

#### نکات مهم برای مقابله با «پوکی استخوان»

پوکی استخوان زمانی اتفاق می‌افتد که استخوان‌ها به دلیل افزایش سن و عوامل دیگر نازک و شکننده می‌شوند که این اتفاق اغلب به شکستگی استخوان‌ها منجر می‌شود. از مواردی که خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می‌دهند می‌توان به سالخورده‌گی، جنسیت (این عارضه بیشتر در زنان بروز می‌کند)، کمبود هورمون‌ها، وزن کم بدن، یائسگی، سیگار کشیدن و برخی از داروها اشاره کرد. همچنین مکمل‌ها، ورزش و تغییر شیوه زندگی نیز از عواملی هستند که می‌توانند در عدم ابتلا به این بیماری و درمان آن سودمند و موثر باشند. در موارد شدید این بیماری، استفاده از داروها و جراحی نیز کاربرد دارد. در ادامه راهکارهای ساده و کاربردی به منظور مقابله با پوکی استخوان توصیه شده است:

#### مصرف کلسیم و ویتامین D

کلسیم از املاح معدنی ضروری است که استخوان‌ها را قوی می‌سازد و ویتامین D به بدن در جذب آن کمک می‌کند. این دو به منظور بهبود سلامت و استحکام استخوان‌ها، مصرف مکمل‌های حاوی ویتامین C و D به افراد توصیه می‌شود. همچنین افراد می‌توانند کلسیم را از طریق خوردن غذاهایی مانند ماست، پنیر، کسروس ماهی آزاد و سبزیجات پخته دریافت کنند. نشستن زیر نور آفتاب بدون کرم ضدآفتاب برای مدت زمان مشخص نیز به تولید ویتامین D در بدن کمک می‌کند. مقدار توصیه شده کلسیم روزانه برای مردان و زنان در سن ۱۹ تا ۵۰ سال یک ۱۰۰۰ میلی‌گرم و مقدار نیاز روزانه برای زنان بالای ۵۰ سال ۱۲۰۰ میلی‌گرم است. همچنین توصیه می‌شود که برای تجویز بهترین مکمل کلسیم و متناسب با شرایط خود، با پزشک‌تان مشورت کنید.

#### غذاهای سالم

بنیاد ملی پوکی استخوان در آمریکا، داشتن رژیم غذایی سالم را به افراد توصیه می‌کند. این به معنی مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، غذاهای بدون چربی، گوشت و مرغ، غلات و لبنیات است. مصرف کافی این غذاها در رژیم غذایی در کنار مصرف مکمل‌ها بسیار سودمند است. همچنین ویتامین K نیز به افزایش تراکم املاح در استخوان‌ها و استحکام بیشتر آنها کمک می‌کند. خوردن سبزیجاتی مانند کاهو، اسفناج و کلم، ویتامین K بیشتری را برای بدن تامین می‌کند. عنصر روی (Zinc) نیز برای تولید بافت جدید استخوانی مورد نیاز بدن است. روی در گوشت بدون چربی، گوشت پرنده‌گان و تمام غلات یافت می‌شود.

#### ورزش به‌طور منظم

استخوان‌ها برای دوباره ساخته شدن باید تحت فشار قرار بگیرند. به همین دلیل ورزش برای حفظ سلامت استخوان‌ها مهم است. پیاده‌روی را به یک برنامه روزانه تبدیل کنید. در خانه یا محل کار خود قدم بزنید و به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. دوچرخه سواری نیز یکی دیگر از ورزش‌های خوبی است که باعث تقویت ماهیچه‌ها و بهبود توده‌های استخوانی می‌شود. ورزش‌های تحمل وزن بهترین گزینه برای این بیماری هستند. همچنین تای چی و یوگا نیز ستون فقرات و استخوان‌ها را تقویت می‌کنند.

#### سیگار نکشید

نیکوتین برای استخوان‌ها مضر است. سیگار اثرات مکمل‌ها و داروها را از بین می‌برد. توصیه می‌شود دور دخانیات خط‌زده و کنار بگذارید.

#### تست تراکم استخوان

این آزمایش، بهترین روش برای تعیین میزان استخوان از دست رفته است. هنگامی که پزشک میزان استخوان از دست داده را مشاهده می‌کند، می‌تواند توصیه‌های لازم را به افراد و به افراد در جلوگیری بهبود وضعیت شان کمک کند. اغلب پزشکان مکمل‌ها، رژیم غذایی و تغییر شیوه زندگی را به افراد پیشنهاد می‌دهند. برخی نیز داروهایی را که به ساخته شدن مجدد استخوان‌ها کمک می‌کنند، تجویز می‌کنند.

#### ارتباط سردگی با این بیماری

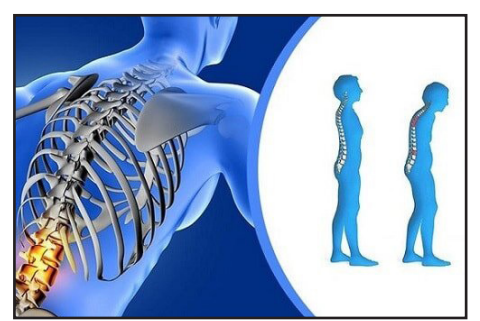
با توجه به داده‌های مطالعات دانشکده پزشکی هاروارد، از دست دادن استخوان با درمان آفسردگی مرتبط است. براساس این مطالعه مشخص شده زنانی که تحت درمان آفسردگی قرار دارند از تراکم استخوانی کمتری رنج می‌برند زیرا آنها دارای سطح بالاتری از هورمونی به نام کورتیزول هستند و این هورمون با از دست دادن استخوان ارتباط دارد.

#### مصرف کافئین را کاهش دهید

کافئین زیاد اغلب با جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی در بدن تداخل دارد. این بدان معناست که مصرف قهوه، چای و نوشیدنی‌های حاوی کافئین را کاهش دهید. تحقیقات نشان داده است که میزان بالای کافئین در بدن با تحلیل رفتن و شکستگی استخوان‌ها ارتباط دارد. دو یا سه فنجان در روز، مقدار مجاز مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین است. سودا یا آب گازدار و نوشابه‌های انرژی‌زا و ورزشی همگی حاوی کافئین هستند.

#### حفظ وزن مناسب بدن

وقتی افراد از کاهش وزن رنج می‌برند، حفظ وزن متعادل مهم است. کمبود وزن با از دست دادن استخوان ارتباط دارد. اغلب به این دلیل است که بدن مواد مغذی و ویتامین‌های مورد نیاز برای حفظ سلامت استخوان‌ها و قوی شدن ماهیچه‌ها را دریافت نمی‌کند. دختران و زنان جوان به دلیل فشار و تمایل به لاغر شدن در معرض کمبود وزن هستند. وقتی رژیم می‌گیرید به‌طور منظم ورزش کنید. اینها نکاتی کلیدی برای تقویت استخوان‌ها بودند. حفظ سلامت استخوان‌ها از طریق داشتن رژیم غذایی سالم و ورزش قابل حصول است. برخی از زنان مجبورند برای درمان این بیماری از داروها استفاده کرده و تحت عمل جراحی قرار گیرند اما بسیاری از درمان‌های جدید نیز وجود دارند که به بهبود شرایط ناشی از این بیماری کمک می‌کنند.



# طعم تلخ دهان، علل و درمان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

یکی از مشکلاتی که ممکن است شما نیز آن را تجربه کرده باشید، طعم تلخ دهان است. رعایت نکردن بهداشت دهان و دندان یکی از دلایل داشتن طعم تلخ در دهان می‌تواند باشد. طعم بد دهان بسته به آنچه می‌خورید و با سیگار می‌کشید یا خبر می‌تواند بدتر شود. مسواک زدن و نخ دندان منظم می‌تواند به شما در حذف باکتری‌های موجود در لابه‌لای دندان‌ها و اطراف لثه کمک کرده و از بیماری لثه جلوگیری کند. طعم تلخ دهان شما نیز می‌تواند ناشی از باکتری‌هایی باشد که در زیر مواد و وسایلی دندانپزشکی باشد که در دهان شما کار گذاشته شده و به درستی سر جای خود قرار نگرفته‌اند.



#### ابتلا به عفونت

عفونت‌هایی می‌توانند چشایی شما را تغییر داده و سبب ایجاد طعم تلخ در دهان شما شوند. اغلب اوقات افرادی که از سرماخوردگی یا آنفولانزا رنج می‌برند، از اینکه مزه غذا تلخ و ترش است شکایت دارند.

#### بارداری

بارداری هم از دیگر مواردی است که سبب تغییر طعم دهان می‌شود. تغییرات هورمونی می‌تواند سبب تغییر نحوه درک طعم و بو از سوی شما شود. این مساله معمولاً در چند ماهه اول بارداری رخ می‌دهد.

#### راه‌های درمان



بسیاری از درمان‌های خانگی وجود دارد که می‌تواند بزاق دهانی بیشتری را تولید کرده و طعم تلخ دهان شما را از بین ببرد. دندانپزشکان توصیه می‌کنند روزی دو بار بعد از هر وعده غذایی مسواک زده شود تا از ایجاد طعم ناخوشایند در دهان جلوگیری شود. همچنین باید دندان‌های خود را به مدت ۲ تا ۳ دقیقه مسواک بزنید.



#### مصرف دارو

یک دلیل دیگر طعم تلخ دهان می‌تواند به دلیل مصرف یک یا چند دارو باشد. اختلال در چشایی یک عارضه جانبی شایع بسیاری از داروهای بدون نسخه و حتی بانسخه است.



#### سوزش معده

طعم تلخ دهان می‌تواند بر اثر اسید معده‌ای باشد که به مری باز می‌گردد و سبب سوزش معده می‌شود. رفلاکس اسید معده، به حالتی می‌گویند که اسید معده به مری باز می‌گردد.



#### دوره کرونا در واکنش شده‌ها کوتاه است

متخصصان می‌گویند: دوره عفونت کرونا برای افراد واکنش‌دهنده، بسیار کوتاه‌تر از افرادی است که ایمن نشده‌اند. «تاتیانارو و گینتسوا» می‌گویند: مدت زمان انتقال بیماری کووید ۱۹ به‌طور متوسط ۱۱ روز است. اما برخی از بیماران می‌توانند در عرض چند روز بهبود یابند. یک پزشک اظهار کرد که مدت دوره انتقال بیماری بستگی به اثربخشی آن دارد. این مدت می‌تواند فقط از یک یا دو روز تا ۲۱ تا ۲۸ روز یا بیشتر متغیر باشد. در مراحل بعدی، پس از روز ۱۴ بیماری، علائم مداوم با عوارض همراه است. در برخی موارد، آنها همچنان پابرجا هستند علائم عوارض از ۳ تا شش ماه و گاهی طولانی‌تر است.

#### سلامت قلب و کاهش ابتلا به دیابت

در یک مطالعه تاثیر سلامت قلب و عروق در پیشگیری از دیابت نوع ۲ در افراد میانسال مورد بررسی قرار گرفت. دانشمندان در این مطالعه به ارزیابی اینکه آیا نمره مطلوب سلامت قلب و عروق خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را در طول عمر کاهش می‌دهد، پرداختند. آنها افراد میانسال دارای فاقد استعداد ژنتیکی به دیابت نوع ۲ را بررسی کردند. دکتر «فریبا احمدی‌زار»، می‌گوید: «مطالعات قبلی نشان داده‌اند که عوامل خطر قلبی و عروقی تاحد زیادی با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط هستند.» این یافته‌ها محققان را به این نتیجه رساند که صرف نظر از استعداد ژنتیکی، سلامت مطلوب قلب و عروق در پیشگیری از دیابت نوع ۲ مهمتر است.

#### روزی یک «سیب» بخورید

متخصصان می‌گویند سیب سرشار از مواد مغذی است که می‌تواند در پیشگیری از انواع سرطان‌ها به‌ویژه سرطان روده بسیار موثر باشد. محققان دریافتند افرادی که حداقل یک سیب در روز می‌خورند کمتر در معرض ابتلا به سرطان روده هستند. سیب منبع غنی از مواد شیمیایی گیاهی است. توصیه می‌شود سیب خود را با پوست بخورید. بیشتر فیبرها و مواد شیمیایی گیاهی در پوست سیب قرار دارند. سیب منبع خوبی از پکتین است. پکتین به دلیل توانایی در کاهش کلسترول و قند خون شناخته شده است. متخصصان می‌گویند: سیب زمانی رسیده می‌شود که رنگ زیر ساقه آن از سبز به «سبز مایل به زرد» تغییر کند.

شماره ۱۱۳۷

جدول کلمات متقاطع

#### عمودی

۱- پیمان وعهد- حوزه فرهنگی شرق آسیا ۲- سربالی از داریوش فرهنگ- بیابان- خروس جنگی ۳- فرق سر- نوعی اسلحه- از کشورهای اروپایی به پایتختی وین ۴- مکان سرد زمین- نوعی نان شیرینی- غرور و تکبر- حشره خونخوار ۵- فیلمی از هوشنگ درویش پور- گودگردن- ساز ضربی ۶- پوستین- قانون مغولی- حدنصاب ورزشی ۷- از وسایل ورزشی- وارون- سودمند ۸- نوعی سبک موسیقی- رنج- شتاب ۹- حلقه- فیلمی از حسن نجفی- متحیر ۱۰- نوعی آش مطلی سنندج- شافل در سفر تخانه- پرنده زیبا ۱۱- اسباب‌آزری- زن سالخورده پوپر- گوشت گیاهی ۱۲- حیل‌گر- مغز- نیزارها- تمیز ۱۳- معالجه کردن- او را در هیات دولت ببینید- سنگ طلق ۱۴- آب‌گوشته ساده- نسل‌وتزاد- خودخواه و مغرور ۱۵- از شهرهای استان اصفهان- حمایت

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

#### افقی

۱- کشتک سیاه- نوعی شکنجه ۲- پیونددهنده- اسب سرکش- آتش مزاج ۳- ترسانیدن- از الیاف طبیعی- خردمند و فاضل ۴- حسد- عده‌هدنسی- تیراندازی به اهداف پروازی- پایتخت اتریش ۵- خرس آسمانی- تحفه نطنز- پایتخت پرو ۶- عبادتگاه مسیحیان- نوجوان- خم پارچه ۷- مجلس روسیه- رشته کوهی در روسیه- پشم‌شتر ۸- برتر و بهتر- از خوراکی چهارپایان- عقیم‌ویانس ۹- واحد پول غنا- بسامد- مستمری روزانه ۱۰- حرف دهن کچی- سیست و فرمایه- لگام اسب ۱۱- بالای چشم- فلزی گرانبه‌تر از طلا- از ضمایر ۱۲- واحد اختلاف پتانسیل- انتظار و نگرانی- برکت برنج- روش و شیوه ۱۳- بیماری چینی- نوبت و مر حله- از گیاهان دارویی ۱۴- صدای بلند- کشیک- بزرگتر ۱۵- مرد سالخورده دارای تجربه و آگاهی- جوش دادن قطعات فلزی

#### حل جدول ۱۱۳۶

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