



آیا ورزش جای مصرف کافئین را می‌گیرد؟

برخی افراد صبح خود را با قهوه شروع می‌کنند و برخی دیگر با ورزش کردن تا روز خود را پرانرژی شروع کنند. بدون شک قهوه یکی از نوشیدنی‌های محبوب نسل امروزی است، برای مثال در کانادا قهوه بعد از آب دومین نوشیدنی محبوب مردم است.

نتایج بسیاری از مطالعات نشان می‌دهد که کافئین، عنصر روانگردان موجود در قهوه، مزایای سلامتی بسیاری برای انسان دارد که شامل افزایش هوشیاری، افزایش انرژی و بهبود خلق‌وخو می‌شود. البته مصرف کافئین اثرات منفی نیز از جمله افزایش علائم اضطراب و لرزش عضلات به همراه دارد. بسیاری از مصرف‌کنندگان قهوه با عوارض جانبی کاهش مصرف قهوه یا قطع آن آشنا هستند که شامل سردرد، خستگی و احساس ناراحتی می‌شود.

حالا سوال اینجاست که خوراکی یا فعالیت دیگری وجود دارد که بتواند مزایای قهوه نهیای عوارض جانبی آن را داشته باشد؟ کلید حل این معما انجام ورزش‌های هوازی است. دانشمندان از دانشگاه بریتیش کلمبیا و وسترن یونیورسیتی به بررسی اثر ورزش کردن بر جنبه‌های مختلف سلامت پرداختند که یکی از آنها سلامت رفتارهای شناختی بود. در این آزمایش اثر مصرف قهوه و انجام تمرینات ورزش هوازی بر حافظه کاری را اندازه‌گیری و با یکدیگر مقایسه شد.

حافظه کاری سیستم شناختی با ظرفیت محدود است که وظیفه آن نگهداری موقت اطلاعات موجود برای پردازش است. نتایج این تحقیقات نشان داد که انجام تمرینات ورزشی با شدت متوسط بر بهبود حافظه کاری مشابه مصرف یک دوز کافئین است. این امر نشان می‌دهد که نه تنها ورزش‌های هوازی جایگزین مناسبی برای مصرف قهوه هستند بلکه اثر انجام این نوع ورزش بر سیستم شناختی بدن مشابه با مصرف قهوه است.

روحیه افراد را از روی پوست‌شان تشخیص دهید

محققان سوئدی و انگلیسی فناوری‌ای را اختراع کردند که سیگنال‌های الکتریکی را از روی پوست اندازه می‌گیرد و می‌تواند میزان استرس کاربر را تخمین بزند و با این کار به عملکرد ورزشی او کمک کند و به کاربر امکان دهد که احساسات خود را پیگیری کند.

این گروه تحقیقاتی از یک ابزار حسگر پوشیدنی فیلیپس استفاده کردند که روی مچ دست قرار می‌گیرد و شامل یک شتاب‌سنج برای اندازه‌گیری حرکت است.
اصولت به دست آمده از این ابزار را به صورت بی‌درنگ (آن واحد) و به شکل گرافیک مارپیچ رنگی روی تلفن هوشمند کاربر به نمایش درمی‌آید و آن را ذخیره می‌کند تا کاربر بتواند آن را ببیند و در مورد حالت روحی خود اطلاعات بیشتری کسب کند.

این ابزار میزان تعرق فرد را از روی پوستش اندازه می‌گیرد و نشانگرهای احساسی و فیزیکی‌ای در آن تعبیه شده است که از آن‌ها در فناوری‌هایی مثل دروغ‌سنج استفاده می‌شود. این ابزار همچنین سیستم دیداری با عنوان «سلامت عاطفی» دارد که توسط متخصصان تعامل انسان و کامپیوتر توسعه یافته است که اطلاعات استخراج شده از حسگر روی پوست را می‌گیرد و آن را به صورت تصاویر جالب در تلفن‌های هوشمند درمی‌آورد.

محققان می‌گویند: بدن ما سیگنال‌های وسیعی را تولید می‌کند که تمامی آن‌ها قابل اندازه‌گیری هستند. در طی سال‌های اخیر، دستگاه‌های مفید بسیاری مانند مانیتور ضربان قلب برای ورزش طراحی شده‌اند که می‌توانند این سیگنال‌ها را اندازه‌گیری کنند که ما آن‌ها را «بیودیتا» یا داده‌های زیستی می‌نامیم. با این حال، هنوز دستگاهی ساخته نشده که بتواند داده‌های زیستی دیگری مانند سطح پوست یا سطح تعریق را اندازه بگیرد. درک این نوع داده‌های زیستی آسان نیست. مردم با این نوع اطلاعات ناآشنا هستند و هنوز مشخص نیست که چقدر می‌توانند با اینطور دستگاه‌ها تعامل کنند.

به گفته محققان، این پژوهش، بینش جدیدی را برای طراحان فناوری‌های پوشیدنی در حال ظهور و به ویژه دستگاه‌های پوشیدنی مبتنی بر داده‌های زیستی به وجود آورده است. این ابزار به کاربران کمک می‌کند تا واکنش‌های بدنی خود را بهتر درک کنند و با توجه به آن به ورزش خود ادامه دهند و بهره‌وری خود را بالا ببرند و به رفاه و سلامتی خود بیشتر بها بدهند.

شکموها و عاشقان غذای چرب افسرده تر می شوند

اگرچه پُر خوری موجب ایجاد حس بهتر در فرد می‌شود اما تأثیر آن، موقتی است.این روند منجر به مصرف چربی و مواد قندی بیشتری شده و در نتیجه چرخه پُر خوری ادامه می‌یابد. به گفته پرلمن، «افراد بعد از این پُر خوری احساس گناه دارند که می‌تواند موجب تشدید افسردگی و سایر اختلالات رفتاری فرد شود.» مغز ما به خوبی با برخی مواد شیمیایی یا داروها سازگار می‌شود و آستانه تحمل ما بیشتر و بیشتر می‌شود. از اینرو نیاز به مصرف بیشتر همان ماده خوراکی مشابه برای دستیابی به تأثیر مشابه ایجاد می‌شود. به گفت محققان، بهترین راه اجتناب از این چرخه، یافتن راه‌های سالم‌تر برای مقابله با استرس است.

بی حالی روزانه ما

مجاری صفاوی آسیب می‌رساند که به اینابشت صفرآ و احساس خارش در پوست منجر می‌شود. زردی چشم‌ها تغییر رنگ بخش سفید چشم‌ها و پوست به زرد که به نام زردی شناخته می‌شود، در نتیجه اینابشت بیلی‌روبین در بدن رخ می‌دهد. زمانی که کبد عملکرد درست خود را ارائه نمی‌کند، سطوح بیلی‌روبین در بدن افزایش می‌یابد. زرد شدن بخش سفید چشم‌ها می‌تواند از سیروز کبدی، کبد چرب یا هپاتیت B سرچشمه بگیرد. مشکلات حافظه

آیا اخیرا بیشتر با فراموشی مواجه می‌شوید؟ زمانی که کبد عملکرد درست خود را ارائه نمی‌کند، سطح سموم در خون افزایش می‌یابد که می‌تواند تأثیر منفی بر مغز داشته باشد. اصطلاح بالینی برای این شرایط انسفالوپاتی کبدی است و شرایطی جدی محسوب می‌شود که به مراقبت فوری پزشکی نیاز دارد.

خستگی مزمن می‌تواند به واسطه بیماری‌ها و شرایط مختلفی شکل بگیرد. به عنوان مثال، کبدی ناسالم می‌تواند دلیل خستگی مداوم شما باشد. مطالعاتی که در سال ۲۰۰۶ توسط کالج پزشکی کریشن در هند انجام می‌شد، نشان داد که استرس اکسیداتیو می‌تواند به واسطه کبد چرب یا یک بیماری دیگر که عملکرد کبد را مختل می‌کند، رخ دهد.

اگر بدون دلیلی مشخص با خستگی مداوم مواجه هستید، بررسی شرایط کبد ایده خوبی است. نوسانات وزن

اگر وزن شما بدون دلیل مشخص دچار نوسان می‌شود، این می‌تواند یکی از نشانه‌های بیماری کبد چرب باشد.

سیروز کبدی به واسطه آسیب دیدگی کبد شکل می‌گیرد و با گذشت زمان، بافت‌های زخمی جایگزین بافت‌های

احتمالا آنچه از دوران مدرسه به یاد دارید این است که خون وظیفه انتقال اکسیژن و مواد مغذی و حذف محصولات زائد در بدن را بر عهده دارد.

اما خون وظایف بسیار بیشتری بر عهده دارد که از آن جمله می‌توان به دفاع در برابر عوامل بیماری‌زا یا پاتوژن ها، تنظیم دمای بدن، و متعادل نگه داشتن سطوح مواد شیمیایی و مواد مغذی درون بدن اشاره کرد.

در ادامه چند نکته که شاید درباره خون ندانید، ارائه شده اند.

خون ماده ای مایع و جامد است خو یک بافت همبند در بدن است. خون دارای یک جز چند سلولی (ساخته شده از گلبول های قرمز، گلبول های سفید، و پلاکت ها) و یک ماتریس فراسلولی مایع است.

برخلاف دیگر بافت های همبند در بدن، خون یک ماده مایع است. ماتریس فراسلولی یا پلاسما ماده ای مایع است

و سلول های موجود در خون را معلق نگه می دارد. اما زمانی که بافتی آسیب می بیند، به عنوان مثال، در نتیجه یک بریدگی، خون همانند دیگر بافت های

بی تفاوت نباشید حجت الاسلام نیما ارزانی نوشت:زندگی امروز بشر به حفظ و تعادل عنصری گره خورده است که شاید تا چندین سال پیش هرگز به آن فکر هم نمی کرد.یکی از همان دست نیازهای حیاتی امروز ما حفظ محیط،زیست است. محیط زیست، از دو کلمه ترکیب یافته است، یکی «محیط» که واژه ای عربی است، و دیگری «زیست» که واژه ای فارسی است.

«محیط» به معنای مکان و اوضاع و احوال بیان می شود و آنچه که شخص یا چیزی را احاطه کرده و منشأ تغییر و تحول می باشد. به دیگر تعبیر،محیط فراگیرنده و جای زندگی آدمی است.واژه «زیست» به معنای زندگی و حیات و زیستن آمده است.

اما حفظ محیط،زیست شاید برای بشر امروز حیاتی شده اما در طول هزاره های قبل و در اندیشه ادیان و مکاتب گذشته توصیه های یافت می شود مانند آیه ۵۸ اعراف که قرآن کریم درباره اثر طبیعت می فرماید:«سرزمین پاکیزه، گیاهش به فرمان پروردگار می روید؛ اما سرزمینهای بد طینت از شوهر زار، جز گیاه ناچیز و بی ارزش، از آن نمی روید.» از این آیه مبارک استفاده می شود همان طور که طبیعت و سرزمین پاک در رشد و پرورش بهینه گیاهان مؤثر است، در رشد و تکامل انسان نیز مؤثر می باشد، و همان گونه که از زمینهای شوهر زار جز گیاهان بی ارزش نمی روید، محیط آلوده نیز تأثیر منفی و اثرات زیانباری

سالم کبد می‌شوند. زخم‌ها به کبد اجازه ارائه عملکرد درست را نمی‌دهند که می‌تواند موجب تغییر در متابولیسم یا سوخت و ساز بدن شما شود. تغییر وزن بیش از ۱۰ تا ۱۵ پوند چه افزایشی و چه کاهشیی نیاز به ارزیابی دقیق دارد.

بزرگ شدن پستان در مردان در صورت ابتلا به بیماری کبد چرب، مردان ممکن است افزایش یافت پستان خود را تجربه کنند. این شرایط بیشتر در افراد مبتلا به کبد چرب غیر الکلی دیده می‌شود. زنیکوماستی (بزرگی پستان در مردان) که از یک بی تعادلی در هورمون‌های بدن شکل می‌گیرد، می‌تواند به واسطه آسیب کبدی ایجاد شود. این شرایط موجب اختلال در تولید استروژن و تستوسترون می‌شود.

تورم پاها چاقی و الکل دو مقصر کلیدی هستند که می‌توانند به بیماری کبد منجر شوند. مشکلات کبد شما می‌تواند به تجمع مایع اضافه در پاها منجر شود. ایجاد تورم در بدن می‌تواند به دلایل مختلفی شکل بگیرد که مشکلات قلبی از آن جمله هستند. با این وجود، تورم در پاها، به ویژه از قوزک به پایین، می‌تواند یکی از نشانه‌های عملکرد نادرست کبد باشد.

کبود شدن آسان بدن با افزایش سن، بدن انسان به واسطه برخی دلایل مانند نازک‌تر شدن پوست و افزایش شکنندگی رگ‌های خونی راحت‌تر دچار کبودی می‌شود. اما خونی شدن آسان و بدون دلیل بدن می‌تواند نشانه‌ای از بروز مشکل در کبد نیز باشد. هرچه مشکل کبد جدی‌تر باشد، کبودی‌ها نیز می‌توانند بدتر باشند.

بیماری کبد چرب می‌تواند موجب تغییر رنگ کف دست‌ها به قرمز روشن شود. حتی افرادی که الکل مصرف نمی‌کنند یا گهگاهی این کار را انجام می‌دهند می‌توانند با آسیب سیروز ناشی از افزایش بافت زخمی در کبد مواجه شوند. افت عملکرد کبد به واسطه این شرایط

خون و چند نکته که درباره آن نمی دانید

می‌تواند موجب بیماری، به عنوان مثال، کم خونی (آمنی) شود. گلبول های قرمز به طور مداوم تولید و بازیافت می شوند. بدن حدود دو میلیون گلبول قرمز در ثانیه تولید می کند اما این می تواند در مواقع استرس، مانند خسور در اتفاقات بالا که اکسیژن کمتری در دسترس است، بسیار افزایش یابد.

حجم خون همواره در حال تغییر است حجم خون در بدن یک فرد طی ۲۴ ساعت تغییر می کند. حجم خون یک زن باردار می تواند طی دوران بارداری تا ۵۰ درصد افزایش یابد. این برای پشتیبانی از رحم است که جفت و جنین در حال رشد در آن قرار دارند. اما به طور میانگین، مردان معمولا بین پنج تا شش لیتر خون و زنان بین چهار تا پنج لیتر خون دارند.

مسلمانان باشند، جایز نشمرده اند و آن را مکروه و ناپسند قرار داده اند. بدون تردید تشویق به درختکاری و هشدار و نهی از نابودی درختان، فوق العاده به حفظ و بقای محیط زیست کمک می کند، و حمایت و اهتمام اسلام را به حمایت از محیط زیست می رساند.جالب است که پاپ فرانسیس اخیرا ویران کردن محیط زیست را در فهرست «گناهان» قرار داده است. پاپ با تأکید بر مسئله تغییرات آب و هوایی گفت: «ویران کردن طبیعت گناه محسوب می‌شود»این گفتار پاپ همسو با سخن پیامبر اسلام است که اجازه قطع درختان را حتی در جنگ نمی دهد.فرزند باید توجه داشت که اهمیت مشکلات موضوعات محیط زیستی غیر قابل نادیده گرفتن هستند. آلودگی آب و زمین و هوا و محیط زیست، در روح و بدن انسان تأثیر خواهد گذاشت،و نیاز است که تمام دولت ها و سازمان های محیط زیستی در کنار هم کمک رسان طبیعت باشند.نقش مهم آموزه‌های دینی که نشان از این دارد که روابط محیط زیست با طبیعت دین‌ها و مذاهب مختلف با همکاری و همفکری برای جامعه ای سالم و محیطی ثوام با آرامش برای افزایش انسانیت و اخلاق تلاش کنند.چرا که بر این باورم انسانی می تواند مظاهر طبیعی خداوند را درک کرده باشد. با این همه، تصرف در محیط زیست باید به گونه ای باشد که انسان را در جهت دستیابی به حیات طویه و توسعه متعادل که ضامن ارتقای وضع جسمی و روحی

می‌تواند موجب افزایش سطوح صفرآ و سموم در بدن شود که می‌تواند رنگ کف دست‌ها را تغییر دهد.

ادرار تیره موارد معدودی وجود دارند که موجب ادرار تیره می‌شوند و یکی از آن‌ها کبد چرب است. سطوح بالای بیلی‌روبین که موجب زرد شدن پوست و قسمت سفید چشم‌ها می‌شود، می‌تواند موجب بروز مشکلاتی در ادرار نیز شود. کلیه‌ها می‌توانند تحت تأثیر کبد آسیب دیده قرار گرفته و نمی‌توانند تمام بیلی‌روبین موجود در ادرار را تصفیه کنند.

خشکی چشم یا دهان خشکی چشم می‌تواند از عوارض جانبی مصرف برخی داروها باشد. در شرایطی که مساله‌ای نه چندان جدی به نظر می‌رسد، اما خشکی چشم یا دهان می‌تواند نشانه‌ای از بروز مشکل درون بدن باشد.

کبد آسیب دیده می‌تواند در پس خشکی چشم یا دهان شما قرار داشته باشد. این شرایط می‌تواند به واسطه کلاژنیت صفاوی اولیه رخ دهد که به عملکرد نادرست کبد اشاره دارد. در همین راستا، احتمال ابتلا به شرایط زمینه‌ای دیگر مانند اختلال نقص توجه و بیش فعالی یا بیماری قلبی باید بررسی شود. همچنین، مشکلات مربوط به تمرکز و توجه می‌توانند به واسطه نارسایی کبد و آثار آن بر مغز شکل بگیرند. اینابت نشانه‌ای از بروز مشکل در کبد نیز بیلی‌روبین می‌تواند اثر منفی بر بدن داشته باشد.



بیش از چهار گروه خونی وجود دارد ما گروه خونی خود را از والدینمان به ارث می‌بریم. ما دارای یکی از گروه های خونی A، B، AB یا O هستیم. این گروه های خونی مشخص می کنند ما دارای چه ژن‌تئی‌هایی هستیم که به معنای آن است ما توجه به گروه خونی، خون فردی از یک گروه ناسازگار نمی تواند به شخص دیگری منتقل شود.

ما همواره در حال تولید سلول های خونی بیشتر هستیم ما به طور مداوم سلول های خون را بازیافت می کنیم و زمانی که خون از دست داده ایم می توانیم سلول های خونی بیشتری تولید کنیم. این به معنای آن است که در هر بار می توانیم تقریبا ۴۷۰ میلی لیتر از خون خود را اهدا کنیم. برای احیای کامل سلول های خونی اهدا شده، مردان به حدود ۱۲ هفته و زنان به ۱۶ هفته زمان نیاز دارند.

بشر است، یاری کند. به عبارت دیگر، تصرف در محیط زیست باید به شیوه ای باشد که آدمی را به غایت و هدف خلقت برساند. بدین جهت، استفاده از آن به طور دلخواه و بدون در نظر گرفتن این که این نعمتها وسیله اند نه هدف، خود باعث گمراهی و انحراف انسان از مسیر حق خواهد بود. انسان به عنوان موجودی مختار، باید به این واقعیت تن دهد، که زمین همان گونه که محل رشد تکوینی و جسمی اوست، باید محیط تکامل روحی و معنوی او نیز باشد؛ و چون اسباب و مقدمات تکامل روحی اش، ارادی و اختیاری است، پس باید به شیوه ای عالمانه و مدترانه از محیط زیست، برای این هدف متعالی استفاده کند؛ زیرا رسیدن به تکامل روحی و معنوی بدون بهره مندی از محیط زیستی امن و سالم امکان پذیر نخواهد بود.افراد بی تفاوت به محیط،زندگی خویش نشان می دهند که برای خود ارزش و احترامی قائل نیست و کسی که خود را محترم نشمرد دیگران را نیز پس خواهد زد. دنیا جامعه ای کوچکی است برای همگان و سعی کنیم ما میراث خوبی برای فرزندان خویش به یادگار قرار دهیم.انسان به عنوان جزئی از این جهان، باید با دیگر مخلوقات خداوند همکاری سازنده و پایدار داشته باشد. محیط زیست و طبیعت، محلی است که انسان در آن متولد شده و رشد و نمو کرده است و گهواره انسان محسوب می شود. بدین سبب، باید به گونه ای با آن رابطه برقرار کند که ضمن برخوردار شدن از مواهب طبیعی، در حفظ سلامت و پایداری آن نیز بکوشد.

روزنامه صبح ایران / سال نهم _ شماره ۳۸۰

شنبه ۱۷ خرداد ماه۱۳۹۹ / با ما همراه شوید

@serajname _ www.serajonline.com

پزشکی