

تقویت حافظه در سالمندان با ورزش هوازی

مطالعه جدید نشان می‌دهد سالمندان بعد از شش ماه ورزش هوازی در آزمون‌های فکری و حافظه، عملکرد بسیار بهتری داشتند. محققان دانشگاه کلگری کانادا در این باره می‌گویند: با افزایش سن، کمی قدرت فکری و فیزیکی خود را از دست می‌دهیم. اما حتی با شروع برنامه ورزشی در سنین بالا، فواید آن برای مغز بی‌شمار است. ورزش هوازی موجب حرکت خون به تمام نقاط بدن می‌شود. مطالعه محققان نشان می‌دهد ورزش موجب رسیدن خون به مغز، مخصوصا نواحی مسؤول تسلط کلامی و عملکردهای اجرایی می‌شود. آنها می‌گویند یافته‌شان برای افراد مسن در معرض ریسک ابتلا به آلزایمر و سایر انواع زوال عقل و بیماری‌های مغزی بسیار مهم است. محققان دریافته‌اند افزایش جریان خون به مغز با حداقل روزانه ۴۰ دقیقه ورزش‌های هوازی تا ۲/۸ درصد افزایش می‌یابد. افزایش جریان خون ناشی از ورزش نیز با بهبود نسبی برخی ابعاد فکری مرتبط است که معمولا با افزایش سن کاهش می‌یابد. /مهر

کلینیک اورولوژی

ناهنجاری‌های سیستم ادراری در دوران جنینی



دکتر سلمان اسلامی
جراح کلیه و مجاری ادراری

طی این چند سال کاری، خانواده‌های نگرانی به ما مراجعه کرده و با استرس فراوان در مورد وضعیت سلامتی کلیه جنین‌شان پرس‌وجو کرده‌اند. متاسفانه در موارد متعددی، والدین بعد از مدت‌ها نازایی بچه‌دار شده‌اند و با گزارش سونوگرافی طی دوران بارداری، متوجه تهدیدی جدی برای حیات جنین‌شان می‌شوند. با توجه به انجام مکرر سونوگرافی‌های دوران بارداری، موارد زیادی از ناهنجاری‌های جنین پیش از تولد مشخص می‌شود که فشار روحی روانی بالایی برای والدین به همراه دارد. امروز قصد داریم توضیح اجمالی در این زمینه داشته باشیم تا بتوانیم در صورت امکان نگرانی والدین عزیز را کاهش دهیم.

شایع‌ترین اختلالی که در مورد سیستم ادراری جنین گزارش می‌شود «هیدرونفروز» کلیه‌هاست. به این معنی که حجم ادرار تجمع‌یافته در کلیه بیش از حد معمول است و باعث می‌شود اندازه لگنچه کلیه بیشتر از معمول باشد که مؤید انسداد نسبی در محل خروج ادرار از کلیه است که البته در موارد اندکی نیز می‌تواند با سایر ناهنجاری‌ها همراه باشد.

نکته قابل توجه این است که در بیشتر موارد با افزایش سن بارداری این مشکل برطرف می‌شود و حتی در مواردی در چند ماه ابتدایی تولد این مشکل خود به خود رفع می‌شود.

در این موارد بعد از اطمینان بخشی به والدین توصیه می‌شود تا پایان بارداری، هر چهار تا شش هفته سونوگرافی انجام شود تا وضعیت کلیه‌های جنین ارزیابی و مقایسه شود.

بعد از تولد در صورت پسر بودن نوزاد، توصیه به انجام ختنه در همان روزهای اول می‌شود. همچنین نوزاد چه پسر باشد و چه دختر، یک هفته بعد از تولد لازم است یک آزمایش ادرار و سونوگرافی از سیستم ادراری‌اش انجام شود و سپس برای معاینه مراجعه کنند تا پیگیری‌های لازم انجام شود.

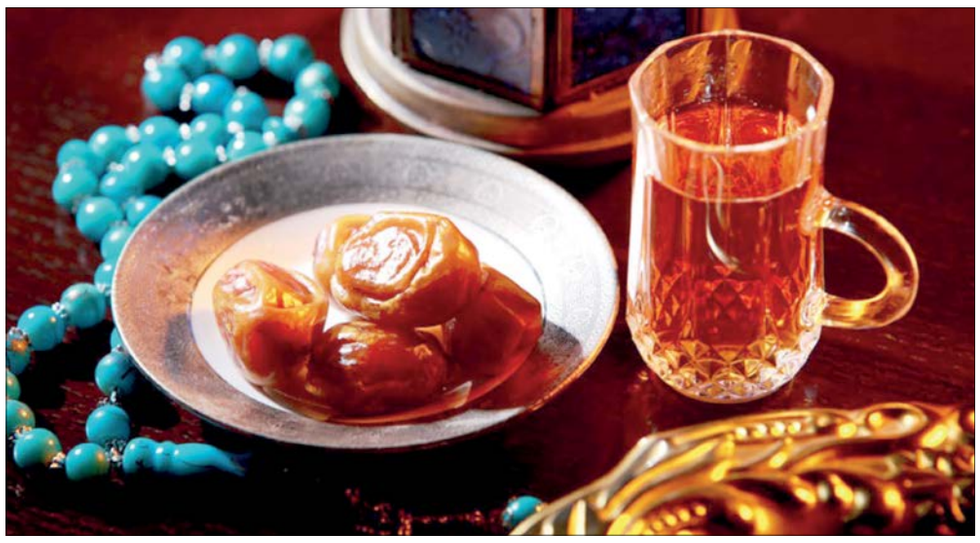
در مجموع بیشتر مشکلات خود به خود یا با مداخلات جراحی قابل اصلاح است و جای نگرانی برای والدین وجود ندارد.

ناهنجاری ناشایع اما مهم دیگری به نام «انسداد خروجی مثانه» نیز وجود دارد که برخلاف مشکل بالا اهمیت زیادی دارد و در موارد زیادی مشکلات فراوان ایجاد می‌کند. در این مورد، مثانه جنین متسع می‌شود و حجم مایع آمنیوتیک دور جنین هفته به هفته و ماه به ماه کاهش می‌یابد که گاهی می‌تواند منجر به فوت جنین شود.

خوشبختانه امروزه با توجه به شیوع بسیار کم این اختلال، موارد بسیار نادری از آن را می‌بینیم و با پیشرفت‌های علمی اخیر، گاهی با انجام جراحی روی جنین داخل شکم مادر، می‌توان اختلال را به صورت موقت برطرف کرد.



دکتر هاشمی:
ما روزانه به حدود ۲ لیتر آب برای تنظیم متابولیسم بدنمان نیاز داریم این آب باید از طریق مصرف آب، چای، میوه و آبمیوه طی فاصله افطار تا سحر تأمین شود



در آخرین هفته ماه مبارک رمضان، کم‌آبی احتمالی بروز یافته در بدن برخی روزه‌داران را با رعایت رژیم مناسب می‌توان جبران کرد

زمان طلایی جبران آب بدن

ندا اظهری
سلامت

در کنار بیشتر شدن احساس گرسنگی ناشی از روزه‌داری در واپسین روزهای ماه مبارک رمضان، یکی از مسائلی که برخی افراد را این روزها ممکن است بیشتر از روزهای نخست کم‌طاقت کند، احساس تشنگی ناشی از ساعت‌های متوالی نخوردن آب و مایعات است. هرساله متخصصان تغذیه توصیه‌هایی درباره نوع مدیریت مصرف آب در فاصله افطار تا سحر ارائه می‌دهند که به احساس تشنگی در افراد روزه‌دار کمک می‌کند تا کمتر تشنه شوند. از سویی با توجه به شیوع کرونا و تأکید متخصصان بر نوشیدن مایعات در چنین شرایطی به منظور پایین‌تر آوردن احتمال ابتلا به کرونا، برخی برای روزه‌داری نگران افزایش احتمال ابتلا به کرونا هستند. از این رو با دکتر محمد هاشمی، دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران گفت‌وگو کرده‌ایم تا چنانچه این مدت کمتر مایعات بدن را تأمین کرده‌اید، ببینیم چه ترفندهایی را می‌توانیم در تغذیه به‌کار بگیریم تا در روزهای باقیمانده تا سعید فطر بتوانیم بر چالش کم‌آب شدن بدن غلبه کنیم.

تأمین آب و رطوبت موضوعی تعیین‌کننده و مهم در روزه‌داری تلقی می‌شود و امسال هم با توجه به شرایط شیوع کرونا که بر کشور حاکم است، این مساله باید بیشتر رعایت شود. بدن ما برای انجام فعل و انفعالات شیمیایی به آب نیاز دارد. به گفته دکتر هاشمی، ما روزانه به حدود دو لیتر آب برای تنظیم متابولیسم بدنمان نیاز داریم. این آب باید از طریق نوشیدن آب، آبمیوه، چای و خوردن میوه در طی روز و در طول ماه رمضان، از افطار تا سحر تامین شود. تمام افراد باید این مورد را رعایت کنند تا بدنشان به مرور دچار کم‌آبی و مشکل نشود.

محیط را مرطوب نگه دارید

این متخصص رژیم درمانی در ادامه تأکید می‌کند نخوردن مقدار آب کافی به‌واسطه خشکی مخاط‌ها می‌تواند خطر ابتلا به کرونا را در شرایط فعلی بیشتر کند. از این رو توصیه می‌کنیم همه به‌ویژه افراد روزه‌دار اگر در سه هفته گذشته خیلی نوشیدن آب را جدی نمی‌گرفتند، اکنون طی روزهای باقیمانده به تأمین مقدار آب موردنیاز بدنشان در این بازه زمانی، بیشتر توجه کنند تا خطر ابتلا به ویروس در آنها افزایش پیدا نکند. البته به دلیل کوتاهی زمان افطار تا سحر، تأمین این مقدار آب گرچه ممکن است کمی با دشواری همراه باشد اما نباید از این کار غفلت شود.

این متخصص در ادامه به نکته دیگری هم درباره محیط مناسب افراد روزه‌دار اشاره می‌کند و می‌گوید: روزه‌داران هوای محل زندگی و محل کارشان را مرطوب نگه دارند. رعایت این امر می‌تواند عامل محافظت‌کننده برای افراد روزه‌دار تلقی شود که از خشک شدن مخاط گلو و بینی و سرایت آسان تر ویروس کووید-۱۹ جلوگیری می‌کند.

نگران دفع سریع مایعات نباشید

به گفته دکتر هاشمی، وقتی دریافت حجم زیادی از مایعات در مدت زمان کمی صورت بگیرد، دفع ادرار هم سریع‌تر انجام می‌شود. البته این مساله خیلی مشکل‌ساز نیست و برای افراد عادی و بدون بیماری خاص، هیچ مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما در موارد خاص و بیماران مزمن به‌ویژه در افرادی که مبتلا به نارسایی کلیه و نارسایی قلبی هستند و پزشک محدودیت مصرف مایعات برای آنها تجویز می‌کند، قضیه متفاوت است و این گروه از بیماران به‌طور مستقیم تحت نظر پزشک و با دستور و تجویز او روزه بگیرند. او تأکید می‌کند اغلب افراد مبتلا به چنین بیماری‌های شدید و مزمنی در حالت معمول مجاز به روزه گرفتن نیستند و این مساله ارتباطی به شرایط کرونایی این روزها ندارد. اما در نهایت باید پزشک در مورد وضعیت جسمانی و توانایی آنها در روزه‌داری نظر دهد.

میوه، جایگزین مناسب آب

دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در ادامه به جام جم می‌گوید: به طور قطع، بخشی از آب موردنیاز بدنمان را به‌ویژه در ماه رمضان باید از طریق میوه‌ها تأمین کنیم و با این کار دو هدف را نشانه می‌گیرم؛ هم آب بدن و هم مواد معدنی و ویتامین‌های موردنیاز بدن را از میوه‌ها جبران می‌کنیم. زمانی که آب بدن را از میوه‌ها تأمین می‌کنیم، به شرطی که به اندازه مصرف کرده باشیم، بار نوشیدن آب در فاصله افطار تا سحر سبک‌تر می‌شود و دیگر نیاز به نوشیدن آب زیاد ندارید چراکه بخشی از آب بدن از طریق خوردن میوه‌های پرآبی چون هندوانه تأمین می‌شود. اما مسأله‌ای که در این بین وجود دارد، این است که ما باید سهم میوه روزانه را مصرف کنیم و خوردن اضافه‌تر را توصیه نمی‌کنیم زیرا فقط کالری بیشتری به بدن می‌رسد و می‌تواند مانند هرزمان دیگری که کالری بیشتری مصرف می‌کنید، باعث چاقی و اضافه‌وزن شود. دکتر هاشمی می‌گوید سهم هر نفر از میوه مصرفی روزانه که برای تأمین آب و مواد معدنی و ویتامین‌های بدن لازم و ضروری است، بستگی به جثه و فعالیت بدن افراد دارد. اما اگر بخواهیم به طور کلی حساب کنیم، معمولا افراد مجازند روزانه بین سه تا پنج واحد میوه مصرف کنند.



نکته

پرخطرهای روزه‌داری

دکتر هاشمی درباره شرایط فعلی شیوع کرونا در کشور می‌گوید: «آمارها نشان می‌دهد افراد مبتلا به دیابت، فشار خون و بیماران قلبی بیشتر در معرض ابتلا به انواع شدید بیماری کرونا قرار دارند.

به همین دلیل، این دسته از افراد باید بیشتر رعایت کنند. البته تاکنون مدرک و مستنداتی دال بر این‌که روزه گرفتن باعث ضعف سیستم ایمنی و احتمال بیشتر بروز کرونا در این افراد می‌شود، ارائه و اثبات نشده است، بنابراین اگر مجاز به روزه‌داری هستند و تا به امروز را روزه گرفته‌اند و مشکلی نداشته‌اند، می‌توانند با رعایت شرایط بهداشتی و اصول ایمنی روزهای باقیمانده را هم روزه بگیرند».

دبیر انجمن پیشگیری و درمان چاقی ایران در ادامه خطاب به گروه‌های پرخطر به‌ویژه افراد مبتلا به دیابت تأکید کرد، این افراد اگر مجاز به روزه‌داری هستند، سعی کنند ساعات بیشتری را در خانه بمانند و اصول بهداشتی را هم رعایت کنند تا خطر کمتری متوجه آنها شود.

وی افزود: در این میان، افرادی که دوران نقاهت کرونا را پشت سر گذاشته‌اند و بیماری‌شان تمام شده و دو تا سه هفته از دوره نقاهت بیماری آنها گذشته، در صورتی که در روزهای نخست ماه مبارک توفیق روزه‌داری نداشته‌اند، می‌توانند طبق نظر پزشک معالج روزه‌داری کنند و مشکلی ندارند.

جام خوراک

راهنمای نگهداری برنج پخته

برنج پخته شده را در یخچال یا فریزر چقدر می‌شود نگهداری کرد؟



دکتر مریم قادری قهفرخی
متخصص صنایع غذایی

برنج از غذاهای اصلی تمام مردم جهان و به‌خصوص ایران است. در اغلب موارد ممکن است میزان برنج پخته‌شده بیش از میزان مصرفی باشد یا این‌که از ابتدا با این هدف برنج را می‌پزیم که در چند وعده آن را مصرف کنیم. یکی از سوالاتی که برای بسیاری از ما تاکنون پیش آمده است این است که برنج تا چند روز در یخچال و فریزر قابل نگهداری است؟ در این یادداشت چند نکته برای نگهداری هرچه بهتر برنج پخته ذکر خواهد شد.

برنجی که تازه پخته‌شده محتوای رطوبتی خیلی بالایی دارد و اگر در دمای محیط بیش از دو ساعت نگهداری شود، مکان مناسبی برای رشد باکتری‌هاست. برنج پخته مانند بسیاری از غذاهای پخته دیگر باید در خارج از محدوده دمایی پنج تا ۶۳ درجه سانتیگراد نگهداری شود.

در بالاتر و کمتر از این محدوده دمایی مشکلی از نظر رشد باکتری‌ها وجود ندارد. مثلا در رستوران‌ها غذاها همیشه در بالاتر از این دما نگهداری می‌شود اما در خانه بایستی سعی کنید خیلی سریع غذا را سرد کنید و از نگهداری طولانی‌مدت آن در دمای محیط پرهیز کنید. می‌توانید این کار را با قرار دادن در یخچال یا توزیع آن در ظروف دیگر یا سینی برای سرد شدن سریع‌تر انجام دهید.

در کل برای نگهداری برنج پخته یا هر غذای پخته دیگر از ظروف دردار استفاده کنید. از رها کردن برنج پخته به صورت بدون محافظ در یخچال به‌شدت پرهیز کنید زیرا امکان آلودگی متقاطع آن در اثر تماس با مواد خام مثل میوه‌ها، سبزیجات، تخم‌مرغ و... وجود دارد. حتما برنج را به دور از مواد غذایی خام و در طبقات بالایی یخچال قرار دهید تا از بروز هرگونه آلودگی متقاطع در اثر تماس یا چکیدن قطرات آب از مواد خام و... جلوگیری شود. برای نگهداری در یخچال اگر دسترسی به ظرف ندارید، می‌توانید از زیپک نیز استفاده کنید اما حتما هوای باقیمانده را خارج کنید.

برنجی که به‌خوبی پخته و در ظروف دردار یا کیسه‌ای کاملا بسته نگهداری شده به مدت سه تا چهار روز در یخچال قابل نگهداری است (طبق توصیه وزارت کشاورزی ایالات متحده). با وجود این اگر هرگونه تغییر در بافت (سفت و سخت شدن)، لزج شدن سطح یا بوی غیرطبیعی در برنج احساس کردید، از مصرف آن پرهیز کنید. به‌خصوص در مورد برنج‌هایی که مدت زمانی بیشتر از دو ساعت در دمای محیط قرار گرفته‌اند امکان تغییر در بافت و بو بیشتر وجود دارد. خوردن چنین برنجی احتمال بروز مسمومیت را افزایش می‌دهد. پس از چشیدن برنج مانده در محیط، یخچال یا فریزر به منظور ارزیابی تازگی آن پرهیز کنید.

دقت کنید برای استفاده مجدد از برنج پخته‌شده بایستی آن را به طور کامل گرم کنید. این کار را می‌توانید پس از ریختن چند قاشق آب در برنج، روی گاز یا در دستگاه ماکروویو (سه تا چهار دقیقه) یا هر دستگاه قابل دسترس برای گرم کردن انجام دهید. برای اطمینان از داغ شدن همه قسمت‌ها حتما هر ۳۰ ثانیه یک بار آن را هم بزنید.

از مصرف برنج سرد به‌خصوص اگر نمی‌دانید دقیقا پس از پخت در چه شرایطی سرد شده یا چند روز در یخچال مانده به‌شدت پرهیز کنید.

برای افزایش ماندگاری برنج می‌توانید پس از سرد کردن آن را در ظروف دردار یا کیسه مخصوص فریزر ریخته و حداکثر تا سه، چهار ماه فریز کنید.

اگر برنجی را از فریزر و یخچال خارج و گرم کردید باقیمانده آن را دور بریزید و هرگز مجددا از آن استفاده نکنید. گرم و سرد کردن متوالی امکان رشد میکروارگانیسم‌ها را افزایش می‌دهد.

مسمومیت با برنج اغلب با رشد باکتری به نام باسیلوس سرئوس مرتبط است و در صورتی که علائمی همچون دل‌درد، استفراغ، اسهال و تب و لرز پس از مصرف برنج داشتید، حتما به پزشک مراجعه کنید.

هرگز برنج فریزشده را روی کانتر و در دمای محیط به حال خود رها نکنید تا از حالت انجماد خارج شود. به محض خروج از فریزر آن را با یکی از روش‌های ذکرشده گرم کنید.



حل سودوکو ۳۵۶۸

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

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

سودوکو ۳۵۶۹

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.

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

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

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

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