آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۹۳
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۴•۱۸
۲۰ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۰۹ جولای ۲۰۲۳

## دانستنی‌ها

### با تعریق کف دست چه کنیم؟

تعریق کف دست و خیس بودن مداوم دست‌ها می‌تواند چیزی به‌سادگی دست دادن را به منبع اضطراب تبدیل کند. تعریق یکی از ابزارهای اساسی تنظیم دمای بدن محسوب می‌شود. با این حال تعریق بیش از حد می‌تواند منجر به آزار فرد و حتی اطرافیان وی شود. در این میان درمان‌های خانگی ممکن است بسیار کمک کننده باشند، اما تنها پزشک است که می‌تواند بهترین توصیه‌ها را در خصوص علل این اختلال و چگونگی درمان آن به بیمار ارائه دهد. تعریق بیش از حد کف دست می‌تواند احوالپرسی با دیگران و دست دادن با آنها را تبدیل به بزرگ‌ترین کابوس زندگی روزمره افراد کند. علت این امر نیز کاملا مشخص است. اگر دست‌هایمان دائما خیس باشند، چیزی به سادگی دست دادن هم می‌تواند باعث اضطراب شود. در صورتی که دستان شما به طور مکرر عرق می‌کنند یا در قسمت‌های دیگر بدن نیز تعریق بیش از حد دارید که ناشی از افزایش دمای بدن نیست، ممکن است به هایپرهیدروزیس مبتلا باشید. این وضعیتی است که با تعریق بدون دلیل مشخص مشخص می‌شود و زندگی اجتماعی فرد را مختل می‌کند.

**دلایل**

در مورد مبتلایان به هایپرهیدروزیس، فعالیت بیش از حد غدد عرق باعث تعریق غیر قابل کنترل می‌شود. گفتنی است که این پاسخ ارتباطی به دمای داخل بدن، محیط و یا سطح فعالیت بدنی ما ندارد. در واقع فرقی نمی‌کند که محیط اطرافمان خنک باشد یا بسیار گرم. در صورت ابتلا به این اختلال دستانمان به شدت عرق خواهد کرد. بسیاری از افراد از تعریق خفیف کف دست به‌عنوان یک نگرانی جدی صرفنظر می‌کنند. هرچند این وضعیت همیشه نشان‌دهنده یک مشکل دردسرآفرین نیست، گاهی اوقات تعریق بیش از حد می‌تواند نشانه یک بیماری زمینه‌ای مهم باشد، مانند: دیابت، گرگرفتگی، قند خون پایین، تیروئید پرکار، حمله قلبی، مشکلات سیستم عصبی، عفونت. هنگامی که تعریق ناشی از یک مشکل اساسی باشد، ممکن است علائم دیگری نیز داشته باشیم. اگر تعریق با لرز، درد قفسه سینه، حالت تهوع، سبکی سر یا تب همراه شود، بیمار باید سریعا به پزشک مراجعه کند. همچنین اگر تعریق به یکباره تشدید شود یا زندگی روزمره فرد را مختل کند نیز بهتر است مراجعه به پزشک در اولویت قرار گیرد.

**محصولات ضد تعریق**

به طور معمول محصولات ضد تعریق همچون انواع مام و اسپری با تعریق از ناحیه زیر بغل مرتبط هستند. این در حالی است که چنین محصولاتی برای جلوگیری از تعریق در نواحی مختلف بدن از جمله دست‌ها نیز بسیار کاربردی و مفید خواهند بود. در نتیجه اگر با تعریق بیش از حد مشکل دارید، برای کاهش خیسی دائمی دست‌هایتان از انواع محصولات ضد تعریق کمک بگیرید. ابتدا با یک ضد تعریق با قدرت معمولی شروع کنید. در ادامه اگر به نتیجه دلخواه نرسیدید، محصول مورد استفاده خود را به یک ضد تعریق درمانی با قدرت بالینی تغییر دهید. لازم به ذکر است که ضد تعریق‌ها زمانی بهترین عملکرد را دارند که پیش از خواب شبانه استفاده شوند، زیرا در این حالت بدن فرصت بیشتری برای جذب آنها دارد. این محصولات در واقع با ارسال سیگنال به بدن برای توقف فرآیند تعریق عمل می‌کنند. در نهایت اگر هیچیک از محصولات موجود در بازار پاسخ مد نظر شما را به همراه نداشته باشند، باید با پزشک خود در مورد یک ضد تعریق تجویزی مشورت کنید.

**جوش شیرین**

جوش شیرین یک راه سریع و ارزان برای کاهش تعریق دست است. اکثر مردم همیشه یک جعبه جوش شیرین در آشپزخانه یا حمام خود دارند. با وجود آنکه اثربخشی جوش شیرین در تمیز و سفیدکردن دندان‌ها کاملا شناخته شده است، اما بسیاری ممکن است متوجه تاثیر ویژه آن به عنوان یک ضد تعریق و دئودورانت نباشند. از آنجا که جوش شیرین ترکیبی قلیایی است، می‌تواند تعریق را کاهش داده و باعث شود که عرق به سرعت تبخیر شود. برای این منظور دو قاشق چایخوری جوش شیرین را با آب مخلوط کنید تا ماده‌ای خمیری ایجاد شود. حدود پنج دقیقه خمیر را روی دستان خود بمالید و سپس آن را بشویید.

**سرکه سیب**

اگر مبتلا به هایپرهیدروزیس هستید، سرکه سیب ارگانیک می‌تواند کف دست‌های عرق کرده شما را با متعادل کردن سطح pH در بدن خشک نگه دارد. برای دستیابی به این هدف می‌توانید کف دست خود را با سرکه سیب پاک کنید. همچنین بهتر است اجازه دهید که این ترکیب یک شب روی دست‌ها بماند تا بهترین اثر را از خود نشان دهد. افزودن ۲ قاشق غذاخوری سرکه سیب به رژیم غذایی روزانه نیز بسیار توصیه می‌شود. مصرف سرکه سیب با عسل و آب یا آب میوه طعم بهتری خواهد داشت.

**گیاه مریم گلی**

افزودن برگ مریم گلی به غذا یا نوشیدن چای مریم گلی می‌تواند به کاهش تعریق دست کمک کند. علاقه‌مندان به استفاده از خواص جادویی این گیاه می‌توانند مریم گلی خشک را در بسته‌بندی پارچه‌ای در جیب یا کیف خود حمل کنند و در صورت تعریق دست خود را دور آن قرار دهند تا عرق جذب و از تعریق بیش از حد جلوگیری شود. خاصیت قابض مریم گلی چربی اضافی پوست را از بین می‌برد و از تعریق پیشگیری می‌کند. این خاصیت در عین حال می‌تواند بوی ناشی از تعریق را هم کاهش دهد. برای دستیابی به بهترین نتیجه ممکن، یک مشت برگ مریم گلی را در آب بریزید و سپس دستان خود را حدود ۲۰ دقیقه در این مخلوط خیس کنید. گزینه دیگر نوشیدن چای مریم گلی است. اما از آنجا که مریم گلی یک گیاه دارویی است، قبل از نوشیدن این چای با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید تا از عدم تداخل آن با داروهای مصرفی مطمئن شوید.

# بیماران مبتلا به میکروب معده چه میوه‌هایی بخورند؟

اینفوگرافیک: آرمان ملی

**میکروب معده یکی از بیماری‌های آزاردهنده‌ای است که برخی از آن رنج می‌برند و باعث می‌شود فرد مبتلا نتواند به‌طور عادی زندگی خود را به خصوص در هنگام خوردن غذا داشته باشد. در گزارش پیش‌رو، با مهمترین میوه‌های سالم برای بیماران مبتلا به میکروب معده که به کاهش درد، نفخ و سوزش معده در آن‌ها کمک می‌کنند، آشنا می‌شوید.**

**سیب**

خوردن سیب باعث افزایش یک نوع باکتری مفید موجود در روده می‌شود که این افزایش به بهبود سریع عفونت در روده کمک می‌کند.

**انگور**

انگور حاوی پلی‌فنول یعنی آنتی اکسیدانی است که فواید زیادی از جمله کاهش فشار خون، التهاب، سطح کلسترول و استرس اکسیداتیو برای سلامتی دارد. هنگامی که انگور می‌خوریم، پلی‌فنول‌ها وارد بدن و از طریق میکروبیوم روده توسط معده هضم می‌شوند که به درمان عفونت‌های روده کمک می‌کند.

**گلابی**

گلابی یکی از میوه‌هایی است که سلامت معده را به میزان قابل توجهی حفظ کرده و شما را از شر عفونت‌های روده رهایی می‌بخشد؛ چرا که گلابی حاوی ویتامین C،K و فیبر است. بنابراین خوردن آن باعث بهبود سلامت روده‌ها شده و علائم میکروب معده را برطرف می‌کند.

**انبه**

انبه برای بیماران مبتلا به میکروب معده مفید است، اما نباید در مصرف آن زیاده‌روی کرد؛ چرا که باعث اسهال و استفراغ می‌شود. گفتنی است به‌رغم فواید این میوه‌ها برای بهبود بیماری میکروب معده، اما مراجعه به پزشک هرگز نباید نادیده گرفته شود و این پزشک است که می‌تواند بهترین درمان را به شما ارائه کند.

## یادداشت

### راه‌های مقابله با گرمازدگی

مجید شجاعی
متخصص طب اورژانس

گرمازدگی دارای چهار مرحله شامل مراحل استرس گرمایی، خستگی گرمایی، گرمازدگی و سکته گرمایی هستند. در مرحله استرس گرمایی فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند. در مرحله خستگی گرمایی نیز با علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمزشدن پوست، گرگرفتگی یا اسپاسم عضلات به‌همراه درد، سردرد یا سرگیجه خفیف و حالت تهوع همراه است. مرحله گرمازدگی با علائمی نظیر رنگ‌پریدگی، عرق شدید، تهوع، اسهال و استفراغ، جوش‌های ریز گرمازدگی مشخص می‌شود و از دیگر علائم گرمازدگی نیز می‌توان به سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکررادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشتان دست و از دست دادن هوشیاری اشاره کرد. مرحله سکته گرمایی نیز با ضربان ضعیف، تنفس سریع، کاهش تعریق، پوست داغ و خشک و قرمز، حالت تهوع، سردرد و سرگیجه، تاری‌دید، تحریک‌پذیری و یا تغییرات خلقی، عدم هماهنگی و از دست دادن هوشیاری همراه است. اگر این مرحله شدید باشد می‌تواند به نارسایی ارگان‌های بدن، کما و مرگ منجر شود. وضعیت دیگری که ممکن است با سکته گرمایی شدید رخ دهد، رابدومیولیز است، این بیماری باعث تخریب سلول‌های عضلانی و در نتیجه نارسایی کلیه می‌شود. برای پیشگیری از بروز گرمازدگی باید توصیه‌های زیر رعایت شود. نوشیدن مقدار زیاد مایعات: حداقل هشت لیوان آب در روز بنوشید. اگر نمی‌توانید مقدار زیادی آب بنوشید یک نوشیدنی بدون گاز مثل آبمیوه یا دوغ جانشین مناسبی است. از مصرف زیاد نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانند کولا، قهوه و چای اجتناب کنید. تغییر رژیم غذایی: از مصرف غذاهای چرب و داغ اجتناب کرده و بهتر است غذایتان کمی نمک داشته باشد. محافظت از نورخورشید: از کرم ضدآفتاب با فاکتور محافظت در برابر آفتاب (SPF) حداقل ۱۵ استفاده کنید. اگر احساس ناخوشی و ضعف به شما دست داد، فورا از مقابل نور مستقیم خورشید دور شوید. ورزش منطقی: در صورت اجبار برای فعالیت بدنی در مناطق گرم و مرطوب، فعالیت بدنی را به تدریج طی سه تا چهار هفته برای عادت کردن بدن به گرما افزایش دهید. استفاده از لباس‌های خنک: لباس‌های سبک و گشاد از جنس کتان و نخ بپوشید، لباس‌های تیره و سنگین گرما را جذب می‌کنند. همچنین از کلاه‌های لبه‌دار و منفذدار و عینک آفتابی برای محافظت از چشم استفاده کنید. از سفرهای غیرضروری پرهیز کنید.

## چرت منظم نیمروزی مغز را جوان نگه می‌دارد

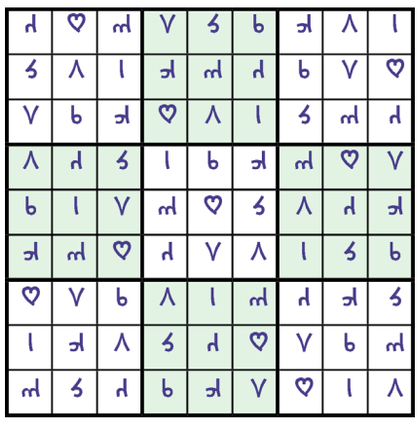
به گفته محققان، چرت‌زدن منظم ممکن است فوایدی برای سلامت مغز داشته باشد. افرادی که تمایل ژنتیکی برای چرت‌زدن دارند، حجم مغز بیشتری دارند. نویسندگان این مطالعه داده‌های ۳۷۸۹۳۲ شرکت‌کننده را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند افرادی که دارای ویژگی‌های ژنتیکی هستند احتمال بیشتری دارد که حجم مغز بیشتری داشته باشند. از دست دادن حجم مغز با تخریب عصبی به شکل آتروفی ناشی از مرگ سلولی همراه است، بنابراین حجم قوی مغز نشانه سلامتی در نظر گرفته می‌شود. «والنتینا پاز»، استادیار روانشناسی گفت: «این مطالعه نشان داد حجم کل مغز به میزان ۱۵.۸ سانتی‌متر مکعب با چرت‌زدن روزانه بیشتر می‌شود.» دکتر پاز این میزان افزایش حجم مغز را تقریبا معادل ۲.۶ تا ۶.۵ سال تفاوت در پیری مغز توصیف می‌کند. خواب برای دفع سموم از مغز و سلامتی مهم است.

## افراد دیابتی کدام مواد غذایی را نباید بخورند

رئیس گروه تغذیه و دارویی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به بیماران دیابتی توصیه کرد که از مصرف مواد غذایی با سدیم بالا پرهیز کنند. فرشته فزونی، توصیه کرد: مصرف مواد غذایی با سدیم بالا مانند غذاهای شور، کالباس، سوسیس، چیپس، پفک و غذاهای کنسروی، سس کچاپ، سس‌های سالاد، ترشی و انواع شورها برای دیابتی‌ها مضر است. وی ادامه داد: این افراد باید از مصرف مواد غذایی پرچرب حاوی کلسترول بالا و یا اسیدهای چرب ترانس مانند لبنیات پرچرب، کره، خامه، غذاهای سرخ شده، گوشت‌های قرمز پرچرب، روغن جامد، کله پاچه و مغز نیز اجتناب کنند. هم‌چنین مصرف مواد غذایی حاوی قندهای ساده مانند قند و شکر، عسل، مربا، انواع شیرینی‌ها، کیک، کلوچه، بیسکویت، نوشابه‌های گازدار، شربت‌ها و نوشیدنی‌های شیرین که دارای قند افزوده هستند برای دیابتی‌ها مضر است.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

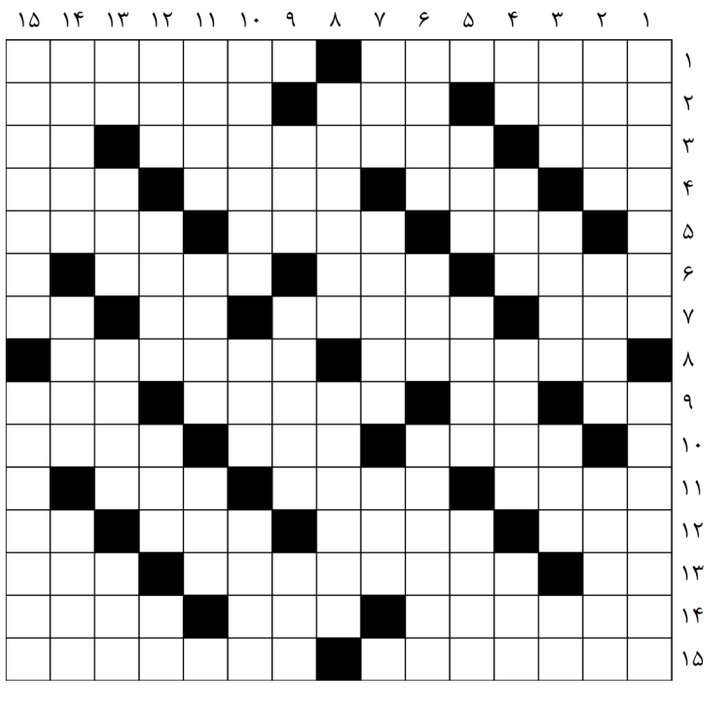
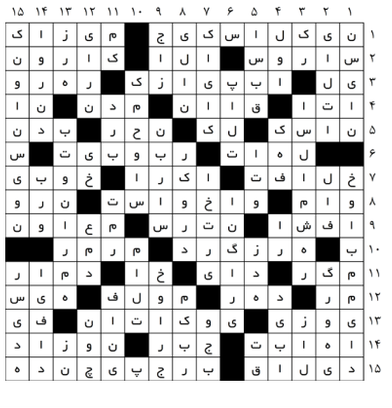
شماره ۱۵۹۳

### افقی

۱- کاخی در تخت‌جمشید- اثری از آنتوان سن اگزوپری ۲- در دوات می‌اندازند- بالیدن- کشوری آفریقایی ۳- پشت‌سروعقب- مستأجر- زمین‌شوی دسته‌دار ۴- نت سوم موسیقی- خوگرفتن- نامی و معروف- صدای بم ۵- صیقل- یک‌خوراک فرانسوی- درخت بادام کوهی ۶- خوابگاه- نهیب- دارای غلظت کم ۷- کمانگیراساطیری ایرانی- زن خوبرو- حرف همراهی- گذشتن بر چیزی ۸- از حیوانات اهلی- نظم و ترتیب داشتن ۹- چاشنی سالاد- عادت- مشترک مجله- سیلاب ۱۰- برش باریک هندوانه- موجود خیالی ترسناک- دعوت شده ۱۱- پرنده‌ای از گنجشک‌سانان- شهری در استان قزوین- صوت ۱۲- ازوسایل باغبانی- هر آلتی که با آن بنویسند- نجابت‌وبزرگی- هم‌بازی پت ۱۳- خاندان‌وقوم- از شهرهای مازندران- بهانه‌ودستاویز ۱۴- شهری در آذربایجان- چین‌وچروک پوست- حنا ۱۵- نوعی کیک- معادل فارسی تکنوکرات

### عمودی

۱- از غذاهای شمالی- یکی از گوشه‌های اصلی دستگاه ماهور ۲- کهولت سن- از گل‌های زیبا- گله اسب و استر ۳- کلمه‌ای در خطاب به مردان- کارگرکشتی- پیشه‌وکار- بالابرماشین ۴- آبادی- دردورنج- مخالف راحتی- عزاوماتم ۵- مادرترکی- فراوانی- دریاچه‌ای در سوئد ۶- نام مادر امام‌مهدی(عج)- رود مرزی کشورمان- کمک‌کننده ۷- پاکی‌ودرستی- از شاگردان میرعماد- زندگانی ۸- به‌ملاحظه- بدشگونی ۹- واحدنظامی بزرگتر از گردان- شهری در اسکاتلند- آبرووعزت ۱۰- متذکر- گهواره بچه- مخفی ۱۱- جایگاه درندگان- واحدشمارش تفنگ- شکیبایی ۱۲- یکی از اعضای درون بدن- بازگشتن- نمونه‌والگو- حرف انتخاب ۱۳- ضدکهنه- اختراع ادیسون- هدیه‌دادن- دخترلاتین ۱۴- مقدار فشارالکتریکی- اطاعت‌کننده- ترازو ۱۵- نام عده‌ای از شاهزادگان تیموری- معادل فارسی شیفتی



### حل جدول ۱۵۹۲