آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۴۱۶
سه شنبه
۰۹ • ۰۴ • ۱۴۰۵
۱۵ محرم ۱۴۴۷ / ۳۰ ژوئن ۲۰۲۶

گزارش

راهکارهای مقابله با گرمازدگی

احمد اسمعیل زاده
مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت

افرادی که به دلیل شرایط شغلی یا فعالیت‌های ورزشی ناچارند ساعت‌های طولانی در فضای باز و زیر نور مستقیم خورشید حضور داشته باشند، بیش از سایرین در معرض گرمازدگی قرار دارند و باید توصیه‌های پیشگیرانه را با دقت رعایت کنند. هنگام قرار گرفتن در محیط‌های گرم، بدن از طریق تعریق مقدار قابل توجهی آب و الکترولیت‌هایی مانند سدیم و پتاسیم را از دست می‌دهد و در صورت جبران نشدن این مواد، احتمال بروز عوارضی مانند افت فشار خون، سردرد، سرگیجه، تهوع، ضعف، بی‌حالی و گرفتگی عضلات افزایش می‌یابد.

نوشیدن مکرر آب مهم‌ترین اقدام برای پیشگیری از گرمازدگی است، افرادی که در محیط‌های گرم فعالیت می‌کنند باید همواره آب همراه داشته باشند و در فواصل زمانی کوتاه آن را مصرف کنند تا بدن دچار کم‌آبی نشود. در صورت امکان، افزودن مقدار اندکی عسل و مقدار بسیار کمی نمک به آب می‌تواند بخشی از قند و سدیم مورد نیاز بدن را تأمین کند، اما اگر چنین نوشیدنی در دسترس نبود، مصرف آب ساده همچنان بهترین گزینه برای جلوگیری از کم‌آبی بدن است. میوه‌ها و سبزیجات علاوه بر آب فراوان، حاوی ویتامین‌ها و املاح معدنی مورد نیاز بدن هستند و مصرف آن‌ها در فصل گرما توصیه می‌شود. هندوانه، طالبی، گرمک، خربزه، گوجه‌فرنگی، کاهو، هویج و آب هویج را از جمله مواد غذایی مناسب در روزهای گرم است. البته مصرف این مواد جایگزین نوشیدن آب نیست و هر دو باید در کنار یکدیگر مورد استفاده قرار گیرند. در وعده ناهار بهتر است از غذاهای آبکی مانند انواع سوپ، آش و همچنین غذاهایی مانند آب دوغ خیار استفاده شود، زیرا این غذاها علاوه بر تأمین بخشی از آب بدن، به دریافت الکترولیت‌ها نیز کمک می‌کنند.

گرمازدگی می‌تواند عوارض خطرناکی از جمله شوک ایجاد کند، در صورت مشاهده علائمی مانند بی‌حالی شدید، سردرد، سرگیجه، تهوع، افت فشار، رنگ پریدگی یا گرفتگی عضلات، باید در سریع‌ترین زمان ممکن با اورژانس تماس گرفته شود. اگر فرد هوشیار باشد، می‌توان تا زمان رسیدن نیروهای امدادی به او آب، آبمیوه، محلول خوراکی او.آر.اس (ORS) یا سایر مایعات مناسب داد، اما اگر فرد دچار کاهش سطح هوشیاری شده باشد، نباید هیچ نوع مایع یا ماده غذایی به او خورانده شود، زیرا خطر ورود مایع به راه‌های هوایی وجود دارد.

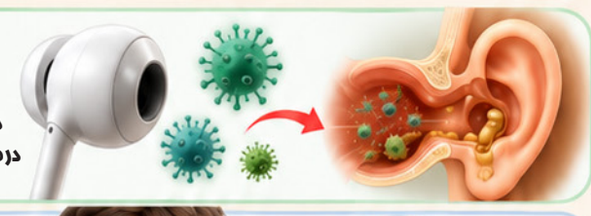
هنزفری این بلاها را سرتان می‌آورد

با گسترش زیاد وسائل الکترونیکی و تولید محتواهای متنوع صوتی و تصویری و... در فضای مجازی استفاده از هندزفری برای شنیدن صوت و صدای محتواهای مختلف بسیار شایع شده و در برخی موارد حتی اجتناب ناپذیر است. اما در کنار تسهیل در شنیدن بهتر اصوات، این وسیله می‌تواند آسیب‌های جدی به سلامت به ویژه سیستم شنوایی بدن وارد کند. سال‌هاست موضوع اثرات مخرب هندزفری بر گوش به علت صدای بلند موسیقی پخش شده توسط هندزفری، مورد توجه قرار گرفته است. همچنین نگرانی فزاینده‌ای نیز همراه با استفاده معمول و گسترده از هندزفری برای گوش دادن به موسیقی با درجه‌ی صدای خطرناک برای مدت‌های طولانی توسط بزرگسالان، نوجوانان و کودکان به وجود آمده است. طبق تخمین سازمان بهداشت جهانی حدود یک میلیارد نفر از افراد جوان در سراسر جهان، ممکن است در خطر از دست دادن شنوایی به دلیل عادات خطرناک شنیداری باشند.

1 کم‌شنوایی

گوش دادن روزانه به موسیقی بلند (صدایی بلندتر از ۸۵ تا ۹۰ دسی‌بل) و برای مدت زمان‌های طولانی می‌تواند به کم شنوایی ناشی از صدای بلند منتهی شود. این عارضه که از اثرات هندزفری بر گوش است، ممکن است موقتی یا دائمی باشد. استفاده طولانی مدت از هندزفری نه تنها به گوش‌ها آسیب می‌رساند، بلکه قسمت‌های دیگر بدن را هم تحت تاثیر قرار خواهد داد.

2 عفونت‌های گوش



معمولا به این دلیل که استفاده طولانی مدت از هندزفری رشد باکتری‌ها را افزایش می‌دهد و همچنین در صورت استفاده مشترک با دیگران، باکتری‌های گوش افراد دیگر را نیز به گوش شما منتقل می‌کند.

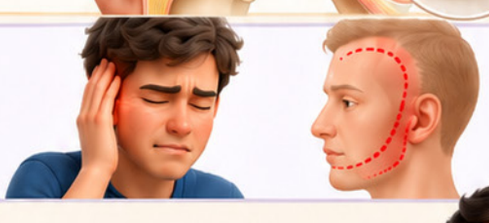
3 بی‌حسی در گوش‌ها

بی‌حسی در گوش‌ها یکی از اثرات هندزفری بر گوش است که ممکن است پس از در معرض صدای بلند قرار گرفتن اتفاق بیفتد و به تضعیف شنوایی و آسیب شنیداری موقت یا دائمی بینجامد.

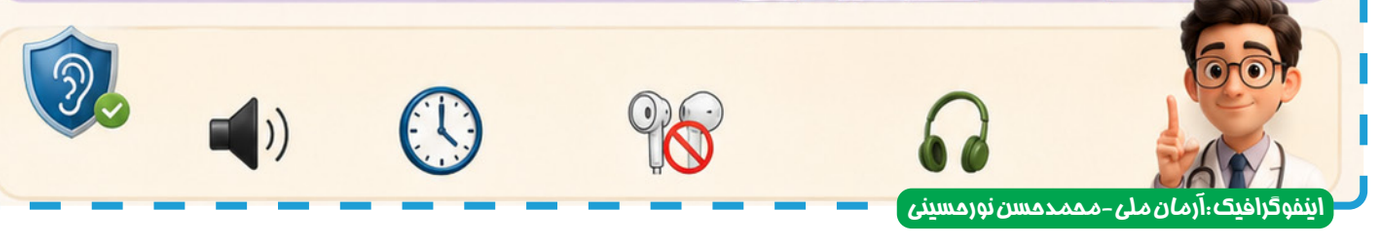
4 افزایش موم گوش

از دیاد موم گوش که نتیجه استفاده طولانی مدت از هندزفری است، ممکن است به وزوز گوش، کم شنوایی، گوش درد و عفونت‌های عود کننده گوش منتج شود.

5 درد در گوش‌ها



درد در گوش‌ها که می‌تواند نوعی درد ارجاعی باشد به دلیل استفاده از هندزفری نامناسب به گوش داخلی گسترش می‌یابد؛ این عارضه باعث ایجاد درد در محدوده گوش، از آرواره تا بالای سر می‌شود.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

آلزایمر این زنان را تهدید می‌کند

نتایج پژوهش جدید نشان می‌دهد، زنان مبتلا به پارکینسون بیش از مردان در معرض تغییرات مغزی مرتبط با آلزایمر قرار دارند؛ موردی که می‌تواند به شناسایی زودهنگام افراد پرخطر و توسعه درمان‌های هدفمند برای پیشگیری از افت حافظه کمک کند. اکنون دانشمندان دریافتند که بیماری‌های مغزی، همیشه زنان و مردان را به یک شکل تحت تاثیر قرار نمی‌دهند و نتایج پژوهش جدید نشان می‌دهد، زنان مبتلا به بیماری پارکینسون ممکن است بیش از مردان در معرض تغییرات مغزی مرتبط با بیماری آلزایمر قرار بگیرند.

پارکینسون، بیماری مزمن و پیشرونده مغز است که عمدتا بر حرکت تاثیر می‌گذارد. لرزش، سفتی عضلات، کندی حرکت و اختلال در تعادل از مهم‌ترین علائم آن هستند. با پیشرفت بیماری، بسیاری از بیماران دچار مشکلات حافظه و کاهش توانایی‌های شناختی نیز می‌شوند.

علائم لخته خون در پا

عارضه لخته شدن خون در پا اگر بدون درمان رها شود می‌تواند عواقب جدی به دنبال داشته باشد.

درد ضربان‌دار که معمولا در یک ناحیه از یک ساق پا یا ران، هنگام راه رفتن یا ایستادن، متمرکز می‌شود و مانند گرفتگی عضلانی است از علائم آشکار این عارضه است. همچنین تورم که به طور ناگهانی در ناحیه آسیب‌دیده یا در امتداد سیاهرگ در پای آسیب‌دیده رخ می‌دهد، قرمزی ناشی از التهاب که معمولا در ناحیه آسیب دیده پخش می‌شود، احساس گرما (معمولا نشانه التهاب است) در ناحیه‌ای از پا که متورم یا دردناک است هم از دیگر نشانه‌های مشخص این عارضه هستند.

برخی از علائم دیگر وجود لخته خون در پا شامل تنگی نفس است که بدون هیچ دلیل واضحی رخ می‌دهد و همچنین ضخیم شدن یا سفت شدن ورید پا که طناب نامیده می‌شود.

دانستنی‌ها

تحمل استرس، خون را لخته می‌کند

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تحمل استرس می‌تواند ساختار خون ما را از نظر فیزیکی تغییر دهد.

وقتی ضرب‌الاجل‌های کاری زیاد می‌شوند، نگرانی‌های مالی ادامه پیدا می‌کنند یا یک الزام غیرمنتظره برای سخنرانی در جمع پیش می‌آید، اغلب با اضطراب به عنوان یک چالش صرفاً روانی برخورد می‌کنیم؛ چیزی که باید با کمی اراده بر آن غلبه کرد، اما بدن ما اضطراب را از جنبه روانی جدا نمی‌کند. مغز ما جزیره‌ای عمل نمی‌کند و اینطور نیست که استرس و اضطراب بین دو گوش ما محصور بماند.

این امر باعث ایجاد آبشاری سریع از تغییرات بیوشیمیایی می‌شود که از طریق جریان خون حرکت می‌کنند و به روش‌های قابل اندازه‌گیری بر بدن تأثیر می‌گذارند.

تحقیقات جدید لوئیز فال (Lewis Fall)، مدرس ارشد فیزیولوژی انسانی از دانشگاه «ساوث ولز» و همکارانش این ارتباط ذهن و بدن را در لحظه ثبت کرده است.

آنها با قرار دادن داوطلبان سالم در یک آزمایش استرس آزمایشگاهی کشف کردند که استرس روانی حاد به عنوان یک کاتالیزور شیمیایی مستقیم عمل می‌کند.

استرس ظرف چند دقیقه، تولید مولکول‌های بسیار واکنش‌پذیر معروف به «رادیکال‌های آزاد» را افزایش می‌دهد. سپس این مولکول‌ها نحوه تشکیل لخته‌های خون را تغییر می‌دهند.

به عبارت دیگر، استرس روانی می‌تواند خون ما را از نظر فیزیکی بازسازی کند و آن را مستعد لخته شدن کند.

دانشمندان دهه‌ها است که می‌دانند استرس مزمن برای قلب مضر است. مطالعات گسترده جمعیتی، بارها استرس عاطفی را به عنوان یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی-عروقی شناسایی کرده‌اند. چیزی که کمتر مشخص بوده، این است که چگونه یک احساس به یک تغییر بیولوژیکی تبدیل می‌شود که می‌تواند خطر قلبی-عروقی را افزایش دهد.

وقتی استرس روانی را تجربه می‌کنیم، هموستاز متعادل بدن (سیستمی که جریان خون را به طور طبیعی حفظ می‌کند و در عین حال آماده جلوگیری از خونریزی در صورت نیاز است) مختل می‌شود. خون به حالتی می‌رسد که دانشمندان آن را حالت انعقادپذیری بیش از حد می‌نامند، به این معنی که احتمال لخته شدن آن بیشتر می‌شود، اما مکانیسم پشت این فرآیند همچنان موضوع مباحث علمی است.

برخی از متخصصان اظهار داشتند که استرس، سیستم ایمنی را فعال می‌کند و باعث التهاب گسترده می‌شود. برخی دیگر اظهار داشتند که استرس باعث می‌شود خون با افزایش فشار خون غلیظ‌تر شود. این ایده‌ای است که به عنوان فرضیه تغلیظ خون شناخته می‌شود.

لوئیز فال و همکارانش به چیز متفاوتی مشکوک بودند؛ اینکه عامل اصلی، استرس اکسیداتیو است. این به معنی انفجار رادیکال‌های آزاد است که توسط واکنش اساسی بدن به استرس ایجاد می‌شود و به عنوان یک کلید اصلی بالادستی عمل می‌کند که مستقیماً خواص ساختاری خون را تغییر می‌دهد.

آزمایش استرس

محققان برای بررسی این ایده یک مطالعه متقاطع تصادفی کنترل‌شده شامل ۸ مرد جوان سالم بین ۱۸ تا ۳۰ سال انجام دادند.

ممکن است این گروه به طرز شگفت‌آوری کوچک به نظر برسد، اما آزمایش‌هایی که تغییرات بیولوژیکی را در افراد واقعی تحت شرایط آزمایشگاهی کاملاً کنترل‌شده بررسی می‌کنند، پیچیده، پرزحمت و گران هستند.

مطالعاتی مانند این به جای جستجوی روندهای جمعیتی گسترده، برای کشف مکانیسم‌های اساسی در بدن طراحی شده‌اند.

هر شرکت‌کننده دو بار، با فاصله یک هفته از آزمایشگاه ما بازدید کرد. در طول یک بازدید، آنها بی‌صدا نشستند و استراحت کردند. در بازدید دیگر، آنها آزمایش استرس اجتماعی تریر (Trier) را انجام دادند که استانداردی طلایی در تحقیقات برای القای استرس روانی حاد است. ضمن اینکه ترتیب انجام بازدیدها کاملاً تصادفی بود.

این آزمایش به صورت عمدی ناراحت‌کننده طراحی شده است، زیرا منعکس‌کننده فشارهای اجتماعی روزمره است. به شرکت‌کنندگان پنج دقیقه فرصت داده شد تا قبل از ارائه آن در مقابل دوربین و هیئت داوران بی‌رحم، سخنرانی خود را آماده کنند. درست قبل از شروع صحبت، یادداشت‌های آنها گرفته شد.

بلافاصله پس از آن از آنها خواسته شد که یک چالش حساب ذهنی را انجام دهند و از سال ۲۰۰۳ به صورت معکوس با فاصله ۱۷ سال بشمارند و هر زمان که اشتباه می‌کردند، باید دوباره شروع می‌کردند.

محققان بلافاصله قبل و بعد از هر دو جلسه، نمونه خون جمع‌آوری کردند و برای اندازه‌گیری رادیکال‌های آزاد، از یک روش بسیار حساس به نام «طیف‌سنجی رزونانس پارامغناطیس الکترونی» استفاده کردند. آنها همچنین ساختار لخته‌های خون را هنگام تشکیل، تجزیه و تحلیل کردند و این امکان فراهم شد که بررسی کنند که استرس چگونه در سطح میکروسکوپی بر خون تأثیر می‌گذارد.

تغییرات بیولوژیکی

نتایج واضح بود. در طول جلسه استراحت آرام، شیمی خون شرکت‌کنندگان پایدار ماند. با این حال، پس از آزمایش استرس، دو اتفاق همزمان رخ داد؛ سطح رادیکال‌های آزاد افزایش یافت و ساختار لخته‌های خون کاملاً تغییر کرد.

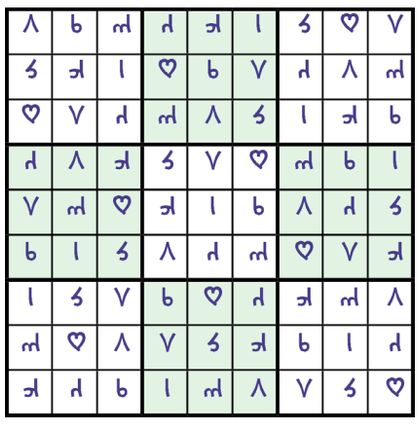
محققان افزایش رادیکال آزاد آسکوربات (ascorbate) را که نشانگر استرس اکسیداتیو است، مشاهده کردند که نشان می‌دهد استرس عاطفی به سرعت استرس اکسیداتیو را در بدن افزایش می‌دهد.

همزمان، لخته‌های خون تشکیل‌شده بزرگ‌تر، متراکم‌تر و با فیبرین (fibrin) که فیبرهای پروتئینی هستند که چارچوب ساختاری لخته را فراهم می‌کنند، محکم‌تر کنار هم قرار گرفتند. آنها همچنین شواهدی یافتند که نشان می‌دهد استرس بخشی از سیستم انعقادی بدن را که به عنوان مسیر ذاتی شناخته می‌شود، فعال می‌کند.

شاید به همان اندازه مهم این باشد که محققان هیچ مدرکی مبنی بر تغییر ویسکوزیته یا غلظت خون توسط استرس پیدا نکردند. این موضوع، این ایده را که استرس در درجه اول با غلیظ کردن خون عمل می‌کند، به چالش می‌کشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع — شماره ۲۳۳۹

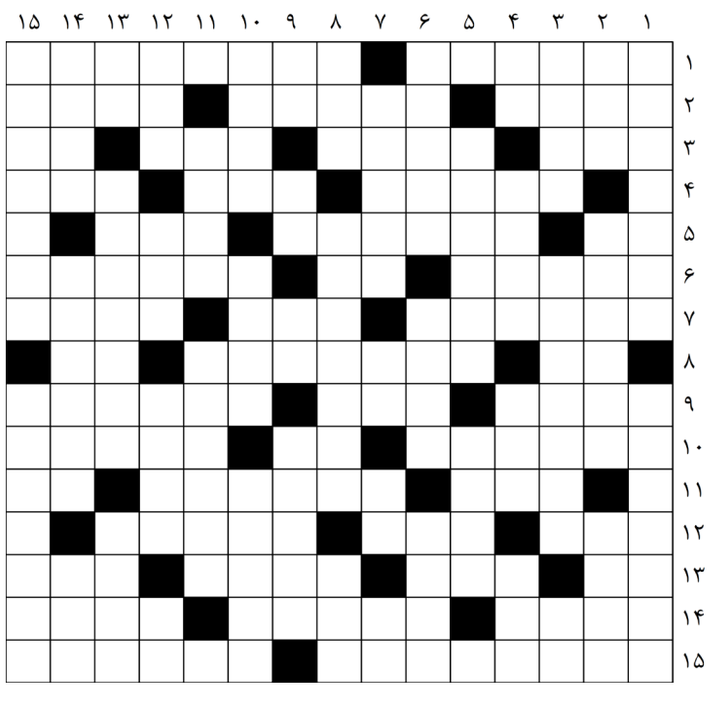
ا ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- لبخند زدن- پایتخت برزیل ۲- پایه و بنیاد- اتاق قابل حمل- نوعی حریر ۳- شهری در آلمان- شهری در استان خراسان رضوی- موی گردن اسب- صفحه اینترنتی ۴- سکه تقلبی- مقابل اختیار- خواندنی دانش‌آموز ۵- پراکندگی- تیره پوست- سازگاری ۶- قوه رشد و حافظه- شمای بیگانه- فرودگاهی در ژاپن ۷- عصاره گرفتن- غاری که پیامبر اکرم (ص) در آنجا مبعوث شدند- زیارت‌کننده ۸- عید ویتنامی- یکی از گوشه‌های دستگاه راست پنجگاه- الفبای موسیقی ۹- طولانی‌ترین رود فرانسه- سوره ۲۷ قرآن کریم- از شهرهای کهن ایران در حوالی درگز ۱۰- فرمانبرداری- می‌دهند تا رسوا کنند- حرکات موزون با اسب ۱۱- خشک مزاج- بامحبت و خوش قلب- روغن مو ۱۲- مخفف سیاه- میوه ریز و شیرین- پسر رستم در شاهنامه ۱۳- عدد تنها- بعد از این- نوعی صندلی- اندازه دست ۱۴- مخفی- مصنوعی- نشسته ۱۵- اثر تاریخی حومه‌کنگاور- شهر زیتون

عمودی

۱- اثری از اسماعیل فصیح- مرکز ایالت میشیگان ۲- تبار و نژاد- نوعی نان- یک دفعه و ناگهانی ۳- علم و فرهنگ- گنبدی در کرمان- نام ترکی ۴- حروف مقطعه سوره ۳۶ قرآن کریم- یخ- حقه و کلک- بلند مرتبه ۵- آواره و سرگردان- جلگه وسیع ۶- بافت مردگی- تند و تیز- گشادگی ۷- خبر و اطلاع- از حروف مقطعه- هم بازی کارتونی پت- بالای فرنگی ۸- اتومبیل آلمانی- لقب حضرت عیسی (ع)- سبزی خرد کردنی ۹- حرف پوست کنده- یارگندم- طاقچه بالا- کاخ مشهور فرانسه ۱۰- گزند و صدمه- عقیم و یائس- شهری در مازندران ۱۱- به روایت واداشتن- مومیا ۱۲- جناح لشکر- چابک- حنا- پدربزرگ و نیا ۱۳- نمک هندی- پادشاه زمان اصحاب کهف- دربان ۱۴- ترکیب ید با عنصر دیگر- عنوان بندی- صیقل ۱۵- فارس- از آثار تاریخی استان قزوین



حل جدول ۲۳۴۰

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