

دانستی‌ها

آیا استفاده از گرم ضد آفتاب ضروری است؟

بدن ما برای جذب کلسیم و مقابله با بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان به ویتامین D نیاز دارد. وقتی در یک روز آفتابی در معرض تابش نور خورشید قرار می‌گیرید، اشعه ماورا بنفش بدن‌تان را تحریک می‌کند تا هورمون اندروکین ترشح کند، هورمونی که سطح استرس را کاهش می‌دهد و خلق و خور بهبود می‌بخشد. این اشعه به پوست هم فرمان می‌دهد تا ویتامین دی تولید کند. همچنین وقتی به خورشید نگاه می‌کنیم، بدنمان روز را تشخیص می‌دهد و بر همین اساس چرخه خواب و بیداری را تنظیم می‌کند. برخی از این موارد شاید موجب شده‌اند که افراد از مصرف گرم ضد آفتاب صرف نظر کنند. دکتر استیون کیو وانگ، می‌گوید که مردم فکر می‌کنند اگر ضد آفتاب مصرف کنند، ویتامین D جذب نمی‌کنند. طبق نظرسنجی از هزار بزرگسال در ایالات متحده، ۱۱ درصد آنان معتقد بودند که استفاده از گرم ضد آفتاب خطرناک‌تر از مواجهه مستقیم با نور خورشید است، ۱۵ درصد هم معتقد بودند که مواجهه مستقیم با نور خورشید تنها راه تامین ویتامین D است. متخصصان معتقدند که هیچ درصد قابل اطمینانی در مورد میزان قرارگرفتن در معرض نور خورشید وجود ندارد و بنابراین افراد باید روزانه از گرم ضد آفتاب استفاده کنند. دکتر الیزابت ریچارد، دانشیار پوست در دانشکده پزشکی دانشگاه جانز هاپکینز، افزود: «گرم ضد آفتاب مانع تقویت خلق و خو، که از آفتاب نشستن می‌گیرد، نیست؛ حتی با استفاده از آن می‌توانید از نور مرئی خورشید که با چشمان‌تان می‌بینید برای تقویت احوالات روحی‌تان استفاده کنید. نور مرئی مانند اشعه ماورا بنفش به بدن آسیب نمی‌زند و سروتونین، ماده شیمیایی مغز و تنظیم‌کننده خلق و خو، را افزایش می‌دهد.» به همین دلیل است که برخی اختلالات فصلی از راه درمان با جعبه نور بهبود می‌یابند. استفاده از ضد آفتاب در چرخه خواب و بیداری اختلال ایجاد نمی‌کند. ساعت داخلی بدن به نور خورشید متکی است. وقتی خورشید غروب می‌کند در بدن ملاتونین، هورمون خواب، ترشح می‌شود و با طلوع خورشید این روند برعکس می‌شود. ریچارد می‌گوید که این روند تنها با مشاهده نور خورشید رخ می‌دهد. اومی‌گوید که ما از طریق چشمانمان از این موهبت برخوردار می‌شویم. حتی هنگام استفاده از عینک آفتابی برای محافظت از چشم‌ها در برابر اشعه ماورا بنفش، آن قدری نور به چشمانمان می‌رسد که از آفتاب نشستن برای تنظیم چرخه شبانه‌روزی بهره‌مند شویم. دکتر رابرت اشلی، پزشک داخلی، اظهار کرد که بدن ما برای جذب کلسیم و مقابله با بیماری‌هایی مانند پوکی استخوان به ویتامین D نیاز دارد. متخصصان می‌گویند حتی با استفاده از ضد آفتاب، اغلب مردم آن قدر در معرض اشعه ماورا بنفش قرار می‌گیرند که ویتامین D مورد نیاز بدن را تولید کنند. آن هاتوصیه می‌کنند حتی ضد آفتاب‌های با قدرت حفاظتی بالا را نیز باید هر دو ساعت یک‌بار تمدید کرد. به توصیه آن‌ها خطر ابتلا به سرطان پوست بسیار مهم‌تر از خطر کمبود ویتامین D است و خطر مواجهه با اشعه ماورا بنفش باید جدی گرفته شود.

نکته

جایگزینی برای ضربان سازهای قلب

هیدروژل جدید می‌تواند جایگزین ضربان سازهای قلب برای جلوگیری از آریتمی قلبی یا اختلال در ریتم قلب شود. آمار نشان می‌دهد حتی پس از بهبودی، حدود ۵۰ تا ۶۰ درصد از بازماندگان حمله قلبی با خطر مرگ ناگهانی قلبی به دلیل مشکلات ریتم قلب به نام آریتمی مواجه هستند. درمان فعلی، ضربان سازها هستند که به مدیریت آریتمی کمک می‌کنند، اما نمی‌توانند مانع بازگشت این اختلال‌ها شوند، با این حال، محققان دانشگاه فریدریش – آلساندرا (الانگن – نورنبرگ و دانشگاه بن آلمان راه‌حل جدید امیدوارکننده ایجاد کردند: هیدروژلی که می‌تواند از این آریتمی‌های خطرناک جلوگیری کند. پس از حمله قلبی، زخم‌هایی در بافت قلب ایجاد می‌شود و سیگنال‌های الکتریکی کنترل‌کننده ضربان قلب را مختل می‌کند. این اختلال مانع از کارکرد موثر سلول‌های ماهیچه‌ای قلب می‌شود. پروفسور فلیکس بی. انگل از دانشگاه فریدریش – آلساندرا (الانگن – نورنبرگ توضیح داد: مشکل، زخم‌هایی است که در اثر حمله قلبی ایجاد می‌شوند و برخلاف بافت‌های سالم، سیگنال‌های الکتریکی را مختل می‌کنند و مانع از برقراری ارتباط و ضربان ریتم سلول‌های قلب می‌شوند. پیس‌میکرها که به عنوان دفیبریلاتورهای قلبی قابل کاشت (آی‌سی‌دی) نیز شناخته می‌شوند، بهترین درمان فعلی برای توقف آریتمی و جلوگیری از مرگ ناگهانی قلبی هستند. آنها با تشخیص ریتم غیر طبیعی قلب و دادن شوک الکتریکی به قلب برای بازگرداندن آن به حالت عادی کار می‌کنند. با این حال، ضربان سازها فقط علائم و نه علت اصلی رابرسی می‌کنند. آنها همچنین دارای جنبه‌های منفی هستند؛ شوک‌های مکرر می‌تواند به قلب آسیب بیشتری وارد کند. باعث استرس قابل توجهی برای بیماران شود و کیفیت زندگی آنها را کاهش دهد. گروه تحقیقاتی دانشگاه فریدریش – آلساندرا (الانگن – نورنبرگ هیدروژل ساخته شده از کلاژن و یک ماده رسانای الکتریکی به نام PEDOT ساخته است و این ژل را می‌توان مستقیماً به بافت زخمی در قلب تزریق کرد. بافت قلب را الکتریکی می‌کند و به سلول‌های عضلانی کمک می‌کند تا ارتباط موثرتری داشته باشند. دکتر کاوه روشن‌بین‌فر، همکار پژوهشی در گروه پروفسور انگل و محقق ارشد این تحقیق گفت: ما می‌توانیم ژل را مستقیماً به بافت زخمی در قلب تزریق کنیم تا بافت قلب را برق دهد که به سلول‌های ماهیچه‌های قلب اجازه دهد تا دوباره با یکدیگر ارتباط موثرتری برقرار کنند. آزمایش‌های اولیه در مدل‌های حیوانی نشان داده است که این هیدروژل می‌تواند از آریتمی و تاکی کاردی بطنی (ضرب‌آهنگ‌تند نابهنجار بیش از ۱۵۰ ضربان در دقیقه که از بطن قلب سرچشمه می‌گیرد و عموماً با گسستگی دهلیزی بطنی همراه است) جلوگیری کند و به طور بالقوه نیاز به شوک‌های پرانرژی ناشی از آی‌سی‌دی را از بین ببرد. با این حال، قبل از استفاده از این هیدروژل در انسان، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. انگل خاطر نشان کرد زخم‌ها در قلب انسان‌ها بسیار پیچیده‌تر از زخم‌های موش هستند. علاوه بر این، ما باید بدانیم که سیستم ایمنی انسان چگونه به هیدروژل واکنش نشان می‌دهد.

مصرف این داروها در گرما خطرناک است



اینفوگرافیک: آرمان ملی

برخی از داروهای ضد افسردگی، قرص‌های فشارخون و سایر داروها شمارا مستعد ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما می‌کنند. «دیورتیک‌ها» که پزشکان برای مدیریت نارسایی قلبی، بیماری کلیوی یا فشارخون بالا تجویز می‌کنند، باعث تکرر ادرار می‌شود این داروها می‌توانند باعث کم‌آبی بدن یا عدم تعادل الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم یا نمک شوند که تنظیم دمای بدن را سخت‌تر می‌کند. کارشناسان می‌گویند برای افرادی که از «دیورتیک‌ها» استفاده می‌کنند، تامین آب و الکترولیت‌ها و توجه به نشانه‌های کم‌آبی و گرمازدگی باید بسیار مهم‌تر باشد.

داروهای فشارخون

داروهای جایگزین هورمون تیروئید نیز می‌توانند دمای بدن را افزایش دهند و باعث تعریق بیش از حد افراد شوند. محرک‌هایی مانند آمفتامین‌ها و سایر داروهای که برای درمان اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی نیز استفاده می‌شوند، ممکن است با تعامل با سیستم عصبی مرکزی و مغز برای افزایش دمای بدن، خطر ابتلا به بیماری‌های مرتبط با گرما را افزایش دهند.

تیروئید

مهارکننده‌های آنزیم، تبدیل‌کننده آنژیوتانسین یا مهارکننده‌های ACE که معمولاً برای درمان فشارخون بالا تجویز می‌شوند، می‌توانند خطر افتادن را به‌ویژه در گرمای شدید افزایش دهند. مسدودکننده‌های بتا، نوع دیگری از داروهای فشارخون هم خطر را افزایش می‌دهد و عرق‌کردن را سخت‌تر می‌کند. داروهای فشارخون معروف به «مسدودکننده‌های کانال کلسیم» می‌توانند باعث عدم تعادل الکترولیت در بدن شوند و تنظیم دمای بدن را دشوار می‌کنند.

ضد روان‌پریشی

برخی از داروهای ضد روان‌پریشی نیز بر قدرت تعریق تأثیر می‌گذارند. در هنگام مصرف این داروها، دمای بدن با احتمال بیشتری گرم می‌شود. برخی از داروهای ضد افسردگی می‌توانند با ایجاد تکرر ادرار تعریق را افزایش داده و تشنگی را سرکوب کنند و در نهایت در طول موج گرما خطر مواجهه با کم‌آبی را برای فرد ایجاد کند.

توصیه

اگر بیرون از منزل هستید، باید آب فراوان بنوشید و تا حد امکان در سایه بمانید. شما همچنین باید سعی کنید الکترولیت‌های بدن خود را تجدید کنید. این کار را می‌توانید با نوشیدنی‌های ورزشی، میوه‌ها و سبزیجات برگ‌دار انجام دهید. اگر در خارج از منزل هستید، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه یکبار یک لیوان آب بنوشید. سعی کنید صرف وقت خود بیرون از خانه را به صبح زود یا اواخر روز موکول کنید.

یادداشت

عوارض دیابت در کودکان



مرجان شکیا

فوق تخصص غدد

دیابت در کودکان معمولاً از نوع یک است که در آن بدن کودک دیگر هورمون مهمی به نام انسولین را تولید نمی‌کند. میزان بروز این بیماری بر اساس منطقه جغرافیایی، سن، جنس، سابقه خانوادگی و نژاد متفاوت است. دیابت نوع ۱ می‌تواند اندام‌های اصلی بدن شما را تحت تأثیر قرار دهد. حفظ سطح قند خون در سطح مناسب در اکثر مواقع می‌تواند خطر بسیاری از عوارض را به‌طور چشمگیری کاهش دهد. اهمیت پیشگیری و کنترل بیماری دیابت نوع یک با توجه به بروز عوارض این بیماری از اهمیت بسیاری برخوردار است ولی متأسفانه در کشور ما اقدامات کافی انجام نشده است. جهت تأخیر بروز عوارض دیابت نوع یک در کودکان باید بیمه افراد تحت پوشش را در پرداخت هزینه‌های مختلفی که این بیماران مانند نوار تست خون و... بیشتر یاری کند؛ زیرا به دلیل قیمت بالای این وسایل برخی خانواده‌ها کنترل قند خون را با تأخیر انجام می‌دهد و یا انجام نمی‌دهند؛ زیرا از لحاظ مالی توان پرداخت آن را ندارند؛ لذا مشکل دیابت کودک کنترل نشده و بیشتر خواهد شد. از جمله مهم‌ترین عوارض ابتلا به دیابت نوع یک در کودکان می‌توان به افت قند خون، نروپاتی، ابتلا به بیماری قلبی و عروقی، پوستی و... اشاره کرد. درمان دیابت نوع یک در کودکان با مصرف انسولین صورت می‌گیرد و خوشبختانه انسولین‌های جدید مزایای بسیاری دارند؛ به‌طور طولانی اثربخش هستند و با سیستم بدن هماهنگی بیشتری دارند.

ویژه

خواص روغن کرچک

مصرف روغن کرچک می‌تواند تولید گلبول‌های سفید را در دستگاه گردش خون افزایش بدهد. از این رو برای تقویت دستگاه ایمنی و پیشگیری از بروز عفونت‌هایی می‌توانید از روغن کرچک استفاده کنید. روغن کرچک برای درمان پیوست بسیار موثر است. ترکیبات موجود در روغن کرچک مانند یک ملین قوی عمل می‌کند که روده را تحریک و با جلوگیری از جذب مایع رطوبت روده را حفظ می‌کند. اسید ریکنولیک موجود در روغن کرچک خواص ضد التهابی قوی دارد که با ماساژ دادن روی مفاصل و عضلات درد ناشی از آرتрит و التهاب را کاهش می‌دهد. روغن کرچک یک ضد درد طبیعی است که برای از بین بردن سردردهای میگرنی مفید است.

کورتیزول در درمان دیابت موثر است

عملکرد روزانه ایفا می‌کند. برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۰۰۰ فرد دیابتی را غربالگری کردند. به گفته محققان، سی‌تی‌اس‌کن ناهنجاری‌های آدرنال را در حدود یک سوم این بیماران نشان داد که یک چهارم آنها تومور آدرنال داشتند. به گفته محققان، این نشان می‌دهد که جراحی برای رفع مشکلات غده فوق کلیوی می‌تواند به طور بالقوه کنترل دیابت را بهبود بخشد.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد هورمون استرس کورتیزول در درمان دیابت نوع ۲ که به سختی به درمان جواب می‌دهد، نقش دارد. محققان دریافتند حدود ۱۰ نفر از هر ۴ نفر مبتلا به دیابت نوع ۲ که درمان آن سخت است، دارای سطح بالا کورتیزول هستند. کورتیزول توسط غدد فوق کلیوی تولید می‌شود. این هورمون تقریباً بر هر اندام و بافت بدن تأثیر می‌گذارد و نقش مهمی در

اهمیت مصرف پروتئین

پروتئینی را داشته باشند نیز در معرض کمبود پروتئین قرار دارند. به منظور تامین پروتئین مورد نیاز بدن، منابع پروتئین باید در برنامه غذایی لحاظ شوند. منابع حیوانی شامل: انواع گوشت‌ها، لبنیات و تخم‌مرغ می‌شود؛ محدودیت‌هایی برای مصرف گوشت به‌ویژه گوشت قرمز به علت داشتن چربی اشباع، کلسترول و افزایش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی باید در نظر گرفت. حبوبات و سویا نیز از منابع خوب پروتئین‌های گیاهی محسوب می‌شوند.

نقش پروتئین در رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن بسیار مهم است. عدم دریافت کافی پروتئین با مشکلاتی مانند عقب ماندگی رشد، ضعف بدن، افزایش ابتلا به عفونت‌ها، تحلیل عضلات، ریزش مو و... همراه است. کمبود پروتئین فقط در افراد کم‌وزن و لاغر به وجود نمی‌آید، بلکه افراد با اضافه‌وزن که الگوی غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات بدون توجه به منابع

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- آخرین ساخته مسعود کیمیایی - یکی از گوشه‌های دستگاه راست پنجگاه ۲- به تملک درآوردن- یارمهریان ۳- پارچه‌کهنه- لیف‌ظرفشویی- پرچم- معبر خون ۴- بیماری غشی- مساوی- امان- واحد پول مکزیک ۵- بزرگوارتر- ناراحت شدن- حرف دارای تشدید ۶- ادعای بی‌اساس وگراف- لشکروسیاه- کم‌دین ایتالیایی ۷- حرف‌ندا- در درون‌رنج- سیاستمدار یونان کهن ۸- از جامه بانوان - آن را از بانک بخواهید- جدا کردن و نکندن- سنگ انداختن ۹- فیلمی به کارگردانی، نویسندگی حجت قاسم‌زاده اصل- شایسته و سزاوار- حرص و طمع ۱۰- ارزیابی مالیاتی- آشکار- کادو ۱۱- هجوم و حمله- غلاف پنبه- برکت یافتن ۱۲- در تجاری زیاد است- شهری در آذربایجان شرقی- نمایش- گناه ۱۳- بانگ قمری- دوستی- تحسین فرنگی- کلمه شگفتی ۱۴- فرومایگی- پیکره‌ای انسان مانند که از برف ساخته می‌شود ۱۵- سریالی از سیروس مقدم- از الحان باربد

حل جدول ۱۸۷۲

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

جدول سودوکو

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

♥	۸	۴	۷	۶	۱	۳	۵	۸
۶	۷	۸	♥	۳	۵	۴	۸	۱
۵	۳	۱	۸	۴	۸	۶	♥	۷
۸	۱	۳	۴	۷	۶	♥	۸	۵
۷	۴	۵	۱	۸	♥	۸	۶	۳
۸	♥	۶	۳	۵	۴	۸	۱	۷
۳	۵	۸	۶	۱	۷	۸	۴	♥
۴	۸	♥	۵	۸	۳	۱	۶	۷
۱	۶	۷	۸	♥	۴	۵	۳	۱