آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۴۸
دوشنبه
۱۴۰۴•۰۸•۱۹
۱۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۱۰ نوامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

عوامل بیماری قلبی در نوجوانان

پزشکان بر اساس نتایج مطالعات تازه می‌گویند روند افت سلامت قلب و عروق از سال‌های نوجوانی آغاز می‌شود و اگرچه در این سن هنوز بیماری قلبی بروز نکرده اما شاخص‌هایی مانند فشارخون، قند، کلسترول و وزن از وضعیت مطلوب خارج می‌شوند. بیماری‌های قلبی عروقی هر ۳۴ ثانیه، جان یک نفر را در آمریکا می‌گیرند و نرخ ابتلا در بزرگسالان زیر ۴۰ سال از سال ۲۰۱۰ تاکنون بیش از دو برابر شده است. اکنون بررسی‌ها نشان می‌دهد که این مشکل معمولا خیلی زودتر آغاز می‌شود و امتیاز سلامتی قلب بیشتر افراد که بر اساس عواملی مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی، فشار خون و وزن تعیین می‌شود از سن ۱۷ سالگی شروع به کاهش می‌کند. کارشناسان هشدار می‌دهند که نشانه‌های خطر برای سلامتی قلب در بسیاری از افراد از سنین جوانی آغاز می‌شود که از جمله آن‌ها می‌توان به چاقی، فشار خون بالا و قندخون بالا اشاره کرد.

اضافه‌وزن

در آمریکا از هر پنج کودک یا نوجوان، یک نفر (حدود ۱۴.۷ میلیون نفر) با چاقی زندگی می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند اضافه‌وزن در سنین پایین، برای قلب زیانبارتر از چاق شدن در بزرگسالی است، زیرا اضافه‌وزن به مدتی طولانی‌تر بر سیستم قلبی عروقی فشار وارد می‌کند؛ آنچه می‌تواند باعث تنگی شریان‌های کرونری شود و حتی ریتم قلب را مختل کند. آمار سایر عوامل خطر نیز چندان امیدوارکننده نیست. از هر پنج آمریکایی ۱۲ تا ۱۹ ساله، سطح کلسترول یک نفر بالاتر از حد است، از هر سه نوجوان ۱۲ تا ۱۷ ساله یک نفر پیش‌دیابت دارد و از هر هفت کودک یا نوجوان هشت تا ۱۹ ساله، فشار خون یک نفر بالاتر از حد طبیعی است. افزون بر این، بسیاری از جوانان عاداتی دارند که خطر ابتلا به بیماری قلبی را بیشتر می‌کند. بر اساس آمارها، فقط یک چهارم دانش‌آموزان دبیرستانی در آمریکا روزانه به میزان توصیه‌شده (یکساعت) ورزش می‌کنند. در نتیجه از مزایای فعالیت بدنی مانند تقویت قلب، بهبود گردش خون و کاهش التهاب بی‌بهره می‌مانند.

مصرف سیگار

مصرف سیگار معمولی و سیگار الکتریکی و سایر محصولات نیکوتینی هم در افراد ۱۸ تا ۲۳ ساله بین سال‌های ۲۰۰۲ تا ۲۰۱۸ از ۲۱ درصد به ۴۳ درصد افزایش یافته است. سیگار به‌تنهایی عامل یک چهارم مرگ‌های ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی است. با این حال، خبر خوب این است که بسیاری از این رفتارها و شاخص‌های زیستی قابل تغییرند و پژوهش‌ها نشان می‌دهند اصلاح عادت‌ها می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. در این راستا، ترک سیگار، عدم مصرف الکل، رعایت رژیم غذایی سالم سرشار از مواد مغذی، هفته‌ای دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط (مثل پیاده‌روی سریع) و هر شب هفت تا ۹ ساعت خواب کافی می‌توانند بسیار کمک‌کننده باشند. افراد مبتلا به دیابت هم باید با معاینات منظم سطح قندخون خود را کنترل کنند و همه بزرگسالان بالای ۲۰ سال باید هر چهار تا شش سال یک‌بار سطح کلسترولشان را بسنجند.

توصیه

دکتر «مینگسوم لی»، متخصص قلب، می‌گوید: تنها یک تغییر سالم در سبک زندگی هم می‌تواند زنجیره‌ای از آثار مثبت به دنبال داشته باشد. برای مثال ورزش‌کردن می‌تواند میل به سیگار را کاهش دهد، کیفیت خواب را بهبود بخشد و سلامت روان را تقویت کند که همگی عواملی حیاتی برای سلامت قلب هستند. شناسایی عوامل خطر و تلاش زودهنگام برای اصلاح آن‌ها، اولین قدم حیاتی در مسیر بهبود سلامتی قلب و عروق است.

اثرات منفی مصرف قهوه در صبحانه

اگرچه قهوه می‌تواند انرژی‌بخش و خوش‌طعم باشد، مصرف آن با شکم خالی ممکن است به سلامت گوارشی، عصبی و هورمونی آسیب بزند. با تغییر زمان مصرف، افزودن مواد محافظ، و انتخاب نوع مناسب قهوه، می‌توان از فواید آن بهره‌مند شد. برای بسیاری از افراد، نوشیدن قهوه اولین کاری است که صبح انجام می‌دهند؛ حتی قبل از خوردن صبحانه. این عادت رایج، اگرچه انرژی‌بخش به‌نظر می‌رسد، اما می‌تواند اثرات منفی قابل توجهی بر سلامت گوارشی، عصبی و هورمونی داشته باشد. نوشیدن قهوه با معده خالی ممکن است باعث تحریک بیش از حد معده، افزایش اضطراب و اختلال در تنظیم هورمون‌های استرس شود.

اختلال در جذب مواد مغذی

نوشیدن قهوه قبل از غذا ممکن است جذب آهن، کلسیم و برخی ویتامین‌ها را کاهش دهد، به‌ویژه در افرادی که رژیم غذایی گیاهی دارند یا دچار کم‌خونی هستند

افزایش اسید معده

قهوه، به‌ویژه نوع اسپرسو یا قهوه‌های تیره، دارای خاصیت اسیدی است. مصرف آن بدون غذا باعث تحریک سلول‌های پوششی معده و افزایش ترشح اسید می‌شود. این حالت می‌تواند منجر به سوزش سر دل، رفلاکس معده یا حتی زخم‌های گوارشی شود، به‌ویژه در افراد حساس یا مبتلا به گاستریت.

افزایش ناگهانی کورتیزول

کافئین باعث تحریک غدد فوق‌کلیوی و ترشح کورتیزول می‌شود. اگر این اتفاق در ابتدای روز و بدون مصرف غذا رخ دهد، سطح کورتیزول به‌طور غیرطبیعی بالا می‌رود و می‌تواند باعث اضطراب، بی‌قراری، یا اختلال در تمرکز شود.

راهکارهای جایگزین

۱- نوشیدن قهوه پس از یک وعده سبک صبحانه. ۲- مصرف قهوه با یک تکه نان، میوه یا ماست می‌تواند از تحریک مستقیم معده جلوگیری کند. ۳- افزودن شیر یا شیر گیاهی به قهوه، این کار اسیدیته قهوه را کاهش داده و اثر محافظتی بر مخاط معده دارد. ۴- انتخاب قهوه با اسیدیته پایین.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلاوزاده

یادداشت

شایع‌ترین مسیر ورود سموم به بدن

عادله صاحب‌نسق
متخصص داروسازی بالینی

دهان شایع‌ترین مسیر ورود سموم به بدن است، ازاین‌رو داروها باید دور از دید و دسترس کودکان، در ارتفاع بالا و داخل کمدهای مجهز به قفل نگهداری شوند. شایع‌ترین علت بروز مسمومیت در جهان، مصرف داروها بیش از مقادیر درمانی است و در کشور نیز بخش قابل توجهی از موارد در مراکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم، به مسمومیت دارویی مربوط می‌شود.

در هنگام بیماری کودکان، والدین باید مراقب باشند تا داروی تکراری به کودک داده نشود و داروی تب‌بر مانند استامینوفن را تنها براساس سن و وزن کودک و با مشورت پزشک یا داروساز مصرف کنند، زیرا مصرف بیش‌ازحد این دارو می‌تواند موجب آسیب کبدی شود. فراموشی، تشابه ظاهری داروها یا ناتوانی در خواندن برچسب‌ها از عوامل تکرار مصرف دارو در سالمندان است؛ بنابراین بهتر است مصرف داروها یادداشت شود یا از جعبه‌های تقسیم‌بندی‌شده استفاده شود.

مصرف بی‌رویه داروهای مسکن، استامینوفن یا داروهای اعصاب و روان می‌تواند موجب تخریب کبد و کلیه یا بروز مسمومیت‌های شدید شود.

همچنین داروهای بیماران افسرده یا افرادی که سابقه اقدام به خودکشی دارند باید با دقت و دور از دسترس آن‌ها نگهداری شود. در صورت مشاهده بسته‌های داروی مصرف‌شده در کنار فرد بی‌هوش، از القای استفراغ خودداری کرده و بسته‌های دارویی را همراه بیمار به بیمارستان ببرید. در این موارد، تماس فوری با شماره ۱۹۰ (مرکز اطلاع‌رسانی داروها و سموم، داخلی ۳، کد ۲) یا با اورژانس ۱۱۵ ضروری است.

بسیاری از شربت‌های دارویی، بعد از باز شدن درب آن، حداکثر تا یکماه امکان استفاده دارند که در مورد شربت‌های آنتی‌بیوتیکی، این مدت کوتاه‌تر و برای دو هفته و برای قطره‌های چشمی، حداکثر یکماه است. بنابراین، بایستی از مصرف باقی مانده آن، بعد از مدت مذکور خودداری کرد.

چراکه خطر آلودگی میکروبی، کاهش اثربخشی دارو و یا تبدیل دارو به مواد سمی وجود دارد و سلامت فرد را به خطر می‌اندازد.

رعایت توصیه‌های دارویی پزشکان و داروسازان، پرهیز از مصرف خودسرانه دارو و نگهداری صحیح داروها در خانه، از مهم‌ترین راهکارها برای پیشگیری از بروز مسمومیت‌های دارویی است.

نکته

خوراکی‌هایی که می‌توانند بسیار خطرناک باشند

تغذیه مناسب همیشه یکی از ارکان سلامت انسان محسوب می‌شود. در ادامه لیستی از مواد خوراکی‌ای معرفی می‌شوند که در صورت عدم مصرف صحیح می‌توانند بسیار خطرناک باشند:

توت‌فرنگی

به باور محققان توت‌فرنگی بیش از هر میوه و سبزیجاتی به مواد آفتکش آلوده است. تحلیل یک نمونه آزمایشگاهی در این زمینه مشخص ساخته است که برخی از توت‌فرنگی‌های آزمایش شده به ذرات باقی مانده ۲۲ آفتکش مختلف آلوده بوده‌اند و حداقل یک سوم توت‌فرنگی‌های آزمایش شده به ۱۰ یا تعداد بیشتر محصولات سمی آلوده بوده‌اند.

سیب‌زمینی

باید اعتراف کرد که همه شهروندان این تمکن مالی را ندارند که فقط از مواد ارگانیک مصرف کنند. از آنجا که بر روی سیب‌زمینی‌ها عموما در فصل کاشت و داشت حشره‌کش و آفتکش‌های بسیار زیادی به کار می‌رود و شست‌وشو با آب هم این مواد را از بین خواهد برد بنابراین عموما سیب‌زمینی‌های غیرارگانیک می‌توانند دارای مواد سمی بسیار زیادی باشند. اگر سیب‌زمینی سبز باشد باید خیلی مراقب باشید چون سیب‌زمینی وقتی سبز شد از خود کلروفیل و نیز سولانین ترشح می‌کند که اولی غیرسمی ولی دومی به شدت خطرناک و سمی است. نکته مهم در این زمینه این است که سولانین با پختن از بین نمی‌رود. یا باید کاملا آن‌ها را دور ریخت یا به طور کامل پوست آن را کند و بعد مصرف کرد.

کرفس

برخلاف باور رایج، بیشتر کرفس را آب تشکیل نمی‌دهد بلکه قسمت اعظم کرفس را مواد آفت‌کش تشکیل می‌دهد.

گیلاس

مطمئناً می‌دانید که دانه‌های گیلاس خوردنی نیستند. اما حواستان باشد حتی برای یکبار هم این کار را امتحان نکنید. همانند دانه آلو و هلو دانه گیلاس حاوی امیگدالین است که ترکیبی شیمیایی است که در هنگام مصرف تبدیل به هیدروژن سیانید می‌شود که ماده‌ای بسیار سمی است.

جوز هندی

این ادویه پرطرفدار یک جور ماده توهم‌زا محسوب می‌شود که می‌تواند با توجه به این واقعیت که حاوی میریستیسین است باعث تشنج شود.

گرما درمانی؛ روشی نوین برای توقف «ماکولا»

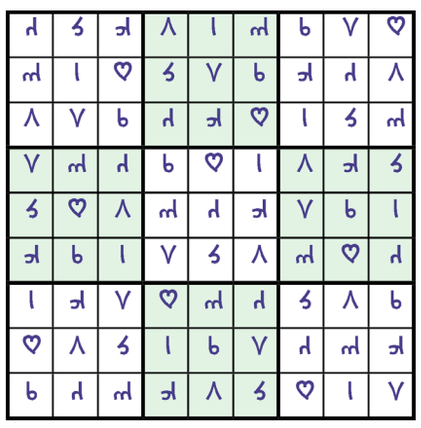
پژوهشگران روش جدیدی ابداع کرده‌اند که با استفاده از نور مادون قرمز و گرمای ملایم می‌تواند پیشرفت بیماری دژنراسیون ماکولا، شایع‌ترین عامل نابینایی در سالمندان، را متوقف کند. «دژنراسیون ماکولا» شایع‌ترین عامل نابینایی در سالمندان است و به‌ویژه نوع خشک آن، که ۹۰ درصد موارد را تشکیل می‌دهد، باعث از دست دادن تدریجی دید مرکزی فرد می‌شود. مزایای اصلی این روش: کنترل دقیق دما در حین درمان است که از گرم شدن بیش از حد بافت شبکیه جلوگیری می‌کند. آزمایش این روش روی حیوانات موفقیت‌آمیز بوده است، تیم پژوهشگران برآورد کرده‌اند که اگر آزمایش‌های انسانی با موفقیت انجام شود، این درمان نوآورانه تا سه سال آینده در دسترس درمانگاه‌های تخصصی چشم‌پزشکی قرار خواهد گرفت.. این روش جدید می‌تواند امید تازه‌ای برای میلیون‌ها نفر مبتلا به دژنراسیون ماکولا باشد. با این دستاورد، پژوهشگران در حال بازکردن راهی جدید برای درمان «ماکولا» هستند.

تغذیه مغز در پاییز

در فصل‌های سرد مانند پاییز، تغذیه مغز اهمیت ویژه‌ای دارد. انتخاب غذاهایی سرشار از امگا-۳، آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌های مغزی و ترکیبات ضدالتهاب می‌تواند تمرکز، حافظه و خلق‌وخو را به‌طور چشمگیری بهبود بخشد. چای و قهوه در فصل سرد بیشتر مصرف می‌شوند، اما اگر با تغذیه مناسب همراه نباشند، ممکن است باعث نوسانات انرژی و بی‌قراری ذهنی شوند. ماهی‌های چرب مانند سالمون، ساردین و خال‌مخالی سرشار از امگا-۳ هستند که به بهبود حافظه، کاهش التهاب عصبی و افزایش تمرکز کمک می‌کنند. گردو و بادام منابع عالی چربی‌های مفید، ویتامین E و سلنیوم هستند که از سلول‌های مغزی محافظت کرده و عملکرد شناختی را تقویت می‌کنند. جودوسر و نان سبوس‌دار منابعی پایدار از انرژی برای مغز هستند که با تأمین گلوکز کنترل‌شده، مانع افت تمرکز در طول روز می‌شوند. تخم‌مرغ منبع غنی ویتامین‌های گروه B است که به افزایش هوشیاری ذهنی کمک می‌کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن ا م ل ی

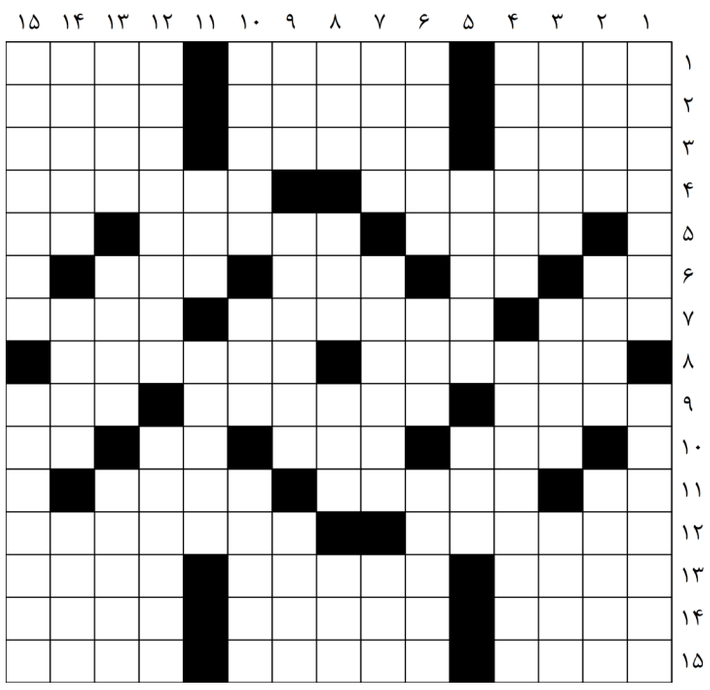
شماره ۲۲۴۸

افقی

۱- آدم کوچک- آرمیدن- صدای اعلام خطر ۲- پوشاننده- شهری در کرمان- سیاستمدار ۳- پارچه روپوشی- اتفاق و رویداد- نوار ضبط صوت ۴- کلیسای شهرپاریس- از گیاهان آپارتمانی ۵- دانشمند- پراکنده شده- واحد شمارش سیگار ۶- بی‌مهار- خرس آسمانی- سوا- پیرو ۷- توان و نیرو- معادل فارسی آسانسور- شهری روی آب ۸- سلاح درویش- از خدایان سومری و بابلی ۹- فال نیک- خلیجی در کانادا- ساختمان‌ساز ۱۰- گیاه تاجریزی- تراوش- قورباغه- مایه حیات ۱۱- کاشف میکروب سل- چهارپایان- قوم کهن ایران ۱۲- همکاری- پیشی‌گرفتن ۱۳- پایتخت غنا- رخسار و چهره- غلاف شمشیر ۱۴- از گل‌ها- کلید خودرو- خودی و شناس ۱۵- ترکیب بد و عنصر دیگر در آن- خویشان و نزدیکان- جا و مکان گرفتن

عمودی

۱- بالابر برقی- لحنی از سی لحن باربد ۲- خوردنی بیمار- چاق و فربه- معادل فارسی قاره ۳- بهره‌مند- پذیرفته شده- از مدل‌های پژو ۴- شهري در هلند- نقاش بنام هلندی ۵- جای وسیع و باصفا- از مصالح ساختمانی ۶- آستین‌ها- مخفف سیاه- نام دختر کورش کبیر ۷- برگه‌های بهادار- از وسایل آشپزخانه- بخشش و کرم ۸- گنجشک- شهرها- درفش کفاشان- پدربزرگ و جد ۹- مخالف نزدیک- کج- طلبکار و وام‌دهنده ۱۰- نجیب‌بودن- منظره و نما- نامه‌رسان ۱۱- سیر و سیاحت- سال‌ها ۱۲- بیماری نقص ویتامین C- تري اکسیدکربن ۱۳- نوعی ماشین قدیمی- میوه‌ای با خاصیت طبی- نوعي چسب نجاري ۱۴- سوره قلب قرآن‌کریم- حنا- آش هفت دانه ۱۵- روز قیامت- وجه اشتراک مجله



حل جدول ۲۲۴۷