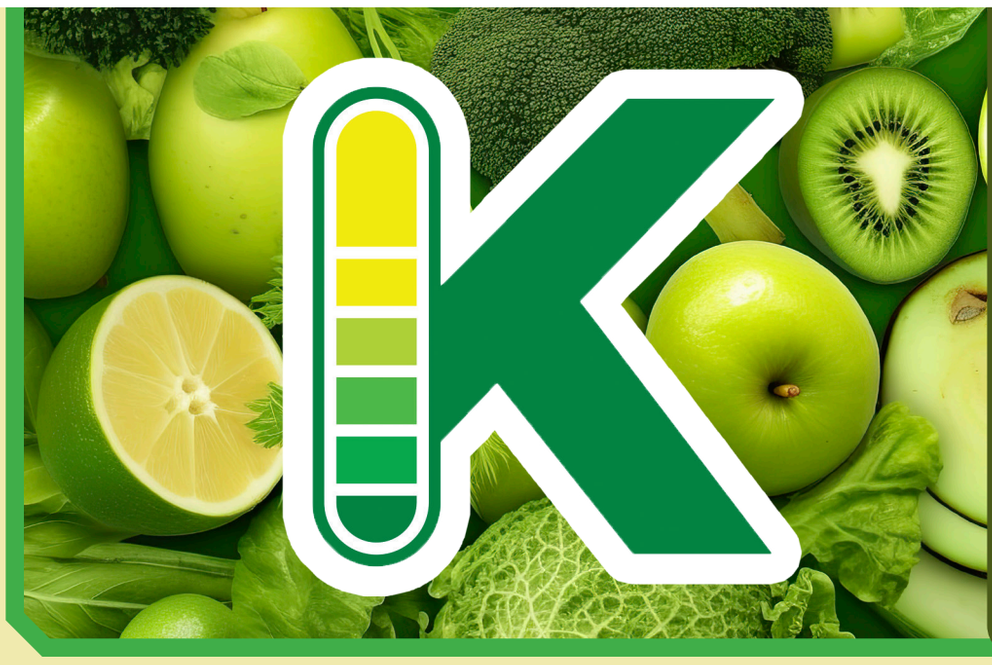
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۸۷
شنبه
۱۴۰۲•۱۲•۱۹
۲۸ شعبان ۱۴۴۵/ ۰۹ مارس ۲۰۲۴

مشکلات قلبی از نشانه‌های کمبود ویتامین K



فقر ویتامین K تقریبا در ۳۱ درصد از بزرگسالان دیده می‌شود. فقر ناشی از این ویتامین بر استخوان‌ها، مفاصل و قلب تاثیر می‌گذارد بنابراین باید نشانه‌های کمبود این ویتامین در بدن را جدی گرفت. دو نوع ویتامین K۱ و K۲ شناخته شده است. ویتامین K۱ نقش مهمی در لخته‌شدن خون دارد در حالی‌که نوع دوم برای سلامت استخوان‌ها، تنظیم رشد سلولی و... موثر است. برای جلوگیری از کمبود این ویتامین، توصیه می‌شود بزرگسالان به میزان کافی سبزیجات تیره رنگ مانند کلم بروکلی، کاهو و اسفناج، کدو و آب انار مصرف کنند، اما گوشت مرغ، جگر و تخم مرغ سرشار از ویتامین K۲ هستند. ویتامین K یک ویتامین محلول در چربی است بنابراین؛ بهتر است با غذاهای حاوی چربی‌های سالم آن را به بدن برسانید. زنان در سنین ۱۹ سال به بالا به روزانه ۹۰ میکروگرم ویتامین K نیاز دارند. این میزان برای مردان در همین سنین باید ۱۲۰ میکروگرم باشد.

مشکلات قلبی

هنگامی‌که سطح ویتامین K در بدن پایین است، کلسیفیکاسیون (جمع شدن کلسیم در یکی از بافت‌های بدن) رخ می‌دهد. این عارضه یک عامل خطر برای ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب است. افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیه بیشتر در معرض کلسیفیکاسیون عروقی هستند.

کبودی پوست

پوست برخی افرادی با کمترین ضربه به‌شدت کبود می‌شود. انجام یک آزمایش خون ساده برای تعیین میزان ویتامین K بدن برای افرادی که از این مشکل شکایت دارند پیشنهاد می‌شود. تشخیص زودهنگام افت ویتامین K در خون به‌راحتی قابل کنترل بوده و علائم به سرعت برطرف می‌شود.

دیابت

فقر ویتامین K در بدن خطر ابتلا به دیابت نوع دو را افزایش می‌دهد. علت دقیق اینکه چرا ویتامین K دارای اثر محافظتی علیه دیابت است، مشخص نشده ولی شاید به این خاطر باشد که این ویتامین سبب کاهش التهاب و بهبود حساسیت به انسولین می‌شود.

ابتلا به آرتریت

در اثر کمبود ویتامین K، استخوان‌ها و غضروف‌ها تمام مواد معدنی مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنند. این وضعیت، خطر ابتلا به استئوآرتریت را افزایش خواهد داد.

دانستنی‌ها

نکات تغذیه‌ای برای مبتلایان ریفلاکس

ریفلاکس اسید، زمانی اتفاق می‌افتد که اسید معده به مری بازگردد؛ این مشکل پدیده رایجی است، اما می‌تواند باعث عوارض و علائم دردسرساز مانند سوزش سر دل شود. یکی از دلایل این امر این است که اسفنکتر تحتانی مری (LES) ضعیف یا آسیب دیده است. علائم ریفلاکس ممکن است ناشی از تماس اسید معده با مری و ایجاد سوزش و درد باشد. اگر ترشح اسید معده زیاد است، می‌توان غذاهای خاص را برای مدیریت علائم ریفلاکس اسید در رژیم غذایی گنجاند. هیچ یک از این غذاها وضعیت بیماری را درمان نمی‌کند و امتحان این غذاهای خاص برای تسکین علائم باید بر اساس تجربیات شخصی باشد. سبزیجات به طور طبیعی چربی و قند کمی دارند که لوبیاسبز، کلم بروکلی، مارچوبه، گل کلم، سبزیجات برگ دار، سیب زمینی و خیار گزینه‌های خوبی هستند. از میان گیاهان دارویی می‌توان به زنجبیل اشاره کرد که خواص ضدالتهابی دارد و یک درمان طبیعی برای سوزش سردل و سایر مشکلات گوارشی است. زنجبیل رنده شده یا تکه شده را به اسموتی‌ها اضافه کنید یا برای کاهش علائم، چای زنجبیل بنوشید. بلغور جودوسر، یک غلات کامل است و همچنین منبع عالی فیبر است. یک رژیم غذایی سرشار از فیبر گزینه مناسبی برای خطر کمتر ریفلاکس اسید است. نان و برنج سبوس‌دار منابع مناسب دیگر غنی از فیبر هستند. میوه‌های غیر از مرکبات از جمله خربزه، موز، سیب و گلابی نسبت به میوه‌های اسیدی کمتر باعث ایجاد علائم ریفلاکس می‌شوند. گوشت‌های بدون چربی مانند مرغ، بوقلمون، ماهی و غذاهای دریایی کم چرب مواردی هستند که می‌توانند علائم ریفلاکس اسید را کاهش دهند. سفیده تخم‌مرغ نیز گزینه مناسبی است اما زرده تخم‌مرغ را به دلیل چربی بالا باید محدود کرد، زیرا ممکن است علائم ریفلاکس را تشدید کند. سوزش سر دل یکی از علائم ریفلاکس معده است. ممکن است پس از خوردن یک وعده غذایی کامل یا برخی غذاها در شکم یا قفسه سینه سوزش احساس شود. GERD همچنین می‌تواند باعث استفراغ یا بازگشت اسید به مری شود. برخی علائم دیگر نیز مانند سرفه خشک، گلو درد، نفخ، آروغ یا سکسکه، مشکل در بلع، توده در گلو احساس شود. نکته مهم و کلی که می‌توان برای همه در نظر گرفت این است که غذاهایی که پرچرب و یا اسیدی همچون لیموترش و... را باید از برنامه غذایی خود حذف کنند. مصرف آنتی‌اسیدها و سایر داروهایی که تولید اسید را کاهش می‌دهند می‌تواند برای کنترل علائم ریفلاکس مناسب باشد، اما به خاطر داشته باشید که استفاده بیش از حد می‌تواند عوارض جانبی منفی ایجاد کند. اما به طور کلی برای التیام این درد، وزن مناسب را حفظ کنید. آدامسی بجوید که با طعم نعناع نباشد. سیگار نکشید. پرخوری نکنید و آهسته غذا بخورید. حداقل ۲ ساعت پس از صرف غذا در حالت ایستاده بمانید. از پوشیدن لباس‌های تنگ خودداری کنید. ۳ تا ۴ ساعت قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید و همچنین برای کاهش علائم ریفلاکس در هنگام خواب، سر تخت خود را ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر بالا بیاورید. افراد مبتلا به GERD معمولا می‌توانند علائم خود را با تغییر شیوه زندگی و دارو کنترل کنند. اگر تغییر شیوه زندگی و داروها باعث بهبود علائم نشد، با پزشک خود صحبت کنید. پزشک داروهای تجویز شده را تغییر می‌دهد یا در موارد شدید جراحی را توصیه می‌کند.

نکته

تشخیص ابتلا به آلزایمر ۲۰ سال قبل

بر اساس نتایج پژوهش جدید، می‌توان بیماری آلزایمر را ۲۰ سال قبل فقط با یک نشانه روزانه تشخیص داد. نتایج نشان می‌دهد که مبارزه با مسیرها می‌تواند نشانه‌ای اولیه از ابتلا به بیماری آلزایمر باشد که بیش از ۲۰ سال قبل از شروع از دست دادن حافظه مشاهده می‌شود. دانشمندان می‌گویند: این تحقیق می‌تواند به تشخیص هر چه زودتر بیماری کمک کند که برای درمان و تحقیقات در زمینه پیشگیری از ابتلا به این بیماری حیاتی است. این پژوهش توسط پژوهشگران دانشگاه کالج لندن (UCL) انجام شد و از ۱۰۰ نفر خواستند تا با استفاده از هدست واقعیت مجازی در محیط واقعیت مجازی حرکت کنند. سن شرکت‌کنندگان، بین ۴۳ تا ۶۶ سال بود و همگی در معرض خطر بیماری آلزایمر در نظر گرفته شدند. این مورد به سابقه خانوادگی، داشتن ژن آلل APOE-۴ مرتبط با بیماری یا عوامل سبک زندگی مانند سطوح پایین ورزش مربوط می‌شد، با این حال، هیچیک از آنها هیچ نشانه‌ای از آلزایمر نشان ندادند و حدود ۲۵ سال جوان‌تر از سن تخمین زده شده برای شروع زوال عقل بودند. نتایج نشان داد: افرادی که در معرض خطر بالاتر ابتلا به آلزایمر هستند با ناوبری واقعیت مجازی (VR) دست و پنجه نرم می‌کنند اما آنان با سایر آزمون‌های شناختی مانند حافظه مبارزه نکردند و بیانگر این موضوع است که ناوبری فضایی ضعیف ممکن است سال‌ها یا دهه‌ها قبل از ظهور علائم دیگر ایجاد شود. دکتر کوکو نیوتن، پژوهشگر ارشد این تحقیق گفت: نتایج ما نشان داد که این نوع تغییر رفتار ناوبری ممکن است نشان‌دهنده اولین سیگنال تشخیصی در زنجیره بیماری آلزایمر باشد، زمانی‌که افراد از حالت بدون آسیب به نشان دادن تظاهرات بیماری می‌روند. پروفسور دنیس چان، رهبر این پژوهش افزود: ما به دو دلیل اصلی از این یافته‌ها هیجان‌زده هستیم. اول، آنها تشخیص شروع بالینی بیماری آلزایمر را بهبود می‌بخشند که برای استفاده سریع از درمان‌ها ضروری است. ثانیا، آزمایش ناوبری واقعیت مجازی مبتنی بر دانش ما از ویژگی‌های فضایی سلول‌های لوب گیجگاهی مغز است و استفاده از علوم اعصاب سلولی در جمعیت‌های بالینی به پر کردن شکاف در درک اینکه چگونه بیماری در سطح عصبی می‌تواند منجر به تظاهرات بالینی شود کمک می‌کند. پروفسور چان توضیح داد: این مورد نیاز به مطالعه بیشتر در مورد آسیب‌پذیری متفاوت مردان و زنان در برابر بیماری آلزایمر و اهمیت در نظر گرفتن جنسیت برای تشخیص و درمان آینده را برجسته می‌کند.

یادداشت

چگونه به بیمار سکته مغزی کمک کنیم؟

آناهیتا ذوقی
متخصص مغز و اعصاب

با پیشرفت تکنولوژی، دانش بشر، بهداشت و دسترسی آسان‌تر به امکانات طول عمر بشر افزایش یافته و شیوع سکته مغزی در دنیا بیشتر گزارش شده است. اولین و مهم‌ترین عامل بروز سکته مغزی سن است، یعنی هر چه سن بالاتر رود، شانس بروز سکته مغزی هم به مراتب بیشتر می‌شود. ابتلا به فشارخون ارتباط مستقیم با بروز سکته مغزی دارد، هر چه فشارخون بالاتر باشد شانس سکته نیز بیشتر است. دیابت یکی دیگر از دلایل بروز سکته مغزی است. اگر فردی همزمان فشارخون و دیابت داشته باشد، شانس بروز سکته مغزی در او دوبرابر سایرین است. چربی خون بالا و سطح کلسترول خون نیز در بروز سکته مغزی اثر گذارند، به هر میزان که سطح کلسترول خون بالاتر باشد، شانس سکته مغزی بیشتر است. مصرف سیگار نیز می‌تواند منجر به سکته مغزی شود، میزان مصرف سیگار با سکته‌های مغزی، ارتباط دارد. بیماری‌های قبلی و تنگی عروق گردنی نیز می‌تواند از ریسک فکتورهای بروز سکته مغزی باشند، بنابراین مبتلایان به بیماری‌هایی ژنتیکی که شانس لخته‌شدن در آنها بیشتر است برای پیشگیری از بروز سکته باید تحت نظر پزشک متخصص باشند. مبتلایان به بیماری‌های ژنتیکی، فشارخون، قند و چربی باید ضمن درمان زیر نظر پزشک متخصص، اصول صحیح سبک زندگی را مورد توجه قرار دهند. هوشیار باشید و به محض اینکه مشاهده کردید نیمی از صورت یا بدن فرد فلج یا به‌اصطلاح کج شده باشد، در صحبت‌کردن دچار مشکل و یا دچار کاهش سطح هوشیاری شده باشد به احتمال بروز سکته مغزی شک کنید. در مواقعی که فرد دچار سکته شده، فورا با اورژانس تماس بگیرید، بیمار را تکان ندهید و از خوراندن هر ماده آشامیدنی یا غذایی پرهیز کنید. در این مواقع هرگز برای پایین‌آوردن فشارخون قرص زیرزبانی به‌صورت خودسرانه به بیمار ندهید. در افرادی که دچار حمله سکته مغزی شده‌اند، زمان اهمیت بسیار زیادی دارد باید هر چه سریع‌تر بیمار تحت نظر درمان‌های تخصصی قرا گیرد، زمانی‌که سکته مغزی رخ می‌دهد بسیاری از سلول‌ها می‌میرند و شانس بازسازی خود را هم ندارند بنابراین زمان را از دست ندهید و فرد را به مراکز درمانی برسانید با این کار شانس آسیب‌های مغزی به حداقل خواهد رسید. در مواقعی که فرد دچار حمله سکته مغزی شده، اگر بیمار کاهش هوشیاری دارد او را به پهلو بخوابانید تا محتویات دهان او وارد ریه نشده تا از عفونت ریوی پیشگیری شود.

خطرات پنهان ابزار صوتی محبوب در کودکان

طبق تحقیقات صورت گرفته استفاده روزافزون از هدفون و هندزفری در بین کودکان نگرانی‌هایی را در مورد خطرات سلامتی ایجاد می‌کند. نتایج یک نظرسنجی نشان داد: تعداد قابل توجهی از کودکان خردسال، به‌ویژه کودکان پنج تا ۱۲ ساله، اغلب از این دستگاه‌ها برای گوش‌دادن صوت شخصی استفاده می‌کنند. در این تحقیق نیمی از والدین کودکان گزارش دادند که کودکان دبستانی آنان از این دستگاه استفاده می‌کنند. در میان آن دسته از کودکانی که از هدفون و هندزفری استفاده می‌کنند، نیمی از آنها حداقل یکساعت در روز را با این دستگاه سپری می‌کنند و از هر ۶ کودک، یک نفر حداقل ۲ ساعت از آن استفاده می‌کند. محققان اظهارکردند که قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض حجم زیاد صدا می‌تواند منجر به کاهش شنوایی، تاثیر منفی بر خواب، یادگیری تحصیلی، زبان، سطح استرس و حتی فشارخون دارد.

کاهش پوسیدگی‌های دندانی با کنترل «قند»

بررسی‌ها بیانگر این است که تقریبا نیمی از جمعیت جهان به پوسیدگی دندان مبتلا هستند و این درحالیست که محدودکردن مصرف قندهای آزاد به کمتر از ۱۰ درصد کل انرژی دریافتی، میزان پوسیدگی دندان را به حداقل می‌رساند. دندان‌های آسیب‌دیده از پوسیدگی باعث درد یا ناراحتی می‌شوند و تحت‌تاثیر همین موضوع هم دندان‌های پوسیده به‌دلیل ناتوانی مالی جهت ترمیم، کشیده می‌شوند. قندهای آزاد مانند گلوکز، فروکتوز و ساکارز اضافه شده به مواد غذایی و نوشیدنی‌ها جزو عوامل اصلی پوسیدگی دندان محسوب می‌شوند. بررسی‌ها بیانگر این است که پوسیدگی دندان زمانی ایجاد می‌شود که باکتری‌های موجود در دهان، قندها را متابولیزه کرده و اسید تولید می‌کنند و سبب انحلال مینا و عاج دندان می‌شود. شیرینی‌ها، کیک‌ها، بیسکویت‌ها، غلات شیرین، دسرهای شیرین، ساکارز، عسل، نوشیدنی‌های شیرین شده نیز جزو منابع اصلی قندهای آزاد محسوب می‌شوند.

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

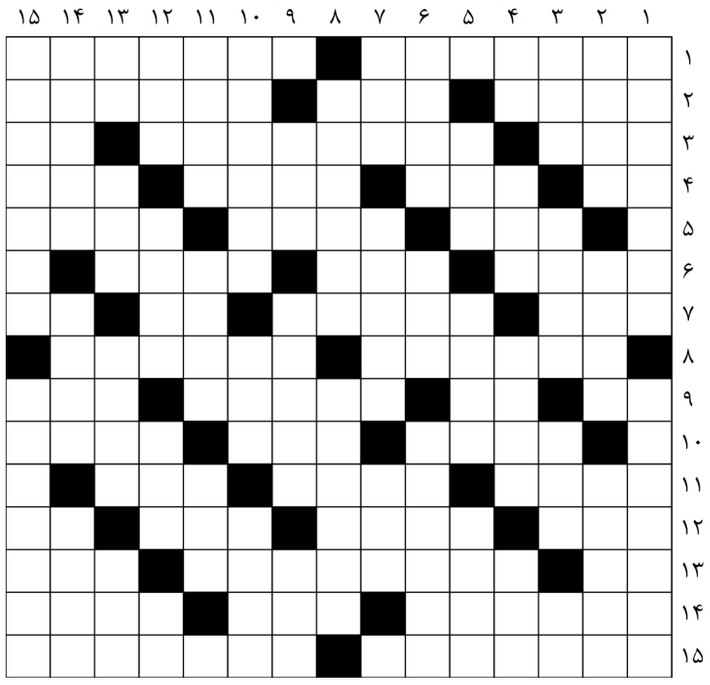
شماره ۱۷۸۷

افقی

۱- شرکت استارت‌آپ- پیشرو ۲- الهه عقل و هنر- اشاره به نزدیک- دریاچه‌ای در روسیه ۳- خودکار معروف- شهری در آذربایجان- پیش‌شماره ۴- سوسن زرد- ایوان مسقف- متصدی نمایشگاه- حرف ششم یونانی ۵- مرگ- نیم‌تنه نظامی- آرنج ۶- نمودار آماری- ساختمان مرتفع- توبه‌کننده ۷- جوخه- ریحان- فرمان اتومبیل- کلمه تصغیر ۸- استیکر و شکلک در پیام‌های مجازی- تحویل دادن ۹- رطوبت- رایگان- معادل فارسی ماکت- همه دارند ۱۰- رشد و نمو- نزاکت و تربیت- سمنان قدیم ۱۱- پیروزی‌ها- نوعی تفنگ- لاغری ۱۲- عمومی‌تر- از کشورهای آفریقایی- آرزو- دشمن سرسخت ۱۳- صدای کلفت- از آبگوشت‌های لرستان- بالاپوش قدیمی ۱۴- کشوری اروپایی- جریب- حد معین از چیزی ۱۵- دارای درجه و رتبه- مقرون به صرفه

عمودی

۱- ترمیناتورسینمایی- از شهرهای اصفهان ۲- نام دیگر بلدرچین- نقشه‌کش- مرمت کردن خرابی ۳- بیماری آبله- غیرمعنوی- پرده نقاشی- ردیف قالی ۴- نت چهارم موسیقی- جامه پشمین- خوش طبعی- چوپان آن را به چرا می‌برد ۵- مخالف شل- جایزه معروف جهانی- طناز و عشوه‌گر ۶- بیهوده‌وبی‌معنی- یارخراج!- شب‌بلند سال ۷- نصف- وزیرشطرنج- کلبه ترکمنی ۸- اثر تاریخی فارس- رودی در برزیل ۹- معلق- مقابل خروجی- واحدی در علم فیزیک ۱۰- غذایی از بادمجان- مته- نیلگون ۱۱- از قبیله‌های سرخپوست- مرکز استان مرکزی- یکی از حرکات یا اعراب کلمه ۱۲- معجزه الهی- سززهی- شپش- کلام معتبر ۱۳- یارغم- توشه سفر- ایالتی در آمریکا- چوبه‌دستی پیرمردان ۱۴- بهتروخوبتر- جایگاه درندگان- نمدفروش و نمدمال ۱۵- یکی از گوشه‌های دستگاه نوا- از مساجد استانبول



حل جدول ۱۷۸۶