آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۴۷
سه‌شنبه
۱۳۹۹•۱۱•۲۸
۴ رجب ۱۴۴۲/ ۱۶ فوریه ۲۰۲۱

دانستنـــی ها

تاثیر کمبود ویتامین D در شدت سرگیجه

نتایج یک مطالعه روی افراد دچار «سرگیجه وضعیتی خوش‌خیم» نشان داد که بیمارانی که کمبود ویتامین D دارند، شدت سرگیجه بیشتری را تجربه می‌کنند. سرگیجه خوش‌خیم وضعیتی؛ شایع‌ترین نوع سرگیجه است. این بیماران از حمله‌های کوتاه سرگیجه‌ای در حین تغییرات سریع وضعیت سر شکایت می‌کنند. سرگیجه در این بیماران با چرخش سر به طرف گوش آغاز می‌شود و در فاصله زمانی ۱۰ ثانیه‌ای شدت می‌گیرد و پس از ۱۰ تا ۴۰ ثانیه به‌رغم ماندن فرد در وضعیتی که سرگیجه ایجاد می‌شود، علائم غالبا کاهش پیدا می‌کند. این علائم به‌دلیل نقص عملکردی یک‌طرفه دستگاه دهلیزی گوش ایجاد می‌شود. فردی که به این نوع سرگیجه مبتلا است، معمولا دچار گیجی، منگی، تاری‌دید و حالت تهوع و استفراغ می‌شود. عوامل عود و تداوم حملات این نوع سرگیجه به‌درستی مشخص نیست؛ اما در بین فاکتورهای خطر بیماری، کمبود ویتامین D اهمیت زیادی دارد. با توجه به این موضوع پژوهشگران شنوایی‌شناسی و گوش، حلق‌وبینی، با انجام مطالعه‌ای، کمبود این ویتامین را در شدت سرگیجه بیماران مبتلا به سرگیجه خوش‌خیم وضعیتی، بررسی کردند. برای انجام این مطالعه، در بازه زمانی اردیبهشت ۱۳۹۵ تا اردیبهشت ۱۳۹۶ بیمارانی که به کلینیک گوش، حلق‌وبینی و شنوایی بیمارستان روحانی بابل مراجعه کرده بودند، بررسی شدند. تمام بیمارانی که سابقه حمله سرگیجه خوش‌خیم وضعیتی را حداقل یک‌بار تا دوبار در مدت شش‌ماه اخیر داشتند، برای ورود به مطالعه و بررسی میزان ویتامین D انتخاب شدند و شدت سرگیجه نیز در این بیماران مورد بررسی قرار گرفت. بررسی‌های این مطالعه نشان داد که میزان ویتامین D یک عنصر کلیدی در بروز شدت علائم بیماران مبتلا به سرگیجه خوش‌خیم وضعیتی است و کمبود این ویتامین به‌طور معناداری باعث تشدید وضعیت بیماران شده است. به‌گفته محققان این مطالعه؛ اثر درمانی اصلاح ویتامین D بر سرگیجه دقیقا مشخص نشده است، اما ممکن است از طریق تاثیر مستقیم ویتامین D بر ریسک فاکتورهای سرگیجه خوش‌خیم وضعیتی یا از طریق غیرمستقیم از طریق تقویت قدرت عضلاتی و تاثیر بر بیماری‌ها همراه باشد. این پژوهشگران می‌گویند: یافته‌های این مطالعه اطلاعات جدیدی در مورد اثر درمانی ویتامین D بر شدت سرگیجه بیماران مبتلا به سرگیجه خوش‌خیم وضعیتی می‌افزاید. با توجه به یافته‌های این مطالعه، در مناطقی که کمبود ویتامین D شایع است، اندازه‌گیری و اصلاح سطح این ویتامین در بیماران مبتلا به سرگیجه خوش‌خیم وضعیتی ضروری به‌نظر می‌رسد. در انجام این مطالعه محبوبه شیخ‌زاده و محسن منادی؛ پژوهشگران گروه شنوایی‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی بابل، یونس لطفی از گروه شنوایی‌شناسی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، عبدا... موسوی؛ پژوهشگر گروه گوش،حلق‌وبینی دانشگاه علوم پزشکی ایران و عنایتا... بخشی؛ از گروه آمار زیستی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی دانشگاه تهران، مشارکت داشتند. یافته‌های این مطالعه، بهمن‌ماه سالجاری به‌صورت مقاله علمی پژوهشی با عنوان «بررسی تاثیر ویتامین D بر شدت نیستاگموس تورشنال در بیماران مبتلا به سرگیجه وضعیتی خوش‌خیم» در مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، منتشر شده است.

تاثیر کربوهیدرات‌ها در کاهش وزن

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

گرچه تصور بسیاری از افراد این است که کربوهیدرات‌ها چاق می‌کنند، اما نباید این حقیقت را از نظر دور داشت که این منابع غذایی برای تامین انرژی بدن ضروری هستند. خوشبختانه همه کربوهیدرات‌ها مضر نیستند و اگر به دقت انتخاب شوند، ممکن است به کاهش وزن کمک کنند. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند اگر می‌خواهید به وزن ایده‌آل برسید، باید کنار فیبر و پروتئین، باید کربوهیدرات‌های پیچیده را هم مصرف کنید. کربوهیدرات‌های پیچیده در نان‌های سبوسدار، دانه‌ها و غلات کامل وجود دارند. مصرف این منابع غذایی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲، چاقی و برخی از انواع سرطان را کاهش می‌دهد:

عدس

عدس پراز فیبر است. عدس یکی از بهترین کربوهیدرات‌ها برای کاهش وزن به شمار می‌رود. مصرف عدس شما را برای مدت طولانی سیر نگه می‌دارد.

کینوا

دانه‌های کینوا سرشار از فیبر و پروتئین و اسیدهای چرب امگا۳ بوده و به کاهش وزن کمک می‌کنند. پروتئین موجود در این دانه‌ها سطح قندخون را در محدوده سالم نگه می‌دارد.

جو

دانه‌های جو نیز حاوی ویتامین‌ها و املاح ضروری برای کاهش وزن است. بعضی از این مواد مغذی عبارتند از: تیامین، آهن، روی و منیزیم. جو کلسترول ندارد و سرشار از فیبر است.

گندم سیاه

گندم سیاه منبع غنی از پروتئین بوده و مصرف آن در ساخت عضلات مفید است. چیزی که گندم سیاه را از سایر مواد متمایز می‌کند وجود منیزیم و فیبر بالا در آن است.

لوبیا

تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که به‌طور مرتب لوبیا مصرف می‌کنند، نسبت به کسانی که گوشت می‌خورند، کمتر شاهد افزایش چربی‌های دور کمر می‌شوند و خطر ابتلا به چاقی در آنها ۲۳ درصد کمتر است. لوبیا منبع غنی از آهن، فیبر و پروتئین است و مصرف آن به احساس سیری طولانی مدت کمک می‌کند.

یادداشـــت

نکاتی در مورد فشارخون

محمدرضا محمدحسنی
متخصص قلب‌وعروق

تشخیص فشارخون بالا بسیار ساده است. فشارخون طبیعی در فرد بالغ در حال استراحت حدود ۱۲۰ میلی‌متر جیوه بر روی ۸۰ میلی‌متر جیوه است. ولی اشکال فشارخون بالا این است که علامتی ندارد و ۵۰ درصد بیمارانی که فشارخون بالا دارند اطلاعی از آن ندارند و این بسیار خطرناک است. فشارخون بالا در تمامی جوامع بسیار شایع است به‌طوری که از هر ۵ نفر یک نفر مبتلا به فشارخون بالا است. کودکان و افراد بالغ باید حداقل سالی دوبار فشارخون خود را چک کنند. در برخی مواقع فشارخون به‌دلیل مشاهده پزشک و استرس فشارگیری بالا می‌رود به همین دلیل نیاز است اگر فردی فشارخون بالا داشت چند جلسه چک شود. اگر فشارخون بالا باشد فرد باید دارو مصرف کند. هرچه فشار کمتر باشد بهتر است به‌شرطی که علامت داشته باشد ولی فشارخون بالا تحت هر شرایطی نیاز به مصرف دارو دارد. فشارخون‌های خفیف معمولا با رژیم غذایی، ورزش مناسب و اصلاح استرس ها کنترل می‌شود در غیر این صورت فرد باید دارو مصرف کند و یا اینکه دلیل دیگری دارد که باید آن را رفع کرد. فشارخون بالا خطری جدی برای بیماری‌های عروق کرونر محسوب می‌شود ولی در بیش از ۹۰ درصد موارد علت خاصی برای آن پیدا نشده است. افراد چاق و کم‌تحرک با سوءتغذیه و سابقه ژنتیکی در فامیل درجه یک بیشتر با این بیماری مواجه هستند. ضمن اینکه این بیماری درصد ابتلا به تنگی عروق قلبی و آنژین صدری را بالا می‌برد. مصرف دارو در فشارخون‌های متغیر برعهده پزشک است. برخی مواقع فشارخون توسط دستگاه در طول ۲۴ ساعت اندازه‌گیری می‌شود ولی معمولا با اصلاح رژیم غذایی و کاهش استرس و وزن این فشار کنترل می‌شود. هر فشاری بالاتر از ۱۲۰ بر روی ۸۰ بعد از سن بلوغ بالا محسوب می‌شود و باید به پزشک مراجعه کرد اگرچه باید تمامی شرایط فشارخون‌گیری مثل عدم مصرف چای، قهوه، سیگار و استانداردبودن دستگاه باید رعایت شود. به‌هر ترتیب قضاوت باید به پزشک سپرده شود.

نـــکته

بایدها و نبایدهای مصرف «قهوه» در افراد مختلف

یک متخصص تغذیه درباره بایدها و نبایدهای مصرف قهوه در افراد مختلف توضیحاتی را ارائه کرد. شهاب اولیایی رژیم‌شناس و متخصص تغذیه، گفت: قهوه یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار محسوب می‌شود. قهوه حاوی آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌های گروه B، پتاسیم، منیزیم و فسفر است، پس بنابراین می‌توان به‌عنوان یک ماده مفید آن را نوشید. همچنین وجود ماده‌ای به‌نام کافئین به‌عنوان محرک مغز و سیستم عصبی در قهوه می‌تواند انرژی و هوشیاری را برای مدتی در بدن بالا ببرد. او در ادامه افزود: بسیاری از مکمل‌های ورزشی از کافئین به‌عنوان جزئی از قهوه استفاده می‌کنند که باعث افزایش انرژی و متابولیسم بدن می‌شود. همچنین افرادی که اضافه وزن دارند با مصرف قهوه البته به حد اعتدال می‌توانند متابولیسم بدن خود را افزایش دهند تا سوخت‌وساز بدن بیشتر شود. کافئین همچنین می‌تواند باعث ترشح صفرا شود و به دفع مواد زائد بدن و رفع یبوست کمک کند. قهوه همچنین می‌تواند برای افرادی که مشکل کبدی و دیابت نوع ۲ دارند موثر باشد. این مشاور تغذیه درباره مضرات مربوط به قهوه مطرح کرد: اضطراب و بیقراری به‌خصوص در افرادی که دچار بیماری‌های اعصاب و روان هستند از جمله عوارض نوشیدن قهوه محسوب می‌شود؛ چرا که هورمون‌های استرس را بیشتر ترشح می‌کند. همچنین مصرف بیش از حد قهوه باعث افزایش فشارخون می‌شود، بنابراین کسانی که به فشارخون مبتلا هستند از مصرف قهوه پرهیز کنند. همچنین توصیه می‌شود افراد دارای تپش قلب هم از مصرف قهوه صرف‌نظر کنند.

باعث کم آبی بدن می‌شود

اولیایی گفت: در واقع مصرف قهوه باعث کم آبی بدن می‌شود. نوشیدن مقدار زیاد قهوه در طول روز می‌تواند دفع آب بدن را افزایش دهد. برخی افراد هم تصور می‌کنند مصرف قهوه، چای و نسکافه می‌تواند جایگزین خوبی برای آب باشد در صورتی که مصرف این نوشیدنی‌ها باعث کم آبی بدن می‌شود بنابراین رعایت تعادل در مصرف این نوشیدنی‌ها بسیار حائز اهمیت است. همچنین مصرف افراطی قهوه باعث دفع مواد مغذی مانند کلسیم، منیزیم و پتاسیم از بدن خواهد شد که در نتیجه پوکی‌استخوان و افزایش فشارخون را در پی خواهد داشت. او در ادامه افزود: قهوه حاوی برخی فلزات سنگین مانند کادمیوم است که زیاده‌روی در مصرف این نوشیدنی باعث بروز مشکلاتی مانند بی‌خوابی و بیقراری خواهد شد؛ بنابراین توصیه می‌شود از ساعت ۴ یا ۵ بعدازظهر به بعد نوشیدنی‌های حاوی قهوه یا کافئین دار را استفاده نکنید. همچنین افرادی که سابقه بیماری نقرس دارند بهتر است که کافئین قهوه را به‌صورت خیلی محدود استفاده کنند.

درمان «طاسی» با سلول‌های بنیادی

محققان با استفاده از سلول‌های بنیادی موفق به ابداع روش جدیدی برای درمان طاسی شدند. فولیکول‌های مو به‌طورمداوم چرخه‌هایی را طی می‌کنند. در بیشتر اوقات یک فولیکول مو در مرحله «آناژن» قرار دارد که مرحله رشد فعال مو است، در پایان مرحله آناژن، فولیکول مو وارد یک مرحله گذر به‌نام مرحله «کاتاژن» می‌شود که به یک حالت استراحت به‌نام مرحله «تلوژن» منجر می‌شود. زمانی که فولیکول مو وارد مرحله تلوژن یا استراحت می‌شود، شفت مو به‌طورطبیعی می‌ریزد و بعداز آن فولیکول دوباره به مرحله آناژن (رشد فعال مو) بازگشته و رشد یک شفت جدید مو را آغاز می‌کند. یکی از چالش‌های محققان یافتن راهی برای تولید فولیکول‌های جدید مو است.

متناسب بودن ماسک با «صورت» مهم است

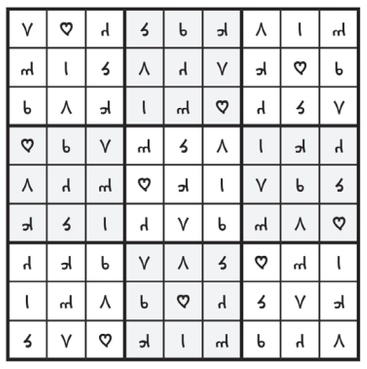
محققان با مطالعه اثربخشی انواع ماسک‌های صورت دریافتند که برای ایجاد بهترین محافظت در برابر کووید۱۹، متناسب بودن ماسک با اندازه صورت به اندازه جنس ماسک یا حتی بیشتر از آن، مهم است. محققان دریافتند به‌منظور حفاظت بهتر در مقابل کووید۱۹، اندازه ماسک مطابق با صورت به اندازه جنس ماسک مهم است. محققان می‌گویند: وقتی ماسک‌های با عملکرد بالا مانند ماسک N۹۵،KN۹۵ یا FFP۲ به‌درستی روی صورت قرار نگیرد، عملکرد خوبی ندارند و بهتر از ماسک پارچه‌ای عمل نمی‌کنند. «یوجینا اوکلی»، می‌گوید: «ما می‌دانیم اگر مهروموم خوبی بین ماسک و صورت فرد استفاده کننده وجود نداشته باشد، قطرات زیادی از قسمت بالا و دو طرف ماسک نشت می‌کنند».

نقش تغذیه سالم در پیشگیری از کرونا

یک متخصص تغذیه، در ارتباط با نقش تغذیه سالم در پیشگیری از کرونا، نکاتی را متذکر شد. گلبن سهراب گفت: دریافت زیاد مایعات بدون کافئین به آحاد جامعه توصیه می‌شود. وی افزود: بهتر است گیاهان ضدالتهابی شامل سیر، زنجبیل، زردچوبه، فلفل و سبزیجات از قبیل: کدوحلوایی و کلم‌قرمز و... را در برنامه غذایی خود داشته باشیم و از قندهای ساده، فست‌فودها و... دوری کنیم. سهراب اظهارداشت: درباره انتقال کرونا از طریق موادغذایی مستنداتی وجود ندارد اما غذاخوردن در کافی‌شاپ و رستوران‌ها به‌دلیل اینکه مجبور به برداشتن ماسک می‌شویم، خطر انتقال بیماری تشدید می‌شود. وی افزود: افرادی که تاکنون به کرونا مبتلا نشده‌اند، نیازی به مکمل‌های خاص ندارند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

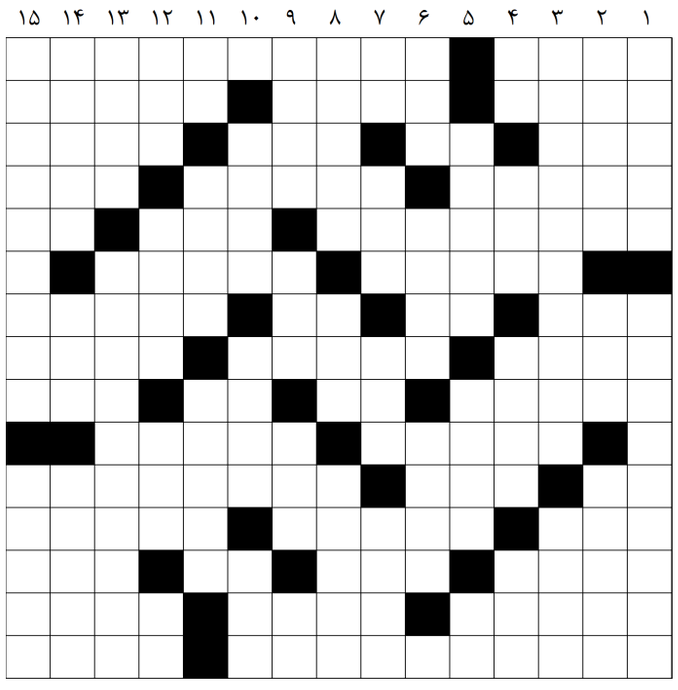
شماره ۹۴۷

افقـــی

۱- پیوندزناشـــویی- فیلمی با بازی حمید فرخ‌نژاد ۲- از تمدن‌هـــای باســـتانی- مریض نیســـت- نمک‌ها ۳- گریزان- بانگ قمری- مادرترکی- همان اهرم است ۴- خاندان پیامبر اکرم(ص)- هنر نمایشی- روش‌وشیوه ۵- بندری در یونان- پول نقد- مانع آب ۶- معده- فراوان ۷- شیره‌خرما- رنج‌وزحمت- راندن مزاحم- همیشه‌ومستمر ۸- سیاهرگ- بیماری خشکی- سمت راست ۹- پایتخت باستانی دولت آشور بود- بت- رودی در فرانسه- دهکده نیما ۱۰- نگون‌بختی- ملون ۱۱- بند دست- بی‌سروپا- تمام‌شدن ۱۲- بانگ جانوردرنده- آسایش- خویشاوندان ۱۳- بزرگ- امر بـــه نرفتن- میزان عمـــر- تکنوازی در موسیقی ۱۴- دانه‌به‌دانه- حبوبات- لگام ۱۵- فیلمی به کارگردانی شهرام اسدی- نردبان

عمـــودی

۱- چراغ- فیلمـــی از کیانوش عیـــاری ۲- به‌طورکامل- پاک از گناه- ماشین‌حســـاب قدیم ۳- از دانشمندان ایرانی که روز بزرگداشت او در روز نخست شهریور است- بی‌سروصدا ۴- گشودن معما- پرده‌نقاشی- مرددوشکاک- پسوندآغشتگی ۵- معطرکننده بستنی- چاه‌ها- روستای توت ۶- واحدشمارش قاشـــق- جدیدترکی- از گازهای آلی ۷- گشـــوده- پاره‌ای از چیزی- از حیوانات درنده- آفتاب‌پرســـت ۸- آفات‌وصدمات- مخلوط آب‌وماست- خمیرشیشـــه‌بری ۹- امانتداران- غلبه‌کردن بر دشمن- شاعرمسافر- گاهی نماز را باطل می‌کند ۱۰- از سه‌تفنگدار دوما- نوعی سبک موسیقی- آداب‌ورسوم ۱۱- علامت جمع فارسی- لقب شـــیطان- دلواپس ۱۲- سلاح انفجاری- راهنما- دوست‌وهمدم- ارجمندی ۱۳- دردناک- کارگردان «از دور دست» ۱۴- رشته کوهی در آلمان- منظره‌ونما- راهروی سرپوشیده ۱۵- کارگردان «هیام»- الگو و مدل



حل جدول ۹۴۶