

خبرها از عالم علم

اثرات کم آبی بر بدن را بشناسید



کم‌آبی (Dehydration) یعنی بدن آب و الکترولیت کافی برای کارکرد طبیعی ندارد. اثراتش بسته به شدت کم‌آبی از علائم خفیف تا اختلالات خطرناک می‌تواند خود را نشان بدهد.

علائم و اثرات شایع (خفیف تا متوسط)
 تشنگی، خشکی دهان و لب‌ها- کاهش ادرار یا ادرار تیره و بدبو- خستگی و بی‌حالی، کاهش انرژی- سردرد و احساس سنگینی سر- سرگیجه (به‌خصوص هنگام بلند شدن)- کاهش تمرکز، کندی ذهنی و تحریک‌پذیری- بی‌وسفت شدن مدفوع- گرفتگی عضلات (به‌خصوص اگر همراه با تعریق و کمبود نمک باشد)- کاهش تحمل ورزش و افت عملکرد بدنی

اثرات روی سیستم‌های مختلف بدن
 قلب و گردش خون- کم شدن حجم مایعات → کاهش حجم خون- نتیجه: تند شدن ضربان قلب، افت فشار خون، سرگیجه و غش کلیه و مجاری ادراری- بدن برای حفظ آب، ادرار را کم می‌کند - افزایش خطر سنگ کلیه و عفونت ادراری- در کم‌آبی شدید آسیب‌حاد

کلیه ممکن است رخ دهد
 معزز و اعصاب- حتی کم‌آبی ملایم می‌تواند باعث اختلال تمرکز و خلق‌و‌خو شود- کم‌آبی بیشتر: گیجی، خواب‌آلودگی، بی‌قراری - شدیداً اختلال هوشیاری و خطرناک

تنظیم دمای بدن- آب برای تعریق و خنک‌کردن بدن لازم است- کم‌آبی - گرم‌زدگی

پوست و مخاط- خشکی پوست و کاهش کشسانی پوست- خشکی چشم‌ها و گاهی تاری دید

اگر این‌ها را دیدید، باید فوری به اورژانس مراجعه کنید- گیجی شدید، بی‌حالی غیرعادی، یا بی‌هوشی- تپش قلب شدید، تنفس تند، افت فشار واضح- ادرار بسیار کم یا قطع ادرار- تب بالا همراه با عدم تعریق، پوست داغ و خشک

علامت سکنه گرمایی- در کودکان: گریه بدون اشک، خواب‌آلودگی شدید، قرو رفتگی چشم‌ها

چه کسانی بیشتر در معرض خطرند؟ کودکان و سالمندان- افراد با اسهال استتفرغ- کسانی که زیاد عرق می‌کنند (ورزش، کار در گرما)- افراد دیابتی، بیماران کلیوی، یا مصرف برخی داروها (مثل ادرار آورها).

وضعیت آب و هوایی محل زندگی ما چه تأثیری بر کندی حافظه و فراموشی دارند؟



محققان دریافته‌اند هوایی که تنفس می‌کنیم، به ویژه در شهرهایی آلوده، نه تنها به ریه‌ها و قلب ما آسیب می‌رساند، بلکه بر حافظه ما نیز تأثیر می‌گذارد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ طبق گفته تیمی از دانشگاه کالیفرنیا، دیویس، و کایزر برمنته، یک شرکت مراقبت‌های بهداشتی، افرادی که در طول تقریباً ۲۰ سال در معرض بالاترین سطح ذرات ریز قرار داشتند، در مقایسه با افرادی که در معرض سطوح پایین‌تر آلودگی بودند، در آزمون‌های حافظه نمرات پایین‌تری کسب کردند.

نگران‌کننده‌تر اینکه، این کاهش مشابه آنچه به طور طبیعی در طول ۱۰ سال پیری رخ می‌دهد، بود و بیشترین تأثیر بر چیزی بود که به عنوان حافظه معنایی شناخته می‌شود - حافظه‌ای که مسئول به خاطر سپردن حقایق، کلمات و اطلاعات عمومی است که برای ارتباطات روزانه و درک دنیای اطراف ما ضروری است.

دکتر کاترین کائون، نویسنده اصلی این مطالعه، می‌گوید: حافظه معنایی برای مقابله با خواسته‌های زندگی و وقایع و تجربیات اجزای و عملکردهای اجرایی (که به تمرکز و به خاطر سپردن دستورالعمل‌ها کمک می‌کنند)، تحت تأثیر این نوع آلودگی قرار گرفتند.

محققان می‌گویند این نشان می‌دهد که این کاهش در مناطق خاصی از مغز متمرکز است، نه اینکه باعث کاهش کلی در هوش یا توانایی‌های شناختی کلی

محققان برای مشکلات حافظه را به تأخیر می‌اندازند و آن را بخشی طبیعی از پیری می‌دانند، در حالی که آنها فقط زمانی که علائم شدیدتری مانند تومم یا تغییرات شخصیتی ظاهر می‌شوند، به دنبال درمان می‌روند. شایان ذکر است که آلودگی هوا یک عامل قابل اصلاح است، به این معنی که قرار گرفتن در معرض آن می‌تواند در سطح فردی و اجتماعی کاهش یابد.

دکتر راشل ویتمر، نویسنده مشترک این مطالعه و مدیر مشترک مرکز تحقیقات آلزایمر، می‌گوید: «درک عوامل محیطی که زوال شناختی را تسریع می‌کنند برای پرداختن به نابرابری‌ها در خطر زوال عقل بسیار مهم است. آلودگی هوا یک هدف قدرتمند برای پیشگیری است، زیرا می‌توان آن را از طریق سیاست‌های عمومی و رفتار فردی کنترل کرد.»

در سطح شخصی، افراد می‌توانند با محدود کردن فعالیت‌های خارج از منزل در روزهای بسیار آلوده، استفاده از فیلترهای هبوا داخل خانه، بسته نگه داشتن پنجره‌ها در ساعات اوج مصرف و اجتناب از ورزش در نزدیکی جاده‌های شلوغ، میزان قرار گرفتن در معرض آلودگی را کاهش دهند.

این تحقیق جدید بر اساس دهه‌ها مطالعه انجام شده است که ذرات ریز (PM2.5) ساطع شده از سوختن زغال سنگ، وسایل نقلیه و کارخانه‌ها را با افزایش خطر مرگ زودرس، سرطان و بیماری قلبی مرتبط می‌دانند. مطالعات قبلی نیز آلودگی هوا را به افزایش بروز زوال عقل و بدتر شدن علائم آلزایمر، از جمله ایجاد پلاک‌های آمیلوئید در مغز - توده‌های پروتئینی مشخصه این بیماری - مرتبط دانسته‌اند. حتی دود آتش‌سوزی‌های جنگلی که با تغییرات اقلیمی تشدید می‌شود، تا حدودی با افزایش خطر زوال عقل مرتبط دانسته شده است.

منبع: ایندپندنت

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

منبع: نئوسنتی

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

بارعایت این نکته بر چاقی غلبه کنید

کم و متناسب با فعالیت بدنی باشد که روزانه انجام می‌دهیم»

ایوان ددوف، آکادمیسین روسی، به نوبه خود، در اظهارات قبلی خود خاطر نشان کرد که تغذیه نامناسب همراه با سبک زندگی بی‌تحرك می‌تواند منجر به عواقب جدی برای سلامت ما شود.

در همین زمینه، کارشناسان تغذیه اظهار داشتند که زمان صرف صبحانه نقش محوری در کنترل سطح

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/الف ۳۱۵ /۴۶۰۲-ش

م/