

بادداشت

سردرد گرسنگی چیست؟



بول دادخواه

متخصص مغز و اعصاب

سردرد گرسنگی زمانی اتفاق می افتد که قند خون افت کرده و از حالت طبیعی پایین تر بیاید. برای بعضی از افراد هنگام گرسنگی باعث سردردهای میگرنی می شوند. علائم و نشانه های سردردهای ناشی از گرسنگی اغلب شبیه به سردردهای تنشی است مانند: درد های مبهم، احساس اینکه یک نوار تنگ در اطراف سر شما پیچیده شده، احساس فشار در سراسر پیشانی یا اطراف سر، احساس تحت فشار بودن در گردن و شانه ها، همچنین بافت قند خون ممکن است علائم دیگری از جمله موارد زیر رخ دهد: سرگیجه، خستگی، معده درد، احساس سرما و شکنندگی، هشدادر سردرد ناشی از گرسنگی: اگر سردردتان شدید، ناگهانی و همراه با هر یک از علائم ذیل بود، فوراً از پزشک به صورت اورژانسی کمک بخواهید: ضعف در یک قسمت صورت، بی حسی در بازوها، لکنت زبان، این نوع از سردردهای می توانند نشانه ای از یک سکنه مغزی باشند. سردردهایی که بر اثر گرسنگی بروز می کنند، ممکن است ریشه در کمبود غذا، نوشیدنی یا هر دو داشته باشند. علل سردردهای گرسنگی: اگر به اندازه کافی مایعات نخورده باشید، لایه های بافت نازک مغزی می توانند شروع به سفت شدن کرده و بر گیرنده های درد فشار آورند. این اثر جانبی یکی از علل رایج نوع دیگری از سردردهاست که «سردرد خنده» نامیده می شود. کافئین یک محرک است که بدن به آن عادت می کند، به خصوص اگر عادت دارید روزانه سه یا چهار فنجان کافئین بخورید، اگر به بدن نان نرسد، می تواند درک های خونی مغز را بزرگ کرده، جریان خون در مغز را افزایش دهد و در نتیجه منجر به سردرد شود. اگر ما چیزی نخوریم، سطح قند خون افت کرده و درواکش به آن بدن هورمون هایی را آزاد می کند که به مغز سیگنال گرسنگی را میخورد. این هورمون های مشابه، ممکن است فشارخون شما را افزایش داده و عروق خونی بدن را سفت کند که باعث سردرد می شود. درمان: می توانید این نوع از سردرد را با خوردن غذا و نوشیدن آب درمان کنید. اگر عدم استفاده کافئین دلیل سردردهای شما باشد، ممکن است یک فنجان چای یا قهوه کمک تان کند. ممکن است ۳ تا ۱۵ دقیقه زمان ببرد که بدن ذخیره قند خون خود را تنظیم و بازسازی کند. اگر احساس می کنید که سطح قند خونتان واقعا پایین است، شاید نیاز داشته باشید چیزی بخورید که قند بالایی دارد مانند آمپویه، فقط مطمئن شوید که بعضی از پروتئین ها را نیز در خود دارد.

مراقب کنسروهای خانگی باشید

مشکلات تنفسی ممکن است نشانه بروز بوتولیسم باشد و نیاز به مراجعه فوری به مراکز درمانی دارد. بهر ظاهر کامل کنسروها و شیشه های بسته بندی شده باید به طور کامل در فرآوری و نگهداری این محصولات تا کید کرد. بهر افزود: برخی از افراد در فرآوری کنسروهای خانگی اصول بهداشتی و استانداردهای لازم را رعایت نمی کنند که این امر خطر رشد باکتری ها و ایجاد مسمومیت را افزایش می دهد. علائمی مانند: ضعف عضلانی، تاری دید و

مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو نسبت به خطر مسمومیت بوتولیسم در کنسروهای خانگی هشدار داد و بر لزوم رعایت اصول بهداشتی در فرآوری و نگهداری این محصولات تا کید کرد. بهر افزود: برخی از افراد در فرآوری کنسروهای خانگی اصول بهداشتی و استانداردهای لازم را رعایت نمی کنند که این امر خطر رشد باکتری ها و ایجاد مسمومیت را افزایش می دهد. علائمی مانند: ضعف عضلانی، تاری دید و

مهاری که از پیروی زودرس جلوگیری می کند

توانایی حفظ تعادل و ایستادن روی یک پا، معیار خوبی برای بررسی سلامت و نحوه تعامل سیستم های بدن با یکدیگر است. متخصصان با آزمایش مدت زمانی که افراد ۵۰ سال به بالای می توانند روی یک پا ایستند، دریافته اند که این مدت زمان در پای غالب و در هر دهه از عمر ۲۰ ثانیه و در پای غیر غالب ۱۰۷ ثانیه کاهش می یابد. حفظ تعادل برای پیشگیری از سقوط و آسیب دیدگی به ویژه در سنین

توانایی حفظ تعادل و ایستادن روی یک پا، معیار خوبی برای بررسی سلامت و نحوه تعامل سیستم های بدن با یکدیگر است. متخصصان با آزمایش مدت زمانی که افراد ۵۰ سال به بالای می توانند روی یک پا ایستند، دریافته اند که این مدت زمان در پای غالب و در هر دهه از عمر ۲۰ ثانیه و در پای غیر غالب ۱۰۷ ثانیه کاهش می یابد. حفظ تعادل برای پیشگیری از سقوط و آسیب دیدگی به ویژه در سنین

شماره ۱۹۵۹

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- گندیده - زبان و ضرر - گیاه فیگوش ۲- جسد حیوان مرده - پوست کن - کاخ مقر پاپ ۳- لاف زدن - بانمک - از شهرهای ژاپن ۴- قالب شعر خیام - عدد ماه - پرستار کودک ۵- سلطان - حرف انتخاب - انری از مهربان رحمانی - اسب آذری ۶- استان حومه تهران - آنچه از زمین بروید - اسرار ۷- ترش و شیرین - حالتی از گاز - تأثیرکننده ۸- از شهرهای فارس - از جزایر خلیج فارس - صدای درد ۹- از بیماران - پانیتخت غنا ۱۰- آشکار - رودی در اردن - حرف همراهی ۱۱- الفبای موسیقی - از شهرهای فارس - قومی ایرانی - جمع رتبه ۱۲- روزی - خطاب بی ادبانه - آنچه زبردندان خرد شده باشد ۱۳- فضایی روسی - جمع ماده - عجیب ۱۴- از شهرهای ترکیه - نژادی در آسیا - سرشت و جوهر ۱۵- درخت تسبیح - شرکت خودروسازی ایتالیایی - از جانوران

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱															
۲															
۳															
۴															
۵															
۶															
۷															
۸															
۹															
۱۰															
۱۱															
۱۲															
۱۳															
۱۴															
۱۵															

افقی

۱- رمان پرفروش الیف شافاک - شهری در فرانسه - واحد پول غنا ۲- آبشاری در لرستان - نمک ها - میدل برق ۳- قبيله - نیرنگ - کشور سابق آفریقای ۴- روزنیست - علامت مفعولی - مجردی بند و بار ۵- گرداگرد لب و دهان - خبرگزاری دانشجویی - از نشانه های جمع فارسی - گیسو ۶- انری از فخرالدین عراقی - مته تجاری - مسای ۷- پوچ و هیچ - منسوب به پیامبر - چرک زخم ۸- جوانمرد و بخشنده - از علمای برجسته شیعه سده ۴ هجری - پسوند شباهت ۹- شمردن - محصول زلزله - زن برادر شوهر ۱۰- فرمان اتومبیل - کمک رسان - قطعه موسیقی که خوش آهنگ باشد ۱۱- درخت انگور - صدای کلفت - امدادسانی - گندم ۱۲- عنصر ۸۱ اتمی - از حشرات - بد و زشت ۱۳- از اقمار سیاره اورانوس - زیارت کنندگان - عابریاده ۱۴- اسرار - اجرام فضایی غیرگردنده - نوعی سبک موسیقی ۱۵- گهواره بچه - پدر حضرت ابراهیم (ع) - کوتاه شدن بارچه

حل جدول ۱۹۵۸

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

جدول سودوکو

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

۸	۱	۳	۴	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱		
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳