آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۷۲
چهارشنبه
۱۴۰۱•۱۰•۲۸
۲۵ جمادی‌الثانی ۱۴۴۴/ ۱۸ ژانویه ۲۰۲۳

عوارض کاهش اکسیژن خون

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

«هیپوکسی» می‌تواند در نتیجه مصرف داروهای خاص یا حمله آسم رخ دهد؛ این عارضه زمانی اتفاق می‌افتد که اکسیژن خون به‌ویژه در شریان‌ها پایین‌تر از حد معمول باشد. هیپوکسی یا کاهش اکسیژن خون در صورت شدید بودن می‌تواند زندگی فرد را به مخاطره بیندازد. با پیشرفت سریع هیپوکسی، تغییراتی در سیستم عصبی مرکزی ایجاد می‌شود. اکسیژن‌درمانی کوتاه‌مدت می‌تواند برای گروه کوچکی از بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسداد ریوی مفید باشد. علائم شایع «هیپوکسی» از این قرارند:

تغییر رنگ پوست

مقادیر ناکافی گلبول‌های قرمز خون که وظیفه حمل اکسیژن به بافت‌های بدن را بر عهده دارند، می‌تواند منجر به تغییر رنگ پوست شود. پوست افرادی که دچار کمبود اکسیژن در خون شده‌اند معمولا به کبودی گرایش دارد. در مورد افراد تیره رنگ، تغییر رنگ پوست در لب‌ها، لثه‌ها و... دیده می‌شود.

سردرگمی

سردرگمی به شرایطی اطلاق می‌شود که فرد توان تفکر روشن یا سریع را ندارد و قادر به تصمیم‌گیری و به یادآوردن چیزها نیست. اگر شخص دیگری دچار این حالت شد، بدانید که ممکن است دچار هیپوکسی شده باشد.

افزایش ضربان قلب

در طول فعالیت‌بدنی، افزایش ضربان قلب طبیعی است اما در حالت استراحت می‌تواند شرایطی مانند هیپوکسی را یادآور شود. زمانی که بدن به اندازه کافی اکسیژن دریافت نمی‌کند، قلب شروع به پمپاژ سریع برای کمک به گردش خون به بدن می‌کند. در این هنگام تنفس سریع‌تر می‌شود.

ضعف تنفس

یکی از واضح‌ترین علائم هیپوکسی، ضعف تنفس است. ضعف تنفس می‌تواند آنقدر شدید باشد که فرد احساس خفگی کند. ضعف تنفس در حین فعالیت‌های خانگی یا در هنگام خواب نیز ممکن است رخ دهد و فرد را از خواب بیدار کند. در برخی موارد تنگی‌نفس همراه با خس‌خس نیز مشاهده می‌شود.

دانستنی‌ها

پیشگیری از سرماخوردگی با «کدوحلوایی»

با اینکه کدوحلوایی در همه فصول سال در بازار میوه و تره بار دیده می‌شود، اما در فصول سرد بیشتر به چشم می‌آید، چون یکی از گزینه‌های موثر برای پیشگیری از سرماخوردگی است. به‌خصوص برای خانم‌هایی که می‌توانند از آن انواع غذا، سوپ، سالاد و دسر تهیه کنند.

مفید برای پوست و مو

کدوحلوایی یا همان کدوتنبل، منبع خوبی از ویتامین C و یک آنتی‌اکسیدان قوی و حاوی بتا کاروتن است که از آسیب اشعه UV محافظت می‌کند. کدوتنبل منبع غنی از موادمعدنی از جمله پتاسیم و روی است. پتاسیم به حفظ سلامت پوست و مو کمک می‌کند و رشد مجدد مو را بهبود می‌بخشد.

کاهش وزن

کدوتنبل یک سبزی بسیار کم‌کالری است. ۱۰۰ گرم کدوتنبل فقط ۲۶ کالری دارد. متخصصان تغذیه کدوتنبل را در برنامه‌های کاهش‌وزن توصیه می‌کنند.

تامین پتاسیم

پتاسیم یک ماده معدنی مهم برای عملکرد درست قلب و ماهیچه‌هاست. یک وعده کدوتنبل حدود ۵۵۰ گرم پتاسیم دارد. شما می‌توانید کدوتنبل را به وعده غذایی یا میان وعده خود اضافه کنید.

تقویت سیستم ایمنی

کدوحلوایی سرشار از ویتامین، موادمعدنی و آنتی‌اکسیدان برای تقویت سیستم ایمنی است. کدوتنبل برای حفظ عملکرد ماهیچه ها و تقویت سیستم ایمنی کاربرد دارد. با افزایش تولید گلبول‌های سفید خون در بدن،سیستم ایمنی را تقویت می‌کند که باعث ایجاد مقاومت در برابر انواع مختلفی از عفونت‌ها مانند سرماخوردگی، آنفلوآنزا و تب می‌شود.

کاهش استرس

کمبود تریپتوفان در بدن اغلب منجر به افسردگی می‌شود. کدوتنبل سرشار از تریپتوفان است که افسردگی و استرس را کاهش می‌دهد. خواص مسکن کدوتنبل در درمان بی‌خوابی بسیار موثر است.

تنظیم فشارخون

مصرف منظم کدوحلوایی فشارخون بالا را کاهش می‌دهد. این فواید کدوتنبل به‌دلیل حضور پتاسیم در آن است. پتاسیم ماده معدنی حیاتی است که گردش خون در بدن را بهبود می‌بخشد. اگر داروی فشارخون مصرف می‌کنید بهتر است با پزشک درباره مصرف کدوتنبل مشورت کنید تا هیچگونه تداخلی با داروهایتان نداشته باشد.

نکته

کاهش عوارض نشستن طولانی‌مدت با پیاده‌روی

نشستن به مدت‌طولانی با افزایش موارد نگران کننده‌ای از شرایط نامطلوب سلامتی مانند سلامت ضعیف قلب، دیابت، افزایش وزن، زوال عقل و سرطان‌های متعدد مرتبط است. حتی اگر به طور منظم ورزش کنید، نشستن طولانی‌مدت و سایر رفتارهای بی‌تحرکی می‌تواند سلامت شما را تضعیف کند. کارشناسان گزارش کردند که تنها پنج دقیقه پیاده‌روی در هر نیم‌ساعت نشستن می‌تواند برخی از مضرترین اثرات نشستن طولانی‌مدت را جبران کند. این بررسی اولین مطالعه‌ای است که بیش از ۲ یا سه فعالیت مهم برای کاهش نشستن طولانی‌مدت را مورد بررسی قرار می‌دهد. محققان پنج سناریوی مختلف از جمله یک دقیقه پیاده‌روی بعد از هر ۳۰ دقیقه نشستن، یک دقیقه بعد از ۶۰ دقیقه، پنج دقیقه بعد از ۳۰ دقیقه، پنج دقیقه بعد از ۶۰ دقیقه و عدم پیاده‌روی را آزمایش کردند. در نهایت این مطالعه نشان داد موثرترین راه حل پنج دقیقه پیاده‌روی به ازای هر ۳۰ دقیقه نشستن است. محققان خاطرنشان کردند: این تنها حرکتی بود که به طور قابل توجهی قند و فشارخون را کاهش داد. برای مثال پنج دقیقه پیاده‌روی به ازای هر ۳۰ دقیقه نشستن به تنظیم واکنش شرکت‌کنندگان به وعده‌های غذایی بزرگ کمک می‌کند و افزایش قند خون را تا ۵۸ درصد در مقایسه با نشستن طولانی‌مدت کاهش می‌دهد. هر مقدار پیاده‌روی در مقایسه با نشستن در تمام روز و بدون حرکت، با فشار خون پایین‌تر و پیاده‌روی و همچنین بهبود قابل توجه خلق و خوی و خستگی کمتر همراه بود. آنچه که اکنون می‌دانیم این است که برای سلامتی مطلوب علاوه بر ورزش روزانه، باید به طور منظم در محل کار حرکت کرد. اگرچه ممکن است غیرعملی به‌نظر برسد اما یافته‌های دانشمندان نشان می‌دهد حتی مقدار اندکی پیاده‌روی در طول روز کاری می‌تواند به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سایر بیماری‌های مزمن را کاهش دهد.

کوتاه

خوراکی‌های مضر برای قلب

خوردن غذاهای خوب برای قلب به همان اندازه مهم است که باید از خوردن غذاهای مضر خودداری کنید. اولویت‌دادن به غذاهای کامل، میوه‌ها و سبزیجات آسان است؛ اما باید پیتزا، سیب‌زمینی سرخ کرده و آبنبات را هم کنار بگذارید. گوشت‌های فرآوری شده، به‌دلیل میزان بالای چربی‌های اشباع شده، از بدترین غذاها برای قلب شما هستند.

فرآوری‌شده‌ها

بدترین غذاها برای قلب شما غذاهای فرآوری شده هستند. این غذاها باعث افزایش شدید سطح قند و انسولین می‌شوند. غذاهای فرآوری شده اغلب حاوی غلات تصفیه شده از جمله آرد سفید یا برنج سفید هستند.

سرخ‌شده‌ها

غذاهای سرخ شده یکی از بدترین غذاهایی هستند که وجود دارند. خوردن غذاهای سرخ شده به عوامل خطر بیماری قلبی از جمله فشار خون بالا و چاقی کمک می‌کند.

نوشابه

شیرینی‌های غلیظ مانند نوشابه و سایر نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند سطح تری گلیسیرید خون را به سرعت افزایش دهند.

آبنبات

آبنبات درست مانند نوشیدنی‌های شیرین برای قلب شما خوب نیست. قند غلیظ به چاقی، دیابت و فشار خون بالا کمک می‌کند که همه عوامل خطر بیماری قلبی و سکته هستند.

یادداشت

سلامت روان

نازنین لعلی
روانشناس

سلامت جسم بدون توجه به سلامت روان، دچار آسیب می‌شود. بی‌توجهی به سلامت روان می‌تواند پیامدهای ناگواری برای فرد و جامعه به‌دنبال داشته باشد، از همین‌رو؛ لازم است که موضوع سلامت روان، بیش از پیش در برنامه‌های نظام سلامت کشور مورد توجه قرار گیرد. تهدید سلامت روان، می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های جسمی شود که علل آنها ناشناخته می‌ماند. در حالی که ریشه برخی از بیماری‌های جسمی را می‌توان در سلامت روان، جست‌وجو کرد. سلامت جسمی بدون توجه به سلامت روح و روان، دست یافتنی نخواهد بود. بنابراین، لازم است دو مقوله سلامت روان و جسم، در کنار هم مورد ارزیابی قرار گیرد. وقتی با یک بحران مواجه می‌شویم، می‌بایست به ابعاد روانی آن نیز توجه کنیم. قطعا، پاندمی کرونا به‌عنوان یک بیماری ناشناخته؛ تلفات زیادی برجای گذاشت. اما، نمی‌توانیم نسبت به آسیب‌های روانی این پاندمی که به‌تدریج و در طول زمان نمایان می‌شود، بی‌اعتنا بود. بنابراین، لازم برای کاهش آسیب‌های روانی این قبیل بحران‌ها و پاندمی ها، برنامه‌ریزی کرد. ترس از ابتلاء به کرونا در روزهای نخست شیوع بیماری، باعث شد خیلی از افراد جامعه دچار آسیب‌های روحی شوند و همین آسیب‌ها منجر به بروز استرس، افسردگی و...، شد و همچنان نیز وجود دارد. توصیه می‌شود افراد نقش مشاوران و روانشناسان را در کاهش آسیب‌های روانی ناشی از بحران‌ها و پاندمی‌ها، نادیده نگیرند. حضور روانشناس و مشاور در کنار افرادی که دچار آسیب‌های روحی شده‌اند، می‌تواند به بهبود سلامت آنها کمک کند. پس از شیوع کرونا، میزان آسیب‌های روانی در سطح جامعه سیر افزایشی داشته و لازم است نسبت به کنترل و کاهش آن اقداماتی صورت گیرد.

ویژه

«گردو» مفید برای چربی‌سوزی

گردو یک ماده غذایی مفید برای چربی‌سوزی است. گردو خاصیت MUFA دارد بدین‌معنی که دارای چربی مفید بوده و چربی‌های مضر و اشباع شده ندارد. داشتن یک رژیم غذایی سرشار از MUFA ها مثل گردو و ماهی در چربی‌سوزی کارآمد و مفید است، با این رژیم چربی‌های دور شکم و پهلو با افزایش یک سوخت ساز مناسب از بین می‌روند. مصرف MUFA ها سبب کاهش کلسترول بد خون، تامین پروتیین‌ها و فیبر بدن، سلامت قلب می‌شود، پس این موادغذایی را روزانه و به اندازه مصرف کنید تا از شر چربی‌های شکم و پهلو راحت شوید و اندامی متناسب و خوش‌فرم داشته باشید.

قبل از خواب «ورزش» نکنید

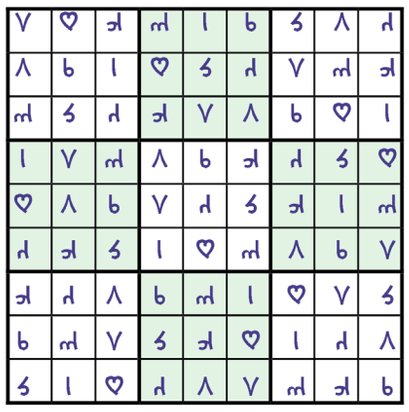
بسیاری از افراد اعتقاد دارند که انجام ورزش در زمان نزدیک به خواب منجر به بدخوابی و برهم‌خوردن چرخه خواب می‌شود. با این حال، شواهد علمی این موضوع را ثابت نمی‌کنند اگرچه عاقلانه است که یکساعت قبل از اینکه بخواهید بخوابید از ورزش شدید اجتناب کنید. اگر یک فرد سحرخیز بخواهد دیرتر به رختخواب برود ممکن است از ورزش کردن در اواخر روز، سود ببرد. به باور محققان، ممکن است بین زمان‌بندی ورزش و خواب، تعاملی وجود داشته باشد. یک مطالعه نشان داد که ورزش کردن در اواخر روز بیشتر با تاخیر در زمان خواب برای صبح نسبت به انواع شب زنده‌دار مرتبط است. در شرایط امروزی، یک سبک زندگی پرمشغله می‌تواند برنامه‌ریزی ورزش را برای افراد دشوار کند. اگر برای شما تنها امکان ورزش کردن در ساعات عصر ممکن است، در ورزش کردن تردید نکنید، زیرا فواید آن بسیار است.

افراد چاقی که نیاز به جراحی دارند

دبیر علمی هشتمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی ایران، گفت: دوسوم جمعیت بالغ کشور دچار اضافه‌وزن و چاقی هستند. مجید ولی‌زاده، با بیان اهمیت توجه به موضوع پیشگیری از چاقی و اضافه‌وزن، تصریح کرد: یک‌سوم این تعداد با عارضه چاقی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. دبیر علمی کنگره بیان کرد: چاقی عوارض بسیاری با خود به همراه دارد، از همین‌رو سعی بر این است از تصمیم‌سازان و کنشگران نهادهای مختلف از جمله آموزش و پرورش، تربیت‌بدنی، شهرداری، اقتصاد و دارایی و جهادکشاورزی نیز به این کنگره دعوت شود. ولی‌زاده افزود: چاقی در سه سطح خفیف، متوسط و شدید تعریف می‌شود که در سطح شدید فرد کاندید جراحی دستگاه گوارش خواهد بود و اگر فردی با سطح متوسط چاقی روبه‌رو باشد، در صورت ابتلاء به بیماری‌ها غیرواگیر نظیر بیماری‌های قلبی‌وعروقی، فشارخون بالا و دیابت تحت عمل جراحی قرار می‌گیرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

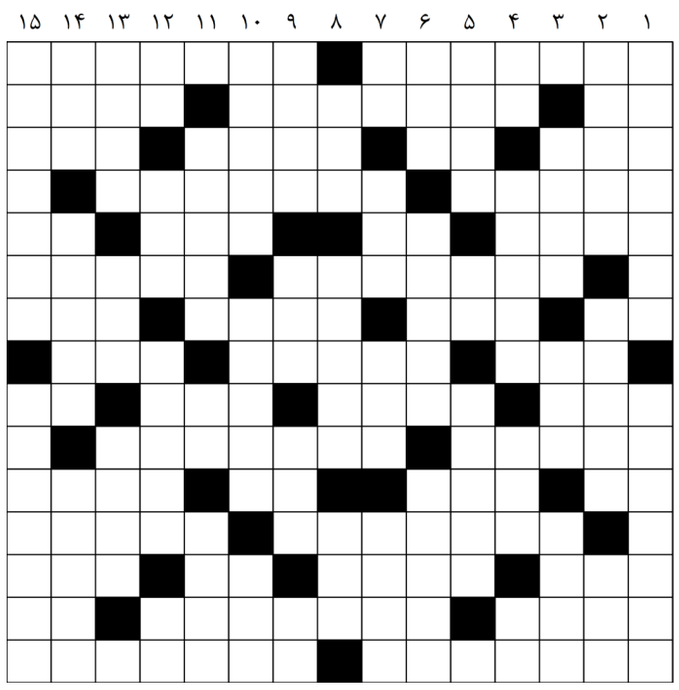
شماره ۱۴۷۲

افقی

۱- دلتنگی- معادل فارسی آنارشیست ۲- عریان- پیچ‌درپیچ- حفره‌ای در کوه ۳- پوست بزغاله- چه‌زمانی؟- پرنده کوچک خوش‌آواز- استان کویری ۴- واحدپول فنلاند- اثری از «رازی» ۵- یک‌جهت- گاه شاعرانه- بخشی از خانه- موضوع ۶- فیلمی از جمشید حیدری- نگهبان ۷- پسوندشباهت- طرزلباس پوشیدن- جایگاه- هذیان بیمار ۸- ازحشرات مزاحم- سرزمین اسب‌چوبی- لاغری ۹- رودی درروسیه- گیاهی که بیش از یکسال باقی بماند.- پشیمانی- غرور ۱۰- شهری در لیتوانی- رسمی درزورخانه ۱۱- درخت زبان‌گنجشک- قاعده- همگی- ازحبوبات آشی ۱۲- هشت‌پا- باخیروبرکت ۱۳- کشوری دربریتانیا- رام‌شده- برج‌فرانسه- سگ گزنده ۱۴- بصل- محل توقف وسایل نقلیه- پدربزرگ ۱۵- بخشی در ارتش که مسئول تدارکات و... است.- بی‌توجه

عمودی

۱- کاشف عدد پی- داروی پارکینسون ۲- تسمه و دوال عقب‌زین- رشته‌کوهی درایتالیا- پول سابق ایتالیا ۳- پل معروف شمال کشور- ازپوشاک زمستانی- ازرشته‌های کشتی ۴- فرمان اتومبیل- مرکز بلوچستان پاکستان- قیمت- همسرمرد ۵- پایتخت بنگلادش- ازضمایر انگلیسی- از غذاهای ایتالیایی ۶- صحرایی در مغولستان- دومین سلسله حاکم در هندوستان- شهری در استان کرمان ۷- حرف دهن‌کجی- واحدمقاومت الکتریکی- خرده‌سنگ- مأمورنظم‌وقانون ۸- پیامبران- دارایی‌ها- هم‌داستان رامین ۹- ایشان- زبان تایلندی- سینمای سوخته آبادان- تپانچه ۱۰- گاو کلیله‌ودمنه- معطرکننده بستنی- امربه‌نگریستن ۱۱- جمع هدیه- واحددارو- شیره‌چغندر ۱۲- پرستیدنی مشرکان- ابزار- ضامن‌شدن- نفس چاق ۱۳- درازوبلند- زن شوهرمرده- برگزیده ۱۴- قسمتی از دوربین- به یکدیگر نزدیک‌شدن- پرحرفی ۱۵- ازنام‌های قرآنی مکه- اسیرنمودن



حل جدول ۱۴۷۱