

یادداشت

راه داشتن کلیه سالم



ریحانه خزانی

متخصص پزشکی ورزشی

ورزش می‌تواند به طرز چشمگیری سلامت کلیه‌ها را بهبود بخشد اما یک اشتباه کوچک می‌تواند فاجعه به بار آورد. ورزش منظم باعث می‌شود خون با سرعت و قدرت بیشتری در رگ‌ها حرکت کند و این جریان خون پر قدرت باعث می‌شود کلیه‌ها بتوانند سموم بدن را با کارایی بسیار بالایی از خون جدا کنند. در واقع ورزش کردن مثل یک شستشوی قدرتمند برای فیلترهای بدن عمل می‌کند که از بیماری‌های مزمن کلیوی پیشگیری می‌کند. بسیاری از ورزشکاران و حتی افراد عادی در حین فعالیت‌های سنگین فراموش می‌کنند که بدن خود را با آب تامین کنند. این بی‌توجهی باعث می‌شود که کلیه‌ها تحت فشار بسیار شدیدی قرار بگیرند و در بدترین حالت دچار آسیب‌های جبران‌ناپذیر شوند. ورزش بدون آب کافی دیگر یک فعالیت سلامتی نیست، بلکه یک خطر بزرگ برای سیستم فیلتراسیون بدن است. بنابراین اگر می‌خواهید از کلیه‌های خود محافظت کنید باید یاد بگیرید که چگونه بین شدت فعالیت و میزان آب مصرفی تعادل برقرار کنید تا ورزش به جای نجات دادن کلیه‌ها باعث از کار افتادن آنها نشود.

کوتاه

نشانه‌های فرسودگی شغلی

صبح بایی حوصلگی سرکار می‌رویم، عصر با خستگی برمی‌گردیم و حتی در روز تعطیل هم ذهنمان از کار جدا نمی‌شود. اما آیا هر خستگی بعد از یک روز کاری را باید «فرسودگی شغلی» نامید؟ سازمان جهانی بهداشت بار دیگر درباره ارتباط شرایط کار و سلامت روان هشدار داده و می‌گوید بعضی ویژگی‌های محیط کار می‌توانند خطر مشکلات روانی را افزایش دهند. بر اساس آخرین اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، حدود ۱۶ درصد بزرگسالان در سن کار در سال ۲۰۲۳ با یک اختلال روانی زندگی می‌کردند. این سازمان همچنین برآورد می‌کند افسردگی و اضطراب سالانه باعث از دست رفتن حدود ۱۲ میلیارد روز کاری در جهان می‌شوند. فرسودگی شغلی Burnout یا مفهومی متفاوت است که در طبقه‌بندی سازمان جهانی بهداشت به عنوان یک پدیده شغلی شناخته می‌شود، نه یک بیماری پزشکی مستقل. فرسودگی معمولاً در نتیجه استرس مزمن مرتبط با کار و زمانی مطرح می‌شود که این استرس به شکل مؤثر مدیریت نشده باشد. یکی از تفاوت‌های مهم، موقتی یا مداوم بودن وضعیت است. یک هفته پریشانه یا یک پروژه سخت ممکن است فرد را خسته کند؛ اما وقتی احساس فرسودگی، فاصله گرفتن ذهنی از کار و کاهش احساس اثربخشی به شکل پایدار ادامه پیدا کند، موضوع جدی‌تر می‌شود.

تغذیه و التهاب مفاصل



تغذیه به تنهایی عامل ایجاد یا درمان آرتریت نیست، اما الگوی غذایی می‌تواند بر التهاب بدن، وزن و شدت بعضی علائم مفصلی اثر بگذارد. مصرف زیاد خوراکی‌های شیرین، غذاهای فوق فرآوری شده و چربی‌های ناسالم ممکن است برای سلامت مفاصل نامطلوب باشد؛ در مقابل، رژیم غذایی متعادل و سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل و ماهی می‌تواند به مدیریت بهتر علائم کمک کند.



2. کیک، کلوچه و شیرینی

این خوراکی‌ها اغلب مقدار زیادی شکر افزوده و چربی اشباع دارند. بهتر است مصرف آن‌ها محدود باشد و برای میان‌وعده، میوه تازه یا ماست ساده انتخاب شود.



4. سیب زمینی سرخ شده

سیب زمینی سرخ شده معمولاً چربی و کالری زیادی دارد و ممکن است نمک فراوانی نیز داشته باشد. مصرف مکرر غذاهای سرخ شده، به ویژه در کنار سایر خوراکی‌های پرکالری، می‌تواند کنترل وزن و سلامت عمومی را دشوارتر کند. سیب زمینی آب‌پز یا توری انتخاب مناسب‌تری است.



6. بستنی و دسرهای پرچرب

بستنی و برخی دسرهای ترکیبی از شکر افزوده و چربی اشباع دارند. لازم نیست همه افراد مبتلا به آرتریت این خوراکی‌ها را کاملاً حذف کنند، اما مصرف متعادل آن‌ها در چارچوب یک رژیم غذایی سالم اهمیت دارد.



اینفوگرافیک: آژمان ملی - محمدحسن نورمیسینی

1. نوشابه‌های شیرین

نوشابه‌های حاوی شکر افزوده، کالری زیادی دارند و مصرف مداوم آن‌ها می‌تواند به افزایش وزن و مشکلات متابولیک منجر شود. حفظ وزن مناسب برای کاهش فشار روی مفاصل زانو و لگن اهمیت دارد.



3. نان سفید و غلات تصفیه شده

نان تهیه شده از آرد سفید، برنج سفید و برخی غلات صبحانه شیرین، فیبر کمتری از انواع سبوس‌دار دارند. جایگزین کردن بخشی از آن‌ها با غلات کامل می‌تواند کیفیت رژیم غذایی را بهبود دهد؛ هرچند شواهد درباره اثر مستقیم این مواد بر درد مفاصل قطعی نیست.



5. چیپس و تنقلات بسته بندی شده

برخی تنقلات صنعتی حاوی نمک، چربی و کالری زیادی هستند و فیبر و مواد مغذی محدودی دارند. بهتر است مصرف آن‌ها را کاهش دهید و از مغزهای بدون نمک، میوه یا سبزیجات به عنوان میان‌وعده استفاده کنید.



آمادگی جسمانی در کودکی و افسردگی کمتر در بزرگسالی

باعث تقویت سلامت روان کودکان در آینده می‌شود. از سوی دیگر، ارتباط آشکاری میان قدرت عضلانی و خطر ابتلا به افسردگی مشاهده نشد. «گران‌ت تامکینسون»، پژوهشگر دانشگاه آدلاید استرالیا، گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد کودکانی که از آمادگی قلبی-تنفسی بهتری برخوردار بودند، در بزرگسالی کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار داشتند.»

مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد کودکانی که می‌دوند و بازی می‌کنند، تا دوران میانسالایی از مزایای سلامت روان بهره‌مند خواهند شد. به گزارش مدیرسنت، پژوهشگران اخیراً گزارش دادند که به نظر می‌رسد کودکان فعال و دارای آمادگی جسمانی مناسب، در اواخر دهه ۳۰ و دهه ۴۰ زندگی خود با خطر کمتری برای ابتلا به افسردگی مواجه هستند. به‌طور مشخص، یافته‌های پژوهشگران حاکی از آن است که آمادگی قلبی-عروقی

تعیین نقش اسپرین در سرطان روده بزرگ

اسپرین به دلیل پتانسیل خود در کاهش خطر سرطان روده بزرگ و جلوگیری از بازگشت آن، توجه زیادی را به خود جلب کرده است. اما اینکه مفید است یا خیر، ممکن است به مرحله بیماری بستگی داشته باشد. به گزارش هلث دی نیوز، دکتر «شیراز یعقوب»، نویسنده اصلی این مقاله از دانشگاه اسلو در نروژ، گفت: «اسپرین یک داروی تثبیت‌شده، ارزان و در دسترس است و علاقه زیادی به این موضوع وجود دارد که آیا می‌تواند

خطر عود سرطان را نیز کاهش دهد یا خیر. یافته‌های ما نشان می‌دهد که چرا چنین درمان‌هایی باید قبل از پذیرش برای جمعیت‌های جدید بیمار، در آزمایش‌های تصادفی دقیق آزمایش شوند.» محققان ۴۲۸ بیمار را که تحت درمان سرطان روده بزرگ که به کبد گسترش یافته بود، قرار گرفتند، مورد مطالعه قرار دادند. شرکت‌کنندگان تا سه سال پس از درمان، روزانه اسپرین یا دارونما دریافت کردند.

نکته

چقدر احتمال دارد طاعون ریوی همه‌گیر شود؟

متخصصان بیماری‌های عفونی می‌گویند بر اساس اطلاعات موجود، خطر تبدیل شدن طاعون ریوی به یک وضعیت طغیان یا همه‌گیری بسیار ناچیز است. پایگاه خبری «دیفکتور» نیویورک در گزارشی در این باره نوشت: اگر «داریا شیبیلوا»، کارمند ۲۸ ساله موسسه تحقیقاتی سبیری بر اثر طاعون ریوی جان باختن باشد که البته هنوز مشخص نیست آیا واقعا چنین بوده یا خیر، باید دانست که این نوع طاعون، کمترین میزان سرایت را در میان انواع مختلف این بیماری دارد.

به گفته متخصصان امراض عفونی، افراد مبتلا به این بیماری به سرعت دچار نوع حاد آن می‌شوند و همین امر، مدت زمانی را که ممکن است فرد در محیط‌های عمومی حضور داشته و دیگران را آلوده کند، محدود می‌سازد. همچنین، قدرت سرایت طاعون ریوی کمتر از بیماری‌هایی مانند کووید-۱۹ است. کارشناسان در وبسایت «YourLocalEpidemiologist» توضیح می‌دهند که ابتلا به این بیماری صرفاً با حضور در یک اتاق مشترک با فرد بیمار رخ نمی‌دهد بلکه معمولاً در جریان مراقبت و پرستاری از فرد مبتلا، منتقل می‌شود. اگر ردیابی تماس‌ها به درستی انجام شود، می‌تواند جلوی وقوع یک همه‌گیری را پیش از آغاز آن بگیرد. در ژوئیه ۲۰۲۵، مردی در آریزونا آمریکا بر اثر ابتلا به طاعون ریوی جان باخت؛ بیماری‌ای که ظاهراً از طریق یک گربه‌آلوده به او منتقل شده بود.

کارکنان بهداشت عمومی به سرعت ۴۶ نفر که احتمالاً در معرض بیماری قرار گرفته بودند از جمله اعضای خانواده، همکاران و کارکنان بیمارستان را شناسایی کردند و برای همگی آن‌ها یک دوره درمانی یک هفته‌ای با آنتی‌بیوتیک تجویز کردند و در نهایت هیچ‌یک از این افراد بیمار نشدند. در واقع واکنش‌هایی وجود دارند اما آن‌ها در برابر طاعون کاملاً مؤثر نیستند و به‌ویژه در مورد طاعون ریوی کارایی چندانی ندارند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- راهی که زود به مقصد می‌رسد - پایتخت لیبریا -
شکونده - نام جد مادری حضرت سلیمان - امضای کوتاه ۳ - علامت مفغولی - ممکن است - حرف پوست کنده - تعیین شده ۴ - زدن - شهری در جنوب شرقی ایالت فلوریدا در کشور آمریکا - پسوند حاصل مصدر ۵ - معادل فارسی اپراتور - بازگشت کننده - درخت مجنون ۶ - ابرو به غلیظ - تحریکات شیطانی - از حروف الفبای فرانسه ۷ - لوله تنفسی - رفورگی - کوزه - حرف انتخاب ۸ - موشک کروزر ایرانی - برد تیر ۹ - بی حس - همراه هرج می‌آید - طرف مسمی - آتش‌ان حمام ۱۰ - ملامت و سرزنش - استوار کردن - قالبی در شعر ۱۱ - عقاب سیاه - زیبا رو - قلعه تگزاس ۱۲ - ریشه - هادی - لانه پرندگان شکاری ۱۳ - آدم کوچک - از ماه‌های زمستان - نرگویی - خطاب بی‌ادبانه ۱۴ - زبان کهن دنیا - دشنام - آینه مقعر ۱۵ - از آذربایان - چاه چهنده

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

شماره ۲۳۱۲

عمودی

۱- آنبوه و روی هم جمع شده - رشید و بلندقد ۲- چین و چروک پوست - اشاره به نزدیک - مامور هدایت‌کشتی ۳- نام ترکی - شیر درنده - بی‌مهار - روش و شیوه ۴- پوست بزغاله - چرم خام - سخن زشت و ناروا ۵- بارزش و بااعتبار - ناز و غمزه - رطوبت ۶- دیدن - زین ساز - طولانی‌ترین رشته‌کوه جهان ۷- اثر یا - دوستی - همسر رستم در شاهنامه ۸- نوعی پیشوند فعل مضارع - تشکر فرانسوی - ستاره - حرف ندا ۹- گوناگونی - کلت مرکزی - تیانه‌چه ۱۰- از درختان - ضربه‌ای به صورت - بخش‌ها ۱۱- از سبک‌های موسیقی - معبر‌ها - صاحب‌گله ۱۲- بدهکار و مقروض - خانه ترکی - پیاده‌سازی دیجیتال ۱۳- برگ - بزرگ قبيله - ارمان - بوی پشم سوخته ۱۴- تاکتیکی در فوتبال - باران نم‌نم - یار «هوی» ۱۵- خالق هستی - نوعی پماد موضعی پوست

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲