

خبرها از عالم علم

واریس دارید؟ این خوراکی ها را بخورید!

واریس زمانی رخ می دهد که درپچه های معیوب سیاهرگ ها اجازا دهد خون در خلاف جهت جریان پیدا کند یا در یک ناحیه جمع شود. رگ های واریسی اغلب در پاها ایجاد می شود و می تواند بزرگ، متورم، پیچ خورده، ناصف و برآمده باشد. این رگ ها اغلب از نظر ظاهری آبی یا بنفش تیره هستند. واریس گاهی اوقات مشکلات جدی برای فرد مبتلا ایجاد می کند؛ از جمله ممکن است گردش خون در دست پا و پاها را مسدود کند.

علت های اصلی واریس شامل وجود بیماری های عروقی، اضافه وزن و چاقی، فشار خون بالا، دیابت، سن بالا، سابقه واریس در خانواده و نیز نوع شغلی که فرد باید مدت زیادی بایستد، می تواند باشد. از جمله مشکلات مرتبط با تغذیه ای که می تواند سبب تشدید واریس شود می توان به موارد زیر اشاره کرد:

اضافه وزن و چاقی: کاهش وزن و محدودیت مصرف مواد غذایی پر کالری یکی از راهکارهای اصلی در درمان واریس است.

بیوسختی: افزایش فشار داخل دستگاه گوارش سبب واریس های عمقی و اغلب غیرقابل مشاهده می شود؛ بنابراین باید در رژیم غذایی به اندازه کافی فیبر و مایعات مصرف کنیم.

مصرف چربی های ناسالم: مصرف غذاهای چرب حاوی مقادیر بالای اسیدهای چرب اشباع مانند غذاهای فست قود و سرخ شده می تواند باعث افزایش فشار بر سیستم عروقی و تشدید واریس شود. در مقابل مصرف منابع حاوی اسیدهای چرب ضروری مثل ماهی و انواع مغزها به دلیل نقش که در استحکام وریدها دارد، می تواند مفید باشد.

قند خون بالا: مصرف شکر می تواند منجر به افزایش قند خون و به دنبال آن افزایش میزان انسولین خون شود که با گذشت زمان به رگ ها آسیب می زند. از این رو خطر ابتلا به بیماری های عروقی از جمله واریس در بیماران مبتلا به دیابت بیشتر است. بنابراین باید از مصرف زیاد شکر و مواد غذایی که به آنها شکر اضافه می شود مانند انواع شیرینی، شکلات و دسرها پرهیز کرد.

فشار خون بالا: مصرف زیاد نمک و سدیم می تواند منجر به احتباس آب و به دنبال آن افزایش حجم خون، بالا رفتن فشار خون و در نتیجه تشدید واریس شود. از این رو لازم است از مصرف نمک، مواد غذایی فرآوری شده که سدیم بالایی دارد از جمله غذاهای کنسروی، سوسیس و کالباس و سایر فرآورده های گوشتی فست فودی پرهیز کرد.

توصیه های تغذیه ای برای بهبود واریس

افزایش مصرف میوه و سبزی: برای تأمین فیبر و آنتی اکسیدان (مانند ویتامین C، فلاونوئیدها) که باعث ایجاد خاصیت ارتجاعی در عروق می شود مانند: مرکبات، انواع توت ها، انگور، آناناس، انواع سبزی های برگ سبز و کلم ها، گوجه فرنگی و موارد مشابه

افزایش مصرف مایعات روزانه: استفاده از غلات کامل، لبنیات کم چرب و منابع پروتئینی بدون چربی (جدا کردن چربی و پوست منابع گوشتی) استفاده از اجیل ها (بدون نمک) و دانه ها (مانند دانه چیا، بذر کتان)

محدودیت استفاده از غذاهای فرآوری شده و فست فودی، کافئین و مصرف مواد غذایی با چربی و شکر بالا مانند کیک، مارگارین، کیک ها، بیسکویت ها و شیرینی ها

*منبع:دلگرم

روش های محافظت از پوست در وضعیت هشدار خطر ناک اشعه UV



با اعلام هشدار نسبت به شاخص خطرناک اشعه UV برای روزهای آینده، اورژانس دزفول توصیه های ضروری را برای پیشگیری و محافظت از پوست ارائه داد.

رضا معمارزاده در جمع خبرنگاران با اشاره به پیش بینی شاخص اشعه UV برای روزهای آینده اظهار کرد: بر اساس اطلاعات دریافتی از سازمان هواشناسی، شاخص اشعه UV در ساعات اوج آفتاب یعنی از ساعت ۱۰ صبح تا ۱۶ بعد از ظهر بسیار خطرناک خواهد بود و شهروندان باید تدابیر لازم را برای محافظت از پوست خود بیندیشند.

به گزارش ایسنا، وی افزود: اشعه UV می تواند باعث سوختگی های پوستی، پیری زودرس و حتی بروز سرطان پوست شود بنابراین، رعایت توصیه های بهداشتی و پیشگیری بسیار ضروری است.

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی دزفول در ادامه به چندین راهکار

وی تصریح کرد: اشعه فرابنفش (UV) علاوه بر نور مستقیم خورشید، حتی در سایه نیز حضور دارد و توجه داشته باشید که اشعه UV می تواند به دلیل انعکاس از سطوح مختلف مانند آب، ساختمان ها و زمین به پوست برسد به همین دلیل، استفاده از ضدآفتاب و سایر تدابیر محافظتی حتی در سایه نیز توصیه می شود.

معمارزاده بیان کرد: در صورتی که افراد ناچار به فعالیت های خارج از منزل در این ساعات هستند، باید از سایبان ها و چترهای آفتابی استفاده کنند.

رئیس اورژانس پیش بیمارستانی دزفول با تأکید بر اهمیت آگاهی بخشی به جامعه گفت: ضروری است که رسانه ها از صورت و چشمها معرفی کرد و افزود: ۱۰ صبح تا ۱۶ بعد از ظهر بسیار بهترین راه برای جلوگیری از آسیب های آگاه کنند تا بتوانیم از بروز آسیب های جبران ناپذیر در درازمدت جلوگیری کنیم.

برابر اشعه UV باشند. معمارزاده استفاده از عینک های آفتابی با فیلتر UV و کلاه های لهدار را به عنوان تدابیری موثر برای محافظت از صورت و چشمها معرفی کرد و افزود: بهترین راه برای جلوگیری از آسیب های آگاه کنند تا بتوانیم از بروز آسیب های جبران ناپذیر در درازمدت جلوگیری کنیم.

گزارش محققان بریتانیایی؛

تغییر مکرر محل سکونت به سلامت روان آسیب می زند

دانشگاه پلیموث در بریتانیا، گفت: «ما می دانیم برخی از عوامل منجر به تشخیص یک بیماری روانی در فرد می شود. با این حال، این اولین شواهدی است که نشان می دهد نقل مکان به یک محله جدید در دوران کودکی یکی از آنهاست.»

برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۱.۱ میلیون نفر را که بین سال های ۱۹۸۱ تا ۲۰۰۱ در دانمارک متولد شده بودند، ردیابی کردند و تغییر آدرس آنها در دوران جوانی را با اختلالات خلقی یا مشکلات سلامت روان در آینده مقایسه کردند.

محققان گفتند که انتظار نتایج مشابهی را در سایر نقاط جهان، به ویژه در میان گروه هایی از کودکان خانواده های ارتشی دارند.

نتایج نشان می دهد کودکانی که در آن سن دو بار یا بیشتر نقل مکان می کنند، ۶۱ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی هستند. محققان خاطرنشان کردند کودکانی که در یک محله فقیرنشین زندگی می کنند، ۱۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی در بزرگسالی هستند.

نتایج نشان می دهد که محیط آرام خانه در دوران کودکی برای محافظت از کودکان در برابر مشکلات سلامت روانی آینده بسیار مهم است.

«کلایو سایل»، محقق ارشد و استاد

یک مطالعه جدید هشدار می دهد کودکانی که خانواده هایشان دائم در حال جابجایی محل سکونت شان هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به افسردگی در آینده قرار دارند.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان دریافته اند کودکانی که یک بار بین سنین ۱۰ تا ۱۵ سالگی محل زندگی شان جابجا می شود، ۴۱ درصد بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی در بزرگسالی هستند، در مقایسه با کودکانی که خانواده آنها جابجایی نداشته اند.

چه میوه هایی به کاهش وزن کمک می کنند؟



افراد برای کاهش وزن سریع میوه ها و سبزیجات می روند. مصرف این مواد، علاوه بر فوایدی که برای سلامت دارد در کاهش وزن نیز موثر است. «نیکا گدارت» متخصص تغذیه گفت: خوردن برخی میوه ها و سبزیجات در کاهش وزن به افراد کمک می کند و احساس سیری طولانی تری به همراه می آورد. به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ها در ایالات متحده، ۴۱ درصد آمریکایی ها به چاقی دچارند. چاقی ممکن است به بیماری های مزمن نظیر دیابت نوع ۲، بیماری های قلبی و عروقی و برخی از انواع سرطان ها بینجامد. گدارت و همکارانش چهار گروه از سبزیجات و میوه ها را در مقابله با توده های چربی بدن مؤثر می دانند.

کرفس با این سبزی کم کالری می توان وزن را کنترل کرد. گدارت می گوید: در فهرست من از میوه ها و سبزیجات مناسب برای کاهش وزن، کرفس شماره یک است. کرفس اغلب به دلیل تاثیر کالری سوزی پیشنهاد می شود، به این دلیل که بدن برای هضم آن بیش از کالری که در خود کرفس موجود است کالری می سوزاند. همچنین آنتی اکسیدان های موجود در کرفس التهاب را از بین می برند.

سیب به گزارش ایندپندنت، سیب مقدار بسیار زیادی فیبر دارد و برای مدت طولانی تری احساس سیری می دهد و به این ترتیب در کنترل اشتها و وزن موثر است. گدارت توصیه می کند که در رژیم غذایی تان جایی برای سیب باز کنید. او می گوید: سیب گزینه عالی دیگری است برای افرادی که به دنبال کاهش وزن اند. سیب از فیبر غذایی و پکتین سرشار است که به دفع چربی ها کمک می کند.

توت ها انواع توت یکی از بهترین گزینه ها برای کم کردن وزن است. به گفته گدارت، توت فرنگی، بلوبری و تمشک قند کم و آنتی اکسیدان و فیبر بالایی دارند؛ بنابراین برای کسانی که قصد کاهش وزن دارند و هوس شیرینی می کنند، گزینه ای عالی اند.

سبزیجاتی که نشاسته ندارند طبق گفته گدارت، سبزیجاتی مانند بروکلی، گل کلم و خیار، آب و فیبر بالایی دارند که باعث می شوند پس از خوردنشان احساس سیری کنیم. منبع: ایسنا

جدول

۷۵۴۱

افقی

۱- پول حق کسبی - پراکنده کننده - اصوار ورزیدن ۲- نوعی اسباب بازی کودکان - بالا خانه - مخترع تلفن ۳- ترم - حیا - حاضر و آماده - ناپسند نیست ۴- خرمن ماه - هنوز ادب نشده - آدم بدکار و شیطان صفت ۵- مرجع فلزی - فلز نقره گون - آمیختگی ۶- عرد سنگ انداز - گمان است و زدن - دو خط در هندسه ۷- ضرب شمشیر - بیدادگر و جفاپیشه - حرف درون ۸- خروس تازی - پاسخ گفتن و جواب دادن - کوچکترین چیز ۹- نوعی از کاغذ - سردار دلیر طبرستانی - پرفروغ است ۱۰- بحر و دریا - هویدا شدن - گریه زیبا ۱۱- پناهگاه - زاده شدن - از القاب اروپایی ۱۲- فرهنگیان - از حالات دریا - یکی از شعبات - بیماری ۱۳- تیز و قاطع - موسم جوانی - فروغ و روشنی ۱۴- آب روستایی - اخلاص در دوستی - رویانده ۱۵- کلبه - مسخره و شوخی کردن با کسی است - یار خاموش

حل جدول شماره قبیل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س	ل
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س
ا	ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م
ب	م	س	ل	ی	ب	ا	د	ن	ر	ی	د	ن	م	س