

## یادداشت

## علت اسپاسم عضلات ساق پا

علی نقره‌کار  
متخصص درد

گرفتگی ممکن است بر روی یک عضله یا گروهی از عضلات تأثیر بگذارد. هنگام اسپاسم، ممکن است احساس کنید که عضله شما کشیده شده یا گره‌ای سخت و سفت در آن ایجاد شده است. بعد از آنکه کشش متوقف شود، در عضله خود احساس درد با سفتی خواهید داشت. گاهی، اسپاسم‌های شدید به نانوایی و بی‌تحرکی منجر می‌شوند. معمولاً طی چند ثانیه، دقیقه یا در بدترین حالت بعد از چند ساعت به خودی خود برطرف می‌شود. معمولاً در افراد جوان در حین ورزش شدید و در افراد مسن، به‌ویژه در رختخواب که عمدتاً عضلات ساق پا، پا و ران را درگیر می‌کند، رایج است. همچنین گرفتگی‌ها در سه‌ماهه آخر بارداری نیز شایع است که بروز آنها ۵۰-۲۰ درصد است. اگر گرفتگی مزمین عضلات، طولانی تر شد، باید به پزشک مراجعه کنید. علل گرفتگی عضلات پا در برخی موارد ناشناخته است (ایدیوپاتیک). در برخی دیگر از موارد، ممکن است بیماری‌های زمینهای با دلایل قابل شناسایی دیگر باعث گرفتگی عضلات شود. با اینکه دلایل گرفتگی‌های ایدیوپاتیک یا هنوز ناشناخته است. فعالیت‌های عصبی غیرعادی در هنگام خواب که باعث گرفتگی عضلات می‌شود. فعالیت‌هایی مانند تمرینات ورزشی که ممکن است باعث گرفتگی عضلات در زمان‌های خاصی شود. قطع ناگهانی خون‌رسانی به عضلات آسیب‌دیده گرفتگی‌های ثانویه یا که به دلیل بیماری‌های زمینهای یا عوامل قابل تشخیص دیگر ایجاد می‌شوند. بارداری، وزن اضافی در دوران بارداری می‌تواند باعث کشیدگی عضلات پا شود و آنها را مستعد گرفتگی و اسپاسم کند. تمرینات ورزشی، گرفتگی‌های با اغلب پس از انجام تمرینات ورزشی اتفاق می‌افتد. بیماری‌های نورولوژیکی (بیماری‌هایی که بر عصب‌ها در عضلات یا تأثیر می‌گذرانند)، نوروباتی محیطی، بیماری‌های کبدی، اگر کبد شما از کار بیفتد، سموم در خون جمع شده و باعث ایجاد اسپاسم و گرفتگی عضلات می‌شود. عفونت، برخی از انواع عفونت‌های باکتریایی مانند کزاز می‌تواند باعث گرفتگی و اسپاسم عضلات شود. سموم، در برخی از افراد، زیادبودن سطح سموم در خون مانند سرب و جیوه می‌تواند باعث گرفتگی و اسپاسم عضلات شود. کم‌آبی، در برخی از افراد، کم‌آبی در بدن می‌تواند باعث کاهش نمک خون و گرفتگی و اسپاسم عضلات شود.

## دانستنی‌ها

## راه‌هایی برای کمک به سوزدایی طبیعی بدن

بیشتر بدن‌های سالم برای حذف سموم و ضایعات خود به کمک نیاز ندارند. نقش اصلی اندام‌های گوناگون در سیستم بدن این است که سموم را متابولیسیم و حذف کنند. تا زمانی که این سیستم سالم است، کار خودش را هر روز به صورت خودکار انجام می‌دهد. خیلی از افراد بعد از چند روز مسافرت، تعطیلی یا مهمانی و پرخوری کردن به این فکر می‌کنند که حالا باید بدن خود را پاکسازی کنند و با این هدف سراغ رژیم‌های غذایی سخت و محدودکننده می‌روند یا محصولات دتاکس یا سم‌زدا خریداری می‌کنند، مثل چای دتاکس، مکمل و... اما واقعیت یک چیز ساده است: اینکه شما برای سم‌زدایی یا پاکسازی بدن خود باید حتماً محصول خاصی را بخرید و مصرف کنید یا از خوردن یکسری از غذاها پرهیز کنید تا سموم از بدنتان خارج شوند، صرفاً یک ترفند بازاریابی است.

## بدن اتوماتیک سم‌زدایی می‌کند

بیشتر بدن‌های سالم برای حذف سموم و ضایعات خود به کمک نیاز ندارند. نقش اصلی اندام‌های گوناگون در سیستم بدن این است که سموم را متابولیسیم و حذف کنند. تا زمانی که این سیستم سالم است، کار خودش را هر روز به صورت خودکار انجام می‌دهد. کبد، کلیه‌ها، ریه‌ها، سیستم لنفاوی، کولون و حتی پوست شما در سم‌زدایی پیوسته بدن نقش دارند. این ارگان‌ها و سیستم‌ها خودشان به اندازه کافی و به طور مؤثر، سموم و مواد اضافی را دفع می‌کنند، بنابراین یک رژیم غذایی خاص یا مکمل دتاکس واقعاً لازم نیست. شواهد بسیار کمی مبنی بر مؤثر بودن فواید رژیم غذایی دتاکس وجود دارد. در بهترین حالت، رژیم‌های غذایی دتاکس مصرف غذاهای فراوری شده و غذاهای التهاب‌زاد تغذیه‌تان را محدود می‌کنند؛ اما در بدترین حالت می‌توانند مواد مغذی مهمی را از رژیم غذایی شما حذف کنند. یک غذا یا نوشیدنی نمی‌تواند بدن شما را سم‌زدایی کند. در مصرف مکمل‌های غذایی دتاکس باید بسیار محتاط باشید. زیرا سازمان غذا و دارو نظارتی بر تولید این محصولات ندارد. کمپانی‌های تولید مکمل‌های تری‌آر به تأیید از جهت اعتبار و ایمن بودن محصولات خود ندارند و بدون چنین مجوزی آنها را به بازار عرضه می‌کنند. یعنی بیشتر آنها حاوی آنچه ادعا می‌کنند نیستند و تأثیری هم ندارند و یا در واقع می‌توانند مضر هم باشند. تنها زمانی که بدن ممکن است نتواند فرایند سم‌زدایی خود را به درستی انجام دهد، طی یک بیماری‌های خاصی است. بیماری‌های مربوط به اندام‌های سم‌زدا مثل کبد و کلیه‌ها می‌توانند موجب تجمع مقدار ناآسانی از سموم در بدن شود. اگر بدن شما عملکردی در این سطح داشته باشد و سم‌زدایی آن به مشکل برخورد، فقط یک برنامه درمانی تجویز شده توسط پزشک، و نه یک رژیم غذایی یا مکمل دتاکس، بهترین راه حل مساله است. شما با یکسری از عادت‌ها و رفتارهای سالم می‌توانید از فرایند طبیعی و بیولوژیکی سم‌زدایی بدن خود حمایت کنید. یک رژیم غذایی متعادل که بخش عمده آن از غذاهای سالم و طبیعی و گیاهی است به طور کلی حامی سلامت و تندرستی شماست، از جمله سیستم‌های طبیعی بدن‌تان.

## آب کافی بنوشید

سیراب و هیدراته نگه داشتن بدن برای دفع سموم و اضافاتی مثل کربن دی‌اکسید و اوره خیلی مهم است. کم‌آبی بدن تأثیر منفی بر توانایی دفع مواد مضر از طریق عرق و ادرار و تنفس می‌گذارد. کار سختی نیست، همیشه یک بطری آب همراه خود داشته باشید و به محض خالی شدن دوباره آن را پر کنید. جای‌های بدون کافئین و آبمیوه‌های بدون قند مثل آبمیوه‌های طبیعی و تازه نیز انتخاب‌های خوبی برای هیدراته نگه داشتن بدن هستند.

## بهداشت و رعایت کنید

خواب و استراحت خوب شبانه، فرصتی است تا بدن شما شارژ شده و عملکردهای حیاتی خود را بهینه کند، از جمله سم‌زدایی طبیعی. وقتی کمی خواب مزمن دارید، بدنتان این فشار را تحمل می‌کند و سیستم‌های مهم نمی‌توانند با تمام توان وظیفه خود را انجام دهند. در نتیجه سلامتی شما تحت تأثیر قرار می‌گیرد و فرایند سم‌زدایی طبیعی بدن به خوبی اتفاق نمی‌افتد. همه افراد در مورد اهمیت خواب کافی زیاد می‌شنوند؛ اما متأسفانه خیلی از افراد هر شب هفت تا نه ساعت خواب خوب و باکیفیت ندارند.

## آنتی‌اکسیدان بخورید

غذاهای سرشار از آنتی‌اکسیدان از بدن در برابر عوامل استرس آکسیداتیو محافظت می‌کنند و در نتیجه به عملکرد سیستم‌های بدن کمک می‌کنند. بعضی از غذاهای آنتی‌اکسیدان دار شامل انواع نوت،ها، فلفل دلمه‌ای، مرکبات، بروکلی، بنشن و چای سبز می‌شوند. خوشبختانه تمام غذاهای گیاهی دارای ترکیبات آنتی‌اکسیدانی هستند، بنابراین اگر سعی کنید بیشتر میوه و سبزی، غلات کامل، مغزها و دانه‌ها، ادویه‌های گیاهی و حبوبات بخورید، یعنی آنتی‌اکسیدان خوبی به بدنتان می‌رسانید.

## از تخمیری‌ها غافل نشوید

گوارش سالم حامی سیستم‌های سم‌زدایی بدن است. میکروبیوم روده ارتباط نزدیکی با سیستم ایمنی دارد و به تخریب سموم کمک می‌کند. غذاهای تخمیری مثل کفیر و ماست سرشار از پروبیوتیک‌هایی هستند که به سلامت میکروبیوم روده‌ها کمک می‌کنند.

## فراوری شده کمتر بخورید

غذاهای بسیار فراوری شده مثل نوشابه، چیپس، کیک‌های صنعتی، پنیرهای فراوری شده، فست‌فودها و غذاهای منجمد همگی باعث التهاب در تمام بدن می‌شوند. این التهاب سیستم‌های بدن از جمله سیستم‌های سم‌زدا را آوار می‌کند سخت کار کنند. ضمناً استفاده طولانی مدت و زیاد از غذاهای فراوری شده با طیف گسترده‌ای از بیماری‌های مزمن ارتباط دارد.

## سولفوردارها را بخورید

غذاهایی که سولفور یا گوگرد زیادی دارند، مثل پیاز، سیرو بروکلی همگی برای دفع سموم سنگین از بدن مفیدند. غذاهای سولفوردار، اثرگذاری آنتی‌اکسیدان گلوکوتانیون را نیز تقویت می‌کنند. گلوکوتانیون در فرایند طبیعی سم‌زدایی بدن نقش مهمی دارد.

## در پایان

بدن‌های سالم نیازی به کمک برای سم‌زدایی ندارند و خودشان به طور اتوماتیک این کار را انجام می‌دهند. بهتر است تمرکز خود را روی افزودن غذاهای سالم و طبیعی بیشتر به رژیم غذایی خود بگذارید. بیشتر انواع میوه و سبزی و غلات کامل مصرف کنید تا سلامت‌تان با شاد و به فرایند طبیعی بدن خود کمک کنید.

## بایین نوشیدنی‌ها

### قند و شکر را کنار می‌گذارید

انتخاب نوشیدنی‌هایی که شیرینی طبیعی و فواید تغذیه‌ای را ارائه می‌دهند، می‌تواند به کاهش هوس به شیرینی و در عین حال به سلامت کلی کمک کند. عوارض خوردن زیاد شکر و نمک از زمان‌های قدیم کم و بیش برای همگان آشکار بوده تا جایی که این ۲ ماده خوراکی به ۲ قاتل سفید سلامت مشهور شده بودند. با این حال علاقه به شکر را به سادگی نمی‌توان کنار گذاشت. مقاومت در برابر هوس‌های قندی می‌تواند چالش برانگیز باشد. درک دلایل اصلی میل به شکر می‌تواند به مدیریت موه‌مصرف آن‌ها از طریق جایگزین‌های سالم‌تر و تغییر سبک زندگی کمک کند. در ادامه به چند نوشیدنی با طراوت اشاره شده که می‌تواند هوس خوردن شکر را بدون به خطر انداختن سلامتی برطرف کند.

## نعنای و چای سبز

این ترکیب ساده از چای سبز و برگ‌های نعناع، طعم‌های لطیفی را ایجاد می‌کند که مزه شیرینی به چای اضافه می‌کند.



## قهوه سرد با شیر

قهوه سرد که با شیر بادام شیرین نشده سرو می‌شود، یک نوشیدنی خامه‌ای و رضایت بخش بدون قندها و کالری‌های اضافه موجود در نوشیدنی‌های قهوه طعم‌دار یا شکر است. برای طعم دادن بیشتر به این نوشیدنی بدون شکر، مقداری دارچین یا پودر کاکائو شیرین نشده اضافه کنید.



## لیموناد خانگی

لیموناد خانگی شیرین شده احساس مصرف زیاد شکر را در شما بر نمی‌انگیزد. برای تهیه این لیموناد خانگی آبلیموی تازه فشرده را با آب، استویا و یخ مخلوط کنید تا یک نوشیدنی با طراوت و آب‌رسان داشته باشید که هوس به شکر را بدون افزایش سطح قند خون ارضا می‌کند.



## آب نارگیل

آب نارگیل یک نوشیدنی طبیعی شیرین و آب‌رسان است که الکترولیت‌هایی مانند پتاسیم و منیزیم را ارائه می‌دهد. آب نارگیل کم کالری و عاری از قندهای اضافه شده، یک نوشیدنی با طراوت برای برطرف کردن هوس به شکر و در عین حال حمایت از هیدراتاسیون است.



## دم‌نوش‌های گیاهی

دم‌نوش‌های گیاهی مانند نعناع تند و بابونه، جایگزین‌های طبیعی شیرین و خوش طعمی برای نوشیدنی‌های شیرین هستند. این گزینه‌های بدون کافئین که در آب داغ غوطه‌ور شده‌اند، مایع خوراکی تسکین دهنده و آب‌رسانی را ارائه می‌کنند که هوس به شیرینی را بدون افزودن شکر اضافی ارضا می‌کند.



## افزایش شیوع فیبریلسیون دهلیزی در میانسال‌ها

بیشتر است. فیبریلسیون دهلیزی یا ضریان قلب نامنظم خطر نارسایی قلبی را افزایش می‌دهد. دکتر «ادیتا بونسل» محقق اصلی گفت: «مادر سال‌های اخیر شاهد تعداد بیشتری از بیماران جوان مبتلا به فیبریلسیون دهلیزی بوده‌ایم.» برای این مطالعه، محققان سابق ۶۷۰۰۰ بیمار را بررسی کردند. در طول این مطالعه میزان بقای بیماران مبتلا به فیبریلسیون دهلیزی، ۳۰ تا ۵۰ درصد بدتر از بیماران بدون این بیماری بود.

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که اختلال خطرناک ضریان قلب به نام فیبریلسیون دهلیزی در میانسالان شایع تر شده است. دانش رایج در میان متخصصان قلب این است که در افراد زیر ۶۵ سال، فیبریلسیون دهلیزی بسیار نادر است و خطرناک نیست. این مطالعه همچنین نشان داد که احتمال مرگ و یا بستری شدن در بیمارستان به دلیل نارسایی قلبی، سکنه مغزی یا حمله قلبی در بیماران جوان تر مبتلا به فیبریلسیون دهلیزی

## تغذیه بد ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد

گیلوسکال، زمانی تولید می‌شود که سلول‌ها گلوکز را برای آزاد کردن انرژی تجزیه می‌کنند، می‌تواند زن‌هایی را که از سرطان محافظت می‌کنند، مهار کند. آنها عنوان می‌کنند که رژیم غذایی نامناسب عامل ابتلا به سرطان می‌شود. به گفته محققان، این مطالعه ارتباط بالقوه‌ای را بین سطوح بالای متیل قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد، اما آنچه که رژیم غذایی و سرطان را به هم مرتبط می‌کند چندان مشخص نیست. محققان دریافتند که متیل

یک مطالعه جدید کشف کرده است که متیل گیلوسکال که هنگام تجزیه گلوکز در سلول‌ها تولید می‌شود، ممکن است به توضیح ارتباط بین رژیم غذایی نامناسب و سرطان کمک کند. مصرف زیاد سدیم، چربی‌های اشباع شده و قندها می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد، اما آنچه که رژیم غذایی و سرطان را به هم مرتبط می‌کند چندان مشخص نیست. محققان دریافتند که متیل

شماره ۱۸۱۶

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- از دروازه‌های قلبی - یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گانه ۲- شراره آتش - تکان - خیانتکار  
۳- از هم دور شدن - فروشنده - آتش ۴- سینمای سوخته آبادان - شتر بی‌کوهان - کلام تفرغ -  
۵- تنگه - تن آسانی - دوستی ۶- نام ترکی - دورنگ - خوشبویان ۷- همگانی - آنکه بانش به  
هنگام سخن گفتن بگیرد - دوست و رفیق ۸- از مصالح ساختمانی - مجسمه و تندیس - منع کردن  
۹- جواب مثبت - کسر اعشاری - دارای تقدم ۱۰- کشتی بان - شهر کلاب - قدم یکپا ۱۱- یکی از  
اعضای دوگانه بدن - کج و مایل - سازمان فضایی ۱۲- بخشش کردن - نگهبان گله - سرب و  
قلع - گیاه تجریزی ۱۳- تاراواختر - حریص - نوعی نوشیدنی ۱۴- ملایمت - جنایتکار - نرمال  
۱۵- پناهگاه - مرد جوانمرد و لوطی

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی

۱- واپس خواستن - ابزاری برای اندازه‌گیری  
جریان در مدار ۲- ظرف شویی - از روزگار درمی‌آوردند -  
تهمت زدن ۳- درخورد و شایسته - کندن و دور ریختن  
گیاهان هرزه - از پوشاک مخصوص بانوان ۴- شگفتی -  
زمین بایر - صدای درد - نامتوازن کارکردن موتور ماشین  
۵- قومی ایرانی - قسمتی از هتل - فریب دادن ۶-  
شهری در سوییس - بخش خوشمزه غذا ۷- مکان  
۸- اهداف و مقاصد - پیگیر و انجام - مخترع یونان  
باستان ۹- یک چهارم - چلیبست - سایه‌گاه -  
باطل کردن - بخیل ۱۱- کسی که قسمتی از بدنش از  
کار افتاده است - خالص از هر چیزی - علم پزشکی  
۱۲- گرفتن - حرف تردید - جسور و بی‌باک - پول  
نامشروع ۱۳- مرد دل‌آور - نام سابق سبزوآر - ناپاکی  
۱۴- از شهرهای ایالت کنتاکی - دلا - ثروتمند ۱۵- مجاز  
از بسیار سنگین - سریالی از سیروس مقدم

حل جدول ۱۸۱۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

جدول سودوکو

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

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