آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۰۲
چهارشنبه
۲۶ • ۰۶ • ۱۴۰۴
۲۴ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ / ۱۷ سپتامبر ۲۰۲۵

مدیریت استرس با راهکارهای ساده و علمی

استرس بخشی طبیعی از زندگی است و به ما کمک می‌کند هوشیار و آماده باشیم، اما اگر کنترل نشود می‌تواند به سلامت و روحیه‌مان آسیب بزند. هورمون کورتیزول که به «هورمون استرس» معروف است، دشمن ما نیست؛ بلکه همان چیزی است که به ما کمک می‌کند صبح‌ها بیدار شویم، هوشیار بمانیم و با چالش‌ها روبه‌رو شویم. در ادامه روش‌های ساده و علمی برای مقابله با استرس معرفی می‌شوند.

بدن‌تان را حرکت دهید

بهترین راه برای مدیریت جسمی استرس، ورزش است. ورزش همان اثرات استرس را روی بدن دارد: ضربان قلب بالا می‌رود، فشارخون افزایش پیدا می‌کند، تنفس تندتر می‌شود و هورمون‌های آدرنالین و کورتیزول آزاد می‌شوند. هر نوع فعالیتی، حتی یک پیاده‌روی ساده، دویدن آرام یا هر کاری که دوست دارید، کافی است.

خواب را در اولویت قرار دهید

سعی کنید زودتر به رختخواب بروید و صبح‌ها تقریبا سر ساعت مشخصی بیدار شوید تا بدن‌تان به یک ریتم منظم عادت کند. اگر گاهی شب‌ها نمی‌توانید راحت بخوابید، نگران نباشید. بدن می‌تواند گهگاه با خواب کمتر هم کار کند و به مرور زمان ریتم طبیعی خودش را بازیابد.

تغذیه سالم داشته باشید

مطمئن شوید تغذیه سالمی دارید؛ میوه، سبزیجات، مواد غذایی کامل و پروتئین‌های باکیفیت مصرف کنید تا انرژی لازم را داشته باشید. ذهن آگاهی هم می‌تواند کمک‌کننده باشد. منظور این نیست که حتما باید مدیتیشن کنید، بلکه باید به طور هدفمند به زندگی‌تان نگاه کنید. مثلا من برنامه‌ریزی می‌کنم که غذاهای آماده بپزم تا شب‌ها بعد از کار استرس کمتری داشته باشم.

صحبت کنید

وقتی نگرانی‌ها را درون خود نگه می‌داریم، این احساسات می‌توانند بزرگ‌تر شوند. به اشتراک‌گذاشتن نگرانی‌ها با کسی‌که به او اعتماد دارید، فشار را کم می‌کند و دید بهتری به شما می‌دهد، حتی اگر آن فرد نتواند مشکل را حل کند. گاهی فقط گفتن مشکلات به زبان آوردن آن‌ها را قابل مدیریت‌تر می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

دانستنی‌ها

کنترل فشارخون با گیاهان دارویی

بسیاری از ما از اهمیت فشارخون بالا آگاه نیستیم و تا به آن مبتلا نشویم برایمان اهمیت ندارد اما طبق آمار سازمان جهانی سلامت، حدود ۴۶ درصد از بیماران فشارخون بالا، از اینکه مبتلا به این بیماری هستند آگاهی ندارند زیرا معمولا این بیماری در ابتدا با هیچ علامتی همراه نیست. اما تعریف فشارخون چیست و به چه عارضه‌ای فشارخون می‌گویند. فشارخون به فشاری گفته می‌شود که خون به دیواره عروق خونی یا دیواره داخلی سرخرگ‌ها وارد می‌کند و در طول روز ممکن است افزایش یا کاهش یابد. در نظر داشته باشید که این عروق خونی کوچک و یا بزرگ به دیگر اجزای بدن متصل هستند. عواملی که می‌تواند بر بیماری فشارخونه اثر گذار بوده و باعث افزایش آن شود شامل موارد زیر است:

سن افراد: با افزایش سن، تغییرات فیزیولوژیکی در بدن رخ می‌دهد که می‌تواند منجر به افزایش فشارخون شود. عروق خونی به تدریج سخت‌تر و کمتر الاستیک می‌شوند، که این مسئله می‌تواند به افزایش مقاومت در برابر جریان خون منجر شود. به همین دلیل، افراد مسن‌تر بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا قرار دارند.

جنسیت: جنسیت نیز یکی از عوامل مؤثر در بروز فشارخون است. زنان معمولا در سن بالا و کاهش سطح هورمون استروژن، بیشتر مستعد ابتلا به فشارخون بالا می‌شوند. در مقابل، مردان در سنین متوسط، به ویژه از ۵۵ سالگی به بعد، با افزایش خطر ابتلا به این بیماری مواجه هستند.

سابقه خانوادگی: سابقه خانوادگی یکی از عوامل خطر مهم برای فشارخون بالا است. اگر یکی از اعضای خانواده شما به این بیماری مبتلا باشد، احتمال ابتلای شما نیز افزایش می‌یابد. این موضوع می‌تواند ناشی از ترکیب عوامل ژنتیکی و محیطی باشد که بر روی سلامت فرد تأثیر می‌گذارد.

اضافه‌وزن: چاقی و اضافه‌وزن از عوامل اصلی بروز فشارخون بالا محسوب می‌شوند. با افزایش وزن، نیاز به اکسیژن و مواد مغذی در بافت‌های بدن افزایش می‌یابد و این مساله باعث افزایش حجم خون و فشار بر دیواره‌های عروق می‌شود.

بی‌تحرکی: عدم فعالیت بدنی و بی‌تحرکی یکی دیگر از عوامل مؤثر در افزایش فشارخون است. ورزش منظم به تقویت قلب و عروق کمک کرده و می‌تواند فشارخون را کاهش دهد. افرادی که سبک زندگی کم‌تحرکی دارند، بیشتر در معرض ابتلا به فشارخون بالا هستند.

رژیم غذایی نامناسب: رژیم غذایی غنی از قند، چربی و نمک می‌تواند به شدت بر فشارخون تأثیر بگذارد. مصرف زیاد نمک باعث احتباس مایعات در بدن و افزایش حجم خون می‌شود که در نتیجه به افزایش فشارخون منجر می‌گردد. همچنین، رژیم غذایی نامناسب می‌تواند به چاقی و سایر مشکلات سلامتی نیز منجر شود.

سیگار: مصرف سیگار و الکل دو عامل مهم در تشدید فشارخون هستند. نیکوتین موجود در سیگار باعث تنگ شدن عروق خونی می‌شود و الکل نیز می‌تواند به افزایش فشارخون کمک کند. پرهیز از این موارد می‌تواند به کنترل بهتر فشارخون کمک کند.

اضطراب: هنگامی که فرد تحت فشار روانی اضطراب یا استرس قرار می‌گیرد، هورمون‌هایی مانند آدرنالین ترشح می‌شوند که باعث افزایش ضربان قلب و تنگ شدن عروق خونی می‌شود. مدیریت استرس از طریق روش‌های مختلف مانند مدیتیشن، یوگا یا مشاوره می‌تواند به کنترل فشارخون کمک کند.

بیماری‌های مزمن: بیماری‌های مزمن مانند ناراحتی کلیوی، دیابت و بیماری‌های قلبی‌وعروقی می‌توانند خطر ابتلا به فشارخون بالا را افزایش دهند. این بیماری‌ها ممکن است به طور مستقیم یا غیرمستقیم بر عملکرد قلب و عروق تأثیر بگذارند و در نتیجه فشارخون را بالا ببرند.

راهکارها

سوال اینجاست که چه راهکاری برای درمان آن می‌توان در نظر گرفت. یکی از شیوه‌های درمان استفاده از طب سنتی است.

سیر: سیر به دلیل داشتن ماده آلیسین توانایی شل کردن رگ‌های خونی را دارد. این ماده باعث خواهد شد گردش خون شرایط بهتری پیدا کرده و در نتیجه کاهش یابد. مصرف روزانه دو تا سه حبه سیر و یا ۶۰۰ تا ۲۴۰۰ میلی‌گرم پودر سیر برای مقابله با این بیماری مناسب است.

چای ترش: چای ترش هم از جمله گیاهانی است که به دلیل داشتن آنتی اکسیدان بر بهبود گردش خون و کاهش آن موثر است. حداقل یک فنجان و حداکثر سه فنجان چای یا ۱.۲۵ تا ۳ گرم چای ترش به ازای هرفنجان به کاهش این عارضه کمک می‌کند.

دارچین: دارچین توانایی سست کردن دیواره‌های رگ‌های خونی را دارد و مصرف آن در ۶ تا ۸ هفته بر کاهش فشارخون موثر است. استفاده از دارچین سیلان موثرتر از انواع دیگر آن است. بر اساس تحقیقات انجام شده مصرف روزانه تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم بر درمان این عارضه اثر لازم را دارد.

هل: هل گیاهی است که علاوه بر مصرف خوراکی، دارای مصرف گیاهی نیز هست. این گیاه به دلیل داشتن آنتی اکسیدان و خاصیت ضدالتهابی بر بهبود گردش خون اثر گذار بوده و باعث شل شدن رگ‌های خونی و کاهش فشارخون می‌شود. استفاده دو تا سه گرم دانه آسیاب شده هل به مدت سه ماه می‌تواند ایمنی موثری بر بیماری فشارخون داشته باشد.

زنجبیل: زنجبیل گیاهی با طبع گرم است که به عنوان ادویه و گیاه دارویی استفاده می‌شود. این گیاه به دلیل داشتن خاصیت ضداکسیدانی می‌تواند فشارخون و سطح کلسترول بد را کاهش دهد. مصرف سه گرم از این گیاه به مدیریت فشارخون کمک خواهد کرد.

زردچوبه: در زردچوبه ماده‌ای به نام کورکومین وجود دارد که باعث کاهش التهاب در رگ‌های خونی می‌گردد. این ماده با مسدودکردن آنزیمی به نام ACE (که مسئولیت افزایش فشارخون را دارد) به کاهش فشارخون کمک می‌کند. مصرف روزانه ۱.۵ گرم زردچوبه برای مدت سه ماه عامل ایمنی در برابر بیماری فشارخون است.

کنجد: از دانه‌های کنجد به عنوان قاتل بیماری فشارخون یاد می‌شود. استفاده از روغن کنجد به دلیل وجود منیزیم آن می‌تواند بر کاهش فشارخون موثر باشد. همچنین دانه‌های آن به دلیل وجود آنتی اکسیدان عامل سست شدن رگ‌های خونی است. مصرف ۲ تا ۳ قاشق غذاخوری روغن کنجد برای چند هفته بدن را در برابر فشارخون ایمن نگه می‌دارد.

بذرکتان: بذرکتان از مشهورترین گیاهان دارونی برای کنترل فشارخون است. این بذر به دلیل داشتن فیبر، امگا و آنتی اکسیدان می‌تواند به طور قابل توجهی سطوح فشارخون را کاهش دهد. استفاده از ۴ قاشق غذاخوری بذرکتان آسیاب شده به صورت روزانه تا سه ماه تاثیر زیادی در کنترل این بیماری دارد.

یادداشت

پوکی استخوان را جدی بگیرید

مهران اعظمی
متخصص ارتوپدی

پوکی استخوان اغلب بدون علامت است؛ اما می‌تواند باعث شکستگی‌های جدی شود، به‌خصوص در ناحیه لگن و ران. توصیه می‌شود با فعالیت بدنی و تغذیه مناسب، این بیماری کنترل شود. کاهش تراکم استخوان حتی با یک زمین خوردن ساده می‌تواند زمینه‌ساز شکستگی‌های جدی در لگن، ران و ستون فقرات شود. با توجه به افزایش شیوع پوکی استخوان در جامعه، این بیماری یک «قاتل خاموش استخوان‌ها» توصیف می‌شود، در افرادی که دچار کاهش تراکم استخوان هستند، حتی ضربات خفیف نیز می‌تواند منجر به شکستگی‌های شدید شود، به‌ویژه در ناحیه لگن و استخوان ران. پوکی استخوان یا استئوپروز در حال تبدیل شدن به یکی از معضلات جدی حوزه سلامت است. در ایران، شیوع این بیماری در زنان بالای ۵۰ سال حدود ۴.۵ درصد و در مردان حدود ۲.۳ درصد گزارش شده که بیشتر به دلایل هورمونی و تغییرات پس از یائسگی در بانوان مرتبط است. افراد با جثه کوچک، سابقه خانوادگی ابتلا، اختلالات هورمونی مانند کم‌کاری یا پرکاری تیروئید، مصرف طولانی‌مدت برخی داروها مثل کورتون‌ها، داروهای ضدتشنج و مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای بیشتر در معرض خطر پوکی استخوان هستند. پوکی استخوان اغلب بدون علامت است، این بیماری معمولا زمانی تشخیص داده می‌شود که فرد بر اثر یک حادثه ساده مانند زمین خوردن دچار شکستگی می‌شود. همچنین، در افراد مسن، شکستگی‌های میکروسکوپی در مهره‌های ستون فقرات می‌تواند به مرور باعث کاهش قد، قوز پشتی و تغییر فرم بدن شود. تراکم استخوان برای همه افراد توصیه نمی‌شود، انجام تست تراکم استخوان بیشتر برای بانوان بالای ۶۰ سال، آقایان بالای ۷۰ سال و افرادی با عوامل خطر مانند سابقه شکستگی، مصرف داروهای خاص یا بیماری‌های زمینه‌ای ضروری است. تراکم استخوان در خانم‌ها از سن ۵۰ سالگی سالانه بین ۰.۵ تا ۱ درصد کاهش می‌یابد. بنابراین، انجام فعالیت بدنی منظم، مصرف مکمل‌ها، ترک سیگار، پرهیز از مصرف الکل و کافئین و پیروی از یک سبک زندگی سالم می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری و کنترل پوکی استخوان داشته باشد. توصیه: شناسایی زودهنگام این بیماری و اصلاح سبک زندگی در سنین میانسالی، مهم‌ترین راهکار برای پیشگیری از عوارض جدی آن در سالمندی است.

خلاصی از سوزش سر دل

سوزش سردل، احساس آزاردهنده‌ای است که بسیاری از افراد به صورت گاه به‌گاه تجربه می‌کنند. اگرچه معمولا جای نگرانی ندارد، اما تکرار آن می‌تواند نشانه مشکلات جدی‌تر گوارشی باشد. برخی روش‌های طبیعی و خانگی می‌توانند به تسکین سوزش سردل کمک کنند، از جمله: شیر کم چرب و ماست کم چرب: این مواد با داشتن پروبیوتیک و خاصیت ملایم خود می‌توانند احساس سوزش را کاهش دهند. زنجبیل: به هضم غذا کمک می‌کند و خاصیت ضدالتهابی و قلیایی دارد که تعادل اسیدی معده را بهتر می‌کند. چای بابونه: التهاب دستگاه گوارش را کاهش می‌دهد و آرام‌بخش است. آبلیمو و عسل: گرچه لیمو اسیدی است، ولی ترکیب آبلیمو با عسل و آب گرم می‌تواند به خنثی کردن اسید معده کمک کند. جوش شیرین: به عنوان یک آنتی اسید طبیعی عمل می‌کند، اما برای مصرف طولانی‌مدت مناسب نیست. اگر رژیم کم‌نمک دارید، قبل از مصرف با پزشک مشورت کنید.

علل شیوع بیماری کبد چرب

کامران باقری لنکرانی، وزیر اسبق بهداشت نسبت به روند افزایشی ابتلا به کبد چرب در ایران هشدار داد و گفت: «بخشی از افراد نیازمند پیوند هستند، اما برای تمام آنها نمی‌توان عضو پیوندی تامین کرد و جان‌شان را از دست می‌دهند.» او با تأکید بر اینکه سرطان کبد جزو بیماری‌هایی است که در تمام دنیا به دلیل سبک زندگی نامناسب، چاقی، قند و چربی و... رو به افزایش است، بیان کرد: «کسانی که مصرف حبوبات پایین و قند و شکر بالا دارند هم بیشتر در معرض این بیماری هستند؛ اما یک مطالعه درمانی کبد چرب نشان داد که افرادی که وزن‌شان را کاهش و الگوی غذایی‌شان را تغییر داده‌اند، همچنین پروتئین‌های گیاهی را جایگزین پروتئین‌های حیوانی کرده‌اند، درمان مؤثرتری داشته‌اند.» بیشترین خطری که مبتلایان کبد چرب را در ۱۰ سال اول ابتلا تهدید می‌کند، بیماری‌های قلبی‌وعروقی است. کبد چرب برخلاف تصور عموم میان گروه‌های متوسط رو به ضعیف رواج دارد.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

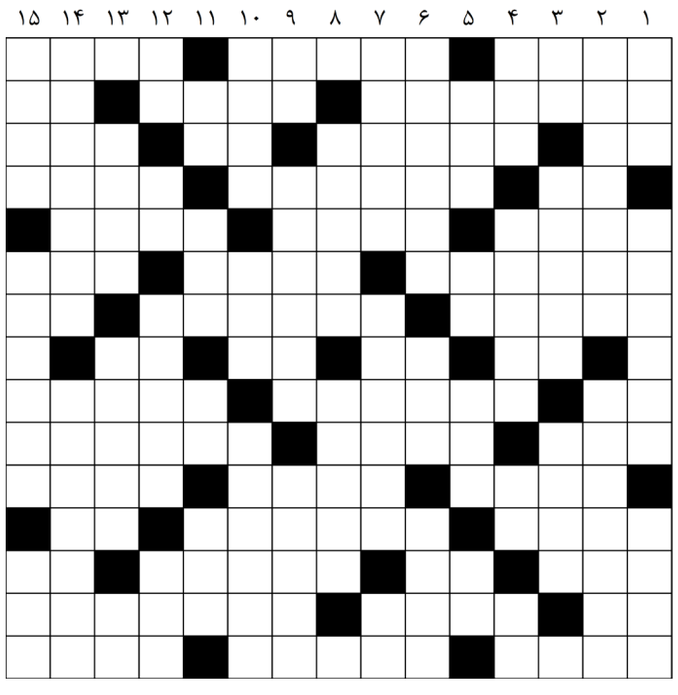
شماره ۲۲۰۲

افقی

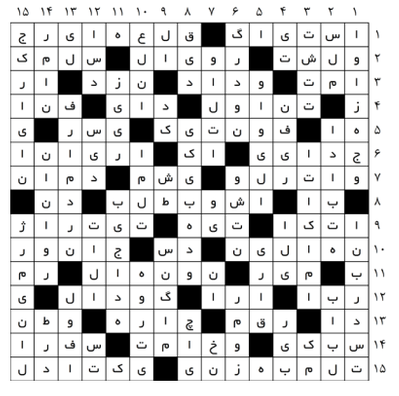
۱- از توابع کاشان- چین جنوبی- مشهور ۲- با هم زندگی کردن- نیکوتر- ضمیرفرانسوی ۳- علامت مفعولی- نقش داروناگشته- زدنی بهانه‌جو- نام امام دوم شیعیان ۴- اضطراب و بی‌قراری- از گیاهان طبی- قابل مشاهده ۵- کدرومات- نرده چوبی یا فلزی- نام دیگر سیاره بهرام ۶- شنیدن- حفظ‌کننده- درخت انگور ۷- عددونمره- نوعی نوشیدنی مقوی- جدیدوتازه ۸- حرف دوم انگلیسی- رمق آخر- از ضمایر انگلیسی- درخت زبان گنجشک ۹- رطوبت- میدانی درتهران- قسمتی از گوش ۱۰- بشقاب دراز و بزرگ- لکنت زبان- سیاستمدار یونان کهن ۱۱- امپراطوردیوانه روم باستان- از وسایل نجاری- پیشواورهبر ۱۲- ایستاده‌وبی حرکت- بی‌پرده‌وصریح- مایه حیات ۱۳- پوششی برای محافظت از پا- خسیس- دانه به دانه- مادرعرب ۱۴- حرف انتخاب- در صبحانه می‌خورند- دلجویی نمودن ۱۵- دعای شب جمعه- نزدیکان- در شیمی، شناساگرها را تغییر رنگ می‌دهند و بازها را خنثی می‌کنند

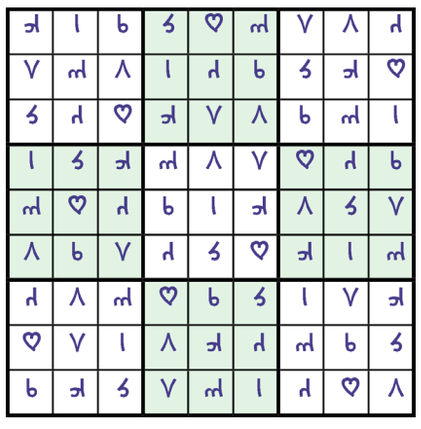
عمودی

۱- از شهرهای آذربایجان شرقی- پایتخت ازبکستان- سخن زشت و ناروا ۲- بیماری درد مفاصل- لاجوردی ۳- حرص وطمع- انداختن چیزی از جایی به جای دیگر- نافرمان ۴- نصف- باجناق- دوستی- صابون خیاطی ۵- مته- نفس بلند- داخل حاشیه- فتنه‌وبدی ۶- قطع‌کننده- قلمه گیاه- دوستان ۷- اثر کارلوس فوینتس- نوعی چای- سفیدآذری ۸- از شهرهای اصفهان- تسمه عقب پالان ۹- تیرپیکاندار- دارای جنبه تظاهر- پایتخت سنگال ۱۰- ازحیوانات دریایی- بسیارزیاد- پادشاه سلسله کیانی ۱۱- صدای کوبیدن در- درمانگاه- بله‌روسی- معجزه الهی ۱۲- واحدسطح- گذشتن بر چیزی- جمع زاویه- بی‌هوشی ۱۳- آزادگی- فرسوده وکهنه- حرف نازی‌ها ۱۴- نایب‌السلطنه احمدشاه- بی‌بندوبار ۱۵- نوعی پیوند در شیمی- نوعی سبک در نقاشی- روش و شیوه



حل جدول ۲۲۰۱



جدول سودوکو

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