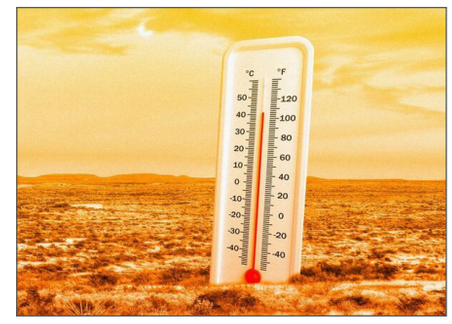
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۸۶
شنبه
۱۴۰۲•۰۴•۱۰
۱۲ ذی‌الحجه ۱۴۴۴ / ۰۱ جولای ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

خطرات گرمای تابستان برای سلامتی



بهترین درجه حرارت بدن برای انجام فعالیت‌های حیاتی، دمای ۳۷ درجه سانتیگراد است. در تمام فصل‌ها و روزهای سال، چه در روزهای سرد زمستانی و چه در روزهای گرم تابستانی، بدن تلاش می‌کند تا دمای خود را در حد ۳۷ درجه نگه دارد. این تنظیم دما در فصل‌های گرم سال با تعریق و در فصل‌های سرد با تولید انرژی از عضلات و ایجاد لرز انجام می‌شود. در حالی که در تغییرات شدیدتر دما، زمانی که هوا گرمتر و گرمتر می‌شود، مثل زمانی که دمای هوا به حد دمای داخل بدن یعنی ۳۷ درجه سانتی‌گراد و بالاتر از آن می‌رسد، دیگر مکانیسم‌های سردکننده مثل تعریق پاسخگو و کافی نیستند. در این شرایط که بدن نمی‌تواند خودش را خنک‌تر کند و در دمای طبیعی نگه دارد، بیماری‌های مختلفی تهدیدکننده سلامتی خواهند بود. از جمله بیماری‌هایی که خطر آنها در فصل گرم سال به مراتب بیشتر از فصول دیگر است، شامل موارد زیر است.

تهدید بیماران قلبی

تحقیقات جدید نشان داده‌اند که گرمای بیش از حد هوا می‌تواند از دلایل مهم مرگ در بیماران قلبی باشد. اگرچه سرما هم می‌تواند برای سلامتی مضر باشد، اما گرما خطرناک‌تر است. موج گرما در فصل تابستان با تاثیرات منفی بر روی ریتم و ضربان قلب، فشارخون، کلسترول خون و نیز غلظت خون زمینه را برای حملات قلبی فراهم می‌کند. گاهی اوقات هم خطرات گرما برای بیماران قلبی به این خاطر است که در گرمای زیاد، سیستم قلب و عروق ضعیف بیماران قلبی خسته می‌شود، چراکه لازم است برای تنظیم دمای بدن در حد طبیعی سخت‌تر و شدیدتر کار کند. این کار زیاد برای قلب بیمار به تشدید علائم بیماری و خیلی وقت‌ها مرگ منجر خواهد شد. پس بهتر است بیماران قلبی در روزهای گرم تابستان تا حد امکان در خانه بمانند و از فعالیت‌های بدنی سنگین خودداری کنند، چراکه این گرمای شدید واقعا برای بیماران قلبی مرگبار است.

حملات آسم

تابستان می‌تواند فصل خطرناکی برای بچه‌ها و بزرگسالان مبتلا به آسم هم باشد. دود و آلودگی بیشتر هوا، سطح بالاتر گرده‌ها در هوا، رشد بیشتر قارچ‌ها به‌دلیل رطوبت بالاتر هوا، همه و همه زمینه را برای افزایش حملات آسمی فراهم می‌کنند. پس اگر شما هم آسم و یا سایر بیماری‌ها تنفسی را دارید، دقت داشته باشید که بی‌نظمی در مصرف داروها و اسپری‌هایتان در این فصل اصلا جایز نیست. همچنین در روزهای بسیار گرم و مرطوب و روزهایی که سطح آلودگی هوا بالاتر است بهتر است تا حد ممکن در خانه را بمانید.

مسمومیت‌های غذایی

محققان تخمین می‌زنند که آمار مسمومیت‌های غذایی در ماه‌های گرم تابستان دو برابر ماه‌های دیگر سال است. این مساله به دلیل وجود باکتری‌هایی است که در طول ماه‌های گرم و مرطوب سال، سریع‌تر و بیشتر رشد می‌کنند. ۷۶ میلیون نفر از مردم دنیا سالانه به مسمومیت‌های غذایی مبتلا می‌شوند. سالمندان و کودکان و همه افرادی که سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف است، مستعدترین افراد برای ابتلا به مسمومیت‌های غذایی هستند. خیلی وقت‌ها این مسمومیت‌های غذایی می‌توانند جدا خطرناک باشند. اسهال و استفراغ شدید و مقاوم به درمان به کم آبی بدن منجر شده و خیلی وقت‌ها منجر به مشکلات کلیه، قلبی و عضلانی و حتی مرگ در افراد مسن و کودکان می‌شود. پس بهتر است تا حد امکان از خوردن غذا در بیرون از منزل خودداری کنید. غذاها را در فریزر و یخچال و در ظروف مناسب نگهداری کنید. فراموش نکنید در فصل تابستان غذایی که بیشتر از دو ساعت بیرون یخچال باشد، دیگر بی‌خطر نیست. در دماهای بالاتر از ۴۰ درجه سانتی‌گراد غذایی که برای بیشتر از یک ساعت بیرون از یخچال باشد، دیگر قابل خوردن نیست.

افزایش دمای بدن

هیپرترمی شامل گروهی از بیماری‌ها، از گرمازدگی تا حملات قلبی ناشی از گرمای زیاد است. افراد مسن برای ابتلا به این بیماری‌ها مستعدتر از جوانان هستند. زیرا توانایی بدن برای تنظیم دما با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. ابتلا به بیماری‌هایی مثل بیماری‌های قلبی، اختلالات گردش خون و چاقی نیز توانایی بدن برای تنظیم دما را کاهش می‌دهد. برخی داروها مثل داروهای کاهش دهنده فشارخون و داروهای ضدافسردگی، قدرت بدن در تنظیم دما را کاهش می‌دهند. بهترین راه حل آن است که آب کافی باشید. نوشیدن آب بهترین راه برای تنظیم دمای بدن است. بهتر است این نوشیدن آب در ساعات مشخص و به طور مکرر باشد، مثلا هر ساعت ۲ تا ۳ لیوان آب سالم و خنک. بدون شک هرچه هوا گرم‌تر باشد، نیاز شما به آب بیشتر خواهد بود تا بتواند آب از دست رفته در اثر تعریق را جبران کند. تا حد ممکن از نوشیدنی‌های کافئین دار مثل قهوه خودداری کنید، زیرا کافئین دفع آب از طریق ادرار را افزایش می‌دهد.

گرفتگی عضلات

کرامپ‌ها یا گرفتگی‌های شدید عضلانی معمولا در طی فعالیت سنگین در هوای گرم اتفاق می‌افتند. عضلاتی که بیشتر از همه دچار اسپاسم‌های گرمایی می‌شوند، عضلات پشت ساق پا، بازوها، شکم و کمر هستند. اگر شما هم از کرامپ‌های گرمایی رنج می‌برید، بهتر است تا حد ممکن فعالیت‌تان را در ساعات اوج گرما کاهش دهید و قبل و بعد از ورزش، از نوشیدنی‌های خنک مثل نوشیدنی‌های ورزشی که حاوی مقادیر مناسبی از الکترولیت‌ها هستند استفاده کنید.

فواید کدو تنبل برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

کدو تنبل سرشار از مواد معدنی مانند پتاسیم و روی است و پتاسیم موجود در کدو تنبل به حفظ سلامت مو و رشد مجدد موها کمک می‌کند. دانه‌های درون کدو تنبل هم خوراکی هستند. تخمه کدو که از همین دانه‌ها تهیه می‌شود، به‌صورت تنقلات به مصرف می‌رسد. دانه‌های خوراکی یا تخم کدو نیز مزایای زیادی دارد.

یادداشت

تغذیه در دیابتی‌ها

فرشته فزونی
رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت

تغییر الگوی غذایی مردم و مصرف بی‌رویه فست‌فودها، نوشابه‌های گازدار و آبمیوه‌های صنعتی، غذاهای چرب و سرخ شده، مواد قندی و شیرین و کاهش مصرف میوه و سبزی‌ها و عدم فعالیت بدنی کافی از عوامل موثر در بروز اضافه وزن، چاقی و دیابت در کشور است. تنظیم برنامه غذایی مناسب در مبتلایان به بیماری دیابت و تنظیم زمان صرف وعده‌های اصلی غذا و میان‌وعده‌ها با هدف کنترل وزن، قند، چربی و فشارخون صورت می‌گیرد. رژیم غذایی بیماران دیابتی ضمن اینکه حاوی انرژی کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره است باید به کنترل وزن بدن فرد نیز کمک کند. همچنین باید پروتئین کافی و ریزمغذی‌های مورد نیاز از جمله ویتامین‌های گروه B را نیز تامین کند که نقش مهمی در کنترل اختلالات عصبی دارند. مصرف زیاد گروه سبزی، حبوبات، میوه‌ها، مغزدانه‌ها، مصرف متوسط غذاهای دریایی، مصرف زیاد غلات کامل مانند نان‌های سبوس‌دار، کاهش میزان مصرف یا حذف نوشیدنی‌های شیرین و قندهای ساده و مصرف لبنیات کم‌چرب با شیوع کمتر دیابت ارتباط دارد. بیماران دیابتی از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا مانند غذاهای شور، کالباس، سوسیس، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس‌های سالاد، ترشی و انواع شورها پرهیز کنند. این افراد باید از مصرف مواد غذایی پرچرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس مانند لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های قرمز پرچرب، روغن جامد، کله پاچه و مغز نیز اجتناب کنند. بیماران دیابتی از مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده مانند قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی‌ها، کیک، کلوچه، بیسکویت، نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین، انواع بستنی و آبمیوه‌های تجاری که دارای قند افزوده هستند نیز خودداری کنند.

ویژه

«قلیان»، جایگزین سیگار نیست

یک متخصص مغزواعصاب گفت: مصرف قلیان به‌علت آسیب به ریه‌ها، رگ‌ها و مغز، جایگزینی برای سیگار نیست. کاوه کاشانی اظهارداشت: براساس باور غلط اکثر مردم، مصرف قلیان بهتر از سیگار است، آنها فکر می‌کنند استفاده از قلیان آسیبی به سلامتی آنها وارد نمی‌کند یا میزان آسیب آن کمتر است. این متخصص مغزواعصاب بیان کرد: مونوکسیدکربن، ترکیبات هیدروکربن‌ها و نیکوتین با مصرف قلیان وارد بدن می‌شود و در مقایسه با سیگار با مضرات بیشتر خود را متوجه ریه‌ها و مجاری تنفسی می‌کند. وی بیان کرد: مصرف سیگار و قلیان باعث ابتلای به بیماری برونشیت مزمن، آسم و همچنین افزایش عفونت‌ها و سرطان ریه می‌شود.

تاثیر مثبت قهوه بدون کافئین برای بیماران قلبی و دیابت

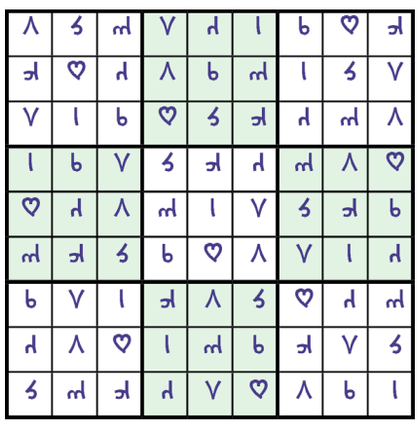
تحقیقات جدید نشان می‌دهند نوشیدن قهوه بدون کافئین برای بیماران قلبی و دیابتی بهتر است. نتایج یک مطالعه نشان داد که اگر چه مصرف متوسط قهوه، حدود یک یا دو فنجان در روز، به طور کلی مفید است؛ اما بیماران قلبی و دیابتی باید از مصرف بیش از حد کافئین اجتناب کنند. این مطالعه تأکید کرده است که مصرف زیاد کافئین قهوه یا به طور کلی مصرف قهوه در شرایط وجود عواملی مانند فشارخون بالا یا دیابت، باعث افزایش جزئی کلسیفیکاسیون آئورت می‌شود. محققان خاطرنشان کرده است که مصرف قهوه بدون کافئین بر بیماران مبتلا به بیماری قلبی‌وعروقی و دیابت تأثیری ندارد؛ اما در همین حین نسبت به زیاده‌روی در مصرف قهوه توسط این افراد هشدار داده و یادآور شده است که این افراد حداکثر می‌توانند روزانه ۳۹ میلی‌گرم کافئین مصرف کنند.

تسکین آفتاب سوختگی با چای سبز

کارشناس پژوهشکده گیاهان دارویی جهاد دانشگاهی گفت: اسیدتانیک و تئوبرومین موجود در چای‌سبز باعث خنک کردن و تسکین آفتاب سوختگی می‌شوند. پرهام اخلاقی افزود: بیان داشت: ترکیبات چای‌سبز به نام کاتشن‌ها از آسیب دیدن بیشتر پوست جلوگیری کرده و به ترمیم آن کمک می‌کنند و حتی ممکن است از بروز سرطان‌های ناشی از مواد شیمیایی و پرتو تابی هم پیشگیری کنند. اخلاقی اظهار کرد: چای‌سبز غنی از موادی به‌نام پلی‌فنوُل‌هاست که با مصرف آن از پوست در برابر آسیب دیدگی‌های ناشی از تابش پرتو فرابنفش که عامل آفتاب سوختگی است، محافظت می‌کند و نوشیدن چای‌سبز موجب آماده‌سازی پوست برای قرار گرفتن در معرض نور خورشید می‌شود. وی تصریح کرد: اگر مدت زیادی را بدون استفاده از کِرم ضدآفتاب در فضای باز می‌گذرانید، با نوشیدن چای سبز سوختگی را تسکین دهید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

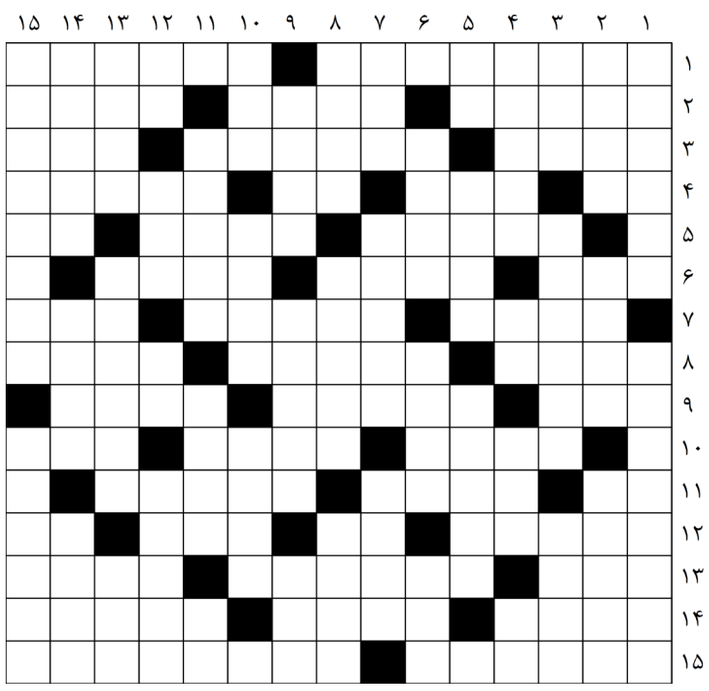
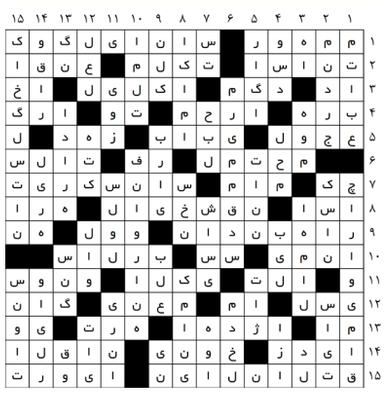
شماره ۱۵۸۶

افقی

۱- التهاب حاد بافت مغزی- انقلابی فرانسوی ۲- تمام‌وکامل- چشم‌پزشک- شکارچی ۳- تکیه کلام درویش- لباس کهنه‌وکارکرده- مقابل ۴- حیوانات دارند- ترمیم فرش- تکیه‌دادن- دارای تقدم ۵- گال- نی‌نواز- الفبای موسیقی ۶- چشم‌چران- چلیپا- داروی هندیست که در امراض بکار برند ۷- مهربانی- رودی در بالکان- آزاد ۸- ریزه‌وتراشه چیزی- یکی از گوشه‌های دستگاه سه گاه- شاهد- دانه نهانزایان- از تقسیمات کشوری- گاو آهن ۱۰- فیلمی از نیکی کریمی- دوره زمانی یکسان را گویند- ساده‌لوح ۱۱- یک خودمانی- برگزیده- از اصول دین‌اسلام ۱۲- آخروپایان- مرغابی- مرگامرگی ستور- رمق آخر ۱۳- کشتی جنگی- سلسله‌ای در تاریخ ایران- جایگزین کبریت ۱۴- مجله ورزشی اصلی آلمان- از وسایل نقلیه عمومی- روشن کردن ۱۵- ماده‌ای در سیب‌زمینی- معادل فارسی ایمیل

عمودی

۱- خارپشت استرالیایی- سریالی از محمدمهدی عسگرپور ۲- سخن‌چین- حنا- تاثیر ۳- اولین بانک ایرانی- حریت- از پرندگان ۴- واحدپول قدیم هلند- کاکل اسب- سمج- خاک سفالگری ۵- اسب آذری- مجال‌ومهلت- کسان‌وافراد ۶- داستان کوتاه- علت- علم به احکام شرع ۷- به‌تنهایی- بی‌ملاحظه- فرودآمدن ۸- شکیبایی- طایفه تیمورلنگ- پروازکننده ۹- مشک خالص- شهری در کنگو- نظریات و عقاید ۱۰- ای دل- خرگوش- پنهان شدن برای حمله ۱۱- از نام‌های بانوان- زبانه آتش- حرف فاصله ۱۲- کلام معتبر- توانایی- پسوند حاصل مصدر- اهل سرگرمی ۱۳- آرزومند کسی‌شدن- نوعی ساز بادی- وسایل زندگی ۱۴- ردکردن- سازچنگ- همنشین و هم‌صحبت ۱۵- زندان- اتمسفر



حل جدول ۱۵۸۵