آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال سوم
شماره ۹۵۷
دوشنبه
۱۳۹۹•۱۲•۱۱
۱۷ رجب ۱۴۴۲ / ۱ مارس ۲۰۲۱

کاهش اکسیژن خون را جدی بگیرید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

افت اکسیژن خون می‌تواند در نتیجه مصرف داروهای خاص و یا داشتن حمله آسم رخ دهد. این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که خون اکسیژن کافی برای بافت‌های بدن شما را تامین نمی‌کند. علائم هیپوکسی از فردی به فرد دیگر متفاوت است، با این حال علائم شایع آن از این قرارند:

ضربان قلب و تنفس سریع

در طول فعالیت بدنی، افزایش ضربان قلب اتفاقی طبیعی است اما در حالت استراحت می‌تواند شرایطی مانند هیپوکسی را یادآور شود. زمانی که بدن به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند، قلب شروع به پمپاژ سریع برای کمک به گردش خون و رساندن اکسیژن به سراسر بدن می‌کند. در این هنگام تنفس سریعتر می‌شود. تعداد تنفس در شرایط عادی ۱۲ تا ۱۶ بار در دقیقه است اما در حالت هیپوکسی به ۲۴ بار یا بیشتر می‌رسد.

ضعف تنفس

یکی از واضح‌ترین علائم هیپوکسی ضعف تنفس است و البته بی‌ارتباط با افزایش ضربان قلب نیست. ضعف تنفس در حالت استراحت رخ می‌دهد و می‌تواند آنقدر شدید باشد که شما احساس خفگی کنید. ضعف تنفس در حین فعالیت‌های خانگی یا در هنگام خواب نیز ممکن است رخ دهد و شما را از خواب بیدار کند. در برخی موارد تنگی‌نفس همراه با خس‌خس نیز مشاهده می‌شود.

تغییر رنگ پوست

مقادیر ناکافی گلبول‌های قرمز خون که وظیفه حمل اکسیژن به بافت‌های بدن را بر عهده دارند، می‌تواند منجر به تغییر رنگ پوست شود. پوست افرادی که دچار کمبود اکسیژن در خون شده‌اند معمولا به کبودی گرایش دارد. در مورد افراد تیره‌رنگ، تغییر رنگ پوست در لب‌ها، لثه‌ها و اطراف چشم‌ها و ناخن‌ها بیشتر دیده می‌شود.

سرفه

یکی از شایع‌ترین علل هیپوکسی حملات شدید در مبتلایان به آسم است که طی آن به‌سختی می‌توان هوا را در ریه‌ها افزایش داد. در این شرایط سرفه رخ می‌دهد. ریه‌ها در طی سرفه اکسیژن بیشتری مصرف می‌کنند و این شرایط می‌تواند با بدترشدن علائم آسم، خطرناک باشد.

دانستنی ها

زمان وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی

درست است که تاثیرات نوع موادغذایی که مصرف می‌کنید برای همه کاملا روشن است اما اینکه چه وقتی غذا می‌خوریم هم، تاثیر خاص خود را روی وضعیت بدن، دریافت کالری‌ها و مواد مغذی دارد. زمان وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی می‌تواند روی تنظیم سوخت‌وساز بدن، وزن، مدیریت بیماری‌های مرتبط با چاقی و چرخه‌ی خواب بدن تاثیر بگذارد:

صبحانه؛ ۷ صبح

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف غذاهای حاوی پروتئین در وعده صبحانه، یک استراتژی سالم برای احساس سیری طولانی‌مدت در طول روز است و میل به مصرف میان‌وعده‌ها را کاهش می‌دهد. مصرف غلات سبوس‌دار در طی وعده صبحانه نیز به بهبود عملکرد روده‌ها کمک می‌کند. به‌طور کلی خوردن صبحانه سرشار از «موادمغذی» می‌تواند به مدیریت وزن و میزان مصرف کلی مواد مغذی توسط بدن کمک کند.

میان وعده صبح؛ ساعت ۱۰

اگر قبل از وعده ناهار احساس گرسنگی می‌کنید، بهترین راه انتخاب میان‌وعده‌ای سالم مانند کلم‌بروکلی همراه با هویج یا ماست کم‌چرب است. برش‌های سیب همراه با کره بادام‌زمینی نیز می‌تواند انتخاب مفیدی باشد. غذاهایی را برای این زمان از روز انتخاب کنید که نیازمند جویدن بیشتر هستند و به شما در احساس سیری طولانی‌مدت کمک می‌کنند.

ناهار؛ ۱۲ونیم ظهر

مصرف پروتئین اضافی در وعده ناهار شامل مرغ، گوشت‌های بدون چربی مانند ماهی مهم است. مطمئن شوید که در این وعده از برخی چربی‌های سالم مانند آوکادو یا روغن زیتون نیز استفاده می‌کنید. مصرف این چربی‌ها برای جذب ویتامین‌های محلول در چربی از جمله ویتامین‌های D،A، و E ضروری است. از هر گونه غذای سرخ‌شده و مملو از چربی اشباع در وعده ناهار اجتناب کنید چون هضم این غذاها کند بوده و شما دچار احساس تنبلی در هنگام عصر می‌کند.

عصرانه؛ ساعت ۱۶

مصرف میان‌وعده ۳ تا ۴ ساعت بعداز وعده ناهار ضروری است چون قندخون در این زمان میل به افت‌کردن دارد و بدن در حالت استرس فیزیولوژیکی است. مصرف پنیر به‌همراه بادام، و یا یک تکه میوه به‌جای انتخاب کربوهیدرات‌های ساده برای میان‌وعده توصیه می‌شود. ماست کم‌چرب یا شیر شکلات نیز گزینه‌های مناسبی هستند. دقت کنید که مصرف قهوه را تا جایی که می‌توانید برای وعده عصرانه در نظر نگیرید چون این کار باعث بروز گرسنگی پنهان و میل به پرخوری در شما می‌شود.

وعده شام؛ ۷ بعدازظهر

یک چهارم بشقاب شام شما باید پروتئین بدون چربی باشد؛ یک چهارم دیگر غلات، یک چهارم سبزیجات و مابقی چربی‌های سالم. مصرف مرغ پخته شده همراه با برنج قهوه‌ای در کنار سبزیجات برای وعده شام توصیه می‌شود.

میان وعده قبل از خواب؛ ۱۱ شب

اگر جزو کسانی هستید که عادت به مصرف میان‌وعده قبل از خواب دارید بهتر است چهار ساعت بین مصرف شام تا زمان خواب صبر کنید. مصرف خوراکی‌های سبک مانند برش‌های سیب همراه با دارچین به احساس سیری و سبکی قبل از زمان خواب کمک می‌کند.

در نهایت

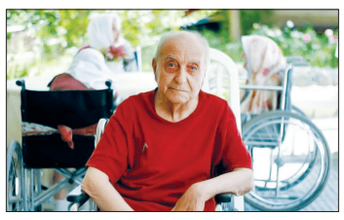
سعی کنید هر روز در زمان‌های مشخصی غذا بخورید. زمان و محتوای صبحانه‌تان را با وعده‌های غذایی دیگر تنظیم کنید. ناهار را زودتر میل کنید و برای شام وعده‌ی کوچک‌تری در نظر بگیرید. بعداز ساعت ۷ شب چیزی نخورید. عادات خواب خود را اصلاح کنید و به اندازه کافی بخوابید. همان‌طور که گفتیم، قرارگرفتن در معرض نور در ساعات دیروقت شب ممکن است ساعت داخلی بدن شما را تغییر بدهد و منجر به غذاخوردن در اواخر شب شود که این اصلا خوب نیست. سعی کنید تا حداقل ۴۵ دقیقه بعداز ورزش چیزی نخورید، خوردن غذا ۴۵ دقیقه بعداز ورزش به جایگزینی گلیکوژن و ترمیم عضلات بدن کمک می‌کند.

یادداشت

استرس سالمندی زمینه‌ساز افسردگی

مصطفی حمدیه
متخصص روانپزشکی

افسردگی در سالمندان که با تحلیل‌رفتن حافظه همراه است، گاها با دمانس یا آلزایمر اشتباه گرفته می‌شود که می‌توان گفت این دمانس در واقع دمانس واقعی نیست و به اشتباه گرفته می‌شود. تفکیک افسردگی سالمندان از بیماری‌های اختلالات شناختی و بیماریی‌هایی از قبیل: دمانس و آلزایمر بحثی جدی در حیطه روانپزشکی برای افراد سالمند است و گاهی علائم اضطراب هم در کنار افسردگی در این سن به‌وفور مشاهده می‌شود. مشکلات جسمی و فیزیکی در این سن، استرس‌هایی برای فرد سالمند به‌وجود می‌آورد که به نوبه خود می‌تواند منجر به اختلالات روانی شود. مانند مشکلات قلبی‌وعروقی، انجام اعمال جراحی قلب، دیابت، مشکلات کبدی. وجود بیماری‌های مذکور و پیگیری جهت درمان، موجب استرس‌هایی خواهد شد که خود منجر به افسردگی، اضطراب و اختلالات شناختی می‌شود. همانطور که اشاره شد مسائل فیزیکی و جسمی با مسائل روانی ارتباط تنگاتنگ دارند و به‌دلیل افزایش سن، اختلالات شناختی و جسمی فرد سالمند را در بر می‌گیرند که تفکیک این دو حیطه جهت تشخیص و درمان برای فرد سالمند مهم است. گاهی موارد مربوط به اختلالات شناختی که عمدتا حافظه‌ای است در سالمندی رخ می‌دهد، دلیل آن سن بالاست. برخی مواقع فرد سالمند از فراموشکاری گله‌مند است که این موضوع جزو مسائل فیزیولوژیک طبقه‌بندی می‌شود و متناسب با سن است و البته این مورد می‌تواند زمینه‌ای برای شروع دمانس یا آلزایمر در افراد سالمند باشد. توجه به منزلت افراد در این سن و توجه به ویژگی‌ها چه مرد و چه زن مهم است، این افراد معمولا دارای خانواده و نوه و نتیجه هستند و حفظ کرامت برایشان از ارزش بالایی برخوردار است. آنچه که آرزوی سالمندان تلقی می‌شود، عبور از سالمندی با آرامش و راحتی است. چه به لحاظ جسمی و چه به‌لحاظ روانی. متاسفانه در جوامع پیشرفته و در جوامع امروزی بزرگترها و مسن‌ترها کنار گذاشته می‌شوند و خیلی بی‌مورد به خانه سالمندان سپرده می‌شوند و مورد توجه جوان‌ها قرار نمی‌گیرند و جوان‌ها با آنها ارتباط درست و منطقی برقرار نمی‌کنند و خود اینها می‌تواند به سلامتی این افراد به‌طور جدی لطمه وارد کند.



کرونای ایرانی نداریم

استاد بیماری‌های عفونی با بیان اینکه جهش کروموزمی در کرونا امکان‌پذیر است و ایران هم از این موضوع مستثنی نیست، گفت: جهشی که منجر به یک پدیده‌ای بشود؛ مانند جهش انگلیسی، در ایران اتفاق نیفتاده و اگر اتفاق بیفتد توسط مراجع رسمی اطلاع داده می‌شود. مسعود مردانی در پاسخ به اینکه «آیا ویروسی به‌نام کرونای ایرانی داریم؟»، ادامه داد: جهش کروموزومی یک پدیده‌ای است که در هرکجا و مکان که تسهیل انتقال ویروس از فردی به فرد دیگر صورت گیرد؛ امکان جهش کروموزومی وجود دارد. مردانی گفت: واکسنی که اکنون استفاده می‌شود روی دو نوع کرونای قبلی و انگلیسی اثرگذار است؛ به‌جز نوع آفریقایی که خوشبختانه تاکنون در ایران گزارش نشده است.

کودکان بمب کرونا هستند

رئیس اداره پرستاری دانشگاه علوم پزشکی دزفول با بیان اینکه علائم کرونا در بین کودکان غیراختصاصی است، گفت: اسهال و استفراغ از مهمترین علائم ابتلا به کووید۱۹ در بین کودکان است. مریم نعمانی با بیان اینکه علائم کرونا در بین کودکان فصلی و به‌صورت آلرژی نیست، افزود: نباید منتظر علائم تنفسی برای کودکان باشیم اگرچه ممکن است فرد آبریزش‌بینی و دیگر علائم را نیز داشته باشد و بعداز یک هفته دچار تب شود. رئیس اداره پرستاری دانشگاه علوم پزشکی دزفول از والدین خواست از همراهی کودکان در مراکزخرید و سایرمناطق شلوغ جلوگیری کنند. وی افزود: کودکان بمب کرونا هستند و در صورت ابتلا، بیماری را به‌راحتی منتقل می‌کنند.

۸۰ درصد بیماری‌های نادر ژنتیکی‌اند

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: ۵ تا ۸ هزار نوع بیماری نادر در دنیا شناسایی شده است. شاداب صالح‌پور ادامه داد: ۸۰ درصد بیماری‌های نادر منشأ ژنتیکی دارند و فقط ۲۰ درصد آنها براثر بروز برخی عفونت‌ها یا سرطان‌ها ایجاد می‌شود. به‌گفته وی برخی از بیماری‌ها، مثل برخی از سرطان‌ها، بیماری نادر محسوب نمی‌شوند، مگر نوع بسیار خاص آن، اما در کودکان، بیشتر سرطان‌ها به‌علت شیوع کمتر، نادر هستند. صالح‌پور تصریح کرد: بیماری‌های نادر در بسیاری از جوامع، متولی مستقیم ندارد، از طرفی تشخیص این بیماری‌ها سخت و دیرهنگام بوده یا ممکن است امکان تشخیص وجود نداشته باشد، بر همین اساس راه تشخیصی تعریف شده‌ای وجود ندارد.

نکته

رژیم‌های غذایی برای جلوگیری از «آرتریت روماتوئید»

پیش از معرفی رژیم‌های غذایی ضدالتهابی لازم است در مورد التهاب، چگونگی تاثیر آن بر بدن، امکان مقابله با آن از طریق رژیم غذایی بیشتر بدانیم. التهاب، مکانیسم بدن برای مقابله با عفونت یا آسیب است اما وجود آن تنها در این شرایط لازم است. گاهی اوقات این مکانیسم از بین می‌رود و سلول‌های سالم بدن را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. این زمانی است که مشکل شروع می‌شود و فرد به کمک یک رژیم غذایی ضدالتهابی نیاز پیدا می‌کند. آیا می‌دانید التهاب مزمن می‌تواند منجر به مشکلات جسمی مانند دیابت، نارسایی قلبی و چاقی شود؟ به همین دلیل است که نوع موادغذایی مصرفی اهمیت دارد.

ماهی و امگا ۳

ماهی و سایر غذاهای دریایی به‌عنوان بهترین منبع اسیدهای چرب امگا۳ عمل می‌کنند و برای تسکین التهاب باید این موادغذایی در رژیم غذایی گنجانده شود. به غیر از این غذاها مصرف مرتب گردو نیز برای تقویت اسیدهای چرب در بدن مفید است.

اجتناب از مواد قندی

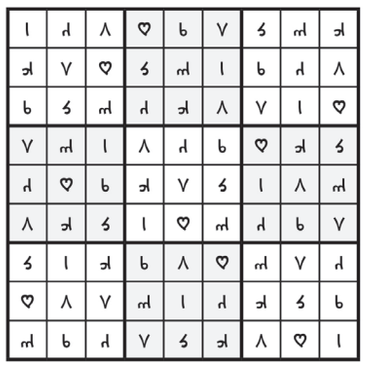
موادقندی التهاب‌زا هستند به همین دلیل بهتر است که از مصرف انواع قندهای تصفیه شده به‌خصوص غذاهای فرآوری‌شده و نوشابه‌ها خودداری کرد. به این ترتیب می‌توان وزن و تولید انسولین در بدن را تحت کنترل قرار داد. قندهای طبیعی موجود در میوه‌ها بهترین جایگزین هستند.

گیاه‌خواری

یک رژیم غذایی گیاهی به‌طور عمده از محصولات گیاهی تشکیل شده و به این معنی است که هضم آن آسان است و حاوی موادمغذی بیشتری است. بنابراین می‌تواند رژیم غذایی ضدالتهابی مفیدی باشد. علاوه بر این، رژیم غذایی گیاهی سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به حفظ التهاب در بدن کمک می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

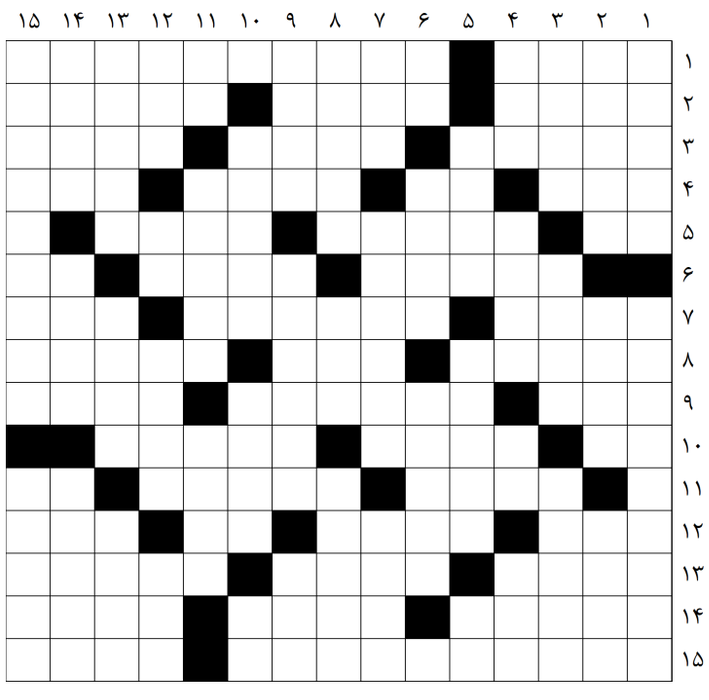
شماره ۹۵۷

افقی

۱- صف‌ورسته- فیلمی از فریال بهزاد با بازی مرحوم پورحسینی ۲- انتظارونگرانی- وسط‌وبین- از جانوران آبزی ۳- پیشامدها- آشوب‌وفتنه- خدمتکارپیر ۴- زن شوهرمرده- عریان- فروغ‌وروشنی- نوعی پلنگ ۵- سایه‌گاه- غله پاک‌کن- وسیله بازی تنیس ۶- شیپور گوش‌میانی- شتربی‌کوهان- روستای توت ۷- ایالتی در آمریکا- هدایتگر- رنج‌وسختی ۸- شیطان- پایان زندگی- پایندگی ۹- شیرحیوان تازه‌زا- واحد نظامی پروازی- اتاق قطار ۱۰- صفحه اینترنتی- متعارف‌ومعمول- چراغ خوراک‌پزی ۱۱- معلم مقطع متوسطه- کشاورز- شهر بی‌دفاع ۱۲- پنداروتصور- واحد پول ساموآ- حمیت‌وغیرت- مرگ ۱۳- خیمه صحرانشین- جنگ‌ورزم- اجباروالزام ۱۴- زهتاب- جنگ‌ورزم- شایسته‌وسزاوار ۱۵- فیلمی از ابراهیم فروزش- بانظم‌وترتیب

عمودی

۱- سبزی کبابی- پایتخت ساحل عاج ۲- قلندر- بخشنده- فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی‌پور ۳- کبوترصحرایی- از رودهای مرزی ایران- لحظه‌به‌لحظه ۴- مقابل زوج- خندان‌وگشاده‌رو- گوجه پخته‌شده- امر به نگفتن ۵- مال‌ودارایی- آخر چیزی- رودی در فرانسه ۶- لبه شمشیر- بازرگانان- خراب‌ومنهدم‌شده ۷- حقه‌وکلک- غذای محلی استان همدان- طنازوعشوه‌گر ۸- وزنه ورزشی- فرارکردن- اپراتور ۹- کر نیست- از شهرهای استان گیلان- فارسی امروزی ۱۰- پافشاری نمودن- برقرارو آباد- بله‌روسی ۱۱- ستون بدن- نام سوریه قدیم- نماد یک شرکت ۱۲- جوخه- ویتامین جدولی!- مجموعه اثاثیه- دردورنج ۱۳- انجام‌دادن کارها باشایستگی‌ولیاقت- عقیده‌ویقین- خط سیر سیارات ۱۴- اهل شبه قاره- باشگاه- نقل حدیث ۱۵- جواز- انتظارکشنده



حل جدول ۹۵۶