



### زنگ خطر کم خونی و دیابت با بروز تشنگی

بیماری‌ها و عارضه‌های متعددی وجود دارند که با احساس تشنگی همراه هستند. در صورت مشاهده این علائم، احتمال ابتلای فرد به یکی از بیماری‌های زیر وجود دارد: **دیابت:** زمانی‌که سلول‌های بدن به انسولین مقاوم

با شروع فصل گرما باید چه تغییراتی در رژیم غذایی انجام دهیم؟

# با اینها تابستون رو سر می‌کنم



مهتاب خسروشاهی سلامت

افزایش دمای هوا از دلایل اصلی تعرق و در نتیجه، تبخیر آب بدن است. این مسأله باعث ایجاد اختلال در عملکرد سلول‌ها شده و از طرفی تعادل املاح بدن را به هم می‌زند. دکتر محمدرضا وفا به نشانه‌های تأثیر گرما روی وضعیت بدن اشاره کرده و می‌گوید: «سردرد و سرگیجه از نشانه‌های شاخص کم‌آبی و به‌هم‌خوردن تعادل آب و الکترولیت‌های بدن است. اگر کمبود آب بدن برطرف نشود، کم‌آبی می‌تواند باعث بروز دیگر واکنش‌ها نسبت به کم‌آبی شود که از آن جمله می‌توان به یبوست، خشکی لب‌ها، چروک‌خوردن پوست و کاهش یا افزایش فشار خون و غش اشاره کرد.»

دکتر وفا ادامه می‌دهد: «به همین دلیل باید رژیم غذایی روزانه، متناسب با فصل تنظیم شود تا شاهد تهدید سلامت بدن نباشیم. تغذیه سبک و تأمین آب کافی، دو اصل مهم در برنامه غذایی فصل‌های گرم سال است.»

#### سبز و خنک باشید

اگر در ظهر تابستان، یک لیوان خیار و سکنجبین آماده باشد و یک پرس چلوکیاب، کدام یک را انتخاب می‌کنید؟ به احتمال زیاد گرسنه هستید و چلوکیاب گزینه اصلی شماست. اما در فصل تابستان باید برنامه غذایی را سبک کرد و به جای خوردن غذاهای سنگین و دیرهضم، خوراکی‌های سبک، مغذی و زودهضم را انتخاب کرد. دکتر وفا درباره مصرف میوه و سبزی می‌گوید: «سبزی‌ها و میوه‌ها از بهترین منابع دریافت آب کافی، املاح و ویتامین‌ها بوده و از طرفی به آسانی هضم می‌شوند. نکته مهم درباره میوه و سبزی‌ها این است که آب موجود در این خوراکی‌ها، تا مدت زمان مناسبی، بدن را سیراب می‌کند.»

این استاد دانشگاه اضافه می‌کند: «مصرف میوه‌های شیرین مانند سیب، زردآلو، گیلان و... به تنظیم میزان قند خون و مصرف سبزی‌های پهن برگ مانند انواع کلم، کاهو، اسفناج و... به تأمین آب کافی کمک می‌کنند. از سوی دیگر میوه‌ها و سبزی‌ها حاوی فیبر بوده و مانع بروز

یبوست در فصل گرما می‌شود. نکته مهمی که همیشه باید مدنظر قرار داد، تنوع مصرف میوه و سبزی است. با رعایت تنوع غذایی، مواد مغذی مختلف و کافی در اختیار بدن قرار می‌گیرد. مصرف روزانه میوه و سبزی را تا هشت وعده در روز افزایش دهید.»

#### تابستان را خانگی باشید

گرمای هوا به حدی است که بهتر است تا حد ممکن از منزل خارج نشوید. علاوه‌بر این‌که استفاده از ماسک برای جلوگیری از ابتلا به کرونا، عاملی برای تشدید احساس گرما و افزایش میزان تعرق به‌ویژه در ناحیه صورت و تحریک پوست است. از سوی دیگر وقتی بیرون از منزل می‌روید، امکان دسترسی به غذای سالم کمتر است. بنابراین خطر گرمازدگی و افت فشار خون ناشی از دسترسی نداشتن به نوشیدنی و غذای سالم بیشتر است. دکتر وفا توصیه می‌کند: «در تابستان، حتما غذای خانگی مصرف کنید. مواد اولیه را

می‌شوند، فعالیت کلیه بیشتری می‌شود تا بتواند قند اضافی را از خون خارج کند. این شرایط باعث تکرر ادرار شده و احساس تشنگی افزایش پیدا می‌کند و فرد تمایل دارد مایعات بیشتری نسبت به قبل بنوشد.

**کم‌خونی:** کمبود آب بدن یکی از نشانه‌های شایع کم‌خونی است و در صورت کم‌خونی شدید بیشتر دیده می‌شود. **هایپرکلسمی:** هایپرکلسمی بیماری‌ای است که در آن سطح کلسیم بدن به میزان خطرناکی افزایش می‌یابد. احساس



درون است. این نوشیدنی‌ها علاوه‌بر رفع تشنگی، مانع از گرمازدگی می‌شود. دکتر وفا توضیح می‌دهد: «مصرف نوشیدنی‌های خنک طبیعی را در برنامه روزانه خود قرار دهید. این نوشیدنی‌ها علاوه‌بر تأمین آب بدن، به دلیل ترکیب‌های مفیدی که دارند، مانع گرمازدگی شده و به عملکرد بهتر دستگاه گوارش نیز کمک می‌کنند.»

#### اصرار نداشته‌باشید

«گاهی میل به غذا ندارید. در این شرایط به‌هیچ عنوان تلاشی برای مصرف غذا نکنید.» دکتر وفا تصریح می‌کند: «یکی از واکنش‌های بدن در مقابل گرمازدگی و اختلال در هضم و جذب غذا، بی‌اشتهایی است. بنابراین به جای مصرف غذا، شربت خنک با طعم‌ملس یا به سمت ترش، بنوشید. پس از بازگشت اشتها به مقدار کم غذای بسیار سبک مصرف کنید.» او در پایان تأکید می‌کند: «زمان بیرون رفتن از منزل، حتما یک بطری آب یا شربت خاکشیر یا آبلیمو همراه داشته‌باشید.»

#### خنک‌ها را بشناسید

نوشیدن یک فنجان خاکشیر و آبلیمو یا شربت سکنجبین یا شربت آبلیمو، آب روی آتش گرمای

ماسک‌های تنفسی شرکت دانش بنیان «فناوران نانومقیاس» با بهره‌گیری از فناوری نانو، عملکردی فراتر از استانداردها دارند

# ماسک‌های نانو و ایمن‌رسانی نانو

این روزها، استفاده از ماسک‌های تنفسی به بخش جدانشدنی زندگی روزمره ما تبدیل شده‌اند. به همین علت یکی از دغدغه‌های ماتهیه ماسک‌های تنفسی استاندارد است که کارایی مؤثری در پیشگیری از انتقال ویروس داشته باشد. حتماً بارها شنیده‌اید استفاده از فناوری نانو و تولید محصولات در مقیاس نانومتری خواص و ویژگی‌های جدیدی را به محصولات می‌افزاید کیفیت آنها را به طرز چشمگیری ارتقا می‌بخشد. شرکت دانش بنیان «فناوران نانومقیاس» با تجربه‌ای نزدیک به دو دهه در تولید دستگاه‌های تولیدکننده الیاف و پارچه‌های نانو، در همکاری کووید-۱۹ از تمام ظرفیت و دانش فنی‌اش برای تولید ماسک‌های تنفسی باکیفیت، متنوع و در عین حال راحت بهره‌گرفته است. کیوان دبیر، مدیریت این مجموعه دانش بنیان، فراهم بودن تمام حلقه‌های زنجیره تولید ماسک نانو در این مجموعه را مهم‌ترین علت موفقیت این مجموعه در تولید محصولات باکیفیت برای ارائه در بازار داخلی و خارجی می‌داند.

نانومقیاس در این رابطه به جام‌جم می‌گوید: «استفاده از الیاف نانو به‌صورت چشمگیری کارایی هر یک از این فیلترها را حتی بیش از حد استاندارد تعریف‌شده برای آنها افزایش می‌دهد.» دبیر تصریح می‌کند، «تا پیش از همه‌گیری کووید-۱۹ عمده‌ترین فعالیت ما تولید دستگاه‌های الکتروریس و پارچه‌های تولیدشده از نانوالیاف برای کاربری‌های مختلفی ازجمله فیلترهای هوا بود. اما با توجه به افزایش تقاضا و نیاز شدید به ماسک‌های تنفسی به‌دنبال شیوع ناگهانی کووید-۱۹ در کشور، ظرفیت حداکثری شرکت را به‌سمت تولید ماسک‌های تنفسی با استفاده از پارچه نانو سوق دادیم. حتی در چند هفته ابتدایی از ظرفیت دستگاه‌های نصب‌شده تولید خودمان در شرکت‌های فیلترسازی نیز برای تولید ماسک‌های تنفسی استفاده کردیم. در طی دوره کوتاهی با تغییر کاربری دستگاه‌های تولیدکننده پارچه‌های نانوی فیلتر به پارچه‌های نانوی مورد استفاده در ماسک‌های تنفسی، موفق شدیم ظرفیت تولید پارچه نانو را به میزان مورد نیاز برای تولید ۲۰۰ هزار







#### دلایل برتری محصولات «فناوران نانومقیاس»

دبیر در خصوص مزیت‌های مجموعه دانش بنیان فناوران نانومقیاس نسبت به رقبای فعال در بازار به جام‌جم می‌گوید: «ما اولین مجموعه در حوزه نانوالیاف و پارچه‌های نانو در کشور هستیم که موفق به تولید تولید دستگاه‌های الکتروریس در مقیاس صنعتی برای تأمین نیاز کشور و حتی صادرات آن و راه‌اندازی خطوط تولید نانوالیاف در کشورهای پیشرفته شده‌ایم. علاوه بر این با فراهم‌کردن زیرساخت‌های مورد نیاز، تمام حلقه‌های مورد نیاز در زنجیره تولید فیلتر و ماسک نانو را فراهم کرده‌ایم.» وی می‌افزاید: «علاوه بر تولید دستگاه‌های الکتروریس برای تولید نانوالیاف و دستگاه‌های تولید پارچه‌های نانو، تجهیزات مورد نیاز برای بررسی صحت و دقت انجام کار مانند میکروسکوپ الکترونی اس‌تی‌ام (STM) و دستگاه‌های تست عملکرد فیلتر را فراهم کرده‌ایم.»

دبیر در خصوص دستگاه بررسی عملکرد فیلتر می‌افزاید: «دستگاه بررسی عملکرد فیلتر دارای فناوری بالا و بسیار حساس و دقیق است که ما موفق به تولید بومی آنها شده‌ایم. تا پیش از این، دستگاه بررسی عملکرد فیلتر از خارج از کشور برای مجموعه‌هایی مانند انرژی اتمی تهیه می‌شد. حال با بومی‌سازی این دستگاه امکان بررسی استانداردها در مجموعه‌های نظارتی دیگر نیز فراهم خواهد شد.» به‌گفته این محقق حوزه فناوری نانو، با تولید دستگاه‌های مورد نیاز برای تولید فیلترها و ماسک‌های تنفسی با کاربری‌های مختلف، تمام مراحل تولید و نظارت و بررسی کیفیت محصولات این مجموعه در کنار هم فراهم شده است که این موضوع می‌تواند در تولید محصولات باکیفیت مؤثر باشد

#### راه‌های ارتباطی با فناوران نانومقیاس

	<b>Nanocare.ir</b>
	<b>rimamask</b>
	<b>۰۲۱۶۶۹۱۰۲۷۴</b>
	<b>تهران، خیابان جمال‌زاده شمالی، خیابان صدوقی، خیابان دریا، کوچه همدان، پلاک ۸، طبقه چهارم، واحد ۷</b>

تشنگی ممکن است اولین علامت هایپرکلسمی باشد. **خشکی دهان:** وقتی غدد بزاقی به اندازه کافی بزاق تولید نکنند، ممکن است احساس تشنگی بیش از حد به‌وجود آید./ایسنا