

خبرها از عالم علم

چرا برخی همیشه خسته هستند؟



کم خوابی فقط باعث خواب آلودگی نمی‌شود؛ بلکه بر حافظه، خلق و خو، سیستم ایمنی و حتی سوخت‌وساز بدن نیز تأثیر می‌گذارد. اگر شبها دیر می‌خوابید یا کیفیت خواب پایینی دارید، بدن فرصت کافی برای بازسازی خود پیدا نمی‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، خستگی مداوم، کاهش تمرکز و بی‌حوصلگی شاید بیش از آنکه نشانه افزایش سن باشند، نتیجه عادات‌هایی باشند که روز تکرار می‌کنیم. شناخت این عوامل می‌تواند اولین قدم برای بازگشت انرژی و شادابی باشد.

ایا مداوم احساس خستگی می‌کنید؟ صبح‌ها با بی‌حوصلگی از خواب بیدار می‌شوید و تصور می‌کنید این کاهش انرژی بخشی طبیعی از افزایش سن است؟ خبر خوب این است که همیشه پای افزایش سن در میان نیست. گاهی چند عادت ساده و روزمره، بزرگ‌ترین سارقان انرژی بدن هستند.

۱. خواب نامنظم؛ دشمن خاموش شادابی
کم‌خوابی فقط باعث خواب‌آلودگی نمی‌شود؛ بلکه بر حافظه، خلق و خو، سیستم ایمنی و حتی سوخت‌وساز بدن نیز تأثیر می‌گذارد. اگر شبها دیر می‌خوابید یا کیفیت خواب پایینی دارید، بدن فرصت کافی برای بازسازی خود پیدا نمی‌کند.

راهکار: از خواب خودداری کنید. استفاده از تلفن همراه پیش از خواب خودداری کنید.

۲. کم‌آبی بدن؛ عامل فراموش شده خستگی
حتی کمبود خفیف آب در بدن می‌تواند باعث کاهش تمرکز، سردرد و احساس کسالت شود. با افزایش سن نیز حس تشنگی ضعیف‌تر می‌شود و بسیاری از افراد بدون آنکه بدانند دچار کم‌آبی می‌شوند.

تکنه: همیشه یک بطری آب در دسترس داشته باشید و منتظر احساس تشنگی نمانید.

۳. نشستن طولانی مدت
شاید تصور کنید استراحت بیشتر باعث افزایش انرژی می‌شود، اما واقعیت برعکس است. بی‌حرکتی جریان خون را کاهش می‌دهد و احساس خستگی را تشدید می‌کند.

تنها ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روزانه می‌تواند سطح انرژی را به شکل محسوسی افزایش دهد.

۴. رژیم غذایی فقیر از مواد مغذی
مصرف زیاد شیرینی‌ها، غذاهای فرآوری‌شده و نوشیدنی‌های شیرین انرژی را به‌سرعت بالا می‌برد، اما خیلی زود باعث افت شدید قند خون و احساس بی‌حالی می‌شود.

۵. استرس مزمن؛ دزد نامرئی انرژی
استرس مداوم بدن را در حالت هشدار نگه می‌دارد و در نهایت ذخایر انرژی را تخلیه می‌کند. خستگی ناشی از استرس معمولاً با خوابیدن هم برطرف نمی‌شود.

تمرین‌های تنفسی، مدیتیشن و ورزش می‌توانند به بازیابی انرژی کمک کنند. گاهی خستگی مداوم یک بیماری زمینه‌ای است؛ مانند: کم‌خونی - مشکلات تیروئید - دیابت - بیماری‌های قلبی - افسردگی

راز طول عمر از زبان جراح کوارش:

چند میوه برتر برای سلامتی



یک جراح قلب و متخصص سلامت روده، چند میوه کم‌قند و سرشار از ترکیبات مفید را معرفی کرده که می‌توانند به سلامت قلب، روده و افزایش طول عمر کمک کنند

بسیاری از افراد تصور می‌کنند همه میوه‌ها به یک اندازه سالم هستند، اما از دیدگاه متخصصان تغذیه و سلامت، برخی میوه‌ها به دلیل قند کمتر و محتوای بالاتر فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها، انتخاب‌های مناسب‌تری برای حفظ سلامت بلندمدت به شمار می‌روند.

به گزارش فرارو به نقل از سی ان بی، بسیاری از مردم بر این باورند که هر نوع میوه‌ای دانا سالم است، اما واقعیت کمی پیچیده‌تر از این تصور رایج است. اگر چه میوه‌ها منبع ارزشمندی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند، برخی از آن‌ها حاوی مقادیر قابل توجهی قند طبیعی‌اند؛ قندی که در صورت مصرف بیش از حد می‌تواند بر سلامت روده، سوخت‌وساز بدن و حتی کنترل وزن تأثیر بگذارد.

به گفته یک جراح قلب و متخصص سلامت روده، انتخاب میوه‌هایی که قند کمتری دارند و در عین حال سرشار از پلی‌فنول‌ها هستند، راهکار هوشمندانه‌تری برای حفظ سلامت محسوب می‌شود. او میوه را نوعی «شیرینی طبیعی» می‌داند که باید با آگاهی و اعتدال مصرف شود، نه به‌صورت نامحدود. در ادامه با چند میوه‌ای آشنا می‌شویم که از سالم‌ترین انتخاب‌ها برای سلامت قلب، روده و افزایش طول عمر هستند.

۱. مرکبات
گریپ‌فروت، نارنگی و کامکوات از جمله میوه‌های خانواده مرکبات هستند که به‌طور طبیعی قند نسبتاً کمی دارند و در عین حال سرشار از ویتامین سی هستند. این میوه‌ها همچنین حاوی فلاونوئیدها هستند؛ گروهی از پلی‌فنول‌ها که می‌توانند به حفظ تعادل میکروبیوم روده کمک کنند.

این متخصص توصیه می‌کند هنگام مصرف مرکبات، بخش سفید رنگ زیر پوست میوه را دور نریزید. این قسمت که اغلب نادیده گرفته می‌شود، یکی از مغذی‌ترین بخش‌های میوه است. کامکوات نیز مزیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا می‌توان آن را همراه با پوست مصرف

یک فوق تخصص غدد و متابولیسم، نسبت به افزایش وزن ناخواسته در سنین میان‌سال، هشدار داد. به گزارش مهر، ایرج حیدری، به بررسی افزایش وزن ناخواسته در میان‌سالان پرداخت و گفت: بدن انسان پس از سن سی سالگی وارد مرحله جدیدی از تغییرات فیزیولوژیک می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها کاهش متابولیسم پایه است. وی افزود: این تغییرات باعث می‌شود که در دوران جوانی (۲۰ سالگی) باعث حفظ وزن می‌شد، در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی، منجر به تجمع چربی و افزایش وزن شود. حیدری، دلیل اصلی این افت متابولیسم را بافت ضربه بدن معرفی کرد و افزود: از حدود سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی، بدن به طور طبیعی دچار تدریجی توده عضلانی می‌شود. وی تأکید کرد: رابطه مستقیمی میان حجم عضله و سرعت سوخت‌وساز بدن وجود دارد؛ به این معنا که با کاهش بافت عضلانی، متابولیسم پایه نیز کاهش یافته و بدن توانایی کمتری برای سوزاندن کالری‌های مصرفی خواهد داشت.

کامل‌ترین میوه‌هایی است که می‌توان مصرف کرد. اوو کادو احساس سیری طولانی‌تری ایجاد می‌کند، از سلامت قلب حمایت می‌کند و بدون ایجاد نوسانات شدید قند خون، به تغذیه میکروبیوم روده کمک می‌کند. او می‌گوید تقریباً هر روز اوو کادو مصرف می‌کند تا از چاق شدن مزایای آن بهره‌مند شود.

۵. زیتون
اگر زیتون را در این فهرست نمی‌دیدید، احتمالاً تعجب می‌کردید. زیتون نیز از نظر گیاه‌شناسی یک میوه است و جایگاه ویژه‌ای در رژیم غذایی پیشنهادی این متخصص دارد. زیتون تقریباً فاقد قند است و در عوض سرشار از چربی‌های سالم و پلی‌فنول‌های قدرتمندی مانند هیدروکسی‌تیروزول است. این ترکیبات تنها از سلامت قلب حمایت می‌کنند، بلکه برای باکتری‌های مفید روده نیز سودمند هستند. به همین دلیل زیتون و روغن زیتون فرابکر از ارکان اصلی رژیم غذایی توصیه‌شده برای حفظ سلامت قلب، مغز و دستگاه گوارش به شمار می‌روند.

۶. کیوی
کیوی نیز با وجود طعم شیرین و دلپذیرش، در مقایسه با بسیاری از میوه‌های گرمسیری قند کمتری دارد و سرشار از ویتامین سی، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها است.

۷. روگردی ساده برای سلامت بلندمدت
به اعتقاد این جراح قلب، حفظ سلامت در بلندمدت الزماً نیازمند رژیم‌های غذایی پیچیده نیست. انتخاب میوه‌هایی با قند کمتر و محتوای بالاتر فیبر و پلی‌فنول‌ها می‌تواند به سلامت روده، تأمین انرژی پایدارتر و حمایت از عملکرد قلب و متابولیسم بدن کمک کند. البته او تأکید می‌کند که هر فرد شرایط جسمی و نیازهای تغذیه‌ای خاص خود را دارد. بنابراین پیش از ایجاد تغییرات اساسی در رژیم غذایی، به‌ویژه برای افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای یا مشکلات متابولیک، مشورت با پزشک یا متخصص تغذیه ضروری است. به گفته او، راز اصلی یک رژیم غذایی موفق نه حذف کامل مواد غذایی، بلکه انتخاب آگاهانه‌تر و مصرف متعادل‌تر آنهاست.

یکی از عوامل کلیدی در پدیده پیری، کاهش طول عمر است. به گزارش مهر، ایرج حیدری، به بررسی افزایش وزن ناخواسته در میان‌سالان پرداخت و گفت: بدن انسان پس از سن سی سالگی وارد مرحله جدیدی از تغییرات فیزیولوژیک می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها کاهش متابولیسم پایه است. وی افزود: این تغییرات باعث می‌شود که در دوران جوانی (۲۰ سالگی) باعث حفظ وزن می‌شد، در دهه‌های چهارم و پنجم زندگی، منجر به تجمع چربی و افزایش وزن شود. حیدری، دلیل اصلی این افت متابولیسم را بافت ضربه بدن معرفی کرد و افزود: از حدود سن ۳۵ تا ۴۰ سالگی، بدن به طور طبیعی دچار تدریجی توده عضلانی می‌شود. وی تأکید کرد: رابطه مستقیمی میان حجم عضله و سرعت سوخت‌وساز بدن وجود دارد؛ به این معنا که با کاهش بافت عضلانی، متابولیسم پایه نیز کاهش یافته و بدن توانایی کمتری برای سوزاندن کالری‌های مصرفی خواهد داشت.

چرا در میان‌سال می‌شویم!

خبر پزشکی

علائم لخته خون در پا



لخته خون در پا در واقع ترومبوز ورید عمقی (دی‌وی‌تی) است که ممکن است مدت‌ها از وجود آن در عروق پا بی‌خبر باشید. به گزارش ایسنا، عارضه لخته شدن خون در پا اگر بدون درمان رها شود می‌تواند عواقب جدی به دنبال داشته باشد.

در بسیاری از موارد افراد، علائم فیزیکی این عارضه را جزئی تلقی می‌کنند یا به خاطر افزایش سن این علائم نادیده گرفته می‌شوند. همچنین در برخی موارد لخته خون علائم آشکار ندارد و ممکن است علامتی مشاهده نشود. بنابراین تا زمانی که مشکلات جدی و شدید رخ ندهد امکان دارد که متوجه آن نشوید.

به گزارش «وریول هلت»، آگاه شدن از علائم تشکیل لخته خون در ساق یا به تعیین زمان لازم و به موقع برای درمان آن کمک می‌کند. شایع‌ترین محل برای تشکیل لخته خون در پاها، وریدهای عمیق و بزرگ ساق پا، ران یا لگن است. این سیاهرگ‌ها، رگ‌های خونی اصلی هستند که خون را به قلب با می‌گردانند.

در صورت آزاد شدن یک قطعه از لخته خون در عروق پا، این لخته از طریق جریان خون در بدن جا به جا می‌شود و این خطر وجود دارد که جریان خون به ریه‌ها را مسدود کند. این مشکل شدید و خطرناک، آمبولی ریه نامیده می‌شود و اگر سریع درمان نشود، خطر مرگ را در پی خواهد داشت.

علائم آشکار لخته شدن خون در پا

درد ضربان‌دار که معمولاً در یک ناحیه از یک ساق یا ران، هنگام راه رفتن یا ایستادن، متمرکز می‌شود و مانند گرفتگی عضلانی است از علائم آشکار این عارضه است. همچنین تورم که به طور ناگهانی در ناحیه آسیب‌دیده یا در امتداد سیاهرگ در پای آسیب‌دیده رخ می‌دهد، قرمزی ناشی از التهاب که معمولاً در ناحیه آسیب‌دیده بخش می‌شود، احساس گرما (معمولاً نشانه التهاب است) در ناحیه‌ای از یک مضموم یا دردناک است هم از دیگر نشانه‌های مشخص این عارضه هستند.

برخی از علائم دیگر وجود لخته خون در پا شامل تنگی نفس است که بدون هیچ دلیل واضحی رخ می‌دهد و همچنین ضمیم شدن یا سفت شدن ورید پا که طاب نامیده می‌شود.

با این حال از آنجایی که وریدهای عمقی پا از روی پوست دیده نمی‌شوند، لخته خون در پا می‌تواند نامرئی باشد. حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد از لخته‌های خونی پا مورد توجه قرار نمی‌گیرند زیرا علائم مشخصی ایجاد نمی‌کنند. برخی از افراد تا زمانی که این عارضه، به آمبولی ریه منجر نشود و مشکلات جدی ایجاد نکند، نمی‌دانند به این بیماری مبتلا شده‌اند. لخته‌شدن خون در پا با یک مشکل جدی است. آگاهی از علائم لخته‌خونی در پا برای تشخیص سریع و شروع درمان به موقع، مؤثر است. اگر عوامل خطر لخته خون در ساق پا را حس کردید، این درد و تورم پا را جدی بگیرید و به متخصص مراجعه کنید.

جدول

شماره جدول ۷۹۸۱

افقی

- شرح و تفصیل خیر - خاطری آسوده دارد
- پایتخت کشور آفریقای زامبیا - تربیت اموختن
- پیر کاندار ۳- هنوز ادب نشده - جواب ظفره آمیز - به کار نیامدنی - گل سرخ ۴- محل دیده بانسی - نقاش بزرگ فرانسوی - خانه بزمزین
- جایگاه شمشیر - از سنگ‌های قیمتی - فرزند آدم ۶- زهره و پردلی - شهر و قبیله - کشیده و بلند ۷- اسر به چرانیدن - از جانوران خوش پوست- حرف همراهی ۸- گواراست- کنایه از اقتاب عالم افروز - واحد پول کامبوج ۹- تنها و بی‌کس- برتر و بالاتر از دیگران - علم و دانش ذاتی ۱۰- ایام - مخترع عکاسی - خیمه را هم گویند ۱۱- شتر مرغ آمریکایی - نام پدر عمار - نوعی خون آشام ۱۲- کینیزک- ریشه گیاه - قاطع درخت ۱۳- مرگ غصه‌دار - گلابی کردن - گردش روزگار - تنبیل و بیگاره ۱۴- سرباز زدن - سقف فروریخته - بی‌کسی ۱۵- امین و درستکار - وسیله وزنه‌برداری

حل جدول شماره قبیل

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
م	ا	د	ب	ن	ک	ه	ش	ت	ا	س	ک	ا	م	ا
ا	ن	د	ر	و	ن	ل	ا	م	ا	د	ک	ا	م	ا
خ	ا	م	د	ب	ا	ک	د	ه	ل	ا	ب	ا	ن	ا
۴	ت	ج	ن	ا	د	ب	ا	ج	ا	م	ش	ی		
۵	ن	ا	پ	ر	ا	ش	و	ب	ا	و	ر	ا	ن	
۶	ت	ب	و	ک	ت	ر	ن	ج	ا	و	ن	ک		
۷	ا	ت	ل	و	ن	ش	م	ا	ت	د	ه			
۸	ن	ب	ا	و	م	ه	ا	ر	ه	و	ن	ا		
۹	ا	ی	ح	ر	ف	ا	س	و	ر	ا	ج	م		
۱۰	س	و	ا	د	ب	د	ل	ا	ر	ب	و			
۱۱	ت	ا	ر	ی	ک	ت	ه	ر	ا	ن	ی	ا	م	
۱۲	ا	ن	ا	س	ر	ا	ب	ی	م	م	ر			
۱۳	ز	ه	ا	ش	ل	ف	ا	ت	ب	ی	د			
۱۴	ی	س	ل	م	ا	ن	ی	د	ا	د	ک	ا	ه	
۱۵	ا	ب	د	ا	ر	خ	ا	ن	ه	ز	ر	و	ق	

عمودی

- تخفہ طنز - معروفترین اثر الکساندر دوما ۲-نازکدل و احساساتی
- دها و زیرکی - نوعی بالاپوش ۳-زاده طلیی - ندا دردهنده - مکان امن - دوسنگ آسیا ۴-بلندی و بالای چیزی - گزنده بی دست و پا - اولاد پیامبرند
- ۵-طرز و روشکار - حجه نشین بازار - مرغ مردارخوار ۶-میوه ترشیده و فاسد - سرشت و باطن - ترکیب بد با عنصری دیگر ۷-عناطیق رسم و وضع حاضر - از حروف استثنا - هنوز ادب نشده ۸-پدر آذربها - صنعت تولید نخ - گردن آویز شتر ۹-مفعول بی واسطه - پرده داری و خدمت کعبه - از گل های بهاری ۱۰-از اعیاد مبارک مسلمان - مردان - طریقه و مذهب ۱۱-از شهرهای استان فارس - محل تهیه چای کارمندان ۱۲- تربیت آموخته - یاداشت- قدر و اندازه ۱۳- حرف نداری ۱۴- دردنگان - سرداری - دودمان ۱۴-برف و باران از اوست- خشک- شایستگی و آمادگی پذیرشکاری را داشتن ۱۵- میوه‌های پاییزی - از فرآورده های لبنی