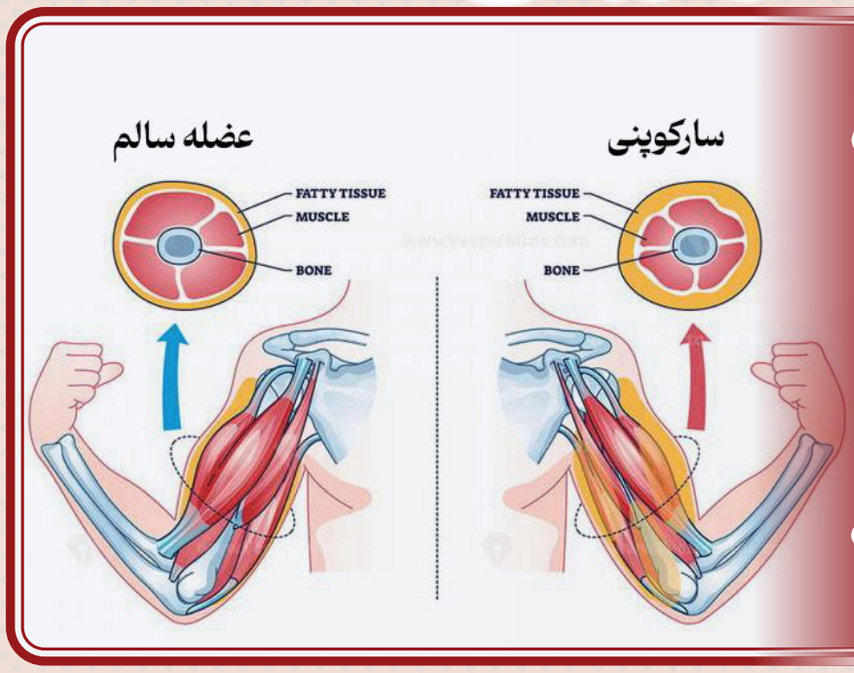
راهکارهای پیشگیری و کنترل «سارکوپنی»

سارکوپنی به کاهش تدریجی حجم و قدرت عضلات بدن گفته می‌شود که معمولا با افزایش سن رخ می‌دهد. «کم‌ماهیچگی» پیامدهایی چون کاهش استقلال فردی، افزایش خطر زمین‌خوردن، شکستگی، وابستگی بیشتر، افت کیفیت زندگی و حتی مرگ زودرس دارد. درحالی‌که افزایش سن، کم‌تحرکی و رژیم غذایی نامناسب از عوامل اصلی ابتلا به این بیماری هستند، آمارها نشان می‌دهد ۷۹ درصد جمعیت ایران دچار کم‌تحرکی است.



ورزش منظم

تمرینات مقاومتی مانند وزنه‌برداری سبک، کشش با کش‌های مقاومتی و تمرینات تعادلی به حفظ و افزایش قدرت عضلات کمک می‌کنند.

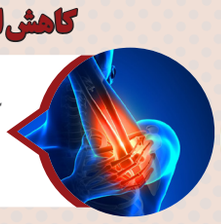
تغذیه مناسب

مصرف کافی پروتئین، ویتامین D و سایر ریزمغذی‌ها برای سلامت عضلات ضروری است. توصیه می‌شود از مواد غذایی مثل گوشت، لبنیات، ماهی، تخم‌مرغ و سبزیجات بهره ببرید.

پایش منظم سلامت

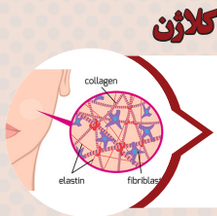
انجام تست‌های ساده مانند اندازه‌گیری قدرت دست و سرعت راه‌رفتن می‌تواند در شناسایی زودهنگام کاهش عضلات مؤثر باشد.

کاهش التهاب



التهاب مزمن می‌تواند به تحلیل عضلات کمک کند؛ کنترل بیماری‌های مزمن در کاهش التهاب نقش مهمی دارد. با رعایت این نکات می‌توان روند پیری عضلات را کند کرده و کیفیت زندگی را در سنین بالاتر حفظ کرد.

کلاژن



کلاژن پروتئینی است که در حفظ سلامت عضلات، پوست و مفاصل اهمیت دارد. با افزایش سن، تولید کلاژن در بدن کاهش می‌یابد. مصرف غذاهای با پروتئین بالا می‌تواند به افزایش تولید کلاژن کمک کند.

اسیدهای امگا۳

اسیدهای چرب امگا ۳ که عمدتا در ماهی، روغن ماهی، مغزها و دانه‌ها یافت می‌شوند، خواص ضدالتهابی دارند و در پیشگیری از تحلیل عضلانی مؤثرند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

چرا نخوابیدن تمرکز را از بین می‌برد؟

یک پژوهش گسترده به بررسی تاثیر بی‌خوابی بر تمرکز پرداخت و دلایل عدم تمرکز در اثر بی‌خوابی را برجسته کرد. خواب فقط استراحت نیست، بلکه یک فرآیند بیولوژیکی حیاتی است. خواب ذهن را تیز، افکار را شفاف و واکنش‌ها را سریع نگه می‌دارد، اما در دنیای پرسرعت امروز کم‌خوابی رایج شده است؛ حتی با این که بدن به اندازه اکسیژن به آن نیاز دارد. تنها یک شب بی‌خوابی می‌تواند مغز شما را از تعادل خارج کند. ممکن است نشانه‌های واضح را از دست بدهید، چیزها را فراموش کنید یا احساس تنبلی ذهنی داشته باشید. به این دلیل است که خواب یک فرآیند غیرفعال نیست، بلکه یک روند فعال است. اسکن‌های مغزی نشان می‌دهند که نورون‌ها هنگام خواب تنظیم مجدد می‌شوند، رگ‌های خونی تنظیم می‌شوند و مایعات، مواد زائد را دفع می‌کنند، اما دانشمندان تاکنون دقیقاً نمی‌دانستند که چرا کمبود خواب تا این حد در تفکر ما اختلال ایجاد می‌کند. دانشمندان به درون مغزهای محروم از خواب نگاهی انداختند و متوجه یک نکته شگفت‌انگیز شدند. آنها دریافتند که حتی وقتی بیدار هستیم، مغز سعی دارد خود را پاکسازی کند. این روند پاکسازی معمولا در طول خواب عمیق رخ می‌دهد که امواج مایع مغزی نخاعی طی آن، مواد زائد را از مغز خارج می‌کنند، اما وقتی خواب کمی داریم، این امواج به ساعت‌های بیداری نفوذ می‌کنند و بدین ترتیب، قدرت تمرکز متزلزل می‌شود. دانشمندان برای بررسی این موضوع، با ۲۶ داوطلب کار کردند. هر داوطلب دو بار آزمایش شد که یک بار پس از یک خواب کامل شبانه و یک بار پس از بیدار ماندن در طول شب بود. دانشمندان با استفاده از روش‌هایی برای ردیابی جریان خون و حرکت مایعات، نوار مغزی برای اندازه‌گیری فعالیت امواج مغزی، مردمک‌سنجی برای تشخیص هوشیاری از طریق واکنش‌های چشم و آزمایش‌های رفتاری برای تشخیص لغزش‌های توجه، مغز داوطلبان را تحت نظر قرار دادند. این گروه پژوهشی دریافتند که هر بار داوطلب بی‌توجه می‌شود، یک موج مایع پاکسازی‌کننده در مغز جریان می‌یابد و چرخه پاکسازی خواب عمیق را تقلید می‌کند. وقتی شرکت‌کنندگان برای مدت کوتاهی تمرکز خود را از دست می‌دادند، دانشمندان متوجه چندین تغییر در بدن آنها می‌شدند که هم‌زمان رخ می‌دادند. از همه جالب‌تر این که مایع پاکسازی مغز طی هر وقفه در توجه از مغز خارج می‌شد و پس از پایان وقفه دوباره به داخل جریان می‌یافت. دانشمندان دریافتند که وقتی مغزهای خسته تمرکز خود را از دست می‌دهند، اتفاق عمیق‌تری در حال رخ می‌دهد و آن اتفاق این است که امواج مایع پاکسازی‌کننده مغز جریان می‌یابند. این پالس‌های مایع تصادفی نیستند، بلکه ارتباط نزدیکی با لغزش‌های توجه دارند. هر افت تمرکز، نشان‌دهنده یک تغییر کامل در بدن مانند فرو رفتن کوتاه‌مدت مغز در حالت خواب هنگام بیداری است. این تغییر هم جریان مایع و هم افت عملکرد را تحریک می‌کند. ورالوئیس، مدیر پروژه گفت: اگر نخوابید، امواج مایع پاکسازی‌کننده مغز شروع به ورود به حالت بیداری می‌کنند که در آنجا معمولا دیده نمی‌شوند. با وجود این، آنها با یک بده‌بستان توجه همراه هستند که در آنجا طی لحظاتی که موج جریان مایع وجود دارد، توجه از بین می‌رود. نتایج نشان می‌دهند در لحظه‌ای که توجه از بین می‌رود، این سیال در واقع از مغز به بیرون رانده می‌شود و هنگامی که توجه بازیابی می‌شود، دوباره به داخل کشیده می‌شود. دانشمندان معتقدند که ارتباط قوی بین افت توجه و تغییر عملکردهای بدن مانند جریان مایعات، ضربان قلب و هوشیاری ممکن است به یک سیستم کنترل واحد در مغز اشاره داشته باشد. لوئیس گفت: این نتایج به ما نشان می‌دهند یک مدار یکپارچه وجود دارد که هم عملکردهای بسیار سطح بالای مغز یعنی توجه و توانایی ما در درک و واکنش به جهان و هم فرآیندهای فیزیولوژیکی بنیادین مانند دینامیک سیالات مغز، جریان خون در سراسر مغز و انقباض رگ‌های خونی را کنترل می‌کند.

نکته

تاثیر استرس بر دیابت

استرس، چه حاد و چه مزمن، می‌تواند از مسیرهای فیزیولوژیک و روانی بر تنظیم قند خون تاثیر بگذارد و کنترل دیابت را دشوارتر کند. در واقع، دیابت بیماری است که علاوه بر مدیریت دارویی و تغذیه‌ای، نیازمند مراقبت روان‌شناختی و کنترل هیجان‌ها نیز هست.

شناسایی عوامل استرس‌زا، آموزش مهارت‌های مقابله‌ای و تقویت حمایت اجتماعی می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بیماران دیابتی و کاهش عوارض ناشی از این بیماری کمک کند. دکتر اسماعیل موسوی اصل مدیر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد مرکز بهداشت خوزستان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: استرس فقط از طریق مسیرهای فیزیولوژیک بر دیابت تاثیر نمی‌گذارد، بلکه تغییرهای رفتاری ناشی از استرس نیز نقش مهمی در آن دارند.

وی افزود: افراد تحت استرس معمولا تمایل بیشتری به رفتارهای ناسالم مانند کاهش فعالیت بدنی، اختلال در خواب و بی‌نظمی در برنامه غذایی، افزایش مصرف سیگار، الکل یا دیگر مواد محرک و مصرف زیاد غذاهای پرچرب و قندی به عنوان راهی برای آرامش موقت دارند. دکتر موسوی اصل بیان کرد: این رفتارها در مجموع می‌توانند موجب افزایش وزن، مقاومت به انسولین و بدتر شدن کنترل قند خون شوند.

همچنین استرس می‌تواند موجب کاهش انگیزه برای مراقبت از خود در بیماران دیابتی شود؛ برای مثال، برخی بیماران در شرایط استرس‌زا، داروهای خود را به موقع مصرف نمی‌کنند یا آزمایش قند خون روزانه را انجام نمی‌دهند. در بیماران مبتلا به دیابت، استرس می‌تواند کنترل قند خون را دشوارتر کند.

موسوی اصل ادامه داد: همچنین، استرس با افزایش التهاب سیستمیک و اختلال در عملکرد عروق خونی، احتمال بروز عوارض قلبی - عروقی، کلیوی و عصبی را در بیماران دیابتی افزایش می‌دهد. وی بیان کرد: کاهش و مدیریت استرس می‌تواند نقش موثری در پیشگیری و کنترل دیابت داشته باشد. آموزش تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، مراقبه (مدیتیشن)، یوگا و ذهن‌آگاهی (Mindfulness) می‌تواند سطح کورتیزول را کاهش دهد و قند خون را تثبیت کند.

یادداشت

عوارض مصرف زیاد ویتامین C بر کلیه

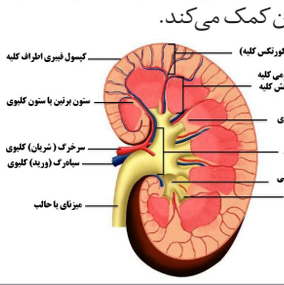
حسین صادق‌پور
عضو هیات علمی دانشگاه

مصرف بیش از حد ویتامین C، به‌ویژه در قالب مکمل‌ها، می‌تواند به عوارض گوارشی و خطر تشکیل سنگ کلیوی اگزالاتی منجر شود. کمبود شدید این ویتامین منجر به بیماری اسکوروی می‌شود که علائمی همچون خونریزی لثه، ریزش دندان‌ها، ضعف، خستگی و تأخیر در ترمیم زخم‌ها به همراه دارد. اگرچه بیماری اسکوروی امروزه نادر است، کمبود خفیف ویتامین C می‌تواند به تضعیف سیستم ایمنی بدن و افزایش احتمال ابتلا به عفونت‌ها منجر شود، مصرف ویتامین C می‌تواند در شرایطی که مصرف میوه‌ها و سبزیجات کافی نباشد، مفید واقع شود.

مکمل‌های ویتامین C باید با احتیاط مصرف شوند. مصرف روزانه بیش از دو گرم ویتامین C می‌تواند موجب عوارضی مانند اسهال، دل‌درد، تهوع و افزایش احتمال تشکیل سنگ کلیوی اگزالاتی، به‌ویژه در افرادی که مستعد این مشکل هستند، شود.

مطالعات نشان می‌دهد این ویتامین نمی‌تواند از بروز سرماخوردگی پیشگیری کند، اما ممکن است شدت علائم و مدت زمان بیماری را کاهش دهد. به‌ویژه در افرادی که تحت استرس شدید یا در حال انجام ورزش‌های سنگین هستند، این اثر بیشتر مشاهده می‌شود. مصرف منظم ویتامین C در طول سال اهمیت بیشتری نسبت به مصرف مقطعی آن هنگام بیماری دارد. افراد سیگاری، سالمندان، بیماران مبتلا به بیماری‌های مزمن، افرادی که رژیم غذایی فقیر از میوه و سبزیجات دارند و کسانی‌که الکل یا داروهای خاص مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض خطر کمبود این ویتامین قرار دارند.

به افراد توصیه می‌شود بهترین و ایمن‌ترین راه برای تأمین ویتامین C، مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه است. مکمل‌ها تنها در صورت نیاز و زمانی که رژیم غذایی کافی نباشد یا شرایط خاص وجود داشته باشد، باید مصرف شوند. رعایت تعادل در مصرف ویتامین C به پیشگیری از بروز عوارض ناشی از کمبود یا مصرف بیش از حد آن کمک می‌کند.



تاثیر محافظتی ورزش بر قلب زنان بیشتر است

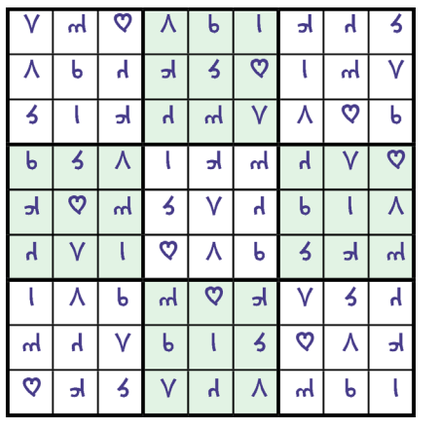
یک مطالعه نشان می‌دهد که در پیشگیری و درمان بیماری عروق کرونر قلب، مزایای محافظت قلبی که زنان از طریق ورزش به دست می‌آورند، ممکن است به طور قابل توجهی بهتر از مردان باشد. بر اساس داده‌های ۸۵۰۰۰ شرکت‌کننده، تیم تحقیق به طور سیستماتیک تفاوت‌های جنسیتی را در پیشگیری و درمان بیماری عروق کرونر قلب بررسی کردند. این مطالعه نشان داد که زنان فقط به ۲۵۰ دقیقه ورزش در هفته نیاز دارند تا خطر ابتلاء به بیماری عروق کرونر قلب ۳۰ درصد کاهش یابد، در حالی‌که مردان برای دستیابی به همان مزایای قلبی عروقی به ۵۳۰ دقیقه ورزش نیاز دارند که تقریبا دو برابر زمان مورد نیاز زنان است. این بررسی نشان داد: زنانی که ۵۱ دقیقه در هفته ورزش می‌کنند خطر مرگ شأن ۳۰ درصد کاهش یافت. بیماری عروق کرونر قلب یکی از علل اصلی مرگ و میر است.

۴ درصد ایرانی‌ها دچار قوز قرنیه هستند

یک فوق تخصص قرنیه گفت: بیماری قوزقرنیه یکی از شایع‌ترین اختلالات قرنیه در ایران و خاورمیانه است و حدود ۲ تا ۴ درصد افراد جامعه به آن مبتلا هستند. جواد صادقی افزود: توصیه می‌شود افراد از ماساژ یا فشاردادن محکم چشم‌ها به‌طور جدی خودداری کنند. وی افزود: قوزقرنیه نوعی اختلال پیشرونده است که در اثر کاهش استحکام بافت قرنیه ایجاد می‌شود. در این حالت، قرنیه سفتی طبیعی خود را از دست داده و شکل کروی آن به‌تدریج تغییر می‌کند و در مراحل پیشرفته به‌صورت مخروطی در می‌آید. صادقی یادآورشد: حدود ۲ تا ۴ درصد افراد جامعه به آن مبتلا هستند. در افرادی که یکی از بستگان درجه‌اول دچار قوز قرنیه است، احتمال ابتلاء تا ۲۰ درصد افزایش می‌یابد که رقم قابل توجهی است. وی درباره اهمیت تشخیص اظهار داشت: در صورت تشخیص به موقع، می‌توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

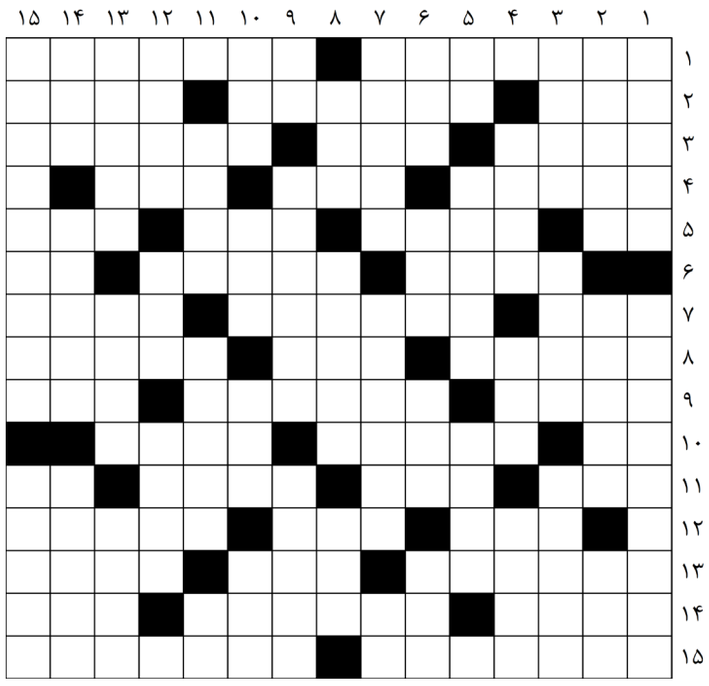
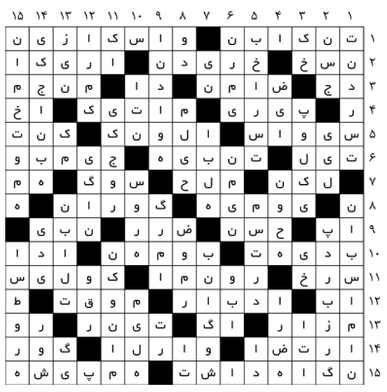
شماره ۲۲۵۳

افقی

۱- یافتن دوباره چیزی- شهری در روسیه ۲- پسندیده و خوب- فراری- کسی‌که سربار سایرین شود ۳- پایداری- بزرگترین دریاچه- عنکبوت ۴- رودی در استان کردستان- عدد و شماره- ننر ۵- علامت مصدر جعلی- یک دفعه و ناگهانی- بنای مرتفع- صدای بم ۶- ضدحمله- نرده چوبی- عید ویتنامی ۷- یادداشت‌کردن- آمال- نوعی قطع کتاب ۸- حالت سکون- قوم باستانی ایران- آهو ۹- سازمان فضایی- نابودشده- میوه تابستانی ۱۰- شمای بیگانه- نوعی بلیت هواپیما- هر آلتی که با آن بنویسند یا چیزی نقش کنند ۱۱- گیاه مقدس زرتشتیان- نوعی وسیله بازی قدیمی- خانه پشت به آفتاب- ضمیرفرانسوی ۱۲- نوعی پارچه لطیف- عسل و انگبین- غذای ظهر ۱۳- کهنه و فرسوده- به دریا می‌ریزد- نهال نازک ۱۴- جاوید- فیلمی از اودا بنیامینا- شایسته و جایز ۱۵- از شهرهای خوزستان- کشوری اروپایی که از مغرب به دریای بالتیک محدود می‌شود

عمودی

۱- عبودیت- از عقربه‌های ساعت ۲- بزرگترین سرخرگ بدن- تحسین فرنگی- مجلس اعیان ۳- سرماخوردگی- جوهرقلیا- پوشیده و پنهان ۴- قوم کهن مکزیک- بوسه- لرزه- گندم- بزرگ ایل و طایفه- هرزنامه ۶- خجسته و مبارک- خرابکار اینترنتی- پایان زندگی- گوشت بی‌استخوان ۷- بادپا- فصل سرما- واحد دارو ۸- دورنگی- پی درپی شدن- پشت سر ۹- بیرون دهان- به چشم دیدن- مرکز ایالت تنسی ۱۰- مبهوت و متحیر- نظریات و عقاید- دست مالیدن- چینه دیوار ۱۱- آب نیمه‌گرم- منطقه‌ای مرزی بین پاکستان و ایران- الفبای موسیقی ۱۲- شیرهوای تیوپ- چین و چروک پوست- کتاب مقدس مسلمانان ۱۳- درخور و شایسته- حلال نیست- فریادتشویق ۱۴- مخفف نگاه- توده‌های خاک- برعکس ۱۵- هرم معروف مکزیک- کاخ مشهور فرانسه



حل جدول ۲۲۵۲