زندگی سلام
چهارشنبه
۳۰ شهریور ۱۴۰۱
شماره ۲۲۵۹

خروپف و خطر ابتلا به بیماری ها

افرادی که خروپف می کنند به میزان قابل توجهی با افزایش خطر ابتلا به سرطان بیماری‌های قلبی عروقی و زوال عقل روبه‌رو هستند

کسرا | روزنامه‌نگار

پزشکی

طبق تحقیق دانشمندان سوئدی، وقفه تنفسی در خواب (آپنه انسدادی خواب) که در واقع خود را به صورت خروپف نشان می دهد، باعث قطع اکسیژن به صورت مقطعی می شود و افرادی که خروپف می کنند به میزان قابل توجهی با افزایش خطر ابتلا به سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و زوال عقل روبه رو هستند.

آپنه انسدادی خواب

آپنه انسدادی خواب (OSA) حدود ۳۰ میلیون آمریکایی و بسیاری دیگر در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار داده است. این عارضه باعث شل شدن و باریک شدن دیواره‌های گلو می‌شود و تنفس طبیعی را چندین بار در شب مختل می کند. افراد دارای اضافه وزن به ویژه مستعد ابتلا به آپنه انسدادی خواب هستند. از اقدامات پیشگیرانه در این زمینه می‌توان به کاهش وزن یا استفاده از ماسک مخصوص روی بینی و دهان هنگام خواب (CPAP) که از طریق آن هوا را به پشت گلو می‌دمد تا مجاری تنفسی را در شب باز نگه دارد، اشاره کرد.

ارتباط آپنه و سرطان

دکتر آندریاس پالم، محقق و مشاور ارشد در دانشگاه اوپسالا در سوئد می گوید: «این که در بیماران مبتلا به آپنه انسدادی خواب، خطر ابتلا به سرطان افزایش یافته موضوعی شناخته شده است اما مشخص نیست که آیا این به دلیل خود آپنه انسدادی خواب است یا به عوامل مخاطره آمیز مرتبط با آن مانند سرطان، چاقی، بیماری قلبی یا حتی عامل سبک زندگی ارتباط دارد. اما یافته‌های ما نشان می دهد که کمبود اکسیژن به دلیل آپنه انسدادی خود به طور جداگانه با سرطان مرتبط است.»

محققان حدود ۶۲ هزار بیمار را که از چنین مشکلی رنج می برند بررسی کردند. نکته جالب آن بود که نیمی از آن‌ها در پنج سال گذشته به سرطان مبتلا شده بودند. دانشمندان به سرپرستی دکتر آندریاس پالم به بررسی دقیق‌تر موضوع پرداختند و اختلالات تنفسی را در هنگام خواب بررسی و نتایج را ثبت کردند. یکی از مولفه‌ها، شاخص آپنه هیپوپنه (AHI) است که اختلالات تنفسی در طول خواب را شمارش می کند و دیگری شاخص اشباع اکسیژن (ODI) است که برای محاسبه تعداد آپنه‌ها در هر ساعت که منجر به کاهش اکسیژن تا حداقل ۳ درصد می‌شود، درباره آن مطالعه شد.

تاثیر آپنه خواب بر مغز

مطالعه دوم درباره ارتباط بین آپنه خواب و کاهش بیشتر قدرت مغز طی یک دوره پنج ساله بود. این تحقیق بر مبنای تست خواب روی ۳۵۸ فرد بالای ۶۵ سال در سوئیس انجام شده است. در این مطالعه عملکرد شناختی، حافظه کلامی، زبان و ادراک بصری و رابطه مکانی ارزیابی شد. دکتر نیکولا مارشی از دانشگاه لوزان می گوید: «ما دریافتیم که بیماری آپنه خواب به ویژه سطوح پایین اکسیژن در طول خواب به دلیل OSA، با کاهش بیشتر عملکرد شناختی، سرعت پردازش، عملکرد اجرایی و حافظه کلامی مرتبط است. ما همچنین متوجه شدیم که افراد ۷۴ ساله و بالاتر به خصوص مردان بیشتر در معرض خطر کاهش شناختی مربوط به آپنه خواب در برخی از تست‌های شناختی خاص قرار دارند.»

احتمال زوال عقل

افراد مبتلا به آپنه انسدادی خواب و پزشکان باید بدانند که وقفه تنفسی در خواب ممکن است در بیماری زوال عقلی نقش داشته باشد. این مطالعه نشان می دهد که احتمالا همه بیماران آپنه انسدادی خطر زوال شناختی یکسانی ندارند. احتمالا زیر گروهی از بیماران، به ویژه آن‌هایی که کمبود اکسیژن شبانه بیشتری دارند و همچنین بیماران مسن‌تر، به ویژه مردان ممکن است در معرض خطر زوال شناختی مرتبط با آپنه انسدادی خواب باشند.

شناخت بیماری‌های مرتبط با آپنه

در تحقیق پایانی، پروفسور وینفرید راندرانت از دانشگاه کلن آلمان ضمن تاکید بر رابطه نگران کننده بین آپنه انسدادی خواب و بیماری‌های شناخته شده‌ای که بر بقا و کیفیت زندگی تاثیر گذار است، می گوید: «مردم باید از این بیماری‌ها مثل چاقی و بیماری قلبی آگاه شوند و سعی کنند برای کاهش خطر ابتلا به این بیماری با نگه داشتن وزن متعادل، تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنند. با این حال، در صورت مشکوک بودن به وقفه تنفسی در خواب، باید بیماری به سرعت تشخیص داده و درمان قطعی آغاز شود. ما مشتاقانه منتظر تحقیقات بیشتری در این زمینه هستیم که به روشن شدن این که آیا بیماری آپنه انسدادی خواب ممکن است باعث برخی از مشکلات سلامتی شود یا خیر، کمک می کند.»

منبع: یورونیوز

تغذیه

لبنیات بخورید، دیابت نگیرید

محققان می گویند که مصرف روزانه شیر و ماست کم چرب می تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد

پژوهشگران دانشگاه ناپل ایتالیا ۱۳ مطالعه قبلی را که خود شامل بررسی تحقیقات دیگر بوده بررسی کردند، همه این تحقیق‌ها بر ۱۲ غذای حیوانی مختلف و اثر آن‌ها بر بروز دیابت نوع ۲ تمرکز داشتند و نتایج آن را در یک مقاله جدید ارائه دادند.

مصرف گوشت قرمز و خطر ابتلا به دیابت

محققان می گویند که خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ در افرادی که روزانه ۱۰۰ گرم گوشت قرمز مصرف می کردند در مقایسه با کسانی که کمتر گوشت قرمز می خوردند، ۲۲ درصد بیشتر بود. اگر افراد روزانه ۵۰ گرم گوشت فراوری‌شده (مثلا کمتر از دو تکه) می‌خوردند، این ریسک به ۳۰ درصد می‌رسید.

اما کسانی که روزانه ۵۰ گرم گوشت سفید می خوردند، نسبت به افرادی که حتی از این مقدار کمتر گوشت سفید می خوردند، فقط با ۴ درصد افزایش خطر این بیماری روبه رو بودند. محقق ارشد این پژوهش می گوید: «گوشت قرمز و فراوری شده منابع مهمی برای موادی مثل اسیدهای چرب اشباع و کلسترول هستند که همگی باعث افزایش التهاب و استرس می‌شوند و می‌توانند حساسیت سلول‌ها به انسولین را کاهش دهند.»

گوشت‌های فراوری شده همچنین حاوی نیترات، نیتریت و سدیم هستند که می‌توانند به سلول‌های تولید کننده انسولین در لوزالمعده آسیب بزنند. در آن سو، گوشت سفید چربی کمتر، اسیدهای چرب مفید و آهن پایین‌تری دارد.

لبنیات کلید مبارزه با دیابت

در خصوص لبنیات، محققان می گویند این مواد غذایی یا موجب کاهش خطر دیابت نوع ۲ می‌شوند یا اثری روی آن نمی گذارند. نتایج تحقیقات نشان داده که این اثر گذاری به کم چرب یا پر چرب بودن مواد بستگی دارد. کسانی که روزانه ۲۰۰ گرم شیر (معادل یک لیوان) مصرف می کنند، نسبت به کسانی که کمتر از این مقدار مصرف دارند، حدود ۱۰ درصد با خطر کمتری روبه رو هستند. همچنین، کسانی که روزانه ۱۰۰ گرم ماست می خورند، احتمالا ۶ درصد خطر دیابت نوع ۲ را در خود کاهش می دهند.

با این حال، ظاهرا مصرف ۳۰ گرم پنیر یا ۲۰۰ گرم لبنیات پر چرب مثل خامه اثری بر خطر ابتلا به دیابت نمی گذارد. از طرف دیگر، مصرف روزانه ۱۰۰ گرم ماهی و یک تخم مرغ هم اثری بر افزایش ابتلا به این بیماری ندارد.

منبع: Diabetes Research and Clinical Practice

مناسبتی

نکات سلامتی در شروع سال تحصیلی

تنظیم ساعت خواب، عادت به صبحانه و پیشگیری از کرونا مهم‌ترین نکات برای شروع سال تحصیلی جدید است

با شروع مدارس ساعات خواب و برنامه غذایی دانش‌آموزان معمولا به هم می‌ریزد و این تغییرات ممکن است روی سلامت آن‌ها تاثیر بگذارد، در ادامه به بررسی نکات سلامتی دانش‌آموزان در شروع سال تحصیلی می‌پردازیم.

تنظیم ساعات خواب

خواب یکی از مهم‌ترین نکات در افزایش بهره وری دانش آموزان است بنابراین باید والدین در نظر داشته باشند که خواب کافی باعث افزایش کارایی، انرژی، هوش و حواس کودکان در سر کلاس می‌شود و همچنین در رشد دانش‌آموزان موثر است. کم خوابی و خستگی باعث ایجاد علایم اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی می‌شود. رفتارهای تکانشی و حواس‌پرتی دو مورد از علایم اختلال کم‌توجهی و بیش‌فعالی هستند. بنابراین باید از چند روز قبل از ورود به مدرسه ساعات خواب فرزندان‌تان را تنظیم کنید.

کرونا هنوز وجود دارد

فراموش نکنید که کرونا هنوز وجود دارد و هر روز با یک زیر سویه جدید ما را غافلگیر خواهد کرد. بنابراین قبل از رفتن به مدرسه و اکسن فرزندان خود را بزنید و آن‌ها را کاملا توجیه کنید که از تماس نزدیک با همکلاسی‌ها مثل بغل کردن و روبوسی پرهیز کنند. همچنین ماسک زدن را فراموش نکنند و نکات بهداشتی ستاد مقابله با کرونا را جدی بگیرند.

صبحانه، این وعده اصلی غذایی

معمولا اولین وعده که با شروع مدارس در برنامه غذایی دانش‌آموزان حذف می‌شود صبحانه است و حذف این وعده غذایی می‌تواند عوارض زیادی چون اختلال در یادگیری، کاهش انرژی، چاقی، جذب نشدن ویتامین‌ها و در نتیجه رشد ناکافی داشته باشد. بنابراین سعی کنید وعده‌های غذایی فرزندان‌تان منظم باشد و به شما پیشنهاد می کنیم صبحانه را به صورت خانوادگی میل کنید. ماست، گرانولا (غلات صبحانه)، غلات خشک، میوه‌های تازه و میوه‌های خشک می‌تواند به علت داشتن فیبر، گزینه‌های خوبی برای این وعده باشد.

آشپزی من

چاشنی

مربای به، به خوشمزگی روزهای کودکی

مواد لازم برای یک شیشه
- به: یک کیلو
- شکر: یک کیلو
- آب لیمو: ۲ قاشق غذاخوری
- پودر هل: یک چهارم قاشق چای خوری
- گردو: نصف پیمانه

طرز تهیه:

۱- به‌ها را تمیز بشویید. نیازی نیست پوست‌شان گرفته شود، مربای به با پوست بسیار خوشمزه‌تر خواهد بود.

۲- به‌ها را به اندازه‌های کوچک یا بزرگ خرد کنید. اندازه تکه‌های به، بستگی به سلیقه شما دارد.

۳- می‌توانید برای شکل به‌ها آن را قالب بزنید.

۴- یک ظرف یا قابلمه را که داخلش آب ریختید کنار دستتان قرار دهید و به‌هایی را که خرد می کنید داخل قابلمه بیندازید. بهتر است از قابلمه مسی استفاده کنید.

۵- روی سطح به، باید کاملا آب باشد به طوری که به‌ها همگی داخل آب باشند. حالا قابلمه را روی حرارت گاز بگذارید و زمانی که آب جوش آمد؛ در قابلمه را بگذارید تا حدود یک ساعت بجوشد و به‌ها نیم پز شود و رنگ‌شان کمی تغییر کند.

۶- حالا شکر را اضافه و صبر کنید دوباره آب قابلمه جوش بیاید. سپس در قابلمه را به صورت دم کنی بگذارید و حرارت را کم کنید و اجازه دهید حدود سه ساعت روی حرارت ملایم بجوشد.

۷- در این مرحله به کاملا رنگ انداخته و قوام آمده است. حالا آب لیمو و پودر هل و گردوها را اضافه و بعد از این که چند جوش زد حرارت را خاموش کنید و در قابلمه را با دم کنی بگذارید تا ۲۴ ساعت به همان حالت بماند.

۸- مربای به آماده است. می‌توانید مربا را داخل ظرف سرو و میل کنید. می‌توانید گردو را بعد از آماده شدن مربا به آن اضافه کنید. ابتدا گردو را خیس و با دستمال خشک و به مربا اضافه کنید.

دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی فوق العاده نوبت اول

مجمع عمومی فوق العاده شرکت تعاونی کامیون داران قوچان در روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۷/۱۹ ساعت ۱۰ صبح درمحل دفتر انجمن کامیون داران قوچان برگزار میگردد.
ازکلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل درجلسه حضور بهم رسانید.
درصورتیکه حضور عضوی درمجمع میسر نباشد، می تواند قبل ازآن باحضور درمحل دفتر شرکت درساعات اداری تاروز قبل ازمجمع عمومی حق رأی خودرابموجب وکالتنامه به عضو دیگر یانماینده تام الاختیار خود واگذار نماید.لکن هرعضو می تواند حداکثر سه وکالت وهرغیر عضو یک وکالت همراه داشته باشد.
دستورجلسه:
۱-تصویب اساسنامه جدید منطبق با قوانین اداره تعاون
هیأت مدیره شرکت
۱۴۰۱۸۸۲۸۷/ش

آگهی فقدان سند
آقای رحیم میرزائی با ارائه وکالتنامه شماره ۲۶۴۹۴ مورخ ۱۴۰۱/۰۴/۱۲دفترخانه ۸۷ میبد و دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی به وکالت از طرف آقای رضا فیاضی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ۱۵۰۰۰ سهم مشاع از ۳۲۴۴۴۰۹۱ سهم ششدانگ پلاک ۳۹۲ فرعی از۸۲ اصلی بخش ۸ چناران بعلت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر الکترونیکی شماره ۱۴۰۰۲۰۳۰۶۰۰۹۰۲۶۹۴۱ به نام رضا فیاضی ثبت و سند مالکیت به شماره سریال ۶۲۶۲۵۸ سری ه ۹۹ صادر گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. به استناد ماده ۱۲۰آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید . در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی-رییس ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۸۸۳۱۶/ش

دانشنامه اینجانب محبوبه هنرمند شاهزیله
فرزند خدابخش به شماره ملی ۰۹۳۷۸۴۸۹۷۲
در مقطع کاردانی رشته هوشبری صادره از دانشگاه علوم پزشکی مشهد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۸۶۷۸۲/ف

دانشنامه اینجانب محبوبه هنرمند شاهزیله
فرزند خدابخش به شماره ملی ۰۹۳۷۸۴۸۹۷۲
در مقطع کارشناسی رشته پرستاری صادره از دانشگاه علوم پزشکی مشهد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۸۶۷۸۴/ف

برگ سبز و کارت مشخصات موتور سیکلت هوندا آزما به شماره انتظامی ۷۷۶-۱۱۲۶۹
و شماره موتور NBD-156FMI*00500924
وشماره تنه NBD***125C9102293 بنام حمید رضایی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۸۱۸/ف

پروانه طبابت اینجانب سید سیامک صدیقیان آستانه
به کد ملی ۰۹۳۰۷۳۴۸۹۰
و شماره پروانه ۱۷۴-۹۸۵۴۰-۱۹۵
و شماره نظام پزشکی ۹۸۵۴۰
مفقود و فاقد اعتبار می باشد

تبلیغ، هنر تبدیل محصول به شناسه (برند) و وفاداری مخاطبان به شناسه است.

برگ سبز خودرو کوئیک بنام سوسن داودی
به شماره انتظامی ۱۵ ی ۵۸۸ ایران ۴۰ به شماره موتور M۱۵/۹۶۳۵۲۶۳
و شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰N۱۱۳۱۶۵۳ مفقود گردیده
وفاقد اعتبار میباشد ۱۴۰۱۸۸۲۲۹/ر

برگ سبزپژو پارس TU5مدل ۱۴۰۱رنگ مشکی متالیک
به شماره انتظامی ۱۲ایران ۵۶۸س ۴۶
به شماره شاسی NAAN11FE3NK191073
به شماره موتور 139B0285771 بنام فرزانه صداقتی سعیدی مفقود وفاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۸۲۰۱/ف

سند تیبا هاچ بک مدل ۹۴ سفید
شماره انتظامی ۳۲-ایران ۸۳۲ و ۷۴
شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰۳۱۰۳۱۶۰۷
شماره موتور ۸۲۲۹۵۴۸ به نام علی منتظر کلات شادی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۸۸۲۶۵/ف

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ بنام سیدعبدالوهاب حجتی بسطامی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۱۹۹ و ۴۴
و شماره موتور 174B0013101
و شماره شاسی NAAP13FE0HJ120296
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۸۸۳۳/پ

پروانه فعالیت شرکت کیا مهر ترابر
به شماره ۳۱/۱۰۰۷۴۸ مفقود گردیده است واز درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۸۸۲۴۶/ف

سندکمپانی ،برگ سبز و کارت خودرو پی کی آی مدل ۸۴
نقره ای متالیک به شماره انتظامی
۷۴ ایران -۳۶۷ هـ ۱۵ و شماره شاسی 057921 و
شماره موتور M131313568 بنام لیلا امینی فخر داودی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۸۳۱/ف

برگ سبز خودروی ام وی ام x33S مدل ۱۳۹۶
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۴۹ هـ وشماره موتور MVM484FBDH016575 و شماره شاسی NATGBAYL0H1016743 بنام معصومه قمری مقدم
مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۸۸۱۹۲/پ

برگ سبز خودرو پژو۲۰۰۸ به شماره انتظامی ۱۲۰ایران۷۷۸ص ۴۱
و شماره موتور 10FJCE2439636 و شماره شاسی KD032437
بنام مهدی مقصودی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۸۲۲۷/ف

برگ سبز خودرو سمند LXXU7
شماره انتظامی ایران ۷۴- ۸۴۴ ن ۱۹
شماره موتور 124K1322724
شماره شاسی NAAC91CE2KF558263
بنام حوا بخشایش مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۸۳۲۴/ف

برگ سبز و کارت خودرو رانا پلاس TU5 مدل ۱۴۰۱
شماره انتظامی ایران ۴۰- ۴۳۶ ی ۴۵
شماره موتور 172B087487
شماره شاسی NAAU01FE7NT368748
بنام ژیلا غفاری مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱۸۸۲۲۶/ف