صفحه‌آرا: حامد یزدانی

نکته

ریفلاکس معده در ۳۰ درصد ایرانی‌ها

رئیس پژوهشکده گوارش و کبد دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره میزان بالای ابتلا به ریفلاکس معده در ایران گفته و تأکید کرده که این بیماری را می‌توان با راهکارهای ساده کنترل کرد. به گزارش ایرنا، دکتر رضا ملک‌زاده گفت: حدود ۳۰ درصد از مردم ایران به درجاتی از ریفلاکس مبتلا هستند. این بیماری گوارشی در اغلب موارد خطرناک نیست و با رعایت سبک زندگی سالم قابل کنترل است.

وی با اشاره به اینکه ریفلاکس معده، شایع‌ترین بیماری گوارشی در ایران و جهان است، افزود: این بیماری علائم مختلفی دارد؛ ازجمله درد خفیف یا شدید در ناحیه بالای شکم، احساس برگشت غذا، سرفه‌های خشک، گلودرد یا حس وجود جسم خارجی در گلو و در برخی موارد نیز پشت بدن تیر می‌کشد. مصرف غذاهایی مانند چای لیوانی، قهوه، کاکائو، نوشابه گازدار، ساندویچ، سس، چیپس، پفک، لواشک، میوه‌های ترش، غذاهای چرب، شور، تند و پرادویه از مهم‌ترین دلایل افزایش ریفلاکس معده هستند.

خبر روز

تسکین میگرن با داروهای لاغری

داروهایی که امروزه برای کاهش وزن مورد استفاده قرار می‌گیرند و به آن GLP-1 می‌گویند ممکن است توانایی‌های جدیدی داشته باشند: «تسکین میگرن». در یک مطالعه کوچک و مقدماتی، نشان داده شد که داروی GLP-1 تقریباً تعداد روزهایی را که افراد در یک ماه معین با میگرن می‌گذرانند، به نصف کاهش داده است.

تخمین زده می‌شود که این سردردهای مخرب و ناتوان‌کننده، یک میلیارد نفر را در سراسر جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که آگونیست‌های GLP-1 می‌توانند فشار داخل جمجمه را کاهش دهند؛ فشاری که در میگرن نقش دارد. سیمون براکا، متخصص مغز و اعصاب از دانشگاه ناپل فدریکو دوم در ایتالیا و همکارانش بررسی کرده‌اند که آیا لیراگلوتاید، یکی از بستگان قدیمی‌تر اوزمپیک و ویگووی ممکن است به مبتلایان به میگرن کمک کند یا خیر.

خبرهایی که نمی‌بینید

خود درمانی با آنتی‌بیوتیک، کودکان را تهدید می‌کند

دکتر علی ارجمند، متخصص کودکان و نوزادان نسبت به مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک در کودکان هشدار داد و گفت: استفاده خودسرانه از آنتی‌بیوتیک‌ها توسط خانواده‌ها به پدیده خطرناک مقاومت آنتی‌بیوتیکی منجر می‌شود؛ یعنی در آینده درمان کودک در موارد بیماری‌های عفونی دشوارتر خواهد شد.

موبایل قبل از خواب ممنوع

دکتر سیدحجت کاوه، فوق تخصص اختلالات خواب، بهترین زمان شروع خواب شبانه را ساعات ۹ تا ۱۰ شب عنوان کرده و گفته است: برای داشتن خواب باکیفیت‌تر، بهتر است که افراد حداقل ۱ تا ۲ ساعت پیش از خواب از وسایل دیجیتال همچون موبایل، تلویزیون و لپ‌تاپ دور باشند.

گرما قاتل قلب‌ها

گرمای شدید تابستان، بیماران قلبی و ریوی را به تنگنا می‌اندازد و می‌تواند پیامدهای جدی داشته باشد

گزارش
پروانه بندپی
روزنامه‌نگار

بالا رفتن دمای هوا، گاهی انسان را کلافه می‌کند اما در گرمای ویرانگر تابستانی، بیماران قلبی و ریوی باید مراقب باشند که بلای بدتری از کلافگی سرشان نیاید. بر اساس اعلام منابع رسمی کشور، در روزهای گرم سال آمار مراجعه بیماران قلبی و مبتلایان به بیماری‌های تنفسی به مراکز درمانی افزایش چشمگیری پیدا می‌کند و پزشکان هشدار می‌دهند که گرمای شدید می‌تواند روند بیماری‌های غیرعفونی مثل نارسایی قلبی، آریتمی، تنگی نفس مزمن و آسم را تشدید کند و در مواردی جان بیمار را به خطر بیندازد.

دکتر محسن پاینده، متخصص قلب و عروق درباره تشدید مشکلات قلبی بیماران در روزهای گرم سال به همشهری توضیح می‌دهد: بدن انسان در گرمای بالا تلاش می‌کند دمای خود را از طریق تعریق و گشاد شدن عروق سطحی کاهش دهد. این فرایند باعث افت فشار خون و افزایش ضربان قلب می‌شود. برای بیماران قلبی این تلاش برای حفظ تعادل دمایی، یک‌بار اضافی به قلب وارد می‌کند. این متخصص قلب و عروق ادامه می‌دهد: همچنین، از دست دادن آب و املاح از طریق تعریق زیاد ممکن است منجر به اختلالات الکترولیتی شود که نتیجه آن آریتمی قلبی یا حتی ایست قلبی است.

پاینده درباره عوارض و آسیب‌های گرما برای بیماران قلبی می‌گوید: کم‌آبی و اختلال در املاح بدن که می‌تواند آریتمی و ایست قلبی ایجاد کند، افت فشار خون و کاهش خون‌رسانی به اعضا، افزایش بار کاری قلب، تأثیر منفی بر عملکرد داروها و بالا رفتن خطر تشکیل لخته خون به‌دلیل غلظت خون از مهم‌ترین عوارض گرما برای این افراد است. همچنین گرمازدگی در افراد دارای زمینه بیماری‌های قلبی می‌تواند منجر به عوارض جدی از جمله سکته مغزی و حمله قلبی شود. پزشکان به بیماران تنفسی هم هشدار می‌دهند که در هوای گرم بیشتر مراقب خود باشند. چراکه گرما با کاهش کیفیت هوا و بالا رفتن غلظت آلاینده‌هایی مانند ازن سطح زمین و ذرات معلق همراه است و این مواد می‌توانند راه‌های هوایی را تحریک کنند و باعث تشدید علائم آسم یا بیماری مزمن انسدادی ریه شوند. بسیاری از بیماران تنفسی در تابستان دچار حملات تنگی نفس، خس‌خس سینه و سرفه‌های مکرر می‌شوند.

شناخت درست اثرات گرمای هوا بر بدن و رعایت توصیه‌های ساده می‌تواند از بروز عوارض جدی جلوگیری کند.

چه باید کرد؟

بیماران قلبی و ریوی باید با آگاهی کامل در تابستان رفتار کنند و رفتارهای پرخطر از خود نشان ندهند. در اینجا چند توصیه کلیدی مطرح می‌شود که برای ارتقای آگاهی این افراد و با هدف خودمراقبتی بیشتر در گرما مفید هستند.

- **ماندن در خانه:** در روزهایی که دمای هوا بالاست، به‌خصوص بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر، بیماران قلبی و تنفسی باید از خروج غیرضروری از منزل خودداری کنند.
- **صرف کافی آب:** نوشیدن آب به‌صورت منظم (حتی در صورت نداشتن احساس تشنگی) برای جلوگیری از کم‌آبی بدن ضروری است.
- **پوشیدن لباس‌های سبک و گشاد:** لباس‌هایی که اجازه تهویه هوا را می‌دهند، به خنک شدن بدن کمک می‌کنند.
- **پایش علائم هشدار:** اگر فردی دچار تپش قلب، سبکی سر، تنگی نفس، ضعف ناگهانی یا بی‌حالی شدید شد، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کند.
- **رعایت نسخه دارویی:** بیماران نباید داروهای خود را خودسرانه قطع یا کم و زیاد کنند. برخی داروها ممکن است نیاز به تنظیم دوز در هوای گرم داشته باشند که تنها با نظر پزشک باید انجام شود.
- **پرهیز از فعالیت سنگین:** ورزش یا فعالیت‌های شدید جسمی باید به ساعات خنک‌تر روز منتقل شوند.

تغذیه
آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

یک گام ساده برای تنظیم همیشگی فشار خون

میلیون‌ها نفر در سراسر جهان تحت‌تأثیر فشار خون بالا هستند، با این حال برخی تغییرات در رژیم غذایی می‌تواند به مدیریت و کاهش آن کمک کند.

به گزارش دوون لایو، متخصصان معتقدند که حذف یا کاهش چربی‌های ترانس در پیشگیری از فشار خون بالا بسیار مهم است. چربی‌های ترانس، طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO)، اسیدهای چرب اشباع نشده‌ای هستند که به ۲ شکل صنعتی و طبیعی وجود دارند.

این نوع چربی به‌عنوان عامل انسداد شریان‌ها و افزایش خطر حملات قلبی شناخته شده، اما جایگزینی آنها با چربی‌ها یا روغن‌های سالم‌تر یک استراتژی توصیه شده است. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند که برای بزرگسالان، مصرف چربی ترانس کمتر از یک درصد از کل انرژی دریافتی روزانه باشد؛ این معادل کمتر از ۲٫۲ گرم چربی ترانس در روز در یک رژیم غذایی ۲۰۰۰ کالری است.

معمولا چربی‌های ترانس در غذاهای پخته‌شده تجاری، اقلام بسته‌بندی‌شده مانند ذرت بوداده شده، پیتزای منجمد، غذاهای سرخ‌شده مانند چیپس و پیراشکی و حتی در کره‌های مارگارین وجود دارند. علاوه بر این، کلینیک مایو در مورد اثرات مضر چربی‌های ترانس بر سطح کلسترول هشدار می‌دهد؛ آنها کلسترول بد را افزایش و کلسترول خوب را کاهش و خطر حملات قلبی و سکته مغزی را افزایش می‌دهند.

سازمان بهداشت جهانی (WHO) در مورد خطرات مرتبط با مصرف چربی ترانس هشدار می‌دهد و می‌گوید: در میان سایر عوامل غذایی، مصرف زیاد چربی ترانس خطر مرگ به هر علتی را ۳۴ درصد، مرگ ناشی از بیماری عروق کرونر قلب را ۲۸ درصد و بیماری عروق کرونر قلب را ۲۱ درصد افزایش می‌دهد.

بنیاد قلب بریتانیا برای به حداقل رساندن مصرف چربی‌های ناسالم، پیشنهاد می‌کند که روغن‌های پخت‌وپز را با دقت اندازه‌گیری کنید، به جای کره، از سبزیجات استفاده کنید و ماهی چرب را به گوشت‌های فرآوری شده ترجیح دهید. آنها همچنین توصیه می‌کنند که به جای بیسکوئیت و کیک، از آجیل و میوه‌های بدون نمک به‌عنوان میان‌وعده استفاده کنید و پنیرهای کم‌چرب مانند فتا و موزارلا را به گزینه‌های پرچرب ترجیح دهید.

صفحه‌آرا: مهرداد هاشمیان

«چشم‌بادومی» در تهران

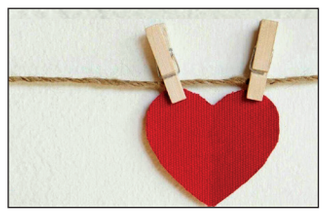
فیلم «چشم بادومی» ساخته ابراهیم امینی(۱۴۰۳) در سومین برنامه «سینما سلامت» ساعت ۱۸ دوشنبه ۶ مرداد ۱۴۰۴ در سالن استاد ناصری خانه هنرمندان ایران به نمایش درمی‌آید. این فیلم به تهیه‌کنندگی سجاد نصرالهی‌نسب در چهل‌وسومین جشنواره فیلم فجر نامزد دریافت ۴ جایزه (از جمله بهترین فیلم اول) شد.

برگزاری جشنواره ملی «شعر کودک ایران»

پنجمین جشنواره ملی شعر کودک ایران، سوم، چهارم و پنجم آبان ۱۴۰۴ در شاهین‌شهر اصفهان برگزار خواهد شد. این جشنواره با هدف استفاده از ابزار مؤثر و زبان گویای شعر برای ترویج فرهنگ شهروندی، زندگی و آداب شهرنشینی و حمایت از شاعران کودک برگزار می‌شود و به موضوع‌های آزاد و ویژه اختصاص دارد.

داستانک

منتظر بودم بشنوم نبودنم برایت مهم است!



علی‌الله سلیمی: یونس یک‌ماه قبل بی‌خبر از خانه رفته بود و این اواخر گوشی تلفن همراه خودش را هم خاموش کرده بود و دیگر به هیچ شکلی در دسترس نبود. زری خانم هفته اول موضوع را جدی نگرفت؛ سابقه داشت که یونس هر از گاهی بی‌خبر برود و بعد هم بی‌سر و صدا پیدایش شود. زری خانم حتی کنجکاوی هم نمی‌کرد که همسرش در آن مدت کجا بوده؟ اصلا چرا رفته و بعد هم برگشته است. در هفته دوم، زری‌خانم کمی نگران شد؛ آن هم در حد این که، مبادا اتفاقی برای یونس افتاده باشد. هفته سوم کم‌کم داشت نگران می‌شد که برای همسرش مشکلی پیش آمده‌است. تااینکه هفته چهارم به سمت کلانتری محل راه‌افتاد تا گزارش گم شدن همسرش را بدهد و بگوید که این بی‌خبری نگرانش کرده است. جلوی کلانتری، یونس را دید که انگار از مدت‌ها قبل منتظر آمدن زری‌خانم باشد. با بغض و هیجان گفت: «زری‌جان! چرا زودتر نیامدی؟ یک‌ماه است منتظرم تو بیایی اینجا بگویی نگران من بودی!» زری‌خانم که انگار برای نخستین‌بار است یونس را می‌بیند، به چشم‌های او زل زد و گفت: «این چه کاری است مرد!» بعد آرام با خودش گفت: «آخه فکر نمی‌کردم نگرانی من برای تو مهم باشد.» یونس گفت: «چرا زری‌جان، مهم است. سال‌هاست منتظرم از زبان تو بشنوم که نبودن من برای تو مهم است.»

جدول اعداد | ۵۰۹۶

اعداد ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود. پاسخ‌ها در ادامه آمده است.

سخت

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

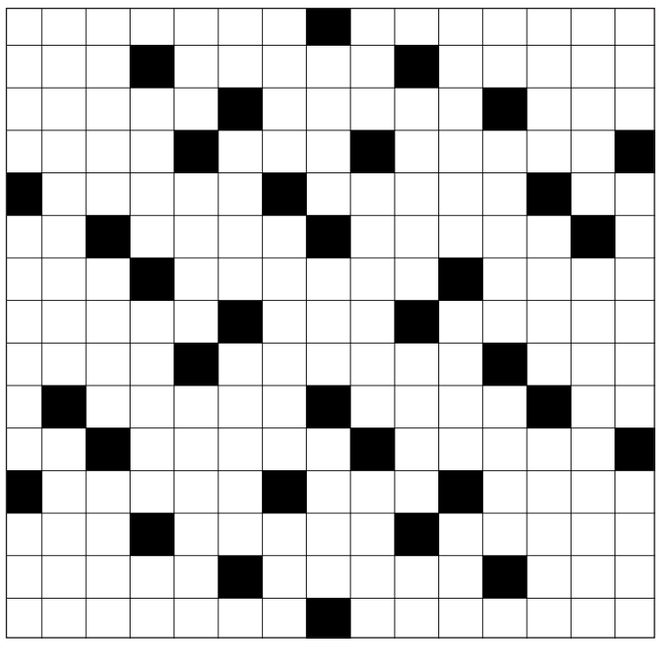
متوسط

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

ساده

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

جدول ۹۴۴۸



افقی:

۱- شهری در استان خراسان رضوی- لحظه حساس
۲- برجسته- هماهنگی در اجزا- بخشنده
۳- کامیون ارتشی- چوپان- فشار عصبی
۴- غمخوار- از خود گذشتن- گریه و زاری
۵- میوه خوب- کار افتخارآفرین و شجاعانه- همزمان
۶- اختراع مارکونی- دوری و هجران- حیوان وحشی
۷- صبر و تحمل- گفت‌وگوی دوستانه کردن- ننر
۸- گرفتار- موبیز- لطف و مهربانی
۹- خواندن و نوشتن نمی‌داند- مدرن و پیشرفته- اکثر
۱۰- سخن بی‌پرده- مقابل دریا- عدالت‌پیشه
۱۱- شروع، آغاز- هدایت‌کننده- نام آذری
۱۲- عمیق‌ترین اقیانوس جهان- ترمیم پارگی پارچه- سستی و تنبلی
۱۳- ادب آموختن- درس دادن- خوراک چهارپا
۱۴- نوعی سطح شیبدار- فراوان‌ترین کربوهیدرات در طبیعت- فراموشی
۱۵- قره نی- از صنایع‌دستی قزوین

عمودی:

۱- از نام‌های خرما در مراحل رشد- از سوی فرماندار منصوب می‌شود- رود جاری در خراسان شمالی
۲- گریخته از روی ترس- دسر فرانسوی پرطرفدار
۳- پاکدامن- از طایفه‌های بلوچ ایران- تیزرو
۴- خمیدگی کاغذ- زادگاه و محل تولد ستاره‌ها- گلی زیبا
۵- بالا و پایین رفتن سطح آب دریا- دیندار- بسیار زیاد
۶- جمع مزیت- حیله‌گر- نفی عرب
۷- از انجیل‌های معتبر- برشته شده- جوانمردی
۸- کیسه مشک آهوی ختایی- آدم گیج راه می‌رود و می‌خورد!- امتلاء معده
۹- گروه محافظان ویژه- بدبخت و بیچاره- نبرد
۱۰- بله انگلیسی- فرماندهان- ینگه دنیایی
۱۱- بهره وام- تغییرناپذیر- ترمومتر
۱۲- چاشنی کباب- بی‌موقع- دشنام دادن
۱۳- فرمان- نحیف و نزار- نامی دخترانه
۱۴- فیلم درام تاریخی ساخته ریدلی اسکات و بازی مت دیمون- عهد و پیمان
۱۵- لامپ‌های تزئینی به هم وصل شده- النگو- تخصصی

حل جدول شماره ۹۴۴۷

ه	ا	و	ن	■	ر	ف	و	■	ا	ن	ف	ع	ا	ل
ن	ف	ی	س	■	ا	ن	ف	ا	ل	■	ت	ر	ح	م
■	س	ن	ن	■	ح	س	ا	م	■	ت	ن	و	ر	ی
ب	ر	د	ا	ش	ت	■	ت	ر	ی	و	■	ض	ا	د
و	■	و	س	ا	ط	ت	■	ا	و	ا	ن	■	م	ن
س	ب	ز	■	ق	ل	ا	ب	■	ز	ن	د	گ	ی	■
ت	ا	■	م	و	ب	ی	د	ی	ک	■	ا	ز	ب	ک
ا	ز	گ	ی	ل	■	م	ی	ر	■	ا	م	ک	ا	ن
ن	د	ا	ر	■	ق	ر	ه	ق	ر	و	ت	■	ف	ک
■	ا	ن	ا	ب	ت	■	ی	ا	س	ر	■	گ	ی	و
ا	ش	■	ث	و	ا	ب	■	ن	م	د	ا	ر	■	ر
ک	ت	ب	■	ف	ل	و	س	■	ا	ن	س	د	ا	د
س	گ	ر	م	ه	■	ک	ا	ب	ل	■	ت	و	ک	■
ی	ا	و	ه	■	گ	س	ت	ا	خ	■	ا	ن	ش	ا
ر	ه	ن	م	و	ن	■	ر	ب	ط	■	د	ه	ن	ه