

دانشتیها

چند فایده جالب قهوه

قهوه از سلامت مغز افرادی که دارای یک اختلال معمول ریتم قلب هستند نیز محافظت می‌کند. مطالعه نشان می‌دهد بیماران مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی که بیش از ۵ فنجان قهوه در روز می‌نوشیدند، در مجموعه‌ای از تست‌های شناختی بهتر از کسانی که کمتر قهوه مصرف می‌کردند یا اصلاً قهوه نمی‌نوشیدند، بهتر عمل کردند. در واقع، مغز افرادی که به شدت قهوه می‌نوشند، در سنین شناختی تقریباً هفت سال جوان‌تر از افرادی است که قهوه نمی‌نوشند. دکتر «یورگ بیر»، عضو تیم تحقیق و استاد پزشکی و هماتولوژی در دانشگاه زوریخ در سوئیس، گفت: «داستان‌های بسیاری در مورد قهوه وجود دارد، اما مطالعه ما هیچ دلیلی برای تشویق یا منع کردن یک بیمار مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی از نوشیدن قهوه پیدا نکرد. در عوض، شما خوب باشید! فیبریلاسیون دهلیزی شایع‌ترین اختلال ریتم قلب در بزرگسالان است. فیبریلاسیون دهلیزی زمانی اتفاق می‌افتد که حفره‌های فوقانی قلب - دهلیزها - به شکلی لرزان و ناهماهنگ می‌تپند. این شرایط اجازه می‌دهد تا خون در دهلیز جمع شود و به طور بالقوه لخته شود. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، فیبریلاسیون دهلیزی خطر سکته مغزی را پنج برابر افزایش می‌دهد، زیرا لخته خون می‌تواند از دهلیزها حرکت کند و جریان خون به مغز را مسدود کند. محققان خاطرنشان کردند که دستوالعمل‌های فعلی انجمن قلب آمریکا می‌گوید که پرهیز از کافئین برای افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی فایده‌ای ندارد، مگر اینکه بیماران گزارش دهند که کافئین باعث تحریک یا بدتر شدن علائم آنها می‌شود. علائم می‌تواند شامل ضربان قلب سریع، سرگیجه، خستگی، تنگی نفس و درد قفسه سینه باشد. دکتر «ماسیمو بارباگالو»، محقق ارشد بخش مراقبت‌های ویژه عصبی در بیمارستان دانشگاه زوریخ، بیان داشت: مشخص شده است که مصرف منظم قهوه برای عملکرد شناختی در میان افراد سالم مفید است. شایع‌ترین آریتمی قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی، به طور مستقل خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد. بارباگالو در ادامه افزود: بنابراین، سوال این است که آیا قهوه ممکن است خطر افزایش اختلالات شناختی را در افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی جبران کند. برای این مطالعه، محققان بیش از ۲۴۰۰ نفر را در سوئیس انتخاب کردند که بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۷ مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی تشخیص داده شده بودند. شرکت‌کنندگان چندین آزمایش مغزی را تکمیل کردند و گزارش دادند که در طول ۱۲ ماه گذشته چند فنجان قهوه کافئین دار مصرف کرده‌اند. نتایج نشان داد که هر چه یک فرد قهوه بیشتری بنوشد، در تست‌های شناختی بهتر عمل می‌کند. به طور خاص، محققان دریافتند که نمرات آنها در حدود ۱۱ درصد بیشتر از افرادی بود که کم قهوه می‌نوشیدند یا اصلاً قهوه نمی‌نوشیدند. همچنین به نظر می‌رسد که قهوه التهاب را در بیماران فیبریلاسیون دهلیزی کاهش می‌دهد. نشانگرهای التهابی در افرادی که روزانه پنج فنجان نوشیدنی می‌نوشیدند، بیش از ۲۰ درصد کمتر از افرادی بود که کمتر از یک فنجان در روز می‌نوشیدند. به گفته محققان، کاملاً مشخص نیست که چرا قهوه ممکن است به سلامت مغز کمک کند. ممکن است به دلیل کافئین یا سایر مواد فعال موجود در قهوه، مانند منیزیم و نیاسین باشد، یا ممکن است به دلیل اثرات ضد التهابی قهوه باشد.

راهکارهایی برای

افزایش طول عمر



تحقیقات جدید برخی از عوامل سبک زندگی را مشخص کرده است که با زندگی سالم‌تر و طولانی‌تر مرتبط هستند. عواملی مثل رژیم غذایی، ورزش و زندگی اجتماعی در افزایش طول عمر تأثیرگذار هستند. انتخاب‌های سالم پیرامون این عوامل ممکن است کلید زندگی طولانی باشد که برای آن تلاش می‌کنیم، و از آنجایی که برای شروع تغییرات مثبت هرگز دیر نیست، اکنون زمان خوبی است تا سلامتی را در اولویت قرار دهیم.

رژیم غذایی

مطالعات اخیر متعددی بر اهمیت رژیم غذایی برای تمام جنبه‌های سلامت تأکید کرده‌اند و شواهدی مبنی بر اینکه انتخاب‌های رژیم غذایی سالم می‌تواند طول عمر را افزایش دهد همواره در حال جمع‌آوری است. مطالعات زیادی مصرف گوشت قرمز را با بروز چندین بیماری مزمن، از جمله سرطان روده بزرگ، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و زوال عقل مرتبط دانسته‌اند. به گفته محققان، ماهی حاوی سطوح پایین‌تری از محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته رژیمی (AGEs)، است که با استرس اکسیداتیو و التهاب مزمن مرتبط است. بررسی‌ها نشان می‌دهد که فستینگ متناوب، رژیم غذایی مدیترانه‌ای و رژیم کتوژنیک (کتو) همگی از لحاظ کندکردن روند پیری فایده دارند.

ورزش

یکی دیگر از عادت‌های حیاتی برای طول عمر، ورزش است. اگر افراد بالای ۴۰ سال هر روز به اندازه فعال‌ترین افراد از نظر بدنی در بین همسالان خود پیاده‌روی کنند، می‌توانند حدود ۵ سال به طول عمر خود اضافه کنند. به گفته محققان، شرکت در فعالیت بدنی می‌تواند منجر به بهبود حفظ تراکم استخوان، بهبود قدرت، کاهش چربی بدن و سلامت قلب و عروق بهتر شود. همچنین می‌تواند منجر به بهبود خلق و خو و عملکرد شناختی شود. بهبود موادی مانند ضربان قلب، فشارخون، یا مقدار چربی اضافی بدن می‌تواند به کاهش میزان سختی قلب برای پمپاژ خون در سراسر بدن کمک کند.

زندگی اجتماعی

تنهایی با خطر بیشتر بیماری‌های مزمن و مرگ زود هنگام مرتبط است. یک مطالعه نشان داد افراد مسنی که به طور مزمن احساس تنهایی می‌کنند با افزایش خطر ابتلا به سکنه روبه‌رو هستند. به طور خاص، شرکت‌کنندگانی که احساس تنهایی می‌کردند، در مقایسه با همسالانی که از نظر اجتماعی ارتباط بیشتری داشتند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض سکنه مغزی بودند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی



نکته

خوددرمانی در «پسوریازیس» ممنوع

یک متخصص پوست و مو و استادیار دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه حدود دودرصد از جمعیت جامعه به بیماری پسوریازیس مبتلا هستند، بر لزوم پرهیز از خوددرمانی در این بیماری تأکید کرد و گفت: افراد باید در همان مراحل اولیه بروز علائم به پزشک مراجعه کنند تا از پیشرفت بیماری جلوگیری شود. دکتر محمد جمشیدی از پسوریازیس به عنوان یک اختلال پوستی ناشی از عوامل ژنتیکی و محیطی یاد کرد و افزود: شیوع این بیماری در جامعه حدود دو درصد است و احتمال ابتلا در افراد بر اساس سابقه خانوادگی متفاوت است. اگر هر دو والدین به این بیماری مبتلا باشند، احتمال ابتلا فرزندان به ۴۱ درصد می‌رسد. در صورتی که یکی از والدین درگیر باشد، این احتمال ۱۴ درصد است و اگر تنها یکی از فرزندان مبتلا باشد، احتمال ابتلا به ۱۰ درصد دیگر به شش درصد کاهش می‌یابد. جمشیدی با بیان اینکه عوامل مختلفی از جمله استرس، مصرف دخانیات، کمبود کلسیم، برخی عفونت‌ها و استفاده از داروهای مانند آنتی مالاریا و ضد قارچ می‌توانند نقش مهمی در بروز این بیماری داشته باشند، ادامه داد: شایع‌ترین نوع بیماری پسوریازیس، نوع پلاکی آن است؛ این بیماری به صورت تکه‌های برآمده و قرمز با پوشش نقره‌ای از سلول‌های مرده پوست ظاهر می‌شود. این پلاک‌ها اغلب در نواحی پوست سر، زانو، آرنج و پایین کمر مشاهده می‌شوند و ممکن است خارش، درد و حتی خونریزی داشته باشند. این متخصص پوست و مو و زیبایی به نوع دیگری از این بیماری، یعنی پسوریازیس قطره‌ای اشاره کرد و گفت: این نوع بیماری بیشتر در کودکان دیده می‌شود و ناشی از برخی عفونت‌هاست؛ این نوع، باعث ایجاد نقاط کوچک شبیه قطره بر روی قفسه سینه، دست‌ها، پاها و پوست سر می‌شود. بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی کودکان و افراد بالای ۴۰ سال را بیشتر در معرض ابتلا به پسوریازیس دانست و خاطرنشان کرد: خط اول درمان این بیماری شامل استفاده از داروهای موضعی و داروهای حاوی ویتامین D است. اگر این روش مؤثر نباشد، نوردرمانی پیشنهاد می‌شود؛ در این روش، با استفاده از تابش نور خاص به بدن، التهاب و پیشرفت بیماری کاهش می‌یابد که این درمان معمولاً دو تا سه بار در هفته انجام می‌شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان در پایان تصریح کرد: بر اساس شدت بیماری، ممکن است داروهای برای کاهش التهاب پوست نیز تجویز شود. کنترل عوامل محیطی مانند استرس و مصرف دخانیات برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری از اهمیت به سزایی برخوردار بوده که لازم است به آن توجه کنیم.

ریه اسفنجی عارضه جدید دخانیات نوپدید

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: نوجوانانی که دخانیات مصرف می‌کنند ریه آنها اسفنجی شده و از بین می‌رود. بهرآورد ولی زاده ادامه داد: صنایع چندملیتی تولید دخانیات تلاش می‌کنند بازار کشورها را هر چه بیشتر آلوده کنند و نوجوانان و جوانان را به دام محصولات دخانیات گرفتار کنند. وی افزود: محصولات نوپدید محصولات انتقال نیکوتین هستند از جمله

سیگار الکترونیک که اطلاع‌رسانی در مورد آنها می‌تواند به مردم کمک کند تا با چاه خطری روبرو هستند. ولی زاده در راد یو گفت و گو با اشاره به اینکه نوجوانانی که دخانیات مصرف می‌کنند ریه آنها اسفنجی شده و از بین می‌رود، مطرح کرد: ما باید با جدیدت با این موضوع برخورد کنیم. تنباکوه‌های جدیدی نیز ممنوع هستند که سرطان‌های حفره در آنها ایجاد کرده و وابستگی به همراه دارند.

بادداشت

علل ترشحات چشم نوزادان



بهروز سلطانی
متخصص کودکان و نوزادان

ترشحات چشم نوزادان ممکن است در دوران اولیه زندگی شان رخ دهد و معمولاً طبیعی است. این ترشحات می‌تواند شامل قطره‌های آبی یا سفید، مخاط یا حتی کمی خونریزی باشند. علت این ترشحات ممکن است به دلیل وجود راه‌های ارتباطی بین چشم و بینی که هنوز کامل تشکیل نشده‌اند، ناقصی سازمان دهی سیستم ایمنی نوزاد یا عوامل دیگر باشد. در صورتی که ترشحات باعث تحریک، التهاب یا قرمزی چشم می‌شوند، بهتر است به پزشک متخصص نوزادان مراجعه کرده و مشاوره حرفه‌ای دریافت کنید. به هیچ عنوان از درمان‌های خانگی جهت شست‌وشوی چشم نوزاد استفاده نکنید. به طور مثال همه ما شنیده ایم که با دم اول چای می‌توان عفونت‌های چشمی را درمان کرد و یا ریختن چند قطره از شیر مادر به درون چشم نوزاد می‌تواند عفونت‌های چشمی را درمان کند. توجه داشته باشید که اگر با چنین روش‌هایی بتوانید ترشحات چشم را شست‌وشو دهید، هرگز این راه کارها نمی‌تواند مجرای اشکی مسدود شده نوزاد را باز کند! این ترشحات در سه دسته مخاط زرد رنگ، مخاط سبز رنگ و مخاط زرد رنگ: سفید رنگ قرار می‌گیرند. مخاط زرد رنگ: از جمله شایع‌ترین ترشحات چشمی در کودکان، مربوط به همین مخاط زرد رنگ است که نشان از عفونت دارد. باتوجه به اینکه چشم کودکان حساسیت بسیاری دارد، لازم است در صورت بروز هرگونه ترشحات غیرعادی و بیش از حد، نسبت به درمان اقدام نمایید. سبز: عفونت‌های باکتریایی، از جمله دلایلی هستند که ترشح مخاط سبز را همراه دارند. با توجه به اینکه این دسته از ترشحات بسیار غلیظ هستند، سبب بسته و به هم چسبیده شدن پلک‌ها و مژه‌های چشم کودک می‌شوند. البته این اتفاق بعد از بیدار شدن از خواب رخ می‌دهد. از آنجا که این نوع مخاط حاصل عفونت باکتریایی است، غالباً با سوزش و قرمزی چشم همراه می‌شود. البته لازم به ذکر است که درصد احتمال بروز این دسته از ترشحات چشم، بسیار پایین است. سفید رنگ: ترشحات سفید رنگ عموماً به دلیل بروز مشکلات و عفونت در سیستم تخلیه اشک یا مجرای بینی به وجود می‌آیند. شیوه درمان و برطرف کردن این دسته از مخاط چشمی، بسیار ساده است و به کمک آنتی‌بیوتیک‌ها طبق دستور پزشک متخصص امکان پذیر می‌شود.

خطرات مصرف بیش از حد استامینوفن

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد یک داروی خوب می‌تواند عوارض بدی داشته باشد. در این مطالعه، مصرف مکرر استامینوفن، خطر عوارض گوارشی، قلبی عروقی و کلیوی را در بین افراد بالای ۶۵ سال افزایش داد. معمولاً به عنوان یک عنصر در داروهای سرماخوردگی و آنفلوآنزا گنجانده شده است. «زیباژانگ»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «استامینوفن به دلیل بی‌خطر بودن آن، مدت‌هاست که به عنوان خط اول درمان دارویی استفاده می‌شود.» در این مطالعه، محققان داده‌های ۱۸۰۴۰۰ نفر ۶۵ ساله را تجزیه و تحلیل کردند. یافته‌ها نشان داد که مصرف طولانی مدت استامینوفن با افزایش خطر خونریزی گوارشی (۳۶ درصد)، زخم معده (۲۰ درصد) و... همراه است. ژانگ افزود: «در استفاده از استامینوفن به عنوان یک مسکن خط اول برای بیماری‌های طولانی مدت مانند آرتروز در افراد مسن باید به دقت مورد توجه قرار گیرد.»

جدول کلمات متقاطع

عمودی
۱- یکی از آثار تاریخی اصفهان - نوعی آجیل ۲- رشوه دادن - پارمحبوب - صفت سبب زمینی ۳- سیخ کباب - ییلاق مشهد - توانایی ۴- تپه‌ها و بشته‌ها - سنبل کوهی - هواپیمایی جاسوسی آمریکا ۵- روی هر چیز که هموار و پهن باشد - همچنین - بیزار ۶- طاقچه بالا - سم خورده - از جهات اصلی - منقار کوتاه ۷- اهلی نیست - آسایش - دریاچه‌ای در ترکیه ۸- دروغی - دریغا - از مراحل زراعت ۹- نصف - سرمست - قفل قدیمی ۱۰- نام قدیم یزد - حرف ششم یونانی - بازیگوشی - صفحه اینترنتی ۱۱- نام گزرفریدون در شاهنامه - بخشش - غنی و ثروتمند ۱۲- یک مجموعه تلویزیونی به کارگردانی علیرضا افخمی - ریشه - مردم عامی ۱۳- دورانداختن - شهری در اسکاتلند - نوار ابریشمی ۱۴- ویران و خراب - گمراه و معیوب - رودی در مازندران ۱۵- حرکت دادن به دور خود - باتجربه

افقی
۱- شهری در گیلان - شیرینی سنتی همدان ۲- بانگ جانور رنده - دوران کودکی - قوم وحشی ۳- سایه‌ها - امر و توقیع - جسور و بی‌پروا ۴- گیاهی پیچنده - روش‌وشیوه - ضعیف و نچور - حرف همراهی ۵- شهری در فرانسه - ستایش شده ۶- نام ترکی - حرف ۲۸ الفبای فارسی - بیم و ترس - همیشه و جاوید ۷- خطا و اشتباه - شهری در سوئیس - دزدیدن ۸- موسیقی کودکان - فیلمی از محمد درمنش - پدر بزرگ و جد ۹- نوشته شده - کناره چیزی - شهری در استان قم ۱۰- جوان - پراکندگی - سرشت و نهاد - گشوده ۱۱- فیزیکدان آمریکایی - ابر پاره شبیه به کوه ۱۲- عضو صورت - ساگاری - سلاح کمری - لوله گیاهی ۱۳- از سازهای موسیقی - از حروف فارسی - بندری در هندوستان ۱۴- سهم - کر - نخستین امپراتوری جهان ۱۵- فیلسوف معروف فرانسوی - بی‌تقصیر

حل جدول ۲۰۱۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۱۰	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰
۲	۱۱	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶
۳	۱۲	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷
۴	۱۳	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸
۵	۱۴	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹
۶	۱۵	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰
۷	۱۶	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱
۸	۱۷	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲
۹	۱۸	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳
۱۰	۱۹	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴
۱۱	۲۰	۲۵	۳۰	۳۵	۴۰	۴۵	۵۰	۵۵	۶۰	۶۵	۷۰	۷۵	۸۰	۸۵
۱۲	۲۱	۲۶	۳۱	۳۶	۴۱	۴۶	۵۱	۵۶	۶۱	۶۶	۷۱	۷۶	۸۱	۸۶
۱۳	۲۲	۲۷	۳۲	۳۷	۴۲	۴۷	۵۲	۵۷	۶۲	۶۷	۷۲	۷۷	۸۲	۸۷
۱۴	۲۳	۲۸	۳۳	۳۸	۴۳	۴۸	۵۳	۵۸	۶۳	۶۸	۷۳	۷۸	۸۳	۸۸
۱۵	۲۴	۲۹	۳۴	۳۹	۴۴	۴۹	۵۴	۵۹	۶۴	۶۹	۷۴	۷۹	۸۴	۸۹

جدول سودوکو

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

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