

دانشتني ها

خطر «سکته گرمایی» در تابستان را جدی بگیرید

گرما در روزهای اخیر در کشورمان افزایش یافته و بنا بر پیش‌بینی‌ها این میزان دما طی نیمه دوم تیر تا مرداد نواحی مختلف ایران را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بروز گرما در دست مانند آلودگی هوا برای افراد به‌ویژه گروه‌های سنی حساس و مبتلا به عوارض قلبی و کودکان خطرناک است. بارزترین خطر امواج گرما برای سلامت عمومی خطر گرم‌زدگی است، به‌ویژه برای کسانی که در محیط باز کار می‌کنند مانند کشاورزان و کارگران ساختمانی؛ اما این تنها خطر امواج گرما برای سلامت عمومی نیست. گرم‌زدگی یک بیماری تهدیدکننده است که ممکن است حتی منجر به مرگ افراد شود. دکتر سیدمحسن افخمی، پزشک عمومی و متخصص بیماری‌های داخلی درباره علل و عوارض گرم‌زدگی نکاتی را بیان کردند.

علت گرم‌زدگی

دکتر افخمی در مورد علل گرم‌زدگی می‌گوید: «بدن ما در یک محدوده دمایی خاص توانایی بهترین کارکرد و عملکرد را دارد و چنانچه دمای بدن ما از یک حدی کمتر یا بیشتر شود، عملکرد و فرآیندهای بدن دچار اختلال می‌شود. دمای طبیعی بدن ۳۷ درجه است و اگر مقدار این دما از ۳۷.۸ درجه افزایش پیدا کند، ما می‌گوییم فرد دچار تب شده است. اگر چنانچه دمای بدن به ۴۰ درجه برسد و مکانیزم‌های بدن نتوانند این دما را کاهش دهند اتفاقاتی در بدن رخ می‌دهد که اصطلاحاً به این اتفاقات گرم‌زدگی گفته می‌شود؛ بنابراین، گرم‌زدگی زمانی ایجاد می‌شود که بدن ما توانایی خود در تنظیم دما را از دست می‌دهد و نمی‌تواند دمای بدن را در محدوده طبیعی نگه دارد، در این حالت گرم‌زدگی اتفاق می‌افتد.» این متخصص ادامه داد: «عوامل محیطی شامل افزایش دمای بدن به دلیل گرمای محیط، کار کردن و ورزش در محیط باز و پرطوبت، کم‌آبی، فقدان جریان هوا، قرار گرفتن در معرض نور خورشید، به‌ویژه در روزهای گرم بین ساعت ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر، حضور در جمع‌های گرم و شلوغ مثل کنسرت، مهمانی، تئاتر و... در جمله عواملی هستند که منجر به گرم‌زدگی می‌شود.»

عوارض

گرم‌زدگی عوارض و مشکلات متفاوتی در قسمت‌های مختلف بدن به‌جا می‌گذارد: «بالارفتن دمای بدن، خشکی یا مرطوب‌شدن پوست، قرمزی یا حالت داغی پوست، از بین رفتن مکانیزم‌های کنترلی و تنظیمی بدن، گرفتگی عضلات، بی‌حالی و ضعف، اختلالات مربوط به سطح هوشیاری، سردرد، بالا رفتن ضربان قلب، حالت تهوع و استفراغ و ایجاد علائم توهم، هذیان، کما و حتی مرگ می‌تواند در نتیجه گرم‌زدگی اتفاق بیفتد.» دکتر افخمی تصریح کرد: گرم‌زدگی در یک تقسیم‌بندی دارای چهار مرحله است: «مرحله اول، غش گرمایی است که فرد به‌دلیل دمای بالا از دست‌دادن رطوبت، کم‌شدن آب بدن و وقت فشارخون دچار بی‌هوشی می‌شود. در مرحله دوم بدن در پاسخ به بی‌هوشی و غش گرمایی، مکانیزم‌های تنظیمی‌اش فعال می‌شود ولی به‌دلیل اینکه این مکانیزم‌ها کافی نیستند فرد نمی‌تواند شرایط را تحمل کند، در نتیجه دچار گرگرفتگی و گرفتگی عضلات به‌خصوص در ناحیه پا می‌شود که اصطلاحاً به آن گرم‌گرگفتگی یا گرگرفتگی می‌گویند. مرحله سوم، گرم‌زدگی است که فرد از شدت گرما دچار اختلالات عملکردی اندام‌ها، سردرد، تهوع و استفراغ شدید می‌شود. در مرحله چهارم، سکت گرمایی و شدیدترین حالت گرم‌زدگی است و زمانی رخ می‌دهد که ارگان‌های حیاتی بدن دچار افت و اختلال عملکرد، توهم و التهاب مغز، اختلال عملکرد قلب و زینستی می‌شود و حتی ممکن است فرد جانفش را از دست بدهد.»

علائم

در شرایطی که فرد دچار سکت گرمایی می‌شود، عمدتاً برخی علائم خیلی واضح هستند: «افزایش دمای بدن بیش از ۴۰ درجه، سرعت ضربان قلب، تنفس‌های سطحی و کم‌عمق، داغ شدن پوست، سردرد، خستگی، سرگیجه، ضعف عضلانی به‌خصوص در ناحیه اندام تحتانی و پاها، تیره و پررنگ شدن ادرار، هذیان، گیجی، کما و حتی مرگ می‌تواند از علائم سکت گرمایی باشد.» دکتر افخمی ادامه می‌دهد: «سکت گرمایی یا سکت قلبی و مغزی متفاوت است. در سکت قلبی، قلب و در سکت مغزی، مغز آسیب می‌بیند اما در سکت گرمایی به‌دلیل گرما، بالا رفتن دمای بدن و عدم توانایی‌های بدن در کنترل دما ارگان‌های حیاتی مثل قلب و مغز آسیب می‌بینند و عملکردشان را از دست می‌دهند، در این حالت ممکن است فرد جانفش را از دست بدهد یا آسیب‌های غیرقابل برگشت در این ارگان‌ها اتفاق بیفتد؛ به همین دلیل توصیه می‌کنم گرم‌زدگی را جدی بگیرید زیرا گرم‌زدگی درمان‌نشده می‌تواند به‌سرعت به مغز، قلب، کلیه‌ها و ماهیچه‌ها آسیب برساند و منجر به سکت گرمایی شود.»

کودکان در خطرند

هرکسی ممکن است دچار گرم‌زدگی شود اما برخی افراد بیشتر در معرض خطر هستند: «نوزادان و کودکان به‌خصوص کودکان زیر ۴ سال و افراد مسن به‌خصوص افراد بالای ۶۵ سال بیشتر در معرض گرم‌زدگی قرار می‌گیرند، چون سیستم‌های کنترل‌کننده بدن در کودکان و افراد مسن ضعیف عمل می‌کنند و این شرایط در افراد مسن به‌دلیل مصرف برخی از داروهای مشابه فشارخون، آرام‌خواب و... بیشتر اتفاق می‌افتد.»

پیشگیری

به گفته این متخصص بیماری داخلی برای جلوگیری از گرم‌زدگی لازم است به این نکات توجه شود: ۱- لباس‌های نخی، گشاد و رنگ روشن بپوشید. ۲- به‌منظور جلوگیری از تابش مستقیم نور خورشید از وسایلی مثل چتر، عینک، نقاب، ضد آفتاب به‌خصوص ضد آفتاب‌های دارای حداقل SPF15 استفاده شود. ۳- آب زیاد بنوشید و توجه کنید که لزوماً آب خنک مانع از گرم‌زدگی نمی‌شود؛ حتی آب‌گرم و مناسب با دمای محیط هم مانع از گرم‌زدگی می‌شود زیرا حجم در گردش را تأمین می‌کند و با تخییر از سطح پوست مقدار زیادی دما از سطح بدن خارج می‌شود. ۴- سعی کنید خنک بنامید و در محیط‌های سرسسته و سایه قرار بگیرید. ۵- تا حد امکان در خانه بنامید و سعی کنید زمانی از خانه خارج شوید که آفتاب وجود نداشته باشد. ۶- در فصول گرم کمتر کارهای سنگین انجام دهید. دکتر افخمی توصیه می‌کند: «مدت‌زمان قرارگیری در آفتاب را به حداقل برسانید و در فصول تابستان به‌هیچ‌عنوان داخل خودرویی که شیشه‌هایش بالاست و در معرض آفتاب قرار دارد، ننماید زیرا قرار گرفتن در یک محیط کاملاً بسته و بدون تهویه مناسب منجر به گرم‌زدگی می‌شود و ممکن است فرد آسیب‌های خیلی سریع و جدی ببیند.»

کاهش وزن با مصرف میوه‌ها

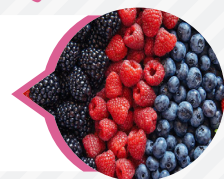
اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

میوه یک میان‌وعده آماده طبیعت است که دارای ویتامین‌ها، فیبر و سایر مواد مغذی است. همچنین میوه کم‌کالری بوده و به شما در کاهش وزن کمک می‌کند. در حقیقت خوردن میوه با لاغری و کاهش خطر دیابت، فشارخون بالا، سرطان و بیماری‌های قلبی مرتبط است.



خانواده توت

توت نیر و گاه‌غذایی کم‌کالری است. به‌عنوان نمونه ۷۴ گرم بلوبری ۴۲ کالری دارد. اما ۱۲ درصد از مقدار مواد مغذی مورد نیاز روزانه ویتامین C و منگنز، همچنین ۱۸ درصد ویتامین A را تأمین می‌کند. یک فنجان حاوی ۱۵۲ گرم توت‌فرنگی کمتر از ۵۰ کالری و ۳ گرم فیبر غذایی دارد. همچنین ۱۵۰ درصد مقدار مواد مغذی مورد نیاز روزانه ویتامین C و تقریباً ۲۰ درصد منگنز را تأمین می‌کند. خوردن توت می‌تواند به کاهش سطح کلسترول و... کمک کند به‌ویژه برای افرادی که دارای اضافه‌وزن هستند گزینۀ مفیدی محسوب می‌شود.



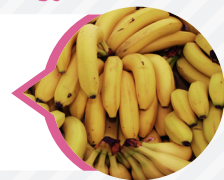
ملون

ملون کالری کم و محتوای آب بالایی دارد و همین امر باعث می‌شود بسیار در روند لاغری کمک کند. این میوه اگر چه کم‌کالری است، اما غنی از فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان است. علاوه بر این، مصرف میوه‌هایی با محتوای آب بالا ممکن است به شما در کاهش وزن اضافی کمک کند. با این حال، هندوانه شاخص گلیسمی بالایی دارد، بنابراین کنترل اندازه مصرف آن مهم است.



موز

برخی از افراد هنگام تلاش برای کاهش وزن به دلیل داشتن قند و کالری بالا از مصرف موز اجتناب می‌کنند. موز از نظر مواد مغذی غنی‌تر و تأمین‌کننده پتاسیم، منیزیم، منگنز، فیبر، آنتی‌اکسیدان و ویتامین‌های A، B6 و C است. یک مطالعه نشان داد خوردن یک موز در روز باعث کاهش قندخون و کلسترول در افراد با کلسترول بالا می‌شود. غذاهای با کیفیت بالا غنی از مواد مغذی و کم‌کالری مانند موز برای هر برنامه کاهش وزن سالم حیاتی هستند.



آووکادو

نصف آووکادو معادل ۱۰۰ گرم حاوی ۱۶۰ کالری است که آن را به یکی از پرکالری‌ترین میوه‌ها تبدیل کرده است. آووکادو با وجود کالری و چربی بالا ممکن است باعث کاهش وزن شود. خوردن آووکادو می‌تواند با افزایش احساس سیری در فرد اشتها را کاهش دهد و سطح کلسترول را بهبود بخشد. یک مطالعه نشان داد افرادی که آووکادو می‌خورند رژیم‌های غذایی سالم‌تر، خطر کمتری برای سندرم متابولیک و وزن کمتری از بدن دارند.



یادداشت

نکاتی درباره «خارپاشنه»



عباس دقاقزاده

متخصص طب فیزیکی

خارپاشنه در واقع التهاب غلاف پاست که اغلب همه آن را دارند. خارپاشنه می‌تواند به‌صورت افقی و عمودی باشد. اغلب خارپاشنه عمودی مشکل‌ساز است که باید با عمل جراحی برطرف شود. این بیماری معمولاً در افرادی که وزن زیاد دارند یا کاهش نامناسب استفاده می‌کنند یا طولانی مدت سرپا می‌ایستند، ایجاد می‌شود. روش درمان خارپاشنه خیلی راحت است. اول باید این افراد ایستادن طولانی مدت را کم کنند. دوم، کفش مناسب و طبی استفاده کنند. سوم، افراد مبتلا باید از کفی‌های ژله‌ای استفاده کنند. همچنین چند روش ساده و کم‌هزینه دیگر برای مداوای این بیماری وجود دارد. این افراد می‌توانند داخل ظرف نوشابه را پر آب کنند و در فریز بگذارند تا سفت شود، سپس زیرپای خودشان قرار دهند و آن را به حرکت در بیاورند. این کار را باید چند مرتبه در طول روز انجام دهند. حرکات کششی غلاف کف پا نیز برای درمان این بیماری مؤثر است. این افراد در حالی که ایستاده‌اند باید به دیوار تکیه دهند و آهسته به سمت عقب حرکت کنند تا غلاف پا کشیده شود. همچنین می‌توانند ملافای را نیز به‌صورت باریک در بیاورند و کف پایشان را بکشند. این بیماری مزمن است که مداوای آن شاید ماه‌ها و سال‌ها به طول بینجامد. احتمال عود این بیماری نیز وجود دارد. در موارد شدید پیشرفته یا مقاوم به درمان با تزریق کورتون به ناحیه یا حتی عمل جراحی این بیماری مداوا می‌شود.

ویژه

تأثیر خرما بر قندخون

توجه به رژیم غذایی در افراد دیابتی بسیار حائز اهمیت است. خرما سرشار از انواع مواد مغذی از جمله منیزیم و پتاسیم است. محققان می‌گویند: مواد مغذی موجود در خرما برای افراد مبتلا به دیابت و مقاومت به انسولین مفید است. خوردن برخی غذاها به محدود کردن برخی دیگر می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت کمک کند تا سطح قندخون خود را مدیریت کنند. کربوهیدرات‌های قندی و نشاسته‌ای هر دو می‌توانند سطح قندخون را افزایش دهند. مقدار و نوع مناسب کربوهیدرات‌ها می‌تواند بر اساس عوامل زیادی از جمله سطح فعالیت فرد و داروها مانند انسولین باشد. برای افراد مبتلا به دیابت، کلیدهای یک رژیم غذایی سالم، به شرح زیر است: مصرف میوه‌ها و سبزیجات، پروتئین بدون چربی، غذاهایی با شکر اضافه کمتر، اجتناب از چربی‌های ترانس و اجتناب از غذاهای فرآوری شده.

آیاسویه جدید که رو ناخطر ناک است؟

دانشمندان نگرانی خود در مورد سویه جدیدی از کووید را ابراز کردند. این سویه که از گروه امیکرون است، بر حسب طبقه‌بندی بین‌المللی BA.2.75 را دریافت کرده که در اواخر ماه مارس موجی از عفونت در بریتانیا ایجاد کرد. یک منبع آگاه گفت که این تنها یکی از تعداد سویه‌های جدید است که تحت نظارت بوده و در حال حاضر دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. دکتر تام پیکاک، ویروس‌شناس گفت: ظهور این سویه احتمالاً ناشی از جهش و پروس در یک بیمار مبتلا به عفونت مزمن از نوع BA.2 است.

نشانه‌های کلسترول بالا روی پوست

بالارفتن کلسترول خون می‌تواند منجر به مرگ ناگهانی شود. انتخاب یک سبک زندگی بی‌تحرک، غذای چرب و سیگار می‌تواند منجر به افزایش سطح کلسترول خون شود. نشانه‌های کلسترول بالا روی پوست هم مشاهده می‌شود. چربی پلک: ظاهر شدن برآمدگی‌های نارنجی مایل به زرد در اطراف گوشه چشم که به دلیل رسوبات کلسترول زیر پوست است. زردتومور: ظاهر شدن این برآمدگی‌ها می‌تواند در پشت ساق پا و کف دست‌ها نیز رخ دهد. پسرورایس: پسرورایس هم به‌دلیل رسوبات کلسترول در رگ پوست است. تغییر در رنگ پوست: سلول‌های پوست مواد مغذی کافی دریافت نمی‌کنند و رنگ پوست تغییر می‌کند.

مکمل امگا ۳ برای افسردگی موثر نیست

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد که مکمل امگا ۳ میزان افسردگی را در بیماران مبتلا به بیماری‌های متابولیک قلبی که از افسردگی نیز رنج می‌برند، بهبود نمی‌بخشد. محققان کشف کردند که مکمل‌های امگا ۳ تاثیر در کاهش میزان افسردگی ندارد. در این تحقیق شرکت‌کنندگان از مکمل امگا ۳ یا دوزهای بین هزار تا ۳ هزار میلی‌گرم استفاده کرده بودند. در انتها مشخص شد بهبود معنی‌داری در میزان افسردگی مشاهده نشد. در حالی که مکمل امگا ۳ بی‌خطر به‌نظر می‌رسد، داده‌های موجود نشان نمی‌دهد که چنین مکمل‌هایی میزان افسردگی را در بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی کاهش دهد.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 and empty cells.

3x3 Magic Square grid with numbers 1-9.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with numbers 1-15 and letters A-Z.

حل جدول ۱۳۱۵

Completed crossword puzzle grid with words filled in.

عمودی

- 1- از شاخه‌های علم روان‌شناسی - گوش کرده ۲ - کشوری آفریقایی - فیلمی از ران هاوارد - ملاقات کردن ۳ - لرزش - مرکز استان مرکزی - کمک‌رسانی ۴ - امر به نرفتن - لشکر - روپیدنی سر - جوش ریزیدن ۵ - تمام‌کننده - پرده‌دری - پرندۀ تنها ۶ - کالای دست‌نخورده - مجله برخطی درباره ایده‌ها و فرهنگ است که هر روز منتشر می‌شود - از گیاهان دارویی ۷ - قصری که سنمار ساخت - چراغ‌خوراک‌پزی - لباس اتاق عمل ۸ - تاراستی - گوشه‌ها - کمیاب ۹ - محله پورزن - الک - چاه فاضلاب ۱۰ - زیان‌دیده - نزدیک‌شده - لنگه‌بار ۱۱ - تکیه‌دادن - لاک‌پشت کارتونی - استخوان پاشنه ۱۲ - درنگ‌کردن - قامت - خزانه‌دار - دوست ۱۳ - محل درس آموختن - فرش بزرگ - برروی پاک‌نامه می‌نویسند ۱۴ - منتقل‌کننده - تألیف‌کننده - پادشاه عصر ۱۵ - شگسته‌بندی - صحرایی در شبلی

افقی

- 1- نسخه‌برداری - شهری در روسیه ۲ - فیلمی به کارگردانی تانفیلیس - از غذاهای ایرانی - اندازه ۳ - پابندگی - نوع حکومت - جدایی و دوری ۴ - لوازم منزل - درنگ - هزارکیلو - تکنوازی در موسیقی ۵ - اشاره‌ده‌دور - ژرف‌وگود - کار سخت‌وتنگنا ۶ - نام‌ها - فروشکوه - بالامدن آب دریا ۷ - از مهاجران اسبق «یونایتد» - فیلمی از کیورسرت پورا احمد - نیرومند ۸ - دستبندزنانه - فوری‌وسریع - خاکروبه ۹ - آلوی کوهی - تب همیشگی از سسل - حرف اول یونانی ۱۰ - شمای بیگانه - انس گرفته - گوزپشت ۱۱ - لانه‌ها - درخت بادام کوهی - دوش‌وگفت ۱۲ - دانشمان‌دادن - هالوژن نمک - گلی خوشبو - اسب پهن پشت ۱۳ - بلندترین شب - محبوب - یک پادشاهی باستانی در عصر آهن در غرب آناتولی بوده‌است ۱۴ - جمع تفریق - آزار - بن درخت ۱۵ - گازی در آب - محل اسکان زائر