اسراف در خوردن و دور ریختن غذا را دریابیم

# بریز و بپاش و بخور بخور ایرانی

**گیلان امروز**– سفره را می‌چینیم؛ غذا قرمه‌سبزی است. برنج که هست؛ اما نان هم در کنارش می‌آوریم شاید کسی خواست نان و برنج و خورشت را با هم بخورد. کنار غذا ژله هم داخل سفره هست. غذا ایرانی است و حضور دوغ هم که لازم؛ اما نوشابه هم باید باشد تا مبادا کسی هوس کند! ماست، ترشی و پیاز هم که اساس پهن‌کردن یک سفره است. حالا سالاد نبود هم نبود. چیزی کم نیست؟ نه نیست! زیاد هم هست؛ نهایتا باقی غذا رو دور می‌ریزیم!

۳۰ درصد از غذای مردم ایران اضافه است. شاید به نظر چیزی نیاید اما نباید آن‌را به همین سادگی‌ها نگاه کرد؛ نان و برنج اضافه بر سفره ایرانی‌ها خودش عامل مهم ابتلا به لیستی از بیماری‌هاست؛ از دیابت گرفته تا کوتاهی قد!

به گزارش فرارو، معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت در اظهارنظر جدیدی گفته مردم بیش از نیازشان غذا مصرف می‌کنند.

به گفته رضا ملک‌زاده همین است که بیماری‌های مزمن و در راس آن‌ها سکته قلبی و مغزی ناشی از رژیم بد غذایی هر روز بیش‌تر می‌شود.

طبق آمارها به‌دلیل تغذیه ناسالم در ایران، ۶۷ درصد مردم چاق هستند یا اضافه وزن دارند؛ ۳۰ تا ۵۰ درصد از افراد بالای ۲۰ سال و ۶۰ درصد از افراد بالای ۳۰ سال در ایران به افزایش وزن و چاقی دچارند.

همچنین ۱۰ درصد مردم مبتلا به دیابت هستند و ۲۵ درصدشان هم در ده‌سال آینده دیابت خواهند گرفت.

جز این ۵۰ درصد از جمعیت بالای ۵۰ سال ایرانی نیز فشار خون دارند و ۴۰ درصد هم چربی خون. از این‌ها گذشته ۳۵ درصد از سرطان‌ها به‌دلیل چاقی و پرخوری اتفاق می‌افتند. به‌طور کلی از مجموع ۸۰۰ مرگ روزانه در ایران ۳۰۰ مورد مستقیما به تغذیه نامناسب ربط دارد.

اما چرا ما ایرانی‌ها باید ۳۰ درصد غذای اضافه بخوریم و تغذیه تااین حد بر روی سلامتمان اثر داشته باشد؟

### چه می‌خوریم؟

بد نیست مروری بر عادت‌ها تغذیه‌ای امان داشته باشیم. ما ایرانی‌ها بیش‌تر دوست داریم چه‌چیزهایی بخوریم؟

بنابر آمارهای رسمی هر ایرانی در سال ۴۲ لیتر نوشابه مصرف می‌کند. این یعنی ایرانی‌ها نزدیک به ۴ برابر میانگین جهانی که رقمی برابر با ۱۰ لیتر است نوشابه می‌خورند.

گفته می‌شود ۲ میلیارد و ۹۰۰ میلیون تومان هزینه‌ای است که ایرانی‌ها سالانه بر سر نوشابه می‌پردازند.

وضعیت مصرف نمک و شکر هم در ایران از موضوعاتی است که همیشه جای نگرانی داشته؛ سرانه مصرف شکر هر ایرانی ۳۰ کیلوگرم و ۶ برابر میانگین جهانی است.

همچنین مصرف روزانه نمک در کشور تقریبا دوبرابر جهان است؛ اگر میزان استاندارد مصرف نمک در جهان ۴ تا ۵ گرم باشد هر ایرانی در روز بین ۸ تا ۱۰ گرم، و گاهی بیش‌تر، نمک مصرف می‌کند.

اما چقدر نان می‌خوریم؟ مسئولان می‌گویند ۳۰ درصد از غذای مصرفی مردم را نان و برنج تشکیل داده. همین است که بنابر آماری ایران بالاترین رتبه را در مصرف سرانه نان در جهان به خود اختصاص می‌دهد؛ ایرانیان ۶ برابر جهان نان می‌خورند.

تنها همین چند مورد نشان می‌دهد که مصرف موادی که در جهان سعی بر کنترل آن‌ها می‌شود در کشور ما در رتبه اول مصرف قرار دارد.

### چه نمی‌خوریم؟

از آن‌چه که می‌خوریم برسیم به آن‌چه که نمی‌خوریم. نگاهی به این سوی ماجرا نگرانی ما را نسبت به سبک تغذیه در ایران بیش‌تر می‌کند.

مصرفِ کم شیر یکی از مثال‌های همیشگی پزشکان و مسئولان برای نشان‌دادن وضعیتِ بد تغذیه در کشور است.

سرانه مصرف شیر در ایران ۹۰ کیلوگرم است در حالی‌که این رقم در اروپا حداقل ۳۰۰ کیلوگرم برآورد می‌شود.

به‌طورکلی مردم روزانه ۱۳۹ گرم لبنیات مصرف می‌کنند اما باید هرفرد در روز دست‌کم ۲۳۰ گرم لبنیات در برنامه غذایی‌اش بگنجاند.

سبزیجات و میوه هم از دیگر مواد خوراکی است که درمیان مردم بسیار کم‌تر از حد متوسط مصرف می‌شود. اگر در ایران ۳۰ کیلوگرم میوه و سبزی خورده شود در جهان این مقدار ۱۲۰ کیلوگرم است؛ یعنی ایرانی یک‌چهارم استاندارد جهانی این مواد غذایی مهم را در سفره خود دارد.

اما تنها این دو مورد نیست. سرانه مصرف سالانه تخم‌مرغ در ایران ۸ تا ۹ کیلوگرم است؛ چیزی نزدیک به یک‌سوم کشورهای پیشرفته.

همچنین ایرانی‌ها در سال تنها ۷ کیلو ماهی می‌خورند درحالی که در جهان میانگین مصرف ماهی که بسیار مفید است در کمترین حالت به ۱۸ کیلو می‌رسد.

رییس سازمان شیلات گفته در کشورهای توسعه‌یافته متوسط مصرف سرانه ماهی ۲۸ کیلوگرم است و حتی در برخی کشورها به ۷۰ کیلو هم می‌رسد.

سویا نیز وضعیت مشابهی در ایران دارد؛ اگر در جهان هر فرد سالی ۱۰ کیلو سویا به مصرف برساند این رقم در ایران یک‌بیستم است؛ یعنی برابر با نیم کیلو!

### همه غذاهایی که ما ایرانی‌ها دور می‌ریزیم

همه ابعاد نگران‌کننده تغذیه‌ای در کشور اما همین نیست؛ ایرانی‌ها علاوه‌بر آن‌که ۳۰ درصد غذای اضافه‌تر از نیاز بدنشان می‌خورند بخش زیادی از غذاها را هم دور می‌ریزند.

میزان دورریز غذا در ایران نقش به‌سزایی در آمارهای جهانی پیدا کرده‌است.

بنابرآمارهای جهانی سرانه هدررفت روزانه غذا در ایران به‌ازای هر نفر ۱۳۴ کیلوکالری است.

سازمان جهانی خواروبار و کشاورزی (فائو) در گزارش‌هایش گفته ایران جزو کشورهایی است که هرساله درصد بالایی از مواد غذایی تولیدی‌اش را هدر می‌دهد.

گزارش‌های غیررسمی نیز گفته‌اند ۳۵ درصد از محصولات کشاورزی تولیدی ایران دور ریخته می‌شود. این یعنی از ۱۰۰ میلیون تُن محصول کشاورزی تولیدی در کشور ۳۵ میلیون تُن در سال از بین می‌رود.

همچنین ما در نان ۳۰ درصد، در برنج ۱۰ درصد و در خرما ۲۵ درصد ضایعات داریم. درنتیجه به گزارش فائو سهم ایران از کل غذایی که هرسال در جهان به هدر می‌رود ۲,۷ درصد است.

به جز خانه‌ها، رستوران‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها نیز مقدار زیادی نان و برنج در روز دور می‌ریزند.

رئیس پژوهشکده صنایع غذایی ایران با اشاره به کیفیت مواد غذایی تولیدشده در این‌باره گفته: «یک اصل اساسی وجود دارد و آن این‌که محصول خوب با ماندگاری بالا، دورریز کمتری دارد».

به گفته کارشناسان و بانک مرکزی نیز یکی از دلایل این هدر رفت مواد غذایی را کاهش قدرت خرید خانوارها می‌دانند؛ به‌خصوص در مواد غذایی سالم.

شیر یکی از خوراکی‌هایی است که باتوجه به اینکه باید هر فرد روزی دست‌کم نیم‌لیتر از آن بخورد قیمت بالایی دارد. در مقابل یک بطری نوشابه معمولی در ایران قیمتی کمتر از شیر دارد.

### سفره مردم چگونه سالم می‌شود؟

به همین ترتیب است که به گفته علی‌اکبر سیاری معاون وزیر بهداشت ۱۹ میلیون نفر از جمعیت کشور غذای ناسالم در سفره‌هایشان دارند.

دولت اقداماتی نیز برای سامان دادان به وضعیت تغذیه‌ای داشته است؛ مثلا بالابردن مالیات نوشابه به‌جای شیر یا ابلاغیه به کارخانه‌های تولیدکننده مواد غذایی در راستای این‌که شکر و نمک کمتری در تولید استفاده کنند.

رییس سازمان غذا و دارو نیز گفته به کارخانه‌ها گفته شده تا میزان مصرف روغن‌هایی با اسید چرب اشباع و ترانس را کم کنند.

گه‌گاهی در تلویزیون نیز آگهی‌هایی تصویری منتشر می‌شود تا مردم اسراف نکنند.

جز این‌ها پزشکان و مسئولان هرچندوقت یکبار نسبت به تغذیه ناسالم هشدار می‌دهند و از وفور انواع بیماری‌های ناشی از تغذیه خبر می‌دهند.

اما به نظر کارشناسان این کافی نیست. مزدک دانشور انسان‌شناس پزشکی در این‌رابطه می‌گوید هرچند مسئولین توصیه می‌کنند که مردم سبزی و میوه بخورند و از شکر و نمک و چربی پرهیز کنند اما از آن‌ها نمی‌شنویم که به واردات شکر اعتراض کرده و از میزان بالای آن در مواد غذایی انتقاد کنند".

دکتر علی شفیعی پژوهشگر و پزشک نیز نظارت دولت بر تغذیه را بسیار مهم می‌خواند. او نظارت، هشدار و آموزش دقیق در رسانه را از دلایلی می‌داند وضعیت سلامت را در کشورهای توسعه‌یافته بهبود داده‌است.

برخی کارشناسان نیز نقش اقتصاد را در این میان پررنگ می‌دانند؛ آن‌ها می‌گویند باید غذاهای سالم ارزان‌تر و غذاهای ناسالم گران‌تر باشند تا مردم دسترسی بهتری به غذای سالم داشته باشند. با وجود این‌که وزارت بهداشت شعارهای زیادی درباره بهبود تغذیه مردم ایران می‌دهد و هشدارها و کنترل‌های غذایی را بیش‌تر کرده باید دید که آیا این اقدامات در سال‌های آینده چه تاثیری خواهد گذاشت؛ چقدر از غذای سفره مردم سالم است؟ چقدر آن اضافی است و چقدر هم دور ریخته می‌شود؟

# ایرانی‌ها چقدر به زندگی امیدوارند

**گیلان امروز**– بررسی‌ها می‌گوید ایرانی‌ها به زندگی امیدوارتر شده‌اند. شاید با خودمان بگوییم چطور ممکن است؟ و حتی فکر کنیم به بالارفتن میزان افسردگی، طلاق، خشونت و غیره در جامعه. اما مسئولان معتقدند امید به زندگی ایرانی‌ها فارغ از همه این مشکلات بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود. به گزارش فرارو، چندروز پیش وزیر بهداشت در همایشی گفت که امید به زندگی در میان مردان ۷۶ سال و در میان زنان ایرانی ۸۱ سال است.

هرچند مسئولان در بالاتر رفتن سن امید به زندگی یک‌صدا هستند اما گاهی آمارهایشان یکی دوسال بالا و پایین می‌شوند. مثلا همزمان با سخنان وزیر بهداشت، معاون تحقیقات و فناوری وزارت بهداشت گفت امید به زندگی در مردان ۷۷ و در زنان ۸۰ سال است.

این در حالی است که به زعم کارشناسان اجتماعی و جمعیت‌شناسان تفاوت امید به زندگی حتی به اندازه یک سال نشان‌دهنده تفاوت‌های زیادی در یک جامعه است.

از این گذشته باید دید که آمارهای داخلی با آمارهای جهانی یکی هستند یا نه؟ سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۲ امید به زندگی در ایران را به طور میانگین ۷۳,۷۶ سال می‌داند.

در سال ۲۰۱۴ بنابر داده‌های همین سازمان این آمار کمی افزایش داشت. در ۲۰۱۴ –یعنی دو سال پیش– امید به زندگی مردان ایرانی ۷۴,۵ و امید به زندگی زنان ایرانی ۷۶,۶ بود و به طور میانگین امید به‌زندگی در این سال رقم ۷۵,۵ را نشان می‌دهد.

بنابراین به‌نظر می‌رسد آمارهایی که در ایران اعلام می‌شود با آمارهای جهانی تفاوت دارد؛ تفاوتی که سابقه زیادی در کشور دارد. مثلا گزارش سرشماری نفوس و مسکن که از سوی مرکز آمار ایران در سال ۹۰ انجام شد میانگین امید به زندگی در ایران را کمی پایین‌تر از میانگین جهانی اعلام کرد. این گزارش گفته بود امید به زندگی در میان زنان ایرانی ۷۴ سال و ۶ ماه و در میان مردان ایران ۷۲ سال و یک ماه است. درحالی‌که سازمان بهداشت جهانی همین آمار را به‌ترتیب ۷۵,۸۲ و ۷۳,۰۸ ثبت کرده بود.

البته در این میان موسسه لگاتوم، یکی دیگر از موسسات جهانی که در این زمینه تحقیق می‌کند، شاخص امید به زندگی در ایران را در همین‌سال ۷۰,۶ اعلام کرد.

با این‌حال آن‌چه مشخص است آن‌که همانطور که مسئولان نیز اشاره می‌کنند سن امید به زندگی در ایران رو به افزایش دارد.

### آیا ایرانی‌ها به زندگی‌شان امیدوارند؟

از عدد و رقم‌ها بگذریم و به دلایل این افزایش برسیم. وزیر بهداشت بالارفتن سن امید به زندگی را به ارتقای شاخص‌های بهداشتی مرتبط دانسته و گفته در ۴۵ سال اخیر این شاخص‌ها رشد خوبی داشته‌اند.

رشد شاخص‌های بهداشتی و سلامتی موضوعی نیست که کسی آن‌را انکار کند. کارشناسان همه این را می‌پذیرند. اما آیا این به تنهایی کافی است؟

فرید براتی‌سده معتقد است هرچند سن امید به زندگی مهم است اما سازمان جهانی بهداشت اخیرا مفاهیم دیگری نیز به بررسی سن امید به زندگی مردم جهان اضافه کرده‌است که شرایط را برای ایران کمی متفاوت خواهد کرد.

این کارشناس در گفتگو با فرارو به مفهوم امید به زندگی "سالم" اشاره می‌کند. در این مفهوم فاکتورهای اجتماعی نقش مهم‌تری دارند؛ در حالی‌که ایران در بسیاری از این فاکتورها وضعیت خوبی ندارد. رییس شورای ملی سالمندان همچنین به فرارو گفت: سن امید به زندگی در ایران در سال‌های دهه ۳۰ و دهه ۴۰ ۴۵ سال بود. اما از دوره‌ای به بعد این سن شروع به افزایش کرد. وی همچنین تاکید کرد: افزایش سن امید به زندگی در ایران محدود به تغییرات ۵سال اخیر نمی‌شود و در پی یک روند طولانی‌تر به‌مرور بیش‌تر شده‌است.

براتی‌سده دو دلیل شروع شهرنشینی و رعایت اصول بهداشتی را از دلایلی دانست که منجر شده امید به زندگی بیش‌تر شود.

البته به گفته او صرفا این دو عامل دخیل نیست؛ بالاتر رفتن سطح رفاه دلیل مهم دیگر است. چرا که در آغاز قرن بیستم قحطی و بیماری‌هایی مانند وبا در کشور وجود داشت. اواخر قرن بیستم اما این مشکلات نبود.

**چرا باید سن امید به زندگی را از عواملی مانند ارتقاء بهداشتی فراتر دانست؟**

این کارشناس در پاسخ به این سئوال توضیح داد: در سال‌های اخیر سازمان جهانی بهداشت مفهوم دیگری به‌نام امید به زندگیِ سالم را هم مطرح کرد که شاخص‌هایی اجتماعی را دربرمی‌گیرند.

وی گفت: امید به زندگی سالم در سه چهار سال اخیر مطرح شده‌است و شاخص‌هایی مرتبط با شادی، آرامش، احساس به‌زیستی، رضایت از زندگی و... در آن جا دارند.

فرید براتی‌سده همچنین با اشاره به نقش مهم شاید و نشاط ادامه داد: نشاط در معنای امید و سرزندگی نیز از مواردی است که درون امید به زندگی سالم جای دارد.

وی در ادامه به این نکته اشاره کرد که با این تفاسیر نباید تنها با بالارفتن سن امید به زندگی گمان کنیم که شرایط مردم هر روز رو به بهبودی بیش‌تر است؛ چرا که اگر قرار باشد امید به زندگیِ سالم را در نظر بگیریم، شاخص‌های آن مانند شادی، آرامش و رضایت از زندگی پایین است. به گفته این روان‌شناس باتوجه به این‌که امید به زندگی در کشور افزایش داشته باید به مقوله سالمندی هم در کشور توجه ویژه‌تری داشته باشیم چراکه جمعیت ایران به سمت سالمندی درحرکت است. وی در ادامه با اشاره به موج سالمندی در ایران گفت: بنابر معیارهای سازمان بهداشت جهانی سالمندی چهارشاخص دارد؛ شاخص رفاه نسبی(امنیت درآمدی، پس‌انداز، مستمری و غیره)، سلامت (سلامت جسمی، امید به زندگی، بهزیستی روانی و غیره)، توانمندی (اشتغال سالمندان و آموزش آن‌ها و غیره) و محیط توانمندساز (حمل‌ونقل، امکانات، مشارکت اجتماعی و غیره).

دبیر شورای ملی سالمندان همچنین ادامه داد: در ارزیابی‌ها نشان داده شده که بهترین شاخص ما امنیت درآمدی است که منجر شده رتبه ایران در جهان ۴۶ باشد.

براتی سده در انتها درباره وضعیت سالمندی توضیح داد: همچنین رتبه سلامت سالمندان ما ۴۴ و رضایت از زندگی سالمندان نیز بالای ۸۰ درصد است. درنتیجه این رضایت از زندگی است که شاخص سالمندی را در ایران بالا برده و نه شاخص سلامت یا توانمندسازی.

با توجه به این سخنان و همچنین باتوجه به آن‌که در هفته سالمندی هستیم به نظر می‌رسد توجه به امید به زندگی سالم اهمیت بیش‌تری پیدا می‌کند.

# پوکی استخوان شایع ترین عارضه استخوانی سالمندان

**گیلان امروز**– عضو هیات علمی بیمارستان شهید مدرس گفت: با توجه به افزایش امید به زندگی و شیوع سالمندی در جامعه جهت گیری سیستم بهداشت و درمان به سمت بیماری های دوران سالمندی ضروری به نظر می رسد.

به گزارش مهر، دکتر سید احمد رئیس السادات گفت: در حال حاضر حدود ۶ میلیون سالمند در کشور وجود دارد و بر اساس پیش بینی های انجام شده جمعیت بالای ۶۰ سال کشور در سال ۲۰۲۰ به حدود ۱۰ میلیون نفر خواهد رسید که پوکی استخوان به عنوان شایعترین بیماری متابولیکی استخوان از مهمترین بیماری های دوران سالمندی به شمار می رود.

رئیس السادات بیان داشت: در این بیماری تراکم استخوان‌ها کاهش می‌یابند و استخوان‌ها متخلخل تر می‌شود و به دلیل تغییر کیفیت ساختاری استخوان خطر و احتمال شکستگی در آنها افزایش می‌یابد. این بیماری هم به دلیل اختلالاتی که در کیفیت زندگی ایجاد می‌کند و هم به علت شکستگی‌های ناشی از کاهش تراکم استخوان، هزینه‌های بسیاری بر سیستم بهداشت و درمان جامعه تحمیل می‌کند.

عضو هیات علمی بیمارستان شهید مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: اهمیت پوکی استخوان به حدی است که سازمان جهانی بهداشت(WHO)روز ۲۹ مهر (۲۰ اکتبر) را به عنوان روز جهانی استئوپروز نامگذاری کرده است.

دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران گفت: در ایران براساس مطالعات مختلف برحسب زمان تحقیق، منطقه و استان، سن وجنس جمعیت مورد بررسی، شیوع پوکی استخوان متفاوت گزارش شده است. در جمعیت با سن بیش از ۳۰ سال ۱۷ درصد گزارش شده است.درجات خفیف تر کاهش تراکم استخوان که به آن استئوپنی می گویند ۳۵ تا ۴۰ درصد است.در سال های اخیر شیوع پوکی استخوان در ایران رو به افزایش گذاشته است و باتوجه به افزایش امید به زندگی و طول عمر به نظر می رسد پوکی استخوان در آینده ای نه چندان دور به عنوان یک معضل جدی سیستم سلامت عمومی و بهداشت سالمندان را به چالش بکشد.

رئیس السادات گفت: مطالعات انجام شده نشان می دهد از هر ۵ خانم یائسه یکی مبتلا به پوکی استخوان است، مطالعات انجام شده نشان می دهد ساکنین مناطق شمالی کشور (گلستان، مازندران و حتی آذربایجان) و استان تهران به طور قابل توجهی بیش از استان های جنوبی (بوشهر وشیراز) به پوکی استخوان مبتلا هستند که ممکن است بدلیل کمتر در معرض قرار گرفتن درآفتاب ، تغذیه و یا فعالیت فیزیکی متفاوت باشد.

وی توضیح داد: پوکی استخوان به دو نوع اولیه و ثانویه تقسیم می‌شود، پوکی استخوان اولیه با افزایش سن، یائسگی و عادات مربوط به شیوه زندگی مانند سیگار، الکل، رژیم غذایی غلط و فعالیت فیزیکی ناکافی ایجاد می‌شود. پوکی استخوان ثانویه در اثر بیماری‌های مختلف (دیابت، پرکاری تیروئید و پاراتیروئید، کاهش هورمون‌های رشد، برخی سرطان‌ها و . . . ) و یا استفاده از دارو از جمله داروهای استروئیدی (کورتون) و ضد تشنجی، داروهای مورد استفاده در درمان بیمارهای تیروئیدی و . . . ایجاد می‌شود.

رئیس السادات گفت: از نظر آسیب شناختی پوکی استخوان حاصل عدم تعادل بین ساخت استخوان جدید و برداشت استخوان قدیمی است که در نهایت منجر به از دست رفتن پیشرونده بافت استخوان و تغییر کیفیت ساختاری آن می‌شود. تراکم استخوان در انسان بعد از جهش رشدی در دوران بلوغ افزایش می‌یابد و در ۲۵ تا ۳۵ سالگی به حداکثر مقدار خود می‌رسد حدودا بعد از ۴۰ سالگی تراکم استخوان‌ها مرتبا" کم می شود و این کاهش تا پایان عمر ادامه می‌یابد. اثر هورمون‌های جنسی بر فرایند استخوان‌سازی و بروز پدیده یائسگی (منوپاز) سبب می‌شود روند کاهش تراکم استخوان در خانم‌ها سرعت بیشتری نسبت به مردان داشته باشد به طوریکه شیوع پوکی استخوان در سنین یائسگی حدودا" ۵ برابر مردان است. البته در مردان مسن نیز، کاهش تدریجی هورمون‌های مردانه باعث ایجاد حالتی شبیه به یائسگی در آقایان می‌شود.

## سلامت

### آیا قلب واقعا احساسات ما را در خود نگه می دارد

**گیلان امروز**- مردم از مدت‌ها پیش فکر می‌کنند که احساسات‌شان از قلب منشا می‌گیرد، شاید به این علت که قلب در هنگامی که شخص می‌ترسد یا هیجان‌زده می‌شود، به تپش می‌افتد.

قلب شما در واقع یک عضله است. قلب کمی به سمت چپ در میانه قفسه سینه شما قرار دارد، و تقریبا به اندازه مشت بسته شماست. عضلات زیادی در نقاط مختلف بدن شما قرار دارند مثلا در بازو، ساق، پشت و اما عضله قلب یک عضله خاص است، و این خاص‌بودن به خاطر کاری است که انجام می‌دهد.

قلب خون را به همه بدن می‌فرستد. خون اکسیژن و مواد مغذی مورد نیاز بدن را فراهم می‌کند و مواد زائد را خارج می‌کند.

قلب شما مانند یک تلمبه است یا در واقع دو تلمبه درون یک تلمبه. طرف راست قلب خون را از بدن دریافت می‌کند و به ریه‌ها می فرستد و طرف چپ قلب برعکس خون را از ریه‌ها دریافت می‌کند و به بدن تلمبه می‌کند.

### قلب چگونه می‌تپد؟

پیش از هر تپش، قلب شما با خون پر می‌شود. بعد این عضله برای تلمبه‌کردن خون منقبض می‌شود. هنگامی که قلب منقبض می‌شود، فشرده می‌شود، و خون جمع‌شده درون آن به بیرون رانده می شود. قلب شما این کار را شب و روز انجام می‌دهد. چه کارگر سخت‌کوشی!

قلب از چهار حفره متفاوت پر از خون تشکیل شده است. دو تا از این حفره‌ها که در بالای قلب قرار دارند، دهلیز نامیده می‌شوند. دهلیزها حفره‌هایی هستند که خون بازگشته از ریه‌ها و سایر نقاط بدن را دریافت می‌کنند.

قلب دارای یک دهلیز چپ و یک دهلیز راست است. دهلیز چپ خون را از ریه‌ها و دهلیز راست خون از سایر نقاط بدن می‌گیرد.

دو حفره پایین قلب بطن نامیده می‌شوند. قلب دارای یک بطن چپ و یک بطن راست است.

کار آنها فرستادن خون به ریه‌ها و بقیه نقاط بدن است.

در میانه قلب بین دو بطن دیواره ضخیم عضلانی وجود دارد که به آن «سپتوم»می‌گویند. کار سپتوم جدا کردن طرف راست قلب از طرف چپ قلب است.

دهلیزها و بطن‌ها مانند یک تیم با هم کار می‌کنند- دهلیزها از خون پر می‌شوند، بعد خون را به درون بطن‌ها می‌فرستند. سپس بطن‌ها منقبض می‌شوند و خون را از قلب خارج می‌کنند. در حالیکه بطن ها دارند منقبض می‌شوند، دهلیزها مجددا پر می‌شوند و برای انقباض بعدی آماده می‌شوند.

اما هنگامی که خون تلمبه می‌شود، چگونه می‌فهمد به کدام جهت برود؟

خوب خون شما به چهار دریچه مخصوص متکی است. یک دریچه به چیزی اجازه عبور می‌دهد و با بسته‌شدن آن را د رهمان‌طرف نگه می‌دارد- درست مثل گذشتن از یک در که پشت سر شما بسته می‌شود و نمی‌گذارد شما به عقب باز گردید.

دو تا از این دریچه‌ها دریچه میترال - بین دهلیز و بطن چپ - و دریچه سه‌لتی - بین دهلیز و بطن راست – می‌گذارند خون از دهلیزها به بطن‌ها جریان پیدا کند، اما از بازگشت خون از بطن به دهلیز جلوگیری می‌کنند.

دو دریچه دیگر دریچه آئورتی - در خروجی بطن چپ و در ابتدای شریان آئورت - و دریچه پولمونر - در خروجی بطن راست و در ابتدای شریان ریوی - می‌گذارند خون از بطن‌ها وارد این شریان‌ها شود، اما از بازگشت خون از این شریان‌ها به درون بطن‌ها جلوگیری می‌کنند.

### به لاب‌داب گوش دهید

هنگامی که برای چکاپ به نزد دکتر می‌روید، دکتر شما با استفاده از گوشی پزشکی به دقت به قلب شما گوش می‌کند.

یک قلب سالم در هر تپش صدای لاب – داب را ایجاد میکند. این صدا از بسته شدن دریچه‌ها بر روی خون درون قلب ایجاد می‌شود.

اولین صدا (لاب) هنگامی رخ می دهد که دریچه های میترال و سه‌لتی بسته می شوند. صدای دوم (داب) هنگامی که پس از اینکه خون از قلب به بیرون رانده می‌شود و دریچه‌های آئورتی و ریوی بسته می‌شوند، رخ می‌دهند.

### به نبض‌تان توجه کنید

هر چند قلب شما درون قفسه سینه شما قرار دارد، راه ساده‌ای برای بررسی کار آن از بیرون وجود دارد. این راه ساده نبض شما است.

شما می‌توانید نبض تان را در جاهایی که یک شریان بزرگ از زیر پوست شما عبور می‌کند، حس کنید.دو مکان خوب برای لمس نبض شریانی در گردن و در سمت داخلی مچ، درست زیر شست است.

نبض را به صورت ضربه کوچکی زیر پوست می‌توانید لمس کنید. هر ضربه ناشی از انقباض یا فشرده‌شدن قلب شماست.با شمارش تعداد نبض در یک دقیقه می‌توانید تعداد ضربان‌های قلب را اندازه بگیرید.

هنگامی که در حال استراحت هستید احتمالا بین ۷۰ تا ۱۰۰ بار قلب‌تان ضربان خواهد داشت.