یادداشت

نمک‌های رنگی

غزاله اسلامیان
عضوهیأت‌علمی‌دانشگاه علوم‌پزشکی‌شهیدبهشتی

نمک‌های دیگری به غیر از نمک ید دار تصفیه شده در بازار وجود دارد، نمک‌هایی با فرم‌ها و نام‌های مختلف مثل سنگ نمک، نمک صورتی و آبی و یا نمک دریا از جمله آن است که با اهداف تجاری به فروش می‌رسد. هر نوع نمکی که در طبیعت وجود دارد، در شرایط عادی با ناخالصی همراه است، بسته به این‌که نمک از چه منطقه‌ای برداشت می‌شود، ناخالصی‌ها و طبیعتا رنگ آن هم متفاوت است.

نمک زمانی که به کارخانه می‌رسد، ناخالصی‌های آن از بین می‌رود، بلوری شکل شده و به آن ید اضافه می‌شود، نمک کریستاله و یددار سالم‌ترین نمکی است که متخصصان استفاده از آن را توصیه می‌کنند.

نمک‌های صورتی، دریا و یا سنگ نمک در واقع سنگ نمکی است که از دل طبیعت استخراج شده و سرشار از ناخالصی است، این نمک‌ها خطر ابتلا به انواع سرطان‌ها از جمله سرطان کبد و مثانه را بالا می‌برد.

استفاده طولانی مدت از نمک‌های تصفیه نشده خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها را نیز افزایش می‌دهد، مطالعات انجام شده نشان دهنده این است که استفاده از این نمک‌ها التهاب اور و امکان رسوب کردن آن در عروق و کبد بسیار زیاد است.

استفاده از این نمک‌ها مشکلات دیگری نیز در پی دارد، نمک‌های تصفیه نشده در مقایسه با نمک یددار کریستاله شوری کمتری دارند به طور مثال یک قاشق نمک تصفیه شده شورتر از یک قاشق نمک تصفیه نشده یا سنگ نمک است بنابراین زمانی‌که از این نوع نمک‌ها استفاده می‌کنید برای مزه‌دار کردن غذا از مقدار بیشتری نمک استفاده می‌کنید، در نتیجه هم نمک بیشتری مصرف می‌کنید و هم ناخالصی بیشتری همراه با این نمک‌ها وارد بدنتان می‌شود.

تبلیغاتی که در راستای مفید بودن این نمک‌ها برای سلامت می‌شود، دقیقا برعکس است. در این تبلیغات ادعا می‌شود این نمک‌ها برای سلامت مفید است و همین ادعاهای بی‌پایه و اساس افراد را ترغیب به استفاده بیشتر از نمک می‌کند در حالی‌که مهمترین مساله درباره هر نوع نمکی مضر بودن آن است و باید تا جای ممکن مصرف نمک را به حداقل برسانیم.

پیشگیری از آسیب گرما

کارشناسان نسبت به خطر بروز گرمازدگی و دیگر عوارض ناشی از مواجهه طولانی با گرما هشدار می‌دهند؛ وضعیتی که در صورت بی‌توجهی به علائم اولیه، می‌تواند به سرعت وخیم شود و حتی جان افراد را تهدید کند.

بر اساس توصیه‌های امدادی و بهداشتی، بدن انسان در برابر گرما واکنش نشان می‌دهد، اما اگر این پاسخ‌ها کارآمد نباشد، شرایط فرد به سرعت بحرانی می‌شود. در چنین شرایطی، شناخت عوامل خطر، علائم هشداردهنده و اقدامات اولیه، نقشی تعیین‌کننده در پیشگیری از آسیب‌های جدی دارد.

متخصصان می‌گویند بروز و تشدید گرمازدگی به مجموعه‌ای از عوامل بستگی دارد؛ از جمله دما و رطوبت بالا، شرایط نامساعد کاری و محیطی، میزان فعالیت فیزیکی، نوع پوشش و لباس، سطح هوشیاری پیش از بروز آسیب، سن، بیماری‌های زمینه‌ای و مصرف داروها. همچنین برخی فاکتورهای محیطی مانند وجود یا نبود سایبان، جریان باد و میزان رطوبت هوا نیز در شدت گرفتن این وضعیت مؤثر است.

علائم هشداردهنده گرمازدگی

نشانه‌هایی که نیازمند اقدام فوری و تماس با اورژانس است.

توصیه‌هایی برای پیشگیری

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

دانستنی‌ها

هشدار تابستانی برای کلیه‌ها

تابستان برای بسیاری از افراد یادآور سفر، تفریح و روزهای آفتابی است اما همین فصل می‌تواند سلامت کلیه‌ها را نیز با چالش روبه‌رو کند. افزایش دمای هوا، تعریق زیاد و جبران نکردن مایعات از دست رفته، احتمال کم‌آبی بدن را بالا می‌برد. این وضعیت می‌تواند زمینه تشکیل سنگ کلیه یا حرکت سنگ‌های موجود را فراهم کند. متخصصان سلامت تاکید می‌کنند که بسیاری از موارد سنگ کلیه با رعایت چند توصیه ساده درباره نوشیدن آب، تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم قابل پیشگیری است. کلیه‌ها وظیفه تصفیه خون، دفع مواد زائد و تنظیم تعادل آب و املاح بدن را بر عهده دارند. زمانی که هوا گرم می‌شود، بدن برای تنظیم دمای خود بیشتر عرق می‌کند. اگر این مایعات از دست رفته جایگزین نشوند، حجم ادرار کاهش می‌یابد و ادرار غلیظ‌تر می‌شود. ادرار غلیظ، غلظت موادی مانند کلسیم، اگزالات و اسید اوریک را افزایش می‌دهد. وقتی این مواد بیش از حد در ادرار تجمع پیدا کنند، به‌تدریج کریستال‌هایی تشکیل می‌دهند که می‌توانند به سنگ کلیه تبدیل شوند. به همین دلیل پزشکان تابستان را یکی از فصل‌هایی می‌دانند که مراجعه بیماران مبتلا به سنگ کلیه بیشتر می‌شود، به‌ویژه در مناطقی که دمای هوا بسیار بالا است یا افراد ساعت‌های طولانی در فضای باز کار می‌کنند.

کم‌آبی

مهم‌ترین راهکار برای کاهش خطر سنگ کلیه، جلوگیری از کم‌آبی بدن است. بسیاری تصور می‌کنند تنها زمانی باید آب بنوشند که احساس تشنگی کنند، در حالی که تشنگی معمولا زمانی ایجاد می‌شود که بدن بخشی از آب خود را از دست داده است. به همین دلیل توصیه می‌شود در روزهای گرم، حتی پیش از احساس تشنگی نیز به‌طور منظم مایعات مصرف شود. میزان نیاز به آب در افراد مختلف یکسان نیست. سن، وزن، میزان فعالیت بدنی، دمای محیط و بیماری‌های زمینه‌ای همگی بر مقدار مایعات مورد نیاز تاثیر می‌گذارند. فردی که در محیط گرم کار می‌کند یا ورزش سنگین انجام می‌دهد، طبیعتا به آب بیشتری نسبت به فردی که بیشتر ساعات روز را در محیط خنک سپری می‌کند نیاز دارد.

تشخیص کم‌آبی

یکی از ساده‌ترین روش‌های بررسی وضعیت آب بدن، توجه به رنگ ادرار است. پزشکان توصیه می‌کنند رنگ ادرار در بیشتر ساعات روز زرد بسیار کم‌رنگ یا تقریبا بی‌رنگ باشد. اگر ادرار زرد تیره، کهربایی یا نارنجی رنگ شود، احتمال کم‌آبی بدن وجود دارد و باید مصرف مایعات افزایش یابد. البته مصرف برخی داروها یا ویتامین‌ها نیز ممکن است رنگ ادرار را تغییر دهد، بنابراین در صورت مشاهده تغییرات غیرعادی یا مداوم بهتر است با پزشک مشورت شود.

هنگام فعالیت بدنی آب بیشتری بنوشید

در تابستان فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، کوهنوردی یا کار در فضای باز باعث افزایش چشمگیر تعریق می‌شود. در چنین شرایطی نوشیدن آب تنها پس از پایان فعالیت کافی نیست. بهتر است پیش از شروع فعالیت، در طول آن و پس از پایان ورزش یا کار نیز به‌طور منظم مایعات مصرف شود تا بدن فرصت جبران آب از دست رفته را داشته باشد.

برای بیشتر افراد آب بهترین نوشیدنی است. نوشابه‌های شیرین، نوشیدنی‌های پرقند یا نوشیدنی‌های انرژی‌زا جایگزین مناسبی برای آب محسوب نمی‌شوند و مصرف مداوم آن‌ها حتی می‌تواند به سلامت کلیه‌ها آسیب برساند.

موثرترین راه محافظت از کلیه

اگرچه نوشیدن آب نقش اصلی را در پیشگیری از سنگ کلیه دارد اما رژیم غذایی نیز اهمیت زیادی دارد. متخصصان توصیه می‌کنند سهم میوه‌ها و سبزیجات تازه در برنامه غذایی روزانه افزایش یابد. این مواد غذایی علاوه بر تامین آب بدن، حاوی پتاسیم، فیبر و ترکیبات مفیدی هستند که به حفظ سلامت کلیه‌ها کمک می‌کنند. میوه‌هایی مانند هندوانه، طالبی، خیار، پرتقال، هلو و انواع توت‌ها علاوه بر تامین بخشی از مایعات بدن، انتخاب‌های مناسبی برای روزهای گرم تابستان هستند.

مصرف نمک را جدی بگیرید

یکی از اشتباهات رایج، مصرف زیاد نمک است. دریافت بیش از حد سدیم باعث می‌شود کلیه‌ها کلسیم بیشتری وارد ادرار کنند و همین موضوع احتمال تشکیل برخی انواع سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. به همین دلیل بهتر است مصرف غذاهای شور، چیپس، پفک، فست‌فود، کنسروها، سوسیس، کالباس، غذاهای آماده و سایر محصولات فرآوری شده تا حد امکان محدود شود. همچنین توصیه می‌شود از اضافه کردن نمک هنگام صرف غذا خودداری شود و برای طعم دادن به غذاها بیشتر از سبزی‌های معطر و آبلیمو استفاده شود.

آیا باید گوشت قرمز را حذف کرد؟

پاسخ منفی است اما زیاده‌روی در مصرف گوشت قرمز نیز توصیه نمی‌شود. مصرف زیاد پروتئین حیوانی، به‌ویژه گوشت قرمز، می‌تواند میزان اسید اوریک را افزایش دهد و احتمال تشکیل برخی انواع سنگ کلیه را بیشتر کند. کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند بخشی از پروتئین مورد نیاز بدن از منابعی مانند حبوبات، ماهی، مرغ و مغزها تأمین شود تا رژیم غذایی متعادل‌تری شکل بگیرد.

کم‌تحرکی هم می‌تواند خطرساز باشد

فعالیت بدنی منظم فقط برای سلامت قلب یا کنترل وزن مفید نیست، بلکه به حفظ سلامت کلیه‌ها نیز کمک می‌کند. بی‌تحرکی طولانی‌مدت، اضافه وزن و چاقی از عواملی هستند که خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش می‌دهند. انجام فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی روزانه، شنا یا دوچرخه‌سواری می‌تواند علاوه بر کنترل وزن، عملکرد عمومی بدن را نیز بهبود ببخشد. البته در روزهای بسیار گرم بهتر است ورزش در ساعات خنک‌تر صبح یا عصر انجام شود و نوشیدن آب در طول فعالیت فراموش نشود. برخی افراد بیش از دیگران باید مراقب سلامت کلیه‌های خود باشند. اگر فردی سابقه شخصی سنگ کلیه داشته باشد، احتمال تشکیل دوباره سنگ در او بیشتر است. همچنین وجود سابقه خانوادگی نیز خطر ابتلا را افزایش می‌دهد که نشان‌دهنده نقش عوامل ژنتیکی در این بیماری است. افراد مبتلا به دیابت، نقرس، چاقی، برخی بیماری‌های گوارشی و کسانی که دچار عفونت‌های مکرر دستگاه ادراری می‌شوند نیز در گروه‌های پرخطر قرار می‌گیرند.

این نوع بی‌خوابی نشانه مشکلات مغزی است

بهترین نکته در مورد قهوه صبحگاهی ممکن است کافئین موجود در آن نباشد. به گزارش هلث دی نیوز، مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که نوشیدن حتی یک تا دو فنجان قهوه در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های جدی کبد را کاهش دهد. این مطالعه شامل بیش از ۳۵۵۰۰۰ بزرگسال سالم بود که پرسشنامه‌های رژیم غذایی را پر کردند و حدود ۱۳ سال تحت نظر بودند. افرادی که بیشترین قهوه را می‌نوشیدند- ۵ فنجان یا بیشتر در روز- ۳۲ درصد با خطر کمتر ابتلا به سیروز، ۴۷ درصد خطر کمتر ابتلا به سرطان کبد و ۴۲ درصد کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری کبد مواجه بودند. اسکن MRI نشان داد که مصرف‌کنندگان قهوه همچنین چربی، التهاب و زخم کبد کمتری داشتند، در حالی که آزمایش خون به عملکرد سالم‌تر کبد اشاره داشت. اما محققان تأکید کردند که این یافته‌ها توصیه‌ای برای نوشیدن ۵ فنجان یا بیشتر قهوه در روز نیست.

یادگیری زبان‌ها می‌تواند مغز را جوان‌تر کند

یک مطالعه جدید می‌گوید یادگیری یک زبان دیگر یک مزیت پنهان دارد؛ مغز ممکن است کندتر پیر شود. به گزارش هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند افرادی که به چندین زبان صحبت می‌کنند، مغزهایی دارند که ۶ تا ۱۳ سال جوان‌تر از افرادی که فقط به یک زبان صحبت می‌کنند، به نظر می‌رسد. به عبارت ساده، افرادی که به زبان‌های بیشتری صحبت می‌کردند، مغزهایی داشتند که نسبت به سن تقویمی‌شان جوان‌تر از حد انتظار به نظر می‌رسید. محقق «لوسیا آموروسو»، معاون مدیر علمی مرکز شناخت، مغز و زبان باسک در سن سباستین اسپانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «به عبارت ساده، افرادی که به زبان‌های بیشتری صحبت می‌کردند، مغزهایی داشتند که نسبت به سن تقویمی‌شان جوان‌تر به نظر می‌رسید.» برای این مطالعه، محققان از اسکن‌های مغزی انجام شده روی ۷۲۸ نفر برای ایجاد یک «ساعت پیری مغز» استفاده کردند.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

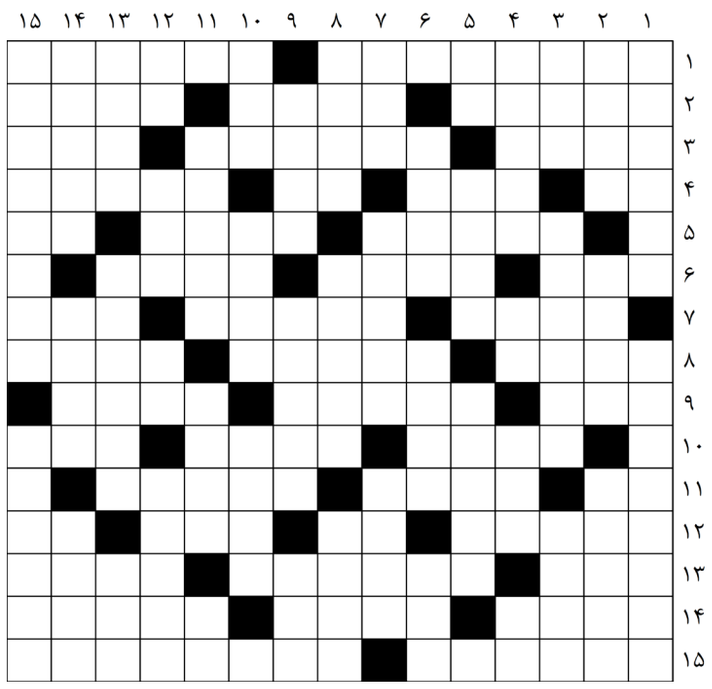
شماره ۲۳۴۳

افقی

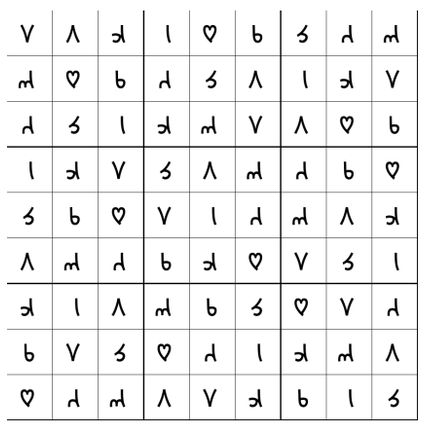
۱- کشوری آمریکایی- وب سایت ۲- چیزهای گران‌بها- بی‌پیچ‌وخم- دیگ دهان گشاد ۳- گندمگون- نام سابق نیشابور- لب کلفت ۴- بیماری جرب، کچل- کندن- شامل همه می‌شود، همه- پاکان ۵- کجرو و منحرف- نوعی صندلی- مخفف هستم ۶- پارچه ابریشمی- قار قار آن معروف است- شکیبا و صبور ۷- شهری در استان زنجان- معادل فارسی وارمر- خوک وحشی ۸- پوپک- پیشکار- ماده‌ای چرب و غیرمحلول در آب ۹- خطی در دایره- پایتخت ژاپن- گیاهی علفی پایا با ساقه‌های منشعب و چوبی ۱۰- ارث برنده- بیزاری و کراهت داشتن- چین و چروک پوست ۱۱- ساز ضربی- عهد و زمان- طول و امتداد ۱۲- استخوانی در گوش- سفید آذری- پسربچه- پنهان کردن ۱۳- از صور فلکی- مقابل کلیات- پیرو و تابع ۱۴- از هم دور شدن- سخن و بیان- اصطلاحی در فیلم ۱۵- در قنادی بیابید- آشفتگی و پریشانی

عمودی

۱- قسمتی از کله پاچه- فیلمی از حمید نژاد ۲- کلاه پادشاهی- خوگرفتن- از کار افتاده و قراضه ۳- اهلی- راه های باریک زیر سرداب ها- از ماه های سریانی ۴- سنگدل- ضربه سر در فوتبال- حسن معاشرت- قبل از بهمن ۵- شالوده- جوی آب- گسترش دادن ۶- بدی کردن- تأثیر کننده- پاک ۷- پشت سر و عقب- خودروهای بدون صندوق عقب جداگانه- ترسناک ۸- بی نقش و نگار- بی گناهی و پاکی- سنجش ۹- روش و طریقه- سپیده دم- حکم و فرمان ۱۰- از حروف یونانی- کوچکتر- مجال و مهلت ۱۱- خار و خس- آب نما- چاشنی کم حرف! ۱۲- عریان- عمل گداختن- اثر پا- ذکاوت و هوشیاری ۱۳- کبودی اندک در پوست بدن- فیلمی از مسعود ده نمکی- اسب چاپار ۱۴- گروه فاسد ایتالیایی- گردآلود- واحد پول ویتنام ۱۵- به پایان رسیدن- عاطفی



حل جدول ۲۳۴۴

جدول سودوکو

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