آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۴۱
سه شنبه
۱۹ • ۱۰ • ۱۴۰۲
۲۶ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۰۹ ژانویه ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

رابطه سطح ویتامین D با افسردگی فصلی

آیا پیش از این حال‌تان خوب بوده است و در یک هفته اخیر و پس از تغییر فصل احساس می‌کنید دچار تغییرات خلقی شده‌اید؟ خوب است بدانید که شما در تجربه این احساسات و حالات روحی تنها نیستید. بسیاری از مردم دنیا در فصول مختلف سال به‌خصوص فصل پاییز و زمستان دچار تغییرات خلقی و عاطفی ناخوشایند می‌شوند که متخصصان از آن با عنوان افسردگی فصلی یاد می‌کنند. جالب است بدانید که تغییرات آب و هوایی نیز می‌توانند تأثیر کاملا مشهود بر روح و روان و عملکرد مغز شما داشته باشند. اختلال عاطفی فصلی نوعی افسردگی است که معمولا در ماه‌های پاییز و زمستان رخ می‌دهد. با کوتاه‌ترشدن روز و کمتر قرارگرفتن در معرض نور طبیعی خورشید، ریسک ابتلاء به افسردگی فصلی در پاییز و زمستان نیز افزایش پیدا می‌کند. علائم شایع افسردگی پاییزی نوسانات خلقی، کمبود انرژی، عدم علاقه به انجام فعالیت‌های عادی و کناره‌گیری از افراد را شامل می‌شود. تصور می‌شود که افسردگی فصلی با هورمون‌های مختلف و نوسانات شیمیایی از جمله ملاتونین و سروتونین مرتبط است. ملاتونین هورمونی است که در مغز تولید می‌شود و به تنظیم هورمون‌های دیگر کمک می‌کند و سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی مرتبط با خلق‌وخو است. خوب است بدانید که تغییر آب‌وهوا و نوسان در هورمون‌های ملاتونین و سروتونین بر خلق‌وخو و خواب شما تأثیر مشهودی برجای می‌گذارد. فرد مبتلا به افسردگی پاییزی ممکن است در فصل پاییز بیشتر احساس خواب‌آلودگی داشته باشد یا به لحاظ عاطفی دچار احساسات ناآشنا شود که پیش ازاین درگیرشان نبوده است.

مراقبت‌های بهداشتی

اگر مبتلا به تغییرات خلق و خو در این زمان‌ها هستید، بهتر است یک آزمایش خون به‌نام شمارش کامل خون انجام دهید یا تیروئید شما را آزمایش کنند تا از عملکرد صحیح آن مطمئن شوید. خوب است بدانید که اختلال در عملکرد تیروئید سبب بروز علائم مشابه افسردگی می‌شود. متخصصان معتقدند افراد در این فصل از سال که هوا سرد و تاریک است، بیشتر زمان خود را در خانه سپری می‌کنند. این در خانه ماندن خود می‌تواند سطح انزوا و خانه‌نشینی را افزایش دهد. افراد تنها به‌دلیل تاریکی و سرمای هوا در خانه می‌مانند، اما رفته‌رفته احساس غم، اندوه و افسردگی در آن‌ها آشکار می‌شود. اما چه راه‌هایی برای مقابله با شروع افسردگی فصلی وجود دارد؟ برخی از بهترین راه‌های پیشگیری یا بهبود خلق افسرده خیلی ساده هستند و می‌توانید با استفاده از آن‌ها با افسردگی فصلی پاییز و زمستان مقابله کنید.

نور خورشید

اگر دچار افسردگی فصلی هستید، در طول روز تا آنجا که می‌توانید بیرون بروید و زیر نور خورشید قدم بزنید. هنگامی که در خانه هستید، پرده‌ها را کنار بکشید و تا جایی که می‌توانید از نور خورشید استفاده کنید. این مشکل که عمدتا در فصل پاییز و زمستان رخ می‌دهد را می‌توانید با خرید جعبه نوری یا بیشتر بیرون رفتن و قرارگرفتن در نور طبیعی روز برطرف کنید و یا علائم حاصل از آن را کاهش دهید.

استفاده از جعبه نور

جعبه‌های نوردرمانی مانند خورشید عمل کرده و نور لازم را برای شما تأمین می‌کنند. معمولا نور این ابزار، از نور لامپ‌های معمولی روشن‌تر بوده و طول موج‌های مختلفی دارد. افراد مبتلا به اختلال عاطفی فصلی می‌توانند در روز حدود ۳۰ دقیقه در مقابل آن بنشینند، تا ریتم طبیعی (شبانه‌روزی) بدن‌شان برقرار شده و ملاتونین، به موقع و به اندازه ترشح شود. این ترشح ریتم طبیعی بدن را کنترل می‌کند.

رژیم غذایی متعادل

احتمالا کسی به ذهنش نمی‌رسد که تغذیه می‌تواند بر بروز یا برعکس کنترل افسردگی فصلی پاییز تأثیر داشته باشد، اما حقیقت دارد. اگر یک رژیم غذایی مغذی ندارید، مواد مغذی که سبب ایجاد حالت مثبت می‌شوند را از دست می‌دهید و بدنتان آنچه نیاز دارد را دریافت نمی‌کند. به‌طور ویژه غذاهایی مانند میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و آجیل را مصرف کنید. ممکن است هوس قند و کربوهیدرات‌های آماده را داشته باشید، اما یادتان باشد که این انتخاب‌های غذایی در حقیقت می‌توانند خلق‌وخوی شما را بدتر کنند و سبب ایجاد یک چرخه معیوب شوند.

ورزش منظم

ورزش منظم بهترین دارو برای درمان تغییرات خلقی است و حتی ممکن است طی یک یا دو هفته از حرکت مداوم متوجه تغییراتی شوید.

خواب منظم داشته باشید

افرادی که با اختلال عاطفی فصلی زندگی می‌کنند غالبا هنگام خوابیدن شب و بیدار شدن صبح دچار مشکل هستند. داشتن یک برنامه منظم، خواب را بهبود بخشیده و می‌تواند به کاهش علائم افسردگی فصلی کمک کند. پس سعی کنید کیفیت خواب خود را ارتقا دهید. وقتی خواب شما مختل می‌شود، می‌تواند بر خلق‌وخو و عملکرد شناختی کلی شما تأثیر بگذارد. تنظیم خواب یکی از مهم‌ترین درمان‌ها برای افسردگی فصلی است.

دریافت ویتامین D

کاهش سطح ویتامین D بدن، ارتباط مستقیمی با افسردگی فصلی دارد.

به تعطیلات بروید

در هنگام زمستان به تعطیلات بروید و سعی کنید مقصدتان محلی گرم و آفتابی باشد. هدف از این سفر این است که از روزمرگی دور شوید. این کار همچنین روحیه شما را عوض خواهد کرد. اقامت در مناطق آفتابی حتی برای چند روز، می‌تواند به بهبود افسردگی فصلی‌تان کمک کند.

روان‌درمانی

درمان شناختی- رفتاری یا بین فردی به تغییر دیدگاه تحریف‌شده‌ای که ممکن است در اثر افسردگی فصلی زمستان نسبت به خود و محیط اطرافتان داشته باشید کمک می‌کند. این روش درمانی به شما در بهبود مهارت‌های روابط بین فردی و شناسایی مواردی که سبب استرس شما می‌شود و همچنین نحوه مدیریت آن‌ها کمک می‌کند.

دارو درمانی

داروهای ضدافسردگی تجویزی می‌توانند به اصلاح عدم تعادل شیمیایی که ممکن است منجر به افسردگی فصلی شود، کمک کنند. این داروها را فقط با دستور پزشک مصرف کنید.

عوامل خونریزی داخلی

علائم خونریزی داخلی می‌تواند از بیمار به بیمار دیگر متفاوت باشد، می‌تواند ناگهانی و سریع با دردشدید، شوک و غش یا آهسته و با علائم کمی همراه باشد تا زمانی‌که مقدار زیادی خون از دست برود. همچنین علائم خونریزی داخلی همیشه میزان خونریزی و شدت آن را نشان نمی‌دهد. ممکن است به‌دنبال آسیب‌دیدگی در ناحیه شکم یا کلیه و پیش از ظاهرشدن علائم، مقادیر زیادی خون از دست برود. در مقابل، حتی مقادیر کمی خونریزی در بخش‌هایی از مغز می‌تواند باعث علائم جدی و حتی مرگ شود. در برخی موارد یک عامل خارجی مانند واردشدن ضربه به بدن موجب خونریزی می‌شود در حالیکه در برخی موارد بیماری یا ضعف ساختاری در بدن، عامل بروز این عارضه است.

تروما

تروما یکی از شایع‌ترین علل خونریزی داخلی است و می‌تواند شامل انواع مختلفی از آسیب‌ها باشد: ترومای نافذ: زمانی‌که جسمی مانند چاقو، شیشه شکسته، ترکش یا گلوله وارد بدن می‌شود. ترومای بلانت (غیرنافذ)، این عامل خونریزی می‌تواند شامل واردشدن ضربه و مشت که در ابتدا علائم واضحی ایجاد نکنند تا ضربه‌هایی با شدت بالا متغیر باشد. صدمات ناشی از کاهش سرعت ناگهانی، این مشکل معمولا در تصادفات رخ می‌دهد. هنگامی که یک وسیله نقلیه با سرعت زیاد به‌طور ناگهانی متوقف می‌شود، می‌تواند باعث پارگی یا جداشدن عروق و اندام‌ها از یکدیگر شود.

آنوریسم

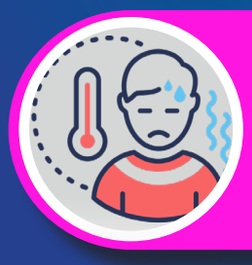
آنوریسم برآمدگی رگ خونی است که در اثر ضعف دیواره رگ خونی ایجاد می‌شود و می‌تواند باعث پارگی رگ شود. گاهی اوقات، پارگی آنوریسم با فعالیت شدید اتفاق می‌افتد. همچنین در برخی مواقع بدون دلیل مشخصی و هنگام استراحت یا خواب رخ می‌دهد.

اختلالات خونی

بیماری‌های خونی مانند هموفیلی می‌تواند فرد را در معرض افزایش خطر خونریزی از جمله خونریزی داخلی قرار دهد. این مشکل زمانی ایجاد می‌شود که خون به‌دلیل کمبود سلول‌های خونی به‌نام پلاکت یا پروتئین‌هایی موسوم به فاکتورهای انعقادی به درستی لخته نمی‌شود.

مصرف برخی داروها

استفاده بیش از حد از برخی داروها می‌تواند همین اثر را داشته باشد که شامل داروهای رقیق‌کننده خون مانند وارفارین و داروهای ضدپلاکت مانند پلاویکس می‌شود. حتی داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند آسپرین و ایبوپروفن در صورت استفاده بیش از حد می‌توانند باعث خونریزی داخلی شوند.



تب خونریزی‌دهنده

یکی از علل کمتر شایع خونریزی داخلی، تب‌های هموراژیک ویروسی است. برخی از ویروس‌ها باعث ایجاد لخته‌های خونی کوچک در رگ‌های خونی می‌شوند که در این شرایط، پلاکت‌های کمتری برای توقف خونریزی وجود دارد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

یادداشت

علل دندان قروچه در کودکان

شهره زهرایی
دندانپزشک کودکان

فشردن فک در دوران کودکی اغلب به خودی خود یا با رشد فک و فرارسیدن دوران بلوغ درمان می‌شود. در بیشتر موارد، هنگامی‌که کودکان دندان‌های شیری خود را از دست می‌دهند، از شدت دندان قروچه کاسته شده یا به‌طور کامل برطرف می‌گردد، با این حال، تعداد کمی از کودکان این عادت را تا بزرگسالی ادامه می‌دهند. اگر علت استرس باشد، تا زمانی‌که مشکل برطرف نشود، این عمل ادامه خواهد یافت. اگرچه علت اصلی دندان قروچه در کودکان مشخص نیست، به‌طور کلی علل زیر می‌توانند در بروز این عادت دخیل باشند: عوامل موضعی: تداخلات اکلوژنی (تماس نامناسب بین دندان‌های فک بالا و پایین)، ترمیم‌های دندانی بلند. عوامل سیستمیک: بیماری‌های انگلی و گوارشی، سوءتغذیه و کمبودهای تغذیه‌ای، آلرژی، اختلالات غدد درون ریز. عوامل روانشناختی: اختلالات شخصیتی و استرس و اضطراب. عادت‌های ناخودآگاه مانند جویدن ناخن، جویدن مداد و خودکار می‌تواند در فشاردادن فکین موثر باشد. در برخی موارد، داشتن لوزه‌های بزرگ به‌عنوان عامل دخیل در نظر گرفته شده است. گاهی اوقات این عادت در زمان رویش دندان‌های شیری و دائمی دیده می‌شود؛ با این حال، پس از رویش دندان، این عادت در بیشتر موارد از بین می‌رود. اگر فشردن دندان به موقع تشخیص داده شود، با آگاهی از علل اصلی این مشکل می‌توان آن را درمان کرد. اما اگر درمان دیر انجام شود و دندان قروچه به عادت تبدیل شود، باید با روش اصلاح عادت درمان شود. بسته به علت مشکل، راهکارهای زیر می‌تواند کمک کننده باشد: کاهش استرس در کودکان قبل از ساعت خواب، تمرینات ماساژ و کششی برای شل‌شدن عضلات در کودکان، خواندن کتاب قصه قبل از خواب، گرفتن دوش آبگرم یا قراردادن یک حوله گرم روی گونه در جلوی گوش برای آرام‌کردن عضلات، گوش‌دادن به موسیقی ملایم و آرامش‌بخش، جلوگیری از جویدن قلم یا مداد در کودکان، ممنوعیت آدامس در طول روز، معاینه ترمیم دندان‌ها توسط دندانپزشک کودکان، در صورت لزوم استفاده از محافظ دهانی یا نایت گارد (night guard) تحت نظارت دندانپزشک کودکان، در صورت لزوم ارجاع به پزشک جهت بررسی مشکلات سیستمیک.

استاتین‌ها در مبارزه با رشد تومور سرطان روده موثرند

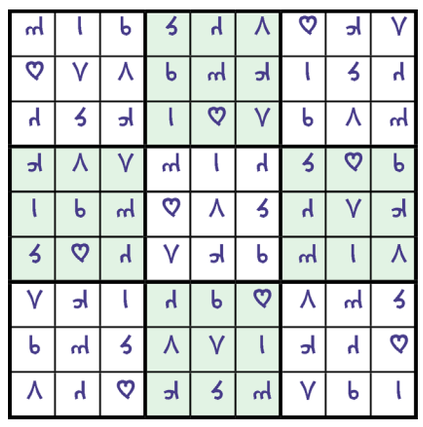
محققان دریافتند استاتین‌ها و سایر داروهای کاهش‌دهنده کلسترول ممکن است به جلوگیری از رشد تومور سرطان روده بزرگ کمک کنند. سرطان روده بزرگ سومین نوع سرطان شایع در سراسر جهان است و می‌توان برای تشخیص هر چه زودتر آن را غربالگری کرد. دکتر «میثاق کریمی»، انکولوژیست پزشکی متخصص سرطان‌های دستگاه گوارش گفت: «کلسترول بالا می‌تواند باعث فعالیت سلول‌های بدخیم و کاهش پاسخ ایمنی به سلول‌های سرطانی شود.» وی خاطرنشان کرد: «تغییرات در سطح کلسترول خون در بسیاری از سرطان‌ها شایع است» دکتر کریمی افزود: «شواهدی در حال افزایش است که استاتین‌ها می‌توانند به کاهش خطر ابتلاء به چندین نوع سرطان کمک کنند.» در حال حاضر معمولا استاتین‌ها برای کاهش خطر سرطان تجویز نمی‌شوند. بهترین راه برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ، انتخاب شیوه زندگی سالم و درک خطر ژنتیکی فردی برای این بیماری است.

خواص بی‌نظیر شلغم برای سرماخوردگی

شلغم از جمله میوه‌هایی است که در فصول سرد سال و یا در هنگام ابتلا به سرماخوردگی‌ها آن را روی اجاق هر خانه‌ای مشاهده می‌کنید. شلغم به‌عنوان یک آنتی‌بیوتیک طبیعی برای پیشگیری و درمان سرماخوردگی توصیه می‌شود. دکتر غلامرضا کرد افشاری گفت: شلغم گیاهی سرشار از فیبر، ویتامین‌های B1، B2، B3، کلسیم، پتاسیم، آهن و فسفر است که می‌تواند با تقویت سیستم ایمنی، بدن را در مقابل بیماری‌های ویروسی و عفونی مقاوم کرده و به درمان سرماخوردگی کمک کند. این گیاه مقوی و اشتهاآور نه تنها در تسکین سرفه و کاهش التهاب مجاری تنفسی مؤثر است بلکه در درمان یبوست، کاهش قند خون و تقویت کبد نیز نقش دارد. این متخصص طب سنتی افزود: بخارپزکردن شلغم کمترین آسیب را به مواد مغذی آن می‌زند. وی گفت: در هنگام سرماخوردگی بخور شلغم در رفع گرفتگی بینی و التهاب مجاری تنفسی مؤثر است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

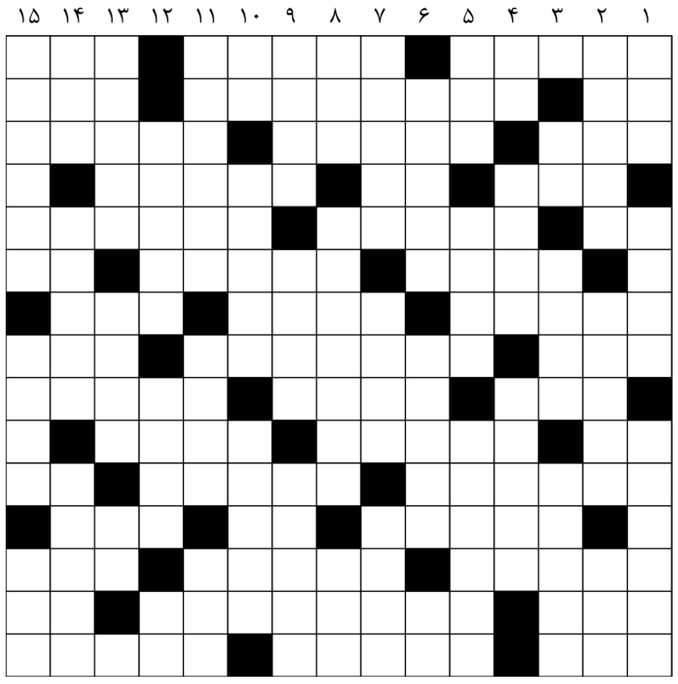
شماره ۱۷۴۱

افقی

۱- پایتخت بوتان- اصطلاحی در فیلم- بلندترین نقطه ۲- خسیس- اثری از سامرست موآم- امر به آمدن ۳- مرغ سنگخوار- از انواع مسلسل- زمزمه‌کننده ۴- ماه نخست پاییز- حرف انتخاب- گذاشته ۵- بی‌مهار- شخص بزرگ و ممتاز- از القاب سعدی ۶- آشکارکننده- خواهان- گشوده ۷- هماهنگ و یکدست- صحرای مصر- مقابل مادگی ۸- واحد شمارش کتاب- جای سوگواری- غیرشفاف ۹- انسان- خوشگذران- ملامت و سرزنش ۱۰- نمایش- هم‌وزن شدن- آغاز و ابتدا ۱۱- از وسایل تولید انرژی- جمع هدیه- شمردن ۱۲- متواضع- سرمای سخت- تابع و پیرو ۱۳- خلیفه عباسی در زمان امامت امام هادی(ع)- دارای گنجایش- آلوده‌کردن ۱۴- درشت نیست- سیستمی که قبل از زنگ خوردن موبایل باعث لرزش آن می‌شود- رطوبت ۱۵- مغرور- پیش‌آمدها- دارابودن

عمودی

۱- پهن‌کردنی برای خوابیدن روی آن- نام دیگر بلدرچین- از پرندگانی که نمی‌پرد! ۲- احتمال داده می‌شود- موش صحرایی- ماه بعد از خرداد ۳- کلمه شگفتی- تجدیده‌شده- مردودشده ۴- حرف همراهی- شخصیت سری فیلم اولین خون- باخیروبرکت ۵- مروارید- خاتون- از سازهای موسیقی ۶- از گیاهان دارویی- امداد و کمک- شمای بیگانه ۷- اصطلاحی در کشتی- جنگ و پیکار- بزرگزادگان ۸- خوردنی در دعوا!- از روی یک رنگی و دوستی- جواب مثبت ۹- ماه دوم پاییز- از ابزار باغبانی- نام قدیم زاهدان ۱۰- سایه‌گاه- جذر ۶۴۰۰- نام سوریه قدیم ۱۱- مال و دارایی- منسوب به هنر- به دریا می‌ریزد ۱۲- دودکردن- سبد میوه- علامت مفعولی ۱۳- نمایشنامه‌ای از آریستوفان- حالتی در نماز- قلب ۱۴- پایتخت اتریش- آنچه زیردندان نرم و خرد شود- باعث تب می‌شود ۱۵- از آثار جان اشتاین بک- قوی و دلیر- قیمت



حل جدول ۱۷۴۰

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