آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۹۹۹
چهارشنبه
۱۴۰۳•۰۹•۲۸
۱۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶/ ۱۸ دسامبر ۲۰۲۴

علائمی که نشان می‌دهد به استراحت نیاز دارید

● حلقه‌های تیره زیر چشم

پوست اطراف چشم نازک‌ترین و شکننده‌ترین پوست بدن است. کمبود خواب باعث می‌شود سلول‌های پوست شما به‌خوبی ترمیم نشوند و زیر چشم‌هایتان حلقه‌های تیره ایجاد شود. این حلقه‌ها به دلیل تجمع خون در زیر چشم و کاهش گردش خون رخ می‌دهند.

● کاهش عملکرد روزانه

کمبود خواب می‌تواند باعث کاهش بازدهی و افزایش اشتباهات شود. حتی از دست دادن یک یا دو ساعت خواب در چند شب می‌تواند تأثیری مشابه با بیدار ماندن در تمام شب داشته باشد.

● بدخلقی

خواب ناکافی می‌تواند باعث افزایش حساسیت به استرس و کاهش واکنش‌های مثبت و بدخلقی روزانه شود. بی‌خوابی مزمن می‌تواند خطر ابتلا به اضطراب و افسردگی را افزایش دهد و همچنین این اختلالات می‌توانند خود باعث بی‌خوابی شوند که یک چرخه معیوب ایجاد می‌کند.

● تغییرات پوستی

کمبود خواب می‌تواند جریان خون به پوست را کاهش داده، تولید کلاژن و الاستین را مختل کرده و سد پوستی را ضعیف کند. همچنین ممکن است آکنه و خشکی پوست را تشدید کند.

● کاهش ایمنی بدن

خواب ناکافی می‌تواند تولید آنتی‌بادی‌ها و پروتئین‌های ایمنی را کاهش دهد که شما را در برابر بیماری‌های عفونی آسیب‌پذیرتر می‌کند. همچنین خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی و سکته افزایش می‌یابد.

● خلاصه

خواب برای سلامت جسمی و روانی حیاتی است. نشانه‌های کمبود خواب می‌توانند شامل طیف گسترده‌ای از علائم باشند، از مشکلات جسمانی تا تغییرات خلقی. شناسایی این علائم و ایجاد عادات خواب بهتر می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی شما کمک کند.

وقتی احساس خستگی می‌کنید، باید بخوابید. با این حال، برخی علائم دیگر که نشان می‌دهند شما به استراحت بیشتری نیاز دارید ممکن است چندان واضح نباشند. علاوه بر احساس خستگی یا خواب‌آلودگی و مشاهده حلقه‌های سیاه زیر چشم، ممکن است علائمی مانند جوش‌های پوستی، درد عضلات یا تغییرات بینایی را نیز تجربه کنید. خواب کافی برای داشتن یک زندگی سالم حیاتی است، مانند خوردن، نوشیدن و تنفس.

دانستنی‌ها

شایع‌ترین ویروس‌های آنفلوآنزا

استاد تمام بیماری‌های عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و عضو انجمن علمی مطالعات بیماری‌های کبدی ایران با اشاره به سرمای هوا و احتمال پیک بعدی بیماری آنفلوآنزا از دیماه، با تأکید بر اهمیت واکسیناسیون آنفوآنزا، توصیه می‌کند افراد پرخطر واکسن آنفلوآنزا را تهیه کنند تا از شدت علائم و عوارض آنفلوآنزا در امان باشند. دکتر شهناز سالی می‌گوید: ویروس آنفلوآنزا سال‌هاست جامعه انسانی را درگیر کرده و به دلیل تغییرات سالانه در آنتی‌ژن‌های آن، هر سال چهره‌ای متفاوت به خود می‌گیرد. این تغییرات ممکن است به‌صورت آنتی‌ژن دریفت (تغییرات جزئی) یا آنتی‌ژن شیفت (تغییرات کلی) رخ دهد، به‌طوری‌که حتی نام ویروس به‌طور کامل تغییر کند. به همین دلیل، ابتلای یک بار به این بیماری یا حتی تزریق واکسن در هر سال، ایمنی کامل برای سال بعد ایجاد نمی‌کند. وی با بیان اینکه آنتی‌ژن‌های H1N1، H3N2 و آنفلوآنزای B از رایج‌ترین انواع این ویروس در سال‌های گذشته بوده‌اند، افزود: واکسن‌های سه‌گانه یا چهارگانه در دسترس است و باید به افراد در معرض خطر، این واکسن تزریق شود. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تصریح کرد: افراد بالای ۶۵ سال، بیماران مبتلا به بیماری‌های خاص مانند نارسایی‌های کبدی، کلیوی، ریوی و قلبی، افراد تحت درمان شیمی‌درمانی، بیماران دیالیزی، کسانی که پیوند عضو انجام داده‌اند، زنان باردار و افرادی که چاقی شدید با بی‌ام‌آی بالای ۴۰ دارند، باید هر سال واکسن آنفلوآنزا را تزریق کنند. واکسیناسیون در این گروه‌ها، علائم بیماری را کاهش داده و عوارض جدی یا مرگ‌ومیر ناشی از آنفلوآنزا را به حداقل می‌رساند.

بهترین زمان واکسن

وی توصیه می‌کند که بهترین زمان برای تزریق واکسن، از اواخر شهریور تا اواسط مهرماه است، پیش از آن‌که ویروس به‌طور گسترده شیوع پیدا کند. افرادی که در این بازه زمانی نتوانسته‌اند واکسینه شوند، می‌توانند در انتهای آذرماه یا انتهای بهمن‌ماه واکسن را تزریق کنند. او توضیح می‌دهد: از زمان تزریق واکسن تا ایجاد ایمنی در بدن حدود دو هفته زمان می‌برد. بنابراین اگر فردی در مهرماه موفق نشده واکسن را دریافت کند، اواخر آذرماه یا اوایل بهمن‌ماه واکسن را تزریق کند تا در برابر موج‌های بعدی شیوع بیماری در دیماه و بهمن و اسفندماه محافظت شود. اثربخشی واکسن آنفلوآنزا حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد است و اگرچه نمی‌تواند کاملا از ابتلا جلوگیری کند، اما شدت علائم و عوارض بیماری را کاهش می‌دهد. وی با اشاره به ورود واکسن‌های وارداتی و واکسن‌های ایرانی به داروخانه‌ها، تأکید می‌کند که افراد پرخطر باید هرچه زودتر اقدام به دریافت واکسن کنند و یادآور می‌شود که این اقدام بهترین راه برای جلوگیری و کاهش خطر ابتلا به آنفلوآنزا است. سالی توصیه می‌کند که علاوه بر افراد پرخطر، جامعه عمومی نیز اهمیت واکسن را جدی بگیرند.

یادداشت

درمان کودکان کم‌رو

زیبا عراکی
کارشناس حوزه کودک

یافته‌های علمی بر این باور است که کم‌رویی نوعی بیماری است که تنها راه درمان آن، اخلاقی است. نوجوان در سنی قرار دارد که دوران شکل‌گیری رفتاری خود را می‌گذراند و اگر دچار کم‌رویی و ضعف اراده باشد نمی‌تواند با اراده به اهداف منطقی خود برسد و به‌راحتی با کوچک‌ترین ناکامی صدمه خواهند دید. در وهله اول تشخیص کم‌رویی و ریشه‌کن کردن آن است که علت را کشف کنید. والدین و آموزگاران محترم باید عواقب کم‌رویی را برای نوجوانان کاملا تشریح کنند. مثلا عواقب کم‌رویی در زمینه کار و شغل که منجر به عدم موفقیت و پیشرفت در مراحل کار است و رشته مورد علاقه در دانشگاه، و در نهایت در روابط عاطفی و اجتماعی و احساسی که عواقب خوشایندی نخواهد داشت. نقطه ضعف افراد کم‌رو افکار اشتباه و نادرست خودشان است که باید با تمرکز و اراده در راه اصلاح آن افکار اقدام کنند. تلقین جملات معجزه‌آسایی به صورت روزانه در برابر آینه می‌تواند به فرد در کم شدن کم‌رویی کمک کند. از نمونه جملاتی که به‌صورت روزانه می‌توان به‌عنوان تلقین از آن استفاده کرد می‌توان به چند جمله زیر اشاره کرد: «من از لحاظ عقلی در حد خیلی خوبی هستم و به اندازه دیگران از استعدادهای لازم برخوردار هستم. من نباید از کسی بترسم چرا که کسی به من کوچک‌ترین آسیبی نمی‌رساند. من کنار خانواده و دوستانم، کسانی‌که دوست‌شان دارم کاملا احساس خوبی دارم. من همیشه و در همه جا (چه داخل منزل و چه خارج از منزل) احساس آرامش می‌کنم.» این جملات را در کمال آرامش بارها و بارها عمیقا تکرار کنید. به یاد داشته باشیم هیچ فردی بدون به‌کارگیری تخیل کاری انجام نداده و طرح و برنامه‌ای با هدف مشخص را در ذهن خود گسترش نداده است هرچیزی که تا به حال ایجاد شده ابتدا از طریق تخیل در ذهن مجسم شده است. مشکلات کاملا عادی هستند و کم و بیش همه انسان‌ها این مشکلات را دارند. مهم این است که ما خونسردی خود را کاملا حفظ کنیم در کنار تلقین‌های مثبت می‌توان به تغذیه خوب و مقوی، آب‌درمانی، خواب کافی، ورزش و پیاده‌روی به‌صورت مرتب و همچنین انجام تمرینات تنفسی که برای حفظ سلامتی بسیار مؤثر است، اشاره کرد.

نکته

آلودگی هوا باعث مرگ زودرس می‌شود

فوق تخصص نارسایی قلب گفت: شایع‌ترین علت مرگ و میر در دنیا بیماری‌های قلبی هستند و آلودگی هوا یکی از ده عامل اصلی مرگ و میر زودرس در جهان است. حسین نوید فوق تخصص نارسایی قلب پیرامون موضوع تشدید بیماری‌های قلبی در آلودگی هوا بیان داشت: آلودگی هوا به عنوان یکی از بزرگترین تهدیدهای محیطی برای سلامت بشر شناخته شده است. وی ادامه داد: ارتباط آلودگی هوا با بیماری‌های قلبی به ویژه در سال‌های اخیر مورد توجه زیادی قرار گرفته است. شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر در دنیا بیماری‌های قلبی هستند و آلودگی هوا یکی از ده عامل اصلی مرگ و میر زودرس در جهان است. نوید با اشاره به اینکه شیوع بالای بیماری‌های قلبی و آلودگی هوا باعث می‌شوند که نگرانی‌های زیادی به خصوص در فصول همراه با آلودگی هوا داشته باشیم تصریح کرد: آلودگی هوا می‌تواند اثرات مستقیم در ایجاد سکته قلبی داشته باشد و باعث تشدید نارسایی قلبی و ایجاد یا تشدید فشار خون بیماران شود. فوق تخصص نارسایی قلب اذعان کرد: سالمندان و بیمارانی که مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و پر فشاری خون و یا بیماری‌های قلبی هستند از بقیه افراد آسیب پذیر تر بوده و باید مراقب آنها باشیم. فوق تخصص نارسایی قلبی مطرح کرد: بیماران باید از فعالیت سنگین در فضای باز در روزهایی که هوا آلوده است خودداری کنند و برای خروج از منزل برنامه ریزی داشته باشند تا در زمان‌هایی که سطح آلودگی هوا کمتر است خارج شوند. وی اظهار داشت: مردم توجه داشته باشند اگر کار ضروری دارند صبح زود و یا آخر شب که غلظت آلاینده‌ها کمتر است از خانه خارج شوند. بستن در و پنجره‌های خانه بسیار اهمیت دارد. افرادی که مجبورند در روزهای آلوده نیز در معابر رفت و آمد کنند از ماسک‌های مناسب استفاده کنند. نوید افزود: نوشیدن مایعات کافی کمک‌کننده است البته بیماران دارای نارسایی قلبی مایعات را باید به اندازه مصرف کنند. استفاده از تصفیه کننده‌های هوا در منزل کمک می‌کند. برخی در منزل سیگار و یا قلیان استفاده می‌کنند که این آلودگی به آلودگی هوا اضافه می‌شود. متخصص نارسایی قلبی با بیان اینکه استفاده از شومینه در شرایط آلودگی هوا به هیچ عنوان مناسب نیست، اظهارکرد: بیماران قلبی که نیاز به بررسی دوره‌ای دارند در فصول سرد و آلودگی هوا بیشتر به پزشک خود مراجعه کنند و بررسی منظم عملکرد قلبی و عروقی داشته باشند. پزشک با معاینه و آزمایش از وضعیت بیمار اطلاع پیدا می‌کند. از لحاظ تغذیه نیز بیماران قلبی مزمن باید کاهش مصرف نمک را در نظر داشته باشند. وی خاطرنشان کرد: آلودگی باعث افزایش التهاب می‌شود اجتناب از مصرف غذاهای التهاب‌زا اهمیت دارد از مصرف غذاهای سرخ شده و فرآوری شده جلوگیری کنیم. کاهش مصرف شکر و شیرینی نیز مهم است. رژیم‌های غنی از آنتی اکسیدان و مقادیر بالای امگا سه می‌تواند به ما در آلودگی هوا کمک کند. میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، مواد غذایی حاوی ویتامین C و ویتامین E مانند کیوی و مرکبات و مغزها مفید هستند.

ضرورت حذف روغن‌های نباتی

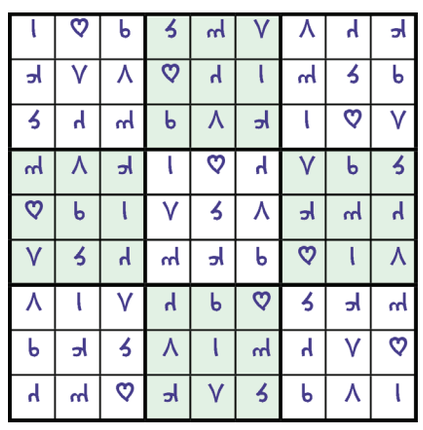
مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت بر ضرورت حذف و کاهش روغن‌های نباتی هیدروژنه از سفره غذایی تاکید کرد. احمد اسماعیل‌زاده با بیان اینکه مصرف روغن‌های نباتی (هیدروژنه) از منظر سلامتی مورد تایید نیست، اظهار کرد: روغن‌های نباتی حاوی سطح بالایی از اسیدهای چرب اشباع هستند که سبب افزایش کلسترول می‌شوند. روغن‌های نباتی علاوه بر سطح بالای اسیدهای چرب اشباع، حاوی سطح بالایی از اسیدهای چرب ترانس نیز هستند. وی بیان داشت: اسیدهای چرب ترانس بدترین نوع چربی‌ها هستند. بررسی‌ها بیانگر این است که روغن‌های نباتی هیدروژنه به‌عنوان منبع اصلی دریافت اسیدهای چرب ترانس در جامعه محسوب می‌شود. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت توضیح داد: روغن‌های نباتی در خانه‌ها و صنعت برای تولید کیک، کلوچه و سایر اقلام خوراکی استفاده می‌شود.

برخی کمردردها ناشی از استرس است

دکتر عباس دقاق‌زاده، متخصص دردهای اسکلتی و عضلانی گفت: نخستین تصور افراد از کمردرد این است که شاید ماهیچه‌ای را بیش از حد کشیده‌اند یا کاری را اشتباه انجام داده‌اند که منجر به کمردرد شده است. با این حال امکان دارد تعداد زیادی از موارد کمردرد ناشی از استرس‌ها و رفتارهای مرتبط با آن باشد. برخی از شایع‌ترین علل کمر درد عبارتند از: صدمه، فشار عضلانی، فشار رباط، اسپاسم عضلانی (ناشی از فشار)، فتق دیسک، دیسک برآمده، پارگی دیسک، پوکی استخوان و آتروز. وی بیان داشت: شرایط مزمن می‌توانند عامل کمردرد باشند. با این حال اگر هیچیک از این موارد در مورد شما صدق نمی‌کند، کمردرد شما ممکن است نتیجه دیگری داشته باشد. پزشک به بیمار کمک می‌کند تا علت اصلی بیماری خود را پیدا کند و علائم دردناک خود را تسکین دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۹۹۹

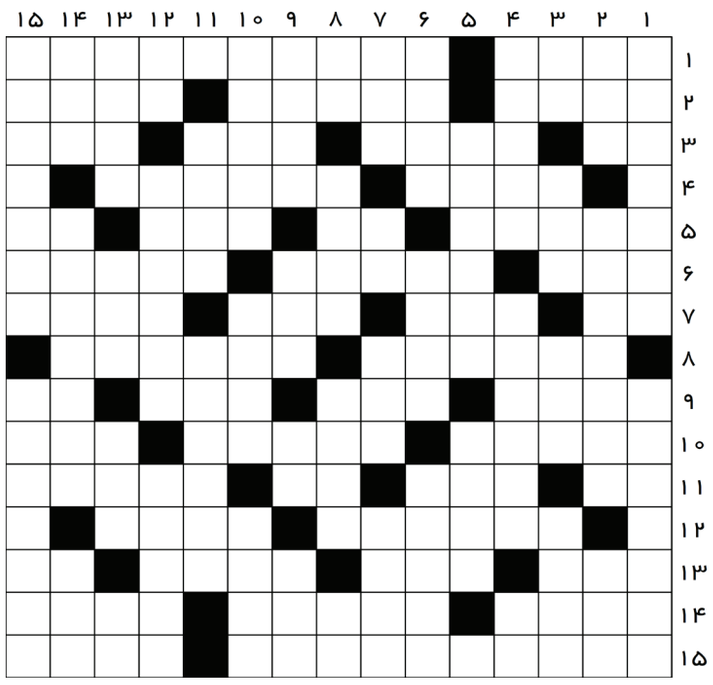
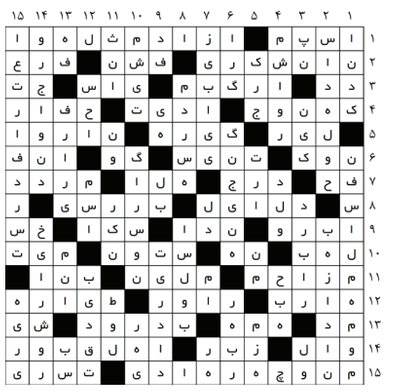
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- جامه درویش- اثر دیدنی ایتالیا ۲- در حال حل آن می‌باشید- تپه تاریخی نقده- بخش‌ها ۳- پسوند شباهت- طراحی اولیه- به‌جز- گیاه فیلگوش ۴- مایع لعابدار- فیلم‌دنیس دوگان ۵- باجناق- استان حومه تهران- نوبت بازی- نقشه انگلیسی ۶- عریض- پیشکش کردن- شمع‌وچراغ ۷- دست عرب- واحد پول کره‌جنوبی- خانه سنگ‌پشت- انبار گندم ۸- دارای عیب و ایراد- غذای سنتی کرمان ۹- خدایی- واحدتحصیلی- از حروف الفبای فارسی- کلام انزجار ۱۰- رودی در مرودشت- نشانگان- جریب ۱۱- گشوده- معجزه الهی- مکان- از دوران زمین‌شناسی ۱۲- قلعه‌ای در مسکو- کوچک‌وظریف ۱۳- نوعی پلنگ- میوه‌ای خوشمزه تابستان- قرض‌ووام- موضوع‌وزمینه ۱۴- گوژپشت- یکدل و یکزبان- اندام تنفسی ماهی ۱۵- ایالتی در آمریکا- از جزایر جنوبی‌ایران

عمودی

۱- مبارک قدم‌وخوشقدم- قومی از نژادسامی ۲- بالاپوش بلندقدیمی- مادر ناصرالدین‌شاه- پیام آسمانی ۳- پرنده دریاچه- لایه سوراخ شده جوزمین- ناگهان خودمانی- صمغ بادام کوهی ۴- زهرکشنده- همایش اینترنتی- میوه خوب! ۵- نوعی نان- باران پیاپی ۶- پایه‌ومبنا- مجرای آب زیرزمینی- گل لاله ۷- مروارید- بچه می‌کشد- زادگاه ناپلئون- بیشتر صندلی‌ها دارند ۸- همسر مرد- زیبا- نجات‌دهنده- علامت مفعولی ۹- تلف و نابودی- شیرحیوان تازه‌زا- بله روسی- غنی و ثروتمند ۱۰- زاییده‌شده- مملکت و اقلیم- رئیس مدرسه ۱۱- دیگدان- خلیجی در مکزیک ۱۲- حرف انتخاب- نهادی در سازمان‌ملل- از انواع شورلت در ایران ۱۳- مردان- سوی چشم- آرزو- حرف همراهی ۱۴- کوه بلند- شهری در ایالت ویسکانسین آمریکا- نهیب ۱۵- از غذاهای سنتی دامغان- از گیاهان دارویی



حل جدول ۱۹۹۸