



۱۲/۰۹/۲۰۱۳

هاشم انوری

## نوشیدن آب و جلوگیری از حملات قلبی! مطلب کوتاه، ترجمه از منابع خارجی

اکثریت ما مخصوصاً نسل بالای ۵۰ سال به این عقیده هستیم که نوشیدن آب از طرف شب خواب ما را مختل، و باعث چندین بار رفتن ما به تشناب می‌گردد. اما فواید نوشیدن آب قبل از رفتن به بستر خواب و جلوگیری از حملات قلبی، مطلبیست جالب که شریک ساختن آن با دوستان و خوانندگان محترم خالی از مفاد و دلچسپی نخواهد بود. ترجمه این مطلب مفید قرار ذیل است.

نویسنده مطلب مینویسد، که وی از داکتر فامیلی خود پرسیده که چرا مردم از طرف شب زیاد تشناب می‌روند؟ جواب داکتر چنین بود که ما انسانها در طول روز و یا زمانیکه ایستاده و مصروف فعالیتهای روزمره هستیم، قوه جاذبه زمین مقدار زیاد آب وجود ما را بطرف پائین یعنی پاها میکشاند (در بعضی مواقع پاها ورم میکند). برعکس زمانیکه استراحت مینمائیم و بدن انسان با پاها در یک سطح مساوی با هم قرار میگیرند، درین موقع گرده‌ها قادر اند تا به سهولت فعالیت، و آب را از بدن خارج نمایند. بدون شک نوشیدن مقدار کافی آب مقدار زیاد **Toxins** (زهریات) را از وجود خارج مینماید. همچنان نوشیدن مقدار آب کافی در مواقع ذیل تأثیرات خوبی بالای وجود دارد:

- نوشیدن ۲ گیللاس آب زمانیکه از خواب بیدار میشویم، فعالیت اعضای داخلی بدن را کمک مینماید.
- نوشیدن ۱ گیللاس آب قبل از صرف غذا به هضم غذا کمک مینماید.
- نوشیدن ۱ گیللاس آب قبل از گرفتن دوش یا شاور فشار خون را پائین می‌آورد.
- نوشیدن ۱ گیللاس آب قبل از رفتن به بستر خواب از حملات قلبی جلوگیری مینماید.

همچنان نویسنده مضمون اضافه نموده که طبق گفته داکتر فامیلی اش نوشیدن آب در وقت خواب از ورم پاها جلوگیری مینماید، زیرا عضلات پاها از طرف شب به آب ضرورت دارند، و فقدان آب باعث درد های عضلاتی و نآرامی خواب ما می‌گردد. همچنان **Dr. Virend Somers** که از کاردیولوژیست های کلینک مایو است در ۲۹ جولای سال ۲۰۰۸ در ژورنال امریکن کاليج کاردیالوجی چنین نگاشته:

اکثر حملات قلبی در روز بوقوع می‌پیوندد، آنهم عموماً بین ساعات ۶ صبح و ظهر. حملات قلبی ایکه در شب بوقوع می‌یوندد بسیار کم است، آنهم در صورتی واقع میشود که قلب کاملاً از تپش میماند، و از واقعات ندرت بشمار میرود. البته در رابطه به این موضوع داکتر **سو میرز Dr. Somers** و همکارانش تکلیف **Sleep Apnea** را عامل میدانند. در رابطه به اسپرین یا اسپرین اطفال **Baby aspirin** باید گفت که اسپرین هم یکی از دواهایست که در بسیار موارد از حملات قلبی جلوگیری مینماید، و کسانیکه روزانه اسپرین میگیرند، باید آنرا از طرف شب بگیرند.

چیزی مهمی دیگر که باید بدانیم اینست که شرکت با کمپنی **بایر Bayer** تابلیت های اسپرین را به شکل کریستالی تولید نموده، که میتواند به بسیار آسانی در بالای زبان حل شود، و تأثیرات آنهم نسبت به اسپرین های عادی بالای وجود بسیار سریع است. نشانه های دیگر حملات قلبی (بر علاوه درد در ناحیه شانه چپ) عبارتند از درد زنج، سرچرخیه و استفراغ، عرق کردن زیاد و غیره میباشد. بعضاً قسمی اتفاق افتاده که شخص مبتلا به حمله قلبی اصلاً احساس درد در ناحیه قفس سینه نکرده و در حدود ۶۰٪ این افراد بدون اینکه از کدام دردی بیدار شوند، حمله قلبی منجر به مرگ شان شده است.

در بسیار موارد درد های قفس سینه، مریضان دچار به حمله قلبی را از خواب عمیق بیدار میسازد، که در این مواقع لازم میافتد تا بطور عاجل دو اسپرین را بدهن انداخته و بعد از نرم کردن با لعاب دهن با مقدار آب فرو ببریم. البته بعد از فرو بردن دو اسپرین به کمکهای عاجل یعنی ۹۱۱ زنگ زده شود، بعداً به همسایه نزدیک و یا دوستان ایکه در مجاورت تان زندگی مینمایند اطلاع بدهید و جریان را با گفتن "حمله قلبی" به سمع شان برسانید. کوشش کنید تا موقعیت خود را در نزدیک دروازه انتخاب کنید، و انتظار آمدن امبولانس را بکشید، و دراز نکشید.

داکتران قلبی توصیه میدارند که نشرو یا شریک ساختن این چنین مطالب که حیات یک همونوع ما را از مرگ نجات میدهد عملیست بس نیکو، زیرا "زندگی تحفه است که یکبار بر ایما داده میشود"، پس لازم است که قدر این تحفه گرانبها را بدانیم. پایان

د پائو شمیره: له ۱ تر ۱

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

پاډونه: دلیکنی دلیکنی بنی پازوالی د لیکوال په غاړه ده، هبله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په خیر و لولی