آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۰۷
شنبه
۱۴۰۳•۰۶•۰۳
۱۹ صفر ۱۴۴۶/ ۲۴ آگوست ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

باید و نبایدهای مصرف آسپرین

آسپرین به جلوگیری از تشکیل لخته‌های خون کمک می‌کند که علت اصلی رخ دادن حمله‌های قلبی و سکته‌های مغزی است، اما این دارو خطر خونریزی را نیز به همراه دارد. پزشکان برای سال‌ها توصیه می‌کردند که افراد مسن در معرض خطر حمله قلبی یا سکته مغزی باید یک بار در روز یک آسپرین با دوز پایین (آسپرین بچه) مصرف کنند تا خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی در آنها کاهش پیدا کند. آسپرین به جلوگیری از تشکیل لخته‌های خون کمک می‌کند که علت اصلی رخ دادن حمله‌های قلبی و سکته‌های مغزی است، اما این دارو خطر خونریزی را نیز به همراه دارد. این خطر خونریزی ناشی از آسپرین در برخی موارد می‌تواند از مزایای قلبی و عروقی آن بیشتر باشد، به همین دلیل است که توصیه‌ها درباره مصرف آن به این منظور در سال‌های اخیر تغییر کرده است. راهنمای منتشر شده بوسیله انجمن قلب آمریکا توصیه کرد که افراد از مصرف روتین آسپرین بچه برای کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی خودداری کنند. کارگروه خدمات پیشگیری آمریکا تأکید کرد افراد ۶۰ ساله یا بالاتر نباید برای سلامت قلب روزانه آسپرین بچه مصرف کنند. اما این کارگروه افزوده بود که «سودمندی کلی اندکی» در مصرف آسپرین برای کاهش خطر بیماری قلبی-عروقی در افراد ۴۰ تا ۵۹ ساله که در معرض خطر بالاتر دچار شدن به بیماری قلبی در طول دهه بعدی زندگی‌شان هستند، وجود دارد. به این ترتیب بسیاری از افراد درباره مصرف کردن یا نکردن آسپرین بچه سردرگم باقی مانده‌اند. از طرف دیگر پژوهش‌ها نشان می‌دهند که میلیون‌ها نفر با وجود اینکه در معرض خطر بیماری قلبی نیستند، همچنان به مصرف آسپرین بچه ادامه می‌دهند.

محافظت از قلب؟

یافته‌های پژوهش‌ها درباره استفاده از آسپرین برای سلامت قلب و عروق نیز متفاوت بوده‌اند. داده‌های حاصل از سه کارآزمایی بالینی بزرگ نشان دادند که درحالی‌که مصرف روزانه آسپرین فواید کمی برای سلامت قلب دارد، خطر ابتلا به خونریزی گوارشی و مغزی را نیز افزایش می‌دهد. کارگروه خدمات پیشگیری آمریکا نیز هنگامی که تصمیم گرفت مصرف روزانه آسپرین بچه را توصیه نکند، از این اطلاعات همراه با داده‌های ۱۴ کارآزمایی تصادفی شده کنترل شده استفاده کرد. این کارگروه بر اساس همه این داده‌ها به این نتیجه رسید که مصرف روزانه آسپرین می‌تواند خطر ابتلا به خونریزی عمده گوارشی را تا ۶۰ درصد و خطر خونریزی مغزی را تا ۳۰ درصد افزایش دهد. یک بررسی دیگر در سال ۲۰۲۱ داده‌های حدود ۳۱۰۰۰ نفر در معرض خطر ابتلا به نارسایی قلبی را تجزیه و تحلیل کرد و نشان داد افرادی که آسپرین مصرف می‌کردند، در مقایسه با افرادی که این دارو را مصرف نمی‌کردند، ۲۶ درصد بیشتر در معرض خطر نارسایی قلبی بودند. از طرف یگر تجزیه‌وتحلیل سه کارآزمایی بالینی که در ماه فوریه ۲۰۲۴ منتشر شد نشان داد افرادی که آسپرین را برای پیشگیری از بیماری قلبی یا سکته مغزی مصرف کرده و سپس مصرف دارو را متوقف کرده بودند، ۲۸ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به عوارض جدی قلبی-عروقی بودند. درنتیجه، پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که افرادی که از قبل آسپرین با دوز پایین (آسپرین بچه) مصرف می‌کنند، بهتر است به مصرف آن ادامه دهند مگر اینکه عوامل خطرساز قابل توجهی برای خونریزی‌های مرتبط با آسپرین داشته باشند. پزشکان هنوز مصرف روزانه آسپرین را توصیه می‌کنند، اما نسبت به گذشته این توصیه را در موارد بسیار خاص‌تری انجام می‌دهند. آسپرین به عنوان یک داروی ضد پلاکت و توانایی‌اش در رقیق کردن خون ممکن است برای درمان افرادی که در بحبوحه حمله قلبی یا سکته مغزی هستند، تجویز شود. آسپرین همچنین ممکن است برای کاهش خطر حمله قلبی یا سکته مغزی در افرادی که قبلا آن دچار این عارضه‌ها شده‌اند، استفاده شود. اما استفاده از این دارو خطرات خودش را هم دارد. آسپرین می‌تواند خطر خونریزی معده و خونریزی در مغز را افزایش دهد؛ اما برای افرادی که در معرض خطر بالای حمله قلبی و سکته مغزی قرار دارند، مزایای پیشگیری از حمله قلبی و سکته مغزی بیشتر از خطر خونریزی است. بنابراین برخی از افراد دارای سابقه بیماری قلبی-عروقی، چه در معرض خطر بالای حمله قلبی و چه سکته مغزی هستند، باید تحت نظر پزشک خود آسپرین مصرف کنند. بنابراین به جای توصیه‌های عمومی درباره مصرف آسپرین باید به سمت رویکردی شخصی‌تر حرکت کرد. باید زیرمجموعه‌هایی از بیماران را که واقعا از مصرف روزانه آسپرین سود می‌برند مشخص کرد و زمانی که مزایای آن از خطرات آن بیشتر است، آن را مصرف کرد. اما عوامل دیگری نیز وجود دارد که باید در مورد مصرف آسپرین در نظر گرفت، از جمله عوارض جانبی این دارو و تداخل آن با سایر داروهای مصرفی‌تان. داروهای مانند دیگوکسین و وارفارین با آسپرین تداخل دارند. همچنین اگر به بیماری‌های مانند زخم گوارشی (اولسر پپتیک) مبتلا باشید، مصرف آسپرین توصیه نمی‌شود.

راهکار

توجه داشته باشید که قبل از شروع کردن مصرف روزانه قرص آسپرین بچه (۸۰ میلی‌گرم) باید با پزشکتان مشورت کنید. گاهی ممکن است در برخی از افراد دچار اختلالات خونی مقدار تجویز روزانه آسپرین تا ۳۲۵ میلی‌گرم بالا برده شود. لحاظ سلامت قلب، اگر با توجه به عوامل زمینه‌ساز خطر حمله قلبی در شما بالا نیست، مزایای محافظتی آسپرین در برابر بیماری‌های قلب و عروق بیشتر از خطرات مربوط خونریزی بیشتر نیست. اما اگر در معرض خطر بالای حمله قلبی قرار دارید- به خصوص اگر در فاصله ۴۰ تا ۵۹ سالگی قرار دارید و احتمال دچار شدن به حمله قلبی یا سکته مغزی در دهه آینده زندگی‌تان بالا است- ممکن است مزایای مصرف روزانه آسپرین برای شما بیشتر از خطرات خونریزی ناشی از آن است. این مزایا و مضرات باید به دقت سنجیده شوند و پزشکتان می‌تواند در ارزیابی نیازهای شخصی‌تان به شما کمک کند.

میان وعده‌های جذاب برای عصرانه

اگر بلافاصله پس از خوردن میان‌وعده متوجه شدید که به سمت یخچال می‌روید، ممکن است نوع اشتباهی از غذا را انتخاب کرده باشید. تنقلات پرکالری که سرشار از چربی یا شکر هستند مانند آبنبات و چیپس سیب‌زمینی، ممکن است هوس فوری شما را برطرف کنند اما گرسنگی را فقط برای مدت کوتاهی از بین می‌برند. تا زمانی که به انواع خوردنی‌ها توجه کنید و انتخاب‌های هوشمندانه‌ای داشته باشید. خوردن وعده‌های غذایی و میان‌وعده‌های کوچک‌تر تقریبا هر سه ساعت یک‌بار می‌تواند به حفظ سطح قندخون پایدارتر در طول روز کمک کند و می‌تواند به شما کمک کند از گرسنگی شدید جلوگیری کنید.

آجیل

آجیل سرشار از پروتئین و چربی‌های سالم است، بنابراین به شما کمک می‌کند مدت بیشتری سیر بمانید. از یک مشت بادام، پسته، فندق، یا آجیل خشک بدون نمک یا کم نمک لذت ببرید.

انگور

یک فنجان انگور یک میان‌وعده آسان و مغذی است. این یک راه سرگرم‌کننده برای ارضای شیرینی‌تان تنها با تعداد انگشت‌شماری کالری است. اگر انگور دوست ندارید، یک موز را با یک قاشق غذاخوری شربت شکلات امتحان کنید.

سبوس جو دوسر

سبوس جو دوسر یک کربوهیدرات پیچیده است، بنابراین به شما کمک می‌کند بدون افزایش قندخون، سیر شوید. یک کاسه کوچک سبوس جو دوسر با شیر کم چرب، عصاره وانیل و دارچین، میان‌وعده‌ای دلچسب و سیرکننده است.

ماست

یک ظرف ماست سبک و کم چرب به‌عنوان میان‌وعده آسان برای زمانی است که در حال حرکت هستید. میوه‌های تازه، دانه کتان را به ماست اضافه کنید تا مواد مغذی بیشتری داشته باشید.

یادداشت

آیا شامپو در قطع ریزش مو مؤثر است؟

بیتا ساقی
متخصص پوست و مو

واقعیت این است که شامپوی ضدریزش، شامپو ویتامینه و... وجود ندارد. بسیاری از ویتامین‌هایی که نام آنها روی شامپوها نوشته می‌شود، اصولا به داخل مو نفوذ نمی‌کند؛ چون تار مو از نظر بیولوژیکی مرده است و این شامپوها مولکول‌های بزرگی دارند که جذب پوست سر نمی‌شوند؛ لذا یک شامپو نمی‌تواند به تنهایی موها را ضخیم یا تعداد آنها را بیشتر کند. این تبلیغات جذاب فقط فریبنده‌اند و هیچگونه مبنای علمی ندارند و استفاده از این ویتامین‌ها هیچ تأثیری روی موهای شما نخواهد داشت. هدف استفاده از شامپو، تمیزکردن سر است و فقط آلودگی‌ها را از سر و مو پاک می‌کند. آنچه به رشد موها کمک می‌کند، تغذیه خوب، استراحت و زندگی بدون استرس است. برای انتخاب شامپوی مناسب شناخت نوع مو مهم است. با توجه به انواع موها، شامپوهای مناسب موهای نرمال، چرب، خشک و شکننده و رنگ شده و ... انتخاب می‌شود؛ به طور مثال، برای موهای نازک می‌توان از شامپوهای حجم‌دهنده و برای موهای خشک از شامپوهایی حاوی روغن‌های طبیعی مثل روغن نارگیل و آووکادو و روغن آرگان و دارای خاصیت مرطوب‌کننده و برای بچه‌ها از شامپو بچه استفاده کرد که دارای مواد شوینده آمفوتریک است و چشم‌ها را تحریک یا اذیت نمی‌کند. برای موهای رنگ شده از شوینده‌های کاتیونی اسیدی استفاده می‌شود. یکسری شامپوها خاصیت حالت‌دهندگی هم دارند که ترکیب آنها پروتئین‌های هیدرولیزشده هستند. شامپوهای درمانی مثل شامپو برای شوره سر با ترکیبات کتوکونازول، پریتیون زینک یا سلنیوم سولفاید، کلیمبازول، تار و غیره خاصیت ضدالتهابی نیز دارند. تعداد دفعات شست‌وشوی مو در طول هفته بسته به نوع و نیاز موهای هر فرد متفاوت است؛ اما توصیه کلی این است که یک روز در میان موها شسته شوند. در نهایت باید متذکر شد افرادی که برای درمان ریزش موهای‌شان به سراغ شامپوهای گرانقیمت می‌روند و به طور خودسرانه از آنها برای درمان ریزش موهایشان استفاده می‌کنند، این عمل اشتباه بوده و بهتر است ابتدا دلیل ریزش مو توسط متخصص پوست و مو، مشخص و سپس درمان شروع شود.

تاثیر گرما بر سلامت روان

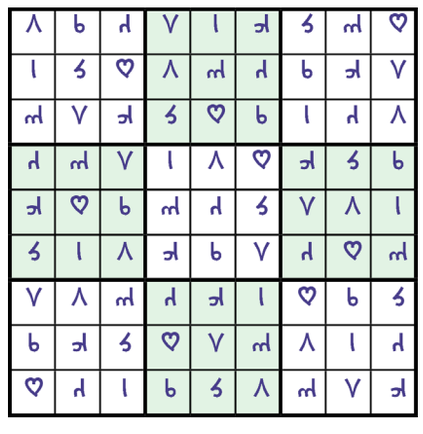
متخصصان هشدار می‌دهند که گرمای شدید علاوه بر آنکه می‌تواند باعث آسیب جسمی شود، می‌تواند سلامت روان را نیز تخریب کند. دکتر «عاصم شاه»، کارشناس علوم رفتاری گفت: «دمای شدید می‌تواند هر کسی را تحریک‌پذیر کند، اما می‌تواند برای برخی، به‌ویژه افرادی که شرایط سلامت روانی دارند، بسیار بدتر باشد.» شاه خاطرنشان کرد: «گرمای بیش از حد به دلیل تأثیر آن بر سروتونین، انتقال‌دهنده عصبی که خواب، خلق‌وخو و رفتارهای شما را تنظیم می‌کند، می‌تواند باعث ایجاد احساس خشم، تحریک‌پذیری، پرخاشگری، ناراحتی، استرس و خستگی شود.» به‌گفته شاه، «کودکان هم به‌دلیل عدم بلوغ جسمی و شناختی، جمعیتی آسیب‌پذیر هستند. آنها در معرض آلاینده‌ها و آلرژن‌های بیشتری قرار می‌گیرند.» شاه افزود: «قرارگرفتن در معرض هر بلای طبیعی آب و هوایی می‌تواند خطر افسردگی را بیش از ۳۰ درصد، اضطراب را تا ۷۰ درصد افزایش دهد.»

هشدار درباره بیماری آبله میمونی

مینو محرز، دبیر انجمن بیماری‌های عفونی بیان داشت: آبله میمونی به نسبت آبله‌های گسترش یافته پیشین، شدت و قدرت سرایت بیشتری دارد. سازمان جهانی بهداشت در رابطه با این بیماری اعلام هشدار جهانی کرده است. تجمعات باعث گسترش و شیوع این بیماری می‌شود. اکنون شاهد شیوع این بیماری در نقاط مختلف جهان هستیم. این آبله به نسبت آبله میمونی گذشته شدت بیشتری دارد اما قدرت شیوع آن از کووید ۱۹ کمتر است. در کووید با هر سرفه بیمار میلیون‌ها ویروس دفع می‌شد ولی در آبله میمونی به این صورت نیست. راه انتقال آبله میمونی مانند آبله مرغان است و بیشتر از طریق راه تنفسی منتقل می‌شود. تب و ضایعات پوستی از علائم این ویروس است. برخی از افراد مبتلا علائم کمتری دارند، برخی دیگر ممکن است شدیدتر بیمار شوند. شایع‌ترین علائم: تب، سردرد، دردهای عضلانی، کمردرد و انرژی پایین

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

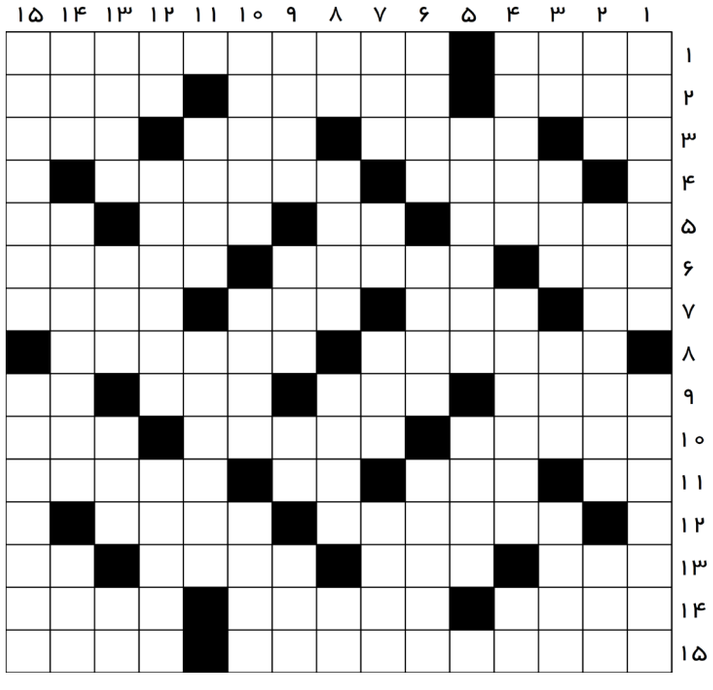
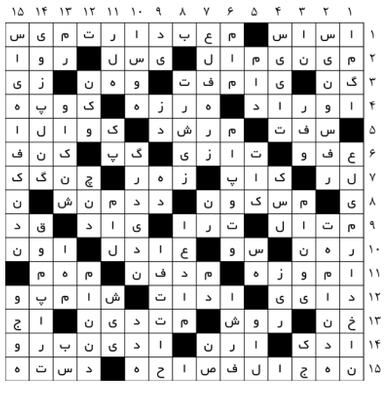
شماره ۱۹۰۷

افقی

۱- مرکزاتم- نام دیگر این اثر تاریخی در بندرانزلی، برج ساعت است ۲- نماینده حقوقی- فدیه- پارچه روپوشی ۳- ویتامین انعقاد خون- گروه مردم- بچه گوسفند- پختنی نانوا ۴- دیلم- ازدین برگشتن ۵- ازمیقات‌ها حج- مقابل زیر- آداب‌ورسوم- حرف همراهی ۶- کشت به امید باران- کاری که بی‌تامل و از روی سستی انجام دهند- جسوروبی‌پروا ۷- بانگ قمری- اجاره خانه- بیابان و صحرا- جسارت ۸- چرب و شیرین- ضیافت ۹- آیینه- از ورزش‌های آبی- آن را از بانک بخواهید- گداخته شدن ۱۰- کاشف میکروب جذام- شرح کاری که انجام گرفته- از آن کوه می‌سازند! ۱۱- راندن مزاحم- از قبائل عصر جاهلیت اعراب- از حشرات- متصل و پیوسته ۱۲- معادل فارسی دکوراتیو- درخشان ۱۳- حرف عصا- اهلی- محیط تاریکی که در اثر قرارگرفتن جسم تیره در برابر نور ایجاد می‌شود- گشوده ۱۴- وقت تلف‌کردن- معطرکننده بستنی- دردناک ۱۵- آبشار دیدنی شهر سردشت- گریه و نوحه

عمودی

۱- ازجزایرژاپن- مادر ناصرالدین‌شاه ۲- قوم کهن تاریخ- مرکز ایالت آرکانزاس- جزیره ایتالیایی ۳- زمین‌شوی دسته‌دار- جمع امت- دریاچه‌ای درترکیه- شهری درگیلان ۴- زهرکشنده- مزرعه- حرف انتخاب ۵- مکانی در کاخ شاهان- طولانی‌ترین رودفرانسه ۶- منافذپوستی- حرکت‌وجابه‌جایی- شخصیتی در شاهنامه ۷- تنه درخت- خاک سفالگری- واحدنظامی بزرگ‌تر از گردان- از جهات اصلی ۸- مایه حیات- رزم و جنگ- پاکتر- رطوبت ۹- پیشواوامام- سنگ سبز قیمتی- کالای دست‌نخورده- سازمان جاسوسی آمریکا ۱۰- رشته کوهی در آلمان- بی‌پروایی- لمس با دست ۱۱- اسب سفید- نوعی فرش ۱۲- رمق آخر- هماهنگی- برآمدگی پشت شتر ۱۳- شهری در استان کرمان- قطار- غرور- قدم یکپا ۱۴- گیاه تاجریزی- مومن- منظره‌ونما ۱۵- یک میزان- قرارداد



حل جدول ۱۹۰۶