آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۰۶
سه شنبه
۱۴۰۴ • ۰۲ • ۲۳
۱۵ ذی‌القعده ۱۴۴۶ / ۱۳ می ۲۰۲۵

## دانستنی‌ها

### درمان اسپاسم قفسه سینه

اسپاسم عضلانی قفسه سینه یکی از مشکلاتی است که ممکن است ناگهانی رخ دهد و با درد یا انقباض شدید همراه باشد. این عارضه می‌تواند ناشی از عوامل ساده‌ای مانند فعالیت بدنی بیش از حد یا استرس باشد، اما در برخی موارد ممکن است نشانه‌ای از مشکلات جدی‌تر مانند بیماری‌های قلبی، تنفسی یا التهابی باشد. اگر اسپاسم عضلانی قفسه سینه به طور مکرر یا شدید رخ دهد، می‌تواند به زندگی روزمره آسیب‌زده و حتی خطرات جدی‌تری برای سلامت فرد به همراه داشته باشد.

**علل**

اعضای بدن در قفسه سینه با ماهیچه‌های متعدد، شریان‌ها، رباط و استخوان پوشیده شده‌اند. درد در این ناحیه بسیار طاقت‌فرسا است، اما منشأ آن کجاست؟ شناسایی علت این عارضه در ناحیه فوقانی بدن به درمان موثر این درد کمک می‌کند. در ادامه به مواردی اشاره می‌شود که رایج‌ترین علت گرفتگی عضلانی قفسه سینه هستند.

**استرس و اضطراب**

قرارگرفتن در شرایط پرفشار روحی و فشار زیاد، فرد را به تنش عضلانی در قفسه سینه و گرفتگی دچار می‌کند.

**فعالیت بدنی نادرست**

ورود فشار شدید بر عضلات بالاتنه، می‌تواند علت اسپاسم عضلانی در قفسه سینه باشد. این عارضه به مرور یا ناگهانی احساس می‌شود.

**ورزش غیرحرفه‌ای**

این اتفاق در آقایان بیشتر از بانوان مشاهده می‌شود. ورزش‌کردن فعالیت درستی است اما نمی‌شود یکدفعه حرفه‌ای شد. توانی که مکمل‌ها می‌دهند پوشالی است و پس از آن فرد به درد شدید و در موارد خطرناک به اسپاسم عضلانی در قفسه سینه، پارگی رباط‌ها و کشیدگی تاندون‌ها دچار خواهد شد.

**نشستن طولانی**

یک جا نشینی زیاد و قرارگرفتن طولانی مدت پشت میز فشار زیادی را به بالاتنه وارد می‌کند که می‌تواند این عارضه را در پی داشته باشد.

**عوامل محیطی**

تغییرات آب و هوایی و رفتن به محیط‌های ناسالم عصب‌های حسی قفسه سینه را تحریک می‌کنند. این موضوع به استشمام دود و گازهای مضر نیز وابسته است.

**تأثیر تنش‌های روحی**

عوامل استرس‌زا از دلایل مختلفی نشأت می‌گیرند که هر کدام به تنهایی فرد را با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌کنند. متاسفانه تصویر غلطی که در مورد استرس وجود دارد این است که استرس را امری موقتی می‌دانند که فرد در بازه زمانی خاصی با آن دست و پنجه نرم می‌کند، اما اینگونه نیست. در اغلب موارد عوارض این فشار بعد از مدت‌ها مشاهده می‌شود. استرس و ناراحتی انسان را از پا می‌اندازد. به نحوی که توان حرکت طبیعی فرد هم مخدوش می‌شود. این فشار روحی و روانی می‌تواند نقش مستقیم و موثر در ایجاد انقباض عضلانی قفسه سینه داشته باشد.

**پیشگیری**

قطعا پیشگیری بهتر از درمان است، اما اگر تا الان این موضوع برای شما در حد شعار باقی مانده و نگاه و تغییر جدی در روش زندگی‌تان صورت نگرفته است از حالا می‌توانید تغییرات زیر را برای پیشگیری از اسپاسم عضلانی در قفسه سینه انجام دهید.

**قانون مکث**

با این قانون هر ۴۵ دقیقه به اندازه ۵ دقیقه جابه‌جا شوید، نفس عمیق بکشید و دست و گردن را به آرامی تکان دهید. این وقفه کوتاه بسیاری از عارضه‌ها را از شما دور می‌کند و بدن شما از بی‌تحرکی نجات می‌دهد. حتی زمانی که فعالیت بدنی دارید باید این قانون را رعایت کنید تا دچار مشکلات عدیده‌ای که این روزها رایج هستند نشوید.

**استراحت کافی**

خواب کافی می‌تواند بدن را در شرایط سالم قرار دهد تا فرد چابکی خود را داشته باشد. خواب نباید زیاد یا کم باشد. ۷ تا ۸ ساعت کافی است. اگر بیشتر از این میزان باشد، بدنتان دچار کوفتگی و فشار عضلانی شدید خواهد شد که با گذشت زمان بدتر می‌شود.

**ورزش**

ورزش و تحرکات مستمر مانع از بیماری و اختلالات دیگر می‌شود. سعی کنید زمان مشخصی را برای این امر در نظر بگیرید تا به ابزاری برای حفظ سلامتی شما تبدیل شود. ورزش‌های هوازی مانند دویدن، شنا، پیاده‌روی از تمریناتی هستند که گردش خون را به اندام‌ها افزایش می‌دهند.

**یوگا**

یوگا برای افزایش انعطاف‌پذیری هستند که انجام آن چندان سخت نیست، اما فشار کافی برای تقویت عضلات نیم تنه را فراهم می‌کند. استقامت و نگهداری وزن در بالاتنه مثل شناسوئدی می‌تواند از اسپاسم جلوگیری کند که به این حرکات، تمرینات تعادلی گفته می‌شود. البته ورزش‌های بسیاری هستند که می‌توانند به تقویت این عضلات در شما کمک می‌کند اما بهتر است قبل از انجام آنها با یک مربی ورزشی مشورت کنید.

**درمان‌های موثر**

برای رهایی از انقباض عضلانی قفسه سینه پزشکان توصیه می‌کنند که تمرینات موثری در برنامه شخص گنجانده شود تا کمتر دچار تحریک‌پذیری ماهیچه‌های نیم‌تنه شود. اسپاسم عضلانی در قفسه سینه ممکن است به‌دلیل تنش عضلات قفسه سینه، استرس، نگرانی یا عوامل دیگر ایجاد شود. برخی از روش‌های موثر در رفع این مشکل عبارتند از:

**تمرینات تنفسی**

تمرینات تنفس عمق و آرام باعث کاهش تنش عضلات قفسه سینه و بهبود جریان هوای ریوی می‌شود. این تمرینات شامل نفس‌کشیدن عمیق، نگه‌داشتن نفس برای چند ثانیه و سپس آرام و شمرده شمرده خارج‌کردن هوا، می‌شوند.

**ماساژ**

ماساژ قفسه سینه با استفاده از حرکات آرام و فشار منظم به کاهش تنش عضلانی و بهبود جریان خون در منطقه کمک می‌کند. این کار را با روغن‌های مفیدی مثل زیتون یا بادام انجام دهید.

# نکاتی درباره «اضطراب جدایی» در کودکان

**اضطراب جدایی بین کودکان بسیار متفاوت است. برخی از نوزادان زمانی که مادر برای مدت کوتاهی از دید خارج می‌شود دچار اضطراب می‌شوند. اضطراب جدایی یکی از چالش‌های رایج در دوران کودکی است. اگرچه این رفتار کاملا طبیعی و نشانه‌ای از دلبستگی عاطفی عمیق است، اما می‌تواند برای والدین و کودکان ناراحت‌کننده باشد.**

### نوزادان

اضطراب جدایی معمولا پس از درک «ماندگاری اشیاء» توسط کودک آغاز می‌شود. هنگامی که کودک متوجه شود والدین واقعا از او دور شده‌اند، احساس ناآرامی می‌کند. برخی از نوزادان از ۴ تا ۵ ماهگی نشانه‌هایی از اضطراب جدایی را نشان می‌دهند.

### کودکان نوپا

برخی از کودکان نوپا اضطراب جدایی را تجربه نمی‌کنند تا زمانی که به ۱۵ تا ۱۸ ماهگی برسند. با افزایش استقلال، کودکان نسبت به جدایی حساس‌تر می‌شوند و ممکن است با گریه و سر و صدا به جدایی واکنش نشان دهند.

### پیش‌دبستانی

در حدود ۳ سالگی، کودکان متوجه تأثیر اضطراب یا التماس خود بر والدین می‌شوند. این بدان معناست که آنها برای حفظ ارتباط رقابت می‌کنند. ثبات در رفتار، انجام برنامه‌های روتین و... از نکات کلیدی برای مدیریت اضطراب جدایی در این سن هستند.

### "راهکارها"

**خداحافظی صمیمی**

◆ خداحافظی را کوتاه و صمیمی نگه دارید. می‌توانید یک اسباب بازی یا پتوی مورد علاقه کودک را به او بدهید تا احساس امنیت بیشتری کند.

**ثبات**

◆ هر روز از یک روال مشخص برای جدایی استفاده کنید. از عواملی که ممکن است کودک را غافلگیر کنند، اجتناب نمایید.

**محبت**

◆ هنگام خداحافظی، به کودک محبت کنید و به او توجه کامل داشته باشید. حتی اگر کودک گریه کرد یا التماس کرد، خداحافظی کنید و بروید.

**عمل به وعده‌ها**

◆ به وعده‌های بازگشت خود پایبند باشید. بازگشت غیرمنتظره یا مکرر برای بررسی وضعیت کودک، اضطراب جدایی را تشدید می‌کند.

**تمرین جدایی**

◆ به تدریج کودک را به مراقبت افراد دیگر عادت دهید. برنامه‌هایی برای بازی با دوستان یا اقوام ترتیب دهید تا کودک به مرور زمان به جدایی عادت کند.

**مراجعه به پزشک**

◆ اگر اضطراب جدایی کودک بعد از سال‌های پیش دبستانی ادامه یابد یا به شکل غیرعادی و شدید ظاهر شود، بهتر است با پزشک اطفال مشورت کنید. پزشک می‌تواند به شما در تدوین برنامه‌ای مناسب برای مدیریت اضطراب جدایی کمک کند.

## یادداشت

### علائم بیش‌فعالی در کودکان

امین ماهورام مشهدی
فوق‌تخصص روان‌پزشکی

علت دقیق بیش‌فعالی در کودکان هنوز شناسایی نشده است، شواهد علمی نشان می‌دهد که مهم‌ترین عامل بروز این اختلال ژنتیکی است. گرچه عوامل محیطی می‌توانند در بروز یا تشدید این اختلال نقش اندکی داشته باشند، اما این عوامل بسیار تأثیرگذار و قطعی شناخته نشده‌اند. امروزه با تغییر سبک زندگی، رفتارهای فرزندان بیشتر به چشم می‌آید و همین امر باعث شده موارد بیشتری از این اختلال تشخیص داده شود. پیشرفت تکنولوژی و افزایش سطح آگاهی خانواده‌ها نیز از دیگر دلایل افزایش تشخیص این اختلال است؛ به‌طوری‌که والدین با کوچک‌ترین علائم، وضعیت فرزند خود را پیگیری می‌کنند. بیش‌فعالی معمولا به دلیل کمبود یا نقص در مواد خاصی در مغز کودک ایجاد می‌شود، درمان اصلی این بیماری بر اساس جبران همین کمبودها از طریق دارو انجام می‌شود. با این حال، نقش رفتار والدین و محیط تربیتی کودک در بهبود روند درمان بسیار مؤثر است. آموزش اصول فرزندپروری و رفتار صحیح با کودک، تأثیر بسزایی در روند درمان دارد و حتی می‌تواند از اثر دارو نیز پیشی بگیرد. والدینی که فرزند بیش‌فعال دارند باید نسبت به سایرین صبوری بیشتری به خرج دهند و در مقابل رفتارهای نادرست کودک از خشونت و پرخاشگری پرهیز کنند؛ چراکه این واکنش‌ها نه‌تنها مفید نیست؛ بلکه اثرات معکوس دارد. تغذیه نقش تعیین‌کننده‌ای در بروز یا بهبود بیش‌فعالی ندارد؛ با این حال مصرف زیاد قند و چربی برای همه کودکان، به‌ویژه کودکان مبتلا به این اختلال، مضر است. کودک برای تشخیص بیش‌فعالی باید حداقل یکی از دو علامت پرتحرکی و بی‌قراری یا نقص تمرکز را داشته باشد. علائم معمول شامل پرتحرکی مداوم، پرحرفی، رفتارهای تکانشی، پریدن در صحبت دیگران و عدم توانایی در نوبت‌گیری است. این کودکان توان تمرکز بر موضوعی مشخص را ندارند، صحبت‌های دیگران را متوجه نمی‌شوند، کارهای ناتمام زیادی دارند، وسایلشان را گم می‌کنند، همچنین درس خواندن و انجام فعالیت‌هایی که نیازمند تمرکز هستند، برای آن‌ها بسیار دشوار است. در سنین دو تا چهار سالگی علائم شدت بیشتری پیدا می‌کند، اما با افزایش سن و در حدود ۱۰ سالگی، برخی از نشانه‌ها فروکش می‌کند. برای درمان والدین باید توصیه‌های دارویی و رفتاری را صرفا از پزشک متخصص دریافت کنند و از خوددرمانی و پیروی از نظرات افراد غیرمتخصص جدا پرهیز کنند.

## رژیم گیاهی ابتلا به دیابت را کاهش می‌دهد

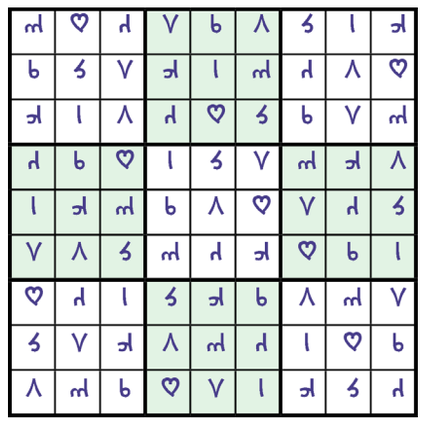
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی سالم گیاهی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را تا ۲۴ درصد کاهش دهد. خوردن میوه‌های تازه، سبزیجات و غلات کامل حتی در افرادی که استعداد ژنتیکی دیابت یا عوامل خطرزا مانند چاقی، سن بالا یا کمبود فعالیت بدنی دارند، این اثر محافظتی را دارد. «تیلمن کوهن»، محقق ارشد گفت: «رژیم‌های که هنوز مملو از شیرینی، غلات تصفیه شده و نوشیدنی‌های شیرین هستند با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط هستند.» محققان داده‌های بیش از ۱۱۳۰۰۰ شرکت‌کننده را بررسی کردند. آنها دریافتند که مقادیر طبیعی کلسترول، قندخون، التهاب و انسولین با خطر کم دیابت مرتبط است. کوهن افزود: «یک رژیم غذایی گیاهی سالم می‌تواند عملکرد کبد و کلیه را بهبود بخشد و در نتیجه خطر ابتلا به دیابت را کاهش دهد.»

## هشدار درباره مصرف روغن‌های سنتی

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: روغن‌هایی که در واحدهای سنتی و بدون نظارت بهداشتی تهیه می‌شوند، می‌توانند برای سلامت مصرف‌کنندگان بسیار خطرناک باشند. دکتر عبدالعظیم بهفر اظهار کرد: روغن‌های سنتی معمولا تصفیه نشده‌اند و ممکن است حاوی ذرات جامد، فلزات سنگین باشند. در حالی‌که روغن‌های دارای نشان سیب سلامت، از مواد اولیه کنترل‌شده تهیه و مراحل فیلتراسیون، تصفیه و کنترل کیفی راطی می‌کنند. به گفته بهفر، روغن‌های فاقد سیب سلامت با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان در ارتباط هستند. وی در ادامه افزود: روغن‌های صنعتی معمولا دارای آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی یا افزودنی‌های مجاز هستند که از اکسیداسیون جلوگیری کرده و ماندگاری محصول را افزایش می‌دهند. او اظهار داشت: شناسایی نشان سیب سلامت، توجه به نام واحد تولیدکننده و بررسی شماره پروانه ساخت، از اقدامات مهم خرید ایمن است.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

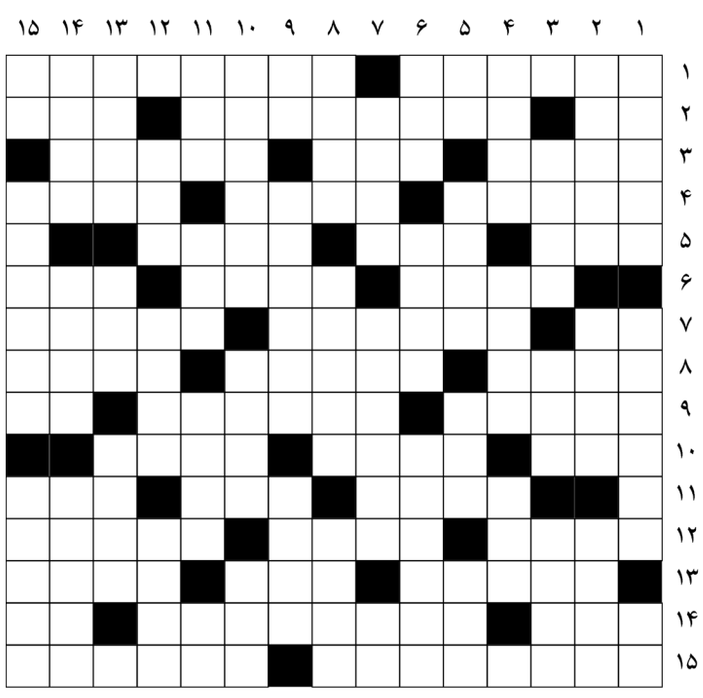
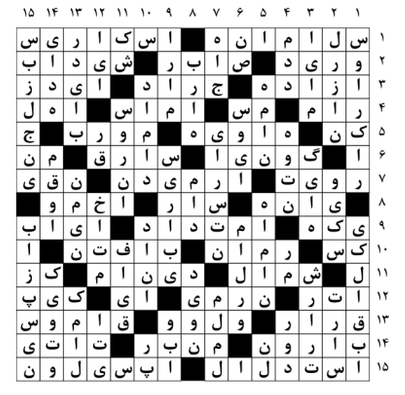
شماره ۲۱۰۶

### افقی

۱- دارای دوام و استحکام زیاد- مرکز استان ۲- بندگی- غده فوق‌کلیوی- نر و از خودراضی ۳- غذایی از تخم‌مرغ- میوه نارس- محکمه بدون قاضی ۴- کمک‌رسانی- پدر خانه- فصیح و شیوا ۵- مته‌برقی- بیماری پوستی- بیم و ترس ۶- برقرار و دایر- سخنور- گرفتگی راه بینی ۷- اسب ترکی- نامادری- خدای نور یونان قدیم ۸- واحد پول بنگلادش- گرداب- مثل و مانند ۹- جای گرفته- اقوام- لحظه ۱۰- آب ویرانگر- با آن آب را نکوبید!- سخنان پرمعنا ۱۱- زمین خراب و ویران- اسب قهوه‌ای رنگ- عدد گنگ ۱۲- داستان بلند- واحد پول ترکیه- شکل هندسی کله قندی ۱۳- رگ ریز بدن- پرده- بزرگ داشته شده ۱۴- از حروف یونانی- مغازه لوازم برقی- خط‌کش مهندسی ۱۵- نهاد اداره‌کننده یك رشته ورزشی- ماهی کنسروی

### عمودی

۱- نشریات- قسمت جو زمین- حرارت ۲- سیارات کوچك- پیروی‌کردن- امتداد یافته ۳- زانوی در!- پشته مرتفع- رهاورد زلزله ۴- پوشاننده- آب دهان- فرزندان ۵- چهره- واحد نظامی- آزاد- واحد شمارش گاو ۶- شکاف و رخنه- سخنوران- از آثار دیدنی تبریز ۷- تیرانداز- لیوان- کجاست؟ ۸- مقابل پایین- نشاسته- روییدن گیاه ۹- برج فرانسه- اداره بهداشت- کوچکتر ۱۰- نوعی ساعت خانه- وسیله جنگی قدیمی- نخ تابیده ۱۱- آزاروادیت- سرپیچی‌کردن- بزرگوارتر- ویتامین جدولی ۱۲- وسیله درو- وسعت- مخلوط آب و آرد ۱۳- ذرت- مقام مدال برنز- فرق سر ۱۴- از واحدهای جرم- حرف مثلثی شکل یونانی- پلنگ کارتونی! ۱۵- چاشنی سالاد- عاجز و درمانده- آسوده خاطر



### حل جدول ۲۱۰۵