

### مصرف دوغ و آب برای جلوگیری از گرمزدگی

#### فراموش نشود

رئیس اورژانس آذربایجان شرقی با اشاره به راه‌های جلوگیری از گرمزدگی با توجه به تعطیل اعلام شدن روزهای چهارشنبه و پنجشنبه به دلیل گرمی بیش از حد هوای کشور، گفت: مصرف مایعات غیرشیرین از جمله دوغ و آب در پیشگیری از بروز گرمزدگی تأثیر بسزایی دارد.

دکتر اصغر جعفری روحی در گفت‌وگو با ایسنا، در تشریح نکات مهم برای جلوگیری از گرمزدگی در این روزها، اظهار کرد: افراد مسن، کودکان و خانم‌های باردار بیشترین خطر گرمزدگی را در این ایام دارند و این گروه‌های فردی باید بیش از سایرین مواظب خود باشند.

وی افزود: افراد بایستی در این روزها کمتر در معرض نور مستقیم آفتاب قرار بگیرند و کارهای بدنی همراه با تعریق زیاد و فعالیت بدنی بالا را در زیر نور آفتاب به حداقل برسانند.

وی تأکید کرد: افراد سعی کنند تا هر چند دقیقه یکبار که در زیر نور آفتاب قرار می‌گیرند، حتما استراحت کافی داشته باشند. یکی از علائم اولیه گرمزدگی نیز دردهای عضلانی است و بروز دردهای عضلانی به خصوص در پشت ساق پا و پشت

#### امگا ۳ در حفظ

#### قوه شنوایی موثر است

محققان می دهند که وجود اسیدهای چرب امگا ۳ بیشتر در رژیم غذایی ممکن است از کاهش شنوایی ناشی از افزایش سن جلوگیری کندبه گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، بر اساس یافته‌های جدید، سطح پایین اسید چرب امگا ۳ دوکوز‌هگزانوئیک اسید (DHA) با کاهش شنوایی در میانسالی و سالمندی مرتبط است.

به گفته محققان، افراد میانسال و مسن با سطح DHA بالاتر، ۸ تا ۲۰ درصد کمتر در معرض مشکلات شنوایی مرتبط با سن نسبت به افراد با سطوح DHA پایین‌تر بودند.

«مایکل مک‌بورنی» محقق ارشد از دانشگاه گوتلف در انتاریو کانادا می‌گوید: «مدل‌های حیوانی نشان می‌دهند که کمبود اسید چرب امگا ۳ مادر، رشد شنوایی فرزندان را تغییر می‌دهد و مصرف طولانی‌مدت مکمل امگا ۳ ممکن است از متابولیسم حلازون گوش محافظت کند و روند پیشرفت کم شنوایی را کاهش دهد».

او گفت: «اکنون متوجه شدیم که غلظت DHA خون با کاهش شنوایی ارتباط معکوس دارد».

مک برنی خاطرنشان کرد: «این یافته‌ها شواهدی مبنی بر اهمیت اسیدهای چرب امگا ۳، از جمله DHA برای محافظت در برابر کاهش شنوایی ناشی از افزایش سن در انواع عملکردهای بدن نشان می‌دهد».

اسیدهای چرب امگا ۳ در ماهی، آبیول و دانه‌ها و در مکمل‌های غذایی مانند روغن ماهی یافت می‌شود.

مشخص نیست DHA چگونه می‌تواند از شنوایی محافظت کند. اما محققان حدس می‌زنند که اسیدهای چرب امگا ۳ ممکن است به محافظت از سلول‌های گوش داخلی یا کاهش پاسخ‌های التهابی به صدهای بلند، مواد شیمیایی یا عفونت‌ها کمک کند، بنابراین از کاهش شنوایی مرتبط با افزایش سن پیشگیری می‌کند. مک برنی گفت: «خوردن ماهی‌های چرب بیشتر، مانند سالمون، با مصرف مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند سطح DHA را افزایش دهد».

او پیشنهاد کرد: «اگر مکملی را انتخاب کردید، به دنبال محتوای ایکوزنایتنوئیک اسید (EPA) و DHA روی برچسب آن باشید».

#### یافته محقق ایرانی دانشگاه هاروارد:

## آپنه خواب با کاهش اکسیژن خون، خطرات قلبی را افزایش می دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که آپنه خواب ممکن است خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد زیرا تنفس نامنظم باعث کاهش سطح اکسیژن می شود.

به گزارش خبرنکار مهر به نقل از هلث دی نیوز، «علی آذربزینر»، مدیر گروه تحقیقات عوارض آپنه خواب بر سلامت در بیمارستان زنان و بریگهام و دانشکده پزشکی هاروارد در بوستون، می گوید: «این یافته‌ها به توصیف بهتر انواع برخطر آپنه انسدادی خواب کمک می کند. ما امیدواریم که درمان آپنه خواب به پیشگیری از پیامدهای قلبی عروقی در آینده کمک کند».

برای این مطالعه، تیم تحقیق اطلاعات بیش از ۴۵۰۰ بزرگسال میانسال و مسن را جمع آوری کرد که بخشی از دو مطالعه تحقیقاتی بودند؛ یک مطالعه مربوط به شکستگی در مردان و مطالعه دیگر مربوط به آنزولسکلروز (تصلب شریان‌ها) بود.

به ازای هر میزان اقت سطح اکسیژن خون در مردان در مطالعه شکستگی، خطر یک رویداد قلبی عروقی ۲۵ درصد افزایش یافت.
محققان دریافتند در میان افرادی که در مطالعه آنزولسکلروز بودند، خطر ۱۳ درصد افزایش یافت.للسداد راه هوایی ۳۸ درصد از خطر مشاهده شده در مطالعه اول و ۱۲ درصد در مطالعه دیگر بود. یافته‌های مشابهی برای مرگ زودرس نیز مشاهده شد.

محققان گفتند که کاهش سطح اکسیژن عمدتاً به دلیل انسداد راه هوایی است و نه عوامل دیگر، مانند چاقی یا کاهش عملکرد ریه.

به گفته محققان: «این معیار مختص آپنه خواب است و ارتباطات کمتری با چاقی یا عامل دیگری دارد».

محققان می گویند درک این مکانیسم‌ها می تواند نحوه طراحی آزمایش‌های بالینی آپنه خواب و آنچه در عمل بالینی اندازه‌گیری می شود را تغییر دهد.

## سلامت



بازو و دست‌ها، زنگ خطر شروع گرمزدگی است و افراد بلافاصله پس از شروع این دردها باید از محیط گرم خارج شده و مصرف مایعات را بیشتر کنند.

جعفری گفت: اگر خدای نکرده فرد مسن، خانم باردار و یا کودکی دچار علائم گرمزدگی مثل دردهای عضلانی و افت سطح هوشیاری و بثورات پوستی شد حتما

برای مایع درمانی و اقدامات خنک کننده به پزشک مراجعه شود.

وی در خصوص علائم گرمزدگی نیز تأکید کرد: گرمزدگی مراحل و علائم مختلفی دارد که معمولاً از دردهای عضلانی آغاز شده و به مرور تشدید می‌شود. افت سطح هوشیاری، خواب‌آلودگی، اختلال تعادل، بیقراری، سرگیجه و حتی کما از علائم آن بوده و احتمال مرگ نیز در صورت تاخیر در درمان وجود دارد.

وی با بیان این‌که بهترین راه پیشگیری از گرمزدگی، دوری از محیط گرم، کار شدید و سنگین در زیر نورآفتاب و مایع درمانی مناسب است، گفت: کلاه گذاشتن، بستن دستمال خنک به سر و کار کردن زیر سایه تأثیرات خوبی در جلوگیری از گرمزدگی دارد.

رئیس اورژانس آذربایجان شرقی هم چنین با اشاره به تعطیلات پیش رو و افزایش مسافرت‌ها، خاطرنشان کرد: این مسافرت‌ها باعث افزایش گرمزدگی در افراد می‌شود؛ در این راستا توصیه می‌کنیم که مردم عزیز طی این مدت در خانه بمانند و از مسافرت پرهیز کنند و اگر به مسافرت می‌روند، حتما به توصیه‌های گفته شده به خصوص در مورد کودکان و خردسالان عمل کنند.

وی افزود: نوزادان باید به صورت مرتب از شیرمادر استفاده کنند و از قرارگیری کودکان و خردسالان در زیر نورآفتاب جلوگیری شود. اگر بچه‌ای در این روزها دچار علائم کم آبی شد، پودر «اواراس» می‌تواند به بهبود وضعیت او کمک کند.

# مایعات فراوان بنوشید و منتظر تشنگی نمانید



باشید که وزن بالا می‌تواند بر تنظیم دمای بدن اثر بگذارد و باعث حفظ گرمای بیشتر شود. لذا نه فقط در ایام گرم سال، بلکه همیشه، بدنبال کنترل وزن خود باشید.مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به اینکه گرمزدگی یا حمله‌های ناشی از گرمزدگی، زمانی اتفاق می‌افتند که بدن قادر به خنک کردن مناسب خود نباشد، گفت: در حالی که بدن به طور معمول خود را با تعریق خنک می‌کند، در هنگام گرمای

## متخصص تغذیه: شکلات تلخ در پیشگیری از سक्ته‌های قلبی و مغزی موثر است

داشته باشیم که شکلات‌های تلخ ۶۰ تا ۸۵ درصد که معمولاً حاوی شکر بوده انرژی بالای دارند پس اگر شکلات تلخ در مقادیر بالا مصرف شود می‌تواند سبب افزایش وزن و چاقی شود.

از حل کردن شکلات در چای یا قهوه داغ خودداری کنید

استادیار دانشگاه علوم پزشکی بوشهر خاطر نشان کرد: شکلات باید در جای خشک و خنک نگهداری شود و در صورت مصرف با چای یا قهوه، به جای حل کردن آن، در کنار نوشیدنی مورد نظر استفاده شود یا اینکه بعد از ۳ تا ۵ دقیقه خنک شدن، شکلات را حل کنند چرا که حل کردن شکلات در چای یا قهوه داغ سبب از بین رفتن آنتی اکسیدان‌های آن می‌شود.

متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی بوشهر گفت: هر چقدر درصد تلخی شکلات بیشتر باشد ترکیبات آنتی اکسیدانی آن بیشتر بوده و اثرات مفیدتری خواهد داشت.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر بیان کرد: در برچسب غذایی باید به مقدار شکر، اسیدهای چرب اشباع و ترانس توجه شود.

اگر شکلاتی مقدار بالایی (که در برچسب، با رنگ قرمز مشخص می‌شود) از هر کدام را داشته باشد، نباید مصرف شود.

وی توصیه کرد: شکلات تلخ بهتر است به همراه مواد غذایی و نوشیدنی استفاده و از حل کردن آن در آب جوش خودداری شود. درصورتی که بخواییم شکلات را ذوب کنیم باید بر روی حرارت غیر مستقیم قرار دهیم به این صورت که مقدار شکلات مورد نظر در ظرفی ریخته و سپس آن را روی کتری آبی که در حال جوشیدن است قرار دهیم و مرتب هم بزنیم تا با دمای ناشی از بخار آب به تدریج ذوب شود.



اسیدهای چرب اشباع یا ترانس و طعم دهنده‌های مصنوعی بوده که این ترکیبات برای بدن و بیماری‌های قلبی-عروقی مضر هستند.

بهتر است از شکلات‌های تلخ با درصد بالای ۸۰ استفاده شود متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی بوشهر افزود: این شکلات‌ها بر اساس مقدار تلخی، از درصدهای مختلفی از پودر کاکائو استفاده می‌کنند و براین اساس با عنوان‌های شیرین نشده (۸۵ تا ۱۰۰ درصد)، تلخ و شیرین (۶۵ تا ۸۰ درصد) و نیمه شیرین (۳۳ تا ۶۵ درصد) که در حدود ۵۰ درصد شکر دارند، عرضه می‌شوند. پس برای دریافت بیشترین فایده بهتر است که از شکلات‌های تلخ با درصد بالا (بالای ۸۰) استفاده کرد تا مقدار شکر کمتر و پودر کاکائو بیشتری داشته باشند.

دکتر سالک‌زمانی تأکید کرد: در مصرف شکلات تلخ باید توجه داشت که شکلات تلخ سبب سبک‌ساز شدن بدن و کاهش وزن و چاقی نشود.

متخصص تغذیه دانشگاه علوم پزشکی بوشهر گفت: مطالعات نشان داده که پودر کاکائو و شکلات تلخ می‌تواند در پیشگیری از سक्ته‌های قلبی و مغزی موثر باشد.

دکتر شبنم سالک‌زمانی بیان کرد: امروزه مصرف شکلات تلخ در بین مردم به خصوص جوانان بسیار رواج پیدا کرده است. دانه‌های کاکائو منبع خوبی از فیبر و منیزیم، آهن، روی، کلسیم، فسفر و همچنین آنتی اکسیدان‌های مهم از فلاوانول‌ها هستند و به دلیل بهبود خون‌رسانی در عضلات می‌توانند سبب عملکرد بهتر در ورزشکاران شود.

وی تصریح کرد: اثرات آنتی اکسیدانی فلاوانل‌ها سبب از بین بردن رادیکال‌های آزاد در بدن و در نتیجه کاهش التهاب می‌شود. علاوه بر این، برخی مطالعات اثر فلاوانل‌ها را در افزایش حساسیت به انسولین نشان دادند که می‌تواند در پیشگیری از بیماری دیابت مفید باشد.

مصرف شکلات تلخ سبب حس شادی در افراد می‌شود عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بوشهر بیان کرد: این آنتی اکسیدان‌ها به عنوان مواد ضد پیری شناخته شده که منجر به کاهش اثرات پیری از جمله بیماری آلزایمر می‌شوند. در مطالعات جدید نیز نشان داده شده که مصرف شکلات تلخ می‌تواند در کاهش استرس و بهبود خلق و خو تأثیر گذاشته و سبب حس شادی در افراد شود.

دکتر سالک‌زمانی اظهار کرد: باید توجه داشت که شکلات تلخ انواع مختلفی داشته و با کیفیت‌های مختلفی تولید و عرضه می‌شود پس در استفاده از شکلات تلخ باید مواردی را در نظر گرفت. وی گفت: شکلات تلخ حاوی ۵۰ تا ۹۰ درصد پودر کاکائو، کره کاکائو و شکر بوده و برخی شکلات‌های تلخ با کیفیت پایین حاوی

## چند توصیه برای سلامت مغز

شناختی آن را با افزایش سن، بهبود می‌بخشد.

#### ۲. گردش خون قلب را بالا ببرید

این عصب‌شناس با ورزش روزانه در حفظ سلامت مغزش می‌کوشد، چرا که ورزش منظم جریان خون در مغز را افزایش می‌دهد. در واقع قلب قوی از طریق گردش خون کافی به مغز کمک می‌کند تا عملکرد بهینه خود را حفظ کند.تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که منظم ورزش می‌کنند، کمتر در معرض خطر ابتلا به آلزایمر قرار دارند. ورزش همچنین ابتلا به آلزایمر یا زوال قابلیت شناختی مغز را که با افزایش سن افراد بیشتر می‌شود، به تأخیر می‌اندازد.توصیه علمی، ۱۵۰ دقیقه ورزش طی یک هفته است اما هر مقدار که بتوانید بدن خود را به حرکت در آورید، بهتر از هیچ است.

#### ۳. با دوستانتان معاشرت کنید

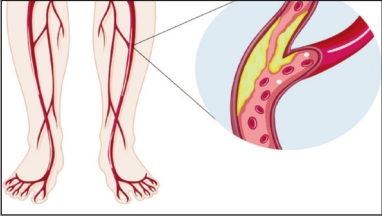
همچنین بنا به توصیه دکتر لرنر، تنهایی به سلامت روان، سلامت عاطفی و سلامت مغز افراد صدمه می‌زند. پس ارتباط با دیگران امری حیاتی است. به طور کلی، طول عمر افرادی که ارتباط اجتماعی قوی دارند، بیشتر است. گذران وقت با دیگران برزی زندگی عاطفی ما بسیار مفید است. همین موضوع به سلامت مغز نیز کمک شایانی خواهد کرد.با توجه مطالعات، ارتباطات اجتماعی قوی به کاهش خطر افسردگی و اضطراب منجر می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا با مسائل دشوار بهتر کنار بیایند.

لبنه لرنر می‌افزاید که امکان ارتباط گرفتن با دیگران می‌تواند یک چالش هم باشد به خصوص با افزایش سن. او توصیه می‌کند با

### چه زمانی درد پا نشانه

#### وجود یک مشکل قلبی

#### و عروقی است؟



بیماری‌های قلبی و عروقی علائم مختلفی دارند که در برخی موارد احساس درد در پاها نیز یکی از آن‌ها است.

بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر هستند که سالانه جان هزاران نفر را در سراسر جهان می‌گیرد.

برخی از موارد بیماری قلبی زمانی رخ می‌دهد که خون رسانی به قلب به دلیل تجمع مواد چرب در عروق کرونر کاهش یافته یا قطع شود.

اگر چه برخی از علائم وجود بیماری قلبی مانند فشار، درد شدید یا احساس فشار روی قفسه سینه برای افراد کاملاً شناخته شده اند؛ اما درد ساق پا علامت شناخته شده و رایجی در بین بیماران مبتلا به این بیماری نیست.

متخصصان می‌گویند دردی که در پاها احساس می‌کنید به وضوح می‌تواند یک علامت هشدار دهنده از بیماری قلبی و عروقی باشد.

این مشکل در پا که به عنوان بیماری شریان محیطی شناخته می‌شود؛ یک علامت هشدار دهنده جدی از وجود مشکل در قلب و عروق خونی است. بیماری شریانی محیطی به دلیل تجمع رسوبات چربی در شریان‌ها ایجاد می‌شود که جریان خون را به پاها محدود می‌کند.

مقامات صلاح پزشکی توضیح می‌دهند که مدت زیادی طول می‌کشد تا علائم بیماری عروق محیطی ظاهر شوند؛ بنابراین بسیار مهم است که به محض کشف آن از پزشک کمک بگیرید.

پاتریک فاولین، متخصص قلب و عروق، اظهار داشته است که افراد مسن، سیگاری، دارای دیابت، چاقی و فشار خون بالا، در معرض خطر ابتلا به بیماری شریانی محیطی هستند؛ بنابراین لازم است با ترک سیگار، درمان فشار خون و دیابت و مصرف داروهای رقیق‌کننده خون مانند استاتین‌ها، سعی شود خطر سक्ته قلبی کاهش یابد.

### استرس عاملی برای بروز

#### الگوهای غلط تغذیه‌ای

استرس نقش مهمی در بروز و تشدید بیماری‌ها ایفا می‌کند؛ وقوع استرس به ویژه استرس مزمن، می‌تواند تأثیرات منفی بر سلامتی افراد داشته باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،دکتر عماد حاجی نژاد گفت: استرس علاوه بر تأثیرگذاری بر شدت بیماری‌ها می‌تواند باعث آسیب بسیاری به بدن انسان شود.

این پزشک گفت: استرس می‌تواند با افزایش هورمون‌های استرسی مانند کورتیزول و آدرنالین، سطح قند خون را افزایش دهد. این موضوع می‌تواند برای افراد دیابتی مشکل‌ساز شود و کنترل قند خون را دشوارتر کند.

او بیان کرد: در شرایط استرس، برخی افراد ممکن است به سمت خوردن غذاهای غنی از چربی و قند یا افرایبی کردن در مصرف آن‌ها روی آورند که این موضوع می‌تواند تأثیرات منفی بر کنترل قند خون داشته باشد. همچنین استرس می‌تواند بر ترشح و عملکرد انسولین تأثیر بگذارد و ممکن است باعث افزایش قند خون و ناتوانی بدن در کنترل قند خون شود.

این پزشک افزود: در شرایط استرس، برخی افراد ممکن است الگوی تغذیه نامناسبی داشته باشند یا خواب کافی نداشته باشند. علاوه بر این استرس می‌تواند سیستم ایمنی را تحت تأثیر قرار داده و باعث کاهش مقاومت بدن در مقابل عفونت‌ها شود.

او اظهار کرد: به طور کلی، کاهش استرس و انجام فعالیت‌های آرام‌بخش و تفریحی می‌تواند به کنترل دیابت و بهبود سلامتی کمک کند. همچنین، بهتر است افراد دیابتی با مشاوره پزشک به متخصص تغذیه روش‌های مدیریت استرس را یاد بگیرند و از روش‌های موثر در مقابله با استرس استفاده کنند.



فرآوری شده مانند غذاهای نیمه آماده بسته‌بندی شده یا سبب‌زمینی سرخ‌کرده برای سلامت بدن مضرند و خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، کلسترول یا فشار خون بالا را افزایش می‌دهند.بنا به توصیه لرنر، اگر فشار خون بالا دارید، احتیاطاً در معرض خطر ابتلا به مشکلات مغزی مانند سक्ته یا زوال عقل قرار دارید. پس بدایتید که غذاهای فرآوری‌شده سلامت مغز شما را تهدید می‌کنند. برای حفظ سلامت مغز و بدن خود از غذاهای فرآوری‌شده پرهیزید و سعی کنید از یک رژیم غذایی کامل شامل انواع میوه‌ها، سبزیجات، گوشت بدون چربی و غلات کامل استفاده کنید.لرنر می‌گوید: مغز شما از بسیاری جهات از بدن شما جدا نیست؛ بنابراین چیزهایی که برای بدن مفیدند، برای مغز هم مفید به شمار می‌آیند.