یادداشت

پرتوهای فرابنفش

شاهین حمزه لو
متخصص پوست

ما با یک دشمن نامرئی روبه‌رو هستیم: پرتوهای فرابنفش یا همان UV. این پرتوها فقط باعث تیره شدن پوست نمی‌شوند. مهم‌ترین نگرانی ما، احتمال ایجاد سرطان‌های پوستی است؛ از جمله ملانوما و سرطان‌های سلول‌های پایه و سنگفرشی. این سرطان‌ها از شایع‌ترین سرطان‌ها هستند و یکی از عوامل اصلی آنها، تماس طولانی‌مدت و بدون محافظت با آفتاب است. آفتاب باعث پیر شدن پوست می‌شود. علاوه بر سرطان، نور UV عامل اصلی تخریب کلاژن‌هاست. کلاژن‌ها همان الیاف هستند که باعث سفتی و شادابی پوست می‌شوند. وقتی این الیاف توسط اشعه خورشید از بین می‌روند، پوست دچار «پیری زودرس» می‌شود؛ یعنی چین و چروک‌ها زودتر ایجاد می‌شوند و پوست دچار شلی و افتادگی می‌گردد. در واقع آفتاب، فرآیند طبیعی پیری را به شدت تسریع می‌کند. آیا فقط زدن یک لایه ضدآفتاب کافی است؟ ضدآفتاب هسته اصلی روتین مراقبتی است، اما به تنهایی معجزه نمی‌کند اگر اصولش رعایت نشود. نکته‌ای که خیلی‌ها نادیده می‌گیرند این است که حتی در فضای بسته هم باید مراقب بود، چون نوعی از این اشعه (UVA) از شیشه هم عبور می‌کند. اما مهم‌ترین نکته، «تمدید» است. اثر محافظتی ضدآفتاب معمولاً بعد از ۳ تا ۴ ساعت به پایان می‌رسد. حتی اگر چربی آن روی پوستتان باقی مانده باشد، اثر شیمیایی و فیزیکی آن برای مقابله با اشعه تمام شده است. پس هر ۳ ساعت باید آن را تمدید کنید. سه اصل در پیشگیری از آسیب پوست، استفاده از کلاه لبه‌دار، نقاب و لباس مناسب و تلاش برای ماندن در سایه، استفاده درست از ضدآفتاب؛ با تمدید منظم در فواصل زمانی مشخص و هیدراتاسیون؛ به دلیل گرمای زیاد بسیار مهم و کاربردی است. حتماً آب را به طور مکرر بنوشید تا بدن از دست دادن آب را جبران کند.

کوتاه

جراحی زانو

افرادی که تحت عمل جراحی رایج زانو قرار می‌گیرند، ممکن است مشکلات شان به جای بهبود، بدتر شود. به گزارش هلث نیوز، محققانی که بیماران را به مدت ۱۰ سال پس از انجام عمل جراحی آرتروسکوپی زانو برای ترمیم پارگی‌های غضروف دژنراتیو برای درد زانو پیگیری کردند، دریافتند که این جراحی فایده کمی یا هیچ فایده‌ای نداشته و در واقع با آرتروز تسریع شده و با میزان بالاتر عمل مجدد همراه بوده است.

دانستنی‌ها

ویتامین طلایی برای سالمندان

با افزایش سن در افراد، نقش حیاتی تغذیه در بازتوانی و ارتقای کیفیت زندگی پررنگ‌تر می‌شود. برخی به اشتباه فکر می‌کنند که نیازهای تغذیه‌ای سالمندان کمتر از افراد غیرسالمند است؛ در حالی که درباره همه مواد مغذی چنین نیست. به عنوان مثال، میزان نیاز به پروتئین، کلسیم و ویتامین D در سالمندان بیشتر است. نیازهای تغذیه‌ای افراد سالمند برحسب اندازه بدن، میزان فعالیت، جنس و وجود یا عدم وجود بیماری، متفاوت است و در شرایطی مانند بروز برخی بیماری‌ها، عفونت‌ها، زخم‌ها و دوران نقاهت پس از بیماری، نیازهای تغذیه‌ای می‌تواند افزایش یابد. در سالمندان بیماری‌های قلبی، سرطان، افزایش چربی خون و فشارخون بالا، بیش از سایر گروه‌های سنی دیده می‌شود و این بیماری‌ها با تغذیه درست و فعالیت بدنی کافی، تا حدود زیادی قابل پیشگیری هستند. تعداد قابل توجهی از سالمندان، اضافه وزن یا چاقی دارند و کاهش مقدار کمی از وزن آنان، می‌تواند تأثیرات مهمی در سلامت آنها داشته باشد. سالمندانی که فعالیت بدنی کافی داشته باشند، قلب سالم‌تری دارند و بهتر می‌توانند وزن خود را کنترل کنند، ولی متأسفانه، بیشتر سالمندان فعالیت بدنی کافی ندارند. مجید حاجی‌فرجی، عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی و متخصص تغذیه، درباره نیازهای تغذیه‌ای سالمندان گفت: با افزایش سن، تغییرات فیزیولوژیک در بدن رخ می‌دهد و به دلیل کاهش جذب برخی ویتامین‌ها، تغییرات چشایی، مشکلات گوارشی و کاهش تحرک، توجه به دریافت مواد مغذی در این دوران اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. حاجی‌فرجی با اشاره به تغییرات بدن در دوران سالمندی اظهار کرد: یکی از تغییرات فیزیولوژیک در این دوره، کاهش حس چشایی است که مصرف برخی داروها نیز می‌تواند این مسأله را تشدید کند. همچنین جذب بسیاری از ویتامین‌ها در سالمندی کاهش می‌یابد، در حالی که نیاز بدن به مواد مغذی و ویتامین‌ها افزایش پیدا می‌کند. دبیر گروه علوم بهداشتی و تغذیه فرهنگستان افزود: شرایطی مانند نداشتن دندان، تغییرات چشایی و مشکلات گوارشی، از جمله یبوست ناشی از مصرف کم آب و کاهش فعالیت بدنی، از جمله چالش‌های تغذیه‌ای سالمندان است؛ بنابراین مصرف غذاهای حاوی فیبر باید در برنامه غذایی این گروه سنی مورد توجه قرار گیرد. عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی تأکید کرد: در سالمندی، هدف تأمین غذاهای پرانرژی نیست، بلکه باید بر دریافت مواد مغذی با کیفیت تمرکز شود. پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه نقش اساسی در عملکرد اندام‌های حیاتی بدن دارند و مصرف منابع مناسب پروتئینی اهمیت زیادی دارد. استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اهمیت مصرف تخم‌مرغ و لبنیات در رژیم غذایی سالمندان گفت: سالمندان می‌توانند بدون نگرانی از کلسترول و چربی، در چارچوب یک برنامه غذایی متعادل از تخم‌مرغ استفاده کنند و مصرف لبنیات نیز باید بخش مهمی از تغذیه این دوران باشد. این متخصص تغذیه با اشاره به اهمیت دریافت کلسیم و ویتامین D در دوران سالمندی گفت: در بانوان، به دلیل بروز یائسگی در حدود ۵۰ سالگی و تغییرات هورمونی، روند سالمندی و کاهش تراکم استخوان‌ها زودتر آغاز می‌شود. کلسیم یکی از عناصر ضروری بدن است که علاوه بر حفظ استحکام و تراکم استخوان‌ها، در عملکرد اعصاب، عضلات و عروق خونی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. وی افزود: نیاز بدن به کلسیم از ۵۰ سالگی در بانوان و از ۷۰ سالگی در آقایان حدود ۲۰ درصد افزایش می‌یابد و میزان مورد نیاز روزانه به حدود ۱۴۰۰ میلی‌گرم می‌رسد. بهترین منابع تأمین کلسیم، شیر و ماست هستند و توصیه می‌شود سالمندان روزانه بین ۲ تا ۲.۵ لیوان از این فرآورده‌های لبنی مصرف کنند. در اولویت، باید نیاز بدن از طریق رژیم غذایی تأمین شود و تنها در صورت ناکافی بودن دریافت یا تشخیص پزشک، از مکمل‌های کلسیم استفاده شود. عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی همچنین با تأکید بر نقش ویتامین D اظهار کرد: این ویتامین نقش اساسی در جذب کلسیم دارد. اگرچه سال‌ها به اهمیت آن کمتر توجه شده است، اما امروزه مشخص شده است که برای حفظ سلامت سالمندان، سطح ویتامین D باید بالاتر از ۵۰ نانوگرم در میلی‌لیتر باشد. به همین منظور، دریافت روزانه ۱۰۰۰ تا ۲۰۰۰ واحد ویتامین D برای سالمندان توصیه می‌شود تا جذب مناسب کلسیم، حفظ سلامت استخوان‌ها و پیشگیری از پوکی استخوان به خوبی انجام شود.

نکته

ناگفته‌هایی از ماندگاری شیرهای پاکتی

یک متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص آنچه درباره ماندگاری شیرهای پاکتی گفته می‌شود، توضیحاتی داد. موضوع ماندگاری بالای برخی از محصولات لبنی، از جمله شیرهای استریلیزه، همواره یکی از مباحث بحث‌برانگیز در میان مصرف‌کنندگان بوده است. محمدرضا وفا، متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران، در گفتگو با رادیو سلامت تاکید کرد: طبق استانداردهای ملی و پروتکل‌های سخت‌گیرانه تولید، افزودن هرگونه ماده افزودنی یا نگهدارنده به شیر به شدت ممنوع است. وی تصریح کرد: محصولات موجود در بازار، از جمله شیرهای با ماندگاری طولانی، فاقد هرگونه ماده افزودنی غیرمجاز هستند و آنچه مردم به عنوان ماندگاری طولانی مشاهده می‌کنند، نتیجه مستقیم دانش روز در حوزه تکنولوژی فرآوری است. وفا در ادامه، تفاوت میان شیر پاستوریزه و شیر استریلیزه یا همان یو اچ تی را توضیح داد و بیان کرد: شیرهای پاستوریزه با طی کردن یک فرآیند حرارتی ملایم، تنها برای از بین بردن برخی از میکروب‌های فعال آماده مصرف می‌شوند و به همین دلیل حتماً باید در دمای یخچال بین سه تا پنج درجه سانتی‌گراد نگهداری شده و حداکثر تا ۴۸ ساعت پس از تولید مورد استفاده قرار گیرند. وی در مورد شیرهای استریلیزه، توضیح داد: این محصولات از فرآیند حرارت‌دهی فوق‌العاده بالاکه حدود ۱۴۰ درجه سانتی‌گراد است، برای مدت بسیار کوتاهی استفاده می‌کنند. این شوک حرارتی سریع باعث می‌شود که تمامی میکروارگانیسم‌های بیماری‌زا و حتی هاگ‌های بسیار مقاوم باکتریایی به طور کامل از بین بروند.

ماهیچه‌ها خطر ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهند

یک مطالعه نشان داد که سلامت ماهیچه‌ها احتمالاً نقش مهمی در خطر ابتلا به دیابت، در کنار وزن بدن و چاقی دارد. به گزارش شینهوا، محققان دانشگاه کرتین استرالیا دریافتند افرادی که دارای چربی اضافی بدن و سلامت عضلانی ضعیف هستند، که به عنوان چاقی سارکوپنیک شناخته می‌شود، بیش از ۳.۵ برابر بیشتر از افراد دارای ترکیب بدنی سالم در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. این مطالعه، داده‌های سلامتی تقریباً ۴۸۰۰۰۰ بزرگسال در طول ۱۴ سال را تجزیه و تحلیل کرد که همگی در ابتدا فاقد دیابت بودند و نشان داد که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افراد مبتلا به چاقی سارکوپنیک ۱۹ درصد بیشتر از افراد دارای چاقی به تنهایی و ۹۱ درصد بیشتر از افراد مبتلا به سارکوپنی است. طبق این مطالعه، در طی ۱۰ سال، نزدیک به ۱۵ درصد از افراد مبتلا به چاقی سارکوپنیک به دیابت مبتلا شدند، در مقایسه با حدود ۱۱ درصد افراد مبتلا به چاقی به تنهایی و ۳ درصد از افراد بدون سارکوپنی یا چاقی.

ورزش همچنان کلید داشتن قلبی سالم‌تر است

داروهای کاهش وزن در حال تغییر درمان چاقی هستند، اما وقتی صحبت از سلامت قلب می‌شود، ورزش هنوز هم می‌تواند تغییر دهنده بازی باشد. به گزارش مدیسن نت، محقق ارشد «سیگن تورکوف»، استاد علوم زیست پزشکی در دانشگاه کپنهاگ در دانمارک، گفت: «این مطالعه نشان می‌دهد که در حالی که دارو از حفظ وزن پشتیبانی می‌کند، ورزش - با یا بدون دارو - است که سلامت عروق را بهبود می‌بخشد.» تیم تحقیق ۱۳۰ بزرگسال مبتلا به چاقی شدید را در یک رژیم غذایی هشت هفته‌ای کم‌کالری ثبت نام کرد و به آنها کمک کرد تا به طور متوسط ۱۰ کیلوگرم وزن کم کنند. سپس آنها شرکت‌کنندگان را به مدت یک سال پیگیری کردند و آنها را به یکی از چهار گروه حفظ وزن اختصاص دادند: فقط ورزش؛ فقط داروهای کاهش وزن؛ ورزش به همراه دارو؛ یا دارونما. نتیجه: افراد در هر دو گروه ورزشی، رگ‌های خونی سالم‌تر و سطح التهاب کمتری داشتند.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

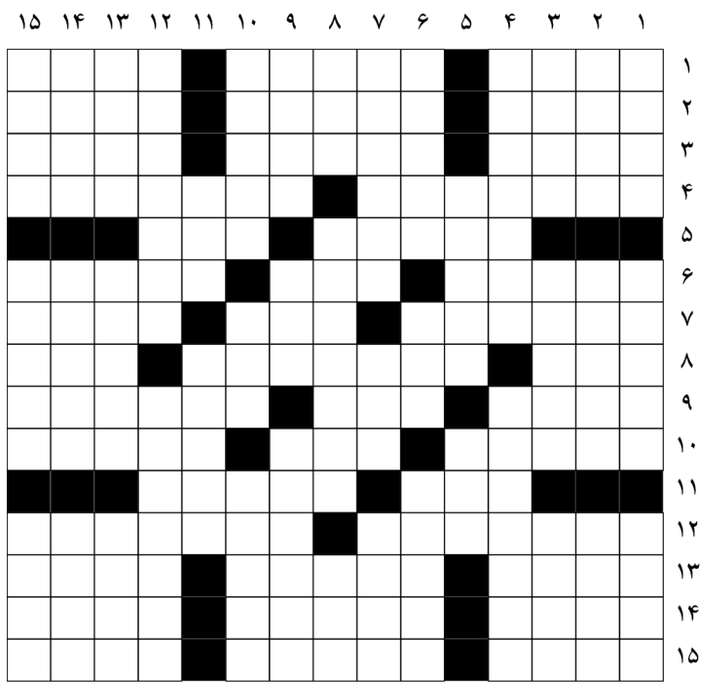
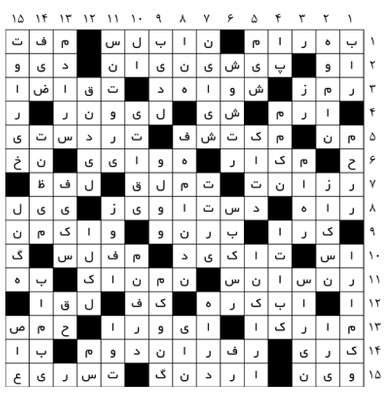
شماره ۲۳۴۷

افقی

۱- لنگه - آلبومی از علیرضا افتخاری - از درندگان آمریکایی ۲- شرکت دولتی ترابری ایتالیا - از نعمت‌های ناپیدای تمدن ساز - بازرس رمان بینوایان ۳- نوعی نوشیدنی - طبیعت و اصل هر چیز - رگ گردن ۴- ایالتی در مکزیک - ایزد بانوی آبادانی ایرانی ها ۵- از نزولات جوی - از رودهای روسیه ۶- سرزمین ژرمنها - بالندگی - نشانگان ۷- اعلام موضوع یک حزب - تمشک و دنباله - بزرگترین جزیره ژاپن ۸- روستای فلاورجان اصفهان - آخرین سفیر آمریکا در ایران - طایفه ۹- جفت - بن بست بدن - یاس ۱۰- آوردن - اثری از محمود گلابدره ای - از سازهای زهی ۱۱- گیاه سمی - بخشی فنی در رادیو ۱۲- اثری از شیخ مفید - قایق ونیزی ها ۱۳- لقب اشرافی هندی - گیاه رنگرزی - خدای عشق در یونان ۱۴- آهسته آذری - باشگاه فوتبال ایتالیایی - فرماندار ۱۵- پارچه براق - ذات و طبیعت فرانسوی رایج در زبان های دیگر - از طوایف ترکمن

عمودی

۱- بیماری سگی - اثری از آریستوفان - از سیارات کوتوله ۲- اثری از رضا امیرخانی - پست فطرتی - از برندهای گوشی همراه ۳- ماشین جنگی - شهر بندری فرانسه - از آوازهای موسیقی سنتی ایرانی ۴- صاحب آسیاب - نهج ۵- انس گرفتن - فرزند زاده ۶- صدمه دیده - قوم وحشی - از رودهای جنوبی ۷- کنگره علمی - دیبای نازک و لطیف - خطاط لاهیجی ۸- شهر صنعتی آلمان - شهری در استان خراسان رضوی - از ایزدان مصر ۹- پرنده سخنگو - از صورفلکی - دریاچه ای در ایتالیا ۱۰- الکل میوه - از استان های ترکیه - دلال و واسطه گر ۱۱- الفت - شهری در استان فارس ۱۲- معادل فارسی حق التحقیق - کشوری در قاره اروپا ۱۳- صحرا و بیابان - فرومایگی - پارسنگ ترازو ۱۴- زمین بایر - از خطاطان نامی ایران - مروارید ۱۵- امیدوار کردن - نویسنده اثر خسیس - آب آوردگی شکم



حل جدول ۲۳۴۶