آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۷۵
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۸•۰۱
۰۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۵ / ۲۳ اکتبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

سلامت قلب با پله‌روی

نتایج مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که بالارفتن از بیش از ۵۰ پله در روز خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی مانند سکته، حملات قلبی و لخته شدن خون را کاهش می‌دهد. بالارفتن از پله ضربان قلب را بالا می‌برد؛ اتفاقی که به تقویت عضله قلب، کاهش فشارخون و کاهش کلسترول منجر می‌شود. متخصصان آمریکایی می‌گویند: تقریبا ۴۸ درصد بزرگسالان در ایالات‌متحده بیماری قلبی دارند و این بیماری عامل اصلی مرگ‌ومیر اکثر آمریکایی‌هاست. متخصصان دریافته‌اند که بالارفتن منظم از پله خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی به‌ویژه بیماری‌های قلبی‌وعروقی «آترواسکلروتیک»، بیماری «عروق کرونر» و سکته را به میزان قابل‌توجهی کاهش می‌دهد. «لو چی»، نویسنده این مطالعه و استاد دانشگاه در این زمینه می‌گوید: این مطالعه شواهدی ارائه می‌دهد که بالارفتن از پله به‌عنوان یک ورزش بالقوه راحت و از لحاظ زمانی کارآمد برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌عروقی بسیار مفید است.

از پله‌ها استفاده کن

گروه تخصصی دکتر «چی» داده‌های ۴۵۸ هزار و ۸۶۰ شرکت‌کننده بزرگسال را بررسی کرد. هیچ‌یک از شرکت‌کنندگان در آغاز پژوهش به بیماری قلبی‌وعروقی مبتلا نبودند. متخصصان با بررسی سابقه خانوادگی، ژنتیک و عوامل خطرزای شناخته‌شده برای بیماری‌های قلبی مانند فشارخون بالا و سابقه سیگارکشیدن، ریسک ابتلا به بیماری‌های قلبیون‌عروقی در شرکت‌کنندگان را تخمین زدند. همچنین از آنان خواستند عادات مربوط به سبک زندگی‌شان را شرح دهند از جمله اینکه چند بار از پله بالا می‌روند. این گروه از متخصصان، شرکت‌کنندگان را به مدت ۱۲.۵ سال تحت نظر داشت. آن‌ها دریافتند افرادی که روزانه بیش از ۵۰ پله بالا می‌روند، ۲۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبیوعروقی مانند سکته مغزی، حملات قلبی و لخته شدن خون قرار دارند. هر دور بالارفتن از پله‌ها در ساختمان با توجه به نوع طراحی و ساخت آن، متفاوت است اما هر سری پله معمولی را می‌توان ۱۳ تا ۱۶ قدم در نظر گرفت. با این حال یکی از نکات قابل توجه در این مطالعه این بود که شرکت‌کنندگانی که هر روز از پله‌ها بالا می‌رفتند اما بعدها این کار را متوقف کردند، ۳۲ درصد بیشتر از کسانی که هرگز از پله‌ها بالا نرفته بودند در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌عروقی قرار گرفتند. «ویگنش راغونات»، پزشک متخصص قلب‌وعروق بیان داشت: بالارفتن منظم از پله‌ها خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد زیرا نوعی فعالیت بدنی است که به بالارفتن ضربان قلب می‌انجامد. هنگامی که ضربان قلب را از طریق فعالیت بدنی مانند بالارفتن از پله، دویدن یا دوچرخه‌سواری افزایش می‌دهید به تقویت عضله قلب کمک می‌کنید و کارآیی آن در پمپاژ خون و اکسیژن در سراسر بدن را بهبود می‌بخشید. البته کارشناسان تاکید می‌کنند که بالارفتن از پله‌ها به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه برای سلامتی قلب کافی نیست و فعالیت‌هایی که ضربان قلب را بالا می‌برند مانند پیاده‌روی سریع، دویدن، دوچرخه‌سواری یا تمرین‌های ورزشی با شدت و سرعت بالا نیز مفیدند. برای کسانی که به‌دنبال فعالیتی با نتایج مشابه هستند، پیاده‌روی، دویدن یا شرکت در ورزش‌های با شدت متوسط مانند شنا یا یوگا به طور منظم پیشنهاد می‌شود. نکته اصلی پیداکردن راهی است که برای سلامتی و سبک زندگی‌تان مفید باشد.

نکته

نوعی چربی که به حافظه آسیب می‌زند

نتایج تحقیق جدید نشان می‌دهد که چربی‌های خوب یا سالم و چربی‌های بد به روش‌های مختلف بر سلول‌های مغز تاثیر می‌گذارند. به نقل از هلث، رژیم‌های غذایی سرشار از چربی اشباع شده و یا کربوهیدرات‌های تصفیه شده با اختلالات عصبی، التهاب عصبی و اختلال عملکرد شناختی مرتبط هستند در مقابل، رژیم‌های غذایی غنی از چربی‌های غیراشباع چندگانه مانند اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ ممکن است اثرات محافظت‌کننده عصبی و ضد التهابی داشته باشند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که رژیم‌های پرچرب باعث کاهش اسیدهای چرب اشباع نشده و افزایش اسیدهای چرب اشباع در هیپوکامپ می‌شوند؛ هیپوکامپ بخشی از مغز است که برای شکل‌گیری حافظه‌های جدید و فرآیندهای یادگیری مهم است. این یافته ممکن است ارتباط بین غذاهای پرچرب و اختلال حافظه را به‌ویژه در افراد مسن توضیح دهد. علاوه بر این، نتایج تحقیق کنونی نشان داد که امگا ۳ اسید دوکوزاهگزانوئیک (DHA) توانایی کاهش تاثیرات منفی التهاب ناشی از غذاهای پرچرب در سلول‌های مغز را دارد. پیش از این محققان نشان دادند که مصرف غذاهای تهیه شده با روند فرآوری زیاد با سطوح بالاتر التهاب در مغز و با از دست دادن حافظه مرتبط است اما مکمل‌های اسید دوکوزاهگزانوئیک از این مشکل جلوگیری کردند. اسید دوکوزاهگزانوئیک می‌تواند التهاب را با اثر مستقیم روی میکروگلیا در پاسخ به مسائلی مانند آسیب مغزی تروماتیک، اختلالات عصبی از جمله آلزایمر و عفونت‌های مغزی کاهش دهد؛ میکروگلیا انواعی از سلول‌های ایمنی هستند که در رشد مغز و پاسخ‌های التهابی به آسیب مغزی نقش دارند. دکتر روث بارینتوس، محقق ارشد این تحقیق گفت: نکته جالب تحقیقاتی این است که برای اولین بار، واقعا شروع به جدا کردن این چیزها بر اساس نوع سلول کرده‌ایم. آزمایشگاه ما و دیگران اغلب به کل بافت هیپوکامپ نگاه کرده‌اند تا واکنش مغز مربوط به حافظه را به رژیم غذایی پرچرب مشاهده کنند اما گروه ما کنجکاو بود که بداند، کدام نوع سلول کم و بیش تحت تأثیر این اسیدهای چرب اشباع قرار می‌گیرد و این اولین تلاش ما برای تعیین آن است. برای این مطالعه، سلول‌های میکروگلیا از بافت حیوانی گرفته شد و در آزمایشگاه توسعه یافت سپس این مدل‌های میکروگلیا در معرض اسید پالمیتیک، رایج‌ترین چربی اشباع شده در غذاهایی مانند گوشت گاو، روغن نخل و کره کاکائو قرار گرفتند. نتایج نشان داد که اسید پالمیتیک باعث تغییراتی در بیان ژن درگیر در پاسخ التهابی می‌شود با این حال، درمان با اسید دوکوزاهگزانوئیک به‌طور کامل از تغییرات جلوگیری کرد یا تا حدی آنها را کاهش داد، بنابراین اسید دوکوزاهگزانوئیک از سلول‌ها در برابر التهاب محافظت می‌کند. دکتر مایکل باتلر، محقق ارشد این تحقیق گفت: نتایج تحقیقات پیشین نشان داده است که اسید دوکوزاهگزانوئیک در مغز محافظت ایجاد می‌کند و اسید پالمیتیک برای سلول‌های مغز مضر است اما این اولین باری است که به این موضوع پرداخته‌ایم که چگونه اسید دوکوزاهگزانوئیک می‌تواند به‌طور مستقیم در برابر اثرات اسید پالمتیک از میکروگلیا محافظت ایجاد کند و تاثیرات قدرتمند آن را مشاهده کردیم.

فواید خوراکی‌های تلخ

اینفوگرافیک: آرمان ملی

برخی خوراکی‌های تلخ هر چند پرطرفدار نیستند ولی فواید بی‌شماری دارند. این غذاها سرشار از مواد شیمیایی گیاهی هستند. مواد غذایی تلخ مزایایی از جمله کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان، بیماری‌های قلبی، دیابت، بهبود سلامت چشم، کبد و روده دارند.

خانواده کلم

سبزیجاتی از قبیل بروکلی، تربچه، کلم بروکسل و... حاوی ترکیباتی به‌نام گلوکوزینولات هستند که طعم تلخ آنها را قوی‌تر می‌کند. مطالعات روی حیوانات نشان داده که گلوکوزینولات می‌تواند رشد و گسترش سلول‌های سرطانی را کُند کند. همچنین این ماده به سم‌زدایی از کبد کمک می‌کند. متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که حداقل ۵ بار در هفته این نوع سبزیجات استفاده شوند.

پوست مرکبات

در حالی که گوشت و آبمیوه مرکبات شیرین و یا ترش است، پوست آنها بسیار تلخ است. تلخی پوست مرکبات به‌خاطر وجود فلاوونوئیدهایی از جمله هسپریدین و نارنژین هستند که نوعی آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شوند. این فلاوونوئیدها به کاهش رشد سلول‌های سرطانی، کاهش التهاب و بهبود سم‌زدایی کمک می‌کنند.

کافئین

قهوه یکی از نوشیدنی‌های محبوب سراسر جهان است و منبع غنی از آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود. مانند اکثر غذاهای تلخ، قهوه نیز سرشار از پلی‌فنول‌ها است. اسید کلروژنیک موجود در قهوه باعث کاهش استرس اکسیداتیو در بدن شده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و دیابت را کاهش می‌دهد. نوشیدن ۳ تا ۴ فنجان قهوه در روز خطر مرگ و ابتلا به سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد و سدی در برابر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون است.

چای سبز

چای سبز حاوی پلی فنول‌هایی است که ضدالتهاب هستند و اثرات رادیکال‌های آزاد را در بدن خنثی می‌کنند. مصرف یک فنجان چای‌سبز در روز خطر ابتلا به حمله قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.

یادداشت

علل گزگز دست و پا

سیدموید علویان
فوق تخصص گوارش و کبد

بیشتر مردم هراز چندگاهی دچار گزگز دست و پا یا داغی کف پاها می‌شوند. در اغلب موارد این حس ناخوشایند چندان جدی نیست. البته در صورت بروز بیش از حد، باید آن را جدی گرفته و علل آن را پیگیری کنید. معمولا خواب رفتن انگشتان و به‌خصوص داغ شدن کف پا به‌علت عوارض چربی خون بالا نیست. متاسفانه حتی جامعه پزشکی نیز علت خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پا را به یکی از علائم بارز چربی خون بالا یا کم‌خونی مرتبط می‌کنند و آزمایش خون از بیمار می‌خواهند در حالیکه شایع‌ترین علت ارگانیک خواب رفتن طولانی و جدی پا درگیری عصب است. اگر در یک حالت غیرمعمول بنشینید یا بخوابید، ممکن است به عصب آن ناحیه فشار وارد شده و همین موضوع باعث ایجاد حس گزگز در پاها شود. دلایلی که باعث گزگز دست و پا می‌شود: -۱ گاهی گزگز یا سوزن سوزن شدن دست و پا به علت بیماری اعصاب محیطی است و می‌تواند به‌دلیل تحریک و فشردگی اعصاب کمر باشد. -۲ گزگز یا سوزن سوزن شدن دست و پا می‌تواند به‌دلیل صدمه یا تورم به‌وجود بیاید. -۳ علائم دیگر تحت فشاربودن عصب شامل درد و محدودیت حرکت است. -۴ گزگز پا ممکن است به‌خاطر دلایل روانشناسی نیز باشد. به این صورت که وقتی فرد مضطرب است، نسبت به حس‌های بدن خود آگاه‌تر و حساس‌تر است. -۵ کمبود برخی ویتامین‌ها از جمله B۱۲، B۶، B۱، E باعث گزگز دست و پا می‌شود. این ویتامین‌ها برای عملکرد اعصاب ضروری هستند. کمبود ویتامین B۱۲ منجر به نوروپاتی محیطی می‌شود. -۶ از بیماری‌های دیگر می‌توان بیماری MS را نام برد که نوعی بیماری مزمن است که بر مغز و نخاع اثر می‌گذارد و براساس گفته انجمن ملی MS، گزگز پا از علائم شروع MS هست. -۷ مصرف برخی داروها، بیماری‌های خود ایمنی، دیابت قندی، کم‌کاری تیرویید نیز از علل این علائم هستند. در اکثر موارد علائم سوزش کف پا، بی‌حسی دست و پا و داغی پا و یا سرد شدن پا مهم نیستند ولی اگر بیشتر از یک هفته طول کشید به پزشک متخصص مراجعه کنید و با کنترل بیماری زمینه‌ای این عارضه برطرف می‌شود.

نشانه‌های اولیه مسمومیت دارویی

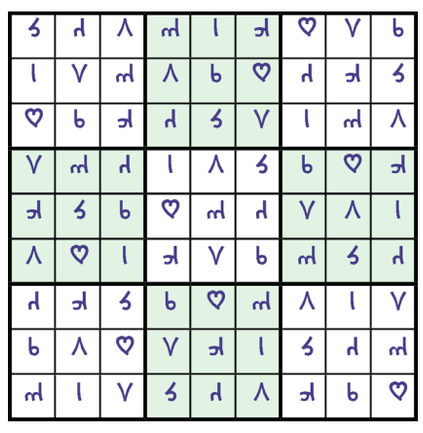
دکتر الناز ذوقی، متخصص داروسازی بالینی گفت: هنگامی که دوز یک دارو یا یک ماده مصرفی، از دوز درمانی بیشتر و افزایش پیدا می‌کند مسمومیت رخ می‌دهد که می‌تواند به طور عمدی یا اتفاقی باشد. ذوقی در ادامه بیان کرد: تهوع و استفراغ جز علائم شایع مصرف داروها هستند که البته می‌توان برخی داروها را با مصرف غذا، میل کرد تا این علائم را کنترل نمود. وی افزود: اغلب مسمومیت دارویی نشانه دارد، اما علائم گوارشی مشترک همچون حالت تهوع، استفراغ، دل درد و ضعف، ممکن است برای بسیاری از داروها رخ دهد. به‌خصوص در مسمومیت با داروهایی که کاربردهای اعصاب و روان دارند. این متخصص داروسازی بالینی تصریح کرد: اختلال هوشیاری، تنگی نفس، کاهش تنفس و تشنج نیز از نشانه‌های مسمومیت دارویی هستند، که فرد با این علائم باید هرچه سریع تر به اورژانس مراجعه کند.

ارتباط فشارخون بالا با بروز مشکلات خواب

تحقیقات نشان می‌دهد فشارخون ممکن است بر کیفیت خواب تأثیر بگذارد. محققان سلامت ۶۶۱۲۲ زن را بررسی کردند. در طول پیگیری، آنها ۲۵۹۸۷ مورد جدید ابتلاء به فشارخون را مشاهده کردند. زنانی که در هر ۲۴ ساعت کمتر از پنج ساعت می‌خوابیدند، ۱۰ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به فشارخون بودند. خطر افزایش فشارخون برای زنانی که بیش از هشت ساعت می‌خوابند وجود نداشت، همچنین خطر بیشتری برای زنانی که در شیفت شب کار می‌کردند هم وجود نداشت. دکتر «شهاب حقایق»، توضیح داد: «مشکلات خواب می‌تواند منجر به زنجیره‌ای از رویدادها شود که می‌تواند احتباس سدیم، سفتی شریانی و برون ده قلبی را افزایش دهد و به طور بالقوه منجر به فشارخون بالا شود.» نویسندگان این مطالعه توصیه می‌کنند فشارخون خود را به دقت زیر نظر داشته باشید و بی‌خوابی و مشکلات خواب را جدی بگیرید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

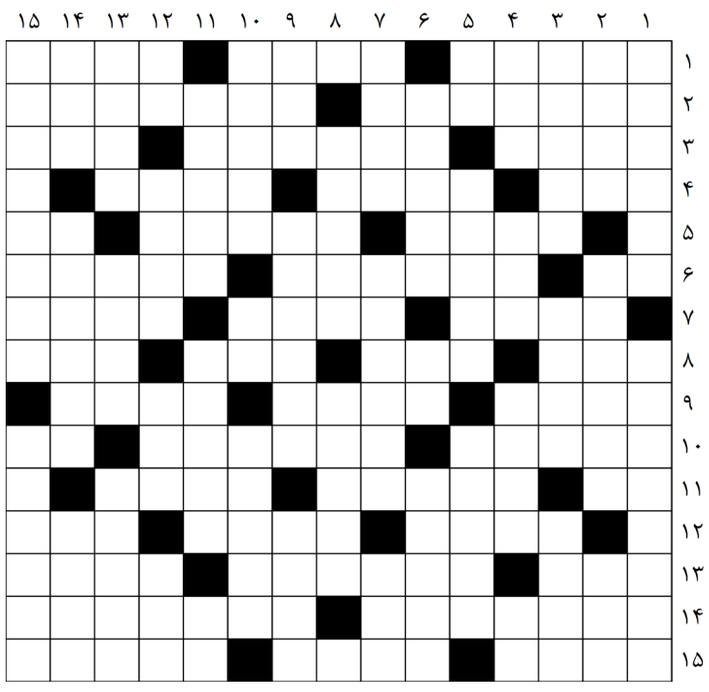
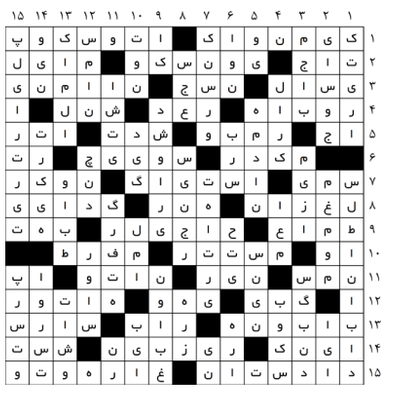
شماره ۱۶۷۵

افقی

۱- گنجینه- نام دیگر سیاره‌بهرام- نظم‌دادن و آراستن ۲- ورزش‌کننده- پیچ‌درپیچ ۳- همنشینان- پاسخ دندان‌شکن- واحدی در فیزیک ۴- وسط‌ومیان- یکای پول کانادا- بیهوده ۵- کنایه از آدم اهل گردش- پرستار- داخل ۶- حرف هشتم لاتین- کارگردان فیلم بی‌خود و بی‌جهت- مربا ۷- نوعی سس- دایره مانند- پیشوندضدیت ۸- پرستار کودک که زن باشد- آتش را می‌گویند- رودمصر- سیخ نانوایی ۹- دریاچه‌ای در آسیای میانه- کم نیست- حلال رنگ ۱۰- آبادانی- کوکبه و جلال- یارغم ۱۱- یک خودمانی- باد همراه باران- بازدارنده ۱۲- سرپرست یک‌شرکت- عنصر غیرفلزی جامد- بیابان و صحرا ۱۳- شانه سر- ناگهانی- جاوید و پایدار ۱۴- نقاش فرانسوی- دارای زن و فرزند ۱۵- مسافر- دنباله- هدایت شده

عمودی

۱- دیه- از سران علویان ۲- بیماری یرقان- غذایی سنتی ترکمنی- شایسته و جایز ۳- طمعکار- جذر عدد شانزده- ردیف ۴- قلمه گیاه- پیشوند ده‌تایی- قسمتی از هتل- حرف ندا ۵- دزدی اینترنتی- چین‌های منظم پرده- شاهزاده مغولی ۶- کارگاه هنری- خار روی دیوار- رهایی ۷- فال‌نیک- قاره سه تکه- باغ تاریخی کاشان ۸- گرفتارواسیر- نژاد مردم پرو ۹- آزادورها- شرکت خودروساز کره‌ای- نامه کوتاه ۱۰- تهیه شده در خانه- برکت برنج- بندری در هندوستان ۱۱- متنفر- سدی در استان تهران- مادرعرب ۱۲- نماد لاغری!- نژادی در آسیا- هذیان بیمار- شکم‌پرست ۱۳- زیبا و خوشگل- مانند این- دشمنی ۱۴- بیماری آبله- گیاه علفی یکساله- حقه باز و کلاهبردار ۱۵- نوعی سندرم- جیره‌ومقرری



حل جدول ۱۶۷۴