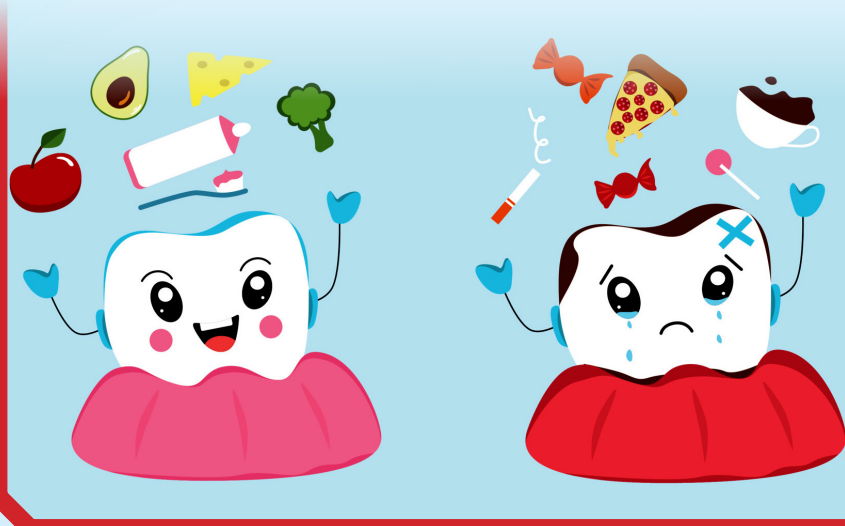




صغورا فرخی پور
جراح و متخصص زنان

بیش از نیمی از زنان باردار حالت تهوع و استفراغ صبحگاهی را تجربه می‌کنند. این عارضه معمولاً از هفته ششم بارداری شروع و در هفته دوازدهم از بین می‌رود. تهوع صبحگاهی به‌رغم آزاردهنده بودن، قابل کنترل بوده و معمولاً نشانه بارداری سالم است. حالت تهوع و استفراغ در زمان بارداری یک نشانه خوب است که خطر سقط جنین را کاهش می‌دهد. احساس تهوع فقط به صبح محدود نمی‌شود، حالت تهوع در بیشتر زنان باردار با گذشت زمان در طول روز کاهش می‌یابد اما در برخی از افراد ممکن است در تمام طول روز ادامه پیدا کند. با رعایت نکات زیر می‌توانید علائم و یار صحگاهی را در دوران بارداری خود کاهش دهید: خواب خوب در طول شب بسیار مهم است. چرت زدن در طول روز در بهبود حالت تهوع موثر است، اما نباید بلافاصله بعد از صرف غذا بخوابید زیرا ممکن است دچار حالت تهوع شوید. برای کاهش تهوع صبحگاهی موارد زیر را در تغذیه خود رعایت کنید: خوردن غذاهای چرب و پرادویه و کافئین دار باعث تحریک معده و افزایش ترشح اسید معده می‌شود. صرف وعده‌های غذایی کوچک‌تر می‌تواند احتمال استفراغ را کاهش دهد اما نباید معده خود را خالی نگه دارید. خالی ماندن معده در طول روز می‌تواند احساس تهوع را تشدید کند. خوردن چوب شور قبل از برخاستن از تخت در صبح در کاهش تهوع موثر است. برای وعده صبحانه می‌توانید از پوره سیب، گلابی، موز یا هر نوع میوه از خانواده مرکبات استفاده کنید که سریعاً احساس گرسنگی را برطرف می‌کند. پتاسیم موجود در میوه‌ها باعث کاهش و بهبود علائم تهوع صبحگاهی می‌شود. مصرف کربوهیدرات‌ها نیز موثر است. سیب‌زمینی شیرین، برنج و نان تست خشک را می‌توان به عنوان گزینه‌های مناسب در نظر گرفت. مصرف میان وعده‌های سرشار از پروتئین در شب (قبل از خواب) باعث تنظیم سطح قند خون می‌شود. خوردن غذای سرد (از نظر دمایی) باعث می‌شود تا بوی کمتری را هنگام خوردن احساس کنید. مصرف مکمل‌ها بدون تجویز پزشک ممنوع است. بهتر است قبل از خواب و همراه با میان وعده از ویتامین استفاده کنید. ویتامین B6 ممکن است برای کاهش حالت تهوع موثر باشد.

خوراکی‌های مضر برای سلامت دندان



هرچه غذاهای قندی بیشتری بخورید اسید بیشتری آزاد می‌شود و دندان‌ها پوسیدگی بیشتری پیدا می‌کنند. برخی از خوراکی‌ها و نوشیدنی‌ها نیز اسیدی هستند و می‌توانند به خراب شدن دندان‌ها کمک می‌کنند. مثلاً: خاصیت اسیدی لیموترش باعث فرسوده شدن مینای دندان و در نتیجه فرسایش دندان‌ها می‌شود.

قهوه



طعم قهوه و نوشیدنی‌های شیرین بر کسب پوشیده نیست اما همین نوشیدنی‌ها، کابوس دندان‌ها نیستند. مصرف پیوسته شیر و قند در یک بازه یکساعتی یا بیشتر، کار براق دهان را برای مقابله با قند و اسیدی که از باکتری‌های درون دهان ما تولید می‌شود، سخت می‌کند. براق دهان، مهم‌ترین محافظ دندان‌هاست اما قند زیادی که با هر جرعه از یک نوشیدنی شیرین وارد دهان می‌شود، به مرور غده‌های تولیدکننده براق دهان را بی‌اثر می‌کند.

یخ



اگر از آن دست افرادی هستید که از جویدن یخ لذت می‌برند، باید این عادت مخرب را ترک کنید. یخ برای دندان‌ها بیش از حد سخت است و باعث شکستگی‌های تشبی (شکستگی ناگهانی و ترک‌های کوچک) در دندان می‌شود. حتی ممکن است تکه‌ای از دندان را بشکند.

آب‌گرم و لیموترش



اگر در مورد خواص نوشیدن آب‌گرم و لیموترش شنیده‌اید و به خاطر سلامتی بدنتان هر روز آن را می‌خورید، بهتر است دیگر این کار را انجام ندهید چون دندان‌های شما را خراب می‌کند. خاصیت اسیدی لیموترش باعث فرسوده شدن مینای دندان و در نتیجه فرسایش دندان‌ها می‌شود. فرارگیری مکرر و پی در پی در معرض نوشیدنی‌ها و مواد غذایی اسیدی می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد.

پاستیل



پاستیل شاید یکی از پرطرفدارترین تنقلات دنیا باشد، اما باید از خوردن پاستیل و تمامی خوراکی‌های شبیه به آن پرهیز کنید چون باعث تخریب دندان می‌شوند. پاستیل به تمامی قسمت‌های دندان‌ها می‌چسبد و موجب پوسیدگی آن می‌شود.

نکته

درد مفاصل روی مغز اثر می‌گذارد

داشتن مفاصل دردناک فقط یک مصیبت فیزیکی نیست؛ همراه با افسردگی، می‌تواند عملکرد مغز افراد مسن را به مرور زمان کاهش دهد. این نتیجه مطالعه‌ای است که بر روی تقریباً ۵۰۰۰ انگلیسی مسن به مدت ۱۲ سال پیگیری شده است. افرادی که هم درد مزمن مفاصل و هم افسردگی داشتند، در تست‌های شناختی، به‌ویژه آزمون‌های متمرکز بر مهارت‌های حافظه، عملکرد بدتری داشتند. «باتریشیا سیلوا طوفانی»، محقق برزیلی و نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه فدرال سرگیب، توضیح داد: «هم درد و هم علائم افسردگی بر روی نواحی از مغز، عمدتاً هیپوکامپ، مرتبط با پردازش شناختی اثر می‌گذارد.» او یک نظریه دارد که چگونه درد مفاصل و افسردگی ممکن است آسیب مضاعفی برای سلامت مغز ایجاد کند. او بیان داشت: «همپوشانی اطلاعات در این شرایط وجود دارد، که باعث می‌شود مغز مجبور شود برخی از عملکردها را برای پردازش پاسخ درد و علائم افسردگی محول کند. این امر با مشکل‌گیری حافظه و عملکرد شناختی تداخل می‌کند. در این مطالعه، مشاهده کردیم که در طول سال‌ها، این اضافه بار منجر به کاهش سریع‌تر شناختی می‌شود.» این مطالعه بر اساس داده‌های ۴۷۱۸ بریتانیایی ۵۰ ساله یا بالاتر است که سلامت آنها به مدت ۱۲ سال پیگیری شد. از آنها در مورد میزان هر نوع درد مفاصل (مثلاً زانو یا لگن) و هر سطح افسردگی سؤال شد. محققان همچنین سطوح کاهش شناخت و حافظه را در طول دوره مطالعه پیگیری کردند. آنها شش حوزه شناختی را بررسی کردند: عملکرد اجرایی، زبان، توجه، حافظه، ادراک حرکتی و شناخت اجتماعی (توانایی درک احساسات و عواطف خود) و تفسیر رفتار دیگران. تیم تحقیق دریافت افرادی که ترکیبی از درد مفاصل مزمن و افسردگی داشتند، کاهش قابل توجهی در حافظه و شناخت کلی داشتند. جالب توجه است که افراد مبتلا به درد مفاصل به علاوه افسردگی، کاهش سریع‌تری در عملکرد اجرایی خود نشان نمی‌دهند. طوفانی خاطرنشان کرد: «حافظه و عملکرد اجرایی دو حوزه مهم برای خودمختاری و استقلال فرد هستند، به عبارت دیگر، افراد مسن می‌توانند به تنهایی زندگی می‌کنند.» یافته‌ها نشان می‌دهد که درمان آرتروز و افسردگی - دو بیماری رایج در میان سالمندان - ممکن است برای حفظ استقلال و سلامت شناختی آنها ضروری باشد.

کوتاه

زیتون سیاه یا سبز؟

زیتون نماد رژیم غذایی مدیترانه‌ای است. در واقع رژیم غذایی مدیترانه‌ای بهترین رژیم غذایی مطرح در دنیا است. یکی از ویژگی‌های رژیم مدیترانه‌ای مصرف زیتون است. زیتون سیاه در آب و هوای مدیترانه‌ای کشورهای نظیر اسپانیا رشد می‌کند. ایران زیتون سیاه ندارد، اگر خواهان خرید زیتون سیاه هستید، باید توجه داشته باشید که حتماً شناسنامه دار باشد و محل تولید و تاریخ تولید و انقضای آن مشخص باشد. مصرف‌کننده‌ها باید حواسشان باشد در زمان استفاده از زیتون آن را داخل آب بگذارند تا نمک اضافه‌اش خارج شود. زیتون سیاه روغنی‌تر و دارای کالری بیشتر و مفیدتر و گران‌تر است. برای همین است که یک عده سودجو زیتون‌های سبز تولید داخل ایران را با تقلب با ترکیبات آهن مخلوط می‌کنند و رنگ سبز زیتون را سیاه می‌کنند. گفتنی است که این نوع زیتون به هیچ وجه ارزش غذایی زیتون سیاه واقعی را ندارد. میوه خام زیتون اصلاً قابل استفاده نیست و باعث تهوع و استفراغ و مشکلات گوارشی می‌شود.

تناسب اندام و پیشگیری از زوال عقل

کاهش می‌یابد. CRF پایین یک پیش‌بینی‌کننده قوی برای مرگ زود هنگام از همه علل و رویداد‌های مرتبط با قلب مانند سکنه مغزی و حملات قلبی است. محققان دریافته‌اند: «CRF بالاتر با عملکرد شناختی بهتر و کاهش خطر زوال عقل مرتبط است.» برای این مطالعه، داده‌های بیش از ۶۱۲۰ نفر بررسی شد. محققان گفتند: تقویت CRF می‌تواند یک راهکار برای پیشگیری از زوال عقل، باشد.

مکملی برای در مان موثر بیماری‌های ریوی

محققان گزارش دادند که دوز روزانه ویتامین B2 باعث کاهش التهاب در ریه‌های بیماران مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه می‌شود. «مورتن شیپی نادنسن»، محقق ارشد گفت: «التهاب می‌تواند منجر به کاهش عملکرد ریه در این بیماران شود.» مطالعه جدید شامل ۴۰ شرکت‌کننده مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه و ۲۰ داوطلب سالم بود. محققان گفتند: «گروهی که تحت درمان با ویتامین B2 قرار گرفتند، کاهش التهاب ریه را در

جدول کلمات متقاطع

۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳ ۱۴ ۱۵

عمودی

۱- بدشگون - شهری در استان یزد- مخترع لگاریتم 2- گره فرش - اثری از سنانا فرجی - مرکز البرز 3- کاکل اسب - پیشوای دینی مسیحیان - نظر کردن به چیزی 4- واحد سطح - نام سابق شهرضا - از شعری معاصر خالق تشنه طوفان 5- خودکار معروف - هم بازی هاردی - نوعی اسلحه 6- پیشخوان کافی شاپ - کجرومنحرف - درخت زیان‌گنجشک 7- از وسایل مخابراتی - خوردنی بیمار - ملامت 8- کیف سفری - هلقب به سردار ملی - از حروف الفبای فارسی 9- نی- لیک - سخت و دشوار - از میقات‌های پنجگانه حج 10- پسوند حاصل مصدر - نجابت و بزرگواری - مطلبی را قبول کردن 11- سواری همتا - به هم ساییده شده - هوش و حافظه 21- مقابل سیر - گلسرخ - مخالف کهنه 31- پیروی - هودج و کجاوه که بر شتر بنهند - راه میانبر 41- حرکت کرم - جریبخت - واحد پول فلاند 51- طرفدار خواهان - از صفات خداوند - اسباب سفر

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

1- غیرمناسب - ارتباط و پیوستگی - غذای زمین
2- زنده - پایتخت ایسلند - نسبت دو زن با یک شوهر
3- گذشته - کلاه موتورسوار - مخترع ساعت دیواری 4- تکلیف مدرسه - نماد لاغری - نظارت و مراقبت 5- زوبین - التماس‌کننده - شهری در فرانسه 6- مملکت و اقلیم - هم‌وزن شدن - نمی‌شود 7- شهری در مازندران - درون - مخفف هم‌او 8- نوعی پخت برنج - مبحثی در ریاضی - گمان 9- نام جزیره‌ای در جنوب ایران - کوتاه شده، دم‌بریده - سم خورده 10- میان تپه - سکه تقلبی - برآمدگی و تورم پوست 11- گرفتن تمام حق - ابشاری در حومه کاشان - گذاشته شدن 21- به رهن گرفته شده - قدم یکجا - چین و چروک پوست 31- گزندرساندن - یار زولیت - فرار کردن 41- عمل جستن - از نام‌های روز قیامت - بخیه درشت 51- امیدواری - عنصر شماره 57 اتمی - حیوان حیله‌گر

حل جدول ۱۹۸۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲