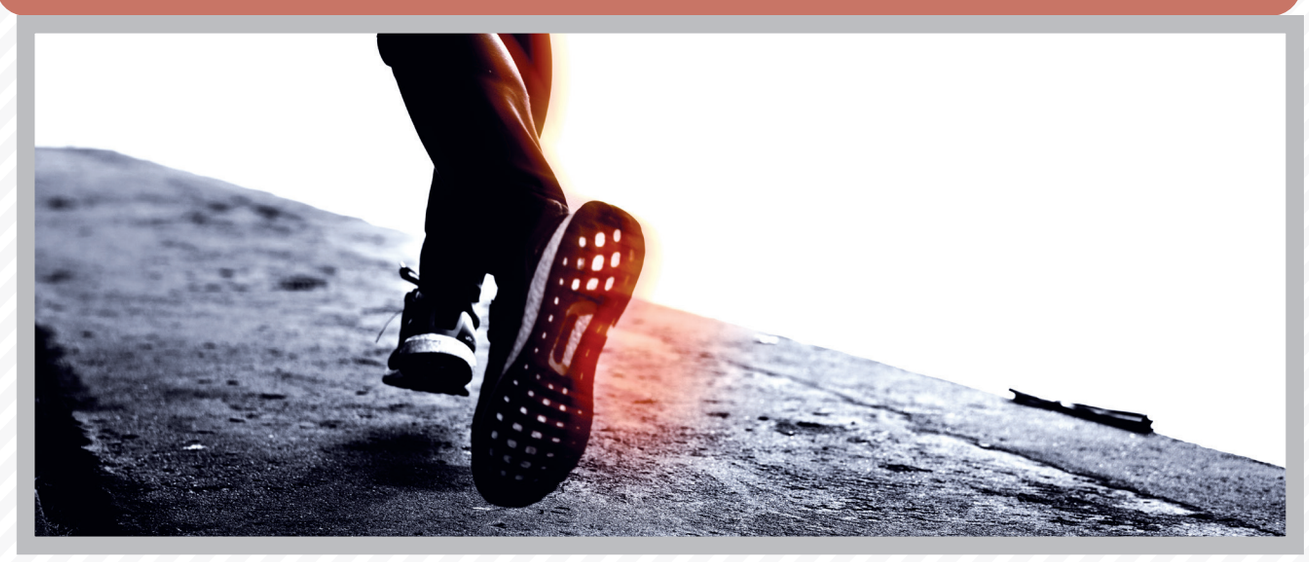
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۷۵
شنبه
۱۴۰۲•۰۳•۲۷
۲۸ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۱۷ ژوئن ۲۰۲۳

فواید شگفت‌انگیز دویدن برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

دویدن درست مثل بیشتر انواع ورزش‌ها، برای سلامت جسم و روان فواید زیادی دارد.



افزایش انرژی

مطالعه‌ای نشان داده دویدن حتی به اندازه ۱۵ دقیقه می‌تواند سطح انرژی را بالا ببرد و خلق‌وخو را بهتر کند و در این مطالعه اثر دویدن از این جهت بیشتر از اثر مدیتیشن، تنفس عمیق و ریلکس کردن تدریجی عضلات بوده است.

تقویت حافظه و تمرکز

دویدن به‌دلیل اینکه باعث ترشح مواد بیوشیمیایی به نام اندوکانابینوئیدها در جریان خون و در مغز می‌شود، می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بدهد.

عملکرد بهتر تنفس

دویدن علاوه بر فوایدی که برای ذهن و مغز دارد باعث بهبود عملکرد تنفس و قلب و عروق نیز می‌شود، زیرا هر یک از این سیستم‌ها طی دویدن اکسیژن بیشتری می‌گیرند و منجر به گردش خون بهتر در بدن می‌شوند.

افزایش تراکم استخوان

در مطالعه‌ای که روی قهرمانان دوی سرعت ۴۰ تا ۸۵ساله انجام شد، محققان با کمک اسکن، تراکم استخوانی این افراد را در زمان شروع مطالعه و یک‌بار دیگر تقریبا ۱۰ سال بعد سنجش کردند و معلوم شد آنهایی که به طور منظم می‌دویدند، استخوان‌هایشان قوی‌تر و مستحکم‌تر مانده بود و حتی تراکم استخوانی‌شان به‌مرور بیشتر شده بود. درحالی که افرادی که به‌مرور کمتر می‌دویدند، سلامت استخوانی‌شان افت کرده بود.

دانستنی‌ها

قطع ناگهانی این داروها ممنوع

مهم است که داروهای تجویزی خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید، تا نه‌تنها عارضه‌تان درمان یا کنترل شود؛ بلکه جلوی مشکلات دیگر در سلامتی‌تان نیز گرفته شود. طبق آمار تقریبا ۵۰ درصد از افرادی که دارو برایشان تجویز شده، مصرف داروها را ادامه نمی‌دهند و هر ساله عدد قابل‌توجهی از مرگ‌ها را می‌توان مربوط به افرادی دانست که داروهای تجویزی خود را درست و طبق تجویز مصرف نکرده‌اند و این نگران‌کننده است. از جدی‌ترین تبعات این است که دچار علائم ترک دارو، مشکلاتی در سلامتی و در موارد خطرناک‌تر حتی مرگ خواهید شد. اگر هر یک از داروهای زیر را مصرف می‌کنید حتما پیش از توقف مصرف دارو با پزشک مشورت کنید.

داروهای فشارخون

در افرادی که فشارخون بالا دارند، کنترل این عارضه با دارو می‌تواند راه بسیار مؤثری برای پیشگیری از عوارض جدی باشد. بسته به نوع دارویی که برایتان تجویز شده، این دارو می‌تواند سرعت پمپاژ خون توسط قلب را کنترل کند یا فشارخون در رگ‌هایتان را کاهش دهد و یا میزان نمک و آبی که از بدنتان دفع می‌شود را افزایش دهد. باتوجه به نقش حیاتی هر یک از این داروها، مهم است که طبق دستور پزشک آنها را مصرف کرده و بدون نظر پزشک مصرفشان را قطع نکنید. اگر تصمیم بگیرید مصرف داروی فشار خونتان را قطع کنید، خودتان را در معرض انواع عوارض قرار خواهید داد که شامل آسیب به عروق، افزایش ریسک سکته مغزی، مشکلات کلیوی یا نارسایی کلیوی یا آسیب به عصب بینایی می‌شوند. در مورد داروهای فشارخونی که باید روزانه مصرف شوند حتما مطمئن شوید که همیشه داروی کافی در خانه دارید.

داروهای ضدافسردگی

خیلی وقت‌ها افرادی که داروهای ضدافسردگی مصرف می‌کنند بعد از مدتی کم‌کم با اثر دارو احساس می‌کنند حالشان بهتر شده و تصور می‌کنند دیگر نیازی به دارو ندارند و خودسرانه مصرف آن را متوقف می‌کنند. اما این کار می‌تواند خطرناک باشد، زیرا خیلی از داروهای ضدافسردگی شامل توازن مواد شیمیایی در مغز می‌شوند که توقف ناگهانی مصرف می‌تواند این توازن و تعادل را به هم بزند و از آنجایی که بیشتر داروهای ضدافسردگی به چهار هفته یا بیشتر زمان نیاز دارند تا اثر بگذارند، هفته‌ها هم طول خواهد کشید تا تعادل این مواد شیمیایی در مغز دوباره برقرار شود. اگر داروی ضدافسردگی‌تان را ناگهان کنار بگذارید ممکن است دچار علائم ترک دارو شوید، مثلا علائمی شبیه آنفلوانزا، سرگیجه و گرفتگی‌های شکمی. علائم افسردگی‌تان ممکن است برگردد و باعث گریه‌های زیاد، حملات پانیک، تغییرات در خلق و خو و... شود. شاید هم احساسات شوک مانندی به شما دست بدهد که به آن زاپ مغزی می‌گویند. بهترین کار این است که مصرف دارو را طبق توصیه پزشکتان ادامه دهید.

داروهای رقیق‌کننده خون

در مورد افرادی که دچار عوارضی مانند فیبریلاسیون دهلیزی یا ترومبوز رگ‌های عمقی هستند، داروهای رقیق‌کننده خون مثل آپیکسابان یا ریواروکسابان می‌تواند در پیشگیری از تشکیل لخته خون مفید باشد. توقف زودهنگام مصرف این داروها می‌تواند ریسک تشکیل لخته خون را بالا برده و در نتیجه فرد را در معرض سکته مغزی یا حمله قلبی قرار دهد. اگر فکر می‌کنید لازم است مصرف این داروها را متوقف کنید، حتما با پزشکتان صحبت کنید تا طبق دستور او تدریجا این کار را انجام دهید نه به یکباره. اگر مدت‌زمان طولانی از دارویی مثل زارلتو استفاده کنید بدنتان به شیوه تعامل این دارو با سیستمش عادت می‌کند و وقتی مصرف آن را ناگهان متوقف می‌کنید، می‌تواند علائم ناخوشایندی ایجاد کند. علائم شامل سرگیجه، خستگی، اختلالات هیجانی و حتی آسیب عصبی می‌شوند. ریسک سکته مغزی نیز با تغییر جریان اکسیژن به سمت مغز بالا می‌رود که می‌تواند انواع و اقسام مشکلات را برای سلامتی ایجاد کند، از جمله فلج قسمتی از بدن.

بنزودیازپین‌ها

بنزودیازپین‌ها هدف‌های متعددی دارند، از جمله کمک به افراد در ترک اعتیاد و مقابله با اختلالات اضطرابی. این داروها در درمان اختلال وسواس فکری نیز مؤثر بوده و حتی برای تسکین اعصاب بیماران پیش از عمل جراحی یا درمان‌های دندانپزشکی نیز به کار می‌روند. جنبه منفی بنزودیازپین‌ها این است که معمولا افراد زود نسبت به این داروها مقاوم می‌شوند که می‌تواند باعث وابستگی به دارو شود؛ بنابراین توقف مصرف بنزودیازپین‌ها به‌صورت ناگهانی می‌تواند در بدن غوغا کند. توقف ناگهانی مصرف بنزودیازپین‌ها می‌تواند علائم ترک در فرد ایجاد کند از جمله تشنج، توهم و... این علائم می‌توانند اثرات جدی بر بدن بگذارند و باعث آسیب سیستم عصبی مرکزی شوند؛ آسیبی که التیام آن گاهی می‌تواند بیشتر از یکسال طول بکشد.

کورتیکواستروئیدها

کورتیکواستروئیدها داروهای ضدالتهابی هستند که کاربردهای زیادی دارند؛ از درمان آسم گرفته تا کنترل علائم سندرم روده تحریک‌پذیر. کورتیکواستروئیدها نوع مصنوعی کورتیزول هستند؛ هورمونی که توسط غدد آدرنال در بدن تولید می‌شود. وقتی کورتیکواستروئیدی مانند پردنیزون مصرف می‌کنید بدنتان کورتیزول کمتری تولید خواهد کرد. در نتیجه، وقتی مصرف دارو را ناگهان قطع می‌کنید، سطح کورتیزول بدنتان افت می‌کند و بدنتان نمی‌تواند فورا به‌اندازه کافی این هورمون را تولید کند تا به سطح متعادل برسد و این می‌تواند منجر به طیفی از علائم شود از جمله درد مفصل، افت فشارخون، خستگی و نوسانات خلقی.

شل‌کننده‌های عضلات

درد عضلات می‌تواند زندگی روزمره را مختل کند و باعث شود نتوانید راحت حرکت کرده و به فعالیت بدنی بپردازید، یا حتی کارهای روزمره‌تان را انجام دهید. شل‌کننده‌های عضلات مانند فلکسریل و زانافلکس، سیگنال‌های درد به سمت مغز را مهار می‌کنند و ازاین‌رو به عضلاتتان فرصتی برای استراحت و تنفس می‌دهند. دردهای عضلاتی به‌دلیل اثری که بر زندگی روزانه می‌گذارند، دارویی که برای مقابله با این درد مصرف می‌شود می‌تواند خیلی زود اعتیاد ایجاد کند. افرادی که به شل‌کننده‌های عضلات نیاز دارند تا به کارهای روزانه خود برسند معمولا وقتی که دیگر به این داروها نیاز ندارند باز هم آنها را مصرف می‌کنند. اما توقف ناگهانی مصرف آنها می‌تواند بدن را وارد بحران کند و باعث علائمی مانند توهم، تشنج و حتی سایکوز شود.

یادداشت

نکاتی در مورد تغذیه

محمدحسن ابوالحسنی
متخصص تغذیه

از لحاظ علمی غذا باید ۲ تا خصوصیت داشته باشد تا ما به آن غذای سالم بگوییم. از جمله این خصوصیت‌ها؛ کفایت تغذیه، تعادل و تنوع است. کفایت تغذیه علمی، یعنی انرژی مورد نیاز را به اندازه کافی به بدن ما برساند. برفرض مثال؛ ماشین بدن ما ۲۵۰۰ واحد انرژی در ۲۴ ساعت برای ادامه حرکتش، نیاز دارد. تنوع و تعادل به زبان علمی اینکه اگر ما یک ماشین باشیم؛ این ماشین به یک مقدار معینی در ۲۴ ساعت، سوخت نیاز دارد. اما بر خلاف ماشین، سوخت بدن برای ادامه حرکت فقط یک نوع نیست. پنج گروه مختلف سوخت وجود دارد که ما باید به اندازه از این‌ها استفاده کنیم. مثلا؛ به پمپ بنزنین می‌رویم و مقدار این سوخت، باید بنزین معمولی، نفت، گاز، سوپر و گازوئیل باشد و در عالم واقع سوخت بدن ما شامل؛ گروه نان و غلات، گروه پروتئین‌ها، گروه میوه و سبزیجات، گروه شیر و لبنیات و گروه قندها و چربی‌ها می‌شود. در واقع افراد باید از همه این گروه‌ها به اندازه استفاده کنند. اگر شخصی وزنش ۷۰ کیلوگرم باشد و ۲۰۰۰ کیلو کالری انرژی لازم داشته باشد، حق ندارد که تمامی انرژی خود را فقط از گروه پروتئین‌ها بگیرد. مانند افرادی که گیاهخوار هستند و فقط از گروه میوه و سبزیجات استفاده می‌کنند و به تنهایی از یک گروه استفاده کردن، درست نخواهد بود. رژیم کتوژنیک یک رژیم درمانی است و برای مخاطبان خاص در موارد خاص و زمان محدود، رژیم کتوژنیک را به‌عنوان درمان تجویز می‌کنیم. رژیم کتوژنیک برای همه شامل نخواهد شد و همچنین این رژیم مورد تأیید همه افراد نیست. درمورد فست‌فودها، این گروه مملو از چربی‌های اشباع هستند. بهترین راه برای تهیه فست‌فودها در منزل، کنترل گروه مضر اصلی است که شامل گروه چربی‌های اشباع می‌شود. بهتر است که فست‌فود را از موادی که دارای سلامت است و به‌جای سوسیس و کالباس از گوشت‌های تازه استفاده کنیم و همچنین از پیتزاهای خانگی استفاده نمائیم. لذا پنیر پیتزا نیز دارای چربی اشباع است و سعی کنیم میزان این پنیر تا حد ممکن کم کنیم یا از موادی استفاده کنیم که دارای ضرر کمتری باشد. سوسیس و کالباس‌ها دارای مواد افزودنی و نگهدارنده هستند که این‌ها از نظر ما ترکیبات نیترو هستند و ترکیبات نیترو سر دسته مواد خوراکی سرطان‌زاست.

بی‌خوابی ریسک سکته مغزی را افزایش می‌دهد

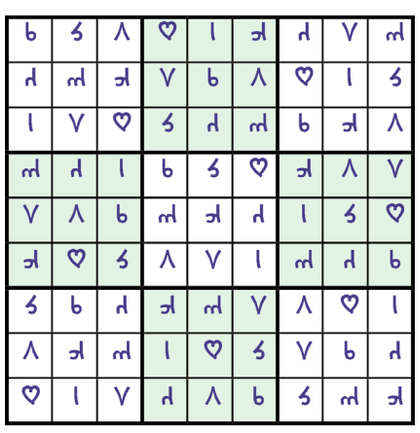
بر اساس تحقیقات علائم بی‌خوابی با خطر بالاتر سکته‌مغزی مرتبط است. دکتر «وندمی ساوادوگو»، محقق ارشد گفت: «خواب به‌عنوان یک عملکرد بیولوژیکی برای پردازش خاطرات، ترمیم سلول‌ها و آزادسازی سموم انباشته شده در طول روز کلیدی است.» این مطالعه شامل بیش از ۳۱۰۰۰ نفر بود. محققان سوالاتی در مورد اینکه چقدر افراد در به خواب رفتن مشکل دارند، در طول شب بیدار می‌شوند یا خیلی زود بیدار می‌شوند و نمی‌توانند دوباره بخوابند پرسیدند. سپس این تیم به‌طور متوسط ۹ سال بیماران را دنبال کردند. در این مدت، در مجموع ۲۱۰۱ سکته‌مغزی رخ داد. خطر سکته‌مغزی در افرادی که یک تا چهار علامت بی‌خوابی داشتند، ۱۶ درصد بیشتر بود. خطر سکته‌مغزی در افرادی که ۵ تا ۸ علامت داشتند، ۵۱ درصد بیشتر بود. این ارتباط بین علائم و سکته‌مغزی برای جوان‌تر قوی‌تر بود.

عامل موثر در عدم موفقیت رژیم‌های غذایی

محققان با استفاده از یک روش به‌نام تجزیه و تحلیل منحنی ویژگی‌های عملکرد گیرنده، تخمین زدند که افراد چند روز نیاز دارند تا مصرف غذای خود را پیگیری کنند تا از نظر بالینی به کاهش وزن قابل‌توجهی برسند. ران ژو، نویسنده ارشد این تحقیق اظهار کرد: برای موفقیت روزانه نیازی به ردیابی ۱۰۰ درصدی ندارید. به‌طور خاص در این کارآزمایی، متوجه شدیم که افراد فقط باید حدود ۳۰ درصد از روزها برای از دست دادن بیش از ۳درصد وزن و ۴۰ درصد از روزها برای از دست دادن بیش از ۵ درصد وزن یا تقریبا ۷۰ درصد از روزها برای کاهش وزن بیشتر ردیابی کنند. بسیاری از مواقع زمانی که افراد حدود ۵ تا ۱۰ درصد وزن خود را از دست می‌دهند، تغییراتی در مواردی مانند فشارخون، چربی‌ها، خطر بیماری‌های قلبی‌وعروقی و خطر دیابت مشاهده می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

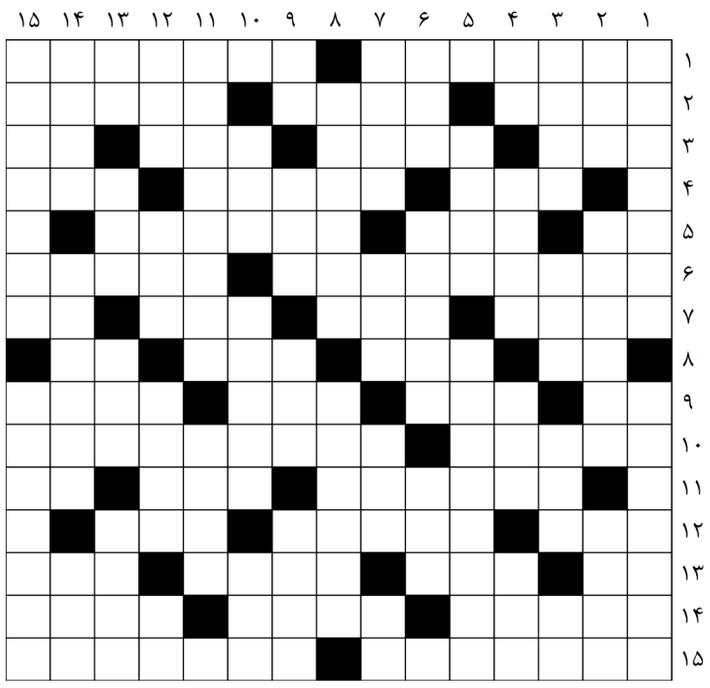
شماره ۱۵۷۵

افقی

۱- موجب‌ترس و وحشت- از آثار تاریخی کردستان
۲- گزندوصدمه- رودی در آلمان- در آش می‌ریزند
۳- از بیماری‌های واگیردار- چیزها- دهان- نمادلاغری!
۴- صف- موافقت کردن با یکدیگر- در مرتبه نخست
۵- فتنه‌وبدی- سیم متصل به زمین- زرنگ‌وباهوش
۶- فیلمی از سیفا... داد- هروسیله اطلاع‌رسانی
۷- مشهور- ازحروف انگلیسی- چراغ آسمان- مساوی
۸- تنها- سخت‌وشدید- پایتخت یونان- اثرچربی برپارچه
۹- گذرگاه خون- یار«هوی»!- زره‌ولباس جنگی- فروتن
۱۰- ارمغان- اثری ازموریس مترلینگ
۱۱- الماس تراش داده شده- درآمد- حافظه‌ای در تلفن‌همراه
۱۲- مکان بی‌خطر- ادامه‌دادن کاری- اعداد گنگ درریاضی
۱۳- قومی ایرانی- ازمصالح ساختمانی- سمت چپ- نظریات‌وعقاید
۱۴- زیباوقشنگ- کم نیست- شهری درفرانسه
۱۵- نخستین سلسله مستقل ایرانی پس از اسلام- از گیاهان دارویی

عمودی

۱- از غذاهای شمالی- طرزنوشتن کلمه
۲- شمردن- صادق- فال‌نیک
۳- شکاف باریک- چاشنی شور- زیانکاری- مخفف شاه
۴- حرارت بالای بدن- برادرمادر- سگ گزنده- از کلمات شرط
۵- دیلم- فیلمی از مسعود کیمیایی
۶- کمانگیراساطیری ایرانی- خودروی مسافربری- وسیله احتیاطی اضافی
۷- وسیله‌ای برای پرواز- ساخته شده از نی- جد رستم در شاهنامه- همسرمرد
۸- حرف بیهوده می‌گوید- بصیرت‌وآگاهی
۹- قلم انگلیسی- نغمه‌وبانگ- جواب مثبت- خانه پشت به آفتاب
۱۰- پوششی برای محافظت از پا- پایبند- شکلک
۱۱- کوهی در ایلام- حالتی از گاز
۱۲- منحوس- دومین مهره گردن- ناب- قدم یکپا
۱۳- عضوصورت- چین‌وچروک پوست- نمی‌تواند صحبت کند- قوم‌کهن مکزیک
۱۴- اکنون- شهری در سیستان‌وبلوچستان- امتحان‌وتجربه
۱۵- شهری در مازندران- مانند عوام



حل جدول ۱۵۷۴