آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۰۵
چهارشنبه
۲۹ • ۰۷ • ۱۴۰۵
۱۰ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۲۱ اکتبر ۲۰۲۶

یادداشت

پیشگیری از کمردرد

سمیرا نصیری
متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

کاهش وزن، فعالیت بدنی منظم و رعایت اصول صحیح بلند کردن اشیاء را از مهم‌ترین و مؤثرترین روش‌های پیشگیری از کمردرد است. اولین و قوی‌ترین راهکار از نظر تغذیه‌ای، کاهش وزن است. چاقی نه تنها از طریق فشار مکانیکی وزن بر مفاصل و ستون فقرات باعث درد می‌شود، بلکه می‌تواند فرآیندهای التهابی و متابولیک در بدن را فعال کند که مستقیماً با درد مزمن در ارتباط هستند. به همین دلیل، تا زمانی که کاهش وزن اتفاق نیفتد، حتی با وجود داروهای درمانی، تقویت عضلات و اصلاح سبک زندگی، ممکن است درمان‌ها با شکست مواجه شوند. علاوه بر کاهش وزن، انجام ورزش‌های ایروبیک و تقویت عضلات شکم، کمر و ناحیه لگن بسیار ضروری است. ورزش‌هایی مانند شنا و حتی پیاده‌روی‌های ساده و ارزان‌قیمت می‌توانند نقش بسیار مهمی در حفظ سلامت ستون فقرات داشته باشند. آنچه بسیاری از افراد آن را نادیده می‌گیرند نحوه بلند کردن اشیاء است. افراد نباید از کمر به جلو خم شوند، زیرا این حرکت باعث آسیب بیشتر به دیسک‌های کمر می‌شود. حتی برای برداشتن اشیاء سبک یا بلند کردن بارهای سنگین، بهتر است فرد ابتدا زانوهای خود را خم کرده و سپس از حالت نشسته اقدام به برداشتن شیء کند تا بار به بدن نزدیک باشد.

خبر

مصرف بیش از حد ایبوپروفن

بیشتر ما کاملاً مطمئن هستیم دارویی که به راحتی و بدون نسخه در قفسه‌های داروخانه‌ها موجود است، حتماً برای استفاده روزمره کاملاً بی‌خطر است. به گزارش یاهو هلث، ما روی این درمان‌های راحت حساب می‌کنیم تا به ما کمک کنند روزهای کاری طاقت‌فرسا را به راحتی پشت سر بگذاریم، با برنامه‌های خانوادگی شلوغ همراه باشیم و ناراحتی‌های جسمی را از زندگی فعال خود دور نگه داریم. با این حال، متخصصان پزشکی هشدار می‌دهند که تکیه بیش از حد بر این راه‌حل‌های سریع می‌تواند عواقب جدی و ناخواسته‌ای را ایجاد کند. از آنجا که سیستم فیلتر داخلی ما به طور خستگی‌ناپذیری شبانه‌روزی برای تمیز کردن خون و تعادل مایعات ضروری کار می‌کند، تقریباً هر چیزی که مرتباً می‌بلعیم در نهایت از ساختارهای سلولی ظریف آن عبور می‌کند. وقتی داروهای معمول بیش از حد، در دوزهای بالا یا در کنار سایر درمان‌های استاندارد مصرف شوند، مدت‌ها قبل از اینکه حتی یک علامت هشدار فیزیکی را تجربه کنید، شروع به ایجاد آسیب‌های خاموش و تجمعی می‌کنند.

نکاتی برای جذب ویتامین D

اگرچه برای بهره‌مندی از مکمل ویتامین D نیاز به حذف کامل برخی مواد غذایی از رژیم خود ندارید، اما برخی عادت‌های غذایی می‌توانند بر میزان جذب یا حفظ سطح سالم ویتامین D در بدن تأثیر بگذارد. به گزارش ایتینگ ول، متخصصان توصیه می‌کنند کدام مواد غذایی را جدا از مکمل ویتامین D مصرف کنید. و در عوض، چه چیزهایی را همراه با آن میل نمایید.

۱. قهوه سیاه

بسیاری از افراد مکمل‌های خود را اول صبح، اغلب همراه با یک لیوان آب یا یک فنجان قهوه سیاه مصرف می‌کنند. اما قهوه سیاه به تنهایی به جذب حداکثری مکمل ویتامین D کمک نمی‌کند. «دانیل آنسر»، دکتر داروساز، می‌گوید: «اولین چیزی که توصیه می‌کنم همراه با مکمل ویتامین D مصرف نکنید، وعده غذایی کاملاً بدون چربی است. دلیل آن این است که ویتامین D محلول در چربی است. (یعنی به جای آب، در چربی حل می‌شود)؛ بنابراین بدن زمانی آن را به بهترین شکل جذب می‌کند که در همان وعده غذایی، مقداری چربی وجود داشته باشد».

اگرچه مصرف مکمل همراه با یک وعده غذایی بدون چربی ممکن است جذب آن را کاهش دهد، اما مصرف قهوه نیز ممکن است با سطح ویتامین D مرتبط باشد. تحقیقات نشان می‌دهند. افرادی که مقادیر بیشتری کافئین مصرف می‌کنند، ممکن است سطح ویتامین D پایین‌تری داشته باشند؛ هرچند برای تعیین وجود رابطه‌ای مستقیم میان این دو، به پژوهش‌های بیشتری نیاز است.

۲. حبوبات

لوبیا، عدس، نخود و سویا منابعی از پروتئین‌های گیاهی و سرشار از مواد مغذی، فیبر، ریزمغذی‌های ارزشمند و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. با این حال، آن‌ها حاوی ترکیباتی به نام «فیتات» نیز هستند که می‌توانند به مواد معدنی مانند کلسیم متصل شده و جذب آن‌ها را برای بدن دشوارتر کنند. از آنجا که یکی از نقش‌های اصلی ویتامین D کمک به جذب کلسیم در بدن است، ممکن است برایتان سوال پیش بیاید که آیا مصرف مکمل ویتامین D همراه با حبوبات می‌تواند بر اثربخشی آن تاثیر بگذارد یا خیر.

«ارین پرسون»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «بهتر است از مصرف همزمان مواد غذایی سرشار از فیتات. (مانند انواع لوبیا) با مکمل ویتامین D خودداری کنید. اگرچه فیتات‌ها ممکن است مستقیماً مانع جذب ویتامین D نشوند، اما جذب کلسیم را محدود می‌کنند؛ کلسیمی که در کنار ویتامین D به حفظ سلامت استخوان‌ها کمک می‌کند».

۳. اسفناج

اسفناج منبعی غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین K و آهن است، اما مقادیر زیادی اسید اگزالیک نیز دارد؛ ترکیبی که در مواد غذایی دیگری مانند کلم‌بروک، سیب‌زمینی شیرین و ریواس نیز یافت می‌شود. اسید اگزالیک در دستگاه گوارش به کلسیم متصل شده و نمک‌هایی تشکیل می‌دهد که بدن قادر به هضم آن‌ها نیست؛ این فرآیند باعث کاهش میزان کلسیمی می‌شود که بدن جذب می‌کند.

اگر مستعد ابتلا به سنگ کلیه هستید، احتمالاً نام «اگزالات‌ها» را شنیده اید. اگزالات‌های جذب‌شده توسط بدن می‌توانند به کلیه‌ها راه یابند و در آنجا با کلسیم ترکیب شوند تا کریستال‌هایی تشکیل دهند؛ این کریستال‌ها به مرور زمان می‌توانند به سنگ‌های کلیوی از نوع «کلسیم اگزالات» تبدیل شوند.

ویتامین D بهتر است همراه یک وعده دارای چربی سالم مصرف شود و بهتر است مصرف آن با برخی مواد غذایی مانند حبوبات پرفیتات یا خوراکی‌های پراگزالات همزمان نباشد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

آنچه بانوان باید درباره اهدای خون بدانند

معاون دفتر جذب و نگهداری اهداکنندگان سازمان انتقال خون ایران، در خصوص شرایط اهدای خون زنان، نکاتی را متذکر شد. گیلدا اسمعیلی فرد، گفت: شرایط عمومی اهدای خون مانند سن، وزن، فشارخون، درجه حرارت، نبض و... در زنان تفاوتی با مردان ندارد. اما برخی شرایط اهدای خون در زنان و مردان اندکی متفاوت است. وی افزود: مردان می‌توانند ۴ بار در سال خون اهدا کنند در حالی که حداکثر دفعات مجاز اهدای خون در زنان ۳ بار در سال است یا حداقل سطح هموگلوبین قابل قبول که در مردان ۱۳ گرم در دسی لیتر و در زنان ۱۲ گرم در دسی لیتر است. اسمعیلی فرد تاکید کرد: در مورد شرایط اختصاصی بانوان لازم به ذکر است که خانم های باردار و شیرده مجاز به اهدای خون نیستند، از طرفی مادران در صورتی که به فرزندشان شیر ندهند شش هفته بعد از زایمان می توانند اهدای خون را در صورت سلامت جسمی شروع کنند.

ارتباط استروئیدها با آسیب قلبی بدنسازها

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که اگرچه استروئیدهای آنابولیک ممکن است به بدنسازها در افزایش حجم عضلانی کمک کنند، اما مصرف طولانی مدت آن‌ها می‌تواند آسیب‌های جدی به قلب وارد کند. به گزارش هلث دی نیوز، پژوهشگران گزارش دادند که مردان ورزشکار رشته‌های قدرتی که از استروئید استفاده می‌کردند، دچار ضخیم‌شدن دیواره‌های حفره پایین سمت چپ قلب (بطن چپ) شده‌اند به گفته انجمن قلب آمریکا، این وضعیت می‌تواند پمپاژ کارآمد خون توسط قلب را دشوارتر کند و با مشکلاتی نظیر فشار خون بالا، حمله قلبی و نارسایی قلبی مرتبط است. اما خبر خوبی هم وجود دارد؛ این مطالعه جدید نشان می‌دهد که در مردانی که مصرف استروئید را متوقف کردند، ضخیم‌شدن عضله قلب برطرف شد. دکتر «ویبکه آلماس»، پژوهشگر و مشاور ارشد در بیمارستان دانشگاهی اسلو در نروژ، گفت: «قطع مصرف استروئیدهای آنابولیک با کاهش ضخامت عضله قلب و بهبود عملکرد قلبی همراه بود.

دانستنی‌ها

کنترل قند خون

یک تغییر ساده در ترتیب خوردن غذا می‌تواند به جلوگیری از افزایش ناگهانی قند خون کمک کند. دانشمندان کشف کردند که دادن روغن زیتون به موش‌ها قبل از کربوهیدرات‌ها، هضم را کند کرده و ترکیبی شگفت‌انگیز از هورمون‌ها و سیگنال‌های عصبی را فعال می‌کند که به تنظیم قند خون، حتی در موش‌های مبتلا به دیابت نوع ۲، کمک می‌کند. ترتیب خوردن غذاهای مختلف ممکن است تأثیر شگفت‌انگیزی بر سطح قند خون داشته باشد. تحقیقات روی موش‌ها نشان می‌دهد که مصرف چربی قبل از کربوهیدرات‌ها می‌تواند افزایش شدید قند خون را که معمولاً پس از غذا خوردن رخ می‌دهد، کاهش دهد. این یافته‌ها همچنین نشان می‌دهد که چگونه هورمون‌ها و سیگنال‌های عصبی با هم کار می‌کنند تا بر این پاسخ تأثیر بگذارند. جلوگیری از افزایش بیش از حد قند خون پس از غذا خوردن، بخش مهمی از مدیریت دیابت است. مطالعات بالینی قبلی نشان داده‌اند که خوردن سبزیجات، پروتئین یا چربی قبل از کربوهیدرات‌ها می‌تواند به محدود کردن این افزایش‌ها کمک کند. این نشان می‌دهد که تغییر ترتیب غذاها در طول وعده غذایی می‌تواند راهی عملی و پایدار برای بهبود کنترل قند خون بدون حذف کامل گروه‌های غذایی ارائه دهد. دانشمندان عموماً این اثر را از طریق دو مکانیسم اصلی توضیح داده‌اند. مکانیسم اول، تخلیه کندتر معده است؛ به این معنی که غذا به تدریج از معده به روده کوچک منتقل می‌شود. مکانیسم دوم شامل افزایش ترشح هورمون‌هایی به نام اینکرتین، از جمله GLP-۱ است که به بدن در تنظیم قند خون کمک می‌کند. با این حال، محققان به طور کامل درک نکرده‌اند که چگونه هورمون‌های تولید شده توسط روده و پانکراس با سیستم عصبی تعامل می‌کنند تا این اثرات را ایجاد کنند. برای بررسی این موضوع، یک تیم تحقیقاتی بین‌المللی بررسی کرد که چگونه مصرف چربی قبل یا بعد از گلوکز بر قند خون، فعالیت هورمون‌ها و سرعت تخلیه معده تأثیر می‌گذارد. محقق اصلی این پژوهش، «دایسوکه یابه» از دانشگاه کیوتو، می‌گوید: «گروه ما مدت‌هاست که به رویکردهای غذایی عملی که افراد می‌توانند در زندگی روزمره خود ادامه دهند، علاقه‌مند بوده است. توالی وعده‌های غذایی جذاب است زیرا صرفاً نحوه خوردن یک وعده غذایی را تغییر می‌دهد، نه اینکه افراد را ملزم به اجتناب از کل گروه‌های غذایی کند.»

آزمایش چگونگی تغییر سطح قند خون

محققان مجموعه‌ای از آزمایش‌ها را روی موش‌ها انجام دادند تا مشخص کنند که آیا زمان مصرف چربی بر نحوه پردازش گلوکز توسط بدن تأثیر می‌گذارد یا خیر.

پس از یک شب ناشتا بودن، موش‌ها به سه گروه تقسیم شدند. یک گروه آب و سپس گلوکز دریافت کردند. به گروه دوم روغن زیتون داده شد و ۱۵ دقیقه بعد گلوکز دریافت کردند. گروه سوم ابتدا گلوکز دریافت کردند و ۱۵ دقیقه بعد روغن زیتون به آنها داده شد. سپس دانشمندان سطح گلوکز خون و چندین هورمون دخیل در تنظیم قند خون، از جمله انسولین، گلوکاگون، GIP و GLP-۱ را اندازه‌گیری کردند. گلوکاگون معمولاً با افزایش قند خون مرتبط است، در حالی که GIP و GLP-۱ به تنظیم سطح گلوکز پس از غذا خوردن کمک می‌کنند. برای تعیین سرعت خروج مواد از معده، محققان همچنین استامینوفن که یک مسکن رایج است را تجویز کردند. با اندازه‌گیری میزان دارو در جریان خون پس از مصرف خوراکی، آنها توانستند میزان تخلیه معده را تخمین بزنند.

این تیم آزمایش‌ها را به گروه‌های دیگری از موش‌ها، از جمله حیوانات مبتلا به دیابت نوع ۲ و سایر حیواناتی که فاقد گیرنده مورد نیاز برای پاسخ به GLP-۱ بودند، گسترش دادند. آنها همچنین آزمایش‌هایی را انجام دادند که سیگنال دهی گلوکاگون یا GLP-۱ را مسدود می‌کرد، اعصاب واگ زیر دیافراگم را از دو طرف با جراحی قطع می‌کرد و بررسی می‌کردند که آیا چربی‌های غذایی مختلف نتایج مشابهی ایجاد می‌کنند یا خیر. عصب واگ یک مسیر ارتباطی مهم بین مغز و سیستم گوارش است که به هماهنگی عملکردهایی مانند هضم و ترشح هورمون کمک می‌کند.

مصرف چربی در ابتدا نتایج، تفاوت آشکاری را بسته به زمان دریافت روغن زیتون توسط موش‌ها نشان داد.

وقتی روغن زیتون قبل از گلوکز داده شد، افزایش اولیه قند خون کمتر از زمانی بود که روغن پس از آن تجویز شد. مصرف چربی در اوایل روز، تخلیه معده را نیز کند کرد و حرکت گلوکز از معده به روده را به تأخیر انداخت.

در عین حال، مصرف چربی قبل از گلوکز، افزایش زودهنگام چندین هورمون از جمله گلوکاگون، GIP و GLP-۱ را تحریک کرد. نکته مهم این است که این اثرات در موش‌های مبتلا به دیابت نوع ۲ و کمبود شدید انسولین نیز مشاهده شد. این نشان می‌دهد که این پاسخ حتی زمانی که تنظیم طبیعی انسولین به طور قابل توجهی مختل شده باشد، می‌تواند همچنان عمل کند.

نقش یک هورمون قند خون

یکی از غیرمنتظره‌ترین یافته‌ها مربوط به گلوکاگون بود؛ هورمونی که عموماً به دلیل افزایش قند خون با تحریک کبد برای آزادسازی گلوکز ذخیره شده شناخته می‌شود.

محققان کشف کردند که مسدود کردن سیگنالینگ گلوکاگون به تنهایی، اثر کاهش قند خون ناشی از مصرف روغن زیتون قبل از گلوکز را از بین نمی‌برد. مسدود کردن سیگنالینگ GLP-۱ به خودی خود نیز نتوانست این مزیت را از بین ببرد. با این حال، هنگامی که هر دو مسیر سیگنالینگ به طور همزمان مسدود شدند، اثر مفید کاهش یافت. این یافته نشان می‌دهد که گلوکاگون و GLP-۱ به عنوان بخشی از یک سیستم پیچیده‌تر که به تعدیل قند خون پس از مصرف چربی قبل از کربوهیدرات‌ها کمک می‌کند، با هم کار می‌کنند. همچنین نشان می‌دهد که گلوکاگون، علیرغم نقش آشنایش در افزایش قند خون، می‌تواند در پاسخی نقش داشته باشد که در نهایت افزایش گلوکز پس از خوردن غذا را محدود می‌کند. آزمایش‌های عصب واگ سرنخ مهم دیگری را ارائه داد. هنگامی که محققان این مسیرهای عصبی را قطع کردند، نتایج نشان داد که ارتباط از طریق عصب واگ نیز در پاسخ بدن به ترتیب مواد مغذی نقش دارد.

این یافته‌ها در مجموع به تعامل هماهنگ بین هورمون‌های گوارشی، سیگنال‌های پانکراس و سیستم عصبی اشاره دارند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

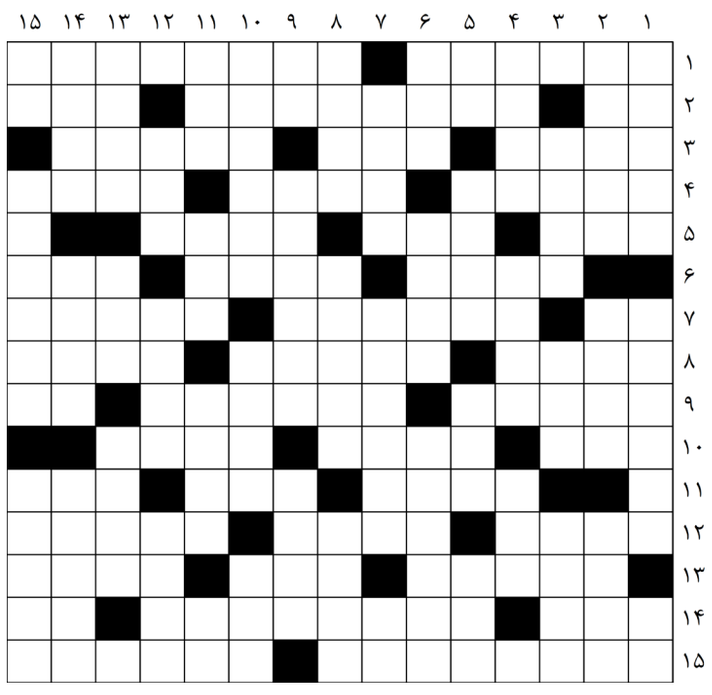
آ ر م ا ن م ل ای — شماره ۲۳۱۲

افقی

۱- معادل فارسی بوفه- یکی از آثار تاریخی سمنان ۲- کالای دست نخورده- اسراف- وزیدن ۳- نقشه‌کش- رو دست خوردن- شهری در استان خوزستان ۴- کنایه از تحقیر- بیماری قرن- عارضه پوستی ۵- سنگ انداختن- پایتخت یونان- تر و تازه ۶- نوعی کشتی محلی- مازندرانی- از وسایل بازی کودکان در پارک ۷- زیاد نیست- چیرگی و غلبه- کثرت آمد و شد ۸- پوستین دوز- آماده سازی- چوب ویولن ۹- چابک و فرز- هر چیز بی‌معنی- خون و نفس ۱۰- عاشق- مقابل کلی- پوشه ۱۱- پایتخت عربستان- سوی چشم- از حیوانات اهلی ۱۲- شیر هوایی تیوپ- نثرنویس- دوره‌ها ۱۳- تعبیر کردن سخن یا خواب- حسد- جوش صورت ۱۴- بانگ دعوت- دانش بررسی ترکیبات موجود در گیاهان و چگونگی استخراج آنان- هزار کیلوگرم ۱۵- نوشته‌ای که به موجب آن از دادگاه تقاضای رسیدگی به امری می شود.- ننوی بچه

عمودی

۱- نوعی بلیت هواپیما- بسیار کوچک- ضربه سر در فوتبال ۲- ثلث- فلز فرنگی- بلند کردن ۳- یکی از قاره ها- چوپان آن را به چرا می برد- نمدفروش و نمدمال ۴- انتظار و نگرانی- ایالتی در ونزوئلا- شایسته و جایز ۵- نام قدیمی اصفهان- عقیم و نازا- ناراستی- ترمیم فرش ۶- انتها و پایان- پراکندگی- مارکی بر خودرو ۷- لرزش و جنبش- معجزه حضرت موسی(ع)- تپانچه ۸- نیکی- زرین- پابرجا بودن ۹- بالای فرنگی- به ملاحظه- تابش و فروغ ۱۰- ناچار- نوعی خط قدیمی- مسابقات سراسری ۱۱- عدد زوج یک رقمی- جوش ریز بدن- خدمتکار پیر- ابر نزدیک به زمین ۱۲- هر جسمی دارد- پوچ و خالی- شیرجه ۱۳- واحد پول ویتنام- تیره و کدر- کاسه بزرگ چوبین ۱۴- کیک معروف- بزرگتر- اصطلاحی در فوتبال ۱۵- سایه‌گاه- اپرای پوچینی- عریان



حل جدول ۲۳۱۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	س	ت	ن	پ	ا	ط	■	ا	س	ت	ح	ق	ا	ق
۲	س	ر	ا	ب	■	ش	ب	د	ر	■	ق	ب	ا	ی	ل
۳	ا	س	خ	ی	ا	■	خ	س	ی	س	■	س	ه	ا	م
۴	ف	ا	ر	■	ن	ر	■	ت	س	م	ح	■	ر	م	پ
۵	ه	م	■	ا	ب	ا	د	ی	■	ن	ق	د	ه	■	ر
۶	ا	■	د	ی	ر	ز	ی	■	ز	ا	ی	ل	■	ا	ه
۷	ل	ا	ل	ی	■	ک	ل	و	ا	ن	ق	■	غ	م	ا
۸	■	ن	ه	ن	گ	■	م	ر	ی	ت	■	ن	ی	س	■
۹	ل	ی	ا	■	پ	ت	ا	س	ی	م	■	گ	ر	ا	ش
۱۰	ا	ن	■	و	ز	ا	ن	■	د	ک	ا	ر	ت	■	ی
۱۱	س	■	ت	ر	د	ن	ه	■	ن	ا	ی	ش	■	ت	خ
۱۲	و	ز	ن	■	ن	ی	ک	ل	■	ن	م	■	ع	چ	م
۱۳	گ	ی	ن	س	■	ب	ا	ن	ک	■	ا	ح	ل	ا	ف
۱۴	ا	ب	د	ی	ت	■	ی	ا	ب	و	■	ش	م	س	ی
۱۵	س	ا	و	ا	ل	ا	ن	■	ه	ا	ر	و	ا	ر	د