آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۶۰
سه شنبه
۰۴ • ۰۹ • ۱۴۰۴
۰۴ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ / ۲۵ نوامبر ۲۰۲۵

عوامل پنهان کندشدن متابولیسم

متابولیسم فقط تعیین نمی‌کند که وزن شما بالا برود یا پایین بیاید؛ بلکه به انرژی، استرس، خواب و سلامت روده هم مرتبط است. سطح استرس، کیفیت خواب، وضعیت سلامت روده و حساسیت به انسولین، همگی روی نحوه‌ی مصرف انرژی توسط بدن اثر می‌گذارند. اگر گاهی احساس خستگی مداوم دارید یا کنترل وزنتان سخت شده، شاید متابولیسم خود را مقصر بدانید.

سطح استرس

استرس فقط حالتان را بد نمی‌کند بلکه متابولیسم را هم از تعادل خارج می‌کند. وقتی استرس مزمن می‌شود، سطح کورتیزول در بدن افزایش می‌یابد. کورتیزول در کوتاه‌مدت مفید است، اما اگر برای مدت طولانی بالا بماند، می‌تواند روش بدن در مصرف و ذخیره انرژی را تغییر دهد.

کیفیت خواب

خواب یک ضرورت زیستی است. کمبود خواب یا خواب بی‌کیفیت، هورمون‌های گرسنگی و سیری (گرلین و لپتین) را مختل می‌کند و مدیریت اشتها و انرژی را دشوارتر می‌سازد. برای حمایت از متابولیسم، هر شب ۷ تا ۹ ساعت خواب باکیفیت هدف قرار دهید.

سلامت روده

باکتری‌های زیادی در روده زندگی می‌کنند که نقش مهمی در متابولیسم دارند. این میکروب‌ها در هضم غذا، جذب مواد مغذی و حتی تولید برخی ویتامین‌ها نقش دارند. نوع میکروب‌هایی که در روده وجد دارد؛ تأثیر زیادی روی متابولیسم می‌گذارد. وجود عدم تعادل در میکروبیوم می‌تواند توان بدن در پردازش مواد مغذی را کاهش دهد.

حساسیت به انسولین

انسولین به سلول‌ها کمک می‌کند گلوکز را از خون بردارند و به انرژی تبدیل کنند. وقتی سلول‌ها نسبت به انسولین خوب پاسخ نمی‌دهند، استفاده از گلوکز دشوارتر می‌شود و سوخت‌وساز چربی کند می‌شود. ورزش منظم، رژیم غذایی متعادل و حفظ وزن مناسب از بهترین راه‌ها برای بهبود حساسیت به انسولین هستند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

افزایش موارد ذات‌الریه در فصل زمستان

یک فوق تخصص بیماری‌های ریه با اشاره به شیوع بالای ذات‌الریه در فصل زمستان گفت: حدود ۲۰ درصد از عفونت‌های ریه منشأ ویروسی دارند و آنفلوآنزا یکی از شایع‌ترین آن‌ها است.

مریم حدادزاده شوشتری، فوق تخصص بیماری‌های ریه و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز با اشاره به شیوع بالای ذات‌الریه در فصل زمستان گفت: حدود ۲۰ درصد از عفونت‌های ریه منشأ ویروسی دارند و آنفلوآنزا یکی از شایع‌ترین آن‌ها است. وی ادامه داد: ذات‌الریه که در متون قدیمی با عنوان «سینه پهلو» و در منابع لاتین با نام پنومونیا شناخته می‌شود، در اثر عفونت ریه ایجاد می‌گردد و نوع اکتسابی از جامعه، شایع‌ترین شکل آن است. از هر پنج فرد مبتلا به عفونت ریه، یک نفر ممکن است به بستری نیاز پیدا کند. این بیماری معمولا از طریق قطرات عفونی ناشی از سرفه یا صحبت در فاصله نزدیک منتقل می‌شود. حدادزاده شوشتری با اشاره به افراد در معرض خطر بیان داشت: سالمندان بالای ۶۵ سال، افراد سیگاری، بیماران مبتلا به آسم، دیابت یا بیماری‌های قلبی، افراد دارای ضعف سیستم ایمنی، مبتلایان به سرطان تحت شیمی درمانی، مصرف‌کنندگان الکل و بیماران مبتلا به اختلالات عصبی یا سکته مغزی بیش از سایرین در معرض ابتلاء به ذات‌الریه قرار دارند. این فوق تخصص ریه با بیان اینکه باکتری‌ها و ویروس‌ها شایع‌ترین عوامل ایجادکننده ذات‌الریه هستند، گفت: در دوران همه‌گیری کووید-۱۹، درصد زیادی از بیماران دچار درگیری شدید ریوی شدند. البته افراد دارای ضعف ایمنی ممکن است به عفونت‌های قارچی ریه نیز مبتلا شوند. وی درباره نقش آلودگی هوا افزود: اگرچه گرد و غبار و آلودگی شیمیایی هوا به طور مستقیم موجب عفونت ریه نمی‌شود، اما می‌تواند با ایجاد بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم و بیماری انسدادی مزمن ریه، زمینه ابتلاء به عفونت ریوی را در آینده فراهم کند. حدادزاده شوشتری درباره علائم هشداردهنده بیماری ادامه داد: سرفه همراه با خلط زرد یا چرکی، تب و لرز، تنگی نفس، درد قفسه سینه، تهوع، استفراغ، اسهال و در موارد شدید کاهش سطح هوشیاری از نشانه‌های عفونت ریه هستند. تشخیص این بیماری بر اساس شرح حال، معاینه و تصویربرداری قفسه سینه انجام می‌شود. در بیشتر موارد، عکس ساده قفسه سینه کافی است؛ اما گاهی نیاز به سی‌تی‌اسکن یا آزمایش‌های تکمیلی وجود دارد. بیشتر بیماران به صورت سرپایی و با آنتی بیوتیک خوراکی درمان می‌شوند؛ اما موارد شدید به بستری و دریافت آنتی بیوتیک تزریقی نیاز دارند. حدادزاده شوشتری تصریح کرد: بیماران معمولا سه تا پنج روز پس از آغاز درمان، بهبود علائم را احساس می‌کنند، اما باقی ماندن سرفه خفیف تا چند هفته طبیعی است. با این حال، قطع خودسرانه آنتی بیوتیک ممنوع است و بیمار باید دوره درمان را طبق نظر پزشک تکمیل کند. این فوق تخصص ریه از تجمع مایع در فضای پرده جنب، آبسه ریه و گسترش عفونت به خون به عنوان مهم‌ترین عوارض ذات‌الریه نام برد و هشدار داد: تأخیر در درمان می‌تواند موجب وخامت حال بیمار و انتقال او به بخش مراقبت‌های ویژه شود. وی خاطرنشان کرد: هرگونه سرفه همراه خلط چرکی و تب که طی چند روز بهبود پیدا نکند، تنگی نفس در فعالیت‌های روزمره، درد قفسه سینه یا تشدید علائم پس از سرماخوردگی و آنفلوانزا نیازمند مراجعه فوری به پزشک است. این فوق تخصص ریه درباره روش‌های پیشگیری توضیح داد: ترک دخانیات، کنترل بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، آسم و نارسایی قلبی و استفاده از واکسن‌ها از مهم‌ترین راه‌های جلوگیری از ابتلاء هستند. وی افزود: واکسن آنفلوانزا برای تمام افراد بالای شش ماه قابل استفاده است؛ اما در شرایط کمبود، اولویت با سالمندان، زنان باردار، بیماران دارای بیماری‌های زمینه‌ای، کارکنان مراکز نگهداری و افراد دارای ضعف سیستم ایمنی است. واکسن‌های پنوموکوک نیز طبق نظر پزشک برای افراد بالای ۶۵ سال و بیماران پرخطر توصیه می‌شود. حدادزاده شوشتری تأکید کرد: در روزهای آلوده تا حد امکان نباید از منزل خارج شد و در صورت ضرورت، باید از ماسک N۹۵ استفاده کرد. آلودگی هوا موجب تشدید بیماری‌های تنفسی و افزایش خطر ابتلاء به عفونت ریه می‌شود. وی درباره پیشگیری از انتقال بیماری در منزل یادآور شد: افراد مبتلا باید از دیگران فاصله بگیرند، هنگام عطسه و سرفه دهان و بینی خود را بپوشانند، از ماسک استفاده کنند و دست‌ها را مرتب با آب و صابون بشویند. حدادزاده شوشتری اظهارکرد: مصرف خودسرانه آنتی بیوتیک یا اصرار بر تجویز آن خطایی رایج است. استفاده نابجا از آنتی بیوتیک نه تنها کمکی به درمان نمی‌کند، بلکه باعث مقاومت دارویی و افزایش خطر عفونت‌های مقاوم می‌شود.

نکته

علل بی‌خوابی در کودکان

پزشکان تأکید دارند که هر بی‌خوابی‌ای اختلال محسوب نمی‌شود و جای نگرانی ندارد ولی اگر نشانه‌های بی‌خوابی در کودک بیشتر از ۴ هفته طول کشید و فعالیت‌ها و توانایی‌های او را تحت تأثیر قرار داد، حتما باید از یک متخصص مثل روانپزشک کودکان یا روانپزشک عمومی کمک گرفت. دکتر راضیه دهقانی، متخصص اعصاب و روان و روانپزشک می‌گوید: «بی‌خوابی در کودکان دبستانی و پیش‌دبستانی (حدود ۳ تا ۹ سال) یکی از شایع‌ترین مشکلات خواب است و دلایل آن در بیشتر موارد ترکیبی از عوامل رفتاری، محیطی و هیجانی است، نه صرفا جسمی.» به‌گفته دکتر دهقانی اضطراب، ترس از تاریکی، وابستگی به والدین موقع خوابیدن، برنامه خواب نامنظم، استرس‌های محیطی یا خانوادگی، تغذیه نامناسب در طول روز، عوامل محیطی مثل دمای نامناسب اتاق، نور زیاد و صداهای بلند، استفاده از وسایل الکترونیکی مثل تبلت و تلفن همراه در ساعات نزدیک خواب و همچنین عوامل جسمی و پزشکی (مثل آلرژی، آسم، رفلاکس معده، خارش پوستی، سندروم پای بی‌قرار، آپنه) مهم‌ترین علت‌های بی‌خوابی در کودکان هستند. به‌گفته دکتر دهقانی، «اگر اختلال خواب کودک بیشتر از ۳ بار در هفته تکرار شود و بیشتر از یک ماه ادامه پیدا کند و همچنین باعث خستگی، تحریک‌پذیری، مشکلات تمرکز یا افت عملکرد تحصیلی او شود، یا کودک برای خوابیدن نیازمند والدین، تلویزیون یا گوشی باشد، در این صورت می‌گوییم کودک دچار بی‌خوابی (Insomnia) است و نیاز به بررسی و درمان دارد.

یادداشت

عوارض نمک دریا

مهدی انصاری دوگاهه
مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو

نمک دریا ممکن است حاوی میکروپلاستیک، فلزات سنگین و باکتری‌های مضر باشد و مصرف بیش از اندازه آن خطرات جدی برای سلامت ایجاد می‌کند. نمک‌های دریایی عمدتا همان نمک‌های معمولی هستند که از منابع دریایی جمع‌آوری و بدون تصفیه کامل عرضه می‌شوند، این محصولات می‌توانند حاوی فلزات سنگین مانند سرب، کادمیوم، آرسنیک و جیوه باشند که مصرف طولانی‌مدت آن‌ها سلامت انسان را تهدید می‌کند. نمک‌های تصفیه‌نشده معمولا ید کمتری دارند و مصرف بیش از اندازه آن‌ها، به‌ویژه با تصور نادرست از خواص درمانی، منجر به افزایش مصرف سدیم، بالارفتن فشارخون و افزایش خطر بیماری‌های قلبی و سکته می‌شود. در کنار آلودگی‌های شیمیایی، احتمال وجود آلودگی‌های میکروبی از جمله سالمونلا و سایر باکتری‌ها نیز در این محصولات وجود دارد. استفاده از محصولات نمکی به‌صورت اسپری می‌تواند برای بیماران مبتلا به آسم یا برونشیت مزمن تحریک‌کننده باشد، زیرا ذرات ریز موجود در آن‌ها ممکن است وارد دستگاه تنفسی شوند و مشکلاتی ایجاد کنند. اگرچه مصرف نمک در مقادیر کنترل‌شده خطری ندارد، اما تضمینی برای رعایت این میزان توسط همه افراد وجود ندارد. بسیاری از ادعاهای درمانی درباره نمک‌های دریایی پایه علمی ندارد و در مواردی این ادعاها به‌صورت شفاهی مطرح می‌شود، در حالی که تولیدکنندگان مجاز چنین ادعاهایی را بر بسته‌بندی درج نمی‌کنند.

خبر

ساده‌ترین رژیم کاهش وزن

هزاران برنامه مختلف رژیم کاهش وزن وجود دارند که می‌توانید یکی از آنها را انتخاب کنید. اما حقیقت این است که برای کاهش وزن نیاز به اینگونه رژیم‌ها نیست. تغذیه مدیترانه‌ای: خوردن غذاهای مدیترانه‌ای نه تنها از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان می‌کاهد بلکه احتمال ابتلا به بیماری‌هایی نظیر پارکینسون و آلزایمر را نیز کاهش می‌دهد. رژیم غذایی مدیترانه‌ای عمدتا از غذاهای گیاهی نظیر میوه، سبزیجات، آرد سبوس‌دار، حبوبات، آجیل و غلات تشکیل می‌شود. در این رژیم غذایی چربی‌های سالم مثل روغن زیتون جایگزین کره می‌شوند. آرام غذا بخورید. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد احساس سیری ۲۰ دقیقه دیرتر توسط گیرنده‌های مغز از معده دریافت می‌شود. پس اگر تندتند غذا بخورید به مغز فرصت نمی‌دهید تا احساس سیری را از معده دریافت کند. این مساله سبب افزایش وزن و افراط در خوردن می‌شود. آرام غذا خوردن از پرخوری جلوگیری می‌کند.

تاثیر بازی‌های دیجیتال بر کنترل بیش فعالی

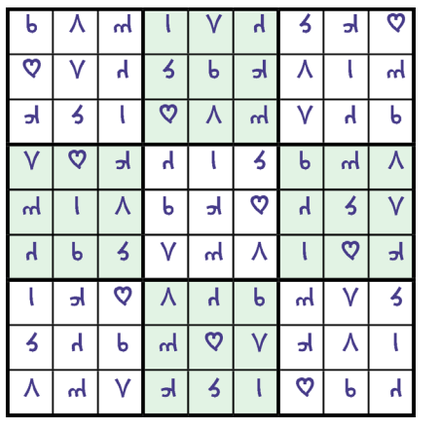
دکتر زهرا محمدی بینا، متخصص روان‌پزشکی، به اهمیت تشخیص دقیق اختلال کم‌توجهی-بیش فعالی (ADHD) در کودکان و نوجوانان اشاره کرد. او توضیح داد که این اختلال ممکن است تظاهرات مختلفی داشته باشد و از این رو تشخیص آن بسیار مهم است. به گفته محمدی بینا، بین ۳۰ تا ۵۰ درصد کودکان مبتلا به ADHD با مشکلات هماهنگی حرکتی روبه‌رو هستند که می‌تواند بر فعالیت‌های روزمره آنها تأثیر بگذارد، از جمله عدم خوانایی دست خط. این پژوهشگر تأکید کرد که ADHD می‌تواند به مشکلات روانی و اجتماعی مختلف منجر شود که نیاز به درمان تخصصی و منظم دارد. بازی‌های دیجیتال می‌توانند ابزار مؤثری برای کمک به کنترل هیجانات و رفتارهای کودکان مبتلا به اختلالاتی مانند اوتیسم (ASD) و ADHD باشند. سخت‌ترشدن مراحل بازی‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های کنترل هیجان خود را تقویت کرده و تمرکز بهتری پیدا کنند.

نقش خواب در پیشگیری از دیابت

فلوشیپ خواب و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اهمیت خواب کافی در حفظ سلامت بدن، بر نقش تعیین‌کننده خواب باکیفیت در پیشگیری از دیابت تاکید کرد. دکتر مهناز امینی افزود: بیماران مبتلا به دیابت به‌ویژه در صورت کنترل نشدن قندخون، ممکن است دچار مشکلاتی مانند تکرر ادرار شبانه، بی‌قراری پاها و کابوس‌های شبانه شوند که این عوامل به کاهش کیفیت خواب و خستگی روزانه منجر می‌شود. امینی تاکید کرد: خروپف یا آپنه خواب (قطع تنفس در هنگام خواب) از مهم‌ترین مشکلاتی است که با کاهش اکسیژن خون در طول شب، تعادل قندخون را برهم می‌زند و در درازمدت زمینه‌ساز ابتلا به دیابت می‌شود. وی یادآور شد: کاهش مصرف کافئین، تنظیم ساعت خواب و بیداری، پرهیز از استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتال پیش از خواب و از راهکارهای مؤثر برای داشتن خواب آرام است.

جدول سودوکو

		۵		۶	۴		۳	۷
۱	۷	۴		۵	۳			
۶								۱
۴		۱		۳		۶	۹	۲
		۲	۵	۴		۷	۱	۳
۷		۹	۶		۲		۵	
	۲	۸		۷	۵	۱	۶	۴
	۱						۸	۵
		۶					۷	



جدول کلمات متقاطع

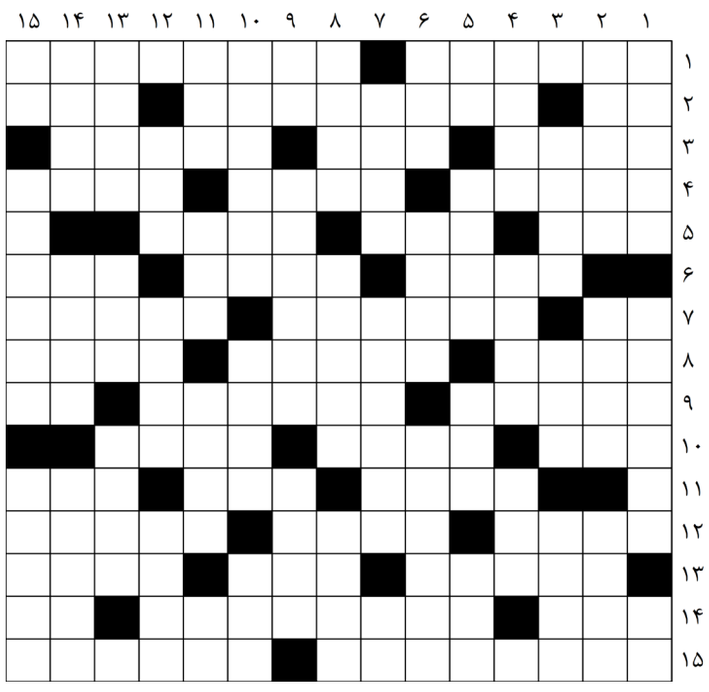
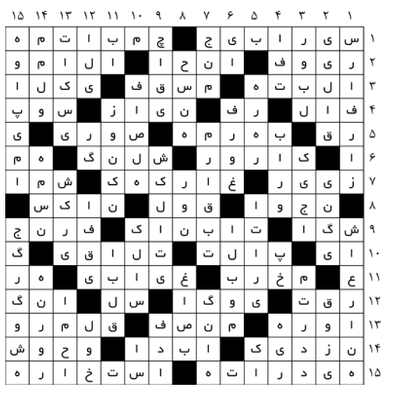
شماره ۲۲۶۰

افقی

۱- وسیله شخم‌زنی در قدیم- ضدآب ۲- جنس مذکر- حاکم- بزنر ۳- جمع‌کننده- رونوشت- ژاندارم قدیم ۴- اسب خسروپرویز- نوعی چسب صنعتی- ترکیب ید و عنصر دیگر در آن ۵- نوعی اسب- سرپیچی‌کردن- نوعی آش آرد ۶- نادان- درجه‌بندی شده- ناسپاسی ۷- روحانی زرتشتی- از توابع مرند- واحد پول لهستان ۸- خاک- ترعه و آبراهه- مارکی بر خودروهای سنگین ۹- از شهرهای استان فارس- ناسزاگو- مخفف آتش ۱۰- رنگ دریا- کادو- هدیه‌دادن ۱۱- زنجبیل شامی- خطی در دایره- آبرو و عزت ۱۲- دارای عزم و اراده- واحد پول بنگلادش- شهرت یافته ۱۳- گروه‌ها- حرص شدید- از نمازهای واجب ۱۴- واحد شمارش انسان- از لایه‌های جو زمین- شمای بیگانه ۱۵- مصلحت‌جو و نیک‌خواه- از حیوانات

عمودی

۱- از پرندگان کوچک- دارای تلاطم- یار سوزن ۲- گاری- کلاغ- فیلتر ۳- سند- بی‌سواد قدیمی- نویسنده ۴- مار سمی خطرناک- بزرگتر- راز نهفته ۵- شامل همه می‌شود- لولای پا- زیرکی- پایتخت یونان ۶- چاشنی شور- مردمک- دزدیدن ۷- نمایش همراه با شعر و موسیقی- نمی‌تواند نگاه کند- حرف پیروزی ۸- شهری روی آب- خسته و ناتوان- نام قدیم سمنان ۹- واحد سطح- ذکر- شیر هوای تیوپ ۱۰- قادر- زبان کوچک- شهد و انگبین ۱۱- اهلی و دست‌آموز- پلیدی- دیلم- نت چهارم موسیقی ۱۲- پدربزرگ و جد- طناز و عشوه‌گر- مرغی خوش‌آواز ۱۳- قوی و دلیر- دوش و شانه- ضدقهر ۱۴- پوچ و خالی- جوانمردی- نجات و خلاص ۱۵- آرواره- نام سه تن از شاهان هخامنشی- پیر و سالخورده



حل جدول ۲۲۵۹