

## ایستگاه سلامتی

■ روغن نارگیل باعث از بین رفتن چین و چروک ها و لک های روی پوست می شود و از بروز ناراحتی های اکزما و پسوریازیس جلوگیری می کند. بنابراین با خیال راحت می توانید به جای استفاده از محصولات شیمیایی از خواص آنتی باکتریال و ضد میکروبی این روغن برای سلامت و تقویت پوست و موهای تان استفاده کنید.

■ گوجه فرنگی منبع غذایی آنتی اکسیدان لیکوپن است که خواص و کاربردهای فراوانی دارد. اگر روزانه حداقل یک فنجان آب گوجه فرنگی بدون نمک بخورید فشار خون و کلسترول خون تان کاهش می یابد و همین امر عامل مؤثری در بهبود عملکرد قلب و عروق دارد. گوجه فرنگی برای پوست هم بسیار مفید است.

■ خیار یک میوه مقوی و کم کالری است. خیار دارای ترکیباتی است که خطر ابتلا به برخی سرطان ها از جمله سرطان مری، معده و روده بزرگ را کاهش می دهد. مصرف روزانه خیار می تواند به بدن آبرسانی کند و همچنین برخی ویتامین های مورد نیاز را به بدن برساند.

■ شلغم یکی از انواع سبزیجات ریشه دار است که پخته اش به عنوان یک درمان خانگی سنتی برای سرماخوردگی شناخته می شود. این سبزی خوشمزه دارای خواص متعدد دیگری نیز هست، از جمله: حفظ سلامت استخوان ها، جلوگیری از بروز سرطان، درمان کم خونی، تقویت سلامت دستگاه گوارش، کمک به لاغری، کاهش سطح قند خون.

# چطور از تأثیر آلودگی هوا بر قلب جلوگیری کنیم؟

دکتر فائده رفیعی



متخصص قلب و عروق

اگرچه آلاینده های شیمیایی پیامد اجتناب ناپذیر توسعه تمدن و زیستگاه انسان است اما سطح این آلاینده ها در هوا به طور قابل توجهی افزایش پیدا کرده که به اثرات نامطلوب متعددی در سلامتی منجر شده و علل اصلی مرگ و میر در کل دنیا است.

سالانه در سراسر جهان هفت میلیون مرگ زودرس قابل انتساب به آلودگی هوا رخ می دهد و اگرچه آلودگی هوا با مکانیسم های متعدد از جمله واکنش های التهابی با رادیکال های آزاد بر تمام سیستم های بدن تأثیر می گذارد، ۸۰ درصد از این مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی - عروقی است؛ به ویژه بیماری های ایسکمیک قلبی (اختلال خون رسانی)، آریتمی ها، نارسایی قلبی و ایست قلبی. هر ۱۰ میکروگرم بر مترمکعب افزایش در سطح آلاینده ها با ۱۸-۸ درصد افزایش خطر مرگ قلبی - عروقی همراهی دارد.

برای کاهش تمام این آسیب ها و عوارض، مهم ترین و مؤثرترین اقدام در سطح فردی اجتناب از نواحی با آلودگی بالا به خصوص در افراد با ریسک بالاست. ماسک ها در آلودگی هوا به طور کامل و بر تمام انواع ذرات مؤثر نیستند و ماسک های فیلتردار اثر بیشتری دارند. تأثیر تغذیه بر مضرات آلودگی هوا هنوز به بررسی بیشتر نیاز دارد، ولی به صورت تئوری افزایش مصرف مواد غذایی با خاصیت آنتی اکسیدان و کاهش مصرف مواد غذایی آلرژی زا (مثل سرخ کردنی ها و مواد دارای افزودنی ها) می تواند در کاهش واکنش های التهابی و دفع مواد مضر مفید باشند. مواد غذایی دارای ویتامین C، E، امگا ۳، امگا ۶ و متیزیم مثل مرکبات، سیب، گردو، لبو، سبزیجات با برگ سبز، هویج، زنجبیل، جوانه گندم و... دارای خواص آنتی اکسیدانی هستند. با این حال آلودگی هوا یک مشکل گسترده در جامعه و به ویژه کلانشهرهاست؛ بنابراین کنترل اثرات آن در سطح فردی دشوار است و نیازمند برنامه ریزی در بستر جامعه است.

ارتباط بین آلودگی هوا و بیماری های قلبی - عروقی به قدری آشکار و قابل توجه است که به عنوان مبنایی برای تدوین قوانین محدودکننده آلاینده های صنعتی و ترافیکی در کشورهای پیشرفته مورد استفاده قرار می گیرد. از نظر تأثیر بر سلامتی، آلودگی هوا اثراتی مشابه اثرات سیگار یا بیماری پرفشاری خون یا عدم فعالیت فیزیکی دارد. کل افراد جامعه در معرض خطر بیماری های قلبی - عروقی در مواجهه با آلودگی هوا قرار دارند اما افراد مسن، سیگاری ها و کسانی که بیماری زمینه ای مثل دیابت دارند، نسبت به نارسایی قلبی حساس تر هستند. آلاینده ها با افزایش فشارخون، اختلالات چربی خون و انعقادی، مقاومت به انسولین و واکنش های التهابی و تحریک پذیری به طور سیستمیک بر بدن تأثیر می گذارند. جهت بیان اهمیت موضوع چند مثال خالی از لطف نیست: ■ شیوع بیماری پرفشاری خون در افراد ساکن در کمتر از ۱۰۰ متر از جاده اصلی نسبت به افراد ساکن در هزار متری از جاده اصلی ۹ درصد بیشتر است. ■ مواجهه با آلاینده ها حتی در یک مدت کوتاه یک، دو یا شش ساعتی با افزایش خطر سکته قلبی همراه است و این خطر تا دو روز بعد مواجهه بالابقی می ماند. ■ در صورت حذف مواجهه با آلودگی هوای ناشی از ترافیک تقریباً ۷/۵ درصد از موارد سکته قلبی ناگهانی کاهش می یابد.



سازمان آگهی ها روزنامه جام جم

۴۹۱۰۵۰۰۰

daneshpayam.agahi@gmail.com

برگ سبز و سبزیجاتی خودرو پراید صبا جی تی ایکس مدل ۱۳۷۹ به رنگ سفید شیری روغنی شماره انتظامی ایران ۶۷-۲۲۶-۱۸ شماره موتور 00186865 شماره شاسی S1412279659379 به مالکیت محمد حسن محمدی سفتجانی مقفود گردیده و فاقد اعتبار است.

آگهی فقدان مدرک تحصیلی اصل مدرک پایان نامه دوره کاردانی علمی کاربردی رشته عمران آب و فاضلاب اینجانب نیما ثاقب فرزند ایرج به شماره ملی ۰۰۷۷۹۲۳۵۰۲ مقفود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.

سازمان آگهی های روزنامه جام جم

۴۹۱۰۵۰۰۰



آنلاین بخوانید، آنلاین دیده شوید

جدیدترین اخبار ایران و جهان در جام جم آنلاین ورزشی، سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و حوادث

Instagram.com/jamejam.news  
https://t.me/jamejamDaily  
https://rubika.ir/jamejamDaily  
http://twitter.com/jamejamCP

jamejamdaily.ir jamejamonline.ir

