آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۳۳
یکشنبه
۱۴۰۳ • ۰۲ • ۳۰
۱۰ ذی‌القعده ۱۴۴۵/ ۱۹ مه ۲۰۲۴

بی‌تحرکی دوران کودکی را جدی بگیریم

بی‌تحرکی دوران کودکی با آسیب زودرس قلبی مرتبط است و فعالیت بدنی سبک خطر را معکوس می‌کند. تحقیق اخیر تأثیر مهم افزایش زمان بی‌تحرکی از کودکی تا بزرگسالی را بر سلامت قلب برجسته کرده است. محققان به‌طور خاص هیپرتروفی بطن چپ را مورد بررسی قرار دادند، وضعیتی که با افزایش بیش از حد اندازه و توده قلب مشخص می‌شود و پیش زمینه‌ای برای مشکلات شدید سلامتی در بزرگسالان ازجمله حملات قلبی، سکته مغزی و مرگ زودرس است. دانشمندان با ردیابی ۱۶۸۲ شرکت‌کننده از سنین ۱۱ تا ۲۴، متوجه افزایش نگران‌کننده رفتارهای بی‌تحرکی از ۶ ساعت در روز در ابتدا به ۹ ساعت در بزرگسالی شدند. این افزایش در عدم تحرک با افزایش ۴۰ درصدی توده قلب طی دوره هفت ساله مرتبط بود که نشان دهنده پیشرفت قابل توجهی به سمت بزرگ شدن قلب است که بدون توجه به عوامل دیگری مانند چاقی یا فشار خون بالا رخ می‌دهد. فعالیت بدنی سبک به‌طور متوسط سه تا چهار ساعت در روز به‌طور قابل توجهی افزایش توده قلب را تا ۴۹ درصد کاهش داد و با افزایش عملکرد قلب مرتبط بود.

تهدید سلامت کودک

بی‌تحرکی در دوران کودکی تهدید برای سلامتی است که باید جدی گرفته شود. زمان بی‌تحرکی در دوران کودکی به دوره‌هایی اطلاق می‌شود که کودکان درگیر حداقل فعالیت بدنی هستند که معمولا شامل نشستن یا درازکشیدن غیر از خواب و فعالیت‌هایی مانند تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدئویی یا استفاده از سایر وسایل الکترونیکی می‌شود. افزایش رفتارهای بی‌تحرک در میان کودکان نگرانی فزاینده محسوب می‌شود زیرا با پیامدهای منفی مرتبط است.

افسردگی

بی‌تحرکی طولانی در کودکان به‌دلیل مصرف کم انرژی با خطر بیشتر ابتلا به چاقی همراه است. عدم تحرک طولانی مدت ممکن است بر سلامت روان تأثیر بگذارد و به مسائلی مانند اضطراب و افسردگی دامن بزند. کم‌تحرکی در دوران کودکی می‌تواند در رشد مهارت‌های حرکتی و مهارت‌های اجتماعی اختلال ایجاد می‌کند.

تاثیر بر رشد شناختی

همچنین صرف زمان بیش از حد در صفحه نمایش می‌تواند بر رشد شناختی و عملکرد تحصیلی تأثیر بگذارد که احتمالا به دلیل کاهش مشارکت در فعالیت‌های محرک و مفیدتر است. فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه باید بخش طبیعی از دوران کودکی باشد، زیرا سلامت قلب را بهبود می‌بخشد.

دانستنی‌ها

با این تمرین تنفسی خطر آلزایمر را دور کنید

یکی از متخصصان برجسته سلامت توضیح داد که چگونه ورزش ساده روزانه می‌تواند کلید کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر باشد. «مایکل مازلی» فاش کرده است که ورزشی ساده که می‌توانید روزانه انجام دهید، کلید کاهش احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر است. این متخصص بررسی کرد که چگونه تنفس می‌تواند پاسخ آرامش بدن شما را فعال کند و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. وی به نتایج تحقیقی اشاره کرد که نشان داد تنفس عمیق روزانه به مدت چهار هفته با کاهش آمیلوئید بتا- پروتئینی که با ایجاد بیماری آلزایمر مرتبط است- همراه خواهد بود. وی گفت: به طرز شگفت‌انگیزی محققان دریافتند که فقط پس از چهار هفته تنفس آهسته، شرکت‌کنندگان به میزان قابل‌توجهی سطوح پایین‌تری از آمیلوئید بتا پروتئین مرتبط با ایجاد آلزایمر ثبت کردند. این سیستم پاراسمپاتیک در طول خواب عمیق فعال است. ما به‌طور طبیعی نفس نمی‌کشیم و مواد زائد از مغز پاک می‌شوند اما انتخاب کاهش سرعت تنفس در هنگام بیداری کاری است که همه ما می‌توانیم انجام دهیم. مایکل توضیح داد که چگونه تنفس عمیق می‌تواند عصب واگ را که جزء اصلی سیستم عصبی پاراسمپاتیک است، تحریک کند. مارا ماتر، عصب‌شناس و استاد دانشگاه کالیفرنیای جنوبی در مورد اینکه چگونگی کمک این عصب به سلامت مغز و فشار خون اظهارکرد: همان‌طور که تنفس خود را آهسته می‌کنید، هوای بیشتری وارد ریه‌ها شده و ریه‌های شما بیشتر کشیده می‌شوند. گیرنده‌های کششی در ریه‌های شما وجود دارد که سیگنال‌ها را از طریق عصب واگ ارسال می‌کنند. بنابراین هر بار که نفس‌های طولانی‌تر و عمیق‌تری می‌کشید، سیگنال‌های این گیرنده‌ها نسبت به زمانی‌که سریع‌تر و کم عمق‌تر نفس می‌کشند قوی‌تر خواهند بود. عصب واگ استیل کولین را منتقل می‌کند که انتقال‌دهنده عصبی است و برای برقراری ارتباط با اندام‌های بدن استفاده می‌شود و اگر تنفس خود را کند کنیم، استیل کولین منتقل شده از طریق عصب واگ، پیامی را به قلب می‌فرستد تا سرعت ضربان را کاهش دهد. همان‌طور که ضربان تنفس شما کاهش می‌یابد، ضربان قلب و فشار خون شما نیز کم می‌شود. مایکل همچنین خاطرنشان کرد که تمرین تنفس عمیق فقط به مدت ۵ دقیقه در روز می‌تواند سطح استرس و اضطراب شما را کاهش دهد. وی افزود: نتایج تحقیق اخیر نشان داد که انجام آن فقط به مدت ۵ دقیقه در روز، خلق و خوی را بهبود می‌بخشد و اضطراب را کاهش می‌دهد. مایکل پیشنهاد کرده است که روش تنفس جعبه‌ای را برای تکمیل این تمرین امتحان کنند- یعنی شما به مدت چهار ثانیه نفس می‌کشید، آن را چهار ثانیه نگه می‌دارید و سپس به مدت چهار ثانیه بازدم را انجام می‌دهید و قبل از دم دوباره نفس خود را به مدت چهار ثانیه حبس می‌کنید. بنیاد قلب بریتانیا خاطرنشان کرد که این روش تنفس جعبه‌ای نامیده می‌شود زیرا چهار مرحله تمرین، شکل جعبه را تشکیل می‌دهد.

نکته

نقش خواب در سلامتی به چالش کشیده شد

بر اساس نتایج پژوهش جدید، دانشمندان دریافتند خواب ممکن است سموم مغز را پاک نکند. برخلاف نظریه علمی پیش‌رو که به توانایی مغز بر خلاص شدن از شر سموم در زمان خواب اشاره دارد، ممکن است در واقع در طول خواب این توانایی کاهش یابد. طی دهه گذشته، توضیح اصلی برای اینکه «چرا می‌خوابیم؟» این بوده است که مغز فرصتی برای دفع سموم فراهم کند، با این حال، نتایج تحقیق جدید دانشمندان موسسه تحقیقاتی زوال عقل بریتانیا در کالج امپریال لندن نشان می‌دهد که ممکن است این نظریه درست نباشد. پژوهشگران با اندازه‌گیری پاکسازی سم و حرکت مایع در مغز موش‌ها نشان دادند که در هنگام خواب و بیهوشی پاکسازی به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. محققان مشاهده کردند که رنگ به سرعت از یک ناحیه مغز به ناحیه دیگر منتقل شده و پاک می‌شود. این مورد به آنان امکان داد تا میزان پاکسازی رنگ از مغز را مستقیما اندازه‌گیری کنند. آنان دریافتند که پاکسازی رنگ در موش‌های خواب حدود ۳۰ درصد و در موش‌هایی که تحت بیهوشی قرار داشتند در مقایسه با موش‌هایی که بیدار بودند، ۵۰ درصد کاهش یافت. پیش از این نتایج، فرضیه اصلی این بود که خواب باعث بهبود پاکسازی سموم از مغز می‌شود که از طریق سیستم گلیمفاتیک (مکانیسمی که مواد زائد را از سیستم عصبی مرکزی دفع می‌کند) انجام می‌شود، با این حال، این نتیجه هرگز به‌طور قطعی تایید نشده است و پژوهش قبلی بر روش‌های غیرمستقیم اندازه‌گیری جریان مایع در مغز متکی بود. به گفته محققان، آخرین یافته‌ها شگفت‌انگیز هستند و اکنون به کار بیشتری نیاز است تا دریابیم دقیقا چه اتفاقی رخ می‌دهد و چرا اتفاق می‌افتد. پروفسور نیک فرانک- پروفسور بیوفیزیک و بیهوشی در امپریال کالج لندن و یکی از پژوهشگران ارشد این پژوهش- تصریح کرد: این زمینه به قدری بر ایده پاکسازی سموم به‌عنوان یکی از دلایل کلیدی خواب ما متمرکز شده است که بسیار شگفت‌زده شدیم. برای مشاهده برعکس در نتایج ما دریافتیم که میزان پاکسازی رنگ از مغز در حیواناتی که در خواب یا تحت بیهوشی بودند به‌طور قابل توجهی کاهش یافت. هنوز، نمی‌دانیم که چه چیزی در مورد این حالت‌ها وجود دارد که سرعت حذف مولکول‌ها از مغز را کاهش می‌دهد و قدم بعدی در تحقیق ما این است که درک کنیم چرا این اتفاق رخ می‌دهد. اندازه مولکول‌ها ممکن است بر سرعت حرکت آنها در مغز تاثیر بگذارد و برخی از ترکیبات از طریق سیستم‌های مختلف پاک می‌شوند بنابراین، میزان تعمیم یافته‌ها هنوز تایید نشده است. پروفسور بیل ویزدن- مدیر موسسه تحقیقاتی زوال عقل توضیح داد اگرچه نشان داده‌ایم که پاکسازی سموم ممکن است دلیل اصلی خوابیدن ما نباشد اما نمی‌توان در مورد اهمیت خواب بحث کرد. اختلال خواب علامت رایجی است که در افراد مبتلا به زوال عقل تجربه می‌شود، اما هنوز نمی‌دانیم که آیا این مورد پیامد یا عاملی محرک در پیشرفت بیماری است یا خیر. ممکن است خواب خوب به دلایلی به غیر از پاکسازی سموم به کاهش خطر زوال عقل کمک کند.

یادداشت

درمان عرق‌سوز شدن پوست

مسعود مهاجری نژاد
دکترای حرفه‌ای پزشکی

عرق‌سوزی مشکل خاصی برای افراد به‌وجود نمی‌آورد و می‌توان آن را با روش‌های خانگی درمان کرد اما اگر عرق‌سوزی جدی باشد باید برای درمان آن به دکتر مراجعه کرد. پزشک برای شما درمان‌های مخصوصی تجویز می‌کند که با انجام آن‌ها می‌توانید بهبودی خود را به دست آورید همچنین اگر بر روی پوست حالت چرکی و ورم رخ دهد یا شدت این موضوع افزایش یابد حتما باید به پزشک متخصص پوست و مو مراجعه کنید. بیشترین ناحیه‌ای که عرق‌سوزی در آن رخ می‌دهد؛ کشاله ران است. همانطور که اشاره شد عرق‌سوزشدن دو درمان دارد که به‌صورت خانگی و مصرف دارو قابل استفاده است. معمولا پزشکان از پماد کالامین یا کرم هیدروکورتیزون برای درمان این مشکل استفاده می‌کنند؛ همچنین در برخی از موارد افراد باید از قرص آنتی‌هیستامین نیز استفاده کنند تا حساسیت آن‌ها سریع‌تر بهبود یابد. برای درمان خانگی این مشکل، راهکارهای زیادی وجود دارد. در نظر داشته باشید که خارش پوست در زمان درمان باعث تحریک پوست می‌شود که در نهایت منجر به عفونت پوست خواهد شد. موارد زیر از رایج‌ترین درمان‌های خانگی برای مشکل عرق‌سوزشدن هستند: استفاده از دوش آبسرد باعث بازشدن منافذ پوست می‌شود که در نتیجه کاهش التهاب را به همراه دارد. سعی کنید در جای خنک همانند مقابل پنکه یا کولر قرار بگیرید. از لباس‌های گشاد و نخی استفاده کنید. از کمپرس آبسرد، ژل آلوئه‌ورا و ماسک جودوسر و آب استفاده کنید. برای پیشگیری می‌توان اقدامات زیر را انجام داد: باید از لباس‌های گشاد و نخی استفاده کنید تا جریان هوای کافی به پوست شما برسد و دچار این مشکل نشوید. از لوسیون‌ها و کرم‌های نرم‌کننده به اندازه متعادل استفاده کنید زیرا استفاده بیش از حد از چنین محصولاتی باعث بسته شدن منافذ پوست می‌شود. مهم‌ترین روش برای جلوگیری از عرق‌سوزشدن این است که بیش از حد در معرض نور خورشید قرار نگیرید. برای شست‌وشوی بدن از شوینده‌های بدون بو و بدون رنگ استفاده کنید.

«زینک» موجب کوتاهی دوره سرماخوردگی می‌شود

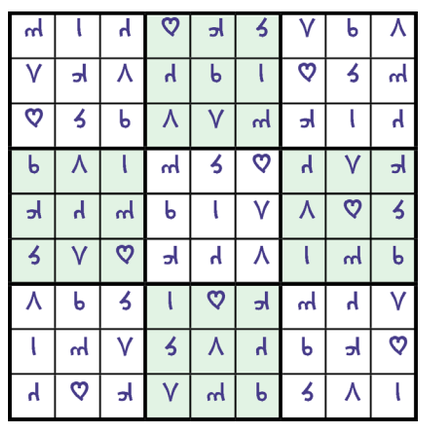
بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که زینک ممکن است طول مدت علائم سرماخوردگی را کاهش دهد. به‌گفته محققان، فرضیه در مورد زینک این است که این ماده معدنی ضروری که در بسیاری از غذاها یافت می‌شود، ممکن است در توانایی ویروس سرماخوردگی برای تکثیر در بینی، دهان و گلو اختلال ایجاد کند. برای این بررسی، محققان ۱۹ آزمایش انسانی را ارزیابی کردند. نتایج نشان داد که زینک ممکن است به کاهش طول مدت سرماخوردگی تا حدود دو روز کمک کند که از میانگین مدت یک هفته‌ای در افرادی که دارونما دریافت کرده بودند، کمتر است. تیم تحقیقاتی همچنین خاطرنشان کرد که مصرف زینک با عوارض جانبی مانند مشکلات روده، حالت تهوع و طعم ناخوشایند همراه است. «سوزان ویلند»، محقق ارشد بیان داشت: «در حالی‌که کارآزمایی‌های زیادی برای بررسی زینک وجود داشته است، رویکردها متفاوت است.»

اختلالات تغذیه‌ای در دیابتی‌های نوع ۱ رایج است

یک بررسی نشان می‌دهد که از هر چهار فرد ۱۶ ساله یا بالاتر مبتلا به دیابت نوع ۱، یک نفر ممکن است با اختلال خوردن دست‌وپنجه نرم کند. محققان داده‌های ۴۵ مطالعه را بررسی کردند. آنها دریافتند که بیش از ۲۵۰۰ بیمار اختلال خوردن داشتند. محققان گفتند: «افزایش وزن برای بسیاری از افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ یک نگرانی است. افراد می‌توانند علائمی مانند پرخوری یا کاهش مصرف غذا را نشان دهند، اما برخی از آنها نوعی اختلال در غذاخوردن نیز دارند.» پیا نیملا، محقق ارشد اظهارکرد: «پرهیز یا محدودکردن عمدی دوزهای انسولین منجر به کاهش وزن می‌شود، اما این امر همچنین باعث حفظ گلوکز خون بالا می‌شود و مدیریت دیابت را از تعادل خارج می‌کند.» نیملا افزود: برخی از روش‌های غربالگری می‌توانند به پزشکان در تشخیص علائم اختلالات خوردن در بیماران کمک کنند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

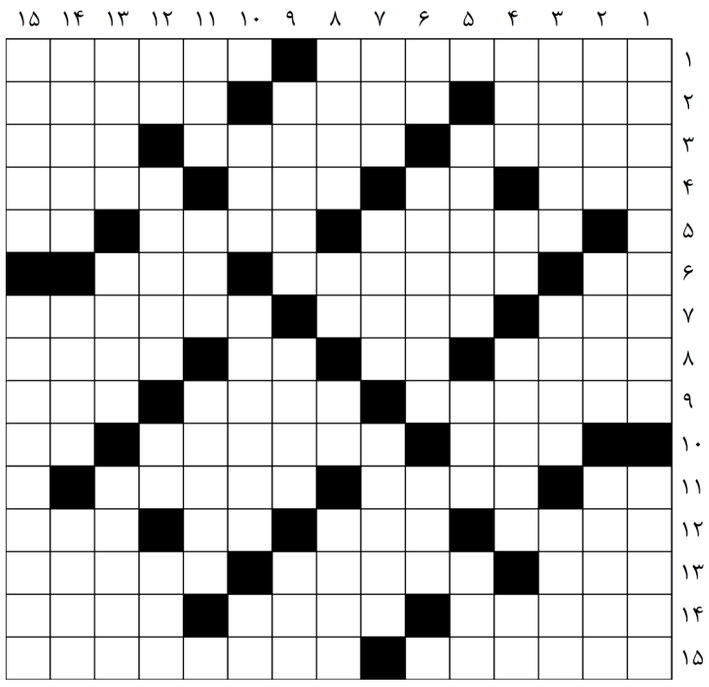
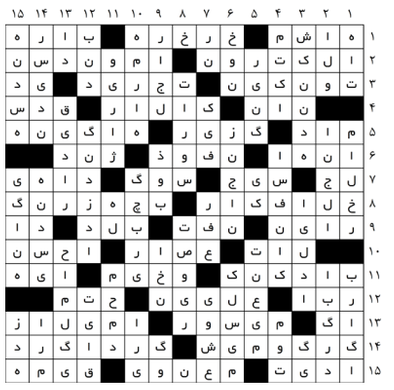
شماره ۱۸۳۳

افقی

۱- شهری در آذربایجان غربی- به حقیقت و ذات خود ۲- حلقه فلزی کنار زین اسب- تیغ دسته‌دار- شغل وزیر ۳- دقت بیمارگونه- دعا به درگاه خدا- جدا ۴- معلق- خدای مصری- گوشت- چاک و شکاف ۵- کتاب شاعران- کوره نان‌پزی- قدم یکپا ۶- حیوان وحشی- قسمتی از گوش- از جنگ‌های صدراسلام ۷- جوانمرد- پایتخت کره جنوبی- واحد پول موزامبیک ۸- تحمل و بردباری- گیره سر خانم‌ها- برجستگی لاستیک- باادب ۹- تفتیش- نژادشناس- گله گوسفندان ۱۰- روسری- از شهرهای خوزستان- علامت مصدر جعلی ۱۱- نام ترکی- دره‌ای در پاکستان- جایگاه عکس ۱۲- دل‌ها- بوی خوب زیرشکم آهو- از نشانه‌های جمع فارسی- سوره ۵۹ قرآن‌کریم ۱۳- سوره ۳۴ قرآن‌کریم- هم‌سن و سال- انحراف ۱۴- پایه‌ها- صبرزرد- پول قدیمی آلمان ۱۵- از رودهای بلند آمریکا- یکی از برندگان جایزه نوبل فیزیک در ۲۰۰۰ میلادی

عمودی

۱- فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی‌پور- گونه‌ها ۲- یک جهت- پایتخت بنگلادش- معشوقی‌ومحبوبی ۳- منطقه‌ای در حومه کاشان- موتورگازوئیلی- خوراک کفش! ۴- سرپیچی‌کردن- تیرپیکاندار- لیبل- ضمیرسوم شخص مفرد ۵- ضربه‌ای در والیبال- محل استقرارموشک- نزد ایرانیان است و بس ۶- دودلی‌وتردید- ناپایدار- جمع امت ۷- آگاه‌باش- داستان کوتاه- زاینده آتش ۸- عنکبوت سمی- برج فرانسه- رطوبت- آموزشگاه عالی ۹- آسایش- یکی از قاره‌ها- وسیله نخ‌ریسی ۱۰- خجسته‌ومبارک- ستیزوخصومت- کالای دست‌نخورده ۱۱- عقل‌وخرد- واحدتوان الکتریکی- جسورونترس ۱۲- ارجمندی- مراسم بزرگداشت- خدای درویش- جنگ شتر ۱۳- از شهدای صدراسلام- مجموعه اثاثیه- جای پیش‌نماز ۱۴- شاعر، نمایشنامه‌نویس و رمان‌نویس قرن نوزدهم فرانسوی- بشر- کنکاش ۱۵- پرده‌دری- سریالی از سعید سلطانی



حل جدول ۱۸۳۲