

#### پیشگیری از تحلیل عضلانی در سالمندان

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه تحلیل توده عضلانی یا «سارکوپنیا» به از دست رفتن وزون توده ماهیچه‌های اسکلتی بدن به دلیل سالمندی گفته می‌شود، افزود: انسان‌ها پس از سن ۲۵ سالگی هر سال نیم تا یک درصد از توده عضلانی خود را از دست می‌دهند. دکتر محمد حسین کاوه اظهار داشت: تحلیل توده عضلانی اغلب منجر به کاهش تحرک، ضعف عضلانی، خطر افتادن و شکستگی استخوان‌ها و کاهش عملکرد کلی بدن می‌شود. عوامل متعددی مانند کاهش فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامتعادل، تغییرات هورمونی و استرس شدید می‌تواند در بروز سارکوپنیا نقش داشته باشد. وی ادامه داد: سبک زندگی سالم شامل ورزش و یک رژیم غذایی متعادل برای حفظ توده عضلانی مطلوب در حین دوران سالمندی ضروری است. فعالیت بدنی منظم، به ویژه تمرین‌های مقاومتی، برای حفظ و ساخت توده عضلانی بسیار اهمیت دارد. ورزش باعث تحریک سنتز پروتئین در ماهیچه‌ها شده و عملکرد آن‌ها را بهبود می‌بخشد. عضو هیات علمی گروه ارتقای سلامت دانشکده بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه یک رژیم غذایی متعادل و غنی از میوه‌ها، سبزی‌ها، غلات کامل و پروتئین‌های بدون چربی، مواد مغذی لازم برای حفظ سلامت عضلات را فراهم می‌کند، افزود: مصرف منظم میوه‌ها و سبزی‌ها توصیه می‌شود چرا که سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان هستند که به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو در عضلات کمک می‌کنند. کاوه پروتئین‌های بدون چربی را از منابع آمینواسیدهای مورد نیاز برای ترمیم و رشد عضلات دانست و یادآور شد: غلات کامل می‌توانند انرژی پایدار لازم برای ورزش و عملکرد عضلات را فراهم کنند. همچنین مصرف کافی آب و هیدراتاسیون برای عملکرد و ریکاوری عضلات ضروری است. وی از ویتامین D به عنوان ویتامین محلول در چربی یاد کرد و گفت: این ویتامین به حفظ و سلامت عضلات در دوران سالمندی کمک بسیار زیادی می‌کند. ویتامین D به تنظیم سطح کلسیم کمک می‌کند که برای سلامت استخوان و عملکرد عضلات حیاتی است. به گفته عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز، ویتامین D به کاهش التهاب کمک می‌کند و در سنتز پروتئین‌ها برای ساخت و ترمیم بافت عضلانی ضروری است، نقش مهمی دارد. علاوه بر نور خورشید، راه‌های دیگری مانند مصرف ماهی، گوشت قرمز، زرده تخم مرغ و قارچ برای دریافت ویتامین D وجود دارد. تولیدکنندگان مواد غذایی نیز برخی مواد غذایی را با ویتامین D، مانند محصولات لبنی مانند شیر و پنیر، آب میوه، غلات و جایگزین‌های مختلف شیر، اضافه و غنی کرده‌اند. کاوه با بیان اینکه کلارژن یک پروتئین ساختاری است که حدود ۳۰ درصد از کل پروتئین بدن ما را تشکیل می‌دهد، ادامه داد: بدن ما به طور طبیعی کلارژن تولید می‌کند اما با افزایش سن، تولید و کیفیت آن به طور قابل توجهی کاهش می‌یابد که این امر می‌تواند منجر به ضعف عضلانی، کاهش انعطاف پذیری و افزایش خطر آسیب دیدگی شود. غذاهایی با پروتئین بالا می‌تواند برای افزایش تولید کلارژن مصرف شود. بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی تصریح کرد: اسیدهای چرب امگا ۳ به عنوان نوعی چربی ضروری، نقشی حیاتی در حفظ سلامت ایفا می‌کند. این چربی‌ها که بیشتر در ماهی، روغن ماهی، مغزها و دانه‌ها یافت می‌شود و به دلیل خواص ضد التهابی در پیشگیری از سارکوپنیا (کاهش توده عضلانی) موثر است. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز گفت: آنتی‌اکسیدان ترکیباتی است که در بدن ما به طور طبیعی یافت می‌شود و یا از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها دریافت می‌شود. آنتی‌اکسیدان نقش حیاتی در محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد ایفا می‌کند. عضلات به طور خاص در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد آسیب‌پذیر هستند؛ زیرا در طول ورزش مقدار زیادی اکسیژن مصرف می‌کنند. این امر می‌تواند منجر به افزایش تولید رادیکال‌های آزاد و استرس اکسیداتیو شود که به توده خود می‌تواند به درد عضلانی، خستگی و کاهش عملکرد عضلات منجر شود.

# میان وعده‌های سالم زمستانی



برخی میان وعده‌ها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان ضروری هستند که می‌توانند سلامت شما در طول زمستان را تضمین کنند. زمستان فصلی است که می‌توانید از غذاهای گرم و میان وعده‌های سالم لذت ببرید. به عنوان مثال: گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به حفظ سلامت قلب و حمایت از عملکرد مغز کمک می‌کند.

### بادام



بادام یکی از محبوب‌ترین میوه‌های خشک به خصوص در فصل زمستان است. بادام ترد، خوش طعم و منبع عالی از چربی‌های تک غیراشباع سالم است که می‌تواند با بهبود سطح کلسترول از سلامتی بدن حمایت کند. بادام منبع عالی ویتامین E است که برای سلامت پوست ضروری است.

### گردو



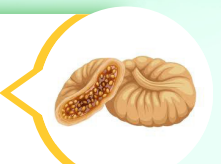
گردو یکی دیگر از انتخاب‌های شگفت‌انگیز برای میان وعده‌های زمستانی است. گردو سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که به حفظ سلامت قلب و حمایت از عملکرد مغز کمک می‌کند. علاوه بر این، گردو منبع عالی آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند به شما در مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها کمک کند و به شما کمک می‌کند در فصل آنفلوآنزا سلامت بمانید.

### خرما



خرما یکی از خوراکی‌های مورد علاقه در فصل زمستان است زیرا می‌تواند هوس شیرینی شما را بدون استفاده از میان وعده‌های ناسالم شیرین برآورده کند. خرما سرشار از قندهای طبیعی و سایر مواد مغذی مانند فیبر و پتاسیم است که باعث تقویت سریع انرژی می‌شود. خرما را به تنهایی میل کنید یا آن را همراه با مغزهای آجیلی مانند بادام یا گردو.

### انجیر خشک



انجیر خشک یک خوراکی شیرین و سالم است که برای هوای سرد عالی است. سرشار از فیبر رژیمی است که به بهبود هضم و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند. انجیر همچنین حاوی پتاسیم است که فشارخون را تنظیم می‌کند. می‌توانید انجیر خشک را به عنوان میان وعده میل کنید یا آن را با شیرگرم یا عسل میل کنید.

### نقش حفاظتی چای و قهوه در برابر سرطان‌ها

به گفته محققان، قهوه صبحگاهی یا چای بعد از ظهر ممکن است از شما در برابر سرطان محافظت کند. بررسی‌ها شواهد جدید نشان می‌دهد که مصرف قهوه و چای با کاهش خطر ابتلاء به سرطان‌های دهان، گلو و سر و گردن مرتبط است. «یوان چین امی لی»، محقق ارشد گفت: «حتی قهوه بدون کافئین نیز تأثیر مثبتی دارد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۱۶۰۰۰ فرد را جمع‌آوری کردند.

### یادداشت

#### اثرات خطرناک آلودگی هوا بر جنین



شیرین نیرومنش  
متخصص زنان و زایمان

بارداری کامل به معنای گذراندن

تمام مراحل رشد جنین در رحم مادر است، معمولاً بعد از هفته ۳۷ تا هفته ۴۰ بارداری رخ می‌دهد. نوزادانی که در این بازه زمانی متولد می‌شوند، بهترین شرایط رشد و سلامت را دارند. متأسفانه، اگر نوزاد قبل از هفته ۳۷ متولد شود، به عنوان نوزاد نارس یا پره‌ترم شناخته می‌شود و با مشکلاتی مانند ناکامل بودن سیستم‌های بدن و افزایش خطر مرگ و میر مواجه است. یکی از باورهای اشتباه این است که نوزاد هفت ماهه کمتر از نوزاد هشت ماهه در معرض خطر است. این باور کاملاً نادرست است. هرچه نوزاد زودتر متولد شود، احتمال عوارض بیشتر است. نوزادانی که زودتر از موعد متولد می‌شوند، علاوه بر مشکلات رشد جسمی، ممکن است دچار اختلالات ذهنی، نارسایی تنفسی و هزینه‌های بالای درمانی شوند. آلودگی‌های هوا یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار بر سلامت مادر و جنین است. آلودگی می‌تواند منجر به زایمان زودرس، اختلال رشد جنین، سقط جنین و حتی سرطان‌های مختلف شود. مواد شیمیایی موجود در هوا و محیط اطراف، از جمله سرب و آلایندگی‌ها، به سیستم بدن نفوذ کرده و بر خون‌رسانی به رحم و رشد جنین اثر منفی می‌گذارند. زایمان زودرس می‌تواند به دلایلی مانند پارگی زودرس کیسه آب، فشارخون بالا، دیابت بارداری، بارداری چندقلویی یا وجود مشکلاتی مانند فیبروم در رحم رخ دهد. همچنین عوامل ژنتیکی، سابقه زایمان زودرس در خانواده، نارسایی دهانه رحم و مشکلات ساختاری رحم می‌توانند خطر را افزایش دهند. مرده‌زایی معمولاً بعد از هفته ۲۰ بارداری رخ می‌دهد. برای پیشگیری، مادران باید مراقبت‌های دوران بارداری را جدی بگیرند. انجام آزمایش‌ها و سونوگرافی‌های لازم، کنترل حرکات جنین به خصوص در هفته‌های آخر و بررسی وضعیت خون‌رسانی به جنین از جمله اقداماتی است که می‌تواند به پیشگیری از مرده‌زایی کمک کند. مهم‌ترین توصیه من به مادران این است که مراقبت‌های پیش از بارداری و دوران بارداری را به طور کامل انجام دهند. همچنین، در صورت مشاهده هرگونه علامت غیرعادی، مانند کاهش حرکات جنین، فوراً به پزشک مراجعه کنند. سلامت مادر و جنین به تغذیه سالم، هوای پاک و پایش‌های به دستورات پزشکی وابسته است.

### آلودگی هوا به مغز جنین آسیب می‌رساند

ذهنی است. محققان داده‌های ۱۰۰۰۰ کودک را تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان می‌دهد که به ازای افزایش هر ۱۰ قسمت در میلیاردها در میانگین سطح ازن با افزایش ۲۳ درصدی خطر ناتوانی ذهنی در مقایسه با جمعیت کل بچه‌ها و ۵۵ درصد بیشتر در مقایسه با خواهر و برادرشان مرتبط است. «سارا گرینسکی»، محقق ارشد می‌گوید: «قرار گرفتن در معرض ازن در دوران بارداری یک عامل خطر واضح برای ناتوانی

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که آلودگی هوا می‌تواند به رشد مغز کودکان حتی قبل از تولد آنها آسیب برساند. محققان دریافتند افزایش قرارگرفتن در معرض ازن در طول سه ماهه دوم بارداری با افزایش ۵۵ درصدی خطر ناتوانی ذهنی در بین کودکان در مقایسه با خواهر و برادرشان مرتبط است. «سارا گرینسکی»، محقق ارشد می‌گوید: «قرارگرفتن در معرض ازن در دوران بارداری یک عامل خطر واضح برای ناتوانی

شماره ۲۰۱۸

جدول کلمات متقاطع

جدول سودوکو

**عمودی**

- شکایت‌کردن - فیلمی از نیکی کریمی
- آبشاری در گیلان - از جزایر خلیج فارس - مصلحت
- شرح دادن - سیما - از بیماری‌های سوءتغذیه
- بیماری آبله - چشم‌روشنی - پوشش
- پزندگان - خرید و فروش - گرم شبتاب - نفوذورخنه - قلب
- سوغات اصفهان - فسادوتباهی - سرپرست خانواده
- شامل شدن - شهری در همدان - پاکیزه‌تر
- فائق شدن - یاری - بینایی
- هم‌اندازه - روز چهارم هفته - می‌دهند تا رسوا کنند
- آب را کدومتعفن - استان کویری - حرف
- آخر انگلیسی - عریان - واحد پول کشورمان - خدا کند که نباشد
- عملی در ریاضی - دشمن سرسخت - بخشنده - خالص
- شعرغزل‌لی لاتین - توقف اتومبیل در یک محل - نوعی ژانر فیلم
- عبورکننده - مارسمی خطرناک - آسان شدن
- بدون معطلی - بی‌انتهای

**افقی**

- آذان - از اشکال هندسی
- خط لاتین - رهبر و بزرگ قوم - از مواد مخدر
- پرده‌داری - هراتلی که با آن بنویسند یا چیزی نقش کنند - قوم وحشی
- گیاه کنیرا - طاقچه بالا - گودی ته دره - چین و چروک پوست
- همسر مرد - هندبا - کیبودی اندک در پوست
- آذرخش - راستی و درستی - اسب آذری
- دزدیده شده - مهلت دادن - ورم و آماس
- واحد پولی در اروپا - سریالی از مهران مدیری - جعل‌کننده
- الفبای موسیقی - طردکردن - اولین امپراتوری هندوستان
- مخفف شاه - گزینش و انتخاب - جسور و نترس
- ترس و بیم - نقاش مینیاتورساز قرن دهم هجری - واحد بازی تنیس
- یکی از تقسیمات سال - مقابل عوام - حیوان وحشی - نوعی اجاره ساختمان
- سعی و کوشش - ناکس - گوشه نشینی
- محصل - حالتی از پرواز هواپیما - نام درختی هندی
- این دریا در مرز اردن و فلسطین واقع شده - از قالب‌های شعری

**حل جدول ۲۰۱۷**

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

**جدول سودوکو**

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

**نکته**

### عوامل تأثیرگذار در پیری مغز

تحقیقات جدید کمبود خواب را با پیری مغز در افراد مبتلا به فشارخون مرتبط می‌دانند. یک مطالعه جدید اکنون نشان می‌دهد که مدت زمان کوتاه خواب می‌تواند با فشارخون بالا مرتبط باشد و خطر عملکرد شناختی ضعیف و پیری مغز را افزایش دهد. در حالی که برخی از مطالعات ارتباط بین خواب کافی و خطر ابتلاء به اختلالات شناختی و زوال عقل را نشان داده‌اند، مطالعات دیگر نتوانسته‌اند ارتباط مشابهی بین طول مدت خواب و عملکرد شناختی پیدا کنند. مطالعه جدید نشان می‌دهد افراد مبتلا به فشارخون بالا که مدت زمان کوتاه‌تری نیز می‌خوانند، بیشتر احتمال دارد عملکرد شناختی ضعیف و افزایش سطح نشانگرهای پیری و آسیب مغزی را نشان دهند. افرادی که مدت کوتاه‌تری می‌خوانند اما فشارخون طبیعی داشتند، این نقص در عملکرد شناختی یا افزایش سطح نشانگرهای آسیب مغزی را نشان ندادند. نقش فشارخون بالا در تأثیرگذاری بر اثر طول مدت خواب بر سلامت شناختی می‌تواند نتایج ترکیبی یافته شده در مطالعات قبلی را توضیح دهد. این مطالعه همچنین راه‌های آشنایی زودهنگام افراد در معرض خطر زوال شناختی و بررسی درمان‌هایی برای عادی‌سازی الگوهای خواب و فشارخون بالا برای جلوگیری یا به تأخیر انداختن زوال شناختی هموار می‌کند. «متیو پاس»، محقق ارشد بیان داشت: «نتایج بر اهمیت داشتن سطح فشارخون سالم و اولویت دادن به خواب کافی برای حفظ سلامت مغز تا سنین بالا تأکید می‌کند. باید به پزشکان یادآوری شود که سطح فشارخون بیماران را به طور منظم بررسی کنند و فشارخون بالا را به درستی مدیریت کنند. به طور مشابه، دنیای پزشکی اکنون شروع به درک اهمیت خواب سالم کرده است و خواب خوب باید بخشی از یک سبک زندگی سالم در نظر گرفته شود.» طول مدت خواب کوتاه، علاوه بر ارتباط آن با زوال شناختی، با افزایش خطر ابتلاء به فشارخون بالا نیز مرتبط است.