آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۲۳
دوشنبه
۱۴۰۴ • ۰۳ • ۱۲
۰۶ ذی‌الحجه ۱۴۴۶ / ۰۲ ژوئن ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

آلودگی ذرات قابل تنفس باعث مرگ زودرس

آلودگی ذرات بسته به غلظت آنها می‌تواند برای تنفس انسان بسیار خطرناک باشد. آلودگی ذرات قابل تنفس، ممکن است باعث بیماری، بستری شدن در بیمارستان و مرگ زودرس شود. آلودگی ذرات معلق در هوا، به ویژه ذرات قابل تنفس، می‌تواند خطرات جدی برای سلامت انسان به همراه داشته باشد. غلظت بالای این ذرات ممکن است موجب بروز بیماری‌های تنفسی، بستری شدن در بیمارستان و حتی مرگ زودرس شود. مدت زمان حضور ذرات در هوا می‌تواند از چند ساعت تا چند روز متغیر باشد و پیامدهای مرگبار آن گاهی در همان روز افزایش آلودگی یا طی یک تا دو ماه پس از آن بروز می‌کند.

خطرات

تحقیقات علمی نشان می‌دهد که افزایش موقت غلظت ذرات معلق در هوا می‌تواند باعث افزایش مرگ و میر نوزادان و مراجعه بیماران به بیمارستان به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی، شامل حملات قلبی و بیماری ایسکمیک قلبی، شود. همچنین بستری شدن بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی (COPD) و آسم به ویژه در کودکان افزایش می‌یابد. شدت حملات آسم در کودکان نیز با افزایش این ذرات بیشتر می‌شود. مواجهه مداوم با ذرات معلق در درازمدت نیز تهدیدی جدی برای سلامت به شمار می‌رود. در سال ۲۰۱۳، آژانس بین‌المللی تحقیقات سرطان وابسته به سازمان جهانی بهداشت، ذرات معلق را به عنوان عوامل سرطان‌زا معرفی کرد. مواجهه طولانی‌مدت با این ذرات می‌تواند موجب بروز آسم در کودکان، تشدید بیماری‌های مزمن انسداد ریوی در بزرگسالان و کاهش رشد عملکرد ریه در کودکان و نوجوانان شود. همچنین خطر مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی، حملات قلبی و سکته مغزی با این آلودگی افزایش می‌یابد.

سیستم عصبی

مطالعات جدید نشان داده‌اند که آلودگی ذرات معلق می‌تواند در بزرگسالان باعث کاهش حجم مغز و زوال عقل شود. علاوه بر این، قرارگیری در معرض این ذرات در دوران بارداری ممکن است پیامدهای ناخوشایندی از جمله زایمان زودرس، وزن کم هنگام تولد و افزایش مرگ و میر جنین و نوزادان را به دنبال داشته باشد. افزایش غلظت ذرات معلق قابل تنفس ناشی از پدیده گرد و غبار، خطرات متعددی را برای سلامت قلبی و تنفسی ایجاد می‌کند. این وضعیت همچنین موجب کاهش دید، افزایش خطر حوادث رانندگی و اختلال در فعالیت‌های اجتماعی و حمل و نقل می‌شود. در موارد شدید، تعطیلی مدارس و ادارات نیز محتمل است.

انتقال ذرات گرد و غبار

ذرات گرد و غبار که اغلب در مناطق خشک و نیمه‌خشک ایجاد می‌شوند، با جریان باد می‌توانند تا فواصل دور منتقل شوند. ذرات ریزتر به دلیل معلق ماندن طولانی‌تر در هوا، بیشتر در معرض جابجایی به مناطق دورافتاده قرار دارند. ذرات معلق به طرق مختلف وارد بدن انسان می‌شوند و پیامدهای بهداشتی متعددی به دنبال دارند. کنترل ورود این ذرات به بدن یکی از راهکارهای کاهش اثرات سوء آلودگی هوا است. به این ترتیب، گرد و غبار موجود در هوا به عنوان یکی از عوامل خطرآفرین سلامت شناخته می‌شود. اندازه ذرات گرد و غبار، شاخص مهمی در تعیین میزان خطر برای سلامت انسان است. ذرات بزرگ‌تر از ۱۰ میکرومتر معمولاً وارد سیستم تنفسی نمی‌شوند و عمدتاً باعث تحریک پوست، چشم و ملتحمه و افزایش حساسیت به عفونت‌های چشمی می‌شوند. ذرات کوچک‌تر از ۱۰ میکرومتر می‌توانند به بینی، دهان و دستگاه تنفسی فوقانی نفوذ کنند و بیماری‌هایی مانند آسم، رینیت آلرژیک، ذات‌الریه و سیلیکوزیس را ایجاد نمایند. همچنین ذرات بسیار ریز توانایی ورود به دستگاه تنفسی تحتانی و جریان خون را دارند که می‌تواند باعث بروز نارسایی‌های قلبی و عروقی شود.

نکته

اهمیت درمان حساسیت چشمی

یک فوق‌تخصص چشم‌پزشکی با اشاره به علایم آلرژی چشمی، گفت: مبتلایان به این بیماری معمولا تمایل زیادی به مالش چشم‌ها دارند؛ این درحالیست که مالش چشم از علل اصلی ابتلا به قوز قرنیه است و به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. دکتر هاشم دریاباری اظهار کرد: اگر آلرژی چشم به درستی تشخیص و درمان شود، هیچ مشکلی برای فرد مبتلا ایجاد نمی‌کند ولی اگر کنترل نشود و مدت زمان ابتلا به حساسیت طولانی شود، عوارض فراوانی به همراه دارد. عوارض ناشی از آلرژی چشم می‌تواند شامل عوارض بیماری و عوارض ناشی از مصرف داروها باشد. با توجه به عوارض ناشی از آلرژی چشم می‌توان گفت که تشخیص و درمان حساسیت چشمی حائز اهمیت است.

خطر قوز قرنیه

این فوق‌متخصص توضیح داد: خارش شدید چشم، قرمزی و همچنین ترشحات چشمی در موارد شدید جزو علائم آلرژی چشمی هستند. افرادی که به آلرژی چشمی مبتلا هستند، ترجیح می‌دهند که چشم‌های خود را با دست مالش دهند ولی مالش چشم‌ها به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. مالش شدید چشم با دست می‌تواند سبب قوز قرنیه شود.

اجتناب از عوامل حساسیت‌زا

دریاباری درباره درمان‌های آلرژی گفت: اگر میزان آلرژی خفیف باشد، مهم‌ترین روش درمانی این است که علت حساسیت شناخته شود. هنگامی که علت حساسیت شناسایی می‌شود، اجتناب از عامل حساسیت‌زا ضروری است؛ به طور مثال، محیط‌های دارای گرد و خاک و گیاهان می‌توانند عامل حساسیت باشند. همچنین مواد غذایی می‌توانند عامل حساسیت باشند. این چشم‌پزشک توضیح داد: گاهی اوقات، پزشکان قطره‌های ضدحساسیت مانند «لوراتادین» و گاهی اوقات این دارو را به صورت خوراکی تجویز می‌کنند. هنگامی که شدت حساسیت بسیار زیاد باشد و کنترل بیماری با داروی لوراتادین امکان‌پذیر نباشد، پزشکان داروهایی مانند «بتامتازون» یا «فلوکورت» را تجویز می‌کنند. البته مدت زمان استفاده از قطره‌هایی مانند فلوکورت و بتامتازون می‌بایست برای بازه زمانی کوتاه‌مدت و حدود ۲ تا ۳ هفته باشد. به طور معمول، کودکان هم به آلرژی چشمی مبتلا می‌شوند. خانواده‌ها می‌بایست به درمان پایبند باشند.

پیازچه
سبزی ریزنقش با قدرتی شگفت‌انگیز

پیازچه سبزی ساده‌ای است که خواص بزرگ در دل خود پنهان دارد. این سبزی گنجینه‌ای از ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات دارویی است که نقش مهمی در ارتقاء سلامت ایفا می‌کند. از تقویت سیستم ایمنی گرفته تا تنظیم هورمون‌ها، این سبزی کوچک، اثراتی بزرگ دارد.

تقویت سیستم ایمنی

پیازچه منبعی غنی از ویتامین C است که به تقویت سیستم دفاعی بدن کمک می‌کند. این ترکیبات با افزایش تولید گلبول‌های سفید و مقابله با عفونت‌ها، نقش موثری در پیشگیری از سرماخوردگی و بهبود عملکرد ریه‌ها دارند.

سلامت قلب

وجود آنتی‌اکسیدانی مانند آلیسین در پیازچه، به کاهش کلسترول بد و تنظیم فشارخون کمک می‌کند. این ویژگی‌ها، پیازچه را به سبزی‌ای مفید برای سلامت قلب و عروق تبدیل می‌کند.

کنترل قند خون

فیبر موجود در پیازچه، عملکرد دستگاه گوارش را بهبود می‌بخشد و از یبوست جلوگیری می‌کند. این سبزی گزینه‌ای مناسب برای بیماران دیابتی است.

سم‌زدایی بدن

ترکیبات فعال موجود در پیازچه به عملکرد بهتر کبد کمک می‌کنند و دفع سموم از بدن را تسهیل می‌کنند. همچنین به عنوان یک مدر طبیعی، از طریق کلیه‌ها نیز به پاکسازی بدن کمک می‌کند.

سلامت مغز

ترکیبات موجود در پیازچه ممکن است در پیشگیری از آلزایمر مؤثر باشند. این ترکیبات با کاهش التهاب‌های مغزی و تقویت عملکرد نورون‌ها، روند پیری مغز را کند می‌کنند.

تقویت استخوان‌ها

پیازچه با داشتن ویتامین K، کلسیم و منگنز، در حفظ سلامت استخوان‌ها و افزایش تراکم استخوانی مؤثر است. مصرف منظم آن می‌تواند خطر ابتلا به پوکی استخوان را کاهش دهد، به‌ویژه در سنین میانسالی و سالمندی.

یادداشت

درمان سرطان سینه

زهرا کشت‌پور املشی
عضو هیأت علمی دانشگاه

با توجه به علائم هشداردهنده سرطان سینه، اصلاح سبک زندگی، کنترل عوامل هورمونی و انجام منظم غربالگری به‌ویژه از سن ۴۰ سالگی ضرورت دارد.

سرطان سینه در اثر رشد غیرطبیعی سلول‌هایی در بافت سینه ایجاد می‌شود که ممکن است به‌صورت توده‌ای قابل لمس در سینه یا زیر بغل ظاهر شود. تورم در نواحی سینه و زیربغل نیز از علائم هشداردهنده‌ای است که نباید از آن غافل شد. هرچند بروز این بیماری می‌تواند به دلایل متعددی باشد، اما مهم‌ترین اقدام برای کاهش خطر ابتلاء، رعایت سبک زندگی سالم است.

زنانی که تحرک کافی دارند، ورزش می‌کنند، تغذیه متعادل و سالم دارند و از مصرف غذاهای فرآوری‌شده و پرچرب پرهیز می‌کنند، به‌مراتب کمتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان سینه قرار می‌گیرند.

هورمون‌ها در افزایش ریسک ابتلاء، نقش مهمی دارند. مصرف بی‌رویه داروهای هورمونی، از جمله قرص‌های ضدبارداری در سنین بالا، یکی از عوامل خطر در بروز این بیماری است. فرزندآوری و شیردهی هم از عوامل مهم در کاهش احتمال ابتلاء به سرطان سینه به شمار می‌روند. زنانی که فرزند کمتری دارند یا تجربه شیردهی ندارند، بیشتر در معرض این بیماری قرار دارند.

به‌همین دلیل، فرزندآوری و شیردهی علاوه بر فواید دیگر، می‌توانند نقش محافظتی در برابر سرطان سینه داشته باشند. خوشبختانه امروزه با پیشرفت‌های علمی، سرطان سینه در صورت تشخیص به‌موقع، قابل درمان است.

درمان‌ها ممکن است شامل روش‌های موضعی مانند جراحی و پرتودرمانی و همچنین درمان‌های سیستمیک شامل شیمی‌درمانی، هورمون‌درمانی، ایمونوتراپی و درمان‌های هدفمند باشند.

نوع درمان بسته به مرحله بیماری، نوع تومور و شرایط عمومی بیمار انتخاب می‌شود. مهم‌ترین نکته‌ای که باید همه زنان به آن توجه داشته باشند، انجام غربالگری منظم است.

تمام زنان، حتی آن‌هایی که سابقه خانوادگی سرطان ندارند، باید از سن ۴۰ سالگی هر سال ماموگرافی انجام دهند و نتیجه آن را پزشک متخصص تفسیر کند.

بیماری سرطان سینه در صورت تشخیص زودهنگام به‌راحتی قابل کنترل است و نباید اجازه داد که ما را غافلگیر کند. آگاهی و اقدام به‌موقع، دو عامل کلیدی در نجات جان زنان از این بیماری است. غربالگری را جدی بگیریم و به زنان اطراف‌مان هم یادآوری کنیم که پیشگیری همیشه بهتر از درمان است.

ارتباط فناوری‌ها با کاهش خطر زوال شناختی

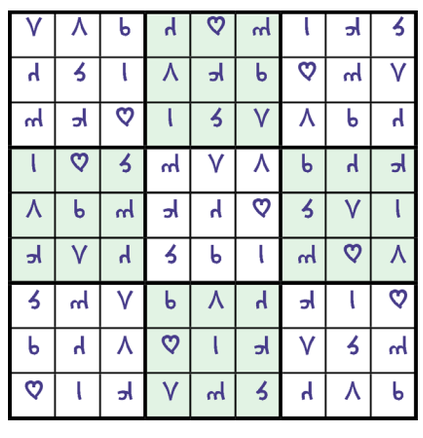
بر اساس مطالعه‌ای، تعامل با فناوری دیجیتال با کاهش ۵۸ درصدی خطر اختلال شناختی در افراد میانسال مرتبط است. محققان یک بررسی سیستماتیک از ۵۷ مطالعه انجام دادند تا ببینند آیا قرارگرفتن در معرض فناوری به شناخت در بین نسل اول بزرگسالان کمک کرده است. این مطالعات شامل بیش از ۴۱۱۰۰۰ بزرگسال با میانگین سنی ۶۹ سال بود. «جرد بنج»، روانشناس بالینی اعصاب گفت: فناوری می‌تواند در حفظ عملکرد مغز نقش داشته باشد، نه اینکه آن را بدتر کند. به گفته محققان از جمله دلایل احتمالی، این است که چالش استفاده و سازگاری با فناوری دیجیتال در حال تکامل ممکن است تحریک شناختی را فراهم کند که عملکرد مغز را حفظ می‌کند. آنها افزودند: فناوری می‌تواند تعامل اجتماعی را برای برخی آسان‌تر کند که این خود با عملکرد شناختی بهتر در بزرگسالان مسن‌تر مرتبط است.

مضرات مصرف زیاد نوشابه و هات‌داگ

یک مطالعه جدید می‌گوید غذاهای فوق فرآوری‌شده مانند غلات صبحانه، نوشابه، هات‌داگ و سس کچاپ، خطر ابتلاء به بیماری پارکینسون را در فرد افزایش می‌دهند. دکتر «شیانگ گائو»، محقق ارشد گفت: «داشتن یک رژیم غذایی سالم بسیار مهم است زیرا با کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های عصبی مرتبط است، خوردن بیش از حد غذاهای فرآوری‌شده، مانند نوشابه‌های شیرین و تنقلات بسته‌بندی شده، ممکن است علائم اولیه بیماری پارکینسون را تسریع کند.» برای این مطالعه، داده‌های ۴۳۰۰۰ پیگیری شد. محققان افزودند که خوردن غذاهای فوق فرآوری‌شده بیشتر با افزایش خطر ابتلاء به تقریبا همه علائم اولیه پارکینسون مرتبط است. محققان گفتند که غذاهای فوق فرآوری‌شده حاوی مقادیر زیادی مواد مغذی ناسالم مانند قند، سدیم و چربی‌های اشباع اضافی هستند که ممکن است ارتباط آنها با پارکینسون را توضیح دهد.

جدول سودوکو

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



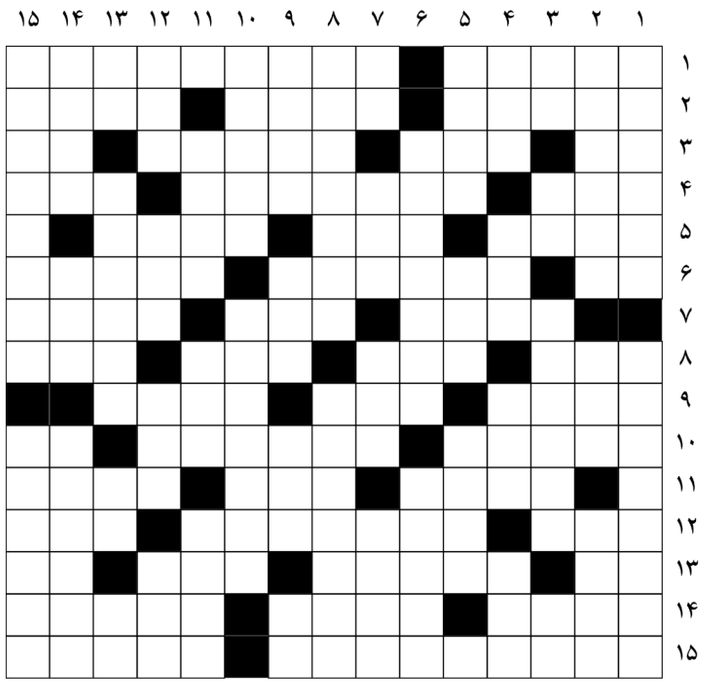
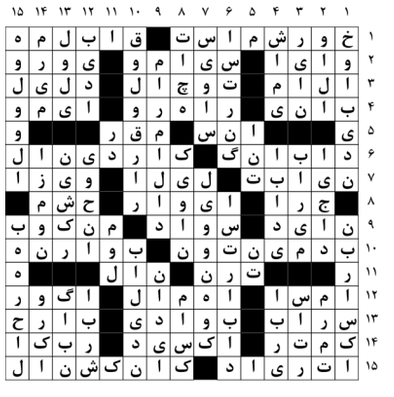
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۲۱۲۳

افقی

۱- سوریه و اردن قدیم- بازگشتن گلوله پس از اصابت به نشانه ۲- اتحادویاریگری- دوش‌وکتف- محل عبادت مسلمانان ۳- مایه پیشرفت بعضی‌ها!- گویشی در کشورمان- ازشهرهای مازندران- حرف نخست انگلیسی ۴- سودودرآمد- از غذاهای ایتالیایی- سرراست ۵- آتش‌فشانی در جزیره سیسیل- پشم شتروخرگوش- پرنده شبیه کبک ۶- رودفرانسه- از شهرهای سمنان- نقاب ۷- آهنگ معروف امیرعباس گلاب- نصف- لوح فشرده ۸- فانوس دریایی- عقایدونظریات- موجودافسانه‌ای زیبا- گندم از آسیاب برگشته ۹- مخلوقات- پایتخت سومریان- مشاهده‌کردن ۱۰- پیرشدن- پوچ- کدوتنبل ۱۱- بزرگتر- از سازهای ایرانی- پادشاه سلجوقی ۱۲- ازشهرهای ترکیه- بدعاقبت- مرغابی سیاه ۱۳- فرمان خودرو- چندآوای موسیقی با فاصله‌های معین- پایان زندگی- میان- ۱۴- بی‌ریاومتحد- داستان بلند- ماه چهارم میلادی ۱۵- داور ایرانی کن در ۲۰۱۴- مقام‌ومنزلت

عمودی

۱- رئیس شهر- اصطلاحی در ریاضی ۲- یادگرفتن- پول خرد هندوستان- به‌درد نخور ۳- شمردن- نمک هندی- شهری در سیستان‌وبلوچستان- قلب ۴- خانواده‌وفامیل- از شهرهای روسیه- هدف اصلی این سوره بیان ربوبیت خداوند است- از کلمات استثناء ۵- شهری در کشور موسیقی- شکلک- قالب زرگری ۶- ژاژخا- جوجه تیغی ۷- بغل‌وکنار- خشن‌وناهموار- ماه هشتم میلادی- الگوگذاری رایانه‌ای ۸- شیرینی فرانسوی- بزرگ‌ترین بندراروپا ۹- خم سفالین کوچک دوغ- جزیره‌ای در دریای مانش- چلیپاوصلیب- گیاه مرداب ۱۰- آخروپایان- فیلمی به کارگردانی بهنوش صادقی ۱۱- دیگروباقی- سال ترکی- روش اخلاقی ۱۲- میانه بدن- میل ناگهانی- منطقه‌ای در روسیه- قبرومزار ۱۳- خاکسرخ- ملخ دریایی- موضوع‌وزمینه- برهنه ۱۴- ابر تاریک بی‌باران- بی‌نظیر- شیوه‌هاومتدها ۱۵- آنکه هنگام رویارویی با چیزهای تازه دچار حرص و ولع می‌شود- کاملاسوخته



حل جدول ۲۱۲۲