آرمان ملی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۷۳
دوشنبه
۱۴۰۰•۰۵•۱۱
۲۲ذی‌الحجه ۱۴۴۲/ ۰۲ آگوست ۲۰۲۱

دانستنی‌ها

## گرمازدگی، علائم و درمان

یک متخصص طب سنتی گفت: خشک‌شدن دهان، زبان و گلو، گیجی و سردرد، نفس‌نفس‌زدن، نبض ضعیف و سریع، ضعف و بی‌حالی، گرفتگی و درد عضلات از علائم گرمازدگی است. ودود خوش‌طینت، درباره «گرمازدگی و علائم ابتلا به آن»، افزود: گرمازدگی یا هایپرترمی به معنای افزایش کنترل شده دمای بدن و ناتوانی در دفع حرارت است. وی ادامه داد: وقتی حرارت بدن بالا می‌رود و بدن نمی‌تواند آن را کاهش دهد احساس گرما پیش می‌آید که دو دلیل عمده برای آن وجود دارد. علت اول پیدایش گرمازدگی مواجهه با محیط داغ است که منجر به افزایش دمای مرکزی بدن می‌شود و اغلب در افراد مسن و کسانی که بیماری‌های مزمن دارند؛ اتفاق می‌افتد. وی افزود: فعالیت فیزیکی شدید در هوای گرم دومین عاملی است که می‌تواند منجر به گرمازدگی شود. خوش‌طینت با اشاره به علائم گرمازدگی، تصریح کرد: خشک‌شدن دهان، زبان و گلو، گیجی و سردرد، نفس‌نفس‌زدن، نبض ضعیف و سریع، ضعف و بی‌حالی، گرفتگی و درد عضلات، تیرگی ادرار و برافروختگی صورت که به‌سمت رنگ پریدگی رفته و در نهایت بروز اختلالات روانی را می‌توان از علائم گرمازدگی عنوان کرد. این متخصص طب سنتی اصول ضروری حفظ سلامت و تندرستی را ورزش، تغذیه، آب و هوا، احتباس و استفراغ، اعراض نفسانی و خواب عنوان کرد و گفت: مبحث گرمازدگی در گروه آب و هوا قرار گرفته است. برای جلوگیری از گرمازدگی تدابیر خاص فصل تابستان مورد نیاز است. تابستان مزاجی گرم و خشک دارد و معمولا افرادی که مزاج گرم و خشک دارند دچار گرمازدگی می‌شوند. وی افزود: برای پیشگیری از گرمازدگی علاوه بر حذف محیط داغ و فعالیت فیزیکی شدید در هوای گرم باید از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌هایی که حرارت بدن را بالا می‌برد خودداری کنیم. خوش‌طینت اضافه کرد: وعده‌های غذایی به‌ویژه ناهار باید کم، سبک و زودهضم مثل آش آلو، سوپ‌جو و آب‌دوغ‌خیار باشد. حمام و شناکردن، پوشیدن لباس‌های نازک و نخی و ورزش سبک توصیه می‌شود. همچنین با مصرف خوردنی‌ها و آشامیدنی‌های با مزاج سرد و تر می‌توان از گرمازدگی جلوگیری می‌کند. این متخصص طب سنتی تاکید کرد: خاکشیر، تخم‌شربتی، هندوانه و خیار، شربت‌های آبلیمو، نعناع، به لیمو، گلاب، آلبالو، سکنجبین (شکر، سرکه خانگی، نعناع تازه و آب) و دوغ‌ترش برای درمان گرمازدگی مفید است و با استفاده از اندازه‌های مشاوی تخم‌خیار، هنوانه، کدو و خربزه می‌توان دمنوش درست کرد. وی افزود: از دم‌کرده عناب و زرشک به‌همراه شکر هم می‌توان استفاده کرد. افراد باید پاهای خود را در آب‌سرد قرار دهند و در سایه بنشینند. درمان گرمازدگی در کودکان و بزرگسالان یکسان است.

نکته

## عوارض خواب زیاد برای بدن

مطالعات نشان می‌دهد خوابیدن بیش از ۶ تا ۸ ساعت در روز، می‌تواند برای سلامتی ما مشکل آفرین باشد. معروف است که یک فرد بالغ روزانه به ۶-۸ ساعت خواب نیاز دارد و با افزایش سن این دوره کاهش می‌یابد. اما خواب طولانی ممکن است بر سلامتی شما تأثیر بگذارد. در ادامه، با تاثیر خواب زیاد بر سلامتی آشنا می‌شوید:

### آسیب مغزی

تحقیقی نشان داده است که زنانی که بیش از ۹ ساعت در روز می‌خوابند، به‌ویژه با افزایش سن، دچار آسیب‌مغزی می‌شوند.

### ضعف قلب

طبق یک مطالعه، خوابیدن بیش از ۸ ساعت فرد را در معرض خطر نارسایی قلبی و قرارگرفتن در معرض بیماری‌ها قرار می‌دهد.

### دیابت

افرادی که بیش از ۸ ساعت می‌خوابند بیشتر از دیگران مبتلا به دیابت یا مقابله با گلوکز خون هستند و افرادی که ۶-۸ ساعت می‌خوابند خطر کمتری در ابتلا به این بیماری دارند.

### افسردگی

در یک تحقیقی مشخص شد کسانی که با اندازه طبیعی می‌خوابند ۲۷ درصد در معرض افسردگی قرار دارند در حالی که کسانی که بیش از ۹ ساعت می‌خوابند، میزان احتمال افسردگی آن‌ها ۴۹ درصد است.

کوتاه

## آسیب‌دیدگی‌های شایع هنگام «دویدن»

دانشمندان می‌گویند نوع دویدن افراد می‌تواند خطر آسیب‌دیدگی را در آنها را افزایش دهد. بسیاری از مردم برای کاهش‌وزن اقدام به انجام ورزش‌های مختلف از جمله دویدن می‌کنند. دویدن از جمله ورزش‌هایی است که می‌تواند باعث آسیب به اندام‌ها به‌ویژه مچ‌پا شود. دانشمندان در تحقیقات خود به یافته‌های جدیدی درباره نوع آسیب‌دیدگی ناشی از دویدن رسیدند. محققان می‌گویند: نوع دویدن فرد در بروز آسیب‌دیدگی نقش مهمی دارد. در حقیقت هرچه فرد در زمان دویدن نیم‌تنه بالایی خود را بیشتر به جلو خم کند، احتمال بروز آسیب‌دیدگی مچ‌پا افزایش می‌یابد. دانشمندان تاکید دارند که خم‌کردن نیم‌تنه بالایی به‌سمت جلو در هنگام دویدن باعث افزایش فشار به ران، زانو، پاها و مچ می‌شود. در واقع نیم‌تنه بالایی بدن شامل شکم، بازوها، و سر ۶۸ درصد وزن بدن را تشکیل می‌دهند و رعایت‌نکردن قواعد دویدن باعث فشار به بخش پایینی بدن از جمله پاها و مچ می‌شود. این موضوع به‌ویژه زمانی که افراد اقدام به راه‌رفتن در یک مسیر سربالایی می‌کنند به‌وضوح قابل‌درک است. شیب زمین باعث می‌شود فرد نیم‌تنه بالایی خود را بیشتر به‌سمت جلو خم کند. این موضوع می‌تواند باعث فشار به اندام‌های پایینی از جمله پا و مچ شود. دانشمندان در تحقیقات خود از افراد ۱۸ تا ۲۳ ساله بر روی تردمیل دارای سطح شیب ۱۰، ۲۰ و ۳۰ درصد استفاده کردند. یکی از دانشمندان می‌گوید: زیاده‌روی در پیاده‌روی یا دویدن زمانی که وزن نیم‌تنه بالایی به‌سمت جلو خم می‌شود می‌تواند منجر به عوارض جدی مانند ورم کف‌پا، سندرم درد پاتلوفمورال و سندرم باند ایلیوتیبیال (درد در قسمت بیرونی زانو) شود. سندرم درد پاتلوفمورال که به زخم کشکک نیز شهرت دارد به بیماری اطلاق می‌شود که به‌دلیل عدم تعادل و فشار بیش از حد نیروی وارده به کشکک زانو بروز می‌کند.

# دانه‌های «چیا» را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

دانه‌های چیا به خاطر هزار و یک دلیل سلامتی در جهان محبوبیت زیادی کسب کرده‌اند. این دانه‌های ریز بهترین مکمل‌های کاهش‌وزن محسوب می‌شوند و آن هم به‌دلیل فیبر بالا، اسیدهای چرب و اسیدهای آمینه موجود در آنها. در ادامه با خواص سلامتی این دانه‌ها آشنا می‌شوید:

### سلامت استخوان‌ها

موادمعدنی ضروری در دانه‌های چیا منجر به بهبود سلامت استخوان‌ها می‌شود. ۲ قاشق غذاخوری از دانه‌های چیا ۱۸ درصد از میزان نیاز به کلسیم را برطرف می‌کند. علاوه بر این برطرف‌کننده نیاز شما به پتاسیم و منیزیم نیز هست.

### بهبود توده عضلانی

اسیدهای آمینه ضروری در دانه‌های چیا منجر به بهبود توده عضلانی می‌شود. پروتئین‌های موجود در این دانه‌ها به‌راحتی جذب می‌شود و سطح انرژی را افزایش می‌دهد.

### تسکین درد مفاصل

محتوای امگا ۳ موجود در دانه‌های چیا، برطرف‌کننده درد ناشی از التهاب مفاصل است. آنتی‌اکسیدان موجود در این دانه‌ها خطر ابتلا به بیماری‌های حرکتی و آرتریت را کاهش می‌دهد.

### جلوگیری از کم‌آبی

یکی از جالب‌ترین ویژگی‌های این دانه‌ها این است که پتاسیم و منیزیم موجود در آنها منجر به بهبود و تعادل الکترولیت‌های بدن و جلوگیری از کم‌آبی بدن می‌شود.

### مراقبت از قلب

دانه‌های چیا منابع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و از قلب در برابر اثرات کلسترول و مشکلات شریانی محافظت می‌کنند. مصرف منظم این دانه‌ها منجر به کاهش فشارخون و از بین رفتن مشکلات گردش خون می‌شود.

### کاهش وزن

با اضافه کردن کمی دانه چیا به رژیم غذایی می‌توانید شاهد اثرات جالب آن در از دست‌دادن چربی‌های بدن باشید. فیبر و آنتی‌اکسیدان موجود در این دانه‌ها منجر به جلوگیری از انباشت چربی می‌شود و به حذف چربی‌ها کمک می‌کند.

### حامی سلامت گوارش

فیبر موجود در دانه‌های چیا، حامی سلامت دستگاه گوارش است؛ مصرف روزانه این دانه‌ها باعث کنترل تورم دستگاه گوارش نیز می‌شود و باکتری‌های سالم روده را افزایش می‌دهد.

### افزایش سطح انرژی

اسیدهای چرب ضروری و پروتئین‌های این دانه‌ها انرژی بدن را تقویت می‌کند. دانه‌های چیا برای ورزشکاران توصیه می‌شود. چون خستگی را برطرف کرده و منجر به افزایش بهره‌وری فیزیکی و ذهنی می‌شود.

یادداشت

## نکاتی درباره ابتلا به دیابت

**نرگس جوزدانی**
**متخصص تغذیه**

کاهش قند یک اصطلاح عامیانه بوده که برخی افراد بعداز بروز آن فکر می‌کنند که گرسنه هستند و در اینصورت به مصرف غذا می‌پردازند. اگر قندخون افراد به‌صورت مرتب کاهش می‌یابد، آنها احتمالا به دیابت مبتلا هستند. پرادراری این افراد باید بررسی شود و حتما قندناشتا و قند دوساعت بعداز صبحانه و هموگلوبین در آنها اندازه‌گیری شود و در صورت نبود مشکل دیابت به کمک و مشاور تغذیه فاکتورهای تغذیه‌ای آنها بررسی شوند. یکی از دلایل افرادی که به‌صورت مکرر گرسنه می‌شوند این است که افزایش مصرف کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها در رژیم غذایی آنها دیده می‌شود. کربوهیدرات‌ها بایستی ۵۰ الی ۶۰ درصد نهایت تا ۷۰ درصد انرژی روزانه افراد را تشکیل دهند، اما متاسفانه هم اکنون ۸۰ الی ۹۰ درصد انرژی روزانه افراد را تامین می‌کنند. وقتی مصرف کربوهیدرات‌ها افزایش یابد، افراد به‌صورت مکرر احساس گرسنگی یا کاهش قندخون می‌کنند. کربوهیدرات‌ها معمولا به شیوه شیرینی و دونات استفاده می‌شوند که ترکیبی از چربی هم هستند و می‌توانند علاوه بر گرسنگی کاذب و عدم سیری باعث شوند تا افراد طی مدت نیم ساعت الی یکساعت بعداز خوردن شیرینی‌جات مجدد گرسنه شوند؛ چرا که انسولین بعداز مصرف آن حجم از قند افزایش می‌یابد و سریع به همان نسبت هم افت پیدا می‌کند، چون ماده‌ای در حد نگهداری سطح نرمال و متعادل بدن وجود ندارد. افراد باید در کنار کربوهیدرات‌های خود منابع و مواد حاوی فیبر استفاده کنند تا سطح قندخونشان نرمال بماند، برای مثال مصرف سبزیجات باعث می‌شود تا بدن فیبر کافی را دریافت کند و به اینصورت از کاهش قندخون جلوگیری شود. همچنین مصرف پروتئین کافی هم برای جلوگیری از کاهش قندخون موثر است، در صورتی که امروزه افراد پروتئین و فیبر کافی مصرف نمی‌کنند و همین عامل باعث افزایش کربوهیدرات‌ها و چربی در آنها می‌شود و به اینصورت آنها برای تامین قند خود به مصرف شیرینی‌جات روی می‌آورند.

## آلودگی هوا موجب «سینوزیت» می‌شود

مطالعات نشان می‌دهد که قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا ممکن است منجر به سینوزیت مزمن شود. اگرچه عوامل منجر به رینوسینوزیت مزمن ناشناخته است، اما محققان عنوان می‌کنند که قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا یکی از این عوامل پرخطر است. «موری‌راماناتان»، می‌گوید: «ما بیماران مبتلا به رینوسینوزیت مزمن را در مناطقی که در معرض آلودگی هوا قرار گرفته بودند؛ ارزیابی کردیم.» تیم تحقیقاتی پی برد افراد در معرض غلظت PM۲.۵ بالاتر در طول مدت زمان طولانی به احتمال زیاد مبتلا به رینوسینوزیت مزمن تشخیص داده می‌شوند. قرارگیری در معرض این آلاینده‌ها با بیماری‌های قلبی‌وعروقی، سرطان ریه، کاهش توانایی تفکر شناختی، بیماری مزمن انسدادی ریه، آسم و... مرتبط است.

## احتمال ابتلا به «آلزایمر» در کرونایی‌ها

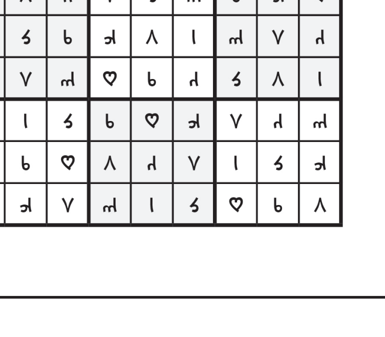
گزارش محققان نشان می‌دهد کووید ۱۹ ممکن است بر مغز تاثیر بگذارد و باعث شروع آلزایمر شود. محققان در این مطالعه، پروتئین چسبنده «تاو» که در مغز بیماران آلزایمری وجود دارد، را مشاهده کردند. دکتر «توماس‌ویسنیسکی»، می‌گوید: «کووید ۱۹ افزایش بیومارکرهای آلزایمر را تسریع می‌کند و اگر مبتلا به آلزایمر یا ضعف‌های مرتبط با آلزایمر هستید، احتمال بیشتری دارد که عوارض عصبی داشته باشید.» در این مطالعه، ۳۱۰ بیمار مورد بررسی قرار گرفتند. بیماران کرونایی که دچار مشکل مغزی موسوم به آنسفالوپاتی سمی متابولیک شدند نسبت به افرادی که دچار این مشکل نشدند شاهد افزایش سطح نشانگرهای بیولوژیکی مرتبط با آسیب مغزی و آلزایمر در خونشان بودند.

## زایمان زودهنگام و افزایش «فلج‌مغزی»

نتایج یک مطالعه نشان داد که نوزادان نارس بسیار بیشتر از نوزادان کامل در معرض خطر فلج‌مغزی هستند. دکتر «ایال‌شینر»، می‌گوید: «قرارگیری بسیار زودهنگام در محیط خارج از رحم ممکن است رشد عضلانی اسکلتی و سیستم عصبی را تغییر داده و مسیر رشد حرکتی را برای کودکان سالم تغییر دهد.» در این مطالعه، بیش از ۲۲۰ هزار زایمان بررسی شد. آنها دریافتند که نوزادان متولدشده قبل از هفته ۲۵ بارداری چهاربرابر با خطر ابتلا به مشکلات عصبی درازمدت و نرخ بسیار بالای ابتلا به فلج‌مغزی روبه‌رو هستند. به گفته محققان، هر هفته اضافی‌بودن در رحم تا هفته ۳۷ بارداری با کاهش خطر ابتلا به مشکلات درازمدت نورولوژیکی مرتبط است.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

شماره ۱۰۷۳

### افقی

۱- یک نهاد نظامی در ایران- از بازیگران فیلم «قتل در قطار سریع‌السیر شرق» ۲- پناه‌دادن- شهر بندری فرانسه- از وسایل دانش‌آموز ۳- اثری از گلچین گیلانی- بندگی- واحد پول کرواسی ۴- طرف- همه دارند- موضوع‌ها- هالوژن نمک ۵- نژادمردم روسیه- بخشنده- خم پارچه- از شهرهای مازندران ۶- شبه‌جزیره‌ای درغرب اروپا- امر به دویدن- کل و همه ۷- حرف تردید- تختخوابی که کودک را روی آن می‌خوابانند- گندم ۸- آزادورها- بخشش- سردنیست- از جامه زنانه ۹- ضدخشک- سریالی از حمید لبخنده- رایحه ۱۰- بافندگی- قسمت- دریاچه‌ای در روسیه ۱۱- جیوه- مادر عرب- موجود فرازمینی سینمایی- تنه درخت ۱۲- ترش‌وشیرین- نعمت‌دادن- واحد پول غنا- شماومن ۱۳- از دختران امام‌حسین(ع)- پرنده‌تنها- برابر پارسی اسطوره ۱۴- شیره‌خرما- نوعی پاستای فرم‌دار- خانم ۱۵- سردار آلمانی ملقب به روباه صحرا- بسیارمهربان

### عمودی

۱- جنگجوی ژاپنی- بدرفتار ۲- کاخی در پاریس- پرنده‌ای حلال گوشت، کوچکتر از کلاغ ۳- مزدوپاداش- دشنام- بددهان- درخت تسبیح ۴- با آن آب را نکوبید!- خون از آن می‌گذرد- ردیف قالی- نفس‌بلند ۵- درفش معروف- هذیان بیمار- نت‌چهارم موسیقی ۶- مهمانی ازدواج- شکست‌خوردن دشمن- پسندیده عقل ۷- ذره‌باردار- از عموهای پیامبر اکرم(ص)- شهری در فرانسه ۸- زیر پامانده- نقطه شروع- سنگ‌مرمر- شمای بیگانه ۹- فلانی- گوشواره بلند- سبزی پیچیده ۱۰- زمان‌ها- حجم فرعونی!- آسان‌کردن ۱۱- گذشتن بر چیزی- کله- سفت‌شدن روغن ۱۲- پیش‌شماره- علامت مفعولی- در چای می‌ریزند- غذایی با مرغ- واحد پول ژاپن- دیبای نازک ۱۳- پژواک صدا- اسب بارکش ۱۴- مرکز آریزونا- جای دیدنی بندرعباس ۱۵- پایبند در دوستی- پژوهشگر ایران باستان

| | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ | ۷ | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱ | | | | | ■ | | | | | | | | | | |
| ۲ | | | | | ■ | | | | | | | ■ | | | |
| ۳ | | | | | | | | ■ | | | ■ | | | | |
| ۴ | | | ■ | | | | ■ | | | | | | ■ | | |
| ۵ | | | | ■ | | | | | ■ | | | ■ | | | |
| ۶ | | | | | | ■ | | | | ■ | | | | | |
| ۷ | | | ■ | | | | | | | | ■ | | | ■ | ■ |
| ۸ | | | | ■ | | | | ■ | | | | ■ | | | |
| ۹ | ■ | ■ | | | ■ | | | | | | | | ■ | | |
| ۱۰ | | | | | | ■ | | | | ■ | | | | | |
| ۱۱ | | | | ■ | | | ■ | | | | | ■ | | | |
| ۱۲ | | | ■ | | | | | | ■ | | | | ■ | | |
| ۱۳ | | | | | ■ | | | ■ | | | | | | | |
| ۱۴ | | | | ■ | | | | | | | ■ | | | | |
| ۱۵ | | | | | | | | | | | ■ | | | | |

### حل جدول ۱۰۷۲

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