

دانشتني‌ها

الگوی غذایی تان را تغییر دهید

به گفته محققان، آموزش به بیماران برای مشاهده و مستند کردن احساس خود پس از خوردن غذاهای می‌تواند راهی موثر برای تشویق تغییرات مثبت در شیوه زندگی باشد. برای اندازه گیری اثربخشی برنامه‌های تغییر رفتار بر رفاه بیمار، دانش‌آموزان دانشکده داروسازی ارنست ماریو در راتگرز با Eating for Your Health، در یک سازمان نیوجرسی که تغذیه سالم را ترویج می‌کند، شریک شدند تا یک چالش تغذیه سالم ۱۰ روزه را اجرا کنند. مارتا گالاگوزا، دانشجوی دکترای داروسازی راتگرز گفت: کار با تیم Eating for Your Health نه تنها بر ایده شخصی من از غذا و سبک زندگی تاثیر گذاشت؛ بلکه دیدگاه من را برای داروسازی متحول کرد و نقش چند بعدی ما در مراقبت‌های بهداشتی را نشان داد. محققان مشترک پروژه یعنی پنجاه و هشت متخصص مراقبت‌های بهداشتی، کارمندان و دانشجویان راتگرز در این مطالعه ثبت‌نام کردند که نماینده رشته‌های مختلف مراقبت‌های بهداشتی از جمله پزشکی، دندانپزشکی، پرستاری، فیزیوتراپی، مددکاری اجتماعی، تغذیه و داروسازی هستند. به شرکت‌کنندگان نشان داده شد که چگونه دستور العمل‌های صبحانه سالم را تهیه کنند و از آنها خواسته شد که احساس خود را پس از صرف غذا مشاهده، مستند کنند. این مشاهدات، درباره اینکه احساسات چگونه است، ستونی از رویکرد آموزشی Eating for Health هستند که نشان‌دهنده ارتباط بین نحوه تاثیر غذا بر بدن و مغز به عنوان گام مهمی برای داشتن یک زندگی سالم تر است. علاوه بر دستورالعمل‌های آماده‌سازی غذا، به شرکت‌کنندگان منابع غذایی، تشویق و بستری برای برقراری ارتباط با یکدیگر داده شد. پس از چالش ۱۰ روزه، ۳۷ شرکت‌کننده نظرسنجی را تکمیل کردند که در آن جزئیات تجربیات خود و اینکه آیا عادات غذایی آن‌ها در نتیجه تغییر کرده است یا خیر، توضیح داده شد. ۸۶ درصد از شرکت‌کنندگان گفتند که مطمئن هستند که عادات غذایی خود را در حرکت رو به جلو تغییر خواهند داد. ۸۴ درصد گفتند که غذاهای متنوع‌تری می‌خورند و ۴۶ درصد گفتند که فیبر بیشتری می‌خورند. ۶۲ درصد گفتند که قصد داشتند غذا را در دسته‌های بزرگ‌تر و شب قبل برای بهبود عادات غذایی خود آماده کنند. به‌طور معمول، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی زمان محدودی برای تعامل با بیماران در مورد انتخاب‌های سبک زندگی و عادات سالم دارند. اما مری واکتر، دانشیار راتگرز در داروسازی فرصت‌هایی را برای تغییر می‌بیند. واکتر گفت: داروسازان می‌توانند فضاهای ویژه‌ای را در فعالیت‌های خود ایجاد کنند تا به بیماران آموزش‌های بهداشتی ارائه کنند؛ اما برای کمک به بیماران در معکوس کردن عادات مضر، ابتدا باید دریابند که چه چیزی به افراد در تغییر انگیزه، در جهت الگوی مصرف غذا کمک می‌کند. پیاده‌سازی ابزارهای خاص، مانند روش «حساس شما چیست»، می‌تواند به ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی اجازه دهد تا بیماران خود را برای تقویت عادات غذایی آگاهانه و سایر تغییرات مثبت در شیوه زندگی تقویت کنند. ماریون رینسون، مدیر اجرایی بیان داشت: در حالی که تغییر رفتار می‌تواند دشوار باشد؛ این مطالعه نشان می‌دهد که مشاهده، یادداشت روزانه و کشف خود، می‌تواند از این روند حمایت کند و سلامت طولانی‌مدت بیماران را بهبود بخشد. دستورالعمل‌ها و گوش‌دادن و درک واکنش بدن شما اولین گام خودگردان، موثر و پیشگیرانه به سمت کشف یک روش پایدار و تثبیت‌کننده برای غذا خوردن است که برای شما مفید است.

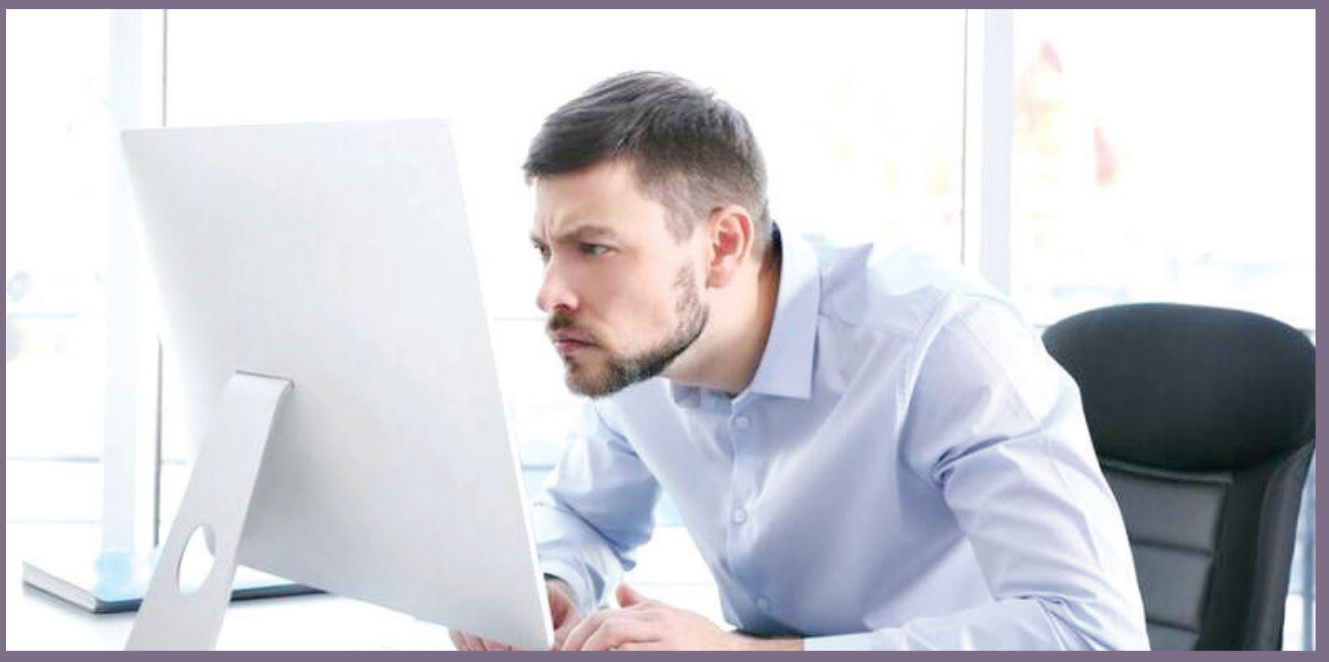
حفظ سلامت مفاصل با افزایش سن

در گذشته، افراد مسن درمفاصل را می‌پذیرفتند. اکنون مردم می‌خواهند با افزایش سن فعال بمانند. برای بسیاری از افراد، لازم است که روند ازدست‌دادن غضروف مفصل با افزایش سن کاهش یابد. مراحل خاصی برای حفظ سلامت مفاصل و همچنین برای مدیریت درد در افرادی که آرتروز را تجربه می‌کنند، می‌تواند به این امر کمک کند. دلایل مختلف تحلیل غضروف: ۱- غضروف به دلایل مختلف تحلیل می‌رود. ۲- تولد با استخوان‌های غیرطبیعی یا ضعیف‌بودن غضروف (باقت‌لغزنده و جاذب ضربه در انتهای استخوان‌ها. ۳- چاقی. ۴- استفاده بیش از حد و نادرست از مفاصل و صدمات ناشی از تصادفات. وقتی غضروف تحلیل می‌رود، بدن خارهای استخوانی را تشکیل می‌دهد. این واکنشی به مشکل تخریب غضروف است. خارهای استخوانی می‌توانند به یکدیگر ضربه بزنند و دردناک شوند. بسیاری از بیماران نسبت به این خارهای استخوانی حساس می‌شوند، اما فقط بیرون آوردن آنها مگر در موارد بسیار نادر مشکل را حل نمی‌کند. آرتروز زانو می‌تواند علائمی مانند درد مفاصل، سفیدی و ازدست‌دادن حرکت ایجاد کند. در سال‌های جوانی و قبل از ابتلا به آرتروز افراد می‌توانند با تقویت ماهیچه‌ها از مفاصل خود محافظت کنند که می‌تواند بخشی از فشار را از روی مفاصل کاهش دهد، اما این ماهیچه‌ها باید بدون ورزش‌های شدید مانند فوتبال یا بدنسازی ساخته شوند، زیرا این ورزش‌ها با خطر بیشتری برای ابتلا به آرتريت همراه هستند. شما باید در حد معقول ورزش کنید. ورزش‌های مخصوص تقویت عضلات که باعث می‌شوند ماهیچه‌های شما سالم، انعطاف پذیر و قوی باشند و از مفاصل محافظت می‌کنند را انجام دهید، اما در این کار زیاده‌روی نکنید. نکته مهم دیگر در پیشگیری از تخریب مفاصل، حفظ وزن مناسب است. افراد مبتلا به درد آرتروز باید فعالیت‌های خود را اصلاح کنند. از عصا برای سبک کردن بار روی مفصل ران، زانو یا مچ پا در دناک استفاده کنید. استفاده از نوعی زانویند که در خارج از لباس پوشیده می‌شود، می‌تواند بار را به سمت سالم‌تر مفصل زانو منتقل کند. داروهای بدون نسخه از جمله استامینوفن و ایبوپروفن را برای دردهای مداوم در نظر بگیرید که البته مصرف بی‌رویه این مسکن‌ها نیز می‌تواند منجر به آسیب‌های کلیه یا معده شود. برای کسی که دردش ادامه دارد احتمالاً پزشک برای تسکین درد، کورتیزون یا کورتورلاک را تجویز نماید. علاوه بر این، به دستور بعضی از پزشکان تزریق اسیدهای هالورونیک به مفصل می‌تواند به روانسازی مفاصل، به‌ویژه در زانو کمک کند. برخی پزشکان تزریق‌های سلول‌های بنیادی و پلاسمای غنی از پلاکت روش (PRP) را انتخاب می‌کنند که به آن «پزشکی احیاکننده» گفته می‌شود، اما شواهد محکمی مبنی بر اثربخشی این تزریق‌ها وجود ندارد و بیشتر آزمایشی هستند. انجام عمل تعویض مفصل برای همه افراد مناسب نیست و بسیاری از افراد تا سنین بالا مفاصل سالمی دارند.

عوارض خیره‌شدن به «مانیتور»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی‌کریمی

زمانی که به صفحات نمایشی مثلاً صفحه تلویزیون خیره می‌شوید، کمتر پلک می‌زنید و در نتیجه چشمان تان پیش از همیشه باز می‌ماند. این حالت خشکی چشم را به‌همراه دارد. اگر از آن دسته افرادی هستید که زیاد به صفحات گوشی و مانیتور خیره می‌شوید بهتر است عوارض و مشکلات این کار را بدانید.



درد گردن و فک

بعداز اینکه مدت طولانی به صفحات نمایش خیره می‌شوید، علائمی مثل سفت‌شدن گردن یا گردن درد یا حتی در فک ایجاد شود که با مشکلات بینایی رابطه مستقیم دارد.



میگرن چشمی

«سندروم بینایی کامپیوتر» زمانی اتفاق می‌افتد که فرد مدت زمان زیادی در طول روز به صفحه کامپیوتر خیره شود، ممکن است باعث ایجاد مشکلات بینایی یا حتی میگرن چشمی هم بشود که سر درد شدیدی را هم به‌همراه خواهد داشت. یکی از علائم میگرن چشمی، تاری دید است که بعداز آن سردرد شدیدی تجربه می‌شود و زمانی هم این اتفاق می‌افتد که شما به صفحات الکترونیکی نگاه می‌کنید؛ یعنی اگر کتاب جایی دست تان بگیرد و بخوانید، این مشکل برایتان رخ نمی‌دهد.



کمتر پلک زدن

زمانی که به صفحات نمایشی مثلاً صفحه تلویزیون خیره می‌شوید، کمتر پلک می‌زنید و در نتیجه چشمانتان بیش از همیشه باز می‌ماند، این حالت خشکی چشم را به‌همراه دارد. نتیجه این است که بعداز مدت زمانی احساس سوزش چشم هم داشته باشید.



مشکل در تمرکز

وقتی برای خواندن چیزی به صفحات الکترونیکی خیره می‌شوید، چشم شما مدام در حال تلاش است که همه چیز را واضح ببیند؛ اما ممکن است کم به‌خاطر کار کشیدن زیاد، این قدرت تمرکز از بین برود.



یادداشت

نکاتی در مورد غلظت خون



آرش انوشیروانی

فوق تخصص خون

خون از مواد مختلفی تشکیل شده است؛ از جمله گلبول سفید که در دفاع بدن نقش دارد؛ پلاکت‌ها، در انعقاد خون نقش دارند و همچنین گلبول‌های قرمز که جزو بسیار مهمی از خون را تشکیل می‌دهند و وظیفه مهم انتقال اکسیژن به ارگان‌های مختلف بدن را به عهده دارند. این گلبول‌ها برای رساندن اکسیژن باید از رگ‌های بدن عبور کنند. اگر تعداد گلبول‌های قرمز کاهش پیدا کند، فرد مبتلا به کم‌خونی می‌شود و اگر مقدار گلبول‌های قرمز از میزان استاندارد بیشتر شود، این فرد دچار غلظت خون و یا به اصطلاح پر خونی شده است. تنگی نفس همچنین خورسانی نامناسب به ریه‌ها و دیگر علائم غلظت خون محسوب می‌شوند. همچنین خارش پوست پس از استحمام، از دیگر علائم غلظت خون شامل شرح حال و تشخیص غلظت خون می‌باشد. همراه با درخواست آزمایشات کامل است. اگر میزان هموگلوبین در بانوان بیشتر از ۱۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر و در آقایان بیشتر از ۱۸ میلی‌گرم در دسی‌لیتر باشد. برای اطمینان از صحت آزمایش، یکبار دیگر آزمایش را تکرار می‌کنیم؛ در صورت بالا بودن هموگلوبین، میزان اکسیژن خون را اندازه‌گیری می‌کنیم. در صورتی که اکسیژن خون کم شده باشد، هموگلوبین به‌صورت جبرانی، افزایش پیدا کرده است که این کم‌خونی را با علت ثانویه می‌نامیم. سپس سونوگرافی و اکوی قلبی و در مواردی سی‌تی‌اسکن درخواست می‌شود؛ در صورتی که علت ثانویه کمتر مطرح شود، ممکن است به سمت آزمایشات ژنتیکی هم برویم. به بیماران توصیه می‌کنیم دخانیات را ترک کنند، اگر در ارتفاعات زندگی می‌کنند، محل زندگی خود را تغییر دهند و اگر بیماری‌هایی به‌طور ثانویه عامل غلظت خون شده است، به‌دنبال درمان این بیماری‌ها باشند. در بیمارانی که غلظت خون باعث عوارضی چون ایجاد لخته، گیجی، منگی و کاهش سطح هوشیاری شده باشد، فصدخون با نظر پزشک انجام می‌شود. مصرف آسپرین تنها باید با نظر پزشک انجام گیرد تا منافع و معایب آن برای بیمار سنجیده شود. خون‌دادن تا حدی به کاهش غلظت خون کمک می‌کند اما به کسانی که غلظت خون جدی و شدید دارند، فصدخون البته با نظر پزشک توصیه می‌شود. در افرادی که به مدت طولانی کم‌آبی و ناشتایی را تجربه می‌کنند و یا افرادی که دچار اختلالات عصبی هستند، میزان آب میان بافتی تغییر می‌کند و به‌طور کاذب میزان هموگلوبین خون در آزمایش بالا نشان داده می‌شود. افرادی که دخانیات استفاده می‌کنند، در خون‌شان، میزان اکسیژن کم و دی‌اکسیدکربن بالا دارند.

«زینک» نقش محافظتی در مقابل پارکینسون دارد

داد که زینک ممکن است نقش غیرمنتظره‌ای در جلوگیری از تجمع آلفاسینوکلئین با تقویت پروتئین انتقالی به‌نام آلبومین برای مهار خوشه‌بندی داشته باشد. این تحقیق بر نیاز به مطالعه مسیرهای بیولوژیکی در شرایطی که ارگانسیم‌های طبیعی را تقلید می‌کند، تاکید دارد. بیماری پارکینسون وضعیتی است که سیستم عصبی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و باعث ایجاد علائمی از جمله تغییر در حرکت، هماهنگی و عملکرد شناختی می‌شود.

مصرف مواد غذایی حاوی روی (زینک) ممکن است به تقویت نقش محافظتی پروتئین انتقالی در برابر بیماری پارکینسون کمک کند. کارشناسان معتقدند: عوامل متعددی در ایجاد بیماری پارکینسون نقش دارند. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که یکی از این عوامل ممکن است فیبر، پتاسیم و سایر مواد مغذی مهم را برای آنها فراهم پروتئینی موسوم به آلفا سینوکلئین ایجاد می‌شود. این مطالعه که تحت شرایط بیولوژیکی مرتبط انجام شد نشان

ماده غذایی موثر برای تقویت سیستم ایمنی

مصرف روزانه «بادام» می‌تواند سلامت روده و همچنین سیستم ایمنی را تقویت کند. یک مطالعه نشان داد خوردن یک مشت بادام در روز تولید بوتریات را افزایش می‌دهد که یک اسیدچرب با زنجیره کوتاه برای افزایش سلامت روده است. دانشمندان ۸۷ شرکت‌کننده را انتخاب کردند. شرکت‌کنندگان به سه گروه تقسیم شدند. محققان کشف کردند بوتریات که منبع اصلی سوخت برای سلول‌های پوشش روده‌بزرگ است، به دیواره روده

مصرف روزانه «بادام» می‌تواند سلامت روده و همچنین سیستم ایمنی را تقویت کند. یک مطالعه نشان داد خوردن یک مشت بادام در روز تولید بوتریات را افزایش می‌دهد که یک اسیدچرب با زنجیره کوتاه برای افزایش سلامت روده است. دانشمندان ۸۷ شرکت‌کننده را انتخاب کردند. شرکت‌کنندگان به سه گروه تقسیم شدند. محققان کشف کردند بوتریات که منبع اصلی سوخت برای سلول‌های پوشش روده‌بزرگ است، به دیواره روده

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱- استعطاغ- مشهورترین بنای عهدساسانی
۲- پیامبر- نوعی ماهی یا عینک- آبادی ودهکده
۳- شکم- نوعی نازگی- جوی آب- دست عرب
۴- آبرسان- صفت بچه بازگوش- تماما
۵- مکان- فرار کردن- کاخ مشهور روسیه
۶- مراجعه‌کننده- هماهنگ- ظرف مسی می‌سازد- زبانه آتش- قاعده- سازشاکي!
۸- مخالف کهنه- از پوشاک زمستانی- همان داروست- آرزواره
۹- نوعی پیشوند مضارع- چین خوردگی لباس- عمل‌گذاختن- سستی
۱۰- کنایه از مدت طولانی- بازیگر آلمانی فیلم کتابخوان
۱۱- ویراستار- نوعی آب‌نیات- راه‌ماینر
۱۲- مبهوت‌ومتحیر- از گل‌ها- پارهای از چیزی
۱۳- واحددارو- بیابان‌وصحرا- بالاتر- پیامبران
۱۴- هزینه درس خواندن- گیاهی از تیره پنیرکیان- نوعی آش‌آرد
۱۵- نوعی سنگ آهک- عبور کالا از کشوری به کشور دیگر بدون گمرگ

حل جدول ۱۴۰۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰
۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰
۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰	۱۶۱	۱۶۲	۱۶۳	۱۶۴	۱۶۵