آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۱۷
چهارشنبه
۱۳ • ۰۸ • ۱۴۰۵
۲۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۰۴ نوامبر ۲۰۲۶

یادداشت

خستگی مداوم



وحید محمدکریمی
فوق‌تخصص خون
وسرطان بالغین

اگر صبح‌ها با خستگی از خواب بیدار می‌شوید و انرژی لازم برای انجام کارهای ساده روزمره را ندارید، توصیه می‌شود جهت بررسی علت به پزشک مراجعه کنید. توصیه ما ایجاد نگرانی نیست، بلکه توجه به موقع است. در اکثر افراد، با اصلاح خواب، تغذیه، فعالیت بدنی و مدیریت استرس، این خستگی برطرف می‌شود. تنها در مواردی که خستگی طولانی و غیرقابل توجیه باشد، بررسی پزشکی لازم است تا علت دقیق آن مشخص شود. خستگی طبیعی معمولاً با خواب کافی، استراحت و کاهش فشار کاری بهبود می‌یابد. اما اگر فردی با وجود خواب کافی و تغذیه مناسب، چند هفته متوالی احساس فرسودگی کند، صبح‌ها با خستگی از خواب بیدار شود و انرژی لازم برای انجام کارهای ساده روزمره را نداشته باشد، توصیه می‌شود جهت بررسی علت به پزشک مراجعه کند. اگر خستگی با رنگ‌پریدگی صورت و لب‌ها، تپش قلب، سرگیجه هنگام برخاستن، سردی دست و پا و تنگی نفس با فعالیت‌های سبک مانند بالا رفتن از پله‌ها همراه باشد، نیازمند بررسی شمارش کامل خون و ذخایر است، کم‌خونی فقر آهن و کمبود ویتامین B۱۲ از علل شایع خستگی هستند و در مراحل اولیه به‌راحتی قابل درمان‌اند. در برخی موارد، خستگی همراه با کبودی‌های خودبه‌خودی روی دست و پا، خونریزی طولانی لثه‌ها هنگام مسواک زدن، خون دماغ‌های مکرر و در بانوان، خونریزی‌های شدید و طولانی قاعدگی مشاهده می‌شود. این موارد نیازمند ارزیابی پزشکی است، هرچند در اغلب موارد علت آن‌ها اختلالات خوش‌خیم و قابل کنترل است. چنانچه خستگی طولانی‌مدت با تب بدون علت مشخص، عفونت‌های مکرر، بزرگ شدن غدد لنفاوی گردن و زیربغل، تعریق شدید شبانه و کاهش وزن ناخواسته در چند ماه اخیر همراه باشد، پزشک جهت اطمینان، بررسی‌های تخصصی‌تری را درخواست خواهد کرد. چنانچه احساس خستگی و بی‌حالی بیش از دو تا سه هفته ادامه یابد، با استراحت کافی بهبود پیدا نکند، فعالیت‌های شغلی و روزمره فرد را مختل کند، یا با علائم ذکر شده همراه باشد، توصیه می‌شود جهت بررسی علت و انجام ارزیابی‌های اولیه از جمله آزمایش خون، به پزشک مراجعه شود. توجه به این نکته حائز اهمیت است که در اغلب موارد، علت خستگی و بی‌حالی موارد شایعی همچون استرس، اضطراب، افسردگی و فشارهای روحی و روانی، اختلالات خواب، تغذیه نامناسب، کم‌تحرکی، اختلالات تیروئید و کمبودهای تغذیه‌ای مانند کمبود آهن، ویتامین B۱۲ و ویتامین D است که همگی قابل درمان و کنترل هستند و تنها درصد اندکی از موارد به بررسی‌های تخصصی بیشتر نیاز پیدا می‌کنند.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

بهترین سبزی برگ‌دار برای سلامت استخوان‌ها

سبزیجات برگ‌دار به دلیل سرشار بودن از مواد مغذی مفید برای استخوان‌ها، به طرز شگفت‌انگیزی برای سلامت اسکلت بدن سودمندند.

با این حال، به گفته «ماریسا کارپ»، متخصص تغذیه، اگر قرار باشد یکی از آن‌ها را به عنوان بهترین انتخاب کنیم، آن سبزی «کلم برگ‌دار» است.

کارپ توضیح می‌دهد که یک پیمانه کلم برگ‌دار پخته، حاوی حدود ۲۷۰ میلی‌گرم کلسیم است؛ مقداری که با میزان کلسیم موجود در حدود ۲۲۵ گرم ماست یونانی برابری می‌کند.

به گفته کارپ، «این موضوع بسیار حائز اهمیت است، زیرا کلسیم برای تقویت استخوان‌ها ضروری است. در واقع، بیش از ۹۹ درصد کلسیم موجود در بدن در استخوان‌ها ذخیره شده است که نشان‌دهنده نقش حیاتی آن در سلامت کلی استخوان‌هاست.»

عوارض جانبی جدی داروهای تزریقی کاهش وزن

کارشناس دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، نسبت به عوارض جانبی جدی و خطرات خرید غیرمجاز داروهای تزریقی کاهش وزن هشدار داد. ندا خوز، در گفتگو با مجله پزشکی رادیو سلامت درباره چالش‌های مربوط به استفاده از داروهای تزریقی کاهش وزن، گفت: با افزایش روزافزون استفاده از این نوع داروها، متأسفانه شاهد افزایش مصرف خودسرانه آن‌ها نیز هستیم که می‌تواند پیامدهای سلامتی جبران‌ناپذیری به همراه داشته باشد. این داروساز تأکید کرد: این آمپول‌ها برای تمامی افراد مناسب نیستند و تعیین اینکه آیا یک فرد کاندید دریافت این درمان است یا خیر، صرفاً باید از طریق ارزیابی‌های پزشکی انجام شود. به گفته وی، این درمان‌ها معمولاً برای افرادی تجویز می‌شود که شاخص توده بدنی آن‌ها ۳۰ یا بالاتر باشد و یا اضافه‌وزن آن‌ها با بیماری‌های زمینه‌ای نظیر دیابت و فشارخون بالا همراه باشد.

دانستنی‌ها

ضرر چای کیسه‌ای برای مغز

متخصصان مغز و اعصاب هشدار می‌دهند که برخی از چای کیسه‌ای‌ها (تی بگ‌ها) ممکن است مغز را در معرض میکروپلاستیک‌ها قرار دهند.

به گزارش یاهو هلث، دکتر «اسمیتا پاتل»، پزشک متخصص مغز و اعصاب و طب خواب توضیح می‌دهد: «چیزی به سادگی و آرامش یک فنجان چای نیز می‌تواند منبع غیرمنتظره‌ای از قرارگرفتن در معرض میکروپلاستیک باشد. موادی که برای بسته‌بندی چای استفاده می‌شوند، شایسته توجه بیشتری هستند.»

دکتر پاتل اشاره می‌کند که برخی از چای کیسه‌ای‌های توری از نایلون یا پلی اتیلن ترفتالات یا PET ساخته شده‌اند.

او می‌گوید: «برخی از کیسه‌های کاغذی از پلی پروپیلن یا پلیمر آب‌بندی حرارتی دیگری برای نگه داشتن کیسه در آب گرم استفاده می‌کنند. پلاستیک ممکن است در ساختار کاغذ گنجانده شود، نه اینکه صرفاً به عنوان چسب در امتداد لبه‌ها اعمال شود.»

دکتر «هارالابوس زاخاراتوس»، مدیر جراحی مغز و اعصاب اندوواسکولار در مرکز پزشکی دانشگاه کندی و استادیار دانشکده پزشکی هکنساک مریدین، خاطرنشان می‌کند که قرار دادن یک چای کیسه‌ای در آب تقریباً جوش می‌تواند میکروپلاستیک‌ها و نانوپلاستیک‌ها را در نوشیدنی آزاد کند.

یک مطالعه قدیمی‌تر توسط محققان دانشگاه مک‌گیل کانادا در سال ۲۰۱۹ نشان داد که دم کردن یک چای کیسه‌ای پلاستیکی در دمای ۹۵ درجه سانتیگراد می‌تواند حدود ۱۱.۶ میلیارد ذره میکروپلاستیک و ۳.۱ میلیارد ذره نانوپلاستیک را در یک فنجان آزاد کند.

دکتر «پیتر جوزف استراک»، پزشک متخصص سردرد و مغز و اعصاب عمومی، می‌گوید: «میزان میکروپلاستیک‌های آزاد شده در چای متغیر است و تحت تأثیر عوامل دیگری مانند زمان دم کردن، جنس کیسه و دما قرار دارد.»

دانشمندان هنوز در حال یادگیری بیشتر در مورد چگونگی تأثیر میکروپلاستیک‌ها بر سلامت مغز هستند. در حال حاضر، دکتر پاتل می‌گوید که ما مطالعات حیوانی داریم که نشان می‌دهد ذرات بسیار کوچک پلاستیکی (میکرو و نانو) می‌توانند از موانع محافظ مغز عبور کنند، باعث التهاب شوند و به سلول‌ها آسیب برسانند یا آن‌ها را مختل کنند.

در یک مطالعه کالبدشکافی در سال ۲۰۲۵، محققان ذرات پلاستیکی را در مغز انسان یافتند و مشاهده کردند که غلظت آن‌ها در نمونه‌های افراد مبتلا به زوال عقل بیشتر بود.

دکتر استراک توضیح می‌دهد: «یکی از راه‌های کاهش قرار گرفتن در معرض میکروپلاستیک‌ها هنگام نوشیدن چای، استفاده از چای فله‌ای در یک دم‌کن استیل ضد زنگ، قوری شیشه‌ای یا چینی است.»

وی در ادامه می‌افزاید: «به صفر رساندن قرار گرفتن در معرض میکروپلاستیک در محیط امروزی غیرممکن به نظر برسد، اما حذف یک منبع قابل اجتناب در صورت امکان برای کاهش خطر کلی در طول عمر شما توصیه می‌شود.»

اما اگر از چای کیسه‌ای استفاده می‌کنید، توصیه محققان این است که دمای آب را به شدت پایین بیاورید و سپس چای کیسه‌ای را در آن قرار دهید.

دکتر زاخاراتوس تأکید می‌کند: «بدن انسان به طرز چشمگیری مقاوم است و مجهز به سیستم‌های بیولوژیکی پیچیده‌ای است که برای حذف سمومی که وارد بدن ما می‌شوند، طراحی شده‌اند. اگر سال‌هاست که از چای کیسه‌ای استفاده می‌کنید، نیازی نیست نگران فنجان‌هایی باشید که قبلاً مصرف کرده‌اید. استرس و نگرانی مزمن در واقع برای سلامت مغز شما مضرتر از چایی است که نوشیده‌اید.»

نکته

۵ نشانه سکته مغزی را بشناسید

دانشیار بیماری‌های مغز و اعصاب، به تشریح مهم‌ترین نشانه‌های سکته مغزی پرداخت و نکاتی را گوشزد کرد.

ابوالقاسم رحیمدل، با اشاره به انواع سکته مغزی اظهار داشت: حدود ۸۵ درصد سکته‌های مغزی در اثر انسداد یا تنگی شدید عروق مغزی و حدود ۱۵ درصد به دنبال پارگی عروق و خونریزی در بافت مغز ایجاد می‌شوند.

وی افزود: اگرچه علائم این دو نوع سکته تا حد زیادی مشابه است، اما شدت بروز آن‌ها متفاوت بوده و اختلال سطح هوشیاری معمولاً در سکته‌های ناشی از خونریزی مغزی شدیدتر است. دانشیار بیماری‌های مغز و اعصاب، ضعف یا بی‌حسی ناگهانی صورت و اندام‌ها در یک سمت بدن، اختلال تعادل، مشکل در صحبت کردن یا درک گفتار، تاری دید و گیجی یا تغییرات رفتاری را از مهم‌ترین علائم هشداردهنده سکته مغزی برشمرد.

رحیمدل تأکید کرد: با مشاهده هر یک از این علائم باید بلافاصله با اورژانس ۱۱۵ تماس گرفت؛ حتی اگر نشانه‌ها پس از مدت کوتاهی برطرف شوند، زیرا زمان در درمان سکته مغزی اهمیت حیاتی دارد. وی در ادامه، عوامل خطر سکته مغزی را به دو گروه قابل تغییر و غیرقابل تغییر تقسیم کرد و گفت: سن، جنس، نژاد، عوامل ژنتیکی و سابقه خانوادگی از جمله عوامل غیرقابل تغییر هستند و با افزایش سن، به‌ویژه پس از ۶۵ سالگی، احتمال بروز این بیماری افزایش می‌یابد. رحیمدل، فشارخون بالا، دیابت، مصرف طولانی‌مدت سیگار، افزایش چربی خون به‌ویژه کلسترول، مصرف برخی مواد مخدر مانند کوکائین، کاهش پتاسیم خون، بعضی بیماری‌های روماتیسمی و مصرف زیاد الکل را از عوامل خطر قابل کنترل یا درمان عنوان کرد. وی با اشاره به نقش فشار خون بالا در بروز سکته مغزی خاطرنشان کرد: فشار خون کنترل‌نشده یکی از مهم‌ترین عوامل خطر سکته مغزی، به‌ویژه نوع خونریزی‌دهنده آن است و کنترل منظم آن نقش مهمی در پیشگیری از این عارضه دارد. رحیمدل، اصلاح سبک زندگی را از مهم‌ترین راهکارهای کاهش خطر سکته مغزی دانست و توصیه کرد: کاهش مصرف نمک و چربی‌های اشباع، کنترل فشار خون و قند خون، درمان اختلالات چربی خون، ترک سیگار و مواد مخدر، پرهیز از مصرف الکل و انجام فعالیت بدنی منظم، از جمله حداقل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی یا شنا در روز، در برنامه زندگی افراد قرار گیرد.

جدول سودوکو

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

۸	۶	۲	۵	۶	۲	۷	۱	۳
۲	۶	۷	۳	۸	۱	۲	۶	۵
۳	۱	۵	۶	۲	۷	۶	۸	۲
۲	۵	۲	۷	۱	۶	۳	۸	۶
۷	۳	۶	۸	۲	۲	۱	۵	۶
۱	۸	۶	۶	۳	۵	۲	۷	۲
۶	۲	۱	۲	۵	۸	۳	۷	۱
۵	۲	۸	۱	۷	۳	۶	۲	۶
۵	۶	۳	۲	۱	۶	۸	۲	۷

جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۳۱۲

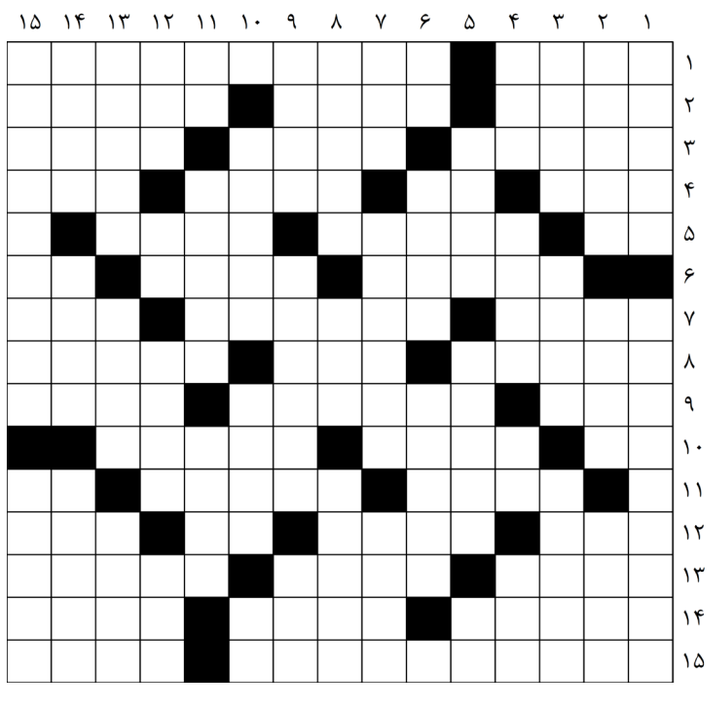
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- تاوان گرفتن- یکی از آثار تاریخی استان کردستان ۲- بخشنده- بزرگ- به غیر از آن ۳- تنگدستی- بی‌دین- جا و محل ۴- ساخته شده از نی- رنج و زحمت- مقوای نازک- سلاح انفجاری ۵- نفس بلند- دیوانه- عقیم و یائس ۶- لقب امام یازدهم شیعیان- کوچکترین واحد موجود زنده- شامل همه می‌شود ۷- دزد و حرامی- تسلی و نوازش- از حروف الفبای فارسی ۸- پیران- دریاچه لرستان- شاعر شیرازی ۹- زمین- از خط های رایج مصری- از حروف اضافه ۱۰- وترکمان- نوعی پارچه نخی- سپاسگزار ۱۱- لباس شنا- موهوم- پایان ۱۲- راهزن- از حروف مقطعه قرآن کریم- رمق آخر- پرده نقاشی ۱۳- هر لحظه- زد و خورد- آب جوش صنعتی ۱۴- سیاهی لشکر فیلم‌ها- مقابل فرعی- لقب پادشاهان فرانسه بود ۱۵- مستأجر بودن- حیوان دورگه

عمودی

۱- قادر- فیلمی از روی آندرشون ۲- حرف یا کلمه آخر هر بیت- سطح پوست- پایتخت صفاریان ۳- رام شده- پهن- مماشات و سازش ۴- نسیم شمال شرقی- نفوذ و رخنه- پسوند شباهت- روشنایی ۵- روش و رفتار- جمع هدیه- راه میانبر ۶- کافی- محافظین ویژه- به دنیا آمده ۷- جزء کوچک یک ماده- کبود رنگ- زندگانی ۸- سرخ تیره- طرف و سمت- غیر عمومی ۹- نوعی آش آرد- یک غذای مشهور دریایی ژاپنی- نوعی آچار ۱۰- نوعی مدل موی سر- پارچه گیاهی- حرف دهن‌کجی ۱۱- کشنده بی‌صدا- تعبیر و تفسیر- باران سخت ۱۲- اسم- نگاه خیره- مقابل سنگینی- دوستی ۱۳- آش عدس- مقابل وارد- بزرگ آذری ۱۴- پایداری- نوکر و خادم- ساخت و ساز ۱۵- برنده جایزه نوبل فیزیک در سال ۱۹۵۶ میلادی- باجناق



حل جدول

۲۳۱۱

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