



گوشت قرمز برای قلب مفید است!

محققان «کلینیک کلیولند» آمریکا در مطالعه اخیرشان به بررسی و کشف جزئیات در مورد اینکه چگونه یک رژیم غذایی حاوی گوشت قرمز زیاد می‌تواند خطر ابتلای افراد به بیماری‌های قلبی از جمله حمله قلبی و سکته مغزی را افزایش دهد، پرداخته‌اند. تحقیقات پیشین که توسط دکتر «استینلی هازن» از محققان این مرکز صورت گرفته بود، نشان داد که باکتری‌های روده نقش کلیدی در تأثیر گوشت قرمز بر خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی ایفا می‌کنند. آنها در یافته بودند باکتری‌های روده با هضم کولین، لستین و کارنیتین که مواد مغذی موجود در محصولات حیوانی مانند گوشت قرمز و جگر و همچنین سایر محصولات حیوانی هستند، ترکیبی به نام تری‌متیل‌آمین-ان (Trimethylamine-N-oxide) تولید می‌کنند. یافته‌ها همچنین نشان داد که سطوح بالای تری‌متیل‌آمین-ان-اکسید در گردش در بدن، ابزار قدرتمندی برای پیش‌بینی حمله قلبی، سکته و خطر مرگ افراد در آینده است. حال نیز همان محققان در آخرین تحقیقات‌شان شاهد افزایش دو تا سه برابری سطح تری‌متیل‌آمین-ان-اکسید در شرکت‌کنندگانی که گوشت قرمز را به عنوان منبع اصلی پروتئین مصرف می‌کردند (گوشت قرمز ۲۵ درصد کالری روزانه آنها را تشکیل می‌داد) بودند. محققان سطح تری‌متیل‌آمین-ان-اکسید این افراد را با سطح تری‌متیل‌آمین-ان-اکسید شرکت‌کنندگانی که گوشت سفید یا غذاهای گیاهی را به عنوان منابع اصلی پروتئین مصرف می‌کردند (گوشت مقایسه قرار دادند. پیروی از رژیم حاوی گوشت قرمز اثر بدی داشت و نه تنها شرکت‌کنندگانی که آن را دنبال کردند سطح تری‌متیل‌آمین-ان-اکسید بیشتری نسبت به سایر رژیم‌های غذایی تولید می‌کردند، بلکه کلیه‌های آنها نیز در از بین بردن تری‌متیل‌آمین-ان-اکسید از بدن کارایی کمتری داشتند. باین حال، پس از اینکه این شرکت‌کنندگان از رژیم غذایی حاوی گوشت قرمز زیاد خودداری کردند، سطح تری‌متیل‌آمین-ان-اکسید بدن آنها در عرض سه تا چهار هفته به حالت عادی بازگشت. دکتر هازن گفت: «این نشان می‌دهد که سطح تری‌متیل‌آمین-ان-اکسید قابل تغییر است و ما می‌توانیم خطر بیماری قلبی خود را با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی خود تغییر دهیم.» شرکت‌کنندگان این مطالعه که پروتئین خود را از گوشت سفید یا منابع گیاهی تأمین می‌کردند، میکروب‌های روده‌ای ایجاد شده توسط تری‌متیل‌آمین-ان-اکسید کمتری داشتند و روند حذف تری‌متیل‌آمین-ان-اکسید از کلیه آنها بهتر بود که این امر نشان می‌دهد این نوع رژیم‌ها برای قلب و بدن ما سالم‌تر هستند.



امدادگران در معرض چه آسیب‌های جسمی و روانی قرار دارند؟ دست را به من بده...

راهکار

اهل قرار هستید یا فرار؟ می‌مانید و کمک می‌کنید یا تاب و تحمل کمک ندارید و صحنه حادثه را ترک می‌کنید؟ بعضی افراد با اینکه دوست دارند به دیگران کمک کنند، اما نمی‌توانند؛ به این دلیل که توان رویارویی با حوادث را ندارند. اما بعضی دیگر، اگر چه ممکن است این رویارویی برای آنها دشوار باشد، اما تلاش می‌کنند تا به دیگران کمک کنند. امدادگران، یکی از این گروه‌ها هستند؛ افرادی که به محض وقوع هر حادثه‌ای حاضر هستند و به لحاظ جسمی و روانی به افراد آسیب‌دیده از حادثه یا بازماندگان آنها کمک می‌کنند. طبیعی است که در حین امدادرسانی دچار آسیب‌های روانی و جسمی می‌شوند و باید به روشی درست این آسیب‌ها برطرف شوند.

می‌کنند باید هر کاری برای امداد انجام دهند و به طور داوطلبانه وارد مرحله امدادرسانی می‌شوند. در این مرحله بازماندگان آسیب ممکن است بسیار تحریک‌پذیر و عصبی بوده و حتی با امدادسازان یا نیروهای کمکی، همراهی نکنند.

۳- شادمانی یا فراموشی غم: این مرحله یک هفته تا چند ماه پس از گذر از حادثه این مرحله آغاز می‌شود. بازرسیدن نیروهای کمکی، بازماندگان آسیب، امیدوار شده و آرامش در آنها ایجاد می‌شود. امدادرسانی به آنها بسیار مهم است؛ به این دلیل که کمک می‌کند تا آسیب‌دیدگان زودتر به مرحله تعادل روانی رسیده و از ایجاد اختلال‌های شدید روانی بعدی جلوگیری شود.

۴- سرخوردگی و روبه‌رو شدن با واقعیت: معمولاً دو تا سه ماه پس از بروز حادثه، این مرحله آغاز شده و بازماندگان متوجه وسعت خسارت‌ها و فقدان می‌شوند. در این مرحله بازماندگان از نظر روانی افراد آسیب‌پذیر شده و نارام، خسته و درمانده می‌شوند. در این مرحله بیش از هر مرحله دیگری بازماندگان آسیب، نیازمند کمک روانی هستند. اگر این مرحله با کمک امدادگران به خوبی طی شود، افراد وارد مرحله ترمیم و سازماندهی فردی و اجتماعی می‌شوند.

• **کنترل:** حتماً از ماسک، دستکش، لباس مناسب و... استفاده کنید. در صورت بروز نشانه‌های ابتلا به هر نوع بیماری، التهاب، حالت تهوع و... به پزشک مراجعه کنید.

۳- گزش: در بعضی مناطق، بلایای طبیعی می‌توانند باعث بیرون آمدن حشرات و حیوانات از لانه شده و به افراد آسیب برسانند.

• **کنترل:** در حین امدادرسانی حتماً از وسایل ایمنی استفاده کنید. در زمان استراحت نیز مراقب باشید. برای مثال، روی زمین نخوابید. اگر تخت در اختیار ندارید، با تا کردن چند پتو یا حتی نشستن روی صندلی، با فاصله از زمین خوابیده یا استراحت کنید.

۴- مراقبت فردی: در زمان امدادرسانی، شرایط ویژه‌ای دارید؛ بنابراین امکان تغذیه مناسب یا حتی نوشیدن آب از شما سلب می‌شود. این مسأله می‌تواند سیستم ایمنی شما را ضعیف کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های مختلف را افزایش می‌دهد. از سوی دیگر، ممکن است امکان حمام کردن وجود نداشته باشد. این مسأله نیز می‌تواند آسیب‌های جسمی را به همراه داشته باشد.

• **کنترل:** سعی کنید حتماً وعده غذایی مناسب مصرف کرده و آب و نوشیدنی کافی بنوشید. نظافت شخصی را حفظ کنید. برای این کار حتماً بعد از کار، بدن را با دستمال مرطوب، تمیز کنید. از سوی دیگر، برای تمیز کردن دست و صورت از دستمال‌های ضدعفونی‌کننده استفاده کنید. تمیز کردن بدن می‌تواند خطر عفونت و آسیب را برطرف کند.

۴ مرحله را با آنها طی کنید

در زمان بروز حادثه یا بلا فرد آسیب‌دیده چهار مرحله را طی می‌کند که لازم است امدادگران این مراحل را با آنها همراهی کنند تا فرد آسیب‌دیده از این مراحل عبور کند:

۱- تماس یا ضربه: لحظه بروز آسیب، همین مرحله است. همه افراد آسیب‌دیده در این مرحله با گنجی، ترس و بهت دست‌وپنجه نرم می‌کنند.

۲- برخورد شجاعانه یا قهرمانانه: افراد احساس

درگیری با یک یا چند نوع فوبیا، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) و اختلال در عملکردهای طبیعی و روزانه زندگی اشاره کرد.

چه کار باید کرد؟

۱- اشتراک: در همان دوران امدادرسانی با چند راهکار کوچک و مهم، روان خود را ترمیم کنید. برای مثال رنج خود از حادثه پیش آمده را به اشتراک گذاشته و با آنها را بنویسید. علاوه بر این شیوه‌های تخلیه روانی را بیاموزید.

۲- مشورت کنید: امکان دسترسی به روانشناس یا روانپزشک در آن شرایط خاص وجود ندارد. اگر بتوانید تلفنی - در طی امدادرسانی - یا پس از طی شدن دوره امدادرسانی با روانشناس یا روانپزشک صحبت کنید، بسیار خوب است.

۳- آرام شوید: حتماً پس از امدادرسانی، یک دوره آرامش داشته باشید. در این دوره سعی کنید جسم و روان را ترمیم کنید. برای این کار از ورزش، انجام کار مورد علاقه، مشاوره و... کمک بگیرید.

به جسم هجوم می‌برد

امدادرسانی بدون آسیب نیست. هر چه حادثه شدیدتر باشد، میزان درگیری و خطر بیشتر است. از آسیب‌های جسمی می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱- شکستگی: خطر آسیب‌هایی که باعث شکستن یا التهاب بخشی از بدن شوند، بالاست. به‌ویژه در زمان امدادرسانی به زلزله‌زدگان، آسیب‌دیدگان سیل و بلایایی که امکان آوار مجدد در زمان امدادرسانی وجود دارد.

• **کنترل:** برای جلوگیری از این آسیب‌ها نخست باید امدادگر آموزش‌های لازم را ببیند. دوم اینکه باید از وسایل ایمنی مانند کلاه، لباس، کفش و... استفاده شود.

۲- بیماری: در مناطق آسیب‌دیده، امکان آلودگی یا ابتلا به بیماری بالاست؛ به این دلیل که اجساد باقی‌مانده زیر آوار، نشأت فاضلاب، ترکین لوله‌های گاز و آب و... همگی زمینه‌ساز ابتلا به آلودگی و بیماری‌های مختلف است.

کشور ما ایران، از نظر فدراسیون بین‌المللی صلیب سرخ و هلال احمر، رتبه چهارم در بلاخیزی در سطح جهان را دارد و به همین دلیل در بین ۱۰ کشور بلاخیز جهان قرار دارد. همین جایگاه، اهمیت امدادرسانی و جایگاه امدادگران را مشخص می‌کند. در بحران‌ها، حوادث و سوانح بزرگ امدادگران نقش بسیار مهمی را داشته و به همان نسبت در معرض آسیب‌های مختلف قرار دارند. امدادگران را می‌توان به دو گروه تقسیم کرد؛ گروه نخست آنهایی هستند که برای این منظور آموزش دیده‌اند و گروه دوم، آنهایی هستند که داوطلبانه برای امدادرسانی به جمعیت هلال احمر یا گروه‌های کوچک و بزرگ امدادرسانی پیوسته و به هبوطان آسیب‌دیده کمک می‌کنند. امدادگران معمولاً در دو بخش به افراد آسیب‌دیده کمک می‌کنند: امدادرسانی جسمی و امدادرسانی روانی.

به روان هجوم می‌برد

محال است به دیگری امداد رسانید و حال خودتان دگرگون نشود. محال است اشک کسی را ببینید و بغض نکنید. محال است رنج دیگران را ببینید و غمگین نشوید. به همین دلیل امدادگران به‌ویژه آنهایی که در بخش امدادرسانی روانی به بازماندگان آسیب‌های مختلف فعالیت می‌کنند، در معرض انواع آسیب‌های روانی قرار دارند. اگر چه بسیاری از آنها آموزش دیده و می‌توانند روان خود را تخلیه کنند، اما امدادرسانی روانی، روی امدادگران تأثیر منفی خواهد داشت. یکی از ماندگارترین آسیب‌ها در جسم و روان امدادگران، اختلال‌های عصبی و روانی ناشی از سانحه و امدادرسانی به افراد آسیب‌دیده است. درجات اختلال روانی در این گروه‌ها متفاوت بوده و ممکن است تا سال‌ها همراه فرد باشد. از شاخص‌ترین آسیب‌های روانی، عاطفی و رفتاری امدادگران - و بازماندگان حوادث - می‌توان به خشم و عصبانیت نامتعارف، برانگیختگی، اجتماع‌گریزی، به هم‌ریختگی ذهنی، اغتشاش ذهنی، افسردگی، بهت و درخودماندگی، پر حرفی، بروز رفتارهای وسواسی، توهم و افکار آسیب‌رسان، تمارض، گریز از واقعیت، بی‌ثباتی هیجانی، هراس،



پژمان سلطانی
روزنامه‌نگار

یکی از ماندگارترین آسیب‌ها در جسم و روان امدادگران، اختلال‌های عصبی و روانی ناشی از سانحه و امدادرسانی به افراد آسیب‌دیده است. درجات اختلال روانی در این گروه‌ها متفاوت بوده و ممکن است تا سال‌ها همراه فرد باشد

با طراحی یک شرکت آمریکایی

دستگاه ضد خروپف ساخته شد

خبر

یک خواب شبانه با کیفیت برای سلامتی و آمادگی ذهنی ما حیاتی است و اگر شما از آن دسته افرادی هستید که در خواب، خروپف می‌کنند، ممکن است خود یا دیگران را از این استراحت ضروری محروم کنید و نکته اینجاست که کمبود خواب با کیفیت در نهایت می‌تواند درازمدت مشکلات شدیدتری ایجاد کند. اکنون یک دستگاه ضد خروپف موسوم به «ویتال اسلیپ (VitalSleep)» که با یک سیستم تنظیم خودکار که ثبت اختراع

شده است، دقیقاً روی دندان‌ها قرار می‌گیرد و با باز کردن راه‌های هوایی و بهبود تنفس هنگام خواب، کمک می‌کند تا دیگر خروپف نکنید. یک دستگاه جدید که هنگام خواب درون دهان قرار می‌گیرد، می‌تواند به شب‌های بی‌خوابی ناشی از خر و پف کردن و خرناس کشیدن پایان دهد. بسا جریان آزاد هوا در مجاری تنفسی در هنگام خواب، سطح راحتی کاربر افزایش می‌یابد و محیطی سالم و شرایطی مطلوب ایجاد می‌شود که به کاربران کمک می‌کند خواب با کیفیتی

خود می‌گذارد و اجازه می‌دهد تا با فک و دندان‌ها هماهنگ شود. «ویتال اسلیپ» پس از هماهنگی با فک و دندان‌ها، جریان یافتن هوا را از داخل دهان میسر می‌کند و یک خواب با کیفیت



برای کاربر به ار مغن می‌آورد. این دستگاه دارای یک کیف نگهدارنده برای نگهداری و همراه داشتن در سفر است. گفتمی است قیمت «ویتال اسلیپ» ۹۹ دلار است.