

دانشتییها

ماهیکه ساق پا
پیشگام شناسایی نارسایی قلبی

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند که بررسی جریان خون در عضلات ساق پا می‌تواند به عنوان یک سیستم هشدار دهنده، به تشخیص زود هنگام بیماری‌های قلبی کمک کند و به پزشکان این امکان را می‌دهد که درمان‌ها را پیش از بروز آسیب‌های غیرقابل برگشت شروع کنند. این یافته‌ها می‌توانند تحول بزرگی در شیوه‌های تشخیص و درمان نارسایی قلبی ایجاد کنند. به عنوان یکی از حیاتی‌ترین ارگان‌های بدن انسان، مسئول پمپاژ خون و تأمین انرژی برای تمامی اعضای بدن است. اختلال در عملکرد قلب یا سیستم عروقی می‌تواند اثرات جدی و خطرناکی بر عملکرد سایر اعضای بدن بگذارد و بسیاری از بیماری‌های قلبی و عروقی در حال حاضر از جمله دلایل اصلی مرگ و میر در سطح جهانی به شمار می‌آیند. اما تشخیص زود هنگام این بیماری‌ها همچنان یکی از چالش‌های بزرگ دنیای پزشکی است. مطابق آمارهای سازمان جهانی بهداشت، بیماری‌های قلبی در حال حاضر از علل اصلی مرگ و میر انسان‌ها به شمار می‌روند. یکی از پیچیده‌ترین و شایع‌ترین بیماری‌های قلبی، نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده است که به تدریج پیشرفت کرده و در مراحل اولیه علائم کمی دارد تا جایی که درمان آن دشوار می‌شود. در این زمینه، پژوهشگران به تازگی راهی جدید برای شناسایی زود هنگام مشکلات قلبی یافته‌اند که توجه ویژه‌ای به بررسی تغییرات عروقی در عضلات ساق پا دارد. مطالعات نشان داده‌اند که مشکلات جریان خون در عضلات ساق پا ممکن است سال‌ها پیش از مشاهده مشکلات مشابه در قلب خود را نشان دهند. این یافته‌ها می‌تواند انقلابی در تشخیص و درمان نارسایی قلبی ایجاد کند. در یک مطالعه جامع که به تازگی منتشر شده، پژوهشگران از یک تکنیک خاص تصویربرداری به نام اسکن MRI برای بررسی و آکنش عروق خونی به استرس استفاده کردند. نتایج نشان داد که در افراد دیابتی، مشکلات جریان خون در ماهیچه ساق پا می‌تواند ماه‌ها قبل از آنکه علائم مشابه در قلب دیده شود، خود را نشان دهد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ماهیچه ساق پا می‌تواند به عنوان یک شاخص هشدار دهنده برای شناسایی زود هنگام نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده عمل کند. تغییرات در ساق پا از آنجا که عروق خونی در این بخش از بدن تأثیرات قابل توجهی از نارسایی قلبی می‌پذیرند، می‌تواند علامت اولیه‌ای برای شناسایی مشکل نارسایی قلب باشد. در بررسی‌های جدید، پژوهشگران بر این نکته تأکید دارند که اگر تغییرات عروقی در ساق پا زودتر شناسایی شوند، می‌توان اقداماتی پیشگیرانه برای کاهش شدت بیماری قلبی انجام داد. با توجه به اینکه تغییرات عروقی در ساق پا می‌تواند قبل از قلب رخ دهد، این روش ممکن است مؤثرتر از سایر روش‌های تصویربرداری رایج باشد.

گام‌های آینده تحقیقاتی

در حال حاضر، پژوهشگران قصد دارند در مراحل بعدی تحقیق خود، بیماران انسانی با عوامل خطر نارسایی قلبی با کسر جهشی حفظ شده و بررسی کنند و تعیین کنند که آیا این روش می‌تواند بیماری را زودتر از روش‌های تشخیصی مرسوم شناسایی کند یا خیر. اگر این تکنیک بتواند بیماری‌های قلبی را در مراحل اولیه شناسایی کند، ممکن است راه را برای درمان‌های زود هنگام و پیشرفته‌تر هموار سازد. هدف نهایی پژوهشگران، نه تنها فراهم آوردن امکان تشخیص زود هنگام، بلکه ارائه راهکارهایی نوین برای درمان نارسایی قلبی است که به یکی از شایع‌ترین و پیچیده‌ترین مشکلات سلامت در جهان تبدیل شده است. استفاده از ماهیچه ساق پا به عنوان یک سیستم هشدار دهنده برای مشکلات قلبی، می‌تواند زمینه‌ساز درمان‌های سریع‌تر و کارآمدتر باشد و به میلیون‌ها نفر کمک کند تا از پیشرفت نارسایی قلبی جلوگیری کنند.

نکته

لق شدن دندان‌ها رنگ خطر بیماری‌ها

سرطان دهان اغلب در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شود، زیرا بیماران معمولاً نشانه‌های اولیه را نمی‌شناسند یا از آن‌ها مطلع نمی‌شوند. سرطان دهان می‌تواند روی زبان، زیر یا انتهای آن، در امتداد گلو، روی پوشش داخلی دهان، لثه‌ها یا گونه‌ها ظاهر شود و علائم شناخته شده آن عبارتند از زخم‌های دهانی مداوم، توده‌ها و لکه‌های قرمز یا سفید. دندان‌ها که بدون دلیل مشخصی لق شده‌اند و بهبود نمی‌یابند، به ویژه اگر با درد یا تورم همراه باشند، می‌تواند نشانه مشکلی جدی و هشدار برای سرطان دهان باشد. چنانچه تومور در اطراف استخوان فک شکل بگیرد، می‌تواند ساختار این استخوان را تضعیف کند و باعث لق شدن دندان‌ها شود. سرطان دهان همچنین ممکن است بر بافت‌های نگهدارنده دندان‌ها تأثیر بگذارد و هنگام گاز زدن، موجب جابجایی دندان‌ها یا تغییر نحوه قرارگیری آن‌ها شود.

حس عجیب در دهان

اگر در دهان یا گلو بدون دلیلی مشخص، مدام حس سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی دارید، این ممکن است یکی از علائم اولیه سرطان باشد. این وضعیت زمانی رخ می‌دهد که یک تومور در حال رشد به اعصاب دهان فشار وارد کند و باعث از بین رفتن حس در نواحی مانند لب‌ها، زبان یا فک شود.

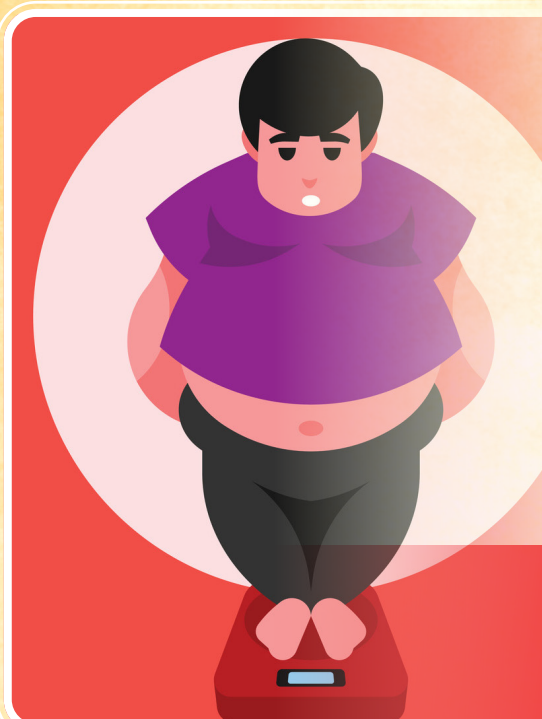
گوش درد

گوش درد مداومی که به شنوایی تأثیر نمی‌گذارد، ممکن است چیزی فراتر از یک ناراحتی ساده باشد. این درد می‌تواند نشانه فشاری باشد که یک تومور روی اعصاب و بافت‌های اطراف گوش وارد می‌کند. درد معمولاً در همان سمتی احساس می‌شود که توده سرطانی یا زخم دهانی قرار دارد، زیرا مسیرهای عصبی مشترک باعث انتقال درد می‌شوند.

گلودرد

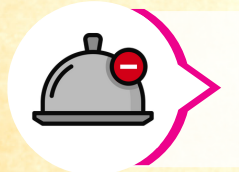
گلودردهایی که گاه‌به‌گاه بروز می‌کنند مشکلی شایع است اما گلودرد مداوم موضوع متفاوتی است. اگر گلودرد مزمن دارید یا احساس می‌کنید چیزی در گلویتان گیر کرده است که حتی بعد از خوردن یا نوشیدن هم از بین نمی‌رود، این می‌تواند یک علامت هشدار دهنده باشد. محققان توصیه می‌کنند در صورتی که هر یک از این علائم را بیشتر از دو هفته داشتید، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

عادات غذایی که موجب «افزایش وزن» می‌شوند



گاهی افزایش وزن به دلیل عادات غلط غذایی ایجاد می‌شود. آگاهی از این اشتباهات تأثیر زیادی در پیشگیری دارد. شاید فکر کنید جاقی فقط نتیجه پرخوری است، اما واقعیت این است که بسیاری از ما به طور ناخودآگاه عاداتی داریم که باعث افزایش وزن می‌شوند؛ بدون اینکه به خوردن ربط داشته باشند. اینها اشتباهاتی هستند که شاید زیاد به چشم‌مان نیایند، اما می‌توانند اثرات و عوارض سختی بر ایمان در حوزه اضافه‌وزن و جاقی داشته باشند.

حذف وعده‌های غذایی



یک باور اشتباه در میان بسیاری از افراد وجود دارد که حذف وعده‌های غذایی به کاهش وزن کمک می‌کند. اما واقعیت این است که این کار باعث گرسنگی شدید در طول روز و در نتیجه پرفوری در وعده‌های بعدی می‌شود.

کمبود پروتئین



پروتئین نقش میانی در اساس سیری دارد. رژیم‌های کم پروتئین ممکن است باعث افزایش گرسنگی و در نهایت پرفوری شوند. مواد غذایی غنی از پروتئین مانند تخم مرغ، گوشت سفید، ماهی و میوه‌ها به شما کمک می‌کنند تا اساس سیری طولانی‌تری داشته باشید.

دریافت ناکافی فیبر



فیبر موجود در میوه‌ها، سبزی‌ها، میوه‌ها و غلات کامل به ایما دمس سیری کمک می‌کند و عملکرد گوارش را بهبود می‌بخشد. کمبود فیبر در رژیم غذایی می‌تواند منجر به پرفوری و مشکلات گوارشی شود؛ بنابراین مصرف مواد غذایی غنی از فیبر به کاهش وزن کمک می‌کند.

مصرف غذاهای رژیمی



بعضی از غذاهایی که به عنوان رژیمی یا بدون قند تبلیغ می‌شوند، حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی، مواد افزودنی و چربی‌های نا سالم هستند که می‌تواند اشتها را افزایش دهند.

کاهش ابتلا به بیماری قلبی با تخم‌کتان

تخم‌کتان، یک دانه کوچک اما پرخاصیت است که سرشار از امگا ۳، فیبر، آنتی‌اکسیدان و مواد معدنی بوده و به عنوان یک غذای سالم، می‌تواند بسیاری از مشکلات بهداشتی را بهبود بخشد. امگا ۳ موجود در تخم‌کتان به کاهش سطح کلسترول بد (LDL) کمک می‌کند و با افزایش کلسترول خوب (HDL) خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد. فیبر بالای تخم‌کتان کمک می‌کند تا مدت زمان طولانی‌تری احساس گرسنگی نکنید، از این رو می‌تواند به مدیریت اشتها و کاهش وزن کمک کند. این دانه همچنین به عنوان پری‌بیوتیک عمل کرده و به تغذیه باکتری‌های مفید روده کمک می‌کند که در نتیجه سلامت دستگاه گوارش بهبود می‌یابد. می‌توانید تخم‌کتان را به صورت پودر شده مصرف کرده یا به ماست، سالاد، سوپ و نان اضافه کنید. هم چنین می‌توان تخم‌کتان را همراه با آب مصرف کرد.

یادداشت

باور مخرب درباره دیابت



علیرضا استقامتی
فوق تخصص غدد

باورهای غلط همواره در هرگونه بیماری ممکن است وجود داشته باشند و می‌توانند فرد را در مسیر نادرستی از درمان قرار دهند. این موضوع به ویژه در مورد دیابت و مصرف انسولین صدق می‌کند. برای مثال، تصویری نادرست مانند «اگر انسولین بزنم، می‌توانم هر چیزی بخورم» می‌تواند عوارض جبران‌ناپذیری برای بیمار به همراه داشته باشد. این تفکر نادرست باعث شده است که مصرف انسولین در کشور از حد نیاز فراتر رود. متأسفانه برخی از بیماران دیابتی فکر می‌کنند فقط با مصرف انسولین یا دارو می‌توانند قند خون خود را کنترل کنند. از طرف دیگر تصور می‌کنند هرچه بیشتر انسولین بزنند، بیشتر اجازه خوردن مواد غذایی ممنوعه که موجب بالا رفتن قند خون می‌شوند را دارند. واقعیت این است که رعایت رژیم غذایی سالم و ورزش، دو اصل اساسی برای کنترل دیابت است. اگر هر یک از این دو مورد رعایت نشوند، حتی با وجود مصرف انسولین، فرد همچنان در معرض خطر قرار خواهد گرفت. انسولین تنها یک دارو است و این تصور نیست که فرد بتواند بدون توجه به رژیم غذایی خود، هر مقدار که خواست انسولین تزریق و هر غذایی را مصرف کند. بدیهی است که اگر بیماران دیابتی، سبک زندگی خود شامل تغذیه سالم، انجام فعالیت بدنی و تحرک، کنترل اضطراب، خواب کافی و عدم استعمال دخانیات را اصلاح کنند، نیاز به انسولین به طور چشمگیری کاهش پیدا می‌کند. بسیاری از افرادی که مبتلا به دیابت هستند، به اهمیت رژیم غذایی سالم در کنترل این بیماری اعتقادی ندارند و صرفاً مصرف دارو و انسولین را راه درمان آن می‌بینند. من با بسیاری از افراد مواجه بوده‌ام که به اصرار افراد خانواده‌شان و اجباراً، در چهارچوب رژیم غذایی سالم قرار گرفته‌اند و اگر دست خودشان باشد، ترجیح می‌دهند انسولین بزنند و همه چیز بخورند. روشی که بسیار اشتباه است و عوارض سنگینی برای‌شان در پیش خواهد داشت. افت قند خون وضعیتی است که در آن سطح قند خون در بدن به زیر حد نرمال، یعنی حدود ۷۰ میلی‌گرم در دسی‌لیتر می‌رسد. این وضعیت علل مختلفی دارد که یکی از آنها مصرف داروهای ضد دیابت است. واقعیت این است که انسولینی که به صورت تزریقی برای بیماران تجویز می‌شود، با انسولینی که به طور طبیعی در بدن تولید می‌شود، متفاوت است. قبلاً گفتیم، دوباره هم تأکید می‌کنم که هم برای جلوگیری از بالا رفتن قند خون و هم ممانعت از افت قند، رژیم غذایی سالم، اولین گزینه برای ماست.

راز جوانی موها با مصرف ویتامین B۱۲

اگر برای مدتی ویتامین B۱۲ مصرف کنید مشاهده خواهید کرد که موهای شما درخشان‌تر شده و ریزش مو قطع شده است. ویتامین B۱۲ یکی از مواد مغذی است که نقش مهمی در تقویت فولیکول‌های مو، جلوگیری از ریزش و حتی تأخیر در سفیدی زودرس دارد. سطوح مناسب ویتامین B۱۲ می‌تواند به رشد مو کمک کند. دکتر کوری توضیح داد: «ویتامین B۱۲ با افزایش جریان خون به پوست سر، رشد مو را تقویت کرده و باعث کاهش شکستگی آن می‌شود. افرادی که کمبود B۱۲ دارند، بیشتر در معرض ریزش مو هستند.» ویتامین B۱۲ با تشکیل گلبول‌های قرمز، باعث افزایش جریان خون به پوست سر می‌شود. این جریان خون اکسیژن و مواد مغذی را به فولیکول‌های مو می‌رساند و در نتیجه موهای سالم‌تری به وجود می‌آید. ماهی، تخم مرغ، ماست و مرغ از منابع غنی B۱۲ هستند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- تسک جستن - مسجد تاریخی کرمان ۲- نرم - ویران شده - نوعی معادله در ریاضی ۳- ورزش‌های راکتی - از شهرهای استان کرمان - تیانجه ۴- دزدی اینترنتی - الهه عشق وزیباپی - نوبه زبان آذری - محرمانه و مخفی ۵- سریالی بابازی حامد آهنگی وایمان صفا - مخالف کوچک ۶- مودب - آسان - داندنه و آگاه ۷- لشکری - عضو صورت - شهرزادی - بی‌مهار ۸- جمع‌ملت - نخستین ایستگاه پژوهشی ناسا در قضا بود که بین سال‌های ۱۹۷۳-۱۹۷۹ در مدار زمین قرار داشت - پرندهای از نوع مرغابی ۹- پسوند شبا بهت - زنی در بازی - دست‌عرب - کارگردان آمریکایی بن‌هور ۱۰- همگی - راولوشایسته - ملامت و سرزنش ۱۱- پدر از دست داده - پایتخت کینه استوایی ۱۲- شغل و حرفه - خطایی در فوتبال - رودی در فرانسه - در هم پیچیدن ۱۳- گرفتگی از هوا - ورقه سیمانی - آوازی در دستگاه شور ۱۴- هویدا - ایالتی در شرق آمریکا - از شهرهای مازندران ۱۵- از بیماری‌های چشم - فیلمی از کوین ریئولد

افقی

۱- زبانه کشیدن آتش - از مسجد‌های تاریخی تبریز ۲- ظرف شویی - ازدیاد الهی - زبانه آتش ۳- نوعی برادرخواهر - سومین شهر بزرگ ایتالیا - پول سابق ایتالیا - زبان رساندن ۴- دانه سیاه - طرف و سمت - محبوب ۵- کشنده بی‌صدا - آغاز سراسری - غول برفی ۶- زردآلوی نارس - بله‌انگلیسی - مسجد مقدس قم ۷- عید مسیحیان - مرزبان - از فرزندان یعقوب (ع) ۸- گوشه - از عنصرهای شیمیایی جدول تناوبی که نشانه کوتاه آن Pd و عدد اتمی آن ۴۶ است - آخرین عدد یک رقمی ۹- بناشده - شهری در آمارات - فرشته موکل بر زمین ۱۰- روز چهارم هفته - می‌دهند تا رسوا کنند - زبان کهن دنیا ۱۱- چشم چران - از چاشنی‌ها - حرف پیروزی ۱۲- بعد از غذا می‌خورند - از عناصر فلزی - متصل ۱۳- ابر نزدیک به زمین - نوعی وسیله بازی قدیمی - مارکی بر خودروهای سنگین - نوعی ساعت قدیمی ۱۴- جاق و قربه - واحد شمارش پارچه - قایق روسی ۱۵- از بازیگران هالیوود - سرافراز شده

حل جدول ۲۰۵۰

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۰	۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱۱	۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۲	۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۴	۱۳	۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۵	۱۴	۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۶	۱۵	۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۷	۱۶	۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۸	۱۷	۱۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۹	۱۸	۱۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۰	۱۹	۱۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۱	۲۰	۱۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۲	۲۱	۱۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۳	۲۲	۱۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴	۱۳
۱۴	۲۳	۱۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۱۴
۱۵	۲۴	۱۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵

جدول سودوکو

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

۱	۸	۷	♥	۴	۴	۴	۶	۳	۱	۶	۱
۴	۴	۳	۷	۱	۶	۴	۴	۴	۴	۴	۴
♥	۴	۶	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۶	۷	♥	۱	۸	۳	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۴	۱	۸	۴	۴	۷	♥	۴	۴	۴	۴	۴
۳	۴	۴	۶	♥	۴	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۸	۶	۴	۷	۴	۱	۴	۴	۴	۴	۴	۴
۴	♥	۴	۸	۱	۷	۳	۴	۴	۴	۴	۴
۷	۳	۱	۴	۴	♥	۶	۸	۴	۴	۴	۴