آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۲۳
سه شنبه
۱۴۰۲•۰۹•۲۸
۰۵ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۱۹ دسامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

علت سرفه‌های مکرر بعد غذا خوردن

گاهی سرفه‌کردن، حتی بعد از خوردن غذا، طبیعی بوده و شیوه بدن شما برای حذف چیزی است که آن را دوست ندارد. مثلا یک چیپس سیب‌زمینی می‌تواند گلویتان را تحریک کند. اما اینکه هر بار بعد ازخوردن غذا به سرفه بیفتید ممکن است نشانه این باشد که مشکلی در بدنتان وجود دارد. همه ما تجربه این را داریم که غذا در گلویمان گیرکرده و به سرفه افتاده‌ایم. اما برخی افراد بعد از خوردن یکسری از غذاها به سرفه می‌افتند. مثلا خوردن غذاهای چرب، گلوتن‌دار یا حاوی قند و... می‌تواند باعث شود خلط بیشتری تولید شده و سرفه کنید. سرفه‌کردن به‌خودی خود بد نیست. گاهی سرفه‌کردن، حتی بعد از خوردن غذا، طبیعی بوده و شیوه بدن شما برای حذف چیزی است که آن را دوست ندارد.

آلرژی غذایی

میلیون‌ها نفر آلرژی غذایی دارند. معمولا آلرژی غذایی واکنش‌های شدیدی تولید نمی‌کند، اما برای عده‌ای از افراد آلرژی غذایی می‌تواند کشنده باشد. درمانی برای آلرژی غذایی وجود ندارد؛ اما داروها و راهکارهایی برای کنترل آن وجود دارد. آلرژی غذایی، شایع‌ترین نوع آلرژی در کودکان است؛ اما در هر سنی می‌تواند ظاهر بشود. آلرژی غذایی زمانی است که سیستم ایمنی بدن نسبت به یک ماده غذایی به‌خصوصی، بیش از حد واکنش نشان می‌دهد. 8 ماده غذایی مسئول تقریبا ۹۰ درصد از واکنش‌های آلرژیک هستند: تخم‌مرغ، لبنیات، بادام‌زمینی، بادام درختی، ماهی، صدف، گندم، سویا و کنجد. آنهایی‌که دچار آلرژی غذایی هستند ممکن است علائم گوناگونی داشته باشند، مثلا سرفه، تنگی نفس، کهیر، خس‌خس سینه، تورم و مشکلات گوارشی. این واکنش معمولا در عرض یکی دو ساعت بعد از مواجهه با آلرژن خوراکی رخ می‌دهد؛ اما دو سه دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد. اما در آلرژی‌های شدید ممکن است حلق متورم و مسدود شود و نیاز به اقدام اورژانسی باشد. وقتی یک آلرژی غذایی در شما ایجاد شد لازم است از آن غذا اجتناب کنید. یعنی برچسب روی محصولات غذایی را چک کنید؛ زیرا برخی از آنها می‌توانند در محصول نهایی پنهان باشند. مراجعه به متخصص آلرژی می‌تواند کمک کند ماده غذایی که به آن آلرژی دارید اما نمی‌دانید چیست پیدا کنید. ایده خوب این است که کودکان را هر چه زودتر در معرض غذاهایی که احتمال دارد آلرژی‌زا باشند قرار دهید تا جلوی ایجاد آلرژی غذایی را بگیرید.

ریفلاکس معده

در ریفلاکس معده، اسید معده به سمت مری بالا می‌آید و می‌تواند مزه تلخ مانند در دهان ایجاد کند و باعث درد و سوزش سردل و گلودرد شود. سرفه‌کردن بعد از خوردن غذا می‌تواند علامت دیگری از ریفلاکس باشد. سرفه‌های شبانه یا سرفه‌های بعد از غذا از علائم مرتبط با ریفلاکس هستند. گفته می‌شود ۷۵ درصد از افرادی که ریفلاکس دارند دچار سرفه‌های مزمن نیز هستند. این سرفه‌ها معمولاً خشک‌اند و ترشح ندارند. درمان ریفلاکس به تشخیص و بررسی پزشکی نیاز دارد. پزشک داروهایی برای کنترل علائم تجویز می‌کند مثل مهارکننده‌های H2 و آنتی‌اسیدها. تغییراتی در سبک زندگی نیز می‌تواند به کاهش علائم کمک نماید، ترک سیگار، تغییر رژیم غذایی، کاهش وزن و خوابیدن با چند بالش زیر سر. خوردن وعده‌های غذایی با حجم کمتر نیز بسیار مفید است.

عفونت تنفسی

سرفه بخشی از فرآیند سرماخوردگی یا آنفلوآنزا است. بعضی از بیماری‌های تنفسی مثل کووید ۱۹ و برونشیت، سرفه‌های بدتری دارند. این عفونت‌ها بر سینوس‌ها، گلو یا عملکرد ریه‌ها اثر می‌گذارند و منجر به تب و سرفه و سردرد و خس‌خس سینه و ضعف و گلودرد می‌شوند. تمام عفونت‌های ناشی از تحریک می‌توانند باعث سوزش و درد گلو شوند؛ بنابراین خوردن یا آشامیدن می‌تواند گلو و ریه‌هایتان را تحریک کند. ممکن است خلط در گلویتان ایجاد شود و باعث شود بعد از خوردن دچار سرفه شوید. برخی پزشکان عقیده دارند از شیر و لبنیات پرهیز کنید؛ چون باعث افزایش موکوس طی سرماخوردگی می‌شوند. اما عده‌ای می‌گویند شیر و بزاق دهان با هم ترکیب شده و موقتا پوششی در گلو ایجاد می‌کنند که احساسی شبیه خلط به شما می‌دهد. عفونت‌های تنفسی هفت تا 10 روز طول می‌کشند اما می‌توانند طولانی‌تر هم بشوند. بسته به علت عفونت ممکن است نیاز به مصرف یک دوره آنتی‌بیوتیک یا داروی ضدویروس داشته باشید.

آسم

تنگی نفس و خس‌خس سینه از علائم آسم است. تحقیقاتی درمورد چگونگی ارتباط سرفه بعد از غذا با سازوکار بلع انجام شد. در این مطالعه که روی ۱۲۱ بیمار مبتلا به آسم صورت گرفت، معلوم شد غذاهای تند و ادویه‌دار عامل ۷۶ درصد از سرفه‌ها بوده‌اند و غذاهای ترش و اسیدی نیز عامل ۵۳ درصد از سرفه‌ها شناخته شدند. یافته‌ها نشان داد ترشحات پشت حلق در بیمارانی که سرفه‌های بعد از غذا دارند شایع‌تر است. آسم یک بیماری مزمن است که سبب التهاب و باریک شدن راه‌های هوایی می‌شود و تنفس را سخت می‌کند. عوامل گوناگونی می‌توانند باعث حملات آسم شوند، آلرژن‌ها، بوها، گردوغبار، موی حیوانات، هوا و ورزش‌کردن. این عارضه درمانی ندارد؛ اما داروهایی برای کنترل علائم وجود دارد. بیماران می‌توانند از استروئیدها، داروهای خوراکی و استنشاقی برای راحت‌تر تنفس‌کردن استفاده کنند.

پنومونی تنفسی

یک تکه غذا یا میوه موقع قورت‌دادن به گلویتان می‌پرد و بعد از دو سه دقیقه سرفه‌کردن تصور می‌کنید همه چیز خوب است. اما اگر ذراتی از غذا هنوز باقی‌مانده و با سرفه خارج نشده باشند، شما دچار پنومونی تنفسی خواهید شد. این نوع پنومونی شامل التهاب و در نهایت عفونت ریه خواهد شد. این بیماری علاوه بر سرفه بعد از خوردن غذا باعث تنگی‌نفس، خس‌خس، تب و خستگی، درد در قفسه سینه و مشکلاتی در بلع نیز می‌شود. غذاها و نوشیدنی‌هایی که اشتباها در گلو گیر می‌کنند معمولا با سرفه خارج می‌شوند و به ریه‌ها راه پیدا نمی‌کنند.

غذاهایی که نباید با میوه‌ها بخورید

متخصصان تغذیه نسبت به مصرف انواع میوه‌ها همراه با یکسری ترکیبات غذایی خاص به‌دلیل تاثیر معکوس آن‌ها بر سلامت دستگاه گوارش هشدار داده‌اند. انواع میوه به‌طور کلی سالم و سرشار از مواد مغذی ضروری هستند. اما همیشه نمی‌توان میوه‌ها را با هر نوع غذایی صرف کرد. مصرف میوه با ترکیبات غذایی خاص به‌دلیل بروز مشکلات احتمالی گوارشی یا نگرانی‌هایی در زمینه جذب مواد مغذی، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. در ادامه به غذایی‌هایی اشاره می‌کنیم که بهتر است همراه با میوه مصرف نشوند.

پروتئین‌ها

از ترکیب میوه‌ها با غذاهای غنی از پروتئین مانند گوشت یا تخم‌مرغ در یک وعده غذایی خودداری کنید. میوه‌ها که سرشار از قندهای طبیعی هستند، به سرعت هضم می‌شوند، در حالی‌که هضم پروتئین‌ها بیشتر طول می‌کشد. خوردن میوه و پروتئین با هم ممکن است منجر به ناراحتی گوارشی شود. بهتر است میوه‌ها را به‌عنوان میان‌وعده بین وعده‌های غذایی مصرف کنید.

مرکبات با لبنیات

مصرف مرکبات به‌همراه لبنیات، مانند مصرف پرتقال با شیر یا ماست، ممکن است برای برخی افراد مشکلات گوارشی ایجاد کند. اسید موجود در مرکبات می‌تواند پروتئین‌های موجود در لبنیات را خنثی کند و منجر به ناراحتی معده شود. بنابراین بهترین است آن‌ها را جداگانه مصرف کنید یا میوه‌های غیراسیدی را برای مصرف همراه با لبنیات در نظر بگیرید.

خوردن میوه بعد از غذا

خوردن میوه بلافاصله بعد از یک وعده غذایی سنگین ممکن است روند هضم را مختل کند. میوه‌ها به سرعت هضم می‌شوند و زمانی‌که بلافاصله بعد از غذا مصرف شوند، ممکن است در معده بمانند و تخمیر شوند و هضم آن‌ها دیر انجام گیرد. توصیه می‌شود حداقل تا ۳۰ دقیقه بعد از صرف غذا میوه نخورید.

هندوانه

میوه‌هایی مانند هندوانه یا طالبی بهتر است به تنهایی خورده شوند. ترکیب آن‌ها با سایر میوه‌ها یا با غذا به‌دلیل تفاوت در زمان هضم می‌تواند باعث ناراحتی گوارشی شود. هندوانه به‌سرعت هضم می‌شود، بنابراین بهتر است از آن به تنهایی لذت ببرید.

یادداشت

علائم اوتیسم

امین ماهورام
روانپزشک

عدم به اشتراک‌گذاری مناسب علایق خود و پاسخ مناسب به علایق و احساسات دیگران، مشکل در برقراری ارتباط چشمی به‌جا و کافی، ضعیف عمل‌کردن زبان بدن و ارتباط کلامی و یا غیرکلامی مشکل‌دار از علائم مبتلایان به اوتیسم است. این افراد نه می‌توانند به قدر کافی از حالت چهره و بدن دیگران به افکار و احساسات آنها پی ببرند و نه می‌توانند به‌درستی احساسات خود را در چهره، تن صدا یا حالت بدن نشان دهند. مبتلایان به اوتیسم در بازی‌های تخیلی که با خودشان انجام می‌دهند نقص دارند. این افراد در بازی با هم‌سالان نیز دچار مشکل هستند و ممکن است وارد بازی با آنها نشوند یا نتوانند روابط مناسبی در دوستی و بازی‌های تعاملی برقرار کنند. مبتلایان به اختلال طیف اوتیسم ممکن است کلام یا واژه‌ای را به‌صورت غیرعادی چندین بار تکرار کنند، مثلا کودک ممکن است در پاسخ به مادر خود که از او پرسیده اسباب‌بازی می‌خواهی؟ بگوید اسباب‌بازی می‌خواهی؟ اصرار زیاد به یکنواختی از مهم‌ترین نشانه‌های اختلال طیف اوتیسم است؛ به این معنی که تغییر در روتین زندگی برای مبتلایان به طیف اوتیسم خوشایند نیست و حتی ممکن است از این مساله آشفته نیز بشوند. از طرفی علاقه‌های محدود دارند مثلا ممکن است غذاهای جدید را امتحان نکنند، یا اصرار داشته باشند غذا را با یک شکل و فرم ثابت مصرف کنند و یا فقط فعالیت خاصی مانند بعضی از مطالب علمی یا اخبار را دنبال کنند که گاهی حتی برای سن آنها نامتناسب به نظر می‌رسد. در مبتلایان به این اختلالات، کم‌حسی و یا پرحسی نیز وجود دارد، این کودکان ممکن است نسبت به لمس حساس باشند؛ مثلا مارک پشت لباس، کش جوراب یا شلوار و یا لمس شدن توسط دیگران آنها را آزار بدهد. ممکن است نسبت به درد حساس باشند یا برعکس هیچ واکنشی به درد نداشته باشند و یا حتی به بوها و مزه‌ها حساس شوند. اگر کودکی رفتارهای تکراری زیادی از خود نشان می‌دهد، بازی‌های محدود دارد، بهتر است در همان سنین اوایل کودکی مورد معاینه روانپزشک کودک و نوجوان قرار گیرد.

راهکاری ساده برای کاهش وزن

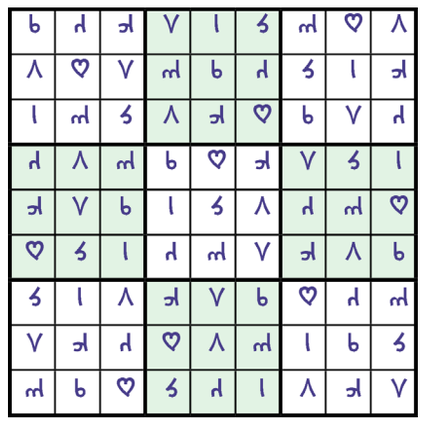
محققان توصیه می‌کنند: افرادی که دارای اضافه‌وزن هستند، بهتر است صبح‌ها از خوراکی‌های سیرکننده اما بدون کالری زیاد استفاده کنند. تخم‌مرغ سرشار از پروتئین است و بسیاری از ویتامین‌های بدن را تامین کرده و احساس سیری را در طول روز فراهم می‌کند. غلات سبوس‌دار در تامین انرژی نقش دارند و سرشار از ویتامین‌های گروه B هستند که نیاز بدن برای فعالیت‌های صبح را تامین می‌کنند. هم‌چنین انواع میوه‌ها را می‌توان برای تامین انرژی روزانه در وعده صبحانه گنجاند. موز انتخاب عالی است. انواع مغزها نیز انتخاب خوبی برای تامین انرژی صبحگاهی هستند. این خوراکی‌ها به‌دلیل داشتن ریزمغذی‌های فراوان، احساس خستگی صبحگاهی را نیز کاهش می‌دهند. ماست سرشار از کلسیم، پروتئین‌ها و پروبیوتیک‌هاست که به‌عنوان صبحانه مغذی شناخته می‌شود. مصرف ماست در بهبود عملکرد دستگاه گوارش نیز موثر است و تا وعده غذایی بعد انرژی را حفظ می‌کند.

سطح «سروتونین» در شروع آلزایمر نقش دارد

یک مطالعه گزارش می‌دهد که از دست‌دادن هورمون شادی موسوم به سروتونین در مغز ممکن است در کاهش عملکرد مغز با افزایش سن نقش داشته باشد. «گوئن اسمیت»، محقق ارشد گفت: «ارتباط بین میزان پایین انتقال‌دهنده‌های سروتونین و مشکلات حافظه در MCI مهم است، زیرا ممکن است یک ماده شیمیایی مغز را شناسایی کرده باشیم که می‌توانیم با خیال راحت هدف قرار دهیم تا نقص‌های شناختی و به طور بالقوه علائم افسردگی را بهبود بخشد.» برای این مطالعه، محققان ۴۹ داوطلب ۵۵ ساله و بالاتر را مورد ارزیابی قرار دادند. محققان، به‌طور خاص سروتونین را بررسی کردند، یک ماده شیمیایی مغز که با خلق‌وخوی مثبت، اشتها و خواب مرتبط است. از دست دادن سروتونین اغلب با افسردگی، اضطراب و اختلالات روانی همراه است. اسمیت اظهارکرد: «کاهش سروتونین با مشکلات حافظه به خصوص آلزایمر مرتبط است.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

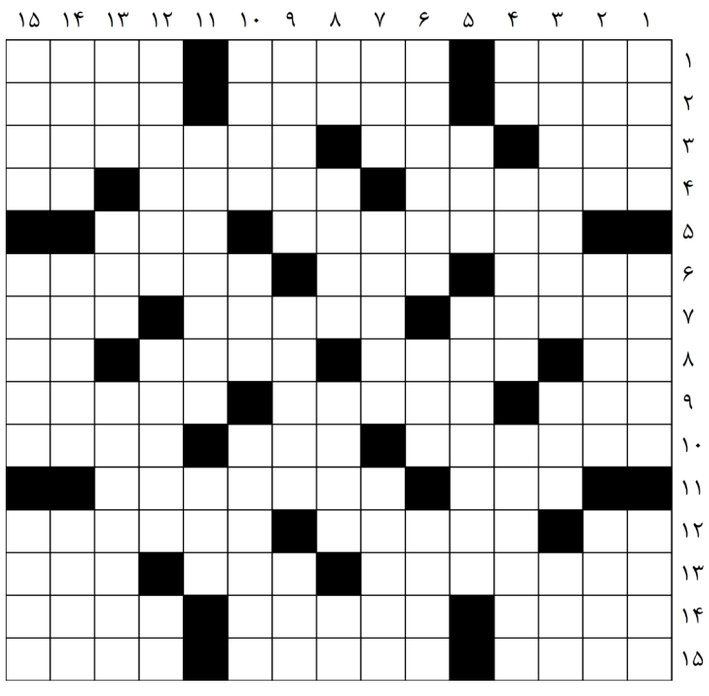
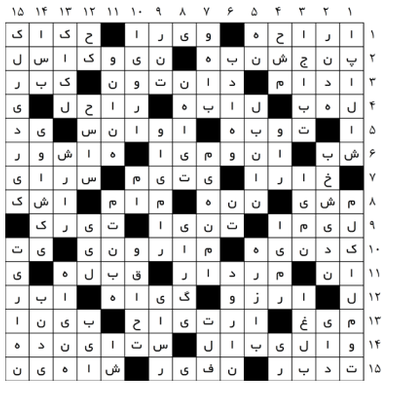
شماره ۱۷۲۳

افقی

۱- حیوان دورگه- شاعر شیرازی- آرزو ۲- نوارضبط صوت- جنگ داریوش سوم و اسکندر مقدونی- شهری تاریخی در اردن ۳- سیم متصل به زمین- پرواز کردن- کشتزار برنج ۴- یک داروی مخدر صنعتی- روشن نیست- پرنده دریاچه ۵- بندری در ایرلند- نوعی مار بزرگ ۶- فراوانی- پرسش از مکان- فرار کردن ۷- فیلمی از رقیه توکلی- از غذاهای محلی ساوه- قسمتی از دوربین ۸- واحد پول ژاپن- بیماری جذام- بینوا- حرف همراه ۹- توانایی- کسی که همیشه احتیاط می‌کند- قدبلند و لاغر ۱۰- شهری در چین- دیبای نازک و لطیف- تندی و تیزی ۱۱- همکار صندلی- امپراتور روم بود ۱۲- گداخته‌شدن- شهرت‌طلب- کاشف سرچشمه نیل ۱۳- از غذاهای مازندران- انگبین‌وعسل- از کلمات سوالی ۱۴- سرزنشگر- فیلمی از میلاد کی‌مرام- نوعی حریر ۱۵- نویسنده و دبیر- ماهرواستاد- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه

عمودی

۱- تپه‌ها- انجمن- قطعی ۲- مقوای نازک- بار دوم- آشکار ۳- نتیجه- برآمدگی در بدن بر اثر ضربه- محاسن صورت ۴- پراکندگی- از مقاطع تحصیلی- فیلمی از علیرضا صمدی ۵- آرامگاه فردوسی- یکنواخت ۶- جدانشدنی- آهنگ سخن- سوگ و عزا ۷- گرسنه نیست- زیبارویی- شهری در هند ۸- نمادشیمیایی گوگرد- از وسایل دانش‌آموز- زبانه آتش- مایه حیات ۹- تازه داماد- باط کردن- تجسم روح فرد مرده ۱۰- سمت چپ- ای‌دل- آواره و سرگردان ۱۱- پایتخت گابن- ذهن و خاطر ۱۲- فیلسوف یونانی- حسگرالکترونیکی- کله ۱۳- شهری در فرانسه- غروب‌کننده- از روی رفاقت ۱۴- ساز و برگ اسب- از آلات موسیقی- اندک و کم ۱۵- خوردنی بیمار- ادب‌وفرهنگ- نسب‌شناس



حل جدول ۱۷۲۲