آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۸۱
یکشنبه
۱۴۰۴•۰۱•۲۴
۱۴ شوال ۱۴۴۶ / ۱۳ آوریل ۲۰۲۵

راهکارهای پیشگیری از استرس مغزی

استرس مغزی، حالتی است که در آن فشارهای مداوم زندگی، از چالش‌های کاری تا تنش‌های شخصی، مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند. این وضعیت با افزایش ترشح کورتیزول، هورمونی که در پاسخ به استرس آزاد می‌شود، آغاز می‌گردد. کورتیزول بیش از حد به هیپوکامپ، که مسئول حافظه است، و قشر پیش‌پیشانی، که تصمیم‌گیری و تمرکز را هدایت می‌کند، آسیب می‌رساند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استرس طولانی‌مدت، ارتباطات عصبی را تضعیف می‌کند و حتی می‌تواند حجم ماده خاکستری مغز را کاهش دهد، که منجر به پراکندگی ذهن و افت عملکرد شناختی می‌شود.

«عوارض»

این فشار تنها به سطح ذهنی محدود نمی‌ماند؛ اثرات جسمی آن نیز قابل توجه است. استرس مغزی، التهاب عصبی را افزایش می‌دهد، خواب را مختل می‌کند و انرژی مغز را تخلیه می‌نماید. محققان هشدار می‌دهند که استرس مزمن، اگر مدیریت نشود، می‌تواند به مشکلات پایدار مانند اضطراب یا افت حافظه منجر شود. اما می‌توان با راهکارهای هدفمند، از این آسیب‌ها پیشگیری کرد.

«پیشگیری»

ویتامین B5، که در آووکادو و قارچ فراوان است، مثل یک تنظیم‌کننده عمل می‌کند. این ویتامین تولید کورتیزول را متعادل می‌سازد و به مغز اجازه می‌دهد نفس بکشد.

امگا-۳ از ماهی چرب و گردو، التهاب عصبی را که استرس به بار می‌آورد، کاهش می‌دهد و سرعت تفکر را بالا می‌برد.

خواب منظم هم، با ۷-۸ ساعت در شب، سموم استرسی را از مغز می‌شوید و حافظه را صیقل می‌دهد.

ورزش هوازی، مثل دویدن سبک در پارک، اندورفین آزاد می‌کند؛ ماده‌ای که استرس را دور می‌زند و هوش تحلیلی را تقویت می‌کند.

مدیتیشن هم، حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه در روز باشد، ماده خاکستری مغز را افزایش می‌دهد و تمرکز را به ارمغان می‌آورد. برای شروع، کافی است بشقاب‌تان را با مواد مغذی پر کنید، هر صبح لحظه‌ای برای تنفس عمیق کنار بگذارید و شب‌ها به موقع به رختخواب بروید. این رویکرد، استرس را به حاشیه می‌راند و ذهن را برای چالش‌ها آماده می‌کند. تقویت تمرکز و هوش، با مدیریت استرس مغزی، بیش از یک هدف است؛ یک سبک زندگی است.

دانستنی‌ها

اهمیت مصرف «ید» بویژه در زنان باردار

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با تاکید بر اهمیت میزان کافی ید برای بدن و مصرف به اندازه نمک یددار به این منظور، به نتایج پایش بررسی وضعیت ید در زنان باردار و دانش آموزان کشور اشاره کرد و در این باره توضیح داد. دکتر احمد اسماعیل‌زاده، با بیان اینکه برنامه «پایش ملی ید» به منظور بررسی وضعیت نمک‌های یددار در کشور هر ۵ تا ۶ سال یکبار در کشور انجام می‌شود، اظهار کرد: معاونت بهداشتی وزارت بهداشت، انجام ششمین پایش بررسی وضعیت مصرف ید در زنان باردار و دانش‌آموزان را به پژوهشکده غدد درون‌ریز و متابولیسم دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی محول کرد. پیش از این بررسی وضعیت ید در سال ۹۳ انجام شد. وی درباره نتایج ششمین پایش بررسی وضعیت مصرف ید در کشور توضیح داد: نتایج ششمین پایش ملی وضعیت تغذیه‌ای ید در روزهای پایانی سال گذشته استخراج شد و بیش از ۱۱هزار دانش‌آموز و حدود ۳ هزار زن باردار در این پروژه مورد بررسی قرار گرفتند. ۷۲ درصد دانش‌آموزانی که در این پایش مورد بررسی قرار گرفتند در مناطق شهری سکونت دارند و ۲۸ درصد دیگر نیز ساکن مناطق روستایی هستند. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه «ید ادرار» به‌عنوان شاخص کفایت ید درنظر گرفته می‌شود، گفت: ید ادرار می‌بایست ۱۰۰ میکروگرم در لیتر باشد. نتایج ششمین پایش ادرار بیانگر این است که میانه ید ادرار دانش‌آموزان کشور ۱۳۳ میکروگرم در لیتر است. اگرچه میانه ید ادرار دانش‌آموزان کشور به طور کلی کافی است اما برخی استان‌ها در حاشیه قرار دارند یعنی پایین‌تر از استاندارد یا در مرز استاندارد قرار دارند. به طور مثال، میانه ید ادرار در استان آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی به ترتیب ۸۹ و ۱۰۱ است. وی ادامه داد: میانه ید ادرار دانش‌آموزان استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، گلستان، قزوین و قم در معرض خطر قرار دارند و می‌بایست در کانون توجه قرار گیرند. دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت در نظر دارد با معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی این استان‌ها مذاکره کند تا چرایی این موضوع کشف شود. دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت از معاونت‌های بهداشتی دانشگاه‌های علوم پزشکی استان‌های آذربایجان غربی، آذربایجان شرقی، گلستان، قزوین و قم خواسته است که مولفه‌هایی مانند «ترویج نمک‌های رنگی»، «ترویج نمک‌های دریایی» و «مسائل نظارتی» را و نقش آن در میانه ید دانش‌آموزان این استان‌ها را بررسی کنند. این موضوع از ماموریت‌های اصلی دفتر بهبود تغذیه در سال ۱۴۰۴ است.

وضعیت ید در زنان باردار

اسماعیل‌زاده با بیان اینکه بررسی وضعیت ید در میان زنان باردار از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است، تصریح کرد: با توجه به اینکه کمبود ید در «سقط جنین» و «عقب ماندگی ذهنی جنین» و «اختلالات تکاملی» بسیار نقش دارد؛ زنان باردار نسبت به سایر افراد جامعه به ید بیشتری نیاز دارند. انتظار می‌رود که میانه ید ادرار در زنان باردار بیش از ۱۵۰ میکروگرم در لیتر باشد اما میانه ید ادرار در زنان باردار کشور ۱۲۸ میکروگرم در لیتر است. با توجه به این آمار و ارقام باید گفت میانه ید ادرار زنان باردار کشور در شرایط «خوب» قرار ندارد. وی افزود: بررسی وضعیت میانه ید ادرار استان‌های کشور به تفکیک بیانگر این است که فقط ۶ استان از وضعیت مطلوب برخوردارند. استان‌های گلستان، مرکزی، همدان، سمنان، فارس، کهگیلویه و بویراحمد، خراسان جنوبی و یزد شرایط به نسبت خوبی دارند و وضعیت سایر استان‌ها مطلوب نیست. وضعیت ید ادرار زنان باردار کشور مطلوب نیست اما وضعیت کنونی این مولفه نمی‌تواند بر هوش جنین "IQ" اثرگذار باشد. اگرچه میانه ید ادرار کنونی زنان باردار کشور نمی‌تواند بر هوش جنین اثرگذار باشد اما در شرایط هشدار قرار داریم.

تامین مکمل‌های «ید و فولیک»

مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت افزود: با توجه به شرایط کنونی ید ادرار زنان باردار کشور، اقدامات مداخله‌ای باید به صورت جدی انجام شود. به طور مثال، اقدامات لازم به منظور تامین مکمل‌های «ید و فولیک» برای دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در حال انجام است. همچنین مکاتبه‌های لازم با انجمن متخصصان زنان و زایمان انجام شده تا مکمل‌های یدوفولیک برای زنان تجویز شود. وی درباره تغییر برنامه بررسی وضعیت ید در زنان باردار و دانش‌آموزان گفت: تصمیم بر این بود که برنامه پایش ید در میان این گروه‌ها به صورت یکسال در میان انجام شود اما با توجه به نتایج ششمین پایش بررسی وضعیت مصرف ید در زنان باردار و دانش‌آموزان، این پایش به صورت سالانه طی ۵ سال آینده انجام می‌شود. اسماعیل‌زاده با بیان اینکه اقدامات مداخله‌ای برای مصرف ید در زنان باردار با چند روش انجام می‌شود، تصریح کرد: دفتر بهبود تغذیه با استفاده از نمک یددار و مکمل‌های یدوفولیک می‌تواند نیاز مردم به ید را تامین کند. مصرف ماهی، منبع اصلی دریافت ید در جامعه ایرانی در نظر گرفته نمی‌شود؛ سرانه مصرف ماهی در کشور همواره پایین بوده است. یکی از مشکلاتی که در تامین ید نمک‌های یددار وجود دارد به مسائل نظارتی مربوط می‌شود. این احتمال وجود دارد که کارخانه‌ها به دلایلی مانند گرانی، ید کمتری به نمک اضافه می‌کنند. همچنین محدودیت‌های تولید یدات پتاسیم از دیگر عوامل کاهش میانه ید در زنان باردار کشور است که این موضوع را با پیگیری‌هایی که با وزارت صنعت، معدن و تجارت «صمت» داشته‌ایم برطرف کرده‌ایم. وی گفت: همچنین ترویج‌هایی که در طب سنتی انجام می‌شود نیز در میزان میانه ید کشور اثرگذار است. این موضوع می‌بایست در کانون توجه قرار گیرد تا وضعیت بهتر شود.

یادداشت

تفاوت میخچه و زگیل ویروسی

فیروزه دادور
متخصص پوست و مو

بیشتر اوقات میخچه و زگیل ویروسی با یکدیگر اشتباه گرفته می‌شوند و درمان‌های خودسرانه افراد در منزل وضعیت را بدتر می‌کند. به همین علت کسی‌که دچار ضایعه‌ای در پا، روی انگشتان پا و یا کف پایش می‌شود حتما به پزشک مراجعه کند. پزشک می‌تواند تشخیص دهد که عارضه ایجاد شده در پای فرد میخچه است یا زگیل ویروسی؛ زگیل‌های ویروسی می‌تواند در کف پا، روی انگشتان پا ایجاد شده و همچنین یک بیماری واگیردار است. افراد ممکن است در استخر، مکان‌های عمومی، ورزشگاه و یا در خانواده به زگیل ویروسی مبتلا شوند و اگر این ویروس ازدیاد پیدا کند درمانش بسیار سخت خواهد بود؛ گاهی بین شش ماه تا یکسال درمان آن طول می‌کشد. پینه، زمانی ایجاد می‌شود که پوست در یک ناحیه وسیع تحت فشار یا اصطکاک مداوم قرار بگیرد. این حالت معمولا در کف یا پاشنه پا، روی سینه پا و حتی روی قوزک افرادی که به طور مداوم چهارزانو می‌نشینند دیده می‌شود. همچنین در افرادی که فعالیت‌های ورزشی یا شغلی با فشار مستقیم بر دست‌ها دارند، پینه در ناحیه پشت انگشتان یا کف دست ایجاد می‌شود. برای کاهش ضخامت پوست در این نواحی، استفاده از سنگ پا، اسکراب‌های پوستی، کرم‌های لایه‌بردار یا کرم‌های مخصوص ترک پا توصیه می‌شود. این روش‌ها می‌توانند به نازک‌تر شدن پوست و کاهش پینه کمک کنند. پینه ناحیه‌ای وسیع‌تر را درگیر می‌کند و معمولا بدون درد است، در حالی که میخچه، اندازه‌ای کوچک‌تر (حدود ۳ تا ۴ میلی‌متر) دارد و می‌تواند بسیار دردناک و آزاردهنده باشد. جالب است بدانیم که حتی جای مهر نیز نوعی پینه محسوب می‌شود که در اثر فشار پیشانی به سطح مهر در زمان نماز ایجاد می‌شود. افراد مبتلا به دیابت به دلیل مشکلات مربوط به ترمیم دیرهنگام زخم‌ها، بیشتر در معرض خطر زخم‌های مزمن و عفونت‌های جدی قرار دارند. بیماران دیابتی از پوشیدن کفش‌های تنگ یا نامناسب خودداری کرده و در حین ورزش یا فعالیت‌های بدنی، از هرگونه فشار مستقیم به پاها پرهیز کنند. برای پیشگیری از پینه، استفاده از تجهیزات محافظتی مانند زانوبند، دستکش یا کفی‌های مناسب هنگام ورزش و فعالیت‌های فیزیکی توصیه می‌شود. توجه به نکات ساده می‌تواند از ایجاد مشکلات پوستی و عوارض جدی، به‌ویژه در بیماران دیابتی، جلوگیری کند.

خنده بر هر درد بی‌درمان دواست

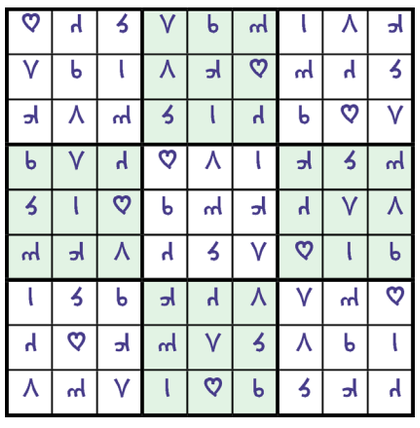
از قدیم هم گفته‌اند خنده بر هر درد بی‌درمان دواست. با خندیدن یا لبخند زدن، اکسیژن دریافتی خود را افزایش می‌دهید که منجر به ترشح مواد شیمیایی مانند اندورفین می‌شود که اغلب به عنوان هورمون شادی مطرح است. خنده به کاهش تنش و استرس و سطح کورتیزول یا آدرنالین که هورمون استرس محسوب می‌شوند کمک می‌کند. کاهش سطح کورتیزول باعث کاهش استرس روانی و کاهش فشار خون می‌شود. خنده همچنین جریان خون را به قلب افزایش می‌دهد که به محافظت در برابر حملات قلبی و مشکلات قلبی‌وعروقی کمک می‌کند و حتی منجر به کالری‌سوزی هم می‌شود. به‌گفته محققان خنده واقعا یک داروی قدرتمند است. ارتباط را تقویت و واکنش‌های جسمی و عاطفی سالمی را در افراد ایجاد می‌کند. خنده با افزودن بر میزان سلول‌های ایمنی ضدویروس، ضد عفونت باعث تقویت دستگاه ایمنی می‌شود.

اوتیسم در دختران شایع‌تر است

یک فوق‌تخصص گوارش و کبد کودکان و نوجوانان گفت: بیماری اوتیسم در پسران بیشتر تشخیص داده می‌شود، اما میزان ابتلا در دختران بالاتر است. عباس عوض‌پور افزود: علائم شامل: مشکلات ارتباطی، دشواری در حفظ روابط اجتماعی، حرکات و رفتارهای تکراری و واکنش‌های غیرعادی به محرک‌های حسی است. عواملی مانند سابقه خانوادگی، جهش‌های ژنتیکی، سن بالای والدین، وزن کم هنگام تولد، قرارگرفتن در معرض فلزات سنگین و برخی داروها (مانند سدیم والپروات و تالیدومید) در افزایش خطر ابتلاء نقش دارند. وی با بیان اینکه هیچ درمان قطعی برای اوتیسم وجود ندارد، ادامه داد: درمان‌های غیردارویی شامل تحلیل رفتار کاربردی، گفتاردرمانی، زبان‌درمانی، آموزش مهارت‌های اجتماعی و... است. در صورت شکست این روش‌ها، داروهای سایکواکتیو، ضدتشنج، ضدافسردگی، محرک‌ها و داروهای ضدروان‌پریشی تجویز می‌شوند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

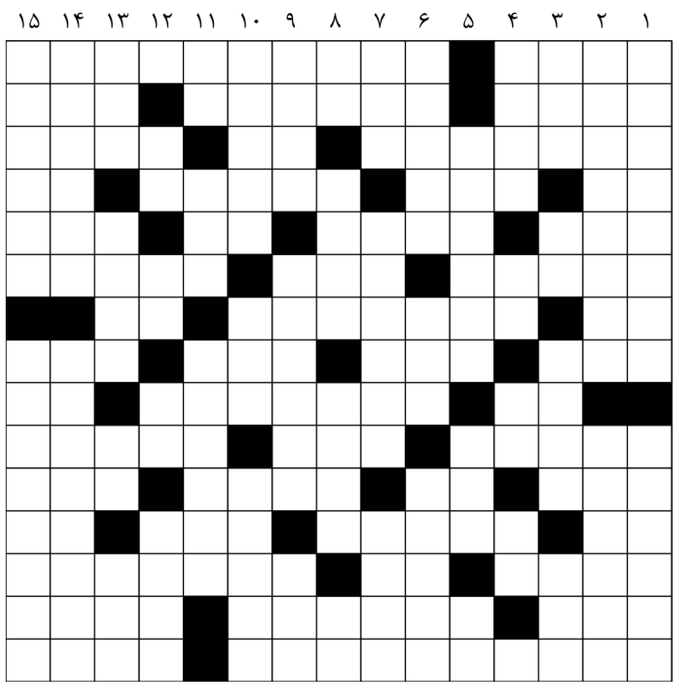
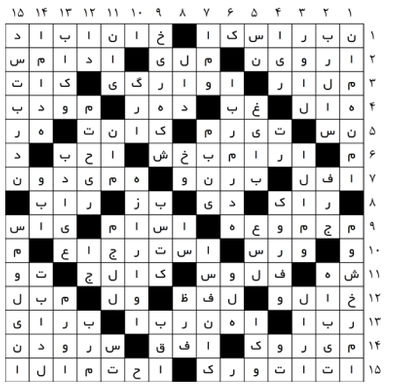
شماره ۲۰۸۱

افقی

۱- رزم و جنگ- از شاعران ایرانی ۲- قلعه- شهری در استان کرمان- پرنده‌ای از نوع مرغابی ۳- وسیله نقلیه همگانی- حرف پیروزی- جان‌پناه سرباز ۴- دختر- زن شوهرمرده- رودی در کردستان- گشوده ۵- بیماری آبله- کتاب رکوردهای جهانی- خدای درویش- سرخورده ۶- مأمورتحقیق- شیربیشه- ماست چکیده ۷- مادرعرب- ترانس برقی کوچک- رایحه ۸- قسمتی از زمان- خشک‌مزاج- منحوس- کلمه‌ای در خطاب به مردان ۹- حرف پوست‌کنده- از شهرهای خوزستان- نام ترکی ۱۰- پافشاری‌ویکدندگی- شکاف- ارزش چیزی را معین کردن ۱۱- امتحان‌وتجربه- ضمیرغایب- بردنی عروس به خانه‌بخت- روزگار ۱۲- نماد شیمیایی گوگرد- کشورهمسایه- قله مرتفع رشته‌کوه زاگرس- شما و من ۱۳- کار و پیشه‌داشتن- بی‌مهار- خلیجی در اقیانوس آرام شمالی ۱۴- در مرتبه نخست- بیگانه‌وغریبه- سبزروشن ۱۵- اثر تاریخی کردستان- کندزبان

عمودی

۱- شهری در بخش مرکزی شهرستان اردکان- سرازیر ۲- سفارش بعد از مرگ- نوعی غذای یونانی ۳- بالای پا- بوی پشم سوخته- هر لحظه- اشاره‌کردن با چشم و ابرو ۴- مقصد رود است- مکان- ناراست- فرمان اتومبیل ۵- موآرای زنانه- قدرت و توان- جنس مذکر ۶- همگانی- سرپیچی‌کردن- دقت بیمارگونه ۷- خوگرفتن- بدوزشت- پهلوانان ۸- مقابل زیر- انفصال- پایه ورتبه- سنگریزه ۹- تبهکاری‌وفسق- دختر که ازدواج نکرده است- لباس را روی آن پهن می‌کنند ۱۰- زاویه ۹۰ درجه- از امپراتوری‌های باستان- داخل کردن ۱۱- همسرمرد- بلندترین نقطه- معادل فارسی بوکس ۱۲- دشنام- پایان‌کار- شخص و نفر- نام‌ها ۱۳- ذره باردار- به روایت واداشتن- ارجمندی- نقطه‌وخال ۱۴- چهارمین شهر بزرگ ژاپن- از بازی‌های کودکی ۱۵- بدون معطلی- هورمون غده فوق‌کلیوی



حل جدول ۲۰۸۰