

دانستی‌ها

کم آبی بدن، مسبب بسیاری از بیماری‌هاست

طبق مطالعات متعدد، مصرف یک و نیم لیتر آب در طول روز نیاز بدن را آب تامین می‌کند. کارشناسان توضیح می‌دهند افرادی که مصرف آب خود را به بیش از یک و نیم لیتر افزایش می‌دهند، می‌توانند در سال ۱۷ هزار و ۴۰۰ کیلوکالری بسوزانند و افزایش متابولیسم را در حد شگفت‌انگیزی تجربه کنند. کم آبی جدی بدن می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی، کلیوی، خستگی، سردرد، مشکلات پوستی، و مشکلات مثانه شود. حتی ثابت شده که نوشیدن آب در اوایل صبح بسیار بهتر از قهوه و سایر نوشیدنی‌ها منجر به کنترل فشار خون می‌شود. آمپوره‌های مختلف و نوشابه‌های سودا به هیچ وجه نمی‌توانند جایگزین آب آشامیدنی شوند. مصرف منظم آب علاوه بر افزایش متابولیسم، منجر به احساس سیری طولانی مدت خواهد شد. هنگامی که بدن کم آب است، بدن به دلایل متعددی چاقی و ابتلا به بسیاری از بیماری‌ها را تجربه می‌کند.

آلرژی و آسم

هنگامی که بدن آب خود را از دست می‌دهد، راه‌های هوایی را برای ذخیره کردن آب محدود می‌کند و این دلایلی برای ابتلا به آسم و آلرژی است. همچنین ثابت شده که کم آبی بدن موجب می‌شود برخی گلبول‌های سفید اسپید آمینه هیسیتین را به هیستامین تبدیل کنند که واکنش‌های آلرژیک را تحریک می‌کند. هنگامی که آب کافی به بدن می‌رسد، این گلبول‌ها تولید هیستامین خود را کاهش می‌دهند و نشانه‌های تنفسی از بین می‌روند.

دیابت بزرگسالان

دیابت بزرگسالان بر اثر کم شدن آب بدن به وجود می‌آید. بدن با کاهش ترشح انسولین، به کم شدن آب پاسخ می‌دهد. انسولین، اگر به میزان طبیعی ترشح شود، آب را به تمام سلول‌های بدن عرضه می‌کند و اندام‌های مهمی مانند مغز از کم آبی بدن رنج نمی‌برند.

مشکلات مثانه و کلیه

هنگامی که بدن شما به مقدار کافی آب دریافت نمی‌کند، سموم و زباله‌ها شروع به رشد می‌کنند و این روند التهاب، درد و عفونت کلیه‌ها و مثانه را به همراه دارد.

آرتروز

آرتروز روماتوئید یکی از عوارض کم شدن آب بدن است. این وضعیت موجب درد مفاصل می‌شود. علائم این بیماری تا حد زیادی با مصرف آب و تامین املاح بدن کاهش می‌یابد.

گرستگی کاذب

اگر خیلی تشنه باشید، ممکن است بدن تان سیگنال‌های غلط به گیرنده‌های گرستگی در مغز بفرستد. در بسیاری موارد، وقتی بدن کم آب می‌شود، تمایل فرد به مصرف غذاهای نمکی افزایش می‌یابد. پس باریگر که احساس گرستگی کردید، بد نیست یک لیوان آب بنوشید و ببینید آیا احساس گرستگی تان برطرف می‌شود یا خیر. بسیاری از افراد در مواقعی که بدنشان کم آب شده است، به مصرف غذاهای شیرین تمایل پیدا می‌کنند. این مورد معمولاً در صورتی اتفاق می‌افتد که بدن در تولید گلیکوژن مشکل داشته باشد.

خشکی پوست

کم آبی بدن همچنین احتمال بروز آگزما، آکنه و پسوریازیس را افزایش می‌دهد. ترک و خشکی پوست لب نیز یکی دیگر از نشانه‌های کم آبی بدن است.

مشکلات گوارشی

مقادیر کم آب و مواد معدنی قلیایی مانند منیزیم و کلسیم منجر به مشکلات هضم مانند گاستریت، زخم معده و ریفلکس اسید می‌شود. کاهش متابولیسم بدن شما برای سوزاندن کالری به آب نیاز دارد. اگر حتی به طور خفیف دچار کم آبی شوید، ممکن است سوخت و ساز بدن تان کند شود. در یک مطالعه، افراد بزرگسالی که در یک روز، ۱ لیوان آب یا بیشتر نوشیده بودند نسبت به آنهایی که ۴ لیوان آب خورده بودند، کالری بیشتری سوزاندند. برای هیدراته ماندن، قبل از هر وعده غذایی یا میان وعده، یک لیوان آب یا یک نوشیدنی غیر شیرین دیگر بنوشید. همچنین در میان وعده‌های چوب شور یا چیپس از میوه‌ها و سبزیجات تازه استفاده کنید زیرا آنها به طور طبیعی حاوی آب هستند.

نکته

بهبود حافظه با مصرف روزانه مولتی ویتامین

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مصرف روزانه مولتی ویتامین می‌تواند ساعت شناختی پیری را بیش از سه سال به عقب بازگرداند. از دست دادن حافظه مرتبط با افزایش سن ممکن است حداقل در کوتاه مدت با مصرف روزانه مولتی ویتامین بهبود یابد. محققان دریافتند که یکسال مصرف مولتی ویتامین‌ها اثری مشابه با برگرداندن ساعت شناختی پیری به بیش از سه سال قبل دارد. محققان مشاهده کردند افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی که مولتی ویتامین مصرف می‌کردند بیشترین بهبود را در حافظه داشتند. هنوز مشخص نیست که کدام ویتامین‌ها موجود در مولتی ویتامین‌ها به تقویت حافظه کمک کرده‌اند، که نیاز به تحقیقات بیشتر را نشان می‌دهد. برای این مطالعه، ۳۵۶۲ سالمند به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند. گروه اول یک مولتی ویتامین روزانه به مدت سه سال مصرف کردند. گروه دوم دارونما مصرف کردند. هر سال، خاطرات شرکت‌کنندگان از طریق آزمون‌های عصبی روان شناختی آنلاین ارزیابی می‌شد. محققان در درجه اول به اندازه گیری قدرت حافظه دوره‌ای یا یادآوری فوری افراد علاقه‌مند بودند. پس از ۱ سال مصرف مولتی ویتامین‌ها، شرکت‌کنندگان در مطالعه بهبود کمی را در حافظه تجربه کردند که در مقایسه با گروه کنترل معادل ۰.۳۱ سال به عقب برگشتن بود. نویسندگان این مطالعه دریافتند که مهم‌ترین بهبود حافظه در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی رخ داد. دلیل این امر مشخص نیست. دکتر «جوان نسون»، عضو تیم تحقیق از دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «مولتی ویتامین روزانه ممکن است ایده خوبی باشد. یافته‌های ما نشان می‌دهد که مکمل‌های مولتی ویتامین به عنوان یک رویکرد ایمن، در دسترس و مقرون به صرفه برای محافظت از سلامت شناختی در سالمندان نوبدبخش است.» وی خاطر نشان می‌کند: «مولتی ویتامین‌ها و سایر مکمل‌های غذایی نباید به عنوان جایگزینی برای یک رژیم غذایی سالم یا سبک زندگی سالم تلقی شوند، حتی اگر به عنوان یک رویکرد مکمل استفاده شوند.»

ویتامین مفید برای سلامت پوست

اینفوگرافیک: آرمان ملی

ویتامین B به دلیل انواع مختلفی که دارد ممکن است برای مصرف عموم گیج‌کننده به نظر برسد با این حال هشت نوع ویتامین B وجود دارد که بعضی از آنها بسیار معروف هستند و بعضی دیگر کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند. ویتامین B با گونه‌های متعدد خود که شامل B1، B2، B3، B5، B6، B7، B9 و B12 می‌شود.



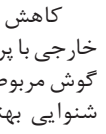
B3 یا همان نیاسین در صدها واکنش شیمیایی در بدن ما که به سوخت‌وساز و متابولیسم انرژی ربط دارند، دخالت دارد. نیاسین کلسترول «بد» (از جمله LDL و تری‌گلیسیرید) را در بدن کاهش می‌دهد، در حالی که میزان کلسترول «خوب» از جمله HDL را بالا می‌برد. نیاسین یک مولکول کلیدی است که به انواع عملکردهای بدن کمک می‌کند و به ویژه برای پوست مفید است. دکتر شاد مروتی، متخصص پزشکی خانواده می‌گوید: نیاسین می‌تواند فشار خون را کاهش دهد، از سلول‌های پوست محافظت کند و به طور بالقوه به پیشگیری از دیابت نوع ۱ کمک کند. همچنین دکتر مایا توسنی، پزشک متخصص پوست، می‌گوید: مصرف نیاسین به شکل نیاسینامید (یا نیکوتین آمید) یک گزینه درمانی ایمن، مفید و کم‌هزینه برای موارد پیش‌سرطانی و سرطان‌های پوست غیر ملانوم محسوب می‌شود.

B12 غنی از B3 منابع نیاسین را می‌توان در بسیاری از غذاها یافت با این حال این ماده در برنج قهوه‌ای، سیب‌زمینی‌ها، مرغ و آجیل به ویژه بادام زمینی وجود دارد. متخصصان تغذیه می‌گویند: مصرف نیاسین به عنوان یک مکمل نیز به طور کلی بی‌خطر است، زیرا در داخل بدن تبدیل به یک ویتامین محلول در آب می‌شود. قبل از مصرف مکمل‌ها با پزشک خود، حتما مشورت کنید.

B12 ویتامین B12 یا کوبالامین ویتامینی است که وجودش برای تشکیل گلبول‌های قرمز خون، DNA، انرژی، عملکرد مغز و سایر بافت‌های عصبی حیاتی است.

یادداشت

علل کاهش شنوایی



پریسار سولی فرد

متخصص شنوایی شناسی

کاهش شنوایی به ارتباط کانال خارجی با پرده گوش یا استخوانچه‌های گوش مربوط است. درباره انواع کاهش شنوایی بهتر است نخست به تعریف شنوایی معمول (نرمال) بپردازیم. شنوایی معمول از نظر ما بین محدود ۰ تا ۲۵ دسیبل است یعنی اگر فرد در حد صفر بشنود شنوایی بهتر دارد و اگر از ۲۵ تا ۳۰ دسیبل به بالا بشنود کاهش شنوایی به حساب می‌آید. کاهش شنوایی می‌تواند خفیف، متوسط یا عمیق باشد و آنچه در تشخیص مهم است نوع کاهش شنوایی است. منظور از نوع کاهش شنوایی این است که آیا کاهش شنوایی مربوط به ارتباط کانال خارجی به پرده گوش یا مربوط به استخوانچه‌های گوش است و کاهش شنوایی‌ها را می‌توانیم به سه دسته شنوایی انتقالی، حسی عصبی و مختلط تقسیم کنیم. کاهش شنوایی انتقالی در محدوده گوش میانی و استخوانچه گوش میانی است و در کودکان به علت سرماخوردگی و وضعیت شیپور استاوش زیاد اتفاق می‌افتد که ممکن است با یک درمان دارویی برطرف شود. همچنین کاهش شنوایی که در بچه‌ها خیلی اتفاق می‌افتد همان کاهش شنوایی حسی عصبی است که به دلایل مختلف ایجاد می‌شود، اما در درمان دارویی بر طرف نمی‌شود و ممکن است برای این افراد سمعک تجویز شود. کاهش شنوایی مختلط ترکیبی از شنوایی انتقالی و حسی عصبی است. ممکن است فرد در زمان تولد کاهش شنوایی ژنتیکی داشته باشد، که شامل پارگی پرده یا عفونت گوش میانی است.

ویژه

بهبود «مغز» با چرت زدن کوتاه

چند دقیقه چرت زدن، می‌تواند به بهبود فعالیت مغز کمک کند. محققان می‌گویند چرت زدن می‌تواند برای حل مشکلات خلاقانه مفید باشد؛ حتی چند دقیقه چرت زدن می‌تواند به بهبود فعالیت مغز کمک کند. داشتن یک چرت کوتاه (در حالت ایده‌آل ۲۰ دقیقه و حداکثر ۳۰ دقیقه) و با فاصله ۷ تا ۸ ساعت قبل از خواب شبانه، می‌تواند مزایای زیادی به همراه داشته باشد؛ بهبود عملکرد مغز، تسکین استرس و بسیاری از فواید ارزشمند دیگر. هیچ عامل دیگری نمی‌تواند به اندازه چرت زدن در ترمیم و بازیابی موثر باشد.

مصرف قند بر بیماری آلزایمر تأثیر منفی دارد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد قند ممکن است خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد. محققان دریافتند: کانال‌هایی در سلول‌های مغزی مختلف وجود دارند که در بیماری آلزایمر تغییر می‌کند. محققان می‌گویند: غیرفعال کردن این کانال‌ها در مدل موش از افزایش معمول سطح بتا آمیلوئید و تشکیل پلاک‌های آمیلوئید ناشی از قند خون بالا جلوگیری می‌کند. مشخص شده است که دیابت نوع ۲ احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می‌دهد. هنگامی که سطح قند خون بالا باشد، می‌تواند مغز را فعال تر کند و منجر به ترشح ماده‌ای به نام بتا آمیلوئید شود که با بیماری آلزایمر مرتبط است. محققان پی بردند که افزایش مصرف قند و افزایش سطح گلوکز خون به تنهایی می‌تواند باعث تجمع پلاک آمیلوئید در مغز شود که عاملی در خطر ابتلاء به این بیماری آلزایمر است.

طب سوزنی در کاهش وزن موثر است

یک مطالعه نشان داد که طب سوزنی با استفاده از مهره‌های روی گوش ممکن است در کاهش وزن مؤثر باشد. محققان اطلاعات ۸۱ شرکت‌کننده را جمع‌آوری کردند. آنها به دنبال مقایسه اثر کاهش وزن با زنانی بودند که تحت برنامه کاهش وزن مشابهی قرار گرفته بودند. شرکت‌کنندگان در برنامه کاهش وزن با استفاده از مهره‌های طلائی کوچک که زیر نوار چسب قرار داده شده بودند، تحریک طب سوزنی گوش را در شش ناحیه

شماره ۱۵۶۷

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with numbers and directions (عمودی، افقی). Includes a solution key at the bottom.

Crossword puzzle grid with numbers and directions (عمودی، افقی). Includes a solution key at the bottom.

جدول سودو کو

Sudoku puzzle grid with numbers and directions (عمودی، افقی). Includes a solution key at the bottom.