آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۲۵
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۰۴•۲۸
۱۹ ذی‌الحجه۱۴۴۳/ ۱۹ جولای۲۰۲۲

نکاتی در مورد پیاده‌روی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

اگر افراد بدانند که چرا پیاده‌روی برای سیستم سلامت آنها مهم است، حتما به‌صورت روزانه این فعالیت را در برنامه خود قرار خواهند داد. پزشکان همیشه لزوم رعایت نکات مختلف بهداشتی و عادات مفید روزمره را توصیه می کنند که مهمترین آنها پیاده‌روی منظم است، اما غالبا افراد دلایلی که باعث می‌شوند تا به این عادت روزانه علاقه‌مند شویم را نمی‌دانند.

مقابله با استرس

اگر تا به‌حال پس از یک موقعیت استرس‌زا برای پیاده‌روی بیرون رفته‌اید؛ متوجه شده‌اید که با یک حالت آرام‌تر بازگشته‌اید، بنابراین راه‌رفتن یک راه مثبت برای مقابله با حوادث استرس زاست. پیاده‌روی ضربان قلب شما را افزایش، سطح استرس و احتمال ابتلا به بیماری‌های دیگر مانند سکته‌مغزی، سندرم قلب شکسته را کاهش می‌دهد. مطالعات تایید می کنند که پیاده‌روی با ترشح هورمون طبیعی شادی برای بدن موسوم به اندورفین، به روحیه شما کمک می کند.

کاهش وزن

می توانید فقط با ۳۰ دقیقه پیاده‌روی در روز وزن خود را کاهش دهید، زیرا پیاده‌روی یکی از بهترین تمرینات برای کاهش‌وزن و ورزش سبکی برای مفاصل است. به منظور شروع پیاده‌روی برای تناسب اندام، سعی کنید هر روز با ۲۰ دقیقه راه‌رفتن شروع کنید، سپس آن را به ۳۰ دقیقه در روز افزایش دهید.

تنظیم فشارخون

پیاده‌روی منظم می تواند به تنظیم فشارخون، بهبود خواب و انرژی شما کمک کند. افرادی که پیاده‌روی می کنند، در مقایسه با دیگران، کمتر دچار حمله قلبی و مغزی، فشارخون پایین و سطح بالای کلسترول می‌شوند. پیاده‌روی می تواند خطر ابتلا به بسیاری از سرطان‌ها را کاهش دهد و عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد. پیاده‌روی می تواند کیفیت خواب شما را تنظیم کرده و شما را در هنگام بیداری پرانرژی نگه دارد.

کاهش احساس گرسنگی

افراد در طول پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای و پس از آن احساس می کنند که میل شدید آنها به میان وعده‌ها کاهش یافته است. ولع خوردن به غذا یا گرسنگی، غالبا خوشایند افرادی نیست که سعی در کاهش‌وزن دارند؛ پیاده‌روی می تواند اشتیاق به خوردن مواد قندی را کاهش دهد و در نهایت به افراد کمک می کند تا فقط با بالابردن سطح متابولیسم وزن کم کنند.

دانستنی‌ها

علل اصلی سنگینی سر

سنگینی سر به‌دلیل عفونت و سرماخوردگی است، اما گاهی بی‌خوابی هم می‌تواند باعث بروز آن شود. گاهی اوقات بیمار بدون اطلاع از علت بیماری و با احساس سنگینی سر به پزشک مراجعه می کند. معمولا اکثریت افراد این مشکل را به هنگام سرماخوردگی تجربه کرده‌اند، اما گاهی اوقات سنگین‌شدن سر دلایل ساده دیگری دارد که اگر آنها را رفع کنیم بسیار کمتر با این مشکل مواجه می‌شویم. سردرد یک بیماری نیست، بلکه نشانه‌ای است از طیف متنوعی از بیماری‌ها که از یک سرماخوردگی ساده شروع و به امراض جدی مثل تومورهـــــای بدخیم مغزی ختم می‌شود، اما در اغلب موارد منشأ سردرد، می‌تواند بیماری‌های خوش‌خیم و یا میگرن باشد. گشادشدن عروق داخل و خارج جمجمه، التهاب عروق داخل و خارج جمجمه، عفونت عروق داخل و خارج جمجمه، انقباض ممتد عضلات کاسه سر و گردن، تغییر فشار داخل جمجمه از سازوکارهای اصلی مکانیسم‌های سردرد است.

سنگینی سر

سنگین‌شدن سر به‌تنهایی علامت بیماری خاصی نیست مگر اینکه دلیل آن سردرد باشد. سردردها ممکن است عصبی یا میگرنی و یا به‌علت اختلالاتی داخل مغز اتفاق افتاده باشند. همچنین در صورتی که اختلالات تمرکز و یا حواس‌پرتی داشته باشید لازم است به متخصص مراجعه نمایید تا بررسی‌های لازم انجام شود. در صورتی که حالات منگی دارید ممکن است این حالت به‌دلیل سردردهای عصبی باشند که سردردهای عصبی می‌توانند ریشه افسردگی داشته باشند. سرسنگینی نوعی گیجی سر است که به‌صورت احساس سنگینی در سر بیان می‌شود. شایع‌ترین دلیل سنگین‌شدن سر عفونت سرماخوردگی است که در آن مخاط سینوس ملتهب و تخلیه سینوس مختل می‌شود. سردردهای تنشی و افرادی که مایع مغزی نخاعی آنها کشیده می‌شود بیشتر دچار این حالت می‌شوند. بسیاری از مردم سنگینی سر را به‌دلیل وجود تومور می‌دانند که این باور نادرست است.

دلایل

دلیل اصلی در بیشتر مواقع وجود عفونت‌ها به هنگام سرماخوردگی است، اما در بعضی موارد استرس‌ها، اتفاقات ناگوار، آلودگی صوتی، مشکلات و گرفتاری‌های روزمره و... است. از نظر خوراکی نیز اگر بعداز ناراحتی و استرس و... ترشیجات مصرف شود در این حالت خلط سودا بر طبیعت غالب آمده و فرد دچار حالات مذکور می‌شود که در نهایت می‌تواند باعث سنگین‌شدن سر در فرد شود.

بی‌خوابی

گروهی از متخصصان عصب‌شناسی ایتالیا در تحقیقات خود اعلام کردند که در زمان کم‌خوابی و یا بی‌خوابی در درون مغز و بین نورون‌ها، بیشتر از حد نیاز پروتئین انباشته می‌شود که موجب احساس سنگینی سر و کندی فعالیت مغز می‌شود. این تحقیقات نشان داد که مغز هنگام خواب تمام اطلاعات وارده از روز قبل را طبقه‌بندی و تنظیم و نیز داده‌های اضافی را پاک می کند. مغز انسان در طول روز داده‌های دریافت شده را انباشته می کند که با این عمل محل تماس اعصاب موسوم به متورم شده تا قادر به نگهداری داده‌های دریافتی synapse باشد، اما با توجه به محدودبودن گنجایش مغز بسیاری از این داده‌ها هنگام خواب پاکسازی می‌شوند.

درمان

در این حالت بهترین کار برای درمان مراجعه به پزشک است تا با انجام آزمایشات از عدم وجود بیماری خاص در فرد اطمینان یافته و برای رفع علائم ناخوشایندی که پیش آمده است دارو تجویز کند. اما به‌طور کلی کارهایی مثل استراحت در مکان‌های تاریک و بی‌سر و صدا و دوری از استرس می‌تواند از شدت آن کم کند. با وجود اینکه سنگینی سر معمولا دلایل ساده و قابل رفعی دارد؛ اگر که شما هر کدام از علائم زیر را داشتید بهتر است سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید. سردردی که بدتر شده و با مصرف مسکن‌های بدون نسخه بهبود پیدا نکرده است، حالت تهوع و استفراغ که به‌طور واضح مربوط به خماری ناشی از آنفلوآنزا نیست، غش کردن چندین باره، درد در قفسه سینه، سردرد شدید و ناگهانی، تغییر ناگهانی در توانایی حرف‌زدن، دیدن و گوش کردن، تنگی‌نفس، تب بالا، گرفتگی گردن یا درد در آنکه بعد از یک هفته بهبود پیدا نکرده است، سایز نامتقارن مردمک چشم‌ها، حرکات چشم غیرعادی، ازدست‌دادن هوشیاری، اضطرابی که در زندگی روزمره اختلال ایجاد کرده است، داشتن افکار منفی.

یادداشت

درمان «آرتروز شدید»

حمید پدرام
متخصص استخوان ومفاصل

فرد بیماری که «آرتروزشدید» دارد و به هیچ درمانی جواب نمی‌دهد برای تعویض مفصل راهی جز عمل جراحی نیست تا این فرد بتواند به زندگی خود ادامه دهد. پزشک زمانی‌که متوجه می‌شود بیمار آرتروز یا ساییدگی مفصل شدید دارد و مفصل وی تخریب شده است نسبت به عمل جراحی اقدام می کند. گاهی بیماران مبتلا به آرتروز شدید به دارو جواب نمی‌دهند، زمانی‌که پزشک متوجه می‌شود که بیمار رو به بهبودی نیست و بدن وی به دارو پاسخ نمی‌دهد، تنها راه برای درمان بیمار عمل جراحی است. زمانی‌که یک بیمار زمین‌خورده و استخوان ران و یا لگن وی شکسته باشد هم راهی جز عمل جراحی برای درمان وی وجود ندارد. اگر این بیمار عمل نشود دچار آمبولی چربی، ترومبو آمبولی یا لخته‌خون می‌شود و این آمبولی باعث مرگ بیمار می‌شود. در بعضی از مواقع حتی زخم بستر هم باعث مرگ بیمار می‌شود. فردی که سن بالایی دارد و دچار شکستگی مفصل شده را حتما باید عمل کرد، احتمال دارد این فرد بدون عمل جراحی هم زنده بماند اما احتمال مرگ وی از عمل جراحی و ابتلا به آمبولی ریه و چربی بیشتر است. زمانی‌که بیمار به‌خاطر شکستگی، استخوان وی بیرون آمده باشد و دچار خونریزی هم شده، راهی جز عمل جراحی برای درمان وی وجود ندارد. بیماری که آرتروز شدید دارد و به هیچ درمانی جواب نمی‌دهد برای تعویض مفصل راهی جز عمل جراحی نیست تا این فرد بتواند به زندگی خود ادامه دهد. بیماری که دچار شکستگی ران شده اگر سنتی هم درمان شود احتمال اینکه تا ۳ ماه بالای ۹۰ درصد استخوان وی جوش بخورد وجود دارد اما تا زمان جوش‌خوردن استخوان، شانس مرگ این شخص بیشتر از عمل جراحی است.

ویـــژه

کرونا از طریق بلع منتقل می‌شود؟

به گفته فوق تخصص دستگاه گوارش و کبد در کردستان، گذر کرونا از معده و رسیدن آن به روده نکته مهمی است و موادغذایی آلوده می‌تواند ویروس را از راه دهانی منتقل کند. شیخ‌اسماعیلی اظهارکرد: تاکنون در مطالعات جهانی نشان داده شده که درگیری‌های گوارشی کرونا آزاردهنده است، اما کشنده نیست و مبتلایان به‌دلیل علائمی چون ضعف، بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ و طولانی‌شدن مدت بیماری دچار کاهش‌وزن قابل توجه شده‌اند. وی افزود: ازدست‌دادن حس بویایی و چشایی معمولا برگشت‌پذیر بوده و ممکن است از لحاظ زمانی بین افراد متفاوت باشد. بنابراین کرونا از این لحاظ تفاوت مهمی با سایر ویروس‌ها ندارد و مشکل‌ساز نیست.

عوامل ژنتیکی «پارکینسون»

محققان عملکرد پروتئینی به‌نام VPS۱۳C ارائه داده‌اند که می‌تواند یکی از عوامل مولکولی زمینه‌ساز پارکینسون باشد. پیترو.دی.کامیل، گفت: جهش ژن VPS۱۳C باعث بروز موارد نادر پارکینسون ارثی به این بیماری می‌شود. پژوهش دوم از روش‌های پیشرفته توموگرافی کرایوالکترونی استفاده می کند تا ساختار این پروتئین را در محیط بومی آن نشان دهد که از مدل پل انتقال چربی پشتیبانی می کند. درک این جزئیات مولکولی در مورد حداقل یکی از عواملی که منجر به بیماری پارکینسون می‌شود، بسیار مهم است و امکان دارد به شناسایی اهداف درمانی برای پیشگیری از این بیماری کمک کند.

سکته‌مغزی، زوال‌عقل را افزایش می‌دهد

براساس مطالعه بیماران جوان سکته‌مغزی که پس از تشخیص خود دچار تشنج می‌شوند، در معرض ابتلا به زوال عقل هستند. تیم تحقیقاتی داده‌های ۲۴۰۰۰ بیمار ۱۸ تا ۶۰ ساله را تجزیه‌وتحلیل کردند. این تیم بیمارانی را که تشخیص تشنج و زوال‌عقل را طی پنج سال پس از سکته داشتند، شناسایی کردند. تشنج در ۶.۷ درصد از بیماران سکته‌مغزی و زوال‌عقل در ۱.۳ درصد از بیماران مورد مطالعه قرار گرفت. محققان دریافتند که بیماران سکته‌مغزی جوانی که تشنج داشته‌اند، ۲.۵ برابر بیشتر در معرض ابتلا به زوال‌عقل هستند.

شیرمادر کلید رشد نوزاد نارس

یک مطالعه نشان می‌دهد نوزادان نارس که با شیرمادر تغذیه می‌شوند در مدرسه عملکرد بهتری دارند و کمتر در معرض ابتلا به اختلال بیش‌فعالی هستند. محققان می گویند تغذیه این نوزادان با مقدار زیادی شیرمادر در سال‌های بعد منجر به عملکرد بهتر مغز می‌شود. در این مطالعه داده‌های مربوط به ۵۸۶ نوزاد متولد شده مورد بررسی قرار گرفت. تیم تحقیق دریافت که مصرف بیشتر شیرمادر با ضریب هوشی بالاتر و نمرات بالاتر در زمینه روخوانی و ریاضی در سن ۷ سالگی مرتبط است. همچنین والدین علائم بیش‌فعالی کمتری را برای کودکانی که شیرمادر بیشتری می‌نوشیدند، گزارش کردند.

نکتـــه

چرا باید دوباره ماسک بزنیم؟

ویروس عامل کووید۱۹ هنوز در حال جهش است. پزشکان می گویند به‌دلیل ترکیب جدیدترین نوع ایجادکننده موارد کووید۱۹، افرادی که قبلا کووید۱۹ داشته‌اند به اندازه‌ای که در صورت مواجهه با انواع قبلی محافظت می‌شدند، محافظت نمی‌شوند. این می‌تواند افزایش در موارد ابتلا به کووید۱۹ و مهمتر از آن افزایش بستری در بیمارستان را توضیح دهد. پس توصیه پزشکان بر این است که ماسک بزنید. دکتر روشل والنسکی، مدیر مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا، گفته در حالی‌که میانگین بستری جدید در طی یک هفته به میزان اندکی در حال افزایش است، اما این میزان در مقایسه با ماه گذشته دو برابر شده است. دکتر آنتونی فائوچی، مشاور ارشد پزشکی هم گفت: براساس داده‌های فعلی به‌نظر نمی‌رسد که نوع BA.۵ نسبت به انواع قبلی باعث بیماری شدیدتری شود. دکتر آشیش جیها مدیر تیم واکنش آمریکا از تمام افراد واجد شرایط خواست در صورتی که دوز بوستر دریافت نکرده‌اند یک دوز دریافت کنند، وی ادامه اداد: این دوز ربطی به دریافت دوز تقویت‌کننده واکسن‌های به روز شده در پاییز یا زمستان ندارد. وی همچنین گفت پیش‌بینی می‌شود که درمان‌های کووید۱۹، از جمله داروی پاکسلوئید، همچنان بر این نوع هم موثر باشند. نوع BA.۵ یک زیرشاخه از اومیکرون است، به این معنی که با اومیکرون اصلی متفاوت است، اما آنقدر متفاوت نیست که یک نوع جدید ایجاد کند. افراد بیشتری امکان دارد مجددا به کووید۱۹ مبتلا شوند یا تعداد بیشتری افراد بیش از یکبار به این نوع مبتلا می‌شوند که می‌تواند آنها را در معرض خطر حالت کووید طولانی مدت قرار دهد، حتی اگر خود بیماری خفیف باشد.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

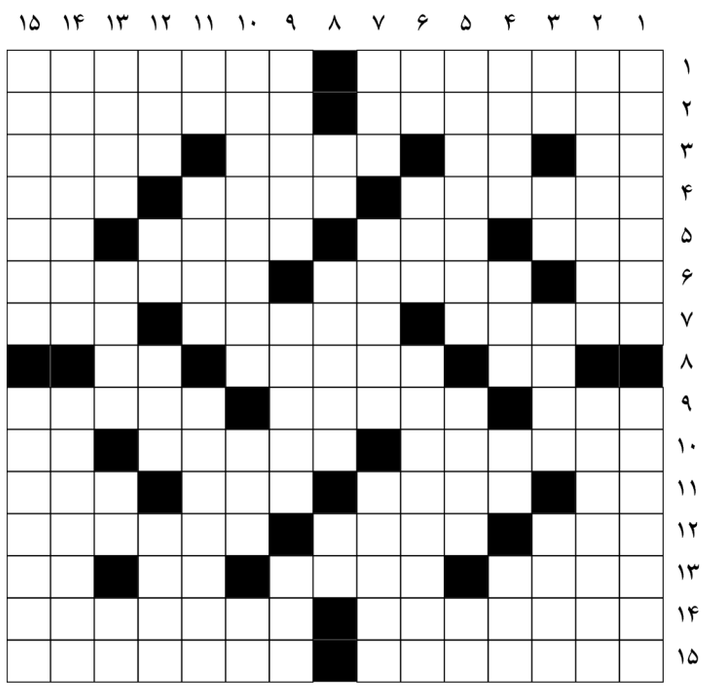
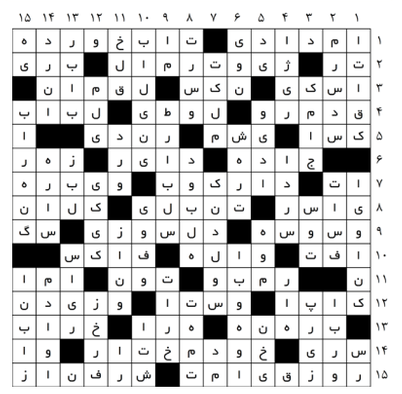
شماره ۱۳۲۵

افقـــی

۱- پرورش اندام- از گیاهان دارویی ۲- لباس زنانه بی‌آستین- دانشگاه معروف انگلستان ۳- واحدپول ژاپن- شیره‌خرما- گرفتار- توانا ۴- از کشورهای عربی- ته‌نشین مواد- روزگار ۵- اهلی- گذرگاه- فاسدوضایع- مخفف نیست ۶- شعله‌آتش- جداکننده حق از باطل- ریاضیدان یونانی ۷- نمایندگی حقوقی- ازغذاهای ایرانی- مرد بی‌زن ۸- عددتنها- ازنیروهای نظامی- قومی در ایران ۹- حدیث معروف نبوی- به معنی طبیعت است- بندری در اوکراین ۱۰- شهری در آمریکا- وسیله تهویه- دوست‌داشتن ۱۱- دهان عرب- عاشق- میوه باب گلو- جرقه‌آتش ۱۲- گاوتبتی- حیوان بزرگ دریایی- عیدآذری ۱۳- عجله‌وتندی- بخشندگی- عددورزشی- شمردن ۱۴- میله بتون- گوهدرون صدف ۱۵- ویژگی یکی از قطع‌های کتاب- مجهزشده با وسیله‌ها و سبک امروزی

عمـــودی

۱- پرحرف- قهوه‌خانه شیک ۲- از کشورهای اروپایی به پایتختی کپنهاگ- ازجزایر مهم اندونزی ۳- مقابل ماده- عزیزعرب- روزها- بی‌عیب‌ونقص ۴- قصه‌گو- سپهر- از غذاهای ایرانی- شهری در انگلستان ۵- تنظیم‌کننده ولتاژدینام- کوچکتر- ضمیردوم شخص مفرد ۶- نوعی بازی محلی- خرما- اسراف ۷- شهرصنعتی آلمان- هدیه‌ای به عروس- نوعی رنگ ۸- کله- متقارن- بزرگ ۹- دستور به توقف- یکی ازشهرستان‌های استان بوشهر است- جمع امت ۱۰- بندبازی- دلیر- اثرپا ۱۱- کافی- مانده- کشوری در آمریکای‌جنوبی ۱۲- کرانه آسمان- دانه‌ای خوشبو- کج دهان- واحد پول چین ۱۳- نواونغمه- واحد طول انگلیسی- بدی- ۱۲کیلوگرم ۱۴- تألم‌ورنجوری- جادویی ۱۵- گرایش به پدیده‌های نو- اسفنج



حل جدول ۱۳۲۴