آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۴۹۹
چهارشنبه
۲۲ • ۰۷ • ۱۴۰۵
۰۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۱۴ اکتبر ۲۰۲۶

دانستنی ها

ارتباط رفتار سالم و کنترل قندخون

یک مطالعه ملی در کشور نشان می‌دهد که مجموعه‌ای از رفتارهای سالم در سبک زندگی با وضعیت بهتر قندخون در افراد مبتلا به دیابت ارتباط دارد.

این مطالعه توسط پژوهشگران مرکز تحقیقات بیماری‌های غیرواگیر و مرکز تحقیقات غدد و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی تهران و با استفاده از داده‌های پیمایش ملی عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر (STEPS) در سال ۲۰۲۱ انجام شده و نتایج آن در ژورنال BMJ Open منتشر شده است.

بررسی بیش از ۳ هزار فرد مبتلا به دیابت

پژوهشگران داده‌های افراد ۲۵ ساله و بالاتر را که در مرحله آزمایشگاهی پیمایش STEPS شرکت کرده بودند بررسی کردند. در نهایت، ۳۰۴۲ فرد مبتلا به دیابت وارد تحلیل شدند. ابتلا به دیابت بر اساس داشتن قندخون ناشتا دست‌کم ۱۲۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر، HbA1c دست‌کم ۶.۵ درصد یا مصرف داروهای پایین‌آورنده قندخون تعریف شد.

از آنجاکه پیمایش STEPS در هر ۳۱ استان ایران انجام شده است، این مطالعه تصویری در مقیاس ملی از وضعیت افراد مبتلا به دیابت ارائه می‌کند.

سبک زندگی چگونه اندازه‌گیری شد

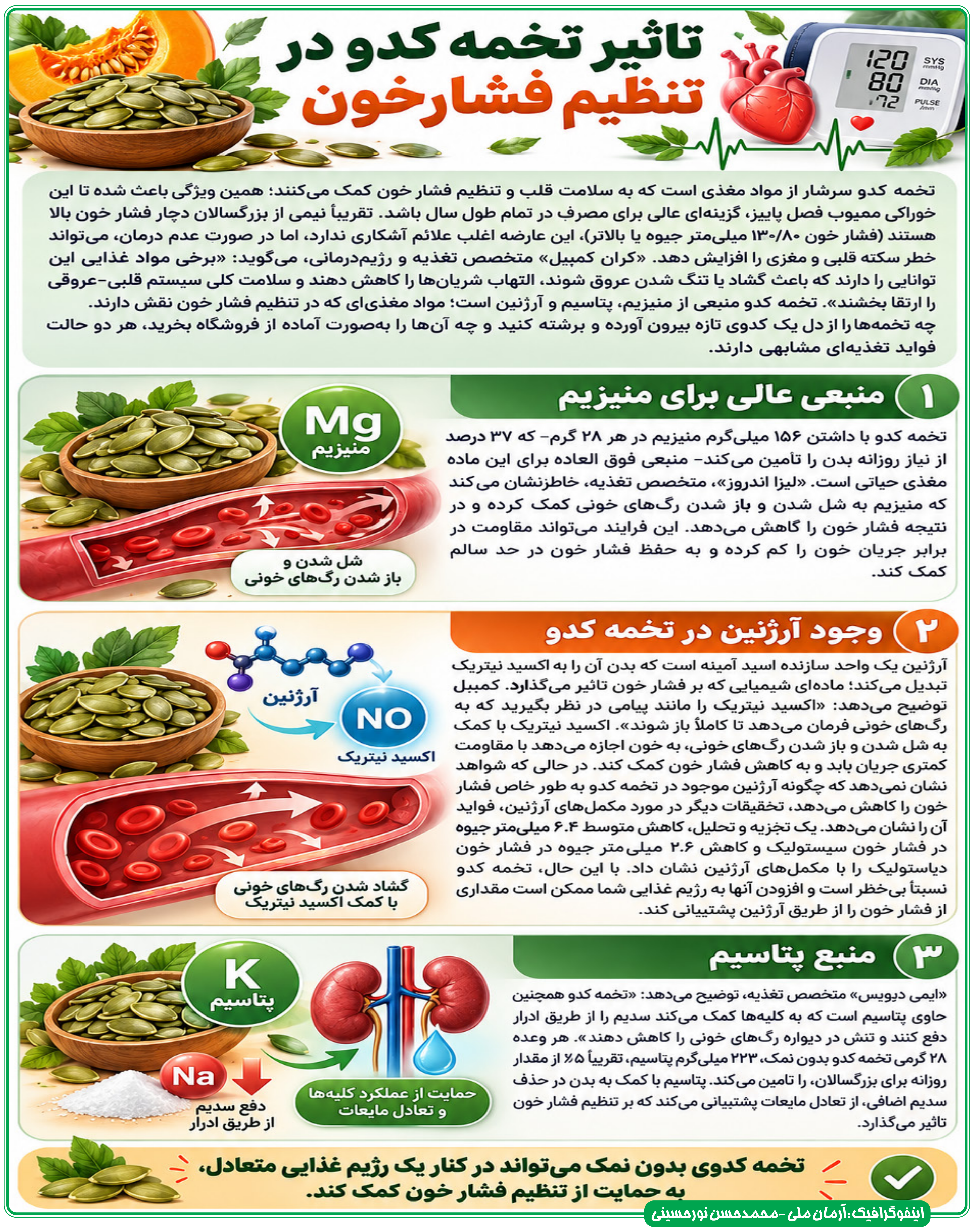
پژوهشگران برای بررسی همزمان چند رفتار، شاخصی به نام «شاخص ترکیبی سبک زندگی» یا CLI ایجاد کردند. این شاخص مجموعه‌ای از عوامل را در کنار یکدیگر در نظر می‌گرفت: کیفیت و الگوی مصرف مواد غذایی؛ میزان فعالیت بدنی؛ مصرف دخانیات؛ مصرف الکل.

افراد بر اساس امتیاز این شاخص در سه گروه با سطح پایین، متوسط و بالای رفتارهای سالم قرار گرفتند. همچنین دو شاخص مهم قندخون، یعنی قندخون ناشتا (FBS) و هموگلوبین گلیکوزیله (HbA1c)، بررسی شد. پژوهشگران کنترل مناسب قندخون را HbA1c کمتر از ۷ درصد در نظر گرفتند.

نتیجه‌ای که برخلاف انتظار ساده خطی بود

نتایج نشان داد افرادی که در گروه متوسط رفتارهای سالم قرار داشتند، در مقایسه با گروه دارای پایین‌ترین سطح رفتارهای سالم، به طور میانگین قندخون ناشتا و HbA1c پایین‌تری داشتند.

پس از در نظر گرفتن عوامل جمعیت‌شناختی و بالینی مختلف، گروه متوسط حدود ۷.۳۶ میلی‌گرم در دسی‌لیتر قندخون ناشتا و ۰.۲۷ واحد درصد HbA1c پایین‌تر از گروه دارای کمترین امتیاز سبک زندگی داشت.



تاثیر تخمه کدو در تنظیم فشارخون

تخمه کدو سرشار از مواد مغذی است که به سلامت قلب و تنظیم فشار خون کمک می‌کنند؛ همین ویژگی باعث شده تا این خوراکی ممیوب فصل پاییز، گزینه‌ای عالی برای مصرف در تمام طول سال باشد. تقریباً نیمی از بزرگسالان دچار فشار خون بالا هستند (فشار خون ۱۳۰/۸۰ میلی‌متر جیوه یا بالاتر)، این عارضه اغلب علائم آشکاری ندارد، اما در صورتِ عدم درمان، می‌تواند خطر سکته قلبی و مغزی را افزایش دهد. «کران کمپیل» متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی، می‌گوید: «برخی مواد غذایی این توانایی را دارند که باعث گشاد یا تنگ شدن عروق شوند، التهاب شریان‌ها را کاهش دهند و سلامت کلی سیستم قلبی-عروقی را ارتقا بخشند». تخمه کدو منبعی از منیزیم، پتاسیم و آرژنین است؛ مواد مغذی‌ای که در تنظیم فشار خون نقش دارند. چه تخمه‌ها را از دل یک کدوی تازه بیرون آورده و برشته کنید و چه آن‌ها را به‌صورت آماده از فروشگاه بخرید، هر دو حالت فواید تغذیه‌ای مشابهی دارند.

۱ منبعی عالی برای منیزیم

تخمه کدو با داشتن ۱۵۶ میلی‌گرم منیزیم در هر ۲۸ گرم- که ۳۷ درصد از نیاز روزانه بدن را تأمین می‌کند- منبعی فوق العاده برای این ماده مغذی حیاتی است. «لیزا اندروز»، متخصص تغذیه، خاطرنشان می کند که منیزیم به شل شدن و باز شدن رگ‌های خونی کمک کرده و در نتیجه فشار خون را کاهش می‌دهد. این فرایند می‌تواند مقاومت در برابر جریان خون را کم کرده و به حفظ فشار خون در حد سالم کمک کند.

۲ وجود آرژنین در تخمه کدو

آرژنین یک واحد سازنده اسید آمینه است که بدن آن را به اکسید نیتریک تبدیل می‌کند؛ ماده‌ای شیمیایی که بر فشار خون تاثیر می‌گذارد. کمبل توضیح می‌دهد: «اکسید نیتریک را مانند پیامی در نظر بگیرید که به رگ‌های خونی فرمان می‌دهد تا کاملاً باز شوند». اکسید نیتریک با کمک به شل شدن و باز شدن رگ‌های خونی، به خون اجازه می‌دهد با مقاومت کمتری جریان یابد و به کاهش فشار خون کمک کند. در حالی که شواهد نشان نمی‌دهد که چگونه آرژنین موجود در تخمه کدو به طور خاص فشار خون را کاهش می‌دهد، تحقیقات دیگر در مورد مکمل‌های آرژنین، فواید آن را نشان می‌دهد. یک تجزیه و تحلیل، کاهش متوسط ۶.۴ میلی‌متر جیوه در فشار خون سیستولیک و کاهش ۲.۶ میلی متر جیوه در فشار خون دیاستولیک را با مکمل‌های آرژنین نشان داد. با این حال، تخمه کدو نسبتاً بی‌خطر است و افزودن آنها به رژیم غذایی شما ممکن است مقداری از فشار خون را از طریق آرژنین پشتیبانی کند.

۳ منبع پتاسیم

«ایمی دیویس» متخصص تغذیه، توضیح می‌دهد: «تخمه کدو همچنین حاوی پتاسیم است که به کلیه‌ها کمک می‌کند سدیم را از طریق ادرار دفع کنند و تنش در دیواره رگ‌های خونی را کاهش دهند». هر وعده ۲۸ گرمی تخمه کدو بدون نمک، ۲۲۳ میلی‌گرم پتاسیم، تقریباً ۵٪ از مقدار روزانه برای بزرگسالان، را تامین می‌کند. پتاسیم با کمک به بدن در حذف سدیم اضافی، از تعادل مایعات پشتیبانی می‌کند که بر تنظیم فشار خون تاثیر می‌گذارد.

تخمه کدوی بدون نمک می‌تواند در کنار یک رژیم غذایی متعادل، به حمایت از تنظیم فشار خون کمک کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

خوردن خوراکی در اواخر شب خطرناک است

بر اساس مطالعه‌ای جدید، افرادی که عادت دارند در اواخر شب خوراکی بخورند، ممکن است سلامت کبد خود را به خطر بیاندازند.

به گزارش ایندیپندنت، تحلیل داده‌های مربوط به نزدیک به ۲۰۰ هزار بزرگسال آمریکایی نشان داد کسانی که پس از وعده شام خوراکی می خورند، با افزایش ۲۰ تا ۳۰ درصدی خطر ابتلا به دو نوع بیماری کبدی کشنده روبه‌رو هستند.

این بیماری‌ها شامل سیروز کبدی و بیماری کبد چرب هستند که از شایع‌ترین انواع بیماری‌های کبدی به شمار می‌روند. این عارضه‌ها همچنین می‌توانند منجر به سرطان شوند.

برای درک دقیق این ارتباط به تحقیقات بیشتری نیاز است، اما پژوهشگران احتمال می دهند که این مسئله با ساعت درونی بدن یا همان «ریتم شبانه‌روزی» مرتبط باشد.

التهاب خاموش به بدن آسیب می‌رساند

طبق گفته موسسه ملی بهداشت آمریکا، التهاب یک پاسخ ایمنی طبیعی است که به محافظت از بدن در برابر آسیب و عفونت کمک می‌کند، اما وقتی مزمن می‌شود، می‌تواند تهدیدی برای سلامتی باشد. به گزارش فاکس نیوز، باگذشت زمان، التهاب مزمن می‌تواند به آرتریت روماتوئید، لوپوس، بیماری التهابی روده و بیماری‌های قلبی عروقی منجر شود.

به گفته کارشناسان، کنترل این وضعیت می‌تواند به محافظت از بافت‌های سالم و حمایت از سلامت کلی کمک کند. «جیم لاوال»، داروساز بالینی و متخصص پزشکی متابولیک مستقر در تگزاس، گفت: «التهاب می‌تواند تحت تأثیر عوامل مختلفی فراتر از آسیب یا عفونت قرار گیرد.» لاوال ابتدا به ارتباط روده-ایمنی-مغز (ارتباط بین میکروب‌های روده، سیستم ایمنی و سیستم عصبی مرکزی) به عنوان مسیری که می‌تواند بر پاسخ التهابی بدن تأثیر بگذارد، اشاره کرد.

یادداشت

سلامت روان جوانان را باید جدی‌تر ببینیم

علیرضا رحیمی
معاون امور جوانان وزارت ورزش و جوانان

وقتی از مسائل جوانان صحبت می‌کنیم، معمولاً به اشتغال، ازدواج، مسکن و آینده شغلی آن‌ها اشاره می‌شود. همه این موضوعات مهم‌اند و نمی‌توان از کنارشان به سادگی گذشت؛ اما در کنار این مسائل، موضوع دیگری هم وجود دارد که گاهی کمتر درباره آن حرف می‌زنیم: حال خوب یا حال ناخوش جوانان و تأثیری که شرایط زندگی بر سلامت روان آنها می‌گذارد.

جوانان امروز در فضایی زندگی می‌کنند که نگرانی‌های اقتصادی، تغییرات اجتماعی و ابهام نسبت به آینده، بخشی از تجربه روزمره بسیاری از آن‌هاست. طبیعی است که چنین شرایطی بر روابط خانوادگی، تصمیم‌گیری‌ها و احساس امنیت و امید تأثیر بگذارد. نمی‌توان از جوان انتظار داشت در برابر همه این فشارها مقاوم باشد، اما درباره نگرانی‌هایش کمتر پرسید و فرصت کمتری برای شنیده شدن در اختیارش گذاشت.

به اعتقاد من، یکی از قدم‌های مهم برای مواجهه با این وضعیت، شنیدن است؛ شنیدن حرف جوانان، خانواده‌ها و کسانی که هرکدام به شکلی با دشواری‌های زندگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. به همین دلیل، شعار هفته سلامت روان امسال، از ۱۸ تا ۲۴ مهرماه، با عنوان «شنیدن روایت‌های جامعه، گامی برای عبور از بحران» را باید فرصتی برای توجه بیشتر به تجربه‌های واقعی مردم بدانیم.

گاهی پیش از آنکه به دنبال راه‌حل باشیم، لازم است مسئله را درست بشناسیم. ممکن است آنچه از بیرون یک اختلاف ساده خانوادگی به نظر می‌رسد، برای یکی از اعضای خانواده به مسأله‌ای جدی تبدیل شده باشد. ممکن است جوانی که کمتر حرف می‌زند، نگرانی‌هایی داشته باشد که اطرافیانش از آن خبر ندارند. در چنین شرایطی، قضاوت کردن یا توصیه‌های تکراری لزوماً کمکی نمی‌کند. آنچه اهمیت دارد، ایجاد فضایی است که افراد بتوانند بدون ترس از سرزنش شدن، درباره مسائل خود صحبت کنند.

این موضوع در خانواده اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. خانواده همچنان یکی از مهم‌ترین پشتوانه‌های جوانان است، اما خانواده‌ها هم برای حل مسائل امروز به حمایت و آموزش نیاز دارند. مشکلات ارتباطی، اختلاف نظرها و فشارهای زندگی اگر به‌موقع مورد توجه قرار نگیرند، ممکن است به مسائل پیچیده‌تری تبدیل شوند. بسیاری از این مشکلات را می‌توان با گفت‌وگو، آگاهی و استفاده به‌موقع از خدمات تخصصی مدیریت کرد.

اینجاست که نقش مراکز تخصصی مشاوره ازدواج و خانواده پررنگ می‌شود. مراجعه به مشاور نباید به زمانی موکول شود که اختلاف‌ها به اوج رسیده‌اند یا ادامه زندگی مشترک با دشواری جدی روبه‌رو شده است. مشاوره می‌تواند فرصتی برای شناخت بهتر خود و طرف مقابل، یادگیری مهارت‌های ارتباطی و تصمیم‌گیری آگاهانه‌تر باشد. به همین دلیل، لازم است نگاه جامعه به خدمات مشاوره‌ای تغییر کند و استفاده از این خدمات، به‌عنوان اقدامی مسئولانه برای پیشگیری از مشکلات، بیشتر مورد استقبال قرار گیرد.

در وزارت ورزش و جوانان، صدور مجوز و نظارت بر عملکرد مراکز تخصصی مشاوره ازدواج و خانواده را از جمله مسئولیت‌های مهم خود در قبال جوانان و خانواده‌ها می‌دانیم. صرف وجود این مراکز کافی نیست؛ مهم آن است که مردم بتوانند با اطمینان به آن‌ها مراجعه کنند و از خدماتی برخوردار شوند که بر دانش تخصصی، رعایت اصول اخلاقی و حفظ حریم خصوصی استوار است. ارتقای کیفیت خدمات و تقویت اعتماد عمومی باید همواره مورد توجه قرار داشته باشد.

در کنار این اقدامات، نباید فراموش کنیم که سلامت روان موضوعی نیست که یک دستگاه به‌تنهایی بتواند مسئولیت آن را بر عهده بگیرد. خانواده، مدرسه، دانشگاه، رسانه‌ها، نهادهای اجتماعی و متخصصان هرکدام در این زمینه نقش دارند. هرچه همکاری میان این بخش‌ها بیشتر باشد، امکان شناسایی به‌موقع مشکلات و دسترسی افراد به حمایت مناسب نیز افزایش پیدا می‌کند.

از سوی دیگر، لازم است در گفت‌وگو با جوانان، به جای آنکه صرفاً از آنها بخواهیم تاب‌آور باشند، درباره شرایطی هم صحبت کنیم که تاب‌آوری را امکان‌پذیر می‌کند. تاب‌آوری فقط یک ویژگی فردی نیست؛ برخورداری از حمایت خانواده، دسترسی به خدمات تخصصی، احساس تعلق اجتماعی و امکان بیان نگرانی‌ها نیز در آن نقش دارند. جوانی که بداند در زمان دشواری می‌تواند از دیگران کمک بگیرد، با شرایط متفاوتی نسبت به کسی روبه‌روست که تصور می‌کند باید همه مشکلاتش را به‌تنهایی حل کند.

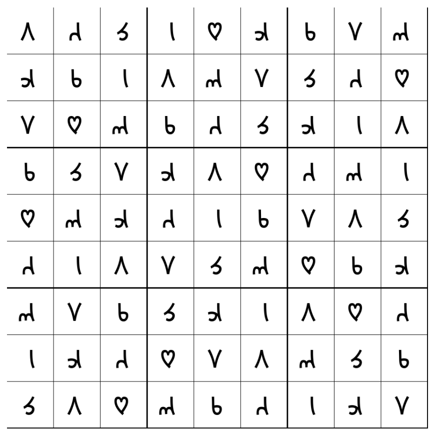
به مناسبت هفته سلامت روان، لازم می‌دانم از همه فعالان این حوزه، به‌ویژه مدیران، مشاوران و روان‌شناسان مراکز تخصصی مشاوره ازدواج و خانواده، قدردانی کنم. این عزیزان در مواجهه با مسائل و دغدغه‌های مردم، مسئولیتی دارند که انجام درست آن به تخصص، صبوری و تعهد حرفه‌ای نیازمند است.

به باور من، اگر می‌خواهیم برای آینده جوانان قدم مؤثری برداریم، باید در کنار رسیدگی به مسائل اقتصادی و اجتماعی، به سلامت روان آن‌ها نیز توجه جدی داشته باشیم. این توجه با بخشنامه و توصیه به‌تنهایی محقق نمی‌شود؛ باید امکان گفت‌وگو را بیشتر کنیم، خدمات مشاوره‌ای را تقویت کنیم و شرایطی فراهم آوریم که هیچ جوان یا خانواده‌ای برای بیان مشکلات و کمک خواستن، احساس شرمندگی یا تنهایی نداشته باشد.

گاهی نخستین قدم برای حل یک مسأله، نه ارائه راه‌حل، بلکه شنیدن حرف کسی است که با آن مسأله زندگی می‌کند. اگر این اصل را جدی بگیریم، می‌توانیم هم در پیشگیری از آسیب‌ها مؤثرتر عمل کنیم و هم به جوانان و خانواده‌ها کمک کنیم با امید و اطمینان بیشتری مسیر زندگی را ادامه دهند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آرمان ملی

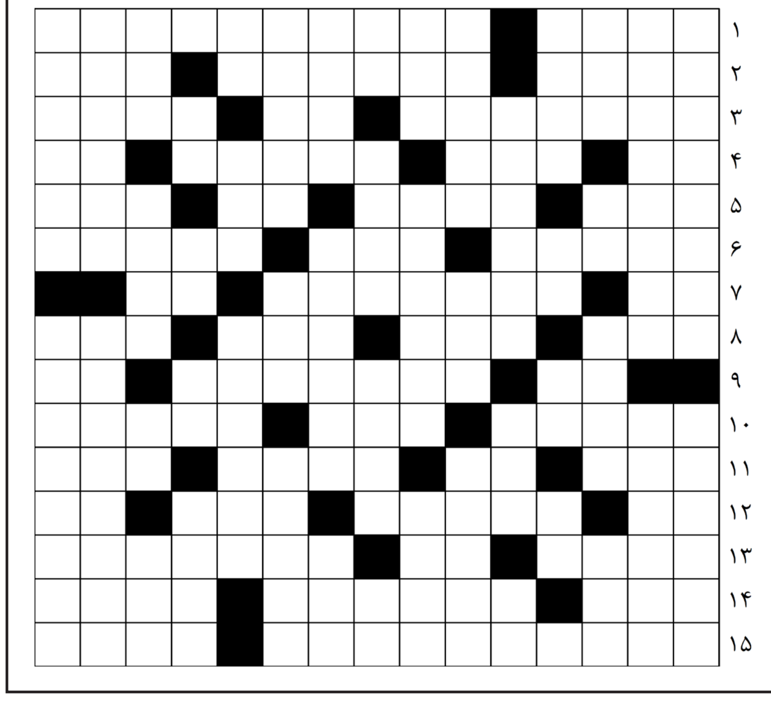
شماره ۲۳۱۲

افقی

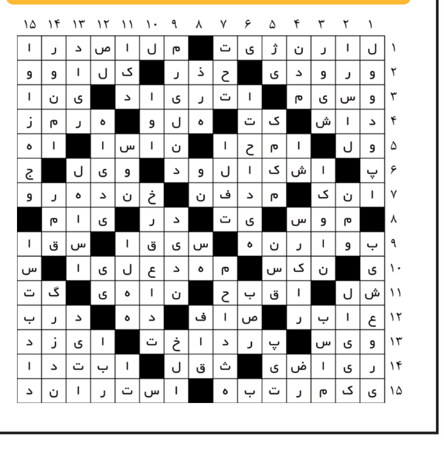
۱- درست تر- از آثار دیدنی تهران ۲- کسی که پیشه اش کندن زمین و کاوش کردن آن است- تیمی در لیگ اسپانیا- جوان و دلیر ۳- به طور سری- اشاره به دور- از اشعه‌ها ۴- روستا- تعداد آیات سوره ماعون- دریچه‌ای در دیوار- شالوده ۵- جریب- متصدی نمایشگاه- کالای دست نخورده- چشم ۶- آفات و صدمات- هذیان بیمار- پیامدها ۷- حرف ندا- معادل فارسی تستر- مرض ریوی ۸- گردش کودکانه- نو به زبان آذری- فراخی- دوستدار ۹- استان حومه تهران- از آثار تاریخی همدان- شما و من ۱۰- فلزی گرانبهاتر از طلا- بنده و غلام- پایتخت بولیوی ۱۱- یار مشهدی- فرمان اتومبیل- مالیات مرزی- بی هوشی ۱۲- از افعال ربطی- از شهرهای کردستان- چین و چروک پوست- ادا و اطوار ۱۳- مناسب تر- داخل- از مشاغل دستی ۱۴- اتصال و وابستگی- در هم و بر هم- دعوی کردن ۱۵- بیماري فلج اطفال- پارسای دیرنشین

عمودی

۱- شهری در بخش مرکزی شهرستان اردکان استان یزد- از زبان‌های برنامه‌نویسی ۲- معادل فارسی کیبورد- آدم رنگ پریده ۳- پسوند شباهت- علامت مفعولی- از دختران امام حسین (ع)- از وسایل نقاش ساختمان ۴- نام قدیم میانمار- تیر پیکاندار- روییدنی سر- روز نیست ۵- آوازی از دستگاه شور- شهر خراسان قدیم- بازی نفس گیر! ۶- بالاپوش خانم‌ها- از گیاهان دارویی- از عناصر شیمیایی با عدد اتمی سه ۷- عاشق- گردهمایی سیاسی- پرنمکی ۸- سرمای سخت- امان- دسته و گروه- بی مهار ۹- هر لحظه- دارای اسم خوب- مقابل مادگی ۱۰- در این مکان- سوره ۴ قرآن کریم- دستگاه کنترل از راه دور ۱۱- حرف همراهی- پایه و اساس- نتیجه و میزان کار ۱۲- گاه شاعرانه- تپانچه- از نشانه‌های جمع فارسی- سرشماری ۱۳- شهری در آلمان- دانشمند- نفس سیگاری- شکلک ۱۴- از سبک‌های شعری- اثر تاریخی استان همدان ۱۵- از وسایل هواشناسی- ویزیتور



حل جدول

۲۳۱۱