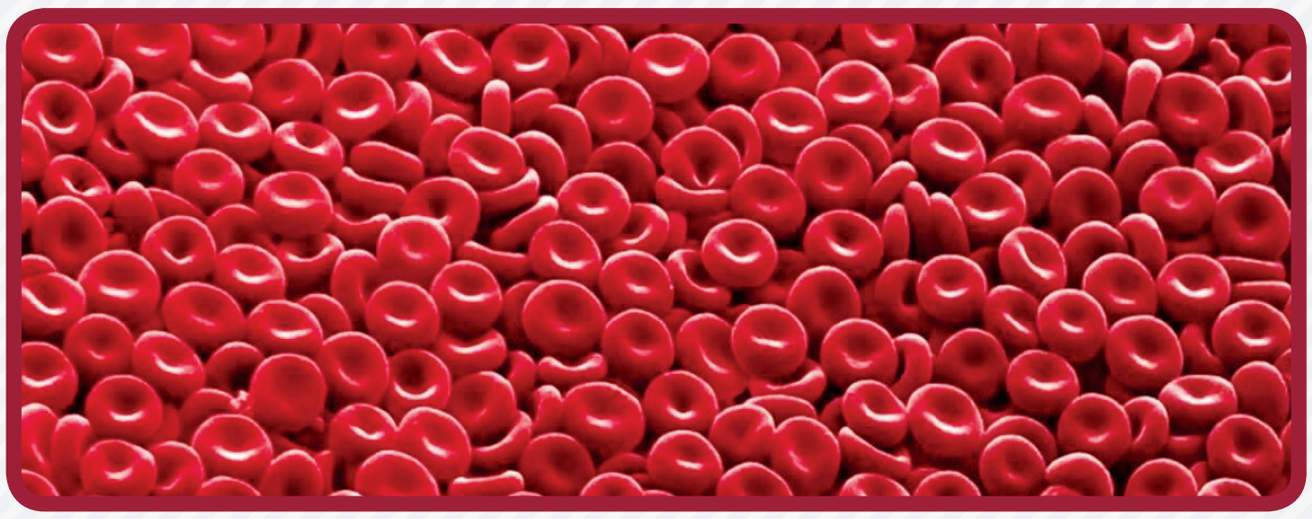
خوراکی‌هایی برای افزایش اکسیژن خون

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

اکسیژن یک ترکیب ضروری برای رشد و تداوم حیات است. حفظ ۹۴ تا ۹۸ درصد اکسیژن در خون برای جلوگیری از هیپوکسی و آسیب به بافت‌ها ضروری است. هیپوکسی یا افت اکسیژن خون، شما را در معرض ابتلا به آسم، اختلالات ریوی، کرونا و ناراحتی‌های قلبی قرار می‌دهد. بررسی میزان اشباع اکسیژن خون به‌طور مرتب با دستگاه پالس‌سنج، عمل به توصیه‌های پزشکی و مصرف غذاهای غنی از اکسیژن می‌تواند به حفظ سطح مناسب اکسیژن خون کمک کند. در ادامه با خوراکی‌هایی که در افزایش سطح اکسیژن خون موثرند، آشنا می‌شوید.



انار

انار حاوی آهن، مس، زینک، ویتامین‌های B۳ و B۶ و کولین است. این میوه از طریق افزایش نیتریک اکسید و بهبود فرآیند انتقال اکسیژن، جریان خون را بهبود می‌بخشد. مصرف میوه انار یا آب انار تازه به انبساط رگ‌های خونی کمک می‌کند. برای بهره‌مندی از خواص این میوه روزانه یک انار میل کنید یا ۳۷۵ میلی‌لیتر آب انار بنوشید.

کاهو

کاهو منبع عالی ویتامین E، B۶، B۵، B۳، A و C، فولات، آهن، پتاسیم و زینک و سرشار از آنتی‌اکسیدان ااست. مصرف کاهو از آسیب بافتی ناشی از استرس اکسیداتیو جلوگیری می‌کند، سنتز لیپیدها را بهبود می‌بخشد و خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی را کاهش می‌دهد.

لبنیات

شیر، ماست و پنیر سرشار از کلسیم، زینک، ویتامین‌های گروه B، ویتامین D، پروبیوتیک‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌های سالم هستند. مصرف محصولات لبنی کم‌چرب می‌تواند به کاهش خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی و دیابت نوع ۲ کمک شایانی کند.

حبوبات

حبوبات سرشار از آهن، پتاسیم، زینک و ویتامین B و منابع عالی پروتئین گیاهی و بدون چربی هستند. مصرف حبوبات به کاهش فشارخون بالا، کنترل قندخون در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ و مدیریت وزن کمک می‌کند.

یادداشت

سرطان خون، علل و درمان

سیدامیر شیخ‌الاسلامی
فوق تخصص خون

به‌طور کلی در سرطان خون، مغز استخوان به‌صورت غیرعادی، مقدار بسیار زیادی سلول خونی تولید می‌کند، این سلول‌ها با سلول‌های خون نرمال و عادی متفاوت هستند و درست عمل نمی‌کنند. زمانی‌که فرد به سرطان خون مبتلا می‌شود تولید طبیعی سلول‌های سفیدخون متوقف می‌شود و توانایی فرد در مقابله با بیماری‌ها از بین می‌رود، این بیماری براساس رده‌های مختلف می‌تواند مبتلایان را درگیر کند. لوسمی براساس نوع گویچه سفیدخون که دچار ترار یختگی و سرطان شده به دو دسته لنفوئیدی یا لنفوبلاستی و میلوئیدی تقسیم می‌شود. دو دسته لوسمی به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می‌شود، لذا چهار نوع شایع لوسمی داریم که شامل مزمن میلوئیدی ، لوسمی حاد میلوئیدی ، لوسمی مزمن لنفوئیدی و لوسمی حاد لنفوئیدی است و بسته به نوع بیماری نشانه‌ها در مبتلایان متغیر است، لوسمی‌های حاد و مزمن براساس طیف، شدت و سرعت پیشرفت روند بیماری با هم متفاوتند. لوسمی‌های حاد ظرف چند روز و نهایتا چند هفته علامت‌های اختصاصی از خود بروز می‌دهند. لوسمی‌های مزمن نیز معمولا به تدریج پیشرفت می‌کنند ولی در سیر بیماری معمولا نشانه‌های حاد را از خود نشان می‌دهند. در این بیماری لنفوسیت‌های خون دچار تغییر شکل، ساختار و کارکرد می‌شوند و در ادامه به فرم‌های بدخیم تبدیل می‌شوند. شایع‌ترین نوع لوسمی در اطفال و سنین زیر ۲۰ تا ۲۵ سال تظاهر می‌کند گروه سنی ۶۰ به بالا گروه دیگری هستند که در مقابل این بیماری بیش از بقیه آسیب‌پذیر هستند. نمای کلی این بیماری ممکن است شبیه به سرماخوردگی و یا بیماری عفونی باشد، معمولا این علائم همزمان است و مبتلایان به درمان‌های معمول پاسخ نمی‌دهند و یا بیماری بسیار طولانی می‌شود، این طولانی‌شدن علامت‌ها می‌تواند در تشخیص بیماری کمک کننده باشد. سرطان خون ضمن اختلال در عملکرد گلبول‌های سفید، مبتلایان را با ضعف سیست ایمنی روبه‌رو می‌کند. ریسک عفونت‌ها خصوصا عفونت‌های غیرمعمول و فرصت طلب در مبتلایان به سرطان خون افزایش می‌یابد. اختلال شناخته شده‌ای در این سرطان تا به امروز شناسایی نشده است ولی به‌نظر می‌رسد مواردی مثل سیگار کشیدن، سابقه ژنتیکی، تماس با سموم و موادشیمیایی ریسک ابتلا به سرطان‌های خون را بالا می‌برد. در سرطان‌های حاد پاسخ به درمان در سنین پایین بسیار بهتر و موثرتر است درمان‌ها معمولا ترکیبی است، ترکیبی از شیمی درمانی و در مواردی پیوند مغزاستخوان. در لوسمی‌های حاد، درمان‌ها ترکیبی از شیمی درمانی و پیوند مغزاستخوان است.

دانستنی‌ها

نسخه خوراکی برای پیشگیری از آلزایمر

شاید به‌نظر برسد که آلزایمر یک بیماری اجتناب‌ناپذیر است و همه افراد با افزایش سن به آن مبتلا می‌شوند. با این حال دکتر اوما.نایدو، متخصص روانپزشکی تغذیه و سبک زندگی در بیمارستان عمومی ماساچوست نظر دیگری دارد. او نوشته است که برخی از عوامل وجود دارند که برای جلوگیری از بروز این بیماری، کاملا در اختیار شما هستند و از جمله آنها می‌توان به انتخاب‌های غذایی اشاره کرد. «نایدو» توصیه می‌کند که انواع توت‌ها، روغن زیتون، سبزیجات، امگا۳ و ادویه‌ها را برای افزایش سلامت مغز به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید:

توت‌ها

توت‌ها، حاوی آنتی‌اکسیدان و سایر مواد مغذی هستند که عملکرد حافظه را تقویت می‌کنند. به لطف فیبر، ویتامین و موادمعدنی بالا در توت‌ها، این میوه‌ها باعث افزایش سلامت میکروبیوم شده و می‌توانند به کاهش التهاب کمک کنند. توت‌های تازه را به صبحانه خود اضافه کنید.

روغن زیتون

مصرف روغن زیتون فوق‌بکر و خالص نیز با کاهش خطر ابتلا به آلزایمر مرتبط است زیرا ترکیبات موجود در این ماده می‌تواند به اتوفاژی یا همان فرآیند طبیعی پاکسازی سلولی مغز کمک کند. افزودن روغن زیتون خالص به سس‌های سالاد خانگی یا ریختن آن روی سالاد، راهی عالی برای بهره‌مندی از این فواید است.

سبزیجات تیره‌رنگ

سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج و چغندر با سطوح بالای فولات از مکمل‌های عالی برای یک وعده غذایی هستند. افرادی که فولات کافی (نوعی ویتامین B۹ را دریافت نمی‌کنند، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های عصبی و روانی مانند زوال عقل و افسردگی باشند.

امگا۳

همچنین باید به‌دنبال غذاهایی باشید که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که امگا۳ می‌تواند به عملکرد سلول‌های مغز کمک کرده و خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد. ماهی‌های چرب مانند ماهی آزاد و همچنین انواع مغزها و دانه‌ها، این مواد مغذی ضروری را تأمین می‌کنند.

ادویه‌ها

ادویه‌های مختلف مانند زردچوبه، فلفل سیاه، دارچین، زعفران، رزماری و زنجبیل به غذای ما رنگ و طعم می‌بخشند و در عین حال هر کدام دارای خواصی برای سلامت مغز و حتی تقویت خلق‌وخو هم هستند. اجزای فعال ادویه‌جاتی مانند زنجبیل، سیر و... مسیرهای التهابی را هدف قرار می‌دهند و ممکن است از بیماری‌های عصبی پیشگیری کنند.

نکته

درمان دیابت نوع ۱ با یک قرص جدید

یک قرص انسولین جدید که توسط محققان دانشگاه ییل (Yale) ساخته شده است، موفق شد دیابت نوع ۱ را در موش‌ها درمان کند و حتی از آن پیشگیری کند. دانشمندان دانشگاه ییل یک داروی خوراکی جدید ساخته‌اند که می‌تواند به درمان و حتی پیشگیری از دیابت نوع ۱ کمک کند. محققان این دانشگاه در آزمایش‌هایی که روی موش‌ها انجام دادند، مشاهده کردند که این دارو نه تنها به سرعت سطح انسولین را در بدن آنها تنظیم کرد، بلکه عملکردهای متابولیک آنها را نیز بازیابی و التهاب را معکوس کرد و راهی بالقوه برای پیشگیری از بیماری باز کرد. دیابت نوع ۱ زمانی شروع می‌شود که سیستم ایمنی فرد به سلول‌های بتای لوزالمعده حمله کرده و آنها را از بین می‌برد. این سلول‌های حیاتی مسئول تولید انسولین هستند؛ هورمونی که گلوکز را به انرژی تبدیل می‌کند و به همین دلیل بیماران به چندین‌بار تزریق انسولین در روز نیاز دارند. مصرف خوراکی انسولین اما یک کار بسیار ساده‌تر و غیرتهاجمی خواهد بود، اما متاسفانه انسولین قبل از اینکه بتواند به جریان خون برسد، در معده از بین می‌رود. بسیاری از دانشمندان در حال آزمایش روش‌های مختلفی برای کمک به بقای آن در سیستم گوارش هستند و راه‌هایی را از جمله پوشش‌های محافظ، کپسول‌هایی با میکروسوزن‌هایی که مستقیما انسولین را از طریق مخاط معده تزریق می‌کنند و حتی نانوذراتی که وارد جریان خون می‌شوند و سپس تنها زمانی انسولین آزاد می‌کنند که سطح گلوکز بالا باشد، آزموده‌اند. اما دانشمندان دانشگاه ییل در این مطالعه جدید، یک وسیله حمل‌ونقل دارویی با نانوذرات جدید ابداع کردند که نه تنها می‌تواند انسولین را به‌طور ایمن به لوزالمعده برساند، بلکه پوشش آن نیز فواید درمانی دارد. این پوشش از اسید اورسودوکسیکولیک که اسید صفراوی است که به‌طور طبیعی در بدن تولید می‌شود، ساخته شده است و محققان آن را پلیمریزه کردند. این کار به پیوند بهتر آن با گیرنده‌های لوزالمعده کمک می‌کند، عملکردهای متابولیک را بهبود می‌بخشد و مهم‌تر از همه، حتی سلول‌های ایمنی سرکش را که در وهله اول سلول‌های بتا را از بین می‌برند، کاهش می‌دهد.

استفاده از نانوذرات

طارق فهمی، نویسنده مسئول این مطالعه می‌گوید: آنچه که من را در این مورد هیجان‌زده می‌کند، این است که این یک رویکرد دو جانبه است. این کار باعث تسهیل متابولیسم طبیعی و همچنین اصلاح نقایص ایمنی در درازمدت می‌شود. بنابراین شما در واقع در حال درمان بیماری هستید، در حالی که همزمان سطح انسولین را نیز حفظ می‌کنید. این تیم این نانوذرات را روی موش‌های مبتلا به دیابت نوع ۱ آزمایش کردند و دریافتند که آنها به خوبی در بهبود سطح انسولین کار می‌کنند، در حالی که اسید صفراوی، التهاب را کاهش داده و عملکرد متابولیک را بازسازی می‌کند. این تیم همچنین دریافت که انسولینی که از طریق این کپسول‌های خوراکی به لوزالمعده تحویل داده می‌شود، حدود هفت برابر سریعتر از تزریق زیر جلدی استاندارد عمل می‌کند. نکته مهم اینکه نتایج مشابهی نیز در آزمایشات روی خوک‌ها مشاهده شد. محققان می‌گویند نتایج کاملا امیدوارکننده است، اما کار و تحقیقات بیشتری باید انجام شود تا بررسی شود که آیا انسان‌ها هم فواید مشابهی را تجربه خواهند کرد یا خیر. این تیم می‌گوید که از این نانوذرات می‌توان برای حمل مولکول‌های دیگر نیز استفاده کرد که به طور بالقوه به درمان بیماری‌های دیگر کمک خواهد کرد.

رابطه سحرخیزی و کاهش افسردگی

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد یک ساعت زودتر بیدارشدن می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی را تا ۲۳درصد کاهش دهد. افسردگی شایع‌ترین اختلالی است که افرادبسیاری درگیر آن هستند. ارتباط مستقیم بین زمان خواب و بیداری با میزان افسردگی وجود دارد. در بررسی سحرخیزی مشخص شد حتی یکساعت زودتر بیدارشدن از خواب خطر ابتلا به افسردگی را کاهش می‌دهد. در این بررسی ساعت خواب و بیداری افراد را از ۱۱ شب تا ۶ صبح تغییر دادند. مشخص شد افرادی که ساعت ۱۱ شب به رختخواب می‌روند و ۶ صبح از خواب بیدار می‌شوند ۲۳ درصد کمتر دچار افسردگی می‌شوند.

ارتباط کووید۱۹ با مشکلات خواب

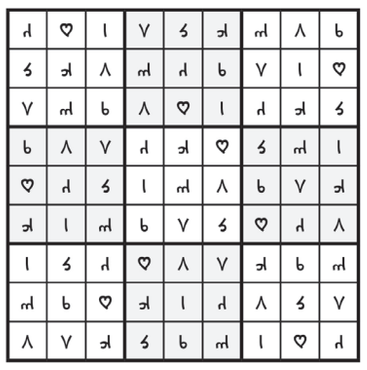
نتایج مطالعه جدید، رابطه بین عفونت کووید۱۹ و مشکلات خواب را نشان می‌دهد. محققان سوابق ۱۲ میلیون نفر را بررسی کردند. محققان به ارتباط بین عفونت کووید۱۹ و مشکلات خواب طولانی‌مدت و خستگی پی بردند، اما هیچ ارتباطی با افسردگی، و... نیافتند. بسیاری از افراد پس از ابتلا به کووید۱۹ دچار خستگی، مه‌مغزی و مشکلات خواب می‌شوند. خستگی به‌طورخاص با سایر ویروس‌های جدی، مانند سندرم تنفسی حاد شدید (SARS) و سندروم تنفسی خاورمیانه (MERS)، و همچنین مننژیت، هپاتیت نیز مرتبط است.»

اختلال «اضطراب» در بیش‌فعالی

تحقیقات نشان می‌دهد که بزرگسالان مبتلا به بیش‌فعالی، ۴ برابر بیشتر در معرض ابتلا به اختلال اضطراب هستند. «ایسمه.تامسون»، گفت: «بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی چقدر در برابر اختلالات اضطراب فراگیر آسیب‌پذیر هستند.» در این مطالعه، ۶۹۰۰ نفر از نظر سلامت روانی بررسی شدند. نمونه شامل ۲۷۲ نفر مبتلا به اختلال بیش‌فعالی و ۶۸۲ نفر مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر بود. یافته‌ها نشان داد که این ارتباط حتی در زنانی که دچار بیش‌فعالی بودند ۵ برابر احتمال ابتلاء به اختلال اضطراب بیشتر بود. این یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان مبتلا به بیش‌فعالی نیز ممکن است بیشتر مستعد ابتلا به اضطراب باشند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

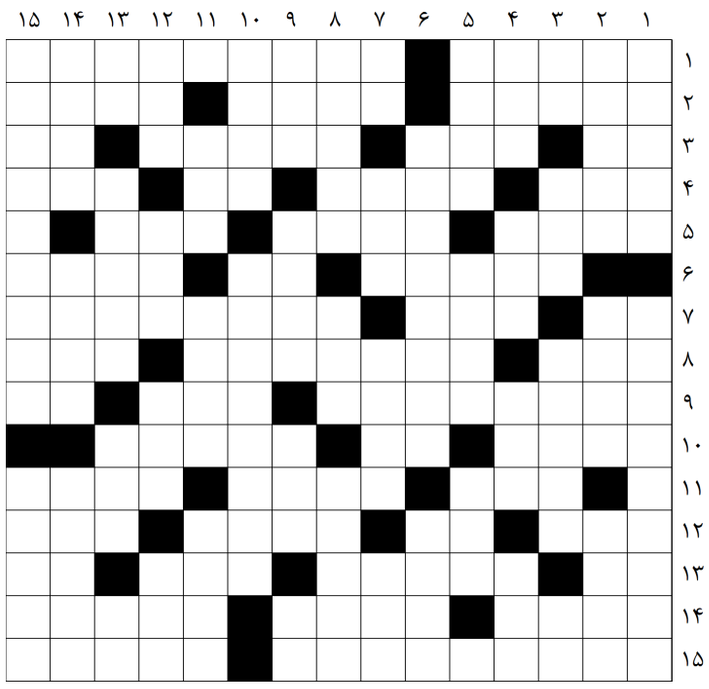
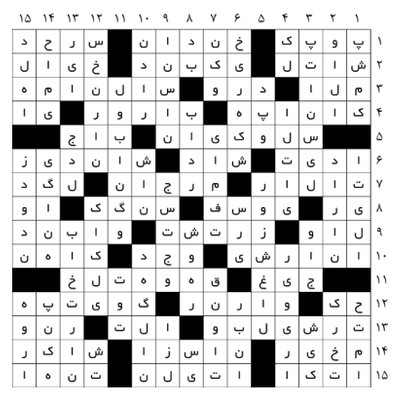
آرمان ملی — شماره ۱۱۶۷

افقی

۱- هم‌چشمی- از القاب امام حسین(ع) ۲- عوض کردن- نارگیل- بی‌رونق ۳- حرف همراهی- کلام آرزو- ساقه زیرزمینی بعضی گیاهان- ضمیر سوم شخص مفرد ۴- پرواز کردن- بسیار سپاسگزار- کلام انزجار- شبانگاه ۵- کشور گل‌لاله- جانور حمام!- با کلید بازمی‌شود ۶- دارابودن- سنگ آسیاب- زرسنج ۷- واحد پول ژاپن- هم‌سراب- اثر تاریخی پیشوا ۸- ضعف- آگاه‌کردن و اطلاع‌دادن- بمب کاشتنی ۹- خزنده باسواد!- بخشی از اوستا- شامل همه می‌شود ۱۰- بافرهنگ- عددورزشی- باقی و جاویدان ۱۱- مال یاران کشیدنی است- از قصد- دین‌داری ۱۲- بهره‌ونصیب- گریزآهو- پسراسفندیار در شاهنامه- آشکارشدن راز ۱۳- طرف‌وجهت- طعم‌دهنده غذا- بخشش- بازی نفس‌گیر! ۱۴- گلابی- زرنگ‌وباهوش- مقابل خروجی ۱۵- از شاعران- ناشایست

عمودی

۱- گاهی بر ضابطه چیره می‌شود- از نام‌های روزقیامت ۲- طایفه‌ها- ضمیر- ظاهری ۳- نام‌ترکی- حیله‌گر- مقابل مادینه- مقابل خوب ۴- محل سوخت اتومبیل- عقاب‌سیاه- بالاپوش قدیمی- نخست ۵- سعی‌وکوشش- غیرجدی- از رنگ‌های اصلی ۶- ارتوپد- محل دیدن اشیای عتیقه ۷- کله- واحدپول کره‌جنوبی- حالتی در نماز- سال ترکی ۸- کمک‌رسان- نوعی آینه- زیبارو ۹- پست‌وفرومایه- جنس- نیشتر- چه زمانی؟ ۱۰- بخش‌ها- نام دیگر کتاب گلستان ۱۱- سازگاری- از جزایر ژاپن- حقیروخوار ۱۲- بخشی از بدن- نیستی- ظرف لباس!- بانگ جانور درنده ۱۳- یکی از نشانه‌های جمع فارسی- مناسب‌طبع- غرض- گشوده ۱۴- بسیارمکار- روستا- دومین عدددورقمی ۱۵- کاشف آبله- مرکز ایالت «تنسی» آمریکا



حل جدول ۱۱۶۶