



در فصل گرما، نوشیدن مایعات کافی یک ضرورت اساسی است و بدن در اثر تعریق نه تنها آب بلکه الکترولیت‌هایی مانند سدیم، پتاسیم و منیزیم را نیز از دست می‌دهد که باید جبران شوند. بهترین منابع تأمین این مواد را انواع سبزی‌ها و میوه‌های سرشار از آب است و خیار، هندوانه، سبزی‌های برگ سبز تیره، به‌ویژه نعنای، حاوی آب فراوان و مواد معدنی لازم برای تنظیم حرارت بدن و حفظ فشار خون هستند و بیشتر سبزی‌ها حدود ۸۵ تا ۹۵ درصد آب دارند و همراه خود الکترولیت‌ها را نیز به بدن می‌رسانند. مصرف منظم سبزی خوردن، به‌ویژه برگ‌های سبز تیره مانند کاهو، کمک بزرگی به تأمین منیزیم، پتاسیم و سدیم می‌کند که بدن در گرما به شدت به آن‌ها نیاز دارد. استفاده از آب میوه طبیعی بهتر از نوشیدنی‌های صنعتی است، اما مصرف مستقیم میوه‌ها به دلیل وجود فیبر، ارزش غذایی بالاتری دارد و فیبر به به نگهداری آب در بدن کمک می‌کند. نوشیدنی‌های صنعتی و ورزشی که دارای قند بالا یا کافئین هستند، برای کودکان و حتی بزرگسالان توصیه نمی‌شود و نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممکن است در گرمای شدید باعث افزایش ضربان قلب و اختلال در فشار خون شوند. مایعات گرم مانند چای کم‌رنگ یا برخی دمنوش‌ها نیز می‌توانند به حفظ تعادل بدن در گرما کمک کنند، به شرطی که در حد تعادل و بدون زیاده‌روی مصرف شوند.

عوامل تشدیدکننده زوال عقل

متخصصان معتقدند: چندین عامل در بروز زوال عقل نقش دارند. فشارخون بالا یکی از عوامل شناخته شده است که می‌تواند سلامت عروق را تحت تأثیر قرار دهد. دیابت با تعدادی از مشکلات عروقی مانند رتینوپاتی، بیماری‌های چشمی و... مرتبط است. همچنین تحلیل رفتن سلامت عروق می‌تواند احتمال ابتلا به زوال عقل را در آینده افزایش دهد. بیماری عروقی می‌تواند بر گردش خون در مغز تأثیر بگذارد و باعث آسیب جبران ناپذیر به سلول‌ها شود. برای کاهش خطر زوال عقل خودداری از استعمال سیگار، فعالیت ذهنی، جسمی و اجتماعی، رعایت یک رژیم غذایی متعادل و کنترل سطح کلسترول و فشارخون، همگی می‌توانند به حفظ سلامت مغز کمک کنند.

روشی برای پیش‌بینی خطر سکت قلبی و مغزی

نتایج آزمایشات پزشکی نشان می‌دهد که با اسکن معمول چشم می‌توان خطر بروز سکت قلبی یا مغزی را از ۱۰ سال قبل پیش‌بینی کرد. متخصصان با کمک هوش مصنوعی، تصاویر دیجیتال شبکه‌ی چشم را تجزیه و تحلیل کردند، تصاویری که معمولاً در معاینه چشم پزشکی برای ثبت‌نمایی از پشت چشم گرفته می‌شوند. این فناوری هوش مصنوعی توانست در کمتر از یک ثانیه ارزیابی میزان خطر در هر شخص را ارائه دهد. این اسکن که اکنون بخشی از آزمایش‌های معمول در بیمارستان مبتلا به دیابت نوع ۲ است، معمولاً برای بررسی رتینوپاتی دیابتی استفاده می‌شود، آسیبی که بر اثر سطح بالای قند خون به رگ‌های شبکه‌ی وارد می‌شود. در این مطالعه که در نشریه «دیابت‌شناسی قلبی عروقی» منتشر شده است، ابزار هوش مصنوعی روی اسکن‌های چشم بیماران دیابتی آزمایش شد. دکتر «ایفی موردی»، محقق ارشد و متخصص قلب گفت: آسیب یا تنگی رگ‌های چشم اغلب بازتابی از مشکلات مشابه در دیگر رگ‌های بدن از جمله رگ‌های خون‌رسان به قلب است که می‌تواند به حمله قلبی یا سکت مغزی منجر شود. در ابتدا از هوش مصنوعی خواسته شد علامت هشداردهنده مانند تنگی یا انسداد رگ‌ها را شناسایی کند. سپس جزئیات بیشتری مانند اندازه و نحوه قرارگیری رگ‌ها را تحلیل کرد و با استفاده از ۴۲۰۰ تصویر آموزش داده شد. این فناوری توانست با دقت ۷۰ درصد پیش‌بینی کند که چه افرادی احتمال دارد در یک دهه آینده دچار عارضه‌های مهم قلبی-عروقی مانند حمله قلبی یا سکت مغزی شوند. دکتر «موردی» تأکید کرد: این یک اسکن تک مرحله‌ای است که بخشی از مراقبت‌های معمول بوده است و کمتر از یک دقیقه وقت می‌گیرد. او معتقد است این روش می‌تواند مکمل بررسی فشار خون و کلسترول باشد تا افراد از مداخله پزشکی زودهنگام یا تغییر سبک زندگی بهره‌مند شوند. همچنین دکتر «کلر جوناس»، رئیس بخش پژوهش در انجمن سکت مغزی در مورد پتانسیل هوش مصنوعی در شناسایی زودهنگام خطر سکت عروق‌خوش‌بینی کرد. او گفت: چنین پیشرفت‌هایی می‌تواند به افراد در معرض خطر کمک کند تا اقدام‌های پیشگیرانه انجام دهند. با این حال، وی بر ضرورت پاسخ به پرسش‌های عملی درباره زمان، نحوه و امکان استفاده از هوش مصنوعی در محیط‌های بالینی تأکید کرد و خواستار حمایت دولت از این پیشرفت‌های فناوری شد.

کلید مقابله با تنبلی چشم در کودکان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان گفت: تنبلی چشم یا آمبلیوپی یکی از شایع‌ترین اختلالات بینایی دوران کودکی است که اگر به موقع تشخیص داده نشود، می‌تواند منجر به کاهش دائم بینایی شود. دکتر فاطمه اسلامی، با تأکید بر اهمیت تشخیص زودهنگام این بیماری در کودکان، مهم‌ترین علل بروز این عارضه و راهکارهای درمانی مؤثر را تشریح کرد. وی اظهار کرد: تنبلی چشم یا آمبلیوپی زمانی رخ می‌دهد که یک یا هر دو چشم به دلایلی نتوانند تصویر واضحی به مغز ارسال کنند. در این شرایط، مغز به مرور تصویر ضعیف را نادیده می‌گیرد و فقط از تصویر چشم سالم استفاده می‌کند. این روند منجر به غیرفعال شدن مسیر بینایی چشم ضعیف در مغز و ایجاد تنبلی چشم می‌شود. وی افزود: این اتفاق معمولاً در سال‌های ابتدایی زندگی، پیش از کامل شدن رشد بینایی در مغز، یعنی تا حدود سن هفت تا هشت سالگی رخ می‌دهد. اگر پیش از این سن تشخیص داده شود، با روش‌هایی مانند بستن چشم سالم یا استفاده از روش‌های دیگر می‌توان از چشم تبیل کار کشید و مسیر بینایی را فعال کرد؛ اما پس از این سن، درمان بسیار دشوار و در بسیاری از موارد غیرممکن می‌شود. متخصص چشم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی همدان ادامه داد: نخستین اقدام در مسیر درمان، شناسایی و رفع عاملی است که منجر به ضعف دید شده است. شایع‌ترین علت، عیوب انکساری مانند دوربینی، نزدیک‌بینی یا استیگماتسپم است که باید با معاینات دوره‌ای و تجویز دقیق عینک اصلاح شود. به همین دلیل معاینه چشم در چند مرحله مهم دوران رشد کودک ضروری است؛ از جمله در بدو تولد، بین شش ماهگی تا یک سالگی، سنجش بینایی در سه تا پنج سالگی و نهایتاً معاینه کامل پیش از ورود به مدرسه. وی تصریح کرد: برای تجویز صحیح عینک در کودکان، به دلیل وجود تطابق بالا، باید از قطره‌های سیکلپلوژیک استفاده شود تا شماره واقعی چشم به دست آید. این اقدام مانع از تأثیر تطابق کودک بر نتیجه معاینه می‌شود و دقت تجویز را افزایش می‌دهد. اسلامی با اشاره به اهمیت پیگیری درمان، خاطرنشان کرد: پس از تجویز عینک، نباید کودک تا یک یا دو سال رها شود. معاینات سریال با فواصل چهار تا شش ماه برای کودکان زیر هفت سال ضرورت دارد تا روند درمان بررسی و اصلاحات احتمالی انجام شود. وی در ادامه، به سایر علل بروز تنبلی چشم اشاره کرد و گفت: انحراف چشم (لوجی)، آب مروارید مادرزادی، افتادگی پلک، کدورت‌های قرنیه، آب‌سیاه (گلوکوم) مادرزادی و برخی بیماری‌های شبکه و عصب بینایی از جمله عوامل مهم در ایجاد تنبلی چشم هستند. برخی از این اختلالات ممکن است به صورت علائم ظاهری مانند سفیدی مردمک در عکس‌ها دیده شوند که نیاز به پیگیری فوری دارند، چرا که در مواردی ممکن است نشان‌دهنده تومورهای خطرناک در شبکه چشم باشد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان درباره روش‌های درمان تنبلی چشم اظهار کرد: مهم‌ترین روش، بستن چشم سالم با پد‌های مخصوص تا کودک مجبور به استفاده از چشم ضعیف شود. مدت بستن چشم روزانه حدود ۶ ساعت است و مدت کل درمان بسته به سن کودک تعیین می‌شود؛ به عنوان مثال، برای کودک یکساله یکماه و برای کودک شش‌ساله گاهی تا شش ماه یا بیشتر لازم است. وی افزود: در صورتی که کودک نسبت به استفاده از پد مقاومت داشته باشد، می‌توان از قطره‌های تاری دید در چشم سالم یا چسب‌های مخصوص روی شیشه عینک استفاده کرد که با تارکدن دید چشم سالم، کودک را وادار به استفاده از چشم تبیل می‌کند. اسلامی در پایان تأکید کرد: والدین باید نسبت به سلامت بینایی فرزندان خود هوشیار باشند. مراجعه منظم به چشم‌پزشک می‌تواند از بروز مشکلات جلوگیری کند.

عوارض مصرف زیاد قند



شکر خوشمزه است، اما زیاده‌روی در مصرف آن

می‌تواند سلامت شما را به خطر بیندازد. اگر هر

یک از نشانه‌های زیر را در خود مشاهده می‌کنید،

بهرتر است میزان قند مصرفی خود را بازمینی کرده

و در صورت نیاز، مصرف آن را کاهش دهید. رژیم

غذایی متعادل و آگاهانه می‌تواند تفاوت بزرگی

در سلامت جسمی و روانی شما ایجاد کند. در

ادامه، به نشانه‌هایی می‌پردازیم که ممکن است

نشان‌دهنده مصرف بیش از حد شکر در رژیم

غذایی شما باشد:

نوسانات خلقی

اگر خلق و خوی شما مدام تغییر می‌کند، ممکن است دلیل آن مصرف زیاد شکر باشد. خوردن شکر زیاد باعث افزایش و سپس افت ناگهانی قند خون می‌شود که این نوسانات می‌تواند شما را در یک لحظه شاد و در لحظه‌ای دیگر عصبی یا مضطرب کند.



افزایش وزن

اگر ناخواسته دچار اضافه‌وزن شده‌اید، ممکن است شکر مقصر اصلی باشد. نوشیدنی‌های شیرین و میان‌وعده‌های حاوی قند، کالری زیادی وارد بدن می‌کنند بدون آنکه احساس سیری ایجاد کنند، که می‌تواند منجر به افزایش وزن شود.



جوش و آکنه

اگر پوست‌تان دچار جوش شده، شاید شیرینی‌هایی که می‌خورید مقصر باشند. مصرف بالای شکر می‌تواند باعث افزایش التهاب در بدن و تغییرات هورمونی شود که به آکنه دامن می‌زند. غذاهای با شاخص گلیسمی بالا نیز ممکن است تولید چربی پوست را تحریک کنند.



احساس خستگی

احساس خستگی مداوم می‌تواند نشانه‌ای از مصرف بیش از حد شکر باشد. شکر ممکن است انرژی فوری بدهد، اما به زودی پس از آن، افت شدید انرژی اتفاق می‌افتد که باعث احساس کسلی و بی‌حالی در طول روز می‌شود.



آب کله پاچه برای نوزاد سم است

بنا بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، «دستگاه گوارش نوزاد و فرد بالغ از نظر هضم و جذب مواد غذایی متفاوت است و در مقایسه با بزرگسالان ظرفیت جذب چربی در نوزادان بسیار محدود است؛ به هیچ عنوان تغذیه تکمیلی را با آب کله پاچه که سرشار از چربی است آغاز نکنید.» متأسفانه نزد مردم باورهای غلطی درباره برخی رفتارهای غذایی وجود دارد؛ مثل این باور که آب کله پاچه برای معده نوزاد مفید است.

در حالی که گوارش و معده نوزاد و سیستم ایمنی او کامل نشده و می‌تواند که درباره تغذیه‌اش به شدت حساس باشیم. آب کله پاچه نه تنها برای نوزاد و معده نوزاد مفید نیست، بلکه مصرف بالای آن برای بزرگسالان هم توصیه نمی‌شود. باید دقت داشته باشید که اگر هم قصد تغذیه تکمیلی دارید، این کار باید با احتیاط و طبق دستورالعمل‌ها انجام شود تا معده نوزاد به آن عادت کند.

تستی برای تشخیص زوال عقل

۶ سؤال پاسخ دهید: آیا همه ۱۲ عدد را نوشته‌اید؟ آیا اعداد را به درستی و با فاصله مناسب چیده‌اید؟ آیا عقربه ساعت و دقیقه را به درستی کشیده‌اید؟ آیا طول عقربه‌ها درست و متفاوت است؟ آیا کار را در ۲۰ ثانیه تمام کردید؟ اگر در چند مورد دچار مشکل شدید، ممکن است نشانه‌ای از کاهش عملکرد شناختی باشد؛ موضوعی که در زوال عقل اولیه دیده می‌شود.

آیا ممکن است با یک تست ساده در خانه، علان اولیه زوال عقل (دمانس) را شناسایی کرد؟ دکتر اریک برگ، متخصص سلامت و مغز، روشی را معرفی کرده که طبق آن برخی تست‌های حافظه، دقیق‌تر عمل می‌کند. تنها به یک برگ کاغذ، خودکار و تایمر نیاز دارید. ۲۰ ثانیه زمان بگیرید. در این مدت، یکساعت عقربه‌ای کشید که زمان ۱۱ و ۱۰ (ده دقیقه از ۱۱ گذشته) را نشان دهد. بعد از پایان زمان، به این

جدول کلمات متقاطع

ای ا م ن ا ل ی

افقی

۱- سدی در سندنج- از دانشمندان بنام عصر صفوی
۲- شهر رازی- پایتخت هلند- چهارچوب عکس
۳- باریدن باران- از حروف فارسی- دزدیدن ۴- سوره ششم قرآن کریم- چوب تراش- ساده‌تر ۵- از درختان جنگلی- بعد از غذا می‌خورند- اسب سرکش ۶- از شهرهای آذربایجان شرقی- شهری در ایالت آریزونا- چاره‌و علاج ۷- حرف پیروزی- در شک افتادن- میوه ضربه خورده ۸- از خوراک سنجاب- ثلث- یک جهت ۹- هشتمین ماه میلادی- پایتخت ساسانیان- چهره ۱۰- کشت به امید باران- سرشت و طبیعت- گرو گذارنده ۱۱- نوعی خوراک رقیق که از شیر و آرد برنج درست کنند- غیر شفاف- مراسم سوگواری ۱۲- دیدن- تصو روگمان- پیامد ۱۳- بی بندوبار- حیوان شیره- پایه و بنیاد ۱۴- پیروزی ورزشی- نامعلوم؛ مجهول- صابون خیاطی ۱۵- مورد اتفاق- دراز

حل جدول

۲۱۵۸

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

جدول سودوکو

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

۸	۴	۴	۳	۶	۷	۱	۴
۱	۷	۴	۴	۸	۴	۶	۳
۳	۷	۶	۱	۷	۴	۴	۸
۴	۶	۸	۴	۴	۱	۷	۳
۴	۴	۳	۷	۷	۸	۶	۴
۷	۱	۷	۶	۴	۳	۸	۴
۶	۴	۳	۷	۴	۱	۷	۷
۴	۸	۴	۱	۶	۳	۴	۷
۷	۳	۱	۸	۴	۴	۷	۶