آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم ۱۱۲۸
دوشنبه ۱۴۰۰•۰۷•۱۹
۰۴ ربیع الاول ۱۴۴۳ / ۱۱ اکتبر ۲۰۲۱

ریزمغذی‌های مورد نیاز استخوان‌ها

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

مراقبت از سلامت استخوان‌ها در سنین پایین به‌منظور پیشگیری از آسیب‌دیدگی و پوکی استخوان در مراحل بعدی زندگی اهمیت به‌سزایی دارد. کلسیم یکی از موادمعدنی است که به افزایش تراکم استخوان و استحکام این بافت حیاتی کمک می‌کند؛ اما تنها ماده‌معدنی مورد نیاز برای سلامت استخوان نیست. موادمغذی دیگر نیز برای حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از آسیب‌های استخوانی در سنین بالاتر ضروری هستند که مهمترین آنها عبارتند از:

ویتامین K

یک دلیل مهم برای افزودن غذاهای غنی از ویتامین K به رژیم غذایی شما وجود دارد که آن حفظ سلامت استخوان‌هاست. ویتامین K مسئول فعال‌سازی پروتئینی است که نقش اساسی در انعقاد خون و متابولیسم کلسیم دارد و رسوب کلسیم روی استخوان‌ها را تنظیم می‌کند. ویتامین K از تجمع کلسیم در بافت‌های نرم جلوگیری می‌کند. متوسط مصرف روزانه ویتامین K برای زنان ۱۲۲ میکروگرم و برای مردان ۱۳۸ میکروگرم است. برخی از منابع رایج ویتامین K عبارتند از کلم‌بروکلی، اسفناج، کلم و کاهو.

ویتامین D

ویتامین D که به‌عنوان ماده‌مغذی آفتاب نیز شناخته می‌شود برای افزایش تراکم استخوان و حفظ سلامت استخوان‌ها مورد نیاز است. ویتامین D به جذب کلسیم و حفظ مقدار کافی موادمغذی در خون کمک می‌کند. هنگامی که سطح کلسیم در خون پایین است، این ماده مغذی شروع به جذب آن از غذا می‌کند. به‌غیر از نورخورشید، این ماده مغذی را می‌توانید از غذاهایی مانند بامیه، اسفناج، سویا و ماهی از جمله ساردین و ماهی آزاد دریافت کنید.

ویتامین C

ویتامین C نیز مسئول تولید کلاژن در ماتریکس استخوان است. همچنین رادیکال‌های آزاد مضر برای سلامت استخوان را از بین می‌برد. دوز معمول ویتامین C حدود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز است که می‌تواند با مصرف پرتقال، گوجه‌فرنگی و سایر میوه‌های حاوی اسیدسیتریک تامین شود.

پروتئین

رژیم غذایی با پروتئین بالا می‌تواند تراکم موادمعدنی استخوان را افزایش داده و سرعت ازدست‌دادن استخوان را کاهش دهد. پروتئین ۵۰ درصد حجم استخوان و یک‌سوم جرم آن را تشکیل می‌دهد.

منیزیم

منیزیم برای سلامت استخوان نیز ضروری است زیرا حدود ۶۰ درصد از این ماده معدنی در بافت استخوان یافت می‌شود. افرادی که مقادیر بیشتری منیزیم را از طریق رژیم غذایی خود مصرف می‌کنند.

دانستنی‌ها

راهکارهای تشخیص «بیش‌فعالی» کودکان

یک روانشناس گفت: برای تشخیص بیش‌فعال‌بودن باید روی توجه بچه‌ها متمرکز شویم و ببینیم چقدر می‌توانند روی مسائل مختلف متمرکز شوند؛ ممکن است فرزندان بیش از اندازه انرژی داشته باشد و یا کارهای تکراری انجام دهند. مهدیه سادات‌صدر، افزود: بچه باید پرجنب‌وجوش باشد، شیطنت کند و انرژی داشته باشد. ما در سن ۳۰ یا ۴۰ سالگی به‌دنبال آرامش هستیم اما بچه‌ها به‌دنبال تخلیه انرژی خودشان هستند. این روانشناس تصریح کرد: مقایسه فرزندمان با دیگر کودکان کار بسیار بدی است؛ چون فرآیند خوبی در تربیت آینده او ندارد؛ باعث می‌شود بچه هیچ وقت مطلوب پدر و مادرش نباشد و همیشه عذاب وجدان داشته باشد که چرا من مطلوب خانواده خودم نیستم. صدر افزود: برخی از والدین درخواست‌هایشان را با کودکانشان با خشونت در رفتار مطرح می‌کنند؛ در صورتی که باید رفتار صحیح را بدون تحقیر و تهدید با فرزند مطرح کنیم. برای ارتباط با کودکان باید خودمان هم کودک باشیم برای آنها وقت بگذاریم در قالب بالغ خودمان نمانیم. گاهی باید ارتباطمان با کودک کودکانه باشد و هم قد بچه ها بنشینیم و با آنها صحبت کنیم. صدر راهکارهایی برای تشخیص سلامت روانی و بیش‌فعال‌بودن یا نبودن فرزندان را برشمرد و گفت: برای تشخیص بیش‌فعال‌بودن باید روی توجه بچه‌ها متمرکز شویم و ببینیم چقدر می‌تواند روی مسائل مختلف متمرکز شود. وی متذکر شد: ممکن است فرزندان بیش از اندازه انرژی داشته باشد و یا کارهای تکراری انجام دهند. مرز آن این است که بچه‌ها وارد مسائل بزرگترها نشوند و نباید بزرگانه رفتار کنند و باید کودکی خودشان را داشته باشند. صدر تصریح کرد: همچنین اگر کودک با رفتارهایش به خودش و دیگران آسیب نرساند و در عملکرد اجتماعی او هم تاثیر منفی نگذارد بیش‌فعال نیست و والدین می‌توانند بر روی رفتارهای فرزندانشان نظارت خوبی داشته باشند. وی با اشاره به یکی از مهمترین اصول آموزشی که باید توسط والدین به کودک آموزش داده شود؛ گفت: بیان احساسات به‌موقع و مطلوب یکی از اصول مهم در تربیت است، اگر فرد از دوران کودکی یاد بگیرد به اندازه کافی احساسش را با جمله‌ای که با «من» شروع می‌شود بروز بدهد در آینده او تاثیر مثبتی خواهد داشت. این روانشناس خاطرنشان کرد: جمله‌ای که با آن احساسات فرد بیان می‌شود باید با «من» شروع شود، در بخش دوم احساس فرد بیان شود و در بخش سوم خواسته به‌صورت محترمانه بیان شود. گفتن «من» باعث می‌شود که به خودمان به‌عنوان یک شخص و فرد مشروعیت می‌دهیم و به معنای غرور و تکبر نیست.

نکته

عوارض نشستن طولانی‌مدت

اگر روزانه بیش از شش، هفت ساعت مجبور به نشستن پشت‌میز هستید، شک نداشته باشید که سلامت‌تان در خطر است و ریسک ابتلا به بیماری‌های مختلف را در خودتان بالا می‌برید. یکی از مهم‌ترین تهدیدهایی که پشت‌میزنشینی برای شما ایجاد می‌کند کاهش متابولیسم بدن و بروز اضافه‌وزن و چاقی است. همچنین براساس بررسی‌های اخیر محققان، نشستن‌های طولانی‌مدت تا ۶۴ درصد احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. تحلیل ستون فقرات، فشارهای بیش از حد بر استخوان‌های گردن، کمر و لگن و بسیاری دیگر از ناهنجاری‌های اسکلتی، غضروفی و عضلانی هم از دیگر عوارض پشت‌میزنشینی طولانی‌مدت است.

ابتلا به سندرم تونل مچ دست

رایج‌ترین خطر نشستن طولانی‌مدت پشت‌میز کار، ابتلا به سندرم تونل مچ‌دست است که با بی‌حسی، ضعف، درد در دست، مچ و بازو خود را نشان می‌دهد؛ سندرم تونل کارپال شایع‌ترین نوروپاتی به‌دام‌افتادن عصب است که در نتیجه فشردگی عصب میانی در ناحیه تونل کارپال ایجاد می‌شود.

درد گردن

همین حالا به وضعیت نشستن‌تان در پشت میز کار دقت کنید. به احتمال زیاد به‌جای اینکه گردن‌تان در راستای ستون فقرات باشد، به‌سمت جلو خم شده‌اید. بدون‌شک شانه و کمرتان نیز در وضعیت نامناسبی قرار دارند، یعنی شانه‌هایتان افتاده است. همترازنبودن گردن، شانه‌ها و ستون فقرات در حین قرار گرفتن پشت رایانه که معمولا ساعت‌ها نیز طول می‌کشد، باعث ایجاد آسیب‌های فشاری مکرر و دائمی به عضلات و ساختار استخوانی گردن می‌شود که از انتهای جمجمه تا مهره‌های پشت را درگیر می‌کند. برای کاهش آسیب‌های وارده لازم است صاف بنشینید و گردن را جلو نیاورید تا با شانه‌ها و ستون فقرات در یک‌راستا باشد.

ابتلا به واریس

به عقیده محققان، نشستن‌های طولانی‌مدت در پشت‌میز کار یا روی کاناپه امکان بروز ترومبوز وریدی عمقی را به‌ویژه در بین افراد مبتلا به چاقی مفرط افزایش می‌دهد. متاسفانه اگر لخته‌های خونی حرکت کنند و وارد ریه‌ها شده و آمبولی ریوی ایجاد کنند، مرگبار هستند. ترومبوز وریدی عمقی نیز زمانی بروز می‌کند که جریان خون متوقف شده و مایعات بدن در ناحیه‌ای از پا جمع شده و لخته خونی ایجاد کنند. توجه داشته باشید که نشستن‌های طولانی مدت باعث ایجاد ورم قوزک پا، واریس و پوکی‌استخوان ناشی از کم‌تحرکی می‌شوند.

فتق دیسک

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که حرکات منظم بدنی باعث تحریک جریان خون تازه و ارسال مواد مغذی به دیسک‌های بین‌مهره‌ای می‌شود. اما نشستن‌های طولانی مدت به برهم‌خوردن همترازی دیسک‌ها و تشکیل کلاژن‌های سخت بین تاندون‌ها و لیگمان‌ها منجر می‌شود.

ابتلا به سندرم متابولیک

محققان اشاره کرده‌اند که کاهش جریان خون و کاهش کالری‌سوزی در حالت نشسته، خطر بروز گرفتگی عروق، فشار و کلسترول خون بالا، مشکلات گوارشی، بیماری قلبی عروقی و کبد چرب را افزایش می‌دهد.

خطر فلج‌شدن

خطر فلج‌شدن اغراق‌آمیز است ولی طولانی نشستن باعث ابتلا به فلج و یا حتی مرگ زودرس می‌شود. نتایج پژوهشی که به مدت هشت سال و نیم انجام شده است نشان می‌دهد که وضعیت نشستن نامناسب و طولانی‌مدت به‌خصوص در افراد سالمند، خطر بروز فلج را ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. همین محققان مشاهده کردند افرادی که عادت دارند شب‌ها تلویزیون تماشا کنند و یا بازی‌های یارانه‌ای انجام دهند، به میزان ۶۱ درصد بیشتر از افرادی که صرفا یکساعت در روز تلویزیون می‌بینند، در معرض خطر مرگ قرار دارند.

یادداشت

نکاتی درباره سرطان پروستات

شاهرخ جمالی‌جم
متخصص اورولوژی

غده پروستات در حالت طبیعی به اندازه گردو است و در جلوی مثانه و در ابتدای راه مجاری ادرار مردان قرار گرفته است که در صورت اختلال در عملکرد در حالت‌های خوش‌خیم و بدخیم علائم ادراری را به‌همراه خواهد داشت. علامت‌های بزرگی خوش‌خیم پروستات معمولا از ۴۵ سالگی آغاز می‌شود و با بالارفتن سن میزان آن بیشتر می‌شود. سرطان پروستات هم تقریبا از همین سن آغاز می‌شود. در حالت خوش‌خیم که پروستات بزرگ می‌شود و در حالت بدخیمی و سرطان، فرد با علائمی همچون کاهش زور و پرش ادرار و قطع و وصل آن، گیرکردن ادرار در ابتدای فرآیند خروج، عدم توانایی کنترل ادرار، افزایش تعداد مراجعه به دستشویی، بیدارشدن از خواب برای رفتن به دستشویی و گاهی خون در ادرار روبه‌رو خواهد بود. گاهی اوقات هم بیمار هیچ علامتی ندارد و بیماری پروستات آنها در هنگام انجام آزمایش‌های دیگر مشخص می‌شود. آقایانی که بالای ۵۰ سال هستند باید به پزشک اورولوژیست مراجعه کنند که با انجام آزمایش PSA اگر مشکلی باشد کنترل می‌شود اما در خانواده‌هایی که مستعد سرطان پروستات هستند مردان باید از ۴۰ سالگی برای آزمایش و تشخیص مراجعه کنند. سیگار و موادمخدر، غذاهایی با پروتئین بالا مثل گوشت‌قرمز و چاقی و شکم‌بزرگ از این موارد هستند اما التهاب پروستات که اصطلاحا پروستاتیک نام دارد در ایجاد بدخیمی بسیار موثر است. بزرگی خوش‌خیم پروستات به سرطان منجر نمی‌شود چون سرطان، کناره‌های پروستات را درگیر می‌کند ولی نوع خوش‌خیم آن وسط پروستات را درگیر می‌کند. آقایانی که علامت ادراری دارند حتما باید به پزشک متخصص مراجعه کنند چون ممکن است این افراد با بزرگی پروستات و یا پروستاتیک و یا بدخیمی پروستات درگیر شده باشند. پزشک با گرفتن شرح حال، معاینه و سونوگرافی کلیه‌ها و مثانه و آزمایش PSA اگر به نتیجه سرطان برسد، MRI لگن و پروستات می‌دهد و برای مطمئن‌شدن نمونه‌برداری می‌کند. اگر سرطان تایید شود بسته به مرحله آن درمان‌های مختلفی حتی بدون جراحی دارد. نکته مهم درمان به‌موقع است. سرطان پروستات یکی از سرطان‌های نجیب و قابل‌درمان است و سیر رشد آن بسیار کند است و اینکه در کالبدشکافی‌هایی که در کشورهای غربی انجام شده ۴۰ درصد افراد بالای ۸۰ تا ۹۰ سال در هنگام مرگ، سرطان پروستات داشته‌اند؛ در عین حال که هیچ علامتی نداشته و به‌صورت طبیعی زندگی کرده‌اند.

ورزشی که کاهش وزن را افزایش می‌دهد

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد ورزش‌های کوتاه‌مدت می‌تواند کاهش‌وزن را ۳ برابر افزایش دهد. برای انجام این تمرینات به تجهیزات خاصی نیاز نیست و همه می‌توانند در کمتر از نیم‌ساعت فعالیت ورزشی داشته باشند؛ تمرینات شامل: «پرش جک»، «اسکوات»، «استپ‌آپ» و «پوش‌آپ» است. حرکات تناوبی با استفاده از دوچرخه، دویدن و راه‌رفتن سریع صورت می‌گیرد. این مطالعه شامل ۳۶ فرد با چربی احشایی (شکم) در زنان و ۴ پوند در مردان بود. آنان یک دوره ۱۰ هفته‌ای تمرینات تناوبی را دنبال کردند. نتایج نشان داد که تمرینات تناوبی میزان کاهش چربی‌شکم را ۳ برابر افزایش می‌دهد.

برای خواب راحت چای سبز بنوشید

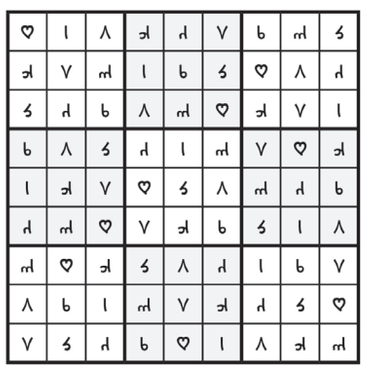
چای سبز یک نوشیدنی است که دارای خواص زیادی از جمله بهبود کیفیت خواب است. صرفنظر از زمانی که چای را می‌نوشید، این نوشیدنی می‌تواند مزایای ماندگاری مانند کاهش خطر ابتلا به سرطان، کمک به کاهش‌وزن و حتی بهبود سلامت قلب داشته باشد. تحقیقات نشان داده انواع خاصی از چای گیاهی کم‌کافئین دارای خواصی هستند که می‌توانند به خواب سریع‌تر و بهبود کیفیت استراحت کمک کنند. برخی از عوارض کوتاه‌مدت نخوابیدن شامل افزایش سطح استرس، ایجاد برخی اختلالات خلقی و اختلال در حافظه و توانایی شناختی است. عوارض بی‌خوابی شامل افزایش بیماری قلبی، فشارخون و... است.

سلامت مغز در گرو هوای سالم

محققان دریافتند تنفس هوای سالم موجب بهبود سلامت مغز می‌شود. در این تحقیقات مشخص شد کاهش میزان ذرات آلاینده PM۲.۵ در هوا موجب کاهش آسیب مغز و سیستم عصبی در اثر تنفس هوای آلوده می‌شود. بر اساس تحقیقات ارتباط قابل‌توجهی بین آلودگی هوا و بروز اختلالات شناختی در سالمندان دارای سطوح پایین آموزشی وجود داشت. درواقع افراد بالای ۶۵ سال که کمتر از ۸ سال آموزش کلاسیک داشتند، بیش از سایرین در معرض خطر ابتلا به اختلالات شناختی قرار داشتند. مهم‌ترین عامل متغیر در طول یکدهه، کاهش میزان ذرات آلاینده PM۲.۵ بوده است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

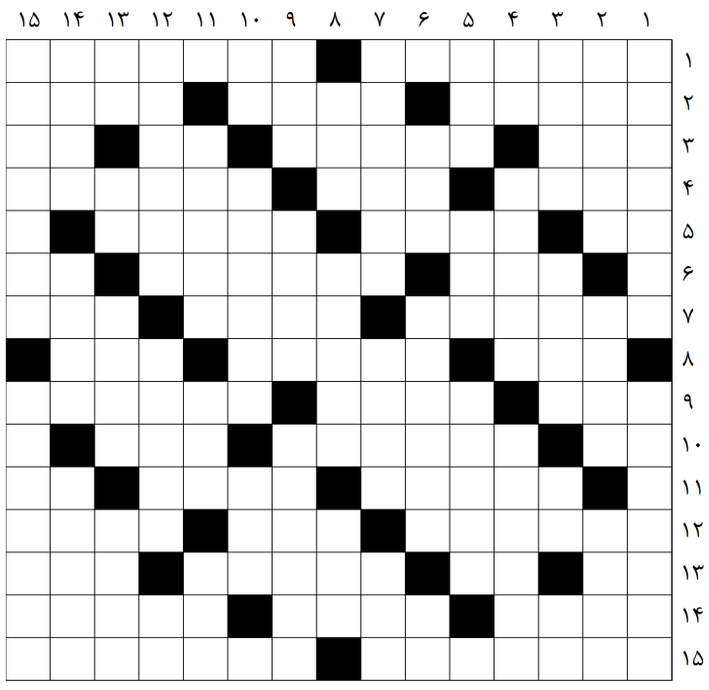
شماره ۱۱۲۸

افقی

۱- کشوری در شمال آمریکای مرکزی- بالاترین اندازه ۲- خطی در مثلث- خیاط- بخشی از گیاه ۳- واحدپول مکزیک- مایوس- عصاره کنجد- زدنی دربازی ۴- قدرت- عزیزتر- بازیگر فیلم عروس ۵- گذشتن برچیزی- به شگفت‌آمدن- نوعی زیرانداز ۶- بخشی از لوله‌گوارشی- ویزا- عامل وراثت ۷- بیمار- کشیدنی برچشم- چیز ۸- جهت- ترشح‌کننده- واحدشمارش کاغذ ۹- متحیرماندن- خوشحالی- نوشتن ۱۰- واحدسطح- ماده‌ای در سیب‌زمینی- آرایش درقدیم ۱۱- زیرپوش بی‌آستین- بی آن فطیر است- مجازات شرعی ۱۲- دوستی- دست‌آموز- مقابل عمودی ۱۳- مکان- یکی از دو جنس- میمون آدم‌نما- نوعی موسیقی ۱۴- دست‌کم- پایتخت صفاریان- یارمحبوب ۱۵- از مشاغل دستی- بلندکردن

عمودی

۱- هم‌عهد- این گیاه بومی هندوستان است ۲- مکانی روییده از نی- پاکیزه‌تر- نویسنده ۳- قاضی- دریغ- علامت مفعولی- دشمن سرسخت ۴- درخت زبان گنجشک- هدردادن- دارای اسم خوب ۵- نوعی اجاره ساختمان- قوه‌تشخیص- نام‌تجاری کلریدآمونیوم ۶- مبهوت- مثل‌ومانند- نگاه خیره ۷- فیلمی از محسن قرایی- استوار- مقابل مادگی ۸- درشت نیست- میانجیگری- بندوطناب ۹- پاداش‌واجرت- از وسایل نظافت- در آن مکان ۱۰- ویتامین جوانه گندم- سیستم نظارتی- از کلمات شرط ۱۱- سعی در موجه جلوه‌دادن کارنابجا- صحرایی در مغولستان- درخت کنار ۱۲- غلام- اسرار- میان‌ووسط ۱۳- حرف دهن‌کجی- شامل‌شدن- سازچهارتار- گشادووسیع ۱۴- درخت دار- نیم‌تنه بی‌آستین- پستی ۱۵- محبت- آشنایان و اطرافیان



حل جدول ۱۱۲۷