

نکته
P O T N T

زمان مناسب برای درمان فشار خون

فشار خون بالا یا پرفشاری خون یکی از بیماری‌های شایع است که می‌تواند پیامدهای جدی و خطرناکی مانند حمله قلبی و سکته مغزی به دنبال داشته باشد. در گذشته پزشکان معمولاً تا زمانی که فشار خون به ۱۴۰ روی ۹۰ میلی‌متر جیوه می‌رسید، شروع درمان دارویی را به تأخیر می‌انداختند، اما راهنمایی‌های جدید نشان می‌دهد که درمان می‌تواند حتی در مراحل ابتدایی افزایش فشار خون آغاز شود. فشار خون با دو عدد مشخص می‌شود؛ فشار سیستولی یا عدد بالا، فشار خون در رگ‌ها هنگام تلمبه شدن خون توسط قلب را نشان می‌دهد و فشار دیاستولی یا عدد پایین، فشار خون در رگ‌ها هنگام استراحت قلب را منعکس می‌کند.

هر دو عدد در تعیین شدت فشار خون و انتخاب روش مناسب کنترل آن اهمیت دارند. براساس معیارهای تازه، فشار خون طبیعی کمتر از ۱۲۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه است. اگر فشار سیستولی بین ۱۲۰ تا ۱۲۹ باشد و فشار دیاستولی همچنان زیر ۸۰ باقی بماند، فرد در گروه «فشار خون بالا رفته» قرار می‌گیرد. فشار سیستولی ۱۳۰ تا ۱۳۹ و دیاستولی ۸۰ تا ۸۹، وضعیت «پرفشاری خون مرحله اول» را نشان می‌دهد و فشار سیستولی ۱۴۰ یا بالاتر همراه با دیاستولی ۹۰ یا بالاتر، «پرفشاری خون مرحله دوم» محسوب می‌شود. اگر فشار سیستولی به ۱۸۰ یا دیاستولی به ۱۲۰ برسد، وضعیت «بحران پرفشاری خون» است که یک اورژانس پزشکی محسوب می‌شود و نیازمند مراجعه فوری به پزشک است. کنترل فشار خون تنها به سلامت قلب محدود نمی‌شود. حفظ فشار خون مناسب برای سلامت طولانی‌مدت مغز، کلیه‌ها و سیستم گردش خون نیز حیاتی است. برای اکثر بزرگسالان هدف، نگه داشتن فشار خون زیر ۱۳۰ روی ۸۰ میلی‌متر جیوه است؛ مگر آنکه پزشک توصیه دیگری داشته باشد. مشاوره با پزشک برای بررسی وضعیت فردی و تصمیم‌گیری درباره آغاز درمان دارویی یا اصلاح سبک زندگی ضروری است. پزشکان همچنین می‌توانند در مورد رژیم غذایی، ورزش و عادات خواب سالم به شما راهنمایی کنند تا فشار خونتان به طور طبیعی کاهش یابد و از خطر بیماری‌های قلبی و مغزی کاسته شود. رژیم غذایی تأثیر عمده‌ای بر فشار خون دارد. توصیه می‌شود مصرف نمک برای همه بزرگسالان کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز و در حالت ایده‌آل کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم باشد. افراد مبتلا به فشار خون بالا می‌توانند از جایگزین‌های نمک مبتنی بر پتاسیم استفاده کنند. رژیم غذایی سالم شامل میوه‌ها، سبزیجات، پروتئین‌های کم‌چرب و غلات کامل است. فعالیت بدنی منظم مانند پیاده‌روی سریع نیز به کاهش فشار خون و تقویت سلامت قلب کمک می‌کند. حفظ وزن سالم، کاهش مصرف الکل و پرهیز از دخانیات از دیگر عوامل مؤثر در کنترل فشار خون هستند. همچنین اندازه‌گیری فشار خون در خانه به فرد کمک می‌کند تا نوسانات روزانه را مشاهده کرده و اقدامات پیشگیرانه مناسب را انجام دهد. خواب کافی و منظم نیز نقش مهمی در کاهش فشار خون و حفظ سلامت عمومی بدن دارد. حتی تغییرات کوچک در سبک زندگی می‌تواند اثر قابل توجهی بر سلامت قلب و عروق و کاهش خطر بیماری‌های جدی داشته باشد، بنابراین پیشگیری و مراقبت مستمر همیشه ساده‌تر و مؤثرتر از درمان اضطراری است.

علی ملاتکه

روزنامه‌نگار

“

زندگی روزمره
بیماران با
نشانگان
خستگی
مزمن مملو از
چالش‌های
جسمی
و ذهنی
است و حتی
ساده‌ترین
فعالیت‌ها
مانند راه
رفتن یا لباس
پوشیدن
انرژی عظیمی
می‌طلبند

اختلال خواب و تفکر

بسیاری از مبتلایان با مشکلات خواب دست‌وپنجه نرم می‌کنند. برخی دچار بی‌خوابی هستند، برخی بیش از حد می‌خوابند و بسیاری احساس می‌کنند که خواب آن‌ها کیفیت لازم را ندارد. این بی‌نظمی در چرخه خواب همراه با خستگی مزمن، توانایی فرد برای انجام فعالیت‌های روزانه را محدود می‌کند. فعالیت‌های بدنی یا ذهنی حتی در سطح کم می‌توانند علائم را شدیدتر کنند و بازگشت به حالت طبیعی ممکن است هفته‌ها طول بکشد. علاوه بر خستگی، دردهای عضلانی و مفصلی، سردرد، تب و علائم شبیه آنفلوآنزا نیز تجربه می‌شوند که تشخیص بیماری را پیچیده‌تر می‌کند و بیماران را به سردرگمی می‌اندازد.

مدیریت و حمایت درمانی

تشخیص نشانگان خستگی مزمن بر اساس بررسی علائم و رد سایر بیماری‌ها توسط پزشک انجام می‌شود؛ چرا که آزمایش مشخصی برای آن وجود ندارد. با وجود نبود درمان قطعی، راهکارهایی برای کنترل علائم و بهبود کیفیت زندگی وجود دارد. مدیریت انرژی یکی از مهم‌ترین روش‌هاست؛ بیماران یاد می‌گیرند چگونه فعالیت‌های خود را برنامه‌ریزی و انرژی‌شان را بهینه کنند؛ بدون اینکه خستگی بدتر شود. روان‌درمانی از نوع رفتاردرمانی شناختی و داروهای برای کاهش درد یا بهبود خواب نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند. زندگی با این بیماری نیازمند تطبیق برنامه روزانه و سبک زندگی با دوره‌های بهبود و تشدید علائم است. حمایت خانواده، دوستان و حتی ارتباط با دیگر مبتلایان، بار روانی بیماری را کاهش می‌دهد و از احساس تنهایی می‌کاهد. زندگی با نشانگان خستگی مزمن چالشی مداوم است، اما با درک بهتر این بیماری، هماهنگی با پزشکان و استفاده از روش‌های مدیریت انرژی و حمایت اجتماعی، بیماران می‌توانند استقلال و کیفیت زندگی خود را حفظ کنند. هر روز تجربه‌ای متفاوت است و هر موقعیتی، حتی کوچک، نشان می‌دهد که با وجود بیماری، می‌توان روزهایی قابل تحمل‌تر و پرمایه‌تر داشت.

برای چه سردردهایی باید به پزشک مراجعه کرد

سردرد، آنچنان رایج است که بسیاری افراد، هر ماه، هفته یا حتی روزانه با آن دست‌وپنجه‌نرم می‌کنند. با این حال، اغلب سردردها چندان جدی نیستند و با استراحت، خواب کافی یا مسکن‌های ساده بهبود می‌یابند. تنها شمار اندکی از سردردها هستند که ضرورت مراجعه به پزشک را دارند.

اما زمانی که سردرد شدید باشد، به طور مکرر تکرار شود و به مسکن‌های معمول پاسخ ندهد، توجه و اقدام پزشکی ضروری است. گرچه اکثریت سردردها تهدیدی جدی به همراه ندارند، اما اگر سردردهای شما به دفعات بازمی‌گردند، فعالیت‌های روزمره‌تان را مختل کرده‌اند، یا تغییر ماهیت یافته و با گذشته قابل مقایسه نیستند، نباید از آن‌ها غافل شد. سردردهایی که با ضربان در جلو یا یک طرف سر همراه هستند، یا با تهوع، استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه‌اند، نیازمند ارزیابی پزشک است.

در چنین شرایطی نخستین گام، مراجعه بیمار به پزشک عمومی یا پزشک خانواده است تا در صورت لزوم، به متخصص مغز و اعصاب (نورولوژیست) ارجاع داده شود.

چنانچه سردرد با یکی از علائم زیر همراه باشد، هشدار جدی است و مراجعه فوری ضرورت دارد:

- سردرد ناگهانی و شدید؛ همچون ضربه‌ای به سر
- سردرد همراه تب
- سردرد با تشنج
- سردرد مداوم پس از ضربه به سر
- سردرد همراه با گیجی، منگی یا کاهش سطح هوشیاری
- سردرد همراه با درد در چشم یا گوش
- سردرد در مواقعی که پیش‌تر دچار آن نمی‌شدید
- سردردی که توان انجام کارهای روزمره را از شما می‌گیرد
- در چنین مواردی، شاید با سردردی ساده مواجه نباشید و خطرات جدی‌تری در کار باشد، بنابراین اقدام سریع و بررسی تخصصی، گامی حیاتی برای حفظ سلامت است.

سایه خستگی که زندگی را می‌گیرد

نشانگان خستگی مزمن، بیماری ناشناخته‌ای که فعالیت‌های روزمره بیماران را فلج می‌کند و ذهن و بدن را همزمان درگیر می‌سازد



آن را بازگرداند. شناخت علائم، تشخیص به موقع و مدیریت هوشمندانه انرژی می‌تواند مسیر زندگی را قابل تحمل‌تر کند و به بیماران امکان دهد روزهایی بهتر را تجربه کنند.

خستگی گسترده و فلج‌کننده

نشانگان خستگی مزمن یک بیماری پیچیده و مزمن است که می‌تواند هر فردی، از کودکان تا بزرگسالان را مبتلا کند. اغلب شروع آن ناگهانی است و پس از یک عفونت ویروسی شبیه سرماخوردگی یا آنفلوآنزا، یا پس از

خستگی همیشگی یک احساس گذرا نیست. برای هزاران نفر که با نشانگان خستگی مزمن زندگی می‌کنند، خستگی تبدیل به یک سایه مداوم شده؛ حسی که نه تنها بدن، بلکه ذهن و زندگی روزمره را می‌گیرد. فعالیت‌هایی که برای دیگران ساده به نظر می‌رسند مانند دوش گرفتن، رفتن به محل کار یا حتی صحبت کوتاه با دوستان، به چالشی طاقت‌فرسا تبدیل می‌شوند. این بیماری ناشناخته، ماه‌ها و حتی سال‌ها دوام می‌آورد و زندگی بیماران را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که هیچ درمان قطعی هنوز نتوانسته

فراموش کاری در کهنسالی

با گذر زمان، بسیاری افراد در سنین بالاتر نگران توانایی‌های ذهنی و حافظه خود می‌شوند. دیرتر یاد گرفتن مطالب جدید، فراموش کردن کارهای روزمره یا جا گذاشتن اشیاء، اغلب بخشی طبیعی از روند سالمندی به شمار می‌رود و نشانه یک اختلال جدی حافظه نیست.

تشخیص تفاوت میان فراموش کاری طبیعی و اختلال حافظه که ممکن است آغاز بیماری زوال عقل باشد، حیاتی است. فراموشی‌های گذرا و پراکنده، معمولاً بر زندگی روزمره تأثیری نمی‌گذارند، اما وقتی توانایی انجام کارهای ساده مانند رانندگی، استفاده از تلفن یا یافتن مسیرهای آشنا مختل شود، هشدار می‌دهد.



راز پاهای خوشبو در روزهای گرم

از آلودگی باقی نماند.

خشک نگه داشتن پاها

پاهای تمیز، اگر مرطوب بمانند، همچنان در معرض بوی بد هستند. پس از شست‌وشو، پاها را به دقت خشک کنید؛ به‌ویژه میان انگشتان. انتخاب جوراب‌های نخی و کفش‌های چرمی یا کتانی که از مواد طبیعی ساخته شده‌اند، به تهویه پا و جلوگیری از تجمع رطوبت کمک می‌کند. جوراب‌های پلاستیکی و کفش‌های غیرقابل تنفس، دشمن بزرگ خوش‌بویی پا هستند. برای ضدعفونی کفش‌های می‌توانید از اسپری‌های ضدباکتری متداول استفاده کنید. کافی است کفی کفش را بیرون آورده، به آرامی اسپری کنید و بگذارید ۲۴ ساعت بیرون بماند تا خشک شود. بدین ترتیب، خود کفی هنگام قرار گرفتن در کفش، محیط داخلی را ضدعفونی می‌کند. اگر پاهایتان زیاد عرق می‌کند، استفاده از پودرهای ضدتعریق مخصوص پا بسیار مؤثر است. حتی می‌توانید اندکی نشاسته ذرت درون کفش بپاشید تا تعریق پا نیز بهره می‌برد که راهکاری ساده اما کارآمد است. در نهایت، راز خوشبویی پاها در تداوم مراقبت‌های کوچک است. تمیزی، خشکی و تهویه، سه کلید طلایی است که اگر به آن‌ها وفادار بمانید، پاهایتان همیشه سبک، سالم و بی‌بو خواهند ماند—همان گونه که باید باشند.

پاها، این همراهان خاموش و استوار ما، بیش از هر بخش دیگر بدن در معرض رطوبت، گرما و اصطکاکند. همین سه عامل ساده می‌توانند زمینه رشد باکتری‌ها و قارچ‌ها را فراهم کنند و بویی ناخوشایند پدید آورند که گاه از تحمل خارج می‌شود. خوشبختانه، پیشگیری از این مشکل ساده‌تر از آن است که به نظر می‌رسد؛ کافی است پاها را اندکی جدی‌تر بگیریم.

شست‌وشوی کامل و درست

نخستین گام در جلوگیری از بوی بد پا، شست‌وشوی کامل آن‌هاست. تنها شستن سریع پا زیر دوش کافی نیست. بهترین روش، خیساندن پاها در محلولی از آب گرم و سرکه یا نمک اپسوم (نمک حمام) است. برای تهیه محلول نمک اپسوم، نصف فنجان از آن را در یک لگن آب گرم حل کنید و پاها را ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در آن بگذارید. این نمک، رطوبت اضافی پوست را جذب و محیط رشد باکتری‌ها را نابود می‌کند.

اگر ترجیح می‌دهید از سرکه استفاده کنید، دو واحد آب را با یک واحد سرکه—سفید یا سیب—در آب گرم مخلوط کنید و هفته‌ای یک بار پاها را در آن بخیسانید. سرکه نیز مانند نمک اپسوم خاصیت ضدباکتری دارد و مانع بوی ناخوش می‌شود. البته اگر روی پا زخم یا بریدگی دارید، از این محلول‌ها استفاده نکنید و در صورت تحریک پوست، شست‌وشو را متوقف کنید. در دوش‌های روزمره نیز حتماً میان انگشتان پا را با لیف بشوید تا هیچ نقطه‌ای