آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۲۸
چهارشنبه
۱۴۰۳ • ۰۷ • ۰۴
۲۱ ربیع‌الاول ۱۴۴۶/ ۲۵ سپتامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

این مواد غذایی دارای میکروپلاستیک پنهان هستند

مطالعات انجام شده نشان داده که میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها راه خود را به ریه، کبد، خون و شیر مادر باز می‌کنند. به نقل از همشهری آنلاین، خطر میکروپلاستیک‌ها به این دلیل که همه روزه پلاستیک‌های بیشتری به مواد غذایی راه پیدا می‌کنند در حال افزایش است. این الیاف پلاستیکی ریز سلامت ما را تهدید کرده و از جهات مختلفی تحت تاثیر قرار می‌دهند. میکروپلاستیک‌ها به طور ویژه به مقدار زیادی در چای کیسه‌ای و برنج وجود دارند. مطالعه جدیدی که روز دوشنبه در مجله «جاما نتورک اوپن» (JAMA Network Open) منتشر شد، نشان می‌دهد که قطعات و الیاف پلاستیکی ریز در بافت بینی اجساد انسانی یافت شده است. گفته می‌شود که قطعات میکروپلاستیک در حباب بویایی (بخشی از بینی که بوهایی که در قاعده مغز قرار می‌گیرند را تشخیص می‌دهد) کشف شده است. مطالعات انجام شده در گذشته نشان داده که میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها راه خود را نه فقط به مغز که به ریه، کبد، و مدفوع و شیر مادر باز می‌کنند. غذا یکی از مسیرهای مهم ورود میکروپلاستیک به بدن است. در این مطلب به ۵ ماده غذایی که دارای حداکثر میکروپلاستیک هستند اشاره می‌کنیم.

شکر و نمک

رایج‌ترین چاشنی‌های آشپزخانه مانند شکر و نمک مقدار قابل توجهی میکروپلاستیک را در خود پنهان می‌کنند که ممکن است از طریق بسته بندی پلاستیکی یا به دلیل نگهداری این چاشنی‌ها در ظروف پلاستیکی به مواد غذایی راه پیدا کنند. در مطالعه‌ای با عنوان «میکروپلاستیک‌ها در نمک و شکر» که توسط سازمان تحقیقات زیست محیطی «توکسیک لینک» انجام شد، ۱۰ نوع نمک آزمایش شده که شامل نمک خوراکی، نمک سنگ و نمک دریایی و پنج نوع شکر خریداری شده از بازارهای آنلاین و محلی بود. در این مطالعه میکروپلاستیک‌ها در تمام نمونه‌ها به شکل‌های مختلف از جمله فیبر، گلوله، و قطعات یافت شد و اندازه این میکروپلاستیک‌ها از ۰.۱ میلی‌متر تا ۵ میلی‌متر متغیر بود. مطالعه دیگری که در سال ۲۰۲۳ انجام شد، نشان داد نمک صورتی هیمالیا که از زمین استخراج می‌شود، دارای بیشترین میزان میکروپلاستیک است و پس از آن نمک سیاه و نمک دریایی در رده‌های بعدی قرار دارند.

چای کیسه‌ای

چای کیسه‌ای یکی از خوراکی‌های اصلی است که می‌تواند بدن انسان را در معرض میکروپلاستیک‌ها قرار دهد. پلاستیک‌های موجود در چای کیسه‌ای صدها سال طول می‌کشد تا در طبیعت تجزیه شوند و اندازه قطعات آن می‌تواند بین ۱ میکرومتر تا ۵ میلی‌متر باشد. دمای بالای آب هنگام فرو بردن کیسه‌های چای می‌تواند منجر به انتشار میکروپلاستیک‌ها در قوری یا فنجان شود. دوستداران چای باید مراقب استفاده از کیسه‌های چای باشند زیرا ممکن است خود را در معرض میلیاردها ذرات پلاستیکی قرار دهند که بسیاری از آن‌ها می‌توانند به سلول‌های انسان نفوذ کنند.

برنج

برنج یک عنصر اصلی در رژیم غذایی ما است همین باعث شده این ماده غذایی بتواند ما را در معرض میکروپلاستیک‌های بیشتر قرار دهد. یک مطالعه دانشگاه کوئینزلند نشان داد که به ازای هر نصف فنجان یا ۱۰۰ گرم برنجی که خورده می‌شود، ۳ تا ۴ میلی‌گرم پلاستیک وارد بدن می‌شود. طبخ سریع برنج بدون شست‌وشوی کافی برنج می‌تواند خطر جذب الیاف ریز پلاستیکی به بدن را چندین برابر افزایش دهد زیرا ممکن است ۱۳ میلی‌گرم میکروپلاستیک در هر وعده برنج وجود داشته باشد. برای کاهش آلودگی پلاستیکی، مهم است که برنج خود را قبل از استفاده به طور کامل شسته و ۴ یا ۵ بار آبکشی کنید.

غذاهای دریایی

دوستداران غذاهای دریایی باید از حجم عظیمی از میکروپلاستیک‌هایی که می‌توانند از طریق فاضلاب به اقیانوس رفته و توسط حیوانات دریایی مصرف شوند، آگاه باشند. میکروپلاستیک‌های انباشته شده در حیوانات می‌توانند به بدن انسان راه پیدا کنند. یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ در مورد میکروپلاستیک‌ها در انواع مختلف غذاهای دریایی پلاستیکهای ریز را در هر نمونه غذای دریایی یافت.

آب بطری

در مطالعه‌ای به این نکته مهم اشاره شده که آب آشامیدنی می‌تواند تا ۲۴۰ هزار قطعه پلاستیکی را ذخیره کند. در این تحقیق یک تکنیک تصویربرداری منحصر به فرد برای شناسایی هزاران قطعه ریز پلاستیک در بطری‌های معمولی یکبار مصرف آب مورد استفاده قرار گرفت. این مطالعه نشان داد که حدود ۹۰ درصد از این قطعات پلاستیکی ریز نانوپلاستیک‌ها هستند که می‌توانند در سلول‌ها و بافت‌های انسان جذب شوند و همچنین از سد خونی مغزی عبور کنند. هر بار که در بطری را باز و بسته می‌کنید، میکروپلاستیک‌های بیشتری وارد آب می‌شوند.

نکته

مصرف مکمل پتاسیم پس از جراحی قلب

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف مکمل پتاسیم پس از جراحی قلب می‌تواند از فیبریلاسیون دهلیزی و سایر اختلالات ریتمی جلوگیری کرده و هزینه‌های درمانی بیماران را کاهش دهد. این روش به بهبود سلامت قلب و جلوگیری از بستری‌های طولانی مدت در بیمارستان کمک می‌کند. به نقل از مدیکال نیوزتودی یک مطالعه جدید نشان داده است که استفاده از مکمل پتاسیم پس از جراحی قلب، به‌ویژه در افرادی که سطح پتاسیم آن‌ها به کمتر از ۴.۵ میلی در لیتر کاهش یافته، می‌تواند از بروز فیبریلاسیون دهلیزی و دیگر آریتمی‌های قلبی جلوگیری کند. به گفته محققان، فیبریلاسیون دهلیزی، شایع‌ترین آریتمی بالینی در جهان است و تقریباً یک سوم بیماران پس از جراحی قلب به آن مبتلا می‌شوند. این عارضه با افزایش سن بیشتر دیده می‌شود و خطراتی چون لخته شدن خون، افزایش هزینه‌های بیمارستانی، طولانی شدن مدت بستری و حتی مرگ را به همراه دارد. در این تحقیق، محققان ۱۶۹۰ بیمار را که جراحی بای‌پس عروق کرونر انجام داده بودند، در ۲۳ مرکز جراحی قلب در بریتانیا و آلمان بررسی کردند.

درمان فوری دندان درد بزرگسالان

به کمک فرمول‌های طبیعی و خانگی زیر می‌توانید از شر دندان درد خلاص شوید. در مواقعی که درد دندان شدید است و قابل تحمل نیست حتما به پزشک مراجعه کنید تا دندان شما ترمیم شود. دندان درد یکی از بدترین دردهای است که وقتی فرد گرفتار آن می‌شود موجب رنج و آزار می‌شود و زندگی فرد مختل می‌شود.

آب نمک

برای بسیاری از افراد شست‌وشوی دهان با نمک یک درمان موثر است. آب نمک یک ماده ضد عفونی کننده طبیعی است و می‌تواند به کاهش ذرات غذایی و آلودگی‌هایی بین دندان‌ها کمک کند، همچنین در کاهش التهاب و بهبود زخم دهان موثر است. برای استفاده از این روش، نصف قاشق چایخوری نمک را به یک لیوان آبگرم اضافه کنید و آن را به عنوان دهانشویه استفاده کنید.

کیسه چای نعناع

کیسه چای نعناع می‌تواند برای خنثی کردن درد استفاده شود. برای انجام این کار، قبل از اعمال کیسه چای به منطقه آسیب دیده، یک کیسه چای را گرم کنید و روی دندان دردناک قرار دهید. شما همچنین می‌توانید برای انجام این کار، یک کیسه چای نعناع را برای چند دقیقه در فریزر قرار دهید و سپس کیسه را روی دندان خود قرار دهید.

میخک

میخک در طول تاریخ برای درمان دندان درد استفاده شده است. روغن آن می‌تواند به طور موثر درد را بی‌حس کرده و التهاب را کاهش دهد. این گیاه حاوی اوژنول است که یک منبع مطمئن ضدعفونی کننده طبیعی است. برای استفاده از این روش، روغن میخک را با روغن حامل مانند روغن آفتابگردان یا جوجوبا رقیق کنید. از نسبت حدود ۱۵ قطره روغن میخک به یک اونس روغن حامل استفاده کنید. سپس مقدار کمی از روغن رقیق شده را روی پنبه‌ای بمالید و چند بار در روز آن را روی ناحیه آسیب دیده بمالید. همچنین می‌توانید یک قطره روغن میخک را به یک لیوان کوچک آب اضافه کنید و دهانشویه درست کنید.

یادداشت

مراقبت بعد از آندوسکوپی معده

محمد امانی
فوق تخصص گوارش و کبد

آندوسکوپی معده اغلب برای بررسی علائمی چون درد شکم، خونریزی دستگاه گوارش یا سوءهاضمه به کار می‌رود. این روش از طریق واردکردن یک لوله نازک و انعطاف‌پذیر به داخل معده انجام می‌شود که مجهز به دوربین و چراغ است تا تصاویر دقیقی از داخل معده فراهم آورد. بسیاری از افراد ممکن است نگرانی‌هایی در مورد دردناک بودن این روش داشته باشند. این نگرانی‌ها کاملا طبیعی است، اما با درک دقیق‌تر فرآیند از آنجایی‌که آندوسکوپی معده با بیهوشی انجام می‌شود، شما متوجه هیچ دردی نمی‌شوید و هنگامی‌که از به هوش بیایید، تمامی روند آندوسکوپی به اتمام رسیده است و فقط شاید در نواحی گلو کمی احساس درد کنید که به علت لوله‌ای است که برای آندوسکوپی وارد از دهان وارد معده شما شده است که آن هم بعد از ساعاتی از بین می‌رود. اما بعد از آندوسکوپی شما نیاز دارید که مراقبت‌هایی انجام دهید تا روند نقاهت شما تکمیل شود. استراحت: پس از انجام آندوسکوپی، بیمار باید در محل درمان تحت نظر باشد. پس از بازگشت به خانه، توصیه می‌شود که بیمار برای باقی روز استراحت کند و از انجام فعالیت‌های سنگین خودداری کند. بررسی علائم: بیماران باید به دقت علائم خود را زیر نظر داشته باشند. اگر علائمی مانند درد شدید شکم، تب، استفراغ خونی، یا خونریزی از دهان مشاهده شد، باید فورا با پزشک تماس گرفته شود. مصرف مایعات و غذا: به‌دلیل استفاده از بی‌حس‌کننده موضعی در گلو، ممکن است بیمار تا چند ساعت پس از عمل قادر به بلع طبیعی نباشد. پس از بازگشت حس بلع، می‌توان با نوشیدن مایعات شروع کرد و به تدریج به سمت خوردن غذاهای نرم و آسان برای هضم حرکت کرد. پیروی از دستورات پزشک: بیمار باید دقیقا دستورالعمل‌های پزشک خود را دنبال کند، از جمله زمان‌بندی مصرف داروها، نحوه مراقبت از خود پس از آندوسکوپی، و برنامه‌ریزی برای معاینات پیگیری. آندوسکوپی معده، که به منظور تشخیص و برخی اوقات درمان بیماری‌های دستگاه گوارش انجام می‌شود، به طور کلی یک روش کم درد است. با وجود نگرانی‌هایی که ممکن است در مورد دردناک بودن آندوسکوپی وجود داشته باشد، این روش به خاطر دقت بالا و... ارزشمند و قابل اطمینان است.

۱۱ درصد مردم در معرض کاهش خلق و خوی فصلی

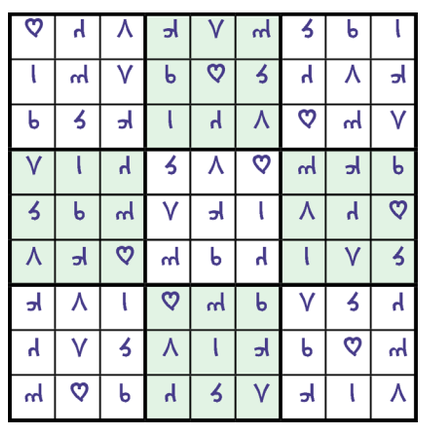
با آغاز فصل پاییز و کاهش نورخورشید، احتمال ابتلا به افسردگی فصلی افزایش می‌یابد. متخصص روانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اعلام کرد که خلق ۱۱ درصد از مردم با شروع پاییز کاهش پیدا می‌کند. او تأکید دارد که نور بیشتر می‌تواند به رهایی سریع‌تر از این نوع افسردگی کمک کند. دکتر جمال شمس، افزود: این تغییر خلق ممکن است به‌دلیل کاهش نورخورشید باشد و در برخی افراد باعث اضطراب و افسردگی شود. دکتر شمس توضیح می‌دهد که افسردگی فصلی نوعی اختلال است که فرد در طول سال احساسات طبیعی دارد، اما با تغییر فصل، به‌ویژه در پاییز، دچار افت خلق و خو و علائم اضطراب می‌شود. علائم افسردگی فصلی شامل کاهش انرژی، تغییرات در خواب، تمرکز است. دکتر شمس توصیه می‌کند درمان‌های دارویی، غیردارویی، نوردرمانی و مشاوره، از جمله روش‌های مؤثر در درمان افسردگی فصلی هستند.

شست‌وشوی مرتب روبالشتی‌ها را جدی بگیرید

کارشناسان می‌گویند خواب شبانه توام با تعریق می‌تواند باعث تجمع باکتری در روبالشتی شود. دکتر «گرت نای» گفت: خبر خوب این است که منشأ این باکتری‌ها به احتمال بسیار زیاد خود شمایید و بنابراین، آسیب‌زا نیستند. روبالشتی‌هایی که شسته نشوند پس از یک هفته به‌طور متوسط حامل ۳ میلیون واحد تشکیل دهنده کلونی خواهند بود. بر اساس پژوهش نای، بیشتر افراد معمولا در طول شب بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیمتر عرق می‌کنند. با این حال، دست‌کم ۲۰۰ میلیمتر از این آب جذب ملحفه‌ها یا لباس خواب می‌شود. نای در ادامه افزود: یک بالشت معمولی دارای ۱۶ گونه متفاوت قارچ و در واقع میلیون‌ها هاگ قارچ است. نای پیشنهاد می‌کند از ملحفه‌های پلی‌استر به‌کلی صرف‌نظر کنید و سراغ ملحفه‌های نخی یا کتانی بروید، لحاف را کنار بگذارید و فقط از ملحفه استفاده کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

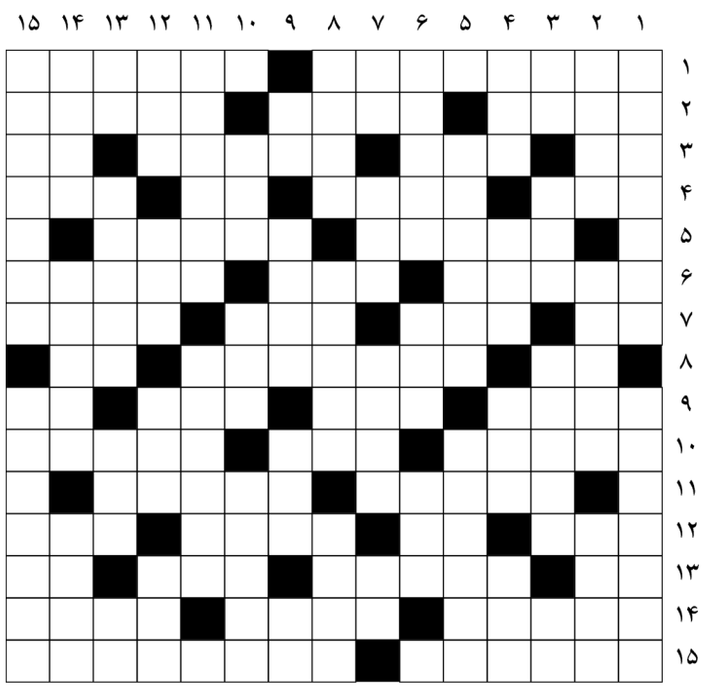
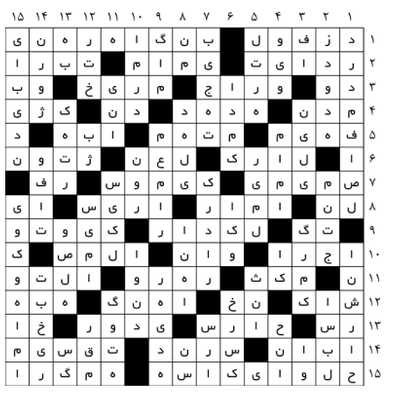
شماره ۱۹۲۸

افقی

۱- خودکشی ژاپنی- روسیه سفید ۲- نوعی مسلسل دستی- شل ورقیق- دچارشدن ۳- نشانه مفعولی- پراکنده‌کردن- پسرمازنی- نماد زیبایی در طبیعت ۴- وزیدن- تکیه کلام درویش- بالای فرنگی- وسیله‌ای در حمام ۵- نوعی ریواس- از توابع بوشهر ۶- صورت عربی کلمه ژاپن- واحداندازه‌گیری سرعت صوت- رسم‌کردن ۷- مقابل زیر- شیرینی کرمانشاه- میوه گرمسیری- تخم میوه ۸- کله- فصل گرم- حرف دهن‌کجی ۹- رأی فقیه- بانگ جانوردرنده- تظاهربه نیکی- عددماه ۱۰- دورکردن از پیش خود- میوه باب گلو- فرشتگان ۱۱- نشان‌دادن- سریالی با بازی احمد مهران فر و نوید محمدزاده ۱۲- خوشه گندم- میوه پاییزی- سراب- مفلوج ۱۳- باران اندك- ظرف آبخوری- تمدنی باستانی- پرنده زیبا ۱۴- عضو سفیددهان- اکیداً ممنوع- صبرزرد ۱۵- ترسناک- نام کوچک پوتین

عمودی

۱- وضعیت شلوغ و آشفته- محصول به دست آمده ۲- رشته‌ای در موسیقی- کتاب مذهبی زرتشتیان- سیگاروطنی ۳- گل سرخ- نوشیدن- از گیاهان رنگرزی- قلب ۴- اشاره به نزدیك- گاو تبتی- نیشتر رگزن- گودال ۵- شان‌ها- روشندل ۶- دوستان صمیمی- علف خشك- ناگهانی خودمانی ۷- پروردگار- نابودی- قسمتی از زمان- سفید ترکی ۸- دوست مخلص- سالی که در آنیم- خانه زنبورعسل ۹- حرف گزینش- سستی- واحد توان الکتریکی- طوق گردن ۱۰- سنگ باران ساز جادوگران- ضعیف و رنجور- به معنی طبیعت آمده است ۱۱- حیوانی درون خودش- کلاه خود جنگی ۱۲- سرپیچی کردن- زردچوبه- میوه تلفنی!- چینه دیوار ۱۳- برهنه- کاخ تاریخی لویی سیزدهم در فرانسه- لقب انگلیسی- شگردوتکنیك ۱۴- رودروسیه- رودروسیه- نیروبخش ۱۵- تقویم- بی‌نظیر در تاخت‌وتاز



حل جدول ۱۹۲۷