آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۶۲
پنجشنبه
۱۴۰۴•۰۵•۰۲
۲۸ محرم ۱۴۴۷ / ۲۴ جولای ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

خطری که اضافه‌وزن برای زنان ایجاد می‌کند

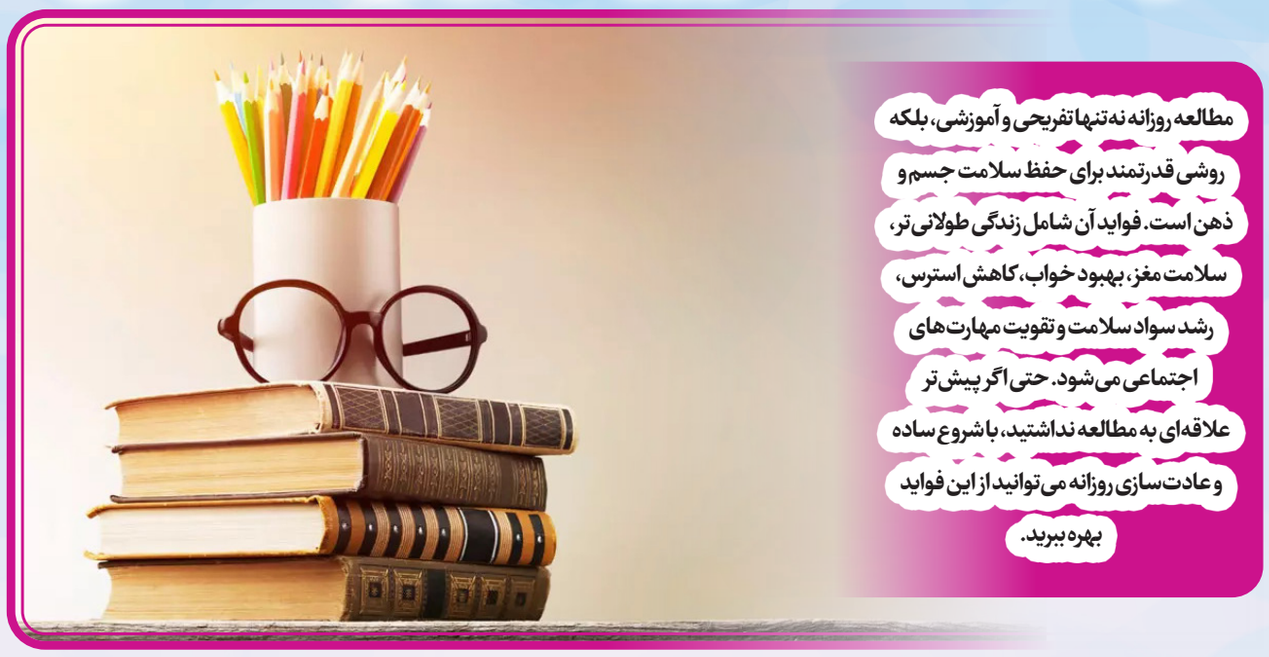
متخصصان هشدار داده‌اند زنانی که چربی اضافه زیادی دارند، یک‌سوم بیشتر از همتایان لاغرتر خود در معرض ابتلا به سرطان پستان هستند. این متخصصان دریافتند: زنان مبتلا به بیماری قلبی به ازای هر ۵ واحد افزایش در شاخص توده بدنی یا (BMI)، ۳۱ درصد بیشتر در معرض تشخیص سرطان پستان قرار داشتند. در همین حال، زنانی که بیماری قلبی نداشتند، برای همان میزان افزایش BMI، ۱۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان پستان بودند. BMI یا شاخص توده بدنی با تقسیم وزن فرد بر مجذور قد او محاسبه می‌شود و در سراسر جهان به عنوان معیاری برای سنجش کم‌وزنی، وزن نرمال، اضافه‌وزن یا چاقی به کار می‌رود. این تحقیق نشان داد ترکیب اضافه‌وزن و ابتلا به بیماری قلبی به ۱۵۳ مورد بیشتر سرطان پستان در هر ۱۰۰ هزار نفر در سال منجر می‌شود. با این حال، تیم تحقیقاتی دریافت که ابتلا به دیابت نوع ۲ با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان مرتبط نیست. این مطالعه می‌تواند مشوق پژوهش‌های آتی باشد تا زنان دارای سابقه بیماری‌های قلبی عروقی را در کارآزمایی‌های کاهش‌وزن با هدف پیشگیری از سرطان پستان بگنجانند، زیرا این پژوهش نشان می‌دهد که کاهش‌وزن می‌تواند خطر ابتلای زنان به سرطان پستان را کاهش دهد. دکتر «هاینز فریسلینگ»، نویسنده اصلی این پژوهش که در آژانس تخصصی سرطان سازمان جهانی بهداشت فعالیت می‌کند، گفت: یافته‌های این مطالعه می‌تواند برای تدوین برنامه‌های غربالگری سرطان پستان بر اساس میزان خطر هر فرد، مبنا قرار گیرد. برخی مطالعات نشان داده‌اند که بافت چربی، مقدار اضافی هورمون استروژن تولید می‌کند که سطوح بالای آن با سرطان پستان مرتبط دانسته شده است. اوایل امسال هم متخصصان دانمارکی نشان دادند که چاق بودن، احتمال مرگ افراد بهبودیافته از سرطان پستان را تا ۸۰ درصد افزایش می‌دهد. مشکلات مرتبط با وزن مانند فشارخون و قندخون بالا، همچنین چربی اضافی بدن نیز خطر بازگشت این بیماری را تا ۷۰ درصد بالا می‌برد. متخصصان این فرضیه را مطرح کردند که این ترکیب که در پزشکی «سندروم متابولیک» نامیده می‌شود، در بدن التهاب ایجاد می‌کند و مانع می‌شود که سیستم ایمنی به‌طور موثر با سلول‌های سرطانی مبارزه کند. این در حالی است که پژوهش‌های نگران‌کننده نشان داده‌اند موارد ابتلا به سرطان پستان در جهان در میان افراد زیر ۵۰ سال در حال افزایش است؛ پدیده‌ای هشداردهنده که کارشناسان را سردرگم کرده است. اوایل امسال هم پیش‌بینی هشدارآمیزی مطرح شد، مبنی بر اینکه مرگ‌ومیر ناشی از سرطان پستان در انگلیس تا سال ۲۰۵۰ بیش از ۴۰ درصد افزایش خواهد یافت. بر اساس یک مطالعه دیگر در همین سال در سطح جهان، تخمین زده می‌شود که اگر روند کنونی ادامه یابد، سالانه ۳.۲ میلیون مورد جدید سرطان پستان و ۱.۱ میلیون مرگ ناشی از این بیماری رخ دهد. این بیماری در زنان بالای ۵۰ ساله به مراتب شایع‌تر است. سرطان پستان شایع‌ترین نوع سرطان در انگلیس است و سالانه جان حدود ۱۱ هزار و ۵۰۰ نفر در انگلیس و ۴۲ هزار نفر در ایالات متحده را می‌گیرد. با وجود سال‌ها درخواست خیریه‌های مبارزه با سرطان، هنوز بیش از یک‌سوم زنان در انگلیس، معاینات منظم انجام نمی‌دهند در حالی که این کار باید بخشی از یک روال ماهانه باشد تا بتوان در صورت لزوم، به موقع اقدام کرد.

نکته

وقتی «مچ دست» زنگ خطر می‌زند!

درد مچ دست می‌تواند ناشی از ضربه، استفاده بیش از حد، یا حتی بیماری‌های پنهان باشد. یک فوق تخصص جراحی دست با اشاره به دلایل حاد و مزمن این دردها، بر اهمیت تشخیص به‌موقع و درمان اصولی برای جلوگیری از عوارض جدی تأکید کرد. دکتر محمد هادی رجبی، فوق تخصص جراحی دست و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، درباره دلایل و راهکارهای درمان درد مچ دست گفت: این درد می‌تواند به علت ضربه مستقیم، سقوط، تصادف یا آسیب‌های ورزشی ایجاد شود و معمولا با رسیدگی به موقع، بهبود می‌یابد. وی افزود: آسیب‌هایی مانند شکستگی، دررفتگی، صدمات لیگامان‌ها و غضروف‌ها از شایع‌ترین دلایل دردهای ناگهانی مچ دست هستند. اما گاهی درد بدون سابقه ضربه خاصی ایجاد می‌شود که نیازمند بررسی‌های دقیق‌تر است. دکتر رجبی با اشاره به اینکه برخی از شکستگی‌ها تا ۲۰ درصد مواقع در رادیوگرافی ساده دیده نمی‌شوند، تأکید کرد: در این شرایط پزشک ممکن است انجام MRI یا سی‌تی‌اسکن و حتی گچ گرفتن پیشگیرانه را توصیه کند. او با هشدار نسبت به بدجوش خوردن استخوان‌های مچ دست بیان داشت: اگر این اتفاق بیفتد، ساختار استخوانی دچار اختلال شده و قدرت گیرایی دست کاهش می‌یابد. درمان زودهنگام می‌تواند از این عوارض پیشگیری کند. رجبی به یکی از بیماری‌های شایع در کشور به نام کین باخ نیز اشاره کرد و افزود: این بیماری باعث کاهش جریان خون و تخریب تدریجی یکی از استخوان‌های کوچک مچ می‌شود و بیشتر بزرگسالان جوان را درگیر می‌کند. وی درباره دیگر آسیب‌های شایع مچ دست گفت: در بسیاری از موارد، افتادن روی دست باز می‌تواند منجر به پیچ‌خوردگی، کشیدگی یا شکستگی استخوان اسکافوئید شود. تشخیص این شکستگی‌ها گاهی در مراحل اولیه دشوار است. این فوق تخصص دست ادامه داد: حرکات تکراری یا فشارهای مداوم بر مچ دست در فعالیت‌هایی مانند تایپ طولانی، آرایشگری یا حتی بافندگی، می‌تواند به التهاب مفاصل یا شکستگی‌های تنشی منجر شود. او همچنین به عارضه‌هایی مانند آرتروز مچ دست، سندرم تونل کارپال و کیست‌های گانگلیون اشاره کرد و گفت: این مشکلات می‌توانند به‌مرور زمان موجب درد و کاهش عملکرد مچ شوند، به‌ویژه اگر فرد در گذشته دچار آسیب شده باشد. رجبی افزود: سندرم تونل کارپال زمانی رخ می‌دهد که فشار بر عصب میانی مچ افزایش پیدا کند. این عصب از تونل باریکی در کف دست عبور می‌کند و گیرافتادن آن می‌تواند باعث بی‌حسی، گزگز و درد شود. او با بیان اینکه حتی دیسک گردن هم ممکن است درد مچ دست ایجاد کند، هشدار داد: اگر درد همراه با ناراحتی در ناحیه گردن باشد، حتما باید توسط پزشک بررسی شود. در پایان، این جراح دست توصیه کرد: برای حفظ سلامت مچ‌ها، باید از سقوط جلوگیری کرد، تغذیه سالم داشت، از ابزارهای استاندارد در محل کار استفاده کرد و هنگام ورزش، وسایل ایمنی مناسب به‌کار برد. این موارد تأثیر زیادی در پیشگیری از آسیب و حفظ عملکرد مچ دارند.

فواید مطالعه روزانه برای سلامتی



مطالعه روزانه نه‌تنها تفریحی و آموزشی، بلکه روشی قدرتمند برای حفظ سلامت جسم و ذهن است. فواید آن شامل زندگی طولانی‌تر، سلامت مغز، بهبود خواب، کاهش استرس، رشد سواد سلامت و تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌شود. حتی اگر پیش‌تر علاقه‌ای به مطالعه نداشتید، با شروع ساده و عادت‌سازی روزانه می‌توانید از این فواید بهره ببرید.

زندگی طولانی‌تر

مطالعات نشان داده کتاب‌خوانی می‌تواند ریسک مرگ‌ومیر را تا ۲۰ رصد کاهش دهد. اگر هر روز حداقل ۳۰ دقیقه کتاب (به‌ویژه داستان) بخوانید، ممکن است به‌طور میانگین دو سال به عمرتان اضافه شود، این نتیجه حتی با درنظرگرفتن عوامل از قبیل جنسیت، توان مالی، سطح تحصیلات و وضعیت سلامت نیز ثابت می‌ماند.

کندشدن زوال شناختی

خواندن منظم به افزایش «ذخیره‌ی شناختی» کمک می‌کند، یعنی مقاوم‌شدن مغز در برابر تغییرات ناشی از سن. مطالعه‌ای نشان داد در تمام سطوح تحصیلی، خوانندگان روزانه کمتر دچار کاهش توانایی‌های حافظه و تفکر می‌شوند.

کاهش استرس

خواندن، به‌خصوص داستان‌خوانی، راهی مؤثر برای آرامش ذهنی است. تحقیقات نشان می‌دهد حتی بعد از تنها چند جلسه مطالعه، میزان احساس شادی، خوش‌بینی و تمرکز در افراد افزایش و اضطراب و افکار منفی کاهش می‌یابد.

بهبود خواب

خواندن پیش از خواب باعث آرامش عضلات و ذهن می‌شود و نوعی سیگنال برای مغز ارسال می‌کند که وقت استراحت فرارسیده است. نکته: کتاب‌های چاپی گزینه بهتری هستند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

یادداشت

تأثیر استرس بر دهان و دندان

صدیقه مویدی
متخصص ارتودنسی

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که بین استرس و شیوع یا شدت بیماری‌های دهان ارتباط آماری وجود دارد. برخی مطالعات نیز شیوع بالاتر پوسیدگی دندان را در میان افراد مضطرب یا مبتلا به افسردگی گزارش کرده است. اگرچه این رابطه ممکن است به‌واسطه رفتارهای بهداشتی ضعیف و رژیم غذایی ناسالم نیز تقویت شود، اما در برخی پژوهش‌ها، سطوح بالاتری از باکتری‌های بیماری‌زا در پلاک دندانی افراد با استرس بالا مشاهده شده است. دندان قروچه یا «براکسیزم» را یکی از شایع‌ترین پیامدهای رفتاری استرس به‌ویژه در هنگام خواب است، حدود ۷۰ تا ۹۰ درصد موارد دندان قروچه با اضطراب، استرس یا اختلالات روانی مانند افسردگی و وسواس فکری مرتبط است. سایش مینای دندان، کوتاه شدن تاج دندان، دردهای فکی اختلالات مفصل گیجگاهی-فکی TMJ، ترک و شکستگی دندان‌ها، تحلیل لثه، افزایش حساسیت دندانی و سردردهای مزمن به‌ویژه در ناحیه گیجگاهی، به‌عنوان برخی عوارض دندان قروچه ناشی از اضطراب و استرس است. استرس مزمن عاملی برای ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن است ضعیف شدن سیستم ایمنی می‌تواند بدن را نسبت به بیماری‌های دهان مانند پریودنتیت آسیب‌پذیرتر کند. فرد در شرایط پر استرس ممکن است عادت‌های بهداشتی مانند مسواک زدن و مراجعه منظم به دندان‌پزشک را کنار بگذارد و برای کاهش اضطراب به رفتارهای ناسالمی مانند سیگار کشیدن، مصرف شیرینی یا نوشابه، جویدن ناخن یا اشیای سخت روی بیاورد که همگی برای سلامت دهان و دندان مضر است. توصیه‌ها: انجام فعالیت‌هایی مانند یوگا، مدیتیشن، ورزش منظم و مشاوره روان‌شناختی، می‌تواند به کاهش اضطراب و در نتیجه بهبود سلامت دهان و دندان کمک کند. افراد حتی در شرایط پراسترس سعی کنند، بهداشت دهان و دندان خود را به کمک اقداماتی مانند مسواک زدن و استفاده از نخ دندان فراموش نکنند. بهتر است عادت‌های مخربی مانند جویدن ناخن و فشاردادن دندان‌ها را با کمک مشاوره‌های روانشناختی ترک کنیم و در صورت داشتن دندان قروچه شبانه، استفاده از محافظ شب «نایت گارد» توصیه می‌شود. نایت گارد یک وسیله محافظ دندان است که معمولاً شب‌ها در دهان قرار داده می‌شود تا از دندان‌ها در برابر ساییدگی و آسیب ناشی از دندان قروچه یا فشردن فک‌ها محافظت کند. رعایت رژیم غذایی مناسب، کاهش مصرف قندهای ساده و نوشیدنی‌های اسیدی را راهکاری مؤثر برای پیشگیری از آسیب‌های ناشی از استرس به سلامت دهان و دندان است، مراجعه به دندان‌پزشک برای شناسایی زودهنگام علائمی مانند ساییدگی یا ترک دندان و... بیمار ضروری است.

تأثیر جنس «پتو» بر کیفیت خواب

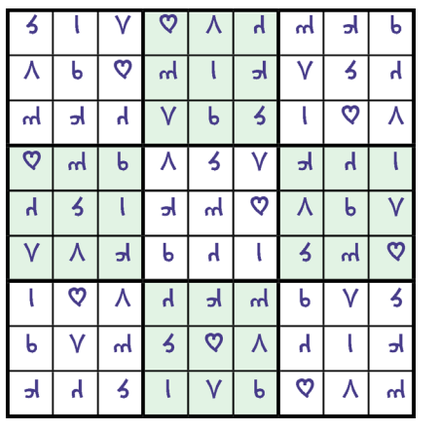
اختلالات خواب در فصل تابستان به‌دلیل افزایش دما و تعریق، به‌ویژه در شب، شایع است. استفاده از پتوهای با جنس‌های متنوع، از جمله نخی، به‌عنوان راهکاری برای بهبود کیفیت خواب پیشنهاد می‌شود. پتوهای ابریشمی، پشمی، و پلی‌استر به‌دلیل محدودیت‌های حرارتی، گزینه‌های کم‌کارآمدی در گرما هستند. پتوهای ساخته‌شده از الیاف طبیعی پنبه، به‌دلیل قابلیت تنفس‌پذیری بالا، تهویه هوا را بهبود می‌بخشند و رطوبت را جذب می‌کنند. پتوهای ابریشمی به‌دلیل نرمی و سطح لغزنده، اصطکاک پوست را کاهش می‌دهند و دمای بدن را تا حدودی تنظیم می‌کنند. با این حال ممکن است در دماهای بالا تعریق را افزایش دهند. پتوهای پشمی: پشمینه‌ها عایق حرارتی خوبی هستند، اما در تابستان به‌دلیل ضخامت، دمای بدن را بالا برده و خواب را مختل می‌کنند. مناسب دماهای سردترند. انتخاب پتوی نخی یا بامبو با وزن ۲۰۰ تا ۳۰۰ گرم برای فصل تابستان توصیه می‌شود.

نقش نوشیدن قهوه در افزایش طول عمر

تحقیقات نشان می‌دهد نوشیدن یک یا دو فنجان قهوه در روز می‌تواند به شما کمک کند عمر طولانی‌تری داشته باشید اما تنها در صورتی که از مصرف خامه و شکر زیاد خودداری کنید. نویسنده ارشد «فنگ فنگ ژانگ»، گفت: با توجه به اینکه تقریبا نیمی از بزرگسالان حداقل یک فنجان قهوه در روز می‌نوشند، برای ما مهم است که بدانیم این نوشیدنی چه تأثیری بر سلامتی دارد. محققان داده‌های بیش از ۴۶۰۰۰ بزرگسال را بررسی کردند. نتایج: نوشیدن حداقل یک فنجان قهوه کافئین‌دار در روز با ۱۶ رصد کاهش خطر مرگ زودرس به هر دلیلی مرتبط بود. هیچ ارتباط روشنی بین قهوه و مرگ ناشی از سرطان یافت نشد. محققان گفتند افرادی که قهوه را با مقادیر کم شکر می‌نوشیدند، بیشترین سود را می‌بردند. یافته‌ها از این ایده پشتیبانی می‌کنند که قهوه می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

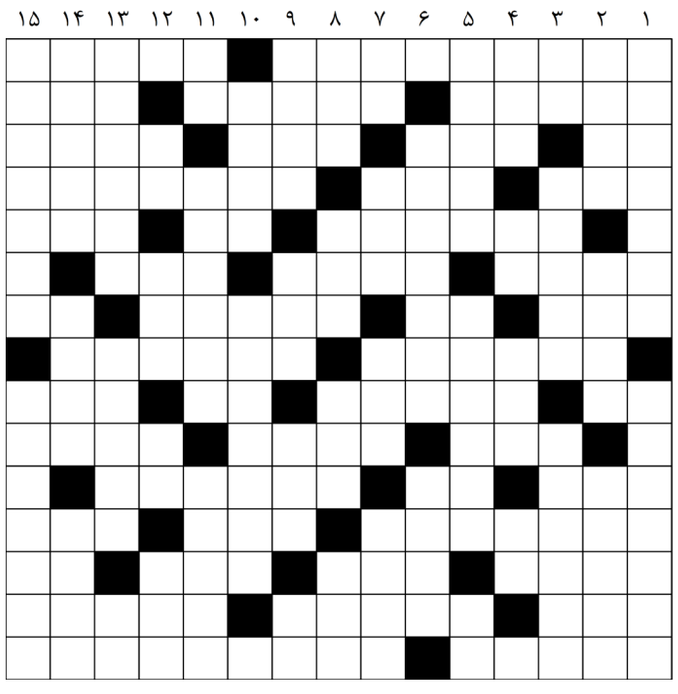
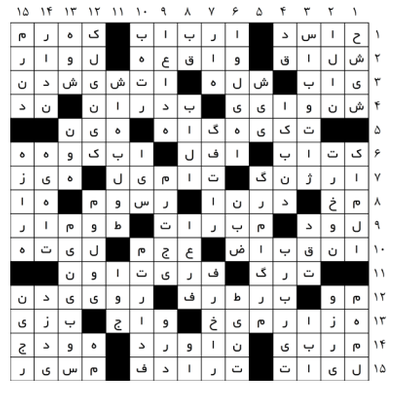
شماره ۲۱۶۲

افقی

۱- مکان‌نگاری- حس شده ۲- شهری در هند- تندرستی- امیدواری ۳- زندگی‌کن- پارچه مشبک- قول‌وقرار- کشور آمستردام ۴- خوگرفتن- اسم- شاه افشاری ۵- باهم- ارجمندی- اسب یدک ۶- خمیده- نوعی غذا- به‌روخوابیده ۷- پشت سروعقب- کاشف میکروب سل- شمع‌وچراغ- خسیس ۸- مقابل پرداخت- خلیجی در کانادا ۹- موجود نامرئی- مجموعه آثار یک شاعر- آقای اسپانیایی- درشت نیست ۱۰- از کلمات شرط- کشور صنعتی آسیا- نوبت و مرحله ۱۱- سلاح انفجاری- عدد نخستین- کوکبه و جلال ۱۲- شهری در استان خراسان رضوی- گیاه تاجریزی- صدازدن ۱۳- نوعی ژانرفیلم- شگفتی- آتش را می‌گویند- گندم ۱۴- پدربزرگ و جد- واجب و لازم- شهری در استرالیا ۱۵- سیاهی لشکر فیلم‌ها- از آثاردیدنی بوشهر

عمودی

۱- فیلمی به کارگردانی مسعود اطیابی- ظالمانه ۲- کندن و دورریختن گیاهان هرزه- شهرفرانسه- مشک آلود ۳- پوشش پرندگان- از سازهای سنتی ایران- بشارت یافتن ۴- واحد توان الکتریکی- شماومن- در مرتبه نخست- انبارکشتی ۵- شهری در خوزستان- شهربندری پرو- زیان‌رساندن ۶- فیلمی از بابک پیامی- روکش ۷- برگ برنده- حشره مزاحم تابستانی- خیمه‌وسراپرده- بازگشتن ۸- پیکان- توان‌ونیرو- درخت انگور- پول قدیمی ۹- پایتخت نائورو- پول خردهندوستان- مخزن برق- حرف انتخاب ۱۰- اطاعت‌شده- ورقهٔ حکمیه ۱۱- هم‌بازی پت- سرقت- ضروری ولازم ۱۲- شامل همه می‌شود- ترش‌وشیرین- از ماه‌های زمستان- خرده‌سنگ ۱۳- از عناوین نظامی- شفاعت‌کننده- قلب ۱۴- رخسار و چهره- زشت‌وناپسند- علم و فرهنگ ۱۵- خوش‌باور- سمی



حل جدول ۲۱۶۱