آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۹۸۲
شنبه
۱۴۰۰•۱•۲۱
۲۷ شعبان ۱۴۴۲/ ۱۰ آوریل ۲۰۲۱

دانستنی ها

علامت ابتلا به کلسترول خون بالا

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد یکی از علائم رایج کلسترول بالا سردبودن پاها و انگشتان نسبت به دمای سایر نقاط بدن است. کلسترول یک ترکیب چرب است که می‌تواند با رسوب در رگ‌ها، باعث بروز بیماری در فرد شود. تحقیقات مختلف آسیب کلسترول بالا به عروق و بروز بیماری شریانی محیطی را تایید کرده‌اند. در بیماری شـریانی محیطی (که اصلی‌ترین نشانه کلسترول بالاسـت) عروق محیطی مانند سرخرگ‌های دسـت و پا به‌دلیل رسـوب کلسترول تنگ می‌شوند. کسـی که به این بیماری مبتلا شده است احتمال دارد که سـایر رگ‌های بدنش نیز دچار مشکلات انسدادی شود. این بدان معناسـت که فرد در خطر بالای حمله قلبی، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و سکته مغزی قرار دارد. این بیماران دچار لنگیدن، ریزش موی اندام‌ها و زخم می‌شوند. حال سوالی که مطرح می‌شود این است که از کجا بفهمیم سطح کلسترول بدنمان بالاست؟ در واقع در بیماری شریانی محیطی جریان خون به‌دلیل رسـوب کلسـترول در رگ‌ها کند و یا متوقف می‌شود و خونرسـانی به پاها با اختلال مواجه شده و همین امر منجر به سردی پاها می‌شـود. البته استعمال دخانیات، فشارخون بالا و افزایش سن نیز می‌تواند منجر به سردی پاها شود. بیماری شـریانی محیطی در بسیاری از مردم می‌تواند بدون علامت باشـد. با این وجود، ممکن است با درد در پاها در زمانی که فرد راه می‌رود بروز کرده و زمانی که استراحت می‌کند از بین برود. همچنین سردی پاها نیز ممکن است دیده شود. گردش خون مناسب در بدن بسیار اهمیت دارد و این امر موضوعی نیست که بتوان آن را نادیده گرفت. در واقع خون با گردش خود بسیاری از کارکردهای بدن را تنظیم می‌کند، زمانی که خون نتواند به‌راحتی به انگشتان و پاها برسد، کاهش دما در این اندام‌ها رخ می‌دهد. به همین دلیل یکی از علائم رایج کلسترول بالا سردتربودن پاها و انگشتان نسبت به دمای سایر نقاط بدن است. مرکز سلامت همگانی انگلیس می‌گوید رایج‌ترین علائم بیماری شـریان محیطی شامل موارد ذیل می‌شود: ۱- درد و گرفتگی پا به‌ویژه زمانی که فرد راه می‌رود. ۲-درد و گرفتگی پا در زمانی که فرد در حال استراحت است. ۳- بی‌حسی یا ضعف در پاها. ۴- پای سرد ۵- بروز زخم‌هایی در انگشـتان و پاها که التیام نمی‌یابنـد. ۶- تغییر رنگ پا ۷-ریزش مو در پاها. ۸-تغییر در رنگ ناخن‌ها و ضخامت آنها.

نکتـه

مشکلات قلبی در یک‌سوم از کودکان مبتلا به کووید۱۹

پـزشکان در آمـریکا بـا بـررسی نتایج مطالعات جدید هشدار دادند که یک سوم از کودکان و نوجوانان مبتلا به نوع شدید بیماری کووید۱۹، دچار مشکلات قلبی می‌شوند. متخصصان در یک بررسی دریافتند: نزدیک به یک سوم از کودکان و نوجوانانی که به نوع شدید بیماری کووید۱۹ موسوم به MIS-C مبتلا می‌شوند به نارسایی قلبی یا علائمی مشابه با آن دچار می شوند. MIS-C یا سندروم التهابی چند سیستمی در کودکان، عارضه نادری ناشی از کروناویروس است که موجب بروز علائم مشابه با نارسایی قلبی در ۳۱ درصد بیماران و افت فشارخون در ۵۱ درصد افراد می‌شود. علاوه بر این تقریبا از هر چهار کودک بیمار، یک نفر انباشت مایعات اضافی اطراف قلب را تجربه می کند و در ۱۷ درصد علائم میوکاردیت یا التهاب عضله قلب مشاهده می‌شود. کمتر از ۶۰ درصد کودکانی که در نتیجه بیماری کووید۱۹ به این سندروم مبتلا می‌شوند به دریافت مراقبت‌های درمانی در بخش مراقبت‌های ویژه نیاز پیدا می کنند و کمتر از دو درصد آنان نیز بر اثر این عارضه فوت می کنند. محققان آمریکایی اظهارداشتند: تاثیر طولانی مدت این عوارض به‌طور کامل مشخص نیست اما انجام تحقیقات بیشتر به منظور فهم بهتر عوارض طولانی‌مدت سندروم التهابی چند سیستمی در کودکان ضروری است. محققان همچنین تاکید کردند: با انجام تحقیقات می‌توان علاوه بر شناسایی عوارض بلندمدت بیماری به اطلاعاتی در مورد مدت زمان موردنیاز برای مراقبت از بیمار پس از ترخیص از بیمارستان دست پیدا کرد. بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها در آمریکا، کودکان و نوجوانان ۱۸ سال و سنین پایین‌تر نسبت به بزرگسالان کمتر در معرض ابتلا به بیماری کووید۱۹، خطر ابتلا به نوع شدید بیماری و مرگ قرار دارند.

کـوتاه

تغذیه دوران نقاهت بیماران کرونایی

عضو هیات علمی دانشکده تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در ارتباط با تغذیه بیماران کرونایی در دوران نقاهت بیماری، توصیه‌هایی را مطرح کرد. سیده زهرا شریعت‌پناهی، به افرادی که دوران نقاهت بیماری کرونا را طی می کنند، توصیه کرد: مصرف دمنوش‌ها، میوه و سبزی‌ها به‌دلیل دارابودن املاح و ویتامین‌ها انتخاب خوبی برای کاهش التهاب در ایام نقاهت کرونا هستند و حالت نشاط‌آور و توان‌زایی در این افراد را به‌دنبال دارد. به گفته وی، بیماران کرونایی در ایام نقاهت بیماری دچار مشکلاتی نظیر کاهش‌وزن، از بین رفتن بافت عضلانی، کاهش اشتها، مشکلات تنفسی، خستگی، اختلالات بویایی و چشایی می‌شوند که باید با مصرف غذاهای پرکالری و پروتئین جبران شود. عضو هیئت علمی دانشکده علوم تغذیه افزود: غذاهایی که از پروتئین بیشتری اعم از گیاهی یا حیوانی نظیر سوپ‌ها، گوشت‌ها و لبنیات برخوردار هستند، می‌توانند کاهش وزن و عضله در دوران نقاهت کرونا را بهبود بخشند. وی مصرف دمنوش‌ها در ایام نقاهت کرونا را مفید برشمرد و اظهارکرد: مصرف دمنوش‌ها انتخاب خوبی برای کاهش التهاب در بین بیماران مبتلا به کرونا هستند. به گفته وی، مصرف میوه و سبزی نیز به‌دلیل افزایش دریافت ویتامین‌ها و املاح باید در این دوران بیشتر مصرف شود. این متخصص تغذیه با اشاره به وجود کم اشتهایی، مشکلات تنفسی و خستگی زودرس در ایام نقاهت بیماران کرونایی گفت: این افراد باید تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش داده و حجم آن هر وعده را کاهش دهند. باید هر دو ساعت غذاهای با حجم کم ولی پرکالری و پر پروتئین، مصرف کنند.

ویتامین‌هایی برای پیشگیری از افسردگی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

رژیم غذایی فاقد ویتامین‌ها و مواد مغذی کلیدی، بی‌شک مخرب‌ترین اثرات را روی سلامت روان شما دارد و باعث کاهش خلقوخو می‌شود. اینطور ثابت شده که علائم بیماری‌هایی مانند اضطراب، افسردگی یا استرس غیرقابل کنترل، با کمبود برخی ریزمغذی‌ها تشدید می‌شود. با این حال برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری‌ها و تقویت سلامت روان مصرف روزانه برخی ویتامین‌ها توصیه شده است:

ویتامین D

اینطور ثابت شده که سه چهارم نوجوانان و بزرگسالان در معرض افسردگی ناشی از کمبود نور آفتاب هستند. کاهش دریافت ویتامین D از طریق نور آفتاب، نه تنها خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان را بالا می‌برد بلکه تخریب‌کننده عملکرد شناختی نیز بوده و خطر ابتلا به افسردگی را افزایش می‌دهد.

ویتامین B6

ویتامین B۶ به‌عنوان پیریدوکسین نیز شناخته می‌شود و نقش مهمی در سلامت فیزیکی و روانی دارد. این ویتامین برای عملکرد عصبی نیز بسیار ضروری است و معمولا کمبود آن با اختلالات روانی مانند افسردگی همراه است. ویتامین B۶ به‌شدت در متابولیسم هورمون استروژن دخالت دارد و کمبود آن می تواند به‌شدت علائم سندرم پیش از قائدگی و افسردگی ناشی از عدم تعادل هورمونی را افزایش دهد.

منیزیم

منیزیم علاوه بر اینکه به کاهش تنش عضلانی، یبوست و... کمک می کند، نقش کلیدی در تولید هورمون‌های مغز دارد. غذاهای غنی از منیزیم عبارتند از: لوبیاخشک، آجیل و سبزیجات تیره‌رنگ.

امگا۳

تحقیقات تایید می کنند که اسیدهای چرب امگا۳ نقش مهمی در سلامت مغز دارند و به بهبود علائم افسردگی و افزایش خلق‌وخو کمک می‌کنند.

ویتامین B12

ویتامین B۱۲ باعث افزایش انرژی و خلق‌وخو و کاهش افسردگی می‌شود. بسیاری از مبتلایان به افسردگی دچار فقر ویتامین B۱۲ هستند. این ویتامین در گوشت گاو، ماهی ساردین و... یافت می‌شود.

ویتامین C

ارتباط مستقیمی بین مصرف ویتامین C، خلق‌وخو و همچنین عملکرد شناختی وجود دارد. مصرف کافی ویتامین C به‌خصوص در سالمندان منجر به کاهش خطر ابتلا به افسردگی ناشی از افزایش سن می‌شود.

یادداشت

«سینوزیت»، علل و درمان

شاهرخ خوش‌سیرت
فوق تخصص گوش، حلق و بینی

سینـوزیت بیمـاری چرکی و به معنی چرک سینوس است. سینوزیت مساوی با سردرد نیست و سردرد در آلرژی‌ها متداول‌تر است. در سینوزیت خلط چرکی وجود دارد. اگر خلط سبز یا زرد باشد سینوزیت ایجاد شده که می‌تواند موجب اختلالات تنفسی، بویایی و سردرد شود. اگر خلط چرکی در بیماری وجود نداشته باشد به‌ندرت می‌توان به آن سینوزیت گفت. افرادی که سردرد دارند و یا با برخورد باد به پیشانی سردرد می‌گیرند؛ بیماری‌شان اصلا مساوی با سینوزیت نیست. برخی سرماخوردگی‌های طولانی با سینوزیت حاد همراه هستند. اگر این خلط طولانی‌مدت شود شخص دچار سینوزیت مزمن شده است. حالت احتقان و گرفتگی‌بینی در افرادی که مشکل زمینه‌ای مثل انحراف تیغه‌بینی دارند می‌تواند منجر به سینوزیت شود در غیر این صورت خود سرماخوردگی موجب سینوزیت نمی‌شود. اگرچه سینوزیت‌های ویروسی هم داریم. گرم و مرطوب‌کردن راه‌های هوایی و سبک‌کردن جمجمه از وظایف سینوس است. حالا اگر مشکل زمینه‌ای مثل انحراف بینی مانع از خروج ترشحات شده و موجب انسداد شود و در ادامه چرک هم به آن اضافه شود سینوزیت رخ خواهد داد. افرادی که دچار سینوزیت می‌شوند می‌توانند برای درمان به پزشکان عمومی هم مراجعه کنند. بیماران باید از خوددرمانی پرهیز کنند و طول درمان خود را تکمیل نمایند. افرادی که سینوزیت مزمن دارند مشکل سینوزیت این افراد با تصویربرداری مشخص می‌شود و درمان کامل در پی آن صورت می‌گیرد.

ویـژه

نقش آب چغندر در داشتن پیری سالم

طبق نتایج یک مطالعه بر روی افراد ۷۰ تا ۸۰ ساله، نوشیدن آب چغندر باعث ایجاد ترکیبی از باکتری‌های دهان در ارتباط با رگ‌های خونی سالم‌تر و عملکرد بهتر مغز می‌شود. در این مطالعه ۲۶ فرد مسن سالم مورد بررسی قرار گرفتند: در یک دوره به آنها آب چغندر غنی از نیترات داده شد و در دوره دیگر آبمیوه دارونما فاقد نیترات داده شد. نتایج نشان داد که میزان بالاتری از باکتری‌های مرتبط با سلامت عروقی و شناختی و میزان پایین‌تری از باکتری‌های مرتبط با بیماری و التهاب در دهان آنها وجود داشت. «آنی وانهاتالو»، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که افزودن خوراکی‌های غنی از نیترات به رژیم غذایی مثلا از طریق آب چغندر، فقط برای ۱۰ روز می‌تواند میکروبیوم‌های دهان را به شکل بهتری تغییر دهد.»

کووید۱۹ و افزایش خطر افسردگی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که در شش‌ماه گذشته به بیماری کووید۱۹ مبتلا شده بودند بیشتر در معرض افسردگی، زوال‌عقل، روان‌پریشی و سکته مغزی قرار داشتند. متخصصان به بررسی ۵۰۰ هزار بیمار پرداخته و احتمال ابتلای آنان به یکی از ۱۴ بیماری عصبی و روانی را مورد مطالعه قرار دادند. خونریزی‌مغزی، سکته‌مغزی، پارکینسون، سندروم گیلن‌باره، زوال‌عقل، روان‌پریشی، اختلال روانی، اختلال اضطراب از جمله این اختلالات عصبی بودند. آنها توضیح دادند که اضطراب و اختلالات خلقی شایع‌ترین عارضه تشخیص داده شده در بین مبتلایان به کووید۱۹ است و احتمالا به‌دلیل استرس ناشی از تجربه بیماری بسیار شدید یا بستری‌شدن در بیمارستان رخ می‌دهد.

چه زمانی چشم «کودک» نیاز به معاینه دارد؟

یک استاد چشم پزشکی گفت: در سنین ۲ تا ۶ سالگی باید حتما یکبار چشم کودکان معاینه شده و در صورت وجود مشکلی، درمان آغاز شود. محمود جباروند افزود: اصولا کودکانی که والدین آنها سابقه عیوب انکساری دارند، حتما باید برای معاینه به پزشک مراجعه کنند. وی ادامه داد: همچنین کودکانی که والدین متوجه انحراف در چشم آنها می‌شوند نیز باید به پزشک مراجعه کنند. این استاد چشم پزشکی درباره «نشانه‌های تنبلی چشم در کودکان»، بیان داشت: از طریق معاینه چشم و حتی انحرافی که در چشم ایجاد می‌شود مشخص خواهد شد که چشم کودک دچار تنبلی شده و نیازمند درمان است.

طلایی‌ترین زمان درمان «حمله قلبی»

یک متخصص بیماری‌های قلب‌وعروق گفت: وقتی فردی دچار درد سینه شدیدی می‌شود، باید کمتر از ۲ ساعت از زمان شروع درد به پزشک مراجعه کند. مسعود اسلامی درباره اینکه «زمان طلایی مراجعه فرد دچار حمله قلبی به پزشک چه زمانی است؟»، اظهارداشت: این فرد باید کمتر از ۲ ساعت از زمان شروع درد به پزشک مراجعه کند. وی درباره «تفاوت دردسینه و دردمعده» تصریح کرد: گاهی درد در ناحیه معده و بالای شکم است و این درد در اثر خوردن غذای سنگین به‌وجود می‌آید. اسلامی اضافه کرد: معمولا دردهای قلبی در ناحیه معده بوده و فرد هرچه می‌خورد، باز احساس درد می‌کند؛ این درد قلبی است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

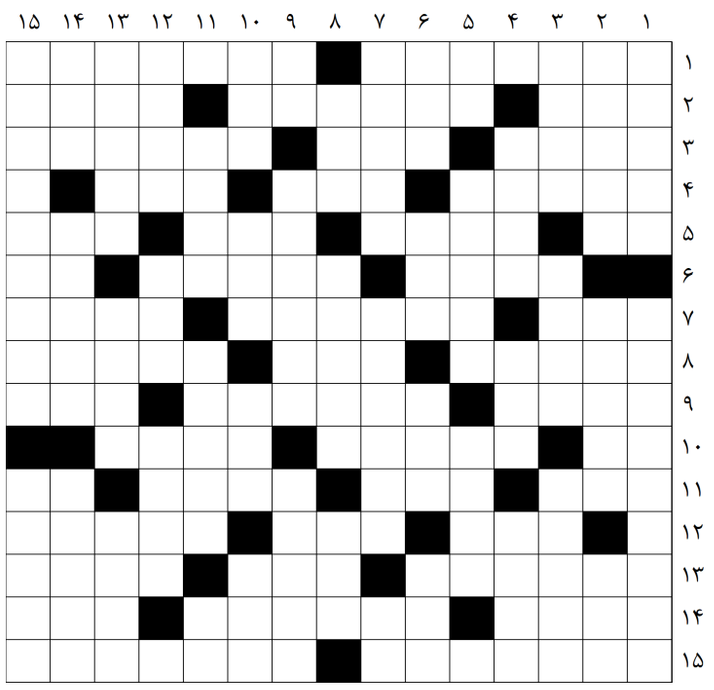
شماره ۹۸۲

افقـی

۱- شاعری که به سبک‌نو شـعر گوید- از گیاهان دارویـی ۲- از حـروف الفبای فارسـی- شـیوه‌ای از معمـاری- بلندمرتبـه ۳- گاهی روی پلـو می‌ریزند- امر به سـکوت- نافرمان ۴- مولدالکتریسـیته- شهری در سیستان‌وبلوچسـتان- از جانـوران زیباچشـم ۵- معاون هیتلر- فرشـته- مخفف هم او- افسانه ۶- کاراته نمایشـی- اجتناب- مرغ می‌رود! ۷- گذشـتن- جمع مفهوم- گروگذارنده ۸- از قهرمانان جنگ تروپا- ای‌دل- خداحافظی ۹- وجودوبـود- نظریه‌پردازانه- نوعی آچار ۱۰- شـمای بیگانه- نوعی دانشـگاه- در معرض اتهام ۱۱- تفسـیر- ترمیم فرش- آن‌طـور- حرف همراهی ۱۲- پاداش عمل- یافتنی در معدن- سـختی‌ها ۱۳- هنرگوش‌نـواز- ولگـرد- بلندترین شـب ۱۴- لوبیای هندی- شرایط اقلیمی- ایستگاه راه‌آهن ۱۵- از شهرهای خوزستان- ریاضیدان ایرانی

عمـودی

۱- از اعداد دورقمی بین ۱۰ تا ۲۰- نوعی غذا ۲- گشادگی رگ‌های پا- هرچیزآسان- دوستی ۳- معادل فارسی کاور- حمله‌ها- سـریالی از فخیم‌زاده ۴- ویرگول- حیله- نردبان ۵- بله‌روسی- التماس‌کننده- کاغذفروش ۶- دومین مهره‌گردن- حرف ۲۵ فارسـی- هلاک‌شدن- اسب چاپار ۷- دلداده حضرت یوسـف(ع) بود- ویراستار- پروفسـورحیوانات ۸- پسوندشباهت- از خط‌های باستانی- قسمت عقب‌دهان ۹- شامل‌شدن- از شهرهای اسـتان تهران- صدای آوازخواندن ۱۰- مسابقات سراسری- با اهمیت- خجسته- شیوه ۱۱- روایت‌کننده- بزرگ ایل و طایفه- اسب آذری ۱۲- خوش‌طبع- از رنگ‌های اصلی- از سبک‌های ادبی ۱۳- خدای آغاز زمان یونانیان- بی‌سروصدا- طرح ۱۴- پادشاه- نامعلوم- ظلم ۱۵- از نوبرانگیختن- حقوق‌بگیر



حل جدول ۹۸۱

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