آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۷۹
شنبه
۱۴۰۲•۰۸•۰۶
۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ / ۲۸ اکتبر ۲۰۲۳

## دانستنی‌ها

### علل تپش قلب بعد از خواب

ضربان قلب سریع در آغاز روز و بلافاصله پس از بیدارشدن ممکن است دلایل زیادی داشته باشد که برخی از آنها عبارتند از:

**اضطراب**

استرس و اضطراب باعث ترشح هورمون‌های استرس می‌شود. این هورمون‌ها به نوبه خود می‌توانند ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهند. سطح بالاتر اضطراب می‌تواند علائم شدیدتری ایجاد کند. اگر دچار افسردگی هستید یا اضطراب و استرس زیادی دارید، ممکن است صبح‌ها با شدت ضربان قلب از خواب بیدار شوید.

**قند خون**

قندی که مصرف می‌کنید پس از عبور از روده کوچک، در جریان خون شما جذب می‌شود. مصرف بیش از حد شیرینی‌جات می‌تواند باعث افزایش قندخون شود. این پدیده به لوزالمعده سیگنال می‌دهد که انسولین آزاد کند و آنچه را که می‌تواند به انرژی تبدیل کند. بدن شما ممکن است افزایش قند خون و انرژی را به‌عنوان استرس تعبیر کند و باعث ترشح هورمون‌های استرس شود. همراه با تپش سریع قلب، ممکن است تعریق کنید و دچار سردرد شوید که برخی افراد از این سردرد به‌عنوان «سردرد قندی» یاد می‌کنند. کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، مانند نان سفید یا ماکارونی، هم می‌توانند همین اثر را داشته باشند، به خصوص در افراد مبتلا به دیابت.

**فیبریلاسیون دهلیزی**

فیبریلاسیون دهلیزی (AFib) شایع‌ترین نوع ضربان قلب نامنظم است و زمانی اتفاق می‌افتد که حفره‌های فوقانی قلب بدون هماهنگی با حفره‌های پایین می‌زنند. AFib یک خطر جدی نیست اما در برخی موارد می‌تواند خطر نارسایی قلبی را افزایش دهد و نیاز به درمان داشته باشد.

**آپنه خواب**

تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۸ نشان می‌دهد که آپنه خواب خطر ضربان قلب نامنظم را افزایش می‌دهد. افت ناگهانی سطح اکسیژن خون می‌تواند فشار خون را افزایش داده و سیستم قلبی عروقی را تحت فشار قرار دهد.

**کافئین**

کافئین یک محرک طبیعی است که معمولا در قهوه، چای و کاکائو یافت می‌شود. این ماده مغز و سیستم عصبی مرکزی را تحریک می‌کند تا هوشیاری را افزایش دهد. در برخی افراد، کافئین بیش از حد می‌تواند شدت ضربان قلب و فشار خون را افزایش دهد و منجر به عصبی شدن و اضطراب شود.

**سرماخوردگی**

هر گونه تغییر شدید در دمای بدن، مانند تب یا لرز، می‌تواند باعث تغییراتی در ضربان قلب شود. بدن در چنین شرایطی با تحریک فرآیندهایی برای تنظیم دما واکنش نشان می‌دهد که شامل انبساط و انقباض عروق خونی پوست است. در چنین شرایطی ضربان قلب افزایش می‌یابد، زیرا بدن برای حفظ دمای معمولی خود (۳۷ درجه سانتیگراد) ناچار است با شدت بیشتری کار کند.

**تیروئید پرکار**

پرکاری تیروئید وضعیتی است که غده تیروئید بیش از حد هورمون تیروکسین تولید کند. این عارضه می‌تواند متابولیسم را تسریع کند و باعث ضربان قلب سریع یا نامنظم و کاهش وزن ناخواسته شود.

**تسکین تپش قلب**

تپش قلب معمولا نیازی به درمان ندارد، مگر اینکه قبلا به پزشک مراجعه کرده باشید و تشخیص این باشد که مبتلا به یک بیماری زمینه‌ای یا قلبی هستید. علائم و شدت ضربان قلب نامنظم پس از بیدارشدن، با چند نفس عمیق و حفظ آرامش در عرض چند ثانیه از بین می‌روند. هم‌چنین سعی کنید از محرک‌هایی، مانند استرس و اضطراب، که ضربان قلب شما را تحریک می‌کنند، دوری کنید.

# عوارض خطرناک مصرف روزانه فست‌فود

**فست‌فود یک گزینه غذایی رایج و پرکالری است که عموما هیچ فایده‌ای برای سلامتی ندارد. خوردن بیش از حد این غذاها می‌تواند تقریبا بر تمام بخش‌های بدن تأثیر منفی بگذارد. همه ما می‌دانیم که خوردن فست‌فود خوب نیست، اما چندان به این حرف پایبند نیستیم. غذاها می‌توانند به روش‌های مختلفی بر بدن تأثیر بگذارند. افزودنی‌هایی که در فست‌فودها وجود دارد، در درازمدت اثر منفی خود بر بدن را نشان می‌دهند. مصرف این مواد ناسالم، احتمال ابتلا به بیماری قلبی، دیابت و حتی سرطان را افزایش می‌دهند.**

**کاهش فیبر**

توصیه می‌شود به ازای هر ۱۰۰۰ کالری غذای مصرفی، ۱۴ گرم فیبر مصرف کنید. اگر اکثر وعده‌های غذایی شما فست‌فود است، به احتمال زیاد فیبر دریافتی شما چیزی کمتر از مقدار توصیه‌شده است. فست‌فودها نه تنها در تأمین فیبر مورد نیاز ضعیف هستند، بلکه دریافت طیف وسیعی از مواد مغذی گیاهی در رژیم غذایی را چالش‌برانگیز می‌کنند. مصرف روزانه فست فود باعث می‌شود شما به تدریج از مصرف غلات کامل، آجیل، دانه‌ها و محصولات طبیعی دور شوید. یکی از موارد مهم در زمینه مصرف مداوم فست‌فود، میزان چربی اشباع‌شده است که در آن وعده غذایی وجود دارد. تحقیقات ثابت کرده است که مصرف چربی‌های اشباع‌شده با افزایش کلسترول بد (LDL) مرتبط است.

**ابتلا به دیابت نوع ۲**

خوردن فست‌فود بیش از دو بار در هفته با افزایش خطر دیابت نوع ۲، سندرم متابولیک و مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب مرتبط است. اگر مبتلا به پیش‌دیابت هستید، لازم است بدانید فست‌فودها هیچ جایگاهی در یک رژیم غذایی متعادل ندارند. یک رژیم غذایی متعادل شامل سبزیجات، غلات کامل و پروتئین بدون چربی است.

**افزایش خطر سکته مغزی**

مصرف بیش از حد فست‌فود باعث افزایش دریافت سدیم می‌شود. به طور مثال یک چیزبرگر دوبل و سیب‌زمینی سرخ‌شده کوچک حاوی بیش از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم است. با گذشت زمان، مصرف زیاد سدیم می‌تواند فشار خون را افزایش دهد و ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی و سکته را بالا ببرد.

**اضافه وزن**

خوردن فست‌فود و غذاهای فرآوری‌شده در یک وعده غذایی می‌تواند حداقل دارای ۱۰۰۰ کالری یا بیشتر باشد. دریافت کالری بیشتر از نیاز روزانه بدن، در طول زمان می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

## یادداشت

### تغذیه در کودکان

تیرنگ نیستانی
متخصص تغذیه

حالت تهوع و بی‌میلی به خوردن صبحانه یکی از مهم‌ترین علائم اضطراب در کودکان است، خانواده‌ها باید توجه داشته باشند که با رفتارهای خود به این اضطراب دامن نزنند؛ گاهی پدر و مادرها برای رسیدن به محل کار خود عجله دارند و با شتاب کارهای خود را انجام می‌دهند و وعده صبحانه را در منزل میل نمی‌کنند، خود این موضوع موجب می‌شود که اضطراب در کودکان تشدید شود. استرس می‌تواند موجب تهوع به‌ویژه در دانش‌آموزان شود، نداشتن وقت کافی برای خوردن صبحانه و پوشیدن لباس و دیر کردن سرویس مدرسه می‌تواند عامل تهوع صبحگاهی در دانش‌آموزان باشد. کودکان هرگز نباید صبحانه نخورده به مدرسه بروند و در این بین سال اول مقطع دبستانی از اهمیت بیشتری نسبت به سایر دوره‌ها برخوردار است. مطالعات زیادی نشان داده است که بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، احتمال چاق شدنشان بیشتر از کودکانی است که صبحانه می‌خورند. بخش مهمی از عادات غذایی در سنین کودکی شکل می‌گیرد و تغذیه در دوره کودکی از اهمیت بالایی برخوردار است و تأثیر ویژه‌ای در سنین بالاتر دارد. اگر بیشترین بافتی که در بدن کودکان از هفت‌سالگی و اولین سال ورود به مدرسه تا دوران بلوغ ایجاد می‌شود، بافت چربی باشد، احتمال چاق شدن و چاق ماندن این کودکان در سنین بزرگ‌سالی بیشتر وجود دارد و در ادامه مشکلات و عوارض چاقی بیشتر گریبانگیر این کودکان خواهد بود. مصرف میان‌وعده در کودکان از اهمیت بالایی برخوردار است، مصرف مواد غذایی مثل کیک یا بیسکویت به‌دلیل حجم کم و کالری بالا می‌تواند به ضرر کودکان تمام شود؛ چرا که در ترکیبات این مواد مقادیر زیادی از چربی و قند آزاد وجود دارد که می‌تواند به کودکان آسیب وارد کند. هرچند که در نگاه اول ممکن است این مهم یک‌راه حل سریع به نظر برسد ولی همیشه سریع‌ترین راه بهترین راه نیست. فردی که به مواد غذایی ناسالم و روش‌های نادرست تغذیه‌ای عادت کرده، این عادات غذایی را تا بزرگ‌سالی با خود حمل می‌کند. اگر فاصله بین صبحانه تا نهار نیز زیاد است، نان و پنیر، نان و پنیر و گردو یا سبزی، لقمه‌هایی نظیر کوکو و کتلت‌ها، میوه‌ها، خشکبارها، مغزها مانند گردو، فندق و بادام، برگه‌های میوه، انواع شیر خالص در ردیف تغذیه‌های سالمی است که عموما توسط والدین و به‌خصوص مادران می‌تواند در کیف مدرسه فرزندان محصل قرار گیرد.

## توصیه‌ای برای کاهش چربی شکمی

متخصصان تغذیه می‌گویند رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند چربی شکم ناشی از افزایش سن را از بین ببرد. «ایلانا مالستاین» متخصص تغذیه می‌گوید: سال‌ها است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای به‌عنوان سالم‌ترین رژیم غذایی در جهان مطرح می‌شود. او در عین حال خاطرنشان کرد: این رژیم غذایی طیف گسترده‌ای از توصیه‌ها را، فراتر از صرفا تاکید بر خوردن خوردنی‌های کامل، شامل می‌شود. این متخصص همچنین جنبه‌های عالی رژیم غذایی مدیترانه‌ای از جمله وجود لوبیا، حبوبات، غلات کامل سبوس‌دار، چربی‌های سالم، دانه‌ها، آجیل و خوراکی‌های ماهی‌محور در آن را برشمرده است. با این حال، سالم‌ترین بخش رژیم غذایی مدیترانه‌ای، تاکید بسیار بر سبزیجات و گیاهان تازه است. در زمینه فعالیت ورزشی نیز «مالستاین» حدود ۴۵ دقیقه ورزش در شش روز هفته مطابق با سبک زندگی فعال و طبیعی افراد ساکن در نواحی دریای مدیترانه را توصیه می‌کند.

## افراد کم‌خواب در معرض افسردگی

دانشمندان مدت‌هاست به این موضوع فکر می‌کردند که آیا افسردگی منجر به خواب کمتر می‌شود یا اینکه کمبود خواب باعث افسردگی می‌شود.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مورد دوم صحیح است: خواب کمتر از پنج ساعت در شب ممکن است خطر ابتلاء به علائم افسردگی را افزایش دهد. «اودسا همیلتون»، نویسنده اصلی گفت: «خواب کم با بروز علائم افسردگی ارتباط دارد.» محققان داده‌های ۷۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند افرادی که استعداد ژنتیکی قوی‌تری برای خواب کوتاه دارند، احتمال بیشتری برای ابتلاء به علائم افسردگی بعد دارند. جالب اینجاست که خواب طولانی - بیش از ۹ ساعت در شب - با بروز علائم افسردگی نیز مرتبط است. احتمال بروز علائم افسردگی در افرادی که طولانی می‌خوابیدند ۱.۵ برابر بیشتر از افرادی بود که به‌طور متوسط ۷ ساعت می‌خوابیدند.

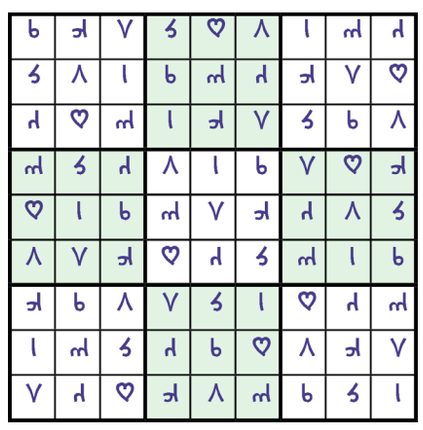
## نکته

### نکات بهداشتی برای حفظ سلامت پاها

اکثر مردم زمان زیادی از روز از پاهای خود استفاده می‌کنند، بنابراین بهتر است از آنها مراقبت کنید. به گزارش مدیسن نت، دکتر «رونالد لپو»، سرپرست تیم تحقیق از کالج پزشکی بیلور در تکزاس، می‌گوید: «مشکلات رایجی که افراد با آن مواجه هستند عبارتند از: انگشت چکشی، تاول، فاسیای کف پا و بونیون (انحراف شست پا). برخی از این موارد به راحتی قابل حل هستند، اما برخی دیگر ممکن است نیاز به مداخله یک متخصص داشته باشند.» مشکلات پا اغلب به دلیل اصطکاک و فشار ایجاد می‌شوند. انتخاب کفش مناسب برای فعالیت‌های روزانه می‌تواند کمک کننده باشد. کفش باید دارای یک پنجه پهن و عمیق باشد تا انگشتان پا بتوانند آزادانه حرکت کنند. آنها باید برای کنترل عرق و بو قابل تنفس باشند. بونیون می‌تواند در انگشت شست پا ایجاد شود و باعث چرخش انگشت پا به داخل شود. درد و شدت آن می‌تواند با کفش بد افزایش یابد. لپو توصیه می‌کند که افراد از پوشیدن کفش‌هایی که پا را منقبض می‌کنند خودداری کنند. کفش‌های پهن انتخاب کنید و از کفش‌های پاشنه بلند خودداری کنید. وی افزود، در صورت ادامه درد ممکن است نیاز به جراحی داشته باشید. برخی از افراد نیز دچار انگشت چکشی هستند. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتند که یک تاندون در انگشت پا منقبض شده و در اولین مفصل خم می‌شود و باعث می‌شود انگشتان پا روی هم قرار بگیرند و روی هم ساییده شوند. انگشت چکشی می‌تواند منجر به میخچه، تاول یا پینه شود. فاصله‌دهنده‌های انگشتان پا یا صاف کننده‌های انگشت پا می‌توانند به کاهش این مشکل کمک کنند، اما راه درمان نیستند. و البته بوی بد پا می‌تواند مشکل ساز باشد. لپو گفت: «این وضعیت می‌تواند نتیجه عرق پاها یا عفونت‌های باکتریایی باشد که هنگام تماس با باکتری‌ها در تماس پا با محیط غیربهداشتی یا روی زمین ایجاد می‌شود.» پای ورزشکار یک عفونت شایع است. ممکن است خارش بین انگشتان پا و سوزش پوست داشته باشید که می‌تواند تاول بزند. لپو افزود: «قارچ ناخن یکی دیگر از عفونت‌های رایج است. باعث تغییر رنگ ناخن می‌شود.» به گفته وی، «می‌توانید از یک درمان ضد قارچی بدون نسخه استفاده کنید. خشک نگه داشتن پا با جوراب‌های ساخته شده از مواد جذب‌کننده رطوبت مانند پشم می‌تواند از رشد قارچ جلوگیری کند. برای درمان علائم شدید ممکن است داروهای ضد قارچ موضعی یا خوراکی تجویز شود.» افراد مسن ممکن است در معرض خطر بیشتر مشکلات پا باشند. استئوآرتریت، که با افزایش سن شایع است، می‌تواند باعث تغییر شکل مفاصل شود. این عارضه اجازه می‌دهد تا خارهای استخوانی در پاشنه یا سایر قسمت‌های پا تشکیل شوند. تغییر کفش، تزریق کورتیزون، و فیزیوتراپی ممکن است کمک کننده باشد.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

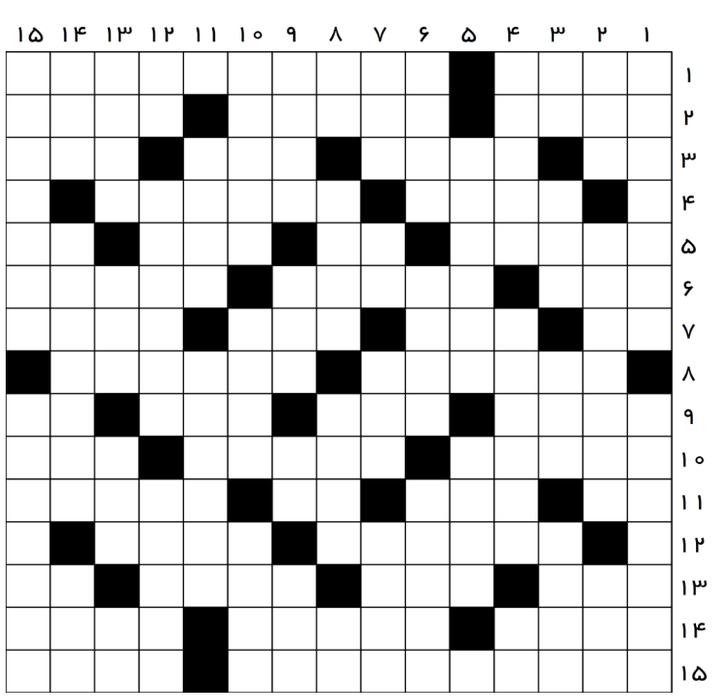
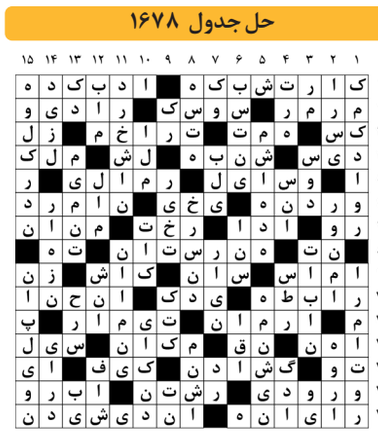
شماره ۱۶۷۹

### افقی

۱- تعجب- کشوری در شمال اروپا ۲- دهانه قنات- نظم‌وآراستگی- کاغذ سفت و ضخیم ۳- معبرخون- تدریس کننده- خانه سنگ‌پشت- از حروف الفبای فارسی ۴- سلاح جنگجوی قدیم- نهادی در سازمان ملل متحد ۵- بازنشستگی- منقار کوتاه- کاخ زمستانی- شکم‌بند طبی ۶- زن شوهر مرده- پروردگار- گرداب ۷- برج فرانسه- خراب کردن- موش خرما- عکس از خود ۸- همایش اینترنتی- از بیماری‌های گوارشی ۹- بی‌چیز و مستمند- شبانگاه- پول خردهندوستان- واحد سطح ۱۰- دریا و بحر- علم آموختن- نوعی یقه ۱۱- پهلوان- نصف- بی‌حس- ماشین قراضه و لکنتی ۱۲- مخترع برق- یار پشتک در ژیمناستیک ۱۳- چینه دیوار- برگه انتخاباتی- یار داستانی عذرا- واحد بازی تنیس ۱۴- نوعی تخم‌مرغ- میانجی- از جنس فلز پرمصرف ۱۵- فیلمی از کیانوش عیاری- خوب و پسندیده

### عمودی

۱- از تقسیمات کشوری- یاری کننده ۲- از حیوانات درنده- سر و صدا، جنجال- حسرت ۳- صنعت و هنر- همه دارند- ترس و هراس- گاو آهن ۴- جمع کردن- از توابع بندر لنگه- یک خودمانی ۵- سرقت- کشور سابق آفریقایی ۶- پاره‌وکهنه- مهار شتر- برابر ۷- مهار بینی شتر- چوب خوشبو- جوخه- هوس زن باردار ۸- یارشلوار- اولین رقم از سمت راست عدد- از وسایل آزمایشگاه- پسوندشباهت ۹- نوعی زیرانداز- خیلی کم- نماد شیمیایی گوگرد- میهن ۱۰- آشکار کردن- شکر و ستایش- پوچ و خالی ۱۱- دختر مازندرانی- کینه‌توزی ۱۲- صدای کلفت- مخفی و پوشیده- از شهرهای فارس ۱۳- آگاهی- نوعی ماهی- اثری از هرمان ملویل- خطاب بی‌ادبانه ۱۴- شایسته و جایز- بیچارگی و درماندگی- راه‌های روشن ۱۵- زد و بند- نوعی دستگاه چاپ سریع



### حل جدول ۱۶۷۸