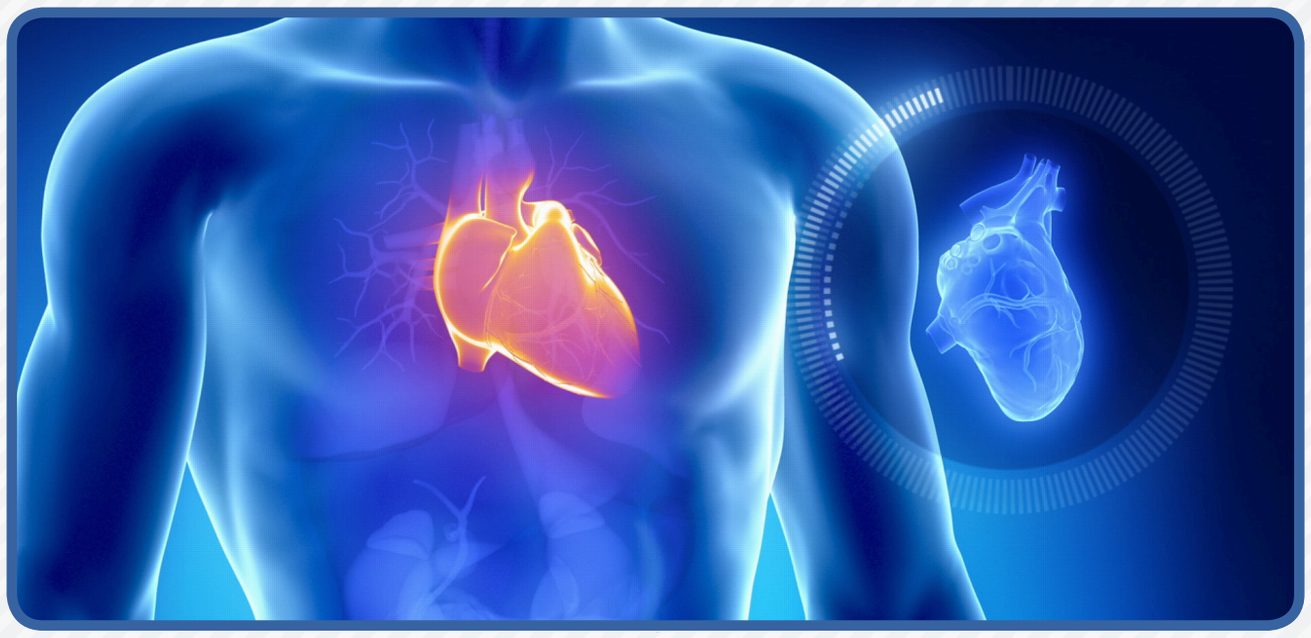
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۴۸
چهارشنبه
۱۳۹۹•۱۱•۲۹
۵ رجب ۱۷/۱۴۴۲ فوریه ۲۰۲۱

خوراکی‌های مضر برای «قلب»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

برخی مواد غذایی که سلامت قلب را به خطر می‌اندازند باید از رژیم غذایی شما حذف شوند. با توجه به این واقعیت که قلب مسئول زنده نگه‌داشتن بدن شماست، جای تعجبی نیست که مراقبت از سلامتی قلب از طریق رژیم غذایی اهمیت زیادی دارد. در صورتی که موادغذایی مضر برای قلب بخورید، قلب شما ممکن است زودتر از آنچه شما می‌خواهید متوقف شود. در ادامه با خوراکی‌های مضر برای قلب آشنا می‌شوید.



ماست طعم‌دار

بسیاری از موادغذایی که به‌عنوان غذاهای سالم به‌بازار عرضه می‌شوند، دارای اجزای پنهانی هستند که سبب می‌شوند در دسته مواد غذایی مضر برای قلب قرار بگیرند.

گوشت‌های فرآوری شده

انواع گوشت‌های فرآوری شده به‌طور معمول دارای مقدار زیادی چربی اشباع و حتی محصولات کم‌چرب سرشار از نمک هستند که به‌گونه دیگری آسیب‌زننده است.

انواع سس

منبع پنهان ترکیبات مضر برای قلب در انواع سس‌ها فراوان است. ممکن است متوجه نشوید که در برخی از چاشنی‌های مورد علاقه شما چه مقدار قند، نمک و چربی اشباع وجود دارد.

غذاهای قندی

سابقا تصور می‌شد که چربی، مقصر بروز بیماری قلبی است، اما امروز می‌دانیم که خوراکی حاوی قند نیز از دسته موادغذایی مضر برای قلب هستند.

غذاهای سرخ شده

طبق مطالعات، افرادی که به‌طور منظم غذای سرخ‌شده مصرف می‌کنند در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی هستند. سیب‌زمینی سرخ‌شده دارای اجزای زیادی است که در بروز فشارخون بالا و خطر دیابت نقش دارند. افزودن ماده مضر دیگری مانند نمک، این خطر را بیشتر افزایش می‌دهد. مرغ سرخ شده مقدار زیادی چربی ترانس در خود نگه می‌دارد.

دانستنی ها

عوارض پوستی استفاده از ماسک

استادیار گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به عوارض پوستی ناشی از مصرف ماسک‌های تنفسی، بر عدم استفاده از کرم‌ها و محصولات آرایشی در هنگام استفاده از ماسک تاکید کرد. فهیمه عبداللهی‌مجد، گفت: در پاندمی کووید ۱۹ استفاده از ماسک‌های تنفسی، رعایت فاصله‌گذاری اجتماعی و شست‌وشوی دقیق و مکرر دست‌ها اصول مهم برای پیشگیری و کنترل شیوع بیماری است که اکیدا به افراد جامعه توصیه می‌شود. وی با اشاره به شکایات افراد از عوارض ناشی از ماسک‌ها افزود: در این دوران استفاده از وسایل حفاظتی برای قطع زنجیره انتقال کرونا و کاهش شیوع و بروز بیماری الزامی‌است اما در برخی افراد به‌ویژه کادردرمان استفاده از وسایل حفاظتی نظیر ماسک، شیلد و دستکش ممکن است منجر به بروز مشکلات پوستی نظیر حساسیت، اگزمای تماسی و یا آکنه شود. عبداللهی «ماسکنه» (Maskne) یا آکنه (جوش) ناشی از ماسک‌های تنفسی را یکی از عوارض پوستی نسبتا شایع در دوران شیوع کرونا ذکر کرد که معمولا در نواحی از صورت که در تماس با ماسک قرار دارند، بروز می‌کند. به‌گفته این متخصص پوست، سایش و تماس مکانیکی مداوم و طولانی مدت پوست با ماسک‌های تنفسی به‌ویژه اگر همراه گرما و تعریق باشد دلیل بروزاین آکنه‌ها یا جوش‌ها هستند. البته گاهی انسداد فولیکول‌های مو و رشد باکتری‌ها در آن قسمت نیز منجر به ایجاد التهاب یا فولیکولیت و بروز جوش می‌شود. وی، پوست‌های چرب را بیشتر مستعد آکنه دانست و خاطرنشان کرد: استفاده از کرم‌های آرایشی، تماس طولانی‌مدت پوست صورت با ماسک تنفسی به‌ویژه ماسک‌هایی نظیر N۹۵ که محکم به «صورت» می‌چسبند باعث افزایش احتمال بروز آکنه‌های صورت می‌شوند. عبداللهی‌مجد از دیگر عوارض پوستی ناشی از استفاده ماسک‌های تنفسی به پوسته‌ریزی، تحریک‌پذیری و قرمزی پوست اشاره کرد. این متخصص پوست در ادامه سخنان خود با اشاره به توصیه‌های اکادمی متخصصان پوست آمریکا به ارائه راهکارهایی برای کاهش عوارض پوستی ناشی از ماسک‌های تنفسی پرداخت و شست‌وشوی روزانه صورت با یک شوینده ملایم و فاقد عطر و استفاده از مرطوب‌کننده مناسب قبل و بعد استفاده از ماسک را از راهکارهای موثر در این خصوص برشمرد. وی همچنین به افراد دارای پوست چرب و مبتلا به آکنه توصیه کرد از مرطوب‌کننده استفاده نکنند و در صورت خشک‌شدن پوستشان از مرطوب کننده‌های فاقد چربی بهره بگیرند.

استفاده از «وازلین» برای خشکی پوست

این استادیار گروه پوست دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به خشکی و ترک لب‌ها به‌عنوان یکی دیگر از عوارض ناشی از ماسک‌های تنفسی به افراد توصیه کرد: برای جلوگیری از بروز این عارضه قبل از زدن ماسک، بعداز شست‌وشوی صورت و قبل از خواب حتما لب‌ها را با وازلین چرب کنید. عبداللهی‌مجد با تاکید بر عدم استفاده از کرم‌ها و محصولات آرایشی در هنگام استفاده از ماسک اظهار کرد: با توجه به اینکه کرم‌های آرایشی منجر به انسداد منافذ پوست و افزایش احتمال آکنه می‌شوند، سعی کنید از این محصولات استفاده نکنید و در صورت ضرورت از محصولات «غیرکومدوژن‌زا» که احتمال بروز آکنه به‌دنبال استفاده از آنها کمتر است، استفاده کنید. این متخصص پوست همچنین تاکید کرد که از محصولات جدیدی که ممکن است منجر به تحریک بیشتر پوست شوند نظیر مواد لایه‌بردار اجتناب شود. وی ضمن توصیه به افراد برای استفاده از ماسک‌های تنفسی مناسب افزود: ماسک‌های پارچه‌ای پس از هر بار استفاده حتما باید به خوبی شسته شوند و ماسک‌های یکبار مصرف نیز فقط یکبار استفاده شوند. البته باید توجه داشته باشید که ماسک نباید خیلی آزاد و یا خیلی محکم روی صورت قرار گیرد. به گفته این استادیار دانشگاه بخش داخلی ماسک‌های پارچه‌ای که روی پوست قرار می‌گیرد نباید از جنس نایلون، پلی استر و ریون باشد زیرا باعث تحریک بیشتر پوست می‌شوند. عبداللهی‌مجد، بر ضرورت استراحت ۱۵ دقیقه‌ای و برداشتن ماسک پس از هر چهار ساعت استفاده مداوم از ماسک تاکید کرد و آن را منوط به شرایطی دانست که خطر انتقال بیماری وجود نداشته باشد به طور مثال در محیط باز و با فاصله حداقل دو متری از سایر افراد و یا زمانی که در خودرو تنها هستید. وی در پایان تاکید کرد: در صورت ایجاد عارضه پوستی ناشی از استفاده ماسک‌های تنفسی و عدم بهبودی با رعایت نکاتی که ذکر شد فرد می‌تواند به متخصص پوست مراجعه کند.

نکته

توصیه‌هایی برای کاهش خطر ابتلا به سرطان

برای کاهش خطر ابتلا به بیماری سرطان راه‌های مختلفی وجود دارد و از آن گذشته، پیشرفت‌های گوناگون در عرصه پزشکی سبب شده که میزان مرگ براثر ابتلا به سرطان کاهش یابد. دلایل ابتلا به سرطان بسیار گوناگون است و در همه موارد نمی‌توان از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد. با وجود این، مطالعات پزشکی نشان می‌دهند که می‌توان در شماری از موارد با راه‌های پیشگیرانه میزان خطر ابتلا به سرطان را کاهش داد.

جلوگیری از چاقی

یکی از راه‌های موثر، برخورداری از وزن طبیعی است. نحوه محاسبه وزن طبیعی، تعیین شاخص توده بدنی یا BMI است یعنی وزن بدن (به کیلوگرم) تقسیم بر مجذور قد (به متر). افزایش عدد این شاخص بیش از وزن طبیعی، احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. یکی از راه‌های جلوگیری از چاقی مصرف میوه و سبزیجات است. متخصصان خوردن روزانه پنج وعده میوه و سبزی را توصیه می‌کنند.

مصرف آنتی‌اکسیدان

تحقیقات نشان می‌دهند که ویتامین C، روی، سلنیوم و گنجاندن سبزیجاتی مانند مرکبات و کلم‌بروکلی با خاصیت فیتوشیمیایی در برنامه غذایی به دفع سریعتر سمومی کمک می‌کنند که می‌توانند سرطان‌زا باشند. مواد فیتوشیمیایی دارای خواص محافظتی در برابر عامل‌های بیماری برای گیاهان هستند که همین عملکرد را در بدن انسان نیز دارند. این مواد هم‌چنین روند خودتخریبی سلول‌های سرطانی را تسریع می‌کنند.

یادداشت

آرتروز زانو، علل و درمان

هلاکو محسنی‌فر
فیزیوتراپیست

آرتروز زانو یکی از شایع‌ترین علت‌های درد و ناتوانی حرکتی در افراد میانسال و مسن است، درد و تورم، احساس خشکی، محدودیت حرکتی و کاهش انعطاف‌پذیری مفصل زانو، التهاب از علائم شایع آرتروز زانو است که می‌تواند باعث لنگیدن فرد حین راه‌رفتن و همچنین لاغر و ضعیف‌شدن عضلات ران و ساق پا شود. آرتروز زانو می‌تواند منجر به ناتوانی در انجام فعالیت‌های روزمره زندگی شود، فیزیوتراپی یکی از درمان‌های اصلی برای پیشگیری و درمان آرتروز زانو است. تقویت عضلات اطراف زانو و ران زیرنظر متخصص فیزیوتراپی می‌تواند سبب کاهش فشار بر مفصل زانو، اصلاح راستای بد زانو (زانوی پرانتزی) و کم‌کردن عوارض ناشی از آن شود. کاهش فشار به مفصل زانو، سبب کاهش درد، انجام بهتر فعالیت‌های روزمره زندگی و بهبود کیفیت زندگی می‌شود. تمرینات تخصصی زانو که توسط فیزیوتراپیست برای بیمار انجام می‌شود سبب کاهش سفتی و خشکی مفصل زانو و افزایش دامنه حرکتی در جهت خم و صاف کردن زانو می‌شود. به‌طور کلی فیزیوتراپی می‌تواند علاوه بر بهبود فعالیت افراد و کاهش درد و تورم، سبب کاهش مصرف داروهای مسکن و ضدالتهابی شود. استفاده از داروهای مسکن و ضدالتهابی برای کاهش درد و التهاب مفصل زانو، به‌دلیل عوارض جانبی آنها می‌تواند مشکلاتی را برای بیمار ایجاد کند. خوشبختانه استقبال جامعه از فیزیوتراپی و مصرف کمتر داروها در درمان آرتروز زانو رو به گسترش است و بیماران در جلسات فیزیوتراپی اظهار می‌کنند که علاقه‌ای به مصرف دارو ندارند و استفاده از ورزش و تمرینات فیزیوتراپی را بر مصرف دارو ترجیح می‌دهند. افراد می‌توانند با مراجعه به مراکز فیزیوتراپی، تمرینات، ورزش‌های مناسب و مشاوره لازم را جهت پیشگیری دریافت کنند. مراجعه افراد به مراکز فیزیوتراپی برای پیشگیری از عارضه یا در مراحل اولیه آرتروز زانو رو به گسترش است. هرچه درمان در مراحل ابتدایی آرتروز و یا حتی قبل از شروع آن آغاز شود، تاثیرگذاری بیشتر و بهتری خواهد داشت. در موارد شدید آرتروز زانو، هنگامی که درمان‌های فیزیوتراپی در کاهش درد و ناتوانی موفق نباشد، درمان جراحی تعویض مفصل زانو انجام می‌شود. به‌دنبال عمل جراحی تعویض مفصل زانو، فیزیوتراپی نقش به‌سزایی در بهبود وضعیت بیمار دارد. فیزیوتراپی از همان روز یا فردای روز عمل در بیمارستان شروع می‌شود و در ادامه به‌صورت فیزیوتراپی در منزل یا در مراکز فیزیوتراپی ادامه می‌یابد.

والدین مراقب ماسک کودکان باشند

سخنگوی وزارت بهداشت، در ارتباط با اینکه چگونه می‌توان کودکان را از ابتلا به کرونا دور نگه‌داشت، توصیه‌هایی را مطرح کرد. سیما سادات لاری، گفت: کودکان‌ونوجوانان هم در معرض خطر ابتلا به کرونا هستند، بنابراین لزوم استفاده از ماسک و نحوه استفاده صحیح بچه‌ها از ماسک، اهمیت ویژه‌ای در پیشگیری از ابتلا به این بیماری دارد. وی افزود: برای کودکان از ماسک‌های مناسب با اندازه صورت و برای تشویق آنها از ماسک‌های رنگی استفاده کنید. به کودکان خود آموزش دهید که تحت هیچ شرایطی ماسک خود را با فرددیگری تعویض نکنند، هرگز به بخش جلویی ماسک دست نزنند و هنگام برداشتن ماسک از روی صورت از قسمت بندها آن را خارج کنند.

بیماران کرونایی ورزش نکنند

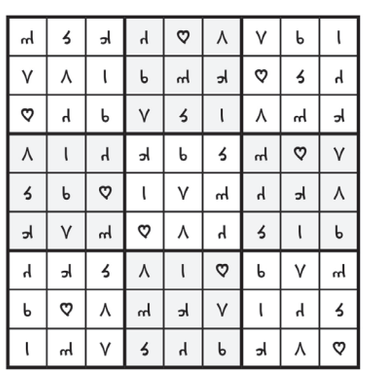
یک متخصص داخلی گفت: بیماران کرونایی از ورزش کردن به‌ویژه در ماه اول بیماری پرهیز کنند؛ تا زمانی که سیستم تنفسی به‌حالت اولیه بازنگشته، به‌هیچ عنوان توصیه به ورزش نمی‌شود. محمد دادجو اظهار کرد: در خصوص کرونای انگلیسی مباحث مختلفی مطرح شده اما آنچه که مسلم است، کرونای انگلیسی قدرت سرایت و شدت بیماری بالاتری دارد. وی افزود: علائم کرونای انگلیسی همانند کووید ۱۹، تب، لرز، تعریق، کوفتگی بدن، بی‌حالی شدید، سردرد، تنگی نفس و سرفه است اما با این تفاوت که شدت آن بیشتر است. دادجو با اشاره به اینکه مدت‌زمان قرنطینه در سختگیرانه‌ترین حالت، ۳ هفته است، گفت: از زمان شروع علائم توصیه می‌شد که فرد ۲ هفته قرنطینه شود.

زینک، ماده‌ای موثر برای سرماخوردگی

محققان معتقدند مصرف «زینک» سیستم‌ایمنی بدن را تقویت می‌کند و برای مبارزه با عفونت‌ها ضروری است. روی یا زینک یک ماده‌معدنی کمیاب است که انسان برای سالم‌ماندن به آن نیاز دارد. براساس مطالعه منتشرشده مکمل‌های روی یا همان زینک اغلب به‌صورت قرص‌های مکیدنی برای درمان سرماخوردگی پس از ظهور علائم آن مصرف می‌شود. از افراد مبتلا به سرماخوردگی خواسته می‌شود تا برای بهبودی از سرماخوردگی، چندبار در روز این قرص‌ها را به آرامی در دهان خود حل کنند. روی همچنین به عملکرد حدود ۳۰۰ آنزیم کمک می‌کند و تاثیرات گسترده‌ای بر سیستم ایمنی بدن دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

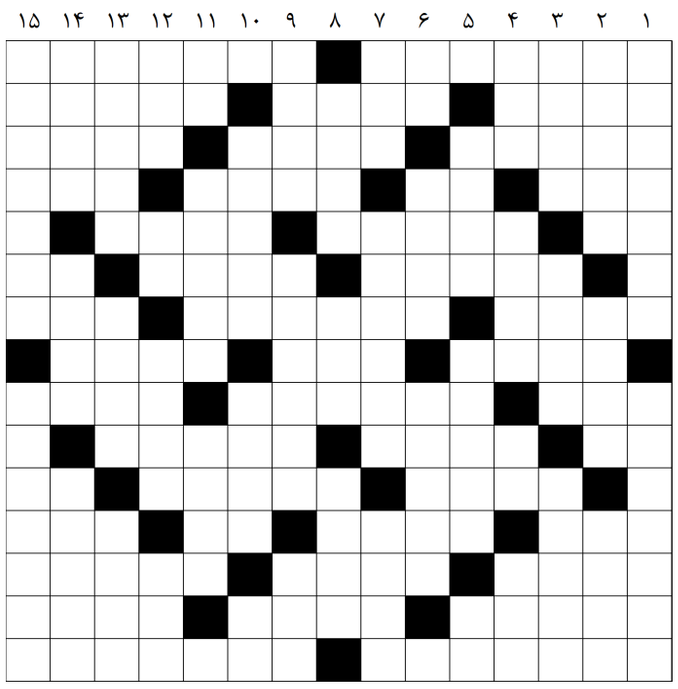
آرمان ملی — شماره ۹۴۸

افقی

۱- قبول‌شده- زبان بخشی از مردم الجزایر ۲- نمونه- گرد- دستورات ۳- دریاچه‌ای در آفریقا- دشوار- فرمان کشتی ۴- شهری در آلمان- بنده زرخرید- کرم‌کدو- صفت کنه! ۵- برکت برنج- پیشکار- طلایی ۶- زن جادوگر- غافل- از ضمایرانگلیسی ۷- همیشه- عزیز- قدیمی ۸- هنر تکه‌های ریزریز- دستی- گدا ۹- کیف سفری- معادل فارسی بالکن- جوهرقلیا ۱۰- ریشه- خدمتکار- بایگانی ۱۱- پیمودن- از پیامبران- ویتامین گوجه‌فرنگی ۱۲- نوعی بستنی- مهره شیشه‌ای- شمای بیگانه- هریک از واحدهای الفبا ۱۳- دوره‌گردی- فراوان- دستگاه فاکس ۱۴- کشوری آفریقایی که پایتخت آن ماسرو است- مخالف کوچک- به‌هیچ‌وجه ۱۵- از فیلم‌های جمشید حیدری- منهدم‌کننده

عمودی

۱- لوزالمعده- به‌همراه ماهی از غذاهای شب عید نوروز است ۲- خواری- داستان‌بلند- قالی نامرغوب ۳- واحدنظامی- وسیله کمکی برای بهترشنیدن- پیروان حضرت عیسی(ع) ۴- نژادمردم روسیه- بهشت زیرپای اوست- غرور- اقامتگاه‌مسافر ۵- قبیح‌تر- از سوغات کرمان- گشوده ۶- اضطراب- ژاپن قدیم- پی‌درپی ۷- نسبت دو زن با یک شوهر- ماه آخر تابستان- برچسب ۸- پسرنیست- سوا- بردنی عروس به خانه‌بخت ۹- علامت صفت عالی- همایش- دروازه ۱۰- ترازو- نوعی قایق کوچک- بیماری جرب ۱۱- شماومن- نام هفتمین نیای زرتشت- زاری ۱۲- از قبائل عصر جاهلیت اعراب- حرف دهن‌کجی- گاومقدس مصریان قدیم- اسباب منزل ۱۳- ایالتی در آلمان- پایتخت اکوادور- دروکننده ۱۴- کبوترصحرایی- چشم‌سیاه- از شهرهای کشور عراق ۱۵- از گیاهان دارویی- مفتخروسربلند



حل جدول ۹۴۷