

## نامه به سردبیر

## آب و آسپیرین

دکتر کاظم عباسیون\*

تحقیقات یکی از متخصصین قلب نشان داده است که حملات قلبی ممکن است به دنبال کم آبی بدن رخ دهد. این اطلاعات مفید از مایو کلینیک به دست آمده است. شما چند نفر را می‌شناسید که بگویند نمی‌خواهند قبل از خواب مایعات بنوشند، زیرا دوست ندارند در نیمه‌های شب از خواب بیدار شوند؟

حمله قلبی و آب نوشیدن: یک لیوان آب پیش از خواب از بروز سکتة مغزی یا حمله قلبی جلوگیری می‌کند. سوال دیگری که از پزشکان پرسیده شد، این است که چرا افراد در طول شب احساس ادرار کردن بیشتری دارند؟

پاسخ از زبان یک متخصص قلب: هنگامی که ایستاده‌اید، نیروی گرانش آب را در قسمت‌های پایینی بدن نگاه می‌دارد (پاها ورم می‌کنند). هنگامی که دراز می‌کشید و قسمت‌های پایینی بدن (پاها و غیره) با کلیه‌ها هم سطح می‌شوند، کار دفع آب برای کلیه‌ها آسان‌تر می‌شود.

زمان مناسب برای نوشیدن آب نکته بسیار مهمی است که از زبان یک متخصص قلب می‌شنویم:  
نوشیدن آب در برخی زمان‌ها کارایی آن را در بدن افزایش می‌دهد: ۲ لیوان آب پس از برخاستن از خواب به فعال شدن دستگاه‌های درونی بدن کمک می‌کند. ۱ لیوان آب ۳۰ دقیقه پیش از غذا به گوارش کمک می‌کند. ۱ لیوان آب پیش از حمام به کاهش فشار خون کمک می‌کند. ۱ لیوان آب پیش از خوابیدن خطر سکتة مغزی یا قلبی را کم می‌کند.  
همینطور گفته شده که نوشیدن آب پیش از خواب از گرفتگی عضلات پا در خواب جلوگیری می‌کند. گرفتگی عضلات به این معنی است که ماهیچه‌ها دچار کم آبی شده‌اند و به این ترتیب شما را از خواب بیدار می‌کنند.

## توصیه‌های کلینیک مایو درباره آسپیرین

دکتر وایرند سومرز (Virend Somers) متخصص قلب در مایو کلینیک و نویسنده اصلی مقاله‌ای است که در ۲۹ ژوئیه ۲۰۰۸ در مجله کالج قلب آمریکا منتشر شده است. به گفته او، بیشتر حملات قلبی در روز و بین ساعت ۶ صبح تا ظهر رخ می‌دهند. بروز حمله قلبی در خواب، زمانی که قلب در حال استراحت است، نشان می‌دهد که اتفاقی غیرعادی رخ داده است. سومرز و همکارانش در طول یک دهه پژوهش نشان داده‌اند که عامل این اتفاق، آپنه خواب است.  
۱. اگر روزی یک آسپیرین یا یک آسپیرین بچه می‌خورید، زمان مصرف آن را برای شب تنظیم کنید. دلیل آن: نیمه عمر آسپیرین ۲۴ ساعت است؛ بنابراین، چون بیشتر حملات قلبی در ساعات اولیه روز رخ می‌دهند، مصرف شبانه آسپیرین باعث می‌شود، غلظت آن در بدن در این ساعات بالاتر باشد.

\* استاد گروه جراحی مغز و اعصاب، بیمارستان آراد

تاریخ وصول: ۱۳۹۵/۰۹/۰۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۰۱

۲. آسپیرین می‌تواند مدت زمان زیادی، تا سال‌ها، در قفسه داروها باقی بماند. آسپیرین کهنه بویی شبیه بوی سرکه دارد.

۳. نکته‌ای که می‌تواند برای همه ما مفید باشد، این است که شرکت Bayer در حال تولید آسپیرین کریستالی است که بی‌درنگ روی زبان حل می‌شود. این شکل دارویی بسیار سریع‌تر از قرص عمل می‌کند.

چرا باید آسپیرین را در کنار تخت خواب خود نگه دارید؟ دلیل آن به حملات قلبی برمی‌گردد. علاوه بر درد بازوی چپ، نشانه‌های دیگری نیز برای حمله قلبی وجود دارد. درد شدید در فک یا چانه، تهوع و تعریق شدید نیز باید مورد توجه قرار بگیرد. با این حال، این نشانه‌ها شیوع کمتری دارند.

نکته: ممکن است حمله قلبی بدون هیچ دردی رخ دهد. بیشتر افرادی که در خواب دچار حمله قلبی شده‌اند (حدود ۶۰٪) هرگز بیدار نمی‌شوند. با این حال، اگر حمله قلبی با درد همراه باشد، ممکن است شما را از خواب عمیق بیدار کند. اگر این اتفاق رخ داد، بی‌درنگ دو عدد آسپیرین را در دهان خود حل کنید و با کمی آب فرو دهید. سپس با اورژانس تماس بگیرید. بعد از آن، با یکی از همسایه‌ها یا فردی از اقوام که در نزدیکی شما زندگی می‌کنند تماس بگیرید و بگویید "حمله قلبی". به آنها اطلاع دهید که دو عدد آسپیرین خورده‌اید. سپس روی صندلی یا مبلی نزدیک در ورودی بنشینید و منتظر رسیدن کمک بمانید. دراز نکشید.

یک متخصص قلب بیان کرده است که اگر هر کسی که این پیغام را می‌خواند، آن را به اطلاع ۱۰ نفر دیگر نیز برساند، احتمالاً زندگی یک نفر را نجات داده است. من این کار را انجام داده‌ام. شما چطور؟ این پیغام را منتشر کنید تا زندگی افراد را نجات دهید.

"زندگی هدیه‌ای است که تنها یک بار داده می‌شود" (این پیغام را منتشر کنید به این امید که زندگی کسی را نجات دهید).