آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۱۱
چهارشنبه
۱۴۰۱•۰۴•۰۸
۲۹ ذی‌القعده ۱۴۴۳/ ۲۹ ژوئن ۲۰۲۲

خوراکی‌هایی که «سردرد» را درمان می‌کنند

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

سردرد از چند طریق مانند رژیم غذایی مناسب قابل کنترل و تسکین است؛ به‌گونه‌ای که برخی غذاها سردرد را درمان می‌کنند.

قهوه

قهوه، به‌شرطی که به‌مقدار کم استفاده شود، زیرا نوشیدن زیاد آن می‌تواند برای برخی افراد سردرد ایجاد کند. قهوه در صورت مصرف زیاد، باعث کمبود آب بدن می‌شود.

موز

موز به‌دلیل غنی‌بودن از پتاسیم و منیزیم، متداول‌ترین و آسان‌ترین راه حل برای مقابله با سردرد است؛ این میوه موجب آزادسازی رگ‌های خونی شده و سردرد را کاهش می‌دهد.

شیر کم‌چرب

شیر کم‌چرب یکی از بهترین غذاهایی است که به کاهش سردرد کمک می‌کند، به‌خصوص اگر کمبود آب بدن علت این سردرد باشد.

ماهی‌های چرب

ماهی قزل آلا و ماهی تن از بهترین غذاهایی هستند که به‌دلیل وجود امگا۳ و ویتامین‌های گروه B مانند B۶ و B۱۲ می‌توانند به کاهش سردرد کمک کنند.

دانه کتان

دانه کتان یک داروی محبوب برای درمان سردرد است، زیرا سرشار از امگا۳ است و می‌تواند به کاهش درد مرتبط با میگرن کمک کند. یک رژیم غذایی غنی از امگا۳ می‌تواند به شما در آرام کردن سردردتان کمک کند.

اسفناج

سبزیجات برگداری مانند اسفناج منبع غنی از منیزیم هستند و برای درمان میگرن فوق‌العاده موثرند. منیزیم دارای خواص قوی در تسکین سردردهای میگرنی است.

دانستنی‌ها

مواد غذایی مفید برای سلامت مفاصل

متخصصان تغذیه در مورد رژیم غذایی برای بهبود سلامت مفاصل، توصیه‌هایی ارائه کرده و هشدار داده‌اند که ضعف مفاصل و استخوان‌ها می‌تواند منجر به پوکی استخوان می‌شود. در ادامه با لیستی از این موادغذایی مفید آشنا می‌شوید که با مصرف آنها می‌توانید در بهبود سلامت مفاصل خود نقش به‌سزایی داشته باشید.

شیر

کلسیم برای داشتن استخوان‌های محکم ضروری است. افراد بالغ تا سن ۵۰ سالگی ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز به کلسیم احتیاج دارند. از سن ۵۱ سالگی، زنان ۱۲۰۰ میلی‌گرم در روز و مردان هم در سن ۷۱ سالگی به این مقدار کلسیم احتیاج پیدا می‌کنند. شیر بهترین منبع کلسیم است. یک فنجان شیر ۲۳۰ گرمی کم‌چرب یا پرچرب یا سرشیر دار ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد.

ماست و پنیر

اگر شیر دوست ندارید، یک فنجان حاوی حدود ۲۵۰ گرم ماست هم همان مقدار کلسیم دارد. حدود ۳۰ گرم پنیر هم همان مقدار کلسیم دارد. حتی اگر به لاکتوز حساسیت دارید، می‌توانید بدون هیچ مشکلی ماست و پنیر بخورید یا از محصولات لبنی بدون لاکتوز استفاده کنید. جداکردن لاکتوز از شیر و لبنیات؛ کلسیم آنها را کم نمی‌کند.

محصولات سویا

نصف فنجان پنیرسویا که با کلسیم غنی شده باشد بیشتر از ۴۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. یک فنجان شیرسویا هم ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. سویا مزایای دیگری نیز برای استخوان دارد. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد موادشیمیایی که بر پایه گیاهان ساخته شده‌اند (ایزوفلاون) استخوان را تقویت می‌کنند. ایزوفلاون‌ها در محصولات سویا مانند پنیرسویا فراوان یافت می‌شوند. به همین خاطر سویا برای دورکردن بیماری‌های استخوان در زمان بعداز یائسگی در زنان مفید است.

گیلاس

گیلاس میوه‌ای خوشمزه و مفید است. رنگ قرمز این میوه از آنتوسیانین‌ها، موادشیمیایی گیاهی طبیعی که توانایی کاهش التهاب را دارند، سرچشمه می‌گیرد. به‌جای مصرف میوه گیلاس می‌توانید نوشیدن آب گیلاس را نیز مدنظر قرار دهید. نتایج مطالعه‌ای نشان داد که نوشیدن روزانه ۲ فنجان آب گیلاس ترش می‌تواند التهاب بدن را کاهش دهد و به تسکین علائم استئوآرتریت (آرتروز) کمک کند.

زنجبیل

همانند ریحان، زنجبیل دیر زمانیست که به‌عنوان یک ماده ضدالتهاب مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگرچه به‌صورت سنتی از زنجبیل برای درمان معده درد و مشکلات گوارشی استفاده می‌شود، این ماده غذایی مسدودکردن چندین ژن و آنزیم که موجب التهاب و ناراحتی می‌شوند به کاهش درد مفاصل کمک می‌کند. از آنجا که زنجبیل و زردچوبه با یکدیگر مرتبط هستند، هر دوی آنها ویژگی‌های ضدالتهاب و ضددرد مشابه بسیاری را ارائه می‌کنند.

فلفل قرمز

ویتامین C یک ماده مغذی مهم برای سلامت مفاصل است و فلفل‌قرمز منبعی عالی برای این ویتامین محسوب می‌شود. در شرایطی که همه فلفل دلمه‌ای‌ها حاوی ویتامین C هستند، اما نوع قرمز آنها بهترین گزینه برای دریافت این ماده مغذی است. ویتامین C برای ساخت کلاژن که بخشی از غضروف، تاندون، و رباط‌ها محسوب می‌شود و مفاصل برای ارائه عملکرد درست به آنها وابسته هستند، نیاز است. همچنین مشخص شده است که ویتامین C، همانند کپسایسین، می‌تواند به کاهش درد کمک کند و فلفل‌قرمز منبع خوبی برای این مواد مغذی و همچنین ویتامین‌های A و K، و مواد مغذی گیاهی دیگری است که به‌عنوان آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند.

ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون، خال‌مخالی و ساردین به‌طور ویژه برای سلامت مفاصل خوب هستند، زیرا سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند که این چربی‌های مفید به کاهش درد و خشکی مفاصل از طریق کمک به تولید آنزیم‌ها و پروتئین‌هایی که التهاب را کاهش می‌دهند، کمک می‌کند. به‌طور ویژه، ماهی سالمون منبع عالی برای کلسیم و ویتامین D نیز است که این موادمغذی به حفظ استحکام استخوان‌ها کمک می‌کنند.

زردچوبه

زمانی که موضوع سلامت مفاصل مطرح می‌شود، زردچوبه به‌واسطه محتوای کورکومین خود که یک ضدالتهاب طبیعی قوی است به‌عنوان یک ابرماده غذایی شناخته می‌شود. نتایج یک مطالعه نشان داد که عصاره کورکومین می‌تواند در تسکین دردزانو به‌خوبی ایبوپروفن، داروی ضددرد، عمل کند.

توت‌ها

وقتی صحبت از آنتی‌اکسیدان می‌شود، خانواده توت‌ها، مانند توت‌فرنگی، بلوبری، تمشک و شاه‌توت از بهترین منابع برای آنها محسوب می‌شوند. به‌طور ویژه، آنتوسیانین توانایی مقابله با التهاب را دارد. همچنین، توت‌ها حاوی اسیدالاجیک، آنتی‌اکسیدانی دیگر، هستند که به کاهش التهاب و پیشگیری از افزایش درد مفاصل کمک می‌کند.

سیب قرمز

آنتوسیانین، مواد شیمیایی گیاهی در پوست سیب‌قرمز نیز یافت می‌شود و مبارزی قدرتمند در برابر التهاب است. همچنین، سیب‌قرمز حاوی آنتی‌اکسیدان دیگری به‌نام کوئرستین است که در تولید کلاژن نقش دارد. افزون بر این، سیب منبع خوبی برای منیزیم است که این ماده مغذی به تولید اسیدهیالورونیک، ترکیبی مهم در مایع سینوویال موجود در مفاصل، کمک می‌کند.

سیر و پیاز

سیر و پیاز حاوی ترکیب گوگردی قدرتمندی هستند که با التهاب و درد مبارزه می‌کنند. از آنجا که این موادغذایی به بهبود عطر و طعم غذا کمک می‌کنند می‌توانند در کاهش مصرف سدیم نیز نقش داشته باشند. مصرف بیش از حد سدیم با فشارخون بالا و آرتریت پیوند خورده است.

روغن زیتون

روغن زیتون برای سلامت مفاصل فوق‌العاده مفید است. این محصول حاوی مقدار قابل توجهی لوبریسین است که این پروتئین توانایی مایع سینوویال را برای محافظت از غضروف افزایش داده و به‌عنوان یک روان‌کننده نیز عمل می‌کند. همچنین، روغن زیتون فوق‌بکر سرشار از آنتی‌اکسیدان، اسیدهای چرب امگا۳ و اولئوکانتال، یک ترکیب فنولی طبیعی که اثرات مشابه با برخی داروهای ضد التهابی ارائه می‌کند، است.

یادداشت

روش‌های درمان «دیسک کمر»

دامون آزاد
فوق‌تخصصی درد

از شایع‌ترین علل کمردرد، آرتروز ستون فقرات و بیرون‌زدگی دیسک‌های بین مهره‌ای است. بسیاری از مردم تنگی کانال نخاعی را بیماری مجزا از بیرون‌زدگی دیسک می‌دانند. شایع‌ترین علت تنگی کانال نخاعی آرتروز یا استئوآرتریت، ستون فقرات است که معمولا در سنین بالای ۵۰ سال اتفاق می‌افتد. از علل دیگر تنگی کانال نخاعی، بیرون‌زدگی دیسک‌های بین مهره‌ها و ضخیم‌شدن لیگامان‌های محافظت‌کننده ستون فقرات است. بیرون‌زدگی دیسک‌های بین‌مهره‌ای می‌تواند به نخاع و در پایین ستون فقرات کمری به ریشه‌های عصبی انتهایی فشار وارد کند و منجر به کمردرد و دردهای انتشاری به اندام‌های تحتانی، پاها، کف پا و انگشتان شود. بیماران با تشخیص بیرون‌زدگی دیسک علائم برق‌گرفتگی، سوزن‌سوزن و کرختی در پاها را دارند. برای کمردرد درمان‌های مختلفی وجود دارد. درمان اولیه در کمردردهای حاد، استراحت به مدت ۴۸ تا ۷۲ ساعت و استفاده از داروهای ضددرد ضدالتهابی مثل ژلوفن است. نکته قابل توجه این است که در طول دوره حاد کمردرد انجام فیزیوتراپی و امثال آن همچون کایروپراکتیک و آب‌درمانی نه‌تنها اثر مثبتی ندارد، بلکه موجب تشدید درد خواهد شد. کمردردی که بیش از سه‌ماه طول کشیده، مزمن نامیده می‌شود و از این مرحله است که اقدامات بیشتر تشخیصی از جمله M.R.I ستون فقرات کمری و ...لازم می‌شود. حال اگر تشخیص بیرون‌زدگی دیسک با M.R.I کمر بیمار همخوانی داشته باشد، اقدامات درمانی قابل انجام است. بیش از ۵۰ درصد دیسک‌های بین مهره‌ای با اقدامات حمایتی همچون انجام برخی ورزش‌های تقویت‌کننده عضلات اطراف ستون فقرات مثل ورزش‌های فیزیوتراپی و... بهبود می‌یابند. دیسک‌های باقیمانده که کماکان بیمار را آزار می‌دهند، براساس نوع بیرون‌زدگی دیسک به ۲ روش جراحی باز و جراحی بسته درمان می‌شوند. بسیاری از بیمارانی که با کمردرد مزمن به پزشک فوق‌تخصص درد مراجعه می‌کنند تحت اقدامات کمتر تهاجمی و جراحی بسته ستون فقرات بدون بیهوشی قرار می‌گیرند. از جمله این روش‌ها امروزه استفاده از لیزر دیسک یا همان PLDD برای درمان دیسک بیرون‌زده است که به این صورت است که دیسک بیرون‌زده بیمار در اتاق عمل درد و بدون بیهوشی و با راهنمای تصویربرداری همزمان، هدف قرار می‌گیرد و زمانی که نوک سوزن در هسته دیسک قرار گرفت، فیبر لیزر که تا نوک سوزن هدایت شده است از طریق ایجاد گرمای کافی باعث تبخیر بخشی از مایع دیسک و کاهش فشار درون دیسک می‌شود که نهایتا باعث برگشت قسمتی از دیسک بیرون‌زده به سمت هسته دیسک و برطرف‌شدن فشار بر ریشه‌های عصبی و بهبود علائم بیمار خواهد شد.

لبنیات و سلامت قلب

مطالعات نشان می‌دهد به‌دلیل اینکه لبنیات و گوشت دارای اسیدهای چرب متفاوتی هستند، چربی اشباع شده موجود در لبنیات ممکن است همانند چربی اشباع شده حاصل از گوشت، اثرات مضری بر سلامت قلب نداشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف لبنیات با کاهش سطح کلسترول بد و کاهش خطر ابتلا به فشارخون بالا و بیماری قلبی نیز مرتبط است. شیر، ماست و پنیر می‌تواند بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب باشد. مصرف کره، خامه و بستنی به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب توصیه نمی‌شود.

افزایش عفونت‌های ویروسی فصلی

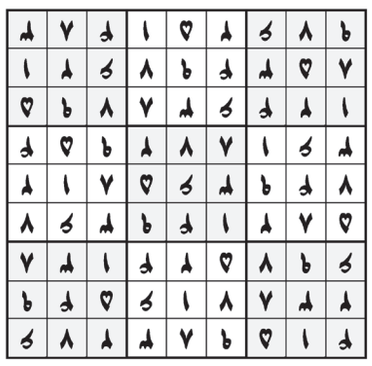
متخصص بیماری‌های عفونی‌وگرمسیری، از افزایش عفونت‌های ویروسی در فصل گرما خبر داد. زینب یاسین گفت: با کاهش رعایت پروتکل‌های بهداشتی پاندمی کرونا، شیوع بیماری‌های عفونت گوارشی افزایش یافته است. با شروع فصل گرما، تعداد زیادی از ویروس‌ها که همزیستی زیادی با انسان دارند، تظاهرات آنها کم‌کم شروع می‌شود. رعایت پروتکل‌های بهداشتی و شست‌وشوی دست‌ها، می‌تواند از میزان ابتلا به این عفونت‌ها کم کند. یاسین بیان داشت: علائم عفونت‌های ویروسی خیلی شبیه همدیگر هستند یعنی بیمار با سردرد، تب، گلودرد، بدن درد و... با علائم گوارشی و... مراجعه می‌کند.

مشکلات بینایی بر زوال عقل تاثیر دارد

براساس یک بررسی جدید و شامل ۷۶۳۷۳ شرکت‌کننده، افرادمسن با مشکلات بینایی در معرض افزایش خطر زوال‌عقل قرار دارند. «بی.بی.ژو»، می‌گوید: «این مطالعه ارتباط بین مشکلات بینایی و پیامدهای شناختی را در افراد مسن از طریق بررسی جامع همه مطالعات مبتنی بر جمعیت ارزیابی می‌کند.» وی می‌افزاید: «از بین‌رفتن بینایی یک عامل خطر برای ابتلا به زوال‌عقل است. اگرچه دلایل این امر نامشخص است، اما نشان می‌دهد که تشخیص و درمان بیماری‌های چشمی ممکن است مفید باشد هم برای بهبود کیفیت زندگی فرد و هم برای کاهش ازدست‌دادن حافظه.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

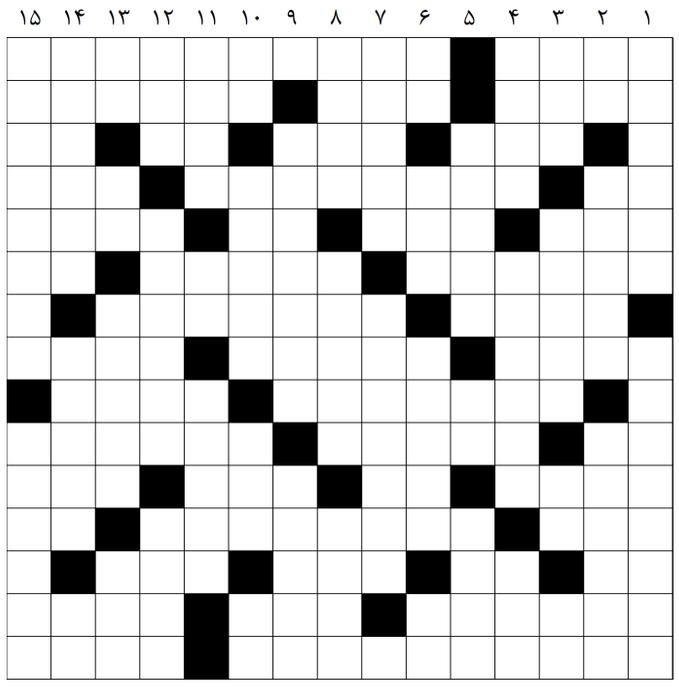
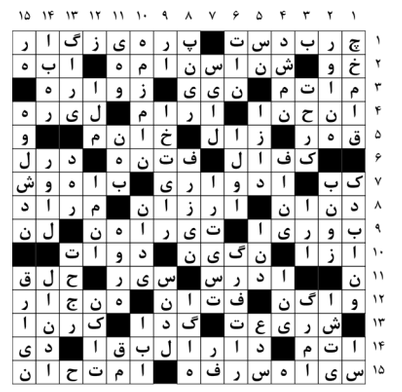
شماره ۱۳۱۱

افقی

۱- محل قربانی- لقب ژاپن ۲- میوه پرزدار- قالی- رفت‌وآمد ۳- بعداز اول- شهر خراسان‌قدیم- مایه حیات- عضورونده ۴- گرداگرد لب‌ودهان- یکی از واکسن‌های ضدکرونا- سبزی پیچیده ۵- ذره باردار- نی میان‌تهی- زیرپامانده- آب‌آوردگی شکم ۶- از شهرهای گلستان- سدی در مازندران- تاخت اسب ۷- نمودارفشرده اطلاعات- پسرکوروش کبیر ۸- نرخ رسمی- هم‌عقیده- میوه هندی ۹- غمگین- نوعی عکس ۱۰- هالوژن نمک- واگذارکردن- هر «سی» روزیکبار ۱۱- محل دیدن اشیای عتیقه- گشوده- وسط‌ومیان- دانه‌کش بی‌آزار ۱۲- موردتمسخر عده‌ای- آمیخته به دیوانگی- حرف ندا ۱۳- اداواطوار- میوه خوب!- واحدشمارش گاو- پرستار ۱۴- عدم موافقت- بندوزنجیر- پرخور ۱۵- از بازیگران خانم فیلم سفر به هیدالو- وسیله‌ای در آشپزخانه

عمودی

۱- یکی از شاخه‌های فیزیک- نایب ۲- ازضمایرانگلیسی- راننده درشکه- ازوسایل نقلیه ۳- چوب خوشبو- پشیمانی- نگاه خیره- هزارکیلو ۴- سرها- ازدوران زمین‌شناسی- رنج‌وسختی ۵- پیش‌نویس- از سبک‌های موسیقی- بردنی عروس به خانه‌بخت ۶- کلام انزجار- لوله تنفسی- نوعی خرما- نت چهارم موسیقی ۷- دستوروساختار- دستیارداور ۸- شرفیاب‌شدن- حساب‌کردن- نقض‌کننده ۹- ورزش توپ‌وتور- باکتری میله‌ای ۱۰- حرف همراهی- ازگوشه‌های دستگاه سه‌گاه- حرف ۲۸ فارسی- از ماه‌های زمستان ۱۱- پایان- چسبناک- شلوارجنگی قدیمی ۱۲- نزاکت‌وتربیت- استخوان کاسه‌سر- گاهی روی پلو می‌ریزند ۱۳- رایحه- شخص‌ونفر- موقع‌وزمان- قوم‌کهن تاریخ ۱۴- بندرکرواسی- تهیدست‌وفقیر- گذشتن بر چیزی ۱۵- زندان- رود ایران‌وافغانستان



حل جدول ۱۳۱۰