آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۶۹
سه‌شنبه
۱۴۰۰•۰۵•۰۵
۱۶ذی‌الحجه ۱۴۴۲/۲۷جولای ۲۰۲۱

عاداتی که استخوان‌ها را ضعیف می‌کند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

افزایش سن تنها عامل بروز مشکلات مفاصل نیست و فاکتورهای بسیاری وجود دارند که تضعیف و بیماری‌های استخوانی را به همراه دارد. خودداری از انجام برخی کارها و کنار گذاشتن عادات ناسالم می‌تواند سرعت و میزان تحلیل رفتن استخوان‌ها را کاهش دهد و به برخورداری از یک سبک زندگی سالم‌تر کمک کند. در ادامه با برخی از عادات ناسالم که سلامت استخوان‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهند، آشنا می‌شوید:

استعمال سیگار

با استعمال سیگار نوعی اتم موسوم به رادیکال‌های آزاد در بافت بدن تولید می‌شود. رادیکال‌های آزاد تولیدشده نه تنها برای ریه‌ها مضر هستند بلکه به سلامت استخوان‌ها نیز آسیب وارد می‌کنند. میزان تراکم استخوان در افرادی که از دخانیات مصرف می‌کنند، کمتر است.

کم‌تحرکی

افراد کم‌تحرک بیشتر در معرض تحلیل‌رفتن سریع استخوان‌ها قرار دارند. انقباضات عضلانی باعث استحکام استخوان‌ها می‌شوند. از این‌رو ورزش کردن و داشتن فعالیت بدنی برای برخورداری از استخوان‌های سالم بسیار مهم است.

مصرف مواد غذایی پرنمک

بین مصرف زیاد نمک و کاهش تراکم استخوان رابطه وجود دارد. با بالارفتن میزان مصرف سدیم، بدن کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع می‌کند. در حقیقت زنان ممکن است هر سال تنها با مصرف یک گرم سدیم بیشتر طی روز یک درصد از تراکم استخوان خود را از دست بدهند.

عدم حضور در فضاهای باز

ویتامین D برای حفظ استحکام استخوان‌ها حائز اهمیت است. کمبود این ویتامین موجب ضعیفی و شکنندگی استخوان‌ها می‌شود. یکی از روش‌های تامین ویتامین D موردنیاز بدن قرارگرفتن در معرض نور خورشید است بنابراین اگر فرد زمان کافی را در فضای باز سپری نکند، ممکن است با کمبود این ماده مغذی مواجه شود.

دانستنی‌ها

شیر و چای را باهم مخلوط نکنید

متخصصان تغذیه معتقدند با افزودن شیر به چای، خاصیت درمانی آن از بین می‌رود. چای پرطرفدارترین نوشیدنی پس از آب در جهان است. شیر نیز یکی دیگر از نوشیدنی‌های پرطرفدار و پرخاصیت است. برخی از مردم دوست دارند شیر و چای را باهم مخلوط کرده و از یک نوشیدنی خوشمزه لذت ببرند. شیر چای یکی از نوشیدنی‌های پرطرفدار در هند، تایوان، ویتنام و کامبوج است. با این حال، کمتر کسی می‌داند در صورتی که در مصرف این نوشیدنی ترکیبی زیاده‌روی شود، عوارض جانبی برای سلامت انسان دارد. در این مطلب به عوارض مصرف شیر چای می‌پردازیم:

بی‌خوابی

چای مانند قهوه دارای کافئین است، چای به‌ویژه چای‌سیاه دارای ترکیباتی است که همانند کافئین عمل می‌کند. زمانی که سطح کافئین در خون به‌ویژه در نیمه‌دوم روز افزایش یابد، این موضوع می‌تواند باعث اختلال در خواب شود. گرچه نوشیدن میزان کمی شیر چای اشکالی ندارد، اما مصرف بیش از دو فنجان از آن می‌تواند باعث بروز مشکلات جدی خواب شود.

اضطراب

گرچه نوشیدن برخی انواع چای باعث تسکین و آرامش است، اما زیاده‌روی در نوشیدن شیرچای باعث بروز اضطراب و نگرانی می‌شود. در حقیقت چای به‌دلیل ترکیباتی که دارد باعث ایجاد آرامش در سلول‌های مغزی می‌شود. در مقابل، زیاده‌روی در مصرف آن باعث عدم تعادل در موادشیمیایی مغز شده و همین موضوع اضطراب و نگرانی را در فرد به‌همراه دارد.

بروز جوش

یکی از عوارض جانبی شایع مصرف شیرچای در پوست بروزجوش است. این جوش‌ها می‌تواند در تمامی نقاط بدن مشاهده شود. شیرچای به میزان کم باعث سم‌زدایی بدن می‌شود، اما زیاده‌روی در مصرف آن با برهم‌زدن تعادل موادشیمیایی، باعث گرم‌ترشدن بدن و در نهایت بروز جوش می‌شود. صورت، گردن و سینه‌ها رایج‌ترین بخش‌هایی از بدن هستند که احتمال بروز جوش در آنها زیاد است.

یبوست

چای دارای خواص کافئینی و یک ترکیب شیمیایی به‌نام تئوفیلین است. در حقیقت تئوفیلین موجود در چای باعث دفع بیشتر آب از بدن شده و در نتیجه کم‌آبی، احتمال بروز یبوست در فرد افزایش می‌یابد.

عدم تعادل در فشارخون

یکی از خطرناک‌ترین عوارض جانبی مصرف شیرچای، بروز عدم تعادل در فشارخون است. مصرف میزان کم این نوشیدنی به بهبود جریان خون، سیستم ایمنی، سلامت قلب، مغز، و عملکرد دستگاه عصبی کمک می‌کند. با این حال، زمانی که فرد در مصرف شیرچای زیاده‌روی کند این موضوع باعث افزایش ضربان قلب شده و به فشارخون بالا منجر می‌شود و یا باعث آرامش ماهیچه قلب شده و فشارخون فرد افت می‌کند.

نکته

عوارض مصرف بی‌رویه «خرما»

متخصصان می‌گویند زیاده‌روی در مصرف خرما می‌تواند برای سلامتی بدن مضر باشد. خرما یکی از میوه‌های گرمسیری و پرخواصی است که طرفداران زیادی دارد. با این حال، زیاده‌روی در مصرف خرما همانند زیاده‌روی در مصرف هر ماده غذایی دیگر می‌تواند برای سلامتی بدن مضر باشد. در ادامه به عوارض زیاده‌روی در مصرف خرما می‌پردازیم:

مشکلات شکمی

مصرف خرما به خودی خود هیچ عوارض جانبی جدی برای سلامتی بدن ندارد. اما متاسفانه امروزه استفاده از افزودنی‌هایی مانند سولفیت به آن می‌تواند باعث مشکلات متعددی برای انسان شود. سولفیت یک ترکیب شیمیایی است که به میوه‌های خشک می‌افزایند تا فاسد نشود و یا باکتری‌های مضر آن از بین برود. سولفیت می‌تواند باعث بروز دل‌درد، گازمعده، نفخ، و اسهال در افراد شود.

بروز جوش

میوه‌های خشک مانند خرما می‌تواند باعث بروز جوش شود که مانند مورد قبلی، دلیل اصلی بروز آن سولفیت است.

حمله آسمی

گرچه تحقیقات زیادی درباره تاثیر مصرف خرما در بروز حملات آسمی انجام نشده است، اما از آنجا که مصرف خرما می‌تواند باعث بروز آلرژی شده و خود آلرژی در بروز آسم تاثیرگذار است، می‌توان مصرف خرما را مرتبط با حمله آسمی دانست. ۸۰ درصد افرادی که از بیماری آسم رنج می‌برند به گرده‌های موجود در هوا مانند کپک‌ها حساسیت دارند که این کپک‌ها به وفور در خرما یافت می‌شوند.

افزایش وزن

گرچه خرما دارای میزان قابل‌توجهی از فیبر بوده، اما دارای کالری بالایی است و زیاده‌روی در مصرف آن اضافه‌وزن و چاقی را به‌دنبال خواهد داشت. هر یک گرم خرما دارای ۲.۸ کالری انرژی است که میزان بالایی محسوب می‌شود.

بروز بیماری هیپرکلامی

هیپرکلامی به بیماری اطلاق می‌شود که درپی افزایش سطح پتاسیم خون بروز می‌کند. خرما یکی از میوه‌های سرشار از پتاسیم است و زیاده‌روی در مصرف آن می‌تواند باعث بروز هیپرکلامی شود.

مضر برای خردسالان

خرما برای خردسالان سنگین محسوب می‌شود. آنها به‌سختی می‌توانند خرما را بجوند و از آنجا که دستگاه گوارش آنها تازه در حال توسعه یافتن است، هضم خرما بسیار دشوار خواهد بود. مصرف خرما در نوزادان می‌تواند باعث خفه‌گی و یا مسدودشدن نای آنها شود. بهتر است خرما را از دسترس نوزادان دور نگه دارید.

عدم تحمل فروکتوز

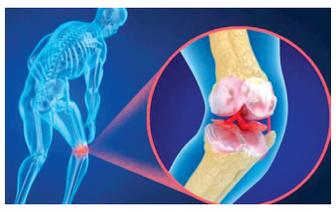
شیرینی خرما ناشی از قند فروکتوز است. برخی افراد توانایی هضم فروکتوز را ندارند و عدم تحمل به این قند را نشان می‌دهند. از آنجا که قند فروکتوز در دستگاه گوارش این افراد شکسته و جذب نمی‌شود، باکتری‌های دستگاه گوارش با استفاده از این قند، اقدام به تولید گاز می‌کنند.

یادداشت

پوکی‌استخوان، علل و درمان

بابک پورقلیچ
پزشک

پوکی‌استخوان یا استئوپروز ناشی از کمبود تراکم کلسیم در بافت استخوان است. استخوان بافتی زنده است و کلسیم به‌طور مرتب به آن اضافه یا برداشت می‌شود. با افزایش سن، برداشت کلسیم نسبت به جایگزینی افزایش می‌یابد بنابراین در سنین بالا با کاهش تراکم کلسیم در بدن مواجه می‌شویم. این برنامه سیری پیش‌رونده است. در بین سنین ۲۰ تا ۳۰ سال بیشترین تراکم کلسیم در بدن وجود دارد بنابراین با حفظ این تراکم می‌توانیم دیرتر به پوکی‌استخوان دچار شویم. پوکی‌استخوان در خانم‌ها شایع‌تر است. هورمون استروژن در دوره باروری خانم‌ها مانع از سیر سریع آن است اما پس از یائسگی این روند تسریع می‌شود و خانم‌ها شیب شدیدی از پوکی استخوان را شاهد هستند. با حذف سن، جنس، ژنتیک، مصرف داروها و برخی بیماری‌ها می‌توان به تغذیه و فعالیت بدنی تاکید کرد. فعالیت بدنی و تغذیه‌های سرشار از کلسیم و ویتامین D به‌ویژه تا ۳۰ سالگی به ما کمک می‌کند تا سیر پوکی‌استخوان را کند کنیم. فعالیت بدنی و بارگذاری روی استخوان‌ها تا ۳۰ سالگی موجب افزایش تراکم آنها و ایجاد رسوب کلسیم می‌شود. پس از این سن هم ورزش‌هایی مثل پیاده‌روی توصیه می‌شود. از رژیم‌های غذایی ناصحیح که باعث کاهش جذب کلسیم می‌شود باید خودداری کرد. نوشابه‌های گازدار مانع جذب کلسیم می‌شود و استعمال دخانیات و... هم سیر پوکی استخوان را تسریع می‌کند. این بیماری خاموش است و علائم چندانی ندارد با افزایش سن این عوارض بیشتر نمایان می‌شوند. درد ناگهانی در ستون فقرات که می‌تواند با یک عطسه و خم و راست‌شدن طبیعی همراه باشد از علائم پوکی‌استخوان است. شکستگی لگن و گردن استخوان ران علامت‌های شدیدتری دارد که از علائم پوکی استخوان است. برای تشخیص با بالارفتن سن، سنجش تراکم‌استخوان به افراد توسط پزشک توصیه می‌شود. تا ۳۰ سالگی کلسیم در استخوان‌ها ذخیره می‌شود و پس از این سن هم اگر تغذیه درستی داشته باشیم برداشت کلسیم کمترشده و سیر پوکی‌استخوان را کند می‌کند. استفاده از مکمل‌های ویتامین D برای جذب کلسیم با توجه به مقدار کمبود آن در بدن توصیه می‌شود.



خواص «چای ترش» بر پوست

چای‌ترش به‌دلیل خواصی که دارد باعث شادابی‌وجوانی پوست می‌شود. کمتر کسی می‌داند که چای‌ترش برای جلوگیری از روند پیری؛ سلامت پوست ومو بسیار مفید است. یافته‌ها نشان داده که مصرف چای‌ترش باعث افزایش قابلیت ارتجاعی پوست شده که مانع از پیری زودرس می‌شود؛ همچنین این چای دارای سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان است. آنتی‌اکسیدان از طریق مبارزه با رادیکال‌های آزاد در پوست، مانع از پیری آن می‌شود. چای‌ترش دارای اسیدهای ملایمی است که تاثیر لایه‌برداری روی پوست دارد. این موضوع می‌تواند باعث شادابی، نرمی و لطافت پوست شود. در حقیقت این اسیدهای ملایم باعث تصفیه پوست از سلول‌های مرده و تسریع در روند بازسازی سلول‌های پوست می‌شوند.

«سی‌تی‌اسکن» کرونا چه زمانی است؟

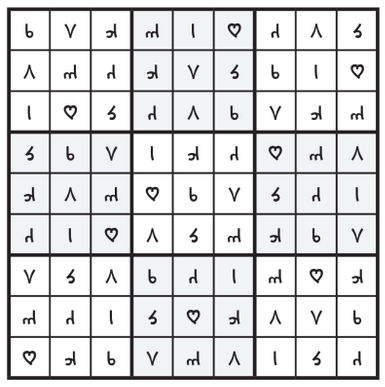
استاد بیماری‌های ریوی گفت: سی‌تی‌اسکن در بیماران کرونایی باید زمانی انجام شود که فرد دچار علائمی شده باشد؛ مثلا تنگی‌نفس شدید، سرفه، خلط زیاد یا درصد اشباع اکسیژن بیمار کمتر از ۹۳ درصد باشد. سیدعلی جوادموسوی، افزود: سی‌تی‌اسکن باید زمانی انجام شود که فرد دچار علائم حاد شده باشد. وی ادامه داد: همچنین تب بیمار بعداز گذشت ۴-۵ روز برطرف نشود یا درصد اشباع اکسیژن بیمار کمتر از ۹۳ درصد باشد؛ یعنی اکسیژن کمتر از ۹۳ درصد نگران‌کننده است و باید بیمار سی‌تی‌اسکن بدهد. وی متذکرشد: کرونا ویروسی است که دچار جهش می‌شود و این جهش‌ها با تغییرات و نوساناتی روبه‌روست.

کرونا از طریق «گربه» قابل انتقال است

یافته‌ها نشان می‌دهد که گربه خانگی در انتقال سندرم حاد تنفسی ناشی از کرونا ویروس نقش دارد. دکتر «خوزه گونزالس»، گفت: «گربه‌خانگی مستعد ابتلا به عفونت کروناست و با توجه به اینکه از نزدیک با مردم در ارتباط است، ارزیابی خطر بالقوه گربه‌ها برای انتقال این ویروس مهم است.» داده‌ها نشان داد که تعداد تولیدمثل کرونا در میان حیوانات بالاتر از یک بود که نشان می‌دهد گربه ممکن است در انتقال ویروس نقش داشته باشد. گونزالس افزود: «اطلاعات بیشتر در مورد انتقال ویروس در خانواده و داده‌ها در مورد میزان ویروس در محیط اطراف گربه آلوده می‌تواند گامی در جهت ارزیابی این خطرات باشد.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۱۰۶۹

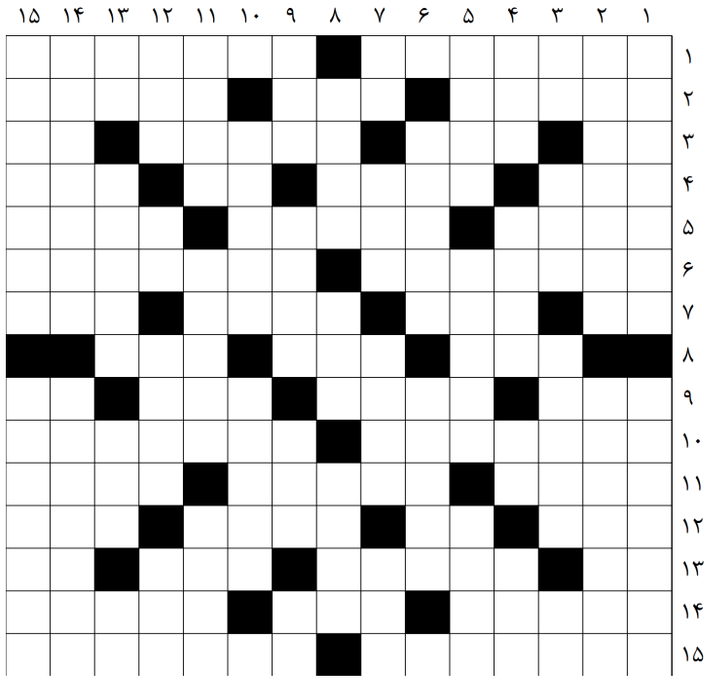
آ د م ا ن م ل ی

افقی

۱- از درختان جنگلی- زندان ۲- رهبرقوم‌هون- نومیدی- معادل فارسی دراور ۳- شامل همه می‌شود- دشت- نوعی قلم‌نقاشی- نوعی کشتی ۴- وسایل زندگی- چاق‌نیست- دوستی- یک زبان برنامه‌نویسی ۵- حماسی- زرین- جلگه‌وسیع ۶- شهری در سیستان‌وبلوچستان- ازشهرهای اسپانیا ۷- نفس‌چاق- کوه‌بلند- پارسای دیرنشین- از بازی‌های دونفره ۸- پول‌قدیمی- خواستن- پیش ۹- بالای خانه- گریه- برپاکردنی صیاد- پیشوندمنفی ۱۰- ازشعب مسیحیت- وسیله نقلیه همگانی ۱۱- از جزایر جنوبی ایران- ادامه‌دادن- اهداف ۱۲- قلعه حکومتی- عددهندسی- طناب‌صیاد- بهشت‌شداد ۱۳- بالاآمدن آب‌دریا- نام دختر کورش کبیر- چین‌وچروک- اطوار ۱۴- بندری در اوکراین- درد- موجودخیالی ۱۵- سدی در مرز ایران‌وترکمنستان- مطیع

عمودی

۱- کتابی ازفردوسی- جنگی بین ایرانیان‌ورومیان ۲- داروی کاهش ترشح بزاق- پیمان ۳- خطاب بی‌ادبانه- جوش ریزبدن- معادل فارسی بروشور- دشمن سرسخت ۴- آگاه به امور- از توابع نوشهر- قورباغه- صاف‌کننده چروک‌پارچه ۵- از تیغه‌های آزمایشگاهی- طمعکار- جوهرقلیا ۶- باغبان‌انگوروخرما- فعال‌وکاری ۷- پیمودن- گروه گندمیان- جادو- محرمانه ۸- فرماندهان- تقویت امواج رادیویی- مغازه ۹- سوره زنان- ویران- حرف ۲۸ فارسی- میان تهی ۱۰- ماه هفتم سال میلادی- تماشایی ۱۱- محکم- از کشورهای عربی- مخلوط و نامنظم ۱۲- خیس نیست- سرآغازآبادانی- سیاره آبی و خاکی- از کلمات سوالی ۱۳- ضمیر سوم شخص مفرد- فرکانس- امر به آمدن- درخت زبان گنجشک ۱۴- سم موجود در سیگار- معادل فارسی الکتروکاردیوگرام ۱۵- مفت- پیوستگی



حل جدول ۱۰۶۸