دانستنی‌ها

چرا سردردهای میگرنی شدیدتر و بیشتر شده‌اند؟

میگرن یکی از انواع سردردهاست که افراد زیادی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این نوع سردرد معمولا به صورت ضربانی یا کوبنده ظاهر می‌شود و با علایمی مانند حالت تهوع یا استفراغ و حساسیت به نور و صدا همراه است. افراد مبتلا به میگرن گاه با مشکلات مختلف سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب و اختلال اضطراب پس از سانحه هم مواجه هستند. کارشناسان در این مطالعه جدید خاطرنشان کردند که دفعات و شدت میگرن در میان آمریکایی‌ها افزایش پیدا کرده و این پرسش را پیش آورده که آیا تغییرات اقلیمی می‌تواند دلیل آن باشد؟ نتایج تحقیقات جدید نیز حاکی از آن است که اگرچه تعداد افراد مبتلا به میگرن در ایالات متحده طی ۳۰ سال گذشته ثابت مانده اما تاثیر این عارضه بر زندگی و فعالیت‌های روزانه حادتر شده و با غیبت افراد در فعالیت‌های اجتماعی و بهره‌وری کمتر در مدارس و محیط‌های کاری همراه بوده است. به گزارش ان‌بی‌سی نیوز، متخصصان با تجزیه و تحلیل ۱۱ مطالعه روی بزرگسالان ایالات متحده بین سال‌های ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۸ میلادی در زمینه هر دو نوع میگرن دوره‌ای و مزمن دریافتند شیوع میگرن طی سه دهه ثابت مانده اما نمرات مرتبط با مقیاس ارزیابی «ناتوان‌کنندگی میگرن» که تاثیر میگرن را بر فعالیت‌های روزانه افراد اندازه‌گیری می‌کند از سال ۲۰۰۴ به بعد از ۲۲ درصد به ۴۲.۴ درصد افزایش یافته است. این نمرات ناتوان‌کنندگی نشان‌دهنده شدت میگرن است. به گفته دکتر «تیموتی ایو کالینز»، رئیس بخش سردرد در واحد عصب‌شناسی مرکز پزشکی دانشگاه دوک در کارولینای شمالی، میگرن باعث می‌شود افراد در محیط تحصیل و کار بهره‌وری کمتری داشته باشند، در فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی کمتری شرکت کنند و کارهای کمتری در خانه انجام دهند، زیرا میگرن به دفعات بیشتر و شدیدتر بروز می‌کند. البته متخصصان معتقدند از آنجا که آگاهی اجتماعی درباره عارضه میگرن بیشتر شده و تصورات اجتماعی منفی درباره ناتوانی ناشی از این عارضه و انگ بودن آن کاهش یافته است، آثار ناخوشایند و ناتوان‌کننده میگرن در محیط کار و تحصیل بیشتر دیده و گزارش می‌شود. آنها تغییرات اقلیمی را هم از دیگر عوامل موثر بر این عارضه می‌دانند و می‌گویند بحران‌های آب و هوایی نامنظم و شدید از جمله محرک‌های شناخته‌شده در بیماری میگرن هستند و با توجه به اینکه رویدادهای اقلیمی شدید مانند طوفان‌ها، بیشتر و شدیدتر شده‌اند، می‌توانند در افزایش حملات میگرنی و شدت آنها نقش داشته باشند. بنا بر اعلام کلینیک مایو، تغییرات اقلیمی احتمالا با برهم‌زدن تعادل مواد شیمیایی در مغز مانند سروتونین، باعث میگرن می‌شوند. نور زیاد خورشید، گرما یا سرمای شدید، تشعشع شدید و رطوبت بالا از جمله محرک‌های اقلیمی هستند. متخصصان در انگلیس هم هشدار داده‌اند که بحران تغییرات اقلیمی و نوسان‌های دمایی، بیماری‌های مغز و اعصاب مانند سکته مغزی، زوال عقل و اسکیزوفرنی را تشدید می‌کند و بر شدت، دفعات و مدت زمان میگرن هم تاثیرگذار است.

درمان

درمان بیماری میگرن با توجه به سوابق پزشکی بیمار، سایر داروهایی که مصرف می‌کند و همچنین ترجیح شخصی فرد مبتلا، متغیر است. به گفته متخصصان، درمان نامناسب یکی از عوامل خطر اصلی در افزایش شدت میگرن و دفعات حملات میگرنی است. بر همین اساس، مراجعه به متخصص ضرورت دارد. البته می‌توان با انجام دادن برخی کارها به کاهش شدت و دفعات این سردرد کمک کرد. نوشیدن آب کافی، داشتن خواب با کیفیت و کافی، پیروی از رژیم غذایی سالم و حذف نکردن وعده‌های غذایی و همچنین دوری از فشارهای عاطفی در کاهش و بهبود این عارضه موثرند. مصرف ویتامین و مواد معدنی کافی، اجتناب از نوشیدنی‌های کافئین‌دار، شکلات هم از دیگر عوامل موثر بر کاهش علایم این بیماری به شمار می‌روند.

نکته

«تاتو» می‌تواند با خطر سرطان خون مرتبط باشد

تحقیقات نشان می‌دهد که جوهر تاتو با تحریک تغییرات التهابی، ممکن است در ایجاد لنفوم نقش داشته باشد. به گزارش هلث دی نیوز، محققان سوئدی تاکید کردند که یافته‌ها زودهنگام هستند و باید مطالعات بیشتری برای تأیید هرگونه ارتباط بین خالکوبی و سرطان خون انجام شود. «کریستل نیلسن» سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه لوند سوئد، گفت: «مردم احتمالا می‌خواهند به بیان هویت خود از طریق خالکوبی ادامه دهند و بنابراین بسیار مهم است که ما به‌عنوان یک جامعه بتوانیم از ایمن بودن آن مطمئن شویم. خوب است بدانید که خالکوبی می‌تواند بر سلامت شما تأثیر بگذارد و اگر علائمی را تجربه کردید که فکر می‌کنید می‌تواند به خالکوبی شما مرتبط باشد، باید به پزشک مراجعه کنید.» در این مطالعه، تیم نیلسن پاسخ‌های پرسشنامه‌ای را که توسط تقریبا ۴۲۰۰ بزرگسال پر شده بود، بررسی کردند که حدود ۱۴۰۰ نفر از آنها بین سنین ۲۰ تا ۶۰ سال به لنفوم مبتلا شده بودند. نیلسن اظهار کرد: «پس از در نظرگرفتن سایر عوامل مرتبط مانند سیگار و سن، متوجه شدیم که خطر ابتلاء به لنفوم در بین افرادی که خالکوبی شده بودند ۲۱ درصد بیشتر بود. لنفوم یک نوع سرطان خون نادر است و نتایج اکنون نیاز به تأیید و بررسی بیشتر در سایر مطالعات دارد.» محققان پی بردند که اندازه یک خالکوبی از نظر کوچک یا بزرگ بودن تفاوتی در خطر لنفوم ایجاد نکرد. نیلسن گفت: «ما هنوز دلیل این موضوع را نمی‌دانیم. تنها می‌توان حدس زد که یک خالکوبی، صرف نظر از اندازه، باعث ایجاد التهاب با درجه پایین در بدن می‌شود که به نوبه خود می‌تواند باعث سرطان شود. بنابراین تصویر پیچیده‌تر از آن چیزی است که در ابتدا فکر می‌کردیم.» او توضیح داد: «ما می‌دانیم که وقتی جوهر خالکوبی به پوست تزریق می‌شود، بدن آن را به‌عنوان چیزی خارجی که نباید وجود داشته باشد تعبیر می‌کند و سیستم ایمنی بدن فعال می‌شود. بخش بزرگی از جوهر به دور از پوست، به غدد لنفاوی که در آن رسوب می‌کند، منتقل می‌شود.» گروه‌های نیلسن قصد دارند مطالعات بیشتری در مورد اینکه آیا خالکوبی ممکن است با اشکال دیگر سرطان ارتباط داشته باشد یا خیر، انجام دهند.

خوراکی‌های «سیاه» که وزن شما را کاهش می‌دهند

برای کاهش وزن ترکیب کردن غذاهای غنی از مواد مغذی که متابولیسم را افزایش می‌دهند و به چربی‌سوزی کمک می‌کنند، اهمیت زیادی دارد. برهمین اساس غذاهای سیاه، غنی از آنتی‌اکسیدان، فیبر و مواد مغذی ضروری، به‌دلیل مزایای بالقوه در کاهش وزن مورد توجه قرار گرفته‌اند. این خوراکی‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا وزن اضافی خود را به طور موثر کاهش دهید.

لوبیای سیاه

لوبیای سیاه یکی از منابع غنی غذایی محسوب می‌شود که حاوی پروتئین و فیبر بالا با حداقل چربی است. این پروتئین به ساخت و ترمیم ماهیچه‌ها کمک می‌کند که به نوبه خود متابولیسم را افزایش می‌دهد و به سوزاندن کالری کمک می‌کند. فیبر موجود در لوبیای سیاه باعث ایجاد احساس سیری، کاهش دریافت کالری کلی و جلوگیری از پرخوری می‌شود.

شاه‌توت

شاه‌توت میوه‌ای کم کالری و غنی از مواد مغذی است که می‌تواند یک مکمل عالی برای رژیم کاهش وزن باشد. این میوه سرشار از فیبر است که به هضم غذا کمک کرده و مدت طولانی‌تری احساس سیری ایجاد می‌کند. آنتی‌اکسیدان موجود در شاه‌توت، به‌ویژه ویتامین C و آنتوسیانین‌ها، به مبارزه با استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می‌کنند.

دانه‌های چیا

دانه‌های چیا، منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳، فیبر و پروتئین محسوب می‌شوند که همگی برای کاهش وزن مفید هستند. دانه‌های چیا وقتی در آب خیس می‌شوند، منبسط می‌شوند و قوام ژل مانندی پیدا می‌کنند که به سیری و هیدراته نگه‌داشتن شما کمک می‌کند. محتوای فیبر به هضم کمک می‌کند و گرسنگی را کاهش می‌دهد.

عدس سیاه

عدس سیاه مملو از پروتئین، فیبر و مواد معدنی ضروری است. این نوع عدس کالری کمی دارد اما سیری بالایی دارد و به همین دلیل به یک غذای ایده‌آل برای کاهش وزن تبدیل شده است. محتوای فیبر بالا در عدس سیاه به هضم غذا و حفظ سطح قند خون ثابت کمک می‌کند، در حالی که پروتئین موجود در این عدس از رشد ماهیچه‌ها و متابولیسم حمایت می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

علل سوزش کف پا در شب

علی نقره‌کار
فوق‌تخصص درد

سندرم داغ شدن کف پاها که به آن سندرم گریسون گوپالان نیز گفته می‌شود یک مجموعه سندرم است که در آن پاها به طور ناراحت‌کننده‌ای گرم و دردناک می‌شوند به طوری که درد آن ممکن است در خواب شما اختلال ایجاد کند. احساس سوزش کف پا می‌تواند به دلیل طیف وسیعی از شرایط ایجاد شود. به همین دلیل بسیار مهم است که علت آن مشخص شود تا بتوانید درمان مناسبی را دریافت کنید.

اگر شما دچار دیابت بوده و به درمان و کنترل آن توجهی نکرده باشید ممکن است علائمی مانند سوزش کف پا در هنگام شب را بیشتر تجربه کنید؛ زیرا دیابت کنترل نشده می‌تواند به عروق و اعصاب شما آسیب برساند.

در واقع قندخون بالا باعث کاهش انتقال سیگنال از اعصاب به نقاط مورد نظر می‌شود که این شرایط می‌تواند بر حساسیت قسمت‌های مختلف بدن ازجمله پا تأثیر بگذارد. سایر علائم نوروپاتی محیطی عبارتند از:

کم‌کاری تیروئید: کم‌کاری تیروئید باعث به هم ریختگی هورمون‌ها در بدن شما می‌شود و تعادل آنها را از بین می‌برد. این شرایط می‌تواند باعث تورم در بدن و ایجاد فشار بر برخی اعصاب شود. از شایع‌ترین علائم کم‌کاری تیروئید علاوه بر سوزش پا، خستگی و خشکی پوست و افزایش بی‌دلیل وزن است.

کلیه‌ها: وقتی کلیه‌ها به خوبی وظیفه خود را انجام ندهند، سموم در خون شما تجمع پیدا می‌کنند. این شرایط می‌تواند منجر به تورم و خارش یا سوزش کف پا شود.

دیسکوپاتی: دیسکوپاتی کمری اختلالات عصبی است که به‌دلیل ایجاد آسیب وارد شده در ستون فقرات به دیسک‌های مختلف ممکن است ایجاد شود. در واقع طناب نخاعی که از داخل ستون فقرات عبور می‌کند، باعث مجاورت عصب‌های مختلف از کنار دیسک‌ها می‌شود. به همین دلیل در صورت آسیب به دیسک‌ها ممکن است این عصب‌ها فشرده و تحریک شوند و سوزش کف پا نیز می‌تواند یکی از عوارض طولانی مدت این شرایط باشد.

مصرف فرآوری‌ها: امروزه به‌دلیل عادت‌های بسیار اشتباه غذایی و مصرف زیاد غذاهای فراوری شده امکان کمبود تغذیه‌ای در جوانان افزایش یافته است که می‌تواند حتی باعث بروز آسیب‌های عصبی شده و علائمی مانند سوزش کف پا را ایجاد می‌کند.

پوست پرتقال به بهبود سلامت قلب کمک می‌کند

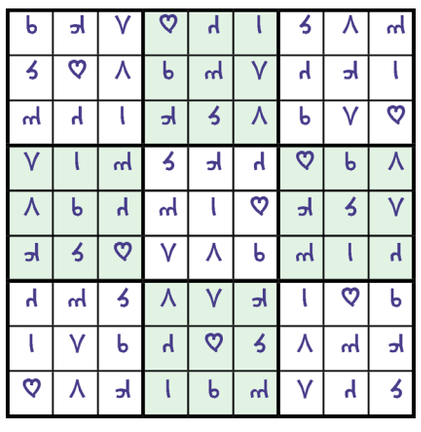
محققان دریافتند که عصاره‌ای از پوست پرتقال ممکن است به بهبود سلامت قلب در موش‌ها کمک کند. TMAO زمانی تولید می‌شود که باکتری‌های موجود در میکروبیوم روده از مواد مغذی و مواد غذایی خاصی تغذیه کنند. «یو وانگ»، محقق ارشد گفت: «برخی از باکتری‌های روده از مواد مغذی خاصی در طول هضم تغذیه می‌کنند و مواد شیمیایی نظیر TMAO را تولید می‌کنند که می‌تواند به پیش‌بینی بیماری‌های قلبی‌وعروقی در آینده کمک کند.» مطالعات گذشته TMAO را با افزایش خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی مرتبط می‌دانند. وانگ ادامه داد: «در عصاره پوست پرتقال، مواد شیمیایی خاصی را یافتیم که می‌توانند تولید مواد شیمیایی را که می‌توانند به سیستم قلبی عروقی آسیب برسانند، مهار کنند.» در طول این مطالعه، محققان دریافتند که عصاره پوست پرتقال غیرقطبی قادر است تولید TMAO را در ۱۰ موش نر متوقف کند.

غذایی گیاهی کلید افزایش طول عمر

یک مطالعه بزرگ تأیید می‌کند که یک رژیم غذایی مبتنی بر گیاهخواری که برای نجات کره زمین طراحی شده است، عمر مردم را نیز افزایش می‌دهد. دکتر «والتر ویلت»، محقق ارشد، می‌گوید: «تغییر نحوه غذاخوردن می‌تواند به کندکردن روند تغییرات آب و هوایی کمک کند.» این رژیم بر غذاهای گیاهی با حداقل میزان فرآوری تاکید دارد، در حالی که مصرف متوسط گوشت و غذاهای لبنی در آن مجاز است. مطالعه جدید از داده‌های ۲۰ هزار نفر استفاده کرد. محققان دریافتند افرادی که رژیم غذایی آنها بیشتر با رژیم PHD مطابقت دارد، ۳۰ درصد کمتر در معرض خطر مرگ زودهنگام بودند. هم چنین افرادی که عادات غذایی آنها تطابق بیشتری با PHD داشت، تأثیر مثبت بیشتری بر محیط زیست نیز داشتند. ویلت افزود: «تغذیه سالم باعث افزایش پایداری محیطی می‌شود که به نوبه خود برای سلامت هر فرد ضروری است.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

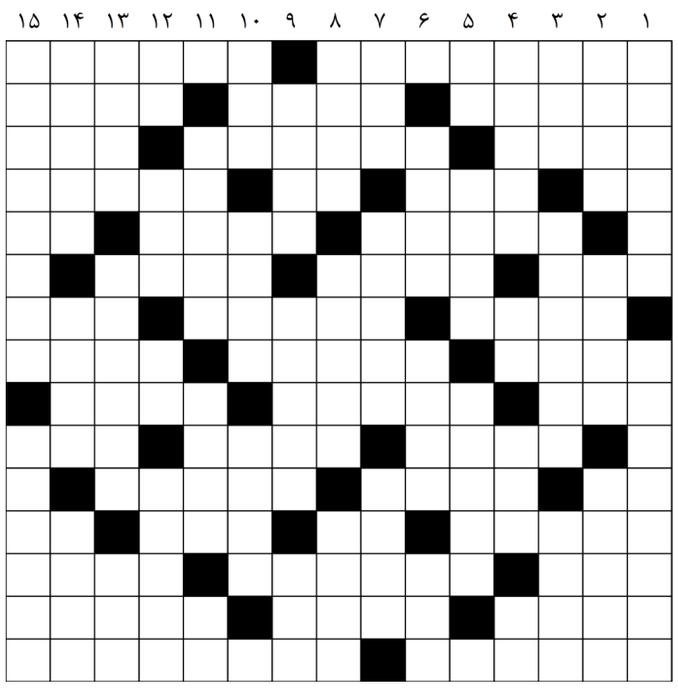
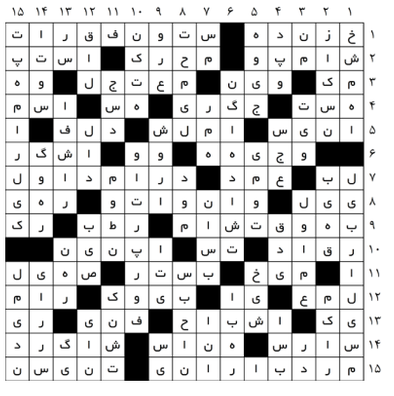
شماره ۲۱۶۴

افقی

۱- دریاچه‌ای در کانادا- آلبومی از محسن یگانه ۲- ناواردوناآشنا- عبادتگاه- استاندارسابق ۳- واحدی برای اندازه‌گیری زمین- از درجات نیروی دریایی- دانه نهانزایان ۴- حرف همراهی- سلاح گاو!- رفوزه- صبوروبردبار ۵- کلید خودرو- نوعی رواندار- اشاره به دور ۶- آزاد- شیره چغندر- نزدیک آمدن ۷- گندمگون- از کارتون‌ها- تومور ۸- آیینه- وزن مخصوص- به طورآشکارا ۹- ترس- جانوردرختی آمریکایی- ازرشته‌های ورزش کشتی ۱۰- سمت چپ- زن شلخته- پنداروتصور ۱۱- چسبناک- سخت‌واستوار- طول‌وامتداد ۱۲- برادرهابیل- درخت زبان گنجشک- خزنده خاکی- تعداد آیات سوره کوثر ۱۳- فراموشی- رفیق آذری- بیش از اندازه ۱۴- دوستان- مشک خالص- بن‌بست ۱۵- ماه دوازدهم سال میلادی- فیلمی از ویلیام وایلر

عمودی

۱- ازگیاهان دارویی- ازمجریان با سابقه صداوسیما ۲- ستاره- گریزان- خبرچین ۳- رنگ دریا- نوعی سبک معماری- بیابان ۴- آشفتگی‌وبی‌نظمی- هم‌بازی کارتونی پت- آغشته به زهر- مادرعرب ۵- نام ترکی- گاوآهن- نوعي والیبال ۶- خرمابن- یک چهارم چیزی- پسوندشباهت ۷- بی‌هوشی- پرینتر- تولیدکننده ۸- یک چشم- مدح‌وپرستش- همنشینان ۹- عاشق- پرسه‌زن- فوری و سریع ۱۰- بالاپوش بلندقدیمی- قطعی- تیردان ۱۱- دلیری- از ماه‌های سریانی- حرف نازی‌ها ۱۲- عادت- لباس آخرت- ارجمندی- سخن زیرلب ۱۳- پوچ‌وخالی- ظرف سربازی- نوعی آشپزخانه ۱۴- استانی در شمال اسپانیا- عوض‌کردنی راننده- شمشیرزن ۱۵- فیلمی از جیمزکامرون- نام قدیم بابلسر



حل جدول ۲۱۶۳