آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۱۰
یکشنبه
۲۸ • ۰۲ • ۱۴۰۴
۲۰ ذی‌القعده ۱۴۴۶ / ۱۸ می ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

افزایش زایمان زودرس با کبد چرب

نتایج تحقیق جدید نشان داد، زنان باردار مبتلا به بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک در معرض خطر بیشتری برای زایمان زودرس هستند و افزایش این خطر را نمی‌توان از طریق چاقی توضیح داد. تخمین زده می‌شود که از هر پنج نفر در سوئد، یک نفر به بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک مبتلا است که پیش از این بیماری کبد چرب غیرالکلی نامیده می‌شد و در سطح جهان ممکن است از هر ۱۰ نفر، سه نفر به این بیماری مبتلا باشند. عوامل خطرزای شایع در این بیماری، اختلالات متابولیکی مانند دیابت نوع ۲ و اضافه وزن یا چاقی هستند. این بیماری به‌طور فزاینده‌ای، ازجمله در بین زنان در سن باروری، شایع شده است و محققان اکنون ارتباط بین کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک مادر و پیامدهای بارداری و تولد نوزاد را بررسی کرده‌اند.

افزایش سه برابری خطر

این تحقیق بر اساس داده‌های ثبت اسناد سوئد انجام شده و در مجموع شامل ۲۴۰ زایمان در میان زنان مبتلا به بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک و ۱۱۴۰ زایمان مشابه از زنان از جمعیت عمومی است. زنان مبتلا به بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک بیش از سه برابر بیشتر، احتمال زایمان زودرس داشتند. این خطر با شدت بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک افزایش نیافت و افزایش خطر حتی در مقایسه با زنان دارای اضافه وزن یا چاق بدون بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک شناخته شده نیز تداوم داشت. کارول ای. مارکسر، محقق ارشد این تحقیق، دارای مدرک فوق دکتری در گروه اپیدمیولوژی پزشکی و آمار زیستی، مؤسسه کارولینسکا گفت: این یافته نشان می‌دهد، این ارتباط فقط به‌دلیل شاخص توده بدنی بالا نیست و خود بیماری کبد می‌تواند اثرات منفی داشته باشد. مهم است که زنان باردار مبتلا به بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک در دوران بارداری از نزدیک تحت نظر باشند تا خطر عوارض کاهش یابد. همچنین باید به افزودن توصیه‌های خاص برای زنان باردار به دستورالعمل‌های بالینی بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک توجه شود. زنان مبتلا به بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک همچنین ۶۳ درصد بیشتر از گروه کنترل در معرض خطر سزارین بودند، با این حال، به‌نظر می‌رسد این موضوع با شاخص توده بدنی بالا توضیح داده شود، زیرا در مقایسه با زنان دارای اضافه وزن یا چاق بدون بیماری کبد چرب، هیچ افزایش خطری مشاهده نشد. یوناس اف. لودویگسون، متخصص اطفال در بیمارستان دانشگاه اوربرو و استاد گروه اپیدمیولوژی پزشکی و آمار زیستی، موسسه کارولینسکا می‌گوید: ما هیچ افزایش خطری در زنان مبتلا به بیماری کبد چرب مرتبط با اختلال عملکرد متابولیک برای داشتن فرزندانی با ناهنجاری‌های مادرزادی یا داشتن فرزندانی که در بدو تولد فوت می‌کنند، مشاهده نکردیم. با وجود تعدیل گسترده برای دامنه وسیعی از عوامل مخدوش‌کننده و چندین نقطه قوت دیگر این پژوهش، مانند اطلاعات کامل شاخص توده بدنی در بین مادران، محققان نمی‌توانند این احتمال را که افزایش خطر ممکن است تحت تاثیر عوامل دیگری بوده باشد را نپذیرند.

عناب
محافظ طبیعی کبد در برابر التهاب

عناب، میوه‌ای با خواص دارویی فراوان، در درمان دیابت، تقویت سیستم ایمنی و بهبود عملکرد کبد نقش مؤثری ایفا می‌کند و بار دیگر مورد توجه طب سنتی و علمی قرار گرفته است. عناب سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مفید است و مصرف منظم آن می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی بدن، بهبود خواب شبانه، کاهش استرس و بهبود عملکرد گوارش کمک کند. پزشکان طب سنتی توصیه می‌کنند که مصرف دم‌نوش عناب در فصول سرد سال می‌تواند به درمان سرفه، گلودرد و حتی پاک‌سازی کبد کمک کند.

مفید برای دیابتی‌ها

میوه عناب می‌تواند به‌عنوان یک غذای سالم مورد توجه قرار گیرد؛ زیرا همه محتویات فیبرهای غذایی و فروکتوز موجود در آن می‌تواند با آهسته کردن هضم غذا به کنترل قند خون کمک کند. نتایج یک مطالعه نشان داد که میوه عناب دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی است و در پیشگیری از التهاب ناشی از دیابت و درمان دیابت سودمند است.

تقویت سیستم ایمنی

عناب غنی از ویتامین C است. قسمت گوشتی میوه عناب حاوی بیشترین میزان ویتامین C است و همین امر به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک می‌کند.

بهبود درد مفاصل

عناب منبع بسیار خوبی از منیزیم، فسفر، پتاسیم، سدیم و روی نیز به حساب می‌آید و در بهبود درد مفاصل مؤثر است. دمنوش عناب به عنوان یک گیاه دارویی، به تقویت عملکرد کبد کمک می‌کند. عناب شامل آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی است که می‌توانند به کاهش التهاب و آسیب‌های اکسیداتیو در کبد کمک کنند.

تازه یا خشک؟

میوه عناب فواید زیادی دارد که این فواید با خشک شدن از بین نمی‌روند و می‌توان از میوه خشک شده و حتی برگ‌های آن نیز برای درمان بیماری‌های مختلف بهره برد. میوه عناب تازه ممکن است در صورت نگهداری نامناسب، چند روز پس از چیده‌شدن دچار آسیب و فساد شود و بنابراین برای نگهداری طولانی‌مدت عناب می‌توان از نوع خشک آن استفاده کرد.

یادداشت

نکاتی در مورد فشارخون

منوچهر قارونی
متخصص قلب و عروق

افرادی که فشارخون را به ارث می‌برند، حتما سالی یکبار باید این مهم را اندازه‌گیری کنند، فشارخون با افزایش سن، بالا می‌رود و افراد باید چاقی، فشارخون، سکته قلبی و... را در خانواده خود بررسی کرده و این بیماری‌ها را جدی بگیرند. فشارخون کمتر از ۱۸ سال نمایان نمی‌شود و در غیر این صورت به فشارخون ارگانیک اطلاق می‌شود، اگر یک کودک دارای فشارخون باشد باید در پی بررسی بیماری‌هایی نظیر مسائل کلیوی باشیم. فشارخون قاتل خاموش است؛ انسان آن را نمی‌شناسد تا جایی که خطری در قلب و مغز او پدیدار شود. مقدار خونی که با زدن ناگاهِ قلب در رگ‌ها پیش می‌رود، سیستولیک بوده و قدرت انبساط رگ‌ها نیز فشار دیاستولیک را نشان می‌دهد که بسیار مهم‌تر است. شاید با یک فعالیت و یا تغییر خلق‌وخو، فشار حداکثری فرد بالا رود ولی فشارخون اصلی به سطح حداقلی باز می‌گردد که نشان می‌دهد رگ‌های فرد به خوبی باز و بسته نمی‌شود. وقتی فشارخون ایجاد می‌شود یعنی خون در رگ‌ها بسیار اندک بوده و مقاومت رگ‌ها بالاست و معمولا عدد ۸ برای فشار حداقلی بهترین است و مناسب‌ترین فشار هم برای حداکثر، حدود ۱۲ است. بیماری فشارخون با ورزش و کنترل قند پایین می‌آید ولی سیگار و چاقی بر شدت آن می‌افزاید. نمک باید حذف شود. حتی یک سیب و گلابی نمک ۲۴ ساعته فرد را تأمین می‌کند. سیگار عاملی مؤثر برای تنگ شدن رگ‌ها و افزایش فشارخون و در نهایت سکته می‌شود.

ویژه

خواص فوق‌العاده سنجد

از میوه تا گل و حتی هسته، خواص درمانی ویژه‌ای دارند. سنجد آسیاب‌شده با داشتن کلسیم و منیزیم، نقش مهمی در سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها دارد و برای سالمندان و کودکان بسیار مفید است. خاصیت ضدالتهابی این میوه به کاهش دردهای آرتروز و التهاب مفاصل کمک کرده و مصرف آن با شیر گرم، یک ترکیب درمانی مؤثر محسوب می‌شود. سنجد با جلوگیری از جذب قندهای ساده، به کنترل سطح قند خون کمک کرده و برای مبتلایان به دیابت نوع یک و دو توصیه می‌شود. فیبر فراوان موجود در سنجد، به بهبود عملکرد دستگاه گوارش، رفع یبوست و بهبود زخم معده کمک می‌کند. همچنین خواص قابض آن برای درمان اسهال مفید است.

نکته

روغن زیتون می‌تواند باعث چاقی شود؟

بحث در مورد اینکه روغن‌های گیاهی را جایگزین روغن‌های پخت و پز کنیم، به موضوعی جنجال‌برانگیز در دنیای تغذیه تبدیل شده است. روغن زیتون به عنوان طلای مایع معرفی شده است و با مطالعاتی که این ادعاها را تأیید می‌کنند به دلیل فواید سلامتی متنوع آن مانند بهبود سلامت قلب و کاهش التهاب، مورد استقبال قرار گرفته است. با این حال، یک متخصص تغذیه و مشاور سازمان جهانی بهداشت (WHO) می‌گوید: وقتی صحبت از تحقیقات درباره روغن زیتون به میان می‌آید، بیشتر آنها در گروه افراد نسبتا مرفه یا با رژیم غذایی سالم (رژیم غذایی مدیترانه‌ای) انجام می‌شود، چیزی که باید در مورد نتایج این تحقیقات در نظر گرفته شود. «رابرت اف کندی جونیور»، وزیر بهداشت و خدمات انسانی آمریکا حتی ادعا کرده است که آمریکایی‌ها ناآگاهانه توسط روغن دانه‌ها مسموم می‌شوند. کارشناسان می‌گویند تحقیقات در مورد روغن دانه‌ها نتایج مشخص ندارد، بنابراین آمریکایی‌ها نباید در مواد غذایی خود از روغن زیتون مانند آب استفاده کنند. به گزارش دیلی میل، علاوه بر این، کارشناسان هشدار می‌دهند که مردم ممکن است در مصرف روغن زیتون زیاده‌روی کنند و از آنجایی که روغن از نظر کالری بسیار متراکم است، در واقع می‌تواند منجر به افزایش وزن و عواقب منفی سلامتی مرتبط با آن شود. «میشل روتنشتاین»، متخصص تغذیه اظهار کرد که مدتی پیش مراجعه‌کننده‌ای داشته که روزانه یک فنجان روغن زیتون می‌نوشید، در حالی که به طور جدی برای کاهش وزن نیز تلاش می‌کرد. روتنشتاین گفت: این رفتار افراطی نه تنها مانع تلاش‌های او برای کاهش وزن شد، بلکه بر سطح کلسترول او نیز تأثیر منفی گذاشت، زیرا چنین حجم بالایی از روغن زیتون می‌تواند سرشار از چربی‌های اشباع شده باشد و با فواید ادعایی برای آن مقابله کند. برآوردها متفاوت است، اما بر اساس یک تحلیل، ارزش بازار جهانی روغن زیتون در سال ۲۰۲۲ حدود ۱۴.۲ میلیارد دلار بود و حدود ۳.۳۳ درصد در سال رشد می‌کند. این برآورد پیش‌بینی می‌کند که ارزش بازار جهانی روغن زیتون تا سال ۲۰۳۰ به ۱۸.۴۲ میلیارد دلار برسد. اتفاق نظر متخصصان بر این است که پخت و پز با مقداری روغن زیتون بی‌خطر است و در واقع روغن مورد علاقه بسیاری از سرآشپزهای حرفه‌ای و متخصصان رژیم غذایی است. در حالی که این روغن دارای سطوح بالایی از چربی‌های غیراشباع سالم است، متخصصان گفتند که سلامت روغن‌ها به نسبت امگا ۳ (چربی‌های ضروری برای سلامت قلب، مغز و چشم) و امگا-۶ (چربی هایی که در عملکرد مغز و سلامت قلب نقش دارند) و همچنین دمایی که آنها را در آن می‌پزید، بستگی دارد.

تاثیر افسردگی پدران بر رفتار آینده فرزندان

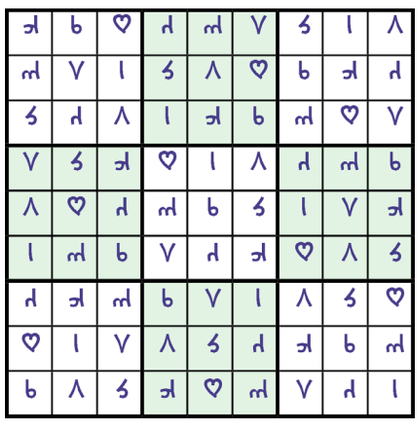
محققان گزارش دادند که افسردگی تشخیص داده نشده در پدران می‌تواند اثرات اجتماعی بر فرزندانشان داشته باشد. دکتر «کریستین اشمیتز»، محقق اصلی گفت: «ما باید افسردگی را در هر دو والدین در نظر بگیریم.» اشمیتز افزود: «افسردگی قابل درمان است و برای حمایت از کل خانواده، متخصصان اطفال باید شروع به صحبت با پدران در مورد آن کنند و مداخلات متمرکز بر پدر را توسعه دهند.» محققان داده‌های بیش از ۱۴۰۰ کودک را تجزیه و تحلیل کردند. محققان گفتند نتایج، ارتباط واضحی بین رفتار کودک و افسردگی در بین پدران نشان داد. اشمیتز گفت: افسردگی به‌عنوان عاملی برای ایجاد مشکلاتی در فرزندپروری مؤثر شناخته شده است. به عنوان مثال، پدران افسرده کمتر قادر به ارائه حمایت عاطفی به فرزندانشان هستند. افسردگی پدر همچنین می‌تواند باعث ایجاد درگیری یا استرس در خانه شود.»

نکاتی درباره عینک آفتابی

به‌گفته یک چشم پزشک، استفاده از هرگونه عینک آفتابی حتی عینک‌های ارزان قیمت که از برند خاصی هم نیستند، می‌تواند به پیشگیری از آسیب چشمی کمک کند. دکتر جلیل امیدیان گفت: طیفی از نورخورشید که فرابنفش یا UV نامیده می‌شود، اگر چه برای ما قابل مشاهده نیست، اما ورود آن به چشم می‌تواند تمام بخش‌های چشم از عدسی تا قرنیه و شبکیه را تحت تاثیر قرار داده و به آنها آسیب بزند. این چشم پزشک عنوان کرد: طیف گسترده‌ای از انواع عینک آفتابی از برندهای مختلف و با قیمت‌های خیلی پایین تا خیلی بالا در بازار وجود دارد، اما عملکرد آنها تا حدود ۹۷ درصد مشابه یکدیگر است و تا حد زیادی از چشم در برابر UV محافظت خواهند کرد. این چشم پزشک تاکید کرد: عینک آفتابی حتما باید گوشه خارجی چشم را نیز پوشش دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

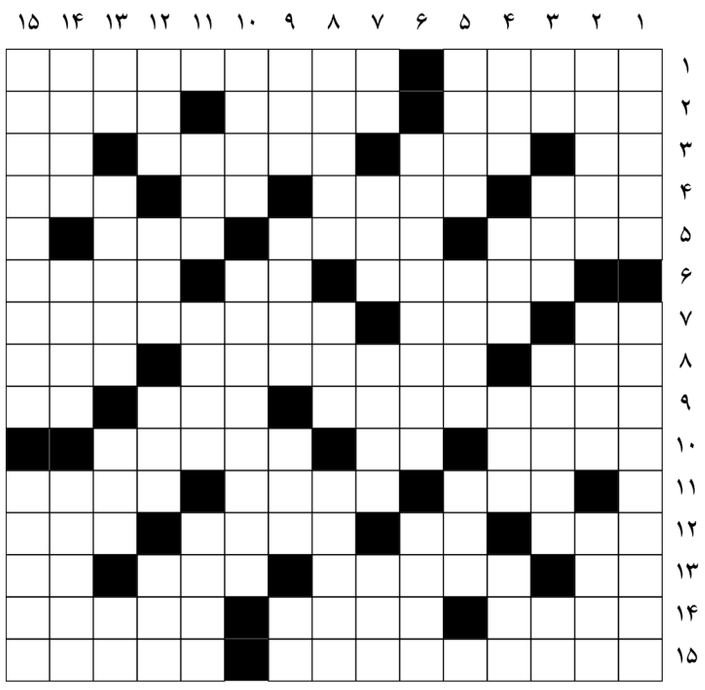
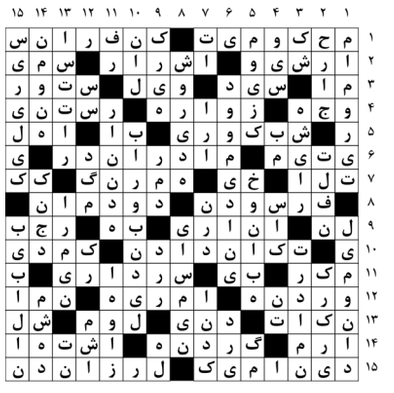
شماره ۲۱۱۰

افقی

۱- ویژگی جوراب نازك- فراموش شده ۲- نورخورشید- مشکین شهر سابق- مسلك و آرمان ۳- باران اندك- شگفت‌زده- حالت مجبورکردن و معذوریت- قدم یکپا ۴- دندان آذری- از اقمار سیاره نپتون- شخص و نفر- از جزایر ایرانی ۵- کسی که قانونا ملزم به پرداخت نفقه است- آرایش هنرپیشه- دردورنج ۶- سر و صدای حاکی از شادی و شعف- رنج و زحمت- پهلو و کنار ۷- از غذاهای ایرانی- بخشودن وگذشت- نافی ۸- طایفه- پایانه- مرزبان ۹- کسی که به هر کاری ایراد می‌گیرد و بازخواست می‌کند- آغوز- شمردن ۱۰- کفش قدیمی- بی‌حس و سست- شهری در پاکستان ۱۱- قرض‌وبدهی- مهربان- ضروری ۱۲- ظاهرساختمان- گونه صورت- سیاه رنگ- جوان‌ودلیر ۱۳- نام ترکی- ریش صورت- دم- خاکسرخ ۱۴- خبره‌ووارد- منطقه تفریحی تهران- رادار پرنده ۱۵- از رنگدانه‌های تنفسی در خون- پرده رنگی چشم

عمودی

۱- زیردمی و رانکی- بخشی از اسکندرنامه گنجوی ۲- از نام‌های آقایان- همسرزن- همواره ۳- یادداشت- لب- به غیر از آن- خدای قلندر ۴- مادروطن- عنصرشماره ۵۰ جدول تناوبی- جدوپدربزرگ- برادر ترس ۵- ماه پاییزی- آخرش آدینه است- نمك ۶- زیباوآراسته- شاگرد مغازه ۷- کلام درد- یارمشهدی- امکان‌پذیر- فلزگلوله ۸- فراوانی- صومعه- آمریکایی راگویند ۹- اسب چاپار- رنگ شده- ننر- نفس خسته ۱۰- سازمان جهانی نفت- دستگاه مخصوصی که صدا را روی صفحه ضبط و پخش می‌کند ۱۱- پسوندشباهت- پوشاك سر- پستی در فوتبال ۱۲- خاك گور- گل ته آب- روی شانه- هفت انگلیسی ۱۳- نوعی اجاق- علامت پرانتز- طویل‌ترین استخوان بدن- مورد نیاز تشنه ۱۴- تابع و پیرو- همنشین- هوشیاری ۱۵- گل چهارفصل- بنگاه وانجمن



حل جدول ۲۱۰۹