

امان از این درد سر

روزی نیست که چند بیمار با سردرد به درمانگاه‌های تخصصی مغز و اعصاب مراجعه نکنند. سردرد دلایل متفاوتی دارد و هر سردردی نشان از یک اختلال دارد که باید شناخته شود. سردرد هشدار خوبی است به بیمار تا در جستجوی علت باشد.

برای شناخت انواع سردرد تقسیم‌بندی جامعی وجود دارد که به مهم‌ترین آنها اشاره خواهیم کرد.



صفحه ۴

خفاش‌ها پرنده نیستند

برخلاف تصور اکثر افراد، هیچ کدام از اعضای راسته خفاش‌ها از نظر طبقه‌بندی علمی در رده پرنده‌گان جای نمی‌گیرند، بلکه در واقع آنها متعلق به رده پستانداران هستند. خفاش‌ها تنها پستاندارانی هستند که توانایی پرواز دارند.



صفحه ۶

تغذیه خوب برای زندگی خوب

نگاهی به اطرافتان بیندازید؛ تقریباً هرکسی را می‌بینید یا رژیم غذایی خاصی را رعایت می‌کند یا خسته از امتحان کردن انواع رژیم‌ها به دنبال راه‌های میانبر دیگری برای کاهش وزن است.

شما جزو کدام گروه هستید؟ آیا مفهوم دقیق رژیم غذایی را می‌دانید؟ همیشه رژیم غذایی به معنی رعایت یک نوع برنامه غذایی خاص نیست.



صفحه ۸

چرا دست بعضی عرق می‌کند

تعریق دست و پا عارضه‌ای است که بسیاری از افراد جامعه به آن مبتلا هستند و در نتیجه عوامل زیادی بروز می‌کند؛ مانند عوامل ژنتیکی، بیماری‌های جسمی یا اضطراب‌های روحی - روانی. افرادی که به‌طور ژنتیک دچار این مشکل هستند از همان سنین پایین با تعریق بیش از اندازه دست‌ها مواجه می‌شوند. در افراد دیگر نیز تعریق بیش از اندازه کف دست‌ها به دلیل اضطراب‌های درونی به وجود می‌آید.

صفحه ۲

سکته قلبی در مردان و زنان

صفحه ۴



روزی برای سر به هوا شدن

صفحه ۷



کهنسال‌ترین جانداران سیاره آبی

صفحه ۳



مراقبت از پوست در هوای گرم

صفحه ۲





پیشگیری و درمان



چرا دست بعضی عرق می کند

تعریق دست و پا عارضه‌ای است که بسیاری از افراد جامعه به آن مبتلا هستند و در نتیجه عوامل زیادی بروز می کند، مانند عوامل ژنتیکی، بیماری‌های جسمی یا اضطراب‌های روحی و روانی. افرادی که به‌طور ژنتیک دچار این مشکل هستند از همان سنین پایین با تعریق بیش از اندازه دست‌ها مواجه می شوند. در افراد دیگر نیز تعریق بیش از اندازه کف دست‌ها به دلیل اضطراب‌های درونی به وجود می آید. این افراد در پاسخ به عوامل استرس‌زا بیشتر عرق می کنند.

راه حل دارد؟

متأسفانه در مان‌های موجود در این زمینه چندان مورد رضایت متخصصان پوست و مو نیست. در گذشته از روش‌های سنتی مانند ترکیبات گیاه حنا، سدر یا اسطوخودوس استفاده می شد. امروز اساس درمان این افراد بسته به دلایل آن متفاوت

است. مشاوره روان‌درمانی و رفع تعارض‌های درونی برای رفع اضطراب و تعریق این قبیل افراد موثر است. در موارد مربوط به عوامل ارثی از روش‌هایی مانند ترکیبات آلومینیوم (کلرور آلومینیوم) و ترکیبات عنصر زیرکونیوم که به‌صورت فرآورده‌های محلول، لوسیون، پماد و کرم در بازار وجود دارد، استفاده می شود. این فرآورده‌ها به صورت موضعی استفاده می شود.

بعضی از این فرآورده‌ها باید زیر نظر پزشک متخصص پوست استفاده شود و بعضی دیگر به صورت آماده در بازار به فروش می رسد. اساس این درمان‌ها کنترل تعریق است و تاثیری در درمان ریشه‌ای آن ندارد.

روش‌های درمانی دیگری نیز وجود دارد، مانند استفاده از دارو‌هایی که به دارو‌های آنتی‌کولینرژیک معروف هستند. عوارضی که این داروها ایجاد می کنند برای افراد آزاردهنده‌اند، به همین دلیل استقبال چندانی از این روش‌ها نمی شود.

جراحی، آخرین راه حل در موارد حاد

از روش‌های جراحی در موارد بسیار شدید استفاده می شود. در این روش اعصابی که مسئول تحریک غدد عرق است قطع می شود. البته از این روش‌ها به دلیل مشکلاتی که در پی دارد، کمتر استفاده می شود.

درمان با سم

بتازگی روش تزریق سمی به نام بوتولینوم یا بوتولینوم توکسین معرفی شده که در واقع دارویی گرفته شده از سم نوع خاصی میکروب است که به‌صورت موضعی تزریق می شود. کاربرد اصلی این دارو در درمان‌های چین و چروک صورت است اما برای کنترل تعریق کف دست و پا نیز استفاده می شود. این دارو باید به وسیله متخصصان پوست و جراحان پلاستیک تجویز شود. در صورت انجام صحیح این روش توسط پزشک متخصص، فرد تا مدت‌ها از تعریق بیش از اندازه کف دست و پا رها می شود.

مراقبت از پوست در هوای گرم

خوشبینی دلنواز

■ مسعود ایناری

اگر از افرادی هستید که فقط نیمه خالی لیوان را می بینند، کم کم باید نگاه خود را به زندگی تغییر دهید و به نیمه پر، اهمیت بیشتری بدهید. زیرا اگر به رویه سابق ادامه دهید براحتی سلامت قلب‌تان را به خطر خواهید انداخت. به گزارش مجله پریونشن، بتازگی مطالعه‌ای در مجله سیرکیولیشن [یا همان گردش خون] منتشر شده که نشان می دهد سکت قلبی کمتر سراغ افراد خوشبین و بیشتر سراغ افراد بدبین خواهد رفت. محققان برای انجام این پژوهش حدود ۷۰۰۰ سالمند را به مدت چهار سال مورد بررسی دقیق قرار دادند. از میان آنها، افراد خوشبین ۷۳ درصد کمتر از افراد بدبین در معرض خطر سکت قلبی قرار گرفته بودند. متخصصانی که در این برنامه پژوهشی مشارکت داشته‌اند، دو دلیل عمده را برای این خاصیت اعجاب‌آور خوشبینی ذکر می کنند؛ نخست آن که افراد خوشبین روحیات پیشگیرانه قوی‌تری دارند. آنها به جای آن که منتظر بمانند خطر از راه برسد و آنگاه به دفع و درمان آن بپردازند، پیش از بدبین‌ها به اقدامات پیشگیرانه روی می آورند. افراد خوشبین عموماً سالم‌تر زندگی می کنند و معتقدند رفتارها و عادات مطلوبی مانند ورزش و تغذیه سالم در سلامتشان نقش بسیار موثری ایفا خواهد کرد. دلیل دیگر این که خوشبین‌ها بهتر از بدبین‌ها می توانند بر استرس غلبه کنند. همین موضوع می تواند تاثیرات مخرب استرس را بر قلب، کم اثر یا حتی خنثی سازد.



■ دکتر همایون مؤدهی آذر / متخصص پوست و مو

در هوای گرم، افزایش تابش آفتاب، رطوبت هوا، باد و خاک شرایطی ایجاد می کنند که مراقبت از پوست اهمیت بیشتری می یابد. هر چه از فصل زمستان به سمت بهار و تابستان پیش برویم میزان اشعه آفتاب افزایش پیدا می کند، تابش آن عمودی‌تر و میزان گرد و خاک هوا بیشتر می شود. در این شرایط، مسافرت، گشت و گذار بیشتر در طبیعت، بازی بچه‌ها در محیط‌های باز، عادت‌هایی مانند برنزه کردن، آفتاب گرفتن و شنا در استخرهای روباز و... بیشتر می شود.

مهم‌ترین کاری که در این فصل باید مدنظر قرار گرفته شود هماهنگی بیشتر با تغییرات و شرایط آب و هوایی است. اگر در فصل زمستان در استفاده از ضد آفتاب کوتاهی می کردید در فصل‌های گرم استفاده از آن را جدی بگیرید. در این فصل پوشیدن لباس مناسب (لباس سبک از جنس نخی) و استفاده از کلاه با لبه پهن و عینک آفتابی، اهمیت بسیاری دارد. توصیه می شود در ساعت‌های گرم روز، یعنی از ۱۱ صبح تا ۴ بعدازظهر در معرض نور خورشید قرار نگیرید.

برای کودکان از ضد آفتاب مناسب استفاده کنید. اگر مسافرتی در پیش دارید حتماً تغییرات آب و هوایی آن منطقه را در نظر بگیرید و توجه داشته باشید کنار دریا و موقع شنا، آب باعث شست‌وشوی کرم ضد آفتاب می شود. بنابراین باید دفعه‌های استفاده از این کرم‌ها بیشتر شود از ضد آفتاب‌های ضد آب نیز می توانید استفاده کنید.

استفاده از مرطوب کننده‌های مناسب برای جلوگیری از خشکی پوست جزو ضروریات

این شرایط لازم است از لباس‌های سبک و مناسب استفاده کنید.

استحمام مرتب و خشک نگه داشتن بدن اهمیت بسیاری در مراقبت از پوست دارد. فرآورده‌هایی مانند فرآورده‌های زینک (پماد اکسید زینک) به پیشگیری از عرق‌سوز شدن کمک می کند.

مراقبت از پوست محسوب می شود. در شرایطی که گرد و خاک محیط زیاد است، استفاده از دستگاه‌های فیلتر کننده هوا توصیه می شود. استفاده از بخور سرد در محیط‌های خیلی خشک نیز بسیار موثر است. در هوای گرم، رعایت نکردن نکات بهداشتی به عرق‌سوز شدن پوست، بخصوص زیر بغل‌ها، کشاله‌ران و زیر سینه‌ها خانم‌ها منجر می شود. در

علامت جدید سرطان تخمدان

سرطان تخمدان مبتلا می شوند، تنها یکی از آنها به دلیل این بیماری جان خود را از دست می دهد و ۷۰ نفر دیگر در مان می شوند و پس از آن براحتی می توانند به زندگی خود ادامه دهند. به هر حال هر علامت و عارضه‌ای که جدی گرفته نشود، می تواند فرد را به مرحله‌ای برساند که دیگر از دست علم پزشکی کاری بر نیاید. پس اگر دوره‌های عادت ماهانه شما در یکی از موارد سه‌گانه بالا می‌گنجد، یا هر اختلال دیگری در این دوره‌ها مشاهده می کنید، حتماً مساله را با پزشک متخصص در میان بگذارید. او می تواند توصیه‌هایی ارائه دهد یا حتی در صورت نیاز، دارو‌هایی تجویز کند که نظم مطلوب به این دوره‌ها بازگردد.

دارند، زیرا نوسانات دوره قاعدگی در این سن، طبیعی است. پژوهشگران هنوز نتوانسته‌اند با اطمینان بگویند چرا چنین پیوند محکمی میان دوره‌های نامنظم قاعدگی و بروز سرطان تخمدان وجود دارد. پیش از این تصور می شد هر چه تعداد دفعات تخمک‌گذاری کمتر و طول دوره دو عادت ماهانه بیشتر باشد، احتمال بروز سرطان تخمدان نیز کمتر خواهد بود.

دوره‌های نامنظم عادت ماهانه می تواند عامل خطرناک جدیدی برای بروز سرطان تخمدان باشد، اما زانی که دوره‌های قاعدگی‌شان از نظم دقیقی تبعیت نمی کنند، نباید بیش از اندازه نگران باشند. متخصصان می گویند از هر ۷۱ زنی که به

مرگ ناشی از سرطان تخمدان قرار خواهند داشت. اما منظور از دوره قاعدگی نامنظم چیست؟ از نظر این پژوهشگران عادت ماهانه‌ای نامنظم است که به یکی از سه طریق زیر رخ دهد: - زمان شروع عادت ماهانه قابل پیش‌بینی نباشد - طول دوره بین دو عادت ماهانه، یعنی تعداد روزهای بین دو عادت، به طور منظم کوتاه و بلند شود و البته این کوتاه و بلند شدن بیش از ده روز طول بکشد.

- طول دوره بین دو عادت ماهانه منظم باشد، اما همیشه بیش از ۳۵ روز طول بکشد البته توجه داشته باشید که پژوهشگران بر این نکته تاکید می کنند که یافته‌هایشان قابل تعمیم به زانی نیست که در دوره نزدیک به یائسگی قرار

طبق مطالعه‌ای که بتازگی در نشست سالانه انجمن تحقیقات سرطان آمریکا ارائه شده، زانی که عادت ماهانه نامنظمی دارند، ممکن است در معرض خطر ابتلا به سرطان تخمدان قرار داشته باشند.

بر اساس گزارشی که مجله پریونشن از این پژوهش منتشر کرده، پژوهشگران موسسه سلامت عمومی دانشگاه برکلی، این پژوهش گسترده را از سال ۱۹۵۹ میلادی آغاز کردند و تا سال ۱۹۶۷ میلادی با مطالعه روی ۱۴ هزار زن باردار، سلامت آنها را در ۵۰ سال بعدی زندگی‌شان مورد بررسی قرار دادند. پس از گذشت پنج دهه، اکنون آنان دریافته‌اند زانی که دوره‌های قاعدگی‌شان نامنظم است ۴/۲ برابر بیش از دیگران در معرض خطر

کهنسال ترین جانداران سیاره آبی

■ مترجم: حسین ملک محمدی

طبیعت از پدیده‌های خارق‌العاده پر است. از لاک‌پشت‌های دریایی غول‌پیکری که تا نیم قرن پیش از سفرهای چارلز داروین می‌زیستند و هنوز به حیات خود ادامه می‌دهند تا وال‌هایی که بیش از ۲۰۰ سال است نیزه شکارچیان نهنگ در تنشان جا خوش کرده (شاید این همان نیزه‌هایی است که همقطاران کاپیتان ایهب در جستجوی موبی دیک پرتاب کردند) و اسفنج‌های آب سردی که در دوران امپراتوری رومیان مشغول تغذیه بودند و هنوز نفس می‌کشند! در این شماره می‌خواهیم شما را با برخی از این گونه جانوران آشنا کنیم.



شگفتی طبیعت



سوسمار تواتارا

در حال حاضر تنها دو گونه از سوسمار تواتارا باقی مانده و آنها را می‌توان بازمانده‌های خانواده‌ای دانست که ۲۰۰ میلیون سال پیش روی کره زمین زندگی می‌کردند. تحقیقات بیست و پنج ساله یک جانورشناس انگلیسی مشخص کرده اسکلت بدنی این جانور دارای همان ساختاری است که خزندگان ۱۳۰ میلیون سال پیش داشتند. همچنین سوسمار تواتارا تنها نمونه باقیمانده از سوسمارهای سر پوزه‌ای است. از این گذشته، این جانور را می‌توان جزو کهن‌ترین مهره‌داران زنده روی زمین به‌شمار آورد. این دایناسورهای زنده معمولاً بین صد تا دو صد سال زنده می‌مانند.



صدف خوراکی ماسه‌ای

پیش از همه بیابید به این نرم‌تن آب شور نگاهی بیندازیم که بومی منطقه پوگت ساوند در شمال غربی ایالات متحده است و می‌توانید رد پای آن را در بشقاب غذای مردمان این منطقه نیز بیابید! صدف‌های خوراکی ماسه‌ای دست‌کم ۱۶۰ سال عمر می‌کنند که برای یک نرم‌تن عمر نسبتاً بالایی است. طول پوسته این صدف از ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر است و غیر از عمر بالا، خصیصه قابل توجه دیگرش، گردن - یا به اصطلاح سیفون - درازی است که طول آن به یک متر هم می‌رسد. جالب است بدانید این جانور بزرگ‌ترین نرم‌تن دنیا نیز به حساب می‌آید. صدف‌های خوراکی ماسه‌ای بالغ، عموماً بجز انسان شکمو، دشمن دیگری ندارند!

وال سر کمانی

وال سر کمانی را که به نهنگ قطبی نیز مشهور است، می‌توان کهنسال‌ترین پستاندار سیاره آبی دانست. این آبی که طول آن بیش از ۲۰ متر و وزنش بالغ بر ۷۵ تن است، در آب‌های قطبی و نزدیک به قطب شمال زندگی می‌کند. نکته حائز اهمیت درباره این ماهی غول‌پیکر آن که برخی از این وال‌ها در آب‌های اقیانوسی یافت شده‌اند که بیش از ۲۰۰ سال است



نیزه شکارچیان نهنگ در تنشان جا خوش کرده است! تخمین زده می‌شود، پیرترین وال سر کمانی دست‌کم ۲۱۱ سال عمر داشته باشد.



توتیای دریایی قرمز

توتیای دریایی قرمز تنها در اقیانوس آرام یافت می‌شود و عموماً در کرانه غربی شمال ایالات متحده زیست می‌کند. این جاندار در آب‌های کم عمق، آب‌های صخره‌ای با جزر و مد کم و تا عمق ۹۰ متری زندگی می‌کند و در مناطق ساحلی با آب‌های موج یافت نمی‌شود. تمام بدن این جانور دریایی از خارهای سرخ‌رنگی تشکیل شده که می‌توانند تا ۸ سانتی‌متر رشد کنند. توتیای دریایی قرمز بدون هرگونه دست و پا و دهان و پنج دندان در زیر بدن جانور قرار گرفته است. جالب اینجاست که توتیای دریایی قرمز با چرخش به دور خود در عمق اقیانوس حرکت می‌کند. اگر آنقدر خوش اقبال بودید که یکی از این جانداران دریایی را ببینید، با احترام به آن بنگرید چرا که طول عمر این موجودات بیش از ۲۰۰ سال است.

کرم‌های لوله‌ای

این موجود رنگارنگ و زیبایی اعماق دریا در کنار روزنه‌های هیدروکربنی - نفت و متانی که در عمق آب نشست می‌کند - در کف اقیانوس زندگی می‌کند. این گونه حیات‌دارای رشد بسیار کندی است و می‌تواند نهایتاً تا طول ۳ متر رشد کند. کرم‌های لوله‌ای حدود ۱۷۰ سال عمر می‌کنند، اما بسیاری از دانشمندان معتقدند برخی از آنها حتی بیش از ۲۵۰ سال نیز عمر کرده‌اند. مشهورترین گونه کرم‌های لوله‌ای در عمق ۵۰۰ تا ۸۰۰ متری در خلیج مکزیک یافت می‌شود.



تیولا

تیولا که به نام‌هایی چون عروس دریایی نورافشان یا عروس دریایی نامیرا نیز مشهور شده، گونه‌ای از عروس‌های دریایی است که دانشمندان را شگفت‌زده کرده و تنها جاندار است که می‌توان آن را سرچشمه جوانی دانست. از آنجا که این جاندار به طرز خارق‌العاده‌ای می‌تواند بارها از حالت بلوغ جنسی به حالت نابالغی یا یولپ باز گردد، از نظر طبیعی عمرش نامحدود بوده و هرگز به علت کهولت سن نمی‌میرد. به همین سبب، تعداد این گونه زیبا از آسان‌زیان در حال افزایش است و به اعتقاد دکتر ماریا میگ‌لیتا از «موسسه تحقیقات دریایی حاره اسمیتسونیان» باید انتظار یورش آرام و همه‌جانبه آنها را در آینده داشته باشیم.



صدف خوراکی دو کفه‌ای

صدف خوراکی دو کفه‌ای گونه‌ای از نرم‌تنان خوراکی است که برای مقاصد تجاری مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد. محققان هر یک از دایره‌های تیره‌رنگی را که روی پوسته این جاندار است، نشانه‌ای از یک سال عمر آن می‌دانند؛ درست همانند حلقه‌هایی که در تنه درختان است. نتایج تحقیقی روی برخی گونه‌های این صدف، نشان می‌دهد این جانداران بیش از ۴۰۰ سال عمر می‌کنند. سال ۱۳۸۵ شمسی یک صدف خوراکی دو کفه‌ای از کف بخشی از اقیانوس در ساحل شمالی جزیره ایسلند صید شد که بنا به تحقیقات صورت گرفته حدوداً ۵۰۷ ساله بود و به عنوان کهنسال‌ترین جانور منفرد دنیا شناخته شد.



اسفنج جنوبگان

همان‌طور که از نام این گونه برمی‌آید، این آبی را باید در آب‌های یخ‌زده قطب جنوب پیدا کرد. شاید به دلیل همین دمای بسیار کم آب‌های اقیانوس جنوبگان است که این جانور بی‌حرکت، دارای سرعت رشد فوق‌العاده کندی است. برخی جانورشناسان تخمین می‌زنند کهنسال‌ترین نمونه از این گونه موجودات حدود ۱۵۵۰ سال عمر دارند!



کپور گلگون

ماهی حوضی ژاپنی یا ماهی کپور گلگون گونه‌ای تزئینی و اهلی از ماهی کپور معمولی است. این گونه که با نام‌های دیگری چون کپور زربفت یا کپور ژاپنی نیز شناخته می‌شود معمولاً در استخرهای مصنوعی صخره‌ای و آبگیرهای زینتی بخصوص در خانه‌های شرق آسیا یافت می‌شود. این گونه نخستین بار در دهه ۱۸۲۰ میلادی از اصلاح نژادی و پرورش کپور معمولی به وجود آمده است. این ماهی که نمادی از عشق و دوستی است، رنگ‌های سفید، قرمز، سیاه، زرد، آبی و خامه‌ای دارد. جالب این‌که، برخی گونه‌های این ماهی حتی می‌توانند بیش از ۲۰۰ سال عمر کنند و کهنسال‌ترین آنها هاناکو نام دارد که تیر ۱۳۵۶ در ۲۲۶ سالگی تلف شد.



لاک‌پشت زمینی

لاک‌پشت‌های زمینی عضوی از خانواده خزندگان هستند و کهنسال‌ترین مهره‌داران کره زمین به‌شمار می‌روند. هریت نام یکی از مشهورترین و در عین حال پیرترین لاک‌پشت‌های گالاپاگوس است که سال ۱۳۸۵ شمسی در ۱۷۵ سالگی از عرضه قلبی مرد. هریت آخرین نمونه از لاک‌پشت‌هایی بود که چارلز داروین در سفر دریایی مشهورش با کشتی بیگل آنها را از نزدیک دیده بود! جالب است بدانید اسفند ۱۳۸۴ نیز آدویتا - یک لاک‌پشت زمینی غول‌پیکر بومی جزیره آلدابرا - در ۲۵۰ سالگی تلف شد.





سکته قلبی

در مردان و زنان



پرونده



ندا اظهري

دستش را به قفسه سینه اش می فشارد و درد، توانش را می گیرد. عرق سرد تمام وجودش را فرا گرفته و گویی خنجر جری درون سینه اش فرو رفته است. پزشک که بر بالینش حاضر می شود با معاینه اولیه، تشخیص سکته قلبی می دهد. مردم با علائم محدودی از سکته قلبی آشنا هستند و تصور می کنند فقط با احساس درد در ناحیه دست چپ و قفسه سینه باید منتظر سکته قلبی باشند، غافل از این که سکته قلبی گاه چنان بی سر و صدا و خاموش ظاهر می شود که اجازه هر گونه اقدامی را از فرد می گیرد.

و گاهی با چند علامت دچار سکته می شوند. آمار نشان می دهد سکته قلبی گوی سبقت را از سرطان ربوده و در جایگاه نخست عوامل مرگ و میر قرار می گیرد. در سال جاری حدود ۵۰۰ هزار زن آمریکایی بر اثر سکته قلبی جان خود را از دست داده اند که شمار فوت شدگان ناشی از آن تقریباً دو برابر مرگ بر اثر ابتلا به انواع سرطان بخصوص سرطان سینه است. امید به زندگی در میان زنان مبتلا به سرطان سینه بسیار بالا رفته و این در حالی است که بیش از ۴۰ درصد زنان از سکته و حمله قلبی جان سالم به در نمی برند.

دیدگاهی که بیشتر افراد درباره سکته قلبی در زنان دارند، شاید به دلیل ناآگاهی از علائم آن است. علائمی که متخصصان برای سکته های قلبی ذکر می کنند، نشانه های مطلق نیست و در زنان و مردان متفاوت است. همین عامل باعث می شود علائمی که در زنان مشاهده می شود با سایر بیماری ها اشتباه شده و درمان دیرتر صورت گیرد. اطلاع از این تفاوت ها به طور قطع شانس زنده ماندن افراد را تا حد زیادی افزایش می دهد. آمارها نشان می دهد یک چهارم مبتلایان به سکته قلبی، پیش از رسیدن به بیمارستان جان خود را از دست می دهند.

برخی علائم سکته قلبی عبارت است از: احساس فشار یا سنگینی در قفسه سینه، درد همراه با سوزش، درد منتشره به گردن و آرواره یا هر دو بازو و شانه ها، ادامه این علائم بیش از یک دقیقه، کم شدن تنفس و احساس سرگیجه، حالت تهوع، سوزش سردل یا درد معده که اغلب با ناراحتی های معده اشتباه گرفته می شود، عرق سرد، ضربان ضعیف و تند و اغلب نامنظم، پوست سرد و خمیری شکل و رنگ خاکستری پوست صورت، غش کردن یا از حال رفتن و خستگی مفرط. البته همه افرادی که دچار سکته قلبی می شوند الزاماً تمام علائم بیان شده را ندارند

قلب شما چگونه می تپد؟

شاید بتوان گفت راز تفاوت علائم سکته قلبی در زنان و مردان به دلیل تفاوت عملکرد قلب زنان و قلب مردان است. البته این مقوله بتازگی مطرح شده و پژوهشگران باید بررسی های بیشتری در این زمینه انجام دهند تا به زوایای مختلف این تفاوت دست یابند. مطالعات نشان می دهد قلب زنان نسبت به قلب مردان کوچک تر بوده و عروق ظریف تر و کوچک تری دارد. همچنین به گفته محققان دانشگاه کلمبیا و نیویورک، ریتم ضربان قلب زنان در دستگاه

نوار قلب، متفاوت با ضربان قلب مردان است و همین باعث ضربان سریع تر قلب زن ها می شود و بین هر ضربان، زمان بیشتری صرف استراحت می شود. نتایج برخی تحقیقات نشان می دهد وقتی زنان دچار سکته قلبی می شوند، نسبت به مردان ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر مرگ قرار دارند.

در واقع ۱۴/۶ درصد زنان و ۱/۳ درصد مردانی که به دلیل سکته قلبی در بیمارستان بستری می شوند، به دلیل وخامت اوضاع، جان خود را از دست می دهند. حدود ۴۲ درصد زنان بدون هیچ علائم بارزی دچار

بیشتر دیده می شود. مانع فعالیت های روزمره نمی شود، ولی کیفیت زندگی را پایین می آورد. تداوم آن ممکن است به افسردگی بیماران منجر شود. نوعی اختلال در سیستم عصبی است.

۲ - سردرد ثانویه

این سردرد بیشتر مردم را نگران می کند و حتماً علتی را باید برای آن یافت. تاخیر در تشخیص گاهی ممکن است حتی باعث مرگ بیمار نیز بشود.

الف: تومورهای مغزی: اگر فردی تا به حال مبتلا به سردرد نبوده و سردردی با الگوی جدید پیدا کرده است، باید به وجود یک ضایعه در مغز شک کرد. اغلب در معاینه چیزی را مشاهده می کنیم، مثلاً توری در ته چشم مشاهده می شود یا بیمار با شکایت بی حس شدن یک طرف بدن مراجعه می کند. ۷۰ درصد تومورهای مغزی با سردرد توأم است. با دیدن این علائم بررسی های تخصصی تر مانند سی تی اسکن یا ام آر آی لازم است تا وجود تومور تأیید شود. تومورها در هر سنی دیده می شوند ولی مبتلایان معمولاً در سنین بالا قرار دارند. تومورها فشار داخل جمجمه را بالا می برند و درمان تومور فقط جراحی است. البته بعضی از تومورها در مکان بدی از مغز قرار دارند و احتمال دسترسی به آنها بسیار دشوار است. در این مواقع تلاش می شود با شیمی درمانی یا رادیوتراپی بیمار را درمان کرد.

ب - افزایش فشار داخل جمجمه: افزایش فشار داخل جمجمه همیشه به دلیل تومور نیست. گاهی به دلایلی آب داخل مغز بالا می رود. یعنی بالانس جذب و ترشح مایع مغزی نخاعی به هم می خورد. علت های گوناگونی مانند عفونت و تومور... در آن نقش دارند. افزایش فشار مغز بدون وجود تومور را تومور کاذب می نامند، یعنی توموری که وجود

خفیفی نیز وجود دارد. بیشتر بیماران به نوع بدون اورامبتلا هستند. خانم ها سه برابر بیشتر از آقایان مبتلا می شوند. درد معمولاً یکطرفه است ولی می تواند به تمام سر نیز منتشر شود. از نشانه های شاخص این سردرد شدت بالای آن است. زمان آن از چند ساعت تا چند روز متغیر است. تهوع، استفراغ، ترس از نور و صدا در بیماران دیده می شود و ضرباندار نیز هست. در نوع با اورا بیماران قبل از آغاز سردرد نشانه های حسی و حرکتی را تجربه می کنند و از چند ثانیه تا چند دقیقه و حداکثر تا نیم ساعت دچار لکه های سیاه، نور یا موج های خاکستری رنگ در میدان دید خود می شوند. اغلب بیماران با این علائم متوجه می شوند که حمله سردرد در حال شروع است. بی حسی در دست و پا و صورت دیده می شود ولی این نوع زیاد شایع نیست. درمان میگردن حتماً باید با دارو باشد. داروهایی وجود دارد که می توان پیش از شروع حمله مصرف کرد و مانع از بروز سردرد شد. میگرن تا حدودی جنبه ارثی دارد و گاهی در خانواده چند نفر به آن مبتلا هستند. این بیماری خوش خیم است و در آینده عارضه ای بر جای نمی گذارد.

ب - سردرد خوشه ای: این سردرد بسیار شبیه میگرن است و در آقایان بین ۲۰ تا ۵۰ سال بیشتر دیده می شود. سردرد خوشه ای گاهی ممکن است چند بار بیمار را از خواب بیدار کند. ضمن این که قرمزی چشم هم در بیماران دیده می شود. درمان هایی که برای میگرن تجویز می شود برای سردرد خوشه ای هم داده می شود.

ج - سردرد همی کرانیا: در خانم ها یکطرفه است و تشخیص آن کمی مشکل به نظر می رسد. اگر دارو تجویز شود به درمان جواب خوبی می دهد.

د - سردرد تنشی: در خانم ها و در سنین میانسالی

دکتر حسین پور محمودیان / نورولوژیست عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

روزی نیست که چند بیمار با سردرد به درمانگاه های تخصصی مغز و اعصاب مراجعه نکنند. سردرد دلایل متفاوتی دارد و هر سردردی نشان از یک اختلال دارد که باید شناخته شود. سردرد هشدار خوبی است به بیمار تا در جستجوی علت باشد. برای شناخت انواع سردرد تقسیم بندی جامعی وجود دارد که به مهم ترین آنها اشاره خواهیم کرد.

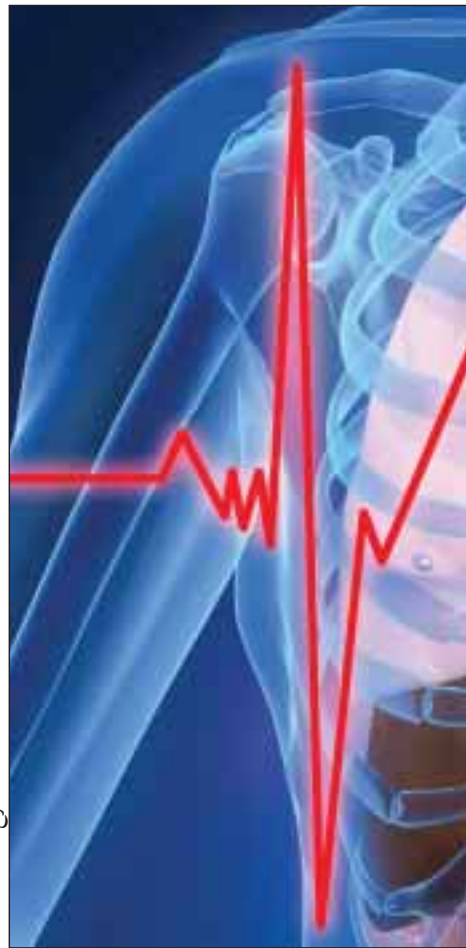
۱ - نوع اولیه

سردردی است که بدون دلیل مشخص ایجاد می شود. این سردرد خطرناک نیست و فقط آزار دهنده است. شایع ترین آنها عبارتند از:

الف) سردرد میگرنی: میگرن سردسته سردردهای اولیه است. میگرن نیز به دو نوع تقسیم می شود میگرن معمولی یا بدون «اورا» و میگرن با «اورا». البته در کنار این دو انواع

امان از این درد سر





Shutterstock

سکته قلبی می‌شوند، در حالی که این آمار در مردان ۳۰/۷ درصد است.

زنان و علائم متفاوت سکته

با وجود این که زنان نیز به اندازه مردان در معرض ابتلا به سکته قلبی قرار دارند، میزان مرگ‌ومیر زنان بر اثر سکته قلبی از مردان بیشتر است. پزشکان معمولاً درد قفسه سینه را در زنان درد قلبی تلقی نمی‌کنند و بر این باورند که تکیه به این علامت ممکن است باعث تشخیص اشتباه شود.

ندارد ولی نشانه‌های آن دیده می‌شود. فشار بالای مغز ممکن است اعصاب چشم را فلج کند. خوشبختانه این بیماری خوش‌خیم و قابل درمان است.

ج - ترومبوز وریدی مغزی: گاهی برخی از خانم‌ها برای تأخیر انداختن قائدگی به منظور رفتن به سفر حج یا پیشواز ماه رمضان از هورمون بادوز بالا استفاده می‌کنند که ممکن است خیلی خطرناک باشد و سیاهرگ‌های مغز بسته شود. بسته شدن سیاهرگ مغزی علائمی مانند سکته مغزی ایجاد می‌کند. بنابراین باید بموقع تشخیص داده شود تا بتوان جان بیمار را نجات داد.

سکته مغزی

سردرد هم ممکن است علائم اولیه سکته مغزی باشد. سکته مغزی یک بیماری اورژانسی است و درمان فوری می‌طلبد تا بتوان از صدمه بیشتر به عروق جلوگیری کرد. صدمه به عروق باعث کاهش خون‌رسانی و اکسیژن‌رسانی و سرانجام تخریب سلول‌های مغزی می‌شود.

فشار خون بالا

بالا رفتن فشار خون نیز با سردرد همراه است. اغلب بیماران با فشار خون بالا از درد ناحیه پس سر یا درد دور تا دور سر شکایت دارند. بنابراین کنترل فشار خون برای بیماران مبتلا ضروری است.

سردرد بر اثر بیماری‌های داخلی

بیماران با نارسایی ریه یا کم‌خونی که اکسیژن خونشان به اندازه کافی نیست و حجم منواکسید کربن در خونشان بالاست نیز دچار سردرد می‌شوند. بنابراین با برطرف کردن مشکل، سردردشان نیز بهبود می‌یابد.

محققان با مطالعه روی یک میلیون مرد و زن آمریکایی و بررسی علائم آنها در زمان سکته قلبی به این نتایج دست یافتند: ۴۲ درصد مردان مورد مطالعه، موقع حمله قلبی از درد قفسه سینه شکایت داشتند، ولی این علامت در زنان تنها ۳۰/۷ درصد بود هر چه زنان در زمان بروز سکته قلبی جوان‌تر باشند، احتمال بروز درد قفسه سینه در آنها کمتر است و سکته قلبی همواره با چنین علامتی همراه نیست. برخی افراد نیز هیچ علامتی از خود نشان نداده و تنها با علائمی از قبیل کوتاهی تنفس، تعریق فراوان و حالت تهوع مواجه شده بودند. بررسی‌ها نشان می‌دهد بروز حملات قلبی بدون درد در قفسه سینه، بازوها، گردن و آرواره در زنان شایع‌تر از مردان است و افراد باید نسبت به این تفاوت آگاه باشند. از شایع‌ترین علائم سکته قلبی در زنان می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- احساس درد در ناحیه زیر سینه
 - درد شکمی و احساس سوءهاضمه که اغلب با ناراحتی‌های گوارشی، سنگ مثانه و حملات اضطرابی اشتباه تشخیص داده می‌شود و در واقع زمان طلایی برای نجات بیمار از دست می‌رود.
 - دشواری در تنفس و تنگی نفس
 - حالت تهوع و استفراغ
 - خستگی بدون دلیل
 - عرق سرد و فراوان
 - سرگیجه و احساس گیجی در سر
 - درد در گلو و آرواره
 - درد منتشره به ناحیه بازو و بخصوص بازوی چپ، درد گردن، شکم و استخوان سرشانه
 - حملات و سکته قلبی در زنان سالمند و مبتلا به دیابت، اغلب بدون علامت بوده و تنها با نشانه‌هایی مانند ضعف، سرگیجه‌های ناگهانی، تپش قلب شدید، کوتاهی نفس، تعریق زیاد، تهوع و استفراغ همراه است. زنان زیر ۴۵ سال ۳۰ درصد بیش از مردان دچار حملات قلبی بدون عارضه درد قفسه سینه می‌شوند و هر چه سن افزایش می‌یابد، این احتمال کاهش می‌یابد.
- منابع: bidmc.org / webmd / iuhealth.org

کالبد شکافی تورم

پرنیان پناهی

چند هفته‌ای بود احساس می‌کرد کفش‌هایش تنگ‌تر شده و به زحمت به پایش می‌روند. خودش فکر می‌کرد به دلیل ایستادن زیاد دچار چنین مشکلی شده است تا این که یک روز صبح وقتی می‌خواست انگشترش را به دست کند، متوجه تورم انگشتانش هم شد. همه ما کم و بیش تورمی (ادمی) را در یکی از نقاط بدنمان حس کرده‌ایم. به همین دلیل، سراغ دکتر ایرج خسرونی، متخصص داخلی‌های داخلی و رئیس انجمن متخصصان داخلی ایران رفتیم و پرسش‌هایمان را با ایشان مطرح کردیم.

«ادم» چیست؟

ادم اختلالی در اندام‌های بدن است که در آن مقدار زیادی آب در میان بافت‌ها جمع می‌شود. ۷۰ درصد وزن بدن ما را آب تشکیل می‌دهد. این آب در حالت طبیعی در بافت‌ها، سلول‌ها و فضای میان‌بافتی و در عروق وجود دارد. هرگاه بالانس مایع داخل سلول و خارج سلول به هم بخورد، ادم یا همان تورم ایجاد می‌شود.

آیا ادم همیشه علامت بیماری است یا می‌تواند بدون دلیل هم به وجود آید؟

وجود ادم در بدن همیشه شک‌برانگیز است و باید پیگیری شود؛ ولی اگر دقت کرده باشید همیشه اندکی تورم در پاها حوالی عصر را مشاهده می‌کنیم. این مقدار کم طبیعی تلقی می‌شود. راه رفتن زیاد یا قرار گرفتن پاها به شکل آویزان و نشستن به مدت طولانی ممکن است به تورم و تنگ‌تر شدن کفش‌هایمان منجر شود، اما ادم می‌تواند هشدار و علامتی برای وجود یک بیماری داخلی باشد. در برخی اختلالات الکترولیتی بدن، بیماری‌های قلبی-عروقی و بیماری‌های کبدی و کلیوی ادم مشاهده می‌شود.

چه عاملی باعث می‌شود آب از عروق خارج شود؟

عوامل متعددی وجود دارد. یکی از آنها وجود پروتئینی به نام آلبومین در عروق است. آلبومین به حفظ آب درون رگ‌ها کمک می‌کند. وقتی این پروتئین در خون کاهش می‌یابد، آب درون رگ‌ها خارج شده و زیر پوست جمع می‌شود. کبد سازنده آلبومین خون است و هرگونه اختلالی در عملکرد کبد به کاهش تولید آلبومین و سرانجام ادم منجر می‌شود. سیروز و تومورهای کبدی از علل مهم کاهش آلبومین ادم می‌تواند بر اثر برخورد اندام به یک جسم سخت هم به وجود آید.

تورم یا ادم ناشی از ضربه چیست؟

ضربه، بریدگی و آسیب به هر عضو، باعث اختلال در عملکرد عروق یا نشت مایع می‌شود. این نوع ادم موضعی است و بیشتر به اطراف نقطه آسیب‌دیده محدود می‌شود و به مرور هم جذب خواهد شد. ادم مغزی نیز می‌تواند به علت ضربه‌های مغزی و خونریزی نسج مغز باشد که بسیار خطرناک است.

فرق بین ادم دست، پا و صورت چیست؟

ادم در همه نقاط بدن ممکن است، دیده شود. شایع‌ترین مکان آن پاهاست، آن هم به دلیل وجود نیروی گرانش که مایع میان‌بافتی در پا تجمع می‌یابد. در بسیاری از بیمارها ادم در پاهاست، ولی بعد از خواب ادم منتشر شده و به دست‌ها و حتی صورت می‌رسد. ادم محدود به این سه مکان نیست و ممکن است در ناحیه شکم نیز دیده شود. یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که باعث ادم در شکم می‌شود، سرطان کبدی است که مقدار زیادی آب در ناحیه شکم تجمع می‌یابد که به آن آسیت اطلاق می‌شود. آسیت، مرحله خطرناک بیماری است و معمولاً برای کاهش آب شکم به وسیله سوزن‌های مخصوص مایع تجمع یافته بیرون کشیده می‌شود. اگر ادم فقط در پاها باشد، می‌توان گفت عروق پا دچار مشکل شده‌اند و قادر به بازگرداندن آب به بدن نیستند. در بیماری‌های

کلیوی، ابتدا تجمع آب فقط در پاها و زیر چشم است و با پیشرفت بیماری به دیگر نقاط بدن مانند دست‌ها و صورت هم می‌رسد.

بسیاری از خانم‌های باردار از ادم دست و پا شکایت دارند. لطفاً کمی هم در این خصوص برایمان توضیح دهید. تقریباً بیشتر خانم‌های باردار ادمی ملایم و خفیف



پرونده



را در بارداری تجربه می‌کنند؛ ولی در بعضی مواقع ادم شدید است و با دراز کشیدن، به دست‌ها، صورت و چشم‌ها نیز می‌رسد، اما برای اطمینان از هر نوع ادمی در مادر باردار لازم است آنها توسط پزشک یا ماما معاینه شوند تا از نبود بیماری‌های کلیوی یا مشکل خطرناک‌تری به نام پره اکلامپسی یا همان مسمومیت حاملگی اطمینان حاصل شود. پره اکلامپسی در بارداری بسیار خطرناک است و با دفع پروتئین از ادرار و فشار خون بالا و ادم توأم است. کنترل فشار خون و آزمایش ادرار روش تشخیصی است که برای پره اکلامپسی انجام می‌شود.

چگونه می‌توان با یک روش ساده از وجود ادم مطمئن شد؟

البته هر فردی خیلی زود متوجه تورم در نقطه‌ای از بدنش می‌شود، ولی از آنجا که بیشتر پاها اولین نقطه از بدن هستند که دچار ادم می‌شوند، یک روش آسان برای تشخیص وجود دارد. شما می‌توانید شست دستتان را روی قسمت داخلی ساق پا گذارده و فشار دهید. ۳۰ ثانیه در همین حالت بمانید. بعد از برداشتن انگشتتان اگر گودی باقی بماند به معنای ادم است. پوست بدون مشکل و تورم به سرعت به حالت اولیه خود برمی‌گردد.

توصیه شما به افرادی که ادم دارند، چیست؟

این افراد در اولین فرصت باید به پزشک مراجعه کنند. آزمایش ادرار، سونوگرافی و بررسی تک‌تک ارگان‌ها باید انجام گیرد تا علت کاملاً مشخص شود. افرادی که مبتلا به بیماری‌های عروقی کلیوی و اختلالات الکترولیتی هستند حتماً باید تحت نظر پزشک باشند و از خوردن غذاهای شور پرهیز کنند. اگر ادم در اثر آسیب دیدگی یا کوفتگی است، می‌تواند از کمپرس‌های آب سرد استفاده کنند. در برخی موارد، ماساژ یا بالاتر نگه داشتن اندام از سطح بدن کمک‌کننده است. بعضی داروها هم ممکن است باعث ادم شوند. گاهی ادم به تنگی نفس می‌انجامد که علامت خطر است و حتماً نیاز به مداخله پزشکی دارد.

کلینیک زیبایی و لاغری بر ۸۰٪
لیزر موهای زائد با جدیدترین نسل دستگاه
 (کاندیدی ۲۰۱۴)
 بدون درد، با قدرت از بین بردن لکه‌های پوستی
 کک و مک و جوان‌سازی پوست
نست رایگان
 پونک - اشرفی اصفهانی
 ۲۲۸۷۱۷۲۲

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی
شرکت تعاونی مفید یاران یویا (نوبت اول)
 بدینوسیله از کلیه سهامداران دعوت می‌شود در مجمع مذکور که در روز یکشنبه ۱۳۹۳/۰۳/۱۸ ساعت ۱۱:۰۰ صبح به نشانی: یوسف‌آباد، خیابان یازدهم، خیابان فرامی‌بوی، پلاک ۱۲، طبقه ۴ جنوبی برگزار می‌گردد، شرکت نمایند.
نشور جلسه: (۱) گزارش رئیس هیأت‌مدیره و بازرسی (۲) رسیدگی واتخاذ تصمیم در خصوص صورت‌های مالی سال ۹۲ (۳) انتخاب اعضای هیأت‌مدیره و بازرسی (۴) و دیگر موارد مرتبط با جلسه

قرصی برای سلامت آب

در شرایط فعلی، تشخیص آلودگی آب به انجام آزمایش‌های مختلف در آزمایشگاه نیاز دارد. این آزمایش‌ها هزینه بسیاری دارد و زمانبر است. کوهنوردی را فرض کنید که ذخیره آب او در ارتفاعات به اتمام می‌رسد و باید از سلامت چشمه آب آنجا اطمینان پیدا کند.

دکتر سانا جهانشاهی به عنوان یکی از دانشجویان مقطع دکتری دانشگاه مک‌مستر کانادا روشی را پیدا کرده که از طریق آن می‌توان سرعت از سلامت آب اطمینان پیدا کرد. در این روش می‌توان با استفاده از مقداری آب و انداختن یک قرص خاص در آن سرعت متوجه شدن نمونه مورد نظر حاوی باکتری یا دیگر موارد بیماری‌زا هست یا خیر. دکتر جهانشاهی توضیح داده هنگام خرید با نوارهای خوشبوکننده دهان روبه‌رو شده که بعد از ارتباط با آب دهان تبدیل به لایه‌ای نرم و مقاوم می‌شود. او با الگو برداری از ساختار این نوارها قرصی طراحی کرده که بعد از ارتباط با آب آلوده تغییر رنگ می‌دهد. اکنون دیگر آزمایش آب نه تنها هزینه و زمان آنچنانی احتیاج ندارد، بلکه به وسیله قرص‌هایی انجام می‌شود که در دمای اتاق ماه‌ها سالم باقی می‌ماند.



نوع زیستی



و هر گونه گاز گرفتگی یا خراشیدگی توسط حیوان آلوده می‌تواند به مرگ انسان منجر شود. مراجعه به پزشک و تزریق واکسن‌های هاری در صورت بروز چنین اتفاقی اکیدا توصیه می‌شود.

هیستوپلاسموزیس نیز نوعی بیماری است که آن را به خفاش‌ها نسبت می‌دهند. عامل این بیماری نوعی قارچ است که در خاک رشد می‌کند و معمولا به دلیل ضعف سیستم ایمنی، بیشتر در میان افراد مبتلا به ایدز شایع است. با این حال خاک آلوده، مدفوع و ادرار خفاش‌ها و پرندگان ناقل این بیماری نیز می‌تواند برای انسان‌ها مشکل‌ساز شود. غیر از این دو مورد بیماری‌های دیگری هم به خفاش‌ها نسبت داده شده، اما در مجموع احتمال انتقال عفونت اغلب کم است. متخصصان بر این باورند که جدای از نقش مثبت و غیر قابل انکار خفاش‌ها در اکوسیستم‌ها، بهتر است انسان‌ها از تماس با آنها دوری کنند. یادآوری می‌شود این توصیه به هیچ وجه به معنای مقابله یا احتمالا پیش گرفتن هر گونه برخورد خصمانه با خفاش‌ها نیست زیرا این کار نه تنها پسندیده نیست بلکه حتی می‌تواند خطرناک باشد. خفاش‌ها موجودات بسیار آرام و بی‌آزاری هستند و گونه‌های مشاهده شده در ایران نیز نمی‌توانند برای انسان‌ها ضرری داشته باشند، اما طبیعی است که هر نوع برخورد خصمانه و نسنجیده می‌تواند برای حیوان نوعی زنگ خطر تلقی شود. حتی انسان‌ها نیز در صورت رویارویی با خطر از خود واکنش نشان می‌دهند. لذا طبیعی است برخوردهای خصمانه در مقابل حیوانات نیز به نشان دادن عکس العمل غیرمعمول از جانب آنها منجر خواهد شد.

آیا خفاش‌ها خون آشام هستند؟

تنها سه گونه از خفاش‌ها از خون تغذیه می‌کنند و البته هیچ کدام از این گونه‌ها نیز در ایران وجود ندارند. خفاش معمولی خون‌آشام با نام علمی (Desmodus/rotundus)، خفاش خون‌آشام با پای‌های مودار و با نام علمی (Diphylla/eca) - (datã) و خفاش خون‌آشام بال سفید با نام علمی (Diaemus/youngi) تنها گونه‌هایی در جهان هستند که عادات غذایی آنها شامل بافت‌های خونی می‌شود. این سیستم تغذیه که می‌توان مشابه آن را در برخی کرم‌های انگلی روده و اغلب زالوها نیز پیدا کرد، از نظر علمی به نام Haematophagy خوانده می‌شود. هر سه این خفاش‌ها بومی آمریکا هستند و قلمرو آنها از مکزیک تا برزیل، شیلی و آرژانتین کشیده شده است. یکی از عادات خفاش‌های خون‌آشام این است که روزهای خوابند و شب‌ها برای شکار به پرواز در می‌آیند. کلونی‌های آنها اغلب شامل صد خفاش و گاهی بیشتر است، اما در برخی موارد نادر کلونی‌های هزار تایی و حتی بیشتر هم گزارش شده است. شکار مناسب این نوع خفاش‌ها، اسب‌ها و احشام در حال استراحت شبانه هستند. در برخی گزارش‌ها آمده که خفاش‌های خون‌آشام می‌توانند حتی تا ۳۰ دقیقه هم از خون شکارشان تغذیه کنند.

منابع: animals.nationalgeographic.com / cdc.gov
access.health.qld.gov.au

خانواده میوه‌خوارها از نظر ظاهری شباهتی با دیگر خفاش‌های ایرانی ندارند. خفاش‌های میوه‌خوار اغلب در غارها منزل می‌کنند اما گاهی اوقات نیز در شکاف درختان دیده شده‌اند. پرواز آنها اغلب محکم و مستقیم است. خفاش میوه‌خوار مصری - که یکی از اعضای همین خانواده است - را می‌توان در نواحی ساحلی جنوبی کشور مشاهده کرد. آنها معمولا از عناب، خرما و دیگر میوه‌ها از جمله انجیر، توت سفید، زردآلو و حتی گرده‌ها تغذیه می‌کنند.

انتقال بیماری

سندرم تنفسی خاورمیانه که به اختصار به آن EMC/2012 می‌گویند، یک بیماری ویروسی است که نخستین بار در سال ۲۰۱۲ (۱۳۹۱) گزارش شد و امروزه نیز خبرهای زیادی از آن شنیده می‌شود. بتاکرونا ویروس‌ها یک جنس از زیرگروه کرونا ویروس‌های مشهور هستند. این ویروس جدید حتی این روزها نیز در کشورهای نظیر عربستان سعودی، مالزی، قطر، امارات عربی متحده، تونس، فیلیپین و اردن زمینه‌ساز خبرهای بدی شده است. سندرم تنفسی خاورمیانه مشخصا با سارس تفاوت دارد، حتی علائم ابتلا به آن نیز از بسیاری جهات با سرماخوردگی‌های مشابه کرونا ویروس‌ها فرق دارد. علائم آن در موارد حاد بیشتر شبیه سینه پهلو و البته همراه با نارسایی‌های کلیوی است.

سازمان بهداشت جهانی فوریه سال ۲۰۱۳ (۱۳۹۲)، احتمال انتقال این بیماری از یک انسان به انسان دیگر را بسیار کم تخمین زد. شواهد زیادی نشان می‌دهد شترها احتمالا میزبان حد واسط و عامل انتقال این بیماری خطرناک از خفاش‌ها به انسان‌ها هستند. جدای از این مورد، بیماری‌های خطرناک دیگری نیز به خفاش‌ها نسبت داده شده است. شاید هاری یکی از مشهورترین آنها باشد. خفاش‌ها نیز همچون سگ‌ها، روباه‌ها، راکون‌ها و راسوها گاهی به هاری مبتلا می‌شوند. هاری نوعی بیماری ویروسی کشنده است

خفاش‌ها پرنده نیستند



مگس، national geographic

چونندگان دارند یا این که حتی توانایی سازگاری آنها با محیط به حدی زیاد است که باعث شده دامنه پراکنش آنها در جهان بسیار گسترده باشد. از بین ۴۰ گونه خفاشی که در ایران ثبت شده، تنها یک مورد میوه‌خوار است و بقیه به طور مشخص از حشرات تغذیه می‌کنند. برخلاف باور عموم، خفاش‌ها نه شوم هستند و نه ضرری برای انسان‌ها دارند. نحوه تغذیه گونه‌های مختلف در ایران بخوبی روایتگر تاثیر مثبت آنها در اکوسیستم‌های مختلف حتی مناطق شهری است. خفاش‌های یکی از بهترین گاوهای دفع بیولوژیک آفات، حشرات مضر و بیماری‌ها به حساب می‌آیند.

بزرگ‌ترین خفاش ایران

خانواده خفاش‌های میوه‌خوار، بزرگ‌ترین خفاش‌های ایران هستند. خفاش‌های میوه‌خوار را می‌توان از چشمان بزرگ، پوزه‌های شبیه به سگ و گوش‌های بیضی شکل تشخیص داد.

گونه‌های در معرض خطر

با این که خفاش‌ها یک راسته از پستانداران با گونه‌های متنوع و متفاوت هستند، اما برخی از آنها نیز در معرض خطر انقراض قرار دارند. از میان گونه‌های در معرض خطر مشخصا می‌توان به خفاش دماغ خوک کیتی با نام علمی (Craseonycteris/thonglongyai) و خفاش ریوکو با نام علمی (Pteropus/dasymallus) اشاره کرد. خفاش دماغ خوک کیتی، کوچک‌ترین خفاش جهان و زیستگاهش جنگل‌های کشور تایلند است. این خفاش حتی از انگشتان یک انسان بالغ هم کوچک‌تر و احتمالا کوچک‌ترین پستاندار جهان است. جالب است بدانید، قلب این حیوان حتی از سر یک سنجنق سر هم کوچک‌تر است و از حشرات کوچک تغذیه می‌کند. از دهه ۱۹۵۰ میلادی (۱۳۲۹ تا ۱۳۳۹) که جنگل‌های استوایی تایلند برای ساخت مزارع کشاورزی تخریب شد، جمعیت این گونه نیز کاهش پیدا کرد. خفاش ریوکو یا روباه پرنده نیز یک گونه از خفاش‌های میوه‌خوار است که در جزایر تایوان زندگی می‌کند و جمعیتش بشدت در معرض خطر قرار دارد. پیشتر تصور می‌شد جمعیت این گونه کاملا منقرض شده اما تحقیقات نشان داده تعداد معدودی از آنها همچنان در برخی جزایر تایوان زندگی می‌کنند. این خفاش با استفاده از حس بینایی و بویایی خود، حتی می‌تواند میوه‌ها و گل‌ها را هنگام شب نیز ردیابی کند. با توجه به کاهش قابل توجه جمعیت این گونه، پژوهشگران توصیه می‌کنند بهتر است هر چه سریع‌تر طرح‌هایی برای حفاظت از آنها ارائه شود.

فرناز حیدری

برخلاف تصور اکثر افراد، هیچ کدام از اعضای راسته خفاش‌ها (Chiroptera) از نظر طبقه‌بندی علمی در رده پرنده‌ها جای نمی‌گیرند، بلکه در واقع آنها متعلق به رده پستانداران (Mammalia) هستند. خفاش‌ها تنها پستاندارانی هستند که توانایی پرواز دارند. این جانداران برای آن که بتوانند وزن بدن خود را هنگام پرواز تحمل کنند، از استراتژی‌هایی کم و بیش مشابه پرنده‌ها بهره می‌گیرند، اما پرواز آنها از بسیاری جهات با پرواز پرنده‌ها فرق دارد. به عنوان مثال پرنده‌ها تخم می‌گذارند و هیچ‌گاه با یک جنین در حال رشد پرواز نمی‌کنند در حالی که خفاش‌های جفت‌دار این کار را نیز انجام می‌دهند. این مساله خود یکی از علت‌هایی است که باعث می‌شود تعداد دوقلو میان خفاش‌ها بسیار کم باشد. داشتن بیشتر از یک یا دو نوزاد به طور قطع می‌تواند اوضاع را هنگام پرواز برای مادر وخیم کند. اما چون شرایط طبیعی ازدیاد جمعیت را ایجاب می‌کند، یک خفاش ماده با طول عمر نزدیک ۲۰ سال باید زحمت چند دفعه بارداری را تحمل کند.

نکته مهم دیگر در خصوص نحوه پرواز خفاش‌ها، وضع شناور آنها در پرواز است. همین مساله باعث می‌شود قدرت مانوردهی، قابلیت شکار طعمه هنگام پرواز و مهم‌تر از همه، توانایی تغییر سرعت و جهت برای خفاش‌ها بیشتر از پرنده‌ها مهیا باشد.

باورهای نادرست

راسته خفاش‌ها از جهات بسیاری قابل توجه است. به عنوان مثال آنها بیشترین تعداد گونه‌ها را بعد از

روزی برای سر به هوا شدن!

■ کاظم کوکوم / مدرس نجوم رصدی

یک روز در سال وجود دارد که اگر به پارک‌های اصلی شهر یا مراکز علمی و فرهنگی مرتبط با نجوم مثل رصدخانه‌ها و آسمان‌نماها سر بزنید، می‌بینید حال و هوایش با روزهای دیگر به کلی متفاوت است. آنجا جمعی از جوانان را خواهید دید که با نمادهای گوناگونی که یادآور دنیای زیبای سیارات، ستارگان و کهکشان‌ها هستند از شما دعوت می‌کنند به غرفه‌های ساده نمایشگاهی شان سر بزنید، کارهایشان را ببینید و هر سوالی که راجع به دنیای بالای سر دارید بپرسید. تلاش میزبانان نجومی شما این است که آنچه را می‌دانند به ساده‌ترین شکل ممکن به شما انتقال دهند.

احتمالاً همان موقع تلسکوپی را در آن محوطه خواهید دید که مردم پشت آن صف کشیده‌اند تا با تجهیزات و فیلترهای مناسب خورشید را رصد کنند. اگر تا به حال خورشید را با تلسکوپ ندیده باشید، دیدن لکه‌های روی خورشید از نزدیک، ذوق‌زده‌تان خواهد کرد. شک نکنید اولین نگاه از درون تلسکوپ شبیه به اولین روز مدرسه یا اولین باری که توانستید رانندگی کنید یا هر اولین کار دیگر، همواره برایتان جذاب و خاطره‌انگیز خواهد بود. اگر از تلسکوپ خویشتان آمد، می‌توانید همانجا صبر کنید تا کم‌کم هوا تاریک شود و نوبت رصد ماه و سیارات برسد. ماه با دنیایی از کوه‌ها، دره‌ها و گودال‌های روی سطحش منتظر نگاه کنجکاو شما از پشت چشمی تلسکوپ است. حلقه‌های جذاب زحل، قمرهای زیبای مشتری و هلال باریک زهره از جذاب‌ترین مناظری است که می‌توانید حتی در آسمان کم‌ستاره تهران با تلسکوپی که علاقه‌مندان نجوم در این روز به میان مردم آورده‌اند، مشاهده کنید.

این روز غیرعادی روز جهانی نجوم است؛ روزی که منجمان آماتور و حرفه‌ای سعی دارند مردم را سر به هوا کنند! آنها برای این کار از شما هیچ هزینه‌ای دریافت نمی‌کنند. بیشتر وسایل و امکاناتی که در روز نجوم می‌بینید، با هزینه شخصی جوانانی تهیه شده که برگزارکننده مراسم هستند.

روز نجوم چه روزی است؟

روز نجوم، هر سال طبق تعریف لیگ نجومی، نزدیک‌ترین روز تعطیل هفته به شب هفتم ماه قمری در بازه زمانی میان ماه آوریل تا میانه ماه می در تقویم میلادی (تقریباً منطبق با اردیبهشت در تقویم هجری شمسی) است. این که چرا این فرمول عجیب و غریب را به جای تعیین یک روز بخصوص برایش انتخاب کرده‌اند دلیلش این است که امکان رصد ماه در وضعیت مناسب رصدی با تلسکوپ وجود داشته باشد؛ زیرا شب هفتم ماه قمری بهترین زمان برای رصد ماه از ابتدای شب فراهم می‌شود و گودال‌های زیبا و پرشماری را می‌توان با تلسکوپ از سطح ماه رصد کرد. به علاوه در اردیبهشت، دمای هوا در بیشتر کشورهای نیمکره شمالی زمین معتدل است و امکان میزبانی از مردم علاقه‌مند به نجوم در فضای باز و زیر آسمان در شرایط جوی مناسب فراهم می‌شود. امسال همین فردا، ۱۹ اردیبهشت روز نجوم در ایران است.

اولین مراسم روز نجوم

دوگ برگر (Doug Berger)، رئیس انجمن نجوم کالیفرنیا در ایالات متحده نخستین بار در سال ۱۹۷۳، مراسم ابتکاری روز نجوم را در کالیفرنیا اجرا کرد و اکنون در حالی که ۴۱ سال از آن روز می‌گذرد، روز نجوم هر سال با مخاطبان و طیف وسیع‌تری از علاقه‌مندان در سراسر جهان برگزار می‌شود. هدف اصلی برگزاری روز نجوم در ایالات متحده آشنا کردن مردم با اخترشناسان و فعالیت‌هایشان بوده است. اخترشناسانی که به دلیل فعالیت در حوزه علوم پایه، نتیجه کارشان برای مردم عادی معمولاً



زمین

منظومه شمسی

همسایگان فضای میان ستاره‌ای

کهکشان راه شیری

خوشه محلی کهکشانی

ابر خوشه سنبله

ابر خوشه‌های محلی

عالم قابل مشاهده



نجوم



طرح: Space

کیلومتر در ثانیه سرعت داشته باشد) حدود صد هزار سال در راه خواهیم بود. تا اینجا کار هنوز در کهکشان راه‌شیری هستیم. اگر از کهکشان راه شیری خارج شویم، کهکشان‌های مشابه متعددی را در اطراف خود خواهیم دید. کهکشان آندرومدا، ابرهای ماژلای کوچک و بزرگ، کهکشان مثلث، کهکشان M۳۲ و M۱۱۰ و چند کهکشان دیگر که در فضای بی‌انتهای فاصله نزدیک‌تری تا راه شیری دارند و همسایگان ما در فضا به شما می‌آیند.

اخترشناسان، کهکشان راه‌شیری و همسایگانش را در گروهی به نام «گروه محلی» طبقه‌بندی می‌کنند. گروه محلی کهکشان‌ها همراه چند گروه کهکشانی دیگر تشکیل خوشه کهکشانی به نام خوشه سنبله را می‌دهد. خوشه کهکشانی سنبله نیز همراه چند خوشه کهکشانی دیگر تشکیل ابر خوشه سنبله را می‌دهد. اخترشناسان امروزه کیهان را مجموعه‌ای در حال انبساط می‌دانند که از میلیون‌ها میلیون کهکشان تشکیل شده است. این کهکشان‌ها در دل مجموعه‌های کوچک‌تری که ابر خوشه‌ها، خوشه و گروه‌های کهکشانی باشد؛ قابل مطالعه‌اند. خورشید ستاره‌ای است که فقط یکی از ۲۰۰ میلیارد ستاره موجود در یکی از این کهکشان‌ها به نام کهکشان راه‌شیری است. میلیارد‌ها میلیارد ستاره در کیهان وجود دارد و هر یک از آنها بخت داشتن سیاره‌ای شبیه به زمین را دارد. شاید موجودات هوشمند فضایی متعددی در کیهان همین الان زندگی می‌کنند و از وجود ما هم مطلع باشند؛ اما دانشمندان تا این لحظه هنوز نتوانسته‌اند نشانه‌ای از ساده‌ترین شکل حیات در کیهان در جایی جز زمین پیدا کنند.

روز نجوم در تهران و شهرستان‌ها

اگر با خواندن این مطلب کنجکاو شده‌اید و علاقه‌مندید بیشتر بدانید، فردا نوزدهم اردیبهشت در تهران سری بزنید به برج میلاد تا با اخترشناسان حرفه‌ای و اعضای تحریریه ماهنامه نجوم، رو در رو گفت‌وگو کنید، به رصدخانه زعفرانیه در پارک زعفرانیه واقع در خیابان زعفرانیه بروید، به مرکز علوم و ستاره‌شناسی تهران در دزاشیب، خیابان عمار، کوچه شهید صالحی یا به مرکز نجوم آستان حضرت عبدالعظیم واقع در ضلع جنوبی حرم حضرت عبدالعظیم در شهر ری بروید. در اصفهان به مرکز نجوم ادیب اصفهان واقع در خیابان سعادت‌آباد، جنب ورزشگاه امین سر بزنید. در تبریز به پارک ائسل گلی بروید. در شیراز به پارک امام رضا (ع) در معالی‌آباد بروید و در زاهدان به مرکز شماره یک کانون پرورش فکری در بلوار آزادی سری بزنید. در هر شهری که هستید، کافی است در گوگل جستجو کنید تا از برنامه‌های روز نجوم در شهرتان که برای بیشتر سر به هوا کردن شما طراحی شده است، مطلع شوید.

از خورشید به ما ستاره‌ای است به نام پروکسیما - قنطورس در فاصله ۴/۳ سال نوری از ما. این فاصله به قدری زیاد است که حتی با پیشرفته‌ترین فضاپیماهای امروزی حدود ۵۰ هزار سال طول می‌کشد تا فاصله زمین تا پروکسیما - قنطورس را طی کنیم. خورشید و پروکسیما - قنطورس هر دو ستاره‌هایی معمولی در مجموعه بزرگی از ستاره‌ها به نام کهکشان هستند. در کیهان ما، هر چند میلیون یا چند میلیارد ستاره در کنار یکدیگر مجموعه جهان جزیره ماندی به نام کهکشان را می‌سازند. خورشید و ستاره‌های همسایه‌اش عضو کهکشانی هستند به نام کهکشان راه‌شیری. تمام ستاره‌هایی که در آسمان شب با چشم غیر مسلح می‌بینیم ستاره‌های همین کهکشان راه‌شیری هستند. کهکشان راه‌شیری ما نزدیک ۲۰۰ میلیارد ستاره دارد (مقایسه کنید با حدود هفت میلیارد نفر جمعیت کنونی کره زمین) و اگر بخوایم از یک طرف کهکشانمان به طرف مقابلش سفر کنیم، در صورتی که فضاپیمايي داشته باشیم که با سرعت نور حرکت کند (یعنی ۳۰۰ هزار

به روشنی قابل درک نیست. به عبارتی از آنجا که مردم مالیات‌دهنده آمریکا درک روشنی از چگونگی صرف هزینه برای پژوهش در اخترشناسی نداشتند، منجمان آمریکایی تصمیم گرفتند هر چه بیشتر مردم را با نجوم، ابزارهای نجومی و تحقیقات و نتایج غیر مستقیم آنها در بهبود کیفیت زندگی بشر آشنا کنند. هدف دیگر، آشنا کردن مردم با کیهان بی‌انتهایی است که در آن زندگی می‌کنند و آشنایی با مفاهیم علمی و چگونگی تشخیص آنها از مفاهیم شبه علمی.

در روز نجوم چه چیزهایی خواهیم فهمید؟

در روز نجوم به ما نشان خواهند داد روی زمینی زندگی می‌کنیم که کره‌ای است به قطر ۱۲۷۴۰ کیلومتر؛ زمین یکی از ۸ سیاره منظومه شمسی است که به گرد خورشید می‌چرخد؛ خورشید ستاره‌ای است به قطر نزدیک ۱/۵ میلیون کیلومتر، در حالی که زمین نزدیک به ۱۵۰ میلیون کیلومتر از خورشید فاصله دارد. نزدیک‌ترین ستاره بعد

هدف از برگزاری روز نجوم در ایران

اما برگزاری روز نجوم در ایران بیشتر به هدف‌های ترویجی نجوم از منظر ترویج علم می‌پردازد. از آنجا که سهم نجوم در کتاب‌های درسی پایه‌های دبستان و دبیرستان ناچیز است، علاقه‌مندان کنجکاو که مایل بوده‌اند هر چه بیشتر درباره هستی بدانند به مطالعه کتاب‌های گوناگون روی آورده‌اند. نبود ساز و کار روشنی در آموزش نجوم موجب شده همواره مرز اخترشناسی و طالع‌بینی از دید مردم چندان قابل تشخیص نباشد. روز نجوم در ایران روزی است که علاقه‌مندان به دانش اخترشناسی سعی دارند مردم را با حقایق جهان هستی از دیدگاه علوم تجربی آشنا کنند و آخرین یافته‌های علمی را از طریق برگزاری کارگاه آموزشی و نمایش تصاویر جذاب، فیلم و آزمایش‌های قابل اجرا در فضای عمومی به اطلاع مردم برسانند. روز نجوم روزی است که مروجان این علم می‌خواهند به مردم توضیح دهند آیا وقتی ماه در صورت فلکی عقرب قرار می‌گیرد (قمر در عقرب می‌شود) از نظر علمی دلیلی برای متوقف کردن امور مهم زندگی وجود دارد؟ روز نجوم روزی است که مردم در برخورد رو در رو با اخترشناسان عضو هیات علمی دانشگاه، می‌توانند از آنها از انرژی درمانی و دریافت انرژی کیهانی برای برطرف کردن امراض بپرسند تا ببینند دنیای علوم تجربی بر اساس آخرین یافته‌هایش تا چه میزان وجود چنین انرژی‌هایی را برای برطرف کردن مشکلات زندگی تأیید می‌کند.



تغذیه خوب برای زندگی خوب

۲۲ نکته تغذیه‌ای برای آن که نمره سلامت‌تان ۲۰ شود

چنگال را داخل بشقاب بگذارید و آهسته و شمرده بجوید. این کار کمک می‌کند دو هورمون مربوط به احساس سیری بهتر ترشح شده و پر خوری نکنید.

۱۲- نان، سبزی، خوش اندامی: اگر برای صبحانه از نان چاودار به جای نان گندم استفاده کنید، میزان مواد معدنی و فیبر دریافتی افزایش می‌یابد. از طرفی میزان قند خون افزایش یافته و تا ظهر احساس سیری کرده، به همین دلیل پر خوری نخواهید کرد.

۱۳- سبزی‌ها و میوه‌ها: دیگر احتیاجی به یادآوری خواص فراوان آنها نیست، تنها کافیتس همیشه به یادشان باشید! میوه‌ها و سبزی‌ها منبع انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند.

۱۴- سبزی بنوشید: چای سبز کمک می‌کند اسکلت استخوانی استحکام پیدا کند. این مساله مانع شکستگی استخوان در سنین بالاتر می‌شود.

۱۵- خوب بخوابید: هشت ساعت خواب به بازیابی انرژی کمک خواهد کرد. اگر کمتر یا بیش از این مقدار بخوابید، میزان ترشح هورمون رشد مختل شده و همین موضوع باعث ایجاد اختلال در رشد و افزایش وزن می‌شود.

۱۶- لیوان شیر: روزانه دو لیوان شیر بنوشید. به این ترتیب خطر ابتلا به ناراحتی‌های قلبی تا ۱۶ درصد کاهش می‌یابد.

۱۷- روی بخورید: مصرف روزانه ۱۵ میلی‌گرم روی، سلول‌های ایمنی را تحریک می‌کند. بنابراین پروتئین بیشتری در بدن ساخته شده و عفونت‌های باکتریایی کاهش می‌یابد.

۱۸- غذای مورد علاقه‌تان را میل کنید: اگر خوردن یک همبرگر با ۵۰۰ کالری به اندازه یک چیزبرگر با هزار کالری خوشحالتان می‌کند، انتخاب هوشمندانه‌ای انجام دهید. خوراکی مورد علاقه‌تان را انتخاب کنید و برای جبران کالری اضافی در خوردن خوراکی‌های دیگر ملاحظه کنید. بخورید و بیاشامید، اما زیاده‌روی نکنید!

۱۹- غذای چهل تکه: غذاهایی را انتخاب کنید که با افزودنی‌های کمتری درست شده و بیشتر به شکل طبیعی‌شان نزدیک باشد. به این ترتیب، ترکیب‌های غیر ضروری و بیماری‌زای کمتری وارد بدن شده و سلامت‌تان را تهدید نمی‌کنند.

۲۰- پاپ کورن: در تحقیقاتی که پژوهشگران آلمانی در سال ۲۰۱۳ میلادی روی ۵۰۰۰ نفر انجام دادند، مشخص شد کسانی که به عنوان میان‌وعده، پاپ کورن کم‌نمک و کم‌روغن می‌خورند، در وعده غذایی پس از آن کالری کمتری دریافت می‌کنند.

۲۱- گردو، رقیب پاپ کورن: گردو نه تنها موجب افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد می‌شود، بلکه مصرف آن به دلیل فیبری که دارد به کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

۲۲- بازم صبحانه: اگر صبحانه، تخم‌مرغ میل کنید، پروتئین بیشتری به بدن‌تان می‌رسد و خوش‌اندام می‌مانید. تخم‌مرغ غذای کاملی است. منبع: sciencedaily



■ مترجم: تابان خسروشاهی

نگاهی به اطرافتان بیندازید؛ تقریباً هر کسی را می‌بینید یا رژیم غذایی خاصی را رعایت می‌کند یا خسته از امتحان کردن انواع رژیم‌ها به دنبال راه‌های میانبر دیگری برای کاهش وزن است. شما جزو کدام گروه هستید؟ آیا مفهوم دقیق رژیم غذایی را می‌دانید؟ همیشه رژیم غذایی به معنی رعایت یک نوع برنامه غذایی خاص نیست؛ بلکه گاهی به معنی داشتن برنامه غذایی منظم و رعایت اصولی خاص برای حفظ سلامت بیشتر با تغذیه مناسب است.

۱- دومین فنجان را بنوشید: طبق مطالعات «مجله بین‌المللی تغذیه آمریکا»، نوشیدن دو فنجان چای یا قهوه موجب کاهش خطر ابتلا به دیابت می‌شود. بنابراین نوشیدن چای و قهوه را از برنامه غذایی‌تان حذف نکنید و صبح را با یک فنجان از این نوشیدنی‌ها شروع کنید.

۲- از قابلمه بخورید: دیس غذا را سر سفره نیاورید! اگر هر کدام از اعضای خانواده غذا را مستقیم از قابلمه در بشقاب ریخته و میل کند، ۳۵ درصد کمتر از وقتی که غذا را از دیس می‌کشد، غذا می‌خورد. بنابراین برای کاهش وزن، بهتر است خیلی شیک نباشید و غذا را داخل دیس نکشید.

۳- فکر کنید: پیش از نوشیدن، فکر کنید. به طور میانگین هر شخص روزانه ۴۰۰ کالری انرژی از انواع نوشیدنی‌ها دریافت می‌کند. بیشتر نوشیدنی‌های صنعتی مانند نوشابه‌ها و آبمیوه‌ها قند فراوانی دارند؛ به همین سبب بهتر است آنها را با چای سبز و دیگر نوشیدنی‌های طبیعی جایگزین کنید تا ببینید در طول یک سال چه مقدار از وزن‌تان کم خواهد شد.

۴- چی بخوریم؟ نهار چی خوردم؟ این سوال مهمی است که باید جواب خوبی برای آن پیدا کنیم! پژوهشگران انگلیسی معتقدند اگر پیش از آغاز صرف وعده‌های غذایی به آنچه در وعده قبلی خورده‌ایم، فکر کنیم و از خود بپرسیم، چقدر از وعده قبلی را خوردم؟ چقدر کالری دریافت کردم؟ و در یک جمله به وعده قبلی غذاقت کنیم، میل به خوردن تا ۳۰ درصد کاهش می‌یابد.

۵- پروتئین فراموش نشود: پروتئین‌ها بهترین ترکیب‌های غذایی برای افزایش سوخت و ساز و کاهش اشتها هستند. علاوه بر این که کمک می‌کنند در وعده‌های بعدی، حجم کمتری میل کنید.

۶- دانه‌ها فراموش نکنید: مصرف دانه‌های غلات و حبوبات باعث کاهش خطر ابتلا به سرطان و حمله قلبی و مغزی می‌شود. علاوه بر این که فیبر موجود در این خوراکی‌ها باعث پر شدن حجم معده



نسخه



و جلوگیری از پر خوری می‌شود.

۷- رابطه ماهی و ذهن: مصرف هفته‌ای یک تادو بار ماهی باعث عملکرد بهتر مغز می‌شود. اسید چرب موجود در ماهی یا همان امگا ۳، مانع ابتلا به مشکلات مغزی مانند آلزایمر می‌شود.

۸- از اینترنت کمک بگیرید: اگر عضو وبسایتی علمی باشید که پیام‌های بهداشتی، سلامت و رژیم غذایی برایتان ارسال می‌کند، در پیگیری و توجه به رژیم‌تان را سریع‌تر می‌شوید.

۹- نسبت‌ها را جدی بگیرید: پژوهشگران دانشگاه پنسیلوانیا اعلام کردند اگر هر روز تلاش کنیم یک چهارم خوراکی‌هایی را که می‌خوریم، کاهش دهیم، گام بزرگی برای کاهش وزن خود برداشته‌ایم. این کار بسیار ساده اما مهم است. مهم‌ترین که این کار بتدریج انجام شده و آسیبی به سلامت بدن نیز وارد نمی‌شود.

۱۰- تلویزیون را خاموش کنید: پژوهشگران دانشگاه مساجوست پس از بررسی شرایط افراد مبتلا به اضافه وزن اعلام کردند، افرادی که هنگام غذا خوردن، تلویزیون می‌بینند، به طور متوسط ۲۸۸ کالری بیشتر انرژی دریافت می‌کنند.

۱۱- قاشق و چنگال را رها کن: هنگام جویدن غذا، قاشق و

از «سیب» پرسید

با یک ح هستم و از شاهین شهر اصفهان تماس می‌گیرم. حدود چهار سال پیش به دیابت نوع دوم دچار شدم و کمی پس از آن سرفه‌های شدیدی سراغم آمد. به طوری که این سرفه‌ها امان مرا بریده بود. به متخصص ریه مراجعه کردم و معاینه نشان داد دچار بیماری برونشیت شده‌ام. با وجود مراجعه به متخصص تجویز اسپری و عمل کردن به توصیه‌های ضروری، بیماری‌ام درمان نشده است. هنوز هم دچار سرفه، سوزش و خلط گلو هستم. می‌خواستم بدانم ارتباطی بین ابتلای من به برونشیت و مزمن شدن آن با بیماری زمینه‌ای من یعنی دیابت نوع دوم وجود دارد یا نه؟

مراجعه کنید تا مشکل شما از نظر ابتلا به برونشیت برطرف شود. استفاده از اسپری به تنهایی فقط راهی برای کنترل مشکل شما به صورت موقتی است.

داخلی مراجعه کنید تا قند خون و حال عمومی‌تان کنترل شود. در واقع با کاهش و کنترل وزن می‌توان امیدوار بود سیستم ایمنی تقویت شده و مشکلات ناشی از این بیماری نیز تخفیف پیدا کند.

بنابر این درمان برونشیت مزمن، به روند درمان دیابت بستگی دارد. از خوددرمانی پرهیز کنید. پس از مراجعه به متخصص ریه و داخلی، بد نیست به متخصص تغذیه نیز مراجعه کنید تا رعایت رژیم غذایی خاص وزن‌تان نیز کاهش پیدا کند. بنابراین با توجه به این که هنوز دچار سوزش گلو و سرفه بوده و خلط دفع می‌کنید، لازم است حتماً به متخصص

مبتلا به دیابت همان‌طور که شما نیز به آن اشاره کردید، بیماری بسیار دیر خوب شده یا به بیماری مزمن تبدیل می‌شود.

برونشیت شما نیز بیماری مزمنی است که دلیل طولانی شدن روند درمان آن، همین مساله است؛ یعنی اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن. بنابر این دیابت مانع درمان کامل شما می‌شود. برای رفع مشکل ابتدا باید به متخصص تغذیه مراجعه و برای کاهش و کنترل وزن، برنامه غذایی کاملی را دریافت کنید. با کاهش وزن، دیابت نوع دوم نیز درمان می‌شود. پس از آن به متخصص ریه و

■ دکتر اصغر صفرزاده/ متخصص داخلی و دبیر علمی انجمن آندوسکوپست‌های ایران

ابتلا به دیابت از هر نوعی که باشد باعث اختلال در عملکرد طبیعی سلول‌های ایمنی بدن می‌شود. به این ترتیب بدن در مقابل ابتلا به انواع بیماری‌ها و مشکلات تضعیف می‌شود. از طرفی در بدن افراد مبتلا به دیابت، زخم ایجاد می‌شود. این زخم‌ها نیز بسرعت درمان نمی‌شوند. دلیل آن نیز ضعف در عملکرد سیستم ایمنی بدن است. در افراد



سوال، نظر و پیشنهاد خود را به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، روزنامه جام جم یا پست الکترونیکی sib@jamejonline.ir بفرستید یا به شماره اختصاصی ۳۰۰۱۱۲۲۵ پیامک بزنید.