آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۹۸۹
شنبه
۱۴۰۳•۰۹•۱۷
۵ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶/ ۷ دسامبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

ناراحتی قلبی به مغز مردان آسیب می‌زند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مردانی که عوامل خطر قلبی دارند، سریع‌تر از زنانی که خطرات قلبی مشابهی دارند، سلامت مغزشان در معرض خطر قرار می‌گیرد. محققان گزارش دادند که این مردان در اواسط دهه ۵۰ زندگی خود با زوال مغز مواجه می‌شوند، در حالی‌که زنان از اواسط دهه ۶۰ به بعد بیشتر مستعد ابتلاء به مشکلات مغزی هستند. «پل ادیسون»، استاد علوم اعصاب در امپریال کالج لندن و محقق ارشد، بیان داشت: «این نتایج نشان می‌دهد که کاهش خطرات قلبی عروقی یک هدف درمانی مهم در پیشگیری از بیماری آلزایمر است و نشان می‌دهد که باید یک دهه زودتر در مردان نسبت به زنان به این موضوع پرداخته شود.» به گفته محققان، عوامل خطر بیماری قلبی مانند دیابت نوع ۲، چاقی، فشارخون بالا و استعمال دخانیات قبلا با خطر بالاتر زوال عقل مرتبط بوده است. با این حال، محققان خاطرنشان کردند که مشخص نبوده است چه زمانی این عوامل سلامت قلب شروع به تأثیرگذاری بر سلامت مغز می‌کنند و آیا تفاوتی بین مردان و زنان وجود دارد یا خیر. برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۳۴۵۰۰ شرکت‌کننده را در بریتانیا، تجزیه و تحلیل کردند. اسکن‌های تصویربرداری به ردیابی تغییرات در مغز شرکت‌کنندگان در طول زمان کمک کرد و محققان خطر بیماری قلبی آنها را با استفاده از داده‌های سلامت ثبت شده آنها محاسبه کردند. نتایج نشان داد که عوامل خطر قلبی، چاقی و سطوح بالای چربی شکم باعث کاهش تدریجی حجم مغز در طی چندین دهه برای مردان و زنان شده است. با این حال، مردان بین ۵۵ تا ۷۴ سال بیش‌ترین آسیب را نسبت به این اثرات مخرب داشتند، در حالی‌که زنان بین ۶۵ تا ۷۴ سال بیش‌ترین حساسیت را داشتند. این خطر برای سلامت مغز، چه افراد دارای ژن APOE۴ باشند یا نه، رخ می‌دهد، که احتمال ابتلای فرد به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد. به گفته محققان، نواحی مغزی که بیشتر در معرض خطرات سلامت قلب قرار دارند، لوب‌های تمپورال هستند. این نواحی در حافظه و پردازش شنوایی، بینایی و احساسات نقش دارند و در اوایل ابتلاء به زوال عقل تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به طور کلی، این نتایج نشان می‌دهد که مقابله با خطرات سلامت قلب با کنترل فشارخون، کاهش کلسترول و قندخون، ورزش و ترک سیگار می‌تواند به حفظ سلامت مغز افراد کمک کند. علاوه بر این، محققان خاطرنشان کردند که مردان بیشتر از زنان در خطر هستند.

نکته

کاهش سکته مغزی با انگور

انگور، میوه‌ای که به «ابرغذا» معروف است به حذف چربی‌ها و قندهای تصفیه‌شده موجود در غذاهای فرآوری‌شده کمک می‌کند و با مصرف منظم آن می‌توان آثار منفی رژیم غذایی ناسالم را تا حدی جبران کرد. مطالعات جدید نشان داده‌اند خوردن میوه انگور می‌تواند ۴ تا ۵ سال به عمر انسان اضافه کند. این میوه ترکیباتی دارد که به باکتری‌های روده کمک می‌کنند و سطح کلسترول را کاهش می‌دهند. همچنین، سرشار از آنتی‌اکسیدان است که التهاب را کاهش می‌دهند و در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کم می‌کند. یک متخصص تغذیه در دانشگاه وسترن نیوگلند در ایالات متحده می‌گوید این مطالعات به ضرب‌المثل قدیمی «شما همان چیزی هستید که می‌خورید»، بعدی کاملا جدید می‌دهد. به عبارت دیگر، اکنون می‌دانیم که مصرف خوراکی‌هایی خاص مانند انگور می‌تواند آثاری فراتر از تامین انرژی یا مواد مغذی داشته باشد و ممکن است در تغییرات ژنتیکی و فرایندهای بیولوژیکی بدن هم نقش داشته باشد و در نهایت بر سلامتی و طول عمر تاثیر بگذارد. او توضیح می‌دهد که چگونه انگور می‌تواند بیان ژن‌ها را تغییر دهد. وی که بیش از ۶۰۰ مطالعه انجام داده است تاثیر خوردن انگور را «واقعا چشمگیر» توصیف می‌کند. او می‌گوید: به‌ویژه در آزمایش‌هایی که طی آن‌ها، موش‌ها یک رژیم غذایی پرچرب را همراه با مکمل پودر انگور، معادل یک خوشه انگور در روز دنبال می‌کردند، نتایج نشان‌دهنده کاهش چربی کبد و افزایش طول عمر آن‌ها نسبت به همتایانشان بود. این متخصص اشاره کرد: تغییری که در این مطالعه روی موش‌ها مشاهده شد، معادل اضافه شدن چهار تا پنج سال به طول عمر انسان است. متخصصان دریافتند انگور عملکرد نورون‌ها یا سلول‌های عصبی را تقویت می‌کند که این ممکن است از بروز آلزایمر جلوگیری کند. همچنین در رفتار و توانایی‌های شناختی تغییرات مثبتی مشاهده کردند که در موش‌های تحت رژیم غذایی پرچرب اما بدون مصرف انگور، رخ نداده بود. یک مطالعه دیگر هم نشان داد که انگور نه‌تنها فواید متعددی برای سلامتی دارد بلکه می‌تواند سوخت‌وساز را هم بالا ببرد و به سوزاندن کالری‌ها کمک کند. این ظرفیت انگور برای مقابله با بیماری‌هایی مانند آلزایمر و کبد چرب غیرالکلی که معمولا ناشی از مصرف زیاد فست‌فودها است، اهمیت ویژه‌ای دارد و نشان می‌دهد انگور ممکن است تا حدی از بروز آن‌ها پیشگیری کند. به گفته متخصصان، واکنش‌های منفی بدن به رژیم غذایی پرچرب با مداخله انگور کاهش و طول عمر هم افزایش یافت. این نتایج پتانسیل انگور را در همراهی با یک رژیم غذایی پرچرب، در تعدیل بیان ژن، پیشگیری از آسیب اکسیداتیو، تحریک یا افزایش تجزیه چربی‌ها، درمان کبد چرب غیرالکلی و افزایش طول عمر نشان می‌دهد. آنها با اشاره به افزایش نگرانی‌های جهانی در مورد بیماری‌های کبدی ناشی از رژیم غذایی نامناسب، برگنجاندن انگور در رژیم غذایی تاکید می‌کنند. برخی مطالعات جدید هم نشان داده‌اند که انگور می‌تواند خطر حمله قلبی یا سکته مغزی را کاهش دهد.

خوراکی‌های مفید برای فصل سرما

با شروع فصل سرما، بدن نیاز به انرژی بیشتر برای مقابله با کاهش دما دارد. مصرف غذاهای خاص می‌تواند علاوه بر تقویت سیستم ایمنی، به شما کمک کند تا در این فصل سرد احساس گرما و انرژی بیشتری داشته باشید. وقتی هوا سرد می‌شود، متابولیسم بدن برای حفظ انرژی و گرمای بدن کاهش می‌یابد که باعث احساس بی‌حالی و خستگی در بسیاری از افراد می‌شود. برای مقابله با این مشکل و حفظ انرژی، انتخاب مواد غذایی مناسب در فصل سرما اهمیت زیادی دارد.

ادویه‌ها

ادویه‌هایی مانند دارچین و زنجبیل یکی از بهترین انتخاب‌ها برای فصل سرد هستند. دارچین به گرم نگه‌داشتن بدن و افزایش گردش خون کمک می‌کند، به‌ویژه برای افرادی که دست‌ها و پاهای سردی دارند. یک فنجان چای دارچین می‌تواند از سرماخوردگی و آنفلوانزا پیشگیری کند. هم‌چنین جوشانده زنجبیل برای تسکین گلودرد و کاهش تب بسیار مفید است.

شیر گرم

شیر گرم یکی از نوشیدنی‌های عالی برای فصل سرما است. این نوشیدنی نه تنها به شما احساس گرما می‌دهد، بلکه سرشار از ویتامین B۱۲، ویتامین A، پروتئین و کلسیم است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و حفظ سلامت عمومی کمک می‌کند.

میوه‌ها

میوه‌های با فیبر بالا مانند نارگیل و سیب علاوه بر تأمین انرژی، دمای بدن را نیز تنظیم می‌کنند. مرکبات همچون پرتقال و گریپ‌فروت غنی از ویتامین C هستند و به تقویت سیستم ایمنی و مقابله با ویروس‌ها کمک می‌کنند. انار با محتوای آنتی‌اکسیدانی‌اش، به تقویت ایمنی بدن در برابر بیماری‌ها کمک می‌کند.

آجیل و خشکبار

آجیل‌هایی مانند: بادام، گردو، پسته و بادام هندی منابع عالی از چربی‌های سالم و پروتئین هستند. این خوراکی‌ها به تنظیم دمای بدن کمک می‌کنند. علاوه بر این، مصرف روزانه آجیل‌ها به شما احساس گرما می‌دهد و باعث افزایش انرژی در طول روز می‌شود.

سبزیجات

سبزیجاتی مانند هویج، چغندر و شلغم از بهترین انتخاب‌ها برای فصل سرما هستند. این سبزیجات سرشار از ویتامین A و C و بتاکاروتن هستند که به تقویت سیستم ایمنی و محافظت از بدن در برابر بیماری‌های فصلی کمک می‌کنند. با افزودن این مواد غذایی به رژیم غذایی خود در فصل سرما، می‌توانید سیستم ایمنی بدن خود را تقویت کرده، از احساس سردی جلوگیری کنید.

یادداشت

علل نارسایی قلبی

سرور یاری
متخصص بیماری‌های قلبی

نارسایی قلبی یک سندروم بالینی پیچیده است که در نتیجه اختلال برون‌ده قلبی یا پرشدن حفره‌های قلب و خروج خون از قلب ایجاد می‌شود. نارسایی قلبی به طور کلی با افزایش سن بیشتر خواهد شد. نصف مبتلایان نارسایی قلبی را زنان تشکیل می‌دهند. به‌دلیل اینکه نیمه عمره زنان بیشتر است، امروزه ما شاهد به وجودآمدن نارسایی قلبی در زنان نیز هستیم اما هنوز در مردان نارسایی قلبی بیشتر است به‌دلیل اینکه سکته قلبی، استفاده از سیگار در مردان رواج بیشتری دارد. دلایل دیگر مانند: عفونت‌هایی که منجر به عفونت در بافت قلب می‌شود، بیماری‌های دریچه‌ای قلب، تپش قلب، بیماری‌های مادرزادی قلب، استفاده از سیگار، چاقی و اضافه وزن زیاد و ایست تنفسی در هنگام خواب در نارسایی قلبی موثرند، به محض دیدن نشانه‌ها باید به متخصص مراجعه کرد. البته فاکتورهای ژنتیکی و ارثی بودن نارسایی قلبی در ژن فرد و استفاده سر خود و زیاد برخی داروها اعم از ژلوفن، نوافن، مفنامیک اسید و داروهای شیمی درمانی نیز باعث بروز نارسایی قلبی در افراد خواهد کرد. به طور کلی ما با گرفتن آزمایش اکوکاردیوگرافی متوجه می‌شویم که بیمار دچار نارسایی قلبی شده است. مواقعی نیز پمپاژ قلب فرد خوب است ولی دچار نارسایی قلبی است. از مهم‌ترین نشانه‌های نارسایی قلبی باید به نفس‌تنگی پیش‌رونده یعنی هرچه بیماری پیشرفت کند در فعالیت‌های ساده نیز فرد دچار نفس‌تنگی و تپش قلب شدید خواهد شد. دومین علامت از علائم این بیماری تنگی نفس در حالت خوابیده است یعنی فرد موقع خوابیدن دچار تنگی نفس شده و مجبور است نشسته بخوابد، مورد بعدی این است که زمانی‌که فرد فعالیتی می‌کند دچار تپش قلب شده و ممکن است در یک دقیقه 10 تنفس داشته بعد تنفس آهسته شود و در مرحله آخر تنفس فرد قطع می‌شود به‌طوری‌که خود فرد متوجه قطع شدن تنفس خواهد شد. از دیگر نشانه‌های این بیماری سرفه‌های شبانه، افزایش وزن، افزایش چربی در دورشکم، سیری زودرس، ضعف و خستگی در فعالیت‌های روزانه، در مراحل پیشرفته نارسایی قلبی افراد با کاهش‌وزن شدید مواجه شده و به پزشک مراجعه می‌کنند، ادرار شبانه و بی‌خوابی در طول روز بخشی از علائم نارسایی قلبی در افراد است.

تشخیص پنیر سالم و با کیفیت

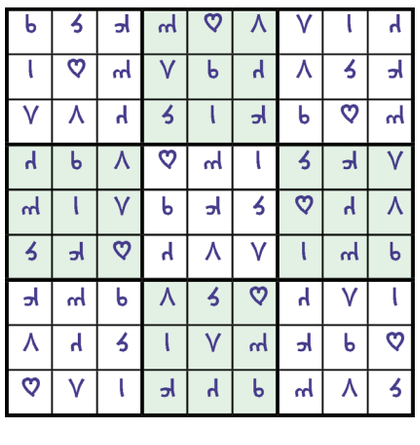
حشمت‌ا... رضوی موسوی، سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی گفت: مصرف‌کنندگان هنگام خرید پنیر باید به نکاتی چون نشان سیب سلامت و تاریخ انقضا توجه ویژه داشته باشند؛ زیرا این اطلاعات، اطمینان می‌دهد که محصول تحت نظارت بهداشتی تولید شده است. وی تاکید کرد: پنیر با کیفیت باید دارای بافت یکنواخت، رنگ طبیعی و بوی مطبوع باشد و از مواد اولیه طبیعی تهیه شده باشد. همچنین، میزان چربی و نمک متعادل در پنیر از دیگر نشانه‌های کیفیت بالای این محصول است. رضوی موسوی، به نظارت‌های دوره‌ای و سرزده سازمان غذا و دارو اشاره کرد و افزود: کارشناسان سازمان به صورت منظم از کارخانجات تولید پنیر بازدید و محصولات را برای آزمایش‌های کنترل کیفیت به آزمایشگاه‌های مجهز ارسال می‌کنند.

درد قفسه سینه مهم‌ترین علامت سکته قلبی

یک متخصص قلب و عروق، با بیان اینکه درد قفسه سینه مهم‌ترین علامت سکته قلبی است، گفت: هر دردی در ناحیه قفسه سینه نشان‌دهنده سکته قلبی نیست اما می‌تواند زنگ خطر تلقی شود. نکیسا خوانساری اظهار داشت: دردهای ناشی از سکته قلبی معمولا هنگام فعالیت بدنی مانند راه‌رفتن یا بالارفتن از پله رخ می‌دهند و ممکن است به فک، شانه‌ها، دست‌ها یا نواحی شکم انتشار پیدا کند؛ همچنین درد همراه با تعریق سرد از نشانه‌های جدی محسوب می‌شود و نیاز به بررسی فوری دارد. وی ادامه داد: پرهیز از رژیم‌های غذایی ناسالم، عدم مصرف نوشیدنی‌های گازدا و حفظ فعالیت بدنی روزانه از عوامل کلیدی پیشگیری از سکته قلبی و از سوی دیگر کمبود فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامناسب و فشارهای روانی و عاطفی از جمله مهم‌ترین عوامل خطر در بروز سکته قلبی هستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

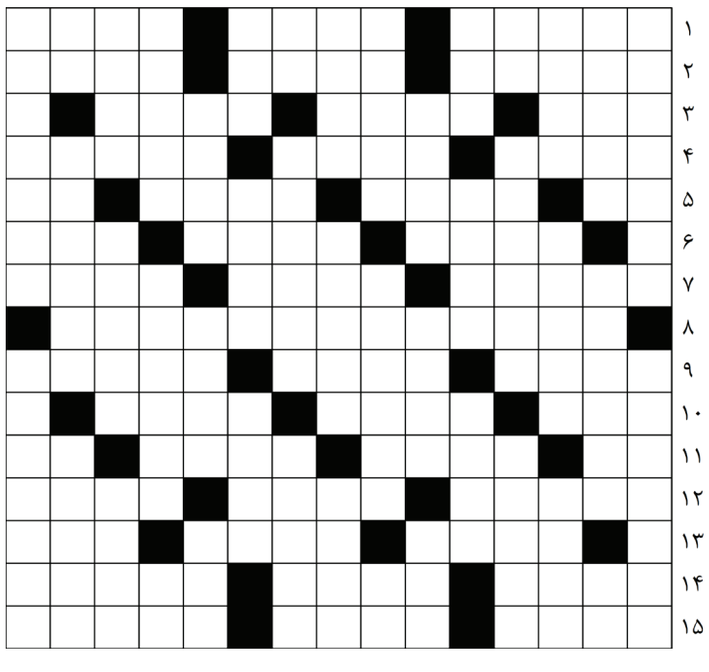
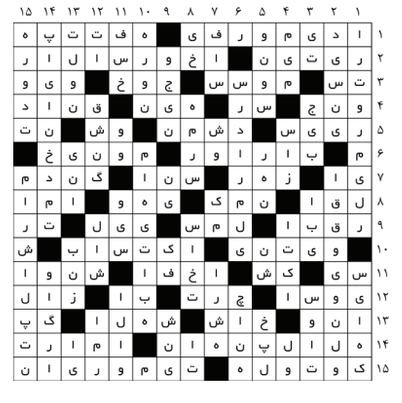
شماره ۱۹۸۹

افقی

۱- حادثه- پیشگاه ساختمان- حماسی ۲- معشوقی‌ومحبوبی- اتاق پذیرایی- زودباور و ساده‌لوح ۳- موجودخیالی ترسناک- بدمنظری- ستون خیمه ۴- باوقاروسنگین- نوعی بارش- پرشدن ۵- عدد فرد یک رقمی- چهارچرخه- رودی در فرانسه- نفس سیگاری ۶- از هفت‌سین نوروزی- نسب‌شناس- از شهرهای استان فارس ۷- دوستان- شبی که گذشت- نوعی بستنی سنتی ۸- فیلمی از عباس کیارستمی ۹- تشکر فرانسوی- گیرنده امواج رادیویی- از سیارات منظومه شمسی ۱۰- سگ گزنده- به‌خاطر- زیارت‌کنندگان ۱۱- ردیف قالی- خبروآگهی- عاشق- تکیه دادن ۱۲- سرگشته- اشاره به نزدیک- بی‌آن فطیر است ۱۳- همسر فرعون- چاق- نثر ۱۴- پایتخت نروژ- سریالی از احمد کاوری- یکی از آلات موسیقی ۱۵- صدای خنده- مبلغ مرام اشتراکی ساسانیان- بندری در بلغارستان

عمودی

۱- سدی در مرز ایران و ترکمنستان- سریالی از حمید لبخنده ۲- کاخ معروف فرانسه- کسی که از اداره یا سازمان دولتی بیرونش کرده‌اند- کله ۳- منسوب به پیامبر- کل‌وهمه- گل شهیدان ۴- آزاده کربلا- دلواپسی- از بازیکنان یک تیم والیبال ۵- چشم‌چران- جوش صورت- از اعضای صورت ۶- بی‌نظم‌وبی‌سلیقه- ثروتمند- گیاه مقدس زرتشتیان ۷- رهایی- اثری از نیما یوشیج- حرص‌وطمع ۸- برق‌رسان اتومبیل- فناونابودی- یکی ۹- خاندان و قوم- منصوب‌کردن- ریاضیدان آثار علمی با نام احمد ۱۰- محصول چغندر- دندانه کلید- شیرزن کربلا ۱۱- ای‌خدا- لشکریان- مخفف هم او ۱۲- شیطان- بمب آتش‌زا- به‌دنیاآوردن ۱۳- نامه را داخل آن می‌گذارند- جایگاهی برای لامپ روشنایی- از حروف مقطعه قرآن‌کریم ۱۴- پهلوان- خلیجی در یونان- آبخوری ۱۵- پایتخت کشور گینه- سرودخوان



حل جدول ۱۹۸۸