دانستنی‌ها

نکاتی درباره مراقبت از سالمندان

سالمندان به‌عنوان یکی از آسیب‌پذیرترین قشرهای جامعه در شرایط بحرانی شناخته می‌شوند؛ در همین راستا ترس، تنهایی، اضطراب ناشی از بحران‌های اجتماعی و همچنین ناآگاهی در مورد مسائل خودمراقبتی، علاوه بر آسیب به سلامت روانی، سلامت جسمی آنها را نیز به خطر می‌اندازد. بسیاری از سالمندان با مشکلات مزمن جسمی مانند فشارخون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی یا حتی بیماری آلزایمر و از کار افتادگی مواجه هستند که این عوامل ضرورت مراقبت از آنها را در شرایط بحرانی پررنگ‌تر می‌کند. در همین راستا، دکتر عبدالرحیم اسداللهی، دانشیار و مدیرگروه سالمندشناسی دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز با تاکید بر اینکه مراقبت از سالمندان ضروری است، افزود: با توجه به اینکه سالمندان به‌دلیل شرایط جسمی و ابتلا به بیماری مزمن و همچنین حساسیت‌های روحیه‌ای، آسیب‌پذیرتر از گروه‌های دیگر جامعه هستند، مراقبت از آنها الزامی است. اسداللهی توصیه کرد: داروهای ضروری سالمندان به میزان مورد نیاز تامین شود و بهتر است از وجود داروها و دسترسی آسان به آنها اطمینان حاصل شود؛ همچنین توجه به مقدار و میزان دوز مصرف داروها نیز مهم است. او با بیان اینکه آموزش دوری از خطرات با برگزاری کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی برای سالمندان دیگر راهکارهای موثر در مراقبت از سالمندان است، تشکیل کمیته حمایت از سالمندان با ایجاد گروه‌هایی از داوطلبان برای نظارت و حمایت بیشتر از سالمندان در شرایط بحرانی را کمک‌کننده خواند. دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شیراز افزود: فراهم‌کردن سیستم‌های ارتباطی برای اطلاع‌رسانی سریع به سالمندان و خانواده‌ها می‌تواند تأثیر بسزایی در مراقبت سالمندان از خطرات داشته باشد. اسداللهی با اشاره به اینکه مدیریت تغذیه در سالمندان به دلیل وضعیت فیزیولوژیکی بدن و ابتلا به بیماری‌های مزمن اهمیت بیشتری دارد، بیان کرد: تامین مواد غذایی و تغذیه مناسب به سالمندان کمک می‌کند که توان کافی برای انجام فعالیت‌های روزمره خود داشته باشند؛ بسیاری از سالمندان به بیماری‌های مزمن قلبی، دیابت و فشارخون بالا مبتلا هستند که رعایت رژیم غذایی و توجه بیشتر به این موضوع در این شرایط، باعث می‌شود تا از تشدید بیماری جلوگیری شود. او ضمن توصیه به برنامه‌ریزی برای ایجاد مسیرهای امن در راستای جابه‌جایی سالمندان در صورت نیاز افزود: همچنین پشتیبانی روانی و فراهم‌کردن مشاوره‌های روانشناسی برای مقابله با استرس نیز اهمیت دارد. اسداللهی اظهار کرد: گوش‌دادن مستمر به اخبار منفی و نگران‌کننده ممکن است سبب بی‌خوابی، تغییرات فشارخون یا حملات اضطرابی در سالمندان شود که توصیه می‌شود اعضای خانواده با توجه بیشتر به سالمندان، با اقداماتی از جمله نشستن پای صحبت‌ها، توجه به احساسات و حتی احوالپرسی ساده، از آنان حمایت روحی داشته باشند. اسداللهی با بیان اینکه سالمندان به دلیل آسیب‌پذیری جسمی در معرض خطر سقوط قرار دارند، توصیه کرد که وسایل کمک حرکتی لازم از جمله عصا، ویلچر و سایر تجهیزات لازم برای سهولت حرکت افراد سالمند خانواده تهیه و در دسترس قرار گیرد. او آموزش خانواده‌ها درباره نیازها و چالش‌های سالمندان را مهم ارزیابی کرد و بر ایجاد برنامه‌های گروهی برای برگزاری فعالیت‌های اجتماعی در راستای حفظ روحیه سالمندان تاکید کرد. این متخصص سالمندشناسی با بیان اینکه اطمینان از دسترسی به آب سالم و امکانات بهداشتی برای سلامت سالمندان مهم است، گفت: بررسی وضعیت سلامت سالمندان با اجرای برنامه‌های منظم و چکاب‌های دوره‌ای می‌تواند به حفظ سلامت این قشر در شرایط بحرانی کمک کند.

نکته

تاثیر خواب زیاد بر عملکرد شناختی

مطالعه‌ای که متخصصان انجام شد، نشان می‌دهد ۹ ساعت یا بیشتر خواب شبانه، با ضعیف‌ترشدن عملکرد شناختی مرتبط است و این اثر در افرادی که دچار افسردگی هستند، بیشتر هم نمایان می‌شود. این نتایج از بررسی مدت زمان خواب و عملکرد شناختی ۱۸۵۳ شرکت‌کننده بدون سابقه زوال عقل و سکته مغزی به دست آمد. «ونسا یانگ»، مدیر پروژه می‌گوید: افرادی که مدت زمان خواب طولانی دارند، بیشتر احتمال دارد علائم افسردگی را گزارش کنند و به نظر می‌رسد که خواب ممکن است یک عامل تاثیرگذار در ارتباط با کاهش عملکرد شناختی در افراد مبتلا به افسردگی باشد. این مطالعه نشان می‌دهد اختلال در مدت زمان خواب و الگوهای خواب نه تنها در افراد مسن سالم وجود دارد (ناشی از پیری طبیعی)، بلکه در افرادی که به بیماری‌هایی مانند آلزایمر مبتلا شده‌اند (پیری بیماری‌زای مغز) نیز دیده می‌شود. به عبارت دیگر، مشکلات خواب هم در افراد مسن سالم و هم در افراد مبتلا به بیماری‌های مغزی وجود دارد و به افزایش خطر اختلالات شناختی منجر می‌شود. محققان توصیه می‌کنند بزرگسالان برای حفظ سلامت مغز ۷ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشته باشند. چندین مطالعه هم نشان داده‌اند که خواب بیش از حد یا کمتر از مدت زمان توصیه‌شده با آسیب‌هایی در حوزه‌های شناختی از جمله حافظه، توجه و توانایی مدیریت و هدایت سایر فرایندهای ذهنی مانند برنامه‌ریزی، حل مساله و کنترل تکانه‌ها مرتبط است. افسردگی که یک عامل تاثیرگذار در کاهش عملکرد شناختی است، اغلب با اختلال خواب توام می‌شود. ارتباط بین اختلال‌های خواب و افسردگی به خوبی ثابت شده است، به‌طوری‌که حدود ۹۰ درصد افرادی که افسردگی دارند، مشکلات خواب را هم گزارش می‌کنند. شرکت‌کنندگان به چهار گروه تقسیم شدند: نتایج نشان داد که خواب طولانی با کاهش عملکرد شناختی کلی مرتبط است و در افرادی که علائم افسردگی داشتند، چه داروهای ضدافسردگی مصرف می‌کردند یا نمی‌کردند، آثار منفی خواب طولانی بر عملکرد شناختی بیشتر از سایر گروه‌ها مشاهده شد. در افرادی که علائم افسردگی نداشتند، خواب طولانی بر عملکرد شناختی اثر ضعیف‌تری داشت، اما این اثر همچنان معنادار بود. یعنی این افراد همچنان تحت تاثیر منفی خواب طولانی قرار داشتند ولی اثر آن کمتر بود. در افرادی که داروهای ضدافسردگی مصرف می‌کردند اما علائم افسردگی نداشتند، هیچ ارتباط معناداری بین خواب طولانی و کاهش عملکرد شناختی مشاهده نشد. به عبارت دیگر، مصرف داروهای ضدافسردگی در افرادی که افسرده نبودند، تاثیری بر عملکرد شناختی نداشت، حتی اگر مدت خواب آن‌ها طولانی بود.

میوه‌های سرشار از «منیزیم»

شناخته‌شده‌ترین منابع غذایی برای تامین منیزیم مورد نیاز بدن معمولا دانه‌ها، مغزها و حبوبات هستند اما بسیاری از میوه‌ها به‌ویژه میوه‌های تابستانی که کم‌کم از راه می‌رسند نیز منبع خوبی از منیزیم محسوب می‌شوند. منیزیم ماده‌ای معدنی است که به‌طور طبیعی در بسیاری از غذاها یافت می‌شود، اما بدن قادر به تولید آن نیست. منیزیم مزایای زیادی دارد و ثابت شده است که به کم‌کردن استرس و یبوست و بهبود خواب، عملکرد اعصاب و عضلات، فشارخون، سلامت قلب، تنظیم قند خون و سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند.

انجیر

یک پیمانه انجیر خشک، ۱۰۱ میلی‌گرم منیزیم دارد. انجیر به دلیل تاثیر مفید آن بر اختلالات گوارشی، تنفسی، التهابی، متابولیک و قلبی‌وعروقی شناخته شده و همچنین سرشار از فیبر و تعدادی ریزمغذی از جمله آهن، پتاسیم، کلسیم و ویتامین K است.

زردآلو

یک پیمانه برگه زردآلو ۴۱.۶ میلی‌گرم منیزیم دارد. داده‌ها نشان می‌دهند که زردآلو همچنین سرشار از ویتامین A، نیاسین، ویتامین E، آهن، پتاسیم و کلسیم است. علاوه بر این، به بهبود مشکلات گوارشی، تنفسی، التهابی، متابولیک و قلبی‌عروقی کمک می‌کند.

موز

یک موز متوسط، از معروف‌ترین منابع پتاسیم، ۳۲ میلی‌گرم هم منیزیم دارد. موز خواص ضدالتهابی، آنتی‌اکسیدانی، ضدسرطانی و ضددیابتی دارد. پوست آن هم حاوی ترکیبات فنولی است که ممکن است به کاهش خطر بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، دیابت و برخی انواع سرطان‌ها کمک کند.

تمشک سیاه

تمشک سیاه در ظاهر کوچک اما مغذی است و یک پیمانه از آن ۲۸.۸ میلی‌گرم منیزیم دارد. تمشک‌ها همچنین سرشار از آنتی‌اکسیدان، فیبر، کلسیم، پتاسیم و ویتامین‌های A، B، C، E و K و نیز مملو از آنتوسیانین هستند که عامل رنگ تیره این میوه است. تمشک در پیشگیری از بیماری‌های قلبی هم شناخته شده است.

یادداشت

افزایش قد کودک با «شیر»

عبدالرضا نوروزی
عضو هیات علمی دانشگاه

با اصلاح باورهای غلط و ترویج مصرف شیر، می‌توان نسل سالم‌تر و قوی‌تری تربیت کرد. مصرف شیر باید فراتر از یک انتخاب فردی، به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود، در برخی خانواده‌ها، حتی خانواده‌هایی که از نظر اقتصادی برخوردار هستند، میزان مصرف شیر پایین است.

این موضوع نه‌تنها به بحث دسترسی، بلکه به عوامل فرهنگی و تبلیغات نادرست نیز بستگی دارد. برخی باورهای غلط باعث شده تا حتی خانواده‌هایی که امکان مصرف دارند، کمتر به استفاده از این ماده مغذی روی بیاورند.

توزیع شیر در مدارس می‌تواند گام بزرگی در افزایش سرانه مصرف آن باشد، اگر مصرف شیر در مدارس نهادینه شود، نه‌تنها کودکان از مزایای تغذیه‌ای آن بهره‌مند می‌شوند، بلکه فرهنگ مصرف شیر نیز به‌مرور تقویت خواهد شد.

یک مقاله منتشرشده در سال ۲۰۲۴ نشان داده است که مصرف روزانه یک لیوان شیر، یعنی حدود ۲۵۰ میلی‌لیتر، می‌تواند تأثیر قابل‌توجهی بر رشد قدی کودکان داشته باشد. در این تحقیق، ۹ هزار کودک از سن شش تا شانزده سالگی مورد بررسی قرار گرفته‌اند و مشخص شد که کودکانی که روزانه شیر مصرف کرده‌اند، در شانزده سالگی به‌طور متوسط ۱.۱ سانتی‌متر بلندتر بوده‌اند.

این تأثیر در کشورهایی مانند ایران که میزان مصرف شیر کمتر است، می‌تواند حتی بیشتر باشد، بر اساس محاسبات آماری، در کشور ما این عدد ممکن است به ۱.۶ تا ۲ سانتی‌متر افزایش یابد.

این موضوع نشان می‌دهد که مصرف شیر می‌تواند نقش مهمی در سلامت و رشد کودکان ایفا کند. اهمیت توجه والدین به تغذیه کودکان؛ والدین باید به تغذیه کودکان توجه ویژه‌ای داشته باشند، اینکه تنها با یک لیوان شیر بتوان به رشد بهتر و افزایش قد کودک کمک کرد، عدد بسیار قابل‌توجهی است.

کوتاهی والدین در این زمینه می‌تواند آثار بلندمدتی بر سلامت فرزندانشان بگذارد. حتی دو سانتی‌متر اختلاف قد در بزرگسالی می‌تواند تأثیرات مهمی در اعتماد به نفس و سلامت افراد داشته باشد.

اختلالی که باعث ویرانی جسمی می‌شود

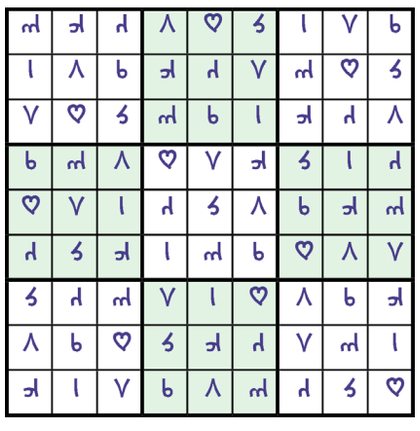
پروفسور فاطما چلیک، رئیس دپارتمان تغذیه گفت: جوانان دائما از طریق رسانه‌های اجتماعی، عوامل محیطی و سایر رسانه‌ها در معرض فشار برای داشتن بدنی لاغر قرار دارند که در درجه اول باعث بی‌اشتهایی عصبی و سایر اختلالات خوردن می‌شود. پست‌های زیادی که درباره راه‌های کاهش‌وزن در شبکه‌های اجتماعی انتشار می‌یابند نقش بسیار مخربی در دچارشدن جوانان به اختلال بی‌اشتهایی دارند. این اختلال نه‌تنها باعث ویرانی جسمی، بلکه آسیب روانی نیز می‌شود. فاطما چلیک، افزود: فشار برای کاهش‌وزن می‌تواند باعث اختلال بی‌اشتهایی عصبی شود که با خوردن ناکافی مشخص می‌شود. تصویر بدنی لاغر که توسط جامعه مدرن تحمیل می‌شود، افراد جوان را آسیب‌پذیرتر می‌کند و در معرض ابتلا به این اختلال قرار می‌دهد. چلیک به نقش حیاتی خانواده‌ها و اطرافیان در این موارد اشاره و تأکید کرد که علائم اولیه بی‌اشتهایی عصبی هرگز نباید در خانواده نادیده گرفته شوند.

فواید احتمالی افزودن پروتئین به قهوه

پروتئین قهوه (پروفی) یک نوشیدنی است که از ترکیب قهوه با پودر پروتئین یا شیک پروتئینی آماده ساخته می‌شود. «پروفی» درواقع ترکیبی از دو واژه‌ی «پروتئین» و «کافی» (قهوه) است. نتایج یک تحقیق نشان داد: مصرف پروتئین در آغاز روز، به‌ویژه همراه با کافئین قهوه، می‌تواند انرژی لازم برای شروع روز را تأمین کند. این ترکیب همچنین به عنوان یک نوشیدنی قبل از تمرین محبوب است. خوردن پروتئین در ابتدای روز می‌تواند گرسنگی را در طول روز کاهش دهد و شاید به کنترل وزن کمک کند. پروتئین همچنین متابولیسم بدن را برای سوزاندن کالری بیشتر فعال می‌کند. پودرها و شیک‌های پروتئینی معمولا طعم خوبی دارند و می‌توانند جایگزین خامه‌ها و شیرین‌کننده‌های قندی پرکالری در قهوه شوند. اگر داروهای کاهش‌وزن مصرف می‌کنید که اشتهای شما را کم می‌کند، یک فنجان پروفی می‌تواند کمک کند پروتئین موردنیاز روزانه‌تان را دریافت کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

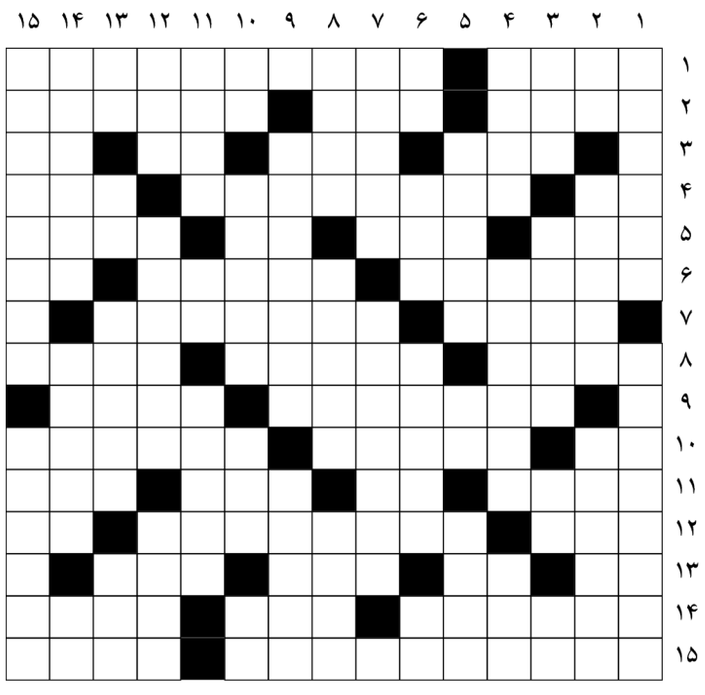
شماره ۲۱۴۵

افقی

۱- گفتنی مبصر سرکلاس- شاعر عصرصفوی ۲- تازک دار آب‌های آلوده- خرده زر- شناگر ۳- دیوار کوتاه- نیمسال تحصیلی- بندگی- شعله آتش ۴- شگرد و تکنیک- این بازیگر به دلیل ایفای نقش شخصیت جیمزباند در هفت فیلم بلند شناخته می‌شود- خودپسندی و غرور ۵- پول نقد- نقاش هلندی و شاگرد رامبراند- ضمیرفرانسوی- گنده بینی ۶- بیماری ناهماهنگی حرکت- آبگوشت سبزی- شهررازی ۷- بددهان‌ودشنام‌گو- نگهبان ایران ۸- تنیسورمعروف سوئیسی- گاری- پیک کاغذی ۹- از کاخ‌های تخت‌جمشید- رویه لاستیک ماشین ۱۰- سطح دست- رنگین کمان- درختی که میوه دهد ۱۱- نوعی شیرینی فرنگی- اصل هر چیز- از پرندگان- اشکال نرم‌افزاری ۱۲- تخیلی‌نویس فرانسوی- ماهی‌سرا!- برج فرانسه ۱۳- نشانه مفعولی- اراده- بازی رایانه‌ای قدیمی- بلندمرتبه ۱۴- دست خدا- ترس‌وگریز- آدم بی‌فکر و خیال ۱۵- بازیگر خانم یقه سفیدها- تروتازه

عمودی

۱- یکی از سوغات یزد- ازمباحث در ریاضیات ۲- فرارآهو- دانشمنددینی- فیزیکدان انگلیسی ۳- اتصال‌دهنده- نام کهن شهرالحضر در عراق- رودفرانسه- سرخ کم‌رنگ ۴- اسب سرخ‌وسفید- رشته کوهی دراروپا- بانگ دعوت ۵- شهری درروسیه- حرف ندا- دیکته ۶- شخص‌ونفر- لوله تنفسی- فهمیدن- خدای قلندر ۷- شیرابه- فیلسوف هلندی ۸- رودی درلیتوانی- بازیگروکارگردان ایرلندی- شهرتاج محل ۹- فیلمی به‌کارگردانی‌ونویسندگی فریدون حسن‌پور- برتر از دیگران ۱۰- ویتامین جدولی- حیوان مکار!- ثروتمند- از ضمایر انگلیسی ۱۱- هوای بارانی- مورد نیاز تشنه- رشته کوهی در ترکیه ۱۲- دشوار- از غذاهای محلی شیراز- نوردهنده ۱۳- از غذاهای ایرانی- کاشف میکروب سل- پیدانشدنی- نوعی بستنی ۱۴- فیلمی با بازی آنتونی هاپکینز- آخرین خلیفه اموی- میان‌ووسط ۱۵- قطعه شعری از رهی معیری- آیین‌نامه



حل جدول ۲۱۴۴