آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۶۳
شنبه
۱۴۰۴•۰۹•۰۸
۰۸ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ / ۲۹ نوامبر ۲۰۲۵

ریزمغذی‌های مورد نیاز استخوان‌ها

مراقبت از سلامت استخوان‌ها در سنین پایین به منظور پیشگیری از آسیب‌دیدگی و پوکی استخوان در مراحل بعدی زندگی اهمیت به‌سزایی دارد. کلسیم یکی از مواد معدنی است که به افزایش تراکم استخوان و استحکام این بافت حیاتی کمک می‌کند؛ اما تنها ماده معدنی مورد نیاز برای سلامت استخوان نیست.

ویتامین K

یک دلیل مهم برای افزودن غذاهای غنی از ویتامین K به رژیم غذایی شما وجود دارد که آن حفظ سلامت استخوان‌هاست. ویتامین K مسئول فعال‌سازی پروتئینی است که نقش اساسی در انعقاد خون و متابولیسم کلسیم دارد و رسوب کلسیم روی استخوان‌ها را تنظیم می‌کند. کلم بروکلی، اسفناج، کلم و کاهو سرشار از ویتامین K هستند.

ویتامین D

ویتامین D که به‌عنوان ماده مغذی آفتاب نیز شناخته می‌شود برای افزایش تراکم استخوان و حفظ سلامت استخوان‌ها موردنیاز است. ویتامین D به جذب کلسیم و حفظ مقدار کافی مواد مغذی در خون کمک می‌کند. به‌غیر از نورخورشید، این ماده مغذی را می‌توانید از غذاهایی مانند بامیه، اسفناج، سویا و ماهی از جمله ساردین و ماهی آزاد دریافت کنید.

پروتئین

رژیم غذایی با پروتئین بالا می‌تواند تراکم مواد معدنی استخوان را افزایش داده و سرعت ازدست‌دادن استخوان را کاهش دهد. مصرف کافی پروتئین همچنین می‌تواند خطر شکستگی و ازدست‌دادن استخوان را کاهش دهد. برخی منابع پروتئین کامل شامل عدس، لوبیا، گوشت طیور و محصولات لبنی است.

ویتامین C

ویتامین C نیز مسئول تولید کلاژن در ماتریکس استخوان است. همچنین رادیکال‌های آزاد مضر برای سلامت استخوان را از بین می‌برد. دوز معمول ویتامین C حدود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز است که می‌تواند با مصرف پرتقال، گوجه‌فرنگی و سایر میوه‌های حاوی اسیدسیتریک تامین شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

راهکارهای پیشگیری از پوسیدگی دندان

پوسیدگی دندان یکی از شایع‌ترین مشکلات دهانی است که اغلب افراد در طول زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. این مشکل معمولا بدون علامت‌های آشکار در مراحل اولیه پیش می‌رود و تنها زمانی که پیشرفت می‌کند، درد و حساسیت ایجاد می‌شود. متخصصان دندانپزشکی تأکید دارند که پیشگیری از پوسیدگی دندان بسیار ساده‌تر از درمان آن است. یکی از شایع‌ترین مشکلات بهداشت دهان و دندان است که در اثر تخریب مینای دندان توسط اسیدهای تولیدی پلاک‌های میکروبی ایجاد می‌شود. این فرآیند می‌تواند به تدریج پیشرفت کند و در نهایت به مشکلاتی چون درد، حساسیت به غذاها و نوشیدنی‌های سرد یا شیرین، و حتی شکستن دندان‌ها منجر شود. اما خوشبختانه، پوسیدگی دندان قابل پیشگیری است و با رعایت برخی نکات ساده می‌توان از بروز آن جلوگیری کرد. به گفته دکتر هاجر فرهادپور، متخصص دندانپزشکی ترمیمی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، پوسیدگی دندان زمانی شروع می‌شود که پلاک میکروبی، لایه‌ای نرم و چسبنده روی دندان‌ها تشکیل شود. این پلاک‌ها به‌دلیل مصرف غذاهای شیرین و اسیدی و همچنین بهداشت ناکافی دهان، به‌سرعت اسید تولید کرده و مینای دندان را تخریب می‌کنند. دکتر فرهادپور می‌گوید: «پوسیدگی‌های اولیه هیچ علائمی ندارند و ممکن است تا زمانی که پیشرفت نکرده باشند، فرد از وجود آن‌ها آگاه نشود.»

علائم شایع

پوسیدگی دندان معمولا با برخی نشانه‌ها همراه است که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

درد هنگام مصرف مواد شیرین: این درد نشان‌دهنده آسیب به مینای دندان است.

حساسیت به غذاهای سرد، گرم یا اسیدی: این حساسیت ممکن است به دلیل نفوذ اسید به درون دندان ایجاد شود.

لکه‌های سفید، قهوه‌ای یا سیاه روی دندان‌ها که نشان‌دهنده تجمع پلاک و فساد مینای دندان هستند.

حفره‌های قابل مشاهده: در مراحل پیشرفته‌تر پوسیدگی، حفره‌ها و شکاف‌هایی در دندان‌ها نمایان می‌شود.

بوی بد دهان و التهاب لثه که نشان‌دهنده وجود عفونت در دهان است.

علل

پوسیدگی دندان به دلایل مختلفی می‌تواند رخ دهد، اما برخی از عوامل اصلی عبارتند از:

تغذیه نامناسب: مصرف زیاد مواد شیرین، غذاهای اسیدی و نوشیدنی‌های قندی باعث تولید اسید در دهان می‌شود که به دندان آسیب می‌زند.

بهداشت ضعیف دهان و دندان: عدم مسواک زدن منظم و استفاده نکردن از نخ دندان می‌تواند باعث تجمع پلاک‌های میکروبی و پوسیدگی دندان شود.

خشکی دهان: برخی داروها مانند داروهای آسم و برخی بیماری‌ها می‌توانند منجر به خشکی دهان شوند که به نوبه خود خطر پوسیدگی دندان را افزایش می‌دهد.

سیگارکشیدن: مصرف سیگار و بیماری‌های لثه باعث کاهش سلامت دندان‌ها و لثه‌ها می‌شود.

پیشگیری

خوشبختانه پوسیدگی دندان قابل پیشگیری است و با رعایت برخی نکات ساده می‌توان از آن جلوگیری کرد. در اینجا به برخی از مهم‌ترین روش‌های پیشگیری از پوسیدگی دندان اشاره شده است:

مسواک زدن منظم: مسواک زدن حداقل دو بار در روز با یک خمیر دندان حاوی فلوراید کمک می‌کند تا پلاک‌های میکروبی از بین بروند و دندان‌ها سالم بمانند.

استفاده از نخ دندان: نخ دندان کشیدن به حذف پلاک‌های مخفی‌شده در بین دندان‌ها و لثه‌ها کمک می‌کند که مسواک به راحتی به آن‌ها دسترسی ندارد.

معاینات دوره‌ای: مراجعه به دندانپزشک هر شش ماه یک بار برای معاینه و پاکسازی دندان‌ها بسیار ضروری است تا مشکلات احتمالی قبل از پیشرفت تشخیص داده شوند.

مصرف متعادل مواد غذایی: کاهش مصرف قندها و مواد شیرین و اسیدی می‌تواند به سلامت دندان‌ها کمک کند. همچنین مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم و ویتامین D برای حفظ استحکام دندان‌ها ضروری است.

استفاده از دهان‌شویه: استفاده از دهان‌شویه‌های ضد باکتریایی می‌تواند به کاهش پلاک‌های میکروبی و حفظ بهداشت دهان کمک کند. پوسیدگی دندان مشکلی است که اغلب می‌توان از آن جلوگیری کرد. تنها با رعایت نکات ساده‌ای چون مسواک زدن منظم، استفاده از نخ دندان، رعایت تغذیه مناسب و مراجعه منظم به دندانپزشک، می‌توان از پوسیدگی‌های دردناک و پرهزینه جلوگیری کرد.

یادداشت

لزوم پیشگیری از دیابت

امیرحسین قانونی
فوق تخصص غدد

دیابت را می‌توان شایع‌ترین بیماری قرن حاضر معرفی کرد که اگر نتوان برای کنترل آن برنامه‌ای داشت، می‌تواند خسارات جانی و مالی فراوانی به دنبال داشته باشد. مهم‌ترین عامل ابتلاء به دیابت نوع ۲، افزایش وزن و چربی احشایی است. ۹۰ درصد افراد دیابتی در جهان، مبتلا به نوع ۲ این بیماری هستند. هر سال ۵۰۰ هزار نفر به افراد دیابتی در کشور اضافه می‌شود و ۳۰۰ هزار سال عمر مفید ما را از بین می‌برد. کنترل دقیق ما بر روی دیابت کمتر شده است، توزیع ۸۰۰ متخصص غدد به درستی صورت نگرفته و باید سراسر کشور از خدمات این متخصصان استفاده کنند. از سوی دیگر، دیابت در روستاهای کشور بهتر کنترل می‌شود که نشان می‌دهد این موضوع ربطی به پزشک ندارد؛ بلکه این خود افراد هستند که باید بتوانند دیابت خودشان را کنترل کنند. شیوع بروز دیابت همه آمارها را به هم می‌ریزد، زنگ خطر بسیار بزرگ در کنترل دیابت، این است که بر روی درمان تمرکز کنیم. زیرا، در این صورت نخواهیم توانست همه بیماران دیابتی را کنترل کنیم؛ بنابراین، باید به سمت پیشگیری برویم و اقدامات لازم را در حوزه بهداشت انجام دهیم. سن دیابت به ۲۰ و زیر ۲۰ سال رسیده و این زنگ خطری نگران‌کننده است، هزینه‌های دیابت مرتبا رو به افزایش است که به خاطر عوارض این بیماری است. تشخیص و کنترل دیابت، اهمیت دارد، هر ۱۰ ثانیه یک نفر در جهان به علت دیابت جانش را از دست می‌دهد. بر اساس یازدهمین نسخه اطلس دیابت (۲۰۲۴) بیش از ۵۸۸ میلیون نفر در گروه سنی ۲۰ تا ۷۹ سال مبتلا به دیابت بودند و پیش‌بینی می‌شود این تعداد تا سال ۲۰۵۰ از مرز ۸۵۲ میلیون نفر فراتر برود. طبق برآوردها حداقل ۴۰ درصد از مبتلایان به دیابت (بیش از ۲۵۰ میلیون نفر) از بیماری خود بی‌خبر بودند که بیش از ۸۷ درصد این افراد در کشورهای با درآمد کم یا متوسط زندگی می‌کنند. بر اساس این مطالعه حداقل ۱۴ درصد از جمعیت بالای ۲۵ سال در کشور، یعنی بیش از ۷.۵ میلیون نفر به دیابت مبتلا هستند که با احتساب افرادی که در مرحله پیش دیابت قرار دارند؛ این رقم به بیش از ۲۰ میلیون نفر می‌رسد.

ارتباط واکسن زونا با کاهش خطر زوال عقل

طبق یک پژوهش افرادی که چندین بار به زونا مبتلا شده بودند در مقایسه با افرادی که تنها یکبار به آن مبتلا شده بودند، تا چند سال پس از بازگشت دوباره بیماری بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار داشتند. ویروس «واریسلا-زوستر» که عامل آبله مرغان در کودکی است، باعث ابتلا به زونا می‌شود. زونا به‌گفته «پاسکال گلدستزر»، از نویسندگان این پژوهش، با افزایش سن دوباره فعال می‌شود. متخصصان در این مطالعه پرونده‌های پزشکی بیش از ۱۰۰ میلیون بررسی کردند. طبق نتایج به‌دست‌آمده، افرادی که چندین بار به زونا مبتلا شده‌اند در مقایسه با افرادی که تنها یکبار مبتلا شده‌اند، ۳ تا ۹ سال پس از ابتلای دوباره، ۷ تا ۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار داشته‌اند. واکسن زونا برای افراد مسن بالای ۵۰ سال و افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند توصیه می‌شود.

روش‌هایی برای کاهش علائم واریس

واریس پا می‌تواند درد، خارش و سنگینی ایجاد کند و زندگی روزمره را مختل کند. اگرچه درمان خانگی و تغییر سبک زندگی نمی‌تواند واریس را از بین ببرد، اما می‌تواند علائم را کاهش دهد و کیفیت زندگی شما را بهبود بخشد. جوراب‌ها و لباس‌های فشرده‌ساز بهترین روش خانگی برای واریس هستند. این لباس‌ها مانع گشادشدن رگ‌ها می‌شوند و درد، تورم و خارش را کاهش می‌دهند. با بالا نگه‌داشتن پاها بالاتر از سطح قلب، خون جمع شده در رگ‌ها به سمت قلب بازمی‌گردد و فشار روی رگ‌ها کاهش می‌یابد. پیاده‌روی، حرکات کششی و تمرینات ساده پاها جریان خون را بهبود داده و موقتاً ظاهر رگ‌ها را بهتر می‌کند. ماساژ می‌تواند تورم و درد را کاهش دهد، اما در صورت سابقه التهاب رگ‌ها (فلبیت) قبل از ماساژ با پزشک مشورت کنید. در موارد شدید، درمان پزشکی سبک زندگی شما را بهبود می‌بخشد.

نکته

چه زمانی آزمایش خون ضروری است؟

انجام آزمایش خون دوره‌ای یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای شناسایی زودهنگام مشکلات بالقوه سلامت است. غربالگری منظم، تصویری کلی از وضعیت سلامت شما ارائه می‌دهد و نشان می‌دهد که اعضای بدن چقدر خوب کار می‌کنند، آیا سطح مواد مغذی بدن متعادل است یا شرایط خاموشی مانند کلسترول بالا یا پیش‌دیابت در حال شکل‌گیری است.

تغییرات ناگهانی وزن

اگر وزن شما بدون تغییر در رژیم غذایی، ورزش یا سبک زندگی به‌طور ناگهانی افزایش یا کاهش پیدا می‌کند، ممکن است نشانه یک مشکل مهم باشد. افزایش سریع وزن می‌تواند به مشکلات هورمونی یا تیروئید، یا احتباس مایعات ناشی از مشکلات قلبی، کلیوی یا کبدی مربوط باشد. کاهش وزن نیز می‌تواند نشانه مشکلات متابولیک، غددی یا گوارشی باشد. در چنین شرایطی، آزمایش خون و ارزیابی کامل توسط پزشک ضروری است.

خستگی شدید

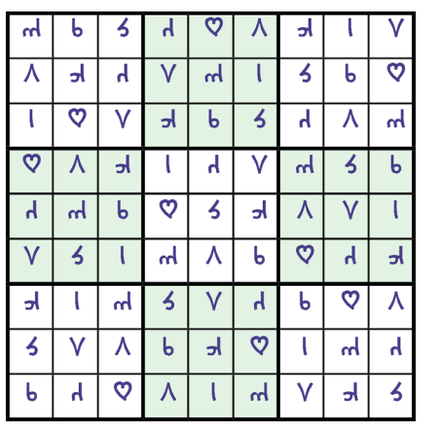
اگر با وجود خواب کافی و سبک زندگی سالم، به‌طور مداوم احساس خستگی می‌کنید، شاید زمان آزمایش خون فرا رسیده باشد. خستگی مداوم می‌تواند نشانه‌ی کم‌خونی، کمبود آهن، کمبود ویتامین B۱۲ یا اختلالات تیروئید باشد. گاهی نیز ممکن است با بیماری‌های جدی‌تر مانند سرطان، بیماری قلبی و... مرتبط باشد. پزشک با انجام آزمایش‌های لازم علت را مشخص می‌کند.

تشنگی بیش از حد

این دو علامت، نشانه‌های کلاسیک قند خون بالا هستند. وقتی سطح گلوکز بالا می‌رود، بدن تلاش می‌کند قند اضافی را از طریق ادرار دفع کند و همین امر باعث تشنگی زیاد می‌شود. این وضعیت معمولا با دیابت مرتبط است و ممکن است نیاز به آزمایش‌هایی مانند قند ناشتا، HbA۱c یا تست تحمل گلوکز باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

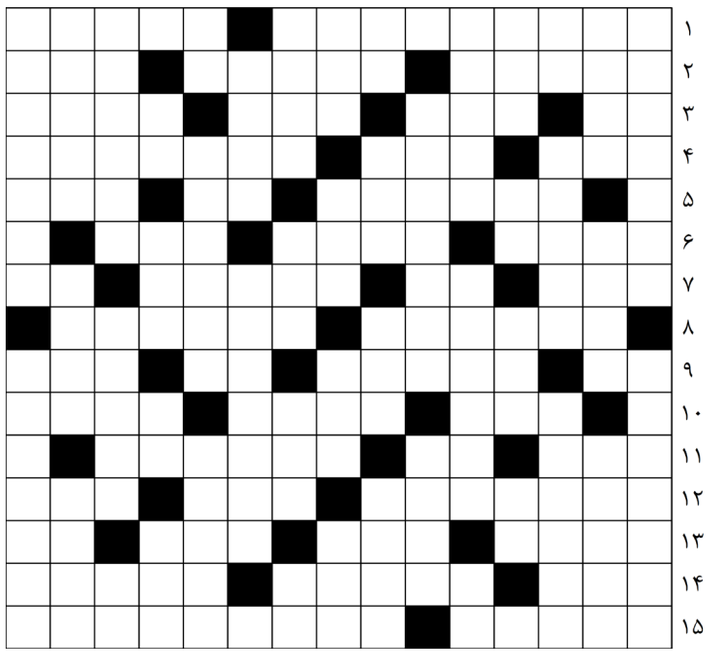
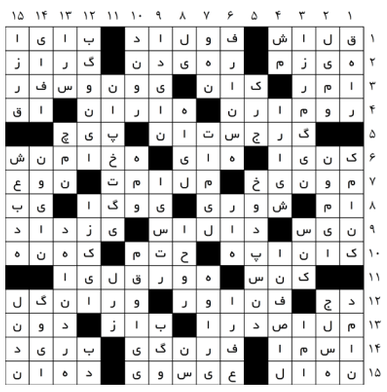
شماره ۲۲۶۳

افقی

۱- اثری از علی‌اکبر دهخدا- مانند ۲- پایتخت سریلانکا- شکست خوردن در بازی- کلام تصدیق فارسی ۳- پروفسور حیوانات- یار «هوی»!- حیوان حرام‌گوشت- نمایشنامه غم‌انگیز ۴- گروهی از مردم- فیلم سامان مقدم- ایالت آفتابي ۵- از گیاهان دارویی- گذشتن بر چیزی- جامه‌ای بی‌آستین ۶- بخش‌ها- حیوان دورگه- اهلی و دست‌آموز ۷- وسایل زندگی- سفیدآذری- رایگان- بله روسی ۸- معادل فارسی آسانسور- شهری در آذربایجان شرقی ۹- دشنام- بی‌شرمی- هزارکیلوگرم- رقیق‌تر ۱۰- اقامتگاه مسافر- فرشته- نان آبگوشتی ۱۱- زگیل- اشاره به دور- فرمانبرداری ۱۲- از سازهاي بادي- فدراسیون کانو قایق پارویی- واحد توان الکتریکی ۱۳- پوشاک- بالاپوش بلند قدیمی- دوری و جدایی- خون و نفس ۱۴- گیاه فیلگوش- مأیوس- لبه چین دار پرده ۱۵- شخص بزرگ و ممتاز- تابلوي امتیازات

عمودی

۱- نام قدیم همدان- عاقبت ۲- وادارشده- پاسخ- دیدار اماکن متبرکه ۳- فراهم‌آوردن- ایالتی در آمریکا- موسس سلطنت پارس ۴- کلبه ترکمنی- به دنیا آوردن- از ماه‌های میلادی- آخرین عدد یک رقمی ۵- پرتوهاي درخشان- دگرگونی و تحول- کلام معتبر ۶- تهیدست و فقیر- حقه و کلک ۷- دوستی- ریختن خون- شفقت- همنشینان ۸- قصر- دستی- خروس مازندرانی- سرخورده ۹- ترسناک- سلطان- نوعی پارچه- راندن مزاحم ۱۰- سخن‌گفتن- گنبدی در کرمان ۱۱- خودم- با چیزی خود را مشغول ساختن و آن را دست‌کاری کردن- هماهنگ و یکدست ۱۲- محل ورود- ماده بیهوشی قدیمی- حرف فاصله- ناپدری ۱۳- رشته‌ای که از تارهای پیله برای دوختن و بافتن سازند- شهری در نروژ- می‌دهند تا رسوا کنند ۱۴- از گیاهان دارويي- کنایه از آدم اهل گردش- از ماه‌هاي سرياني ۱۵- رشته‌کوه مرتفع آسیا- قوی و نیرومند



حل جدول ۲۲۶۲