



سید علی کشاورز
متخصص تغذیه

کبد چرب بیماری خاموشی است که تا مراحل پیشرفته معمولاً هیچ علامت مشخصی ندارد و متأسفانه زمانی که بروز پیدا می‌کند، ممکن است وارد مرحله خطرناک یا حتی سرطانی شده باشد. اغلب افرادی که به ظاهر مشکلی ندارند اما سبک تغذیه‌ای ناسالم دارند، در معرض ابتلاء به این بیماری قرار دارند. افراد مبتلا به کبد چرب معمولاً در میانسالی دچار عوارضی چون چربی خون بالا، قند خون بالا و حتی سکنه می‌شوند، رژیم‌های خاص مانند کتوژنیک برای این افراد توصیه نمی‌شود، چرا که ممکن است وضعیت کبد چرب را تشدید کند. در عوض، رژیم‌های فستینگ یا روزه‌داری متناوب می‌تواند در صورتی که صحیح اجرا شود، مفید باشد. در این رژیم فرد ۱۶ ساعت چیزی نمی‌خورد و در ۸ ساعت مجاز به غذا خوردن است، اما بازمه باید مراقب باشد که در آن ۸ ساعت سراغ غذاهای کم ارزش نرود. مقدار مورد نیاز پروتئین به عوامل مختلفی مانند سن، جنسیت، توده بدنی، قد و وزن بستگی دارد و باید توسط کارشناس تغذیه به‌طور دقیق محاسبه شود و مصرف ناکافی یا بیش‌ازحد پروتئین هر دو می‌تواند عوارضی برای بدن داشته باشد. در کبد چرب الکی، مهم‌ترین عامل مصرف مشروبات الکلی است. پس از آن، مصرف مداوم فست‌فودها، گوشت‌های پرچرب مانند گردن، شیشلیک و ماهیچه‌های بازاری، غذاهای سرخ‌شده مانند کنتل و کوکو، ته‌دیگ، شیرینی جات صنعتی مثل کیک، بیسکویت، کلوچه، شکلات، تخمه و آجیل شور و پرچرب، قند و شکر، نوشابه، شربت‌های شیرین و غذاهای فراوری شده از عوامل جدی بروز این بیماری هستند. درمان کبد چرب در وهله اول با اصلاح تغذیه آغاز می‌شود. افرادی که حتی گرید ۲ یا ۳ این بیماری را دارند، بهتر است از مصرف گوشت قرمز پرهیز کرده و میزان روغن مصرفی را به شدت کاهش دهند. گوشت سفید مانند مرغ و ماهی باید به‌صورت آب‌پز، بخارپز یا هواپز تهیه شود. همچنین مصرف سبزیجات پخته، سالاد بدون سس و سبزی خوردن پیش از غذا توصیه می‌شود. حبوبات مانند عدسی و ماش نیز در پاکسازی کبد بسیار مؤثر هستند. اگر فرد در زمان مناسب نسبت به اصلاح عادت‌های غذایی خود اقدام کند، کبد می‌تواند خود را بازسازی کرده و به وضعیت طبیعی بازگردد. اما در صورت بی‌توجهی، خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن و حتی سرطان کبد وجود دارد.

دانستنی‌ها

تفاوت‌های حساسیت فصلی با سرماخوردگی

با فراگیرشدن نشانه‌های آشکاری مانند عطسه و آبریزش بینی، بسیاری به این فکر می‌کنند که آیا این علائم، نشانه سرماخوردگی است یا آلرژی مخوف تب یونجه. سرماخوردگی بر اثر ویروس ایجاد می‌شود و تب یونجه بر اثر آلرژن‌ها یا مواد حساسیت‌زا در جو، اما علائم این دو اغلب یکسان به نظر می‌رسند. سرماخوردگی بر اثر ویروس ایجاد می‌شود، معمولاً رینوو ویروس که از طریق سرفه، عطسه یا تماس با سطوح آلوده منتقل می‌شود. در حالی که تب یونجه یک واکنش آلرژیک به آلرژن‌های موجود در هوا مانند گرده، مایت‌های گرد و غبار یا پوست و موی حیوانات خانگی است. تفاوت کلیدی این است که سرماخوردگی واگیردار است، در حالی که تب یونجه با آلرژن‌های موجود در محیط تحریک می‌شود.

علائم تب یونجه

هر دو بیماری می‌توانند باعث عطسه، آبریزش یا گرفتگی بینی و خستگی عمومی شوند. با این حال، برخی تفاوت‌های آشکار و کلیدی وجود دارند که باید از آن‌ها آگاه بود. تب یونجه بیشتر باعث خارش چشم، گلو و بینی می‌شود و همچنین با چشم‌های اشک‌آلود همراه است. از سوی دیگر، سرماخوردگی اغلب با گلودرد، سرفه و گاهی تب همراه است؛ چیزی که معمولاً در تب یونجه دیده نمی‌شود. همچنین، شروع علائم تب یونجه معمولاً بسیار سریع‌تر از سرماخوردگی است. تب یونجه می‌تواند کاملاً ناگهانی ظاهر شود به‌ویژه زمانی که میزان گرده‌ها افزایش پیدا می‌کند. یک لحظه حالتان خوب است و لحظه بعد یادیده بینی‌تان راه می‌افتد. سرماخوردگی اما معمولاً به تدریج طی چند روز شکل می‌گیرد و پیش از آنکه به اوج برسد با علائم خفیف آغاز می‌شود. همچنین، علائم تب یونجه معمولاً بسیار بیشتر پایداری دارند. سرماخوردگی معمولاً یک یا دو هفته طول می‌کشد، زیرا سیستم ایمنی بدن شما با ویروس مبارزه می‌کند. تب یونجه، بسته به اینکه چه مدت در معرض آلرژن قرار دارید به‌ویژه در اوج فصل گرده‌افشانی، متأسفانه ممکن است هفته‌ها یا حتی ماه‌ها ادامه پیدا کند. آیا ممکن است هم‌زمان دچار تب یونجه و سرماخوردگی شوید؟ به گزارش ایندپندنت، این واقعا آزاردهنده است. اگر تب یونجه داشته باشید و سرما بخورید، ممکن است علائمتان شدیدتر به نظر برسد چون سیستم ایمنی‌تان از قبل در حالت واکنش شدید به آلرژن‌ها قرار دارد. ممکن است متوجه گرفتگی بیشتر، خستگی یا افزایش عطسه و سرفه شوید. اگر شک دارید، آزمایش‌های آلرژی می‌توانند تب یونجه را با بررسی واکنش به آلرژن‌های رایج تأیید کنند. برای سرماخوردگی آزمایش خاصی وجود ندارد، اما پزشک معمولاً می‌تواند آن را براساس علائم شما تشخیص دهد. اگر تب و بدن درد دارید و احساس ضعف می‌کنید، احتمال بیشتری دارد که سرماخوردگی باشد تا تب یونجه.

درمان

این دو بیماری همراه با آبریزش بینی به درمان‌های متفاوتی نیاز دارند. بهترین روش کنترل تب یونجه با آنتی‌هیستامین‌ها، اسپری‌های بینی و پرهیز از محرک‌هایی مانند گرده یا موی حیوانات خانگی است. همچنین درمان‌هایی برای تب یونجه وجود دارند که می‌توانند علائم را کاهش دهند. اما سرماخوردگی به استراحت، تأمین آب بدن و داروهای بدون نسخه نیاز دارد.

نکته

خواب‌آلودگی یک نگرانی جدی است

کمبود خواب مشکلی است که می‌تواند شما را در معرض خطر بیماری‌های مختلف قرار دهد و در بلندمدت به سلامتی شما آسیب بزند. به گفته کارشناسان، نداشتن خواب شبانه با کیفیت به مدت دست‌کم هفت تا هشت ساعت می‌تواند به بروز یا تشدید دیابت، افسردگی، بیماری‌های قلبی و کلیوی، فشارخون بالا، چاقی و سکنه مغزی منجر شود. محققان می‌گویند که مردم اغلب علائم خواب‌آلودگی-مانند چرت‌زدن در جلسه کاری-را نادیده می‌گیرند و آن را مساله‌ای بی‌اهمیت می‌دانند، در حالی که این نشانه می‌تواند هشدار دیرباره یک کمبود خواب خطرناک باشد. دکتر «کریستن ناتسون»، متخصص خواب و دانشیار نورولوزی تأکید می‌کند: چرت‌زدن در جلسات خسته‌کننده نشانه کمبود خواب است. کسی که کامل استراحت کرده باشد، هرچقدر هم که جلسه خسته‌کننده باشد، سر جلسه نمی‌خوابد. از طرفی خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز می‌تواند عملکرد فرد را مختل کند و نشانه اختلال خواب یا مشکلات دیگر باشد. اگر کسی همیشه خواب‌آلود است و خمیازه می‌کشد، باید به پزشک مراجعه کند.

یک خطر پنهان

وقتی مدام کمبود خواب دارید، بدن‌تان رفتارهای عجیبی از خود نشان می‌دهد؛ مثلاً ممکن است با خمیازه مقابله کند یا سیگنال‌هایی بفرستد که به شما بگوید اوضاع خوب است و دارید با کمبود خواب کنار می‌آیید. اما این پیام‌ها صلا درست نیستند. در واقع داده‌ها نشان می‌دهند در وضعیت کم‌خوابی مزمن، توانایی ما برای درک سطح واقعی اختلال عملکردمان دیگر دقیق نیست. یعنی ما فکر می‌کنیم حالمان خوب است، در حالی که واقعا این‌طور نیست. وقتی آزمایش‌های واقعی مثل زمان واکنش، توانایی یادآوری، تست‌های حافظه و هماهنگی، عملکرد مغز را سنجیده می‌شود، می‌توان دریافت که افراد واقعا اشتباهات زیادی می‌کنند و این ترسناک است؛ چون همچنان اعتماد به نفسی کاذب و بیش‌ازحد دارند که حالشان خوب است. چطور می‌توانید بفهمید که خواب‌آلودگی شما وارد محدوده خطر شده است؟ دکتر گورو بهگاوتولا می‌گوید: می‌توان آن را با مقیاس‌هایی مثل مقیاس خواب‌آلودگی اپورت اندازه‌گیری کرد. سوالات این آزمون شامل مواردی مثل احتمال چرت‌زدن در شرایطی چون نشستن آرام بعد از ناهاری بدون نوشیدن الکل، نشستن غیرفعال در مکانی عمومی، نشستن و مطالعه، نشستن و صحبت با کسی، بودن به عنوان سرشنس در خودرو به مدت یک ساعت، ماندن در ترافیک به مدت چند دقیقه در حال رانندگی یا تماشای تلویزیون است.

علائم

اغلب مبتلایان به وبا بدون علامت بوده با علائم بالینی خفیف دارند. حدود ۷۵ درصد افراد آلوده به این میکروب بدون نشانه‌های بالینی مشخص بوده و حدود ۲۰ درصد آن‌ها دارای علائم اسهال حاد خفیف یا متوسط هستند. از هر ۱۰ نفری که به وبا مبتلا می‌شوند، یک نفر علائم شدیدی مانند اسهال آبکی، استفراغ و گرفتگی عضلات پا پیدا می‌کند. در این افراد، کاهش سریع مایعات بدن منجر به کم‌آبی و شوک می‌شود.

پیشگیری

استفاده از آب سالم، دفع بهداشتی و فاضلاب همچنین رعایت بهداشت دست مهم‌ترین راه‌های پیشگیری و کنترل بیماری وبا است. رعایت نکات زیر اهمیت دارد:

از آب آشامیدنی سالم استفاده کنید.

آب را در مناطقی که اطمینان از سلامتی آب وجود ندارد بجوشانید.

میوه و سبزیجات و ظروف را با مایع ظرفشویی و آب سالم بشوید.

دست‌های خود را با آب و صابون قبل از تهیه و توزیع غذا بشوید.

مواد غذایی را کامل بپزید. غذا باید حداقل تا دمای ۷۰ درجه سانتی‌گراد حرارت ببیند.

مواد غذایی پخته را در یخچال یا دمای کمتر از ۱۰ درجه سانتیگراد نگهداری کنید.

از توالنت بهداشتی و تمیز استفاده کنید.

درمان

وبا به راحتی قابل درمان است. بیشتر افراد با تجویز سریع محلول خوراکی (ORS) درمان می‌شوند. درمان صحیح و به موقع ممکن است

میزان مرگ ناشی از وبا را به کمتر از یک درصد کاهش دهد. موارد مبتلا به شکل خفیف تا متوسط بیماری می‌توانند با محلول مایع درمانی خوراکی درمان شوند. موارد مبتلا به شکل شدید بیماری نیاز به دریافت آنتی بیوتیک نیز خواهند داشت.

نسخه رایگان سلامت قلب

بر اساس مطالعه جدید برای کسانی که فرصت انجام تمرین‌های ورزشی ساختاریافته را ندارند، کارهای روزانه و فعالیت‌های تند ممکن است همچنان برای آنها مفید باشد. این مطالعه، فعالیت روزمره بیش از ۲۴۰۰۰ بزرگسال را که ورزش رسمی انجام نمی‌دادند مورد بررسی قرار داد. این مطالعه نشان داد که فعالیت بدنی متوسط تا شدید، مانند کارهای خانه با سرعت بالا، پیاده‌روی سریع، یا حمل مواد غذایی، با کاهش قابل توجهی در خطر ابتلاء

نسل اول افرادی که به‌طور گسترده با فناوری در تماس بوده‌اند، اکنون به سن میانسال و پیری نزدیک می‌شوند. اینکه استفاده از این فناوری بر خطر زوال شناختی در آن‌ها چه تأثیری گذاشته، سوالی است که متخصصان به دنبال پاسخ آن بودند. استفاده متعادل-یعنی نه خیلی زیاد و نه خیلی کم از فناوری در صورتی که باعث شادی، برقراری رابطه، خلاقیت و تحرک ذهنی شود، برای مغز بهتر است. اگر احساس کنید که به دلیل

ارتباط استفاده از فناوری با کاهش زوال عقل

استفاده زیاد از صفحه‌نمایش دچار فشار چشم یا گردن می‌شوید، این نشان می‌دهد که دارید از فناوری بیش‌ازحد استفاده می‌کنید. بعضی افراد مسن به این دلیل که فکر می‌کنند یادگیری استفاده از فناوری سخت است، از آن اجتناب می‌کنند. اما تحقیقات نشان داده‌اند حتی کسانی که زوال عقل خفیف دارند با کمی آموزش، می‌توانند از دستگاه‌های فناوری استفاده کنند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- نشریات- مقنعه زنان- بعد از این ۲- طرف و جهت- شهری در آلمان- گرم و سوزان ۳- گردش کودکانه- چیزهای گران‌بها- جسارت ورزیدن ۴- گذشته- صدای درد- نوبت‌گذاشتن ۵- یارشلوار- مشق‌شب- بانر می‌رفتار کردن ۶- از اعیاد هندی‌ها- از گوشه‌های دستگاه سه‌گانه- نفس بلند ۷- بندری در اوکراین- ظرف فلزی- کوفتن ۸- رنگ- از گیاهان دارویی- واحد پول کره جنوبی ۹- واحد شمارش گاو- خوش اندام- نورانک ۱۰- اشاره به دور- از جزایر یونان- خواهر ۱۱- از گیاهان آپارتمانی- نوعی تذکر- حرف همراهی ۱۲- پایان- طاقچه بالا- حرف خوراکی! ۱۳- جلوتر- درجات- دندان نیش ۱۴- کامل و تمام- داستان سرا- حرف ندا ۱۵- رکن اصلی نماز- آمریکایی- زمان تولد

حل جدول ۲۰۹۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۲	۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۳	۲	۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۴	۳	۲	۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۵	۴	۳	۲	۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۱۵	۱۴	۱۳
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۱۵	۱۴
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳	۱۵
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو

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

۸	۴	۶	♥	♠	۷	۱	♠	۸
۸	۷	۱	۴	۸	♠	۶	♠	♥
♠	♠	♥	۶	۸	۱	۸	۷	۴
۶	۸	۷	♠	♠	۴	♠	♥	۱
♠	♠	۴	♠	۱	♥	۷	۸	۶
♥	۱	♠	۷	۶	۸	۴	♠	♠
۴	۶	♠	۸	♥	♠	۱	۷	۷
۷	♥	۸	۱	۴	♠	♠	۶	♠
۱	♠	♠	♠	۷	۶	♥	۴	۸