جام جم

یکشنبه ۱۹ آذر ۱۴۰۲ شماره ۶۶۵۴

۴ ماده غذایی برای دفع اثرات آلودگی هوا

لبنیات

مصرف یک لیوان شیر یا یک پیاله ماست باعث تولید اکسیژن بیشتر درخون می‌شود

کلم بروکلی

کلم بروکلی در برابر آلودگی و آلاینده‌ها یک سپر دفاعی بسیار مستحکم است

گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی سموم موجود در خون را می‌زداید و به تصفیه آن کمک می‌کند

آب

آب در بدن فرآیند جذب اکسیژن را تسریع می‌کند و عمل سم‌زدایی را هم به‌خوبی انجام می‌دهد

سلامت جهان

آلودگی هوا؛ معضلی جهانی!

آلودگی هوا ناشی از سوخت‌های فسیلی سالانه پنج میلیون نفر را از بین می‌برد.

نتایج نگران‌کننده تحقیقات جدید، آمار شگفت‌انگیزی را در مورد تأثیر آلودگی هوا ناشی از سوخت‌های فسیلی نشان می‌دهد، به‌طوری‌که تخمین می‌زند سالانه ۵/۱ میلیون مرگ اضافی در سراسر جهان به‌دلیل این موضوع رخ می‌دهد.

این رقم ۶۱درصد از کل ۸/۳ میلیون مرگ ناشی از آلودگی هوای محیط از همه منابع را در سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد.

این مطالعه بر مزایای سلامتی قابل‌توجهی که می‌توان با جایگزینی سوخت‌های فسیلی با منابع انرژی پاک و تجدیدپذیر به دست‌آورد، تأکید کرده‌است. در حالی که آلودگی هوای محیط به‌عنوان تهدید زیست‌محیطی بزرگ برای سلامت و طول عمر شناخته می‌شود، مشخص کردن مرگ‌ومیر به منابع خاص آلودگی هوا یک کار پیچیده با نتایج متفاوت در مطالعات جهانی بوده‌است.

نتایج نشان داد که در سال ۲۰۱۹، تعداد مرگ‌ومیر جهانی مرتبط با آلاینده‌های هوای محیط مانند ذرات ریز و ازن به ۸/۳ میلیون نفر رسید که سوخت‌های فسیلی مسئول ۶۱درصد از این مرگ‌ها هستند. این عدد ۸۲درصد از کل مرگ‌ومیرهای احتمالی ناشی از آلودگی هوا را نشان می‌دهد که در صورت کنترل همه گازهای گلخانه‌ای ساخته شده توسط انسان می‌توان از آن جلوگیری کرد.

سلامت ایران

نوشیدنی‌های مضر برای مغز

برخی مواد غذایی مانند میوه‌ها، ماهی و... به سلامت مغز ما کمک می‌کنند، با این حال برخی دیگر از آنها خطر ابتلا به مشکلات خلقی یا حافظه را افزایش می‌دهند که بهتر است مصرف آنها را کاهش بدهیم.

الکل، نوشابه و سایر نوشیدنی‌های شیرین، از جمله این مواد هستند. الکل مستقیما بر مسیرهای ارتباطی مغز تأثیر می‌گذارد. هرچه بیشتر الکل بنوشید، پردازش اطلاعات جدید یا به خاطر سپردن چیزها دشوارتر می‌شود. علاوه بر آن، اگر می‌خواهید با افزایش سن، مغز خود را سالم نگه دارید از نوشیدنی‌های فوق‌العاده شیرین دوری کنید. تحقیقات نشان داده‌است افرادی که مقدار زیادی نوشابه، چای شیرین و سایر نوشیدنی‌های شیرین می‌نوشند، بیشتر در معرض مشکلات حافظه هستند. این نوشیدنی‌ها که اغلب دارای نوعی قند به نام فروکتوز هستند، حتی ممکن است باعث کوچک‌تر شدن قسمت‌های خاصی از مغز شما شوند.

از طرف دیگر، نوشیدنی‌های رژیمی با شیرین‌کننده‌های مصنوعی هم تاثیر منفی بر عقل و مغز دارند؛ چنان‌که بیشتر افراد فکر می‌کنند که اگر نوشابه‌های معمولی برای‌شان مضر است، پس نوشیدنی‌های بدون قند یا به اصطلاح نوشابه‌های رژیمی خوب هستند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که حداقل یک نوشابه رژیمی در روز می‌خورند تقریبا سه برابر بیشتر در معرض سکته مغزی یا زوال عقل هستند.

«هوا» خواه توام جانا!

مراقب سلامت‌تان در هوای آلوده باشید

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

آلودگی هوا دیگر به تکراری‌ترین موضوع روزهای سرد سال تبدیل شده‌است اما تلخی ماجرا این است که تکراری بودنش، نه‌تنها چیزی از اثرات و عوارضش کم نمی‌کند که اتفاقا کشیده‌های پر قدرت‌تری بر تن خسته ساکنان شهرهای بزرگ که سال‌هاست در این هوا نفس می‌کشند، می‌زند. ضربه‌هایی که می‌تواند سلامت جسمی و حتی روحی همه افراد جامعه را با خطراتی جدی مواجه کند اما آنچه مهم است این است که این هوای آلوده، برای ما عادی نشود، چراکه به نظر می‌رسد در این میان، تنها خودمان هستیم که می‌توانیم سپری در برابر این ذرات ریز و عناصر شیمیایی که به ما حمله کرده‌اند بگیریم و از سلامت‌مان دفاع کنیم، والا انگار قرار نیست کار دیگری از دست کسی یا چیزی بربیاید!

ذرات آلوده‌کننده هوا، برای همه مضر است، برای برخی‌ها مضرتر! در واقع این سن افراد و البته وضعیت سلامت کلی بدن‌شان است که میزان خطرناک بودن آلودگی هوا بر سلامت جسمی یا حتی ذهنی‌شان بالا و پایین می‌کند. برای همین است که در اخبار مربوط به آلودگی هوا، تاکید بسیار فراوانی بر کودکان و سالمندان که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، مادران باردار که جنین در حال تکاملی را در خود پرورش می‌دهند و در نهایت، بیماران که کوچک‌ترین عامل خارجی می‌تواند، بیماری‌شان را تشدید کند، دارد. پس با وجود این‌که تکرار مکررات است اما اگر جزو هرکدام از این دسته‌ها هستید، آلودگی هوا را یک پدیده عادی تلقی نکنید و تا جایی که می‌توانید، خودتان را در معرض هوای آلوده قرار ندهید. اگر هم در دسته و گروه خاصی قرار نمی‌گیرید، آگاه باشید و همه مراقبت‌های لازم را به کار ببندید که در اثر عوارض ناشی از آلودگی، در آینده نه‌چندان دور، در دسته و گروه بیماران قرار نگیرید!

اثرات کوتاه و بلند!

اغراق نیست اگر بگوییم که در روزهای آلوده، هر اختلال جدیدی که در سلامت‌تان ایجاد شود، برگردن ذرات شیمیایی موجود در هواست؛ از سوزش بینی، گلو، چشم تا سردرد، سرگیجه و تهوع! در چنین شرایطی و برای دور ماندن از این علائم، لازم است تا آنجاکه می‌توان خودمان را در معرض تنفس این هوا قرار ندهیم و از فعالیت و به خصوص ورزش در هوای آلوده دوری کنیم! رفتارهایی که اگر انجام نشود، ممکن است خدای ناکرده به بیماری‌های ریوی، بیماری‌های قلبی و البته آسم ختم شود؛ چراکه دو عامل مهم بر شکل‌گیری بیماری آسم تاثیر دارد. در مرحله اول، ازن است که بر تنفس اثر دارد و در مرحله بعد، ذرات ریز مانند آنچه در گرد و غبار یا دود موجود است که به ریه آسیب می‌رساند و باعث حمله آسم می‌شود:« تنفس هوایی این چنین آلوده، باعث برونشیت و التهاب ریه می‌شود که به تنگی نفس و سرفه‌های مداوم و مکرر و خلط منجر خواهدشد.» این را دکتر حمید سهراب پور می‌گوید که معتقد است آلودگی در دراز مدت موجب ایجاد بیماری می‌شود و این اتفاق در کوتاه‌مدت بروز نمی‌کند:«البته در این ایام روزهای آلودگی زیاد داریم و قسمت اعظم روزهای سال هوا آلوده است؛ برای همین هم خطر بیشتری کودکان و سالمندان را تهدید می‌کند.»

علاوه بر آن، گرفتگی عروق خونی، از جمله عوارض دیگری است که استنشاق ذرات شیمیایی مثل سرب، ازن، کربن منواکسیدکربن، دی‌اکسید سولفید و... با خود به همراه دارند؛ ذراتی که موجب آسیب سطح داخلی رگ‌های خونی می‌شود و در نتیجه عروق را سخت تر و تنگ تر کرده و فشار خون را افزایش می‌دهد.

سپرت را بالا بگیر!

ماسک بزنید! این تکراری‌ترین، بدیهی‌ترین و شاید سخت‌ترین توصیه‌ای است که می‌شود راجع به محافظت در برابر آلودگی هوا کرد؛ توصیه‌ای که شاید به دلیل خاطره ناخوشایند سال‌های کرونا، دیگر دل‌مان نمی‌خواهد به آن پایبند باشیم. واقعیت اما این است که پوشش ماسک، اولین سپری است که از ورود ذرات آلوده به مجاری تنفسی‌تان از شما و سلامت‌تان مراقبت می‌کند:« افرادی که مجبورند در خارج از منزل فعالیت کنند از ماسک‌های مخصوص P2 استفاده کنند. ماسک را روی صورت‌تان قرار دهید، به گونه‌ای که دماغک آن روی برآمدگی بینی باشد. از محکم بودن ماسک اطمینان حاصل کنید، در ادامه ماسک را به آرامی با هر دو دستان‌تان بپوشانید و آرام نفس بکشید، هوا نباید از اطراف ماسک تنفسی نشت کند.»

آسیب‌پذیرترین‌ها

بیماران مبتلا به آسم! این افراد پیشروی همه گروه‌های جامعه در برابر آسیب‌هایی هستند که آلودگی هوا بر سلامت‌شان وارد و کیفیت زندگی‌شان را دچار تغییراتی جدی می‌کند. این طور که آمارها می‌گوید، حدود ۳۰۰ میلیون نفر در دنیا به آسم مبتلا هستند و همین کافی است که بدانیم یک آلودگی هوای به ظاهر ساده، چطور می‌تواند زندگی چندمیلیون نفر را دچار اختلال کند. دی‌اکسید نیتروژن، دی‌اکسیدگوگرد، منواکسیدکربن و... اثرات جبران‌ناپذیری بر سلامت بیماران آسم دارد؛ بیمارانی که این ذرات ریز موجود در هوا، از راه بینی و دهان وارد ریه‌های‌شان می‌شود و بیماری‌شان را تشدید می‌کند و باعث بروز حملات در این افراد می‌شود. در چنین شرایطی، فارغ از همه توصیه‌های همیشگی مانند این‌که در خانه بمانید و در هوای باز ورزش نکنید و اسپری مخصوص‌تان را همیشه همراه داشته باشید، شاید لازم باشد دست به دامن این توصیه شویم که اگر می‌توانید، محل زندگی‌تان را تغییر بدهید؛ چراکه بهتر است این واقعیت را بپذیریم که افراد مبتلا به آسم، نمی‌توانند زندگی مسالمت‌آمیزی با آلودگی هوای کلانشهرها داشته باشند!

حل سودوکو ۴۵۲۸

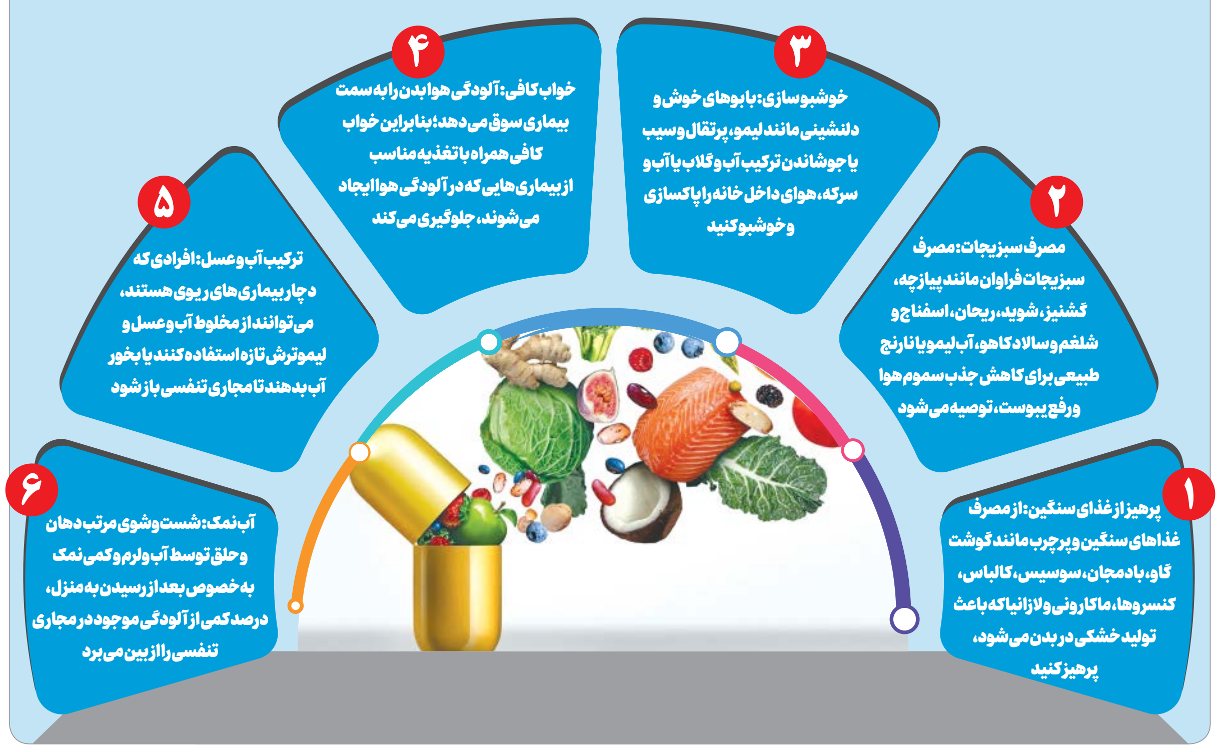
۷	۴	۸	۶	۹	۱	۳	۵	۲				۵	۱	۷	۸	۶	۴	۳	۹	۲
۶	۵	۳	۷	۲	۸	۹	۴	۱				۸	۳	۹	۵	۲	۷	۱	۶	۴
۹	۲	۱	۳	۴	۵	۷	۶	۸				۲	۶	۴	۹	۳	۱	۵	۷	۸
۸	۱	۴	۹	۳	۷	۵	۲	۶				۳	۸	۱	۶	۷	۹	۴	۲	۵
۵	۳	۷	۲	۸	۶	۴	۱	۹				۷	۵	۲	۴	۱	۳	۹	۸	۶
۲	۹	۶	۱	۵	۴	۸	۷	۳				۴	۹	۶	۲	۵	۸	۷	۳	۱
۳	۶	۲	۴	۷	۹	۱	۸	۵	۶	۲	۷	۹	۴	۳	۱	۸	۲	۶	۵	۷
۴	۸	۹	۵	۱	۲	۶	۳	۷	۹	۸	۴	۱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

سودوکو ۴۵۲۹

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

توصیه‌های طب‌سنتی برای کاهش اثرات آلودگی هوا



۱ پرهیز از غذای سنگین: از مصرف غذاهای سنگین و پرچرب مانند گوشت گاو، بادمجان، سوسیس، کالباس، کنسروها، ماکارونی و لازانیا که باعث تولید خشکی در بدن می‌شود، پرهیز کنید

۲ مصرف سبزیجات: مصرف سبزیجات فراوان مانند پیازچه، گشنیز، شوید، ریحان، اسفناج و شلغم و سالاد کاهو، آب لیمو یا نارنج طبیعی برای کاهش جذب سموم هوا و رفع یبوست، توصیه می‌شود

۳ خوشبوسازی: با بوهای خوش و دلنشینی مانند لیمو، پرتقال و سیب یا جوشاندن ترکیب آب و گلاب یا آب و سرکه، هوای داخل خانه را پاکسازی و خوشبو کنید

۴ خواب کافی: آلودگی هوا بدن را به سمت بیماری سوق می‌دهد؛ بنابراین خواب کافی همراه با تغذیه مناسب از بیماری‌هایی که در آلودگی هوا ایجاد می‌شوند، جلوگیری می‌کند

۵ ترکیب آب و عسل: افرادی که دچار بیماری‌های ریوی هستند، می‌توانند از مخلوط آب و عسل و لیموترش تازه استفاده کنند یا بخور آب بدهند تا مجاری تنفسی باز شود

۶ آب نمک: شست‌وشوی مرتب دهان و حلق توسط آب ولرم و کمی نمک به خصوص بعد از رسیدن به منزل، درصد کمی از آلودگی موجود در مجاری تنفسی را از بین می‌برد

ایستگاه سلامت

معلولیت نیازمند پیشگیری و حمایت

سوم دسامبر یا ۱۲ آذر، روز جهانی افراد دارای معلولیت در تقویم جهانی ثبت شده‌است. روزی که به افرادی تعلق دارد که بر اثر نقص جسمی یا ذهنی، اختلال قابل توجهی به طور مستمر بر سلامت و کارایی عمومی، یا در شئون اجتماعی، اقتصادی و حرفه‌ای‌شان وجود دارد؛ از جمله ناشنوایان، نابینایان و معلولان جسمی، حرکتی و ذهنی!

این روز با هدف ترویج درک در مورد مسائل مربوط به معلولیت و حمایت از حقوق و رفاه افراد معلول و کم‌توان یادآوری می‌شود. طبق آمار سازمان جهانی بهداشت، حدود ۱۰درصد جمعیت جهان دچار نوعی معلولیت هستند؛ آن‌قدر که می‌توان گفت معلولان بزرگ‌ترین اقلیت جهان محسوب می‌شوند. بر اساس این آمار، در حال حاضر بیش از ۶۰۰میلیون نفر از ساکنان جهان به علل مختلف جسمی، روانی و اجتماعی دچار ناتوانی و معلولیت هستند.

اما فارغ از حمایت‌های اجتماعی برای همه این افراد موضوع قابل توجه در این میان، توجه به مباحث ژنتیک برای پیشگیری از معلولیت‌های بدو تولد است. شاید چنین روزی از این منظر نیز قابل توجه باشد که یادآوری شود زوجین و عموم جامعه باید به مشاوره ژنتیک اهمیت بدهند؛ مشاوره‌ای که هدف از اجرای آن، تشخیص بیماری‌های ژنتیک و میزان خطرپذیری این‌گونه بیماری‌ها در خانواده‌هاست. آن‌وقت است که شاید از تعداد این جمعیت کم شود!