آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۷۰
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۰۶•۲۲
۱۶ صفر ۱۴۴۴/ ۱۳ سپتامبر ۲۰۲۲

دانستنی‌ها

این ورزش‌ها برای کودکان اجباری است

جراح ارتوپد گفت: باید بچه‌ها را به فعالیت‌های طبیعی مانند پیاده‌روی در دشت و کوهنوردی تشویق کرد، چرا که با فعالیت در طبیعت فشار بر استخوان‌ها و مفاصل افزایش می‌یابد؛ در نتیجه شکل‌گیری و استخوان سازی سرعت می‌گیرد. احمدرضا ریحانی، در برنامه مادر کودک شبکه سلامت سیما در پاسخ این سوال که آیا انحنای پای کودکان طبیعی است؟ بیان کرد: یک بخش انحنای پای کودکان مربوط به رشد طبیعی کودک است و باید خانواده هر کودک زیر سه سال را به عبارتی اطمینان درمانی کنیم که این ویژگی تا این سن طبیعی است. وی افزود: حداکثر تا سه سالگی زانوها از حالت پرانتزی به حالت طبیعی باز می‌گردند. در این راستا از ۳ الی ۷ سالگی به حالت ضربدری و مجددا به حالت طبیعی برمی‌گردند. در صورت وجود اشکال در انحنای زانوها بعد از سن ۷ سالگی نیاز به ویزیت متخصص ارتوپد است. در مسیر این تغییرات، منظم بودن عکس صفحات رشد در رادیولوژی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: وضعیت اندام اسکلتی افراد از یک الگوی توارثی تبعیت می‌کند که در این بین تغییرات ستون فقرات نیز بیشتر ژنتیکی است. ریحانی ادامه داد: در علم رادیولوژی عملکرد عضو از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگر این عضو فعالیت مراجعه‌کننده به پزشک را دچار مشکل کرده باشد نیاز به توجه بیشتر ارتوپد است. معمولا در خانواده پدری و یا مادری بخشی از این تغییرات توارثی را مشاهده می‌کنیم. این جراح ارتوپد تصریح کرد: در صورتی که صافی کف پا باعث درد کف پا شود، نیاز به استفاده از کفی طبی داریم. وی در رابطه با استفاده از وسایل کمک ارتوپدی مانند بریس‌های ستون فقرات، تاکید کرد: این وسایل معمولا ۸۵ الی ۹۰ درصد موثر نیستند، اما یک آسیب بزرگ را به‌همراه دارند. کودکی که از سنین کم به بستن این وسایل اجبار می‌شود، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد؛ در نتیجه نابودی اعتمادبه‌نفس کودک به ازای تغییر شکل جزئی از اندامها به هیچ عنوان قابل قبول نیست. این جراح ارتوپد در پاسخ به این سوال که آیا کف پای صاف اصلاح می‌شود؟، توضیح داد: خیر؛ این پدیده سرشتی، تغییر پذیر نیست، بلکه باید بچه‌ها را به فعالیت واداشت؛ فعالیت‌های طبیعی مانند پیاده‌روی در دشت، کوهنوردی و.... با فعالیت در طبیعت فشار بر استخوان‌ها و مفاصل افزایش می‌یابد؛ در نتیجه شکل‌گیری و استخوان‌سازی سرعت می‌گیرد. همچنین با فشار بر استخوان‌ها آنها را وادار به برداشت کلسیم از خون و استخوان‌سازی می‌کنیم. ریحانی ورزش شنا را به ۲ دلیل حرکت و پایداری از بهترین ورزش‌ها دانست و افزود: حرکت و پایداری با هم در تناقض هستند و خداوند این دو ویژگی متضاد را در بدن فرد قرار داده است تا بتواند به‌طور عمودی راه برود و هدف این است که سر بر روی لگن و پاها قرار گیرد که باعث مقاومت و تعادل اندام‌ها می‌شود. این کارشناس اظهار کرد: کودکانی را که کف پای صاف دارند به ورزش‌هایی مانند فوتبال ترغیب نکنید؛ برعکس آنها را به ورزش شنا تشویق کنید؛ زیرا در هنگام ورزش شنا پایداری و حرکت را همزمان تجربه می‌کنند که افزایش قدرت استخوانی، مفاصل و استخوانها را به دنبال دارد. وی ابراز کرد: به این افراد انجام ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، تنیس روی میز و شنا را که فشار زیادی بر کف پا وارد نمی‌کنند، توصیه می‌کنیم.

نکته

افزایش ۴ برابری سرطان‌های مرتبط با «چاقی»

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد میزان سرطان‌های مرتبط با چاقی در یک نسل چهار برابر شده است. تحقیقات جدید مرکز دافودیل، سرمایه‌گذاری مشترک شورای سرطان نیو ساوت ولز و دانشگاه سیدنی نشان می‌دهد میزان سرطان‌های مرتبط با چاقی در استرالیا بین سال‌های ۱۹۸۳ تا ۲۰۱۷ حدود چهار برابر شده که این موضوع حاکی از بحران رو به رشد سرطان‌های قابل پیشگیری است. این مرکز ۱۰ نوع سرطان را در یک دوره ۳۵ ساله در استرالیا تجزیه و تحلیل کرد که طبق یافته‌های سازمان بهداشت جهانی و صندوق جهانی تحقیقات سرطان، با چاقی مرتبط است. سرطان‌های مورد بررسی شامل: سرطان‌های روده، کبد، کیسه صفرا، پانکراس، سینه(زنان یائسه)، رحم، تخمدان، کلیه و تیروئید و سرطان گلبول سفید بود. دکتر الونورا فلتو، محقق ارشد این تحقیق گفت: این یافته‌ها نشان می‌دهد در مورد سرطان‌هایی که با اضافه‌وزن و چاقی ارتباط دارند، میزان بروز آن در افراد جوان در مقایسه با متولدین اواخر دهه ۱۹۴۰ حدود سه برابر بیشتر شده است. برای سرطان‌هایی که ارتباط واضحی با اضافه‌وزن و چاقی ندارند، افزایش مشابهی رخ نداده که این موضوع نگرانی‌های فزآینده در مورد چاقی را به‌عنوان یک همه‌گیری سلامت عمومی برجسته می‌کند. بروز سرطان‌هایی که به‌شدت با چاقی مرتبط است در مقایسه با سایر سرطان‌ها بین سال‌های ۱۹۸۳ و ۲۰۱۷ با نرخ هشداردهنده‌ای افزایش یافت. «کلر.هیوز»، رئیس کمیته تغذیه و فعالیت بدنی شورای سرطان، بیان کرد: استرالیا با یک مشکل بزرگ بهداشت عمومی مواجه است. استرالیا کشور ثروتمندی است که به سیستم بهداشتی خود افتخار می‌کند؛ با این حال نرخ چاقی طی دهه‌های اخیر در این کشور افزایش یافته است. این تحقیق همچنین افزایش شدید سرطان‌های مرتبط با چاقی را برای متولدین پس از سال ۱۹۶۰ نشان داد؛ زمانی که نرخ چاقی در استرالیا به‌طور قابل توجهی افزایش یافت. دهه‌های اخیر شاهد تغییراتی در عرضه مواد غذایی، الگوهای غذایی، افزایش غذاهای آسان‌پخت و فوق فرآوری‌شده، مصرف بیش از حد غذا و سبک زندگی غیرفعال بوده‌ایم که همگی شرایطی را فراهم می‌کند که منجر به افزایش توده بدنی و ضعف سلامت می‌شود. «هیوز» افزود: با توجه به تحقیقات ما نتایج اپیدمی چاقی منجر به تشدید بروز سرطان قابل پیشگیری می‌شود. از همین‌رو دولت‌ها باید اقدامات قوی برای حمایت از تغذیه و فعالیت بدنی بهتر انجام دهند. در حال حاضر بروز سرطان‌های رایج مرتبط با چاقی مانند سرطان روده تا سه برابر در افراد جوان‌تر افزایش یافته است؛ در حالی که سرطان‌های کمتر شایع مرتبط با چاقی مانند سرطان‌های کبد، کلیه، رحم، تیروئید و پانکراس، اگر نگوییم بیشتر، افزایش مشابهی در بروز و ابتلا داشتند. دکتر فلتو خاطرنشان کرد: در مجموع بیش از یک میلیون مورد از انواع سرطان که ارتباط ثابتی با چاقی دارد، در طول دوره ۳۵ ساله تشخیص داده شد. میزانی که چاقی به‌طور مستقیم باعث ایجاد این سرطان‌ها می‌شود، متفاوت است.

«موسیر» و این همه فایده

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

موسیر نوعی پیاز کوچک و کشیده با طعمی آشناست که اغلب به‌عنوان ترکیبی از پیاز سنتی و سیر توصیف می‌شود. موسیر سرشار از موادمغذی و ترکیبات گیاهی است و فواید سلامتی اثبات‌شده زیادی دارد. موسیر در کنار تره‌فرنگی، پیازچه، سیر و انواع دیگر پیاز به خانواده آلیوم تعلق دارد. موسیر منبع غنی‌تری از پروتئین، فیبر و ریزمغذی‌ها از جمله: کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، مس، فولات، ویتامین‌های B و A و C به شمار می‌رود.

تسکین علائم آلرژی

موسیر سرشار از کوئرستین است؛ فلاونوئید گیاهی که می‌تواند به کاهش و مدیریت علائم چشمی و بینی مربوط به آلرژی‌های فصلی کمک کند. کوئرستین ممکن است با جلوگیری از آزادشدن هیستامین و کاهش شدت واکنش‌های التهابی و تنفسی مانند آسم آلرژیک، برونشیت و آلرژی‌های فصلی به عنوان یک آنتی‌هیستامین طبیعی عمل کند.

محتوای ضدمیکروبی قوی

مجموعه وسیعی از تحقیقات نشان می‌دهند که ترکیبات ارگانوسولفور موجود در سبزیجات آلیوم مانند موسیر دارای خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی و ضد ویروسی هستند. یک مطالعه روی ۶۰ نفر نشان داد که استفاده از محلول ۰.۵ درصد عصاره موسیر به‌صورت ساعتی بر تبخال‌های جدید، به‌طور قابل توجهی ماندگاری و شدت آنها را کاهش می‌دهد. تبخال در ۳۰ درصد از افرادی که عصاره موسیر مصرف کرده بودند ظرف ۶ ساعت و در بقیه گروه طی ۲۴ ساعت بهبود یافت.

حمایت از سلامت قلب

آنتی‌اکسیدان موجود در موسیر برای سلامت قلب و سیستم گردش خون مفید است و به‌طور بالقوه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را کاهش می‌دهد. آلیسین موجود در موسیر، سفتی رگ‌های خونی را با آزادکردن نیتریک اکسید، بهبود گردش خون و کاهش فشارخون پایین می‌آورد. این ترکیب همچنین ممکن است کلسترول تام را هم بهبود ببخشد.

کمک به درمان سرطان

ترکیبات گوگردی موجود در موسیر رشد سلول‌های سرطانی را کاهش می‌دهند. علاوه بر این مصرف موسیر از انواع سرطان‌های سینه، معده و کولون نیز پیشگیری می‌کند. از این‌رو محققان معتقدند که موسیر می‌تواند نویدبخش درمان بسیاری از سلول‌های سرطانی باشد. به گفته محققان آلیسین موجود در عصاره کلروفرمی موسیر ایرانی، در شرایط آزمایشگاهی توانست از رشد و تکثیر سلول‌های سرطانی جلوگیری کند.

یادداشت

نشانه‌های بیماری کلیوی

محمدرضا صفری‌نژاد
متخصص اورولوژی

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های بیماری کلیوی وجود پروتئین در ادرار است که البته در شرایط طبیعی خود بیمار نمی‌تواند آن را تشخیص دهد، مگر اینکه پیشرفت کند. به وجود پروتئین در ادرار «پروتئینوری» گفته می‌شود که در واقع آلبومین در ادرار است چون آلبومین که نوعی پروتئین است، وارد ادرار می‌شود. حداکثر میزان قابل قبول پروتئین در ادرار ۲۴ ساعته یک فرد طبیعی، ۱۵۰ میلی‌گرم است و نباید بیشتر از آن شود. بهترین نشانه چگونگی عملکرد کلیه در بیماران دیابتی، وجود پروتئین در ادرار است. یکی از شایع‌ترین علل نارسایی مزمن کلیه که منجر به پیوند کلیه می‌شود، دیابت است، دیابتی‌ها مرتب آزمایش ادرار دهند تا مشخص شود پروتئین دفع می‌کنند یا نه. هر قدر میزان پروتئین ادرار با گذشت زمان بیشتر شود، نشان می‌دهد کلیه‌ها بیشتر آسیب دیده‌اند. نتیجه آزمایش ادرار ساده نمی‌تواند وجود آلبومین یا پروتئین را در ادرار نشان دهد. روش مهم، جمع‌آوری ادرار ۲۴ساعته است. برای انجام این آزمایش، آزمایشگاه به بیمار ظرفی می‌دهد که طی ۲۴ ساعت ادرارش را جمع کند و بعد میزان پروتئین ادرار دقیق اندازه‌گیری می‌شود. امروزه این کار سخت، کمتر انجام می‌شود و به‌جای آن میزان پروتئین و کراتینین را در هر نمونه از ادرار بیمار و نسبت پروتئین به کراتینین ادرار را اندازه می‌گیرند. اگر این میزان بیشتر از ۳۰ باشد، نشان‌دهنده وجود پروتئینوری یا وجود مرضی پروتئین در ادرار است و این بیماران باید بیشتر مراقب سلامتشان باشند. کراتینین خون نشانه دقیقی است که عملکرد کلیه را نشان می‌دهد و با اندازه‌گیری آن می‌توانیم به میزان خونی که کلیه‌ها در هر دقیقه از مواد زائد تصفیه می‌کنند، پی ببریم. اگر این میزان کمتر از ۶۰ میلی لیتر در دقیقه باشد، نشان‌دهنده آسیب شدید کلیوی است. بیماران دچار دفع پروتئین، یا دیابتی هستند یا فشارخونی یا بیماران دیابتی‌ای که دچار فشارخون هستند. قند و فشارخون این بیماران باید کاهش یابد و داروهای مخصوصی استفاده کنند تا هم فشارخون و هم میزان دفع پروتئین از کلیه‌هایشان کنترل شود. دفع پروتئین، نشانه یک بیماری است و خودش بیماری محسوب نمی‌شود، بنابراین باید دنبال این بگردیم که چرا پروتئین از طریق ادرار دفع می‌شود. ممکن است علت آن دیابت یا یک بیماری مزمن کلیوی باشد. دفع پروتئین از ادرار در افراد مسن، با وزن بالا، دیابتی، دچار فشارخون و با سابقه بیماری کلیوی در خانواده و سیاهپوست‌ها بیشتر اتفاق می‌افتد و خطرناک‌تر است.

آنتی‌بیوتیک‌ها عامل سرطان پوست

یک مطالعه نشان داد که آنتی‌بیوتیک‌های تخریب‌کننده میکروبیوم روده ممکن است ملانوما، نوعی سرطان پوست، را بدتر کنند. محققان رشد تومور ناشی از ملانوما را در استخوان‌های موش‌های تحت درمان با آنتی‌بیوتیک‌های تخریب‌کننده میکروبیوم روده بررسی کردند. آنها دریافتند که تعداد سلول‌های تومور استخوان در موش‌های تحت‌درمان با آنتی‌بیوتیک و فاقد میکروبیوم بیشتر بود. تسریع رشد تومور استخوان در موش‌ها به‌دلیل کاهش میکروبیوم ناشی از آنتی‌بیوتیک نشان می‌دهد که آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است به‌طور بالقوه بر بیماران ملانوما تاثیر منفی بگذارند.

چگونه آلودگی باعث سرطان ریه می‌شود؟

یک تحقیق نشان می‌دهد: قرارگرفتن در معرض دودسیگار یا آلودگی، باعث جهش DNA شده که سپس به سرطان تبدیل می‌شود. چارلز سوانتون گفت: تیم تحقیق داده‌های ۴۶۰ هزارنفر را مورد تجزیه‌وتحلیل قرار دادند. آنان دریافتند قرارگرفتن در معرض ذرات ریز کمتر از ۲.۵ میکرون خطر جهش را در ژن گیرنده فاکتور رشد اپیدرمی (EGFR) افزایش می‌دهد. متخصصان ۲۵۰ نمونه از بافت ریه انسان را که هرگز در معرض مواد سرطان‌زا قرار نگرفته بودند، مورد ارزیابی قرار دادند. اگرچه این افراد ریه سالمی داشتند، جهش‌های DNA در ۱۸ درصد از ژن‌های EGFR و ۳۳ درصد از ژن‌های KRAS مشاهده شد.

یک توصیه برای کاهش ابتلا به «خروسک»

مطالعه‌ای نشان می‌دهد که اگر مادران در دوران بارداری از روغن ماهی و مکمل‌های ویتامین D استفاده کنند، نوزادان و کودکانِ خردسال آنها کمتر در معرض ابتلا به خروسک (Croup) قرار می‌گیرند. خروسک یک عفونت مسری و شایع در قفسه سینه است که موجب التهاب گلو شده و بر راه‌های تنفسی کودکان اثر می‌گذارد. نشانه‌های این بیماری عبارت از سرفه خشک و کوتاه، صدای خش‌دار و سختی در تنفس است. در این مطالعه ۷۳۹ زن باردار مورد بررسی قرار گرفتند. متخصصان می‌گویند: ویتامین D و روغن ماهی می‌توانند به کودکان کمک کنند بیماری‌ها را به‌طور موثرتری از بین ببرند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

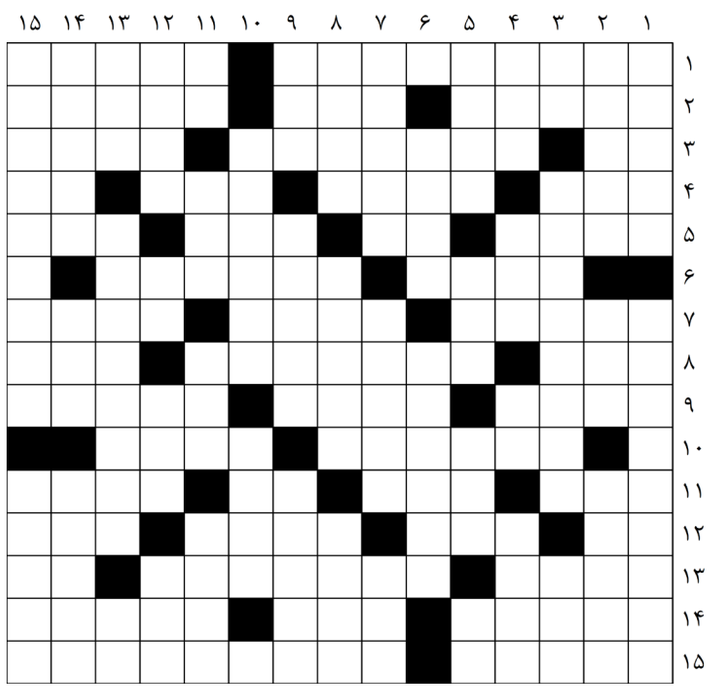
شماره ۱۳۷۰

افقی

۱- جلیل‌ووالا- دارای ارتفاع ۲- یاراراذل!- مبهوت‌ومتحیر- نظارت‌ومراقبت ۳- پروردگار- یک مجموعه تلویزیونی کوتاه به کارگردانی بهروز شعیبی- بیابان ۴- ریشه‌وبن- کشوری در غرب آفریقا- پارسایی- غوزه پنبه ۵- از پوشاک مخصوص بانوان- صدای درد- گناه‌وبزه- صدای بلند ۶- ایمان‌وباور- ازمیوه‌های پاییز ۷- ازشهرهای استان مرکزی- سرشت‌وطبیعت- جودوبخشش ۸- ازعناصرفلزی- شاگرد- صدازدن ۹- نهادوفطرت- نوعی نوشیدنی- اثری از «رجبعلی اعتمادی» ۱۰- مرغش‌غازه!- نوعی اسلحه ۱۱- از شهرهای استان آذربایجان‌شرقی- شهری در آلمان- شکم‌بندطبی- دشمنی ۱۲- حرف پیروزی- عددوشماره- رهایی‌ورستگاری- درخت تسبیح ۱۳- خرقه درویش- بالابربرقی- میان‌ووسط ۱۴- کلمه‌ای برای تاکید- دوستی- دریاوبحر ۱۵- راننده کشتی- نوعی دینام بزرگ تولید برق شهری

عمودی

۱- نوازنده عهدخسروپرویز- ازگیاهان دارویی ۲- درآش می‌ریزند- شهر صنعتی آلمان- موجودخیالی ۳- غروروتکبر- شهری در استان اصفهان- چغندرپخته ۴- از وسایل اعدام- نسیه نیست- موضوع‌وزمینه- مستمری ۵- آمیخته‌وآغشته- واحدی در علم فیزیک- قسمتی از پا- شامل همه می‌شود ۶- بانوان- واحدپول یونان بود ۷- تنبیه اداری- دارای تضادوتفاوت- ابزاری برای تولید صدا ۸- از وسایل پرواز- گنجینه- دایی شیرازی ۹- بدگویی شعری- دزدوراهزن- هر گلسرخ صدبرگ ۱۰- باحیا- رفتگر ۱۱- زوبین- بدگویی شعری- جراحت- ظاهری ۱۲- حیله‌گران- زیر پا مانده- پرهیزکاری- بالای پا ۱۳- از حروف یونانی- بینایی و دانایی- شما ومن ۱۴- بهشت- انسان- روش‌وشیوه ۱۵- از بازیگران سریال یاغی- طول‌وامتداد



حل جدول ۱۳۶۹