آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۰۱
شنبه
۱۴۰۳•۰۵•۲۷
۱۲ صفر ۱۴۴۶/ ۱۷ آگوست ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

کم آبی باعث سرگیجه و «سبکی سر» می‌شود

کم آبی زمانی اتفاق می‌افتد که شما بیشتر از مقداری که آب دریافت می‌کنید، از دست می‌دهید. این کار انجام برخی از کارهای اساسی مانند ثابت نگه‌داشتن دمای بدن و دفع مواد زائد را برای بدنتان سخت‌تر می‌کند. بیش از نیمی از وزن بدن شما از آب تشکیل می‌شود. کم آبی خفیف می‌تواند باعث احساس خستگی و سرگیجه و سبکی سر می‌شود. حتی تمرکز ذهنی، خلق و خو و حافظه شما می‌تواند تحت تاثیر کم آبی قرار بگیرد. حتی وقتی در باشگاه بدنسازی به شدت به خود فشار می‌آورید، این همه تعریق در واقع میزان خون شما را برای مقداری کاهش می‌دهد. زمانی که میل به رفع تشنگی خود را دارید، در حال حاضر کمی کم آب شده‌اید. تا زمانی که توجه کنید و وقتی بدنتان به شما دستور می‌دهد یک نوشیدنی بنوشید، مشکلی ایجاد نمی‌شود. برای افراد مسن‌تر، این تاخیر ممکن است کمی بیشتر باشد. بنابراین بهتر است به ایجاد عادت نوشیدن آب فکر کنید، به‌خصوص زمانی که هوا گرم است یا احساس بیماری می‌کنید.

کم آبی تهدید است

در صورت داشتن اسهال و استفراغ می‌توانید بیش از یک گالن آب در روز از دست بدهید. نوزادان و کودکان بیشتر از بزرگسالان دچار کم آبی می‌شوند زیرا بدن آنها کوچک‌تر است. افراد مسن باید مراقب باشند زیرا حس تشنگی شما با افزایش سن ضعیف‌تر می‌شود. بیماری کلیوی و برخی شرایط سلامتی می‌تواند بدن شما را شدیدا کم آب کند. زنان باردار یا شیرده نیاز به نوشیدن بیش از حد معمول دارند.

علائم کم آبی در کودکان

نوزادان و بچه‌های کوچک همیشه نمی‌توانند به شما بگویند که در بدنشان چه می‌گذرد. به دنبال خشکی شدید زبان کودک، گریه بدون اشک و بی‌قراری بیش از حد معمول باشید. هنگامی که شدت آن بیشتر شود، دهان آنها خشک و چسبناک می‌شود و چشم‌ها و گونه‌های آنها ممکن است گود رفته به نظر برسد. آنها همچنین ممکن است سریع نفس بکشند و نبض تند یا ضعیف داشته باشند و ممکن است نقطه نرم بالای سر کودک شما فرو رفته باشد. ممکن است تشنه باشید و دهانتان خشک یا چسبناک باشد. با بدترشدن علائم، تشنگی شما نیز افزایش می‌یابد. تنفس و ضربان قلب شما ممکن است سریعتر از حد معمول باشد. ممکن است بیش از حد گرم باشید و ممکن است احساس سردرگمی یا بدخلقی کنید.

مقدار مصرف

مقدار آبی که باید بنوشید به میزان تحرک، محل زندگی و سلامت کلی شما بستگی دارد. پس به تشنگی خود گوش فرا دهید. اگر مطمئن نیستید که به اندازه کافی نوشیدنی می‌نوشید، رنگ ادرار خود را بررسی کنید. زرد روشن یا کم رنگ به این معنی است که همه چیز در شرایط مطلوبی قرار دارد. ادرار تیره‌تر هم به این معنی است که باید آب بیشتری بنوشید. الکترولیت‌ها فقط نمک‌های اساسی مانند پتاسیم، سدیم و کلسیم هستند اما در همه چیز از نحوه عملکرد اعصاب شما تا ساختن استخوان سالم نقش دارند. سطح الکترولیت شما با میزان آب موجود در بدن شما ارتباط نزدیکی دارد. این بدان معناست که اگر مقدار زیادی مایعات از دست داده باشید، با تلاش بدن برای بازگرداندن تعادل الکترولیت‌ها، احساس تشنگی و ادرار کمتری خواهید داشت.

نوشیدنی ورزشی

این ترکیبات آب، نمک و قند برای ورزشکاران سطح بالا مانند دوندگان ماراتن ساخته شده است. بسیاری از ما در حین ورزش به چیزی بیش از آب نیاز نداریم. برای سوزاندن کالری اضافی نوشیدنی‌های ورزشی فقط باید سخت‌تر کار کنید. اگر تمرینات شدید را بیش از یک ساعت انجام دهید، مصرف آنها می‌تواند منطقی باشند. حتی در این صورت، تا ساعت دوم نیازی به شروع نوشیدن یک نوشیدنی نخواهید داشت. وقتی کم آبی خفیف یا حتی متوسط است، اغلب می‌توانید آن را با آب فراوان کنترل کنید. اما اگر اسهال شدید دارید یا استفراغ می‌کنید، یک محلول آبرسانی خوراکی ممکن است به کنترل علائم شما کمک کند. بیشتر اوقات این کودکان هستند که به آن نیاز دارند، اما بزرگسالان نیز می‌توانند از آن استفاده کنند. ترکیب ویژه نمک‌ها و قندها با آنچه بدن نیاز دارد مطابقت دارد. می‌توانید آن را بدون نسخه از داروخانه خریداری کنید.

زمان مراجعه به پزشک

هنگامی که علائم کم آبی شدید را مشاهده کردید، فورا با پزشک خود تماس بگیرید. علائم کم آبی عبارتند از: اسهال بیش از ۲۴ ساعت، احساس سرگیجه، گیجی، بدون انرژی، ضربان قلب یا تنفس سریع و..

درمان اورژانسی

وقتی سطح آب شما خیلی کم می‌شود، نمی‌توانید به تنهایی با کم آبی مقابله کنید. شما باید در بیمارستان درمان شوید. برای وارد کردن مایعات به بدن و بازگرداندن تعادل بدن احتیاج به مداخله پزشک دارید. پزشکان درمان را از طریق ورید با IV آغاز می‌کنند، زیرا آب و املاح را خیلی سریعتر از آنچه که بتوانید بنوشید وارد بدن شما می‌کند. احتمال آن زیاد نیست. وقتی بیش از توانایی کلیه‌هایتان نوشیدنی می‌نوشید در نهایت به وضعیتی به نام هیپوناترمی مبتلا می‌شوید. این زمانی است که سطح سدیم شما بسیار پایین می‌آید و باعث می‌شود سلول‌های شما متورم شوند. می‌تواند کشنده باشد. این وضعیت فقط برای افرادی اتفاق می‌افتد که در مسابقات طولانی مدت رقابت می‌کنند.

توصیه

اگر به یاد نمی‌آورید که به اندازه کافی آب بنوشید، به دنبال راه‌هایی باشید که آن را یادآوری کند. آب را به نوشیدنی مورد علاقه خود تبدیل کنید. در هر وعده غذایی و بین هر وعده غذایی یک لیوان از آن بنوشید. یا یک یادآوری روی گوشی خود تنظیم کنید تا هر ساعت یک لیوان بخورید. برخی افراد متوجه می‌شوند که حمل یک بطری آب این کار را انجام می‌دهد و اگر مشتاق یک میان‌وعده هستید، به جای میان وعده، آب بخورید. گاهی اوقات بدن ما تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرد.

علل شگفت‌انگیز آسیب به «ریه»

بدون ریه سالم، دریافت تمام اکسیژنی که هر سلول بدن شما به آن نیاز دارد، دشوارتر می‌شود. هنگامی که نفس می‌کشید، ریه‌ها پر از هوای غنی از اکسیژن شده و به داخل جریان خون شما حرکت می‌کند. بیشتر اوقات، ریه‌های شما این کار مهم را بدون اینکه متوجه شوید انجام می‌دهند. اما عوامل زیادی وجود دارد که می‌توانند تنفس راحت و موثر را کاهش دهند.

فرش

فرش می‌تواند کپک، فضولات سوسک، کنه‌ها، گرد و غبار و گازهای سمی را به دام انداخته و به ریه‌های شما آسیب بزند. وقتی فرش را جاروبرقی می‌کشید یا روی آن راه می‌روید وارد هوا می‌شوند. فرش خود را سه بار در هفته جاروبرقی بکشید و هر سال آن را با بخار آب تمیز کنید.

آفتکش‌ها

آفت‌کش‌ها دشمن سرسخت سلامت ریه هستند. اگر آنها را بخورید، لمس کنید یا نفس بکشید، ممکن است در اعصاب، هورمون‌ها، چشم‌ها، پوست و ریه‌های شما نیز مشکل ایجاد کند. در صورتیکه در خانه خود باغ یا گل و گیاه دارید و قصد دارید از آفت کش‌ها استفاده کنید حتما کودکان را از فضا دور کنید.

لوازم گازسوز

اجاق‌ها و بخاری‌های گازسوز یکی از دلایل پنهان مشکلات ریوی هستند. همان‌طور که گاز می‌سوزد، ماده شیمیایی به‌نام اکسید نیتروژن می‌سازد که می‌تواند ریه‌های شما را ملتهب کند، باعث سرفه و خس خس سینه شود. اطمینان حاصل کنید که وسایل برقی را به درستی نصب، تمیز و نگهداری کنید و به نحوه ارسال گازهای زائد به بیرون از خانه توجه بیشتری داشته باشید.

آرد

افرادی که به‌عنوان نانواکار می‌کنند بیش از دیگران سرفه و خس خس سینه دارند. مشکلات تنفسی که بر اثر استنشاق آرد به‌وجود می‌آید آنقدر رایج است که نام خود را دارد؛ «آسم نانوایی». با گذشت زمان می‌تواند شرایط ریوی مانند آسم را بدتر کند و به ریه‌های شما آسیب برساند.

یادداشت

تغذیه در روزهای گرم

فرشته فزونی
کارشناس علوم تغذیه

برای پیشگیری از کم آبی بدن مایعات کافی ترجیحا آب آشامیدنی سالم بنوشید. افراد بالغ سالم هشت لیوان مایعات روزانه توصیه می‌شود، اما مبتلایان به بیماری‌های کلیوی باید در مورد میزان مصرف مایعات با پزشک خود مشورت کنند. آب و مایعات را در حجم زیاد و به یکباره مصرف نکنید بلکه جرعه جرعه و کم کم در طول روز بنوشید. می‌توان از برش‌های لیموترش، انواع توت‌ها، خیار، تخم شربتی، خاکشیر، نعناع، عرق بیدمشک و گلاب برای طعم دادن به آب استفاده کرد. اما با توجه به قند بالای آن‌ها مصرف بیش از چهار واحد میوه در روز توصیه نمی‌شود. استفاده از میزان مناسب میوه و سبزی مانند هندوانه، انگور، سیب، طالبی، آلو، آلبالو، خیار، نعناع، اسفناج، کاهو و کرفس در رژیم غذایی روزانه را برای تأمین آب و الکترولیت‌های مورد نیاز و جلوگیری از کم آبی مؤثر است. از انواع سبزی خام و پخته به صورت سالاد یا همراه با غذا برای رفع تشنگی استفاده کنید. همچنین انواع آش‌های سبک تابستانی (مانند آش آلو، آش دوغ، آش انار، سوپ سبزیجات)، دوغ کم نمک، آبدوغ خیار، انواع سالاد در فصل گرما بیشتر از سایر غذاهای سنگین، پرکالری و چرب توصیه می‌شود. ترکیب ماست و خیار یا ماست با انواع سبزی‌های پخته شده نیز علاوه بر افزایش ارزش غذایی ماست، موجب رفع تشنگی می‌شود، در ساعاتی که خارج از منزل هستید یک بطری آب یا شربت‌های خانگی کم شیرین همراه داشته باشید. نوشیدن مایعات شیرین و حاوی کافئین مانند قهوه، شکلات‌های کاکائویی، نوشابه و چای پررنگ موجب کاهش مایعات بدن می‌شود، از مصرف نوشیدنی‌های بسیار سرد خودداری کنید، زیرا می‌توانند باعث بروز مشکلات گوارشی شوند. مصرف نوشابه گازدار و خوراکی‌های شیرین، مواد غذایی سنگین و دیرهضم مانند غذاهای چرب و خشک، غذاهای سرخ شده و شور، فست فودها، گوشت‌های فرآوری شده و غذاهای نیمه‌آماده به علت افزودنی‌هایی مانند انواع ادویه، نمک و شکر زیاد، باعث تشدید تشنگی می‌شود و نباید مصرف شود.

مقدار مصرف گردو

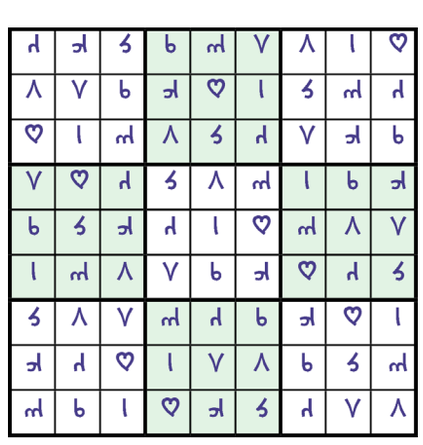
مطالعات نشان داده‌اند که خوردن روزانه یک مشت گردو، حدود ۲۸ گرم، به‌طور موثری از سلامت مغز حمایت می‌کند. گردو یک راه مهم برای تقویت سلامت مغز است، زیرا حاوی مواد مغذی ضروری مانند اسیدهای چرب امگا۳، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌هاست. به کودکان و افراد مسن برای حفظ سلامت مغز به طور خاص توصیه می‌شود که گردو بخورند. اسیدهای امگا ۳، به ویژه اسید آلفا لینولنیک (ALA)، برای سلامت مغز ضروری هستند، زیرا به کاهش التهاب و حمایت از عملکرد شناختی کمک می‌کنند. آنتی‌اکسیدان موجود در آن نیز نقش مهمی در محافظت از سلول‌های مغز در برابر استرس اکسیداتیو دارد. قراردادن گردو در رژیم غذایی نباید یکنواخت باشد. شما می‌توانید آن را به روش‌های مختلف لذت ببرید – آن را روی سالاد بپاشید، آن را با اسموتی مخلوط کنید، آن را با ماست مخلوط کنید و به‌عنوان یک میان‌وعده مصرف کنید.

نکاتی در مورد مصرف چای

براساس تحقیقات اگر چای بیش از ۱۰ دقیقه دم بکشد می‌توان نام کهنه بودن بر آن گذاشت؛ زیرا ماندن هرچه بیشتر برگ‌های چای در آبجوش باعث از دست رفتن فواید، تلخ شدن و به جود آمدن سم در چای می‌شود. نوشیدن چای مانده به‌صورت داغ و بسیار غلیظ می‌تواند باعث آلزایمر، عطش، اختلالات بینایی، مشکلات سیستم قلبی‌وعروقی، به‌خطرافتادن سلامت دندان و دهان، ابتلا به سوءهاضمه، کم خونی، سرطان مری و به خطر افتادن سلامت کلیه‌ها شود. برگ چای دارای اسانس می‌تواند بدن انسان را با بیماری‌ها و مشکلات گوناگون مانند زخم معده، تحریک ترشح اسید معده، یبوست، خستگی بیش از حد، مواجه کند. در تولید چای کیسه‌ای به هیچ عنوان از برگ کامل چای استفاده نمی‌شود و به جای آن خاک چای در کیسه‌ها قرار داده می‌شود. بنابراین می‌توان از این نوع چای با عنوان چای مانده و کهنه یاد کرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

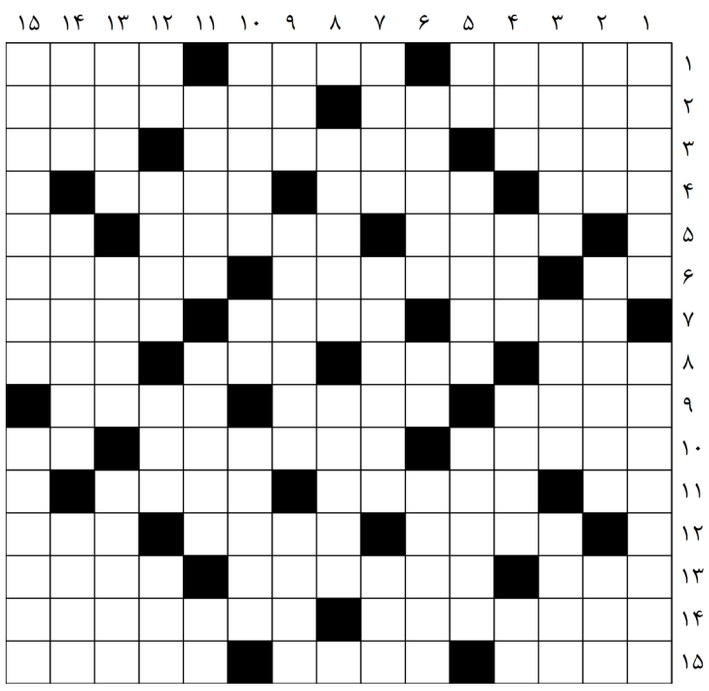
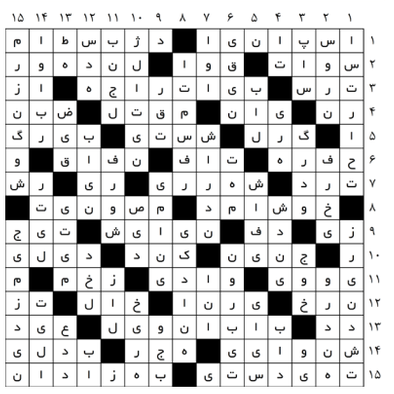
شماره ۱۹۰۱

افقی

۱- از بین رفته- از شهرهای هرمزگان- طایفه‌ای از ایل بختیاری ۲- ایالتی در آمریکا- فیلمی از محسن توکلی ۳- از روزگار درمی‌آورند- یکی از سی لحن باربد- مرگامرگی ستور ۴- از اعضای تنفسی- کرم حشره- وقت و هنگام ۵- چرم خام- رادار زیردریایی- حرف همراهی ۶- خون ونفس- نام قدیم ایذه- از درجات نظامی ۷- جعل‌کننده- برگه‌های بهادار- حقه‌باز و کلاهبردار ۸- از حیوانات جنگلی- مجانی- پندار صور- چغندرپخته ۹- ابزارووسایل- درختچه آپارتمانی- حلال رنگ ۱۰- فیلمی با بازی رانی موکرجی- کشوری در اروپا- دوستی ۱۱- از نشانه‌های جمع فارسی- نازک‌وکم‌پهنا- دوست‌ویار ۱۲- ترکیب‌شده- جرقه آتش- از درختان جنگلی ۱۳- واحدتوان الکتریکی- بیگانه و غریبه- ستون فقرات ۱۴- کشوری در اقیانوسیه- فیلمی از کوین رینولد ۱۵- لباس بی‌آستر- دنباله- پیروز ورزشی

عمودی

۱- پایتخت اسپانیا- از صنایع دستی ایران ۲- ملایمت- فیلمی از اصغر هاشمی- غربال ۳- تاریکی وظلمات- سهل‌وساده- فلزفرنگی ۴- کوه بلند- یار محفل گل و پروانه- چاره‌اندیشی- رمق آخر ۵- عادت- پروآکنده- یاقوت ۶- ناشایست- قیمت بازاری- عابد و عارف ۷- عقیده‌ویقین- خزانه‌دار- معلق ۸- کشورمیزبان جام جهانی فوتبال در ۲۰۱۸- مشورت ۹- ضمیر متصل پیوسته- شهری در باختر هند- بر هر درد بی‌درمان دواست ۱۰- شهری در استان بوشهر- ابر نزدیک به زمین- وابسته به یک حزب ۱۱- شهرترکیه- بیزار- تیر پیکاندار ۱۲- پسوند شباهت- از نهادهای نظامی- دستی- خزنده گزنده ۱۳- پروتئین پنیر- سازززهی- جمع قرینه ۱۴- مایه بازی و سرگرمی- باارزش و بااعتبار- از رشته‌های کشتی ۱۵- پایتخت نپال- روز سوم هفته



حل جدول ۱۹۰۰