پاییز منتظر چه بیماری‌هایی باشیم؟

علیرضا رئیسی، معاون بهداشت وزارت بهداشت: بیماری‌های تنفسی در پاییز شیوع بیشتری پیدا می‌کند و آنفلوآنزا یکی از آنهاست که هر سال نوع و سویه‌اش تغییر می‌کند. کرونا و ویروس تنفسی نیز در این فصل اهمیت دارد. بهترین راه پیشگیری رعایت پروتکل‌های بهداشتی است که در دوره کرونا یاد گرفتیم.

آمار رسمی اعتیاد در کشور

محمد توکلی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران: ۸،۲ میلیون نفر در کشور درگیر اعتیاد هستند و این عدد به شکل غیرمستقیم به ۱۰ تا ۱۲ میلیون نفر می‌رسد. سازمان بهداشت جهانی اعتیاد را در کنار ۳ مسئله پیچیده ازجمله تولید و انباشت سلاح‌های کشتار جمعی، آلودگی محیط‌زیست و فقر قرار داده است.

صفحه‌آرا: حامد یزدانی

تغذیه

غذای فرآوری‌شده دشمن لاغری

یک مطالعه جدید نشـــان داده که برای کاهش وزن باید مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده کنار گذاشته شود. به تأکید محققان، افراد با رژیم غذایی حاوی غذاهای کم‌فرآوری‌شده، ۲برابر بیشتر از افراد با رژیم غذایی حاوی محصولات فوق فرآوری‌شده وزن کم کردند؛ حتی با اینکه هر دو رژیم از نظر تغذیه‌ای با هم مطابقت داشتند. کریس ون تولکن، محقق و استادیار دانشگاه کالج لندن در این‌باره گفته: «سیستم غذایی جهانی در حال حاضر، به‌ویژه به‌دلیل دسترسی گسترده به غذاهای ارزان و ناسالم، باعث ضعف سلامت و چاقی مرتبط با رژیم غذایی می‌شود. این مواد خوراکی شامل کالاهای پخته‌شده بسته‌بندی‌شده، غلات شیرین، پیتزای منجمد، سوپ‌های فوری و برش‌های سرد اغذیه‌فروشی هستند که معمولا کالری زیادی دارند. بنابراین افراد حتی اگر وعده‌های کوچک‌تری بخورند، احتمال بیشـــتری دارد که انرژی بیشتری دریافت کنند. از ســـوی دیگر افرادی که رژیم غذایی با حداقل فرآوری مصرف کردند در کنترل کلـــی هوس‌های غذایی خود موفق بودند.»

هشدار کارشناس

حمل نادرست داروها در سفر

«قراردادن دارو در معرض تابش مســـتقیم نور خورشید، روی داشـــبورد یا در صندوق عقب خودرو، می‌تواند باعث کاهش اثربخشی یا فساد دارویی شود.» ندا کاظمی‌نیا، کارشناس دفتر پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو با بیان این مطلب درباره اهمیت نگهداری صحیح داروها گفت: «داروهایی که نیاز به نگهداری در شرایط خنک دارند، باید در کیسه‌های عایق حرارتی مخصوص داروهای یخچالی یا به همراه یخ خشک حمل شوند. بیماران دیابتی هم باید علاوه بر داروهای مصرفی و انسولین، دستگاه سنجش قند خون (گلوکومتر) به همراه داشته باشند تا بتوانند بیماری خود را در شرایط سفر بهتر مدیریت کنند.» به‌گفته این کارشناس، همراه‌داشتن داروهای حاوی موادمخدر یا روانگردان از جمله داروهای کدئین‌دار، مورفین‌دار، داروهای آرام‌بخش و خواب‌آور حتی به مقدار محدود هم ممنوع است و می‌تواند منجر به بروز مشکلات حقوقی برای مسافران شود. همچنین توصیه می‌شود از حمل داروهای گیاهی ناشناخته یا مشکوک به ترکیبات غیرمجاز هم اجتناب شود.

درد پیری از نوجوانی

سبک زندگی شیوع زانودرد را به‌شدت زیاد و حالا در کنار زنان و سالمندان، نوجوانان و جوانان را هم درگیر کرده است

گزارش

پروانه بندپی | روزنامه‌نگار | تا چند ســـال پیش، زانودرد بیشتر بیماری افراد سالمند به‌حساب می‌آمد، اما این روزها مطب‌های ارتوپدی پذیرای جوانان و حتی نوجوانانی است که به‌دلیل درد و صداهای مفصلی در ناحیه زانو به پزشک مراجعه می‌کنند. زنان هم به‌خاطر تفاوت‌های بیومکانیک، هورمون‌ها و الگوی فعالیت بدنی بیشتر از مردان با مشکلات زانو درگیرند.

چرا زانودرد می‌گیریم؟

نشستن طولانی‌مدت، مصرف کم لبنیات، مصرف زیاد نوشابه‌های گازدار و کافئین و در مجموع سبک زندگی نامناسب ارتباط مستقیمی با زانودرد دارد. موسی رئیسی، متخصص ارتوپدی در گفت‌وگو با همشهری به این مسائل پرداخته است. او می‌گوید: زانودرد نتیجه ترکیبی از فشارهای مکانیکی، ضعف عضلات اطراف زانو و آسیب‌های تدریجی به غضروف و استخوان و سبک غلط زندگی است. به‌گفته این متخصص ارتوپدی، عادت‌های غلط مثل پوشیدن کفش نامناسب و فعالیت ورزشی نادرست هم فشار مضاعفی به مفصل زانو وارد می‌کند و مسئله مهم دیگر اضافه‌وزن است. اینها همه مواردی هستند که در نسل جوان به‌وفور دیده می‌شوند و علت پایین آمدن سن دردهای زانو در جامعه همین است.

زن‌ها بیشتر دچار می‌شوند؟

آمارها نشان می‌دهد که برخی مشکلات زانو در زنان شیوع بیشتری دارد. رئیسی با تأیید این واقعیت می‌گوید: مثلا احتمال پارگی رباط صلیبی قدامی در ورزش‌های چرخشی در زنان چندبرابر مردان است. همچنین سندروم درد جلوی زانو یا درد پاتلوفمورال یا اصطلاحا زانوی دونده در دختران جوان شایع‌تر است؛ البته «زن بودن» به‌تنهایی عامل خطر نیست، اما وقتی با اضافه‌وزن، ضعف عضلانی یا آسیب ورزشی ترکیب شود، احتمال ایجاد مشکل بیشتر می‌شود.

این تمرینات شما را نجات می‌دهند

متخصصان ارتوپدی تأکید دارند که تقویت عضلات چهارسر ران و همسترینگ، انجام حرکات کششی منظم، رعایت رژیم غذایی مناسب، مصرف لبنیات، سبزی‌هایی با برگ تیره و حبوبات حاوی کلسیم، پرهیز از نوشیدن نوشابه‌های گازدار، کاهش مصرف کافئین، قرار گرفتن کافی در معرض نور خورشـــید یا دریافت کافی ویتامین D و تحرک کافی، بهترین و ساده‌ترین و دردسترس‌ترین راهکارها برای جلوگیری از بروز یا تشدید دردهای زانو در جوانان به شمار می‌رود. رئیســـی، متخصص ارتوپدی هم می‌گوید: انجام چند کار مهم و کم‌هزینه می‌تواند جلوی خیلی از دردهای زانو در سنین جوانی را بگیرد؛ کارهایی مثل کنترل وزن و جلوگیری از چاق شدن، تقویت عضلات ران و لگن، گرم کردن بدن قبل از ورزش و سرد کردن آن بعد از تمام شدن ورزش، عدم‌نشستن طولانی در حالت چمباتمه یا انداختن پا روی پا و پوشیدن کفش‌های مناسب و استاندارد مهم‌ترین کارهایی است که می‌توان از سن کم انجام داد تا زانوها در جوانی دچار آسیب نشود.

کدام مشکل زانو را جدی بگیریم؟

بعضی علائم، هشداردهنده هستند و با مشاهده آنها بهتر است زودتر به پزشک مراجعه کنید؛ علائمی مثل درد شدید و ناگهانی همراه با ناتوانی در راه رفتن، تورم سریع و زیاد یا تغییر شکل واضح زانو، قفل شدن زانو یا احساس خالی کردن یا موقع راه رفتن، قرمزی و گرمی مفصل همراه با درد و همچنین شنیدن صدای «تق‌تق» موقع راه رفتن که با درد و محدودیت حرکت همراه است.

سبک زندگی

آرش نهاوندی؛ روزنامه‌نگار

۳ توصیه جدید برای یک بدن ایده‌آل

«صاف بنشینید.» همه ما بارها این توصیه را که اغلب به‌منظور بهبود وضعیت بدن و به‌دست آوردن فرم ایده‌آل به ما گفته می‌شود شنیده‌ایم اما آیا وضعیت بدن ما با این راهکارهای تکراری بهبود پیدا می‌کند.

خیلی‌ها تصور می‌کنند که وضعیت بدنی خوب یعنی صاف ایستادن، شانه‌های عقب و ستون فقرات صاف مانند میله اما ممکن است این نظریه درستی نباشـــد، چون متخصصان تأکید می‌کنند که این نکات درباره وضعیت بدنی قدیمی است. به نقل از برنامه مورنینگ لایو بی‌بی‌سی متخصصان در این‌باره می‌گویند: «تلاش برای صاف نگهداشتن خود در تمام طول روز می‌تواند بیش از فایده ضرر داشته باشـــد و ۳ توصیه جدید و متفاوت برای بهبود وضعیت بدنی و در نتیجه کمک به مراقبت از کمر ارائه کرده‌اند.»

تحرک داشته باشید

بدترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که ساعت‌ها در یک حالت پشت میز بنشینید، روی مبل لم دهید یا مدام با تلفن همراه کار کنید، حتی می‌توانید بهترین صندلی را داشته باشید اما اگر ۸ساعت روی آن بنشینید همچنان کمردرد خواهید داشت. نکته کلیدی، تغییر دادن وضعیت بدن از حالت نشســـته صرف است. بایستید، حرکات کششـــی انجام دهید و مرتب استراحت کنید، حتی جابه‌جایی‌های کوچک هم می‌تواند در بهبود وضعیت عضلات مؤثر باشد.

قدرت ایجاد کنید، نه سفتی

وضعیت بدنی خوب، یعنی عضلات قوی اما این بدان معنا نیست که شما به عضویت در باشگاه ورزشی دربیایید یا با جاه‌طلبی برای قهرمانی در بازی‌های المپیک تلاش کنید. تمرینات منظم را برای تقویت عضلات مرکزی و کمر انجام دهید یا حرکات ساده‌ای شامل بالا بردن بازوها بالای سر و چرخاندن سر از یک طرف به طرف دیگر داشته باشید. تمریناتی مانند پیلاتس و یوگا هم می‌توانند باعث کشش بدن و هدف قرار دادن نقاط درد خاص باشند.

تغییر طرز فکر

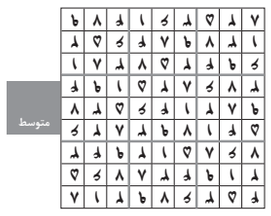
وضعیت بدن فقط مربوط به عضلات نیســـت، بلکـــه به طرز فکر هم مربوط می‌شود. نحوه نشستن، ایستادن و حرکت افراد اغلب نشان‌دهنده میزان استرس در مورد کاری است که انجام می‌دهند. شانه‌های خمیده پشت لپ‌تاپ به همان اندازه که به چیدمان میز مربوط اســـت به ضرب‌الاجل‌های کاری نیز می‌تواند مربوط باشد بنابراین مهم است که در مورد نگرش خود نسبت به کار یا مطالعه تأمل کنید.

جدول اعداد | ۵۱۲۶

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.

ساده

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



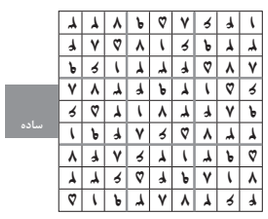
متوسط

سخت

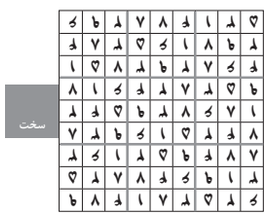
					۱			۹
۳			۶			۸	۲	
۸								
۷	۴		۵					
	۸			۳			۴	
					۴		۱	۷
								۱
	۹	۷			۵			۴
۵			۴					

متوسط

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



ساده



سخت

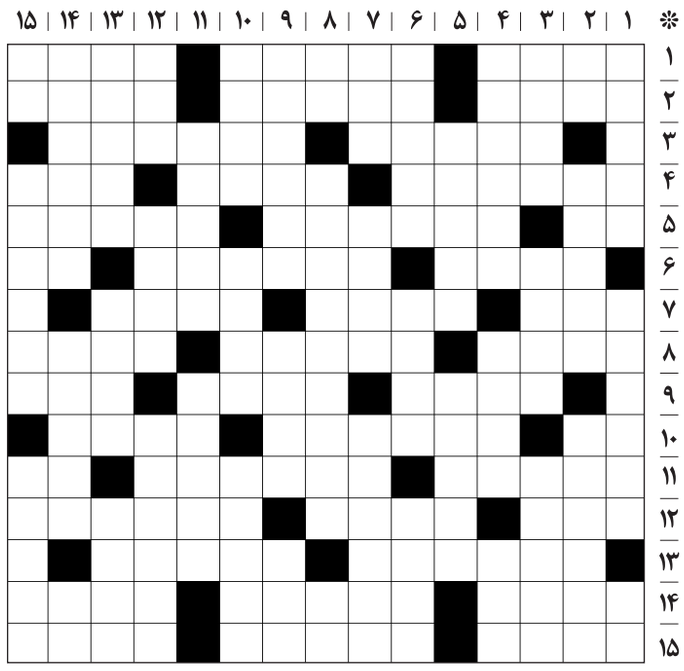
جدول ۹۴۷۸

افقی:

۱- داروی خمیـــــری- گردهمایی- تازه به راه افتاده
۲- ایالتی در آمریکا- گیاهی علفی و خـــودرو بـــا مصرف دارویی- چکاندنی در تفنگ
۳- سروده‌ها- فیلمی ساخته داریوش مهرجویی
۴- از بحور شـــعر فارســـی- پاسبان قدیم- جهت
۵- روز گذشته- کاتالوگ- در حال گریستن
۶- بـــه دور از نقـــص و محدودیـــت- از کشـــورهای متحدین در جنـــگ جهانی اول- چوب خوشبو
۷- زنـــدان مســـعود ســـعد سلمان- قدرت- ضروری
۸- چوب تـــراش- مـــکان خطرناک- صدای باران
۹- پول روســـیه- جزیره‌ای گردشـــگری در اندونزی- از الفبای یونانی
۱۰- ســـدی در خوزستان- شـــهر کوچکی در فلسطین- شرافتمند
۱۱- خونخـــوار مغـــول- باغ افلاطـــون- نیم‌صـــــدای درازگوش
۱۲- دارای اخـــلاق و رفتـــار خشک- ســـتارگان- ذکر ماه محرم
۱۳- قهوه تلـــخ- تیر چوبی سقف
۱۴- ناتمام- مقابل فروختن- آخرین پادشاه پیشدادی
۱۵- تخم گیـــاه- راهنمایی کـــردن- تنگـــــه حیاتی خاورمیانه

عمودی:

۱- نتیجـــه- نخود بـــوداده و برشته شده- نام آذری
۲- مکمل زیبایـــــی رو- پرستاری- نامادری
۳- چاردیـــواری مســـقف- پرواز کننده- پاره و جدا کردن
۴- داستانی نوشـــته صادق هدایت- درختی در بهشت- تیغه پروانه
۵- از ســـبک‌های شـــعری ادبیات ایران- متنفر
۶- مدرســـه بزرگســـالان- خوراکی بـــا تخم‌مرغ- مجوز کتبی پزشک
۷- همســـایه- فریـــاد بلند- نوعی کانـــی آبی‌رنگ که در معادن مس یافت می‌شود
۸- مفلـــوج- از آثـــار علامه دهخدا- حرف انتخاب
۹- یکپارچگـــی- از علائـــم نگارشی- مقابل خوبی
۱۰- شـــبه‌جزیره کوهســـتانی مصر- خداوندی- دینداری
۱۱- وضعیت دشوار- چاپلوس و متملق
۱۲- رشد- ریخته شـــدن- از نام‌های حضرت فاطمه(س)
۱۳- کنترل دقیق- تشـــکر فرانسوی- شادمانی
۱۴- اظهار ندامت می‌کند- از مذاهب چهارگانه اهل سنت- نکوهش
۱۵- نفس بلند- غذای پاکستانی که با مرغ تهیه می‌شود- صباغ



حل جدول شماره ۹۴۷۷

همشهری بیین
HAMSHAHRI TV
بررسی آخرین تحولات منطقه و کشور
در تلویزیون همشهری