آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم
۱۰۴۷
سه‌شنبه
۱۴۰۰•۰۴•۰۸
۱۸ ذی‌القعده ۱۴۴۲/ ۲۹ ژوئن ۲۰۲۱

با «سردرد» خداحافظی کنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بسیاری از مردم هنگام مواجهه با «سردرد» سراغ انواع داروهای مسکن می‌روند در حالی که روش‌های درمان طبیعی بدون هیچگونه عوارض جانبی را می‌توان انتخاب کرد. اضافه کردن برخی از مواد غذایی به لیست رژیم روزانه می‌تواند شما را برای تسکین اغلب سردردها کمک کند. این خوراکی‌ها عبارتند از:

لوبیا سفید

یک فنجان لوبیاسفید ۲۵ درصد نیاز روزانه شما به منیزیم را تامین می‌کند. منیزیم می‌تواند به‌علت نقش آن در انقباض ماهیچه‌ها به تسکین سردرد کمک کند.

ماهی‌های روغنی

این ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ با خاصیت ضدالتهابی است. بدین معنی که اضافه کردن آن به رژیم غذایی اهمیتی مضاعف برای کمک به درمان سردردهاست.

شیر کم چرب

کم‌آبی بدن یکی از علل شروع سردرد است. در این میان مصرف غذاهایی با میزان سدیم بالا منجر به کاهش آب بدن و شروع سردرد می‌شود. در عوض شیر نه تنها یک مایع جبران‌کننده آب بدن است بلکه سرشار از موادمعدنی حیاتی نظیر پتاسیم و کلسیم است که اثرات سدیم بالای موجود در رژیم غذایی را جبران می‌کند.

طالبی

یک طالبی متوسط دارای ۶۶ میلی‌گرم پتاسیم یا حدود ۱۶ درصد میزان روزانه توصیه شده پتاسیم در رژیم غذایی شماست. مصرف این میوه می‌تواند سطح انسولین را در بیماران غیردیابتی تثبیت کند و از آنجایی که میزان پایین قندخون یک آغازگر بزرگ سردرد است، منیزیم بیشتر می‌تواند به تنظیم قندخون شما کمک کند و هرگونه سردرد احتمالی را تسکین دهد.

گیلاس

مصرف هر نوع میوه آبداری بخشی از آب بدن را جبران می‌کند و می‌تواند به رفع سردرد کمک کند. با این وجود گیلاس حاوی ترکیباتی است که می‌تواند در برابر سردرد اثر حفاظتی داشته باشد.

سیب‌زمینی

همانند طالبی، سیب‌زمینی نیز سرشار از پتاسیم است که در صورت از دست‌دادن آب بدن به درمان سردرد شما کمک می‌کند. یک سیب‌زمینی حاوی ۲۵ درصد نیاز روزانه توصیه شده پتاسیم برای شماست.

دانستنی‌ها

کاهش التهاب پوست با تغییر رژیم غذایی

محققان دریافتند رژیم غذایی غنی از قند و چربی می‌تواند منجر به برهم‌خوردن تعادل ساختار میکروبی روده شده و بروز بیماری‌های التهابی پوست مانند پسوریازیس را موجب شود. براساس این تحقیقات که با استفاده از موش‌ها و به منظور بررسی تاثیر رژیم غذایی بر پسوریازیس و آرتریت پسوریاتیک انجام شد، مشخص شد جایگزینی رژیم غذایی غربی که حاوی مقادیر زیادی قند و روغن است با یک رژیم غذایی متعادل موجب ترمیم میکروبیوم روده شده و التهاب پوست را از بین می‌برد. همچنین محققان دریافتند: استفاده از داروهای آنتی‌بیوتیک نیز موجب کاهش اثر رژیم غذایی غربی شده و التهاب پوست و مفاصل را از بین می‌برد. در این تحقیقات موش‌ها به مدت ۶ هفته با استفاده از رژیم غذایی غربی تغذیه شدند و سپس با استفاده از یک عامل تحریک‌کننده، عوارض پسوریازیس در بدن آنها ایجاد شد. در مرحله بعد موش‌ها به دو گروه تقسیم شدند و یک گروه به مدت چهار هفته دیگر با استفاده از رژیم غذایی غربی تغذیه شد. گروه دوم در همان مدت با استفاده از یک رژیم غذایی متعادل تغذیه شد. در نتیجه این آزمایش مشخص شد مصرف رژیم غذایی حاوی قند و چربی به مدت ۱۰ هفته، موش‌ها را مستعد التهاب پوست و مفاصل می‌کند. اما شدت عوارض التهاب در موش‌هایی که با استفاده از رژیم غذایی متعادل تغذیه شدند، کاهش می‌یابد. به اعتقاد محققان نتایج این آزمایش موید امکان بهبود نسبی آثار التهاب و ترمیم آسیب‌های وارد شده به میکروبیوم روده در اثر استفاده از رژیم غذایی غربی است. منظور از رژیم غذایی متعادل رژیمی مشابه رژیم مدیترانه‌ای است. رژیم مدیترانه‌ای به‌طور معمول شامل چربی‌های اشباع نشده مانند روغن‌زیتون، آجیل و آووکادو، همراه با سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج است. این سبزیجات غنی از نیتریت و نیترات هستند و ترکیب این دو گروه غذایی باعث تشکیل اسیدهای چرب نیترو می‌شود.

علائم «پسوریازیس»

در رژیم غذایی مدیترانه‌ای جایی برای گوشت‌قرمز، غذاهای فرآوری‌شده و قندهای مصنوعی وجود ندارد. استفاده از مقادیر زیاد میوه، سبزیجات، روغن زیتون، لوبیا و غلات و محصولات لبنی کم چرب در این رژیم غذایی توصیه شده است. رژیم غذایی غنی از قند و چربی می‌تواند منجر به برهم‌خوردن تعادل ساختار میکروبی روده شده و منجر به بروز بیماری‌های التهابی پوست مانند پسوریازیس شود. آرتریت پسوریاتیک (ورم مفاصل پسوریاتیک) نوعی آرتریت است که با التهاب پوستی مشابه پسوریازیس همراه است. پسوریازیس یک بیماری التهابی مزمن پوستی است که دو تا سه درصد افراد سفید پوست را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد این بیماری خودایمنی از نظر ژنتیکی با چاقی، دیابت و دیگر حالت‌های سندرم متابولیک مرتبط است. مهمترین علائم پسوریازیس شامل ایجاد تکه‌های ضخیم قرمز رنگ پوستی و فلس‌های نقره‌ای رنگ است که بسیار دردناک بوده و سبب خارش می‌شود.

نکته

دلایل بروز «درد» در تمام بدن

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که احساس کنید تمام بدنتان درد می‌کند. دردبدن می‌تواند هر فعالیتی از انجام امور روزمره تا خوابیدن را برای فرد دشوار کند. این درد می‌تواند از کارسنگین یا ورزش زیاد باشد، اما در برخی موارد این امر می‌تواند پیچیده‌تر بوده و با علائم دیگر بروز کند. در ادامه به اصلی‌ترین دلایلی که می‌تواند باعث بروز درد در تمامی بدن شود می‌پردازیم:

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا یک عفونت ویروسی است که ریه‌ها، بینی و گلو را درگیر می‌کند. گرچه این بیماری دارای علائم متعددی است اما درد عمومی بدن یکی از رایج‌ترین علائم آن تلقی می‌شود. در حقیقت زمانی‌که فرد به آنفلوآنزا مبتلا می‌شود و تمامی بدنش درد می‌کند نشانه آن است که بدن در حال ترشح موادشیمیایی برای مبارزه با عفونت است. برای مثال، یکی از مواد شیمیایی که سیستم ایمنی بدن برای مقابله با عوامل بیماری‌زا ترشح می‌کند، پروستاگلاندین است. این ماده شیمیایی به بدن برای مبارزه با عوامل بیماری‌زا کمک می‌کند اما در مقابل باعث بروز درد در بدن می‌شود. پروستاگلاندین می‌تواند باعث بروز تب در فرد شود. خوردن آسپرین و ایبوپروفن در این افراد می‌تواند درد بدن را تسکین دهد.

مشکلات تیروئید

اگر از جمله افرادی هستید که از کم‌کاری تیروئید رنج می‌برند، درد بدن نخستین علامتی است که شاهد آن خواهید بود. در حقیقت کم‌کاری تیروئید به‌دلیل ترشح میزان ناکافی هورمون از این غده بروز می‌کند. این موضوع می‌تواند باعث بروز علائم شدیدی مانند گرفتگی عضلات، تیرکشیدن، سفت‌شدن مفاصل، و دردبدن شود. خوشبختانه این مشکل قابل‌درمان است و پزشک می‌تواند با تجویز برخی داروها باعث بهبودی حال بیمار شود. با این حال، فرد باید در طول عمر خود روند درمان را ادامه داده و این موضوع می‌تواند از عوارض جدی بیماری که می‌تواند در موارد حاد شامل به کمارفتن و مرگ باشد، جلوگیری کند.

گردش خون ضعیف

اگر از جمله افرادی هستید که پس از پیاده‌روی احساس درد در ناحیه پا می‌کنید، این موضوع می‌تواند ناشی از گردش خون ضعیف باشد. انسداد رگ‌های خونی می‌تواند باعث سوزش، گرفتگی و یا بروز درد در یک یا هر ۲ پا شود. برای این افراد داروهای خاص تجویز می‌شود. راه‌رفتن مکرر، ترک استعمال دخانیات و کاهش مصرف چربی‌های اشباع شده از دیگر توصیه‌های پزشکان به این افراد است.

آرتروز

آرتروز در بزرگسال شایع است. این بیماری یکی از اصلی‌ترین دلایل بروز درد مزمن در افراد است. آرتروز علاوه بر ایجاد درد در بدن، باعث سفتی، تورم و محدودیت در حرکات مفاصل آسیب‌دیده می‌شود. استفاده از دارو، کاهش‌وزن و انجام ورزش‌های خاص می‌تواند از درد ناشی از این بیماری بکاهد.

یادداشت

علل فشارخون در کودکان

رضا عباس‌زاده
فوق تخصص قلب اطفال

فشارخون در کودکان برخلاف بزرگسالان علت زمینه‌ای دارد. ۹۰ درصد دلایل فشارخون در کودکان علل کلیوی است که می‌تواند ناشی از عفونت‌های دوره کودکی و شیرخوارگی باشد که می‌تواند اثراتی درازمدت بر روی کلیه کودکان بگذارد و یا عواملی التهابی که ساختار و عملکرد کلیه را دچار تغییر می‌کنند. کلیه‌هایی که به‌صورت مادرزادی کیست دارند و کلیه‌هایی که تومور دارند می‌تواند موجب فشارخون بالا در کودکان شوند. علل قلبی‌وعروقی که شایع‌ترین آنها تنگی آئورت است موجب می‌شود فشارخون اندام فوقانی بیشتر از فشارخون اندام تحتانی باشد. از دیگر علل ایجاد فشارخون بالا در کودکان اختلال در عملکرد غددی همچون تیروئید و فوق کلیوی است که قابل‌درمان است. فشارخون کودکان بالای ۳ سال باید در درمانگاه اندازه‌گیری شود و اگر فشارخون اندام تحتانی و فوقانی متفاوت بودند مشکل قلبی‌وعروقی است. با آزمایش ادرار هم می‌توان به تشخیص رسید. اگر گلبول‌های سفید در ادرار بیشتر باشد نشانه عفونی دارد و اگر گلبول‌های قرمز بیشتر باشد نشانه التهاب و سنگ و تومور است و اگر هیچکدام از اینها نباشد اختلال در عملکرد غدد می‌تواند باعث افزایش فشارخون در کودکان شود. فشارخون ثانویه معمولا پرسروصداست. جدولی برای کودکان بنا بر جنس آنها وجود دارد. اگر عدد جدول بالای ۹۵ باشد کودک فشارخون بالا دارد و اگر بیش از ۹۹ باشد فشارخون کودک خیلی بالاست. با درمان عفونت و عملکرد غدد در کودکان معمولا فشارخون نرمال می‌شود. اگر فشارخون قابل‌درمان نباشد علت ژنتیکی دارد. برای درمان فشارخون در کودکان سریعا به سراغ دارو نمی‌رویم بلکه ترجیح ما تغییر سبک زندگی است. به‌عنوان مثال اگر کودک چاق باشد باید کاهش‌وزن بدهد و بچه‌ها نباید مدام در یکجا ساکن باشند و باید فعالیت داشته باشند. مصرف پایین چربی و نمک از دیگر راهکارهای درمان فشارخون است. مصرف غلات و میوه‌ها و سبزی‌ها هم مهم است.

طبیعت‌گردی برای «روان» مفید است

نتایج یک مطالعه نشان داد که قرارگرفتن در معرض فضاهای طبیعی هنگام اولین دوره قرنطینه کووید۱۹ برای سلامت روان افراد مفید است. این تحقیق نشان داد در دوره قرنطینه اول ناشی از پاندمی کووید۱۹، افرادی که بیشتر در فضاهای عمومی طبیعی مانند پارک‌ها و مناطق ساحلی حضور پیدا کرده بودند، با میزان کمتر استرس، پریشانی روانی و علائم روان‌تنی مواجه بودند. دکتر «آناایزابل ریبیرو»، می‌گوید: «ما تصمیم گرفتیم بررسی کنیم که آیا فضاهای طبیعی، عمومی و خصوصی تاثیر مفیدی بر سلامت روان شهروندان داشته است تا به آنها کمک کنیم بهتر با اثرات منفی پاندمی مقابله کنند.»

برای چربی‌سوزی در صبحانه «شکلات» بخورید

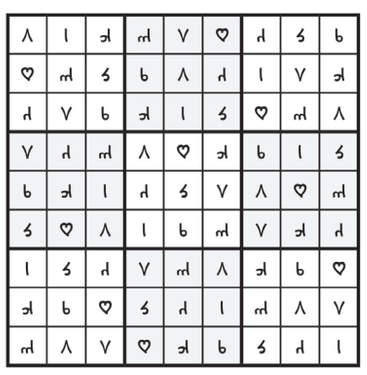
نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف شکلات در وعده صبحانه با کمک به چربی‌سوزی بدن فواید غیرمنتظره‌ای دارد. محققان می‌گویند: با تعویض مصرف تخم‌مرغ در وعده صبحانه با مقداری شکلات، شاهد سوزاندن چربی بیشتر و کاهش سطح قندخون در طول روز خواهید بود. محققان ۱۹ زن را که هر روز یکساعت بعداز بیدارشدن از خواب ۱۰۰ گرم شکلات مصرف می‌کردند، مورد بررسی قرار دادند. نتایج این تحقیق نشان داد، مصرف شکلات در صبحانه موجب افزایش‌وزن در این زنان نشد، به‌نظر می‌رسد یک ظرف حاوی غلات شکلاتی در وعده صبحانه، گزینه خوبی برای سوخت‌وساز بدن باشد.

کنترل قندخون با داروهای ضد اسیدمعده

محققان دریافتند مصرف داروهای ضد اسیدمعده موجب بهبود فرآیند کنترل قندخون در افراد مبتلا به دیابت می‌شود. این تحقیقات با تجزیه‌وتحلیل داده‌های به‌دست آمده از ۷ مطالعه با کمک ۳۴۲ داوطلب در خصوص کنترل قندخون و پنج مطالعه با کمک ۲۴۴ داوطلب در خصوص خطر ابتلا به دیابت انجام گرفت. در این تحقیقات مشخص شد داروهای ضداسیدمعده قادرند سطح هموگلوبین A1C را در افراددیابتی، قندخون آنها کاهش دهند. اما این داروها تاثیری بر کاهش خطر ابتلا به دیابت ندارند. دیابتی‌ها باید توجه کنند که داروهای ضداسیدمتداول، امکان کنترل بهتر قندخون را فراهم می‌کنند این روش درمانی هیچ عارضه جانبی ندارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

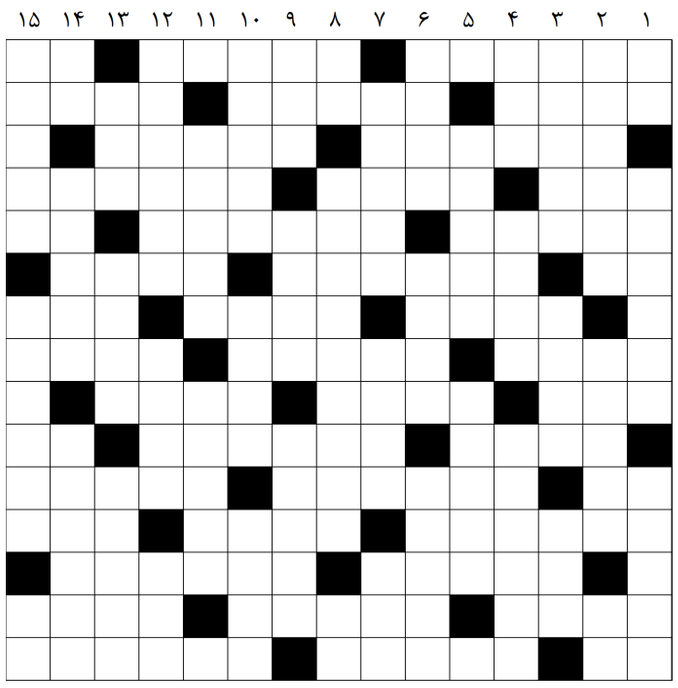
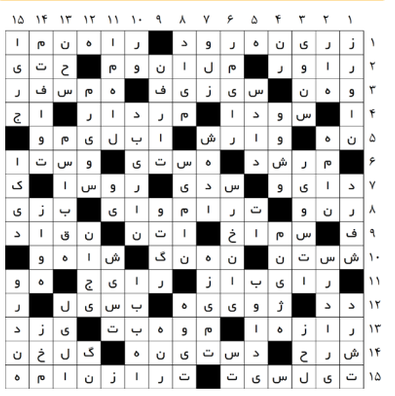
شماره ۱۰۴۷

افقی

۱- حلقه زینتی نگین‌دار- از درجات نظامی- ابریشم خام ۲- پروسرشار- بندری در بلغارستان- از پوشاک مخصوص بانوان ۳- از شهرهای آلبانی- معالجه ۴- جمله قرآنی- مرد بدگمان- فیلمی از ابراهیم وحیدزاده ۵- اهل شهرساری- شهری درفرانسه- سنگریزه ۶- هزار کیلو- فروتن- بسیارمهربان ۷- آسمان- ترکیب یدوعنصر دیگر در آن- دوست‌وهمدم ۸- رفتگر- مشورت- مامور کنترل ۹- واحدشمارش کاغذ- ترسناک- قوم کهن مکزیک ۱۰- اشاره به جمع- رشتن‌وتافتن- بزرگ قبیله ۱۱- دشنام- در اداره کار می‌کند- میل به غذا ۱۲- سُرخوردن- تمام‌وهمگی- عیب‌وننگ ۱۳- همسر پیامبراکرم(ص)- کسی که در دعواکردن و زدوخورد نظیر ندارد ۱۴- مشک خالص- کنترل دوباره- درپناه ۱۵- یکی از ۲ جنس- هم‌بازی لورل- محروم

عمودی

۱- رئیس جیمزباند- فیلمی از آندری تارکوفسکی- یارایرانی پیامبراکرم(ص) ۲- آشکاروظاهر- جمع نابغه- مروارید ۳- بخشی از کرج- اتاق پذیرایی- جراحت ۴- ضربه شدیدروحی- عقب‌ودنبال- خارپشت استرالیایی ۵- کاری که انسان مکلف به انجام آن باشد- جارزننده ۶- اثری از ایوان تورگینف- شاخه باریک و دراز که از درخت بریده باشند- کارگر ۷- جزیره‌ای در دریای کارائیب- دلیر- زردچوبه ۸- کله- از عیوب انکساری چشم- شهررازی ۹- حیله‌گر- هدیه‌دادن- رنگین‌کمان ۱۰- عنکبوت- رنگ سبزتند- چاقو ۱۱- موردرشک دیگران- محل کار کارمند ۱۲- اصطلاحی درارتش- بصیرت- آن‌سوی سقف ۱۳- پول خردهندوستان- زیرک‌وباهوش- نکوهش‌وگوشمالی ۱۴- استان حومه‌تهران- اخطار- معادل فارسی اتیکت ۱۵- گیاهی دارویی- نجات‌یافته- چوب خوشبو



حل جدول ۱۰۴۶