آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۱۷۸
پنجشنبه
۱۴۰۰•۰۹•۱۸
۰۴ جمادی‌الاولی ۱۴۴۳ / ۰۹ دسامبر ۲۰۲۱

راهکارهای پیشگیری از «پوکی استخوان»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

انجام‌دادن یکسری کارها برای ساختن استخوان‌ها در جوانی می‌تواند پوکی‌استخوان را در میانسالی کمتر کند. پوکی‌استخوان بیماری‌ای است که به ضعیف‌شدن استخوان‌ها و بالارفتن خطر شکستگی مربوط می‌شود و نشانه‌های بسیار اندکی دارد. درواقع اولین نشانه پوکی‌استخوان زمانی است که می‌شکنند. این بیماری می‌تواند در هر سنی بروز پیدا کند، اما بیشتر در افراد بالای ۵۰ سال دیده می‌شود. به‌هرحال در هر سنی رژیم غذایی سالم و ورزش مهم است و به محکم‌شدن بافت استخوان کمک می‌کند.

رژیم غذایی

استخوان‌ها به‌طور مداوم در حال ساخته‌شدن هستند. سلول‌های خاصی بافت استخوان را تجزیه می‌کنند و سلول‌های دیگر از کلسیم و موادمغذی غذاهایی که می‌خورید استفاده می‌کنند تا استخوان‌های جدید بسازند. اگر فعالیت فیزیکی ندارید یا غذاهای باارزش غذایی بالا نمی‌خورید، استخوان‌ها تراکم‌شان را از دست می‌دهند، ضعیف‌تر می‌شوند و احتمال بیشتری وجود دارد که دچار شکستگی شوند.

موادغذایی سازنده استخوان

کلسیم اصلی‌ترین ماده مغذی لازم برای ساخت سلول‌های جدید استخوان به‌شمار می‌رود و برای سلامت استخوان حیاتی است. بعضی از موادغذایی غنی از کلسیم شامل شیر، ماست و پنیر، شیرسویای غنی شده با کلسیم و آبمیوه‌ها هستند و سبزیجات سبز تیره برگ‌دار هم از دیگر منابع خوب کلسیم محسوب می‌شوند.

غذاها در برابر مکمل‌ها

اگر نمی‌خواهید یا نمی‌توانید شیر بخورید، مطمئن شوید میزان کافی از غذاها یا نوشیدنی‌های غیرلبنی غنی از کلسیم یا غنی‌شده با کلسیم دریافت می‌کنید. با پزشکتان درباره دریافت مکمل‌های ویتامین D مشورت کنید.

دانستنی‌ها

۴۰ سالگی دروازه ورود به «پیرچشمی»

یک جراح و متخصص چشم ورود به عرصه ۴۰ سالگی را آغاز شروع پیرچشمی عنوان کرد و گفت: پیرچشمی که به کاهش قدرت تطابق عدسی لنز چشم (تاری دید در فواصل نزدیک) گفته می‌شود معمولا از سن ۴۰ الی ۴۵ سالگی شروع و روند آن با کاهش دید همچنان ادامه دارد. دکتر قاسم فخرایی افزود: با افزایش سن (۴۰ سالگی به بالا) عدسی لنز چشم به‌تدریج سفت شده و توانایی دامنه تطابق آن کاهش یافته و سبب تاری‌دید می‌شود که به آن پیرچشمی می‌گویند. وی با بیان تعریفی دیگر مبنی بر اینکه کاهش قدرت تطابق عدسی را پیرچشمی می‌گویند، اظهارداشت: زمانی که در سنین کودکی، نوجوانی و جوانی هستیم لنز چشم قوام نرمی داشته و به‌راحتی می‌تواند برای دیدن تصاویر در دور یا نزدیک عدسی لنز چشم تطابق را به راحتی انجام داده و تصویر به خوبی و واضح دیده شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران با تاکید بر اینکه افزایش سن همچنان سبب سفت شدن عدسی لنز چشم شده و این موضوع کاهش و تاری‌دید را به دنبال خواهد داشت، گفت: زمان‌هایی که به‌دوردست نگاه می‌کنیم اگر از قبل عیب انکساری نداشته باشیم (عینکی نباشیم) عدسی لنز چشم تطابق نکرده و به حالت ریلکس تصاویر دور را بر روی شبکه چشم به صورت متمرکز یا فوکوس کرده و تصویر به وضوح دیده می‌شود. دکتر فخرایی ادامه داد: زمانی که می‌خواهیم به چیزی در فاصله نزدیکتر از دور نگاه کنیم (تا فاصله ۶ متری) به هر مقدار که شیء نزدیک می‌آید عدسی لنز چشم باید تطابق نماید تا بتوانیم آن شیء را واضح ببینیم و در غیر از این صورت تصاویر به‌صورت تار دیده می‌شود. وی با بیان اینکه دستور تطابق عدسی لنز چشم از سوی مغز صادر می‌شود و در سنین پایین توانایی تطابق به‌راحتی انجام گرفته و شاهد یک تصویر واضح در شبکه چشم هستیم، تصریح کرد: به هر میزان که دامنه تطابق عدسی لنز کاهش یابد به همان میزان باید درجه مثبت عینک اضافه شود. وی با اشاره به اینکه ژنتیک نیز می‌تواند در شروع پیرچشمی تاثیرگذار باشد، افزود: در این ارتباط برخی افراد ممکن است قدری زودتر یا دیرتر به پیرچشمی دچار شوند.

خستگی زودهنگام و سردرد

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهارداشت: پیرچشمی به‌دلیل کاهش و تاری‌دید در بسیاری از موارد می‌تواند سبب خستگی زودهنگام، سردرد یا درد پیشانی شود که استفاده از عینک بهترین روش برای رفع این مشکل است. به گفته وی، برخی افراد که علاوه بر پیرچشمی فاصله‌های دور و نزدیک را تار می‌بینند و مجبور به استفاده از عینک مثبت هستند می‌تواند در شرایط خاص با بهره‌مندی از عمل جراحی آب‌مروارید و کاشت لنزهای چندکاره مشکل خود را بر طرف نمایند.

تغییرات در عدسی چشم

به گفته دیگر پزشکان، «تطابق» عبارت است از توانایی چشم برای تغییر تمرکز از روی اشیای دور بر روی اشیای نزدیک و تمرکز از روی اشیای نزدیک بر روی اشیای دور و همچنین فواصل بین آنها. اغلب افراد پس از رسیدن به سنین بیش از چهل سالگی احساس می‌کنند که برای مطالعه و دیدن اشیا نزدیک به عینک نیاز دارند. این تغییرات در عدسی را پیرچشمی می‌نامیم. در پیرچشمی به‌دلیل کاهش انعطاف‌پذیری عدسی چشم، عضلاتی که مسئول تطابق هستند (عضلات مژگانی) نمی‌توانند به‌خوبی این عمل را انجام دهند. پیرچشمی تقریبا در همه افراد اتفاق می‌افتد. همچنین همه افرادی که عیوب انکساری (نزدیک بینی، دوربینی و آستیگماتیسم) دارند نیز دچار پیرچشمی می‌شوند. اما در افراد نزدیک‌بین پیرچشمی مزاحمت کمتری ایجاد می‌کند. زیرا نزدیک‌بینی تا اندازه‌ای پیرچشمی را خنثی کرده و افراد برای دیدن اجسام نزدیک مشکل کمتری دارند.

علائم

علائم پیرچشمی و دوربینی شبیه هم است؛ گرچه علت آنها متفاوت است. دوربینی (هایپراوپی) به علت کوچکی کره چشم یا کم‌بودن انحنای قرنیه (و در نتیجه کم‌بودن قدرت انکساری) آن است. در نتیجه اشعه‌های نور به‌جای تمرکز بر روی شبکیه، در پشت کره چشم متمرکز می‌شوند. معمولا این وضعیت باعث می‌شود، اشیای‌دور را واضح‌تر و اشیای نزدیک را تار ببینید. دوربینی از بدو تولد وجود دارد؛ در حالیکه پیرچشمی بعدا و معمولا حوال ۴۰ سالگی بروز می‌کند.

یادداشت

اوضاع عادی نشده است

مسعود مردانی
فوق تخصص عفونی

در حال حاضر اوضاع خوب و بیماری تحت کنترل است. در این شرایط اگر حواس‌مان جمع و پروتکل‌ها را رعایت کنیم و واکسن به‌موقع بزنیم، دیگر نیازی نیست از سویه جدید کرونا با عنوان اومیکرون بترسیم. اما نباید فراموش کنیم که کرونا هنوز در کمین بوده و اوضاع عادی نشده است. در آخرین اعلامیه سازمان جهانی بهداشت نیز به این موضوع اشاره شد که به‌نظر نمی‌آید اومیکرون بتواند مشکل زیادی ایجاد کند. البته سرعت انتقال آن از دلتا بیشتر است و ۴۲ کشور دنیا این بیماری را تجربه کرده‌اند. هم‌چنین این سویه از نظر بالینی تفاوتی با کرونای قدیمی ندارد، علائم اومیکرون سبک؛ خفیف و در کودکان و جوانان بیشتر دیده شده است. این سویه جدید کرونا بیشتر عوارض ضعف و سستی به‌همراه دارد. اومیکرون در همین تعدادی که دیده شده، نشان می‌دهد افراد مبتلا اغلب واکسن نزده بودند و در آفریقای جنوبی هم به‌دلیل پوشش پایین واکسیناسیون تا حد بسیاری این سویه جدید کرونا گسترش پیدا کرده است. درست است که این بیماری خیلی سریع انتقال پیدا می‌کند اما چون در کشور ما تعداد زیادی از مردم کرونا گرفته یا واکسن زده‌اند، احتمال اینکه این بیماری در کشور منجر به اشغال تخت‌ها و پرشدن بخش‌های مراقبت‌های ویژه در بیماستان‌ها شود، بسیار پایین است. چراکه ۸۰ درصد گروه هدف واکسن را تزریق کرده و امیدواریم باقی مردم نیز هرچه سریعتر نسبت به زدن واکسن کرونا اقدام کنند. در هفته گذشته و در کمیته کشوری کرونا مصوب شد تا افراد به‌ویژه کسانی که واکسن‌های «سینوفارم»، «بهارات» و «برکت» زده‌اند، به ترتیبی که اعلام می‌شود برای تزریق دزسوم هم اقدام کنند، این واکسن‌ها پس از گذشت چهار ماه ایمنی‌شان در بدن کاهش پیدا کرده و برای اینکه ایمنی را افزایش دهیم، باید هر واکسنی که در دسترس بود، بزنیم. در نتیجه افراد می‌توانند همان واکسن قبلی یا واکسن دیگری را انتخاب کنند. این درحالی است که واکسن‌های ایرانی هم در همین مدت وارد بازار شده و می‌توان از این واکسن‌ها نیز استفاده کرد. شرکت در تجمعات را هنوز هم توصیه نمی‌کنیم. از طرفی هنوز هم تزریق واکسن و رعایت پروتکل‌های بهداشتی کرونا الزامی است.

کرونا عامل تاخیر تشخیص سرطان

تحقیقات نشان می‌دهد کووید ۱۹، تشخیص سرطان را به تاخیر می‌اندازد. نتایج نشان داد روش‌های تشخیص سرطان کمتر مورد استفاده قرار گرفته و در سال ۲۰۲۰ تشخیص‌های جدید سرطان کمتر از دو سال قبل بوده است. این مطالعه نشان داد که در سال ۲۰۲۰، ۴۵ درصد کمتر کولونوسکوپی برای تشخیص سرطان روده‌بزرگ؛ ۲۹ درصد بیوپسی کمتر برای تشخیص سرطان پروستات؛ ۱۰ درصد کمتر سی‌تی‌اسکن از قفسه‌سینه برای تشخیص سرطان ریه و ۲۱ درصد سیستوسکوپی کمتر برای تشخیص سرطان مثانه، در مقایسه با میانگین سالانه در سال ۲۰۱۸ تا ۲۰۱۹ انجام شده است.

داروی دیابت موثر در نارسایی قلب

تحقیقات اولیه نشان داده است که مهارکننده‌های انتقال‌دهنده سدیم- گلوکز ۲ می‌توانند به حدود نیمی از بیماران نارسایی قلبی کمک کنند. مطالعه محققان نشان شد، داروی دیابت اولین دارویی است که به افراد مبتلا به نارسایی قلبی کمک می‌کند. «واس.واسیلیو»، گفت: «نارسایی قلبی وضعیتی است که در آن قلب آن‌طور که باید پمپاژ نمی‌کند. «واس» در ادامه افزود: «سال‌ها هیچ دارویی وجود نداشت که بتواند نتیجه را در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی بهبود بخشد؛ بیمارانی که مبتلا به کسر جهشی حفظ شده؛ هستند.»

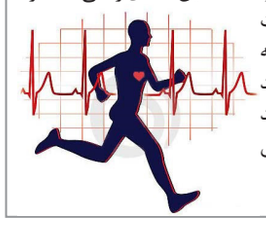
«اومیکرون» خطرناک‌تر نیست

متخصصان اظهارداشتند: اومیکرون از دیگر سویه‌های کرونا خطرناک‌تر نیست. محققان هشدار دادند: برای قضاوت در مورد شدت بیماری‌زایی این سویه به تحقیقات بیشتری نیاز است. یکی از مقامات سازمان جهانی بهداشت نیز گفت: در حالیکه احتمال انتقال اومیکرون بیشتر از سویه‌های قبلی است اما بعید است این سویه بتواند به‌طور کامل خود را در برابر واکسن مصون سازد. «مایکل.رایان»، رئیس بخش فوریت‌های سازمان جهانی بهداشت هم گفته است: داده‌های اولیه نشان نمی‌دهد که این سویه شدیدتر باشد. به‌نظر می‌آید جهت به‌سمت شدت کمتر است.

نکته

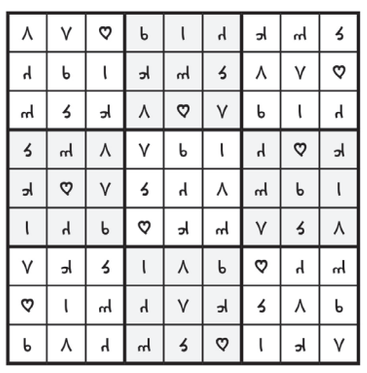
دویدن قدرت پردازش مغز را تقویت می‌کند

مطالعات جدید محققان دانشگاه تسوکوبا در ژاپن نشان می‌دهد تنها ۱۰ دقیقه دویدن با شدت متوسط، جریان خون موضعی در قشر پیش‌پیشانی جانبی مغز را افزایش می‌دهد. این بخش از مغز نقش مهمی در کنترل خلق‌وخو و عملکردهای پردازشی مغز دارد. به گزارش پایگاه خبری ساینس، مطالعات قبلی نشان می‌دهد دویدن یک فعالیت موثر در جهت بهبود سلامت روانی است. مطالعات جدید نشان می‌دهد دویدن علاوه بر فواید پزشکی که تا به امروز ثابت شده، در سلامت مغز نیز نقش دارد. براین اساس تنها ۱۰ دقیقه دویدن با شدت متوسط، جریان خون موضعی را در قشر پیش‌پیشانی جانبی (bilateral prefrontal cortex) افزایش می‌دهد. این بخش از مغز نقش مهمی در کنترل خلق‌وخو و عملکردهای اجرایی دارد. این مطالعه با بررسی داوطلبان و آزمون‌های به عمل آمده نشان می‌دهد ۱۰ دقیقه دویدن با شدت متوسط به میزان زیادی زمان اثر استروپ (Stroop effect) را کاهش می‌دهد. این اثر نمایشی از زمان واکشن یک فعالیت است و معروف‌ترین مثال آن زمانی است که کلمه قرمز با جوهری به رنگ آبی نوشته شود؛ در این حالت مسلما زمان نام‌بردن کلمه در مقایسه با حالتی که قرمز با جوهر قرمز نوشته شده باشد متفاوت است. این خطای زمانی نشانگر اثر استروپ است. مطالعات نشان می‌دهد دویدن به مدت ۱۰ دقیقه، می‌تواند زمان این اثر را کاهش دهد که نشان از قدرت پرداش مغز است.



جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

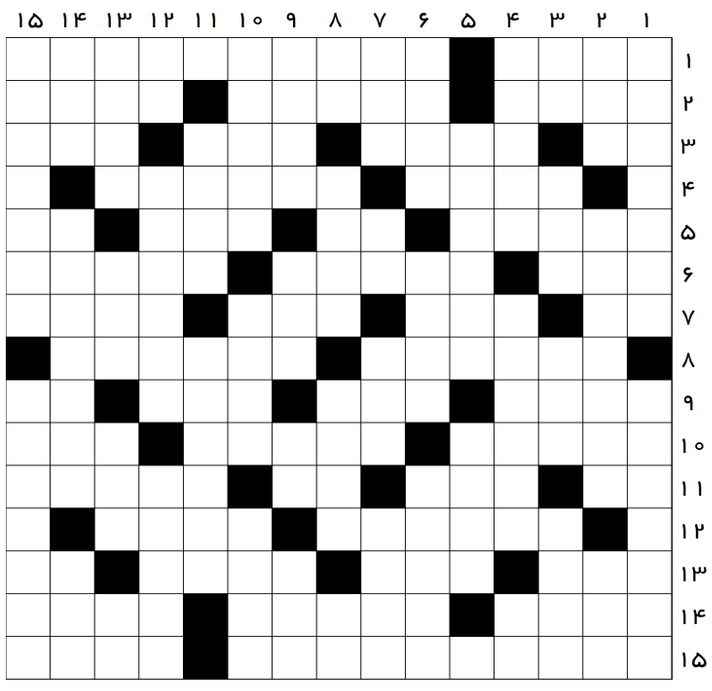
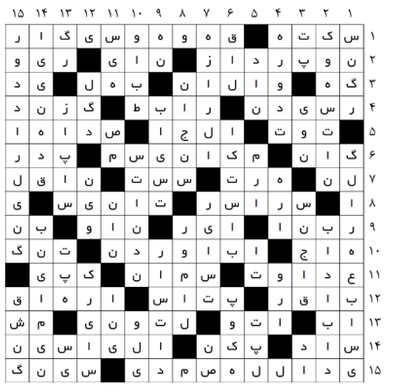
شماره ۱۱۷۸

افقی

۱- کسی که درجایی اقامت دارد- پرورشگاه کودکان بزهکار ۲- با کسی رویاروی سخن گفتن- کوه کالیفرنیا- کفش چوبی ۳- سرآغازآبادانی — میل‌داشتن- مسرور- درمرتبه نخست ۴- ازنام‌های مبارک امام دوازدهم(عج)- سوغات یزد ۵- پولاد- عددهندسی- ازحروف یونانی- بالای فرنگی ۶- بهشت شداد- اثری ازمحمدعلی اسلامی‌ندوشن — شروع‌وآغاز ۷- پایان‌نامه- انتهاوپایان- بانک خانگی- بزرگان ۸- نانی از آردگندم،شیروروغن- آواشناسی ۹- گرامی‌تر- مادروطن- چربی- گوجه پخته‌شده ۱۰- زمین ناهموار- بیمناک- پارچه معیوب ۱۱- مساوی- جوانمرد- پژمردگی- آرشه ویولون ۱۲- آخرین تزارروس- مقابل راست ۱۳- افسوس- مقابل مادگی- دوات- ارجمندی ۱۴- سخن زشت- شهری درخوزستان- ملعون ابدی تاریخ ۱۵- از بازیگران «ساخت ایران۲» و «کرگدن»- دست‌مالیدن

عمودی

۱- تلفنخانه- رئیس پاسبانان درغزنویان ۲- مکان سردزمین- ورزش کننده- واحدی درفیزیک ۳- حرف گزینش- بااهمیت- یارمشهدی- بوق‌وشیپور ۴- واضح‌وآشکار- قلعه‌ای درمسکو- ویتامین انعقادخون ۵- از اعیادشیعیان- جانوری کوچک‌وگوشتخوار ۶- شهری درامارات- سنگ ترازو- ۲نژاد ۷- معجزه الهی- افاده- بیست‌وهفتمین حرف فارسی- واحدحجم مایعات ۸- عریان- نام سابق سبزوار- بالش- گشوده ۹- درس نویسندگی- حرف اول فارسی- خشم و قهر- ذات ۱۰- شایستگی- اتاق قطار- نوعی ماهی یا عینک! ۱۱- حرف مثلثی شکل یونانی- نصف یک حجم مدور ۱۲- سنگ آسیاب- غیرمستقل- کشوری آفریقایی ۱۳- جهان- خیسی- پرنده سیاهرنگ- بازی نفس گیر! ۱۴- وسیله احتیاطی اضافی- به‌جاآوردن- روزجشن ۱۵- پایتخت بلیز- باطل کردن



حل جدول ۱۱۷۷