آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۹۷
دوشنبه
۲۲ • ۰۵ • ۱۴۰۳
۷ صفر ۱۴۴۶/ ۱۲ آگوست ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

دلایل خستگی مداوم و راه‌های رفع آن

داشتن یک خواب خوب برای آغاز یک روز پر انرژی بسیار مهم است اما برخی با وجود اینکه تلاش می‌کنند تا روزی سرشار از انرژی مثبت برای خود بسازند، اغلب اوقات احساس خستگی می‌کنند. داشتن یک رژیم غذایی مناسب، تعادل هورمونی، ورزش منظم، دوری از استرس‌های فکری و روانی و حتی عوامل ژنتیک که بر هورمون‌های بدن اثر می‌گذارند، در بروز خستگی اثرگذارند و در صورت به هم خوردن تعادل هر یک از آنها می‌توان انتظار داشت که زندگی روزمره خسته‌کننده شده و خواب شبانه نیز با اختلال روبه‌رو شود.

بیماری تیروئید

بیماری تیروئید به ویژه برای زنان و افراد مسن یک تهدید است و می‌تواند علائم مختلفی از جمله خستگی، بد خلقی، درد عضلات و مفاصل، افزایش یا کاهش وزن، مشکلات بینایی، عملکرد ضعیف کار تغییرات دمای بدن، تغییرات در اشتها را داشته باشد. غده تیروئید هورمون‌هایی ترشح می‌کند که بر هر عملکرد بدن تأثیر می‌گذارد؛ برای مثال این بخش مسئول تنظیم دمای بدن، ضربان قلب و تولید پروتئین است و به کنترل میزان متابولیسم و سطح انرژی بدن کمک می‌کند. ساده‌ترین راه برای حل مشکل تیروئید، استفاده از ید و سلنیوم در برنامه غذایی است؛ پس از آن باید با رژیم غذایی خود را تنظیم کرده و غذاهایی مصرف کنید که کربوهیدرات کمتری داشته و در عین حال پروتئین بدون چربی و منابع چربی سالم را به وعده غذایی خود اضافه کنید

افسردگی

افسردگی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی به شمار می‌رود که متغیرهایی چون استرس بالا، مشکلات عاطفی حل نشده، عدم تعادل هورمونی، الکل و حتی حساسیت غذایی بر بروز آن تاثیرگذار است. کمبود انرژی و انگیزه پایین دو نشانه اصلی افسردگی است که البته تغییر در رژیم غذایی به دلیل تاثیرگذاری بر انتقال دهنده‌های عصبی می‌تواند به کاهش این علائم کمک کند؛ بنابراین می‌توان با کاهش مصرف غذاهای فرآوری شده، فست فودها، غذاهای قندی و سرشار از کربوهیدرات و نیز کاستن از مصرف مواد غذایی حاوی کافئین و الکل، به بهبود شرایط کمک کرد. در مقابل بهتر است مواد غذایی سالم و حاوی پروتئین، سبزیجات، چربی‌های سالم مانند اسیدهای چرب امگا ۳ را جایگزین کرده و ورزش، تکنیک‌های تمدد اعصاب و روغن‌هایی چون گل رز، ترنج، اسطوخودوس، بابونه رومی که به بهبود خلق و خو کمک می‌کند، را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

خواب بی‌کیفیت

در حالی که بر اساس تحقیقات، بزرگسالان برای داشتن بهترین احساس در هر شب به هفت تا ۹ ساعت خواب مداوم نیاز دارند، عواملی چون رژیم غذایی نا مناسب، استرس، شب بیداری، نوشیدن الکل، استفاده از برخی داروها و مکمل‌ها و اختلالات گوارشی می‌تواند بر کاهش کیفیت خواب افراد اثر منفی داشته باشد. اگر می‌خواهید سلامتی طولانی مدتی داشته باشید، باید یک خواب سالم را تجربه کنید. برای این کار لازم است چند روش ساده را امتحان کنید؛ برای مثال تلاش کنید پیش از خواب آرامش داشته باشید؛ خواندن کتاب یا مجلات در این زمینه موثر است. استحمام پیش از خواب، استفاده از مکمل‌های منیزیم برای تسکین دردهای عضلانی، استفاده از روغن‌های آرامش بخش همچون اسطوخودوس یا کندر از دیگر روش‌هایی است که به آرامش پیش از خواب کمک می‌کند. سعی کنید که استفاده از غذاهای حاوی قند و کربوهیدرات را کاهش دهید و مصرف کافئین را از بعدازظهر به بعد قطع کنید زیرا افزایش قند در خون همچون کافئین سبب اختلال در خواب می‌شود. بهتر است تمام وسایل الکترونیکی را دو ساعت یا بیشتر قبل از خواب خاموش کنید تا از قرارگرفتن در معرض نور آبی که می‌تواند سطح ملاتونین را مختل کند و خواب‌آلود شدن ذهن شما را سخت کند، خودداری کنید.

کم خونی

کم خونی یکی از علل بروز اختلال در خواب است؛ بدن وقتی با مشکل کم خونی مواجه می‌شود که سطح گلبول‌های قرمز کمتر از حد طبیعی باشد؛ این امر سبب می‌شود تا اکسیژن‌رسانی به سلول‌های بدن به کندی انجام شود و به همین دلیل فرد احساس می‌کند که همیشه خسته است. بهترین کار برای رفع کم خونی، بهبود رژیم غذایی و گنجاندن مقدار زیادی غذاهای غنی از آهن، ویتامین B۱۲ و فولات در برنامه غذایی است؛ انواع جگر، غذاهای سرشار از ویتامین C که به جذب آهن کمک می‌کنند، مانند مرکبات؛ برخی سبزیجات همچون کلم بروکلی یا گل کلم و یا سبزیجات برگ سبز که مقدار قابل توجهی آهن و فولات دارند می‌توانند به حل کم خونی کمک کنند.

کم آبی بدن

کم آبی بدن زمانی اتفاق می‌افتد که مایعات بدن به خصوص آب و الکترولیت‌ها از دست برود یا آب کافی وارد بدن نشود؛ ورزش بیش از حد بدون استفاده کافی از آب و یا جایگزین کردن نوشابه و آبمیوه، راه رفتن زیر آفتاب، استفراغ، اسهال، تعریق، دیابت و برخی داروهای تجویزی می‌تواند باعث کم آبی بدن شود. برای رفع مشکل کم آبی بهتر است در طول روز آب بیشتری بنوشید؛ مصرف سبزیجات و میوه‌ها را افزایش دهید و مطمئن شوید که مقدار زیادی الکترولیت به شکل غذاهای کامل (و نوشیدنی‌های الکترولیتی) دریافت می‌کنید. آب نارگیل، کرفس، هندوانه، طالبی، خیار، کیوی، فلفل دلمه‌ای، مرکبات، هویج و آناناس از جمله میوه‌ها و سبزیجاتی هستند که می‌توانند بخشی از نیاز بدن شما را تامین کنند. در حالت عادی بدن شما روزانه به ۱۰ لیون آب نیاز دارد؛ اگر ورزش می‌کنید و یا فعالیت بدنی بیشتری دارید باید میزان آب مصرفی خود را افزایش دهید.

رژیم غذایی نامناسب

رژیم غذایی ضعیف و نامناسب بر انرژی بدن تاثیر منفی دارد و سبب ایجاد خستگی می‌شود. یکی از بزرگ‌ترین عوامل خطر برای احساس خستگی دائمی، «کربوهولیک» بودن است، یعنی فردی که غلات، کربوهیدرات‌های تصفیه شده و غذاهای شیرین مصرف می‌کند و در عوض به اندازه کافی چربی سالم، پروتئین، سبزیجات و مواد مغذی ضروری که از انرژی مداوم پشتیبانی می‌کند، دریافت نمی‌کند. برای اصلاح رژیم غذایی باید چند اقدام انجام شود؛ نخست اینکه غذاهای سرشار از ویتامین B مصرف شود که در منابع چون گوشت گاو، ماهی، تخم مرغ و مرغ یافت می‌شود.

نکاتی درباره تداخل دارویی

اگر بیش از یک دارو مصرف می‌کنید، ممکن است در معرض خطر افزایش تداخلات دارویی قرار گرفته باشید. تداخل دارویی زمانی رخ می‌دهد که یک دارو، یک مکمل یا حتی یک غذا بر نحوه پردازش دارو توسط بدن شما تأثیر بگذارد. چنین تداخلاتی می‌تواند یک دارو را قوی‌تر کند، به طوری که یک دوز استاندارد تبدیل به یک دوز بیش از حد شود یا می‌تواند آن را کم قدرت یا به طور کلی بی‌اثر کند. دکتر شوبها فانسالکار، استادیار پزشکی می‌گوید: «این بسیار مهم است که مردم درباره داروهای خود بیاموزند.»

تداخل دارویی

تداخل دارویی یکی از اتفاقات رایج در عرصه درمانی است که می‌تواند به خنثی شدن اثر یک یا ۲ دارو یا همه داروهای دریافتی فرد در یک نوبت بینجامد. تداخل بین ۲ دارو زمانی رخ می‌دهد که یک دارو بر «آنزیم سیتوکروم» که دیگری را پردازش می‌کند تأثیر می‌گذارد. مثال: آنتی‌بیوتیک مترونیدازول (Flagyl) آنزیم CYP۲C وارفارین (کومادین یا دارویی که جلوی لخته شدن خون را می‌گیرد) را تجزیه می‌کند. اگر این آنتی‌بیوتیک به همراه وارفارین مصرف شود، رقیق‌کننده خون در بدن ترشح می‌شود و خطر خونریزی شدید را افزایش می‌دهد.

تداخل ۲ دارو با اثر یکسان

در موارد دیگر، ۲ دارویی که برای اهداف متفاوت مصرف می‌شوند ممکن است اثر یکسانی داشته باشند و عوارضی شبیه به مصرف بیش از حد دارو را ایجاد کنند.

تداخل با بدن

بدن شما ممکن است به روش‌های غیرمنتظره‌ای به داروها واکنش نشان دهد. بیش از یک نسخه از هر یک از ۵۰ آنزیم CYP۴۵۰ وجود دارد و هیچ راه آسان یا قابل اعتمادی برای شناسایی آنزیم‌هایی که به ارث برده‌اید وجود ندارد. با افزایش سن، متابولیسم داروها آهسته‌تر است، به طوری که دوز کمتر از مقداری که معمولا توصیه می‌شود ممکن است کافی باشد.

توصیه‌ها

- از چرایی مصرف هر دارو مطلع باشید، درصورت نیاز از متخصص کمک بگیرید.
- از شیوه مصرف داروها که با غذا یا معده خالی یا... باشد، مطلع باشید.
- از یک داروخانه دارو بگیرید تا با توجه به سابقه داروهای شما، تصمیم‌گیری برای متخصصان دارو راحت‌تر باشد.
- درباره مکمل‌ها تردید داشته باشید، چرا که برخی از تداخلات دارویی شامل داروهای تجویزی و مکمل‌هاست.
- در مصرف آب گریپ‌فروت احتیاط کنید.
- هنگام دریافت داروهایتان با داروساز خود صحبت کنید.
- بروشورهای همراه با دارو را دقیقا مطالعه کنید تا به اطلاعات جدید دست پیدا کنید

یادداشت

متهم ردیف اول بدخوابی

امیرحسین جلالی ندوشن
سخنگوی انجمن روانپزشکان

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که شب‌ها دچار استرس می‌شوند، سخت‌تر به خواب می‌روند و کیفیت خوابشان نسبت به افراد معمولی پایین‌تر است و در طول شب هم احتمالا بارها از خواب می‌پرند. تحت‌تأثیر قرارگرفتن مردم به دلیل اخبار و حوادثی که حتی می‌تواند غیرموثق و تأییدنشده باشد، منجر به بروز ترس و اضطراب در جامعه می‌شود و بهتر است که راه‌های جلوگیری از قرارگرفتن در معرض این اخبار و از همه مهم‌تر تشخیص اخبار موثق از غیرموثق به آنها آموزش داده شود. باید آرامش فضای جامعه را حفظ کرد؛ از سوی دیگر ما شهروندان نقش‌های شغلی، اجتماعی و خانوادگی داریم و بدون خواب خوب نمی‌توانیم این نقش‌ها را به درستی ایفا کنیم. خواب خوب نیازمند یک بازه زمانی آرامبخش در ساعات انتهایی شب است؛ از جمله خواندن کتاب، حمام آبگرم یا تمرین تکنیک‌های تمدد اعصاب مانند تنفس عمیق و مدیتیشن، اما زندگی مدرن، افزایش دسترسی به تجهیزات الکترونیکی و همچنین توسعه فضای رسانه‌ای، سطح مواجهه مردم با اخبار مختلف را بیشتر کرده و حتی مردم را در معرض اخبار غیرموثق هم قرار داده که بیشترین آسیب آن تشویش ذهنی و اضطراب است. در انتشار اخبار حتی از سوی رسانه‌ها هم باید این چنین ملاحظاتی درنظر گرفته شود و دستگاه‌های سیاستگذار و اجرایی هم در اطلاع‌رسانی به مردم به‌گونه‌ای عمل کنند که افراد دچار اضطراب، ترس و تشویش شبانه نشوند. کاهش کیفیت و عمق خواب ریسک‌های بسیاری مثل چاقی، دیابت، سردردهای مزمن و افت عملکرد طی روز بعد را به دنبال دارد. باید دریافت اخبار و اطلاعات را به زمان خاصی در روز محدود کرد. به این معنا که باید برای خود زمان بگذاریم و در زمان محدود برخی از اخبار را رصد کنیم؛ به‌ویژه آنکه در انتهای شب و زمان استراحت پیگیر چنین اخباری نباشیم. همه اخباری که در کانال‌های متفاوت منتشر می‌شوند، اخبار درست نیستند و تعدد اخبار سبب می‌شود فردگاهی توان تشخیص خبر فیک و صحیح را نداشته باشد و این، بار فشار روانی را بیشتر می‌کند. راهکارهای درمان استرس شبانه: یک ساعت قبل از خواب از رسانه و گوشی‌های همراه دور شوید. شام سبک بخورید و قبل از خواب کاری آرامش‌بخش مثل مطالعه انجام دهید. برنامه و ساعت منظم برای خواب شبانه داشته باشید. چشم‌هایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید. شب از مصرف کافئین خودداری کنید.

مصرف آسپرین سرطان روده بزرگ را کاهش می‌دهد

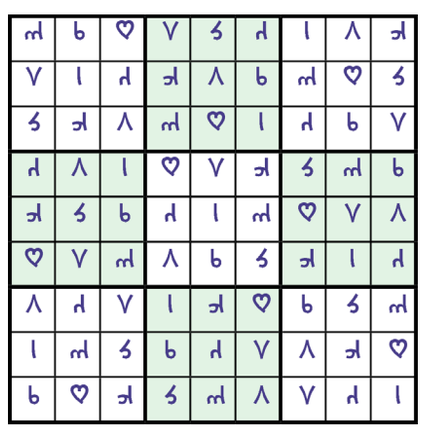
مدت‌هاست که مشخص شده است که مصرف روزانه آسپرین با دوز پایین به جلوگیری از سرطان روده بزرگ کمک می‌کند. دکتر «دانیل سیکاوی»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «آسپرین می‌تواند خطر افزایش قابل توجه را در افرادی که دارای چندین عامل خطر برای سرطان کولورکتال (روده بزرگ) هستند، کاهش دهد.» تصور می‌شود که آسپرین با کاهش تولید پروتئین‌های پیش‌التهابی معروف به پروستاگلاندین‌ها که می‌توانند رشد تومور را تحریک کند، از سرطان روده بزرگ پیشگیری می‌کند. به گفته دکتر «اندرو چان»، نویسنده ارشد این مطالعه، «اما ممکن است عوامل دیگری نیز در این زمینه نقش داشته باشند و آسپرین احتمالا از طریق مکانیسم‌های متعدد از سرطان کولورکتال پیشگیری می‌کند.» گروه تحقیق در این مطالعه، داده‌های تقریبا ۱۰۸۰۰۰ شرکت‌کننده را بررسی کردند.

فشارخون بالا منجر به بروز میگرن می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد فشارخون بالا ممکن است احتمال ابتلا به میگرن را در زنان افزایش دهد. فشارخون دیاستولیک دومین عدد در اندازه‌گیری فشارخون است و زمانی رخ می‌دهد که قلب بین ضربان‌ها استراحت می‌کند. «آنتوانت ماسن ون دن برینک»، محقق ارشد گفت: «مطالعه افزایش احتمال ابتلا به میگرن را تنها در شرکت‌کنندگان زن با فشارخون دیاستولیک بالاتر مشاهده کرد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های ۷۲۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. حدود ۱۵ درصد در مقطعی از زندگی خود از میگرن رنج می‌بردند. نتایج نشان می‌دهد زنانی که فشار دیاستولیک بالاتری داشتند ۱۶ درصد احتمال بیشتری برای ابتلا به میگرن داشتند و این احتمال با افزایش فشار دیاستولیک آنها افزایش یافت. به گفته محققان، این یافته با این نظریه همخوانی دارد که میگرن با مشکلات عروق خونی کوچک به جای عروق خونی بزرگ مرتبط است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

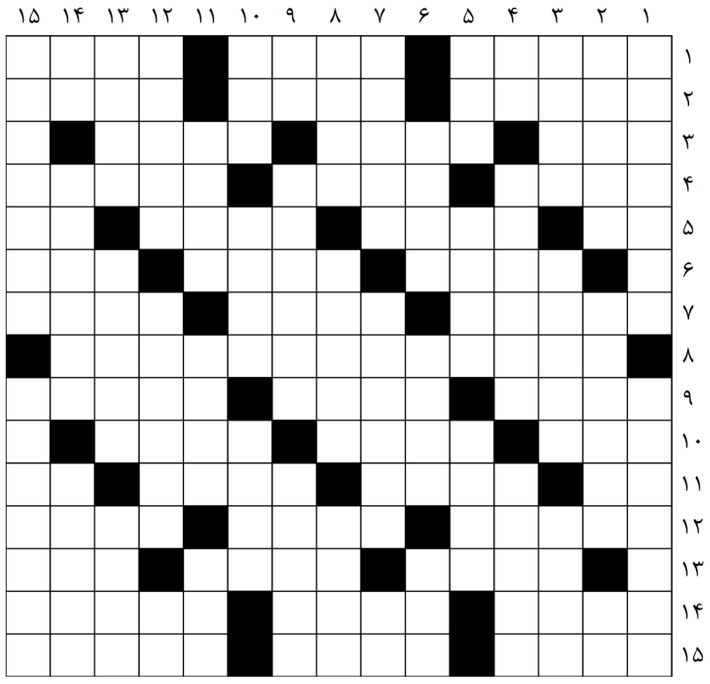
شماره ۱۸۵۶

افقی

۱- زمان‌ها- گلیم درشت- تاج و دیهیم ۲- کاغذکپی- خمره سفالی- مارکی بر خودروهای سنگین ۳- درخت مخروطی شکل- نمایشنامه غم‌انگیز- ستاره ۴- مار از آن بیزار است- دورنگ- جسوروبی‌پروا ۵- قورباغه- بازدارنده- بی‌جان- ویتامین انعقادخون ۶- جوان- واحدشمارش عکس- پیروسالخورده ۷- چپاول‌ویغما- نوعی ماشین حمل- بی‌آن فطیر است ۸- نمایشنامه فرانک گیلروی ۹- از روی قصد و نیت- نخستین عدد چهاررقمی- گوشه هندسی ۱۰- دومین مهره گردن- آرنج- نوعی جنون ۱۱- درهم پیچیدن- نگهبان- نوعی اشعه- نمی‌شنود ۱۲- بلند و دارای ارتفاع- همگی و کلا- اهل شبه‌قاره ۱۳- بیننده- مسافر- از کلمات سوالی ۱۴- کمیاب- پایتخت صفاریان- از کمپانی‌های فیلمسازی هالیوود ۱۵- گل همیشه بهار- مجرای آب زیرزمینی- جمع شاهد

عمودی

۱- صادرکردن- عاقلانه و خردمندانه ۲- زگیل- جو زمین- حرف ندا ۳- سده‌ها- پیروز ورزشی- آسمان غرنبه ۴- مایه حیات- مشایعت- کندن و گود کردن ۵- مخالف کند- در آن مکان- پندده‌نده ۶- خودرویی ایرانی- فصل اول سال- روزی ۷- پیروی‌کننده- تفتیش- رودی در فرانسه ۸- دربردارنده- شهری در روسیه- شیپور بزرگ جنگی ۹- گونه صورت- سخت و دشوار- یکدندگی ۱۰- نیرو- بیم دادن- رستنی و نبات ۱۱- مطلع و باخبر- برنج‌فروش- زادگاه نیما شاعر نوپرداز ۱۲- بلندترین قله دنیا- رایزنی- ضمیر سوم شخص مفرد ۱۳- دشت بلند و هموار- ذاتی و سرشتی- ژاپن قدیم ۱۴- طرف و جهت- کیمیاگر- چوب گازران ۱۵- نهر بزرگ- دانشگاهی در شهر کمبریج ایالت ماساچوست آمریکا



حل جدول ۱۸۵۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	د	ن	د	ه	ک	ب	ا	ب	■	ا	ن	ت	ی	ژ	ن
۲	ا	ی	و	ر	ا	ر	ن	ی	ن	گ	ز	ت	ا	و	ن
۳	س	م	■	م	و	س	س	■	ق	و	ل	■	ب	ر	گ
۴	ت	ر	س	■	ه	ا	■	ت	ا	ر	■	پ	و	ن	ی
۵	ا	و	ن	د	■	ب	ل	ل	ش	■	ل	ر	■	ا	ن
۶	ن	■	ا	ر	ت	ق	ا	ب	■	م	ت	ا	ه	ل	■
۷	س	ک	■	ک	ر	ه	■	ع	م	و	■	گ	ل	ی	خ
۸	ر	ب	ا	■	غ	د	ه	■	د	گ	م	■	ا	س	و
۹	ا	و	ی	ز	■	ا	ل	ن	■	ا	ک	د	■	ت	ا
۱۰	■	د	ه	د	ا	ر	■	پ	ا	د	ش	ا	ه	■	ب
۱۱	ه	ر	■	گ	م	■	ش	ا	ف	ی	■	ن	و	ا	ز
۱۲	چ	ا	ن	ی	■	ق	ب	ل	■	ش	د	■	ش	ه	د
۱۳	ر	ه	ا	■	چ	ل	ا	■	ر	و	ی	ش	■	و	ه
۱۴	ا	ن	د	ی	ش	م	ن	د	ی	■	ب	ن	گ	ا	ه
۱۵	ن	گ	ر	ا	ن	ی	■	م	و	ن	ا	ل	ی	ز	ا