آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۰۵
یکشنبه
۱۴۰۴•۰۶•۳۰
۲۸ ربیع‌الاول ۱۴۴۷ / ۲۱ سپتامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

مدیریت «سیاتیک» برای خواب راحت

درد سیاتیک می‌تواند خواب شب را به کابوس تبدیل کند. اما خوشبختانه، با چند تغییر ساده در سبک خواب و مراقبت‌های روزانه، می‌توانید درد را کاهش دهید و دوباره از خواب شب لذت ببرید. با حفظ وضعیت خنثی ستون فقرات، استفاده از تشک نیمه‌سفت و کمک گرفتن از بالش‌ها، خواب راحت‌تری را تجربه کنید. خوشبختانه، با چند تغییر ساده در سبک خواب و مراقبت‌های روزانه، می‌توانید درد را کاهش دهید و دوباره از خواب شب لذت ببرید.

بهترین وضعیت خواب

هیچ وضعیت خواب ایده‌آلی برای همه مبتلایان به سیاتیک وجود ندارد، اما این سه حالت ممکن است برای شما مؤثر باشند:

خوابیدن به پشت

خوابیدن به پشت به ترازبودن ستون فقرات کمک کرده و فشار روی عصب سیاتیک را کاهش می‌دهد.

خوابیدن به پهلو

خوابیدن به پهلو به‌ویژه اگر روی طرف مخالف درد بخوابید، فشار روی عصب کاهش می‌یابد.

حالت خم بودن ستون فقرات

اگر علت سیاتیک شما تنگی کانال نخاعی (اسپاینال استنوز) باشد، کمی خم بودن ستون فقرات می‌تواند باعث تسکین درد شود.

توصیه‌ها

ستون فقرات خود را در وضعیت خنثی نگه دارید: هنگام درازکشیدن، سر، شانه‌ها و لگن باید در یک خط مستقیم قرار داشته باشند. از یک بالش کوچک زیر سر (نه شانه‌ها) استفاده کنید و در صورت نیاز، یک بالش زیر زانوها قرار دهید تا از قوس بیش از حد کمر جلوگیری شود.

از بالش برای حمایت هدفمند استفاده کنید: اگر به پهلو می‌خوابید، یک بالش بین زانوها بگذارید تا لگن هم‌تراز باقی بماند. همچنین می‌توانید یک بالش پشت کمر قرار دهید تا از غلتیدن جلوگیری کنید. بالش بدن (Body Pillow) گزینه‌ای مناسب است چون به فرم بدن شکل می‌گیرد و ثابت می‌ماند.

کمی خمیده بخوابید

اگر منشأ سیاتیک شما تنگی کانال نخاعی است، می‌توانید: از بالش گوه‌ای (شیب‌دار) زیر سر و بالاتنه استفاده کنید. روی تخت قابل تنظیم یا صندلی راحتی خوابیده و بالاتنه را بالا بیاورید. حالت جنینی (خوابیدن به پهلو با زانوهای جمع‌شده) را امتحان کنید.

نکته مهم: اگر علت دردتان تنگی نخاع نیست، این وضعیت‌ها ممکن است درد را بدتر کنند.

مراقب خوابیدن روی شکم باشید: این حالت اغلب باعث فشار بیشتر بر کمر و چرخش گردن می‌شود و معمولا توصیه نمی‌شود. اما در برخی افراد، قوس کمر در این حالت ممکن است باعث تسکین درد شود. در نهایت، هر وضعیتی که به شما احساس بهتری می‌دهد، همان را انتخاب کنید.

تشک مناسب را بشناسید: تشک خیلی نرم یا خیلی سفت می‌تواند درد را تشدید کند. بررسی‌ها نشان می‌دهد که تشک نیمه‌سفت بهترین گزینه برای کاهش درد پایین کمر است. از بالش یا تاپر تشک استفاده کنید تا وضعیت فعلی را بهینه‌تر کنید و اگر لازم بود، به دنبال تعویض تشک باشید.

قبل از خواب حرکات کششی انجام دهید: تقویت عضلات مرکزی بدن و کشش عضلات پشت می‌تواند فشار روی ستون فقرات را کاهش دهد.

از روش‌های خانگی تسکین درد کمک بگیرید: داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن برای کاهش التهاب. ۱- چسب لیدوکائین برای تسکین موضعی درد. ۲- کمپرس گرم یا سرد بسته به شدت و تازگی درد. ۳- حمام آبگرم قبل از خواب برای آرامش عضلات و تسکین عمومی.

مراقبت‌های روزانه را فراموش نکنید: رفتار شما در طول روز روی کیفیت خواب شب تأثیرگذار است:

وضعیت بدنی مناسب در طول نشستن و ایستادن؛ فعالیت بدنی منظم برای تقویت عضلات و کاهش فشار؛ درمان‌های مکمل مانند ماساژ، طب سوزنی، یوگا یا فیزیوتراپی؛ مراجعه به فیزیوتراپیست برای تنظیم حرکات و آموزش وضعیت‌های مناسب خواب

درمان ریشه‌ای سیاتیک

برای تسکین کامل درد سیاتیک — چه در شب و چه در طول روز — باید علت اصلی آن مشخص شود. دیسک بیرون‌زده، تنگی نخاع یا سندرم پیریفورمیس، هر کدام نیاز به مراقبت متفاوتی دارند. دانستن علت، به شما کمک می‌کند بهترین حالت خواب و روش‌های درمانی را انتخاب کنید. درد سیاتیک به این معنا نیست که باید با شب‌های بی‌خوابی کنار بیایید. با اصلاح وضعیت خواب، مراقبت‌های خانگی و پیگیری درمان‌های پزشکی، می‌توانید خواب راحت و بدون درد را دوباره تجربه کنید.

نکته

نگهداری داروها در «سفر»

نگهداری نادرست داروها در خودرو یا چمدان، مخصوصا در گرمای تابستان، می‌تواند به فساد دارو و کاهش اثر درمانی آن منجر شود. سازمان غذا و دارو نسبت به خطرات حمل نادرست دارو در سفر هشدار داد و بر رعایت نکات ایمنی تأکید کرد. یکی از نکاتی که اغلب نادیده گرفته می‌شود، نحوه نگهداری داروها در مسیر سفر است. ندا کاظمی‌نیا، کارشناس دفتر پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، با هشدار نسبت به حمل نادرست داروها در خودرو، گفت: قراردادن داروها در معرض نور مستقیم آفتاب یا در مکان‌هایی مانند داشبورد یا صندوق عقب خودرو، می‌تواند موجب کاهش اثرگذاری دارو یا حتی فاسدشدن آن شود. او گفت: برخی داروها که نیازمند نگهداری در شرایط خنک هستند، باید در کیسه‌های عایق حرارتی یا در کنار یخ خشک حمل شوند تا زنجیره سرمایی آن‌ها قطع نشود. قطع این زنجیره می‌تواند دارو را از نظر درمانی بی‌اثر کند. کاظمی‌نیا همچنین نسبت به همراه داشتن داروهای مخدر یا روان‌گردان، آرام‌بخش‌ها و قرص‌های خواب‌آور در سفر هشدار داد و افزود: حتی مقدار کم این داروها، بدون نسخه و مجوز قانونی، می‌تواند باعث بروز مشکلات قضایی برای مسافران شود؛ به‌ویژه هنگام عبور از مرزهای بین‌المللی. وی همچنین توصیه کرد: مسافران از حمل داروهای گیاهی مشکوک یا ناشناخته نیز پرهیز کنند؛ چراکه ممکن است این داروها حاوی ترکیبات غیرمجاز یا خطرناک باشند و سلامت مصرف‌کننده را به‌طور جدی تهدید کنند. به گفته کارشناس سازمان غذا و دارو، رعایت اصول ساده‌ای مانند نگهداری صحیح دارو، شناخت قوانین مربوط به حمل داروهای خاص و خودداری از مصرف یا حمل داروهای نامعتبر، می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات بهداشتی و حقوقی در سفر جلوگیری کند. پس اگر دارویی همراه دارید، آن را مثل مواد غذایی حساس در برابر گرما و شرایط نامطلوب نگهداری کنید. سلامت شما، در همین جزئیات است.

میوه‌های غنی از منیزیم برای بهبود گوارش

منیزیم نقش مهمی در شل‌کردن عضلات دستگاه گوارش، کاهش نفخ و تنظیم حرکات روده دارد. متخصصان تغذیه پیشنهاد می‌کنند مصرف میوه‌هایی که منیزیم بالایی دارند را در رژیم غذایی خود بگنجانید. این میوه‌ها می‌توانند به کاهش نفخ و بهبود حرکات روده کمک کنند.

هندوانه

هندوانه علاوه بر آب فراوان، در هر قاچ حدود ۱۰ میلی‌گرم منیزیم دارد. این میوه با آبرسانی به گوارش و روده برای دفع، به ویژه در هوای گرم بهتر کمک می‌کند.

آووکادو

یک عدد آووکادوی متوسط حاوی حدود ۵۸ میلی‌گرم منیزیم است. ترکیب منیزیم، فیبر و چربی‌های سالم در آووکادو باعث کاهش یبوست، حفظ سلامت روده و جذب بهتر مواد مغذی می‌شود.

توت

توت‌هایی مانند شاتوت و تمشک در هر فنجان حدود ۲۹ میلی‌گرم منیزیم دارند. این میوه‌ها سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها هستند و به تنظیم حرکات روده و سلامت کلی دستگاه گوارش کمک می‌کنند.

آناناس

در هر فنجان آناناس، حدود ۲۰ میلی‌گرم منیزیم وجود دارد. این میوه به هضم پروتئین‌ها کمک کرده و التهاب روده را کاهش می‌دهد. آناناس می‌تواند نفخ و ناراحتی‌های گوارشی پس از غذا را کاهش دهد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی پلازاده

یادداشت

اضطراب جدایی کلاس اولی‌ها

خدیجه باقرآبادی
روانشناس

اضطراب جدایی یک روند طبیعی و بخشی از فرآیند رشد مغزی کودک است که از حدود شش ماهگی در کودکان آغاز می‌شود و در محدوده سه سالگی تقریبا فروکش می‌کند. این اضطراب زمانی رخ می‌دهد که کودک از منبع تغذیه روانی خود که معمولا مادر، پدر و نزدیکان هستند دور شده و به غریبه‌ها نزدیک می‌شود و عمدتا به صورت گریه و بی‌قراری خود را نشان می‌دهد. اضطراب جدایی در زمانی‌که قرار است کودک وارد پیش‌دبستانی و دبستان شود دوباره عود کرده و خود را نشان می‌دهد. البته کودکانی که سابقه رفتن به پیش‌دبستانی را دارند در ورود به کلاس اول کمتر این اضطراب جدایی را نشان می‌دهند.

اضطراب جدایی در سن مدرسه خود را با گریه، بی‌قراری، چسبیدن به والدین و... نشان می‌دهد، گاهی ممکن است بچه‌ها از علائم جسمی مانند دل‌درد، تهوع، سردرد و سرگیجه نیز گلایه کنند که در برخی مواقع بهانه و گاهی نیز واقعی و ناشی از اضطراب جدایی از فضای امن خانه و قرارگرفتن در فضای اجتماعی جدید است. این اضطراب به خودی خود طبیعی و معمولا مرتفع می‌شود، مگر اینکه تبدیل به اختلال اضطراب جدایی شود که در این صورت نیازمند مداخله و درمان خواهد بود.

والدین باید کم‌کم از فرزند خود فاصله بگیرند، چند روزی همراه او به مدرسه بروند و حتی در صورت نیاز چند روز در حیاط مدرسه و یا پشت در کلاس بمانند تا کودک به تدریج از اضطراب فاصله بگیرد. در روزهای بعدی والدین باید به فرزند خود قول بدهند سر ساعت برای بردن کودک به مدرسه بیایند و در صورت امکان در روزهای اول مدرسه خود والدین به جای سرویس، دنبال فرزند انشان بروند.

بدترین رفتار والدین با کودکانی که با اضطراب جدایی در سن مدرسه مواجه هستند این است که با تندی و خشونت کودک را از خود برانند و در پاسخ به نگرانی کودک پاسخ‌های نامناسب بدهند. کار بسیار بد دیگری که ممکن است برخی از والدین انجام دهند این است که به کودک خود بگویند در حیاط مدرسه می‌مانند، اما به قول خود عمل نکنند و مدرسه را ترک کنند. بسیاری از کودکان می‌ترسند اگر از والدین خود جدا شوند دیگر آنها را نبینند و یا آنها را برای همیشه از دست بدهند، باید در این زمینه به کودکان امنیت خاطر بدهیم.

نقش عفونت‌ها در بروز سکته قلبی

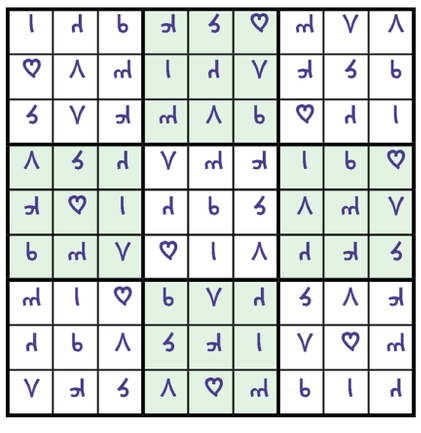
یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که عفونت‌ها هم می‌توانند در بروز سکته قلبی نقش داشته باشند. متخصصان سلامت می‌گویند پلاک‌های چربی که در عروق قلب جمع می‌شوند، ممکن است باکتری‌ها را سال‌ها در قالب «زیست‌لایه‌های ژلاتینی» در خود پنهان کنند؛ ساختارهایی که از چشم سیستم ایمنی و حتی آنتی‌بیوتیک‌ها دور می‌مانند و در نهایت می‌توانند به سکته قلبی منجر شوند. متخصصان دریافتند که التهاب ناشی از عفونت می‌تواند باعث ترکیدن پلاک شریانی شود. پروفسور «پکا کارهونن»، سرپرست مطالعه یادآورشد: عفونت‌هایی مانند ذات‌الریه (پنومونی) و عفونت‌های دستگاه ادراری می‌توانند محرک حمله قلبی باشند. وی گفت: سیستم ایمنی برای مقابله با عفونت، تولید گلبول‌های سفید خون را افزایش می‌دهد اما این روند باعث می‌شود سلول‌های خونی به نام پلاکت‌ها چسبنده‌تر شوند و این وضعیت منجر به تشکیل لخته‌هایی می‌شود که می‌توانند جریان خون به قلب یا مغز را مسدود کنند.

نشانه‌های شایع مارگزیدگی

متخصص سم‌شناسی و داروشناسی گفت: تفاوت نوع سم مارها و اثرات آن‌ها بر بدن است؛ برخی سموم با تأثیر بر سیستم عصبی موجب فلج عضلات تنفسی می‌شوند، در حالی‌که برخی دیگر با تخریب بافت‌ها یا ایجاد اختلال در انعقاد خون، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به دنبال دارند. دکتر امیر بقائی، درباره علائم عمومی مارگزیدگی توضیح داد: درد شدید و تورم فوری در محل گزش، قرمزی و تغییر رنگ پوست اطراف محل، خونریزی یا کبودی، حالت تهوع، استفراغ یا ضعف عمومی، تعریق زیاد، تپش قلب و اضطراب از جمله نشانه‌های شایع هستند. دکتر بقائی افزود: نکته مورد توجه تفاوت نوع سم مارها و اثرات آن‌ها بر بدن است. برخی سموم با تأثیر بر سیستم عصبی موجب فلج عضلات تنفسی می‌شوند، در حالی‌که برخی دیگر با تخریب بافت‌ها یا ایجاد اختلال در انعقاد خون، آسیب‌های جبران‌ناپذیری به دنبال دارند. بنابراین، شناخت اولیه علائم مارگزیدگی می‌تواند در درمان مؤثر باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

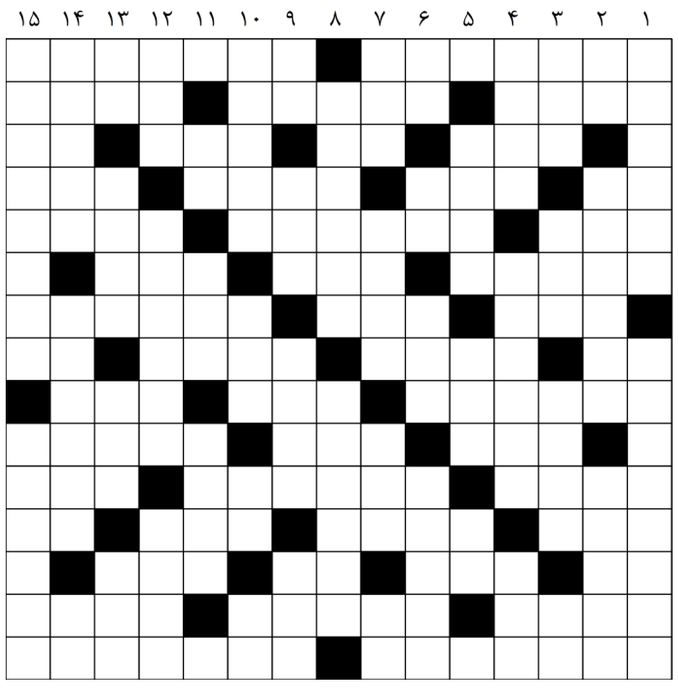
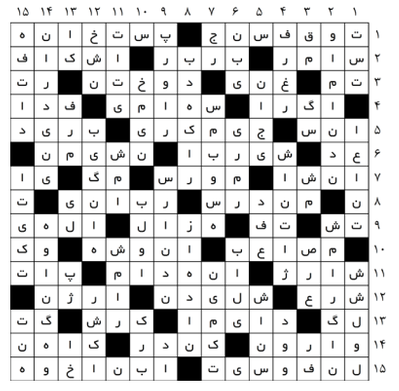
شماره ۲۲۰۵

افقی

۱- حامی و هوادار- ماده ضد بید۲- متظاهر و منافق- هزینه‌ها- پایتخت جمهوری چک۳- قیمت- عضو صورت- خوردنی متعجب- علامت مفعولی۴- بله روسی- جوان- نویسنده- یافتنی در معدن۵- پژواک صدا- سرمایه و وجه- آرزو۶- زن دیرنشین- وسایل زندگی- گریستن بر مرده۷- پست و فرومایه- چربی- از شهرهای استان کرمانشاه۸- فراهم آوردن- به‌طور آشکارا- فریادرس- حرف پیروزی۹- امپراتوری روم شرقی- عمل جستن- خجسته و مبارک۱۰- گنجشک- لوله تنفسی- مرتبه دوم اعداد۱۱- مطلع و باخبر- ایالتی دوگانه- کنیز۱۲- جمع ملت- کاشف الکل- زدنی خودستا- حرف انتخاب۱۳- رنج و زحمت- شکار- زندگی کن- به دست آوردن۱۴- شریف‌تر و ارجمندتر- ذات و نهاد- خوبی۱۵- غاری در استان زنجان- کاشف نروژی قطب جنوب

عمودی

۱- آشکار و نمایان- اداره‌ای در ایران۲- نمایش- باغ افلاطون- گردش و تفرج در کوه۳- قطار- ضعف و سستی- نیستی و فنا- فرمان اتومبیل۴- هجوم و حمله- پیش بها- ایوان مسقف۵- منزل- نوعی قایق- شهر رازی۶- مادر عرب- پشه- گیره جراحی- جوینده عدالت۷- درخت خرما- جهان- از جزایر ایرانی خلیج فارس- طرف و جهت۸- نوشیدنی مقوی- تمیز۹- جنس مذکر- گیاه رنگی- فریاد- چین و چروک پوست۱۰- از شهرهای امارات- محاسن صورت- موضوع و زمینه- یار غم۱۱- نمی شنود- شایسته و جایز- آش هفت دانه۱۲- رشته‌ای در شمشیربازی- وسایل خانه- دندانساز۱۳- قومی ایرانی- داستان بلند- یک میلیون برابر متریک- درخت مجنون۱۴- مجال و فرصت- از پدیده‌های جغرافیایی- شخص و نفر۱۵- محافظت و حراست- تشک



حل جدول ۲۲۰۴