



کم‌خونی ناشی از فقر آهن یکی از شایع‌ترین اختلالات تغذیه‌ای در سراسر جهان است. اثر نامطلوب کم‌خونی فقر آهن بر تکامل جسمی و روحی و بازده کاری افراد ثابت شده است، دریافت ناکافی آهن، سوء جذب آهن، خونریزی‌های گوارشی و عفونت‌های انگلی، از علل شایع کم‌خونی فقر آهن هستند. نکته بسیار مهم و کاربردی این است که گاهی به‌رغم مصرف کافی مواد غذایی آهن‌دار، به‌علت عادت‌های غلط تغذیه‌ای نظیر مصرف زیاد چای، لبنیات یا کاکائو در همراهی با آهن، جذب آهن به‌خوبی انجام نمی‌شود و شاهد کم‌خونی یا «آمی» فقر آهن هستیم. فقر آهن شایع‌ترین اختلال هماتولوژیک در دوران کودکی است و با اختلال رشد و تکامل به‌خصوص تکامل ذهنی در دوران شیرخواری و کودکی همراه است. مطالعات نشان داده است که فقر آهن طی اولین سال زندگی، حتی اگر انقدر شدید نباشد که به کم‌خونی منجر شود، با کاهش ضریب‌هوشی در دوره‌های بعدی زندگی همراه است. همچنین رابطه میان بروز اختلالات شناختی در کودکان دبستانی با کم‌خونی فقر آهن و حتی کمبود آهن بدون آمی در مطالعات مختلف و متعدد مشاهده شده است. بنابراین مصرف قطره آهن طی دو سال اول زندگی به‌رغم بوططم خیلی بدی که دارد، باید بیشتر مورد توجه مادران قرار بگیرد. تمیز کردن دندان‌های شیرخوار بعد از مصرف قطره آهن، به‌خوبی می‌تواند مانع تغییر رنگ آنها شود. فقر آهن در کودکان دبستانی می‌تواند سبب افزایش ابتلا به بیماری‌های عفونی، طپش قلب، تنگی نفس، رنگ پریدگی، خستگی زودرس، کاهش توانایی‌های جسمی، کوتاه‌قدی، تغییرات خلقی، کاهش تمرکز و اختلال در یادگیری شود. کم‌خونی در مواردی شدیدتر، می‌تواند منجر به تغییراتی در رشد و تکامل عصبی کودکان شود که گاهی حتی به‌رغم درمان مناسب، برگشت‌ناپذیر خواهد بود. ممکن است کاهش ضریب هوشی و کاهش قدرت یادگیری و توانمندی‌های ذهنی و جسمی در سال‌های اولیه مدرسه خود را نشان ندهد، در مقابل این عوارض در سال‌های بعدی با افت تحصیلی کودک بروز می‌کند. مطالعات متعدد نشان داده است که فقر آهن و تاثیر منفی آن بر سیستم عصبی، منجر به اختلال در توجه و تمرکز، کم‌شدن حافظه و قدرت یادگیری و اختلالات رفتاری در کودکان و نوجوانان می‌شود.

عوارض مصرف بیش از اندازه شکر

اینفوگرافیک: آرمان ملی

شکر پر مصرف‌ترین و در عین حال مضرترین ماده‌ای است که در رژیم غذایی وجود دارد. اگر از عوارض چیران‌ناپذیر شکر آگاه شوید حتما در مصرف آن صرفه نظر می‌کنید. در این بخش برخی از عوارض مصرف شکر که تاثیر بسیار بدی در سلامت بدن دارد را ارائه کردیم تا با آگاهی از آن در مصرف این ماده غذایی تجدید نظر کنید.



حمله قلبی



محققان دریافته‌اند افرادی که شکر زیادی مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که در مصرف آن دقت دارند بیشتر دچار مرگ ناشی از بیماری قلبی می‌شوند.

زوال عقل



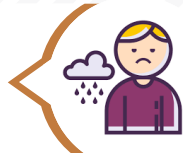
گلوکز موجود در شکر با تاثیر بر ساختار سلول‌ها و آسیب به آنزیم‌ها تاثیر زیادی در کاهش تجمع پروتئین غیرطبیعی در مغز دارد. تمایل بیش از حد افراد به غذاهای حاوی شیرین‌کننده مصنوعی منجر به افزایش بیماری کبد چرب می‌شود.

پیری زودرس



مصرف روزانه یک نوشیدنی ۵۹۱ میلی‌لیتری حاوی قند، شما را ۴.۶ سال پیرتر می‌کند که تقریباً اثر آن برابر با استعمال سیگار است.

افسردگی



زناتی که رژیم غذایی سرشار از قندهای افزوده و غلات تصفیه‌شده دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار می‌گیرند در حالی که این خطر در افرادی که فیبر رژیمی، غلات کامل، سبزیجات بیشتری مصرف می‌کنند کمتر است.

نکته

مراقب خطر پنهان چربی عضلانی باشیم

بر اساس یک تحقیق جدید میوستاتوز یا تجمع بالای چربی عضلانی در بزرگسالان بدون علامت به‌طور قابل توجهی خطر ابتلا به مشکلات عمده سلامتی و مرگ‌ومیر را افزایش می‌دهد. این خطر مستقل از سن یا نشانگرهای چاقی مانند شاخص توده بدنی است و با خطرات ناشی از سیگار کشیدن یا دیابت نوع ۲ قابل مقایسه است. یکی از روش‌هایی که پزشکان برای تخمین چربی بدن بیماران استفاده می‌کنند، شاخص توده بدنی است. از آنجا که این شاخص فقط با استفاده از قد و وزن بیمار محاسبه می‌شود، بازتاب دقیقی از ترکیب بدن نیست زیرا بیماران با شاخص توده بدنی مشابه می‌توانند بیماری‌های همراه و سطوح خطر سلامتی بسیار متفاوتی داشته باشند. بازتاب کامل‌تری از ترکیب بدن را می‌توان با سی‌تی‌اسکن یا MRI شکمی به‌دست آورد که می‌تواند انواع مختلف تجمع چربی را نشان دهد. جامعه پزشکی در درجه اول بر چربی احشایی، یعنی چربی تجمع یافته در اطراف اندام‌های شکمی و استئاتوز کبد، حفظ غیرعادی چربی‌ها در درون یاخته‌های کبد تمرکز می‌کند. شکل دیگری از تجمع چربی میوستاتوز است و زمانی رخ می‌دهد که چربی در عضلات انباشته شود. از آنجا که میوستاتوز اغلب در بیماران دیده می‌شود که پیش از این بیمار بود و برای بیماری دیگری تحت تصویربرداری پزشکی قرار گرفته‌اند، اطلاعات کمی در مورد خطرات سلامتی آن در بیماران بدون علامت وجود دارد. ماکسیم ناچیت، یکی از محققان این تحقیق گفت: «تا امروز تصویربرداری پزشکی با سی‌تی‌اسکن یا MRI استاندارد طلایی برای ارزیابی میوستاتوز استفاده می‌شود. محققان از ابزار هوش مصنوعی برای استخراج معیارهای ترکیب بدن از سی‌تی‌اسکن شکمی در بزرگسالان بدون علامتی استفاده کردند که بین سال‌های ۲۰۰۴ تا ۲۰۱۶ تحت غربالگری معمول سرطان روده بزرگ قرار گرفته بودند. بروز عوارض جانبی عمده مانند حمله قلبی، سکته مغزی، یا آنوریسم (بزرگ شدن یا بیرون زدگی دیواره سرخرگ) و مرگ طی یک دوره پیگیری متوسط ۸.۸ سال ثبت شد. از ۸۹۸۲ بزرگسالی که در این تحقیق شرکت کردند، در مجموع ۵۰۷ نفر حین دوره پیگیری فوت کردند. میوستاتوز با افزایش خطر عوارض جانبی عمده همراه بود و در ۵۵ درصد از شرکت‌کنندگان فوت‌شده در تحقیق مشاهده شد. خطر مرگ مطلق در ۱۰ سال در افراد مبتلا به میوستاتوز ۱۵.۵ درصد بود که در مقایسه با چاقی ۲۶ درصد، استئاتوز کبد ۸۵ درصد یا میونی ۹.۷ درصد قرار دارد. در حالی که وجود سایر عوامل سلامتی مانند چربی احشایی و استئاتوز کبد نیز با خطر مرگ‌ومیر بالاتر همراه بود، میوستاتوز همچنان بالاترین میزان را داشت. دکتر ناچیت بیان کرد: جالب است که این رابطه مستقل از سن یا نشانگرهای چاقی مانند شاخص توده بدنی بود به عبارت دیگر به این معناست که تجمع چربی در عضلات فقط با بالا بودن سن و یا اضافه بار چربی در سایر نقاط بدن توضیح داده نمی‌شود. خطر مرگ‌ومیر بیماران مبتلا به میوستاتوز با خطر مرگ‌ومیر مرتبط با سیگار کشیدن یا ابتلا به دیابت نوع ۲ قابل مقایسه بود. به‌رغم شواهد فزاینده در مورد عوامل خطر برای مرتبط با میوستاتوز و این وضعیت است که هنوز در جامعه پزشکی نادیده گرفته می‌شود. به گفته دکتر ناچیت مطالعات آینده می‌تواند به تعیین اینکه آیا میوستاتوز فقط یک نشانگر زیستی وضعیت سلامت ضعیف‌تر است یا اینکه به طور علی با افزایش خطر مرگ مرتبط است، کمک کند. وی افزود: ما شاهد شروع «پزشکی شخصی» هستیم که هدف آن تنظیم مدیریت پزشکی در سطح فردی بر اساس مجموعه‌ای از اطلاعات مانند ژنتیک، تاریخچه پزشکی، ویژگی‌های جسمانی، ارزیابی مولکولی پیچیده و در مقیاس بزرگ و... است. در اینجا ما نشان می‌دهیم که میوستاتوز یک پارامتر قابل‌بازیابی از تصاویر پزشکی است که به‌طور معمول در بیمارستان‌ها انجام و شاخصی قوی در مورد خطر مرگ‌ومیر یک فرد در کوتاه‌مدت محسوب می‌شود.

آسیب کلیوی بیماری قلبی را افزایش می‌دهد

محققان دریافته‌اند که انواع مختلف آسیب کلیه با احتمال بیشتر ابتلاء به بیماری قلبی مرتبط است. افرادی که مبتلا به بیماری کلیوی عروقی، بیماری کلیوی دیابتی، یا شدت بیشتر ضایعات مزمن کلیوی تشخیص داده می‌شوند با افزایش خطر مشکلات قلبی و عروقی روبه‌رو هستند. کلیه‌ها سیستم تصفیه مواد زائد هستند. گاهی اوقات ممکن است کلیه‌ها آسیب ببینند یا جریان خون به کلیه‌ها مختل شود. هنگامی که

این اتفاق می‌افتد، ممکن است فرد در نهایت به بیماری مزمن کلیوی مبتلا شود. دکتر «لئوپالکی»، محقق ارشد گفت: «افراد مبتلا به بیماری مزمن کلیوی اغلب مبتلا به دیابت، فشار خون بالا و چاقی هستند که خطر شناخته شده‌ای برای بیماری قلبی است.» مطالعات نشان داده است که بیماری مزمن کلیه یک عامل خطر برای برخی از مشکلات قلبی و عروقی از جمله بیماری عروقی کرونر، حمله قلبی و... است.

پیشگیری از پوکی استخوان با «هورمون درمانی»

هورمون درمانی پس از ترک هورمون درمانی باقی می‌ماند، برخی دیگر نشان می‌دهند که توقف هورمون درمانی منجر به تحلیل استخوان می‌شود. محققان همچنین دریافته‌اند که تمام روش‌های هورمون درمانی، اثر محافظتی در برابر استئوپنی دارند. استئوپنی به کاهش تراکم ماده معدنی استخوانی است که در آن استخوان قدیمی مجدداً جذب شده و با استخوان سالم جدید جایگزین می‌شود. در حالی که برخی از مطالعات گزارش می‌دهند که اثرات محافظتی

یک مطالعه نشان می‌دهد که هورمون درمانی ممکن است به محافظت از سلامت استخوان در زنان یائسه کمک کند. محققان دریافته‌اند که روش‌های متعدد هورمون درمانی، تراکم ماده معدنی استخوان را افزایش می‌دهد و اثرات آن حتی پس از ترک درمان باقی می‌ماند. بازسازی استخوان فرایندی است که در آن استخوان قدیمی مجدداً جذب شده و با استخوان سالم جدید جایگزین می‌شود. در حالی که برخی از مطالعات گزارش می‌دهند که اثرات محافظتی

جدول کلمات متقاطع

ایم‌ان‌ا‌ی

افقی

۱- سریالی به کارگردانی علیرضا امینی با بازی حامد بهداد- فیلمی از جلیل سامان ۲- اهداف و مقاصد- وطن‌ودیار- پایتخت کانادا ۳- به منزل نمی‌رسد!- جوانمردی- دسته‌و گروه ۴- نوعی اجاره ساختمان- کلمه شگفتی- ایالتی در هندوستان- جمع ملت ۵- رودی در ایتالیا- عنوان فرانعه مصر- یارداستانی منبژه ۶- وزیر طغرل- وقت‌وهنگام- کجاست؟ ۷- سیاهرگ- لبریز شدن- مکان بی‌خطر ۸- جذب‌کننده آب- آرزو- لباس بی‌آستر ۹- رودمرزی کشورمان- ملخ دریایی- صاحب ۱۰- از غذاهای ایرانی- بلندترین قله ژاپن- خیر کردنی روباه در ته چاه! ۱۱- محل فرود هواپیما- اعتقاد قلبی- مخفف آتش ۱۲- به تنهایی- جاوید و پایدار- دانه خوشبو- منظره‌نما ۱۳- بخیل و ممسک- گریه‌هزاری- روانه کردن ۱۴- شکل گرد هندسی- دیگر و غیر- رودی در روسیه ۱۵- نویسنده روسی خالق اثر قهرمان عصر ما- نوعی کیف کاری

حل جدول ۱۳۵۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	س	ا	خ	ت	ل	ا	ج	و	ا	ح	و	ا	ا	س
۲	ی	ش	ی	ا	و	ی	ا	و	ی	ا	ف	ا	ز	ه
۳	ا	س	م	ی	ن	ا	ل	ع	م	ت	س	م	ی	ا
۴	ب	ت	و	ن	ه	ز	ی	م	ز	س	م	و	ا	و
۵	م	ر	ا	ب	ن	د	ا	ن	ا	د	م	ا	ن	ز
۶	م	ل	م	و	د	ی	ر	ز	ب	ا	ن	ز	ی	ا
۷	ت	ا	ج	ر	ج	ر	و	ش	و	ر	س	ا	ن	ا
۸	ا	خ	ش	م	ی	ن	ا	و	ا	ت	س	م	ر	د
۹	ک	ر	م	ا	ن	ج	م	و	ا	م	ا	م	ا	م
۱۰	ی	ت	ج	ت	م	ل	م	ا	ی	ه	ا	ی	ه	ا
۱۱	ی	ت	ی	ر	ه	ق	د	ر	ش	ن	ا	س	ی	ا
۱۲	س	ن	ی	س	و	ت	ا	م	ا	و	ا	ی	ل	ر
۱۳	و	د	م	ش	ی	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ب	ی	م
۱۴	ن	ی	ر	ن	ی	ا	ن	ا	ن	س	ا	ی	و	ا
۱۵	د	ر	ی	ا	ا	چ	ه	ن	ی	و	ر	م	د	ر

جدول سودوکو

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

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