

دانشتنتی ها

دلایل سردی معده بزرگسالان

سردی معده بزرگسالان یکی از اتفاقاتی که ممکن است به دنبال ناراحتی معده بعد از نوشیدن سردیجات رخ دهد. اما بهتر است بدانید که سبک زندگی خطر سرد شدن معده را افزایش می دهد. بنابراین برای مراقبت از دستگاه گوارش خود بایستی با اصطلاح سردی معده بیشتر آشنا شوید.

سردی معده چیست؟

دقت کنید واژه «معه سرد» که در طب سنتی اطلاق می شود، وضعیتی کاملا متفاوت از آنفلوآنزای معده و گاستروانتریت ویروسی است. از دیدگاه طب سنتی این مشکل می تواند یک بیماری خاص، همزمان علت با سایر بیماری ها یا علامت باشد. از نظر بالینی، بیماران مبتلا به این شرایط اغلب علائم و نشانه هایی مانند درد شکم، حالت تهوع، بی اشتها، اسهال و سایر علائم گوارشی را نشان می دهند.

علت

به طور کلی سرمای معده علل داخلی و خارجی دارد. این وضعیت می تواند از طریق رژیم غذایی و هوای سرد ایجاد شود. در حالی که علل داخلی سرمای معده بیشتر به دلیل ضعف معده و طحال ممکن است اتفاق بیفتد. به طور کلی، شایع ترین علل سردی معده شامل رژیم غذایی ناسالم، سبک زندگی و آب و هوای نامناسب و به دنبال آن دلایل دیگر مربوط به وضعیت روانی و داروهاست.

رژیم غذایی ناسالم

رژیم غذایی نامنظم، مصرف غذاهای سرد و خام، اعتیاد به مصرف نوشیدنی های سرد یا سایر عادات غذایی ناسالم از عوامل اصلی ابتلا به سرمای معده هستند. مصرف مکرر غذاهای خام و سرد می تواند به معده و طحال آسیب برساند و باعث سرد شدن دستگاه گوارش شود. علاوه بر این، مصرف همزمان غذاهای گرم و سرد ممکن است به دستگاه گوارش آسیب رساند و منجر به کمبود انرژی بدن برای گرم نگه داشتن معده شود و به ایجاد این حالت دامن بزند.

سبک زندگی ناسالم

سرعت زندگی بالا، استرس و رژیم غذایی نامنظم و استراحت ناکافی از جمله عاداتی هستند که نه تنها سبک زندگی را برهم می زنند، بلکه به طحال و معده شما نیز آسیب می رسانند. هنگامی که عملکرد طحال و معده تحت تاثیر منفی قرار می گیرد، معده نمی تواند به درستی تغذیه شود در نتیجه این حالت رخ می دهد.

آب و هوا

به دنبال تغییرات آب و هوایی، تعریق صورت گرفته یا ماندن طولانی مدت در اتاق های دارای تهویه مطبوع، این هوای سرد به راحتی می تواند روی شما تاثیر بگذارد. اگر معده و طحال شما ضعیف هستند یا شکم مستقیماً در معرض سرما قرار می گیرد، خطر ابتلا به سردی دستگاه گوارش در شما بیشتر خواهد بود.

علائم

علائم و نشانه های بالینی این وضعیت در بزرگسالان عمدتاً شامل تظاهرات زیر است:

احساس سرما

در معده همراه با احساس سرما شایع ترین علامت بالینی سردی معده است. چنین درد و احساس سردی معده معمولاً در اثر هوای سرد یا مصرف غذاهای با طبع سرد ایجاد می شود. احساس درد و سرما معمولاً با تغییر می کند و اغلب در دمای پایین شدت آن افزایش می یابد، در حالی که گرم کردن شکم یا خوردن غذای گرم ممکن است درد و احساس سرما را تسکین دهد.

لرز

بیماران مبتلا به این وضعیت اغلب احساس سرما یا لرز می کنند و تمایل به گرما یا مصرف نوشیدنی های گرم دارند.

حالت تهوع

سردی معده باعث تداخل انرژی های این ناحیه از بدن شده و اسید و سایر محتویات در امتداد مری بالا می برد که منجر به رفلاکس اسید، سوزش سردل، تهوع و استفراغ می شود.

اسهال

اسهال ... در میان بیماران با این مشکل شایع است و شاید در برخی موارد افراد را ناگزیر به مشاوره با متخصص داخلی نماید.

درمان

رویکردهای اصلی درمان این وضعیت، شامل تقویت و گرم کردن معده و طحال و تسکین درد است. از داروهای ضد استفراغ و ضد اسهال نیز برای تسکین علائم و نشانه های مربوط به سرمای معده استفاده می شود. در شرایط عادی، پزشکان اغلب از داروهای گیاهی، طب سوزنی، و... برای درمان این شرایط استفاده می کنند. برخی از داروهای گیاهی رایج برای برطرف نمودن این شرایط می توان به زنجبیل، دارچین و... اشاره نمود. بهتر است در هنگام مصرف غذاهایی با طبع سرد، مقدار اندکی از مصلحاتی مانند شوید، زیره، اویشن در کنار آنها مصرف کنید. از روغن های گرم مانند روغن زیتون و گل سرخ برای مالش شکم استفاده کنید.

نکته

ارتباط شدت ورزش با انتقال عفونت ها  
محققان سطح فعالیتی که در آن انتشار ذرات آنروس (ذرات بیولوژیکی هواپرد) به طور تصاعدی افزایش می یابد، شناسایی و توضیحی درباره علت ارتباط شدت ورزش با انتقال عفونت ها ارائه کردند. قبل از تحقیق مشخص شده بود که حجم تنفسی برای افراد آموزش ندیده از حدود پنج تا ۱۵ لیتر در دقیقه در حالت استراحت به بیش از ۱۰۰ لیتر در دقیقه هنگام ورزش افزایش می یابد و ورزشکاران بسیار تمرین می کنند تا به سطوح ۲۰۰ لیتر در دقیقه می رسند. همچنین مشخص شد که بسیاری از افراد هنگام ورزش در فضای بسته به ویروس سارس مبتلا شده اند. اگر چه آزمایش های آنروس فقط آگاهی غیر مستقیم در مورد مقدار ویروس ها در هوای بازدمی ارائه می دهد، این تحقیق نقاط عطف مفیدی را برای مدیریت فعالیت های محیط بسته نشان می دهد. زمانی که موج عفونت با جمعیتی که به طور ناکافی واکسینه شده اند، همراه شود، سیستم مراقبت های بهداشتی را تحت تاثیر قرار می دهد. «پروفیسور واکر هیچ»، می گوید: ما بر اساس یافته های خود بین تمرین استقامتی متوسط با شدت تا ۲ وات به ازای هر کیلوگرم وزن بدن و تمرین با شدت بالا تا حداکثر تمایز قائل هستیم.

عوارض مصرف مکمل ها در سالمندی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

با افزایش خطر بیماری هایی مانند زوال عقل، بیماری قلبی و دیابت بعد از ۵۰ سالگی، استفاده از مکمل های بدون نسخه برای کمک به پیشگیری از برخی از این بیماری ها می تواند وسوسه انگیز باشد. پزشکان می گویند: در حالی که بدن شما می تواند بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی اضافی را از بین ببرد، برخی از آنها در بدن باقی می ماندند و آسیب می رسانند. علاوه بر این، مکمل ها می توانند با برخی داروها تداخل پیدا کرده و حتی شما را بیمار کنند.



کلسیم

مصرف مکمل کلسیم برای کمک به پیشگیری از پوکی استخوان مهم است، اما مصرف بیش از حد آن می تواند خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد. «ملیسا یانگ» گفت: خطر حمله قلبی و سکته مغزی با مصرف ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم افزایش می یابد. ما توصیه می کنیم که بیشتر کلسیم مورد نیاز خود را از طریق غذا تأمین کنید.

عصاره سیر

«جینکو بیلوبا» برای درمان از دست دادن حافظه مر تبط استفاده می شود، اما این مکمل نیز می تواند باعث بروز مشکلات جدی با داروهای تجویزی شود. «رونان فاکتورا»، متخصص داخلی بیان داشت: عصاره های سیر، زنجبیل یا «جینکو» می توانند به طور بالقوه با رقیق کننده های خون تداخل پیدا کنند.

آهن

«کلر کالینز» پروفیسور تغذیه اظهار کرد: «آهن برای ساخت گلبول های قرمز خون لازم است.» با این حال، مصرف آهن بیش از حد سمی است. آهن اضافی در اندام های شما رسوب می کند و این امر با عملکرد طبیعی بدن تداخل دارد.

ویتامین E

اگر با افزایش سن نگران سلامت قلب خود هستید مراقب مصرف ویتامین E باشید. دکتر «لزلی چو»، متخصص قلب و عروق، می گوید: بیماری که به دلیل مسائل مربوط به سلامت قلب تحت مراقبت های پزشکی قرار دارند، باید از مصرف ویتامین E اجتناب کنند.

یادداشت

شبهات های «کرونا» با «ریزگرد»

رحیم ملک نیا

عضو هیات علمی دانشگاه

شناخت و اولویت بندی عوامل تاثیر گذار بر پدیده گردوغبار نیازمند برنامه ریزی برای حل آن از سوی مسئولان ذربط است. در خصوص تفاوت و تشابه ریزگردها با کرونا ویروس باید گفت کرونا و ریزگردها تشابه بسیاری در نحوه تاثیر گذاری بر جامعه دارند که مهم ترین تاثیر هر ۲، تهدید سلامت و جان شهروندان است. در عصر کرونا، آموزش و پژوهش شرایط تازه ای را تجربه کرد که اثرات آن شاید به سرعت مسائل سلامت و اقتصاد بروز نیافت اما نتایج منفی آن در آینده، بر تمامی بخش ها غیر قابل کتمان است. ریزگردها نیز دارای اثراتی مشابه هستند و تهدید سلامت جامعه، تعطیلی گسترده فعالیت های اقتصادی و آموزشی، بخش جدایی ناپذیری از زندگی این روزهای پراز پدیده گرد و غبار است. هر چند در میزان خسارت های سلامتی، اقتصادی و اجتماعی این دو تفاوت هایی وجود دارد اما شاید بپراه نباشد که تفاوت اصلی را در واکنش تصمیم گیران و مدیران به این دو مقوله بدانیم. در موضوع کرونا، از ابتدا و به سرعت، همکاری های علمی و سیاسی گسترده در سطح جهانی ایجاد شد تا زمینه غلبه بر بحران فراهم شود؛ نتیجه ای که همکاری ها، منجر به کنترل و تولید واکسن های متعدد در جهان شد. در سطح ملی هم، مهم ترین موضوع در سطح مقامات، نحوه مبارزه با کرونا بود اما ریزگردها با اثراتی مشابه و حتی فراتر از کرونا، واکنشی همسنگ آن ندیده است. اگرچه گردوغبار به گستردگی کرونا جهان را در برنگرفته است، اما در کشورهای درگیر این موضوع نیز نشانی از همکاری های سیاسی و علمی برای کنترل و مقابله با این بحران دیده نمی شود. با وجود اینکه بخش وسیعی از خاورمیانه با این بحران مواجه است اما همکاری و هم افزایی در خوری برای مقابله با بحران وجود ندارد. شناخت و اولویت بندی عوامل تاثیر گذار بر این پدیده و برنامه ریزی برای حل آن، بیش از آنکه نیازمند تریبون های سخنرانی اتهام زدن و رفع اتهام باشد، به میزهای گفت و گو احتیاج دارد. در سطح ملی هم، با وجود پیامدهای منفی کوتاه و بلندمدت گردوغبار بر سلامت، اقتصاد و مسائل اجتماعی، اقدامات متناسب با عواقب آن آغاز نشده است. در دو سال شیوع کرونا، بخش های مختلف بر مدیریت این بحران متمرکز بودند اما در بحران کنونی، شاهد انفعالی خسارت زا هستیم. بخش های مختلف که مسئولیت مستقیم در این موضوع دارند مانند سازمان محیط زیست، وزارت نیرو و وزارت جهاد کشاورزی نگرانه گردن دفن بخش های وسیعی از کشور در زیر خاک هستند.

«زنجبیل» کلسترول خون را کاهش می دهد

یافته های نشان می دهد که استفاده از زنجبیل مزایای بسیاری دارد و می تواند به درمان بسیاری از بیماری ها کمک کند. زنجبیل برای رفع حالت تهوع بسیار موثر است. گفته می شود سطح بالای LDL (کلسترول بد) با افزایش خطر بیماری قلبی در ارتباط است. در یک مطالعه بر روی ۸۵ فرد مبتلا به کلسترول بالا نشان داده شد که مصرف ۳ گرم پودر زنجبیل، سبب کاهش نشانگرهای کلسترول شد. هم چنین عصاره زنجبیل در موش های مبتلا به کم کاری تیروئید، مانند داروهای کاهش دهنده کلسترول، سبب کاهش سطح LDL شد.

مکمل D در بروز دیابت تاثیری ندارد

به گفته محققان، اگرچه مکمل ویتامین D برای درمان پوکی استخوان استفاده می شود، ولی در پیشگیری از دیابت تاثیری ندارد. در این مطالعه ۶۳۰ فرد مورد بررسی قرار گرفتند. محققان دریافتند که «الدکلیستول» (مکمل ویتامین D) ممکن است از دیابت نوع ۲ در برخی از بیماران پیش دیابتی جلوگیری کند. این مطالعه افزایش قابل توجهی در تراکم استخوان کمر و لگن در افرادی که ویتامین D مصرف می کردند، نشان داد. ۴۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند و انتظار می رود این تعداد تا سال ۲۰۴۵ به ۷۰۰ میلیون نفر برسد.

راهکارهای پیشگیری از گرمازدگی

دکتر علی کشاورز، استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره راهکارهای پیشگیری از گرمازدگی گفت: وقتی در معرض تابش آفتاب هستیم حتماً از کلاه استفاده کنیم. مایعات فراوان نوشیده شود. استفاده از سبزی خوردن و سالاد توصیه می شود. شغل برخی افراد اجباب می کند در مدت زمان بیشتری بیرون از خانه باشند. توصیه می شود این افراد آب خوردن همراه داشته باشند. من در مورد برخی از آقایان راننده تاکسی و آژانس می بینم که در صندوق عقب خودرو نوشیدنی و فلاکس دارند تا نوشیدنی خنک داشته باشند و مرتباً مایعات مصرف می کنند. در ساعاتی که بیرون از خانه هستیم نوشیدن مایعات واجب است.

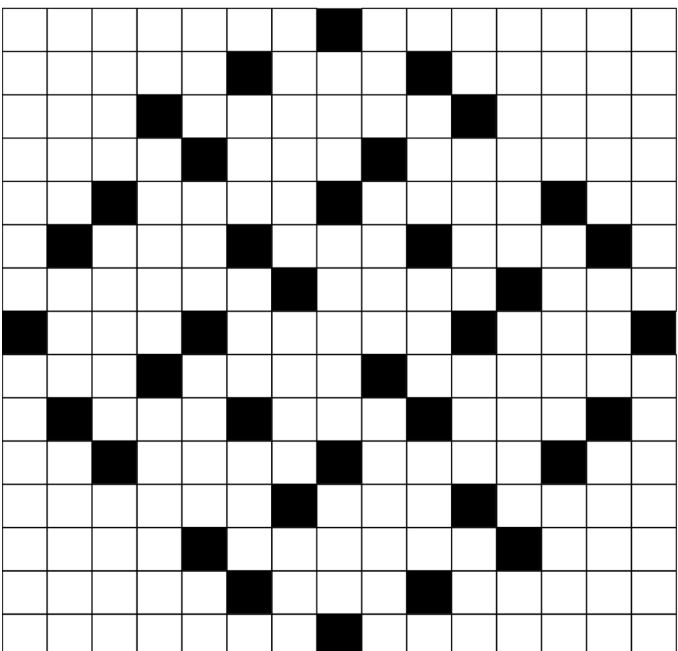
شماره ۱۲۹۷

جدول کلمات متقاطع

عمودی

- ۱- دنیا دیده - هر چه در آن فریبندگی و گیرندگی باشد ۲- گیاهی ترش مزه - پشیمانی - دومین پسر چنگیز خان ۳- ملخ - مجموعه ظروف غذاخوری - به شکل گرد ۴- فراوانی و کثرت - کسی که خواننده شده - گلسرخ ۵- حرف گرینش - توان و قدرت - کلام تصدیق فارسی - کشت بارانی ۶- مرده - مدت زندگی - قطار ۷- بی سرو پا - یکی دیگر از اسماء حسنی - محل گذر آب پشت بام ۸- تن و جسم - به غیر از آن - سپیدموی شاهنامه ۹- معادل فارسی ایتکت - سایه گرگ - ظاهر ساختمان ۱۰- پشت سرو عقب - کلمه استثنا - تکه پارچه کهنه ۱۱- شست و شوی شرعی - ظلم - جای دوزدن - متفارق کوتاه ۱۲- زینت رو - نوعی وسیله قدیمی بازی - نرمی و ساز گاری ۱۳- نوعی رنگ - فاقد شغل - صفت روباها ۱۴- بلندقدی - جوهر مرد - تلفن ۱۵- رسته کوه مرتفع آسیا - معادل فارسی سانویچ

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱



افقی

- ۱- نماد شهر پاریس در فرانسه - یکی از محله های تبریز ۲- خبرگزاری رسمی ایران - کلبه ترمکنی - خودروی مسافری ۳- از اسماء حسنی - رایج و مرسوم - جذرسنم در شاهنامه ۴- نوعی ژانر فیلم - لوس - وفای به عهد ۵- خاک سرخ - سروش غیبی - از لئینیا - پشته بلند ۶- طعنیه زن پیاز - قید تاکید - ازوسایل بازی در پارک ۷- نزدایران است و پس - بخشیدن - ینگه دنیا ۸- بعد از یکم - در ستاره شده - از کمیت های فیزیکی ۹- همایش علمی - پارسنگ ترازو - قصد حاجت ۱۰- از پرندگان - از اعضای تنفسی - به رو خوابیده ۱۱- ردیف قالی - اطلاعات رایانه - واسطه خرید و فروش - لبه شمشیر ۱۲- بیهوشی - زمان فعالیت - نوعی قطار شهری ۱۳- روش و شیوه - سوهان دارد - دوست مخلص ۱۴- کمک رسانی - درد رنج - معادل فارسی ایندکس ۱۵- زیرخانه - ابزار جوش قوس الکتریکی

حل جدول ۱۲۹۶



جدول سودوکو

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

۱	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	
۱	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۲	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۳	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۴	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۵	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۶	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۷	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۸	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۹	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۱۰	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۱۱	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۱۲	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۱۳	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۱۴	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵
۱۵	۱۸	۱۶	۱۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵