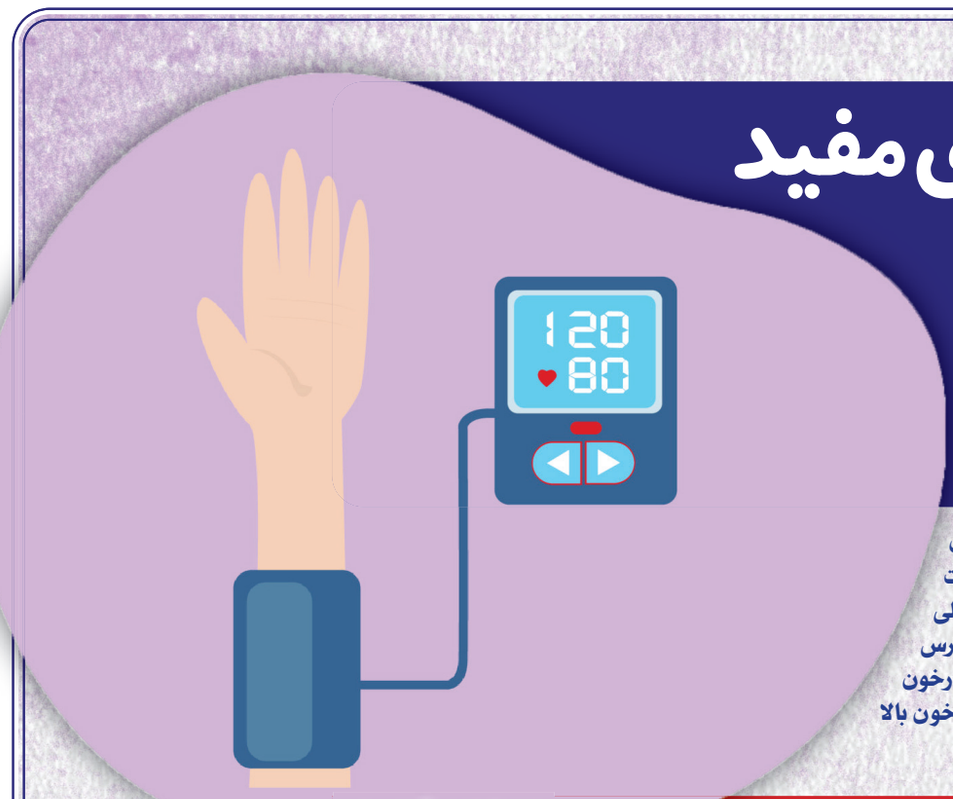
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۹۹۴
پنجشنبه
۱۴۰۳•۰۹•۲۲
۱۰جمادی‌الثانی ۱۴۴۶/ ۱۲ دسامبر ۲۰۲۴

خوراکی‌های مفید برای کنترل فشارخون

در گام اول بهتر است تا حد امکان دلیل بالابودن فشارخونتان مشخص شود. در مرحله بعد در صورت امکان با عوامل بروز آن مقابله کرد. اما به طور کلی داشتن رژیم غذایی متعادل و کم نمک، دوری از استرس و داشتن فعالیت بدنی و ورزش مناسب به کنترل فشارخون کمک می‌کند. در بین مواد غذایی کاهنده فشارخون بالا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.



اینفوگرافیک: آرمان ملی

لیموترش

لیموترش یکی از مرکبات سرشار از ویتامین C و همچنین فلاوونوئیدها است. این دو ترکیب رگ‌های خونی را در شرایط خوبی نگه داشته و خاصیت ارتجاعی آن‌ها را حفظ می‌کنند. بنابراین مانع از آن می‌شوند که خون در حین رفتن به قلب فشار زیادی به رگ‌های خونی وارد کند. توصیه می‌کنیم لیموترش را به‌عنوان چاشنی غذاهایتان میل کنید.

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی حاوی اسیدآمینه‌هایی است که به کاهش فشارخون کمک می‌کنند. لیکوپن موجود در این ماده غذایی نیز به بهبود جریان خون کمک کرده و گلوتاتیون موجود در آن نیز یک آنتی‌اکسیدان قوی است. می‌توانید گوجه‌فرنگی را به‌صورت خام در سالادها استفاده کنید. مصرف آب گوجه‌فرنگی نیز برای مقابله با فشارخون بالا محسوب می‌شود.

آناناس

آناناس سرشار از برومِلین است. این آنزیم باعث حل شدن لخته‌های خونی شده و جریان خون را بهبود می‌دهد. توصیه می‌کنیم تکه‌های این میوه را به‌صورت دسر مصرف کنید. مصرف حداقل یک مرتبه از این میوه باعث می‌شود از خواص آن در بهبود جریان خون استفاده کنید.

موز

موز حاوی منیزیم و پتاسیم است و برای افرادی که داروهای ادرارآور یا داروهای فشارخون مصرف می‌کنند بسیار لازم و ضروری است. موز برای پیشگیری از ایجاد گرفتگی عضلانی مفید است. این میوه منبع ویتامین‌ها بوده و مصرف آن به‌صورت دسر یا اسموتی توصیه می‌شود.

حبوبات

عدس، نخود، لوبیا، نخود و غیره برای افرادی که از فشارخون بالا رنج می‌برند مفید است. این افراد باید هر هفته 3 بار در غذاهای مختلف از این مواد غذایی استفاده کنند. حبوبات منیزیم، پتاسیم، ویتامین B، آهن و فیبر به بدن نمی‌رسانند.

کلم

تمام خانواده کلم‌ها مانند بروکلی، کلم کیل یا کلم بروکسل حاوی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی قوی هستند که از تخریب رگ‌های خونی جلوگیری کرده و سلامت آنها را بالا می‌برند. کلم‌ها حاوی گلوکوزینولات‌ها بوده و به این ترتیب به کنترل فشارخون کمک می‌کنند.

دانستنی‌ها

راه‌حل اصلی مقابله با آلودگی هوا چیست؟

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران اجرای قانون هوای پاک را راه‌حل اصولی کاهش آلودگی هوا دانست. کاظم ندافی با اشاره به افزایش آلودگی هوا در ایام سرد سال، گفت: هر سال در فصل پاییز و زمستان، به‌دلیل پایداری هوا، شاهد انباشت و افزایش غلظت آلاینده‌ها در تهران و شهرهای بزرگ صنعتی هستیم. وی اجرای قانون هوای پاک را راه‌حل اصولی این معضل دانست و افزود: قانون هوای پاک بر توسعه حمل‌ونقل عمومی پاک، جایگزینی خودروهای فرسوده، کنترل منابع ثابت آلاینده مثل نیروگاه‌ها، و تأمین سوخت استاندارد برای این منابع تأکید دارد. اجرای دقیق مفاد این قانون، تنها راه کاهش پایدار آلودگی هواست.

کاهش اثرات سوء

رئیس اسبق مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت توصیه‌هایی برای کاهش اثرات آلودگی هوا بر گروه‌های آسیب‌پذیر ارائه کرد و گفت: افرادی که به بیماری‌های قلبی و ریوی مبتلا هستند، کودکان و سالمندان باید از فعالیت‌های طولانی و سنگین در فضای باز خودداری کنند. سایر افراد نیز بهتر است این نوع فعالیت‌ها را کاهش دهند. وی ضمن تعریف فعالیت‌های طولانی و سنگین توضیح داد: فعالیت‌هایی مانند باغبانی طولانی یا ورزش شدید که منجر به تنفس سریع و عمیق می‌شود، باعث ورود حجم بیشتری از آلاینده‌ها به ریه‌ها خواهد شد و باید محدود شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بر اهمیت نقش افراد در کاهش آلودگی تأکید کرد و افزود: استفاده از خودروهای شخصی باید به حداقل برسد و در منزل نیز بهتر است شعله گاز برای پخت‌وپز به مدت طولانی روشن نباشد. این کار آلاینده‌ها را در هوای داخل خانه افزایش می‌دهد. طبخ غذاهای زمان‌بر را به روزهایی که هوای سالم‌تری داریم موکول کنید. وی همچنین استفاده از شومینه را در روزهای آلودگی هوا نامناسب دانست و اظهار کرد: شومینه می‌تواند حجم زیادی از آلاینده‌ها را وارد هوای داخل ساختمان کند و بهتر است از آن استفاده نشود.

تغذیه مناسب

ندافی بر اهمیت تغذیه مناسب در روزهای آلوده تأکید کرد و گفت: مصرف سبزیجات تازه، فلفل دلمه‌ای، مرکبات مانند لیمو و پرتقال، و گوجه‌فرنگی که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند، می‌تواند به کاهش اثرات مضر آلودگی هوا بر بدن کمک کند. ندافی درباره تأثیر دستگاه‌های هواساز در کاهش آلودگی هوا توضیح داد: دستگاه‌های کاهش آلودگی هوای خانگی که به روش مکانیکی کار می‌کنند و دارای فیلتر هستند، بسیار مؤثرتر هستند و طبق آزمایش‌ها، این دستگاه‌ها می‌توانند از ورود ۷۰ تا ۸۰ درصد آلاینده‌ها به بدن جلوگیری کنند. وی به خریداران توصیه کرد: در هنگام خرید دستگاه‌های هواساز، توجه کنید که روش فیلترکردن، پایه اصلی عملکرد دستگاه باشد، چراکه روش‌های الکتریکی چندان کارساز نیستند.

نکته

تاثیر «زندگی سالم» بر مغز سالمندان

مطالعه سلامت و بازنشستگی که داده‌های ۴۵ هزار بزرگسال در ایالات متحده را طی ۲ دهه بررسی کرده است، تایید می‌کند ارزیابی سبک زندگی، ژنتیک و دیگر عوامل در سن ۶۰ سالگی می‌توانند به پیش‌بینی وضعیت سلامت مغز در سن ۸۰ سالگی کمک کنند. «پیتر هودومیت»، متخصص آمریکایی و اقتصاددان در این خصوص به شبکه خبری «ای‌بی‌سی‌نیوز» گفت: پژوهش ما تایید می‌کند عواملی مانند نمره پایین در آزمون شناختی و سلامت عمومی ضعیف در دهه هفتم زندگی، پیش‌بینی‌کننده‌ای قوی برای ابتلا به زوال عقل در سال‌های بعدی زندگی هستند. او همچنین به یافته‌های این تحقیق درباره نقش محافظتی و شگفت‌انگیز تحصیلات به‌ویژه داشتن دیپلم دبیرستان در برابر زوال عقل و همچنین خطر بیشتر آن در صورت زندگی افراد در جنوب ایالات متحده اشاره کرد. طبق یافته‌های مطالعه، به نظر می‌رسد سالمندانی که از سنین پایین‌تر ورزش کرده‌اند یا سرگرمی‌هایی دارند که ذهن را درگیر می‌کنند، کمتر با خطر زوال شناختی مواجه‌اند. برعکس، افرادی که سبک زندگی کم‌تحرک و فعالیت ذهنی کمتری دارند، تا سن ۸۰ سالگی بیشتر در معرض زوال عقل قرار دارند. نتایج همچنین نشان می‌دهد که مصرف الکل هم بر مغز تاثیر منفی دارد. هودومیت می‌گوید: فاکتورهای سبک زندگی ناسالم مانند ورزش کم، چاقی شدید و مصرف الکل نیز به‌عنوان عوامل مهم شناخته شدند. این یافته‌ها نشان‌دهنده تعامل پیچیده عوامل رفتاری، اجتماعی و ژنتیکی با خطر ابتلا به زوال عقل است. بر اساس این مطالعه، بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، چاقی و سکته تا سن ۶۰ سالگی با احتمال بالاتر ابتلا به زوال عقل در مراحل بعدی زندگی ارتباط قوی داشت. این مطالعه تاکید کرد درست است که عواملی مانند ژنتیک و سن تغییرپذیر نیستند، اما بسیاری از عوامل خطر دیگر هستند که می‌توان آن‌ها را کنترل کرد. به عنوان مثال، ورزش منظم، یافتن سرگرمی، فعال بودن از نظر اجتماعی و تحت‌کنترل قراردادن بیماری‌های مزمن ممکن است به حفظ کارآیی مغز در سالمندی کمک کنند. عدم مصرف الکل، رعایت رژیم غذایی سالم و خواب خوب نیز در کاهش خطر موثرند. به رغم تمام موارد گفته‌شده این مطالعه ثابت نمی‌کند که تغییر سبک زندگی حتما از زوال عقل پیشگیری می‌کند، بلکه نشان می‌دهد که اصلاح این عوامل با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است. نویسندگان مطالعه تحقیقات بیشتری برای تاثیر بررسی مداخلات هدفمند بر گروه‌های مختلف را پیشنهاد کرده‌اند. بر اساس آمارهای رسمی در حال حاضر بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان مبتلا به زوال عقل هستند و همچنین هر ساله نزدیک به ۱۰ میلیون مورد جدید ابتلا به این بیماری گزارش می‌شود. آمار سازمان جهانی بهداشت (WHO) همچنین نشان می‌دهد که بیش از ۶۰ درصد مبتلایان به زوال عقل از کشورهای کم درآمد یا با درآمد متوسط هستند. به گفته این سازمان، زوال عقل اصطلاحی برای چندین بیماری است که بر حافظه، تفکر و توانایی انجام فعالیت‌های روزانه تأثیر می‌گذارند.

یادداشت

کیست کبد

سید موید علویان
فوق‌تخصص کبد

کیست‌ها، کیسه‌های غیرطبیعی با محتوای مایع در کبد هستند که به دو شکل ساده و انگلی تقسیم می‌شوند. کیست ساده در نتیجه یک ناهنجاری در مجاری صفراوی ایجاد می‌شود و در آن صفرا جمع می‌شود. برخی از این کیست‌ها از دوران کودکی بوده و تا بزرگسالی بی‌علامت بوده و به طور اتفاقی و در سونوگرافی یافت می‌شوند. کیست انگلی یا هیداتیک در نتیجه انگلی به‌نام اکینو کوک ایجاد می‌شود. این کیست در نقاط مختلف بدن ایجاد می‌شود و از جمله کبد شایع‌ترین محل ابتلاء است. بیماری در مناطق روستایی و در محل‌هایی که سگ و گوسفند زندگی می‌کنند و در نتیجه مصرف غذای آلوده دیده می‌شود. کیست‌های کبدی چه از نوع ساده و چه از نوع انگلی در اکثر موارد بدون علامت بوده و به ندرت مشکلی برای مبتلایان ایجاد می‌کنند و تأثیری بر زندگی افراد ندارند. در موارد نادر که کیست‌های کبدی بزرگ شده و به ارگان‌های دیگر در شکم فشار وارد می‌کنند، فرد از احساس سنگینی، نفخ شکم و درد در قسمت فوقانی شکم شکایت می‌کند. تشخیص علت بیماری با انجام آزمایشات کامل خونی و انگلی و در برخی موارد سی‌تی‌اسکن شکم است. در موارد کیست‌های کوچک کبدی نیازی به درمان نیست. در مواردی که علل انگلی به اثبات رسید، استفاده از داروهای ضدانگلی توصیه می‌شود. در برخی شرایط انجام جراحی ضرورت پیدا می‌کند. هنوز علل بزرگ‌شدن کیست‌های کبدی ناشناخته مانده است.

ویژه

کاهش بیماری قلبی با «ماست»

بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف زیاد ماست می‌تواند خطر بیماری‌های قلب‌وعروقی را در مبتلایان به فشارخون بالا کاهش دهد. به‌گفته پزشکان مصرف ماست به تنهایی یا در کنار رژیم غذایی سرشار از میوه‌های فیبردار، سبزیجات و غلات برای سلامت قلب مفید است. در این بررسی متخصصان داده‌های ۵۵ هزار زن ۳۰ تا ۵۵ ساله مبتلا به فشارخون بالا را بررسی کردند. محققان مشاهده کردند مصرف بالای ماست با کاهش ۳۰ درصدی خطر سکته قلبی در زنان همراه است. همچنین مصرف این ماده لبنی خطر سکته قلبی را در مردان ۱۹ درصد کاهش می‌دهد.

پیشگیری از زوال عقل با حفظ «عضلات»

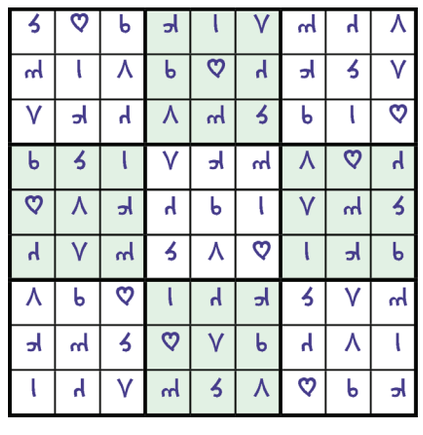
تحقیقات نشان می‌دهد که حفظ عضلات ممکن است یکی از راه‌های کمک به پیشگیری از زوال عقل باشد. «مریلین آلبرت»، نویسنده ارشد گفت: «افراد مسن‌تر با عضلات اسکلتی کوچک‌تر حدود ۶۰ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به زوال عقل هستند.» تیم تحقیقات با بررسی اسکن مغز ۶۱۹ نفر که میانگین سنی ۷۷ سال داشتند، توانستند اندازه ماهیچه گیجگاهی سر را بسنجند. این مطالعه نشان داد که داشتن عضلات گیجگاهی کوچک‌تر (و در نتیجه ماهیچه‌های اسکلتی کوچک‌تر) با احتمال قابل توجه ابتلاء فرد به بیماری آلزایمر مرتبط است. محققان دریافتند ماهیچه‌های گیجگاهی کوچک‌تر نیز با خطر بیشتر مشکلات حافظه، کاهش فعالیت عملکردی و کوچک شدن حجم مغز مرتبط هستند. محققان می‌گویند: زمانی که فرد بداند اگر عضله حیاتی خود را از دست دهد چه اتفاقی می‌افتد، می‌تواند از ورزش، تمرینات وزنه، برای کاهش زوال عقل استفاده کند.

ضرورت مصرف ویتامین D برای سالمندان

تحقیقات جدید تایید می‌کند که مصرف حتی دوزهای بالای مکمل ویتامین D، احتمال ابتلای افراد مسن به دیابت نوع ۲ را کاهش نمی‌دهد. به گفته محققان مکمل‌های ویتامین D ممکن است فواید دیگری نیز داشته باشند، اما در افراد سالم با سطوح کافی از مواد مغذی، یافته‌های ما مزایای طولانی‌مدت مکمل ویتامین D۳ با دوز متوسط یا بالا را در پیشگیری از دیابت نوع ۲ نشان نمی‌دهد. محققان به رهبری «جیرکی ویرتانن»، داده‌های ۲۳۰۰ فرد ۶۰ ساله یا بالاتر را بررسی کردند. نتایج نشان داد تفاوت معناداری در میزان ابتلای افراد به دیابت نوع ۲، صرفنظر از میزان مصرف مکمل ویتامین D وجود نداشت. نتیجه نهایی، به گفته محققان: برای هر فرد سالم و غیردیابتی با سطح ویتامین D سالم، افزایش مصرف این ویتامین احتمال ابتلاء به دیابت یا عوامل خطر رایج آن را تغییر نخواهد داد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

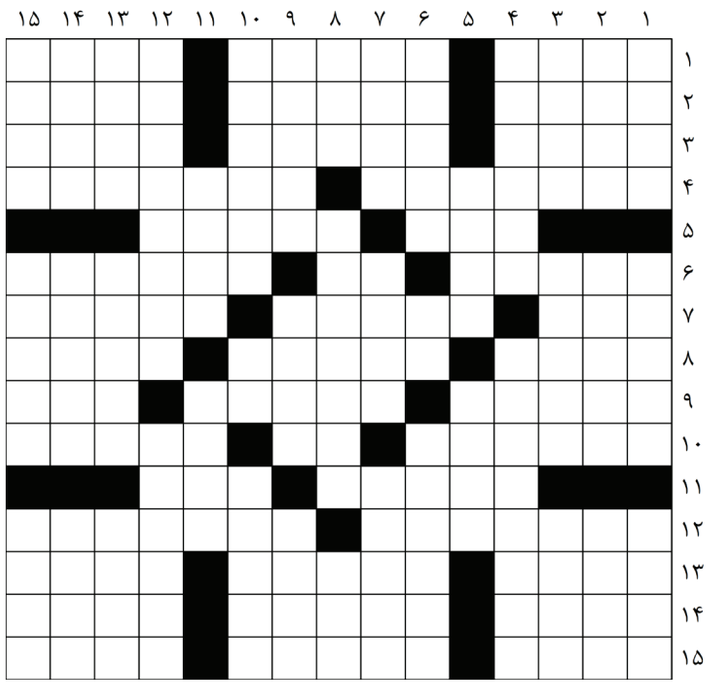
شماره ۱۹۹۴

افقی

۱- بزرگوارتر- صافی- تأخیر ۲- روییدن گیاه- نام جد مادری حضرت سلیمان- ضروری و لازم ۳- در صبحانه می‌خورند- کمیاب- معصیت ۴- از غذاهای استان لرستان- حسن شهرت ۵- از گل‌های زیبا- پیامدها ۶- همزمان- دشنام- از عناصر رادیواکتیو ۷- حشره خونخوار- حواری خائن- شهری در استان مازندران ۸- دردمندی- جمع فریضه- اهداف و مقاصد ۹- هماهنگی- خواندن قرآن با صوت- دندان نیش ۱۰- شهر تفریحی ایتالیا- پارچه کهنه- هیاهوی مردم در شادی ۱۱- گوشت کبابی- عادت و خصلت ۱۲- مبحثی در ریاضی- ارائه ذوق و خلاقیت ۱۳- طرح و نمونه- جذر ۶۴۰۰- سبزی پلویی ۱۴- سریالی از احمد کاوری- آش زیره- جناح لشکر ۱۵- ماه دوم فصل پاییز- گازی بی‌رنگ و آتش‌زا- قدرت و توان

عمودی

۱- پسر اسفندیار در شاهنامه- پنهان شده- از برندهای گوشی همراه ۲- سریع و تند- از شاعران ایرانی- سوغات قمصر ۳- تفنگ ساخت ایران- نژادروسی- نوعی آش آرد ۴- نام‌آوران- سریالی از حسن آخوندپور ۵- جنایتکار- به‌خاطر ۶- چراغ دریایی- کارگاه بافندگی- مسخره‌کردن ۷- آهسته و آرام- تندی و تیزی- سامان‌دادن ۸- از القاب اروپایی- نام پدر پیامبر اکرم(ص)- خیسی ۹- دریایی در اروپا- از نمازهای واجب- تلسکوپ فضایی ۱۰- تاکتیک- روشنایی- متبسم و خنده‌رو ۱۱- سنگینی و متانت- بی‌پروایی ۱۲- مرکز شهرستان گچساران- رنگ زرد روشن ۱۳- خودرویی ایرانی- معده- سازمان فضایی ۱۴- غلاف شمشیر- ابزاروآلات- یکای پول کانادا ۱۵- زمانی‌ووقتی- مقام‌ومنزلت- لباس بی‌آستر



حل جدول ۱۹۹۳