

حدود یک سوم افراد در سنین ۶۵ تا ۷۴ دچار نقصان شنوایی می شوند که این میزان در افراد ۷۵ سال به بالا به ۵۰ درصد می رسد. نقصان شنوایی جدا از این که باعث می شود فرد در مکالمه با دیگران دچار مشکل شود، می تواند بر سلامت مغز تأثیر بگذارد. به گزارش هلت دی میزان نقصان شنوایی به طور مستقیم با افزایش خطر زوال عقل ارتباط دارد. نقصان خفیف شنوایی با افزایش دوبرابری، نقصان متوسط شنوایی با افزایش سه برابری و نقصان شنوایی شدید با افزایش پنج برابری خطر زوال عقل ارتباط دارد.

## گروه خونی مقاوم در برابر آلودگی هوا

تأثیر آلودگی هوا بر افراد با گروه های خونی A، B و AB نسبت به گروه خونی O بیشتر است و در نتیجه این افراد بیشتر دچار حمله های قلبی و درد در قفسه سینه می شوند.

اشخاص با این گروه های خونی حساس بهتر است در مجاورت آلودگی هوا قرار نگیرند، چون هوای آلوده، خطر ابتلا به بیماری های قلبی را در این افراد افزایش می دهد. این اولین تحقیق درباره تأثیر آلودگی هوا در افراد با گروه های مختلف است.

در این تحقیق اطلاعات ۱۴ سال موسسه مرکز پزشکی سلامت قلب Intermountain در یوتا ایالات متحده بررسی شد و نتایج آن نشان داد خطر حمله قلبی و درد قفسه سینه در افراد با گروه های خونی A، B و AB در مجاورت میزان بالای آلاینده ها افزایش می یابد.

به گزارش ایسنا، دکتر بنجامین هورن اپیدمیولوژیست بالینی و پژوهشگر این تحقیق اظهار کرد: ارتباط بین آلودگی هوا و حملات قلبی در افراد با گروه خونی غیر از O نگران کننده است و باید از این موضوع آگاه باشیم.

نتایج این تحقیق نشان داد برای پیشگیری از تأثیر آلاینده ها بهتر است در زمان افزایش آلودگی در منزل باشیم.

به طور کلی میزان آلودگی هوا باید کمتر از ۲۰ میکرو گرم در هر متر مکعب باشد، اما در آلودگی های بالای ۵/۲۰-P-m این میزان حدود ۶۰ میکرو گرم در متر مکعب افزایش می یابد.



این تحقیق نشان داد که هر ۱۰ میکرو گرم اضافی در بیش از ۲۰ سال خطر ابتلای افراد به بیماری های قلبی با گروه های خونی A، B و AB را ۲۵ درصد و گروه خونی O را ۱۰ درصد افزایش می دهد.

حدود ۵۵ درصد افراد گروه های خونی A، B یا AB دارند و بیشتر در معرض مشکلات قلبی هستند، زیرا خون آن ها حاوی مقادیر بیشتری از عوامل لخته شدن است.

### آیا کارهای خانه لاغرتان می کند؟

#### بیشتر بدانیم

محققان به تازگی راز فعالیت های خانه داری خانم ها و ارتباط آن با چاقی و لاغری آن ها را کشف کرده اند.

کارشناسان دانشگاه هاروارد در جدیدترین پژوهش های خود دریافته اند انجام ورزش از جمله دویدن که سبب تحرک بدن و بالا رفتن جریان خون می شود، در افزایش کیفیت زندگی زنان نقش موثری دارد.

این یافته ها با مطالعه چندین ساله بین بیش از ۱۷ هزار زن در دهه سنی ۷۰ سال که به فعالیت ورزشی می پرداختند، به دست آمده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران، بسیاری از افراد گمان می کنند انجام کارهای روزمره مانند تمیز کردن خانه یا رفتن به خرید نوعی ورزش است و به فعالیت فیزیکی بیشتری نیاز نیست، اما کارشناسان اعلام کرده اند که این

کارها سبب بالا رفتن ضربان قلب نمی شود و اثر چندانی بر حفظ سلامت ندارد و نمی تواند جایگزین ورزش باشد. محققان همچنین دریافته اند انجام فعالیت های فیزیکی و ورزش می تواند بین ۶۰ تا ۷۰ درصد از بروز مرگ زودرس در بانوان سالمند جلوگیری کند و امید به زندگی در آن ها را افزایش دهد.

بر این اساس به بانوان میان سال و سالمند توصیه می شود در هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه را به انجام ورزش اختصاص دهند؛ به ویژه ورزش هایی که سبب بالا رفتن ضربان قلب و تعریق در آن ها شود.

با این شرط که منع پزشکی نداشته باشند و تحت نظر متخصص به انجام ورزش بپردازند.

### تومورهای استخوانی در سنین پایین

#### پزشکی

تومورهای خوش خیم ارتوپدی در افراد ۱۰ تا ۳۰ سال و تومورهای بدخیم در افراد ۱۰ تا ۲۰ سال بیشتر دیده می شود.

به گزارش روابط عمومی انجمن جراحان ارتوپدی ایران، دکتر سام حاجی علیلوسامی جراح ارتوپدی با بیان این که تومورهای استخوانی به دو دسته خوش خیم و بدخیم تقسیم می شود، افزود: به طور کلی تومور ارتوپدی به آن دسته از تومورهایی اطلاق می شود که بافت استخوانی و بافت همبند مانند مفاصل، عضلات، چربی و اعصاب را درگیر کند.

بر خلاف دیگر تومورها که در سنین بالای ۵۰ تشخیص داده می شود، تومورهای ارتوپد در سنین ۱۰ تا ۳۰ سال ایجاد و تشخیص داده می شود.

#### سلامت

### دیابتی های جوان بیشتر مراقب قلب خود باشند

طبق نتایج یک تحقیق جدید، افراد جوان تر از ۵۰ سال که به دیابت مبتلا هستند، هفت برابر دیگران در معرض خطر مرگ ناگهانی قلبی قرار دارند. به گزارش همشهری آنلاین، جاسپر سوان، سرپرست گروه تحقیق از دانشگاه کپنهاگ، در این باره می گوید: «پزشکان و متخصصان باید آگاه باشند که بیماران جوان مبتلا به دیابت در معرض خطر بالای مرگ و میر قرار دارند و این موضوع عمدتاً با افزایش خطر مرگ ناگهانی قلبی قابل توضیح است.» مرگ ناگهانی قلبی ناشی از عملکرد بد سیستم الکتریکی قلب است و معمولاً ۱۰ ساله، اطلاعات سلامت تمام مردم دانمارک بین سنین یک تا ۳۵ سال در سال های ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۹ و افراد ۳۶ تا ۴۹ ساله در سال های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹ بررسی شد. مرگ ناشی از بیماری قلبی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ پنج برابر و در افراد مبتلا به دیابت نوع یک، ۱۲ برابر است. به گفته محققان، نوسانات قند خون، کلسترول غیر عادی و تری گلیسرید بالا که در بسیاری از افراد مبتلا به دیابت وجود دارد، خطر تصلب شریان و بیماری عروق کرونر قلب را افزایش می دهد. در نهایت خطر مرگ ناگهانی قلبی یا نارسایی قلبی نیز افزایش می یابد. محققان برای پیشگیری از ابتلا به دیابت بر ورزش منظم و کاهش وزن تأکید دارند.



#### خبر مرتبط

#### کاشت درخت در حاشیه

#### خیابان ها و کاهش حملات آسم

درختکاری در حواشی خیابان ها علاوه بر کاهش آلودگی از حملات آسم جلوگیری می کند.

بر اساس گزارش telegraph، محققانی از مدرسه پزشکی دانشگاه اکستر طی مطالعه ای دریافتند کاشت درختان در حاشیه خیابان ها می تواند به کاهش تأثیر آلودگی های ناشی از ترافیک کمک کند.

با این حال، یافته ها نشان می دهد که مناطق وسیعی از باغچه ها یا پارک های گیاهی نیز می تواند آسم را بدتر کند.

طبق این گزارش، گرده گیاهان در این مناطق با آلودگی های ترافیکی ترکیب می شود و وضعیتی به نام «خاکستری» را به وجود می آورد.

در عین حال محققان دریافته اند حتی در مناطقی که آلودگی در آن ها بیشتر است تراکم بالای درختان نسبت به مناطقی با تراکم کمتر درخت، به کاهش حملات آسم منجر می شود.

### بیش از ۳۰ میلیون ایرانی دچار وزن

#### غیرطبیعی هستند

#### تغذیه

فوق تخصص غدد و رئیس مرکز پیش گیری و درمان چاقی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: از ۸۰ میلیون جمعیت کشور، بیش از ۳۰ میلیون نفر دچار وزن غیرطبیعی هستند.

به گزارش تسنیم، مجید ولی زاده رئیس مرکز تحقیقات چاقی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به این که چاقی یک مشکل جهانی است، اظهار کرد: روند چاقی در کشور های در حال توسعه روبه افزایش است و ما نیز با این مسئله مواجهیم.

بسیاری این پرسش را مطرح می کنند که آیا چاقی بیماری است یا زمینه ساز بیماری که باید به این موضوع اشاره کرد، چاقی زمینه بسیاری از بیماری ها را از جمله آرتروز، کمرد، بیماری دیابت، اختلالات چربی، سکنه های قلبی و مغزی، مشکلات گوارشی و... فراهم می کند و به بیان دیگر چاقی زمینه ساز برخی از مشکلات جسمی است.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران با اشاره به شایع ترین تومورهای استخوانی، گفت: کیست های استخوانی لگن که در فضای خالی استخوان ایجاد می شود بسیار شایع است به گونه ای که بیمار در نهایت به جراحی نیاز پیدا می کند. در موارد اندک کیست استخوانی موجب تضعیف و شکسته شدن استخوان می شود که در این صورت نیز مداخلات جراحی باید انجام شود.

وی افزود: تومورهای بدخیم بیشتر افراد ۱۰ تا ۲۰ سال را درگیر می کند که برای تشخیص حتماً باید نمونه برداری انجام شود؛ در نهایت پس از تشخیص طی جراحی باید ناحیه

درگیر را برداشت و سپس پیوند استخوان انجام داد. در برخی موارد نیز به جای پیوند می توان از پروتز برای بازسازی استفاده کرد.

#### پرسش و پاسخ

#### دکتر مهدی فهیمی متخصص طب سنتی – کانال تخصصی

**سوال:** من در شهری زندگی می کنم که آلودگی هوا بالا است. آیا در طب سنتی راهکاری برای کاهش آسیب دیدگی دستگاه تنفسی وجود دارد؟

هنگام آلودگی هوا، وضعیت برای ریه ها و دستگاه تنفس فوقانی خیلی مطلوب نیست. یکی از علایم شایع در این شرایط اسپاسم و گرفتگی عضلات پشت حلق است. در این حالت احساس وجود خلط یا جسم خارجی، به صورت غیر واقعی ایجاد می شود و فرد دایم در تلاش است تا ترشحات پشت حلق را خارج کند. این حالت می تواند شدید باشد و حتی فرد احساس خفگی کند. برخی از عواملی که می تواند این حالت را ایجاد و تشدید کند، عبارت است از: داشتن روز پر استرس، کم نوشیدن و کم خوردن، قرار گرفتن در معرض هوای سرد به ویژه بعد از استحمام و با سر خیس بیرون رفتن، آلودگی هوا، خوردن غذاهای خیلی غلیظ یا خیلی چرب.

استفاده از خوراکی های رطوبت رسان به دستگاه تنفس بهترین و ساده ترین راه است. مثل: کاهو، سیب قرمز، شلغم گرم، انواع سوپ سبزی یا ترکیبی از آب گرم و نمک و سرکه سیب به اندازه دو تا سه قاشق غذاخوری.

چنان چه هیچ یک از این مواد در دسترس نبود، نوشیدن دو تا سه لیوان آبجو تا حدی که تعریق ایجاد شود و در گلو احساس خوب و راحتی به وجود آید، توصیه می شود.

**سوال:** از کدام دانه های خوراکی می توان برای تهیه سالاد استفاده کرد؟

**کنجد:** تقویت کننده عملکرد دستگاه قلب و عروق، سرشار از اسیدهای چرب و حاوی آهن، پروتئین و آنتی اکسیدان

**تخم کدو:** مفید برای دستگاه اداری، حاوی آهن فراوان و برطرف کننده خستگی

**زیره سیاه:** طعم دهنده به سالاد و مقابله با مشکلات گوارشی

**سیاه دانه:** مقابله با سرماخوردگی زمستان، تقویت کننده دستگاه ایمنی بدن و مناسب برای سالادها و ترشی ها

**شاه دانه:** حاوی اسیدهای چرب مفید، منبع پروتئین گیاهی و حاوی ویتامین مناسب

### معرفی حرکت: ساق پا ایستاده تک

#### تناسب اندام

اگر جزو افرادی هستید که در پیاده روی یا بالا رفتن از سربالایی (کوه پیمایی) دچار مشکل می شوند و در باهای خود احساس خستگی می کنند، می توانید با کمترین امکانات در منزل عضلات ساق پای خود را ورزیده و زیبا کنید.

**نحوه اجرا:** در این حرکت شما به یک پله نیاز دارید. برای این کار می توانید به آشپزخانه بروید، البته این بار برای ورزش کردن؛ با توجه به این که معمولاً سطح آشپزخانه از بقیه منزل بالاتر است، می توانید این تمرین را در آشپزخانه انجام دهید. در تصویر زیر چند نکته

در باره اجرای درست حرکت تقویت عضله ساق پا وجود دارد: از یک دست خود برای حفظ تعادل استفاده کنید و با آن دیوار را بگیرد. در دست دیگر یک دمبل مناسب قرار بدهید. حالا پای که در سمت دمبل است، باید تمرین داده شود؛ پس پای دیگر خود را کمی بالاتر گذاشتن و انتهای تمرین روی زمین قرار ندهید مگر این که تعادل شما به هم بخورد. پایي که قرار است تمرین داده بشود همانند حرکت قبل با کمک پنجه و ساق پا بالا و پایین می شود.



### معرفی کتاب «خودآموز تغذیه برای سلامت»

#### معرفی کتاب

تغذیه سالم یکی از بهترین و شاید مهم ترین شیوه دسترسی به سلامت است. برای خوب زندگی کردن باید ابتدایی سالم و روانی آرام داشت و اگر بدنمان را با خوردن غذاهای خوب و مغذی سالم نگه داریم، آرامش روحی نیز خواهیم داشت و همواره با نشاط خواهیم بود. غذای سالم و به عبارت بهتر تغذیه سالم، یکی از مهم ترین و شاید اساسی ترین راه دستیابی به سلامت جسم است گرچه در ارتقای سلامت روان نیز بی تأثیر نیست. این کتاب نشان می دهد آن چه می خورید بر سلامت بدن و نحوه عملکرد آن تأثیر می گذارد. هرگاه بین وعده های غذایی گرسنه شد یک لیوان آب بنوشید. برای سم زدایی جزئی روزانه، هر روز را با یک لیوان آب داغ و تکه ای لیمو شروع کنید. غذاهای کاربردی می تواند مفید باشد ولی خوردن پیاز، سیر و کاسنی به کاهش کلسترول و حفظ روده سالم کمک می کند. دفع آب بدن می تواند سطح انرژی را تا ۲۵ درصد کاهش دهد. مصرف هشت لیوان آب در روز به کسب انرژی بیشتر کمک می کند. هر هفته در دو وعده غذایی به جای گوشت قرمز، گوشت ماهی مصرف کنید. حساسیت ها و عوارض التهابی پوستی بهبود می یابد و کارکرد ذهنی تقویت می شود و... این موارد نمونه هایی از توصیه های این کتاب است. کتاب "خودآموز تغذیه برای سلامت" در هفت فصل و ۳۰۴ صفحه توسط انتشارات مهاجر منتشر شده است. از عناوین این کتاب می توان به تغذیه برای سلامت و حیات، تغذیه برای کاهش وزن، دلایل اضافه وزن، کاهش میزان دریافت انرژی، ۱۰ توصیه برای موفقیت در کاهش وزن، برنامه غذایی هفته برای کاهش سالم وزن، آب، غذا، مغذی های گیاهی، اسیدهای چرب ضروری، روش سم زدایی، چطور جوان تر به نظر برسیم و جوان تر باشیم، نکته های مهم درباره رژیم ضد پیری، غذاهای تقویت کننده انرژی، مغذی هایی برای افزایش قدرت مغز، ۱۰ نکته مهم برای بهبود خلق و... اشاره کرد.

**مشخصات کتاب:**

نویسنده: سارا کرکها، مترجم: ابوذر کرمی، ناشر: مهاجر



#### مواد لازم

باقلا۱ پاك كرده - يك پيمانه  
شويد - يك و نيم قاشق غذاخوری  
نمك، فلفل و زردچوبه - به میزان لازم  
کره یا روغن حیوانی - مقداری  
سیر - دو حبه  
تخم مرغ - دو عدد

#### روش تهیه

\* اول از همه باقلا را پاك كنيد و بشوييد و دو حبه سیر را رنده و به باقلا اضافه كنيد. نمك و فلفل و زردچوبه و شوید را اضافه كنید و روی حرارت ملایم بگذارید و کره یا روغن حیوانی را بریزید و تفت دهید.  
\* کمی که تفت دادید کمی آب جوش (حدود دو لیوان) اضافه کنید و بگذارید با شعله ملایم بجزد.  
\* وقتی باقلا پخت تخم مرغ ها را به آن اضافه کنید، بعد از اضافه کردن تخم مرغ خورشت را هم نزدیک، وقتی کمی تخم مرغ سفت شد، خورشت آماده است، زیرش را خاموش کنید.