حفظ سلامت مغز با ورزش هوازی



یک تحقیق جدید نشان می دهد ورزش علاوه بر مقاوم کردن بدن موجب حفظ سلامت مغز هم می شود.

به گفته محققان آلمانی، ورزش به حفظ ماده خاکستری مغز که با مهارت‌های گوناگون و توانایی‌های فکری مرتبط است، کمک می‌کند؛ از این رو سالم نگهداشتن ماده خاکستری مغز می‌تواند از زوال فکر پیشگیری کند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد ورزش هوازی می‌تواند تأثیر مثبت بر عملکرد شناختی علاوه بر سلامت فیزیکی داشته باشد. محققان دریافتند تناسب اندام بهتر با عملکرد بهتر مغز در همه سنین مرتبط است و حفظ تناسب اندام موجب حفظ عملکرد مغز در دوره سالمندی می‌شود. محققان ورزش با شدت متوسط و منظم را حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته توصیه می‌کنند. تناسب بدنی خوب شامل استعمال نکردن سیگار، پیروی از عادات تغذیه‌ای سالم، حفظ وزن سالم، حفظ فشارخون پایین، کنترل میزان کلسترول و کاهش قندخون هم است. /ایسنا

کلینیک اورولوژی

تشخیص اختلالات ادراری با سیستوسکوپی



دکتر سلمان اسلامی

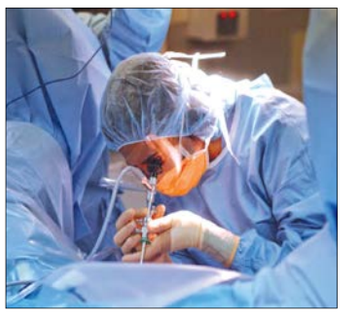
متخصص اورولوژی کلیه و مجاری ادرار

یکی از راه‌های تشخیص قطعی اختلالات ادراری، انجام روشی به نام سیستوسکوپی است. در این روش که به‌صورت سرپایی در مطب انجام می‌شود و حدودا کمتر از نیم ساعت زمان می برد، بعد از استفاده از بی حسی موضعی و ایجاد بی‌دردی کامل، با دوربین کوچک، وارد مجرای ادراری می‌شویم و با دید مستقیم مجرای ادراری به‌صورت کامل بررسی می شود و وجود هر گونه التهاب ، زخم و تنگی و جسم خارجی بررسی می‌شود. در ادامه با ورود به مثانه، وجود سنگ، تومور یا التهاب با دید مستقیم بررسی می شود.

خروج سنگ و یا نمونه برداری از بافت غیر طبیعی در سیستم ادراری با کمک پنس مخصوص انجام می‌شود و به راحتی سنگ خارج و یا از تومور نمونه برداری می‌شود.

در آقایان با استفاده از این روش، غده پروستات و بزرگی آن نیز ارزیابی می‌گردد و التهاب پروستات یا بزرگی بیش از حد آن مشخص می‌شود.

مزیت اصلی این روش



تشخیص قطعی و در عین حال سریع اختلالات مجرا، پروستات و مثانه مزیت این روش است که باعث جلوگیری از اتلاف وقت و به تعویق افتادن درمان می‌گردد تا از عوارض احتمالی جلوگیری شود. علاوه بر این مزیت دیگر، بی‌درد بودن این اقدام تشخیصی است که ناشی از کوچک بودن و انعطاف پذیر بودن دوربین تشخیصی است که باعث می‌شود برای انجام آن، نیازی به بیهوشی نباشد. همچنین هزینه این روش در مقایسه با سایر روش‌های جراحی در بیمارستان بسیار کمتر است.

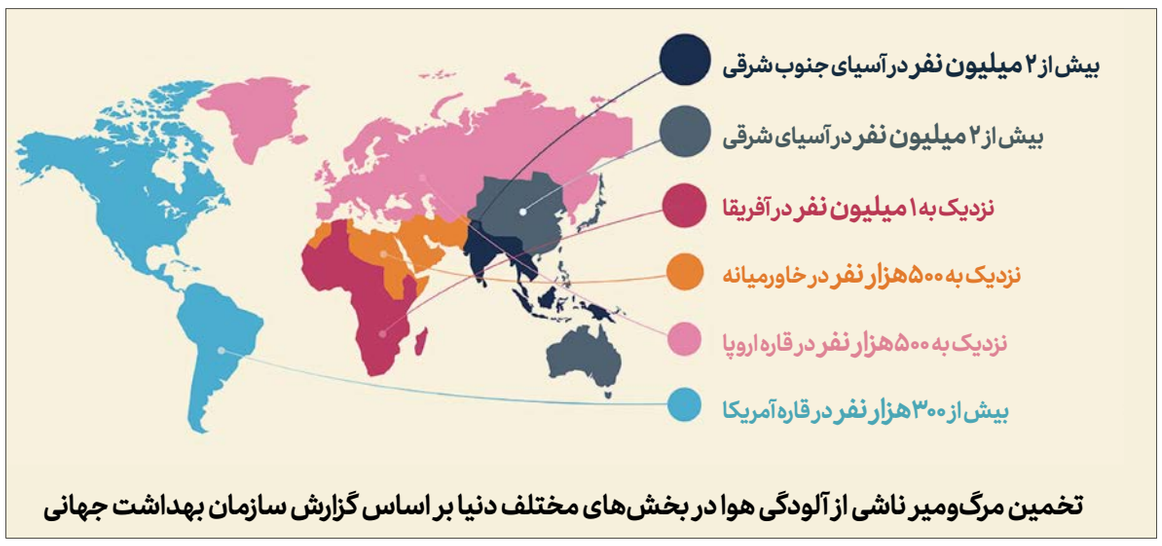
این روش علاوه بر تشخیص مشکلات، در درمان برخی موارد نیز کمک می کند از جمله برطرف کردن تنگی‌های خفیف در مجرا و یا خروج سنگ و ضایعات غیر طبیعی مثانه.

نکته آخر اینکه در صورت بروز علائم ادراری، خصوصا شدید و مداوم، صبر کردن جایز نیست و باید در اسرع وقت به پزشک اورولوژی مراجعه کنید.

زندگی مستقل از هوا!

مردم ساکن کلانشهرهای مکزیکوسیتی، پکن و دهلی‌نو با اتخاذ راهکارهایی سبک زندگی خود را در روزهای اوج آلودگی هوا تغییر داده‌اند

ماسک‌های تنفسی فیلتردار N95 در مدارس دهلی به صورت رایگان توزیع می‌شود. دانش‌آموزان عادت دارند با ماسک در هوای آلوده به مدرسه بروند و در حفاظت از سلامت خود با زدن ماسک کوتاهی نمی‌کنند



تخمین مرگ‌ومیر ناشی از آلودگی هوا در بخش‌های مختلف دنیا بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی



عسل اخویان طهرانی

دانش و سلامت

افزایش آلودگی هوا در شهرهای بزرگ جهان به یکی از مهم‌ترین معضلات زیست‌محیطی تبدیل شده و حتی در سال‌های اخیر به عنوان یکی از شایع‌ترین دلایل مرگ‌ومیر کودکان نیز شناخته می‌شود. بر اساس گزارش‌های سازمان بهداشت جهانی آلودگی هوا، به عنوان پنجمین عامل پیشرو مرگ‌ومیر مردم جهان، سالانه جان بالغ بر هفت میلیون نفر را در سراسر دنیا می‌گیرد. با توجه به نتایج بررسی‌های صورت گرفته، پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰/۱۴۲۹ در صورتی که اقدامی جدی در سطح جهانی صورت نگیرد، آلودگی هوا به مهم‌ترین عامل زیست‌محیطی مرگ‌ومیر کودکان و شمار زیادی از گروه‌های حساس تبدیل شود.

تاکنون اقدامات متعددی در شهرهای مختلف جهان برای کاهش آلودگی هوا و آسیب‌های ناشی از آن اتخاذ شده است. مردم ساکن در مکزیکوسیتی، پکن و دهلی‌نو نیز به‌عنوان سه شهر آلوده بزرگ جهان به سبک زندگی خاصی در مقابله با آلودگی هوا دست یافته‌اند. به این ترتیب که الگوی زندگی مردم تغییر کرده و اقداماتی برای کاهش اثرات سوء آلودگی به‌صورت پیوسته انجام می‌دهند.

در ادامه نگاهی به اوضاع نبرد با آلودگی هوا در مکزیکوسیتی، پکن و دهلی‌نو به‌عنوان سه پایتخت بسیار آلوده جهان خواهیم داشت.

دهلی‌نو

بیشتر شهرهای هندوستان در فهرست آلوده‌ترین شهرها قرار دارند. دهلی‌نو پایتخت هندوستان، از آلوده‌ترین شهرهای این کشور است که با بحرانی‌شدن شرایط هوا، برخی تدابیر را به منظور کاهش آلودگی هوا اتخاذ کرده است و مردم نیز سبک زندگی خود را متناسب با این سیاست‌ها تغییر داده‌اند.

گرچه آلودگی در فصول سرد بیشتر می‌شود، اما هوای دهلی در روزهای گرم نیز پاک نیست؛ به همین دلیل بسیاری از شهروندان این شهر به شهرهای ساحلی و پاک‌تر مهاجرت می‌کنند. این روزها زندگی در دهلی آرزوی شهروندان این کشور نیست.

بخشی از بودجه دولت صرف افزایش آگاهی جامعه و حتی مسؤولان می‌شود، اما هنوز با توجه به بحران آلودگی هوای این شهر نیاز به فرهنگ‌سازی بیشتری برای افزایش همکاری شهروندان احساس می‌شود. تلاش‌ها برای اطلاع بیشتر مردم از مضرات آلودگی هوا در دهلی‌نو ادامه دارد.

طی روزهایی که آلودگی هوای این شهر تشدید



می‌شود، کارخانه‌هایی که با سوخت زغال‌سنگ فعالیت می‌کنند تعطیل می‌شوند.

با احداث جاده‌های کمربندی تلاش شده تردد وسایل نقلیه سنگین و باربری تا حد امکان به خارج از شهر منتقل شود.

در روزهای اوج آلودگی، مدارس در بازه‌های چندروزه تعطیل می‌شوند تا حد امکان، تردد کودکان در هوای آلوده کم شود. در آبان امسال نیز مدارس دهلی به مدت پنج روز تعطیل بودند. دانش‌آموزان و خانواده‌های دهلی‌نو توجیه شده‌اند که تعطیلی مدارس به نفع سلامت آنها و فرزندانشان است.

استفاده از ماسک‌های تنفسی، یکی از واجبات این روزهای زندگی در شهرهای آلوده است و برای افزایش آگاهی جامعه و فرهنگ‌سازی در ارتباط با مصرف ماسک، ماسک‌های تنفسی فیلتردار N95 در مدارس دهلی به صورت رایگان توزیع می‌شود. دانش‌آموزان عادت دارند با ماسک در هوای آلوده به مدرسه بروند و در حفاظت از سلامت خود با زدن ماسک کوتاهی نمی‌کنند.

پزشکان به شهروندان ساکن دهلی‌نو توصیه کرده‌اند در روزهای سرد و آلوده از انجام تمرین‌های ورزشی بپرهیزند. همچنین ساعت ورزش مدارس نیز در چنین روزهایی تعطیل خواهد بود.

از دیگر اقدامات شهروندان برای کمک به کاهش آلودگی هوا، حفظ دمای منازل در کمترین میزان ممکن و استفاده از پوشش‌های گرم‌تر به منظور کاهش مصرف سوخت است. این شیوه تقریبا به جزئی از سبک زندگی آنها در هوای آلوده تبدیل شده است.

در آبان سال ۹۷ که شاخص آلودگی هوای دهلی به ۴۲۷ رسید، پویش ده‌روزه‌ای به صورت موقتی برگزار شد و اقدامات زیر در جریان آن صورت گرفت:

تعطیلی مدارس، متوقف کردن مولدهای برق دیزلی ، ممنوعیت سوزاندن زباله‌ها، افزایش تعداد اتوبوس‌ها در مرکز شهر.

پکن



پس از این که در سال ۱۳۹۲/ ۲۰۱۳ شاخص آلودگی این شهر به ۷۰۰ رسید، دولت چین برنامه پنج‌ساله‌ای را برای کنترل آلودگی هوا اعلام کرد. براساس بررسی‌ها در پایان سال ۲۰۱۷ کیفیت هوا در پکن ۵۴ درصد نسبت به زمان مشابه سال قبل بهبود یافته بود، ولی همچنان اقدامات برای کنترل آلودگی در این شهر ادامه دارد.

محدود کردن تردد وسایل نقلیه شخصی به ویژه خودروهای بنزینی از اولین اقدامات صورت گرفته بود. عادت استفاده از خودروی شخصی پس از اصلاحات سیاسی در این کشور در اواخر قرن بیستم رواج یافت. اما حالا اهالی پکن نه به دلیل ارزش‌های کمونیستی بلکه به‌خاطر حفظ سلامت خود کمتر از خودروی شخصی بنزینی استفاده می‌کنند.

با افزایش دانش و آگاهی عموم جامعه نسبت به مضرات آلودگی هوا، مردم در روزهای زمستان هر روز شاخص آلودگی هوا را بررسی و در صورت بالا بودن شاخص از ماسک‌های تنفسی استفاده می‌کنند. استفاده از ماسک در هوای آلوده به جزئی از فرهنگ عمومی و سبک زندگی مردم تبدیل شده است.

استفاده از دستگاه‌های تصفیه هوای خانگی از دیگر اقداماتی است که به کاهش اثرات منفی آلودگی هوا در سال‌های اخیر کمک کرده است.

در فرهنگ چینی‌ها، از سال‌های دور استفاده از دوچرخه رایج بود و در حال حاضر نیز چین بزرگ‌ترین بازار مصرف دوچرخه و موتور برقی در جهان است. آنها ۹۹ درصد این بازار را اکنون در اختیار دارند.

در پی اقدامات پنج ساله، دولت اتوبوس‌ها و تاکسی‌های فرسوده حمل‌ونقل شهری را که بالغ بر یک سوم وسایل نقلیه این ناوگان بودند، از خطوط خارج کرد.

در پی افزایش آگاهی جامعه و مسؤولان از آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا، سالانه ۱۵۰ هزار دستگاه خودروی فرسوده با خودروهای جدید جایگزین می‌شود که سهم بزرگی از آنها را خودروهای برقی تشکیل می‌دهد.

در اقدام دیگر، کارخانه‌های آلاینده در فصول سرد باید میزان تولیدشان را محدود کنند. هم کارگران و هم مدیران کارخانه‌ها با این وضعیت کنار آمده‌اند.

برای همراهی با صنایع، تسهیلاتی برای ارتقای تجهیزات کارخانه‌ها و همچنین جایگزینی سوخت‌های کارخانه‌ها با سامانه‌های پاکسوز فراهم شد. مردم نیز به دلیل آگاهی از مضرات آلودگی هوا در بهره‌گیری از این تسهیلات همراهی لازم را انجام دادند.

برای ثبت شرکت‌های جدید و دریافت مجوزهای لازم برای ورود به بازار، الزام ارائه الگوی کاهش مصرف انرژی و رعایت ملاحظات زیست‌محیطی لحاظ شد و اخذ این مجوز به جزئی از فرآیند بروکراتیک و فرهنگ عمومی تبدیل شده است.

در ادامه این فعالیت‌ها قرار است تا پایان سال ۲۰۲۰ میزان مصرف زغال‌سنگ در صنایع این شهر آلوده ۵۰ درصد کاهش یابد. پکن از پیشروترین کشورهای جهان در الکتریکی‌سازی صنایع خود است و مردم در این زمینه همراهی می‌کنند.

مکزیکوسیتی

این شهر با جمعیت ۲۰ میلیونی و بالغ بر پنج میلیون خودرو به دلیل موقعیت جغرافیایی‌اش در دره‌ای نزدیک آتشفشان پوپوکاتپتل، از آلوده‌ترین شهرهای جهان است. مکزیکوسیتی سال ۱۳۷۰ لقب آلوده‌ترین شهر جهان را گرفت. به همین دلیل با به کارگیری اقداماتی در سال‌های بعدی از حجم آلودگی کاسته شد، اگرچه هنوز هم معضل آلودگی هوا گریبانگیر این شهر است.

از مهم‌ترین اقدامات برای تشویق جامعه به کاهش تولید آلاینده‌ها، افزایش آگاهی در خصوص خطرات و آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا بوده است.

در این شهر، در بیشتر روزهای زمستان، محدودیت تردد در روزهای زوج و فرد اعمال می‌شود.

شهروندان مکزیکوسیتی علاوه بر محدودیت زوج و فرد باید یک روز کاری دیگر در هفته از خودروی شخصی‌شان استفاده نکنند. با این حال این روزها کماکان بسیاری از خانوارهای این شهر با خرید دو دستگاه خودرو سعی می‌کنند هر روز از خودروی شخصی استفاده کنند!

تمام وسایل نقلیه این شهر باید به صورت اجباری هر شش ماه یک‌بار برای دریافت گواهی پایش میزان گازهای خروجی و آلاینده (معاینه فنی آلاینده‌ها) اقدام کنند.

در دو دهه اخیر، خطوط اتوبوسرانی گسترده‌تر شده و تعداد اتوبوس‌های پاک نیز افزایش قابل توجهی داشته است. شهروندان نیز در پی آموزش‌ها از طریق رادیو و تلویزیون و رسانه‌ها نسبت به استفاده از وسایل نقلیه عمومی استقبال بیشتری نشان می‌دهند و در مقایسه با ۳۰ سال پیش، اصرار کمتری به استفاده از خودروی شخصی دارند.

از دیگر اقدامات جدید صورت گرفته، تولید و نصب درخت‌های رباتیک از طرف یکی از شرکت‌های نوپا در این شهر بوده است. این سازه فلزی با ۴/۲ متر ارتفاع و سه متر عرض با استفاده از جلبک‌های میکروسکوپی معادل ۳۶۸ درخت عمل تصفیه هوا را انجام می‌دهد. گفتنی است این شرکت نمونه‌ای از این درخت رباتیک را به کلمبیا، پاناما و دو دستگاه هم به ترکیه به قیمت ۵۰ هزار دلار برای هر دستگاه فروخته است.



درخت رباتیک جاذب آلودگی هوا

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.

سودوکو ۳۴۸۷

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

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

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

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

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

حل سودوکو ۳۴۸۶

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

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

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