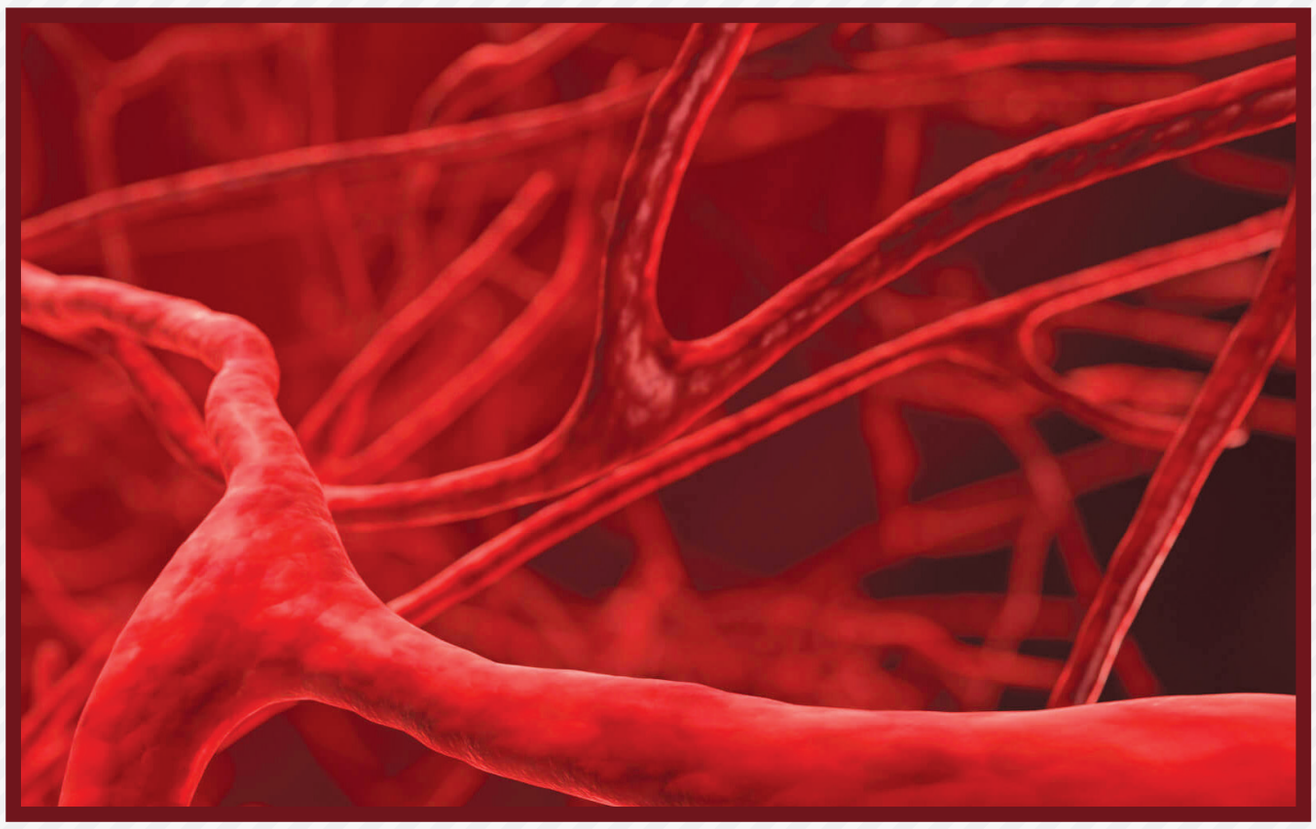
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۸۶
یکشنبه
۱۴۰۱•۰۷•۱۷
۱۲ ربیع‌الاول ۱۴۴۴/ ۰۹ اکتبر ۲۰۲۲

موادغذایی برای سلامت رگ‌های بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

برای پیشگیری از تشکیل لخته و بروز ترومبوز که برای سلامتی بسیار خطرناک است، باید در تغذیه دقت کنید و موادغذایی مفیدی که کلسترول را کنترل و جریان خون را روان می‌کنند استفاده کنید. ترومبوز و آمبولی به معنای انسداد عروق خونی است که می‌تواند منجر به مرگ فرد شود. ترومبوز به معنای لخته‌شدن خون در قسمتی از وریدها یا سیاهرگ‌هاست و آمبولی زمانی رخ می‌دهد که این لخته از جای خود کنده شده و به حرکت درمی‌آید و وارد جریان خون می‌شود. برای پیشگیری از بروز ترومبوز باید در خورد و خوراکتان دقت کنید.



کرفس

کرفس یک ماده غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و ترکیبات مغذی است که باعث کنترل فشارخون می‌شوند. اگر به‌طور منظم کرفس را به‌صورت معمولی یا آب کرفس میل کنید رگ‌هایتان نرم، انعطاف‌پذیر می‌شوند.

یک حبه سیر

مصرف روزانه حداقل یک حبه سیر برای بدن و عروق خونی مفید است و سیر خواص ضدباکتریایی فوق‌العاده دارد. در واقع سیر سرشار از آلیسین است که یک آنزیم درمانی بوده و برای سلامت قلب و عروق و همچنین دستگاه ایمنی بدن مفید است.

هویج

هویج به پیشگیری از بروز ترومبوز و آمبولی کمک زیادی می‌کند. هویج منبع باورنکردنی بتاکاروتن است و این ترکیب به کاهش خطر بروز سکته قلبی و متعادل کردن میزان کلسترول خون کمک می‌کند. توصیه می‌شود مصرف هویج را افزایش دهید.

روغن زیتون

روغن زیتون بکر منبع فوق‌العاده اسیدهای چرب امگا۹ محسوب می‌شود. مصرف روغن زیتون خطر بروز پلاک‌های مسدودکننده عروق کاهش پیدا می‌کند. تجمع پلاک‌ها باعث بسته‌شدن عروق خونی شده و خطر بروز ترومبوز را افزایش می‌دهند.

دانستنی‌ها

آیا افزایش بزاق دهان خطرناک است؟

اگر متوجه شدید که آب دهان کودک‌تان بیشتر از حد معمول شده، ممکن است ناشی از ترشح بیش از حد بزاق دهانش باشد. به نقل از هلث، در حالی‌که در دهان همه افراد بزاق تولید می‌شود، ترشح بیش از حد بزاق زمانی رخ می‌دهد که غدد بزاقی بیش از حد فعال می‌شوند و نتیجه آن ترشح بیش از حد است. گاهی اوقات، وجود بیش از حد معمول بزاق در دهان یا تجمع بزاق ممکن است منجر به افزایش آب دهان شود. در بسیاری از موارد، ترشح بیش از حد بزاق موقتی خواهد بود زیرا نتیجه مصرف دارو یا عفونت است. در موارد دیگر، ممکن است علت آن بیماری مزمنی به‌نام ترشح بیش از حد بزاق مداوم یا سیالوره باشد. ترشح بیش از حد بزاق معمولاً از طریق مشاهده ترشح بیش از حد آب دهان یا وجود لباس خیس ناشی از ترشح بزاق تشخیص داده می‌شود، همچنین نوعی از ترشح بیش از حد بزاق به‌نام سیالوره وجود دارد و زمانی رخ می‌دهد که ترشح بزاق در پشت دهان وجود داشته باشد و منجر به علائمی مانند مسدودشدن بزاق و ذات‌الریه شود. گاهی اوقات، بلع ممکن است تحت‌تاثیر قرار گیرد. اگر متوجه شدید که خود یا فرزندتان با ترشح بیش از حد بزاق مواجه هستید، توصیه می‌شود برای تعیین علت اصلی و بحث در مورد گزینه‌های درمانی با پزشک خود مشورت کنید. دلایل زیادی وجود دارد که چرا ممکن است به‌طور موقت یا مزمن بزاق بیش از حد را تجربه کنید، از جمله: ترشح بیش از حد آب دهان هنگام خواب، آلرژی‌های فصلی، عفونت‌های تنفسی، عوارض جانبی دارو یا نتیجه سکته مغزی یا سایر اختلالات عصبی وجود دارد.

مشورت با پزشک

در حالی که ترشح بیش از حد بزاق اغلب با تولید بیش از حد بزاق همراه است می‌تواند نتیجه ناتوانی بدن در پاکسازی کافی بزاق باشد، بنابراین در دهان تجمع می‌یابد تا زمانی که از طریق آب دهان آزاد شود. این مورد می‌تواند با آپنه خواب (به‌ویژه آپنه انسدادی خواب) رخ دهد، زمانی که راه هوایی باریک یا مسدود می‌شود و بزاق نمی‌تواند به درستی جذب شود. به‌طور مشابه، آپنه خواب مرکزی زمانی رخ می‌دهد که سیگنال‌های عصبی از مغز به درستی به سیستم تنفسی ارسال نشود. در نتیجه، تنفس و تولید بزاق به درستی اجرا نمی‌شود. از آنجایی که آپنه خواب می‌تواند یک وضعیت خطرناک باشد، مشاوره با پزشک گوش، حلق و بینی به شدت توصیه می‌شود. ترشح بیش از حد موقت بزاق می‌تواند ناشی از عواملی مانند فساد دندان، بارداری، رفلاکس معده به مری، قرارگرفتن در معرض سمومی مانند جیوه و داروهای ضدتشنج باشد. این علل ترشح بیش از حد موقت بزاق به ترتیب قابل درمان هستند. به عنوان مثال، اگر کودک شما دندان فاسد دارد و متوجه وجود آب دهان می‌شوید، این احتمال وجود دارد که با ترمیم دندان توسط دندانپزشک، ترشح بیش از حد بزاق برطرف شود. به‌طور مشابه، ترشح بیش از حد بزاق ناشی از بارداری احتمالا پس از پایان بارداری برطرف می‌شود. اگر داروهایی برای شما تجویز می‌شود که فکر می‌کنید باعث ترشح بیش از حد بزاق می‌شوند، با پزشک خود در مورد داروهای جایگزین یا راه حل‌های دیگر برای کنترل بزاق اضافی صحبت کنید.

نکته

آلودگی هوا موجب تشدید «کووید» می‌شود

طبق تحقیقات جدید، قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا می‌تواند مانع بهبودی کووید ۱۹ شود، حتی اگر فرد واکسینه شده باشد. به گزارش مدیسن نت، «آنی شیانگ»، عضو تیم تحقیق از موسسه تحقیقاتی کایسر کالیفرنیا، می‌گوید: «این یافته‌ها مهم هستند زیرا نشان می‌دهند در حالی‌که واکسن‌های کووید۱۹ در کاهش خطر بستری شدن در بیمارستان موفق هستند، افرادی که واکسینه می‌شوند و در معرض هوای آلوده قرار می‌گیرند همچنان در معرض خطر بیشتر عوارض بیماری در مقایسه با افرادی هستند که واکسینه شده‌اند، اما در معرض آلودگی هوا نیستند.» در این مطالعه محققان سوابق پزشکی بیش از ۵۰۰۰۰ بیمار ۱۲ ساله و بالاتر که در ژوئیه یا آگوست ۲۰۲۱ مبتلا به کووید۱۹ تشخیص داده شدند را بررسی کردند. حدود ۳۴ درصد به طور کامل واکسینه شده بودند. محققان با استفاده از آدرس‌های خیابان و داده‌های کیفیت هوا، قرارگرفتن بیماران در معرض ذرات ریز موسوم به PM۲.۵، سطح دی اکسید نیتروژن و «ازن» را یکماه قبل از تشخیص کووید و یکسال قبل از آن تعیین کردند. پس از تعیین اینکه واکسن‌ها در میزان خطر بستری‌شدن در بیمارستان تفاوت ایجاد می‌کنند، محققان همچنین دریافتند که حتی در بین افراد واکسینه شده، قرارگرفتن در معرض دو مورد از این آلاینده‌ها - PM۲.۵ و دی‌اکسید نیتروژن خطر بستری‌شدن در بیمارستان را تا ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. شیانگ بیان کرد: «افرادی که کاملا واکسینه شده بودند تقریبا ۹۰ درصد کمتر با خطر بستری در بیمارستان به خاطر ابتلا به کووید۱۹ روبه‌رو بودند و این ریسک حتی در افرادی که نیمه واکسینه شده بودند حدود ۵۰ درصد بود.» با این حال قرارگرفتن در معرض آلاینده‌ها همچنان مضر بود. شیانگ در یک بیانیه خبری اظهار کرد: «در میان افراد واکسینه شده، تاثیر مخرب قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا در مقایسه با افرادی که واکسینه نشده‌اند، کمی کمتر است. اما این تفاوت از نظر آماری معنادار نیست.» طبق این مطالعه، قرارگرفتن کوتاه‌مدت در معرض آلودگی هوا ممکن است التهاب ریه را بدتر کند و پاسخ ایمنی را تغییر دهد. ولی قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض آلاینده‌ها با بیماری‌های قلبی و ریوی و علائم شدیدتر کووید مرتبط است. نتایج این مطالعه نشان داد در حدود ۳۱۰۰۰ شرکت‌کننده در مطالعه که واکسینه نشده بودند، با قرارگرفتن کوتاه‌مدت در معرض PM۲.۵ خطر بستری‌شدن‌شان در بیمارستان به‌خاطر کووید۱۹ تا ۱۳ درصد افزایش یافت. قرارگرفتن در معرض طولانی‌مدت خطر را ۲۴ درصد افزایش می‌دهد. در مورد دی‌اکسید نیتروژن، خطر بستری‌شدن در بیمارستان با قرارگرفتن در معرض کوتاه‌مدت و طولانی‌مدت آلودگی هوا به ترتیب ۱۴ درصد و ۲۲ درصد افزایش یافت. این مطالعه ارتباط معناداری بین سطح ازن و بستری‌شدن در بیمارستان ناشی از کووید پیدا نکرد.

یادداشت

نکاتی درباره «هپاتیت»

محمود اسحاق حسینی
فوق‌تخصص گوارش و کبد

هپاتیت انواع مختلف دارد. هپاتیت‌های نوع A، B، C، D و E ویروسی هستند. ممکن است هپاتیت در اثر مصرف برخی داروها به‌وجود آید. این بیماری می‌تواند در اثر ویروس‌های دیگر که شبیه ویروس‌های هپاتیت‌های ویرال، مثل هرپس هستند به‌وجود آید. هپاتیت از هر نوعی باشد (میکروبی، ویروسی و دارویی) باعث آسیب به کبد و ورم بافت کبد می‌شود. هپاتیت B از شایعترین نوع هپاتیت در جهان و ایران است. حدود دو دهه است که واکسن هپاتیت B در ایران استفاده می‌شود. معدود افراد زیر ۳۵ سال داریم که واکسینه نشده باشند. این هپاتیت در کشور کنترل شده است و در نهایت وقتی هپاتیت کنترل شود سیروز کبدی کمتر می‌شود و سرطان کبد هم که روی کبد معیوب سوار می‌شود نیز کمتر خواهد شد. در سال های گذشته از واکسن برای درمان هپاتیت C استفاده می‌کردند. تا زمانیکه واکسن جدید آن آماده می‌شد، ویروس این بیماری یکی از ساختارهای خود را تغییر می‌داد و دیگر واکسن، کارایی زیادی نداشت، اما امروزه این بیماری درمان قطعی دارد و با مصرف دارو از بین می‌رود. یکی از راه‌های انتقال هپاتیت B از مادر به فرزند از طریق زایمان و جفت بود که خوشبختانه کنترل و معمولا دیده نمی‌شود، مگر در افرادی که در دهه ۵ و ۶ عمر خود هستند. یکی دیگر از راه‌های انتقال این نوع هپاتیت (B) از طریق مصرف فرآورده‌های خونی است که این راه هم کنترل می‌شود و خون افراد از جهت وجود هپاتیت‌های نوع B و C بررسی می‌شود.

ویژه

«درد قفسه‌سینه» از علائم کسترول بالاست

کلسترول خون، یکی از عارضه‌های بعضا پنهان است که افراد توجه چندانی به آن ندارند. در حالی که باید کنترل شود. یکی از علائم اولیه کلسترول بالا، تورم و بی‌حسی اندام است. تنفس بد بو و بوی بد دهان هم یکی از نشانه‌های بسیار رایج افرادی است که دارای کلسترول بالا هستند. کلسترول اضافی در بدن منجر به مشکلات بینایی می‌شود. درد قفسه‌سینه همیشه یک دلیل برای معاینات فوری پزشکی است. اگرچه بسیاری از بیماری‌ها با درد قفسه‌سینه ارتباط مستقیم دارند، در اکثر موارد، این درد مرتبط با کلسترول بالاست. ایجاد چربی در شریان‌ها جریان خون را محدود کرده و می‌تواند باعث فشارخون بالا و افزایش درد در قفسه‌سینه شود. هم‌چنین احساس ضعف، خستگی و میل به خواب در ساعات غیرمعمول روز با کلسترول بالا ارتباط دارند.

مکمل C و E در تسکین فیبروز کیستیک موثرند

براساس تحقیقات بیش از ۱۶۰ هزار نفر در سراسر جهان به فیبروز کیستیک مبتلا هستند و مصرف مکمل ویتامین C و E می‌تواند به کاهش التهاب مضر در ریه‌های آنها کمک کند. «مارت ترابر»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «فیبروز کیستیک یک بیماری ژنتیکی است که با افزایش التهاب همراه است و مانند بسیاری از بیماری‌های التهابی، با مقدار زیادی استرس اکسایشی همراه است.» ترابر افزود: «میزان پایین ویتامین E به‌همراه استرس اکسایشی بالا عامل التهاب بیشتر است که می‌تواند منجر به طیف وسیعی از پیامدهای منفی سلامت شود.» به‌گفته ترابر، «ویتامین C می‌تواند اشکال اکسید شده ویتامین E را بازیافت کند و همچنین در کاهش جنبه‌های استرس اکسایشی التهاب مفید است.» ترابر می‌گوید: «از آنجایی که ویتامین E بلندتر است، ممکن است بتواند از بافت‌ها محافظت کند.» در این مطالعه ۱۱ هزار بزرگسال مورد مطالعه قرار گرفتند.

«تنهایی» سرعت پیری را افزایش می‌دهد

احساس تنهایی و ناراحتی می‌تواند سریع‌تر از سیگارکشیدن شما را پیر کند. کسانی که احساس شادی، رضایت و برخورداری از ارتباط اجتماعی می‌کنند، فرآیند پیری کندتر را تجربه می‌کنند. با افزایش سن آسیب‌های مولکولی در سلول‌ها و بافت‌های ما جمع می‌شود و به ایجاد ضعف و بیماری‌های جدی مرتبط با پیری کمک می‌کند. در برخی افراد این فرآیندهای مولکولی شدیدتر از سایرین است که منجر به ایجاد وضعیتی می‌شود. محققان داده‌های ۱۱ هزار و ۹۱۴ بزرگسال را کردند. پیری سریع در شرکت‌کنندگان با سابقه سکته‌مغزی، بیماری‌های کبدی و ریوی در افراد سیگاری مشاهده شد. درواقع مشخص شد احساس ناامیدی، ناراحتی و تنهایی سن بیولوژیکی فرد را به میزان قابل‌توجهی نسبت به سیگار افزایش می‌دهد. همچنین مشخص شد از دیگر عوامل مرتبط با شتاب سالمندی مجردبودن و زندگی در یک منطقه با عدم دسترسی به خدمات پزشکی است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۳۸۶

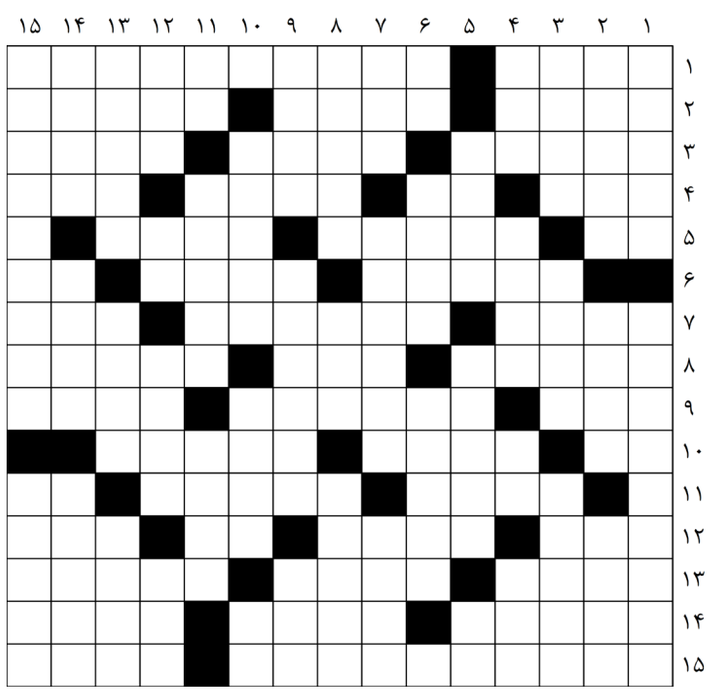
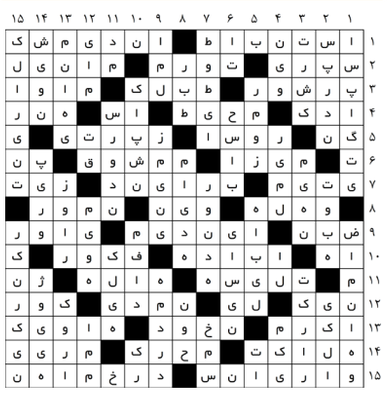
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- به‌هم ساییده‌شده- فیلمی از سعید اسدی ۲- مخالف چاق- بسندگی- بازیگر و کارگردان ایرلندی ۳- پرانتز- اثری از گوته- فرق‌سر ۴- حرکت کرم- بت- طویل- طوفان آن در تاریخ ایران معروف شد ۵- موضوع- فیلمی از برادران کوئن- کادو ۶- سفیدوقرمز در خون- پیامبری- چوب خوشبو ۷- ضدگرما- استراتژی- ماه محبت! ۸- جوجه تیغی- مهمانی- دارای دو اسم مشترک ۹- اشاره‌به‌نزدیک- ازشهرهای آلبانی- بناشده ۱۰- راندن مزاحم- خجالتی- کشور ۱۱- مقابل طلوع- یونی که بارمنفی دارد- دوستی ۱۲- یاری کردن- اهداف- مخفف مگابایت- از پیامبران اولوالعزم ۱۳- سازنده بهشت خیالی- ازوسایل جغرافیایی- اجباروالزام ۱۴- رودی دراردن- گزیده هرچیز- خریدنی از فروشگاه ۱۵- تیزاب صنعتی- علامت صفت عالی

عمودی

۱- عالم فرشتگان- کنایه اززاهد ۲- به پیش‌نماز اقتداکند- سخن زشت- نوعی برنج ۳- خانه زنبوران- حدس- تاوان ۴- گل زنبق- آذرخش مصنوعی عکاسی- ناشنوا- مخالف نزدیک ۵- گوشت بریان‌شده- دریاچه‌ای درزابل- چه زمانی؟ ۶- آرواره- تکبر- درخت نوش ۷- ترمیم فرش- شهری دراسکاتلند- دست‌کم ۸- شهری درنروژ- نسبت دوزن با یک شوهر- قطع عملیات جنگی ۹- ازوسایل دانش‌آموز- کتابی از آدولف هیتلر- یار «هوی»! ۱۰- هادی- پوسیده- مقابل خوب ۱۱- پروردگار- پاک شده- نماد یک شرکت ۱۲- مغرور- علامت مصدرجعلی- امکان‌پذیر- شهری در بلژیک ۱۳- گاهی بر ضابطه چیره می‌شود- کنده‌کاری روی چوب- فقیر ۱۴- از شهرهای آذربایجانشرقی- مخفی- پیرامون ۱۵- عمل پرکردن پوست جانوران- آشفتگی



حل جدول ۱۳۸۵