آرمان ملی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۵۱
یکشنبه
۱۳۹۹•۱۲•۰۳
۹ رجب ۱۴۴۲/ ۲۱ فوریه ۲۰۲۱

دانستنی ها

«قانقاریا» عارضه جانبی دیگر کروناست

نتایج یک مطالعه جدید هشدار داده است که قانقاریا می‌تواند عارضه جانبی دیگر عفونت کووید ۱۹- باشد. کووید۱۹- با طیف وسیعی از علائم ناخوشایند از سرفه خشک گرفته تا از دست‌دادن حس بویایی همراه است. اکنون نتایج یک مطالعه جدید هشدار داده است که قانقاریا می‌تواند عارضه جانبی دیگر این عفونت ویروسی باشد. قانقاریا یا سیاه‌مُردِگی یا گانگرِن (Gangrene)، فساد و عفونتی است که در قسمتی از ماهیچه یا استخوان پیدا می‌شود و آن را سیاه و فاسد می‌کند. محققان دانشگاه «نورث وسترن» در آمریکا که این مطالعه را انجام داده‌اند، هشدار می‌دهند که کووید۱۹- می‌تواند باعث بروز مشکلات طولانی مدت عضله و مفصل از جمله آرتریت، قانقاریا و انگشت پای کرونایی شود. تحقیقات انجام شده از سوی اتحادیه بین‌المللی بیماری‌های پوستی و آکادمی پوست آمریکا نشان می‌دهد که برخی از بیماران مبتلا به کرونا دچار التهاب‌های مربوط به سرمازدگی در پاهای خود می‌شود که گاهی ماه‌ها ادامه پیدا می‌کند؛ این عارضه که انگشت پای کرونایی نامیده می‌شود از جمله عوارض آلودگی به کووید۱۹- است. اکنون محققان در این مطالعه جدید با تجزیه و تحلیل اسکن‌های M.R.I گرفته شده از بیمارانی که این علائم را تجربه می‌کنند، حدس می‌زنند که ویروس کووید ۱۹ می‌تواند سیستم ایمنی را برای حمله به خود تحریک کند که به بروز مشکلات طولانی مدت روماتولوژی منجر می‌شود. این مطالعه گزارش‌های اخیر یک زن آلوده به کووید۱۹ را در ایتالیا دنبال می‌کند که پس از اینکه کرونا رگ‌های خونی وی را تخریب کرد، مجبور به قطع سه انگشت شد. سایر مبتلایان نیز مجبور به قطع عضو شده‌اند.

یک بیماری جدی است

مطالعات قبلی نیز ارتباطی میان عفونت کروناویروس و درد عضلات یا مفصل پیدا کرده‌اند، اما این اولین‌بار است که این علائم از طریق اسکن رادیولوژی نشان داده می‌شود. محققان دانشگاه نورث وسترن در این مطالعه از روش‌های مختلف تصویربرداری از جمله سی‌تی‌اسکن، M.R.I و سونوگرافی برای تجسم علل قانقاریا و سایر دردهای طولانی مدت عضلانی و مفصلی در بیماران مبتلا به کووید۱۹ استفاده کردند. دکتر «سواتی دشموخ» که ریاست این مطالعه را بر عهده داشت، گفت: در این مطالعه متوجه شدیم که ویروس کووید۱۹ می‌تواند به روش‌های مختلف بدن را برای حمله به خود تحریک کند که می‌تواند به بروز مشکلات روماتولوژی منجر شود که نیاز به مدیریت مادام‌العمر دارد. وی افزود: بسیاری از بیماران مبتلا به اختلالات اسکلتی - عضلانی مرتبط با کووید۱۹ بهبود می‌یابند، اما در برخی افراد این علائم جدی می‌شود که به‌شدت موجب نگرانی بیمار شده و یا بر کیفیت زندگی وی تاثیر گذاشته که منجر می‌شود بیمار به‌دنبال مراقبت پزشکی و تصویربرداری باشد. این تصویربرداری به پزشکان اجازه می‌دهد تا مشاهده کنند که آیا درد عضلانی و مفصلی مرتبط با کووید۱۹، تنها شبیه دردهای بدن بر اثر ابتلا به آنفلوانزا است یا موضوع جدی‌تری است. این محقق افزود: قانقاریا می‌تواند در نتیجه یک آسیب، عفونت یا ابتلا به یک بیماری طولانی مدت رخ دهد که بر گردش خون تاثیر می‌گذارد. قانقاریا یک بیماری جدی است که در آن از دست‌دادن خونرسانی باعث از بین‌رفتن بافت بدن می‌شود. این موضوع می‌تواند بر هر قسمتی از بدن تاثیر گذارد اما به‌طور معمول از انگشتان پا، پا، انگشتان و دست‌ها شروع می‌شود. با این حال در حالی که یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که عفونت کووید۱۹ می‌تواند باعث بروز مشکلات مفصلی و عضلانی شود اما محققان تاکید می‌کنند که این ویروس به‌طور مستقیم باعث ایجاد این علائم نمی‌شود بلکه ویروس کووید۱۹ به روش‌های مختلف بدن را برای حمله به خود تحریک می‌کند که می‌تواند به بروز مشکلات روماتولوژی منجر شود که نیاز به مدیریت مادام‌العمر دارند.

نکته

آنتی‌بادی، کلید درمان آلزایمر و سکته مغزی

محققان آمریکایی موفق به کشف آنتی‌بادی شدند که پلاک‌های مضر مغزی را که با افزایش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر و سکته‌مغزی ارتباط دارند از بین می‌برد. محققان اظهارداشتند، این آنتی‌بادی پروتئین خاصی را هدف قرار می‌دهد که یک مولفه اصلی پلاک‌های آمیلوئیدی است که با افزایش سن در مغز تشکیل می‌شوند. این پلاک‌ها به‌عنوان اولین گام در مسیر ابتلا به زوال‌عقل آلزایمر تلقی می‌شوند و زمانیکه در اطراف رگ‌های خونی مغز ایجاد می‌شوند- وضعیتی که به آنژیوپاتی آمیلوئید مغزی معروف است- خطر بروز سکته‌مغزی را افزایش می‌دهند. کشف این آنتی‌بادی که HAE-۴ نامیده می‌شود، زمینه را برای ابداع درمان‌های دارویی آلزایمر و سکته مغزی بدون بروز عوارض جانبی مانند التهاب مغز و خونریزی که سایر رویکردهای مورد مطالعه به دنبال دارند، فراهم می‌کند. آنتی‌بادی‌ها، پروتئین‌هایی هستند که توسط سیستم ایمنی بدن انسان برای مقابله با عوامل بیماری‌زای خطرناک تولید می‌شوند و آنتی‌بادی‌های ضدآمیلوئید با هشدار به سیستم ایمنی بدن نسبت به وجود مواد ناخواسته مانند پلاک‌های آمیلوئید، فعالیت می‌کنند. دکتر دیوید هولتزمن اظهارداشت: محققان در زمینه آلزایمر دهه‌ها به‌دنبال کشف روش‌های درمانی برای کاهش آمیلوئید در مغز بوده‌اند و اکنون که موارد امیدوارکننده‌ای داریم، متوجه می‌شویم که این عوارض جانبی مانند التهاب مغز و خونریزی وجود دارد. وی یادآور شد: ما روش متفاوتی ابداع کرده‌ایم و به‌نظر می‌رسد که در از بین‌بردن آمیلوئید از بافت مغز و عروق خونی موثر است و در عین حال از بروز این عوارض جانبی خطرناک نیز جلوگیری می‌کند. هولتزمن گفت: تجمع آمیلوئید در رگ‌های خونی مغز را می‌توان با کنترل فشارخون و سایر موارد مدیریت کرد، اما درمان خاصی برای آن وجود ندارد. در سال‌های اخیر، چندآنتی‌بادی که پلاک‌های آمیلوئید را هدف قرار می‌دهند به‌عنوان درمان‌های آزمایشی بیماری آلزایمر مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. وجود پلاک‌های آمیلوئید در رگ‌های خونی مغز خطرناک است زیرا می‌تواند منجر به انسداد یا پارگی شود که موجب بروز سکته مغزی می‌شود. محققان برای مشخص کردن این موضوع که آیا HAE-۴ بدون ایجاد عوارض جانبی می‌تواند موجب پاکسازی آمیلوئید از رگ‌های خونی مغز شود یا خیر، از موش‌هایی استفاده کردند که به‌طور ژنتیکی با ژن‌های انسانی برای تشکیل آمیلوئید و APOE که با ابتلا به اختلال شناختی ارتباط دارند، اصلاح شده بودند.

سبزیجاتی که برای دیابتی‌ها مناسب است

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

راه هوشمند برای جلوگیری از فوران قندخون در مبتلایان به دیابت نوع ۲، انتخاب سبزیجات کم کربوهیدرات است. سبزیجات غیرنشاسته‌ای یا کم کربوهیدرات حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر و در عین حال کم کالری هستند. ضمن اینکه مواد شیمیایی گیاهی موجود در آنها منجر به حفظ قندخون در محدوده سالم می‌شود.

کلم بروکلی

کلم‌بروکلی یک نیروگاه تغذیه‌ای برای مبارزه با سرطان شناخته شده است؛ ضمن اینکه کلم‌بروکلی و سبزیجات مشابه آن دارای بالاترین مقدار سولفورافان هستند.

مارچوبه

مارچوبه در هر فنجان تنها ۲۷ کالری و ۵ گرم کربوهیدرات دارد و سرشار از ویتامین‌های A و K است. هنگام خرید مارچوبه تلاش کنید ساقه‌های سبز روشن آن را انتخاب کنید.

خیار

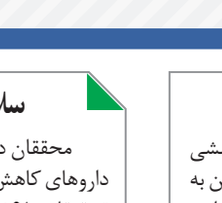
نزدیک ۹۶ درصد از خیار را آب تشکیل داده و به بدن برای هیدراته‌ماندن کمک می‌کند. خیار بسیار کم کالری و حاوی آنتی‌اکسیدان برای مبارزه با آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد است.

برگ چغندر

برگ چغندر منبع عالی از ویتامین‌های B،A،K، آهن و کلسیم است و یکی از بهترین گزینه‌ها برای کاهش قندخون، سوزاندن چربی و کاهش التهاب بدن به‌شمار می‌رود.

اسفناج

اسفناج انتخاب عاقلانه‌ای برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ و حاوی فولات، بتاکاروتن و ویتامین K است. محققان حتی اعلام کرده‌اند که رژیم غذایی سرشار از سبزیجات برگ سبز تیره مانند اسفناج خطر ابتلا به دیابت را تا حدود زیادی کاهش می‌دهد.



یادداشت

نکاتی در مورد مصرف «چای»

شهاب اولیایی
متخصص تغذیه

چای براساس کیفیت حاوی موادی به‌نام آنتی‌اکسیدان است. همچنین برخی مواد محرک مانند کافئین که سبب تحریک سیستم اعصاب مرکزی می‌شوند، در چای وجود دارد. در واقع مصرف چای در مقادیر کم باعث رفع خستگی می‌شود؛ اما مصرف بیش از حد آن اختلالاتی مانند تپش قلب، استرس و اضطراب را ایجاد می‌کند. وجود آنتی‌اکسیدان در چای باعث می‌شود رادیکال‌های آزاد ایجاد شده در بدن از بین بروند. بنابراین برای پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌وعروقی نوشیدن چای باکیفیت و در حد تعادل می‌تواند موثر واقع شود. البته چای انواع و اقسام بسیار متنوعی دارد که در ادامه این مطلب به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. چای سفید حالتی است که برگ و جوانه‌های تازه از چای پس از چیده‌شدن و تحت عمل اکسیداسیون قرار نگرفته‌اند. از دیگر اقسام آن می‌توان به چای‌سبز اشاره کرد که فرآیند اکسیداسیون تا مقدار کمی بر روی آن شکل گرفته است و آنتی‌اکسیدان فراوانی به خود اختصاص داده است. در مرحله بعد به چای‌قرمز می‌رسیم که در واقع تمام برگ‌های آن اکسید می‌شوند. به هر میزان که فرآیند اکسیداسیون بیشتر شود، تغییرات مواد مغذی هم بیشتر خواهد شد. در واقع چای رسوب‌دهنده آهن است و یکی از علل کم‌خونی و فقرآهن در بیشتر مردم، مصرف بیش از حد چای محسوب می‌شود؛ بنابراین افردی که به کم‌خونی مبتلا هستند از جمله خانم‌ها نسبت به این موضوع دقت بیشتری داشته باشند و تا یک ساعت بعداز صرف غذا؛ چای ننوشند تا رسوب آهن صورت نگیرد. افرادی که بیماری قلبی‌وعروقی دارند حتما از چای کم‌رنگ استفاده کنند؛ چرا که محرک سیستم عصبی است و می‌تواند تپش قلب را افزایش دهد. همچنین افرادی که سنگ کلیه دارند بهتر است از چای کمتر و کم‌رنگ استفاده کنند. برخی افراد در مصرف چای افراط می‌کنند که این زیاده‌روی می‌تواند یبوست و دفع آب بدن را افزایش دهد. در صورتی که چای به حد تعادل یعنی ۲ تا ۳ فنجان در روز مصرف شود می‌تواند برای سیستم بدن انسان مفید باشد. همچنین توصیه می‌کنیم فقط بر روی چای تمرکز نکنید و برای دریافت آنتی‌اکسیدان از انواع دمنوش‌ها استفاده کنید تا موادمفید به‌صورت متنوع وارد بدن شوند.

کاکائو حافظه سالمندان را بهبود می‌بخشد

محققان دریافتند مصرف فلاونول‌های کاکائو موجب بهبود حافظه در سالمندان می‌شود. در این تحقیق ۲۱۱ داوطلب تحت آزمایش قرار گرفتند. داوطلبان به ۴ گروه تقسیم شدند؛ به یک گروه دارونما و به ۳ گروه مقادیری از مکمل‌های حاوی فلاونول کاکائو داده شد. فلاونول‌ها دسته‌ای از ترکیبات هستند که در بسیاری از میوه‌هاوسزیجات از جمله کاکائو یافت می‌شوند. در نتیجه این تحقیقات مشخص شد گروهی که بیشترین میزان مصرف فلاونول را دارند، در مقایسه با گروهی که دارونما مصرف کردند، کارآیی بالاتری در فعالیت‌های شناختی و حافظه داشتند. اما دو گروه دیگر که مقادیر کم و متوسط فلاونول کاکائو را مصرف کردند، بهبودی در عملکردهای شناختی و حافظه نداشتند.

تاثیر ویتامین A بر سلامت بدن

وجود ویتامین A در بدن برای رشدونمو طبیعی و حفظ بافت پوششی ضروری است و برای حفظ دید در شب نیز ضرورت دارد. این ویتامین به نمو طبیعی استخوان کمک کرده و در تشکیل دندان طبیعی تاثیر دارد. کمبود ویتامین A در بدن تاثیر سوء بر بینایی فرد دارد. اگر کمبود خیلی شدید شود فرد نابینا خواهد شد. ویتامین A در زخم‌های پوست، جوش‌ها و سایر عوارض پوستی چون دارویی، اثری درمانی دارد و کمبود آن موجب دیر درمان‌شدن زخم می‌شود. جگر، قلوه، شیر، مارگارین غنی‌شده، زرده تخم‌مرغ، سبزی‌های برگدار زرد و سبزتیره، زردآلو، طالبی، هلو از موادغذایی به‌شمار می‌روند که دارای ویتامین A هستند.

سلامت قلب با سبک زندگی سالم

محققان دریافتند بهره‌مندی از سبک زندگی سالم در کنار مصرف داروهای کاهش کلسترول، بیشترین تاثیر را در سلامت قلب دارند. در این تحقیقات ۶۱ نشانگر لیپید در نمونه‌خون ۴۶۸۱ داوطلب سالم و مبتلا به انواع بیماری‌های قلبی‌وعروقی مورد تحلیل قرار گرفت. محققان توانستند ۵۰ نشانگر مرتبط با سبک‌زندگی سالم را شناسایی کنند که از بین آنها ۳۱ نشانگر دارای اثر قابل توجهی بر کاهش بیماری‌های قلبی دارند. براساس این تحقیقات سبک‌زندگی سالم در مجموع به میزان ۱۴ درصد خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. مشخص شد مصرف دارو در کنار سبک‌زندگی سالم، بیشترین تاثیر را بر سلامت قلب دارد.

جدول سودوکو

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

۶	♡	۴	۴	۴	۷	۱	۸	۷
۷	۷	۱	♡	۸	۶	۴	۴	۴
۴	۸	۴	۱	۴	۷	۷	♡	۶
۴	۱	۷	۴	۷	۴	♡	۶	۸
۸	۶	۴	۷	♡	۱	۴	۴	۷
۴	۷	♡	۸	۶	۴	۷	۴	۱
۱	۴	۸	۷	♡	۶	۷	۴	۱
♡	۴	۷	۶	۱	۴	۸	۷	۴
۷	۴	۶	۴	۷	۸	۴	۱	♡

جدول کلمات متقاطع

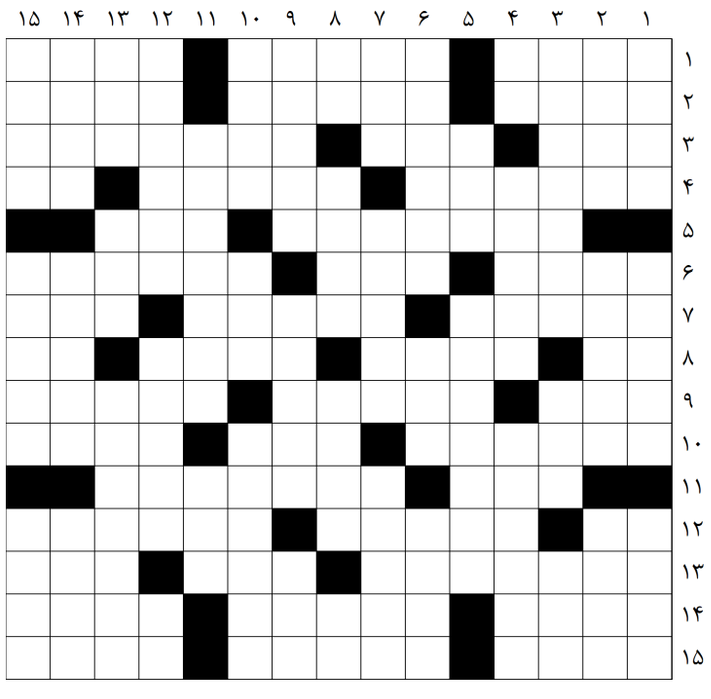
آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۹۵۱

افقی

۱- اهل خانه، زن‌وفرزند- شاعر آلمانی- جوان ۲- نهال- صورت‌وچهره- طولانی‌ترین رودفرانسه ۳- میوه تابستانی- پسوندمراقبت- عمران ۴- نام قدیم قسطنطنیه- فیلمی از داریوش فرهنگ- خم پارچه ۵- ایالتی در آمریکا- از کلمات شرط ۶- آسمان غرنبه- پدربزرگ- از حواس پنجگانه ۷- خیالات- گرداب- منحوس ۸- پیش‌شماره- یکی از دو جنس- پرهیزکاری- نت سوم موسیقی ۹- اسب‌چاپار- شعرژاپنی- کهنه‌وقدیمی ۱۰- نگران- زدنی خودستا- موج دریا ۱۱- ضمیرمفعولی- پولی بسیارکم ۱۲- نمک هندی- گرفتارواسیر- نام پدرداریوش اول ۱۳- گواهی‌خواستن- شکل‌وتصویر- چسبیدن به چیزی ۱۴- گل همیشه بهار- پیچک‌وعشقه- مشکین‌شهر سابق ۱۵- شریک زندگی- تاوان- نوعی ماشین راهسازی

عمودی

۱- از پرندگان شکاری- استوارکردن- دادگاه بین‌المللی ۲- وقت تلف‌کردن- واحدی در صداوسیما- بادخنک ۳- همان معلم- تفاله عسل- برادر مرگ است ۴- زیرپامانده- پافشاری نمودن- از پادشاهان هخامنشی ۵- پارچه تبلیغاتی- زیبا ۶- ترسیده- یکی از انواع سیستم عامل‌های قدیمی- به بلوغ رسیده ۷- شهری در آلمان- ظلمات- کثیرالاضلاع ۸- بله انگلیسی- حلقه فلزی کنار زین‌اسب- طناب صیاد- میان‌ووسط ۹- دشنام- شهری در خوزستان- همه دارند ۱۰- از جاده‌های معروف شمال- از جهات اصلی- دیده‌بانی‌کردن ۱۱- هرچیز آمیخته‌شده با طلا- صدای مهیب ۱۲- صدا پخش‌کن- کلام آرزو- نیمه‌دیوانه ۱۳- به دریا می‌ریزد- از درختان جنگلی- شهری در آرژانتین ۱۴- نوعی غذابامرغ- روزانه- مرکزبرنامه‌ریزی ۱۵- نژادی در آسیا- معده- بوی افروخته



حل جدول ۹۵۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ف	ا	ر	و	ق	■	ت	ه	چ	ی	ن	گ	و	ش	ت
۲	ر	خ	ش	ا	ن	■	غ	ی	ا	ب	■	ر	ز	ی	ن
۳	و	ل	■	ج	ا	ن	ی	■	د	ا	د	ا	■	ل	گ
۴	ز	ا	د	■	س	ا	ی	ت	■	ب	گ	■	م	ا	چ
۵	ا	س	ی	ل	■	ق	ر	ی	ن	■	م	س	د	■	ش
۶	ن	■	ا	ی	ف	ل	■	م	ر	گ	■	م	ر	ق	م
۷	ف	ه	ر	س	ت	■	س	م	ی	ر	م	■	ج	و	■
۸	ر	ا	■	ت	ر	ی	د	■	ن	د	ی	م	■	ز	ه
۹	■	ت	ر	■	ت	ر	ا	ن	ه	■	گ	و	ر	ک	ن
۱۰	و	ف	ا	ت	■	ا	ن	ی	■	ا	و	ر	ا	■	د
۱۱	ر	■	ح	ل	م	■	ت	ر	م	س	■	ک	ج	ر	و
۱۲	ز	ی	■	ت	ف	ت	■	و	ل	ر	م	■	ا	و	س
۱۳	ی	و	■	ر	ز	ر	و	■	ح	ا	ص	د	■	ا	ت
۱۴	د	س	ت	ی	■	ن	د	ا	ف	■	ن	ا	ر	و	ا
۱۵	ن	ا	ن	و	ر	چ	ا	ل	ه	■	ف	ل	و	ر	ن