آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۹۳
چهارشنبه
۱۴۰۳•۰۵•۱۷
۲ صفر ۱۴۴۶/ ۷ آگوست ۲۰۲۴

# راهکارهایی برای درمان نفخ معده

**نفخ یکی از مشکلات شایعی است که بزرگسالان را درگیر می‌کند و موجب آزار فرد می‌شود. با توجه به رژیم غذایی نامناسب اکثر افراد، سطوح بالای استرس، نیاز به داروهای روزانه و قرارگرفتن در معرض آلاینده‌های مختلف، جای تعجب نیست که برخی افراد بیشتر روزها دچار نوعی نفخ می‌شود. برای بسیاری از افراد، علت گاز بیش از حد در روده‌ها به موارد زیر خلاصه می‌شود: هضم ناکافی پروتئین که باعث تخمیر برخی غذاها می‌شود. ناتوانی در تجزیه کامل قند و کربوهیدرات‌ها؛ چراکه برخی از ترکیبات پیچیده قندی برای هضم کامل نیاز به حضور آنزیم‌ها دارند، با این حال افراد ممکن است فاقد آن باشند. عدم تعادل در باکتری‌های روده؛ به‌طوری که در دستگاه گوارش تریلیون‌ها باکتری سالم و ناسالم وجود دارند که با هم رقابت می‌کنند و زمانی که «باکتری‌های بد» به دلایلی بیشتر از باکتری‌های خوب باشند، عدم تعادل می‌تواند منجر به نفخ شکم و گاز بیش از حد شود.**

## مصرف پروبیوتیک‌ها

باکتری‌های خوب به‌نام پروبیوتیک‌ها مانند حشرات دوستدار روده در دستگاه گوارش شما عمل می‌کنند و باکتری‌های بدی را که می‌توانند باعث بروز مشکلات و واکنش‌های گوارشی شوند، از بین می‌برند. می‌توانید مکمل‌های پروبیوتیک مصرف کنید، به علاوه آنها را از غذاهای طبیعی پروبیوتیک مانند: کلم ترش، ماست، کفیر و... تهیه کنید.

## فیبر

یکی از موثرترین درمان‌های نفخ معده، بهبود رژیم غذایی است، برای اینکه همه چیز به آرامی جریان داشته باشد، باید مطمئن شوید که یک رژیم غذایی با فیبر بالا داشته باشید.

## میوه‌ها و سبزیجات

سبزیجات و میوه‌ها، الکترولیت‌های کلیدی و آنزیم‌های مفید را تامین می‌کنند، بهترین دوستان شما برای تسکین طبیعی نفخ معده هستند. سعی کنید بیشتر سبزیجات برگدار خام یا پخته شده، خیار، کرفس، رازیانه، کنگرفرنگی، خربزه، انواع توت‌ها، سبزیجات بخارپز و سبزیجات مصرف کنید.

## آب کافی بنوشید

یکی از راه‌های تسکین سریع ناراحتی، نوشیدن آب در صورت کم‌آبی است. با با خوردن حداقل شش تا هشت لیوان در روز شروع کنید. هیدراته ماندن ضروری است، اما وقتی نوبت به انتخاب نوشیدنی می‌رسد، عاقلانه انتخاب کنید. بهترین گزینه برای شما آب ساده، آب دم‌کرده با برش‌های میوه تازه یا گیاهان (مانند لیمو، گریپ‌فروت، ریحان و غیره) یا چای گیاهی است.

## ورزش

سعی کنید با انجام یک فعالیت فعال در اکثر روزهای هفته به مدت حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، بیش‌ترین فواید را از ورزش ببرید و بعد از آن از نوشیدنی‌های ورزشی شیرین صرف نظر کنید. از طرف دیگر هم تمرین بیش از حد باعث می‌شود که بدن وارد یک حالت استرس زا شود. این باعث می‌شود که غدد فوق کلیوی هورمون استرس کورتیزول بیشتری ترشح کنند.

## کاهش استرس

استرس و اضطراب به میزان زیادی بر هضم غذا تأثیر می‌گذارد. در پوشش دستگاه گوارش، شبکه‌ای از بافت مداری زندگی می‌کند که از طریق پیام‌های هورمونی و شیمیایی به سیستم عصبی مرکزی، به نام سیستم عصبی روده (ENS) ارتباط برقرار می‌کند. مغز شما ENS را تحریک می‌کند تا آنزیم‌ها، بزاق و ترشحات تولید کند تا به هضم غذا کمک کند.

## دانستنی‌ها

### اقدامات لازم در مواجهه با فرد گرمازده

آگاهی از شرایط خطرناک و تشخیص اینکه آیا کسی به کمک نیاز دارد یا خیر، برای جلوگیری از گرمازدگی و سایر موارد اضطراری مرتبط با گرما ضروری است. به نظر می‌رسد گرمای تابستان امسال افراد بسیاری در سراسر جهان را تحت تاثیر قرار دهد. دکتر «لیانا ون»، پزشک اورژانس در رابطه با این موضوع توضیحاتی ارائه می‌کند. به گفته او، گرمازدگی شرایط اضطراری پزشکی است که باید فورا درمان شود زیرا می‌تواند به سرعت کشنده شود. بدن معمولا ظرفیت کنترل و تنظیم دمای خودش را دارد اما وقتی این سازوکار تحت تاثیر گرمای شدید قرار می‌گیرد، دمای بدن به سرعت بالا می‌رود و سیستم‌های طبیعی بدن فرد نمی‌توانند آن را پایین بیاورند. دمای داخلی بدن در عرض ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به سرعت به ۴۱ درجه سلسیوس یا بالاتر می‌رسد. اگر این اتفاق بیفتد، فرد دچار گیجی و سرگیجه می‌شود و احساس ضعف می‌کند. همچنین ممکن است نتواند درست صحبت کند یا اینکه هوشیاری‌اش را از دست می‌دهد. حتی ممکن است دچار تشنج و ضربان قلب غیرطبیعی شود. اگر شخصی در اطراف شما با چنین وضعیتی مواجه شد، او را بی‌درنگ به بیمارستان منتقل کنید. دکتر لیاناون می‌گوید: در چنین حالتی فرد مورد نظر را به جای خنک و سایه ببرید، سپس پارچه‌های سرد و مرطوب یا کیسه‌های یخ را روی گردن، کشاله ران و زیر بغلش قرار دهید و تا زمان رسیدن پزشکان اورژانس در کنارش بمانید. برخی موارد گرمازدگی با شدت کمتر هم علائمی مانند حالت تهوع، خستگی، سرگیجه، سردرد، تعریق شدید و سردی پوست دارد. بنابراین قرارگرفتن در سایه و جای خنک و مرطوب کردن لباس‌ها ضروری است. گرمای شدید دو تاثیر مهم بر بدن می‌گذارد: یکی تاثیر مستقیم است که باعث گرم شدن بیش از حد بدن می‌شود و دیگری تشدید بیماری‌های زمینه‌ای مانند ناراحتی‌های قلبی و عروقی. گرمای شدید ممکن است افراد بسیاری را با مشکل مواجه کند اما برخی از افراد آسیب بیشتری خواهند دید از جمله افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند و افرادی که به دلایل اجتماعی و شغلی ناگزیرند در معرض گرما قرار بگیرند. در مواقعی که دمای هوا بسیار بالا و گرما شدید است، همه افراد باید اقدامات احتیاطی به کار ببندند. در چنین مواردی بهتر است زمان قرارگرفتن در گرما و در خارج از خانه را محدود کنید، تمرینات بدنی را صبح‌های خیلی زود و شب‌ها انجام دهید، اگر از خانه بیرون رفتید در سایه و جاهای خنک بمانید و تا حد ممکن آب و مایعات بنوشید. کودکان و افراد مسن را هرگز بدون رعایت موارد ایمنی و مراقبت در ماشین رها نکنید، زیرا دمای داخل ماشین بسیار سریع گرم می‌شود و می‌تواند کشنده باشد. گرما می‌تواند کشنده باشد و هر سال تعداد بیشتری از افراد در نقاط مختلف دنیا به دلیل تغییرات آب و هوایی جان خود را از دست می‌دهند اما همانطور که این روزهای گرم عادی‌تر می‌شوند - به گفته دانشمندان آب و هوا «روند غیرطبیعی جدید» - اثرات ناخوشایند افزایش دما بر بدن به شکل فزاینده‌ای بیشتر می‌شود.

## نکته

### راهکارهای دریافت ویتامین «D»

اولین نکته‌ای که باید درباره ویتامین «D» گفت این است که در واقع اصلا ویتامین نیست و گاهی می‌توانید ویتامین D را از طریق برنامه غذایی دریافت کنید؛ اما مساله این است که بدن‌تان خودش آن را (در واکنش به آفتاب) تولید کند؛ این یعنی افراد آگاه در این زمینه آن را نوعی هورمون در نظر می‌گیرند. بنابراین، جزئیاتی هست که برای شما کمتر شناخته شده است. نکته بعدی این است که اگر مثلا در انگلیس زندگی می‌کنید، احتمالا آفتاب کافی (به‌ویژه در ماه‌های زمستان) دریافت نمی‌کنید تا ویتامین D کافی تولید کنید و احتمالا لازم خواهد بود تا در این بین میزان [ویتامین D] دریافتی‌تان با مکمل‌ها را افزایش دهید، همان‌طور که شاید در مورد امگا یا پروبیوتیک این کار را می‌کنید. در ادامه کارشناسان توضیح می‌دهند که چه عواملی باعث کمبود ویتامین D می‌شوند؛ نشانه‌های مهمی که باید به آن‌ها توجه داشت کدام‌اند و چه خطرهایی در بر دارد و همچنین اگر فکر می‌کنید ممکن است کمبود ویتامین D داشته باشید، چه کار باید بکنید. از آن جا که منبع طبیعی اصلی ویتامین D ما آفتاب است، وقتی بحث دریافت ویتامین D کافی مطرح می‌شود، روزهای کوتاه زمستان یا اقلیم‌های کم‌آفتاب می‌تواند بر این موضوع اثرگذار باشد. «ماز پکام»، متخصص تغذیه توضیح می‌دهد: پوست ما ویتامین D را در واکنش به نور فرابنفش - به بیان دقیق‌تر نور فرابنفش بی (UVB) - تولید می‌کند. بنابراین، جای تعجب ندارد که بسیاری از افرادی که در انگلیس زندگی می‌کنند به‌دلیل عوامل فصلی، کمبود یا میزان ناکافی ویتامین D دارند. «ایو کالینیک»، درمانگر تغذیه ضمن تاییدِ این موضوع، اضافه می‌کند حتی کسانی که «در اقلیم‌های آفتابی‌تر زندگی می‌کنند، اگر از کرم‌های ضدآفتاب استفاده می‌کنند و پوست‌شان به هیچ‌وجه در معرض نور قرار نمی‌گیرد، ممکن است دچار کمبود ویتامین D باشند. اما البته، این جا باید توازن وجود داشته باشد. در نهایت، محافظت از پوست مقابل آفتاب‌سوختگی همچنان اهمیت دارد. در حالی که این امکان وجود دارد مقداری ویتامین D از طریق برنامه غذایی تامین کرد، این مقدار بسیار اندک خواهد بود. «هانا الدرسون»، متخصص تغذیه و هورمون عضو بانت BANT انجمن انگلیسی طب تغذیه و سبک زندگی)، توصیه می‌کند: بله، می‌توانیم از غذاها مانند قارچ، ماهی‌های چرب، لبنیات و تخم‌مرغ، مقدار اندکی دریافت کنیم، اما واقعا برای رفع نیاز کافی نخواهد بود. چند نکته دیگر نیز وجود دارد که هنگام بررسی علل کمبود ویتامین D در نظر گرفته شود. به گفته کالینیک، برخی افراد به‌دلیل ضعف سلامت روده و/یا عارضه‌هایی مانند بیماری کرون و سلیاک ویتامین D را جذب نمی‌کنند. اولین کاری که می‌توانید انجام دهید این است آزمایش خون خانگی را امتحان کنید - به‌راحتی در دسترس‌اند و سرنخ خوبی از وضعیت فعلی‌تان ارائه می‌دهند. پکام در ادامه می‌افزاید که می‌توانید با افزایش مدت قرارگیری در معرض آفتاب مستقیم، سعی کنید میزان ویتامین D بدن‌تان را افزایش دهید، «هدف‌تان این باشد که ۲۵ تا ۳۰ دقیقه در معرض آفتاب نیمروز قرار بگیرید، زیرا وقتی خورشید در بالاترین نقطه آسمان است باعث می‌شود فرایند تولید ویتامین D بازده بیشتری داشته باشد و سطح ویتامین افزایش پیدا کند.

## یادداشت

### خطرناک‌ترین نوع دیسک کمر

احمد شکرچی‌زاده
متخصص جراحی مغز و اعصاب

دیسک کمر، یکی از رایج‌ترین اختلالات مربوط به ستون فقرات است که سالانه بسیاری از افراد را درگیر می‌کند. مهم‌ترین دیسک‌ها در بین مهره‌های L1 و L2 است. این دیسک‌ها به‌دلیل اینکه نزدیک به نخاع هستند جزو خطرناک‌ترین دیسک‌ها است. خطرناک‌ترین دیسک کمر، زمانی بروز می‌کند که دیسک‌های آسیب‌دیده بر روی عصب‌ها و ریشه‌های عصبی فشار بیاورد و بیمار به علائم فلج در اندام‌ها دچار شود. در موارد بسیار نادر، لغزش دیسک می‌تواند تکانه‌های عصبی را به اعصاب دم اسبی در قسمت پایین کمر و پاها قطع کند. اگر این اتفاق بیفتد، ممکن است کنترل روده یا مثانه را از دست بدهید. علائم دیسک کمر: درد موضعی در ناحیه دیسک کمر، درد انتشاری در پاها، ناتوانی یا گرفتگی در پاها، بی‌حسی و ضعف عضلانی، گزگز و مورمور شدن، سوزش عضلات، سوزش و درد در ناحیه کف پا. علائم دیسک کمر خطرناک: اختلالات مثانه، فلج شدید عضلانی، بی‌حسی در قسمت داخلی ران و پشت پاها. خوشبختانه این علائم بسیار نادر است. تشخیص دیسک کمر: علاوه بر سابقه پزشکی فرد و انجام تمرینات فیزیکی، فرآیند تشخیص برای دیسک مهره‌ها شامل اقدامات زیر است: عکسبرداری با اشعه ایکس؛ تستی تشخیصی است که از پرتوهای الکترومغناطیس نامرئی برای تولید تصویر بافت‌های داخلی، استخوان‌ها و ارگان‌ها بر روی یک ورقه فیلم استفاده می‌کند. تصویربرداری رزونانس مغناطیسی؛ روشی تشخیصی است که از ترکیبی از آهنرباهای بزرگ، فرکانس‌های رادیویی و کامپیوتر برای تولید تصویر حاوی جزئیات از ارگان‌ها و ساختارهای داخلی بدن، استفاده می‌کند. توموگرافی کامپیوتری؛ نوعی تکنیک تصویربرداری است که از ترکیبی از پرتوهای ایکس و تکنولوژی کامپیوتری برای تولید تصاویری با برش عرضی (اسلایس) به‌صورت افقی و عمودی از بدن، استفاده می‌کند. سی‌تی‌اسکن؛ تصاویر حاوی جزئیات تمام قسمت‌های بدن مانند استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، چربی و سایر ارگان‌های بدن را نشان می‌دهد. سی‌تی‌اسکن نسبت به روش معمول تصویربرداری با اشعه ایکس، جزئیات بیشتری را نشان می‌دهد. نوار عصب و عضله؛ تستی تشخیصی است که پاسخ عضله یا فعالیت الکتریکی آن را در پاسخ به تحریک عضله، اندازه‌گیری می‌کند. میلوگرام؛ فرآیندی است که از رنگ‌هایی برای تزریق به کانال نخاعی استفاده می‌کند تا حین عکسبرداری با پرتوهای ایکس، ساختار واضحی از این ناحیه ایجاد شود.

## خطراتی که با افزایش دما تشدید می‌شوند

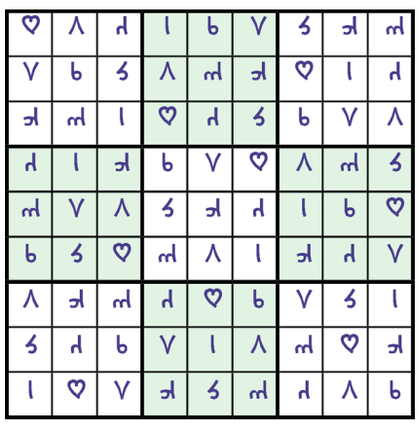
متخصصان تاکید می‌کنند گروه‌های خاصی از افراد بیشتر در معرض آسیب‌های ناشی از گرما قرار دارند از جمله نوزادان و کودکان خردسال، سالمندان به‌ویژه کسانی که شرایط زمینه‌ای دارند، زنان باردار و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای. حملات قلبی: قلب در مواجهه با گرما باید بیشتر کار کند و سریع‌تر بتپد. این امر می‌تواند منجر به حملات قلبی شود. سکته مغزی: شرایط آب و هوایی گرم می‌توانند به عامل خطر جدیدی برای سکته مغزی تبدیل شوند. علائم سکته مغزی شامل ضعف در یک طرف بدن، افتادگی صورت، گفتار مبهم و... است. بیماری کلیه: گرما می‌تواند بیماری کلیه را تشدید کند و کم‌آبی ناشی از گرما می‌تواند عملکرد کلیه‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. متخصصان یادآوری می‌کنند که قبل از خروج از خانه آب بنوشید. از قرارگرفتن در معرض نور خورشید بین ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعد از ظهر خودداری کنید.

## درمان جدید طاسی با قند طبیعی

محققان به کشف جالبی در مورد طاسی سر دست یافتند؛ قند طبیعی در بدن انسان، معروف به ۲-دی اوکسی-دی-ریبوز می‌تواند رشد مو را تحریک کند. این قند حیاتی برای فرآیندهای بیولوژیکی متعدد ضروری است و پتانسیل تشویق رشد مجدد مو را دارد همچنین استراتژی درمانی جدیدی برای مقابله با ریزش مو ارائه می‌کند. محققان متوجه شدند که موهای اطراف زخم‌های در حال بهبودی، سریعتر از آنهایی که درمان نشده بودند رشد می‌کنند. این کشف آنان را به آزمایش ۲-دی اوکسی-دی-ریبوز بر روی موش‌های مبتلا به ریزش موی ناشی از تستوسترون سوق داد. پروفسور مک نیل افزود: این قند، طبیعی، ارزان و پایدار است و ما نشان داده‌ایم که می‌توان آن را از انواع ژل‌های حامل یا پانسمان‌ها استفاده کرد و این موارد باعث می‌شود کاندیدای جذابی برای بررسی بیشتر درمان ریزش مو باشد.

## جدول سودوکو

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



## جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

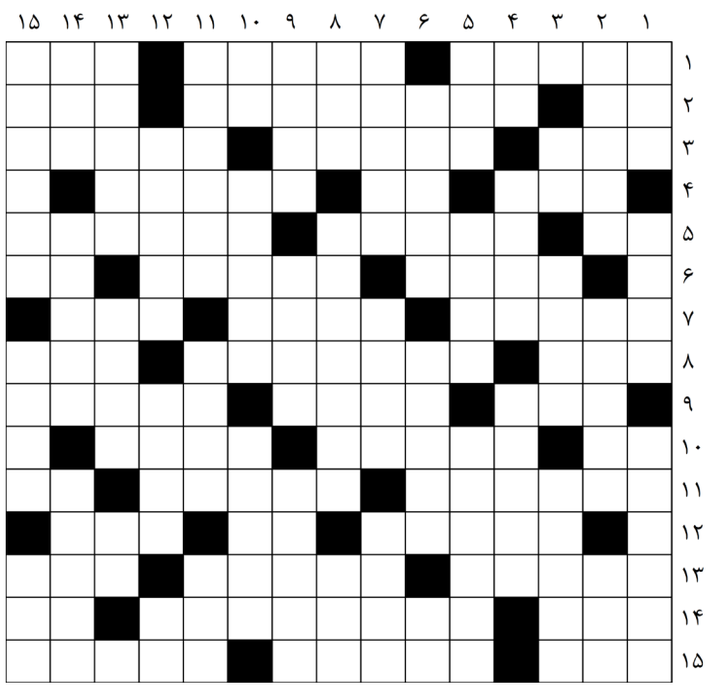
شماره ۱۸۹۳

### افقی

۱- الهه شکار یونان- گدازه آتش‌فشانی- باطل‌کردن ۲- قورباغه- مرکز ولایت بلخ در افغانستان- رب‌النوع سومریان ۳- بیماری- تن‌وبدن- جست‌وجوکردن ۴- جزیره ایتالیایی- بله روسی- کارآموزپزشکی ۵- همسرمرد- اثری از کارلوس فوینتس- نام سابق نیشابور ۶- بخشی از پرچم گل- مناطق- پرستیدنی مشرکان ۷- هم‌سن و سال- مانندوشبیه- سازمان جاسوسی آمریکا ۸- نوعی لباس مردانه بلند- اثری از روح‌انگیز شکیبا- پرستارکودک ۹- حاجت ومقصود- مولودوکودک- شخصیتی در شاهنامه ۱۰- نام ترکی- جمع غنیمت- از توابع کاشان ۱۱- غیر قابل دیدن- صاف و مسطح- زیاد نیست ۱۲- گیاه کاسنی- حرف فاصله- بسیار درخشان ۱۳- در این مکان- رودی در ویتنام- جواب منفی ۱۴- جوخه- مسبب- ویتامین انعقاد خون ۱۵- جواب مثبت- مولد الکتریسیته- هر چیز آتش گرفته

### عمودی

۱- بعد از اول- باطل- پایتخت ترکیه ۲- اسب اصیل و نجیب- خدا کند که نباشد- درخت تسبیح ۳- هلاکی و گمراهی- آرامگاه- فیلمی با بازی رانی موکرجی ۴- رطوبت- ضروری و لازم- کار دشوار ۵- مقابل- بلندترین شب سال- یکی از گوشه‌های دستگاه همایون ۶- غم و غصه- پیش آمدها- عدد ماه ۷- لاشه جانور- تقلبی- امانتدار ۸- پاکی و درستی- فیلمی به کارگردانی منوچهر عسگری نسب- تماما ۹- مخالف سرما- داخل- بیمناک ۱۰- نوعی پیشوند فعل مضارع- هدف تیراندازی- ارفاق فرنگی ۱۱- گشایش- گرفتاران و دربندان- تخت و سریر ۱۲- از شهرهای البرز- پایتخت نائورو- بازی نفس‌گیر! ۱۳- نوعی برادر و خواهر- پهلوانان- آب منجمد ۱۴- بلندمرتبه- صفرابر سنتی- ورزش هندوان ۱۵- سعادتمند- ثامن- جاده و مسیر



### حل جدول ۱۸۹۲