

## سلامت نابناک

### شادی هم می تواند بکشد

فارس - به گفته محققان، شادی می‌تواند تحریک‌کننده یک بیماری قلبی باشد که به حملات قلبی و حتی مرگ منجر می‌شود. پیش از این اعتقاد داشتند سندروم تاکوتسوبو که آن را سندروم قلب شکسته نیز می‌نامند، با دوره‌های فشار عصبی شدید مانند اندوه، خشم یا ترس تحریک می‌شود. با این‌حال مطالعات جدیدی که در ژورنال اروپایی قلب منتشر شده است، نشان داد که خوشحالی هم امکان دارد قلب شما را بشکند.

این سندروم در نتیجه ضعف ناگهانی و موقت عضلات قلب است که سبب بزرگ شدن بطن چپ قلب از پایین می‌شود، در حالی که گردنه آن باریک باقی می‌ماند؛ بنابراین خون‌رسانی به خوبی انجام نمی‌گیرد. وضعیتی که شبیه شکل نوعی از دام‌های ویژه اختاپوس در ژاپن به نام تاکوتسوبو است که نام خود را نیز از آن گرفته است. این اختلال نادر تنها از سال ۱۹۹۰ شناخته شده است و اکنون برای نخستین بار، پژوهشگران اطلاعات ۱۷۵ بیمار مبتلا به آن را در ۹ کشور مختلف بررسی کردند.

این گروه بی‌برند که یک محرک هیجانی قطعی در ۴۸۵ بیمار برای آغاز این بیماری وجود داشت. از بین این تعداد، ۲۰ بیمار (۴ درصد) پس از مواقع خوشحالی، نظیر جشن تولد، مراسم عروسی، مراسم تودیع، پیروزی تیم ورزشی موردعلاقه‌شان یا تولد نوه، به این سندروم مبتلا شدند. اگرچه اکثریت این موارد شامل حدود ۴۶۵ نفر (۹۶ درصد)، بعد از مواقع ناراحتی یا استرس‌زا نظیر مرگ یکی از اعضای خانواده، حضور در مراسم تدفین، تصادف، تگرانی در

مورد بیماری یا مشکل در روابط، مبتلا به این سندروم شدند. ۹۵ درصد افراد تجربه کننده این سندروم را زنان تشکیل می‌دادند. میانگین سنی افراد مبتلا به سندروم قلب شکسته، ۶۵ سال و سندروم قلب شکسته ناشی از شادی، ۷۱ سال بود.

دکتر لینا قدری، متخصص قلب از دانشگاه زوریخ سوئیس می‌گوید: «ما مشاهده کردیم که محرک‌های این بیماری می‌تواند بسیار متنوع‌تر از آنچه قبلاً تصور می‌شد، باشند. بیمار دارای این سندروم، دیگر فقط قلب شکسته‌ای ندارند و احساسات مثبت نیز قادر به تحریک آن است.»

خانم قدری در ادامه گفته است: «متخصصان

حوزه سلامت باید از این مساله آگاه باشند و در نظر داشته باشند بیماری که با علائم حمله قلبی از یک میهمانی شاد به اورژانس آورده می‌شوند (نظیر درد در قفسه سینه و اختلال در نفس کشیدن) درست به اندازه افرادی که یک خبر ناخوشایند راشنیده‌اند

ممکن است که به این سندروم مبتلا شده باشند.» پژوهشان باید نسبت به این موضوع آگاه باشند و در نظر بگیرند که بیمارانی که پس از یک رویداد شاد با نشانه‌های حمله قلبی مثل درد قفسه سینه و تنگی نفس مراجعه می‌کنند، به اندازه اتفاقات منفی

مشکوک به سندروم تاکوتسوبو هستند.

خوشبختانه معمولاً در این بیماران بر خلاف حمله قلبی، بهبودی کامل بدون هیچ صدمه‌دراز مدتی به قلب حاصل می‌شود.

### پُر خوری در بهار ممنوع



تسنیم-علی‌اکبرصادقیان کارشناس طب سنتی گفت: به‌اندازه‌ای که ضرورت دارد به‌پاکسازی بدن بپردازید در این پاکسازی فرد باید به‌حسب دلایل غلبه‌هر خلط‌از حجامت، فصد، اسهال و‌قی بهره‌ببرد. اما در این فصل فصدو حجامت بسته‌به‌نیاز هر فرد از همه‌مناسب‌تر است، چون خارج‌کننده‌تمام‌اخلاط‌همراه باخون است، به‌همین دلیل آن را استفراغ کلی نامیده‌اند. همچنین نباید معده را پُر کرد، ضمن آن توصیه‌می‌شود از چیزهایی که حرارت‌افزای‌می‌نشانند مانند شربت‌زرشک،

غوره، نارنج و لیمو و به‌و سنکنجبین استفاده کنند. در حد اعتدال حرکت و ورزش کنند و از گرم‌کننده‌ها، رطوبت‌بخش‌ها، افراط‌در حرکت، فعالیت‌وحمام‌دوری‌کنند. اما بهترین لباس در این فصل، لباس‌های پنبه‌دار که پنبه کمی دارد، توصیه‌می‌شود. در صورت امکان از حمام‌های سنتی استفاده کنند، در غیر این‌صورت از سونا استفاده کنندو کیسه‌وسنگ‌پاک‌شدین را فراموش نکنند. استشمام گلاب، عطر یا گل نرگس، سیب‌و به‌در این فصل توصیه‌می‌شود.

شفا آنلاین- ناصر رضایی پور دستیار دکترای تخصصی طب سنتی گفت: شیر بادام، مجعون شفابخش است که از بادام و آب و عسل تهیه‌می‌شود. شیر بادام، رطوبت خوب و ملایمی برای بدن فراهم می‌آورد و برای تقویت مغز، قلب و کبد بسیار مناسب است.

این نوشیدنی لذت‌بخش، مقادیر خوبی کلسیم، فسفر و پتاسیم و ویتامین های گروه “ب” را برای بدن فراهم می‌کند و به‌ویژه برای زنان در سنین میان‌سالی که نگران عوارض یاسگی چون‌پوکی استخوان هستندو همچنین

### شیر بادام از پوکی استخوان پیشگیری می کند



برای تقویت‌بدنی و رشد بهتر کودکان، بسیار مفید است. اگر خشکی پوست یا یبوست‌دارد یا انرژی‌تان کم است، شربت شیر بادام را مصرف کنید. شیر برنج غذای بسیار خوبی برای افزایش وزن کودکان و افراد لاغر است و علاوه بر افزایش توان جسمی

و ذهنی به‌بهبود وضعیت خواب افراد کمک کرده‌و موجب خوش‌رنگی پوست‌صورت می‌شود علاوه بر خاصوی که از شیر برنج گشته شد مصرف آن موجب بهبود وضعیت خواب، و حتی نیکو شدن رویاهای در خواب افراد می‌شود.

## ۳۰ توصیه به مسافران نروزی

### قابل توجه آنهایی که مهیای سفر شده‌اند

۱۵- به اشخاص بدون اونیفورم و کارت شناسایی در فرودگاه‌ها و ترمینال‌ها و سایر اماکن که در ظاهر به قصد کمک یا کنترل مدارک و در باطن با نیت دیگری به شما نزدیک می‌شوند اعتماد نکرده و از ارایه وسایل همراه خود به‌خصوص گذرنامه و مدارک شخصی جدا خودداری کنید.

#### توصیه های غذایی

مؤسسه سلامت و بهبود تغذیه کشور نیز توصیه هایی به مسافران نروزی دارد که از آن جمله پرهیز از مصرف تخم مرغ، سوسیس و کالباس در طول سفر است.

۱۶- این مؤسسه پیشنهاد داد که مسافران نروزی برای پیشگیری از مسمومیت و تب شدید، تخم مرغ، سوسیس و کالباس را که حدود ۱۲ ساعت در هوای آزاد و خارج یخچال نگه داشته شده است، مصرف نکنند.

۱۷- مصرف مواد غذایی مانند سالاد الویه، همبرگر، کباب کوئیده و پیاز در اماکن عمومی خطرناست به نحوی که مسمومیت های غذایی در کودکان می



همه ساله با آغاز سال نو و فرارسیدن تعطیلات دو هفته ای ایام نوروز، سازمانهای مختلفی درگیر بحث مسافرتها ی نوروزی می شوند چرا که بیشترین حجم سفرها مدت کوتاهی انجام می شود در این بین سازمانهایی از جمله میراث فرهنگی و گردشگری با تشکیل ستاد تسهیلات سفر توصیه هایی راه بردشگران می کند اما وزارت بهداشت و درمان نیز در قالب گفت وگویی کارشناسی و اداره های راهنمایی و رانندگی و نیروی انتظامی نیز بر حسب وظایف خود مواردی را اعلام می کنند که در زیر بخشی از آنها آمده است:

۱- توصیه می شود مسافران و گردشگران پیش از شروع سفر از محل اقامت خود مطمئن شوند و آن را از قبل رزرو کنند.

۲- از چادر زدن و بازی کردن در کنار جاده و محل هایی که احتمال ریزش کوه وجود دارد و همچنین از همراه بردن سیلندرها ی گاز پیک نیکی در خودرو، قطار و اتوبوس خودداری کنید.

۳- قبل از انجام سفر نسبت به شرایط مقصد از هر نظر اطلاعات کافی کسب کنید، این اطلاعات در سفرهای داخلی و خارجی شامل شرایط آب و هوایی، مقررات گمرکی، نیروهای خدماتی، انتظامی، بهداشتی و سایر امکانات است.
۴- برای انتخاب مقصد و شرایط مسافرت از مشورت کارکنان مجرب و صدیق دفاتر خدمات مسافرتی معتبر و مدیران مراکز اقامتی که دارای مجوز رسمی هستند بهره مند شوید.

۵- در صورتی که با وسایل نقلیه عمومی مانند قطار، هواپیما، اتوبوس و یا کشتی مسافرت می کنید حتماً بلیط رفت و برگشت تهیه کنید.

۶- برای خرید بلیط، دریافت ویزا، خرید تور در داخل و خارج از کشور به دفاتر هوایی و مسافرتی مجاز مراجعه کرده و از مراجعه به واسطه خودداری کنید. به خاطر داشته باشید که حضور واسطه باعث عدم انتقال اطلاعات صحیح و کامل در نهایت گران تر شدن خدمات ارائه شده خواهد شد.

۷- طبق دستورالعمل سازمان میراث فرهنگی، نخ گشت های داخلی و خارجی براساس نوع خدمات و توافق فی مابین مسافر و دفتر اعمال می شود و رایسته است مسافران پس از کسب اطلاعات کامل و با در نظر گرفتن تمامی جوانب نسبت به انتخاب خود اقدام کنند.

۸- نظر به این که اکثر هتل های معتبر دارای سایت اینترنتی می باشند توصیه می شود در صورت امکان با مراجعه به سایت های مربوط اطلاعات کافی از امکانات و خدمات هتل یا مراکز اقامتی مورد نظر کسب کنید.

۹- به هنگام ترک محل اقامت مدارک شناسایی شخصی و شماره تلفن و آدرس محل اقامت یا هتل را همراه داشته باشید.
۱۰- مشخصات خود را علاوه بر روی چمدان در محل مناسبی در داخل چمدان نیز بچسبانید.

۱۱- چنانچه قصد سفر با اتومبیل شخصی دارید، اتومبیل خود را قبل از سفر از نظر فنی و ایمنی تحت معاینه دقیق قرار دهید.

۱۲- در سفرهای زمینی داخلی برای صرف غذا توصیه می شود از رستوران های بین راهی دارای مجوز استفاده کنید.

۱۳- توصیه می شود از اقامت در منازل شخصی افراد بیگانه که بیشتر از نظر بهداشتی و سایر امور ایمنی در وضعیت مطلوبی نیست خودداری کنید و تنها از منازل استیجاری دارای مجوز استفاده کنید.

۱۴- از مشارکت در حمل اثاثیه و چمدان افرادی که نمی شناسید خودداری کند.

تواند با خطر مرگ همراه باشد.

۱۸- مصرف آب سالم و نوشیدنی های سالم بدون گاز به ویژه دوغ شیوه مناسبی برای حفظ سلامت در مسافرت های نوروزی است.

۱۹- میوه ها و سبزیجاتی مانند هویج، گوجه فرنگی و ساقه کرفس در طول مسافرت بهترین میان وعده است زیرا این مواد حاوی آب، املاح و ویتامین های مورد نیاز بدن هستند.

#### توصیه های رانندگی

اداره راهنمایی و رانندگی نیز از فرصت مانده به تعطیلات استفاده کرده و از طریق کارشناسان و اطلاعیه ها موارد لازم را به مسافران گوشزد می کند.

۲۰- هر عاملی که باعث کاهش سطح هوشیاری یا تمرکز راننده شود ممکن است منجر به بروز تصادفات جاده ای مرگبار شود. این عامل می تواند حتی کوچک در داخل خودرو تا صحبت کردن با تلفن همراه و حتی استفاده از مواد روانگردان و دارو باشد.

۲۱- معمولاً خانواده ها شب پیش از سفر دیر می خوابند و صبح زود از خواب بلند می شوند، همین عامل موجب آلوده بودن راننده هنگام رانندگی می شود.
۲۲- پس مسافران بهتر است شب قبل از سفر به خوبی استراحت و هنگام رانندگی هر دو ساعت یک بار ۱۰ دقیقه کنار جاده توقف کنند و جای یا قهوه بنوشند.

۲۳- حتی اگر هر گاه هنگام رانندگی احساس خواب آلودگی کردید شیشه پنجره خودرو را پایین بکشید چون گرما باعث خواب آلودگی می شود.

۲۴- سرنشینان خودرو به راننده توجه کافی داشته و هر از چندگاهی گفت وگویی کوتاهی با راننده داشته باشند تا وی دچار احساس خواب آلودگی نکنند.

#### توصیه به مسافران قطار

اما در هنگام استفاده از قطار برای رفتن و یا برگشتن از مسافرت نیز باید به چند نکته توجه کرد.

۲۵- با توجه به سنگینی ترافیک خودروها در تهران به ویژه در مسیرهای منتهی به ایستگاه راه آهن در روزهای پایانی سال لازم است مسافران برای رسیدن به موقع به ایستگاه زمان بیشتری در نظر بگیرند تا از حرکت قطارها جا نمانند.

۲۶- برای کنترل بلیت و بازرسی اثاثیه، لازم است مسافران یک ساعت قبل از حرکت در ایستگاه راه آهن حضور داشته باشند.

۲۷- همچنین مسافران باید در طول سفر با قطار، شناسنامه یا کارت شناسایی معتبر همراه داشته باشند و در صورت درخواست مأموران شرکت ارائه دهند.

۲۸- در صورت مفقود شدن بلیت مسافران، به شرط حضور بموقع در ایستگاه، با دریافت گواهی شناسایی مسافر، برای وی بلیت المثنی صادر می شود.

۲۹- مسافران قطار برای اعلام گزارش ها، پیشنهاده‌ها و شکایات خود با تلفن ۱۳۹ تماس بگیرند یا به ۰۱۳۹۰۰۰ پیامک ارسال کنند.

۳۰- شماره تلفن سامانه گردشگری از جمله شماره هایی است که می تواند در طول سفر بسیاری از اطلاعات مورد نیاز همچون اطلاعات هتل ها، جاده ها، آژانس های مسافرتی، اماکن تاریخی و گردشگری شهرها و وضعیت راه ها را به صورت شبانه روزی در اختیار مسافران قرار دهد. این سامانه با شماره تلفن ۰۰۹۶۶۹ همچنین در صورت بروز هرگونه مشکل، وظیفه رسیدگی به شکایات و رفع مشکلات مسافران را نیز برعهده دارد.

### رازی که با دانستن آن فرزندی باهوش خواهید داشت

باشگاه خبرنگاران-پژوهشگران اعلام کرده‌اند کم‌آبی دربدن می‌تواندباعث کاهش سطح‌هوش‌به صورت‌موقت‌در افراد‌شود. گفتنی‌است، براساس‌جدیدترین‌پژوهش‌ها‌در حدود۷۵ درصداز حجم‌مغز را آب تشکیل داده‌است و هنگامی‌که بدن دچار کم‌آبی می‌شود مغز افراد منقبض می‌شود. کم‌آبی همچنین می‌تواند باعث افزایش خستگی، سردرگمی و کاهش سطح‌هوشیاری‌در افراد نیز شود. اما به‌محض مصرف‌مایعات‌حالت‌کاهش‌عملکردذهنی‌فوری ازبین می‌رود. کارشناسان‌براین اساس مصرف‌مایعات، خو‌راکی‌های حاوی میوه‌های با بافت مایع را برای افزایش توان ذهنی به‌عنوان یک راه‌کار به‌والدین توصیه‌آکیده‌می‌کنند. پژوهشگران انواع‌میوه‌ها، سبزیجات، آ‌میوه‌های طبیعی، گروه‌مرکبات‌از جمله نارنگی، پرتقال و گریپ‌فروت‌را برای حفظ میزان آب‌بدن و جلوگیری از به‌هم‌خوردن‌الکترولیت‌ازگان‌های بدن مناسب می‌دانند. مصرف‌میوه‌های آب‌دار در کنار نوشیدن آب‌و اجتناب از نوشابه‌های گازدار مانع‌بیماری‌ها در بزرگسالی‌شود.

