسبت به بزرگسالان اشعه‌های UV-A بیشتری به شبکه چشم منتقل می‌کند و در نتیجه بیشتر در معرض خطر است.

پزشکی ورزشی

بهترین استفاده از تردمیل

دکتر هانیه ترکمان

■ تردمیل یکی از محبوب‌ترین تجهیزات است که در باشگاه‌های ورزشی یا در خانه‌های ورزشکاران و افراد عادی وجود دارد. استفاده از این وسیله کار مشکلی نیست اما بسیاری از افراد از این وسیله به درستی استفاده نمی‌کنند. یاد گرفتن طریقه صحیح استفاده از تردمیل می‌تواند اثرات مفیدی داشته باشد و امنیت شما را در هنگام ورزش با این وسیله افزایش دهد.

■ ■ ■

با چگونگی کنترل تردمیل آشنا شوید

قبل از اینکه تردمیل را روشن کنید دستورالعمل اصلی دستگاه را از مربی سالن یا کسی که دستگاه را از او می‌خرید سوال کنید یا آنها را از روی کاتالوگ بخوانید. بیشتر تردمیل‌ها مثل هم کار می‌کنند و شامل این موارد هستند: کارکرد دستی یا اتوماتیک، دکمه شروع و پایان، تعیین سرعت و شیب و میزان وزن بدن.

ایمنی دستگاه را بررسی کنید

دکمه خاموش‌کننده فوری دستگاه را پیدا کنید. معمولا یک دکمه بزرگ و قرمز رنگ را که در وسط دستگاه قرار می‌گیرد را به این کار اختصاص می‌دهند.

در مورد سرعت مناسب اطمینان حاصل کنید

قبل از اینکه ناگهان روی تردمیل در حال حرکت بروید، در حالی که دستگاه خاموش است در کنار تردمیل بایستید، برنامه کنترل دستی را فعال کنید و برای شروع سرعت تسه را به ۵-۳ کیلومتر در ساعت برسانید.

آهسته شروع کنید

برای راه رفتن روی تردمیل ناگهانی اقدام به این کار نکنید. بهتر است که ابتدا در کناره دستگاه و نزدیک دستگیره‌ها بایستید. دستگیره‌ها را بگیرد و به آرامی همراه با حرکت دستگاه گام بردارید. تا هنگامی که احساس راحتی نمی‌کنید به این کار ادامه دهید. وقتی به این شرایط عادت کردید



می‌توانید به قسمت میانی تسه رفته و دستگیره را رها کنید.

با قدم زدن شروع کنید

با سرعت کم در حدود ۳ کیلومتر در ساعت شروع کنید. سر را بالا نگه دارید و به مرکز تسه توجه کنید. در قسمت میانی نوار متحرک بمابند و از جلو رفتن باغب رفتن زیاد خودداری کنید.

گام مناسب خود را پیدا کنید

سرعتی که برای پاهای شما مناسب است را پیدا کنید. قبل از اینکه سرعت را افزایش دهید برای مدتی، با قدم زدن بدن را گرم کنید.

یک برنامه انتخاب کنید

اگر یکی از برنامه‌های دستگاه را انتخاب کنید دستگاه مراحل گرم کردن، ورزش و سرد کردن بدن را به طور خودکار اجرا خواهد کرد. برای افرادی که تازه با تردمیل کار می‌کنند این روش مناسب‌تر و راحت‌تر است.

دستگیره را رها کنید

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات استفاده کنندگان تردمیل این است که هنگام دویدن یا راه رفتن دستگیره‌ها را انگه می‌دارند. گرفتن دستگیره‌ها مشکلات زیادی را برای ورزشکار ایجاد می‌کند. برخی از این مشکلات این موارد هستند:

- موجب کاهش شدت ورزش می‌شود در نتیجه کالری کمتری سوزانده می‌شود و منافع ورزش هوازی کاهش می‌یابد.
- حالت و وضعیت طبیعی بدن را به هم می‌ریزد.
- خطر کشیدگی عضلات را افزایش می‌دهد.
- هماهنگی و تعادل را کاهش می‌دهد.

استفاده از سطح شیب‌دار

شما می‌توانید شیب دستگاه را افزایش دهید به این‌طریق بدون اینکه سرعت گام‌های خود را افزایش دهید ورزش بیشتری می‌کنید. اما باید توجه داشته باشید که دستگیره‌ها را نگه ندارید. گرفتن دستگیره‌ها هنگامی که دستگاه شیب‌دار است، موجب می‌شود که آسیب بیشتری به وضعیت طبیعی بدن وارد شود. هنگامی که در سطح شیب دار راه می‌رویم به طور طبیعی مقدار کمی رو به جلو خم می‌شویم. گرفتن دستگیره‌ها در سطح شیب‌دار موجب می‌شود به بدن شما در جهت عقب تیر و وارد شود.

متوقف کردن تردمیل

ممنوع‌راه برای متوقف ساختن تردمیل وجود دارد:

- کاهش دادن تدریجی سرعت با استفاده از صفحه کنترل.
- فشاردن دکمه بزرگ و قرمز رنگ که سرعت را سریعاً کاهش می‌دهد.
- به آرامی به کنار نوار متحرک بروید و دستگاه را خاموش کنید.

دو روش اول برای افراد مبتدی که از تردمیل استفاده می‌کنند توصیه می‌شود. روش آخر به مقداری تعادل و تمرین نیاز دارد.