## دانستنی‌ها

### راهکارهای پیشگیری از سنگ کلیه

زمانی که موادمعدنی در دستگاه ادراری جمع می‌شوند و کریستال‌هایی ایجاد می‌کنند که به‌صورت توده‌ای شبیه سنگریزه درمی‌آیند، سنگ کلیه تشکیل می‌شود. سنگ کلیه ممکن است کوچک و غیرقابل توجه باشد، اما در برخی موارد می‌تواند به اندازه یک نخود رشد کند و باعث درد شدید شود. در بدترین موارد، درد به اندازه‌ای شدید است که شاید نیاز به جراحی داشته باشید. از هر ۱۰ نفر، یک نفر در مقطعی از زندگی خود دچار سنگ کلیه می‌شود. یک متخصص اورولوژی گفت: افزایش تشخیص سنگ کلیه نشان‌دهنده افزایش موارد چاقی، دیابت و فشارخون است. درحالی که سنگ کلیه قابل درمان است، اکثریت قریب به اتفاق بیماران تا زمانی که علائمی مانند درد یا ادرار خونی نداشته باشند، نمی‌دانند که سنگ کلیه دارند. به گفته این متخصص، چهار نوع اصلی سنگ کلیه وجود دارد: سنگ‌های کلسیمی که شامل دو زیرگروه هستند: سنگ‌های اگزالات کلسیمی و سنگ‌های فسفات کلسیمی. اگزالات یک ماده طبیعی است که در بسیاری از غذاها از جمله اسفناج، چغندر، بادام و محصولات سویا یافت می‌شود. سنگ‌های اسیداوریکی می‌توانند زمانی تشکیل شوند که اسید بیش از حد در ادرار وجود داشته باشد که می‌تواند ناشی از خوردن بیش از حد ماهی، صدف، مرغ و گوشت (به‌خصوص جگر) باشد که دارای سطوح بالایی از پورین هستند. نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف غذاهای حاوی پورین و حفظ یک رژیم غذایی سالم به‌طور کلی می‌تواند به جلوگیری از سنگ‌های اسیداوریکی کمک کند. در حالیکه هر نوع سنگ کلیه منحصربه‌فرد است، توصیه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به جلوگیری از تشکیل آنها کمک کند. اصلی‌ترین کار هیدراتاسیون است. به‌طور کلی نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات در روز از جمله قهوه، چای و آبمیوه توصیه می‌شود. رژیم غذایی DASH برای جلوگیری از افزایش فشارخون نیز می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. رژیم DASH سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل است همچنین مصرف محصولات لبنی و گوشت‌های چرب که اسیدی‌تر هستند را محدود می‌کند. بهتر است از مصرف نمک اضافی که می‌تواند کلسیم را وارد ادرار کند، خودداری کنید. میزان توصیه شده مصرف روزانه کلسیم برای بزرگسالان ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم است که بستگی به سن و جنس فرد دارد. همچنین توصیه‌های بین‌المللی تاکید می‌کنند که مصرف سدیم کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز باشد. همه افراد مبتلا به سنگ کلیه به متخصص نیاز ندارند اما اگر سنگ بزرگ است یا در محل دشواری قرار دارد یا سنگ‌های متعدد و عودکننده وجود دارد، ممکن است به مراجعه به متخصص اورولوژی نیاز داشته باشید.

## نکته

### نشانه‌های مقاومت بدن به انسولین

بدن شما می‌تواند سال‌ها در برابر انسولین مقاوم باشد، بدون اینکه بدانید. مقاومت به انسولین خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد و البته نشانه‌های مشخصی ندارد. برای همین، پزشک باید سطح قندخون شما را به‌طور مرتب بررسی کند. محققان تخمین می‌زنند که ۵۰ درصد از کسانی که مبتلا به این عارضه هستند و یا در مرحله پیش‌دیابت قرار دارند، در صورت عدم تغییر در شیوه زندگی، به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند. انسولین هورمونی است که به گلوکز موجود در گردش خون (قندخون) کمک می‌کند تا به بافت‌های بدن وارد شده و در آنجا برای تبدیل شدن به انرژی ذخیره شود. انسولین در واکنش مستقیم به افزایش میزان گلوکز در خون و از غده پانکراس ترشح می‌شود. اگر میزان طبیعی انسولین نتواند سطح گلوکز خون را کاهش دهد و آن را در بافت‌ها ذخیره کند تا بعدها به‌صورت انرژی در بدن آزاد شود، غده پانکراس انسولین بیشتری ترشح می‌کند. اگر چه در برخی از افراد این ترفند کارآیی دارد اما در برخی دیگر این میزان اضافی انسولین بازهم قادر نیست گلوکز را به بافت‌ها وارد کرده و برای تبدیل شدن به شکل انرژی در آنها ذخیره کند. به این ترتیب این افراد همزمان هم گلوکز و هم انسولین بالایی در خونشان دارند. هنگامی که برای ذخیره گلوکز خون در بافت‌ها مقادیر بالایی از انسولین لازم است، حالتی به نام مقاومت به انسولین ایجاد می‌شود و نشانه‌های زیر را به همراه دارد:

**چاقی شکمی**

چاقی و به‌طور خاص چاقی شکمی، یکی از علائم زمینه‌ای مقاومت به انسولین است. در واقع چربی شکمی منجر به اختلال در تحمل گلوکز می‌شود. یک رژیم غذایی سالم در کنار ورزش که به کاهش چاقی شکمی کمک می‌کند، خود راهی برای مبارزه با سندرم مقاومت به انسولین است.

**ابتلا به آکنه**

در مبتلایان به سندرم مقاومت به انسولین، سبوم و چربی پوست بیش از حد تولید می‌شود و به صورت آکنه خود را نشان می‌دهد. این در حالی است که رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات منجر به وخیم‌تر شدن این وضعیت خواهد شد. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات تازه و گوشت بدون چربی در کنار مصرف کمتر قند می‌تواند یک راه مبارزه با این علامت سندرم مقاومت به انسولین باشد.

**ریزش مو در زنان**

علاوه بر ذخیره‌سازی چربی و تنظیم سطح قند، انسولین به تنظیم رشد مو نیز کمک می‌کند. زنانی که مبتلا به مقاومت به انسولین هستند، در معرض ابتلا به ریزش مو نیز قرار دارند و حتی طاسی با الگوی زنانه را نیز تجربه می‌کنند. زنانی که روزانه بیش از ۲۵۰ رشته مو از دست می‌دهند، باید از نظر ابتلا به سندرم مقاومت به انسولین تحت بررسی قرار گیرند.

**بالا بودن قندخون**

هنگامی که پانکراس برای مدت طولانی دیگر نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند، قندخون افزایش می‌یابد. قندخون بالا با علائمی مانند تشنگی بیش از حد، بی‌حالی، تکرر ادرار و علائم جدی‌تری مانند صدمه به کلیه‌ها، خود را نشان می‌دهد. افراد مبتلا به سندرم مقاومت به انسولین نیاز به کنترل مداوم قندخون و حفظ یک رژیم غذایی سالم دارند.

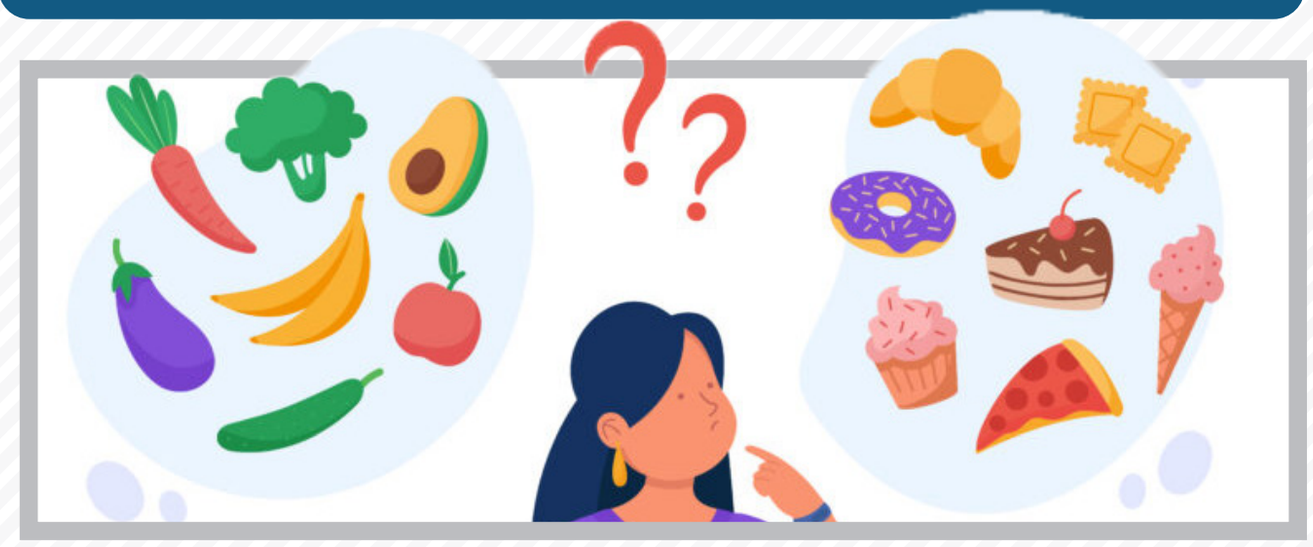
**میل به مصرف کربوهیدرات**

مقاومت به انسولین یعنی قند بیش از حد در خون شما به انرژی تبدیل نشده است و به همین دلیل بدن شما سیگنال‌هایی به مغز می‌فرستد که باعث می‌شود بدن بیشتر طلب کربوهیدرات کند. مبارزه با این هوس می‌تواند مشکل باشد. خبر خوب این است که بر خلاف دیگر شرایط مربوط به انسولین، سندرم مقاومت به انسولین از طریق نظارت‌های درمانی، رژیم غذایی و ورزش مداوم قابل درمان است.

# عادات غذایی که سیستم ایمنی را ضعیف می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

**قوی نگه‌داشتن سیستم ایمنی یکی از مهم‌ترین و اثرگذارترین اقداماتی است که برای حفظ انرژی و پویایی‌تان می‌توانید انجام دهید. از طرفی انتخاب غذاهایی که از عملکرد ایمنی پشتیبانی می‌کنند، اهمیت دارد و از طرف دیگر محدودکردن غذاها و رفتارهایی که می‌توانند ایمنی را ضعیف کنند باید در برنامه ما باشد.**



### مصرف بیش از حد نمک

زیاده‌روی در مصرف نمک می‌تواند منجر به تغییرات غیرعادی در واکنش‌های ایمنی شود که منجر به ایجاد آماس (ورم) می‌شوند. مصرف بیش از حد نمک حتی می‌تواند نحوه عملکرد سلول‌های ایمنی را هم تغییر دهد. محصولاتی را انتخاب کنید که سدیم پایین‌تری دارند.

### مصرف بیش از حد کافئین

قهوه و چای به‌دلیل سطوح بالای آنتی آکسیدانی که دارند از سلامت ما پشتیبانی می‌کنند. با این حال، کافئین بیش از حد در خواب تداخل ایجاد می‌کند و نتیجه آن می‌تواند التهاب ایجاد کند و به ایمنی ما لطمه بزند. بهترین کار این است که نوشیدنی‌های کافئین‌داری را که موادمغذی ندارند مصرف نکنید و قهوه و چای کافئین‌دار را به میزان دو فنجان در روز کاهش دهید و در عوض نوشیدنی‌ها بدون کافئین مصرف کنید.

### عدم مصرف کافی فیبر

فیبر از سلامت سیستم گوارش پشتیبانی می‌کند و به تغییر آرایش باکتری روده به شکلی کمک می‌کند که هم ایمنی و هم خلق‌وخو را تقویت می‌کند. مصرف بالای فیبر رژیمی و پری‌بیوتیک‌ها از سلامت عملکرد ایمنی از جمله حفاظت در برابر ویروس‌ها پشتیبانی می‌کنند. فیبر کافی به خواب بیشتر و بهتر کمک می‌کند.

### کوتاهی در مصرف سبزیجات

سبزیجات سبز موادمغذی کلیدی برای کمک به عملکرد ایمنی را دارند، این سبزیجات دارای ویتامین‌های A و C و فولیک اسید هستند. سبزیجات سبز می‌توانند ایمنی روده را تقویت کنند. سبزیجات سبز بیشتری را به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید و غذاها و نوشیدنی‌های حاوی شکر اضافه را کم کنید. به یاد داشته باشید که ایجاد تغییرات کوچک در سبک غذایی شما در درازمدت اثرات شگرفی بر سلامت‌تان می‌گذارد.

## یادداشت

### آسیب‌های اختلال گفتار در سالمندی

سید شجاع‌الدین هاشمی
عضوانجمن گفتاردرمانی

حفظ توانایی‌های کیفی و کمی گفتار و زبان در دوره سالمندی می‌تواند نقش ارزشمندی در ارتباط آنها با جامعه داشته باشد. مهیانمودن زمینه‌های ارتباطی در سالمندان، یکی از راه‌های مناسب و تأثیرگذار در جهت پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی خاص این دوره است. در این دوران سلول‌های عصبی مغز، ممکن است دچار کم‌رشدی شوند که این موارد در نهایت می‌تواند به کاهش عملکردهای شناختی افراد منجر شود. کاهش عملکرد مغزواعصاب مرتبط با مغز ممکن است اعصاب مغزی مربوط به شنیدن و بینایی و بلع را نیز دچار نقصان کند. نقص در شنیدن و دیدن، هر کدام به‌تنهایی می‌تواند در میزان ارتباط انسان با دنیای پیرامون وی مؤثر باشد. ممکن است سالمند در اثر کاهش قدرت‌های مغزواعصاب از یکطرف و تأثیر این کاهش در قدرت بافتی عضلات، تاندون‌ها و مفاصل و استخوان‌ها از طرف دیگر دچار مشکلات جسمی گوناگون شود. مشکلاتی از قبیل نداشتن قدرت تعادل بدنی و صدمات ناشی از آن و همچنین کاهش توانایی بلع در این افراد می‌شود. شروع گفتار آهسته، کاهش سرعت گفتار، کاهش بلندی صدا، تنفس کم‌عمق، یکنواختی نوای گفتار، کاهش در قدرت حرکتی اندام‌های تشدیدی گفتار، سکوت و مکث‌های نامناسب گفتاری می‌توانند نمونه‌هایی چند از اختلالات گفتاری مورد نظر سالمندی باشند. اختلال بلع یا کاهش کفایت بلع در افراد سالمند در بیش از ۵۰ درصد آنان می‌تواند منجر به سوءتغذیه و کم‌آبی بدن و همچنین منجر به خفگی و آسپیراسیون و در برخی موارد هم منجر به عفونت ریه در این افراد شود. ارزیابی و ارائه راهکارهای پیشگیری و درمان مشکلات بلع دهانی- حلقی از وظایف تخصصی متخصصان گفتاردرمانی است که می‌توانند افراد دارای اختلال بلع و سالمندان درگیر با این اختلالات را ارزیابی، درمان و مشاوره‌های تخصصی ارائه نمایند. در مواردی از بیماری‌های دوره سالمندی نظیر سکته‌های مغزی، پارکینسون، ضربه‌های مغزی، M.S، آلزایمر و سرطان‌های سروگردن نیز ما شاهد اختلال در بلع هستیم که توجه به آن بسیار مهم بوده و حضور یک متخصص آسیب‌شناس گفتار و زبان در کنار تیم درمانی این افراد لازم و ضروری است. اختلال در پردازش شنیداری و درک گفتار، اختلال در بلع، کاهش سرعت گفتار، کاهش کیفیت گفتار و اختلال در صوت، اختلال در شناخت و حافظه که در تمام این موارد مشاوره با متخصصان گفتاردرمانی می‌تواند به کنترل و درمان این موارد منجر شود.

### مقصر ۷۰ درصدی ابتلا به دیابت شناخته شد

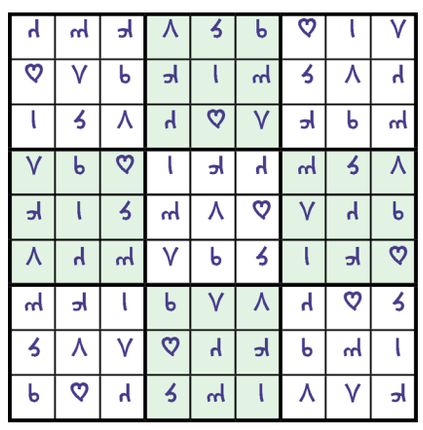
تحقیقات جدید محققان نشان داد که رژیم‌های غذایی نامناسب باعث ایجاد اپیدمی جهانی دیابت می‌شوند. یکی از مواردی که عامل مهمی در ابتلا به دیابت نوع ۲ محسوب می‌شود، رژیم غذایی ضعیف است که شامل برخی از موادغذایی مانند برنج سفید و گندم است. محققان عدم قطعیت درباره این تخمین‌ها را بیان کردند که با در دسترس قرارگرفتن داده‌های جدید، می‌توان آنها را بیشتر اصلاح کرد. پروفسور داریوش مظفریان، نویسنده ارشد گفت: «کیفیت پایین کربوهیدرات عامل اصلی ابتلا به دیابت نوع دو مربوط به رژیم غذایی در سطح جهان است. این یافته‌های جدید حوزه‌های حیاتی را برای تمرکز ملی و جهانی در بهبود تغذیه و کاهش بار ویرانگر دیابت نشان می‌دهد.» داده‌ها نشان داد که رژیم‌های غذایی نامناسب به نسبت بیشتری از کل بروز دیابت نوع ۲ در مردان در مقایسه با زنان را در بر می‌گیرد.

### کنترل فشارخون مزایای بزرگی برای مغز دارد

یک مطالعه نشان می‌دهد که کنترل شدید فشارخون می‌تواند به حفظ سلامتی به‌خصوص مغز کمک کند. محققان دریافتند که داشتن فشارخون به‌طور مداوم کنترل‌شده به طور قابل توجهی خطر سکته‌مغزی را کاهش می‌دهد. «محمد هابس»، یکی از نویسندگان گفت: «کاهش فشارخون سیستولیک به زیر ۱۲۰ میلی متر جیوه در حفظ سلامت مغز بسیار مؤثر است.» محققان می‌گویند: افرادی که فشارخون‌شان به‌شدت تحت کنترل است، ضایعات ماده سفیدشان در ماده سفید عمقی پیشانی و خلفی کاهش می‌یابد. هابس افزود: «این ضایعات می‌توانند با بیماری آلزایمر، اختلالات شناختی غیرآلزایمر و پیری پیشرفته مغز مرتبط باشند. هابس گفت: «برای تعیین اهداف بهینه فشارخون و راهکارهای درمانی برای گروه‌های مختلف جمعیتی درمان فشرده فشارخون به تحقیقات بیشتری نیاز است.» محققان از ۱۴۰ میلی‌متر جیوه به‌عنوان حد آستانه استفاده کردند، دستورالعمل‌های فعلی توصیه می‌کنند فشارخون را زیر ۱۳۰ میلی‌متر جیوه نگه دارید.

### جدول سودوکو

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



### جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

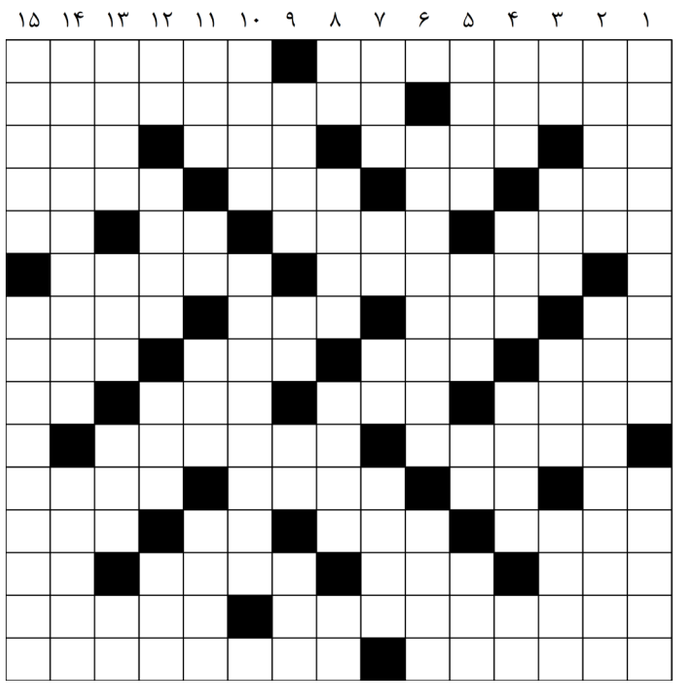
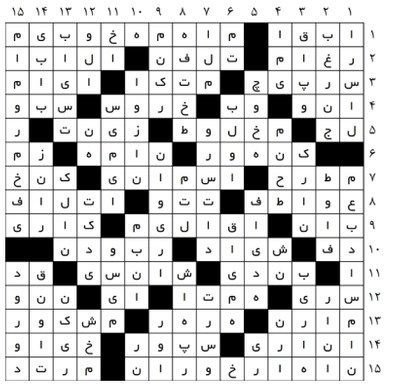
شماره ۱۵۴۱

**افقی**

۱- فیلمی از علی توحیدپرست- کشف کردن ۲- شاخه‌ای از پزشکی که عبارت است از بریدن و شکافتن قسمت‌های مختلف بدن- از شهرهای استان قزوین ۳- نگهبان گله- جهان- اندازه- ولگرد ۴- پیروسالخورده- پهلوان- حرف نوروزی- کوهستانی در شمالغرب کرمانشاه ۵- فیلمی به کارگردانی محمد درمنش- خرامان- یارخل!- یارکارتونی مت ۶- مبارزه با کسی یا چیزی- شیره گون ۷- بله انگلیسی- فریب‌وکلک- کمانگیرایرانی- کشوری آفریقایی ۸- حق ناحق سازمان ملل‌متحد- راهزن- جوانمرد- ازوسایل بازی کودکان در پارک ۹- گلسرخ- شکلک- مقدس‌وپاک- سایه‌گاه ۱۰- دستگاه فاکس- کهنسال ۱۱- کلام انزجار- آقای اسپانیایی- صفت سیب‌زمینی- طلاساز ۱۲- نامه‌کوتاه- قاصد- واحدسطح- کوه‌بلند ۱۳- دیواربلند- بدل- مانند ماه زیبا- واحدپول ژاپن ۱۴- بی‌تاب‌شدن- پادشاه سرزمین آشور ۱۵- تمدن باستانی ایتالیا- پایتخت سومالی

**عمودی**

۱- از عجایب هفتگانه- امیدواری ۲- غذایی از اسفناج- تیره‌پشت ۳- ویتامین انعقادخون- پسوندآلودگی- برآمدگی در بدن براثر ضربه یا بیماری- آبادکننده ۴- ازجنگ‌های صدر اسلام- نمک- قوه‌حافظه- خدای درویش ۵- میدان بوکس- نسیه نیست- ریشه- ازحبوبات ۶- ازمزارع علوفه- همسر بهرام‌گور ۷- پول نامشروع- گشوده- حیوان‌وحشی- از اشکال هندسی ۸- روییدنی سر- از نام‌های بانوان- حماسی- حیوانات دارند ۹- ایمان‌وباور- طاقچه بالا- مساوی- فهرست غذا ۱۰- وسط‌وبین- مسلخ ۱۱- متضادسریع- گفت‌وگواینترنتی- سنگ‌سبزقیمتی- سران‌وبزرگان ۱۲- حرص‌وطمع- خالی کردن توپ یا تفنگ- کشت‌وزرع- غمگین نیست ۱۳- چشم‌سیاه- یک آنزیم حیوانی- برداشت محصول- برکت برنج ۱۴- رده‌بزرگ پروانه‌ها- انتخاب‌کردن ۱۵- ازفرشتگان مغضوب- از جاذبه‌های گرگان



**حل جدول ۱۵۴۰**