آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۳۰
سه‌شنبه
۱۴۰۲•۰۱•۲۹
۲۷ رمضان ۱۴۴۴ / ۱۸ آوریل ۲۰۲۳

بیماری‌هایی که نشان از ریزش مو دارند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

این یک واقعیت است که تغییرات ناگهانی در موها مانند ریزش مو یا نازک‌شدن موها هر کدام به نوعی گویای مشکلات بهداشتی قابل درمان هستند. در ادامه با نشانه‌های ریزش مو آشنا می‌شوید.

دانستنی‌ها

تغذیه و تقویت عملکرد ورزشی

نوشیدنی‌های ورزشی به‌عنوان محصولی برای تقویت عملکرد ورزشکاران به بازار عرضه می‌شوند، اما در شرایطی که این نوشیدنی‌های محبوب حاوی برخی مواد مغذی مهم هستند که می‌توانند به بهبود عملکرد انسان کمک کنند، تنها گزینه موجود برای تامین سوخت مورد نیاز بدن نیستند. نوشیدنی‌های ورزشی سه عنصر اساسی را در اختیار بدن قرار می‌دهند: -۱ آب برای هیدراته نگه‌داشتن بدن و جایگزینی مایعات از دست‌رفته به‌واسطه تعریق. -۲ کربوهیدرات‌ها به شکل قند برای تامین انرژی. -۳ الکترولیت‌ها برای کنترل تعادل مایع و حفظ سطوح انرژی. نوشیدنی‌های ورزشی بیشتر برای مصرف هنگام انجام ورزش‌های سخت که بیش از یک ساعت یا ۹۰ دقیقه ادامه دارند، طراحی شده‌اند. به‌عنوان مثال، فوتبالیست‌ها، دوندگان ماراتن یا هر ورزشکار دیگر که باید مسافت زیادی را طی کند می‌تواند از فواید مصرف این نوشیدنی‌ها بهره‌مند شوند. الکترولیت‌ها و کربوهیدرات‌ها به تامین سوخت و آب مورد نیاز بدن کمک می‌کنند، اما باید به این نکته توجه داشت که پیش از معرفی نوشیدنی‌های ورزشی نیز ورزشکاران به فعالیت خود مشغول بوده‌اند. ورزشکاران تا زمانی که بر دریافت آب، سدیم و کالری به میزان کافی متمرکز باشند، می‌توانند بدون استفاده از این نوشیدنی‌ها نیز عملکرد خوب خود را ارائه کنند. به بیان دیگر، شما می‌توانید برای ارائه بهترین عملکرد خود به‌جای مصرف نوشیدنی‌های ورزشی بر استفاده از موادغذایی طبیعی متکی باشید. در ادامه با چند خوراکی خوب که می‌توانند به تقویت عملکرد ورزشی کمک کنند، بیشتر آشنا می‌شوید.

آب

برخی شرکت‌های تولیدکننده نوشیدنی‌های ورزشی مدعی هستند که محصولات آنها عملکرد بهتری در هیدراته نگه‌داشتن بدن نسبت به آب دارد، اما برای بیشتر ورزشکاران آب همچنان می‌تواند بهترین گزینه باشد. در صورتی که برای مدتی طولانی و با شدت زیاد ورزش نمی‌کنید، آب می‌تواند حاوی مقادیر کم از الکترولیت‌ها نیز باشد که گزینه خوبی برای هیدراته نگه‌داشتن بدن است. برخلاف نوشیدنی‌های ورزشی، آب فاقد کالری و شکر است و در ترکیب با یک رژیم غذایی سالم، آب می‌تواند هر آنچه برای تامین سوخت مورد نیاز هنگام ورزش نیاز دارید را در اختیارتان قرار دهد.

موز

پتاسیم که یک الکترولیت محسوب می‌شود در فهرست مواد مغذی بسیاری از نوشیدنی‌های ورزشی قرار دارد. پتاسیم به هیدراتاسیون کمک می‌کند و طی عملکردهای عادی بدن مانند تعریق، دفع ادرار می‌تواند از بدن خارج شود. بعید است که بدن انسان به‌واسطه ورزش از پتاسیم تهی شود. این در شرایطی است که می‌توانید پتاسیم را به میزان کافی از رژیم غذایی خود دریافت کنید. موز یک منبع خوب برای پتاسیم است. یک موز اندازه متوسط حاوی تقریبا ۴۲۲ میلی گرم پتاسیم است، در شرایطی که یک نوشیدنی ورزشی ۱۲ اونسی ممکن است چیزی حدود ۶۰ میلی گرم پتاسیم را برای مقدار تقریبا مشابه از کالری ارائه کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پتاسیم می‌تواند به‌طور بالقوه درد عضلانی مرتبط با ورزش را کاهش دهد. افزون بر این، موز موجب ناراحتی معده نمی‌شود که آن را به گزینه‌ای خوب برای ورزشکاران تبدیل می‌کند. از دیگر منابع غذایی خوب برای پتاسیم می‌توان به میوه‌ها و سبزیجات کامل، مانند آووکادو، لوبیاها، پرتقال، جوانه‌های بروکسل و پاپایا اشاره کرد.

کشمش

ورزشکاران به انواعی از کربوهیدرات‌ها نیاز دارند که بدن می‌تواند آنها را در زمانی کوتاه به انرژی تبدیل کند، به‌ویژه زمانی که برای مدت زمانی طولانی ورزش می‌کنند. خوشبختانه، گزینه‌های غذایی بی‌شماری برای دریافت قند واقعی وجود دارند که بهتر از مواد پالایش شده‌ای هستند که معمولا در نوشیدنی‌های ورزشی وجود دارند. کشمش گزینه‌ای فوق العاده در این زمینه است، زیرا نه تنها حمل آن راحت است، بلکه سرشار از پتاسیم – یک اونس (۲۸ گرم) کشمش ۲۱۰ میلی گرم پتاسیم دارد – محسوب می‌شود. کشمش کربوهیدرات‌هایی که ورزشکاران برای تامین انرژی نیاز دارند در اختیار آنها قرار می‌دهد. برای بهره‌مندی از فواید بیشتر، شما می‌توانید پیش از دویدن‌های طولانی اندکی نمک به کشمش اضافه کنید، یا مقداری آب همراه با آن مصرف کنید که از این طریق اساسا مواد مغذی مشابه با مصرف یک نوشیدنی ورزشی را دریافت خواهید کرد. از دیگر گزینه‌های غذایی که می‌توانید برای افزایش سطوح انرژی خود مصرف کنید می‌توان به میوه‌های خشک شده و شکلات تلخ اشاره کرد.

مغزدانه‌ها

منیزیم یک الکترولیت دیگر است که در بسیاری از نوشیدنی‌های ورزشی وجود دارد. منیزیم از عملکرد سیستم ایمنی بدن، عملکرد درست مغز و استحکام استخوانی پشتیبانی می‌کند و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که کمبود این ماده مغذی می‌تواند تاثیر منفی بر عملکرد ورزشی انسان داشته باشد. با دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل احتمالا به میزان کافی منیزیم دریافت خواهید کرد. با مصرف روزانه مغزدانه‌ها، سبزیجات برگدار و غلات کامل می‌توان از تامین منیزیم به میزان کافی اطمینان حاصل کرد. برای دریافت منیزیم به میزان کافی می‌توانید مصرف بادام، بادام‌هندی، و بادام‌زمینی را مدنظر قرار دهید. لوبیاسیاه، اسفناج و اداماممه از دیگر گزینه‌های خوب برای دریافت منیزیم و موادمغذی دیگر بدون ورود شیرین‌کننده‌های مصنوعی موجود در نوشیدنی‌های ورزشی به بدن هستند.

نکته

سبزیجاتی که در رژیم لاغری کمتر شناخته شده‌اند

مصرف برخی خوراکی‌ها در رژیم‌های لاغری می‌تواند روند لاغری را تسریع کند. خوراکی‌هایی که شاید تا پیش از این به آنها توجهی نداشتیم، اما بسیار مفیدند:

کلم و اسفناج

سبزیجات برگ تیره مانند اسفناج و کلم به‌دلایل مختلف از غذاهای کاهش‌دهنده وزن هستند. این نوع سبزیجات با وجود حجم بسیار زیاد خود کالری بسیار کمی دارند و منبع بسیار مناسبی برای ویتامین C هستند که هورمون‌های استرس و منیزیم را تعدیل می‌کنند و به تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کنند. علاوه بر این، این سبزیجات مملو از موادمغذی دیگری مانند ویتامین A و فولات، آهن، کلسیم و ویتامین C هستند. طبق تحقیقات جدید، این نوع سبزیجات با چربی‌های مفید خود در رژیم غذایی به جلوگیری از جذب و کاهش چربی‌های بدن کمک می‌کند.

یادداشت

نکاتی درباره بیماری هموفیلی

حسن ابوالقاسمی
فوق‌تخصص خون کودکان

بیماری هموفیلی در کمین ازدواج‌های فامیلی است. بیماری هموفیلی که در بین مردم شایع است، این افراد دچار کمبود فاکتورهای ۸ و ۹ هستند که آنها را هموفیلی A و B می‌گویند، اما اگر بخواهیم بگوییم، اختلالات خونریزی‌دهنده که شبیه هموفیلی‌ها خونریزی می‌کنند تعدادشان بسیار زیاد و متنوع هستند. افرادی هستند که ممکن است از کمبود فاکتورهای مختلف رنج ببرند که تحت‌عنوان اختلالات نادر انعقادی شناخته می‌شوند؛ مانند کمبود فاکتور ۵، ۷، اختلال عمل پلاکت؛ چراکه پلاکت ذراتی در گردش خون هستند که کار انعقادخون را انجام می‌دهند و وقتی کم باشد، بیمار خونریزی می‌کند. در این بیماری هم موارد اکتسابی و هم سرشتی داریم، بنابراین وقتی جامعه هموفیلی را می‌گوییم، افرادی هستند که به‌صورت مزمن از ابتدای زندگی به‌دلایلی که فاکتورهایی در بدن آنها کم است؛ به‌طوری که نمی‌تواند خون منعقد شود، دچار خونریزی می‌شوند که بیشترین آنها کمبود فاکتور ۸ است که حدود ۵ هزار نفر بوده است. بعد از این افراد کمبود فاکتور ۹ و ۷ و بقیه نیز کمبود فاکتورهای دیگری دارند که اختلالات نادر انعقادی گفته می‌شود. از نظر علائم بالینی بستگی به شدت این فاکتورها دارد؛ خیلی از اینها نوع شدید هستند؛ یعنی به‌طور خود به خود خونریزی می‌کنند. شما اگر در بخش‌های هموفیلی بیمارستان‌ها بروید، این افراد در زانو، مچ و آرنج دچار خونریزی می‌شوند که گاهی خودبه‌خود و گاهی با یک ضربه سبک اتفاق می‌افتد. با این افراد باید به دو صورت رفتار کنیم. یکی اینکه به این افراد که فاکتور کمبود دارند فاکتور بدهیم و دیگر اینکه هر وقت دچار خونریزی شدند آنها را درمان کنیم. خوشبختانه در کشور ما به‌صورت پیشگیرانه برای افراد زیر پانزده سال انجام می‌شود، چون اگر فاکتور دراختیار قرار ندهیم مفاصل این افراد از کار می‌افتد، در حالی که اگر درمان به‌صورت پیشگیرانه اتفاق بیفتد، اینها زندگی طبیعی خواهند داشت. در گذشته بیماران هموفیلی را روی ویلچر می‌دیدیم اما امروز با وجود فاکتورهای کنستانتره، بسیاری از هموفیلی‌ها می‌توانند زندگی خوبی برخوردار باشند؛ البته مشکلاتی در ازدواج، شغل و... دارند.

تاثیر خطرناک تزریق بوتاکس بر مغز

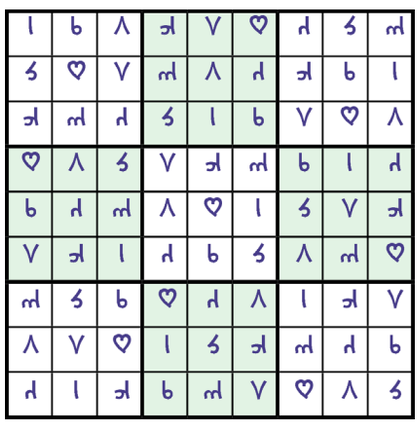
یک مطالعه نشان داده است که تزریق بوتاکس می‌تواند بر مغز تاثیر خطرناکی داشته باشد. بوتاکس نه تنها بر توانایی ابراز احساسات تأثیر می‌گذارد، بلکه مانع از توانایی مغز در تشخیص عبارات دیگران می‌شود. محققان اسکن مغزی ۱۰ نفر را قبل از تزریق بوتاکس به پیشانی و دوباره ۲-۳ هفته پس از عمل انجام دادند. در طول آزمایشات، محققان از شرکت‌کنندگان خواستند تا سعی کنند احساسات و ابراز خشم و شادی را در تصاویر چهره‌ها شناسایی کنند. محققان دریافتند که تزریق بوتاکس فعالیت نواحی مغز مرتبط با پردازش هیجانی مانند آمیگدال و شکنج دوکی شکل را تغییر می‌دهد. محققان توضیح دادند که بوتاکس نه تنها بر توانایی انسان در بیان احساسات با تأثیرگذاشتن بر ماهیچه‌های صورت مسئول لبخند، اخم‌کردن و سایر حالات تأثیر می‌گذارد، بلکه توانایی مغز را برای تشخیص عبارات دیگران مختل می‌کند.

تاثیر منفی «خروپف» بر بدن

به‌گفته محققان، مشکلات خواب، از خروپف گرفته تا خواب زیاد یا خیلی کم، ممکن است با افزایش خطر سکته‌مغزی مرتبط باشد. خروپف در طول خواب، داشتن کیفیت پایین خواب و آپنه خواب نیز ممکن است با خطر بیشتر سکته‌مغزی مرتبط باشد. محققان ۴۵۰۰ نفر را مورد بررسی قرار دادند. از شرکت‌کنندگان در مورد رفتارهای خوابشان از جمله چرت‌زدن و مشکلات تنفسی در طول خواب پرسیده شد. در مجموع ۱۶۲ نفر از کسانی که سکته کردند کمتر از ۵ ساعت خواب شبانه داشتند، در حالی که ۴۳ نفر از کسانی که سکته نکرده بودند کم‌خواب بودند. محققان دریافتند افرادی که کمتر از پنج ساعت می‌خوابند، سه برابر بیشتر در معرض سکته‌مغزی قرار دارند. محققان گزارش دادند افرادی که در هنگام خواب خروپف می‌کنند ۹۱ درصد بیشتر در معرض سکته‌مغزی قرار دارند. کسانی که خروپف می‌کنند تقریبا سه برابر بیشتر در معرض سکته‌مغزی هستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

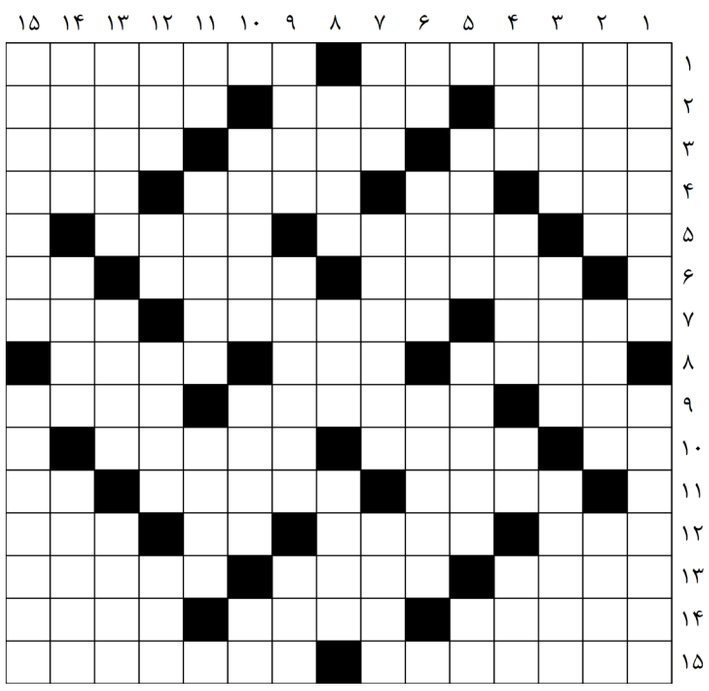
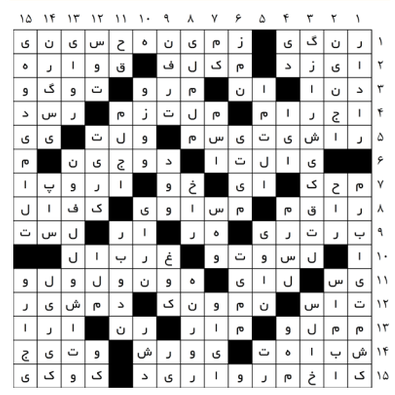
شماره ۱۵۳۰

افقی

۱- از غذاهای پرطرفدار ایرانی- از صنایع دستی سیستان‌وبلوچستان ۲- نشان‌ومدال- کلیسای تاریخی در اصفهان- شعر تغزلی لاتین ۳- کنایه از تندرو- از برندهای گوشی همراه- متعارف‌ومعمول ۴- پست‌وفرومایه- معبرخون- ثروتمند- شبانگاه ۵- عددماه- به اجبار- بدمنظری ۶- میوه بهشتی- پوچ‌وخالی- وزیدن باد ۷- ای‌خدا- شهری در ایتالیا- سبزی خردکردنی ۸- زحمت- درازکننده- پرنده‌وحشی حلال گوشت ۹- گودتر از چاله- تحریک‌کردن- ترازو ۱۰- ردیف قالی- علامت صفت‌عالی- عقب یا پسِ چیزی ۱۱- فرودین‌وزیرین- نام کوچک ون گوگ نقاش هلندی- از حروف مقطعه قرآن‌کریم ۱۲- شهری در آلمان- منحرف- چه‌وقتی؟- از القاب امام نهم(ع) ۱۳- دریاچه‌ای در سوئیس- درس نویسندگی- رشته کوهی در ایتالیا ۱۴- کاخ مشهور فرانسه- متظاهر و منافق- دوستان ۱۵- خمیازه- نوعی سنگ آهک

عمودی

۱- عصا- ریمن ۲- شاعر شیرازی- هدف تیر- کوزه‌های رسی بزرگ ۳- بیابان- چوب ویولن- تنبل ۴- اردوگاه‌وخیمه‌گاه- گلی زیبا- تنها- پختنی نانوا ۵- درخت سروکوهی- روشن نیست- دست عرب ۶- ضمیر سوم شخص مفرد- سرماخوردگی- لاک‌پشت کارتونی ۷- اندام پروازپرنده- نویسنده پارک ژوراسیک- از وسایل نجاری ۸- به‌نام‌ومشهور- از شهرهای فارس- ورزشی رزمی ۹- آرام‌گرفتن- آماده‌شدن خمیر- سیم متصل به زمین ۱۰- روانه‌کردن- بخیل‌وممسک- طرف‌وجهت ۱۱- خاندان‌وقوم- دیده‌شده- ضروری‌ولازم ۱۲- پول سابق ایتالیا- زمین‌شوی دسته‌دار- داستان بلند- آزمایش لباس ۱۳- ارجمندوعزیز- پایین‌آمدن- بیزاری ۱۴- سرپرست یک‌شرکت- هر لحظه- واقعیت ۱۵- یکطرفه- آسودگی خیال



حل جدول ۱۵۲۹