آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۳۱
پنجشنبه
۱۴۰۲•۱۰•۰۷
۱۴ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۲۸ دسامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

نشانه‌های یبوست را بشناسید

مدیر واحد ترجمان دانش و آموزش همگانی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: انواع نان و غلات، نان‌های سبوس‌دار و نوشیدن حداقل ۶ لیوان آب در روز از راه‌های درمان یبوست است. مریم امینی، با اشاره به اینکه به‌طور کلی یبوست نوعی مشکلی است، اظهار کرد: اگر عمل دفع کمتر از سه بار در هفته رخ دهد یا با دشواری همراه باشد، مبتلا به یبوست هستید. وی با اشاره به اینکه مدفوع سفت و خشک نتیجه جذب آب بیش از حد روده بزرگ است، افزود: به طور معمول، همانطور که غذا در طول روده بزرگ حرکت می‌کند، آب آن جذب می‌شود و مواد اضافی یا همان مدفوع تولید می‌شود، سپس انقباضات عضلانی مدفوع را به سمت راست روده می‌راند و تا زمانی‌که مدفوع به راست روده (رکتوم) برسد، بیشتر آب آن جذب شده و مدفوع را جامد می‌کند. مدیر واحد ترجمان دانش و آموزش همگانی دانشگاه ادامه داد: هرگاه انقباضات عضلانی روده بزرگ آهسته یا کند باشد، مدفوع آرام‌تر در روده بزرگ حرکت می‌کند و در نتیجه آب بیشتری جذب می‌شود. وی با بیان اینکه یبوست مشکل نسبتا شایعی است، توضیح داد: مطالعات انجام شده گواه این موضوع است که یبوست تا ۲۷ درصد در آمریکای شمالی، ۱۷ درصد در اروپا و ۱۵ درصد در اقیانوسیه شایع است، در مطالعه‌ای که در ایران انجام شد نیز این آمار تا ۳۷ درصد گزارش شده است به‌گفته امینی، کمبود فیبر در مواد غذایی، کم آبی بدن (در اثر نوشیدن ناکافی مایعات) و فقر حرکتی می‌تواند باعث ایجاد یبوست شود. مدیر واحد ترجمان دانش و آموزش همگانی دانشگاه در ادامه به موارد دیگری که می‌تواند منجر به یبوست شود اشاره کرد و افزود: مواردی چون نادیده‌گرفتن میل به اجابت مزاج، مصرف نادرست ملین‌ها، تغییر در عادات یا شیوه زندگی (مانند سفر)، بارداری و سالمندی و همچنین ابتلاء به سایر بیماری‌ها یا مصرف برخی داروها نیز ممکن است فرد را مبتلا به یبوست کند. وی با اشاره به اینکه یبوست معمولا با تغییر در رژیم غذایی و افزایش فعالیت بدنی یا با داروهای بدون نسخه درمان می‌شود؛ خاطرنشان کرد: با این حال در برخی موارد ممکن است معاینه پزشک نیز ضروری باشد. امینی با بیان اینکه یبوست طولانی مدت که یبوست مزمن نیز نامیده می‌شود، نیاز به مداخلات درمانی دارد اضافه کرد: توصیه اکید این است در صورت بروز این مشکل به پزشک مراجعه کنید. مدیر واحد ترجمان دانش و آموزش همگانی دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه علاوه بر دفع کمتر از سه بار در هفته مدفوع سفت، خشک یا توده‌ای، زورزدن یا درد هنگام دفع مدفوع، احساس دفع نشدن تمام مدفوع، احساس مسدودشدن رکتوم، احساس نفخ یا ناراحتی و سستی، نیاز به استفاده از انگشت برای دفع مدفوع نیز از نشانه‌های یبوست است.

چه زمانی به پزشک مراجعه کنید؟

امینی اضافه کرد: چنانچه نشانه‌های ابتلاء به یبوست بیش از سه هفته طول بکشد، خونریزی از راست روده، خون در مدفوع یا مدفوع سیاه‌رنگ، سایر تغییرات غیرعادی در شکل یا رنگ مدفوع، شکم دردی که قطع نمی‌شود و کاهش وزن ناخواسته از مواردی است که باید فوراً تحت نظر پزشک درمان شود. وی در ادامه منابع متوسط فیبردار در مواد غذایی را نام برد و گفت: انواع نان و غلات نان‌های سبوس‌دار، ذرت بو داده، سبزی‌هایی مثل چغندر، کلم، کلم‌بروکلی، کلم، بروکسل، هویج، ذرت، لوبیاسبز، نخودسبز، کدوحلوایی، اسفناج، سیب‌زمینی با پوست، آووکادو، میوه‌ها مثل سیب با پوست، خرما، انبه، شلیل، پرتقال، گلابی، کیوی، توت‌فرنگی، تمشک، شاه‌توت، کشمش، آلو و انجیر خشک منابع مناسبی از فیبرها هستند. امینی در ادامه با اشاره به اینکه می‌توانید مغزدانه‌ها و کره بادام‌زمینی را جایگزین‌های گوشت کنید ادامه داد: تمامی محصولات غذایی که با آرد تصفیه شده غلات تهیه شده‌اند مثل نان سفید و نان‌های فانتزی که فیبر ناچیزی دارند از جمله مواد غذایی منع شده در مبتلایان به یبوست است. وی به افرادی که دچار یبوست هستند، توصیه کرد: نوشیدن حداقل شش لیوان آب در روز می‌تواند از یبوست پیشگیری کند، ضمن اینکه ماساژ آرام ناحیه معده عملکرد روده را بهبود بخشیده و همچنین ورزش مثل مانند پیاده‌روی و شنا در پیشگیری از یبوست بسیار مؤثر است.

نکته

علائم سرطان پوست

با توجه به افزایش موارد ابتلا به سرطان پوست در نقاط مختلف جهان در سال‌های اخیر، ضرورت دارد بدانیم نشانه‌های مهمی که با دیدن آن‌ها باید به متخصص پوست مراجعه کنیم، کدامند؟ به گزارش ایندیپندنت، داده‌ها نشان می‌دهد که میزان ابتلا به سرطان پوست در افراد بالای ۵۴ سال از دهه ۱۹۹۰ تقریبا دو برابر افزایش یافته است و در سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۱۹ از هر ۱۰۰ هزار نفر، حدود ۶۲ نفر به این بیماری مبتلا شده‌اند. کارشناسان تشخیص به‌موقع را کلید درمان موفقیت‌آمیز این بیماری می‌دانند، نکته‌ای که در مورد سایر سرطان‌ها هم مهم است. نشانه‌هایی که باید در مورد خال‌هایتان به آنها دقت کنید، عبارتنداز:

شکل نامنظم

سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس (NHS) می‌گوید خال‌های معمولی گرد هستند و حاشیه صاف و رنگی یکنواخت دارند. اما ملانوما، تومور ناشی از سلول‌های ملانین‌دار که تومور پوستی محسوب می‌شود، غالبا نامنظم است، ممکن است دو نیمه باشد و هر نیمه شکلی متفاوت و حاشیه‌ای ناهموار داشته باشد.

رنگ مختلط

خال معمولی معمولا تک رنگ است اما ملانوما غالبا ترکیبی از دو یا چند رنگ دارد یا توزیع رنگ‌ها نامتناسب است.

خونریزی

سایر نشانه‌هایی که باید مراقب آن‌ها باشید عبارتنداز: خال‌های متورم و دردناک، خونریزی یا خارش خال. در صورتی‌که هر یک از این علائم را در پوست خود مشاهده کردید، باید برای احتیاط بیشتر سراغ پزشک بروید تا او خال را بررسی کند. به توصیه متخصصان پوست، بهتر است کمتر در معرض تابش آفتاب قرار بگیرید - در سایه بمانید و سر و بدنتان را بپوشانید - همچنین مرتب ضدآفتاب بزنید.

بیماری‌هایی که به‌دنبال استرس زیاد بروز می‌کنند

بیماری قلبی

محققان اعلام کرده‌اند که گرفتگی شریان‌ها در کسانی‌که از سطوح بالای استرس رنج می‌برند، بیشتر است. علاوه بر این، استرس می‌تواند به‌طور مستقیم سبب افزایش ضربان قلب شده و سطوح کلسترول و تری‌گلیسیرید را نیز افزایش دهد.

چاقی

متخصصان سال‌های طولانی در مورد اثر استرس روی اضافه‌وزن و چاقی مطالعه کرده و اکنون شواهد جدیدی یافته‌اند. استرس موجب می‌شود ما به مواد غذایی ناسالم بیشتر تمایل داشته باشیم. استرس مزمن همچنین باعث تولید بیش از حد هورمون کورتیزول می‌شود.

دیابت

هورمون‌های استرس از جمله هورمون کورتیزول به طور مستقیم بر میزان گلوکز اثر می‌گذارد. توصیه می‌شود میزان قندخونتان را بررسی کنید و به طور مرتب نزد پزشک بروید و اجازه ندهید که استرس باعث شود رژیم غذایی خود را تغییر دهید. سیگارکشیدن را از ذهن خود دور کنید.

تغییر الگوی خواب

اکثر افرادی که از استرس مزمن رنج می‌برند، دچار اختلالات خواب می‌شوند. این افراد احتمالا در به خواب‌رفتن، در خواب باقی‌ماندن، یا تجربه خواب راحت با مشکل مواجه می‌شوند. همچنین مدت زمانی‌که در مرحله خواب عمیق سپری می‌کنند، ممکن است کاهش یابد.

همه ما کم و بیش می‌دانیم که داشتن سطوح کمی از استرس، عادی و حتی مفید است چون مانع به خطر افتادن فرد یا اخذ تصمیمات نادرست می‌شود. با این وجود در اکثر موارد، استرس کنترل‌نشده تاثیرات منفی بر کیفیت زندگی دارد. اگر استرس مدیریت نشود یا در طولانی‌مدت ادامه یابد، می‌تواند منجر به مشکلات جدی‌تر بهداشت و سلامت شود که شاید تهدیدی برای زندگی فرد باشد.

یادداشت

مضرات هوای زمستانی برای پوست

علی ابراهیمی
متخصص پوست

در فصول سرد سال، با کاهش رطوبت هوا خشکی پوست تشدید می‌یابد. توانایی نگهداری رطوبت در پوست‌های مختلف متفاوت است، بعضی از افراد ساختار پوست‌شان طوری است که رطوبت را خیلی خوب نگه می‌دارند، از طرفی با ترشح یکسری مواد در داخل خود پوست، سبب باقی ماندن رطوبت در پوست می‌شود که پوست لطیف‌تر، شفاف‌تر، براق‌تر و بهتر به نظر می‌رسد. در مقابل برخی پوست‌ها خشک هستند و توانایی نگهداری رطوبت را در خود ندارند یا کم دارند از طرفی ترشح آن مواد که سبب می‌شود رطوبت در پوست باقی بماند نیز کم هست، لذا پوست خشک و تیره‌تر از پوست معمولی است و حالت براقی و شفافی را ندارد و به‌راحتی دچار پوست پوسته شدن، زبری، خشکی و حالت ترک خوردگی به مرور زمان می‌شود. در فصول سرد سال، با کاهش رطوبت هوا خشکی پوست تشدید می‌یابد. که در مراحل اولیه خشکی می‌توان با استفاده از مرطوب‌کننده به‌صورت مکرر و مداوم از تشدید آن جلوگیری کرد. برخی از افراد خشکی پوست را به‌صورت ژنتیکی به‌همراه خود دارند که با گذر زمان، افزایش سن و تغییر هورمونی؛ شدیدتر می‌شود و با مرطوب‌کننده‌های معمولی جواب نمی‌دهد، لذا با مراجعه به پزشک نیاز به مراقبت‌های بیشتری دارند. تغییرات هورمونی نقش زیادی روی سلامت پوست دارد، بیماری کم‌کاری و یا پرکاری تیروئید، یائسگی، استفاده از برخی داروها مانند فرص‌های پیشگیری از بارداری و آفتاب سبب خشکی پوست می‌شود که استفاده از مرطوب‌کننده می‌تواند کمک‌کننده خوبی باشد. در رابطه با ترک خوردن پاشنه پا باید گفت که پاشنه پا فشار زیادی روی آن است چون نقطه‌ای است که کل وزن بدن را تحمل می‌کند که در تماس با آب و مواد شوینده استفاده از کفش‌های باز خشکی پاشنه پا را بیشتر می‌کند که توصیه می‌شود که اولا از کفش‌های بسته اشتفاده شود و ناحیه خشک را با استفاده از کرم‌های که رطوبت را در پوست نگه می‌دارند (حاوی اوره) چرب نگه دارند و از تماس شوینده‌های خیلی قوی که پوست را تحت تاثیر قرار می‌دهند، خودداری کنند. خشکی پوست علایمی است که همه ما به آن گرفتار می‌شویم، استفاده کمتر از مواد شوینده، محافظت پوست با دستکش و لباس و همچنین استفاده از کرم‌های مرطوب‌کننده تا حد زیادی با محافظت از پوست، سبب می‌شود پوست رطوبت بیشتری داشته باشد.

قهوه بدون کافئین برای دیابتی‌ها بهتر است

تحقیقات جدید نشان می‌دهند نوشیدن قهوه بدون کافئین برای بیماران قلبی و دیابتی بهتر است. نتایج این مطالعه نشان داد: اگر چه مصرف متوسط قهوه، حدود یک یا دو فنجان در روز، به‌طور کلی مفید است؛ اما بیماران قلبی و دیابتی باید از مصرف بیش از حد کافئین اجتناب کنند. این مطالعه تأکید کرده است که مصرف زیاد کافئین قهوه یا به‌طور کلی مصرف قهوه در شرایط وجود عواملی مانند فشارخون بالا یا دیابت، باعث افزایش جزئی کلسیفیکاسیون آئورت می‌شود. تیم تحقیقاتی خاطرنشان کرده است که مصرف قهوه بدون کافئین بر بیماران مبتلا به بیماری قلبی و عروقی و دیابت تأثیری ندارد؛ اما در همین حین نسبت به زیاده‌روی در مصرف قهوه توسط این افراد هشدار داده و یادآور شده است که این افراد حداکثر می‌توانند روزانه ۳۹ میلی‌گرم کافئین مصرف کنند.

آسیب نخاعی باعث تحلیل رفتن عضلات می‌شود

یک مطالعه جدید روی موش‌ها نشان می‌دهد که آسیب نخاعی می‌تواند باعث تحلیل عضلانی شود. به‌گفته محققان، این مساله به طور خاص، بستگی به این دارد که آیا غدد فوق‌کلیوی یک فرد توانایی خود را برای دریافت سیگنال‌های عصبی به‌دنبال آسیب نخاعی در امتداد ستون فقرات بالایی فرد از دست می‌دهد یا خیر. دکتر «یان شواب»، استاد نورولوژی گفت: «این پدیده می‌تواند توضیح دهد که چرا بیماران نسبتا لاغر در معرض خطر بسیار بالاتر مرگ به دنبال آسیب نخاعی هستند.» محققان دریافتند وقتی غدد آدرنال از کنترل سیستم عصبی محروم می‌شوند، بدن پر از سطوح اضافی هورمون استرس کورتیزول می‌شود. شواب ادامه داد: «تحقیقات آینده ما به‌دنبال راه‌هایی برای جلوگیری از این عوارض و محافظت از غده آدرنال در دریافت اطلاعات کاذب سیستم عصبی خودمختار منشأ نخاع در زیر محل ضایعه خواهد بود.»

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

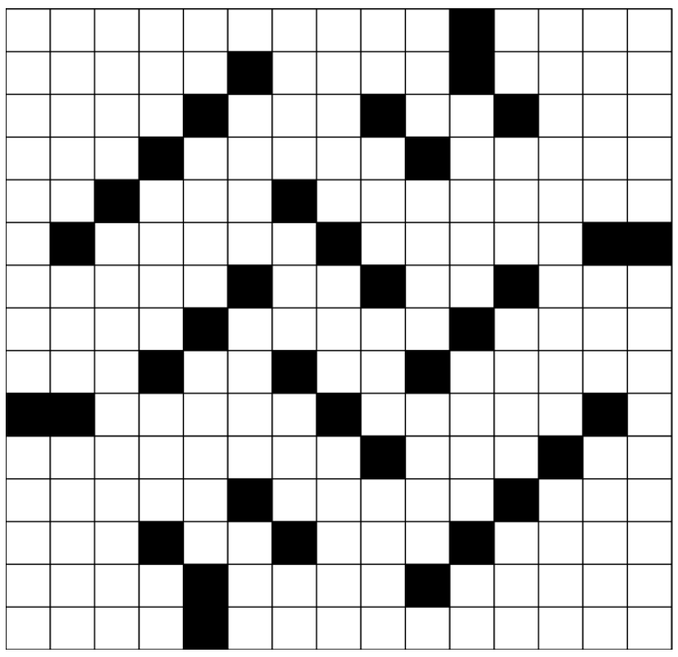
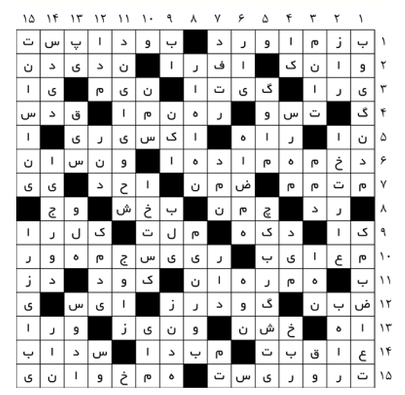
شماره ۱۷۳۱

افقی

۱- تروتازگی خرما- رمانی از جان استاین‌بک نویسنده آمریکایی ۲- باریدن باران- کسی که شعر می‌گوید- برادران مخترع سینما ۳- رب‌النوع سومریان- رطوبت- خانه‌شعری- کم نیست ۴- دوطرفه- به آرزونرسیده- بالاپوش بلندقدیمی ۵- از داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی- ذره‌باردار- نفس چاق ۶- سوره اول قرآن کریم- شب نزول قرآن کریم ۷- درشت اندام و ستبر- از نشانه‌های جمع فارسی- آخرین عدد یک رقمی- آماده و مهیا ۸- کلیسای تاریخی در اصفهان- چنان که به‌نظر می‌آید- برکت‌یافتن ۹- حیوان هویج‌خور- ناراست- بزرگ قبیله- رفوزگی ۱۰- متصل‌وپیوسته- دیرینگی ۱۱- معبرخون- گریه‌بچه- تازه به دوران رسیده ۱۲- سیخ نانوایی- آنچه سوارش شوند- دندان‌ها ۱۳- از اوراق بهادار- بزنر- صنعت‌وهنر- به‌تنهایی ۱۴- از فرزندان چنگیزخان- تفسیرکننده- نوعی تفنگ قدیمی ۱۵- قناد- نوعی ماهی یا عینک!

عمودی

۱- عوض و بدل کردن- تیره‌ای از ایل قاجار ۲- پیرونقاش ارژنگ- حفره‌ای در کوه- نویسنده روسی کتاب مادر ۳- فیلمی از فرهاد صبا- تیغ دسته‌دار ۴- بدوزشت- شایسته‌وجایز- از غذاهای ایرانی- زبان مردم تایلند ۵- مخفی شده- ژاله- واحد پول ژاپن ۶- عصبانیت- نگرش‌ودیدگاه- طرزدیدن ۷- گشوده- شیرین‌تر ازفرزند- نخستین امپراتوری جهان- کشف‌کننده ۸- ماه قمری بعد از رجب- راه‌روشن- تازه‌کار ۹- هرکدام- بزرگتر از روستا- نزاکت‌وتربیت- مقابل زیر ۱۰- توبه‌کننده- موجودی که در آب زندگی می‌کند- ناسزا ۱۱- خاندان‌وقوم- جای ایستادن- جای گل ۱۲- نوعی پلنگ- کمیابی- خشک مزاج- مقابل خوب ۱۳- آرد آمیخته با آب- بازیگر فیلم مخمصه ۱۴- سدی در مازندران- زردچوبه- یاقوت ۱۵- یکی از آثار زنجان- مقابل اخروی



حل جدول ۱۷۳۰