آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۴۳
یکشنبه
۱۴۰۳ • ۰۷ • ۲۲
۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶/ ۱۳ اکتبر ۲۰۲۴

درمان انواع سرفه

هرچند روش درمان سرفه‌ها با هم متفاوت هستند، اما یکسری توصیه‌ها مثل استراحت کافی، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ‌شده، غذاهای چرب و خوراکی‌های بسیار سرد، سیگار نکشیدن و نوشیدن مایعات کافی برای هردو نوع سرفه کاربرد دارد. همچنین در هوای سرد یا خشک، سینه و گلو نباید بدون پوشش مناسب باشند و باید پوشانده شوند. اگر بعد از ابتلا به سرماخوردگی سرفه دارید اما بیماری‌تان آنقدر آزاردهنده نیست که نیاز به مراجعه به پزشک داشته باشید، در قدم اول باید تشخیص دهید دچار کدام سرفه هستید.

سرفه خشک

سرفه خشک، نوعی سرفه است که با تولید مخاط یا خلط در مجاری تنفسی همراه نیست.

شست‌وشو با آب نمک: نمک به دلیل خاصیت ضدباکتریایی که دارد، می‌تواند در بهبود بیماری‌های تنفسی و همچنین درمان انواع سرفه به خصوص سرفه خشک موثر باشد.

شربت‌ها و دم‌نوش‌ها: مصرف شربت‌هایی مانند شربت به‌دانه، دم‌نوش‌های گرم مانند بابونه، آویشن، به‌لیمو و پنیرک می‌تواند مخاط گلو را نرم کند و از سرفه‌های خشک جلوگیری کند.

چای و عسل: چای و عسل دو ترکیب اثربخش برای درمان سرفه خشک محسوب می‌شوند. بهتر است دمنوش چای و عسل را در وعده صبحانه یا عصرانه خود قرار دهید.

خوردن غذاهای مرطوب: خوردن غذاهایی مانند سوپ‌های گرم و آبکی و مصرف میوه‌های آبدار مانند سیب و گلابی برای بهبود و درمان سرفه‌های خشک توصیه می‌شود.

سرفه خلط‌دار

سرفه‌های خلط‌دار، یکی از علائم ابتلا به عفونت‌های ناشی از سرماخوردگی و آنفلوآنزا است.

دمنوش‌ها: دمنوش‌هایی مثل زنجبیل، گل ختمی، نعناع و آویشن به خارج کردن خلط از ریه‌ها کمک می‌کنند.

مایعات ولرم: مهم‌ترین و ساده‌ترین راهکار نوشیدن آب ولرم است. مصرف مایعات به رقیق‌شدن مخاط و پاکسازی خلط در قفسه سینه و بینی کمک می‌کند. نوشیدن آبگرم همچنین موجب کاهش سرفه می‌شود و درد قفسه سینه و گلو را تا حد زیادی کم می‌کند.

مصرف عسل: مصرف عسل طبیعی به‌ویژه همراه با لیموترش یا آب ولرم، به‌عنوان یک ضدعفونی‌کننده طبیعی عمل کرده و به دفع خلط کمک می‌کند.

بادکش کردن سینه: بادکش روی سینه و گرم نگه‌داشتن آن برای کمک به دفع خلط و بهبود وضعیت ریه‌ها توصیه می‌شود. ماساژ قفسه سینه، ماساژدادن سینه، دوش گرفتن با آبگرم و بخورگرم هم به بهبود سرفه‌های خلط‌دار کمک می‌کند.

دانستنی‌ها

خواص گیاهان و ادویه‌ها برای سلامتی

گیاهان و ادویه‌هایی که در غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرند هم به دلیل خواص درمانی و هم طعم و مزه‌شان همواره مورد توجه بوده‌اند. ما از گیاهان و ادویه‌های زیادی در آشپزی خود به‌ویژه زردچوبه، سیر و شنبلیله در طبخ گوشت مرغ و انواع خورش‌ها استفاده می‌کنیم گیاهان و ادویه‌ها چیز جدیدی در آشپزی ما و سایر مللل نیستند و ثابت شده که بسیاری از آن‌ها برای ارتقای سلامت عمومی بدن نیز مفید هستند.

دارچین؛ ضد دیابت

دارچین یک ادویه محبوب است که در انواع دستورالعمل‌ها و محصولات پخته یافت می‌شود.. این ادویه دارای فعالیت آنتی‌اکسیدانی قوی است و به مبارزه با التهاب کمک می‌کند و کلسترول وتری گلیسیرید خون را کاهش می‌دهد. اما مهم‌ترین عملکرد دارچین برای سلامت عمومی بدن تاثیر آن بر سطح قندخون است. دارچین می‌تواند قندخون را با مکانیسم‌های مختلفی کاهش دهد.

مریم گلی؛ تقویت حافظه

مریم گلی به دلیل خواص درمانی خود در قرون وسطی شهرت زیادی داشت و حتی برای جلوگیری از طاعون استفاده می‌شد. تحقیقات کنونی نشان می‌دهد که مریم گلی ممکن است بتواند عملکرد مغز و حافظه را بهبود ببخشد، به خصوص در افراد مبتلا به بیماری آلزایمر. بیماری آلزایمر با کاهش سطح استیل کولین، یک پیام رسان شیمیایی در مغز همراه است. مریم گلی از تجزیه استیل کولین جلوگیری می‌کند. در یک مطالعه ۴ ماهه روی ۴۲ فرد مبتلا به بیماری آلزایمر خفیف تا متوسط، عصاره مریم گلی بهبود قابل توجهی در عملکرد مغز ایجاد کرد. مریم گلی همچنین می‌تواند از بروز عفونت‌های دهانی و لثه‌ای و آبسه‌های دندانی جلوگیری کرده و بوی بد دهان را از بین ببرد. مریم گلی از خانواده نعنا است که بیشتر از برگ‌های آن استفاده می‌شود؛ یک گیاه تلخ مزه‌ای که دارای اسانس و رایحه‌ی مشخصی است.

نعناع تند؛ کاهش درد روده

استفاده از نعناع تند (فلفلی) در طب سنتی سابقه طولانی دارد. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که روغن نعناع تند می‌تواند درد در سندرم روده تحریک‌پذیر را بهبود ببخشد. به نظر می‌رسد نعناع تند با شل‌کردن عضلات صاف روده بزرگ عمل می‌کند و باعث تسکین درد ناشی از حرکات روده می‌شود. عصاره این گیاه همچنین به کاهش نفخ شکم، که یک علامت رایج گوارشی است، کمک می‌کند. نعناع تند هم چنین می‌تواند به مبارزه با حالت تهوع کمک کند. سندرم روده تحریک‌پذیر نوعی اختلال در عملکرد روده است که با درد مزمن در ناحیه شکم، احساس ناراحتی، نفخ و تغییرات در عادات روده‌ای، بدون هرگونه علت ارگانیک دیگری، مشخص می‌شود. اسهال یا یبوست می‌توانند علامت غالب آن باشد که ممکن است به صورت متناوب ظاهر شوند.

زردچوبه؛ ضدالتهاب

زردچوبه ادویه‌ای است که به اغلب غذاها رنگ زرد می‌دهد و ما اغلب در زمان تفت‌دادن پیاز و سرخ‌کردن گوشت و مرغ از آن استفاده می‌کنیم. این ادویه حاوی چندین ترکیب با خواص دارویی است که مهم‌ترین آن‌ها کورکومین است. کورکومین یک آنتی‌اکسیدان فوق‌العاده قوی است که به مبارزه با آسیب اکسیداتیو و تقویت آنزیم‌های آنتی‌اکسیدانی بدن کمک می‌کند. این مهم است، زیرا اعتقاد بر این است که آسیب اکسیداتیو یکی از مکانیسم‌های کلیدی در ایجاد پیری و بسیاری از بیماری‌ها است. کورکومین همچنین به شدت ضدالتهاب است، تا جایی که با اثربخشی برخی از داروهای ضدالتهابی مطابقت دارد. با توجه به اینکه التهاب طولانی‌مدت و سطح پایین تقریبا در هر بیماری مزمن نقش مهمی ایفا می‌کند، تعجب‌آور نیست که ببینیم کورکومین با انواع فواید سلامتی مرتبط است. مطالعات نشان می‌دهد که کورکومین می‌تواند عملکرد مغز را بهبود بخشد.

فلفل قرمز تند؛ کاهش اشتها

فلفل کاین یا فلفل قرمز تند نوعی فلفل چیلی است که برای تهیه غذاهای تند استفاده می‌شود. ماده فعال موجود در آن کپسایسین نام دارد که در بسیاری از مطالعات نشان داده شده است که باعث کاهش اشتها و افزایش چربی‌سوزی می‌شود. به همین دلیل، یک عنصر رایج در بسیاری از مکمل‌های تجاری کاهش وزن است. یک مطالعه نشان داد که افزودن ۱ گرم فلفل قرمز به وعده‌های غذایی باعث کاهش اشتها و افزایش چربی‌سوزی در افرادی می‌شود که به طور منظم فلفل مصرف نمی‌کنند. با این حال، هیچ تاثیری در افرادی که عادت به خوردن غذاهای تند داشتند، وجود نداشت، که نشان می‌دهد ممکن است تحمل نسبت به اثرات فلفل قرمز تند ایجاد شود. کپسایسین با انواع خاصی از سرطان از جمله سرطان ریه، کبد و پروستات مبارزه می‌کند.

زنجبیل؛ درمان تهوع

زنجبیل می‌تواند حالت تهوع را درمان کند و دارای خواص ضدالتهابی است زنجبیل یک ادویه محبوب است که در چندین شکل از طب جایگزین استفاده می‌شود. مطالعات به طور مداوم نشان داده‌اند که ۱ گرم یا بیشتر زنجبیل می‌تواند با موفقیت حالت تهوع را درمان کند. این شامل حالت تهوع ناشی از تهوع صبحگاهی، شیمی درمانی و بیماری دریا می‌شود. یک مطالعه روی افراد در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ نشان داد که ۲ گرم عصاره زنجبیل در روز، نشانگرهای التهاب روده بزرگ را به همان روش آسپرین کاهش می‌دهد. تحقیقات دیگر نشان داد که مخلوطی از زنجبیل، دارچین و روغن کنجد باعث کاهش درد در افراد مبتلا به آرتروز می‌شود.

شنبلیله؛ کاهش قندخون

شنبلیله که ما آن را در طبخ قرمه سبزی استفاده می‌کنیم اثرات مفیدی بر قند خون دارد. این گیاه حاوی پروتئین گیاهی ۴-هیدروکسی ایزولوسین است که می‌تواند عملکرد هورمون انسولین را بهبود بخشد. بسیاری از مطالعات انسانی نشان داده‌اند که حداقل ۱ گرم عصاره شنبلیله در روز می‌تواند سطح قندخون را به ویژه در افراد دیابتی کاهش دهد.

رزماری؛ پیشگیری از آلرژی

رزماری گیاهی است که ما اغلب از آن برای طعم دادن به مرغ و گوشت در غذاهای خود استفاده می‌کنیم. رزماری می‌تواند به جلوگیری از آلرژی و احتقان بینی کمک کند. ماده فعال رزماری اسید رزمارینیک نام دارد. نشان داده شده که این ماده پاسخ‌های آلرژیک و احتقان بینی را سرکوب می‌کند.

یادداشت

پیشگیری از افسردگی سالمندان

سمیه معتضدیان
روانپزشک

سالمندی مرحله مهمی از رشد است که به سایر مراحل زندگی انسان پیوند زده شده است. وقتی انسان پیر می‌شود در بسیاری از فرایندهای بیولوژیک بدن تغییراتی ایجاد می‌شود که می‌توان با راهکارهایی برای داشتن زندگی سالم‌تر از بروز برخی از این موارد پیشگیری کرد. یکی از سیستم‌هایی که تحت تأثیر افزایش سن قرار می‌گیرد سیستم عصبی و مرکزی مغز است، علاوه بر این موضوع ابعاد زیستی هم وجود دارد که افراد را مستعد ابتلاء به اختلالات روانپزشکی در دوران سالمندی می‌کند. تغییراتی که در مغز به واسطه سالمندی رخ می‌دهد می‌تواند فرد را مبتلا به اضطراب، افسردگی یا ترس از پیری کند. این اختلالات در دوران سالمندی شایع است، فردی که در تمام طول عمر خود به طور مداوم فعالیت شغلی مستمری داشته به یکباره بعد از بازنشستگی از بسیاری از فعالیت‌ها باز می‌ماند. ممکن است به‌دلیل تغییرات مرتبط با سن نشانه‌های افسردگی پنهان بماند و یا منجر به کاهش کیفیت زندگی در این افراد شود. احساس طولانی‌مدت غم و اندوه، ناامیدی و درماندگی یا اضطراب، بی‌قراری و تحریک‌پذیری، از دست‌دادن علاقه به فعالیت‌های گذشته، احساس خستگی بدون انجام فعالیت بدنی، اجتناب از حضور در جمع، کاهش فعالیت، کاهش و یا افزایش اشتها و... از بارزترین نشانه‌های بروز افسردگی در سالمندان است. اولین قدم برای کاهش اختلالات در سالمندان تلاش برای بهبود عملکرد و کیفیت زندگی سالمند است باید اصولی را از همان ابتدای جوانی و میان‌سالی رعایت کنیم تا سالمندی بهتری را تجربه کنیم. با پیروی از سبک زندگی سالم به میزان قابل‌توجهی نشانه‌های تظاهرات ژنتیکی اختلالاتی نظیر افسردگی و اضطراب در پیری قابل کنترل است. برنامه منظم برای فعالیت بدنی و رژیم غذایی سالم پرهیز از مصرف چربی‌های اشباع شده و کاهش استفاده از کربوهیدرات‌ها از جمله فاکتورهایی است که به سلامت ذهن و جسم سالمند کمک می‌کند. فعالیت‌های فیزیکی مستمر در سلامت جسم و روان مؤثر است، بهتر است این فعالیت‌ها گروهی باشد، زیرا در بهبود روابط اجتماعی کمک‌کننده است. هم‌چنین حضور سالمندان در اجتماع و روابط خانوادگی مهم است، اعضای خانواده و مراقب سالمند باید برای ملاقات‌های سالمند با دوستان و اطرافیان خود برنامه‌ریزی منظمی داشته باشند تا از انزوای اجتماعی آنان جلوگیری کنند.

ارتباط بین کم‌شنوایی و زوال عقل

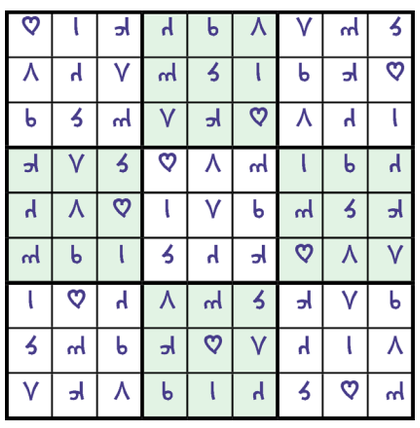
یک مطالعه بر ارتباط بین کم‌شنوایی بزرگسالان و زوال عقل تأکید می‌کند. دکتر «باپتیست گرنیر»، محقق ارشد می‌گوید: «با توجه به بار عمده زوال شناختی و فقدان درمان، شناسایی عوامل خطر قابل اصلاح مهم است.» به‌گفته محققان، «مهارت‌های تفکر نه تنها افراد مبتلا به کم‌شنوایی را از نظر اجتماعی منزوی می‌کند، همچنین باعث می‌شود آنها برای دوره‌های طولانی بدون ورودی شنوایی به سر ببرند.» با این حال، محققان گفتند سمعک باید برای بیماران مبتلا به کم‌شنوایی تجویز شود. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۶۲۰۰۰ نفر تجزیه و تحلیل کردند. در مجموع، ۴۹ درصد شنوایی طبیعی داشتند. ۳۸ درصد کم‌شنوایی خفیف داشتند. و ۱۰ درصد کم‌شنوایی ناتوان‌کننده داشتند اما از سمعک استفاده نمی‌کردند. ۳ درصد از سمعک استفاده می‌کردند. در مجموع، ۲۷ درصد از شرکت‌کنندگان با کم‌شنوایی خفیف و ۳۷ درصد با کم‌شنوایی ناتوان‌کننده، نمرات شناختی‌شان نشان‌دهنده اختلال بود.

عامل خطر مهم ابتلا به سرطان خون

«گاز رادون» یک عامل خطر مهم ابتلا به سرطان خون (لوسمی) است. لوسمی که خون و مغز استخوان را درگیر می‌کند، شایع‌ترین سرطان دوران کودکی است. «متیو بولزیگار»، استادیار بهداشت گفت: «ما در ۷۰۰ شهر این مساله را پیگیر شدیم که نشان داد سرطان خون دوران کودکی را با سطوح گاز رادون مرتبط می‌کند.» رادون یک گاز طبیعی است که در برخی از سنگ‌ها و خاک‌ها وجود دارد. این گاز محصول جانبی تجزیه اورانیوم است که می‌تواند از طریق هوا وارد بدن شود. این گاز بی‌رنگ و بی‌بو به راحتی می‌تواند به سطوح خطرناک برسد. بولزیگار و تیمش در غلظت‌های پایین‌تر از سطوحی که مقامات فدرال اقداماتی را برای کاهش قرارگرفتن در معرض رادون توصیه می‌کنند، ارتباط بین سرطان خون کودکان و رادون را مشاهده کردند. آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده می‌گوید هیچ سطحی از رادون ایمن نیست.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

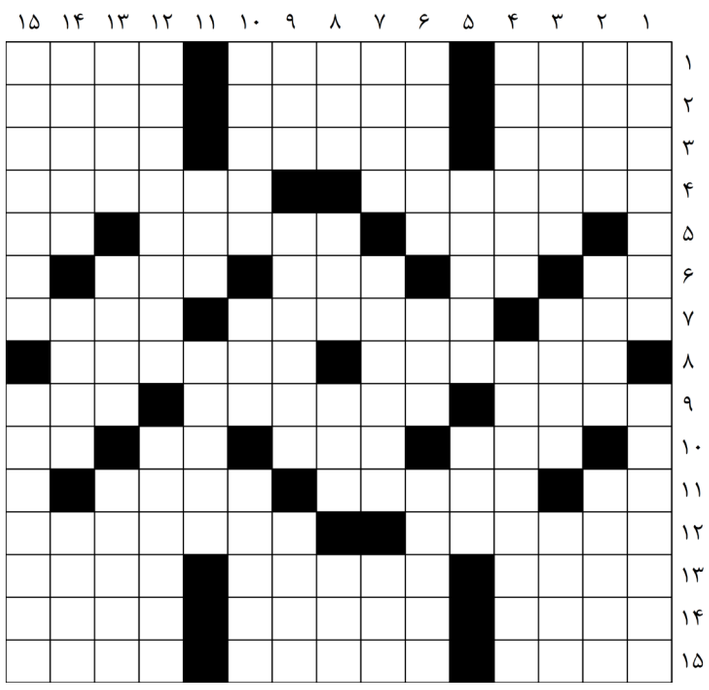
شماره ۱۹۴۳

افقی

۱- هدایت‌کننده- پدر گیو در شاهنامه- گرانمایه ۲- سرها- خانه زیرزمینی- پول زیرمیزی ۳- جوهرخوشنویسی- پاک‌کردن- ویران و خراب ۴- قمرمصنوعی- مکان به مکان ۵- پرچم- استوارکردن- نفس چاق ۶- رودآرام- مساوی- جواب مثبت- مویی برسرندارد ۷- عددزوج یک رقمی- عاقبت جوینده- در جنگل زیاد است ۸- عاریتی- پول کاغذی ۹- کنده‌کاری چوب- بخاری دیواری- بیماری پوستی ۱۰- شایسته‌وجایز- از عناصرفلزی- رطوبت- طرف‌وجهت ۱۱- از ماه‌های زمستان- نام هفتمین نیای زرتشت- قلعه‌وحصار ۱۲- کشف‌کردن- بنای تاریخی ساوه ۱۳- ترک وطن- ازمواد مخدر- نژادی در آسیا ۱۴- رشته پهن- نوعی روغن- استخوان نازک روی سرانگشت دست‌وپا ۱۵- کاشف میکروب طاعون- صندلی دندان‌پزشکی- از شنبه تا آدینه

عمودی

۱- فیلم جیم جارموش- فیلمی از جان‌فاورو ۲- پیرو و تابع- اثر و علامت- هماهنگ و یکدست ۳- جمع شاهد- بر روی پاکت نامه می‌چسبانند- ایوان و مهتابی ۴- نوعی جمله- از فیزیکدانان آلمانی ۵- کلمه تحسین- نظریات و عقاید ۶- رواج و توسعه- دود از آن بلند می‌شود- نوعی نشریه ۷- گرداب- از شهرهای کهن ایران در حوالی درگز- کامیون ارتشی ۸- پرستار کودک که زن باشد- قطار- موش رایانه!- هذیان بیمار ۹- برگه انتخاباتی- عاشق‌بودن- در دریا فراوان است ۱۰- نوعی سنگ قیمتی- ایالتی در آلمان با مرکز ویسبادن- کفش چرخدار ۱۱- معجزه الهی- شهری در استان کرمان ۱۲- گول‌زدن- مخصوص آقایان ۱۳- شبیه‌تر- زین ساز- زیاده روی و ولخرجی ۱۴- بزرگ و آقا- دلداده شیرین- شکل و قیافه ۱۵- زهدترسایان- قله‌ای در استان یزد



حل جدول ۱۹۴۲