یادداشت

تاثیر خواب بر دیابت و فشار خون

مهناز امینی
فلوشیپ خواب

خواب کافی در حفظ سلامت بدن و در پیشگیری و کنترل بیماری‌های مزمن از جمله دیابت و فشارخون نقش تعیین‌کننده‌ای دارد، خواب به اندازه غذاخوردن و تنفس برای بدن ضروری است، اختلال در خواب یا کم خوابی می‌تواند تنظیم قندخون را مختل کرده و احتمال ابتلا به دیابت را در افراد سالم افزایش دهد. بیماران مبتلا به دیابت به‌ویژه در صورت کنترل نشدن قندخون، ممکن است دچار مشکلاتی مانند تکرر ادرار شبانه، بی‌قراری پاها و کابوس‌های شبانه شوند که این عوامل به کاهش کیفیت خواب و خستگی روزانه منجر می‌شود. خروپف یا آپنه خواب (قطع تنفس در هنگام خواب) از مهم‌ترین مشکلاتی است که با کاهش اکسیژن خون در طول شب، تعادل قندخون را بر هم می‌زند و در درازمدت زمینه‌ساز ابتلا به دیابت می‌شود. افرادی که فشارخون بالا دارند، باید نسبت به عوارض احتمالی برخی داروهای خود آگاه باشند؛ زیرا مصرف بعضی از داروهای فشارخون در ساعات پایانی شب می‌تواند موجب بروز کابوس و بی‌خوابی شود. مصرف داروهای ادرارآور در ساعات عصر یا شب نیز سبب بیداری‌های مکرر و اختلال در خواب می‌شود. در بسیاری از موارد فشارخون مقاوم به درمان، علت اصلی در اختلالات خواب، به‌ویژه آپنه انسدادی است. بنابراین بیماران مبتلا به فشارخون بالا یا کنترل نشده باید جهت بررسی دقیق‌تر به پزشک فلوشیپ خواب مراجعه کنند. کاهش مصرف کافئین، تنظیم ساعت خواب و بیداری، پرهیز از استفاده بیش از حد از وسایل دیجیتال پیش از خواب و حفظ دمای مناسب اتاق از راهکارهای مؤثر برای داشتن خوابی آرام و سالم است.

خبر

نوشابه زودتر از سیگار پیر می‌کند

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که نوشابه‌های گازدار انسان را زودتر از سیگار کشیدن پیر می‌کنند. افرادی که در روز دو قوطی کوکاکولا مصرف می‌کردند DNA سلول‌های آنها به اندازه ۴٫۶ سال مسن شده بود. این اولین مطالعه‌ای است که مصرف نوشابه‌های شیرین را با پیری زودرس ارتباط می‌دهد. محققان با تجزیه و تحلیل نمونه‌های هزاران نفر متوجه شدند افرادی که مرتب نوشابه‌های گازدار مصرف می‌کنند، تلومرهای کوتاه‌تری دارند. تلومرها ساختارهای کوچکی هستند که در انتهای DNA قرار دارند و از آن در برابر آسیب محافظت می‌کنند و یک شاخص سلامت هستند. با مسن شدن، تلومرهای انسان نیز کوتاه‌تر شده و باعث می‌شود که DNA آسیب ببیند و بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مانند آلزایمر، دیابت و بیماری قلبی افزایش یابد. محققان همچنین هشدار دادند: احتمال ارتباط مصرف نوشابه‌های گازدار با کوتاه‌شدن تلومرها در کودکان نیز وجود دارد.

راهکارهای پیشگیری از ابتلا به «واریس»

یک فوق تخصص جراحی عروق و آندوواسکولار گفت: واریس شایع‌ترین بیماری عروقی در میان عموم مردم است که اغلب به صورت برجسته شدن و پیچ خوردگی رگ‌های سطحی پا ظاهر می‌شود. مقداد قاسمی گرجی بیان داشت: اگرچه واریس در نگاه اول یک بیماری خوش خیم تلقی می‌شود اما در صورت عدم درمان می‌تواند به نارسایی مزمن وریدی و عوارض قابل توجهی منجر شود.

عوامل مؤثر

قاسمی گرجی درباره عوامل ایجاد این عارضه افزود: ژنتیک یکی از مهم‌ترین فاکتورهاست؛ در خانواده‌های که یکی از والدین مبتلا به واریس هستند، خطر ابتلای فرزندان تا دو برابر افزایش می‌یابد. به‌گفته وی بارداری، چاقی، افزایش سن، ایستادن یا نشستن طولانی‌مدت، کم‌تحرکی، مصرف داروهای هورمونی و... از دیگر عوامل مستعدکننده هستند.

تظاهرات بالینی

فوق تخصص جراحی عروق و آندوواسکولار درباره تظاهرات واریس عنوان کرد: بیماران معمولا از احساس سنگینی، درد مبهم یا فشار در پاها، به‌ویژه پس از ایستادن طولانی‌مدت، شکایت دارند؛ علائم در پایان روز یا در هوای گرم تشدید می‌شود و بالابردن پاها معمولا باعث تسکین می‌شود.

پیشگیری

قاسمی خاطرنشان کرد: فعالیت فیزیکی منظم، به‌خصوص پیاده‌روی و شنا، بالانگهداشتن پاها هنگام استراحت، پرهیز از ایستادن یا نشستن طولانی، حفظ وزن مناسب، استفاده از جوراب‌های فشاری در دوران بارداری یا پس از درمان، پیگیری دوره‌ای با سونوگرافی برای ارزیابی موفقیت درمان و رعایت سبک زندگی سالم، به‌ویژه در بیماران با سابقه خانوادگی در کاهش بروز مجدد بیماری نقش کلیدی دارد.

درمان

این فوق تخصص تصریح کرد: با پیشرفت تکنولوژی، روش‌های درمانی متنوعی مانند لیزر و رادیوفرکانسی، اسکلروتراپی و... توسعه یافته‌اند که دوره نقاهت کوتاه‌تری دارند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

نوسان فشار خون برای مغز خطرناک است

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد نوسان لحظه به لحظه فشارخون از هر ضربان تا ضربان بعدی قلب، می‌تواند به اندازه عدد کلی فشارخون برای سلامتی مغز اهمیت داشته باشد. متخصصان در این مطالعه دریافتند سالمندانی که فشارخونشان بین ضربان‌ها بیشتر نوسان دارد حتی اگر فشارخونشان به طور کلی با دارو به خوبی کنترل شده باشد، حجم مغزشان در نواحی مرتبط با حافظه کوچک‌تر می‌شود و نشانه‌هایی از آسیب به سلول‌های عصبی آنان مشاهده می‌شود. فشارخون در هر ضربان قلب، کمی بالا یا پایین می‌رود، یعنی برخلاف تصور عمومی، عددی همیشه ثابت نیست و بدن دائما آن را تنظیم می‌کند. در حالت طبیعی، این تغییرات اندک هستند و نشان می‌دهند سیستم تنظیم فشارخون بدن (از طریق اعصاب و رگ‌ها) به خوبی کار می‌کند، اما وقتی این نوسان‌ها خیلی زیاد یا نامنظم شوند، مثلا فشارخون بین دو ضربان متوالی به شکل قابل توجهی بالا و پایین برود، نشانگر اختلال در تنظیم خودکار جریان خون است و این رفتار ناپایدار بین هر ضربان قلب می‌تواند برای مغز خطرناک باشد. به گفته متخصصان، سالمندانی که تغییرات ضربان به ضربان بیشتری در فشارخون داشتند، دچار کاهش حجم مغز در نواحی مرتبط با حافظه شدند و سطح پروتئینی به نام «نوروفیلامنت لایت» در مغزشان افزایش یافت که نشانه‌ای از آسیب به سلول‌های عصبی است. این پژوهش روی ۱۰۵ فرد ۵۵ تا ۸۹ ساله انجام شد به این صورت که وقتی مغز شرکت‌کنندگان اسکن می‌شد، فشارخون آن‌ها نیز به صورت پیوسته به مدت چند دقیقه اندازه‌گیری شد. محققان سفتی شریان‌ها و میزان تغییر فشارخون میان ضربان‌ها را نیز ثبت کردند. نتیجه نشان داد حتی در افرادی با فشارخون متوسط و به ظاهر سالم، آن‌هایی که در فشارخونشان، نوسان بیشتری داشتند و شریان‌هایشان سفت‌تر بود، نشانه‌هایی از پیری مغز از جمله کوچک‌تر شدن هیپوکامپ و قشر «انتورینال» مشاهده شد که از نخستین نواحی درگیر در بیماری آلزایمرند. سطح نوروفیلامنت لایت نیز در خون آن‌ها بالاتر بود که نشانه آسیب سلول‌های عصبی است این یافته‌ها حتی پس از در نظرگرفتن عواملی مانند سن، جنسیت و میانگین فشارخون، همچنان معنی‌دار ماندند که نشان می‌دهد خود نوسان‌های فشارخون و نه فقط عدد کلی آن، ممکن است عامل خطر مهمی برای سلامتی مغز باشد. با وجود اهمیت نتایج، متخصصان خاطرنشان می‌کنند این مطالعه، ارتباط آماری را نشان می‌دهد و دلیل قطعی را ثابت نمی‌کند. در حال حاضر، برای کنترل مستقیم این نوسان‌ها درمان خاصی وجود ندارد و داروهای فعلی فقط بر کاهش میانگین فشارخون تمرکز دارند و این نوسان‌ها را به طور کامل مهار نمی‌کنند. با این حال، کنترل منظم فشارخون و مصرف داروهای تجویزشده همچنان برای پیشگیری از آسیب مغزی و کاهش حافظه اهمیت زیادی دارد.

نکته

پرتقال؛ از سرماخوردگی تا کاهش وزن

پرتقال نه تنها یکی از محبوب‌ترین میوه‌های دنیا است، بلکه به عنوان یکی از غنی‌ترین منابع ویتامین C شناخته می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد مصرف روزانه پرتقال می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کرده و در تقویت سیستم ایمنی، سلامت پوست، کاهش وزن و قلب نقش مؤثری ایفا کند.

سپر طبیعی سرماخوردگی

پزشکان سال‌هاست بر نقش ویتامین C در تقویت سیستم ایمنی بدن تأکید دارند و پرتقال با داشتن مقادیر بالای این ویتامین، یکی از مؤثرترین مواد غذایی برای کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا محسوب می‌شود و این میوه باعث افزایش تولید گلبول‌های سفید شده و توان بدن را برای مقابله با ویروس‌ها بالا می‌برد. همچنین مصرف منظم آب پرتقال تازه می‌تواند دوره بیماری‌های فصلی را کوتاه‌تر کند.

تأثیر بر کاهش وزن

فیبر فراوان پرتقال به عملکرد بهتر دستگاه گوارش کمک می‌کند و از بروز یبوست جلوگیری می‌کند و علاوه بر این، کالری پایین و احساس سیری طولانی‌مدت پس از مصرف آن، پرتقال را به یک میان‌وعده ایده‌آل برای افرادی تبدیل کرده است که در تلاش برای کاهش وزن هستند. پرتقال فراتر از یک میوه زمستانی است؛ ترکیبی از طعم، طراوت و تندرستی و گنجاندن روزانه یک عدد پرتقال در رژیم غذایی می‌تواند گامی مؤثر برای حفظ سلامتی و شادابی بدن باشد. کارشناسان توصیه می‌کنند برای بهره‌مندی کامل از خواص پرتقال، آن را به صورت تازه و با تفاله مصرف کنید، چرا که بخش زیادی از فیبرها و مواد مغذی در همین قسمت نهفته است.

سلامت پوست

آنتی‌اکسیدان‌های موجود در پرتقال، به‌ویژه ویتامین C، در ترمیم سلول‌های پوست و کاهش چین‌وچروک مؤثر است و این ترکیبات به تولید کلاژن کمک کرده و روند پیری پوست را کند می‌کنند. بسیاری از متخصصان پوست توصیه می‌کنند در کنار مصرف خوراکی، از ماسک طبیعی پرتقال نیز برای شادابی و روشن‌تر شدن پوست استفاده شود. تحقیقات جدید نشان می‌دهد فلاونوئیدها و فیبرهای محلول در پرتقال، نقش قابل توجهی در کاهش کلسترول بد خون (LDL) دارند. پتاسیم موجود در این میوه نیز به تنظیم فشار خون کمک می‌کند و خطر بروز سکته قلبی و مغزی را کاهش می‌دهد، به همین دلیل، کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند مصرف منظم پرتقال به‌ویژه در افراد بالای ۴۰ سال در برنامه غذایی روزانه گنجانده شود.

پیشگیری از کم‌خونی

منظور از آنمی عارضه‌ای است که منجر به کم شدن گلبول‌های قرمز یا هموگلوبین می‌شود که کاهش توانایی آن برای حمل اکسیژن را به دنبال دارد. این عارضه معمولا به علت کمبود آهن رخ می‌دهد. اگرچه پرتقال منبع خوبی از آهن نیست، اما منبع عالی اسیدهای ارگانیک مانند ویتامین C (اسید آسکوربیک) و اسید سیتریک محسوب می‌شود. ویتامین C و اسید سیتریک هر دو می‌توانند جذب آهن از دستگاه گوارش را افزایش دهند. زمانی که پرتقال را به همراه سایر مواد غذایی سرشار از آهن میل کنید، ممکن است به جلوگیری از آنمی کمک شود.

وجود آلودگی میکروبی در نمک دریا

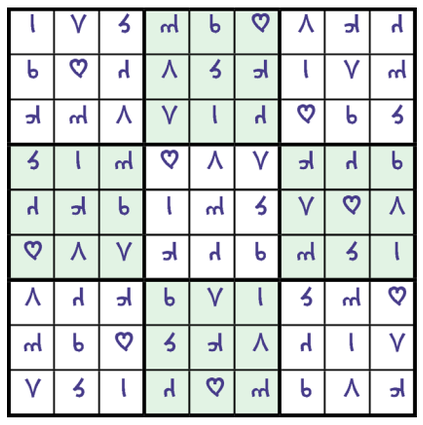
مدیرکل آزمایشگاه‌های مرجع سازمان غذا و دارو، نسبت به عوارض خطرناک مصرف نمک‌های دریایی هشدار داد. مهدی انصاری دوگاهه گفت: این نوع نمک‌ها ممکن است حاوی میکروپلاستیک، فلزات سنگین و باکتری‌های مضر باشند و مصرف بیش از اندازه آنها خطرات جدی برای سلامت ایجاد می‌کند. وی افزود: این محصولات می‌توانند حاوی فلزات سنگین مانند سرب، کادمیوم، آرسنیک و جیوه باشند که مصرف طولانی‌مدت آن‌ها سلامت انسان را تهدید می‌کند. انصاری تصریح کرد: استفاده از محصولات نمکی به‌صورت اسپری می‌تواند برای بیماران مبتلا به آسم یا برونشیت مزمن تحریک‌کننده باشد، زیرا ذرات ریز موجود در آن‌ها ممکن است وارد دستگاه تنفسی شوند و مشکلاتی ایجاد کنند. انصاری یادآور شد: اگرچه مصرف نمک در مقادیر کنترل‌شده خطری ندارد، اما تضمینی برای رعایت این میزان توسط همه افراد وجود ندارد. بسیاری از ادعاهای درمانی درباره نمک‌های دریایی پایه علمی ندارد.

عوامل موثر بر سلامت روده

امروزه یکی از اولویت‌های حوزه پزشکی و تغذیه، مراقبت موثر از سلامت روده است. متخصصان تاکید دارند که صِرف خوردن «میکروب‌های خوب» کافی نیست بلکه باید این باکتری‌ها را وقتی داخل روده هستند با ترکیبات مناسب، تغذیه کرد. توصیه‌های تغذیه‌ای برای تغذیه میکروبیوم روده: پروبیوتیک‌ها: باکتری‌های زنده که در ماست، کفیر، سبزیجات تخمیری یافت می‌شود. مصرف منابع پری‌بیوتیک مانند غلات کامل، سیر، پیاز، موز، مارچوبه و حبوبات. مصرف منظم پروبیوتیک‌ها (روزانه یا بیشتر روزهای هفته) مؤثرتر از مصرف گاه‌به‌گاه است. الگوی زندگی سالم نیز اهمیت دارد. مثلا استرس زیاد می‌تواند میکروبیوم را مختل کند و بنابراین مدیریت استرس در راستای حفظ سلامت روده ضروری است. نوشیدن آب کافی هم مهم است چون به حفظ عملکرد دستگاه گوارش کمک و از یبوست که یکی از مشکلات شایع گوارشی است و می‌تواند عامل بسیاری از مشکلات سلامتی در بدن باشد، جلوگیری می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

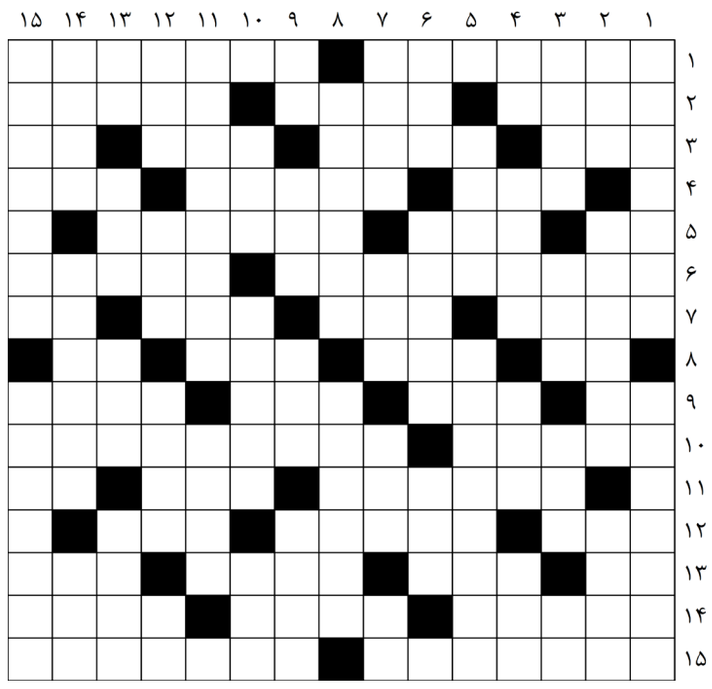
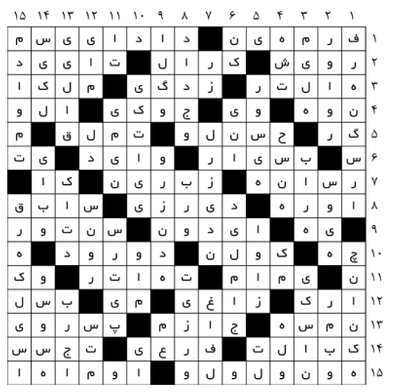
شماره ۲۲۵۷

افقی

۱- ضرورت و وجوب- آموزش کارهای ناپسند ۲- جریان داشتن و روان بودن- تکیه‌گاه- سردار بنام اشکانی ۳- سیم متصل به زمین- مقابل رقیق- واحد طول- حرف ندا ۴- از جانوران زیباچشم- شهری در پاکستان- فهرست غذا ۵- مزه خرمالو- سخن آهسته- لرزان ۶- سوق الجیشی- یاقوت ۷- وجود و بود- حرف تنبیه- لوس و ازخودراضی- کلمه شگفتی ۸- ضمیر فرانسوی- نماد استقامت در طبیعت- مسابقات سراسری- از غذاهای ایرانی ۹- چه وقتی؟- فانوس دریایی- غذای مریض- آب حاصل از ذوب یخ ۱۰- ماه شب اول- لباس خانه ۱۱- خون پالایی- محل تغذیه جنین- ضربه سر در فوتبال ۱۲- درخت کنار- باکتری میله‌ای- پسوند آلودگی ۱۳- حرف دهن‌کجی- سروصدا- گریه‌وزاری- پسوند شباهت ۱۴- شهرستان قدیم- هدیه‌دادن- پیشوا و امام ۱۵- بلغور جو و گندم- از شهرهای سمنان

عمودی

۱- مقبره- گروه‌های تخصصی داخلی مجلس شورای اسلامی ۲- مهمانی و جشن- نوعی سس شورمزه- پایتخت تیمور شرقی ۳- لکنت زبان- نوعی خالکوبی ابرو- تلف و بیهوده- مادر عرب ۴- یکدندگی- منسوب به هنر- تکنیکی- بندوزنجیر ۵- خروش جمعیت انبوه- برنده جایزه نوبل ادبیات در ۱۹۶۸ ۶- آرزو- بی‌باک و دلیر- نمی‌تواند صحبت کند ۷- محل عبور سیل- لرزانک- نخ تابیده- نفس بلند ۸- مدرسه خواجه نظام‌الملک- کلروفیل ۹- مقابل خوب- پرده‌دری- پیاده‌سازی دیجیتالی- خودروی روسی ۱۰- از میوه‌های زردرنگ- نام محلی و بومی کشور ژاپن- گل ته حوض ۱۱- پول قدیم انگلستان- ابزار آراستن مو ۱۲- دانه‌کش بی‌آزار- ضعیف و رنجور- نوعی نارنگی- علامت مفعولی ۱۳- طرف و جهت- سوره ۶۷ قرآن کریم- ترشرویی- غیبگو ۱۴- بانوان- نوعی نوشیدنی- سنگین نیست ۱۵- پایتخت کامرون- صبر



حل جدول ۲۲۵۶