آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۴۵
یکشنبه
۱۴۰۲•۱۰•۲۴
۰۲ رجب ۱۴۴۵/ ۱۴ ژانویه ۲۰۲۴

با خواص شگفت‌انگیز «چـــای» آشنا شوید

«چای» فراتر از جذابیت معطر خود، گنجینه‌ای از مواد مغذی را به ارمغان می‌آورد که به تندرستی ما کمک می‌کند. از آنتی‌اکسیدانی که با استرس اکسیداتیو مبارزه تا ترکیباتی که عملکرد شناختی را تقویت می‌کند. محتوای یک فنجان چای ساده زمانی که با ادویه و گیاهان دیگر ترکیب می‌شود بسیار فراتر از طعم لذتبخش آن است. ما ایرانی‌ها علاقه داریم چای را با دارچین، هل و... برای طعم‌دار شدن آن ترکیب کنیم.

چای برای سلامتی

نوشیدن روزانه چای فواید زیادی برای سلامتی دارد. چای سرشار از آنتی‌اکسیدان است و به مبارزه با استرس اکسیداتیو و سلامت کلی کمک می‌کند. پلی‌فنول موجود در برگ چای با تنظیم فشارخون و سطح کلسترول به سلامت قلب کمک می‌کند. محتوای کافئین هوشیاری و عملکرد شناختی را افزایش می‌دهد و تمرکز ذهنی را تقویت می‌کند. خواص آبرسانی چای به حفظ تعادل مایعات کافی کمک می‌کند. علاوه بر این، انواع مختلف چای دارای مزایای منحصربه‌فردی مانند اثرات آرام‌بخش با بونه یا فواید گوارشی نعناع است. مصرف منظم چای با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مرتبط است و آن را به یک مکمل ساده و در عین حال مؤثر برای سبک زندگی سالم تبدیل می‌کند.

شیرین‌کننده‌ها

افزودن شکر یا شیرین‌کننده‌ها به شیرینی چای کمک می‌کند، اما برای مدیریت کالری دریافتی باید در حد اعتدال مصرف شود.

ترکیبات زیست‌فعال

پلی‌فنول‌ها هم در برگ چای و هم در ادویه وجود دارند، دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند که به مبارزه با استرس اکسیداتیو و التهاب کمک کنند.

آبرسانی

محتوای آب به عنوان جزو اصلی چای به آبرسانی کلی کمک می‌کند که برای عملکرد بدن ضروری است.

اثرات ضدالتهابی

افزودن زنجبیل و دارچین به چای به دلیل خواص ضدالتهابی خود شناخته می‌شود و به طور بالقوه به کاهش التهاب در بدن کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

پرفشاری خون؛ بیماری خاموش

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بی‌تحرکی را از عوامل خطر چاقی و اضافه‌وزن در کلانشهرها خواند و در عین حال نسبت به فشارخون بالا به‌عنوان بیماری خاموش و همچنین دیابت ناشی از چاقی هشدار داد. دکتر محمدرضا سهرابی، معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: این طرح ملی با ابلاغ وزارت بهداشت سلامت از ۱۵ آبان ماه سال جاری آغاز شد و تا پایان دیماه ادامه خواهد یافت. به گفته وی، هدف این پویش، بیماریابی و غربالگری دیابت و پرفشاری خون در جمعیت بالای ۱۸ سال کشور است. سهرابی خاطرنشان کرد: در این پویش ضمن کنترل فشارخون، افراد پرخطر از نظر بیماری دیابت (دارای سابقه خانوادگی، چاقی، بی‌تحرکی و...) غربالگری می‌شوند. معاون بهداشت دانشگاه بی‌تحرکی را یکی از عوامل خطر مهم برشمرد که در کلان‌شهرها منجر به چاقی و اضافه وزن و در نتیجه ابتلا به دیابت و پرفشاری خون می‌شود. وی افزود: در این طرح ضمن بیماریابی و تشخیص آن در مراحل اولیه، درصدد شناسایی افراد مبتلا به پیش دیابت یا در معرض ابتلا به پرفشاری خون هستیم تا با اقدامات فعال از بروز یا پیشرفت بیماری و ایجاد عوارض در آنان جلوگیری کنیم. معاون بهداشت دانشگاه تشخیص زودرس دیابت را بسیار مهم دانست و یادآور شد: دیابت بیماری پرعارضه‌ای است که تشخیص زودرس آن و کنترل قندخون می‌تواند از بروز عوارض آن جلوگیری کند. سهرابی دیابت را یکی از شایعترین علل نابینایی، نارسایی کلیه و دیالیز عنوان کرد و بیماری‌های قلبی‌وعروقی، پای دیابتی، عوارض چشمی و نارسایی کلیه را از دیگر عوارض این بیماری برشمرد. وی هدف این پویش را بیماریابی، تشخیص زودرس و حساس‌سازی جامعه نسبت به دیابت و فشارخون بالا عنوان کرد تا افراد جامعه با آگاهی از آنها به دنبال دریافت خدمت به‌صورت فعال باشند. معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، پرفشاری خون را بیماری خاموشی دانست که معمولا مبتلایان پس از بروز عوارضی نظیر سکته قلبی یا مغزی متوجه آن می‌شوند و گفت: تشخیص زودرس این بیماری از بروز عوارض آن پیشگیری می‌کند. سهرابی با اشاره به اجرای پویش ملی سلامت خاطرنشان کرد: ۳.۵ میلیون نفر جمعیت بالای ۱۸ سال در مناطق تحت پوشش دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی قرار دارند که بر اساس هدفگذاری وزارت بهداشت باید ۷۰ درصد این جمعیت در مناطق شهری و ۱۰۰ درصد در مناطق روستایی در این پویش غربالگری شوند. به گفته وی، این پویش با تلاش کادر بهداشتی دانشگاه در تمام مراکز بهداشتی، پایگاه‌های خدمات جامع سلامت و خانه‌های بهداشت در حال اجراست. تیم‌های سیار بهداشتی نیز با حضور در سطح شهر و مناطق پرتردد (بازار، مترو، ادارات و...) به غربالگری گروه‌های هدف می‌پردازند. کادر درمان دانشگاه نیز در بیمارستان‌ها با غربالگری بیماران و مراجعان در اجرای این پویش ملی همکاری دارند. سهرابی تکمیل پرونده الکترونیک سلامت افراد را از دیگر اهداف اجرای این پویش ملی برشمرد تا درصورتی‌که افراد به بیماری خاصی مبتلا باشند، بتوان مراقبت‌های فعال به آنان ارایه کرد. بنابر اعلام دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی با اشاره به آمار بالای غربالگری در دانشگاه اظهارکرد: ما از مرز دو میلیون نفر در راستای اجرای پویش ملی سلامت گذر کردیم. معاون بهداشت دانشگاه ضمن تقدیر از تلاش تمامی همکاران حوزه بهداشت و درمان دانشگاه در راستای اجرای این پویش ابراز امیدواری کرد که ضمن رصد بیماری‌ها بتوانیم در مراحل بعدی خدمات خوبی را در راستای پیشگیری و کنترل این بیماری‌ها ارایه دهیم. وی با اشاره به اجرای طرح غربالگری در هفته دیابت در سال گذشته خاطرنشان کرد که حدود ۱۲۰ هزار نفر از ساکنان شهر تهران در این طرح غربالگری شدند که حدود ۲ درصد آنان به‌عنوان مورد جدید دیابت شناسایی شدند.

یادداشت

علل کاهش بینایی در کودکان

بهرام اشراقی
فلوشیپ پلاستیک و ترمیمی چشم

در برخی کودکان شاهد تنبلی هستیم که علت آن کاهش بینایی است، علل کاهش بینایی کودکان عبارتند از: توارث و ژن‌ها: ژنتیک از جمله عواملی است که در ضعف بینایی کودکان و ایجاد نزدیک‌بینی در آنها موثر است. کودکانی که هر دو والد آنها مبتلا به نزدیک‌بینی هستند احتمال بیشتری برای بروز این وضعیت نسبت به سایر کودکان دارند. استفاده بیش از حد از عینک: در صورتی‌که کودک مبتلا به نزدیک‌بینی خفیف باشد و در تمام طول روز از عینک استفاده کند وضعیت ضعف بینایی کودک بدتر خواهد شد. توصیه می‌شود تا در کودکان، برای انجام کارهایی که نیاز به مشاهده فاصله نزدیک است از عینک استفاده نشود. در کودکانی که مبتلا به نزدیک‌بینی خفیف هستند استفاده از عینک در تمام طول روز تاثیر چندانی در کنترل ضعف بینایی ندارد. در صورتی‌که کودک مبتلا به نزدیک‌بینی باشد، توصیه می‌شود تا عینک با اصلاح کامل استفاده نشود. ابزاری مانند موبایل، کامپیوتر و تلویزیون می‌توانند منجر به تشدید نزدیک‌بینی کودکان شوند. از همین‌رو توصیه می‌شود تا میزان استفاده از این ابزار به حداقل برسد. تنبلی چشم که معمولا کودکان را درگیر می‌کند در صورتی‌که به موقع تشخیص داده شود به‌راحتی قابل درمان است. انحراف چشم، عیوب انکساری و برخی بیماری‌ها مانند آب‌مروارید کودکان می‌توانند تنبلی چشم را ایجاد کنند و منجر به کاهش بینایی کودکان شوند. توصیه می‌شود تا حداقل در ۶ ماهگی، ۲ سالگی و ۵ سالگی کودک، برای بررسی وضعیت بینایی به چشم‌پزشک مراجعه گردد تا در صورت وجود هرگونه ضعف در چشم کودکان، فرایند درمانی مناسب پی گرفته شود. در کودکانی که دچار ضعف چشم هستند شاهد علائم زیر هستیم: کودک تا سن ۴ ماهگی، دچار کاهش حساسیت به نور و روشنایی می‌شود به‌صورتی که با روشن‌کردن نور در نزدیک چشم، شاهد تاخیر در چشمک‌زدن کودک خواهیم بود. همچنین خندیدن کودکان در شرایط اجتماعی کاهش می‌یابد از سنین بالای دو سال شاهد تلوتلوخوردن کودک هنگام راه‌رفتن، ناتوانی در رسیدن به اسباب‌بازی‌ها و اشیاء، نگاه‌کردن به اشیاء با گرفتن آن در فاصله نزدیک به‌صورت، ناتوانی در هماهنگی قدم‌ها.

ارتباط کم‌خوابی با بروز مشکلات حافظه

یک مطالعه جدید هشدار داد افرادی که در دهه ۳۰ و ۴۰ زندگی خود کم می‌خوابند ممکن است یکدهه بعد بیشتر دچار مشکلات حافظه و تفکر شوند. «یو لنگ»، دانشیار روانپزشکی و نویسنده مطالعه، گفت: «کیفیت خواب به‌جای کمیت برای سلامت شناختی در میانسالی بیشترین اهمیت را دارد. چون کم‌خوابی در طولانی‌مدت باعث مشکلات حافظه می‌شود.» در این مطالعه، محققان ۵۲۶ نفر ۴۰ سال را مورد ارزیابی قرار دادند. یک دهه بعد، محققان از شرکت‌کنندگان خواستند آزمایشاتی را انجام دهند که حافظه و قدرت مغز آنها را می‌سنجید. نتایج نشان می‌دهد که از ۱۷۵ نفر که دارای اختلال در خواب بودند، ۴۴ نفر از آنها در طول ۱۰ سال بعد در آزمایشات حافظه، ضعیف عمل کردند. در مقایسه، تنها ۱۰ نفر از ۱۷۶ نفر که کمترین اختلال در خواب را داشتند، در تست‌های حافظه، عملکرد ضعیفی داشتند.

عفونت گوش گفتار کودک را به تاخیر می‌اندازد

یک مطالعه نشان داد عفونت گوش که عارضه‌ای رایج در کودکان است، می‌تواند منجر به مشکلات رشد طولانی‌مدت شود. محققان گزارش دادند که کم‌شنوایی موقت ناشی از عفونت‌های مکرر گوش می‌تواند سال‌ها بعد به تأخیر در رشد زبان و پردازش صدا منجر شود. برای این مطالعه، محققان رشد ۱۱۷ کودک ۵ را دنبال کردند. محققان دریافتند کودکانی که قبل از ۳ سالگی چندین بار دچار عفونت گوش شده‌اند، دایره واژگان کوچک‌تری دارند و برای تطبیق کلمات مشابه با مشکل مواجه می‌شوند. «سوزان نیتروئر»، محقق ارشد گفت: عفونت گوش، شنوایی را مختل می‌کند زیرا مایع در پشت پرده گوش جمع می‌شود. به‌گفته محققان، این کودکان باید در طول دوران تحصیلی خود از نظر تأخیرهای رشدی بالقوه تحت نظارت باشند، زیرا برخی از کاستی‌های زبانی ممکن است خود را در کلاس‌های بعدی نشان دهند.

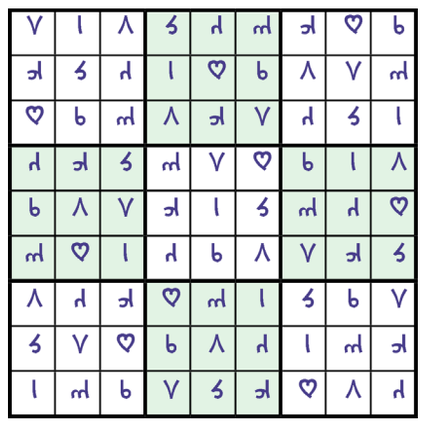
نکته

خطرات «استامینوفن» برای زنان باردار

استامینوفن یک مسکن خوب برای تسکین برخی دردها است اما یک مطالعه جدید تردیدهایی را در مورد استفاده ایمن از آن توسط زنان باردار مطرح کرده است. به گزارش مدیسن‌نت، محققان دریافتند کودکان متولد شده از زنانی که در دوران بارداری از استامینوفن استفاده می‌کردند، در مقایسه با کودکانی که مادرشان از این دارو استفاده نکرده بودند، در پیشرفت کلامی تأخیر داشتند. این اولین بار نیست که چنین ارتباطی پیدا می‌شود؛ مطالعات قبلی ارتباط‌های مشابهی را در مورد مهارت‌های ارتباطی کودکان پیدا کرده بودند. «مگان وودبری»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «مطالعات قبلی حداکثر یکبار در یکی از سه ماهه بارداری از زنان باردار در مورد مصرف استامینوفن سوال می‌کردند. اما در مطالعه جدید، ما هر چهار تا شش هفته در دوران بارداری و سپس در عرض ۲۴ ساعت پس از تولد بچه با شرکت‌کنندگان صحبت کردیم، بنابراین در طول بارداری شش نقطه زمانی داشتیم.» نزدیک به ۳۰۰ کودک در آخرین تحقیق وارد شدند. محیط جنینی آنها مورد ارزیابی قرار گرفت و سپس رشد هر کودک در سنین ۲ و ۳ سال سنجیده شد. سن ۲ سالگی دوره‌ای است که «انفجار کلمات» نامیده می‌شود، زمانی‌که کلمات جدید روزانه به واژگان کودک اضافه می‌شود. وقتی بچه‌ها به این سن رسیدند، تیم تحقیق از یک آزمون استاندارد ۶۸۰ کلمه‌ای از واژگان استفاده کردند تا ببینند که یک کودک چقدر از نظر زبان پیشرفت کرده است. سپس کودکان در ۳ سالگی به‌دلیل مهارت‌های زبانی مورد ارزیابی مجدد قرار گرفتند. وودبری افزود: «ما دریافتیم که افزایش استفاده از استامینوفن- به‌ویژه در سه ماهه سوم بارداری- با نمرات واژگان کمتر مرتبط است.» به نظر می‌رسد که هر چه مادر در سه ماهه سوم بارداری خود بیشتر استامینوفن مصرف کند، تأخیر زبانی بیشتر می‌شود. وودبری خاطرنشان کرد: «اگر یک زن باردار در طول سه ماهه سوم بارداری ۱۳ بار- یا یکبار در هفته- استامینوفن مصرف کند، ممکن است فرزندش در سن ۲ سالگی ۲۶ کلمه کمتر از سایر کودکان همسن خود بیان کند.»

جدول سودوکو

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



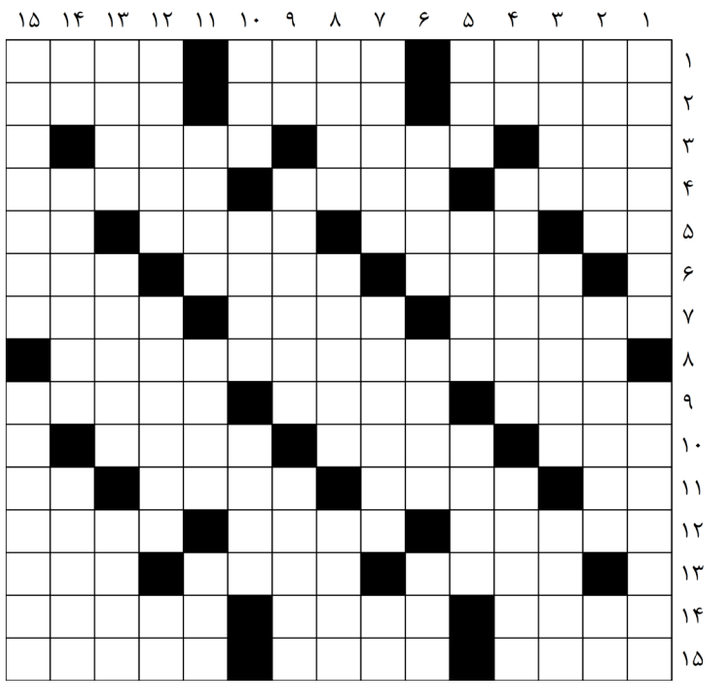
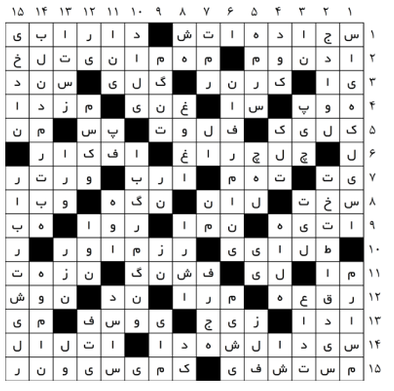
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۷۴۵

افقی

۱- لعنت- دچار اختلال- شهر و استانی در روسیه ۲- زینت‌دادن- رهبر انقلاب ۱۹۱۷ روسیه- سبزی خورشتی ۳- شهرها- راه‌رفتن کودکانه- پرهیزکاری ۴- بسیار نکوهش‌کننده- سوراخ گوش- دارای تقدم ۵- حرف نازی‌ها- عقب‌ودنبال- درخت سایه‌گستر- دشمن سرسخت ۶- واپسین- هنگامی و زمانی- به‌موقع ۷- سم‌خورده- جاومحل- سلام‌وتحیت ۸- فیلمی به کارگردانی دیوید لین ۹- رنگ مشکی- بهتراز خوب- امتحان ۱۰- وسیله احتیاطی اضافی- وقت چیزی یا کاری- خواننده تصنیف الهه ناز ۱۱- علامت مفعولی- پوشاننده- شخص نامعلوم- سوره بیستم قرآن کریم ۱۲- دیدگان- منسوب به هنر- توانایی خواندن و نوشتن ۱۳- صبر زرد- از سبزیجات- نغمه و بانگ ۱۴- لباس بی‌آستر- سیاره خودمان- شادمان ۱۵- یکی از حالات سه‌گانه ماده- از سازهای ضربی- شهری در فرانسه

عمودی

۱- درشت و خشن- از غذاهای گیلان ۲- بهشت- شهری در فارس- ویتامین انعقادخون ۳- خودرویی ایرانی- دارایی‌ها- ستمگر ۴- حرف دهن‌کجی- از بیماری‌های پوستی- همراه غذا می‌خورند ۵- تراوش- بزرگ‌ترین پرنده بومی استرالیا- حقه و کلک ۶- هاگ- فراخواندن- نیتروژن ۷- التماس‌کننده- خبردادن- خودم ۸- سرود و نغمه- نمایندگی- سرازیری ۹- زمین‌شوی دسته‌دار- از شاعران ایرانی- مادر فریدون در شاهنامه ۱۰- وسیله ترمز- آشوب و بلوا- آفت و مصیب ۱۱- پرنده‌ای از راسته کبوتران- نادان- خجسته و مبارک ۱۲- تلاش و تقلا- شهری در ایالت کانزاس- پسوندشباهت ۱۳- کاغذفروش- مخترع ماشین تخلیه گاز- آرنج ۱۴- درهم پیچیدن- تسلی و نوازش- پرنده‌ای با پرهای زیبا ۱۵- یاری‌خواستن- محافظت



حل جدول ۱۷۴۴