آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۹۷
سه شنبه
۱۸ • ۰۶ • ۱۴۰۴
۱۶ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ / ۰۹ سپتامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

سکته ناگهانی گوش را جدی بگیرید!

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک نسبت به شیوع سکته ناگهانی گوش یا افت شنوایی ناگهانی هشدار داد و تأکید کرد: این عارضه باید ظرف ۷۲ ساعت شناسایی و درمان شود تا شانس بازگشت شنوایی حفظ گردد. نگار عزیزی، با اشاره به اهمیت پیشگیری و تشخیص به موقع اختلالات شنوایی در سنین مختلف، تأکید کرد: کم‌شنوایی می‌تواند از نوزادی تا بزرگسالی رخ دهد و در صورت بی‌توجهی، منجر به مشکلات روانی، اجتماعی و تحصیلی شود. عزیزی با اشاره به اینکه نوزاد از چهار ماهگی جنینی قادر به شنیدن صداست، گفت: کم‌شنوایی در بدو تولد ممکن است نامرئی باشد اما تأثیر عمیقی بر رشد گفتار و زبان کودک دارد. به گفته او، غربالگری شنوایی باید حداکثر تا ۲۸ روزگی انجام شده و پیگیری‌های تکمیلی در سه و شش ماهگی ادامه یابد. وی از زردی شدید، نارس بودن، کمبود اکسیژن حین زایمان و بستری در NICU به‌عنوان عوامل خطر اصلی کم‌شنوایی نوزادان یاد کرد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی اراک درباره پدیده کمترشناخته‌شده «سکته گوش» بیان داشت: ناشنوایی ناگهانی، وضعیتی اضطراری است که معمولا بدون هشدار قبلی و فقط در یک گوش بروز می‌کند. اگر ظرف ۷۲ ساعت نخست (گلدن تایم) درمان دارویی آغاز شود، شانس بازگشت شنوایی تا حد زیادی افزایش می‌یابد. او تأکید کرد: هر افت شنوایی ناگهانی باید فوراً توسط پزشک ارزیابی شود و نباید با گرفتگی گوش یا سرماخوردگی اشتباه گرفته شود. عزیزی هشدار داد که استفاده طولانی‌مدت و پرصدا از هندزفری و هدفون، خصوصا در نوجوانان و جوانان، می‌تواند منجر به آسیب دائمی به سلول‌های شنوایی شود. او توصیه کرد: قانون ۶۰/۶۰ (کمتر از ۶۰ دقیقه در روز و با صدای زیر ۶۰ درصد) باید رعایت شود. به گفته این شنوایی‌شناس، سیستم تعادلی بدن به‌طور مستقیم با گوش داخلی مرتبط است. سرگیجه‌هایی که با تغییر موقعیت بدن تشدید می‌شوند، می‌توانند ناشی از اختلالات سیستم وستیبولار گوش باشند. این موارد اغلب با تمرین‌های توانبخشی یا دارودرمانی کنترل‌پذیر هستند. در پایان، وی به شرایط خاص کاشت حلزون شنوایی اشاره کرد و گفت: این روش فقط برای بیمارانی با افت شنوایی شدید و دائمی توصیه می‌شود، آن هم پس از ناکارآمدی درمان‌های دارویی و سمعک و با نظر کمیسیون تخصصی پزشکی.

نکته

بهترین زمان مصرف بیوتین

بیوتین یک ویتامین ضروری برای سلامت پوست، مو، ناخن و متابولیسم است که باید روزانه مصرف شود. بیوتین یا ویتامین B۷، یک ویتامین محلول در آب است که نقش مهمی در متابولیسم بدن، سلامت پوست، مو و ناخن دارد. چون بدن بیوتین را ذخیره نمی‌کند، باید روزانه آن را تأمین کرد. بیوتین اضافی از طریق ادرار دفع می‌شود. زمان مصرف بیوتین اهمیت چندانی ندارد و می‌توان آن را در هر ساعت از روز مصرف کرد. نکته مهم، مصرف منظم روزانه است تا سطح بیوتین بدن همیشه مناسب باقی بماند. بیوتین را می‌توان با یا بدون غذا مصرف کرد. بدن به خوبی آن را جذب می‌کند. اگر بیوتین همراه با ویتامین‌ها یا پروتئین‌هایی مانند کلاژن یا کراتین مصرف می‌شود، بهتر است دستورالعمل روی بسته‌بندی را برای مصرف همراه غذا یا بدون غذا رعایت کنید.

غذاها

علاوه بر مکمل‌ها، بسیاری از مواد غذایی به طور طبیعی بیوتین دارند: تخم مرغ پخته، مغزها و دانه‌ها (بادام، گردو، تخمه آفتابگردان) حبوبات (بادام‌زمینی، سویا، عدس)، جگر، غلات کامل (جو دوسر، جو)، موز، سیب‌زمینی شیرین، قارچ و گل‌کلم. داشتن رژیم غذایی متنوع با این مواد غذایی به حفظ سطح مناسب بیوتین کمک می‌کند.

مقدار مورد نیاز

مقدار توصیه شده روزانه برای بزرگسالان حدود ۳۰ میکروگرم است که اغلب از طریق غذا تأمین می‌شود و کمبود آن نادر است. مکمل‌های موجود در بازار برای رشد مو و ناخن ممکن است دوزهای بسیار بالاتری (۵۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰ میکروگرم) داشته باشند که در افراد سالم معمولا عوارض جانبی ایجاد نمی‌کند و اضافی آن دفع می‌شود. اگر مطمئن نیستید چه مقدار بیوتین مصرف کنید، به خصوص در دوران بارداری، شیردهی یا داشتن بیماری، با پزشک مشورت کنید.

کوتاه

روش صحیح مصرف چای سیاه

تانن‌ها، کافئین و دمای نوشیدنی نقش اصلی را در سلامت ما بازی می‌کنند. یادگیری نحوه دم‌کردن درست، فاصله زمانی مناسب مصرف چای با غذا و جلوگیری از مصرف چای داغ، می‌تواند طعم مطلوب و اثرات مثبت آن را حفظ کند. برخی از رایج‌ترین اشتباهات درباره دم‌کردن و نوشیدن چای را در ادامه بخوانید:

گرم‌کردن مکرر چای دم‌کرده: یکی از رایج‌ترین و مضرترین اشتباهات، گرم‌کردن مکرر چای است. حرارت طولانی باعث اکسید شدن آنتی‌اکسیدان‌ها، افزایش تانن (ایجاد طعم تلخ و مشکلات گوارشی) و حتی تولید مواد مضر می‌شود. چای مانده بیش از چند ساعت، محیط مناسبی برای رشد باکتری و قارچ است و گرم‌کردن مجدد آن خطر مسمومیت را از بین نمی‌برد.

نوشیدن چای بسیارداغ: مطالعات متعدد از جمله پژوهش‌های انجام‌شده در ایران نشان داده‌اند که مصرف نوشیدنی‌های با دمای بالاتر از ۶۰ تا ۶۵ درجه سانتی‌گراد، خطر ابتلا به سرطان مری را به‌شدت افزایش می‌دهد.

خوردن چای بلافاصله بعد از غذاهای حاوی آهن: این کار، یکی از دلایل اصلی کمبود آهن به خصوص در زنان است؛ یک فنجان یا لیوان چای همراه غذا می‌تواند جذب آهن را تا ۶۴ درصد کاهش دهد؛ بنابراین حداقل یک ساعت بین صرف غذا و نوشیدن چای فاصله بیندازید.

دم‌کردن چای به‌مدت طولانی: نگه‌داشتن قوری روی حرارت مستقیم یا سماور برای ساعت‌های طولانی باعث می‌شود که چای بیش از حد دم بکشد یا به اصطلاح جوشیده شود. این کار می‌تواند منجر به تحریک سیستم عصبی، مشکلات گوارشی و یبوست شود.

خوردن چای با معده خالی: شروع روز با چای با معده خالی می‌تواند تعادل اسیدی و قلیایی معده را بر هم بزند و متابولیسم را مختل کند و در طولانی مدت به زخم دستگاه گوارش منجر شود.

نشانه‌های حساسیت به شکلات

آلرژی واقعی به شکلات نادر است، اما می‌تواند خطرناک باشد. در مقابل، حساسیت غیرآلرژیک ممکن است علائم مشابهی داشته باشد اما بدون خطر آنافیلاکسی است. همچنین ممکن است شما نسبت به شکلات، کاکائو یا کائو (دانه‌ای که کاکائو و شکلات از آن تهیه می‌شود) حساسیت غیرآلرژیک داشته باشید. تشخیص تفاوت بین حساسیت واقعی و حساسیت غیرآلرژیک اهمیت زیادی دارد، چون درمان و خطرات آن‌ها کاملا متفاوت است.

علائم حساسیت

حساسیت واقعی به شکلات نادر است و علائم ممکن است از خفیف تا شدید متغیر باشد، از جمله: سرگیجه یا احساس سبکی سر، خارش یا کهیر، سرفه، تنگی نفس، عطسه، آبریزش یا گرفتگی بینی، درد معده، تهوع یا استفراغ، اسهال، تورم لب‌ها، صورت و چشم‌ها. این علائم معمولا ظرف دو ساعت پس از خوردن شکلات بروز می‌کنند.

راه مقابله

بهترین راه مقابله با آلرژی غذایی، اجتناب کامل از آلرژن است. تشخیص دقیق با تست‌های آلرژی از جمله تست پوست و آزمایش خون امکان‌پذیر است. شکلات سفید حاوی کاکائو نیست و ممکن است جایگزین مناسبی باشد.

زمان مراجعه به اورژانس

در موارد نادر، حساسیت به شکلات می‌تواند باعث آنافیلاکسی شود که یک وضعیت اورژانسی تهدیدکننده زندگی است و علائم آن عبارتند از: کهیر یا راش شدید، تنگی نفس و خس خس سینه، سرگیجه یا غش کردن، تورم لب، زبان یا گلو، احساس خطر قریب‌الوقوع. در چنین مواردی فوراً با اورژانس تماس بگیرید و اپی‌نفرین تزریق کنید.

علل دیگر

شکلات معمولا فقط شامل کاکائو نیست، بلکه مواد دیگری نیز دارد که ممکن است باعث واکنش شود، مانند:

شیر: آلرژی به شیر بسیار شایع است و تقریبا همه شکلات‌ها مقداری شیر دارند. افراد با حساسیت شدید به شیر باید شکلات‌های بدون شیر یا شکلات تلخ را انتخاب کنند.

بادام‌زمینی و آجیل‌ها: ممکن است شکلات در کارخانه‌هایی تولید شود که بادام‌زمینی یا آجیل دارند، بنابراین احتمال آلودگی متقاطع وجود دارد.

کافئین: شکلات دارای مقادیر کم کافئین است ولی افراد حساس ممکن است واکنش نشان دهند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

یادداشت

ویتامین‌های خوب برای قلب

فرزاد روشن ضمیر
متخصص تغذیه
ورزیم درمانی

سلامت قلب، نه تنها به ژنتیک و تحرک، بلکه به رژیم غذایی و دریافت کافی ریزمغذی‌ها به‌ویژه ویتامین‌ها بستگی دارد. برخی ویتامین‌ها نقش کلیدی در عملکرد قلب و عروق دارند، دریافت این ویتامین‌ها از طریق غذا، به مراتب ایمن‌تر و مؤثرتر از مصرف خودسرانه مکمل‌هاست.

ویتامین K که دو نوع است، K۱ در سبزیجات سبز و K۲ در فرآورده‌های حیوانی و تخمیری. به‌ویژه ویتامین K۲ با جلوگیری از رسوب کلسیم در رگ‌ها، کاهش التهاب و افزایش انعطاف‌پذیری عروق، در پیشگیری از تصلب شرایین مؤثر است. مصرف آن همراه با داروی وارفارین باید تحت نظر پزشک انجام شود. ویتامین A علاوه بر تأثیر در سلامت چشم، در کاهش فشارخون، بهبود بافت قلب و کاهش خطر آترواسکلروز (سخت‌شدن رگ‌ها) نقش دارد.

منابع: هویج، کدو، جگر، زرده تخم‌مرغ.

ویتامین‌های گروه B؛ به‌ویژه B۶، B۹، B۱۲ با کاهش سطح «هموسیستئین» در خون، از آسیب به دیواره عروق جلوگیری می‌کنند و خطر سکته و حمله قلبی را کاهش می‌دهند.

منابع: گوشت، حبوبات، سبزیجات برگ‌سبز.

ویتامین C؛ یک آنتی‌اکسیدان قوی برای محافظت از عروق، تولید کلاژن و کمک به جریان خون سالم. همچنین در کاهش فشارخون با گشادکردن رگ‌ها نقش دارد.

منابع: مرکبات، فلفل دلمه‌ای، کیوی، گوجه‌فرنگی.

ویتامین D؛ نقش مهمی در پیشگیری از تصلب شرایین، سندرم متابولیک، دیابت و حمله قلبی دارد. از نورخورشید، ماهی‌های چرب، تخم‌مرغ و لبنیات غنی‌شده قابل تأمین است. تحقیقات هنوز اثر مستقیم مکمل‌های D را در کاهش خطر قلبی اثبات نکرده‌اند.

مکمل‌ها: منیزیم؛ تنظیم ضربان قلب، کاهش فشار خون و بهبود حساسیت به انسولین. کوآنزیم Q۱۰؛ کمک به عملکرد بهتر قلب، کاهش فشارخون و تأثیر مثبت در بیماران نارسایی قلبی. امگا ۳؛ کاهش تری‌گلیسرید، التهاب و فشارخون.

فیتواسترول‌ها: کاهش جذب کلسترول در روده و کاهش LDL (کلسترول بد) ویتامین E؛ یافته‌های ضدونقیض دارد. برخی مطالعات از اثر مثبت آن می‌گویند، اما برخی دیگر آن را با افزایش خطرات قلبی مرتبط می‌دانند.

برای حفظ سلامت قلب، باید به‌جای مصرف خودسرانه مکمل‌ها، روی تغذیه متنوع، تحرک بدنی منظم، کنترل استرس و مشاوره با پزشک تمرکز کرد. مصرف بیش از حد برخی ویتامین‌ها می‌تواند نتیجه‌ای معکوس داشته باشد.

آیا انگور «اَبَر غذا» است؟

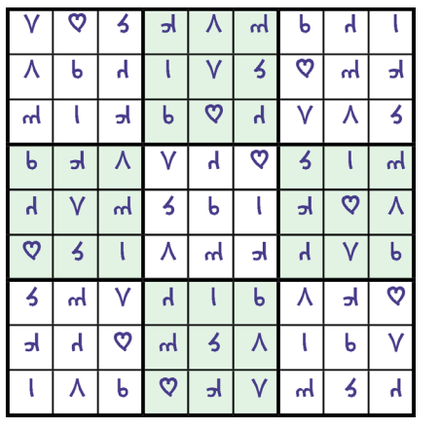
نتایج یک مطالعه استدلال می‌کند که «انگور» شایستگی آن را دارد که در کنار مشهورترین «ابرغذاها» قرار گیرد. اصطلاح «ابرغذا» به غذاهایی اطلاق می‌شود که سرشار از ترکیبات طبیعی گیاهی مفید برای سلامتی هستند. بررسی‌ها بیانگر این است که انگور بیش از ۱۶۰۰ ترکیب مفید برای بدن دارد و این ترکیبات شامل آنتی‌اکسیدان قوی و سایر مواد طبیعی گیاهی و... می‌شوند. بیش از ۶۰ پژوهش فواید انگور برای سلامتی را تأیید کرده‌اند. نقش انگور در سلامت قلب و عروق به خوبی شناخته شده است. همچنین، نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که انگور می‌تواند به عملکرد بهتر و حفظ توانایی‌های شناختی، محافظت در برابر اشعه مضر UV و آسیب‌های سلولی، بهبود تعادل باکتری‌های مفید روده و تأثیر مثبت بر شبکیه، مفید باشد. هم‌چنین مصرف انگور می‌تواند به‌طور مثبت بر فعالیت‌های ژنتیکی تأثیر بگذارد و همین موضوع، دلیل اصلی بسیاری از فواید آن تلقی می‌شود.

مواد خوراکی‌ای که باعث ریزش مو می‌شوند

سلامتی مو تنها به ژنتیک محدود نمی‌شود بلکه به عوامل غیروراثتی نظیر تغذیه نیز وابسته است. بررسی‌ها نشان داده است که مصرف هزهای بالای ویتامین A می‌تواند برخی از انواع آلوپسی (طاسی) را بدتر کند. در این مطالعه بیش از ۶۱ هزار شرکت‌کننده داشته و بیشتر آنها زن بودند. این تیم تخصصی دریافت در حالی‌که مواد مغذی خاص مانند ویتامین D، آهن و پروتئین برای موهای سالم و قوی حیاتی هستند، نوشیدن نوشابه و الکل با نازک‌تر شدن و ریزش مو ارتباط دارند. این متخصصان دریافتند که الکل هم اثر مشابهی دارد و برخی مطالعات، آن را با سفیدی زودرس و افزایش ریزش مو مرتبط دانسته‌اند. نویسندگان نتیجه گرفتند که رژیم غذایی و دریافت مواد مغذی می‌تواند در سلامتی مو نقشی معناداری ایفا کند. بهترین راه، کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین و تمرکز بر دریافت مواد مغذی کلیدی است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

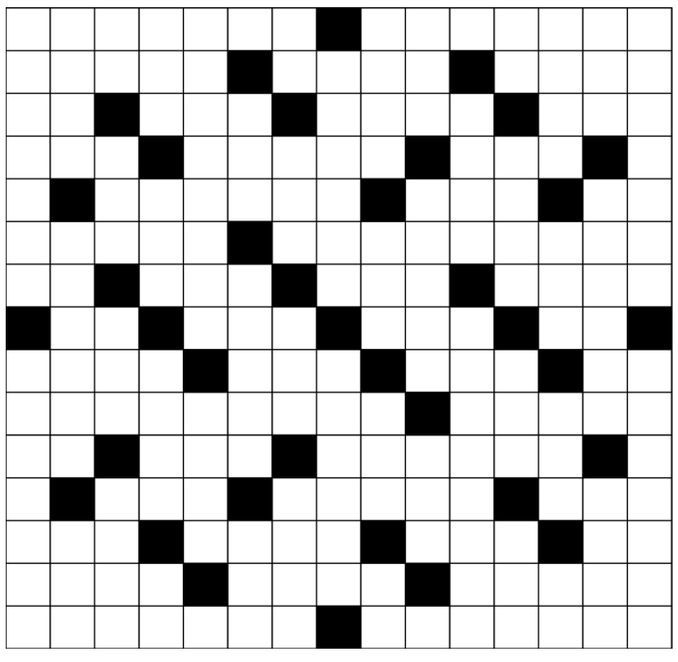
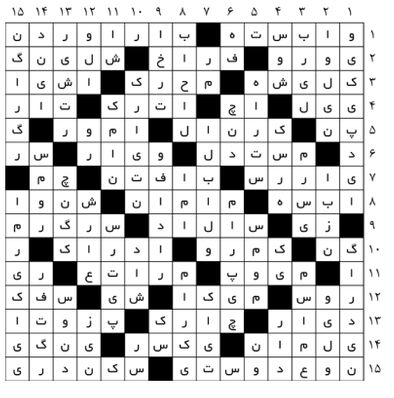
شماره ۲۱۹۷

افقی

۱- برگه نمرات دانش‌آموز- رئیس جمهور ۲- تبلیغ- وقت تلف‌کردن- دکان ۳- سرحدکشورها- شیپور بزرگ جنگی- حفره‌ای در کوه- یارغم ۴- زنبورعسل- آژیر- از حروف یونانی ۵- سفیدآذری- نغمه و بانگ- رنگین کمان ۶- از درب‌های مسجدالنبی- جمع عید ۷- ویران و خراب- پاک- پول خارجی- تعداد آیات سوره کوثر ۸- اثرچربی- سلطان- ناشنوایی- همراه فراوان! ۹- پیمودن- اسباب و لوازم منزل- قالی- بانمک ۱۰- کارگاه هنری- شهری در انگلستان ۱۱- کار سخت‌وگران- از بیماری‌های واگیردار- پهلوان ۱۲- گله گوسفندان- برپاشدن- جامه‌ای بی‌آستین ۱۳- علامت مصدرجعلی- از اعضای صورت- چرم شفاف و براق- مقابل ۱۴- معبدی در ژاپن- شریک زندگی- بازگشتن ۱۵- خوش فطرت- آموزش

عمودی

۱- بهره‌مندی و توفیق- نخستین سلسله مستقل ایرانی پس از اسلام ۲- از کلمات شرط- آمادگی پذیرش کاری را داشتن- تکیه‌کننده ۳- دزد و غارتگر راه- محل سوخت اتومبیل- اثر چربی- کالای دست‌نخورده ۴- سازکم حرف!- پرده‌دار- حرف ۲۸ فارسی- پوشش زمین فوتبال ۵- باشگاه و انجمن- از پادشاهان افشاریه ۶- آقاوسید- گران نیست- غذای شب ۷- از نام‌های بانوان- خوردنی متعجب- دوباره بیمار شدن- ضربه سر در فوتبال ۸- ترانه خواب کودک- نوعی هواپیمای جنگی ۹- عدد هندسی- غروب‌کننده- بزرگترین جزیره یونان- از پادشاهان ساسانی ۱۰- صدای ناله در گلو- بایگانی- دیوارکوتاه ۱۱- عهده‌داری امور- پروفیل فلزی ۱۲- درشت اندام و ستبر- عزیزتر- خودرویی است که توسط شرکت رنو فرانسه تولید می‌شود- گندم ۱۳- بله روسی- به تنهایی- کالای بسته‌بندی نشده- تکنیکی در فوتبال ۱۴- خوشی و خرمی- آخرین پادشاه ماد- ضعیف و رنجور ۱۵- باقی‌مانده چیزی- از پادشاهان بابل



حل جدول ۲۱۹۶