آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۴۶
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۲•۱۹
۱۸ شوال ۱۴۴۴ / ۰۹ مه ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

«سیگار» عامل اصلی بی‌کیفیتی صداست

متخصص گفتاردرمانی گفت: مصرف دخانیات عامل مهم در بی‌کیفیتی صدا و بروز سرطان حنجره است. آرزو حسنوند، عضو هیأت علمی گروه گفتاردرمانی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی در کارگاه آموزشی "بهداشت صوت و مراقبت از حنجره، بیان داشت: استعمال دخانیات، متهم شماره یک بهداشت صوتی تلقی می‌شود، چرا که مصرف یا استنشاق دود حتی به‌صورت دست دوم، موجب خشکی مخاط، رسوب قطران، از دست رفتن کیفیت صدا و ایجاد ضایعات پیش سرطانی می‌شود. حسنوند به‌عنوان مدرس این کارگاه، کتاب «آسانترین روش ترک سیگار» با ترجمه دکتر نوذر نیازی را برای مطالعه افراد سیگاری معرفی کرد و افزود: توصیه متخصصان، منع مصرف هرگونه دخانیات و همچنین بهبود شرایط تهویه محیط اطراف افراد سیگاری است. عضو هیأت علمی گروه گفتاردرمانی دانشگاه سطوح مختلف صوت‌درمانی را شامل مواردی همچون «بهداشت صوتی، صوت‌درمانی علامتی (رویکرد تسهیل کننده)، درمان دستی و رویکرد التقاطی» ذکر کرد و افزود: بهداشت صوتی، شامل «حذف موارد بد و نادرست استفاده از صدا، بهداشت غذایی، حفظ رطوبت حنجره، رعایت سلامت جسمی و روحی» می‌شود که برای داشتن یک صدای طبیعی و سالم در عموم مردم به طور عام، و کاربران حرفه‌ای صدا به طور خاص، ضروری است. حسنوند تصریح کرد: برای داشتن بهداشت صوتی، در گام اول باید با ردیابی عادت‌های نادرست، اصلاح سبک زندگی را مد نظر قرار دهیم و در گام دوم با اصلاح تغذیه، بهداشت صوتی را ارتقاء بخشیم. وی ادامه داد: جهت بهداشت صوتی، مراقبت‌های سبک زندگی مطرح می‌شود، چرا که سبک زندگی، عادات غذایی، میزان ساعات استراحت، تفریح و تمام جنبه‌های عمومی و خصوصی زندگی کاربران حرفه‌ای بر این امر تأثیرگذار است. این متخصص گفتاردرمانی، به مصرف کافئین‌ها، به‌عنوان بخشی از سبک زندگی که موجب خروج آب از بدن و خشکی سیستماتیک و افزایش احتمال آسیب مخاطی می‌شود، اشاره کرد و بیان داشت: باید مصرف روزانه چای کمرنگ نهایتا دو تا سه لیوان، و مصرف یک لیوان آب به ازای مصرف هر لیوان چای، در نظر گرفته شود.

مصرف دمنوش «سیب»

حسنوند با اشاره به انواع مزاج‌های چهارگانه بدن نیز اظهارداشت: توصیه طب سنتی ایرانی در خصوص مصرف روزانه آب، این است که دریافت رطوبت اضافه باعث ایجاد اخلاط و تشدید برخی بیماری‌ها می‌شود، بنابراین باید تعادل در همه موارد را رعایت کنیم. وی در عین حال، عدم تعادل مایعات بدن را تهدیدی برای بهداشت صوتی عنوان کرد و آبرسانی خارجی نظیر «بخور گرم، استنشاق بخور گرم از طریق بینی، به میزان حداکثر روزی سه بار به مدت پنج دقیقه و استفاده از دستگاه بخور در اتاق» را توصیه کرد. وی در ادامه، مصرف خودسرانه داروها در مواجهه با بیماری‌ها را نیز امری نادرست عنوان کرد و افزود: برای درمان آلرژی، سرماخوردگی و...، باید مصرف آنتی‌هیستامین و آنتی‌بیوتیک‌ها به روش اصولی صورت گیرد تا شاهد تنظیم تعادل مایعات در زمان مصرف داروها باشیم. این استاد و محقق حوزه گفتاردرمانی، مصرف دمنوش‌های گیاهی را هم طی روند انتقالی و آرام نظیر دمنوش «سیب و به» مورد توجه قرار داد. حسنوند، «بی‌خوابی، بدخوابی و کم‌خوابی» را از دیگر عوامل موثر بر بهداشت صوتی ذکر کرد و افزود: اختلالات خواب، روی عملکرد تمام سیستم بدن از جمله چین‌های صوتی، موثر است. وی همچنین برخی اشتباهات رایج غذایی نظیر «مصرف ماست و دوغ همراه غذاهای گوشتی، جایگزینی سالاد به‌جای سبزی خوردن همزمان با صرف غذا، همزمانی استفاده از چند نوع غذا، مصرف غذاهای سنگین در وعده ناهار به‌خصوص در بهار و تابستان، مصرف غذاهایی با طبع سرد در کنار هم و مصرف مایعات قبل و حین صرف غذا» را زمینه‌ساز ریفلاکس معده و مشکلاتی برای بهداشت صوتی دانست.

نکته

کم‌خونی، علائم و درمان

یک فوق‌تخصص خون ضعف، خستگی، بی‌حالی، رنگ‌پریدگی و تنگی‌نفس را از علامت‌های کم خونی ناشی از فقر آهن برشمرد و گفت: نباید به‌صورت خودسر از ترکیبات آهن استفاده کرد. سحر توکلی درباره «کم‌خونی ناشی از فقر آهن»، افزود: این کم‌خونی جزو شایع‌ترین کم‌خونی‌ها به‌ویژه در بین خانم‌هاست. وی ادامه داد: ضعف، خستگی، بی‌حالی و رنگ‌پریدگی از علامت‌های عمومی این نوع از کم‌خونی است که در مراحل اولیه نمایان می‌شود و کاهش حافظه و تغییر شکل ناخن به شکل قاشقی و زخم گوشه دهان از علامت‌های اختصاصی آن محسوب می‌شود. این نوع کم‌خونی معمولا از طرق چکاپ مشخص می‌شود. فوق‌تخصص خون افزود: خانم‌ها از زمان شروع تا پایان سن باروری به‌دلیل بارداری و شیردهی و خون‌ریزی‌های ماهیانه در معرض این کم‌خونی هستند؛ اما آنچه مهمتر است کم‌خونی در آقایان و خانم‌هایی است که در سن باروری نیستند. دلیل این کم‌خونی می‌تواند در آقایان خون‌ریزی در دستگاه گوارش باشد که می‌تواند از یک زخم ساده امتداد داشته باشد. توکلی با اشاره به اینکه برای پیشگیری از کم‌خونی فقر آهن باید به تغذیه توجه کرد، گفت: گوشت‌قرمز، جگر، تخم‌مرغ و انواعی از حبوبات مثل عدس از مهمترین منابع غذایی حاوی آهن هستند. وی متذکر شد: طی سال‌های گذشته مقادیری آهن به موادغذایی مثل کره و نان اضافه شد اما به‌دلیل موارد ارثی موارد جذب آهن این فرآیند حذف شد و بهتر است این مواد در رژیم غذایی استفاده شود. این فوق‌تخصص خون تاکید کرد: افرادی که مشکوک به کم‌خونی بوده و یا کم‌خونی در آنها تشخیص داده شد باید سریعا به پزشک متخصص مراجعه کنند. آقایان باید علاوه بر درمان تحت‌نظر پزشک فوق‌تخصص گوارش قرار گیرند و خانم‌ها هم طی درمان به‌وسیله رژیم غذایی از داروهای تزریقی و خوراکی بسته به‌نظر پزشک معالج استفاده کنند. توکلی بیان داشت: نباید به‌صورت خودسر از ترکیبات آهن استفاده کرد؛ چون به‌عنوان مثال بدن برخی افراد مینور تالاسمی، افزایش جذب آهن دارند و نباید این ترکیبات را بدون‌دستور پزشک استفاده کنند.

علائم هشداردهنده کمبود «منیزیم» در بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی

کمبود منیزیم یک مشکل اساسی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. در برخی موارد، کمبود ممکن است کمتر تشخیص داده شود، زیرا علائم کمبود منیزیم معمولا تا زمانی که سطح منیزیم خیلی پایین نیاید، ظاهر نمی‌شوند. لرزش و گرفتگی عضلات از علائم کمبود منیزیم است. در بدترین حالت، حتی ممکن است باعث تشنج شود. مکمل منیزیم ممکن است به تسکین گرفتگی عضلات در افراد مبتلا به کمبود کمک کند. به‌خاطر داشته باشید که گرفتگی‌های غیرارادی ماهیچه‌ها ممکن است دلایل دیگری نیز داشته باشند.

اختلالات سلامت روان

اختلالات سلامت روان از پیامدهای احتمالی کمبود منیزیم است. این علائم شامل: بی‌حسی ذهنی یا عدم احساس، هذیان و افسردگی. یک بررسی نشان داد مکمل‌های منیزیم برای گروهی از افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی مفید باشد، اما کیفیت شواهد ضعیف است.

پوکی استخوان

کمبود منیزیم یک عامل خطر برای پوکی استخوان است. کمبود ممکن است به‌طور مستقیم استخوان‌ها را تضعیف کند و سطح کلسیم خون را که اصلی‌ترین ساختار استخوان است، کاهش می‌دهد. مطالعات تایید می‌کند که کاهش منیزیم در رژیم غذایی باعث کاهش توده استخوانی می‌شود.

فشار خون بالا

کمبود منیزیم ممکن است فشار خون را افزایش داده که یک عامل خطر قوی برای بیماری‌های قلبی است. چندین بررسی به این نتیجه رسیده‌اند که مکمل‌های منیزیم ممکن است فشار خون را به‌ویژه در بزرگسالان مبتلا به این بیماری کاهش دهد.

ضربان قلب نامنظم

نامنظم‌شدن ضربان قلب یکی از جدی‌ترین علائم کمبود منیزیم است. آریتمی، اغلب هیچ علامتی ندارد. آریتمی ممکن است خطر سکته مغزی یا نارسایی قلبی را افزایش دهد. برخی از افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب و آریتمی، سطح منیزیم کمتری نشان داده‌اند.

یادداشت

تغذیه در فصل گرما

سیدمرتضی صفوی
متخصص تغذیه

فصل گرما که می‌رسد اشتهای افراد برای غذاهای پرکالری و گرم کم می‌شود و بیشتر دنبال غذاهای سبک و سرد هستند. در فصل گرما باید بدانیم چه مواد خوراکی را کمتر کنیم و پرهیز کنیم. میزان مصرف مایعات در آب و هوای معتدل شش تا هشت لیوان توصیه می‌شود و نصف این میزان حتما باید آب باشد و نصف دیگر نوشیدنی‌های طبیعی باشد؛ ولی اگر هوا گرم‌تر شد بین ۱۰ تا ۱۲ لیوان آب و آبمیوه طبیعی باید مصرف کرد. بدن ما نیاز به مایعات زیاد سرد ندارد سعی کنیم فقط خنک باشد، اگر در هوای گرم همچون فصل تابستان، آب زیاد مصرف نشود، باعث تبخیر و تیره‌شدن ادرار می‌شود و سنگ‌سازی و مشکلات کلیه ایجاد می‌شود و بنابراین در روزهای گرم سال باید عمدا آب مصرف کنیم. سعی شود که مایعات کمی شیرین باشد، چون نیازهای دیگر بدن هم برطرف می‌شود. لازم نیست خیلی شیرین باشد، خیلی کم شیرین باشد، کافی است. مصرف میوه‌ها و سبزی‌ها بیشتر شود. به‌خصوص میوه‌های آب‌دار که فیبر خوبی دارند و ایمنی بدن را بالا می‌برند. مصرف پروتئین‌ها جزو ضروریات است. حتی خود چربی‌ها هم ضرورت دارند؛ اما پروتئین‌ها ۱۵ درصد و کربوهیدرات ۵۵ و چربی ۳۰ درصد انرژی خودمان را تامین کنیم که سازمان بهداشت جهانی بر آن نیز توصیه دارد.

ویژه

استرس موجب افزایش سن بیولوژیکی می‌شود

محققان گفته‌اند که قرارگرفتن در معرض استرس می‌تواند باعث التهاب و آسیب به DNA در سلول‌ها شود که به نوبه خود می‌تواند پیری را تسریع کند. سن بیولوژیکی پایین‌تر با خطر کمتر ابتلاء به بیماری‌های قلبی عروقی، اختلال عملکرد سیستم ایمنی، اختلالات متابولیک و سایر مشکلات و بیماری‌های مرتبط با سن در ارتباط است. داشتن یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، مدیریت استرس و خواب خوب می‌تواند سن بیولوژیکی را کُند نماید. یک مطالعه نشان می‌دهد که سن بیولوژیکی انسان دستخوش افزایش سریع در پاسخ به اشکال متنوع استرس است. پس از رفع استرس، بدن می‌تواند شروع به بهبودی کند. فرآیندهای فیزیولوژیکی آسیب‌دیده نیز می‌توانند به سطح طبیعی عملکرد خود بازگردند. اگر در محدوده وزن سالم هستید، استرس را مدیریت می‌کنید و.. سن بیولوژیکی شما چند سال از سن زمانی شما جوان‌تر است.

تاثیر مثبت «گوجه‌فرنگی» بر «ریه»

گوجه‌فرنگی در حال حاضر چهارمین سبزی از نظر محبوبیت در میان سبزی‌های تازه در بازار بعد از سیب‌زمینی، کاهو و پیاز است. این ماده غذایی دارای مزایای فراوانی برای ارتقای سطح سلامتی و پیشگیری از ابتلای به بیماری‌هاست. مزایای گوجه‌فرنگی عبارتند از: مراقبت از چشم، حفظ دستگاه گوارش، کاهش فشارخون و... متخصصان معتقدند گوجه‌فرنگی به بازیابی کارآیی سیستم‌تنفسی کمک می‌کند. «میخائیل گینزبورگ» متخصص تغذیه، مفیدترین خوراکی برای ریه‌ها و ترمیم یا بهبود آنها را معرفی کرد. این متخصص تغذیه گفت: ثابت شده است که اگر حداقل ۲ گوجه‌فرنگی در روز بخورید؛ بازیابی عملکرد ریه به‌طور قابل‌توجهی تسریع می‌شود. او تصریح کرد: نتیجه‌گیری پس از بررسی یک مطالعه چینی که در آن افراد سیگاری با آسیب ریه شرکت کرده بودند، نشان داد که گوجه‌فرنگی به ترمیم سیستم تنفسی کمک می‌کند. گینزبورگ تاکید کرد که گوجه‌فرنگی می‌تواند از آسیب ریوی جلوگیری کند.

بازماندگان «سکته» با زوال عقل روبه‌رو هستند

یک مطالعه جدید به چگونگی ارتباط سکته‌مغزی و اختلالات شناختی پرداخته است. این تحقیق نشان داد که از هر ۳ نفری که سکته می‌کنند، ۱ نفر در عرض ۵ سال دچار زوال عقل می‌شوند. محققان در این مطالعه دریافتند که تا ۲۰ درصد از بازماندگان سکته‌مغزی با اختلال‌شناختی خفیف در عرض یکسال به طور کامل بهبود می‌یابند، اکثر افراد هرگز عملکردشناختی قبل از سکته‌مغزی خود را به دست نمی‌آورند. دکتر «لیرون سینوانی»، محقق ارشد می‌گوید: «غربالگری زودهنگام و نظارت مداوم بسیار مهم است زیرا اختلال‌شناختی پس از سکته‌مغزی در طول زمان پیشرفت می‌کند. درمان شناختی زودهنگام و پرداختن به عوامل خطر سکته‌مغزی ممکن است در بهبود نتایج کلیدی باشد.» سکته‌مغزی منجر به مشکلات شناختی می‌شود زیرا باعث کمبود جریان خون و اکسیژن به مغز شده و آسیب عصبی و حتی مرگ را به همراه دارد.

جدول سودوکو

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

۴	۶	۱	۸	۲	۳	♡	۶	۷
۸	۲	۶	♡	۶	۷	۱	۴	۳
♡	۳	۷	۶	۴	۱	۸	۲	۶
۲	۸	۴	۱	۶	۶	۷	۳	♡
۶	۱	۳	۷	♡	۸	۴	۶	۲
۷	♡	۶	۲	۳	۴	۶	۱	۸
۳	۴	۸	۶	۱	♡	۲	۷	۶
۶	۶	♡	۴	۷	۲	۳	۸	۱
۱	۷	۲	۳	۸	۶	۶	♡	۴

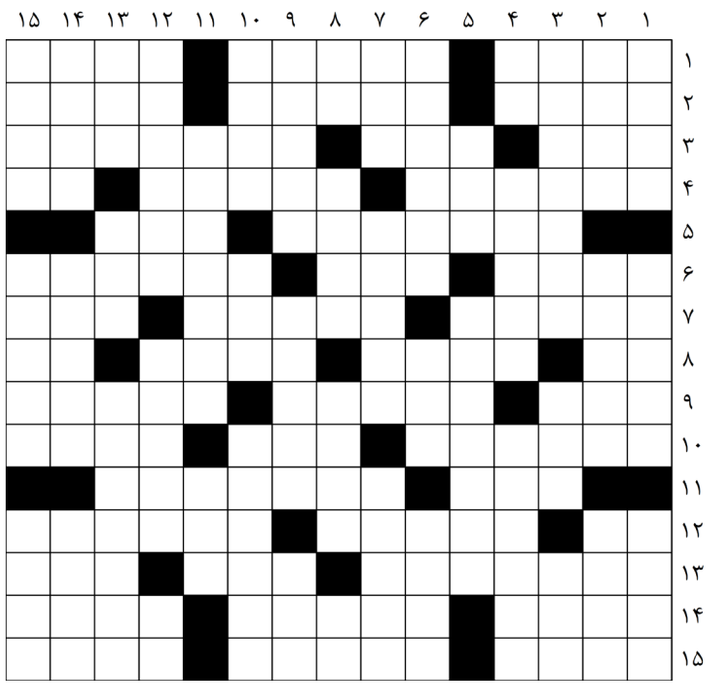
جدول کلمات متقاطع — آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۵۴۶

افقی

۱- چیره‌شدن- نوعی بیماری- از درختان ۲- نمود- زیردمی‌ورانکی- فیلم خنده‌دار ۳- سلطان میوه‌ها- خوشه انگورنارسیده- بنای تاریخی ساوه ۴- دادرسی- روشنایی‌ها- واحدبازی تنیس ۵- نوعی بالش نرم- چاشنی شور ۶- نوعی نخل- پرتگاه کوهستان- مراقب‌وپاسدار ۷- درها- ظلم‌وستم- روزی ۸- گل‌سرخ- شیپور بزرگ جنگی- جریان داشتن- علامت مفعولی ۹- اسب چاپار- کروکودیل- ضارب ۱۰- بادشدیدچرخشی- بالای‌پا- شکوه‌وعظمت ۱۱- از وسایل حمام- جایزه ادبی آمریکا ۱۲- برج فرانسه- ورم‌کرده- حمله‌ور ۱۳- معتدل- قوم کهن تاریخ- مخفف سیاه ۱۴- خودرویی ایرانی- پوستین دوز- زرد مایل به سرخ ۱۵- بددهان و دشنام‌گو- روزگاری جای تاکسی بود- غیبگو

عمودی

۱- تصویر ذهنی- جانور درختی آمریکایی- شماره ۲- جنگ‌افزار- وسیله و آلت- صفحه‌آرایی ۳- شهری در آنگولا- نمونه و الگو- مادر ترکی ۴- سوره بیستم قرآن‌کریم- پوچ و میان‌تهی- ترسناک و مخوف ۵- اشاره کردن با چشم و ابرو- پیچیده ۶- سردار و سرلشکر- پارچه مالیدنی- داخل شدن ۷- آشکار شدن راز- به خشم آوردن- چاق و فربه ۸- مساوی- خدایی- بن درخت- مخفف آتش ۹- وحشی خوی- همان دم- قفل کمربند ۱۰- روشنایی اندک- کشتی جنگی- نصف یک حجم‌مدور ۱۱- سوزاننده دل- از حروف یونانی ۱۲- غذایی سنتی ترکمنی- جسد مرده- دودلی و تردید ۱۳- موش خرما- غرور- ایالتی در آمریکا ۱۴- نشانی- ملول- مستمری روزانه ۱۵- شکل و قیافه- دوران پس از بیماری- بزرگتر



حل جدول ۱۵۴۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ح	ا	ت	م	ی	■	پ	ل	ا	ن	■	گ	ی	ر	ا
۲	س	و	م	ا	ت	ر	ا	■	ب	ر	چ	م	د	و	ر
۳	ن	ا	س	ک	■	ف	ر	م	ه	ی	ن	■	ک	د	و
۴	ن	ر	خ	■	ا	ن	س	خ	■	ن	ا	ف	ی	■	م
۵	ی	■	ر	ق	ی	ق	■	ت	ط	ه	ی	ر	■	ف	ا
۶	ت	ق	■	ا	س	ت	غ	ل	ا	■	ت	ی	ش	ر	ت
۷	■	م	ز	د	ا	■	ا	ف	ق	ی	■	د	ر	ز	ی
۸	خ	ط	ی	■	ن	س	ل	■	گ	ا	ه	■	و	ا	ک
۹	ش	ر	و	ر	■	ا	ی	م	ر	■	ل	ا	ع	ن	■
۱۰	ا	ی	س	و	س	■	ا	ن	ا	ن	ا	س	■	ه	ر
۱۱	ی	ر	■	م	ر	ا	ت	ع	■	م	ه	ت	ر	■	م
۱۲	ا	■	گ	ی	و	ی	■	ک	ر	ا	ل	■	ه	ی	ز
۱۳	ر	و	ل	■	ا	ن	ت	س	ا	ب	■	ا	ب	ز	ی
۱۴	ش	ل	ی	ک	ن	ک	ن	■	د	ر	ا	و	ر	د	ن
۱۵	ا	ی	م	ا	■	ا	ی	م	ن	■	ب	ل	د	ی	ه