

# چند نکته حیاتی در مورد نوشیدن آب...

■ مشغله‌های روزمره ممکن است افراد را از اهمیت نوشیدن آب غافل کند. به همین دلیل یادآوری نقش حیاتی آب بر عملکرد اکثر اعضای بدن و تأثیری که کاهش حتی دو درصد آب بر بدن می‌گذارد، اهمیت زیادی دارد.

**چرا نوشیدن آب ضروری است؟**  
یکی از مکانیسم‌های بدن برای تنظیم درجه حرارت تعریق است که

که وسایل گرمایشی هوای تنفسی را خشک می‌کنند، بدن به آب بیشتری نیاز دارد. علاوه بر این، کلیه که وظیفه‌اش دفع سموم از بدن از طریق ادرار است

به آب احتیاج دارد. اگر آب کافی در بدن نباشد، ادرار فرد به رنگ زرد در می‌آید. اگر رنگ ادرار به قهوه‌ای

## آیا دیابت با پیروی زود هنگام از تباط دارد؟

۱۳٫۱ درصد کاهش پیشگیری در عملکرد اجرایی و ۶٫۷ درصد کاهش اضافی در سرعت پردازش در مقایسه با افراد همسن بدون دیابت مشاهده کردند.

هنگامی که این تیم از اسکن‌های MRI برای تجزیه و تحلیل ساختار و فعالیت مغز استفاده کردند، همانطور که انتظار می‌رفت بیشترین کاهش در ماده خاکستری مغز با افزایش سن کاهش می‌یابد و بیشترین کاهش در

جسم مخطط ناحیه‌ای از مغز برای عملکردهای اجرایی حیاتی است. اما افراد مبتلا به دیابت با کاهش ۶٫۲ درصدی ماده خاکستری در این ناحیه مغز و همچنین کاهش در سایر مناطق مواجه شدند.

پس از آن معمولاً روزانه دو لیتر آب از دست می‌دهیم، طبیعتاً در تابستان و گرمای شدید و همچنین در جایی

**گروه بهداشت و سلامت** - انسان می‌تواند ۳۰ روز بدون غذا زنده بماند اما بدون نوشیدنی فقط سه روز می‌تواند دوام بیاورد، بدون آب تنظیمات بدن به هم می‌ریزد. همچنین ۸۰ درصد بدن نوزاد انسان از آب تشکیل شده است. وقتی انسان رشد می‌کند به تدریج از حجم آب بدنش کم می‌شود و به ۶۰ درصد می‌رسد.

در ادامه براساس گزارش دوپچه وله به چند نکته در مورد نوشیدن آب خواهیم پرداخت.

**رابطه چاقی و آب بدن**  
از آنجایی که سلول‌های چربی میزان آب کمتری نسبت به دیگر سلول‌ها در خود دارند، بدن افراد لاغرتر نسبت به افراد دارای اضافه وزن میزان آب بیشتری دارد.

**کدام عضو بدن بیشترین درصد آب را دارد؟**  
برخی اعضای بدن حجم وسیعی از آب را در خود جای داده‌اند. تحقیقات نشان داده است که زجاجیه چشم ۹۹ درصد از آب تشکیل شده است. بعد از آن، ۸۰ درصد عنصر به وجود آورنده ماهیچه‌ها آب است.

تورم پا یکی از عوارضی است که کم‌آبی می‌تواند در بدن ایجاد کند. تجمع آب در عضوی از بدن زمانی اتفاق می‌افتد که بدن بر اثر اختلال در فعل و انفعالات شیمیایی نمی‌تواند ورود و خروج آب را تنظیم کند.

**به آب**  
مطالعات نشان داده‌اند که با افزایش سن حساسیت بدن در مورد نیازش به مصرف آب کم می‌شود یا به عبارتی فرد کمتر در مورد نیاز به مصرف آب هوشیار است. از این رو، افراد سالمند اغلب فراموش می‌کنند که به اندازه کافی آب بنوشند. کاهش مصرف آب در گروه‌های سنی بالاتر می‌تواند به سرگیجه، اختلالات هوشیاری یا بیهوشی منجر شود و حتی به موارد کم‌آبی شدید باید به فرد سرم تزریق شود.

**چه زمانی به آب بیشتری نیاز داریم؟**  
در صورتی که فرد به تهرج یا اسهال مبتلاست باید روزانه بیش از ۱٫۵ لیتر آب مصرف کند. همچنین وقتی فرد دارو مصرف می‌کند باید آب بیشتری بنوشد.

## آنچه باید در مورد آبله میمون بدانید

و دوجستی رخ داده است. به گفته محققان، «به نظر می‌رسد که ممکن است یک عامل انتقال جنسی در شیوع فعلی این بیماری وجود داشته باشد، که در شیوع‌های قبلی وجود نداشته است.» از اینرو مردان همجنس‌گرا یا دوجنس‌گرا ممکن است در طول شیوع فعلی در معرض خطر ویژه‌ای قرار بگیرند.»

در آفریقا، بین ۱ تا ۱۵ درصد افراد مبتلا به آبله میمون در اثر این ویروس جان خود را از دست می‌دهند. بیماری شدید و مرگ در میان کودکان، بزرگسالان جوان و افراد دارای نقص ایمنی بیشتر است.

این ویروس اولین بار در سال ۱۹۵۸ زمانی که دو شیوع بیماری شبیه آبله در میمون‌ها رخ داد، کشف شد.

اولین مورد انسانی شناخته شده در سال ۱۹۷۰ در جمهوری دموکراتیک کنگو رخ داد و از آن زمان در سایر کشورهای آفریقای مرکزی و غربی در انسان گزارش شده است.

به نظر می‌رسد این شیوع با گونه آبله میمون در غرب آفریقا مرتبط باشد، و نسبت به سویه آفریقای مرکزی علائم خفیف‌تری ایجاد می‌کند. خوشبختانه واکسن آبله می‌تواند از مردم در برابر آبله میمون محافظت کند.

خبر خوب این است که شیوع آبله میمون نادر و معمولاً کوتاه مدت است.

به عنوان مثال، شیوع این بیماری در سال ۲۰۰۳ در ایالات متحده، به سرعت از طریق آزمایش‌های گسترده، واکسن و درمان‌های آبله، و راهنمایی برای بیماران، ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی، دامپزشکان و سایر حامیان حیوانات مهار شد.

روزانه دستکم بین ۱٫۵ تا دو لیتر آب یا مایعات بنوشد. بعضی متخصصان نوشیدن روزانه دو تا سه لیتر مایعات را توصیه می‌کنند. برخی هم معتقدند که در صورت فعالیت بدنی از طریق ورزش یا افزایش دمای بدن بر اثر تب، تهوع و اسهال نیاز بدن به آب بیشتر هم می‌شود.

**نشان‌ها و عوارض کم‌آبی در بدن**  
وقتی بدن به اندازه کافی ذخیره آب در اختیار ندارد نشانه‌هایی از خود بروز می‌دهد. وقتی دو درصد از آب بدن کم شود، نشانه‌های خستگی و خواب‌آلودگی و سردرد در فرد پدیدار می‌شوند. اما کمبود بیش از هفت درصد آب بدن خطرناک است. در چنین وضعیتی نبض سریع‌تر می‌زند و فرد دچار سرگیجه می‌شود. همه این نشانه‌ها تأکید می‌کنند که بدن برای فعل و انفعالات شیمیایی و عملکرد

عضایش به آب نیاز دارد. کاهش بیش از ۱۲ درصد آب بدن به شوک و حتی کما منجر می‌شود.  
**نیاز مغز انسان به آب**  
مغز و طناب نخاعی مایه‌های بدن را تشکیل می‌دهند. بدن ما بیش از ۱۴۰ میلی‌لیتر مایع مغزی و سلول‌های عصبی دارد که از آب تشکیل شده‌اند و به آن مایع مغزی-نخاعی می‌گویند. مایع مغزی-نخاعی مایه‌ی شفاف و بدون رنگ در مغز و نخاع انسان است که به عنوان یک بالشک عمل می‌کند و از مغز درون جمجمه محافظت می‌کند.  
این قسمت مغز روزانه نیم لیتر آب مصرف می‌کند. به همین دلیل است که اولین نشانه‌های کمبود آب در بدن با سردرد، بیماری‌های مخاطی و خشکی دهان و حلق و اختلالات بلعی خود را بروز می‌دهند.  
با شروع موج گرما و بر اثر تعریق زیاد سیستم گردش خون دچار اختلال می‌شود و ممکن است فرد تعادل خود را از دست بدهد. بدن با بروز این نشانه‌ها صراحتاً نیاز خود به آب را فریاد می‌زند.  
**رابطه افزایش سن و نیاز**

**گروه بهداشت و سلامت** - بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، شیوع جهانی نگران‌کننده آبله میمون، تاکنون ۹۲ مورد تأیید شده و ۲۸ مورد مشکوک دیگر در ۱۲ کشور اعلام شده است.

آبله میمون اولین بار در انگلستان، برتغال، اسپانیا و سایر نقاط اروپا در اوایل ماه می دیده شد. روز جمعه، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده شش نفر را در ایالات متحده برای ابتلای احتمالی به این بیماری تحت نظر داشت. آنها در اوایل ماه می در پروازی از نیجریه به بریتانیا در نزدیکی یک مسافر آلوده نشسته بودند.

علیرغم همه عفونت‌های اخیر در مناطقی که ویروس غیر معمول است، و نگرانی‌های جدید مبنی بر گسترش بیماری از طریق تماس جنسی، کارشناسان بهداشت نسبت به واکنش بیش از حد هشدار می‌دهند. برخلاف بیماری‌های نو ظهور مانند کووید ۱۹، آبله میمون به خوبی شناخته شده است و درمان‌های مؤثری در دسترس است.

این بیماری از تب، تورم غدد لنفاوی و سایر علائم شبیه آنفلوآنزا شروع می‌شود و به دنبال آن دانه‌هایی روی صورت ظاهر می‌شود که به نواحی دیگر از جمله اندام تناسلی، دست‌ها و پاها گسترش می‌یابد. علائم آن مشابه آبله میمون عمده‌ت‌تر حیوانات به انسان منتقل می‌شود و کمتر از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شود، زیرا گسترش آن، به تماس نزدیک با مایعات بدن نیاز است.

به گفته محققان: «هرکسی که دچار بثورات یا ضایعه غیر معمول پوستی است و فاکتورهای پرخطر را دارد یا با کسی که دارای چنین علامتی است رابطه جنسی داشته، باید فوراً تحت مراقبت قرار گیرد.»

بسیاری از موارد جدیدتر در سراسر جهان در میان مردان همجنس‌گرا

## کشفی مهم در مورد درمان سرطان با مرجان دریایی

نیاز برای آزمایش‌های دقیق تولید کند. به گفته این تیم، روزی، این ماده شیمیایی می‌تواند به عنوان یک ابزار جدید برای مبارزه با سرطان مورد استفاده قرار گیرد. مرجان‌های نرم از eleutheropen به عنوان دفاعی در برابر شکارچیان استفاده می‌کنند، زیرا این ماده شیمیایی اسکلت سلولی را مختل می‌کند.

سپس باکتری‌های رشد یافته در آزمایشگاه را برنامه‌ریزی کردند تا دستورالعمل‌های DNA مرجان‌ها را برای مرجان‌های نرم دنبال کنند؛ آن‌ها دریافتند که می‌توانند اولین مراحل ساخت این ماده شیمیایی را تکرار کنند. به گفته محققان، این ثابت می‌کند که مرجان‌های نرم منبع اریتروپین هستند. تیم تحقیقاتی اکنون امیدوار است که مراحل ناشناخته در دستور ساخت این ماده شیمیایی را پیدا و آن را در آزمایشگاه تکرار کنند.

## چرا خمیازه می‌کشیم؟

گروه‌های اجتماعی مهم است. او افزود: «این به عنوان سیگنالی عمل می‌کند که هوشیاری فردی را افزایش و هماهنگی حرکتی را از طریق سربایت به دیگران افزایش می‌دهد.» دانشمندان می‌گویند خمیازه کشیدن ویژگی مشترک بسیاری از انواع حیوانات و موجودات است، اما تا همین اواخر اطلاعات کمی در مورد عملکرد واقعی خمیازه وجود داشت. مطالعات اخیر این ایده را معرفی کرده‌اند که خمیازه یک نوع نشانه اجتماعی و همدردی است که آن‌ها کمتر هوشیار هستند. گالوپ در مقاله خود می‌گوید: «خمیازه یک مسازگاری عصبی فیزیولوژیکی در میان مهره داران است و به نظر می‌رسد یافتن این الگوی عمل در دیگران از نظر بیولوژیکی در میان



۱۹۹۰ شناسایی شد، اما از آن زمان تاکنون دانشمندان نتوانسته‌اند آن را در مقادیر کافی برای استفاده در آزمایشگاه پیدا کنند. اکنون، محققان دانشگاه یوتا کشف کرده‌اند که این ماده شیمیایی توسط مرجان‌های نرمی که در سواحل فلوریدا زندگی می‌کنند نیز تولید می‌شود. این تیم امیدوار است که مرجان‌های نرم را در آزمایشگاه بازسازی کنند و امیدوار است که این ماده شیمیایی را در مقادیر زیاد مورد

## گروه بهداشت و سلامت

محققان دلایل خمیازه کشیدن را شناسایی کرده‌اند. یک مطالعه علمی اخیر سعی در تعیین علل پدیده «خمیازه کشیدن» در موجودات زنده از جمله انسان کرده و نشان داد که ممکن است «یک سیگنال اجتماعی از یک فرد به اطرافیان باشد که به آن‌ها هشدار می‌دهد که از حد معمول هوشیاری کمتری دارد.» این مطالعه تعدادی از فرضیه‌ها و احتمالات مربوط به علل و انگیزه‌های خمیازه را مورد بحث قرار داد که از جمله ممکن است به منظور «تجدید تأمین اکسیژن، خنک کردن مغز یا حتی سفت کردن ریه‌ها باشد.» مطالعه جدید نتیجه گرفته است که «خمیازه کشیدن در موجودات به عنوان یک سیگنال اجتماعی برای

## دکه مطبوعات

**هر صنعت؛ یک چگله**

تقویت زیرساخت‌های بهداشتی و درمانی از محل مسئولیت‌های اجتماعی صنایع

آیا این صنعت...  
بهره‌مند است...  
چگونه می‌تواند...  
از چالش‌ها عبور کند...

**اقتصاد کیش**

روزنامه

خون تازه در رگ‌های شهرواری

پارسی‌های روزگار

**اعتنا**

سیرت یا بازیار دوستانه با چه تهر می‌تواند کشورمان را به سوی آینده‌ای روشن و پیشرفت‌آمیز هدایت کند؟

#کانادا، ورزش، سیاست

**مجازات عبرت آموز**

سلامی برای پیوند نسل‌ها

مجازات عبرت آموز

**ایران**

ایران همدرد آبادان

پس از فاجعه

۴ نفر کشته شدند

بازی فوتبال در زمین سیاست

**متن صبح**

کوه بگرام به روایت آقای وزیر

کاروان جوان هنجار زده

**کیش نوش**

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱