



تاریخ	۱۹
تیر	
۱۳۹۸	
چهارشنبه	

## سخن بزرگان

# دانشگاه تمام استعداد های افراد از جمله بی استعدادی آنها را آشکار می کند.

## آنتوان چخوف

## سلامت



صفحه	۵
شماره	۲۵۵۷
سال	بیست و پنجم

## هشداري که خبر از بيماري قلبي مي دهد

علائم معمولاً با درد شکم همراه هستند و اگر همه آنها را با هم تجربه کنید، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

### بثورات پوستی یا لکه های غیر معمول

۲ پروژه تحقیقاتی جداگانه که توسط مجله آلرژی و ایمونولوژی بالینی و مجله دانشکده قلب و عروق آمریکا انجام شده است نشان داد که اگرما و زونا از عوامل خطر بیماری قلبی هستند. افرادی که اگرما داشتند، ۴۸٪ احتمال ابتلا به فشارخون بالا و احتمال داشتن کلسترول بالا را داشتند. علاوه



بر این، افرادی که دچار تنگی نفس شده بودند ۵۹٪ بیشتر از افراد مبتلا به این بیماری در معرض حمله قلبی بودند.

### از دست دادن هوشیاری یا غش

احساس سرگیجه و از دست دادن هوشیاری در میان بیماران قلب بسیار رایج است. هنگامی که قلب خون را به خوبی خالی نمی کند، این به این دلیل است که جریان خون از یک جریان مسدود شده یا محدود شدن یک دریچه مسدود می شود. اگر تابه حال احساس تنگی نفس و مدت زمان کوتاهی را احساس کنید، بلافاصله با پزشک تماس بگیرید و قلب خود را بررسی کنید.

### رنگ پریدگی پوست و یا بنفش شدن پوست

این یکی از شایع ترین علائم نیست، اما وقتی به نظر می رسد، این به دلیل کاهش جریان خون و کاهش تعداد گلبول های قرمز است و می تواند نشانه ای از این باشد که قلب شما خون را به اندازه کافی پمپاژ نمی کند. شوک دلیل اصلی این علامت است و رنگ پریدگی می تواند در کل بدن یا قسمت خاصی از بدن مانند یک اندام ظاهر شود. با این حال، اگر شما متوجه شدید، نگران نباشید. بررسی کنید که آیا شما از شوک رنج می برید یا موضوع دیگری مانند کم خونی وجود دارد.

با توجه به آمار مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها، حدود ۶۱۰۰۰۰ نفر در سال تنها در ایالات متحده از مشکلات مربوط به قلب می میرند. مردان و زنان به علت دلایل مختلفی که با یک شیوه خاص ارتباط دارند، تحت تأثیر بیماری قلبی قرار دارند. با این حال، نشانه ها و هشدارهای بسیاری وجود دارد که ما را در مورد مشکلات قلب مطلع می کند که باید بیشتر از آن آگاهی داشته باشیم.

در این مطلب علائم هشداردهنده بسیار شایع قلب را جمع آوری کرده ایم که باید به آنها توجه داشته باشید.

### درد که به بازو گسترش می یابد

بسیاری از مردان درد در بازوی چپ را تجربه می کنند، در حالی که زنان در یک یا هر دودست درد مشابه را تجربه می کنند. بعضی از زنان نیز گفته اند که قبل از حمله قلبی درد آرام ناگهانی را تجربه کرده اند. این اتفاق می افتد به این دلیل که درد از قلب شما به طناب نخاعی شما منتهی می شود که در آن بسیاری از اعصاب بدن شما هستند و مغز گیج می شود و فکر می کند که بازوی شما درد واقعی است.

### سرفه که قطع نمی شود

سرفه ممکن است دلایل مختلفی داشته باشد و همچنین می تواند نشانه ای از بیماری قلبی عروقی باشد. سرفه مداوم که همراه مایع صورتی است که حاوی خون است، با نارسایی قلبی بسیار معمول است. با این حال، سرفه یک علامت زیرمجموعه از علامت بسیار جدی تر تنگی نفس است.

### اضطراب شدید و غیر عادی

مطالعات متعدد نشان داده است افرادی که از شدت اضطراب در اوایل زندگی خود رنج می برند مستعد ابتلا به بیماری های قلبی هستند. اضطراب می تواند به وسیله زندگی پر تنش و یا اختلالات مختلف از جمله اختلال هراس و اضطراب فوبی ایجاد شود. برخی از اثرات اضطراب بر روی قلب شما شامل تاکی کاردی، افزایش فشارخون و کاهش ضربان قلب است.

### تورم مچ پا و پاها

هنگامی که قلب شما پمپاژ خوبی ندارد، مایع از رگ های خونی شما به بافت های اطراف می رسد و پاهای شما به سادگی به دلیل گرانش، شایع ترین قسمت های آسیب هستند. این آدم محیطی نامیده می شود و بسیاری از افراد مبتلا به بیماری قلبی این علامت را ندارند؛ اما هنوز هم این علامت بسیار رایج در میان بیماران مبتلا به بیماری قلبی است و شما باید به آن توجه کامل داشته باشید.

### کاهش اشتها و احساس تهوع

بسیاری از بیماران مبتلا به بیماری قلبی، کمبود اشتها و یا حالت تهوع را نشان می دهند، دلیل این امر، ایجاد مایع در اطراف کبد و روده است که باعث هضم مناسب می شود. این

می تواند زیبایی شما را مختل کند. اگر بعد از خوردن گوشت سیاهی زیر چشم شما زیاد شد، این نشان می دهد که گوشت هضم نشده است.

### فشارخون بالا

اگر فشارخون بالا را تجربه می کنید، این می تواند نشانه ای برای کاهش مصرف گوشت باشد. گوشت فرآوری شده و پخته شده حاوی سطح بالایی از سدیم است. علاوه بر این، پوست مرغ و گوشت قرمز



دارای چربی اشباع هستند. همه این ها می تواند منجر به افزایش فشارخون و حتی بیماری های قلبی عروقی شود.

سعی کنید مقدار گوشتی که مصرف می کنید را کاهش دهید. اگر شما نمی توانید مقاومت کنید، سعی کنید گوشت و غذاهای دریایی را جایگزین کنید، زیرا به طور معمول چربی کمتری دارند.

### بوی بددهان و بدن

بوی بددهان و بدن نشانه این است که بدن شما به درستی هضم نمی کند. اگر گوشت به خوبی هضم نشده باشد، بوی بد بو از سیستم گوارش شما بیرون می آید و سرانجام راه خود را به پوست و نفس می رساند. اگر این مشکلات ناخوشایند را حفظ کنید، سعی کنید از آنزیم های گوارشی برای کمک به هضم گوشت استفاده کنید تا در روده خود تجمع پیدا نکنید.

### سیستم ایمنی ضعیف

هنگامی که بدن شما به درستی هضم نمی کند، شما

برای بسیاری از مردم، سخت است که در برابر وسوسه یک استیک کاملاً شیک و یا یک همبرگر آبدار مقاومت کنند. با وجود این واقعیت که گوشت پر از مواد مغذی است، همچنین شامل تعدادی از سموم شیمیایی طبیعی، چربی اشباع و عناصر دیگر است که هضم آن برای ما مشکل است. خوردن گوشت بیش از حد می تواند منجر به عواقب جدی از افزایش خطر ابتلا به دیابت، بیماری های قلبی و حتی سرطان شود.

### یبوست

همه ما سیستم های مختلف گوارش داریم و بر اساس ژنتیک و عادات غذایی ما هستند. بسته به برش گوشت دارد، برخی از آنها دارای چربی زیاد هستند. چربی ها زمان بیشتری را برای هضم صرف می کنند و به همین دلیل روز بعد می توانند باعث بروز اختلال در سیستم گوارش شوند. آهن زیاد شود می تواند منجر به یبوست بشود که معمولاً در گوشت قرمز (گوشت گاو، گوشت خوک یا بره) یافت می شود. علاوه بر این، گوشت قرمز کم فیبر است که برای حرکات منظم روده ضروری است.

برخی مطالعات نشان می دهد که خوردن گوشت قرمز بیش از حد می تواند احتمال ابتلا به سرطان روده را افزایش دهد. سعی کنید گوشت قرمز فقط در مقادیر محافظه کارانه (۱۰۰-۲۰۰ گرم فقط دو بار در هفته) با مقدار زیادی از سبزیجات و یا غلات، سعی کنید از خوردن جگر و قلوه اجتناب کنید. غذاهای دریایی یا مرغ بخورید.

### به طور مداوم احساس گرسنگی می کنید

اگر همیشه احساس گرسنگی می کنید حتی اگر غذا را به پایان برسانید، می تواند به این معنی باشد که پروتئین بیش از حد داشته باشد. هنگامی که شما کربوهیدرات کافی ندارید، قند خون شما کاهش می یابد و شما تولید سروتونین را تنظیم نمی کنید، این ماده شیمیایی است که باعث احساس گرسنگی می شود.

اگر متوجه شوید که همیشه احساس گرسنگی می کنید، سعی کنید میان وعده، ماست یونانی با انواع توت ها بخورید.

### سیاهی زیر چشم

فراموش نکنید که ممکن است سیاهی زیر چشم از کمبود خواب یا خستگی ناشی شوند. به یکی از دلایل دیگر این است که گوشت به درستی هضم نمی شود و

## گیاهان

## آشنایی با گیاه سیر

### شرح گیاه

گیاهی علفی و دارای ساقه ای به ارتفاع ۲۰ تا ۴۰ سانتی متر و حتی بیشتر است. بولب آن که قسمت متورم و زیرزمینی گیاه را تشکیل می دهد، مرکب از ۵ تا ۱۰ قطعه متورم، محصور در غشاهای نازک و ظریف، به رنگ خاکستری مایل به سفید است. برگ های باریک و گل هایی به رنگ سفید چرک، متفوش به لکه های کوچک و قرمز رنگ دارد. از مشخصات برگ های آن این است که اولاً وضع آینه ای از ناحیه غلاف دارند و ثانیاً پهنک برگ های آن طویل و منتهی به غلاف درازی است که قسمت زیادی از ساقه را فرامی گیرد و به علاوه غلاف برگ های آن یکدیگر را می پوشانند. مجموعه گل های گیاه نیز همراه با برجستگی های کوچک در رأس دمگل درازی به تعداد کم یا ظاهر گل آذین چتر مانند ظاهر می شود.

براکته متورم و منتهی به رأس باریک و درازی نیز، مجموعه گل ها را فرامی گیرد که نازک و غشایی است. حالات غیر طبیعی مختلفی در این گیاه وجود دارد که یکی از آنها بولب مرکب از ۳ برجستگی متورم است.

موطن اصلی سیر را منطقه آسیا و نواحی ایران و افغانستان می دانند. در زمان های بسیار قدیم سیر را در چین و ژاپن می کاشتند. این گیاه در چین در ردیف گیاهان دارویی قرار داشته و در اصطلاح به مخزن الادویه تعلق دارد. در مصر قدیم سیر توأم با سایر گیاهان پیازی به عنوان یک ماده غذایی اصلی مورد تغذیه کارگرانی که مشغول ساختمان اهرام مصر بوده اند قرار می گرفته است.

هرودوت Herodot مورخ یونانی راجع به مصرف زیاد سیر در مصر گزارش کرده است با وجود این در آثار نقاشی شده آن زمان هیچ گونه تصویری از این گیاه دیده نشده است؛ زیرا سیر از دیدگاه مذهبیین آن زمان یک گیاه ناپاک تلقی می شده است. یونانی ها و رومی ها سیر را در باغچه های مخصوص می کاشتند و از آن غذای ارزانی تهیه کرده و به فقرا می دادند.

سربازان رومی زیاد سیر می خوردند، زیرا عقیده داشتند که سیر به آنها جرأت می بخشد و یا جرأت آنها را افزایش می دهد. این تصور همچنان در بسیاری از جوامع پابرجا است، مثلاً انگلیسی ها به خروس جنگی های خود سیر می خوراندند. درباره اثرات دارویی و بهداشتی سیر گفته می شود که سیر اثر ضد عفونی کننده داشته و گرم معده را از بین می برد.

سیر برای مداوای اسهال، پرنشیت و سل سینه مفید تشخیص داده شده و فشارخون را پایین می آورد. به علاوه سیر پیاز مو را تقویت کرده و بسیاری آن را برای تقویت حافظه و معالجه کندذهنی مؤثر دانسته اند. البته تذکر این نکته ضروری است که افراط در خوردن سیر زیان آور است و عوارضی سخت دارد.

### نیاز اکولوژیکی

سیر در خاک های حاصلخیز و زهکشی شده به خوبی رشد می کند. سیر را باید در خاک لومی و رغنی از مواد آلی کاشت. این گیاه را می توان در انواع خاک از لومی سنگین تا شنی سبک نیز کشت کرد ولی بر روی خاک لوم شنی سست که از مواد آلی غنی باشد بهترین رشد را دارد. pH خاک بین ۶/۸ تا ۷/۲ ایذنال است کاشت سیر باید در آب هوای معتدل نیمه گرمسیری و نیمه سردسیری و نیز روزهای کوتاه و دمای پائین در پاییز و یا اوایل زمستان انجام گیرد تا گیاه بتواند رویشی خوبی داشته باشد.

### آماده سازی خاک

برای تهیه بستر کشت باید ابتدا زمین را متناسب با نوع آن با استفاده از شخم، دیسک و ماله کاملاً نرم و مسطح کرد و در مناطق خشک نسبت به نوع آبیاری که پشته بندی یا کرت بندی است آن را آماده کرد (البته در شمال ایران کاشت به صورت دیم است) در زمین های شنی و سست عرض



جوی و پشته ها را مساوی و در حدود ۲۰ تا ۲۵ سانتی متر انتخاب می کنند. چنانچه زمین لوم یا لوم سنگین باشد پشته را عرضی تر انتخاب کرده طوری که بتوان روی پشته دو یا سه ردیف سیر کاری کرد. ۳ تا ۴ ماه قبل از کاشت کود حیوانی را با خاک مخلوط می کنند اگر کود پوسیده باشد می توان آن را در هنگام کاشت نیز با خاک مخلوط نمود. کودهای شیمیایی را معمولاً قبل از کاشت به زمین می دهند. مقدار کود فسفر بین ۲۰۰ تا ۴۰۰ کیلوگرم در هکتار است کود ازته را می توان به صورت کود سرک در هنگام رشد گیاه به آن داد.

### تاریخ و فواصل کاشت سیر

فاصله خطوط کاشت بین ۲۵ تا ۷۵ سانتی متر، فاصله بوته ها روی خطوط حدود ۱۲ سانتی متر عمق کاشت در اراضی سبک تا ۵ سانتی متر است عمق کاشت در اراضی نسبتاً سفت و رسی از ۲/۵ تا ۳ سانتی متر تجاوز نمی کند.

### کاشت سیر

سیر از معدود گیاهانی است که فقط از طریق غیرجنسی زیاد می شود. سیرچه ها را نباید قبل از کاشت جدا کرد. در غیر این صورت کاهش عملکرد را در پی خواهد داشت. کشت سیر معمولاً در سطوح کوچک و اغلب به صورت کرتی انجام می گیرد. برای این کار در پاییز زمین را شخم سطحی زده و کود دامی پوسیده را با خاک مخلوط می کنند سپس زمین را به ابعاد مختلف کرت بندی کرده و به صورت جوی و پشته درمی آورند. عمق جوی ها که به عنوان زهکشی طبیعی عمل می کند حدود ۳۰ سانتی متر است در زمین های سنگین معمولاً سیرچه ها را تنها با فشار کمی در داخل خاک به طور سطحی می کارند. مقدار بذر را با توجه به ضایعات کاشت حدود ۳۰۰ تا ۴۰۰ کیلوگرم در هکتار در نظر می گیرند.

### داشت سیر

دفع علف های هرز و سله شکنی در طول دوره رویش گیاه بین ۲ تا ۳ بار انجام می گیرد از آنجایی که ریشه سیر سطحی است باید هنگام و جین



و سله شکنی دقت فراوان نمود تا به ریشه ها صدمه ای وارد نیاید. از آفات سیر می توان مگس سیر (Hylemyia antiqua) را نام برد که علاوه بر این گیاه به کبله گیاهان خانواده Liliaceae (مانند پیاز، تره، تره فرنگی و...) نیز خسارت وارد می کند. لارو این مگس در میزبان سیر و پیاز زندگی کرده و از ساقه، برگ به ویژه سیرچه ها تغذیه می کند. زمستان گذرایی این مگس درون خاک است و در آنجا به صورت شفیره زمستان را گذرانده و پس از مساعد شدن هوا پرواز می کند. این مگس بر روی گیاه سیر تخم گذرانی کرده و سپس با ایجاد دالان هایی خود را به مرکز سیر می رساند و از داخل آن تغذیه می کند. بر اثر حمله این آفت رنگ برگ از حالت سبزی به زردی تغییر می کند.

برای مبارزه با آن معمولاً بوته های آلوده را جمع آوری کرده و آنها را می سوزانند رعایت تناوب زراعی در دفع این آفت بسیار مؤثر است از آفات دیگر رنگ سیر است که مولد آن قارچی بنام Puccinia alli ک فعالیت آن در ماه های گرم و مرطوب تابستان شدید بوده و اسپور

آن زمستان را روی میزبان سپری می کنند. برای مبارزه با آن باید در صورت امکان از سیرچه هایی که قبلاً به این بیماری مبتلا نشده اند برای کاشت استفاده نمود. با اینکه در صورت گسترش بیماری با سموم قارچ کش مانب (Maneb) و یا زینب (Zineb) به فاصله هر سه هفته یک بار سم پاشی گردد.

### برداشت سیر

موقع برداشت سیر از اواخر بهار تا اواسط تابستان بنا به تاریخ کاشت تفاوت می کند. زرد شدن برگ های سیر نشانه رسیدن محصول است یعنی تفاوت می کند. زرد شدن برگ ها زرد شدن باید پیاز سیر را از خاک در آورده و اگر به محض اینکه برگ ها زرد شده اند عمل برداشت محصول با بیل و یا وسایل مشابه آنها انجام می گیرد. پس از کندن پیازها آنها را برای مدت چند روز در مزرعه روی زمین در مقابل آفتاب قرار می دهند تا کاملاً خشک شود، سپس با چاقو قسمت های هوایی و ریشه ها را از سیر جدا می کنند به منظور نگهداری سیر معمولاً قسمت های انتهایی را به هم بافته و به صورت ریشه درمی آورند و در ستون منازل آویزان می کنند.

### ارزش غذایی و اهمیت اقتصادی

حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد مواد متشکله سیر را آب تشکیل می دهد و در نتیجه مقدار مواد خشک آن نسبت به سایر سبزی ها بیشتر است. سیر حاوی حدود ۳۰ درصد کربوهیدرات، حدود ۱۰ درصد چربی و حدود ۷ درصد پروتئین است. ماده آلی که باعث طعم ویژه این گیاه می شود آلئوسین (Allicin) نام دارد و از مجموعه ترکیبات آلی گوگردی تشکیل شده است سیر به علت دارای بودن املاح ید و سیلیس در تنظیم گردش خون مؤثر است و به علت دارا بودن آنتی بیوتیک برای درمان بیماری های باکتریایی از دیرزمان توصیه می شد.

### سیر را چقدر و چگونه باید خورد؟

سیر را همه جوره می خوردند، اما مؤثرتر و بهتر از همه، خوردن تازه آن است، زیرا فقط از این راه می توان بیشترین مقدار آلی سین سیر دست یافت. سیر تازه حریف قدرتمندی است که از پس انواع عفونتها و مشکلات گوارشی و پر و نشیب ورم های چرکی (آبسه) برمی آید، معمولاً مردم سیر خام را داخل غذا می ریزند و آن را می پزند و گاهی هم با روغن سرخش می کنند، عده ای هم از قرص و کپسول و پودر آن استفاده می کنند. معمولاً مردم از خود می پرسند: آیا بهتر است سیر را خام و تازه بخوریم یا آن را بپزیم؟ این مسئله همواره مورد بحث بسیاری از طبیبان و پزشکان قدیم و جدید بوده بر اساس داده های علمی، دو عامل، یعنی حرارت و زمان، آلی سین سیر را نابود می کند.

سیر پخته فقط برای گردش خون مفید است، به شرط آن که قبل از پخته شدن کاملاً خرد و له شده باشد. اگر آن را همان طور درسته و دست نخورده بپزیم، خواص دارویی آن به حداقل ممکن می رسد، زیرا نه آلی سین تشکیل می شود نه دی سولفید دی الیل.