



دانشتني‌ها

يك عامل خطر مهم پيش ديابت

طبق تحقيقات افراى كه از سيگارهاى الكترونيكى، سيگارهاى معمولي يا هر دو استفاده مى‌كند با افزايش خطر مقاومت انسولينى و ابتلا به پيش ديابت مواجه هستند. اين مطالعه نشان داد كه افراد سيگارى به طور قابل توجهي بيشتر از افراد غيرسيگارى در معرض ابتلا به پيش ديابت و ديابت قرار دارند. «سولاكشان نتويان»، نويسنده اصلى گفت: در دوراى كه سيگارهاى الكترونيكى به عنوان جايگزىنى «ايمن تر» براى سيگار كشيدن به بازار عرضه مى‌شوند، اين نشان مى‌دهد كه آنها ممكن است خطرى پنهان داشته باشند و ممكن است در مشكلات سلامتى بلندمدت مانند پيش ديابت و ديابت نقش داشته باشند. وي افزود: با افزايش سريع استفاده از سيگارهاى الكترونيكى، درك تاثيرات گسترده‌تر آنها بر سلامت بسيار حياتى است. اين موضوع ديگر فقط مربوط به ريه‌ها نيست بلكه كل بدن و سلامت متابوليك را در بر مى‌گيرد. طبق گزارش‌ها استفاده از سيگارهاى الكترونيكى كه به عنوان ويپ نيز شناخته مى‌شوند به ويژه در بين جوانان رو به افزايش است. يافته‌هاى اين مطالعه جديد نشان مى‌دهد كه ميزان ابتلا به ديابت در اين گروه نيز ممكن است همچنان رو به افزايش باشد. علاوه بر اين، متخصصان دريافتند كه خطر ابتلا به ديابت يا پيش ديابت براى جمعيت‌هاى اسيانايى تبار و سياه پوست در شرايط اقتصادى - اجتماعى ضعيف و همچنين افراى كه بيمارى‌هاى زمينه‌اى دارند، حتى بيشتر است. متخصصان با استفاده از بيش از ۱.۲ ميليون داده از نظرسنجى سيستم نظارت بر عوامل خطر رفتارى، مصرف سيگار الكترونيكى و مصرف سيگار معمولى و چگونگى ارتباط آن با تشخيص پيش ديابت و ديابت را تجزيه و تحليل كردند. اين مطالعه نشان داد كه ويپينگ با ۷ درصد افزايش خطر ابتلا به پيش ديابت مرتبط است. استفاده از سيگار الكترونيكى ممكن است باعث مقاومت به انسولين در كوتاه مدت و افزايش وزن شود كه هر دو از عوامل خطر ابتلا به پيش ديابت هستند. اين ممكن است افزايش كوچكى به نظر برسد، اما بر اساس نرخ‌هاى فعلى، به معنى ۷۰۰۰ مورد پيش ديابت اضافى در هر سال در ايالات متحده است. بر اساس يافته‌ها، كشيدن سيگارهاى سنتى و سيگار برك اين خطر را به ۱۵ درصد افزايش داد. براى افراى كه هر دو يعنى ويپ و سيگار معمولى مصرف مى‌كردند، اين خطر حتى بيشتر شد و به ۲۸ درصد مى‌رسيد. مصرف‌كنندگان سيگار و سيگار الكترونيكى همچنين به ترتيب ۷ و ۹ درصد بيشتر احتمال ابتلا به ديابت به طور كلّى و نه فقط ابتلا به عوامل خطر آن را داشتند. نتويان بيان داشت: استفاده از سيگار الكترونيكى به تنهاى احتمال ابتلا به پيش ديابت را افزايش مى‌دهد و استفاده دوگانه خطر بيشترى را ايجاد مى‌كند. اين مطالعه اسبب‌هاى بالقوه تركيبى ناشى از استفاده از هر دو نوع محصول را بر حسته مى‌كند. وقتى سيگارهاى الكترونيكى مابعت را گرم مى‌كنند، مى‌توانند مقدار بيشترى از مواد شيميايى مضر را نيز آزاد كنند كه مى‌توانند به ريه‌ها جريان پيدا كنند، وارد جريان خون شوند و به قلب نفوذ كنند. سيگارهاى الكترونيكى از مدت‌ها قبل وارد بازار شده‌اند و برخى پزشكان آن را براى ترك سيگار توصيه مى‌كنند. با اين حال در مورد تاثير تركيبات سيگارهاى الكترونيكى و اثر آن‌ها بر ريه‌ها و رگ‌هاى خونى اطلاعات زيادى وجود ندارد و حتى اگر نسبت به سيگارهاى معمولى، مواد سمى كمترى داشته باشند، آثار طولانى مدت آن‌ها هنوز كاملاً شناخته نشده است.

نکته

نارنگى سرشار از آنتى اكسيدان

با شروع فصل پاييز و فراوان شدن ميوه‌هاى تازه، نارنگى به يكي از محبوب‌ترين انتخاب‌ها تبديل شده است؛ ميوه‌اى كوچك، خوش طعم و آبدار كه نه تنها انرژى بخش است، بلكه خواص درمانى شگفت‌انگيزى دارد. يكي از بر جسته‌ترين ويژگى‌هاى نارنگى، ميزان بالاي ويتامين C آن است. اين ويتامين، نقش حياتى در تقويت سيستم ايمنى بدن دارد و مى‌تواند بدن را در برابر سرماخوردگى‌ها و عفونت‌ها مقاوم كند. همچنين ويتامين C يك آنتى اكسيدان قوى است كه سلول‌ها را در برابر اسبب‌هاى ناشى از راديكال‌هاى آزاد محافظت مى‌كند و روند پيرى پوست را كند مى‌كند.

تقويت قلب

مطالعات متعدد نشان مى‌دهد مصرف منظم نارنگى مى‌تواند به كاهش كلسترول بد خون (LDL) كمك كرده و فشارخون را متعادل نگه دارد و فلافونويد‌ها و پتاسيم موجود در نارنگى به حفظ سلامت قلب و عروق كمك مى‌كنند و خطر ابتلاء به بيمارى‌هاى قلبى را كاهش مى‌دهند. نارنگى داراي فيبر غذايى بالاست كه عملكرد دستگاه گوارش را بهبود مى‌بخشد و پيوست را كاهش مى‌دهد، همچنين اين ميوه كم كالورى و سرشار از آب است، بنا بر اين مى‌تواند به افراى كه قصد كاهش وزن دارند، احساس سبرى بدهد و در عين حال انرژى لازم بدن را تا مين كند. ويتامين A موجود در نارنگى و تركيبات كاروتنوئيدى آن نقش مهمى در سلامت چشم‌ها دارد. مصرف منظم نارنگى مى‌تواند به پيشگيرى از مشكلات بينايى مانند خشكى چشم و شب‌گورى كمك كند. علاوه بر ويتامين‌ها و مواد معدنى، نارنگى حاوى تركيباتى است كه اثرات ضد التهابى دارند. اين تركيبات مى‌توانند التهاب‌هاى مزمن را كاهش داده و از بروز برخى سرطان‌ها پيشگيرى كنند و مطالعات نشان داده‌اند كه مصرف منظم مركبات مانند نارنگى ممكن است خطر ابتلاء به سرطان‌هاى دستگاه گوارش و پيوست را كاهش دهد. نارنگى ميوه بسيار خوشمزه پاييزى است كه فوايد و خواص بى نظيرى را دارد و از خواص نارنگى مى‌توان به درمان انواع بيمارى‌ها و فوايد آن در باردارى اشاره كرد. خواص نارنگى بسيار بى نظير است. نارنگى ۱۰۰ نوع بيمارى را درمان مى‌كند و پيوست آن نيز براى درمان و سلامت بدن بسيار مؤثر است. نارنگى زيبايى پيوست و موار تضمين مى‌كند. ميوه برخا صيت نارنگى سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان، صفا ربر و فرو نشاندن ده ليهب معده و كبد است، ميوه‌اى كه مسكن اعصاب است و براى كلييه بيماران مفيد است. اگر مى‌خواهيد شب راحت بخوابيد چند دانه نارنگى بخوريد. نارنگى، اين ميوه پاييزى چسبندگى پلاكت‌هاى خون را معالجه مى‌كند، در نتيجه تصلب شرايين، ورم جدار عروق و سياه شدن شريان، فلب ناقص و آنژين را بهبود مى‌بخشد. اين ميوه خوشمزه منبع غنى بى تكاروتن است و داراي مقادير فراوانى ويتامين A است و براى پيشگيرى از سرطان مفيد است و به دليل داشتن فسفر زياد و ويتامين‌هاى فراوان، باعث تقويت حافظه و هوش مى‌شود و براى رفع بى اشتهاى و كاهش گرمى اغريزى بدن نيز مفيد است؛ ولى اينها تنها بخشى از خواص و فوايد نارنگى است.

اين مواد غذايى را در صبحانه به كودك ندهيد



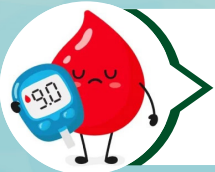
كيك، كلوچه، بيسكوئيت و آبميوه؛ اين خوراكي‌هاى چرب و شيرين از نظر متخصصان تغذيه نه تنها هيچ ارزش غذايى ندارند، بلكه باعث چاقى كودك و در آينده نه چندان دور منجر به ابتلا به بيمارى‌هاى قلبى، عروقى، ديابت و... مى‌شوند.

پوسيدگى دندان‌ها



ريچانه ملا حسيني، كارشناس ارشد تغذيه مى‌گويد: صبحانه به عنوان نخستين وعده اصلى كه در روز مصرف مى‌شود بايد مغذى، متنوع و متعادل باشد. به خصوص در كودكان كه در سن رشد هستند، اهميت مصرف صبحانه دو چندان است. ملا حسيني مى‌گويد: متأسفانه مصرف كيك، بيسكوئيت و... در سال‌هاى اخير بين كودكان زياد شده كه مى‌تواند منجر به پوسيدگى دندان‌ها، چاقى و افزايش خطر احتمال ابتلا به ديابت نوع ۲ در آينده شود.

بالارفتن قند خون



اين كارشناس تغذيه هشدار مى‌دهد: علاوه بر اين، مصرف اين گروه در ابتداى صبح باعث بالارفتن سريع قند خون و افزايش انسولين و به دنبال آن افت قند خون مى‌شود و مى‌تواند منجر به بى حالى، خستگى و بيش خوارى در كودكان چاق و در مقابل كاهش اشتهاى كودكان لاغر و بد غذا شود. اين گروه غذايى در وعده صبحانه هيچ جايى ندارد.

صبحانه كامل يعنى چه؟



يك صبحانه كامل بايد حتما شامل: دست‌كم ۲ گروه اصلى غذايى باشد؛ كربوهيدرات‌ها كه شامل انواع نان (ترجيحاً تيره و سبوس دار) است و پروتئين‌ها مثل پنير، تخم‌مرغ و شير. ملا حسيني پيشنهاد كرد: براى افزايش جاذبيت صبحانه، از مغزها (گردو، بادام و...، سبزی‌ها و ميوه‌ها هم استفاده شود.

آبميوه طبيعي ممنوع



بسيارى از والدين تصور مى‌كنند مصرف آبميوه در وعده صبحانه براى كودك مانعى ندارد اما ملا حسيني تأكيد كرد: حتى آبميوه‌هاى طبيعي هم حاوى قند ساده قابل توجهى هستند و در كودكان بايد در حد تعادل مصرف شوند.

يادداشت

دلایل درد ستون فقرات



محمد حسين دلشاد
فلوشيب درد

ايجاد ضربه و اسبب ديديگى، آرتروز، فتق ديسك، تنگى كانال نخاعى و بيمارى‌هاى التهابى از دلايل شايع ايجاد درد در ستون فقرات هستند كه در ناحيه گردن، كمرو يا بين كتف‌ها احساس مى‌شوند و در موافقى هم دست و پا رانيز درگير مى‌كند و علائم آن از درد مبهم و خفيف تا درد شديد تير كشيده متغير است. درد در ناحيه ستون فقرات همچنين مى‌تواند ناشى از عوامل مختلفى مانند وضعيت نادرست بدن، فشار بيش از حد به عضلات و قسمت مهره‌ها، ابتلاء به بيمارى‌هاى همچون پوكى استخوان، بدشكلى‌هاى ستون فقرات، تومورها و عفونت‌ها باشد. تشخيص و درمان به موقع و مناسب، نقش مهمى در پيشگيرى و جلوگيرى از تشديد درد و بهبود سلامت ستون فقرات دارد. درد در ناحيه ستون فقرات باعث مختل شدن فعاليت‌هاى روزمره و كاهش كيفيت زندگى فرد مى‌شود. امروزه سبب زندگى غلط، به ويژه استفاده‌هاى طولانى مدت از گوشى‌هاى همراه، نحوه نشستن، رعايت نكردن نكات ايمنى در كار و نوع شغل از دلايل شايع براى ايجاد درد در ناحيه ستون فقرات هستند. درمان درد در ناحيه ستون فقرات به علت آن بستگى دارد و نسبت به نوع اسبب و شدت درد، از روش‌هاى درمانى همچون دارو درمانى، فيزيوتراپى، تزريق، جراحى و تغيير در سبك زندگى استفاده مى‌شود. اگر درد در ناحيه ستون فقرات شديد باشد و يا با علائمى مانند تب، بى اختييارى ادرار يا... همراه باشد، سريعاً بايد به مراکز درمانى و يا متخصص درد براى تشخيص و درمان مراجعه شود.

خبر

راه‌هاى كاهش سطح كلسترول بد

محققان چندين توصيه مفيد براى كاهش سطح كلسترول بد ارائه كردند. كلسترول بالا موجب ايجاد رسوب چربى در رگ‌هاى خونى مى‌شود كه بيشتر منجر به افزايش خطر بيمارى‌هاى قلبى مى‌شود. به گفته متخصصان، مى‌توان كمكم‌هاى ويتامين E را براى كاهش سطح كلسترول بد در بدن مصرف كرد؛ محاسبه چربى اشباع مصرفى راه ديگرى براى كنترل سطح كلسترول است. چربى اشباع شده در صورت مصرف زياد مى‌تواند اثرات نامطلوبى بر بدن داشته باشد، زمانى كه افراد چربى‌هاى اشباع شده مانند گوشت قرمز و روغن مصرف مى‌كنند بايد مراقب مقدار آنها باشند. مصرف كربوهيدرات نيز بايد تحت نظر قرار گيرد و مواد غذايى مانند سبوس جو و حبوبات كامل حاوى فيبر محلول بايد رژيم غذايى گنجانده شوند. توصيه مى‌شود افراد از روغن‌هاى زيتون و... مصرف كنند.

اينفوگرافيك: آرمان علي-موسى بالازاده

عوارض مصرف بى رويه شير

خطر شكستگى استخوان هستند. مصرف بيش از حد شير ممكن است با خطرات غيرمنتظره‌اى همراه باشد. نتايج مطالعات تايد مى‌كنند كه مصرف كافى كلسيم، خطر ابتلا به پوكى استخوان را به ويژه در زنان مسن كاهش مى‌دهد. با اين حال، نوشيدن مقدار زياد شير لزوماً اين امپاط طبق نتايج مطالعاتى، محققان دريافته‌اند افراى كه روزانه ۳ يا چند ليوان شير مى‌نوشند، در مقايسه با افراى كه كمتر شير مصرف مى‌كنند، بيشتر در معرض مزمن در بدن شود.

در حالى كه شير در سلامت استخوان نقش دارد ولى مصرف بيش از حد آن ممكن است با خطرات غيرمنتظره‌اى همراه باشد. مدت‌ها باور عمومى بر اين بوده است كه خوردن شير به دليل اينكه سرشار از كلسيم و ويتامين D است در تقويت استخوان‌ها بسيار مؤثر است. اما طبق نتايج مطالعاتى، محققان دريافته‌اند افراى كه روزانه ۳ يا چند ليوان شير مى‌نوشند، در مقايسه با افراى كه كمتر شير مصرف مى‌كنند، بيشتر در معرض مزمن در بدن شود.

زنگ خطر آنفلوآنزا براى گروه‌هاى پرخطر

يك متخصص عفونى گفت: آنفلوآنزا بيمارى وىروسى و مسرى است كه مى‌تواند از علائم خفيف تا عوارض مرگبار متغير بوده و گروه‌هاى پرخطر بايد واكسيناسيون را جدى بگيرند. محمد فرحبخش، بيان داشت: كودكان زير دو سال، سالمندان، زنان باردار، بيماران قلبى، ريوى، كبدى، ديابتى، مبتلایان به مشكلات عصبى خاص، افراد چاق و بيماران با ضعف ايمنى بيشترين خطر ابتلاء و عوارض شديد را دارند. اين متخصص عفونى خاطر نشان

كرد: ممكن است فرد تا ۴۸ ساعت قبل از بروز علائم، وىروس را منتشر كند؛ بنا بر اين پيشگيرى فردى لازم است. وى گفت: تب بالا، لرز، سردرد، دردهاى عضلانى و... از علائم بيمارى هستند. فرحبخش توصيه كرد: بيماران در زمان ابتلاء در منزل استراحت كنند، با تغذيه سالم، ديابتى، مبتلایان به مشكلات عصبى خاص، افراد پيشگيرى صد درصدى نمى‌كنند، اما شدت بيمارى و نياز به بسترى را كاهش مى‌دهد.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- مستنطق - کشور کانگوروها ۲- نورتاب- تصوير- اشعه فرانكش ۳- از شهرهاى فارس- كيوتر صحرايى- رنج و زحمت- مادر تركى ۴- برج فرانسه- كرم شب تاب- به شك انداختن ۵- از وسايل نقاشى- آتش فرش بزرگ- خداى مصرى- بازى نفس گير! ۶- آتش رامى گويند- صاحبان و مالكان- شاگردى ۷- از وسايل آزمایشگاه- واپسين- شهرى در آذربايجان غربى ۸- علامت مفعولى- مشك- فرشته- رمق آخر ۹- مقابل كليات- نشر كننده- جاى ورزش باد ۱۰- رفتگر- نگهدارى شده- نوعى بستى ۱۱- پدربزرگ و نيا- حرف فاصله- دوست صميمى- كشورى اروپايى ۱۲- نماد ويژه روى كاالاها- آواى موزون- واحد سطح ۱۳- موى گردن اسب- طرف و جهت- آشيز- گذشته ۱۴- كم نيست- سوره ۸۹ قرآن كريم- اسم يونانى كرفس را گويند ۱۵- گريه دروغين- شهر مرزى شمال ايران

حل جدول

۲۲۰۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
پ	ش	ت	ی	ب	ا	ن	ف	ا	ت	ا	ل	ی	ن	ی
۲	د	و	ر	و	خ	ا	ر	ج	ب	ر	ا	ک		
۳	ن	ر	ج	ب	ا	ن	ف	ا	ت	ا	ل	ی	ن	ی
۴	ا	ش	ا	ب	ن	ج	ر	ج	ب	ر	ا	ک		
۵	ا	ک	ی	ن	ف	ا	ت	ا	ل	ی	ن	ی		
۶	ا	ب	ا	ن	ف	ا	ت	ا	ل	ی	ن	ی		
۷	د	ن	ی	ب	ی	ن	ف	ا	ت	ا	ل	ی	ن	ی
۸	م	ن	ف	ا	ت	ا	ل	ی	ن	ی				
۹	م	ی	ز	ا	ن	س	ب	ی	ر	ش	ی	م	ب	ی
۱۰	ن	و	ج	ن	ا	ی	ن	ف	ا	ت	ا	ل	ی	ن
۱۱	ا	ک	ی	ن	ف	ا	ت	ا	ل	ی	ن	ی		
۱۲	م	ن	ف	ا	ت	ا	ل	ی	ن	ی				
۱۳	ا	ش	ا	ب	ن	ج	ر	ج	ب	ر	ا	ک		
۱۴	ا	ش	ر	ف	ج	و	ه	ر	ف	ی	ک	ی		
۱۵	ک	ت	و	خ	و	ر	و	ا	م	ن	د	س	ن	ی

جدول سودوکو

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

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