دانستنی‌ها

عادات ضروری برای سلامتی

این روزها سیل عظیمی از اینفلوئنسرها، تیترهای خبری و دوستان و خانواده‌های خیرخواه، توصیه‌های متناقضی در مورد سلامتی می‌دهند. راه‌حل‌های سریع و مدهای زودگذر ممکن است برای سلامتی ما فایده چندانی نداشته باشند و حتی برخی از آنها مضر هم هستند. از این رو درمانگران و مشاوران متخصص، همواره توصیه می‌کنند که سعی کنید عادات سالم را در برنامه روزانه خود بگنجانید. اگر والدین هستید، به اشتراک‌گذاشتن و الگوسازی آنها می‌تواند به کودکان و نوجوانان نیز کمک کند تا نکات سلامتی را راحت‌تر و داوطلبانه بپذیرند.

خواب باکیفیت

کم خوابی می‌تواند باعث شود احساس بدی داشته باشید مثل بدخلقی، گیجی یا کندی حرکت که به مرور زمان بر سلامتی شما تأثیر می‌گذارد. در مقابل، خواب کافی و آرامش‌بخش از سیستم ایمنی بدن پشتیبانی می‌کند، به کنترل وزن کمک می‌کند و به سلامت جسمی، سلامت روانی، حافظه، قضاوت و سایر عملکردهای شناختی کمک می‌کند. حتی ممکن است طول عمر را افزایش دهد. اکثر بزرگسالان حداقل به هفت ساعت خواب در شب نیاز دارند. با این حال کیفیت خواب، یعنی معیاری از خواب مطلوب و بدون وقفه در مقابل غلت‌زدن و چرخیدن در خواب، ممکن است از هفت ساعت خواب اجباری مهم‌تر باشد و شایان ذکر است که خواب بیش از حد با خطر بالاتر مرگ زودرس نیز مرتبط است. توجه داشته باشید که الگوهای خواب و ریتم‌های شبانه‌روزی که به تنظیم خواب و بیداری کمک می‌کنند، با گذشت زمان تغییر می‌کنند. در این زمینه بهداشت خوب خواب می‌تواند کمک کند و با یکسری عادت‌های سالم به دست می‌آید شامل ورزش منظم، تنظیم زمان خواب و بیداری منظم، اجتناب از مصرف کافئین در بعد از ظهر و عصر و وعده‌های غذایی حجیم قبل از خواب و خاموش کردن صفحه نمایش حداقل ۳۰ دقیقه قبل از خواب است.

ذهن آگاهی

ذهن آگاهی و مدیتیشن (مراقبه) تکنیک‌های همپوشانی هستند که ثابت شده استرس را کاهش می‌دهند، خواب را بهبود می‌بخشند و تمرکز را افزایش می‌دهند. دکتر آرماند می‌گوید: اضطراب و استرس از مسائل بسیار رایج در طبابت من هستند. نگرانی بیش از حد در مورد گذشته یا آینده به ندرت مفید است. ترشح بیش از حد هورمون‌های استرس بر قلب، مغز و خواب ما تأثیر می‌گذارد که همه اینها پیامدهای نامطلوبی برای سلامتی مان دارند. مدیتیشن با تمرکز بر موضوعاتی مانند تنفس، تصاویر یا تکرار یک کلمه یا عبارت، بدن و ذهن را به هم پیوند می‌دهد. یکی از تمریناتی که برای بزرگسالان و جوانان به یک اندازه مفید است، «تنفس جعبه‌ای» است؛ یعنی الگوی ریتمیک تنفس که به تنظیم سیستم عصبی، مهار اضطراب و استرس، کاهش ضربان قلب و فشارخون و افزایش تمرکز کمک می‌کند.

غذاهای طبیعی و سالم

شواهد فراوانی نشان می‌دهد که رژیم‌های غذایی سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و حبوبات مانند عدس، نخود فرنگی و لوبیا و غذاهای کمتر فرآوری شده، از طول عمر و سرزندگی پشتیبانی می‌کنند. رژیم‌های غذایی گیاهی به طور معمول برای سلامتی ما بهتر هستند و تحقیقات، مصرف آنها را با کاهش میزان بیماری‌های قلبی، برخی سرطان‌ها و بیماری‌های مزمن مانند دیابت و چاقی مرتبط می‌داند. انتخاب غذاهای گیاهی از جانب ما برای سلامت کره زمین هم بهتر است. وقتی غذاها فرآوری می‌شوند، سلامت و ارزش غذایی آنها اغلب کاهش می‌یابد که بخشی از آن به دلیل افزودنی‌ها است. دکتر آرماند می‌گوید: صنایع، موادی مانند نمک، شکر، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، رنگ‌ها و سایر مواد شیمیایی را اضافه می‌کنند که ممکن است ناسالم باشند یا واکنش‌هایی را در مغز ایجاد کنند تا ما هوس بیشتری برای خوردن داشته باشیم.

بیشتر حرکت کنید

شتاب زندگی اغلب فرصت‌های فعال بودن را از ما می‌گیرد. بنابراین، این طرز تفکر که «چه چیزی باعث صرفه‌جویی در وقت من می‌شود؟» را با فکر سالم‌تری عوض کنید مثلا اینکه «چه چیزی باعث می‌شود من در دنیای خودم تحرک، انعطاف‌پذیری و عملکرد خوبی داشته باشم؟» دکتر آرماند پیشنهاد می‌کند از فکرکردن به کارایی دست بردارید و به جای آن به راه‌های لذت‌بخش یا خلاقانه برای فعال نگه داشتن بدن خود فکر کنید. ورزش را با کار یا تفریح ترکیب کنید: به جای ملاقات در کافه یا رستوران، پیاده‌روی کنید و با هم صحبت کنید. به جای نشستن با دوستان برای صرف غذا به نوشیدن یک قهوه کفایت کنید و سپس شروع به پیاده‌روی کنید. البته بسیاری از افراد به دلیل سن، بیماری یا تصادف با چالش‌های حرکتی مواجه می‌شوند. در این مواقع نیز از پزشک خود مشورت بگیرید و به دنبال فرصت‌هایی باشید که متناسب با نیازهای شما باشد و احتمالا از طریق ورزش‌های تطبیقی.

از بدن خود محافظت کنید

آلودگی هوا، میکروپلاستیک‌ها و مواد شیمیایی که به عنوان PFAS (مواد پرفلوروآلکیل و پلی‌فلوروآلکیل) شناخته می‌شوند، در زندگی مدرن به سختی قابل اجتناب و حذف‌کردن هستند. تنفس ذرات ریز (به نام ذرات معلق یا PM۱۰، PM۲٫۵، PM۰٫۱) یا بلعیدن میکروپلاستیک‌ها و مواد شیمیایی مضر، از بسیاری جهات بر سلامت شما تأثیر می‌گذارد. به عنوان مثال، دکتر آرماند خاطرنشان می‌کند که ذرات ریزآلاینده یا دود آتش‌سوزی‌های جنگلی به اعماق ریه‌ها نفوذ می‌کنند و ممکن است وارد جریان خون شوند و در نتیجه به بافت‌ها و اندام‌های سراسر بدن برسند. این امر به حملات قلبی، سکته مغزی، مشکلات ریوی و سایر مشکلات سلامتی منجر می‌شود. نکات مراقبتی زیر می‌تواند به شما در کاهش مواجهه با مواد مضر در خانه کمک کند: از یک فیلتر آب برای کاهش مواجهه با PFAS، میکروپلاستیک‌ها و سایر آلاینده‌ها استفاده کنید. پلاستیک‌های آشپزخانه را با شیشه (مانند شیشه‌های ارزان‌قیمت یا ظروف غذای شیشه‌ای)، بطری‌های آب از جنس استیل ضدزنگ و ظروف غذاخوری بدون سرب جایگزین کنید. هنگامی که دود آتش‌سوزی یا آلودگی بر کیفیت هوای نزدیک محل زندگی شما تأثیر می‌گذارد، یک دستگاه تصفیه هوا با اندازه مناسب و فیلتر MERV ۱۳ یا بالاتر را روشن کنید. گزارش‌های خبری محلی می‌توانند به شما کمک کنند تا بفهمید چه زمانی کیفیت هوا در محدوده ناسالم قرار دارد، به خصوص برای افرادی که آسیب‌پذیرترند مانند کودکان، سالمندان، افراد مبتلا به بیماری ریوی و افرادی که در فضای باز کار می‌کنند. هنگام پخت و پز، بازکردن پنجره‌ها نیز می‌تواند کمک کند.

نقش امگا ۳ از کنترل قندخون تا سلامت چشم

اگر دست‌کم دو بار در هفته ماهی نمی‌خورید یا مکمل روغن ماهی مصرف نمی‌کنید احتمالا با کمبود اسیدهای چرب امگا۳، یکی از مواد مغذی کلیدی برای سلامت بدن مواجه خواهید شد. این چربی‌های مفید که در ماهی‌های چرب مانند سالمون فراوان هستند به‌دلیل آثار ضدالتهابی خود شناخته شده‌اند اما نقش‌شان فراتر از این است و در تقویت خلق‌وخو، حافظه، سلامتی مفاصل و قلب هم اثرگذارند.

کنترل قند خون

برخی مطالعات حاکی از آن است که امگا۳ با کاهش التهاب و افزایش حساسیت به انسولین، به تنظیم قندخون کمک می‌کند. مصرف مکمل امگا۳ می‌تواند در میزان قند ناشتا یا مقاومت به انسولین بهبودهایی هرچند جزئی، ایجاد کند.

سلامت چشم

امگا۳ هم در رشد و تکامل بینایی در دوران جنینی و نوزادی نقش دارد و هم برای حفظ عملکرد طبیعی چشمی و پیشگیری از بیماری‌های چشمی در بزرگسالی ضروری است. این چربی‌ها با تثبیت لایه اشکی و کاهش آسیب سطحی چشم، می‌توانند علائم خشکی چشم را تسکین دهند.

مفید برای مفاصل

افزایش مصرف امگا-۳ می‌تواند به کاهش درد و التهاب مفاصل کمک کند. این چربی‌ها با کاهش شاخص‌های التهابی مانند اینترلوکین-۶ و فاکتور نکروز تومور آلفا (TNF-α) به‌ویژه در مبتلایان به آرتروز از غضروف‌ها محافظت می‌کنند و حرکت مفاصل را بهبود می‌دهند.

پشتیبان سلامت قلب

شواهد علمی تاثیر امگا۳ را در حوزه سلامت قلب و عروق نشان می‌دهند. به گفته متخصصان تغذیه، این چربی‌ها با کاهش التهاب، افزایش کلسترول خوب (HDL) و بهبود جریان خون، خطر بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. امگا۳ می‌تواند سطح تری‌گلیسیرید را پایین بیاورد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلاژاده

یادداشت

آگاهی در مصرف امپرازول

سمیراسادات ابوالمعالی
عضوهیأت‌علمی

مصرف خودسرانه یا طولانی‌مدت داروهای امپرازول و پنتوپرازول که برای کاهش اسید معده تجویز می‌شوند، می‌تواند عوارض جدی مانند کاهش جذب ویتامین‌ها و افزایش خطر پوکی استخوان به همراه داشته باشد. داروهای مهارکننده پمپ پروتون مانند امپرازول و پنتوپرازول کاربرد زیاری دارند این داروها با کاهش ترشح اسید معده برای درمان رفلاکس معده به مری، زخم معده و اثنی‌عشر، عفونت هلیکوباکتر پیلوری و سندرم زولینگر-الیسون استفاده می‌شوند. همچنین در پیشگیری از زخم معده ناشی از مصرف طولانی‌مدت مسکن‌ها کاربرد دارند. تأثیر دارو معمولا پس از چند روز مشخص می‌شود و مصرف منظم و در زمان مقرر اهمیت زیادی دارد. پنتوپرازول برای سالمندان و افرادی که داروهای متعدد مصرف می‌کنند، ایمن‌تر است، در حالی که امپرازول ممکن است اثر داروی قلبی کلوپیدوگرل را کاهش دهد. بنابراین انتخاب دارو باید تحت نظر پزشک انجام شود. زمان و روش مصرف: بهترین زمان مصرف ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیش از صبحانه است و در برخی موارد ممکن است با تجویز پزشک دو بار در روز (صبح و شب) مصرف شود. قرص باید به‌طور کامل بلعیده شود و از خردکردن یا جویدن آن خودداری شود. دوره درمان بسته به شرایط بیمار از چند هفته تا چند ماه متغیر است و مصرف طولانی‌مدت بدون نظر پزشک می‌تواند موجب کاهش جذب ویتامین B۱۲، منیزیم و کلسیم و افزایش خطر پوکی استخوان و شکستگی شود. همچنین قطع ناگهانی دارو پس از مصرف طولانی می‌تواند علائم بیماری را شدیدتر کند و کاهش دوز باید تدریجی باشد. تداخل و عوارض: این داروها ممکن است با داروهایی مانند وارفارین، دیگوکسین، ضدقارچ‌ها و ضدتشنج‌ها تداخل داشته باشند و در بیماران مبتلا به نارسایی کبدی نیاز به تنظیم دوز وجود دارد. در صورت بروز علائمی مانند: اسهال مداوم، درد شدید شکم، ضعف عضلانی یا حساسیت شدید (کهیر یا تورم گلو) باید فورا به پزشک مراجعه شود. مصرف آگاهانه و منظم امپرازول و پنتوپرازول با تجویز پزشک، کیفیت زندگی بیماران مبتلا به مشکلات گوارشی را به‌طور چشمگیری بهبود می‌بخشد.

تاثیر تغذیه بر «خوشبو بودن»

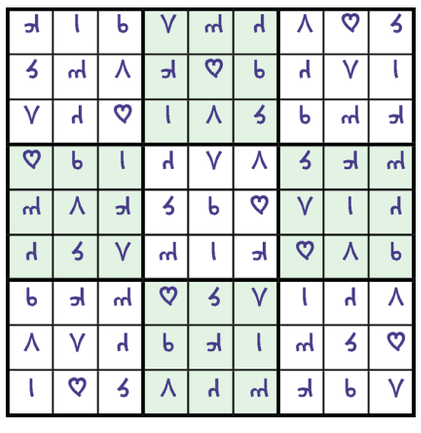
از سیر و گوشت گرفته تا میوه آنچه می‌خوریم می‌تواند بوی بدن و میزان جذابیت ما برای دیگران را هم تغییر دهد. به‌گفته دکتر لینا بگداچ متخصص پوست ۲ مسیر در خوشبوبودن وجود دارد: دستگاه گوارش: باکتری‌های روده هنگام هضم غذا، گازهایی تولید می‌کنند که از طریق دهان یا دیگر مسیرها از بدن خارج می‌شوند (مثلا باعث بوی بد دهان می‌شوند). پوست: ترکیبات شیمیایی حاصل از غذا وارد خون شده و سپس از طریق تعریق دفع می‌شوند، جایی که با باکتری‌های پوست ترکیب می‌شوند و بویی خاص ایجاد می‌کنند. برای خوشبویی، سبزی‌های بروکلی، گل‌کلم و کلم بروکسل مصرف کنید. در یک پژوهش مردانی که بیشتر میوه و سبزیجات می‌خوردند، بوی بدنشان دلپذیرتر، شیرین‌تر بود. در پژوهشی دیگر کسانی که هفته گوشت نخوردند، بوی بدنشان خوشایندتر ارزیابی شد. در یک تحقیق زنانی که ۴۸ ساعت روزه گرفته بودند، بوی عرق خوشایندتری داشتند.

حقایقی درباره خمیردندان‌های زغالی

این روزها در شبکه‌های اجتماعی تبلیغات زیادی درباره خمیردندان‌های حاوی زغال وجود دارد که ادعا می‌کنند دندان‌ها را سفیدتر و درخشان‌تر می‌کنند. «نیکول خلیفه»، دندان‌پزشک معتقد است: خمیردندان‌های زغالی تنها یک «توهم لبخند درخشان‌تر» ایجاد می‌کنند. این خمیردندان‌ها ممکن است لکه‌های سطحی را از بین ببرند و بیشتر اثرات کوتاه‌مدت دارند که به‌طور موقت به نظر می‌رسد دندان‌ها روشن‌تر شده‌اند. معایب؛ زغال به‌دلیل بافت سایینده‌اش می‌تواند به مرور مینای دندان را ساییده و باعث آسیب به آن شود. خلیفه اشاره می‌کند که برخی از بیماران او با استفاده از این خمیردندان‌ها، به‌دلیل فشار زیاد یا استفاده از خمیردندان‌های زبر، دچار حساسیت دندان و کدرشدن دندان‌ها شده‌اند. او تأکید می‌کند که ساییدگی مینای می‌تواند در آینده مشکلات جدی‌تری مانند تحلیل لثه و پوسیدگی دندان ایجاد کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

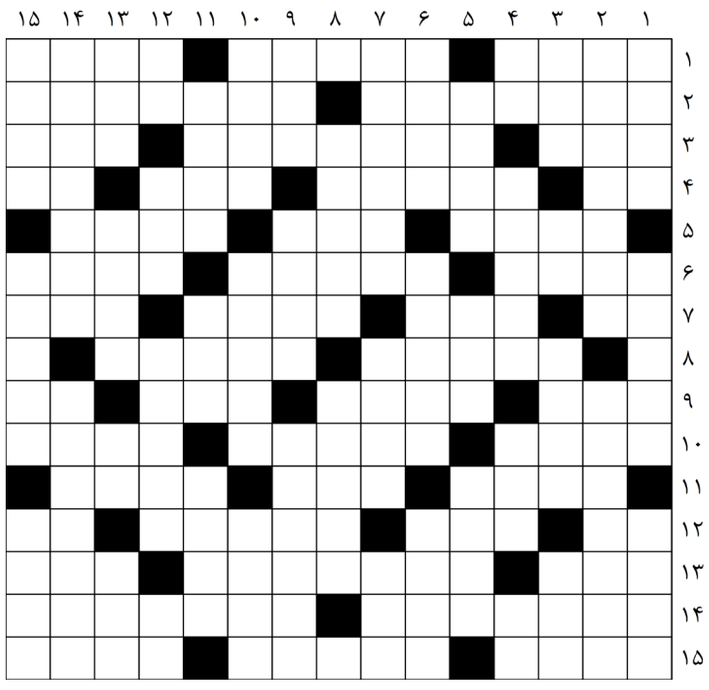
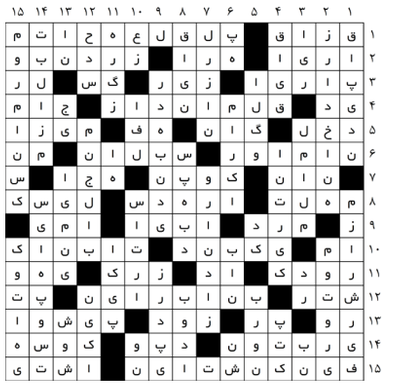
شماره ۲۲۴۶

افقی

۱- ضایع و خراب- از کشورهای عربی- سعی و تلاش ۲- اوقات تلخی- از جاذبه‌های طبیعی در کرمانشاه ۳- بی‌نقش و نگار- کسی‌که حکم به سود او داده شده باشد- غار ۴- طول عمر- گل همیشه بهار- برگه انتخاباتی- خشکی ۵- گاوآهن- رودمصر- نشان افتخار ۶- زیبایی- نجات و خلاص- میوه پرزدار ۷- نفس بلند- قرص روانگردان- شماره- درمانگاه ۸- قلعه بالای کوه- اثری از کارلوس فوینتس ۹- مراقب باش!- با آن آب را نکوبید!- بلندی مقام و مرتبه- از فلزات ۱۰- ثامن- ناپسند شمردن- ازدواج ۱۱- ستاره- لایه سوراخ شده جوزمین- قشنگ ۱۲- نگهبان گله- نوعی گلیم دست‌باف- سس معروف فرانسوی- بازی نفس‌گیر! ۱۳- دورانداختن- صادق و درستکار- قفل کمربند ۱۴- هم‌وزن- فرهنگ لغات انگلیسی ۱۵- سرها- برافروخته- شکاک

عمودی

۱- فیلسوف بنام یونانی- نیروی گرانش- آسمان و فلک ۲- حکم یا دستوری که از طرف مسؤلان سازمان برای اطلاع تمام کارکنان یک مؤسسه ابلاغ شود.- به کسی متکی بودن ۳- مکان بی‌خطر- حرف انتخاب- کاراته نمایشی- نوعی خالکوبی ابرو ۴- خدای درویش- به ستوه‌آوردن- پایان زندگی- خاک سفالگری ۵- چاره‌اندیشی- از آن کوه می‌سازند!- پسران ۶- حالتی ازگاز- شاخه تازه‌روییده- چوب سوزاندنی ۷- میمون- فریادتشویق- دوش‌وشانه ۸- شالوده‌واساس- ریحان ۹- درشت اندام- پایتخت پرو- جای آموزش هنر ۱۰- کمیاب- دین‌ومذهب- جانشین ۱۱- پسرگودرز- ترس‌وبیم- زرنگ‌وباهوش ۱۲- بیرون دهان- وسیله احتیاطی اضافی- خارشتر- روزنیست ۱۳- استخوان بالای ران- اشاره- ریختن آب- استانی در پاکستان ۱۴- ازدرختان جنگلی- جنگ سلجوقیان باسپاهیان روم ۱۵- راننده اتومبیل- بیماری خشکی- نماینده حقوقی



حل جدول ۲۲۴۵