آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۵۲
دوشنبه
۱۴۰۲•۱۱•۰۲
۱۰ رجب ۱۴۴۵/ ۲۲ ژانویه ۲۰۲۴

دلایل مهم برای سردی پاها

گردش خون ضعیف

گردش خون ضعیف از شایع‌ترین دلایل سردی پا در فصول سرد است. با کاهش دما، بدن برای گرم نگه‌داشتن هسته مرکزی سخت کار می‌کند. در چنین وضعیتی، رگ‌های خونی در اندام‌های خارجی منقبض می‌شوند تا گردش خون را در قسمت مرکزی بدن محدود کنند. سردی پاها نیز به‌دلیل همین انقباض عروق خونی است.

کم‌خونی

کم‌خونی به وضعیتی اطلاق می‌شود که سطح گلبول‌های قرمز طبیعی در بدن فرد بسیار کم باشد. کم‌خونی می‌تواند به‌دلیل کمبود آهن، ویتامین B۱۲ یا حتی بیماری مزمن کلیوی باشد. کم‌خونی یکی از دلایل عمده سردی دست‌ها و پاها است.

بیماری شریان محیطی

سردی دست‌ها و پاها، به‌ویژه در افراد مسن، ممکن است ناشی از PAD یا تنگی عروق محیطی (مانند سرخرگ) باشد. این وضعیت زمانی اتفاق می‌افتد که شریان‌ها به‌واسطه پلاک‌هایی که در دیواره‌های سرخرگ تشکیل می‌شود، باریک یا مسدود شوند.

دیابت

دیابت به خودی خود عاملی برای ضعف یا اختلال در گردش خون در برخی اندام‌ها به‌خصوص پاها یا دست‌ها است. سطوح غیرطبیعی قند خون می‌تواند باعث انقباض رگ‌ها و کاهش خون‌رسانی به بافت‌ها شود که این حالت منجر به سردی پاها می‌گردد.

دانستنی‌ها

در دوران بارداری استامینوفن مصرف کنیم؟

مصرف استامینوفن در دوران بارداری با تاخیر زبانی در کودکان مرتبط است. استامینوفن به‌طور گسترده‌ای به‌عنوان بی‌خطرترین مسکن بدون نسخه و کاهش دهنده تب برای زنان باردار شناخته می‌شود و ۵۰ تا ۶۵ درصد از زنان در آمریکای شمالی و اروپا از آن استفاده می‌کنند. با این حال، این مطالعه ایده بی‌ضرر بودن آن در دوران بارداری را به چالش می‌کشد. مگان وودبری، محقق فوق دکتری در دانشگاه نورث ایسترن، این مطالعه را با پروفسور سوزان شانتز رهبری کرد. هدف این بود که بررسی شود چگونه قرارگرفتن در معرض محیط در دوران بارداری بر رشد کودک تأثیر می‌گذارد. گروه در مقایسه با تحقیقات قبلی، از رویکرد متفاوتی استفاده کرد. وودبری می‌گوید: مطالعات قبلی تنها یکبار در سه ماهه از افراد باردار در مورد مصرف استامینوفن سؤال می‌کردند اما ما هر چهار تا ۶ هفته در دوران بارداری سپس در عرض ۲۴ ساعت پس از تولد نوزاد با شرکت‌کنندگان خود صحبت می‌کردیم، بنابراین در طول بارداری ۶ نقطه زمانی داشتیم. محققان بر روی ۲۹۸ کودک تمرکز کردند که قبل از تولد تحت نظر قرار گرفتند سپس در سنین ۲ و سه سالگی مورد ارزیابی قرار گرفتند. این گروه از فهرست تکامل برقراری مک آرتور- بیتز برای ارزیابی کودکان ۲ ساله استفاده کرد و شامل گزارش والدین در مورد واژه‌گان، پیچیدگی زبان و میانگین طول طولانی‌ترین سخنان فرزندشان بود. در سه سالگی، والدین مهارت‌های زبانی فرزندشان را با همسالان خود مقایسه کردند. این تحقیق به‌طور قابل توجهی، افزایش مصرف استامینوفن را، به‌ویژه در سه ماهه سوم با تأخیر متوسط اما معنی‌دار در رشد زبان اولیه مرتبط دانست. وودبری افزود: ما دریافتیم که افزایش استفاده از استامینوفن، به ویژه در سه ماهه سوم با نمرات واژگان کوچک‌تر و میانگین طول بیان کوتاهتر در ۲ سال مرتبط است. شانتز بیان کرد: در سن سه سالگی، استفاده بیشتر از استامینوفن در سه ماهه سوم مربوط به این بود که والدین بچه‌هایشان را از نظر توانایی‌های زبانی پایین‌تر از همسالانشان رتبه‌بندی می‌کردند و این نتیجه عمدتا در کودکان پسر دیده شد. یکی از بارزترین یافته‌های این مطالعه این است که هر مورد از مصرف استامینوفن در سه ماهه سوم با کاهش تقریبا ۲ کلمه‌ای در واژه‌گان کودکان ۲ ساله مرتبط است. وودبری گفت: این مورد نشان می‌دهد که اگر یک فرد باردار در طول سه ماهه سوم بارداری ۱۳ بار یا یک بار در هفته استامینوفن مصرف کند، ممکن است فرزندش در ۲ سالگی ۲۶ کلمه کمتر از سایر کودکان در آن سن بیان کند. شانتز عنوان کرد که رشد مغز جنین در طول بارداری اتفاق می‌افتد اما سه ماهه دوم و سوم به ویژه زمان‌های بحرانی هستند. شنوایی در سه ماهه دوم رشد می‌کند اما رشد زبان در حال حاضر در سه ماهه سوم قبل از تولد نوزاد شروع می‌شود. در حالی‌که یافته‌ها قابل توجه هستند، محققان بر نیاز به مطالعات بیشتر و بزرگ‌تر تاکید می‌کنند. آنان توصیه می‌کنند که برای مدیریت درد و تب شدید در دوران بارداری نباید از مصرف استامینوفن اجتناب کرد زیرا شرایطی مانند تب بالا می‌تواند مضر باشد.

نکته

خواص درمانی فوق‌العاده «زنجبیل»

زنجبیل، طبیعتی گرم و خشک دارد که مقوی هاضمه، بازکننده انسدادهای کبدی، ملین، مقوی حافظه، کبد و معده است. زنجبیل گرمی‌بخش، خشک‌کننده رطوبات و بلغم است و جهت اخراج خلط غلیظ به کار می‌رود و مواد غلیظ را لطیف می‌کند. کاربرد رسمی استفاده از زنجبیل در درمان سوءهاضمه، بی‌اشتهایی، جلوگیری از تهوع و استفراغ ناشی از بیماری مسافرت و پس از اعمال جراحی و بارداری است. در طب مردمی نیز ضدنفخ و خلط‌آور مصرف می‌شده است. در طب چینی برای درمان سرماخوردگی، تهوع، استفراغ و تنگی نفس به کار می‌رفته است. در طب هندی نیز برای بی‌اشتهایی عصبی، مشکلات هاضمه و التهاب حلق به کار می‌رود. بنابر اعلام دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، طبیعت زنجبیل گرم و خشک است. این گیاه مقوی هاضمه، بازکننده انسدادهای کبدی، ملین، مقوی حافظه، کبد و معده است. زنجبیل بادشکن، گرمی بخش، برنده بادهای غلیظ معده و روده، خشک‌کننده رطوبات و بلغم است. جهت اخراج خلط غلیظ به کار می‌رود و مواد غلیظ را لطیف می‌کند. جهت ضعف اعضای دستگاه ادراری و جهت انسدادهای کبدی ناشی از سرما یا رطوبت مفید است. مربای آن جهت تقویت دستگاه گوارش استفاده می‌شده است. زنجبیل مضر حلق است و مصلح آن عسل و روغن بادام است. برای مصرف باید روی نیم تا یک گرم از ریزوم خرد شده (یک قاشق چایخوری از آن حدود سه گرم است) آبجوش ریخته و پس از ۵ دقیقه مصرف شود. مقدار متوسط مصرف روزانه به عنوان ضد تهوع و ضد استفراغ نیم تا دو گرم است. برای ضدتهوع و استفراغ ناشی از انجام شیمی درمانی نیز مصرف یک تا نیم گرم از آن توصیه شده است. همچنین در درمان سوءهاضمه مصرف ۲ تا ۴ گرم از آن توصیه می‌شود. برای تهوع ناشی از بارداری از زنجبیل استفاده می‌شده است و مطالعات انجام گرفته روی مادران باردار و نوزدان متولد شده نشان از عدم بروز عوارض تراتوژن دارد. در تئوری به علت اثر ضدپلاکت زنجبیل، مصرف آن با داروهای ضدپلاکت، ضدانعقاد، هپارین و داروهای مشابه خطر خونریزی دارد. در مقادیر درمانی و طول مدت مصرف کوتاه، عارضه ناخواسته‌ای از زنجبیل گزارش نشده است. عوارض بروز کرده شامل مشکلات خفیف گوارشی مثل نفخ و سوزش سردل بوده است. گزارش شده که مصرف مقادیر بیش از ۶ گرم آن می‌تواند منجر به لایه‌برداری از سطح اپیتلیوم معده شود؛ بنابراین می‌تواند منجر به ایجاد زخم معده شود؛ از این رو مصرف مقادیر بیش از این مقدار با معده خالی درست نیست. همچنین در برخی بیماران حساس التهاب پوستی در اثر تماس با گیاه بروز می‌کند. دوزهای بسیار زیاد زنجبیل می‌تواند منجر به سرکوب سیستم عصبی مرکزی و آریتمی قلبی شود. مصرف گیاه در اطفال زیر ۶ سال توصیه نمی‌شود. به‌دلیل اثر صفراآوری زنجبیل در صورت وجود سنگ‌های صفراوی نباید مصرف شود. همچنین به‌دلیل امکان مهار سنتز ترومبوکسان در بیمارانی که خطر خونریزی دارند نباید به کار رود. همچنین برخی منابع مصرف زنجبیل در دوران بارداری و شیردهی را ممنوع اعلام کرده‌اند.

یادداشت

التهاب گوش در کودکان

علی خلیلی
آسیب‌شناس گفتاروزبان

زمانی‌که فضای پشت پرده گوش که استخوانچه‌های ریز در آن قرار گرفته مسدود و دچار التهاب و تورم شود عفونت گوش میانی رخ می‌دهد. یکی از عوامل بسیار مهم سن کودک است. کودکان از شش ماهگی تا دو سالگی مستعد عفونت و التهاب گوش میانی هستند و از طرف دیگر کودک سیستم ایمنی ضعیف‌تری هم دارد. کودکانی که به‌صورت دسته جمعی و در محل‌های شلوغ نگهداری می‌شوند مانند مهدکودک‌ها بیشتر در معرض ویروس‌ها و باکتری‌ها قرار دارند. شرایط آب و هوایی هم در این موضوع مؤثر است یعنی به هر میزان که به سمت فصل‌های سرد سال و پاییز و زمستان پیش می‌رویم احتمال التهاب و تورم برای کودکان بیشتر می‌شود. مورد بعدی، نحوه تغذیه نوزدان است. نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند سیستم ایمنی قوی‌تر و بهتری دارند اما کودکانی که شیرخشک مصرف می‌کنند و زاویه سروگردن آن‌ها موقع بلعیدن شیر مناسب نیست دچار التهاب می‌شوند. تب، استفراغ، درد و بی‌قراری کودک و خارج شدن ترشحات از گوش از علائم عفونت گوش میانی است. در این مواقع کودک از شدت درد گوش خود را می‌گیرد و کم اشتها و بی‌خواب می‌شود و برای درمان حتما باید به متخصص گوش و حلق و بینی مراجعه شود. کودکان از بدو تولد تا شش سالگی در معرض آموزش قوه زبانی هستند. اگر مغز را مانند عضله در نظر بگیریم صداهای محیطی روی این عضله تأثیرگذار است بنابراین هر چقدر که کودک بهتر صداها را بشنود و صداها را پردازش کند مغزش تقویت می‌شود و بهتر عمل می‌کند. اگر درمان مدیکال برای این بیماری نداشته باشیم احتمال ایجاد اختلالات ساده تا پیچیده‌تر در گفتار و زبان کودک مانند کم‌شنوایی و اختلالات یادگیری و رفتاری وجود دارد. اگر خانواده‌ای متوجه عفونت گوش میانی در کودک نشد باید خودش وضعیت گفتار و زبان کودک را بسنجد و در صورت اختلال زبانی و گفتاری به آسیب‌شناس گفتار و زبان مراجعه کند.

درمان افسردگی به کمک MRI

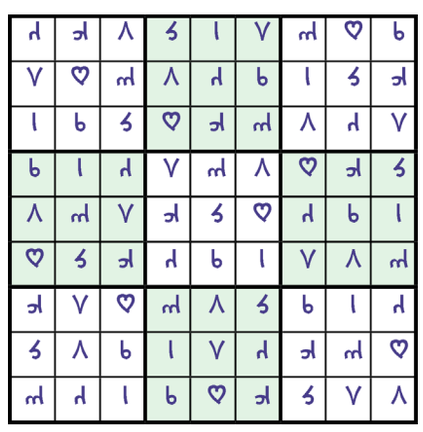
متخصصان نشان دادند: استفاده از MRI برای تحریک مغناطیسی هدفمند به منظور تحریک مناطقی از مغز در مبتلایان به افسردگی می‌تواند علائم را تا مدت شش ماه کاهش دهد. این روش تحریک مغناطیسی ترانس‌کرانیال یا (TMS) نامیده می‌شود. ریچارد موریس، استاد روانپزشکی گفت: حالت ایده‌آل این است که زمانی‌که افراد برای جلسه TMS می‌آیند، دقیقا در همان مکان از مغز خود، تحریک مغناطیسی ترانس‌کرانیال شوند، اما این اتفاق به‌ندرت رخ می‌دهد. حدود ۲۵۵ نفر در این آزمایش شرکت کردند و ۲۰ جلسه TMS را گذراندند. مشخص شد که TMS هدفمند سبب پیشرفت‌های قابل‌توجهی در کاهش شدت افسردگی و اضطراب بیماران و موجب عملکرد و کیفیت زندگی بهتر طی ۲۶ هفته شده است. پژوهشگران گفتند: بیش از دوسوم بیماران به این درمان پاسخ دادند و یک پنجم بیماران به‌سمت بهبودی رفتند و در فاز بهبودی باقی ماندند.

نشانه‌های پنهان کمبود ویتامین D در زمستان

کاهش سطوح ویتامین D معمولا در زمستان به‌خاطر کمبود نورخورشید احساس می‌شود و می‌تواند به اشکال مختلف سلامت ما را تهدید کند. شایع‌ترین علامت پنهان کمبود ویتامین D در زمستان خستگی و سطح انرژی پایین است. بسیاری از افراد این خستگی را به‌عنوان یک پیامد معمولی فصل زمستان رد می‌کنند، غافل از اینکه می‌تواند نشانه خاموش یک موضوع جدی‌تر باشد. هم‌چنین در طول زمستان، افراد ممکن است کاهش خلق‌وخو و احساس کلی رفاه را تجربه کنند. تشخیص این نوسانات خلقی به‌عنوان نشانه‌های بالقوه کمبود ویتامین D می‌تواند مداخله به موقع را انجام دهد. ویتامین D برای جذب کلسیم، یک ماده معدنی حیاتی برای حفظ استخوان‌های قوی، ضروری است. افرادی که ویتامین D کافی ندارند ممکن است درد مکرر استخوان، ضعف عضلانی و افزایش خطر ابتلا به پوکی استخوان را به ویژه در ماه‌های زمستان تجربه کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

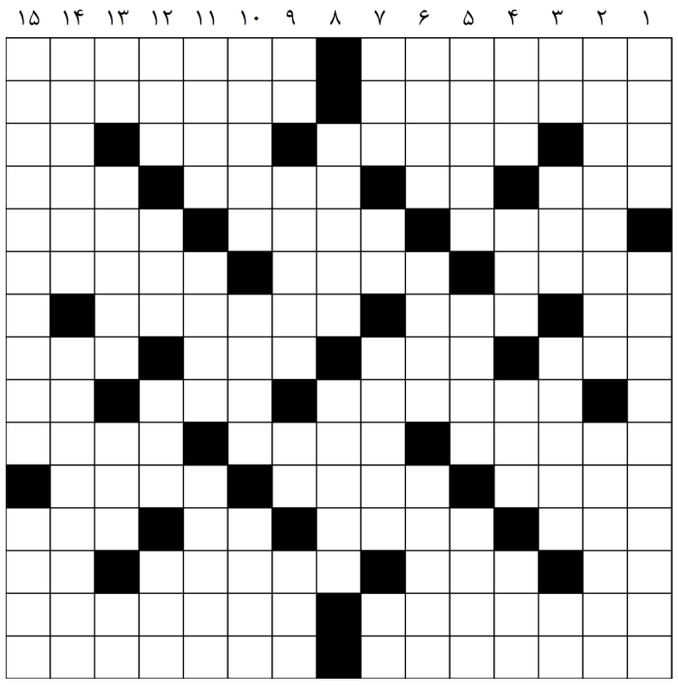
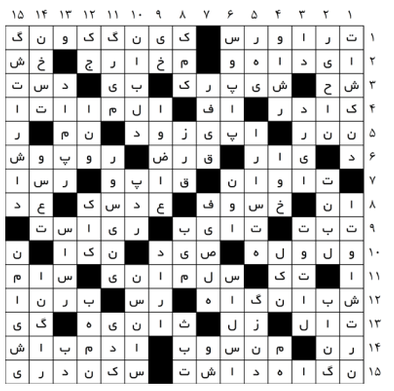
شماره ۱۷۵۲

افقی

۱- محل تجمع هواپیما- مجازا صاف و ساده ۲- از کشورهای آفریقایی- تاکتیکی در فوتبال ۳- میان‌ووسط- عنوان فراعنه مصر- مد- مرغابی ۴- قسمتی از درخت- قورباغه- لگدحیوانات- حرف دوم یونانی ۵- از غذاها- زعفران- سده‌ها ۶- دکتر- صمغی سفیدونرم- تبسم ۷- بدوزشت- دشواری‌وتنگی- غارت‌کردن در گویش تهرانی ۸- سینمای سوخته آبادان- رنگ- سنگ‌نوشته- از کلمات شرط ۹- چوپان- نوعی ساز- گشود ۱۰- قدبلندولاغر- تیغ دسته‌دار- از بیماری‌ها ۱۱- بی‌جان- امپراتوری آلمان- کوزه‌های رسی بزرگ ۱۲- واحدطول- از سوغات یزد- از اعضای تنفسی- بیهوده ۱۳- محل ورود- برگه انتخاباتی- مکروحیله- حرف انتخاب ۱۴- توجه‌کردن- نوعی سبک بازی‌های ویدئویی ۱۵- یکی از ۳۴ ولایت افغانستان- شهری در سمنان

عمودی

۱- بزرگتر از گوشی، کوچکتر از تبلت- لقب گالیله ۲- متخصص روح و روان- قسمت مرکزی‌اتم ۳- طرف‌وجهت- عقل‌وخرد- فرمانده سپاه- گندم ۴- مخالف نزدیک- گزیدن مار- از ماه‌های میلادی- شهر صنعتی آلمان ۵- شهری در شمالغربی بوشهر- از سبزیجات کوهی- تکه‌وقطعه ۶- آدم‌کوچک- به شکل دایره- از شاگردان میرعماد ۷- امر به سکوت- رودی در فرانسه- به آرزو نرسیده- جنس مذکر ۸- جانماز- محبوب و معشوق ۹- حرف دوم انگلیسی- حکومت اتحادیه‌ای- مخفف آتش- قاعده و سنت ۱۰- پیداکردن- گرد- دچار شوک شده ۱۱- موسس سلسله اشکانیان- تخته نوشتاری- راضی و شادمان ۱۲- از وسایل حمام- پیش- حرف عصا- شهری در امارات ۱۳- حرف ندا- پدر حضرت زکریا(ع)- تسلیم و بی‌اراده- از غذاهای ایرانی ۱۴- از گیاهان طبی- از آبگوشت‌های لرستان ۱۵- اثری از گویمارس روز- زیارت‌کننده



حل جدول ۱۷۵۱