آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۱۹۹
دوشنبه
۱۴۰۰ • ۱۰ • ۱۳
۲۹ جمادی‌الاولی ۱۴۴۳ / ۰۳ ژانویه ۲۰۲۲

پیشگیری از «سرماخوردگی» با تغذیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی بالازاده

با رعایت چند نکته غذایی ساده قبل از ابتلا به سرماخوردگی می‌توان احتمال درگیری به این بیماری را کاهش داد. در فصل سرد سال، میوه‌های تابستانی و خوشمزه را از دست می‌دهیم و تنوع خوراکی‌ها در این فصل به نصف می‌رسد، این در حالی است که مراقبت از بدن در این ماه باید افزایش پیدا کند، چرا که سیستم ایمنی بدن ضعیف می‌شود.

کدوحلوایی

کدوحلوایی جزو میوه‌هایی است که در پاییز و زمستان به‌وفور یافت می‌شود و دارای مقدار زیادی فیبر، منیزیم، بتاکاروتن و ویتامین‌های C و B۶ است. به‌علاوه مصرف آن ممکن است به کاهش فشارخون و کلسترول کمک کند.

زنجبیل

مصرف زنجبیل در فصول سرد، بدن را گرم نگه می‌دارد و از بروز ویروس‌های سرماخوردگی جلوگیری می‌کند، این ادویه پرطرفدار به هضم، تسکین معده ناراحت و تقویت سیستم ایمنی بدن شما کمک می‌کند.

مرکبات

مرکبات سرشار از ویتامین C هستند و در ماه‌های سرد به‌وفور یافت می‌شود، مرکباتی مانند پرتقال، گریپ‌فروت و لیمو نیز سرشار از مواد معدنی و فیتوکمیکال هستند، و این موارد ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کنند.

رازیانه

رازیانه را دوست داشته باشید یا از آن متنفر باشید، رازیانه یک نیروگاه زمستانی است. رازیانه دارای مشخصات موادمغذی مانند فیبر، پتاسیم، منگنز، کلسیم، آهن، منیزیم، فسفر و مس است.

دانستنی‌ها

علل ابتلا و علائم «سرطان معده»

معاون فنی بهداشت دانشگاه علوم پزشکی خراسان‌شمالی، علل ابتلا، علائم و روش درمان سرطان معده را تشریح کرد. دکتر مریم پورآدینه اظهار کرد: رشد بیش از حد سلول‌ها در چین‌های معده (هیپرتروفی شدید) و عفونت میکروبی به‌نام هلیکوباکترپیلوری از علل مهم ابتلا به سرطان معده هستند. وی با بیان اینکه ۹۰ درصد افراد مبتلا به سرطان‌معده، آلوده به میکروب هلیکوباکترپیلوری بوده‌اند، افزود: زخم‌های معده و برخی پولیپ‌ها، بیماری که در خلال آن جدار معده دچار تحلیل می‌شود (گاستریت آتروفیک)، جراحی معده در گذشته (برداشتن قسمت انتهای معده) و کاهش اسیدیته معده از علل دیگر ابتلا به این بیماری هستند. پورآدینه با اشاره به نقش مهم تغذیه در ابتلا به سرطان‌معده، ادامه داد: مصرف طولانی غلظت بالایی از نیترات‌ها در غذاهای دودی، خشک و نمک سود، استفاده از رژیم‌های غذایی پرنمک و شور، مصرف سیگار، قلیان، تریاک، مصرف زیاد گوشت‌قرمز به‌ویژه گوشت کباب‌شده، مصرف زیاد خامه پرچرب و نوشیدنی‌های داغ از جمله چای‌داغ که در مناطق شمالی کشور بسیار رایج است و همچنین سابقه خانوادگی، زمینه‌ساز ابتلا به سرطان‌معده هستند. وی با بیان اینکه کم‌خونی، فقر آهن در مردها و خون مخفی در مدفوع می‌تواند از علائم احتمالی ابتلا به این سرطان باشد، تصریح کرد: استفراغ خونی به‌ویژه هنگامی که تومور در ناحیه انتهایی معده قرار دارد و کشف توده شکمی قابل لمس که در اغلب موارد نشان‌دهنده رشد طولانی‌مدت و انتشار موضعی تومور است از دیگر علائم این سرطان هستند. دکتر پورآدینه با بیان اینکه سرطان‌معده در فهرست پنجگانه شایع‌ترین سرطان‌های ایران قرار دارد، خاطرنشان کرد: این سرطان همچنین کشنده‌ترین سرطان در ایران است و طبق آمار حاصل از نتایج مطالعات در ایران، سهم سرطان‌معده از مجموع کل مرگ‌های ناشی از سرطان ۱۶ درصد است. وی با اشاره به اینکه سهم مردان در ابتلا به سرطان معده بیش از زنان است، ادامه داد: از هر ۱۰ هزار و ۴۹۸ مورد سرطان‌معده بروز یافته سالانه، ۷ هزار و ۱۵۰ مورد در مردان و ۳ هزار و ۳۴۸ مورد در زنان رخ داده است. پورآدینه به روش‌های تشخیص سرطان‌معده نیز اشاره و بیان کرد: آندوسکوپی و نمونه‌برداری (بیوپسی) و رادیوگرافی با ماده حاجب (باریوم) از روش‌های تشخیص این بیماری مهلک هستند. وی گفت: جراحی و برداشتن تمام معده یا قسمت‌های سرطانی از روش‌های درمانی سرطان معده است. وی اضافه کرد: اگر بیماری در زمان تشخیص پیشرفت کرده باشد عمل جراحی، امکان‌پذیر نخواهد بود و در صورت عدم جراحی به‌علت پیشرفت سرطان، سایر درمان‌ها و شیمی درمانی به ندرت می‌تواند باعث بهبودی بیمار شود. پورآدینه یادآوری کرد: سرطان معده مرگبارترین سرطان در ایران و بیش‌ترین نقطه بروز آن در ناحیه کاردیای معده است و به‌سختی درمان می‌شود و ۸۰ درصد مبتلایان حداکثر طی ۲ سال پس از ابتلا فوت می‌کنند. وی اعلام کرد: اصلاح سبک زندگی و پرهیز از عوامل خطر یاد شده در رژیم غذایی در پیشگیری از بیماری و بروز سرطان معده بسیار موثر هستند.

نکته

خواص «گریپ‌فروت» برای سلامتی

گریپ‌فروت سرشار از ویتامین C است. هم‌چنین گریپ‌فروت با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند که می‌توانند برای بدن آسیب‌زا باشند. سرطان، سکته، و حمله قلبی ممکن است به رادیکال‌های آزاد کنترل نشده مربوط باشد. در ادامه با فواید گریپ‌فروت بیشتر آشنا می‌شوید.

جلوگیری از سنگ کلیه

سنگ‌های کلیه معمولا از کلسیم تشکیل می‌شوند، و به محض ایجاد باید از مجرای ادراری بگذرند و یا بلافاصله به‌صورت پزشکی شکسته شوند. هر کسی که سنگ کلیه داشته است می‌تواند شرایط بسیار دردناک آن را درک کند. سودمندترین گزینه نوشیدن روزانه یک لیتر آب گریپ‌فروت است.

تقویت سیستم ایمنی

مقادیر زیاد ویتامین C به جلوگیری یا مبارزه با سرماخوردگی معمولی کمک می‌کند. نشانه‌هایی مبنی بر آن وجود دارد که ویتامین C در برابر سرطان‌های دهان و معده نیز از بدن محافظت می‌کند. گریپ‌فروت با رادیکال‌های آزاد مبارزه می‌کند که می‌توانند برای بدن آسیب‌زا باشند. سرطان، سکته، و حمله قلبی ممکن است به رادیکال‌های آزاد کنترل نشده مربوط باشد.

کمک به کاهش وزن

گریپ‌فروت سرعت سوخت‌وسازتان را هم بالا می‌برد، و به کاهش وزن کمک می‌کند. افزایش سوخت‌وساز در کنار رژیم مناسب و ورزش می‌تواند کمک کند تا یک کیلوگرم در هفته وزن کم کنید. یکی دیگر از فواید سوخت‌وساز بالا آن است که حتی در حالت استراحت هم چربی به سوختن خود ادامه می‌دهد. وزن سریع‌تر از دست می‌رود و وزن مناسب خیلی راحت‌تر حفظ می‌شود.

پاکسازی کبد

گریپ‌فروت با پاک کردن سموم ناسالم بدن به کبد کمک می‌کند. نوشیدن یا خوردن گریپ‌فروت باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید. گفته می‌شود سم‌زدایی کبد سلامت عمومی را بهبود بخشیده و و علائم شرایط مزمنی از جمله افسردگی، سفتی عضلات و سردردهای مزمن را تسکین می‌دهد. همه ما در احاطه سموم خطرناکی هستیم که می‌توانند روی بدن‌مان اثر بگذارند و پاک کردن آنها می‌تواند به حذف برخی از این سموم کشنده کمک کند.

محافظت از پروستات

یکی دیگر از خواص گریپ‌فروت، خواص آنتی‌اکسیدانی آن است که با سرطان پروستات مقابله می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد گریپ‌فروت حتی سلول‌های تخریب شده در سطح دی‌ان‌ای را بازسازی می‌کند. سرطان پروستات رایج‌ترین نوع سرطان در بین مردان است و پس از سرطان ریه دومین دلیل اصلی مرگ‌ومیر به شمار می‌رود. به‌طور منظم در کنار یک رژیم سالم از گریپ‌فروت استفاده کنید تا با این بیماری مبارزه و از آن پیشگیری کنید.

یادداشت

مراقبت از موها

الهام ابن‌احمدی
متخصص پوست‌ومو

خشکی پوست سر و شوره‌زدن آن علت‌های مختلفی دارد ولی شایع‌ترین دلیل آن مخمّری است که می‌تواند شوره‌سر به‌همراه خارش ایجاد کند. برای رفع این مشکل باید از شامپوهای ضدشوره استفاده کرد اگر این وضعیت بهبود نیافت باید با مراجعه به پزشک و داروی خوراکی این مشکل را رفع کرد. در رابطه با ریزش شدید موی سر پس از بیماری کرونا، این حالت پس از بیماری‌های شدید تب‌دار و حدودا ۴ ماه پس از بیماری رخ می‌دهد در این حالت بیمار باید به پزشک مراجعه کند تا با مصرف دارو از ریزش بیشتر مو جلوگیری شود. لزوما خوردن ویتامین‌هایی مثل بیوتین برای بهبود کافی نیست و حتی مصرف خودسرانه ویتامین و بدون تجویز پزشک توصیه نمی‌شود چون می‌تواند مضر هم باشد. درمان کمکی با ویتامین حدود ۳ ماه ادامه می‌یابد. اگر موی سر طبیعی بوده و خیلی چرب و یا خیلی خشک نباشد مهم نیست چه شامپویی مصرف می‌شود. اما اگر مو حالت طبیعی نداشته باشد باید شامپوی مخصوص استفاده شود. شامپو تاثیر کمکی بر ریزش مو ندارد و شامپوهای ضدریزش بیشتر جنبه تبلیغاتی دارند. برای درمان این مشکل باید از داروهای موضعی استفاده کرد. اغلب ریزش موها در آقایان ارثی و هورمونی است در این حالت باید از محلول ماینوکسیدیل استفاده کرده و در شرایطی که ریزش مو خیلی شدید است باید از داروی خوراکی هم استفاده کرد. اگر فردی به‌همراه ریزش مو، کم‌خونی، بیماری‌های تیروئیدی، جوش صورت و اختلالات قاعدگی و موی زائد داشته باشد باید درمان‌های ویژه‌ای بگیرد. اگر فردی فقط ریزش موی معمولی داشته و آتروفی نداشته باشد باید ماینوکسیدیل استفاده کند در غیر اینصورت باید از درمان دارویی استفاده کرد و اگر درمان دارویی جواب ندهد باید نوع داروها تغییر کند.

ویژه

نشانه‌های پوستی کرونا

علائم کرونا از تب و سرفه تا علائم پوستی متغیر است فهیمه عبداللهی‌مجد، متخصص پوست گفت: برخی از افراد به‌دلیل رعایت بیش از اندازه شیوه‌نامه‌های بهداشتی دچار عوارضی مثل: اگزمای شدید پوشتی شدند. او افزود: خارش‌های اذیت‌کننده دست‌ها، قرمزی پوست روی اندام و تنه دست‌ها تا مرز کبودی انگشتان دست، از شایع‌ترین عوارض اگزمای پوستی ناشی از استفاده بیش از اندازه مواد ضدعفونی است، البته این عوارض در مدت یک تا دو هفته از بین می‌رود و مشکلی برای افراد ایجاد نمی‌کند، همچنین برای درمان و یا کنترل بیماری پرنیزولون خوراکی با نظر پزشک به افراد توصیه می‌شود.

ارتباط آفت‌کش‌ها با بیماری کلیوی

نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که قرارگرفتن در معرض آفت‌کش‌ها با خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی مرتبط است. این مطالعه ارتباط آفت‌کش‌های معمولی را با افزایش بیماری مزمن کلیوی تایید می‌کند. محققان ارتباط بین قرارگرفتن در معرض آفت‌کش‌ها و خطر بروز اختلال در عملکرد کلیه‌ها را در ۴۱ هزارنفر با استفاده از داده‌های نظرسنجی تجزیه‌وتحلیل کردند. نتایج نشان داد افرادی که در معرض مقادیر بیشتری از حشره‌کش مالاتیون هستند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به اختلال عملکرد کلیه بودند.

آسیب گوشت‌قرمز به «قلب»

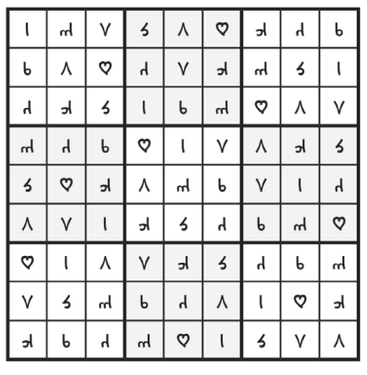
نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد گوشت‌قرمز ممکن است خطر ابتلا به بیماری قلبی را افزایش دهد. بسیاری از مطالعات طی سال‌ها رژیم‌های غذایی حاوی گوشت‌های قرمز و فرآوری‌شده را با افزایش خطر بیماری قلبی و سکته مرتبط دانسته‌اند. یافته‌های جدید دلایل زیادی در مورد چرایی این موضوع ارائه می‌کنند. محققان دریافتند که برخی باکتری‌های خاص روده که در مصرف‌کنندگان گوشت‌قرمز فراوان‌تر است، در تبدیل یک ماده مغذی غذایی به‌نام کارنیتین به افزایش لخته‌شدن خون و گرفتگی عروق کمک می‌کند، نقش دارند.

کووید۱۹ می‌تواند به کلیه آسیب برساند

براساس نتایج یک تحقیق، بیماران مبتلا به کووید۱۹ در معرض آسیب جدی طولانی‌مدت کلیوی هستند. دکتر «رافائل. کرامن»، می‌گوید: «کووید۱۹ با ایجاد فیبروز در کلیه‌های بیمار مرتبط است.» کرامن افزود: «ایجاد زخم مساله کوچکی نیست، زیرا در نهایت می‌تواند ساختار اندام را از بین ببرد.» در این مطالعه، ۸۹ هزارنفر مورد بررسی قرار گرفتند و مشخص شد خطر آسیب دائمی کلیوی هم در بین بستری‌شده‌ها و هم در بین آنهایی که خفیف بود، بالاست. محققان مشاهده کردند این ویروس جدا از هرگونه پاسخ ایمنی، به سلول‌های کلیه آسیب وارد کرده و این آسیب منجر به زخم طولانی مدت می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

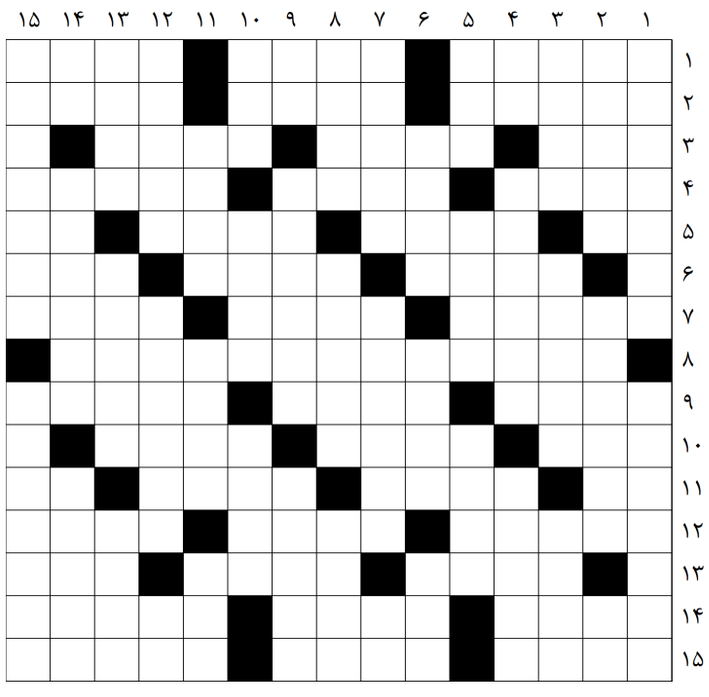
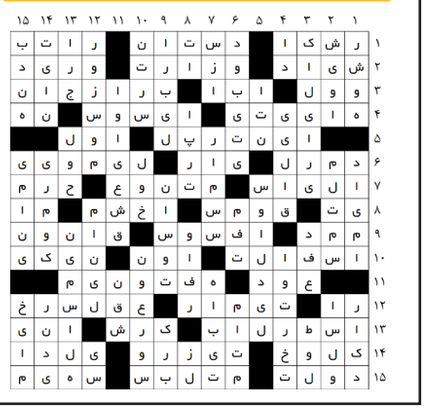
شماره ۱۱۹۹

افقی

۱- دفاع‌کننده- سود- دادوستد ۲- راهنمایی‌کردن- پسین- فراوان ۳- ظرف لباس!- ظرفی برای پذیرایی- کندن میوه و گل ۴- دسته‌وگروه- سمنان قدیم- به آرزو نرسیده ۵- قبل از یازده- ظرف فلزی- بندری در نروژ- تیرپیکاندار ۶- حضورداشتن- مقابل کلی- چرک بدن ۷- هادی الکتریکی- از نام‌های خداوند- قبرکن ۸- از مساجد تاریخی شهر سنندج ۹- زاینده- نوعی بیسکوییت- آخرش ته چاه است ۱۰- ترس‌وبیم- نفت دریای شمال- آدرس اینترنتی ۱۱- علامت مفعولی- حاجت- برای اینکه- سفیدآذری ۱۲- وسیله بازی قدیمی- چاره اندیشی- جایزه معروف جهانی ۱۳- کشوری آفریقایی- نوکر- نوعی آینه ۱۴- واحد طول انگلیسی- عذاب‌وسختی- نام دختر کورش کبیر ۱۵- ملاحظه- ناشناخته- صدمه‌زدن

عمودی

۱- گاوبازاسپانیایی- سمی ۲- روزگاری جای تاکسی بود- آسمان‌ها- گندم ۳- صلح- باکتری میله‌ای- نوعی آش آرد ۴- نت چهارم موسیقی- معادل فارسی فایل- پاره‌شده ۵- ازحبوبات- دوستی‌ومحبت- صفت بهشت ۶- ایمان‌وباور- متظاهرومنافق- قوم آتیلا ۷- پایتخت ویتنام- شهر خراسان‌جنوبی- دفاع فوتبال ۸- سخت‌ودشوار- از شهرهای استان کرمان- گرفتارومبتلا ۹- محل ورود- بیهق فعلی- آشغال ۱۰- پوچ‌وتوخالی- از وسایل آرایشی‌زنان- محل نمایش دلقک‌بازی ۱۱- جدیدترکی- ابزارمکانیک- نوعی سبک موسیقی ۱۲- کشوری آفریقایی- آشکاروظاهر- داخل ۱۳- کلیسای تاریخی در اصفهان- مانندبودن- آگاهی ۱۴- سازضربی- معادل فارسی بالکن- وضو ۱۵- تسکین‌دهنده- شخص لاغراندام



حل جدول ۱۱۹۸