آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۶۳
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۷•۱۷
۲۳ ربیع‌الاول ۱۴۴۵ / ۰۹ اکتبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

نشانه‌های کمبود مواد مغذی در بدن

کمبود مواد مغذی، عملکردها و فرآیندهای بدن را تغییر می‌دهد. این فرآیندها شامل تعادل مایعات، عملکرد آنزیم‌ها، سیگنال‌دهی عصبی، گوارش و متابولیسم می‌شود. خیلی مهم است که کمبود مواد مغذی در بدن رفع شود تا بدن رشد و عملکرد خوبی داشته باشد.

کمبود کلسیم

کلسیم برای حفظ استحکام استخوان‌ها و کنترل عملکرد اعصاب و عضلات مهم است. علائم کمبود شدید کلسیم شامل بی‌حسی و گزگز انگشتان و نامنظم‌بودن ریتم قلب می‌شود. کمبود کلسیم هیچ علامت کوتاه‌مدت آشکاری ندارد. بیشتر افراد بزرگسال روزانه به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم نیاز دارند؛ اما خانم‌های بالای ۵۰ سال و آقایان بالای ۷۰ سال به ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم در روز نیازمندند. شما می‌توانید با روزانه حداقل سه وعده شیر و ماست، کلسیم کافی دریافت کنید. پنیر هم منبع خوب دیگری از کلسیم است؛ اما اگر اهل لبنیات نیستید می‌توانید شیرهای گیاهی غنی شده با کلسیم یا غلات صبحانه غنی شده با کلسیم و سبزیجات برگ‌دار مثل کلم کیل و بروکلی مصرف نمایید.

ویتامین D

ویتامین D برای سلامت استخوان ضروری است و ممکن است جلوی برخی از سرطان‌ها را بگیرد. علائم کمبود ویتامین D می‌تواند شامل خستگی و استخوان‌درد و نوسانات خلقی و عضله درد و ضعف باشد. علائم کمبود شدید شامل کرختی پاها و دست‌ها، مشکلاتی در راه‌رفتن و تعادل، آنمی، خستگی، ضعف، التهاب و تورم زبان، ضعف حافظه و مشکل در تفکر می‌شود. این علائم می‌توانند ناگهان یا تدریجاً ظاهر شوند و از آنجایی که طیف گسترده‌ای دارند ممکن است تا مدتی متوجه آنها نباشید. کمبود ویتامین D اگر مزمن شود می‌تواند باعث نرمی استخوان شود. کمبود مزمن ویتامین D می‌تواند منجر به سرطان و بیماری‌های خودایمنی نیز بشود. بیشتر افراد بزرگسال به ۱۵ میکروگرم و افراد بالای ۷۰ سال به ۲۰ میکروگرم ویتامین D در روز نیاز دارند. خوردن سه وعده شیر یا ماست غنی شده با ویتامین D در روز و ماهی‌های چرب مثل سالمون دو بار در هفته می‌تواند ویتامین D موردنیاز بدنتان را تأمین کند. هر روز چنددقیقه‌ای زیر نور آفتاب باشید تا بدنتان بتوانید ویتامین D بسازد. ۱۰ تا ۳۰ دقیقه دو سه روز در هفته زیر نور مستقیم خورشید قرار بگیرید.

پتاسیم

پتاسیم به قلب و اعصاب و عملکرد عضلات کمک می‌کند و مواد مغذی را نیز به سلول‌ها می‌برد و ضایعات را از سلول‌ها می‌گیرد. همچنین منیزیم ماده‌ای مغذی است که اثرات منفی سدیم بر فشارخون را خنثی می‌کند و ازاین‌جهت برای حفظ سطح نرمال فشارخون مهم است. شما ممکن است در اثر اسهال یا استفراغ، تعریق زیاد، مصرف آنتی‌بیوتیک، ملین یا ادرارآور، عارضه‌ای مزمن مثل بیماری کلیوی در کوتاه‌مدت دچار کمبود پتاسیم شوید. علائم کمبود پتاسیم شامل ضعف عضلات، گرفتگی و اسپاسم عضلات، یبوست، گزگز و بی‌حسی، تپش قلب و ضربان نامنظم قلب می‌شود. موز، شیر، عدس و لوبیا و دیگر حبوبات دارای پتاسیم هستند.

آهن

آهن برای تولید گلبول‌های قرمز خون لازم است. گلبول‌های قرمز خون اکسیژن را در بدن حمل‌ونقل می‌کنند. وقتی سطح آهن خیلی پایین می‌آید، ممکن است تعداد گلبول‌های قرمز خون کم شده و منجر به عارضه‌ای به نام آنمی شود. برخی از گروه‌ها بیشتر در معرض کمبود آهن هستند، مثل خانم‌های باردار، کودکان در حال رشد و آنهایی که گیاهخوارند. کم‌خونی می‌تواند علائمی مثل خستگی و ضعف، تنگی نفس، تپش قلب، رنگ‌پریدگی پوست، سردی دست‌ها و پاها، تورم زبان، شکنندگی ناخن و هوس خوردن چیزهای غیرخوراکی مثل خاک ایجاد کند. این علائم ممکن است ابتدا خفیف باشند و شما متوجه نشوید؛ اما وقتی ذخایر آهن بدنتان تحلیل بروند، همین علائم شدید خواهند شد. برای افزایش سطح آهن خون، غلات غنی شده، گوشت گوساله، حبوبات، عدس و اسفناج بیشتر بخورید.

ویتامین B۱۲

ویتامین B۱۲ به تولید گلبول‌های قرمز خون و DNA کمک می‌کند و ضمنا عملکرد فرارسان‌های عصبی را بهبود می‌بخشد. گیاهخواران در معرض کمبود ویتامین B۱۲ هستند؛ زیرا غذاهای گیاهی این ماده مغذی را نمی‌سازند. افرادی که عمل جراحی لاغری انجام داده‌اند نیز ممکن است دچار کمبود ویتامین B۱۲ شوند؛ زیرا این عمل جراحی باعث می‌شود بدن به‌سختی بتواند مواد مغذی غذاها را جذب کند. علائم کمبود شدید ویتامین B۱۲ شامل کرختی پاها و دست‌ها، مشکلاتی در راه‌رفتن و تعادل، آنمی، خستگی، ضعف، التهاب و تورم زبان، ضعف حافظه و مشکل در تفکر می‌شود. این علائم می‌توانند ناگهان یا تدریجا ظاهر شوند و ازآنجایی که طیف گسترده‌ای دارند ممکن است تا مدتی متوجه آنها نباشید. افراد بزرگسال روزانه به ۲.۴ میکروگرم ویتامین B۱۲ نیاز دارند. این ویتامین بیشتر در محصولات حیوانی مثل مرغ و ماهی، شیر و ماست وجود دارد.

فولیک‌اسید

فولاد یا فولیک‌اسید یک نوع ویتامین B است که خصوصا برای زنان در سنین بارداری اهمیت دارد و به همین دلیل ویتامین‌های پیش از بارداری دارای مقدار زیادی فولیک‌اسید هستند. فولیک‌اسید به رشد سالم بدن کمک کرده و می‌تواند ریسک نقص‌های مادرزادی را کاهش دهد. کمبود فولیک‌اسید می‌تواند تعداد گلبول‌های قرمز بزرگ را کاهش داده و باعث نقص کانال‌های عصبی در جنین شود. علائم کمبود فولیک‌اسید شامل خستگی، تحریک‌پذیری عصبی، رشد ناکافی و احساس نرمی و حساس شدن زبان می‌شود. جالب است بدانید فولیک‌اسید به‌صورت مکمل بهتر توسط بدن جذب می‌شود. در واقع فولیک‌اسید ۸۵ درصد از مکمل و ۵۰ درصد از غذا جذب می‌شود. برای دریافت فولیک‌اسید از طریق تغذیه می‌توانید از غلات غنی شده، کره بادام‌زمینی، تخم آفتاب‌گردان، غلات سبوس‌دار، تخم‌مرغ و سبزیجات برگ تیره استفاده کنید.

منیزیم

منیزیم به سلامت استخوان‌ها و تولید انرژی کمک می‌کند و افراد بزرگسال روزانه به ۳۱۰ تا ۴۲۰ میلی‌گرم منیزیم نیاز دارند. برخی از داروها از جمله بعضی از آنتی‌بیوتیک‌ها و ادرارآورها و بعضی از عوارض مثل دیابت نوع دوم و بیماری کرون می‌توانند جذب منیزیم را محدود کرده یا دفع این ماده مغذی از بدن را افزایش دهند. کمبود منیزیم می‌تواند باعث بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، خستگی و ضعف بشود. در موارد شدیدتر، کمبود منیزیم می‌تواند باعث بی‌حسی و گزگز، گرفتگی‌های عضله یا انقباضات عضلانی، بی‌نظمی ضربان قلب، تغییرات شخصیتی یا اسپاسم عروق کرونری بشود.

بیماری‌های رایج جسمی بعد از میانسالی

اینفوگرافیک: آرمان ملی

قطعا هنگامی که سن بالا می‌رود، مشکلات جسمی هم بیشتر می‌شود و باید بیشتر از خودمان مراقبت کنیم تا کمتر درگیر این سختی‌ها باشیم؛ اما بعضی از مشکلات هستند که بعد از دوران میانسالی به احتمال بیشتری به سراغ ما می‌آیند و در نتیجه باید برای آنها آمادگی کافی داشته باشیم که در این قسمت مشکلات احتمالی بعد از ۶۰ سالگی را به شما معرفی می‌کنیم.

مشکلات دندانی

دندان‌ها دوباره ترمیم و بازیابی نمی‌شوند و در نتیجه هنگامی که سن بالا می‌رود، بهداشت دهان و دندانی ضعیف‌تر شده و سلامت کلی دندان‌ها تضعیف می‌شود. همین مشکلات دهان و دندان، می‌تواند عاملی برای ایجاد بیماری قلبی، عفونت تنفسی، آلزایمر یا سرطان هم باشد. در هر صورت باید چکاپ و بهداشت دندان را به بهترین شکل ممکن رعایت کنید.

تنگی نفس

بسیاری از افراد از سن ۶۰ سالگی به بعد به‌دلیل کلسترول بالا یا فشارخون بالا به مشکلاتی مثل تنگی‌نفس دچار می‌شوند که با ورزش و رژیم غذایی سالم می‌توانید تا حد زیادی آن را کنترل کنید.

ورم در ساق پا

بسیاری از افراد از سن ۶۰ سالگی به بعد؛ از مشکلاتی مثل ورم قوزک یا ساق پا رنج می‌برند که یک مشکل رایج برای آنها است و احتمالا تنگ شدن رگ‌های خونی قلب، این مشکل را ایجاد می‌کند.

مشکلات در تعادل

هنگامی که سن بالا می‌رود، قدرت ماهیچه‌ها و انعطاف‌پذیری مفصلی هم کاهش پیدا می‌کند و فرد از مشکلات مختلف از جمله بینایی و کاهش تعادل هنگام راه رفتن رنج می‌برد.

یادداشت

افسردگی در سالمندان

سمیه معتضدیان
روانپزشک

سالمندی دوره جدا و منفک شده‌ای از سایر مراحل زندگی نیست، بلکه مرحله مهمی از رشد است که به سایر مراحل زندگی انسان پیوند زده شده است. وقتی انسان پیر می‌شود در بسیاری از فرآیندهای بیولوژیک بدن تغییراتی ایجاد می‌شود که می‌توان با راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم‌تر از بروز برخی از این موارد پیشگیری کرد. یکی از سیستم‌هایی که تحت تاثیر افزایش سن قرار می‌گیرد، سیستم عصبی و مرکزی مغز است، علاوه بر این موضوع، ابعاد زیستی هم وجود دارد که افراد را مستعد ابتلا به اختلالات روانپزشکی در دوران سالمندی می‌کند. تغییراتی که در مغز به واسطه سالمندی رخ می‌دهد، می‌تواند فرد را مبتلا به اضطراب، افسردگی یا ترس از پیری کند. این اختلالات در دوران سالمندی شایع است؛ فرد تغییر نقش‌هایی را تجربه می‌کند و به‌واسطه این تغییرات دچار انزوا یا افسردگی می‌شود؛ به طور مثال فردی که در تمام طول عمر خود به‌طور مداوم فعالیت شغلی مستمری داشته به یکباره بعد از بازنشستگی از بسیاری از فعالیت‌ها باز می‌ماند و یا با مستقل شدن فرزندان نقش‌ها و مسئولیت‌هایش کمتر می‌شود و یا حتی بعد از فقدان دوستان یا عزیزان دچار افسردگی و اضطراب می‌شود. کم‌شدن توانایی فیزیکی و یا حتی تغییرات ظاهری که با پیرشدن ارگان‌های مختلف بدن به وجود می‌آید، برای بسیاری از سالمندان اضطراب‌آور و ممکن است به‌دلیل تغییرات مرتبط با سن، نشانه‌های افسردگی پنهان بماند و یا منجر به کاهش کیفیت زندگی در این افراد شود؛ احساس طولانی مدت غم و اندوه، ناامیدی و درماندگی یا اضطراب، بی‌قراری و تحریک‌پذیری، گریه بدون دلیل مشخص، از دست دادن علاقه به فعالیت‌های گذشته، احساس خستگی بدون انجام فعالیت بدنی، اجتناب از حضور در جمع، کاهش فعالیت و یا صحبت‌کردن، مشکل در تمرکز و تصمیم‌گیری، کاهش و یا افزایش اشتها و... از بارزترین نشانه‌های بروز افسردگی در سالمندان است. اولین قدم برای کاهش اختلالات در سالمندان تلاش برای بهبود عملکرد و کیفیت زندگی سالمند است و در گام بعد موارد زمینه‌ساز بروز افسردگی و اضطراب باید مورد شناسایی قرار گیرد. برنامه منظم برای فعالیت بدنی و رژیم غذایی سالم، پرهیز از مصرف چربی‌های اشباع‌شده و کاهش استفاده از کربوهیدرات‌ها از جمله فاکتورهایی است که به سلامت ذهن و جسم سالمند کمک می‌کند. از بهترین و موثرترین روش‌های پیشگیری از افسردگی در سالمندان حضور در اجتماع و روابط خانوادگی است. اعضای خانواده و مراقب سالمند باید برای ملاقات‌های سالمند با دوستان و اطرافیان خود برنامه‌ریزی منظمی داشته باشند تا از انزوای اجتماعی جلوگیری کنند.

تاثیر فعالیت‌های کوتاه روزمره در افزایش عمر

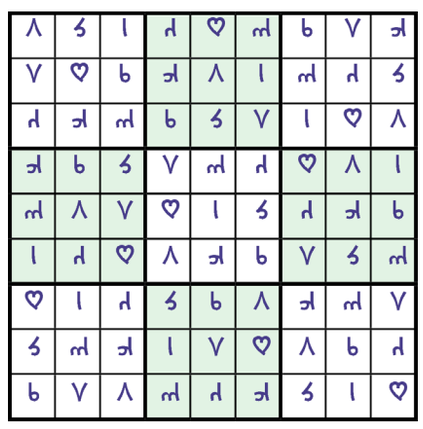
مطالعه جدید گزارش می‌دهد که فعالیت‌های کوتاه‌مدت یک تا سه دقیقه‌ای هم می‌تواند منجر به کاهش شدید خطر حمله قلبی، سکته‌مغزی و مرگ زودرس شود. محققان فعالیت بیش از ۲۵۰۰۰ نفر را بررسی کردند که همگی دارای ابزارهای بودند که حرکت آنها را تا فاصله ۱۰ ثانیه زیر نظر داشتند. محققان دریافتند که فعالیت‌های کوتاه مدت کمتر از ۱۰ دقیقه باعث کاهش قابل توجه حملات قلبی و سکته‌مغزی و همچنین مرگ به هر دلیلی می‌شود. «متیو احمدی»، محقق ارشد گفت: «مزایای افزایش سلامتی که آنها دریافت کردند، همگی از فعالیت‌های زندگی روزمره مانند بازی با کودکان، باغبانی و کارهای خانه ناشی می‌شد که در فواصل کوتاه با شدت شدید همراه بودند.» پژوهشگران دریافتند: افرادی که به‌طور منظم ۵ تا ۱۰ دقیقه فعالیت داشتند، ۵۲ درصد کاهش خطر مرگ زودرس داشتند.

چگونه یک غذای سالم بخوریم؟

رئیس گروه تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به بیان راهکارهایی برای کاهش مصرف نمک، قند و غذاهای چرب به‌عنوان عوامل تاثیرگذار بر سلامت بدن به ویژه سلامت قلب و عروق پرداخت. فرشته فزونی گفت: سر سفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید. وی افزود: به میوه‌ها و سبزی‌های خام (گوجه‌سبز، خیار، گوجه‌فرنگی و...) نمک نزنید. فزونی تاکید کرد: از ادویه‌هایی استفاده کنید که در تهیه آنها از نمک استفاده نشده و مصرف گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس که حاوی نمک زیادی است را به حداقل برسانید. فزونی تصریح کرد: به‌جای سرخ‌کردن غذا از روش‌های دیگر پخت مانند بخارپز، آب‌پز و تنوری استفاده کنید. فزونی افزود: از روغن‌های غیراشباع مانند کانولا، زیتون و کنجد و...، به میزان مناسب و نه خیلی زیاد استفاده کنید.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

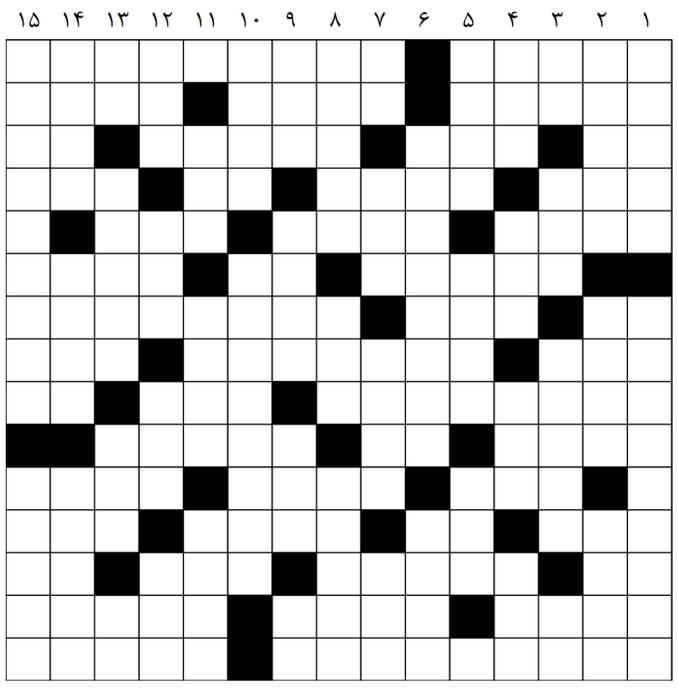
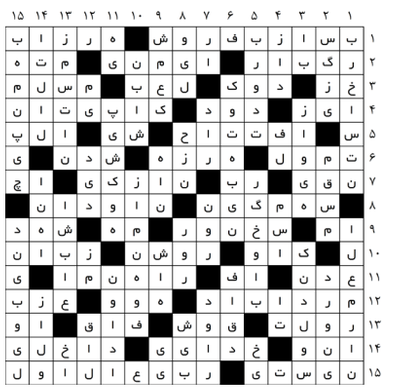
شماره ۱۶۶۳

افقی

۱- کزاز- ریزبین ۲- اکثراوقات- سنگ سخت- مفیدوموثر ۳- نام ترکی- به‌جز- آش عدس- بچه می‌کشد ۴- تنگی و سختی- نوعی بیماری که میکروب از راه زخم وارد بدن می‌شود- بت- ارزش جنس ۵- هوشیاری- برتری- درشت اندام و ستبر ۶- یکی از خدایان باستانی تمدن بابل است- معبرخون- مردسنگ‌انداز ۷- سقف دهان- بیان‌وکلام- نوعی بازی کودکانه ۸- کلبه ترکمنی- فقیری- خودرویی کوچک ۹- ناسیونالیسم- نوعی بستنی- اسب آذری ۱۰- بازگشتن- علامت مصدر جعلی- دندان‌های نیش ۱۱- آتش را می‌گویند- نوعی نخل- تیزوبرنده ۱۲- پوستین روباه- کاشف میکروب‌سل- خانه ترکی- برگه‌وقبض ۱۳- درهم پیچیدن- سفینه‌وکشتی- وسیله نخ‌ریسی- خاک سفالگری ۱۴- نزدیکتر- صبرزرد- آدم آهنی ۱۵- مسجدی در سنگلج تهران- اهل سرگرمی

عمودی

۱- سوره ۶۴ از قرآن است و ۱۸ آیه دارد- از مدافعین تیم ملی فوتبال امیدایران ۲- ادب‌کردن- پیشین- دوستان ۳- خاندان و قوم- روزه- سر و صدا- ردیف قالی ۴- سوره ۷۸ قرآن کریم- کاشتن نهال- صحرایی در مغولستان- از آن باران آید ۵- رونده- پسرنیست- سینمای سوخته آبادان ۶- معادل فارسی تستی- با کسی رویاروی سخن‌گفتن ۷- مغز- زگیل- یکی از بزرگ‌ترین شاعران و نمایشنامه‌نویسان ایرلندی- حرص شدید ۸- رئیس قبیله مادها- نوعی آینه- از ماه‌های سریانی ۹- زادگاه ناپلئون- ایوان‌ومهتابی- راه فاضلاب- حرف ندا ۱۰- سوار- جهانگرد ۱۱- سرکشی- نوعی خط باستانی- معضل اقتصادی ۱۲- قوم کهن تاریخ- از جهات اصلی- ضایع‌وبیهوده- توده چیزی ۱۳- ویتامین انعقادخون- خط حامل- باریدنی در زمستان- افراز جولاهگان ۱۴- یک برگ کاغذ- خودی‌وشناس- نام کشور عزیزمان ۱۵- از فیلم‌های مازیارمیری- ضدایستادن



حل جدول ۱۶۶۲