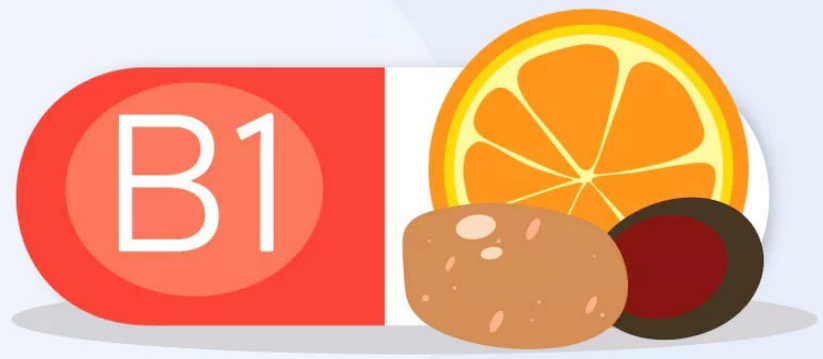
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۲۰۰۴
سه شنبه
۱۴۰۳•۱۰•۰۴
۲۲ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶/ ۲۴ دسامبر ۲۰۲۴

فواید شگفت‌انگیز ویتامین B1

اهمیت ویتامین B1 (تیامین) در حدی است که کمبود این ویتامین در بدن می‌تواند بسیاری از مشکلات جسمانی را در پی داشته باشد. یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی می‌تواند در ایمن نگه‌داشتن بدن از بسیاری از انواع بیماری‌های جدی مفید باشد. متخصصان سلامت توصیه می‌کنند روزانه رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز، سبزی‌ها و میوه‌های فصلی مصرف کنید. ویتامین B-1 نقش مهمی در حفظ سلامت اعصاب، عضلات و قلب دارد. تیامین یکی از 8 ویتامین گروه B است. این ویتامین، نخستین عضو از خانواده ویتامین‌های B است که توسط محققان کشف شده است.



درمان نارسایی قلبی

تیامین برای عملکرد صحیح قلب ضروری است. حدود یک سوم از افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب دچار کمبود تیامین هستند. این کمبود می‌تواند به نوعی نارسایی قلبی به‌نام «بری بری قلبی» منجر شود. مصرف روزانه مکمل‌های تیامین می‌تواند علائم این بیماری را بهبود بخشد.

سلامت سیستم عصبی

سیستم عصبی وظیفه ارسال سیگنال‌های مغزی به بدن را بر عهده دارد و کنترل حرکات، افکار و عملکردهای خودکار مانند تنفس و هضم را انجام می‌دهد. در صورت تشخیص زودهنگام، می‌توان با مصرف بیشتر تیامین از پیشرفت آسیب به سیستم عصبی جلوگیری کرد.

تقویت سیستم ایمنی

ویتامین B1 در تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد. این ویتامین التهاب ناشی از استرس را کاهش می‌دهد و به بدن کمک می‌کند بهتر با میکروب‌ها و عفونت‌ها مقابله کند. به همین دلیل، تیامین گاهی به‌عنوان «ویتامین ضداسترس» شناخته می‌شود.

خوراکی‌های حاوی B1

تیامین یک ریز مغذی است، به این معنی که مقادیر کمی از ویتامین در غذاها یافت می‌شود. این موارد عبارتند از: لوبیا و عدس، تخم مرغ، ماهی‌هایی مانند سالمون، قزل‌آلا و ماهی تن، غلات صبحانه، گوشت گاو و مرغ، تخمه آفتابگردان، غذاهای سبوس‌دار، مانند برنج قهوه‌ای، بلغور جو دوسر و «ماست».

دانستنی‌ها

عوارض احتمالی کاهش وزن به کمک «دارو»

به لطف داروهای جدید و پرطرفدار کاهش‌وزن نظیر «اوزمپیک»، «ویگووی» و «مانجارو» که حاوی «جی‌ال‌پی۱-» هستند، بسیاری از افراد دارای اضافه‌وزن توانسته‌اند وزن کم کنند. اما یکی از عوارض کاهش‌وزن شدید به‌کمک این داروها به‌ویژه در افرادی که دچار اضافه وزن زیاد بوده‌اند، شل‌شدگی و افتادگی پوست بدن و صورت است. این عارضه موجب شده است که تقاضا برای جراحی حذف پوست اضافی و کشیدن پوست (Lifting) بیشتر شود. از همین رو افراد بسیاری در ایالات‌متحده و دیگر کشورها برای برطرف‌کردن افتادگی پوست ناشی از کاهش‌وزن به صف این جراحی ترمیمی پیوسته‌اند. کاهش‌وزن سریع باعث می‌شود پوست بدن شل و آویزان شود و ظاهر ناخوشایندی به بدن بدهد و افراد را با مشکلاتی مانند یافتن لباس مناسب مواجه کند. جراحی کشیدن پوست با توجه به میزان شلی پوست متفاوت است. برخی افراد نیز ممکن است با عفونت‌های پوستی مواجه شوند که نیاز به جراحی را ضروری می‌کند. معمولا عوارض و پیامدهای این جراحی به شکل خونریزی، لختگی خون، کبودی و تورم آشکار می‌شود و به بعضی افراد که جراحی شکم انجام داده‌اند توصیه می‌شود تا دو هفته در حالت خمیده یا قوزکرده باقی بمانند. البته بسیاری از مراجعه‌کنندگان می‌گویند که این زخم‌ها آن‌قدر هم آزاردهنده نیستند. سی‌ان‌ان به نقل از دکتر «استیون دایان»، جراح پلاستیک و استادیار دانشگاه ایلینوی، می‌نویسد تعداد مراجعه‌کنندگان بسیار زیاد است و به نظر می‌رسد که سیل عظیمی از افراد به جراحی روی می‌آورند و پزشکان باید بدانند که چطور بهترین درمان را اتخاذ کنند. انجمن جراحی پلاستیک ایالات‌متحده گزارش می‌دهد که از سال ۲۰۱۹، پس از تایید ویگووی، اولین داروی کاهش‌وزن جی‌ال‌پی۱- در ایالات‌متحده، عمل جراحی کشیدن پوست شکم ۳۷ درصد افزایش یافت. همچنین عمل جراحی بازو که برای از بین بردن چربی‌های اضافی و افتاده بازو انجام می‌شود، در همان زمان ۲۳ درصد افزایش یافت. به گفته انجمن جراحی پلاستیک آمریکا، محبوبیت اوزمپیک و داروهای مشابه به این روند دامن زده است. دکتر «میشل شرماک»، جراح پلاستیک ساکن بالتیمور، می‌گوید: ما از نوک پا تا نوک سر را عمل می‌کنیم. به گفته او، این جراحی در افراد جوان‌تر که در دهه ۳۰ و ۴۰ زندگی قرار دارند بیش از کسانی است که به‌شکل سنتی به دنبال جراحی کشیدن پوست صورت و دیگر روش‌های ترمیم پوست بودند. البته او تایید می‌کند افراد جوانی که پس از کاهش‌وزن سراغ این جراحی می‌روند، به‌سرعت بهبود می‌یابند که خودش مزیتی است. با آنکه بیشتر افراد از این روش جراحی راضی هستند اما برخی از آن‌ها به نتیجه دلخواهشان نمی‌رسند. البته شرماک اظهارداشت که برخی از افراد پس از جراحی کشیدن پوست دوباره افزایش وزن پیدا می‌کنند، اما ظاهرا محل تجمع چربی‌ها تغییر می‌کند و همان جای قبلی نیست. به گفته او، اضافه‌وزن این افراد معمولا در اطراف اندام داخلی مانند کبد و روده رخ می‌دهد. البته چربی اطراف اندام داخلی می‌تواند مشکلاتی مانند فشارخون بالا، بیماری‌های قلبی، دیابت، سرطان و بیماری کبد چرب را به همراه داشته باشد. شرماک می‌گوید: با این حال افراد از این لحاظ متفاوتند و زیست‌شناسی و ژنتیک میزان انعطاف‌پذیری و کشش پوست را مشخص می‌کند و البته میزان وزنی که از دست داده‌اید بسیار تعیین‌کننده است. به گفته او، کاهش‌وزن سریع ممکن است افتادگی پوست بیشتری به همراه داشته باشد و کاهش‌وزن تدریجی این مشکلات را به حداقل می‌رساند.

نکته

اشتباهات رایج در مسواک‌زدن

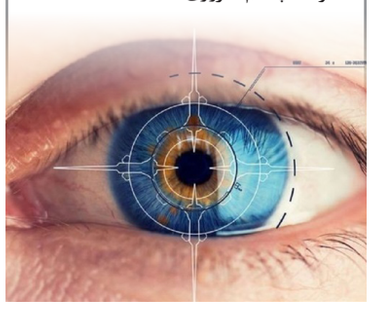
مسواک‌زدن یکی از مهم‌ترین راه‌های حفظ سلامت دهان و دندان است، اما بسیاری از افراد به اشتباهاتی در این فرآیند دچار می‌شوند که می‌تواند به آسیب به دندان‌ها و لثه‌ها منجر شود. با مرور اشتباهات رایج در مسواک‌زدن، می‌توانیم روش‌های صحیح را برای بهبود عادات بهداشتی دهان و دندان فرا بگیریم. دکتر رستگار خسروی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، در این باره اظهار کرد: مسواک‌زدن تهاجمی می‌تواند به لثه‌ها و دندان‌ها آسیب برساند. استفاده از مسواک‌های نامناسب، به‌ویژه مسواک‌های سخت، ممکن است باعث سایش طوق دندان‌ها و افزایش حساسیت دندان‌ها شود. وی تأکید کرد که طول عمر مسواک در مراقبت بهداشتی دهان و دندان بسیار حائز اهمیت است و افزود: استفاده از مسواک بیش از سه ماه توصیه نمی‌شود؛ چراکه پس از این مدت، مسواک عملکارایی خود را از دست خواهد داد. خسروی همچنین به انتخاب اندازه مناسب مسواک اشاره کرد و افزود: اندازه سری مسواک باید متناسب با اندازه حفره دهانی هر فرد باشد؛ کودکان باید از مسواک‌های با سری کوچک استفاده کنند، درحالی‌که بزرگسالان به سری‌های بزرگ‌تر نیاز دارند. وی در ادامه به مدت زمان مناسب برای مسواک زدن پرداخت و اظهار کرد: مدت زمان ایده‌آل برای مسواک‌زدن حدود دو دقیقه است. بیشتر یا کمتر از این مدت، اثربخشی لازم را نخواهد داشت. تکنیک صحیح مسواک‌زدن یکی دیگر از مواردی بود که خسروی بر آن تأکید کرد. وی بیان کرد: هنگام مسواک‌زدن، باید زاویه ۴۵ درجه بین مسواک و طوق دندان‌ها رعایت شود و از حرکات رفت و برگشتی پرهیز شود، چراکه این حرکت می‌تواند باعث ساییدگی طوق دندان‌ها شود. وی ادامه داد: مسواک‌زدن سطح داخلی دندان‌ها، به‌ویژه در ناحیه قدامی فک پایین، بسیار ضروری است؛ زیرا این ناحیه محل تجمع جرم است و عدم مسواک‌زدن در آن موجب آلوده‌شدن سطح دهان و پوسیدگی دندان‌ها می‌شود. انتخاب خمیردندان مناسب نیز از دیگر مواردی بود که خسروی به آن اشاره کرد. استفاده از خمیردندان‌های زبر و سخت که اغلب برای سفید کردن دندان‌ها استفاده می‌شوند، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

یادداشت

عوارض عمل PRK

بهرام اشراقی
فلوشیپ ترمیمی چشم

عمل PRK یکی از جراحی‌های ایمن و محبوب برای رفع عیوب انکساری چشم است که با استفاده از لیزر و با تغییر شکل سطح قرنیه انجام می‌گیرد. این عمل شباهت بسیاری به عمل لیزیک دارد و گاهی به‌عنوان عمل جایگزین لیزیک نیز از آن یاد می‌شود. بعد از عمل PRK فرد باید یکسری نکاتی را رعایت کند: استفاده از گوشی، تماشای تلویزیون، کار با کامپیوتر، مطالعه و سایر اموری که نیاز به خیره‌شدن به یک فاصله کم دارند به مدت حداقل 24 ساعت پس از عمل PRK ممنوع هستند. این کارها می‌توانند منجر به فشار چشم و خشکی آن شوند. از روز دوم افراد به ازای هر 20 دقیقه استفاده از این ابزار، به مدت 20 ثانیه به جسمی در فاصله 6 متر یا بیشتر نگاه کنند تا چشم‌ها استراحت کنند. عمل PRK نمی‌تواند از ضعیف‌شدن چشم‌ها در طول زندگی جلوگیری کند. بنابراین ممکن است در برخی افراد با افزایش سن شاهد ضعیف شدن چشم‌ها باشیم. بسیاری از عوارض این عمل طبیعی بوده و خطری جدی به شمار نمی‌آیند. از جمله عوارض عمل PRK می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: ناراحتی و درد چشم تا سه روز پس از عمل، تحریک چشم، آب ریزش چشم، حساسیت به نور، تاری دید و ابری شدن میدان دید، عوارض جدی شامل موارد زیر هستند: دید دوتایی، تغییر دید در تاریکی که معمولا این تغییر دائمی بوده و همراه با مشاهده درخشش‌های غیرطبیعی در شب و هاله است، از دست دادن بینایی که معمولا با عینک یا لنز تماسی قابل درمان نیست، خشکی چشم شدید و گاهی دائمی، کاهش تاثیر جراحی با گذشت زمان، از جمله در افرادی با سن بالاکه چشم دوربین داشته‌اند. بعد از عمل PRK انواعی از قطره‌ها تجویز می‌شوند. برخی از قطره‌هایی که تجویز می‌شوند با دارابودن خاصیت ضدالتهابی می‌توانند منجر به کاهش التهاب چشم شوند. همچنین برخی قطره‌ها نیز برای رفع خشکی چشم تجویز می‌شوند. قطره‌هایی نیز دارای آنتی‌بیوتیک هستند که برای جلوگیری از عفونت چشم ضروری هستند.



خوردنی‌هایی که ویتامین C بیشتری دارند

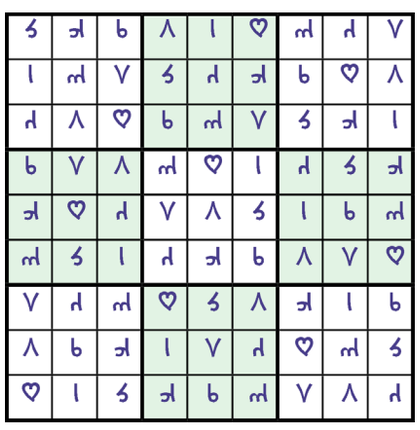
با ورود به فصل سرما بسیاری از افراد به بیماری‌هایی همچون سرماخوردگی و آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند. بی‌تردید تغذیه نقش مهمی در حفظ و تقویت سیستم ایمنی بدن دارد. یکی از راه‌های موثر برای تقویت سیستم ایمنی بدن، مصرف مقدار کافی ویتامین C در برنامه غذایی روزانه است. مرکبات تنها منبع تامین ویتامین C نیستند. بسیاری از خوراکی‌های دیگر سرشار از این ماده مغذی هستند و می‌توانند به سلامت بدن کمک کنند. پرتقال با ۵۳.۲ میلی‌گرم و گریپ فروت با ۳۱.۲ میلی‌گرم ویتامین C در هر ۱۰۰ گرم، از منابع مهم این ویتامین به شمار می‌روند. تنها با مصرف ۵۰ گرم فلفل دلمه‌ای می‌توانید نیاز روزانه ۴۰ میلی‌گرمی ویتامین C را تامین کنید. خوراکی‌هایی مانند توت فرنگی، بروکلی، کلم بروکسل ویتامین C دارند. ویتامین C همراه با ویتامین D، روی (زینک) و پتاسیم، نقش مهمی در تقویت بدن دارد.

مراقبت از پوست در سرما

متخصصان پوست برای مراقبت بهتر از سلامت این عضو همزمان با تغییرات فصلی، توصیه‌هایی را ارائه می‌کنند. متخصصان تاکید می‌کنند در هنگام شست‌وشوی پوست صورت و بدن حتما از آب ولرم به‌جای آب خیلی داغ یا خیلی سرد استفاده کنید. همچنین از صابون‌های ملایم با pH متعادل استفاده کنید. اگر پوست‌تان خشک است پیش از دوش‌گرفتن از روغن زیتون یا روغن نارگیل استفاده کنید. در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید. پزشکان همچنین توصیه می‌کنند حتما به طور منظم از کرم‌های مرطوب‌کننده استفاده کنید و همچنین توصیه می‌شود در ماه‌های سرد، مرطوب‌کننده‌های سبک‌تر و فاقد چربی را انتخاب نمایید. اگر نیاز به پوشیدن البسه پشمی پیدا می‌کنید حتما زیر آن، پوشاکی سبک‌تر از جنس کتان به تن کنید چراکه پوستِ بسیاری افراد در تماس مستقیم با الیاف پشم، دچار واکنش‌های آلرژیک و... می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

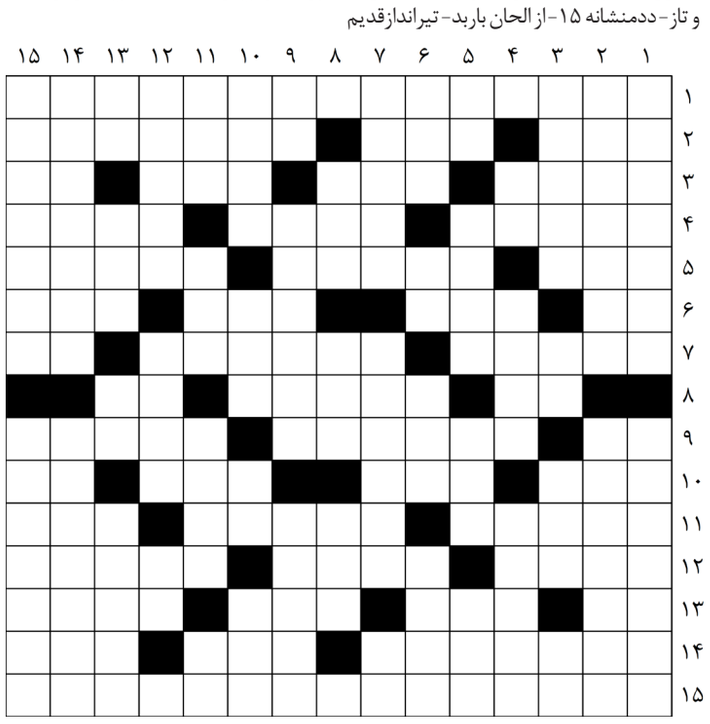
شماره ۲۰۰۴

افقی

۱- فیلمی از اسماعیل میهن‌دوست ۲- حرف نوروزی- محله‌وبرزن- کشوری در قاره اروپا ۳- چهارچوب- مخالف شب- جریب- نفس چاق ۴- دیدار کردن- کنایه از: جان دادن و مردن- قانون مغولی ۵- وسط‌ومیان- از درختان جنگلی- مقابل دنیوی ۶- نماد شیمیایی گوگرد- هوش‌وحافظه- پلیدی- پسوندشباهت ۷- پروآکننده- معادل فارسی آسانسور- ردیف قالی ۸- باران‌اندک- دفعه، مرتبه- مخلوط آب و صابون ۹- مقابل خوب- عنصر شماره ۷۳ اتمی- مورچه ۱۰- ذره باردار- استخوانی در بدن- جیوه- از حروف مقطعه ۱۱- مطابق رسم حاضر- بیگانه‌وغریبه- پاکی‌ودرستی ۱۲- نوعی نان محلی- معروفتر- ملیح ۱۳- از غذاهای ایرانی- تیره‌وکدر- همراه هرج می‌آید- نمدفروش و نمدمال ۱۴- اثری از زهرا ناظمی‌زاده- زادگاه نیما- مادر ترکی ۱۵- از آثار تاریخی بوشهر

عمودی

۱- ورزش توپ‌وسبد- مجازا صاف و ساده ۲- مکتب واقع‌گرایی- تذکره‌نویس و شاعر قرن نهم هجری سمرقندی ۳- متبسم و خنده‌رو- واحد سطح- لوله تنفسی- کله ۴- بندگی- دریاچه‌ای در مازندران- انجام‌دهنده کاری ناروا ۵- حرف پوست‌کنده- پدر از دست‌داده- نخستین امپراتوری جهان- سرپیچی کردن ۶- مخالف نزدیک- طرف و جهت- کشیدنی بعد از قهر- جنس و کالا ۷- از فراعنه مصری- بلندی- دختر ۸- ریزه‌های ورق طلا- عنوان نامه- گناه ۹- میان و وسط- حرکتی در ژیمناستیک- لعنت ۱۰- سمت چپ- سپر- نخستین کلمه آموزشی- آبراهی کوچک ۱۱- آلوی کوهی- از حیوانات اهلی- آشکارکننده- فتنه و بدی ۱۲- شهری در سوئیس- سخن زشت و ناروا- صابون خیاطی ۱۳- بیماری- نوعی یقه- اجاق کیک‌پزی- نوعی نژاد سگ ۱۴- بی‌نظیر در تاخت و تاز- ددمنشانه ۱۵- از الحان باربد- تیراندازقدیم



حل جدول ۲۰۰۴