آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۶۹
شنبه
۱۴۰۲•۰۳•۲۰
۲۱ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۱۰ ژوئن ۲۰۲۳

خوراکی‌هایی که به ترک سیگار کمک می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

به گفته متخصصان، دود تنباکو ترکیبی سمی از حدود ۷۰۰۰ ماده شیمیایی آزاد می‌کند که برخی از آن‌ها می‌توانند به گیرنده‌های عصبی در دهان آسیب برسانند. مطالعات نشان داده که در عرض دو هفته پس از ترک، متوجه خواهید شد که می‌توانید از طعم‌ها لذت ببرید. در این میان، برخی مواد غذایی می‌توانند شانس فرد را برای ترک سیگار افزایش دهند.

دانستنی‌ها

کشف درمان جدید التهاب چشم

یک فوق تخصص شبکیه چشم از ارائه درمان‌های نوین برای درمان التهاب و اضمحلال شبکیه چشم در کشور خبر داد. دکتر حمید احمدیه، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و فوق‌تخصص شبکیه چشم، گفت: بیماران مبتلا به دیابت به منظور پیشگیری از ابتلاء به نابینایی بر اثر بیماری دیابت باید پیش از بروز اختلالات بینایی به صورت دوره‌ای معاینه شوند. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: از آنجا که ابتلاء به دیابت در کشور رو به افزایش است ابتلاء به عوارض این بیماری از جمله نابینایی نیز افزایش یافته است. احمدیه ادامه داد: اکنون درمان‌های نوین برای التهاب و اضمحلال شبکیه در بیماران مبتلا به دیابت در کشور ارائه می‌شود. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان داشت: آخرین دستاوردهای جهان برای درمان بیمارانی که بر اثر کهولت سن به اضمحلال شبکیه مبتلا می‌شوند نیز در ایران ارائه می‌شود. احمدیه با بیان اینکه بیماری اضمحلال شبکیه سالمندان دو نوع است، افزود: درمان نوع مرطوب این بیماری سال‌هاست که در ایران انجام می‌شود و به‌تازگی برای نوع دیگر این بیماری نیز روش‌های درمانی معرفی شده است. این فوق تخصص شبکیه گفت: در روش‌های نوین درمان، تزریق‌های داخل چشم انجام می‌شود و پژوهش‌هایی برای داروهای با تأثیر طولانی‌تر انجام شده و به نتایج مطلوبی نیز رسیده است. احمدیه درباره بیماری‌های ژنتیک چشم تصریح کرد: هرچند شیوع این نوع نابینایی کمتر از دو نوع التهاب و اضمحلال شبکیه چشم است، اما از آنجا که بیماران از سنین پایین به آن مبتلا می‌شوند تأثیر زیادی بر زندگی و توانایی‌های فردی آنان دارد. این فوق تخصص شبکیه اضافه کرد: تحقیقات در زمینه بیماری‌های ژنتیک چشم گسترده است، اما برای رسیدن به درمان‌های قطعی به زمان بیشتری نیاز است. احمدیه افزود: امید زیادی وجود دارد که در آینده درمان نابینایی‌های ژنتیکی نیز امکان‌پذیر باشد. این استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: پژوهش‌ها برای درمان نابینایی در حال انجام است و پیشرفت‌های امید بخشی را نیز در این زمینه شاهد هستیم. احمدیه ادامه داد: در نابینایی‌هایی که بر اثر دیابت ایجاد می‌شود، نقش غربالگری و پیشگیری به منظور شناخت به هنگام بیماری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان کرد: استعمال دخانیات و سبک زندگی نادرست از عوامل بروز اضمحلال شبکیه در سالمندان است، هرچند در برخی از موارد سالمندان به سبب عوامل ژنتیکی به اضمحلال شبکیه مبتلا می‌شوند که قابل پیشگیری نیست. این فوق تخصص شبکیه گفت: پیشگیری از بروز اختلالات ژنتیکی بینایی با استفاده از مشاوره ژنتیک پیش از ازدواج و بارداری امکان‌پذیر است.

نکته

رژیم پرقند علائم بیماری التهابی روده را تشدید می‌کند

یک مطالعه جدید نشان داد که رژیم غذایی با قند بالا علائم بیماری التهابی روده را در مدل موش‌های آزمایشگاهی بدتر می‌کند. به گزارش مدیکال نیوز، بیش از ۶ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری التهابی روده مبتلا هستند که یک اصطلاح کلی برای بیماری کرون و کولیت اولسراتیو، که هر دو باعث التهاب روده می‌شوند، است. رژیم غذایی یک فرد نقش مهمی در افزایش خطر ابتلاء به بیماری التهابی روده و کاهش علائم آن دارد. تحقیقات قبلی رژیم غذایی با قند بالا را با خطر بیشتر ابتلاء به بیماری التهابی روده مرتبط می‌کند. محققان دانشگاه پیتزبورگ پنسیلوانیا دریافتند که رژیم غذایی با قند بالا علائم بیماری التهابی روده را در مدل موش‌های آزمایشگاهی تشدید می‌کند. بیماری التهابی روده زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی بدن به روده‌ها حمله می‌کند و باعث التهاب، درد و تورم در روده می‌شود. یک دانشیار اطفال و ایمونولوژی در بیمارستان کودکان UPMC در دانشگاه پیتزبورگ و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «شکر در رژیم غذایی کشورهای پردرآمد فراگیر است و به طور متوسط یک نفر در هفته یک کیلوگرم قند مصرف می‌کند. این مقدار قند برای گونه ما بی‌سابقه است و بنابراین اینکه چگونه سطوح بالای مصرف قند ممکن است بر پاسخ روده به آسیب تأثیر بگذارد، به نظر می‌رسد یک سوال به موقع و مهم باشد. برای این مطالعه، محققان از یک مدل موش برای آزمایش تأثیر یک رژیم غذایی استاندارد یا با قند بالا بر بیماری التهابی روده استفاده کردند. دانشمندان گزارش دادند که در طول این مطالعه، همه موش‌هایی که از رژیم غذایی با قند بالا تغذیه می‌شدند، طی ۹ روز پس از آزمایش ۱۴ روزه مردند. تمام موش‌هایی که با رژیم غذایی استاندارد تغذیه می‌شدند تمام ۱۴ روز زنده ماندند. در پایان آزمایش، محققان روده بزرگ موش‌هایی را که پس از خوردن یک رژیم غذایی با قند بالا مرده بودند، بررسی کردند و دریافتند که این رژیم از روند بهبود یا بازسازی روده جلوگیری می‌کند. دکتر «هَند» توضیح داد: «روده مانند پوست از یک لایه اِپیتلیال پوشیده شده است، اما لایه‌ای از مخاط روی سطح آن را فراگرفته است. این سد روده‌ای باید هر سه تا پنج روز یکبار خود را بازسازی کند و این کار را از طریق عملکرد سلول‌های بنیادی انجام می‌دهد. وی در ادامه افزود: «همان‌طور که می‌توانید تصور کنید، این سلول‌های بنیادی در بازسازی اِپیتلیوم آسیب دیده بسیار مهم هستند و باید حتی سریع‌تر تقسیم شوند تا جایگزین سلول‌های مرده و آسیب دیده شوند. آنچه ما دریافتیم این بود که غلظت بالای قند به طور مستقیم بر توانایی سلول‌های بنیادی در روده برای بازسازی در پاسخ به آسیب تأثیر می‌گذارد. در شرایط قند بالا، زمانی که سلول‌های بنیادی روده باید عملکرد خود را افزایش دهند، قادر به انجام این کار نبودند. یافته‌های مطالعه نشان می‌دهد که افراد مبتلا به التهاب روده از نوشیدنی‌های شیرین و آب‌نبات‌هایی که می‌توانند به سرعت مقدار زیادی شکر مصرف کنند، اجتناب کنند.

یادداشت

نکاتی در مورد بطری آب معدنی

گلبن سهراب
متخصص تغذیه

بطری آب معدنی اگر در معرض نور آفتاب باشد یا در دمای انجماد باشد و آب درون آن یخ بزند، در هر دو شرایط فعل و انفعالات شیمیایی در بطری رخ می‌دهد که برای بدن بسیار مضر است. بطری‌های آب معدنی صرفا برای نگهداری آب در درجه حرارت یخچال صفر تا چهار درجه طراحی شده‌اند، به عبارتی طراحی آنها برای شرایط سرد و خنک است، نه انجماد و گرما. گرما باعث واکنش شیمیایی در پلاستیک حاوی آب شده و در نهایت باعث آزادشدن مولکول‌های آن در آب می‌شود. بطری‌های پلاستیکی نوشابه، دوغ، آب‌معدنی و مانند آن یکبار مصرف بوده و به هیچ عنوان نباید از اینگونه بطری‌ها برای نگهداری آب یا مواد اسیدی مانند آبلیمو و سرکه استفاده کرد، این کار خطر ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. این موضوع که افراد در روزهای گرم تابستان یک بطری آب معدنی همراه داشته باشند یا آن را درون اتومبیل رها کنند، امری عادی است ولی نکته اینجاست بطری آبی که در معرض نورخورشید باشد مصرف آن خطرناک است.

ویژه

علل خشکی دهان در سالمندان

معمولا سالمندان از خشکی دهان و احساس سنگینی زبان رنج می‌برند زیرا با افزایش سن، ترشح بزاق دهان کاهش می‌یابد. بعضی از داروها مانند آنتی‌هیستامین، آرام‌بخش‌ها، ضدافسردگی، مسکن، کاهنده فشارخون و شیمی درمانی که عموما سالمندان مصرف می‌کنند و همچنین بیماری‌هایی نظیر پارکینسون، سکته‌مغزی، آلزایمر، افسردگی، اضطراب و بیماری‌های خود ایمنی از جمله عواملی هستند که خشکی دهان را تشدید می‌کنند. آب بهترین نوشیدنی برای رفع خشکی دهان بوده و هنگام صحبت‌کردن زیاد باید مایعات بیشتری مصرف کرد و نوشیدنی‌ها و خوراکی‌های کاهش‌دهنده آب بدن مانند قهوه، غذاهای ادویه‌دار و خیلی شور را کاهش داد. مصرف میوه‌های تازه به‌خصوص آناناس، پرتقال و طالبی، مکیدن یخ و بستنی، جویدن آدامس بدون قند و مکیدن آبنبات‌های بدون قند هم خوب است. رعایت بهداشت دهان و دندان هم امری ضروری است. مسواک‌زدن پس از هر وعده غذا در کنار استفاده از نخ دندان بسیار مهم خواهد بود.

ژن‌های مرتبط با آلزایمر، صرع را افزایش می‌دهند

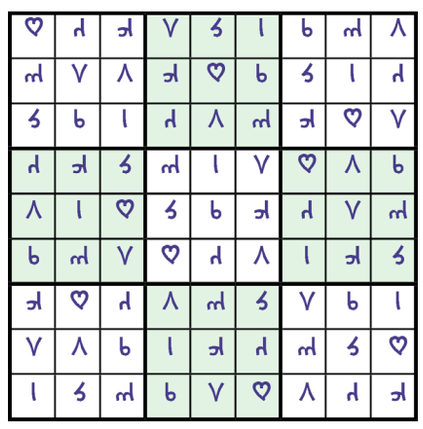
یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که مستعد ژنتیکی ابتلا به آلزایمر هستند، با خطر بالای ابتلا به صرع روبه‌رو باشند. همچنین افراد مبتلا به نوع خاصی از صرع ممکن است احتمال بیشتری برای ابتلاء به بیماری آلزایمر داشته باشند. محققان ۱۱۱۳۰۰ نفر را ارزیابی کردند. در مطالعه ژن‌های بیش از ۱۵۰۰۰ فرد مبتلا به صرع که با ژن‌های بیش از ۲۹۰۰۰ فرد بدون صرع مطابقت داده شد، محققان دریافتند افرادی که صرع کانونی مبتلا به اسکلروز هیپوکامپ داشتند تقریبا چهار برابر بیشتر از افراد بدون صرع در معرض خطر ابتلاء به بیماری آلزایمر قرار داشتند. یافتن مقادیر کمتری از نشانگر زیستی نشان‌دهنده افزایش رسوب پلاک‌های آمیلوئید در مغز است که تصور می‌شود نشانه بیماری آلزایمر است. ژن‌هایی که میزان کمتری از نشانگر زیستی را پیش‌بینی می‌کردند، با افزایش خطر صرع عمومی مرتبط بودند.

تأثیر مصرف غذاهای سرخ‌شده بر «روان»

مطالعات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد سیب‌زمینی سرخ‌شده ممکن است منجر به اختلال اضطراب و افسردگی در افراد شود. سیب‌زمینی سرخ‌شده و... سلامت روان ما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. داده‌های بیش از ۱۴۰هزار شرکت‌کننده در ۱۱ سال نشان می‌دهد که ارتباط واضحی بین مصرف زیاد غذاهای سرخ‌شده (به‌خصوص سیب‌زمینی) و خطر افسردگی و اضطراب وجود دارد. یافته‌ها نشان می‌دهد که خوردن مکرر غذاهای سرخ‌شده با افزایش ۱۲ درصدی اختلال اضطراب و افزایش ۷ درصدی خطر ابتلاء به افسردگی مرتبط است. این ارتباط در مردان و نوجوانان قوی‌تر است. این نتایج، بر اهمیت کاهش مصرف غذاهای سرخ‌شده به منظور ارتقای سلامت روان تأکید می‌کند. در حالی که شاید مصرف گه‌گاه غذاهای سرخ‌شده مشکلات عمده‌ای را ایجاد نکند، اما مصرف مکرر آن‌ها ممکن است به طور غیرمستقیم بر سلامت روان تأثیر بگذارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

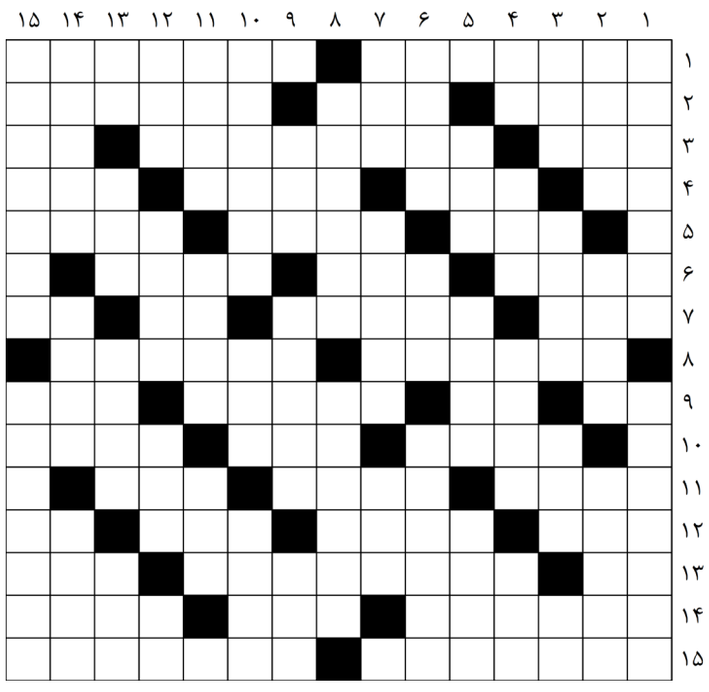
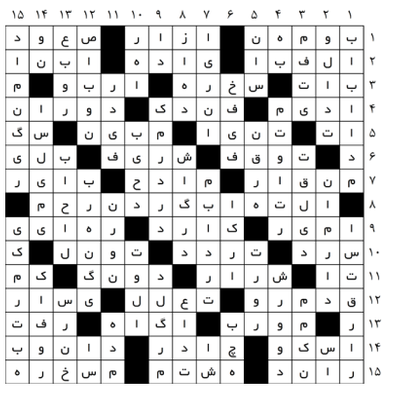
شماره ۱۵۶۹

افقی

۱- بریدن- کامل کردن ۲- خطرپذیری- کمانگیر اساطیری ایرانی- از علائم نگارشی ۳- از آن باران آید- سریالی از سعید سلطانی- اشاره‌به‌دور ۴- ابر نزدیک به زمین- زودنیست- نامعلوم- نسبت دو زن با یک شوهر ۵- مرشد- زیرک‌وباهوش- زیرپای راننده است ۶- شخصیتی کارتونی- پختنی نانوا- غلاف شمشیر ۷- وسیله درو- حق‌الشرب- طرف‌وجهت- پدربزرگ‌ونیا ۸- مرکزایالت نبراسکای آمریکا- نام اصلی چنگیزخان ۹- از ماه‌های زمستان- پوشش پرندگان- نوعی گل خوشبو- پرنده سیاه‌رنگ ۱۰- شاه مغول- جناح لشکر- کرخت ۱۱- فرستاده خدا- به هیچ وجه- نویددادن ۱۲- قسمت- حمام لاغری- مقابل گرم- راندن مزاحم ۱۳- حرف دهن‌کجی- فیلمی از جوزپه تورناتوره- ازپرندگان ۱۴- ویراستار- عاشق- طنازوعشوه‌گر ۱۵- ارائه ذوق‌وخلاقیت- دریاچه‌ای درآمریکا

عمودی

۱- بانی قراقویونلو- اثری از الکساندرپوشکین ۲- پاک‌دامن‌ومطهر- ساقه برنج- خلاصی‌ونجات ۳- دشواری‌وتنگی- خورشیدی- سوگند- مساوی ۴- از حشرات- از وسایل آشپزخانه- کشوراورست- ظلم‌وجور ۵- ریشه- پایتخت غنا- پایه ۶- قاضی ورزشی- نجابت‌وبزرگی- ناشی‌وبی‌تجربه ۷- لطیف- محل تقاطع دو دیوار- پارچه تبلیغاتی ۸- بخاری‌دیواری- ایالتی در آمریکا ۹- از حیوانات درنده- نام دختر کورش کبیر- از پسران فریدون در شاهنامه ۱۰- از نام‌های قدیم اصفهان- نمونه‌والگو- غافل ۱۱- نغمه‌خوانی- اشعه فرابنفش- کشت‌وزرع ۱۲- آینه‌مقعر- نوعی‌ظرف آبخوری- سپس- قدم یکپا ۱۳- خودم- خراب کردن- ملعون ابدی تاریخ- عزا و ماتم ۱۴- پایتخت کانادا- ناحیه- خردمند و فاضل ۱۵- آرامگاه و موزه‌ای در پاریس- از اعمال قدر



حل جدول ۱۵۶۸