آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۷۹
شنبه
۱۴۰۴•۰۵•۲۵
۲۲ صفر ۱۴۴۷ / ۱۶ آگوست ۲۰۲۵

راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم‌تر

کارشناسان بر این باورند که شیوه زندگی، نقشی تعیین‌کننده در کیفیت و سرعت روند پیری دارد. متخصصان معتقدند که پیری سالم بیش از آنکه امری اتفاقی باشد، حاصل عادت‌های ساده و روزمره افراد در زندگیشان است. به گفته آن‌ها، این انتخاب‌های کوچک هستند که مسیر سلامت در سال‌های آینده را شکل می‌دهند. پزشکان برای پیری سالم راهکارهای زیر را توصیه می‌کنند:

خواب کافی شبانه

خواب کافی نه‌تنها نیروی بدن را بازیابی می‌کند که عملکرد سیستم ایمنی و ذهنی را نیز تقویت می‌کند.

فعال بودن

تحرک بدنی منظم یکی از موثرترین عوامل مقابله با پیری زودرس است. متخصصان هشدار می‌دهند: «نشستن، سیگارکشیدن جدید است!»

انجام تمرین‌های قدرتی

با توجه به کاهش طبیعی توده عضلانی و تغییرات هورمونی با افزایش سن، تمرین‌های قدرتی نقش مهمی در حفظ عملکرد جسمی دارند.

رعایت رژیم غذایی

متخصصان توصیه می‌کنند از غذاهای فراوری شده پرهیز کنید و رژیمی متعادل و طبیعی را در پیش بگیرید.

در نهایت

متخصصان یادآوری می‌کنند که انسان نتیجه تغذیه، افکار، احساسات و عادت‌های خودش است. آن‌ها بر لزوم نگاهی جامع به سلامت تاکید می‌کنند، به این معنا که نباید تنها بر یک بعد از سلامت تمرکز کرد و سایر جنبه‌ها را نادیده گرفت. بدن انسان به آنچه که در اختیارش قرار می‌دهیم پاسخ می‌دهد، چه خوب و چه بد. به طور معمول پیری بخشی از مسیر زندگیمان خواهد بود اما این روند نباید به معنای فرسایش باشد بلکه با انتخاب‌های آگاهانه بر طول عمر افزود و سالم‌تر زیست.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

عاملی که روند پیری پوست را تسریع می‌کند

بسیاری از افراد به‌دنبال راه‌هایی برای جلوگیری از پیری پوست هستند و سعی می‌کنند روش‌های مختلف را برای جلوگیری از آن امتحان کنند. دکتر «سوتلانا دانوویچ»، جراح توضیح می‌دهد: هنگامی‌که فرد مدام به پهلو یا روی شکم می‌خوابد، پوستش در تماس مستقیم و فشرده با بالش قرار می‌گیرد و این، نوعی فشار مکانیکی به پوست وارد می‌کند. با گذشت زمان، این فشار مداوم چین‌هایی در پوست ایجاد می‌کند که اصطلاحا به آن‌ها خطوط خواب گفته می‌شود؛ خطوطی که می‌توانند در نهایت به چروک‌های دائمی تبدیل شوند. بیشترین نواحی مستعد این مشکل گونه‌ها، خطوط از کناره‌های بینی تا گوشه‌های دهان و خط فک هستند. اگرچه متخصصان بر این باورند که خوابیدن به پهلو به‌ویژه پهلوی چپ برای سلامت عمومی بدن مناسب‌ترین حالت است، دکتر دانوویچ تصریح می‌کند که این وضعیت برای سلامت پوست از بدترین حالت‌ها به شمار می‌رود. او توضیح می‌دهد: خوابیدن به پهلو و روی شکم بیشترین آسیب را به پوست وارد می‌کند. این وضعیت‌ها باعث وارد آمدن فشار و اصطکاک مداوم به یک سمت صورت و ناحیه قفسه سینه، از بین رفتن تقارن صورت، ایجاد خطوط سطحی و همچنین چروک‌های عمودی می‌شود. این فشار تکرارشونده همچنین به تضعیف کلاژن و الاستین منجر می‌شود و فرایند افتادگی و کاهش خاصیت کشسانی پوست را به‌ویژه در نواحی حساس تسریع می‌کند. به گفته دانوویچ، خوابیدن به پشت (طاق‌باز) به‌مراتب مطلوب‌ترین وضعیت خواب برای حفظ سلامت و زیبایی پوست است زیرا مانع تماس مستقیم صورت با بالش می‌شود و در نتیجه از ایجاد تنش و تجمع مایعات جلوگیری می‌کند.

پیشگیری و درمان

برای کسانی‌که عادت دارند به پهلو یا روی شکم بخوابند هم راهکارهای خانگی موثری برای جلوگیری از آسیب بیشتر به پوست در زمان خواب وجود دارد. دکتر دانوویچ می‌گوید: برای جلوگیری از ایجاد چین‌های عمودی در خواب، استفاده از پدهای سیلیکونی که این ناحیه را صاف نگه می‌دارند، توصیه می‌شود. ترکیب رتینول و باکوچیول نیز در تحریک تولید کلاژن بسیار موثرند. باکوچیول نسخه‌ای طبیعی‌تر و ملایم‌تر از رتینول است که عوارض جانبی کمتری دارد و معمولا کمتر باعث تحریک پوست می‌شود. جالب اینجاست که باکوچیول و رتینول در کنار یکدیگر عملکرد بسیار خوبی دارند و تحقیقات نشان داده‌اند که باکوچیول می‌تواند اثربخشی رتینول را افزایش دهد و به پایداری آن کمک کند. برای سفت‌ترشدن پوست صورت، گردن و سینه و کاهش چین‌وچروک، سرم‌های پپتیدی هم گزینه‌هایی مناسب هستند که به حفظ رطوبت پوست نیز کمک می‌کنند. روبالشی‌های ابریشمی هم گزینه دیگری هستند که هم به سلامت پوست و هم به سلامت مو کمک می‌کنند. این روکش‌ها از ایجاد چروک پیشگیری می‌کنند، مانع وزشدن موها می‌شوند و حتی به تنظیم دمای بدن هنگام خواب کمک می‌کنند. سرم ویتامین C هم برای بهبود شفافیت، یکدست‌سازی بافت پوست و محافظت آنتی‌اکسیدانی در برابر آسیب‌های روزانه موثر است. از سوی دیگر، بالش‌های طبی یا ارگونومیک مخصوص خواب به پشت طراحی شده‌اند تا از تماس مستقیم صورت با بالش جلوگیری و عادت خواب را اصلاح کنند. اگر چین‌وچروک‌ها و افتادگی پوست شدید باشد، می‌توان با مراجعه به پزشک متخصص از درمان‌های حرفه‌ای کمک گرفت. پزشکان غالبا چند روش را به صورت ترکیبی به کار می‌برند تا بهترین و طبیعی‌ترین نتیجه به دست آید. این درمان‌ها معمولا عبارتند از تزریق بوتاکس و فیلر برای کم‌کردن چین و چروک‌ها و بازگرداندن حجم، روش‌های تحریک کلاژن مانند میکرونیدلینگ و لیزرهای ملایم برای بهبود بافت و رنگ پوست. علاوه بر این، درمان با نور قرمز هم به تقویت تولید کلاژن و کاهش التهاب کمک می‌کند.

نکته

نمک‌های آلومینیوم در واکسن‌ها بی‌خطرند

یک مطالعه جدید روی بیش از ۱.۲ میلیون نفر هیچ ارتباطی بین آلومینیوم موجود در واکسن‌های دوران کودکی و مشکلات سلامتی درازمدت، از جمله اوتیسم، آسم یا بیماری‌های خودایمنی، پیدا نکرد. در این تحقیق، ۵۰ بیماری مزمن بررسی شد. این بیماری‌ها شامل ۳۶ بیماری خودایمنی، ۹ نوع آلرژی و آسم و پنج اختلال عصبی-رشدی مانند اوتیسم و اختلال بیش فعالی بودند. آلومینیوم مدت‌هاست که به واکسن‌ها اضافه می‌شود تا به بدن در ایجاد پاسخ ایمنی قوی‌تر کمک کند. اما این افزودنی همچنین به هدفی برای شکاکان واکسن که آن را مضر خوانده‌اند، تبدیل شده است. «آندرس هوید»، نویسنده ارشد گفت: «مطالعه ما به بسیاری از این نگرانی‌ها می‌پردازد و شواهد روشن و محکمی برای ایمنی واکسن‌های دوران کودکی ارائه می‌دهد.» تیم او از سوابق بهداشتی ثبت ملی دانمارک برای مطالعه افرادی که بین سال‌های ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۸ متولد شده‌اند، استفاده کرد. آنها تا پایان سال ۲۰۲۰ پیگیری شدند. از آنجاکه داده‌های سلامت در دانمارک با دقت پیگیری می‌شود، این تیم توانست کودکانی را که قبل از ۲ سالگی آلومینیوم بیشتری در واکسن‌های خود دریافت کرده بودند با کودکانی که آلومینیوم کمتری دریافت کرده بودند، مقایسه کند. «راس کدل»، متخصص واکسن در پردیس پزشکی آنشوتز دانشگاه کلرادو که یافته‌ها را بررسی کرد، گفت که این نوع تحقیقات در مقیاس بزرگ فقط در کشورهایی مانند دانمارک امکان‌پذیر است. کدل افزود: «این برتری تا حدی به این دلیل است که آنها برای مدت طولانی چنین سیستم بهداشتی یکپارچه‌ای داشته‌اند. این مطالعه تا حدودی پاسخی به مطالعه‌ای بود که در سال ۲۰۲۲ توسط مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده انجام شده بود و ارتباط بین واکسن‌های حاوی آلومینیوم و آسم را مطرح کرده بود. آن مطالعه از آن زمان مورد انتقاد گسترده قرار گرفته است. کارشناسان گفتند که این مطالعه نتوانسته آلومینیوم موجود در واکسن‌ها را از آلومینیوم موجود در سایر منابع مانند غذا، آب، هوا و حتی شیر مادر تشخیص دهد. آلومینیوم در برخی واکسن‌ها به عنوان یک ماده کمکی استفاده می‌شود- ماده‌ای که به ایجاد پاسخ ایمنی قوی‌تر کمک می‌کند. هوید بیان داشت: «آلومینیومی که در واکسن‌ها وجود دارد به شکل مقادیر بسیار کمی از نمک‌های آلومینیوم است که با آلومینیوم عنصری که یک فلز است، یکسان نیست. والدین واقعا مهم است که بدانند ما فلز را به کودکان تزریق نمی‌کنیم.» بیشتر آلومینیوم ظرف دو هفته از بدن خارج می‌شود، اما مقادیر ناچیز آن می‌تواند سال‌ها در بدن باقی بماند. کارشناسان می‌گویند هیچ مطالعه واحدی نمی‌تواند بی‌خطر بودن چیزی را ثابت کند، اما این تحقیق جدید به سال‌ها تحقیقی می‌افزاید که نشان می‌دهد آلومینیوم موجود در واکسن‌ها مضر نیست.

یادداشت

نکاتی درباره پارکینسون

مهری سالاری
متخصص مغز و اعصاب

بیماری پارکینسون درمان ندارد، این بیماری پیشرونده است که سیستم عصبی مرکزی را دچار اختلال می‌کند و سیر بیماری در افراد مختلف، متفاوت است. دوز مصرفی دارو در بیماران پارکینسون، یکسان نیست و تأثیر داروها در بیماران، متفاوت است. یعنی این‌طور نیست که برای همه بیماران پارکینسون، یک دارو با دوز یکسان تجویز شود. زیرا، با گذشت بیماری، اثرگذاری دارو کمتر می‌شود و در نتیجه، لازم است که دوز دارو تغییر کند. تجویز داروی برند، خیلی روی علائم بیماری تأثیر ندارد و باید دوز دارو تغییر کند. زیرا، برخی بیماران هستند که داروی ایرانی برای آنها جواب می‌دهد و نیازی نیست که حتما داروی خارجی برند، تجویز شود. در حال حاضر، بهترین روش کنترل بیماری‌هایی مثل آلزایمر و پارکینسون، انجام مداوم فعالیت‌های بدنی و ورزش است که می‌تواند سیر بیماری را به تأخیر بیندازد. با توجه به اینکه پارکینسون در سنین بالا رخ می‌دهد، انجام عمل جراحی برای این بیماران خیلی توصیه نمی‌شود؛ زیرا، با عارضه‌هایی همراه است. به‌طور مثال، صحبت‌کردن و حافظه بیمار، بعد از جراحی بدتر می‌شود. مکمل‌ها، تأثیری روی بیماری ندارند و فقط احساس بهترشدن به بیمار دست می‌دهد. داروهای گیاهی برای درمان نیستند و اصولا طب سنتی برای پیشگیری است، در حالی‌که بیمار پارکینسون نیاز به درمان دارد.

ویژه

دمنوش «بابونه» برای خواب بهتر

چای بابونه که از گل‌های خشک شده بابونه دم می‌شود، سابقه‌ای طولانی در طب سنتی برای تقویت آرامش و خواب استفاده می‌شود. مکمل‌های بابونه که به شکل کپسول موجود هستند ممکن است حاوی غلظت‌های بالاتری از آپیژنین باشند، ترکیب فعال موجود در بابونه با اثرات آرام‌بخش. نوشیدن چای بابونه یکساعت قبل از خواب ممکن است به شما کمک کند سریعتر بخوابید و کیفیت خواب خود را بهبود بخشد. عواملی مانند اختلالات خواب، شیوه‌های بهداشت خواب و عادات سبک زندگی می‌توانند بر اثربخشی آن تأثیر بگذارند. نوشیدن یک فنجان چای بابونه بی‌خطر است، اما ضروری است که قبل از افزودن آن یا هر داروی گیاهی به برنامه روزانه خود با یک پزشک مشورت کنید.

اهمیت تشخیص زودهنگام بیماری‌های کبد

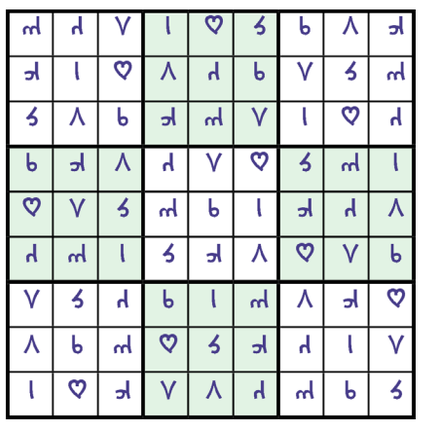
وقتی صحبت از سلامت کلی به میان می‌آید، آنچه ابتدا به ذهن خطور می‌کند، حفاظت از مغز و قلب به‌عنوان مهم‌ترین اعضای بدن در سنین بالاست و احتمالا به کبد و سلامتی آن زیاد فکر نمی‌کنیم؛ شواهد نشان می‌دهد با بالارفتن سن، افزایش توجه به سلامتی کبد بسیار مهم است. دکتر «سودا کودالی»، متخصص کبد، می‌گوید: عوامل متعددی می‌توانند باعث بیماری کبد شوند از جمله عفونت، چربی و مشکلات ایمنی. سیروزکبدی خطر ابتلا به سرطان کبد را افزایش می‌دهد و بر کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد راهکارهای پیشگیری: رعایت یک رژیم غذایی متعادل باید در مرکز توجه قرار گیرد. فشارخون بالا، دیابت، کلسترول و تری‌گلیسیرید بالا باید کاملا تحت کنترل باشند. پیشگیری از چاقی و کاهش وزن با اصلاح رژیم غذایی و ورزش از راهکارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کبدی است. ترک سیگار هم می‌تواند سلامتی کبد را تقویت کند.

آبله مرغان در بزرگسالان خطرناک‌تر

آبله مرغان یک بیماری ویروسی بسیار مسری است که بیشتر در سنین کودکی دیده می‌شود، اما برخلاف تصور عمومی، ابتلا به آن در بزرگسالی نه‌تنها نادر نیست، بلکه بسیار پرخطرتر است. دکتر غلامرضا ملاشاهی، متخصص بیماری‌های عفونی بیان داشت: این بیماری اغلب در کودکان زیر ۱۰ سال، به‌ویژه بین ۱ تا ۴ سال بروز می‌کند، اما در بزرگسالان شرایط کاملا متفاوت است. دکتر ملاشاهی می‌گوید که علائم بیماری در بزرگسالان شدیدتر بوده و شامل تب بالا، خارش گسترده، علائم عمومی قوی‌تر و بروز عوارضی مانند ذات‌الریه ویروسی، التهاب مغز، هپاتیت و در زنان باردار خطرات خاصی برای جنین است. وی تاکید کرد که درمان ضدویروسی در بزرگسالان باید در همان ساعات ابتدایی، یعنی ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت نخست از شروع علائم آغاز شود تا از شدت بیماری و عوارض کاسته شود. واکسیناسیون مؤثرترین راه برای پیشگیری از این بیماری است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۱۷۹

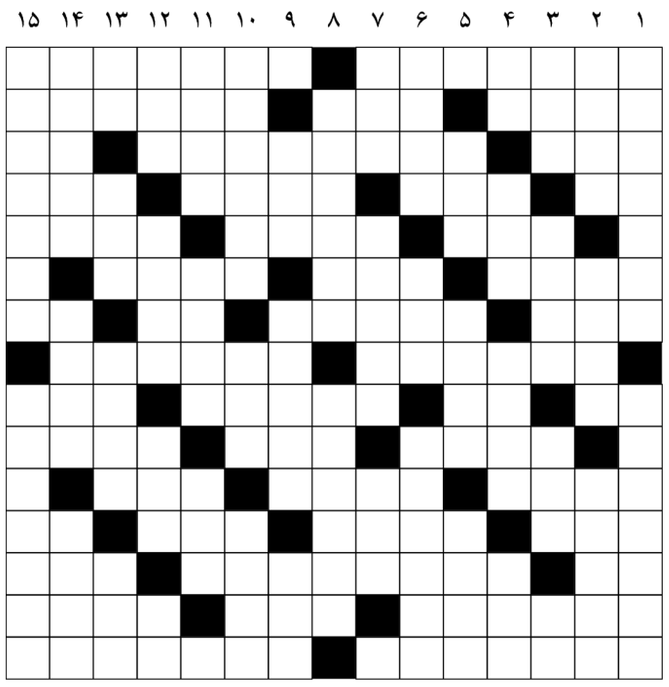
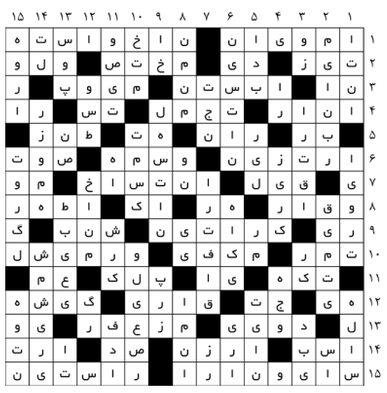
آرمان ملی

افقی

۱- اثری از نیمایوشیج- رود و شهری در استان ایلام ۲- برند خوشبوکننده- محکم‌واستوار- کشوربخارست ۳- اهلی- سلسله پادشاهی در تاریخ ایران- دیوانه در زبان فرانسوی ۴- زیاد نیست- علف حصیر- کشوری جزیره‌ای در دریای مدیترانه- کلاه پادشاه ۵- پنهان داشتن- داستان کوتاه فرانسوی- نویسنده مدار راس الجدی ۶- نشانه تیر- از ایزدان سومروبابل- دریاچه‌ای در سوئد ۷- صدآذری- شهری در عربستان- آزادورها- چه زمانی؟ ۸- سوغات وارمغان- دانه بلغورشده ۹- لحظه- گرفتنی از هوا- بی‌موقع- سازمان فلسطینی ۱۰- یرقان- زندان مسعود سعد- کشاورز ۱۱- نوعی کاغذ نامرغوب- پشیمان- اصطلاحی در فضای مجازی ۱۲- دشمن درخت است- سر فصل روزنامه- قوم آتیلا- گمراهی ۱۳- چهره- مکتب فلسفی عقل‌گرایی- هر شات گرفته شده و تدوین نشده در هنر سینما ۱۴- نوعی بستنی- جریب- جنبنده ۱۵- فیلمی از ست گوردون- سارق

عمودی

۱- مخترع رادیو- ابزار جوش قوس الکتریکی ۲- استخوان‌های پوسیده- فیلسوف و جامعه‌شناس فرانسوی- ایالتی در گرجستان ۳- سوگند- سبو- کشنده بی‌صدا- ضمیرسوم شخص جمع در فعل گذشته ۴- اثرسیده زهراحسینی- خوردنی نامطبوع- هوای بارانی- جگرسفید ۵- غذای تزریقی- زاینده- از سبک‌های ووشو ۶- ولگرد- از شهرهای اسپانیا- رودچین ۷- تنگی‌نفس- تار بافتن عنکبوت- آینده ۸- کاغذ جوهرخشک‌کن- آویخته ۹- نی میان تهی- از جزایر جنوبی- کاردشوار ۱۰- ازعناصر ابزارهای دفاعی و فضانوردی- دانش برآوردن باران- گریزنده ۱۱- جوهرخوشنویسی- پایتخت توگو- اصطلاحی در شیمی ۱۲- بی‌خطر- صاحب- صندلی اسب- مخفف نیست ۱۳- بوی رطوبت- گلوله- مدال- حرف خوردنی الفبا! ۱۴- دارایی‌های ملی- بزرگان- پارچه‌ای که روی زخم گذارند ۱۵- هلندیان نخستین اروپایی‌هایی بودند که پا به آنجا گذاشتند- باپرکاری



حل جدول ۲۱۷۸