آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۴۸
شنبه
۱۴۰۳ • ۰۷ • ۲۸
۱۵ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶/ ۱۹ اکتبر ۲۰۲۴

# راهکارهایی برای سبک زندگی در میانسالی

**تغذیه سالم، ورزش کردن، پرهیز از عادات ناسالم و به‌کارگیری عادات صحیح، کنترل فشارهای روحی و استرس و یادگیری مهارت‌های زندگی، مشاوره منظم پزشکی و انجام دستورات پزشک، توجه به سلامت روحی و معنوی اجزای سبک زندگی سالم را تشکیل می‌دهد. میانسالی طیف وسیعی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهد و به دلیل مولد و فعال بودن این گروه سنی، همچنین توجه به این موضوع که این گروه سنی اغلب والدین جامعه را تشکیل می‌دهند، رفتارهای آنان در زمینه‌های مرتبط با سلامتی بر ابعاد مختلف سلامت خانواده اهمیت دارد.**

## پرهیز از مصرف کره

میانسالان باید از مصرف چربی‌های اشباع مانند گوشت‌های چرب، کره، خامه و روغن حیوانی پرهیز کنند و به‌جای آن از روغن‌های گیاهی مانند روغن زیتون، آفتابگردان استفاده کنند.

## ورزش

انتخاب نوع ورزش به نیازها، علائق، سن، جنس، میزان آمادگی و استقامت جسمانی و همچنین اهداف فرد از ورزش بستگی دارد. برای هر فرد بالغ پنج روز در هفته و هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش و نرمش توصیه می‌شود.

## آزمایش‌های فشارخون و...

از مهمترین آزمایش‌های دوران میانسالی که برای تمامی افراد ضروری و مهم است، می‌توان به بررسی فشارخون، آزمایش‌های سرطان روده بزرگ، آزمایش خون، چربی، معاینه چشم و سنجش تراکم استخوان‌ها اشاره کرد.

## کنترل استرس

به اندازه کافی استراحت کنید، خواب خوب و کافی کمک می‌کند که توان خود را بازیابی کنید. سعی کنید برنامه و زندگی عادی خود را حفظ کنید. ساعت‌هایی را به دور از فضای مجازی بگذرانید و کارهایی که برای شما آرامشبخش است را در برنامه روزانه بگنجانید.

## دانستنی‌ها

### مصرف منیزیم فشارخون را کاهش می‌دهد

منیزیم نقش اساسی در کاهش فشارخون دارد و همچنین بسیاری از عملکردهای مهم بدن را برعهده دارد و بهتر است از طریق منابع غذایی مصرف شود. اگر در دریافت منیزیم کافی از طریق غذا مشکل دارید، ممکن است در برخی موارد مصرف مکمل‌ها در نظر گرفته شوند. منیزیم ممکن است با شل کردن رگ‌های خونی و خنثی کردن آسیب به آنها، فشارخون را کاهش دهد. مصرف بیش از حد منیزیم از طریق مکمل‌ها می‌تواند عوارض جانبی ایجاد کند که برخی از آنها شدید و جدی است. منیزیم یک ماده معدنی است که در غذا، مکمل‌ها و برخی داروها یافت می‌شود و نقش مهمی در حفظ سلامت بدن، کمک به تنظیم فشارخون، قندخون و عملکرد عضلات و اعصاب دارد و همچنین به بدن در ساخت پروتئین، استخوان و DNA (ماده ژنتیکی) کمک می‌کند. مصرف بیشتر منیزیم می‌تواند به افزایش تراکم استخوان، کاهش خطر پوکی استخوان (کاهش تراکم و توده استخوانی) و شکستگی استخوان کمک کند. همچنین با کمک به تنظیم قندخون، خطر و علائم دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد. محققان یک ادعای بهداشتی واجد شرایط را تأیید کردند که به غذاها و مکمل‌های حاوی منیزیم اجازه می‌دهد اطلاعاتی را روی برچسب‌هایشان درج کنند که «مصرف رژیم‌های غذایی با منیزیم کافی ممکن است خطر فشارخون بالا را کاهش دهد.»

**کاهش فشارخون**

هنگامی‌که رگ‌های خونی سفت و منقبض می‌شوند، فشارخون افزایش می‌یابد. اعتقاد بر این است که منیزیم به کاهش فشاخون کمک می‌کند زیرا این ماده معدنی با آرام نگه‌داشتن رگ‌های خونی عمل می‌کند. منیزیم همچنین به شکل یک آنتی‌اکسیدان برای مقابله با آسیب رگ‌های خونی به سالم ماندن رگ‌های خونی کمک می‌کند. یک مطالعه نتایج ۳۴ کارآزمایی بالینی مختلف را تجزیه و تحلیل کرد، این مطالعه نشان داد که مصرف مکمل‌های خوراکی منیزیم به طور قابل توجهی فشارخون را کاهش می‌دهد، اما احتمالا فقط در افرادی که قبلاً دچار کمبود منیزیم هستند مؤثر می‌تواند باشد. مطالعه دیگری نتایج ۴۹ کارآزمایی بالینی مکمل‌های خوراکی منیزیم را برای فشارخون بالا تجزیه و تحلیل کرد. در بررسی ۲۰ مطالعه روی افراد مبتلا به فشارخون درمان نشده، آنها دریافتند که مکمل‌های منیزیم ۶۰۰ میلی‌گرمی در روز یا بیشتر برای کاهش فشارخون مورد نیاز هستند. در ۱۰ مطالعه روی افرادی که تحت درمان برای فشارخون بالا بودند اما فشارخون آنها کنترل نشده بود، کاهش فشارخون در دوزهای منیزیم از ۲۴۰ تا ۶۰۷ میلی‌گرم در روز در مطالعات مختلف مشاهده شد. مطالعاتی که شامل افراد مبتلا به فشارخون کنترل شده یا بدون فشارخون بالا بود، در این تجزیه و تحلیل، هیچ کاهش فشارخون با مکمل منیزیم مشاهده نشد. همچنین نشان داده شده است که مکمل منیزیم باعث کاهش فشارخون بالا در افراد مبتلا به دیابت (شرایطی که منجر به افزایش قندخون یا سطوح گلوکز می‌شود)، پیش دیابت (سطح قندخون آنقدر بالا نیست که به عنوان دیابت در نظر گرفته شود)، مقاومت به انسولین (در صورتی‌که سلول‌ها دیگر به خوبی به هورمون انسولین پاسخ نمی‌دهند و نمی‌توانند گلوکز خون را جذب کنند و به انسولین بیشتری نیاز دارند) و بیماری قلبی می‌شود.

**غذاها**

توصیه می‌شود منیزیم را از طریق غذاهای طبیعی به جای مکمل‌ها یا غذاهای غنی شده (مانند غلات صبحانه) دریافت کنید، زیرا غذای طبیعی مواد مغذی اضافی از جمله فیبر را با فواید سلامتی متعدد فراهم می‌کند. غذاهایی که سرشار از منیزیم هستند، عبارتند از: تخمه کدوتنبل، دانه چیا، بادام، اسفناج، بادام هندی، بادام زمینی، لوبیاسیاه، کره بادام‌زمینی و سیب‌زمینی.

**دوز مناسب**

مقدار توصیه شده رژیم غذایی (RDA) برای منیزیم ۴۰۰ میلی‌گرم برای مردان ۱۹ تا ۳۰ ساله و ۴۲۰ میلی‌گرم برای مردان ۳۱ سال به بالا است. برای زنان ۳۱۰ میلی‌گرم برای سنین ۱۹ تا ۳۰ سال و ۳۲۰ میلی‌گرم برای سنین ۳۱ سال به بالا است. بزرگسالان مسن و مبتلایان به بیماری‌های گوارشی (GI)، دیابت نوع ۲ به احتمال زیاد منیزیم بسیار کمی دریافت می‌کنند. دستورالعمل‌های غذایی توصیه می‌شود که اگر نمی‌توانید RDA مواد مغذی را از طریق غذا تامین کنید، ممکن است مکمل‌های غذایی در موارد خاصی در نظر گرفته شوند. مکمل‌های منیزیم در اشکال مختلف موجود هستند و میزان جذب آنها در بدن متفاوت است. آسپارتات منیزیم، کلرید، اکسید، پیدولات و کلات اسید آمینه در کاهش فشارخون در افراد مبتلا به فشارخون بالا کنترل نشده که از داروهای کاهش دهنده فشارخون نیز استفاده می‌کردند، موثر بودند. با این حال، آنها در افرادی که فشارخون بالایی داشتند و از داروهای کاهش دهنده فشارخون استفاده نمی‌کردند، مؤثر نبودند. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که تورات منیزیم در کاهش فشارخون نیز موثر است. قبل از مصرف هرگونه مکمل جدید با پزشک مشورت کنید.

**عوارض مکمل**

منیزیم موجود در غذا به هیچ وجه مضر نیست و نیازی به محدود کردن ندارد. توصیه می‌شود که بزرگسالان بیش از ۳۵۰ میلی‌گرم در روز از مکمل‌های غذایی یا داروها منیزیم دریافت نکنند. مصرف بیش از مقدار توصیه شده می‌تواند باعث اسهال، حالت تهوع، گرفتگی عضلات شکم و در سطوح بسیار بالا، ضربان قلب نامنظم شود. برای بسیاری از گروه‌های سنی، حد بالایی (UL) از مکمل‌ها و داروها کمتر از RDA است. این به این دلیل است که RDA‌ها شامل منیزیم از همه منابع - غذا، نوشیدنی، مکمل‌های غذایی و داروها هستند. UL‌ها شامل منیزیم فقط از مکمل‌های غذایی و داروها می‌شوند.

**تداخل دارویی**

مکمل‌های منیزیم همچنین می‌توانند با عملکرد برخی داروها تداخل داشته باشند، از جمله: بیس فسفونات‌ها (برای درمان پوکی استخوان) از جمله فوزاماکس (آلندرونات).

آنتی بیوتیک‌ها، از جمله تتراسایکلین‌ها مانند دکلومایسین (دمکلوسیکلین) و ویبرامایسین (داکسی سایکلین) و کینولون‌ها مانند سیپرو (سیپروفلوکساسین) و لووفلوکساسین.

## یادداشت

### مراقبت از فشار و قند خون

ناصر سیم‌فروش
فلوشیپ جراحی کلیه

بزرگ‌ترین اشتباه افراد در مراقبت از خود این است که نیازی به چک‌کردن مرتب قندخون و فشارخون خود نمی‌بینند و تصور می‌کنند که وقتی بیمار شدند، باید آنها را چک و کنترل کنند. در حالی‌که کنترل این موارد وقتی که مبتلا شدیم که دیگر فایده ندارد. اگر حداقل سالی یکبار قندخون و هر چند هفته یکبار، فشارخون خود را چک و کنترل کنید، هم از سلامت این دو مورد مطمئن خواهید بود و هم کلیه‌هایتان از کار نخواهد افتاد. چون «دیابت کنترل نشده» و بعد «فشارخون بالا و مزمن» شایع‌ترین علت بروز نارسایی کلیه‌ها هستند. این دو عامل به تدریج کلیه‌ها را از بین می‌برند. موردی که کمتر کسی از آن اطلاع دارد. اگر فشارخون بالاتر از ۱۲ و به خصوص بالاتر از ۱۴ باشد، فرد باید به پزشک مراجعه کند تا فشارش کنترل شود. البته سن فرد هم مهم است. درمجموع فشارخون نباید از ۱۲ بالاتر برود و اگر بالاتر رفت، نباید بی‌تفاوت از کنار موضوع بگذریم. الان در بیشتر خانه‌ها دستگاه قندخون و فشارخون وجود دارد و به راحتی می‌توان در زمان‌های لازم، آنها را چک و کنترل کرد. دیابت هم یکی از بیماری‌هایی است که اگر ژنتیک عامل آن نباشد، حتما براثر سهل‌انگاری خود ما بروز می‌کند. درحال حاضر ۵ میلیون و ۵۰۰ هزار ایرانی مبتلا به این بیماری هستند که خیلی از آنها از بیماری خود خبر ندارند. البته این بیماری مختص ایران نیست و به دلیل سبک زندگی مدرن (تحرک ناکافی و مصرف غذاهای چرب و شیرین) کل جهان اکنون درگیر آن است. متاسفانه ۵۳۰ میلیون نفر در جهان با این بیماری و عوارض ناشی از آن دست و پنجه نرم می‌کنند. مهم‌ترین دلیل اینکه دیابت در بسیاری از افراد علائم خاصی نشان نمی‌دهد و فرد ناگهان متوجه می‌شود که مبتلا و وقتی مبتلا شد، تا پایان عمر باید دارو مصرف کند. لازم است سبک زندگی درستی در پیش بگیریم. همه افراد برای حفظ سلامت خود باید تغذیه درستی داشته باشند، پرخوری نکنند، آب کافی بنوشند، میوه‌جات و سبزی‌جات تازه مصرف کنند، شیرینی به میزان زیاد مصرف نکنند، به طور منظم ورزش کنند.

### مکمل ویتامین D چگونه به سلامتی کمک می‌کند؟

طبق یک مطالعه جدید، مصرف ۳۳۲۰ واحد مکمل ویتامین D در روز با کاهش فشارخون، کلسترول کل، هموگلوبین A1C و انسولین و گلوکز خون ناشتا مرتبط است. این یافته حاصل بررسی ۹۹ کارآزمایی از سراسر جهان است. نویسندگان دریافتند که مصرف متوسط ۳۳۲۰ واحد بین‌المللی (IU) ویتامین D در روز، یا حدود ۸۳ میکروگرم، با چندین فایده قابل توجه متابولیک قلبی مرتبط است. به‌گفته محققان: «افراد غیرغربی سطح ویتامین D در گردش نسبتا پایین‌تری دارند و بنابراین احتمال بیشتری برای بهره‌مندی از مکمل‌های ویتامین D دارند. همین امر در مورد افرادی که BMI آنها کمتر از ۳۰ است هم صادق است.» آنها افزودند: «به طور مشابه، میزان ویتامین D خون با افزایش سن کاهش می‌یابد که ممکن است تأثیر قابل توجه بهبود متابولیک قلبی مشاهده شده با مکمل ویتامین D در افراد ۵۰ ساله را توضیح دهد.»

### نقش کم‌خوابی و استرس در پیشرفت سرطان

طبق یافته جدید استرس و کار در شب هر ۲ بر خطر سرطان، از جمله خطر سرطان روده بزرگ (کولورکتال) تأثیر می‌گذارند. تحقیقات بر روی موش‌ها، نشان می‌دهد: استرس و اختلال در چرخه شبانه‌روزی با اختلال در میکروبیوم روده مرتبط است. محققان دریافته‌اند که سرطان کولورکتال با اختلال در ریتم شبانه‌روزی تشدید می‌شود که به خاطر تغییراتی در میکروبیوم روده است که می‌تواند نفوذپذیری روده را افزایش دهد و می‌تواند منجر به پیشرفت سرطان کولورکتال شود. به گفته محققان، اختلال خواب ممکن است در هموستاز روده اختلال ایجاد کند. محققان به سرپرستی «جینلین یانگ» از مدل‌های موش القا شده برای ابتلاء به سرطان کولورکتال استفاده کردند. نتایج نشان داد استرس مزمن بر میکروبیوم‌های روده تأثیر می‌گذارد به‌گونه‌ای که در پیشرفت سرطان روده بزرگ نقش دارد. یافته‌های جدید استرس را عامل سرطان کولورکتال در موش‌ها می‌داند.

## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

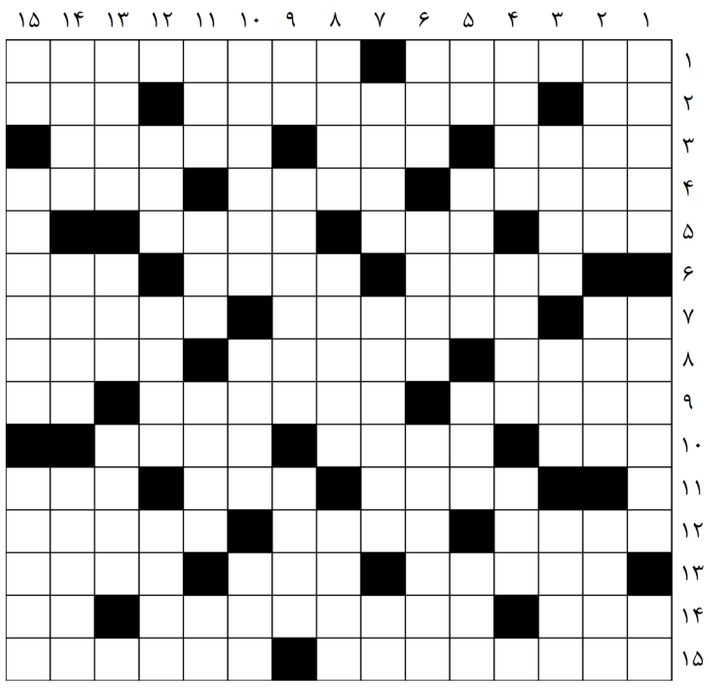
شماره ۱۹۴۸

### افقی

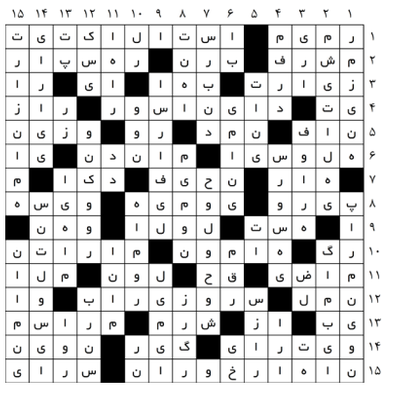
۱- ضرورت داشتن- فیلمی از علیرضا داودنژاد ۲- حرف آخر انگلیسی- یک غذای ایرانی- پیچیدگی ۳- از لبنیات- زدنی خودستا- زگیل ۴- جمع جریمه- لنگرگاه- فیلمی از حسین دارابی ۵- چشم چران- کلبه ترکمنی- کوچ‌کننده ۶- جمع شهید- شیرزن کربلا- تیردان ۷- رودی در فرانسه- گهگاه- مقابل تشنه ۸- قلعه و حصار- مقدار کالری آن در یک عدد برابر ۲ است- فیلمی از اکبر خواجویی ۹- از اسباب نانوایی- اثری از محمد حجازی- چوب خوشبو ۱۰- نوعی ماربزرگ- کسی‌که سربار سایرین شود- بدهکار و مقروض ۱۱- پایتخت لتونی- استوار و محکم- مروارید ۱۲- تیردان- اهل شبه‌قاره- معادل فارسی اپراتور ۱۳- سریالی از مهران مدیری- نام دیگر بلدرچین- جدید و تازه ۱۴- نمونه و الگو- معادل فارسی ایمیل- دست عرب ۱۵- فیلمی از سامان مقدم- نوعی سلاح کمری

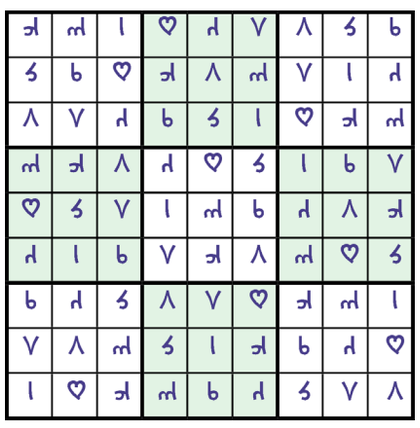
### عمودی

۱- از خزندگان- خداوندی- خودم ۲- حقوق بگیر- حقه و کلک- از وسایل نجاری ۳- صلح و آشتی- بالاپوش بلند قدیمی- واحد الکتریسیته ساکن ۴- مخالف راحتی- با آن آب را نکوبید!- بالیدن ۵- داخل- مدح‌کننده- یار «هوی»!- روش و آیین ۶- لطیف- اصطلاحی در رایانه- مراقب و پاسدار ۷- روز نخست هفته- مربی و آموزگار- تیرپیکاندار ۸- ماه دوم زمستان- سبد- چرخنده ۹- شایعه- دریای کوچک- از وسایل جنگی قدیم ۱۰- دریاچه مرز کانادا- تاکنون- پایان شطرنج ۱۱- دوری و جدایی- زندانی کردن- صاحب- نقشه انگلیسی ۱۲- نوعی ساز- کبوترصحرایی- ایشان ۱۳- واحد نظامی- بیان و تفسیر- واحد پولی در اروپا ۱۴- جوان- از شهرهای خراسان جنوبی- کلید خودرو ۱۵- قبل از یازده- نام قدیم مشهد- حیوان وحشی



### حل جدول ۱۹۴۷



## جدول سودوکو

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