آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۹۲
شنبه
۱۴۰۲•۰۴•۱۷
۱۹ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۰۸ جولای ۲۰۲۳

علائم کمبود امگا ۳ در بدن

اینفوگرافیک: آرمان ملی

اسید چرب امگا ۳ از اسیدهای چرب اشباع نشده هستند که برای تنظیم فعالیت‌های بدن انسان ضروری هستند. بدن انسان توانایی تولید اسیدهای چرب اشباع نشده را ندارد و باید آن را از طریق غذاهای ویژه به‌دست آورد. اسیدهای چرب امگا ۳ در سلامت بخش‌های مختلف بدن نقش اساسی داشته و کمبود آن سبب آسیب‌های جدی به بدن می‌گردد.

دانستنی‌ها

بیماری‌های شایع تابستانی

بیماری‌های شایع تابستان یکی از معضلاتی است که هر سال در همین فصل ممکن است با آن روبه‌رو شوید. فصل تابستان با افزایش دما، نه تنها تحمل هوای گرم را غیرممکن می‌سازد، بلکه امکان دارد چنین شرایطی به سلامت شما آسیب برساند و مجموعه‌ای از بیماری‌ها را با خود به همراه داشته باشد. اگر اقدامات مهم در آب و هوای گرم انجام نشود، ممکن است گرفتار بیماری‌های شایع تابستانی شوید.

گرمازدگی

گرمازدگی یا هایپرترمی یک بیماری شایع تابستانه است که در اثر قرار گرفتن طولانی مدت در دمای بالا رخ می‌دهد. علائم گرمازدگی عبارتند از: سردرد، سرگیجه و ضعف که در شرایط خاص ممکن است منجر به بیهوشی، نارسایی اندام‌ها و در نهایت مرگ شود. یک نکته برای درمان گرمازدگی، سردکردن بدن با کمک آب، قرارگرفتن در هوای خنک یا استفاده از کمپرس یخ است.

کم آبی

کم آبی بدن یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که در تابستان رخ می‌دهد و حتی مصرف زیاد مایعات هم به طور کامل باعث جبران هدررفت آب بدن نمی‌شود. در طول تابستان، مقدار زیادی آب و املاح به شکل تعریق از بدن دفع می‌شود؛ برای بهبود عملکرد طبیعی جسم، باید بدن را از طریق مصرف مایعات و حتی میوه‌ها آبرسانی کرد.

اوریون

اوریون یکی دیگر از بیماری‌های شایع در فصل تابستان است که یک بیماری ویروسی بسیار مسری به شمار می‌آید و در اوج تابستان، عمدتا در کودکان، رخ می‌دهد.

آفتاب‌سوختگی

آفتاب‌سوختگی ناشی از اشعه ماوراءبنفش (UV) خورشید است که به سلول‌های پوست آسیب می‌رساند. قرارگرفتن بیش از حد در معرض اشعه مضر فرابنفش خورشید ممکن است منجر به بثورات دردناک روی پوست شود.

عفونت گوش

ابتلا به عفونت‌های گوش و چشم استفاده از استخرهای عمومی و شنا در آب‌های آلوده می‌تواند باعث بروز عفونت‌های مربوط به گوش و چشم شود. استفاده از عینک شنا و استفاده از قطره‌های چشمی بعد از شنا می‌تواند به کاهش احتمال ابتلا به این بیماری‌ها کمک کند.

آبله مرغان

آبله مرغان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های تابستانی است و علائم شایع آن شامل تاول، خارش پوست، قرمزی، تب شدید، بی‌اشتهایی و سردرد است.

عفونت روده

ابتلا به عفونت‌های روده‌ای از دیگر بیماری‌های شایع تابستانی است. مصرف آب و خوراکی‌های آلوده می‌تواند باعث ابتلا به عفونت‌های روده شود. برای جلوگیری از این بیماری‌ها، بهتر است از مصرف آب‌هایی که به سلامت آن مشکوک هستید و خوراکی‌های نامرغوب خودداری کنید و دست‌های خود را به دقت قبل و بعد از خوردن غذا بشویید.

توصیه‌ها

نکاتی برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های تابستانی مقدار زیادی آب بنوشید. مصرف مایعاتی همچون دوغ و آبلیمو را افزایش دهید؛ هم در خانه و هم در بیرون از منزل بدن خود را هیدراته نگه دارید. سعی کنید حداقل ۱۰ الی ۱۲ لیوان آب در طول روز بنوشید. لباس‌های گشاد و رنگ روشن بپوشید، زیرا لباس‌های تیره گرمای بیشتری را جذب می‌کنند و لباس‌های تنگ مانع از تعریق بدن می‌شوند. در صورت آفتاب‌سوختگی ناشی از اشعه خورشید، از کمپرس‌های یخ و مسکن‌ها برای تسکین التهاب و درد استفاده کنید. دست‌های خود را قبل از پخت‌وپز و حتی قبل از صرف غذا بشویید تا از عفونت‌های ناشی از باکتری‌های موجود در مواد غذایی در امان بمانید. با استفاده از کرم ضدآفتاب با حداقل SPF ۱۵، از پوست خود محافظت کنید. هنگام مسافرت یا فعالیت در فضای باز، استفاده از کلاه و عینک آفتابی را فراموش نکنید. کلاه و عینک آفتابی از برخورد اشعه‌های مضر فرابنفش به نواحی حساس صورت جلوگیری می‌کند و صورت شما را شاداب و بدون چین و چروک نگه می‌دارد. این نکات را رعایت کنید تا از دچارشدن به بیماری‌های رایج تابستانی جلوگیری کنید و تابستانی پربار و بی‌دغدغه داشته باشید.

نکته

بهترین راهکار در معکوس کردن دیابت

بیماری دیابت بدون محدودیت‌های کالری سنگین و برنامه‌های مدیریت وزن قابل درمان است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، افرادی که حداقل ۱۰ درصد از وزن بدن خود را در پنج سال اول پس از تشخیص دیابت نوع ۲ از دست می‌دهند، به احتمال زیاد از شر این بیماری خلاص می‌شوند. دکتر هاجیرا دمبا میلر، محقق ارشد این تحقیق گفت: استفاده از اقدامات نسبتا شدید مانند برنامه‌های فشرده کاهش وزن و محدودیت شدید کالری، می‌توان دیابت را بهبود بخشید. این مداخلات می‌تواند برای افراد بسیار چالش‌برانگیز باشد و دستیابی به آنها دشوار است اما، نتایج ما نشان می‌دهد که ممکن است بتوانیم از شر دیابت حداقل برای پنج سال، با کاهش وزن کمتر از ۱۰ درصد خلاص شد. این مورد برای بسیاری از افراد انگیزه‌بخش‌تر و در نتیجه دست‌یافتنی‌تر خواهد بود. بیش از ۴۰۰ میلیون نفر در جهان به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند و در خطر ابتلا به بیماری قلبی، نابینایی، سکته‌مغزی و قطع اندام تحتانی قرار دارند. دارو همراه با تغییرات مثبت در شیوه زندگی می‌تواند به بیماران کمک کند تا با این وضعیت کنار بیایند البته نشان داده شده است که رژیم‌های ورزشی سخت یا برنامه‌های رژیم غذایی سخت، سطح گلوکز خون را به حالت عادی برمی‌گردانند و دیابت را درمان می‌کنند. برنامه‌های مدیریت کاهش‌وزن معمولا به محدودیت‌های کالری سفت و سخت در یک دوره زمانی کوتاه نیاز دارند. نتایج مطالعات گذشته نشان داده است که از هر ۱۰ بیمار تازه تشخیص داده شده به دیابت، ۹ نفر و ۵۰ درصد افراد مبتلا به دیابت طولانی مدت با پیروی از یک رژیم غذایی فشرده کم کالری به مدت هشت هفته تحت نظارت بالینی، از این بیماری بهبود یافته‌اند.

یادداشت

مضرات چای پررنگ

سمیرا ربیعی
دکترای تخصصی علوم تغذیه

چای حاوی میزان بالای کافئین است. هرچه چای مصرفی پررنگ‌تر یا به اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود. کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می‌شود. فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود. نوشیدن چای پررنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل یبوست مواجه می‌کند. نوشیدن چای پررنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه و قلب فرد می‌شود. کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، چای مصرفی هرچه پررنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود. افرادی مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پررنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یکساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند. تاثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفا مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در اسفناج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز؛ بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد. کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد، شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پررنگ در شب به‌خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد. افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، خانم‌های باردار، مبتلایان به ریفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پررنگ خودداری کرده و یا مصرف آن را محدود کنند.

ویژه

عواقب خطرناک «مسواک نزدن»

یک متخصص جراحی لثه درباره بروز انواع بیماری‌هایی که با مسواک‌نزدن به‌وجود می‌آید، توضیحاتی ارائه داد. امید فاخران گفت: یکی از شایع‌ترین علائم بیماری‌های لثه، خونریزی از لثه است و اگر افراد در هنگام مسواک‌زدن یا استفاده از نخ‌دندان دچار خونریزی لثه می‌شوند باید به پزشک مراجعه کنند. این متخصص جراحی لثه ادامه داد: بعداز هر وعده غذایی باید از مسواک و نخ‌دندان استفاده شود تا افراد دچار خونریزی لثه نشوند. فاخران ادامه داد: عوارض مسواک‌نزدن علاوه بر اینکه خونریزی لثه‌ها را به‌دنبال دارد باعث بروز سکته قلبی، دردهای مفصلی، افزایش قندخون و... را به‌دنبال دارد.

ویتامین D برای سلامت قلب افراد مسن مفید است

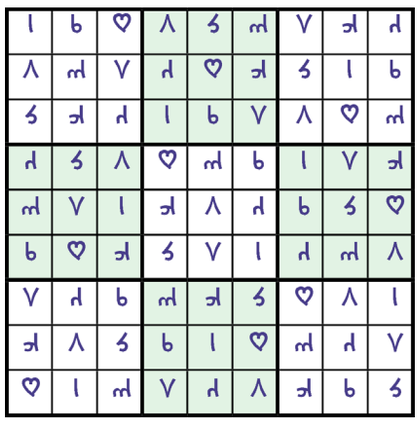
یک مطالعه نشان می‌دهد که مکمل ویتامین D ممکن است خطر حمله قلبی را برای افراد بالای ۶۰ سال کاهش دهد. «راشل نیل»، محقق ارشد گفت: «مصرف ویتامین D در افرادی که در معرض خطر ابتلاء به بیماری قلبی‌وعروقی هستند، ضروری است.» نیل ادامه داد: «مصرف دوز متوسط ویتامین D بعید است که مضر باشد. افرادی که در معرض خطر حوادث قلبی‌وعروقی هستند ممکن است بخواهند ویتامین D مصرف کنند، حتی اگر کمبود ویتامین D نداشته باشند، اما باید با مشورت پزشک باشد» محققان برای ۲۱۰۰۰ مرد و زن ۶۰ تا ۸۴ ساله ۶۰۰۰۰ واحد بین‌المللی ویتامین D یا دارونما به مدت پنج سال دادند. محققان دریافتند که میزان حوادث قلبی‌وعروقی عمده در میان افرادی که ویتامین D مصرف می‌کردند، ۹ درصد کمتر از افرادی است که دارونما مصرف می‌کردند.

ورزش همراه کاهش وزن از ابتلا به دیابت مقابله می‌کند

یک مطالعه نشان می‌دهد که انجام تمرینات ورزشی همراه با کاهش ۱۰ درصدی وزن می‌تواند باعث بهبود سلامتی در افراد مبتلا به چاقی و پیش‌دیابت شود. در این مطالعه ۱۶ داوطلب چاق، با شاخص توده بدنی از ۳۰ تا ۴۹، بودند. آنها همچنین دارای پیش‌دیابت بودند. دکتر «ساموئل کلاین»، محقق ارشد بیان داشت: «ورزش تأثیر بسیار کمی بر وزن بدن افراد چاق دارد. مطالعه ما شامل تجزیه و تحلیل دقیق تغییرات متابولیک در عضلات و چربی بدن قبل و بعد از کاهش وزن ۱۰ درصدی در افرادی بود که تنها با رژیم درمانی وزن کم کردند و در افرادی که به همان میزان وزن خود را با رژیم درمانی به‌همراه تمرین ورزشی تحت نظارت کاهش دادند نشان می‌دهد که فواید ترکیب ورزش با کاهش وزن قابل توجه است.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

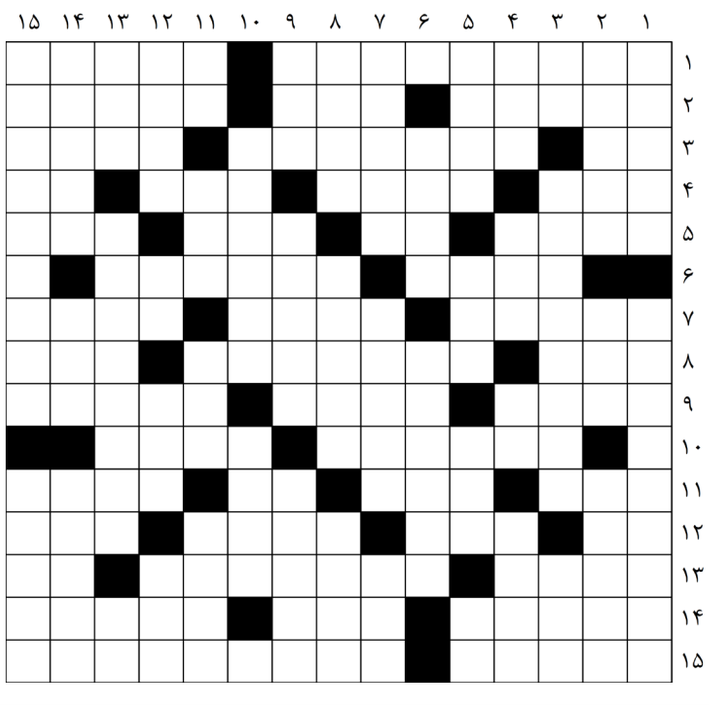
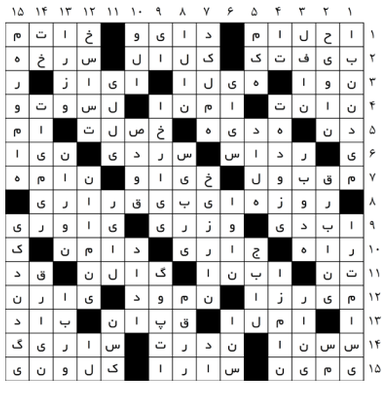
شماره ۱۵۹۲

افقی

۱- از بازیگران هالیوود- فیلمی از حسینعلی لیالستانی ۲- از توابع نوشهر- به‌جز- پرآب‌ترین رود ایران ۳- پهلوان- نام دیگر اشکنه- سالک‌وپیرو ۴- پدرآذری- شاه مغول- شهرها- رمق آخر ۵- عابد- واحدپول آلبانی- کشتن شتر- جسم انسان غیر از سر ۶- زبان کوچک- خداوندی ۷- جانشینی و نیابت- پایتخت غنا- نیکی ۸- آن را از بانک بخواهید- بازخواست‌واعتراض- امر به نرفتن ۹- برملاکردن- جسوروبی‌باک- دستیار ۱۰- قطعه‌ای برای تنظیم تسمه‌های ماشین- سنگ زینتی ۱۱- الا- چینه دیوار- دوش‌وکتف- از روزگار درمی‌آورند ۱۲- گذشتن بر چیزی- روزگار- تألیف کننده- امر به سکوت ۱۳- نوعی مسلسل دستی- ایالتی در مکزیک- قیمت بازاری ۱۴- ترسانیدن- مقابل اختیار- طفلی که تازه به دنیا آمده ۱۵- لندهور- آسمان‌خراش معروفی در شهر مالموی سوئد

عمودی

۱- فراموشی- فیلمی از رضاعطاران ۲- بندری در اوکراین- خودستایی به دروغ- دسته‌جمعی ۳- نمی‌شنود- از شهرهای استان تهران- سپید موی شاهنامه ۴- پرچم- غار- واحدسطح- نوعی پارچه گرانبها ۵- پیش‌تر- جامه صاف‌کن- پارچه معیوب- صدای کوبیدن در ۶- تخته رنگ نقاش- گویی‌وپنداری ۷- قایق مسابقه‌ای- منجم- اندازه دست ۸- پهلوانان- حدنصاب ورزشی- تکبیرگو در مسجد ۹- نوعی سبک موسیقی- چراغ- آغازگران جنگ نهروان ۱۰- گیج- کشوری در مدیترانه ۱۱- زوبین- دروازه- سوغات گجرات- میرا ۱۲- پایتخت نائورو- آب منجمد- قصد- چسبنده‌ولزج ۱۳- لباس رزم- بتون مسلح- همسرمرد ۱۴- فروشکوه- امر به رفتن- فرستادن ۱۵- قرارداد- میوه قابل برداشت



حل جدول ۱۵۹۱