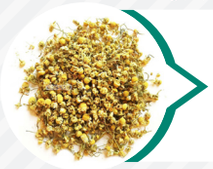
خوراکی‌های موثر برای کاهش درد معده

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

اگر از دردشکم و معده رنج می‌برید، بسیاری از امدادهای سریع وجود دارند که می‌توانید آنها را در خانه انجام دهید، اما فراموش نکنید درصورت جدی‌شدن دردها باید برای درمان به پزشک مراجعه کنید. این درمان‌های طبیعی عبارتند از:

بابونه



نوشیدن دم‌کرده بابونه شب‌ها قبل از خواب، بعداز شام یا هر زمان دیگری در طول روز و به‌خصوص هنگامی که استرس دارید، بسیار سودمند است. استرس، هضم غذاها را متوقف می‌کند، نفخ را افزایش می‌دهد.

رازیانه

دانه رازیانه به شکسته‌شدن و تجزیه غذاها در معده کمک کرده و سرعت هضم را افزایش می‌دهد به همین دلیل سریعا نفخ را مهار می‌کند. طعم رازیانه مشابه طعم «شیرین‌بیان» بوده با این تفاوت که از آن خوش طعم‌تر است.

آنتی‌اکسیدان

موادغذایی غنی از آنتی‌اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند و تحقیقات نشان داده مصرف روزانه ۲ تا ۴ وعده آنتی‌اکسیدان موجود در زغال‌اخته، سیب، پیاز، سیر، کرفس و... منجر به از بین‌رفتن علائم نفخ نیز خواهد شد.

فیبر کافی

یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم موثر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند. سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

آبلیمو

آبلیمو دارای خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسیدمعده را خنثی کند. نوشیدن یک لیوان آبلیموی گرم با معده خالی و در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

نعناع

نعناع همواره گیاهی شناخته‌شده برای جلوگیری از نفخ محسوب می‌شود. نعناع هم به شکسته‌شدن غذاها در معده شما کمک کرده، حالت تهوع را از بین برده و نفخ را کاهش می‌دهد.

دانستنی‌ها

نشانه‌های سرطان گوارش

فوق‌تخصص خون و سرطان مشاهده علائمی همچون خون در مدفوع، تغییر در اجابت مزاج، درد بدون توجیه در شکم که بیش از ۴ هفته به طول انجامد را جزو علائم احتمالی سرطان‌های گوارشی عنوان کرد. سیدمحسن رضوی، فوق‌تخصص خون و سرطان در برنامه «ضربان» شبکه سلامت سیما در پاسخ به این سوال که کدام نوع از سرطان‌ها قابل پیشگیری هستند، گفت: با انجام روش‌های مختلف غربالگری می‌توان از برخی از انواع سرطان‌ها پیشگیری کرد. وی ادامه داد: غربالگری به این معناست که با انجام آزمایش‌هایی بتوانیم با تشخیص زودرس سرطان و درمان به موقع آن جان بیمار را نجات دهیم. وی بیان داشت: تنها راه تشخیص سرطان دهانه رحم انجام آزمایش پاپ اسمیر است. انجام این آزمایش پس از ازدواج امکان‌پذیر است. این آزمایش ابتدا سالانه به مدت ۳ سال وسپس هر سه سال یکبار تکرار می‌شود. فوق‌تخصص خون و سرطان ادامه داد: تنها تستی که در آزمایشگاه‌ها به‌عنوان غربالگری سرطان پروستات در آقایان انجام می‌شودPSA نام دارد که در سنین ۵۰ سالگی و بالاتر انجام می‌شود. رضوی یادآورشد: انجام تست PSA بعداز ۷۵ سالگی از اهمیت خاصی برخوردار نیست؛ زیرا بعد از این سن این سرطان بسیار کند پیشرفت می‌کند. استاد دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ایران توضیح داد: سرطان پستان جزو سرطان‌های شایع بانوان است. خود آزمایی ماهیانه پستان و انجام ماموگرافی بعد از ۴۰ سال (این سن بنا به شرایطی کمتر می‌شود) جزو غربالگری‌های سرطان پستان محسوب می‌شود.

راه‌های پیشگیری

فوق‌تخصص خون و سرطان در پاسخ به این سوال که روش‌های غربالگری سرطان‌های گوارشی کدامند؟، گفت: یکی از این روش‌ها کولونوسکوپی نام دارد که فرد با آمادگی قبلی ظرف مدت چند دقیقه تحت این آزمایش قرار می‌گیرد و با دوربین نقاط مختلف روده بزرگ از جمله رکتوم، راست روده و تا محل اتصال به روده باریک مورد بررسی قرار می‌گیرد. وی متذکر شد: کولونوسکوپی در هر دو جنس، به‌خصوص در مردان باید بعد از ۵۰ سالگی به‌طور سالیانه انجام پذیرد. فوق‌تخصص خون و سرطان گفت: شایع‌ترین سرطان مردان در کشور سرطان معده است که غربالگری این سرطان توسط آزمایشی به‌نام آندوسکوپی انجام می‌پذیرد. خوشبختانه امروزه با ایجاد خواب موقت در بیمار، آندوسکوپی و کولونوسکوپی بدون درد انجام می‌شود. رضوی مشاهده علائمی همچون خون در مدفوع، تغییر در اجابت مزاج، درد بدون توجیه در شکم که بیش از ۴ هفته به طول انجامد را جزو علائم احتمالی سرطان‌های گوارشی عنوان کرد. وی در پاسخ به این سوال که راه نجات بشر برای خلاصی از سرطان چیست، بیان داشت: پیشگیری از چاقی، ورزش‌کردن، به تعادل غذاخوردن و داشتن سبک زندگی سالم از جمله راه‌های پیشگیری از سرطان محسوب می‌شود.

نکته

راهکاری ارزان برای جلوگیری از چاقی

نتایج تحقیقات نشان داده چگونه انواع غذا و ورزش‌نکردن در چاقی نقش دارد. مطالعات اخیر در مورد رفتار موش‌ها مشاهدات شگفت‌انگیزی را به‌همراه داشته است. این مطالعات نشان داد کمبود هیدراتاسیون و مصرف بیش از حد نمک ۲ عامل مهم در چاقی است. از این‌رو به‌نظر می‌رسد نوشیدن آب بیشتر و خوردن غذاهای شور کمتر ۲ راهکار ارزان و آسان است که می‌تواند به پیشگیری و درمان چاقی کمک کند. به نقل از ویفروم، مطالعات علمی و اخبار رسانه‌ها مملو از هشدارهایی در مورد چگونگی تاثیر شکر، کربوهیدرات‌ها، چربی‌های اشباع شده و کمبود ورزش در بروز چاقی است، اما مطالعات اخیر بینش جدیدی ارائه کرده است مبنی بر اینکه احتمالا رژیم غذایی پرنمک به موش‌ها کمک می‌کند مقدار نسبتا کم کربوهیدرات‌هایی را که مصرف می‌کنند به فروکتوز، نوعی قند که به‌طور طبیعی در میوه‌ها، عسل و برخی از سبزی‌ها وجود دارد، تبدیل کنند. به‌نظر می‌رسد فروکتوز یک قند ساده است که منجر به تولید چربی می‌شود. مقادیر کم فروکتوز مانند آنچه در یک میوه یافت می‌شود، مشکلی ایجاد نمی‌کند، ولی سطح بیش از حد فروکتوز برای سلامت انسان مشکل‌ساز است. این قندها افراد را به خوردن بیشتر تشویق می‌کند و می‌تواند منجر به افزایش وزن، تجمع چربی و پیش‌دیابت شود. همچنین بدن ما هم فروکتوز را به تنهایی تولید می‌کند. مطالعات تجربی نشان می‌دهد ممکن است همین مقدار هم برای ایجاد چاقی کافی باشد. از آنجا که فروکتوز از گلوکز ساخته می‌شود، تولید فروکتوز زمانی که سطح گلوکز خون بالا باشد، افزایش می‌یابد. این فرآیند زمانی اتفاق می‌افتد که ما مقدار زیادی برنج، غلات، سیب‌زمینی و نان سفید می‌خوریم. اینها کربوهیدرات‌هایی است که به سرعت گلوکز را در خون آزاد می‌کنند. تولید فروکتوز می‌تواند با کم‌آبی تحریک و باعث تولید چربی شود. باید توجه داشت چربی حاوی آب نیست اما وقتی تجزیه می‌شود، آب در بدن تولید می‌کند. مقدار آب تولید شده ناشی از سوختن چربی‌ها قابل توجه و تقریبا معادل مقدار چربی‌سوزانده شده است. هم‌اکنون نیز برخی حیوانات برای تامین آب در مواقعی که آن در دسترس نیست، به چربی متکی هستند. نهنگ‌ها نمونه‌ای از این مورد هستند. در حالی که آنها مقداری آب دریا می‌نوشند، بیشتر آب خود را از غذاهایی که می‌خورند، دریافت می‌کنند و هنگامی که برای مدت طولانی بدون غذا می‌مانند، آب لازم را عمدتا از طریق متابولیسم چربی دریافت می‌کنند.

نقش کم‌آبی بدن

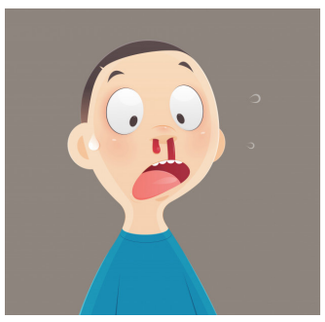
نقش کم‌آبی بدن به‌عنوان عامل چاقی را نباید دست‌کم گرفت. این موضوع معمولا بعداز خوردن غذاهای شور ایجاد می‌شود. کم‌آبی و مصرف نمک فروکتوز و چربی تولید می‌کند؛ به همین دلیل است که سیب‌زمینی سرخ کرده شور چاق‌کننده است. در واقع نمک باعث ایجاد حالتی شبیه کم‌آبی در بدن می‌شود. علاوه بر این مطالعات نشان می‌دهد اکثر کسانی که اضافه‌وزن دارند یا چاق هستند، آب کافی نمی‌نوشند. احتمال کم‌آبی آنها بسیار بیشتر از افراد لاغر است. مصرف نمک آنها نیز در مقایسه با افراد لاغر بسیار زیاد است. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد افراد چاق اغلب سطوح بالایی از وازوپرسین دارند؛ هورمونی که به کلیه‌ها کمک می‌کند آب را برای تنظیم حجم ادرار نگه دارند، اما مطالعات اخیر نشان می‌دهد وازوپرسین هدف دیگری نیز دارد و آن تحریک تولید چربی است. شواهد فزآینده‌ای وجود دارد که بیشتر مردم به‌طور کلی خیلی کم آب می‌نوشند و افزایش مصرف آب ممکن است به کاهش وزن افراد چاق کمک کند.

یادداشت

چرا «خون دماغ» می‌شویم

مهرداد جعفری
متخصص گوش حلق‌وبینی

درصد بسیار کمی از خونریزی‌های بینی مربوط به بیماری‌های بدخیم است و اغلب خون‌دماغ‌ها مربوط به خشکی هوا، انحراف تیغه بینی یا تنفس هوای خشک و سرد است. بهترین کار در مواجهه با خونریزی بینی، نشستن و تکیه‌دادن سر به دیوار است که با گرفتن محکم دوطرف پرده بینی به مدت ۱۰ دقیقه و همچنین گذاشتن کیسه پارچه‌ای یخ در بالای بینی به بندآمدن خونریزی کمک کنیم. در هنگام تکیه به دیوار نباید سر زیاد به عقب برگردد، زیرا باعث رانده‌شدن خون به مجاری گوارشی می‌شود. پس از بندآمدن خون، شست‌وشوی بینی با آب ملایم به باقی نماندن لخته‌ها در بینی کمک می‌کند. بیشترین خونریزی بینی به‌دلیل خشکی مخاط است، اما بعضی از خونریزی‌های بینی به‌دلیل افزایش فشارخون اتفاق می‌افتد. با حمله فشارخون مویرگ‌ها پاره شده و خونریزی اتفاق می‌افتد، اگر خونریزی بینی همراه با کبودی در اندام‌ها باشد احتمال اختلال انعقادی وجود دارد که نیاز به انجام آزمایشات تکمیلی دارد. همچنین افرادی که به‌دنبال بیماری قلبی از داروی وارفارین استفاده می‌کنند ممکن است دچار خونریزی بینی شوند که در این صورت نیاز به کنترل دوز داروی وارفارین است. اگر در مدت ۲۰ دقیقه با اقدامات گفته شده خونریزی کنترل نشود باید به مراکز درمانی مراجعه شود. در سالمندان بیشتر با خونریزی بینی مواجه می‌شویم، زیرا با بالارفتن سن مخاط بینی نازک‌تر و شکننده‌تر می‌شود، همچنین فشارخون بالا و مصرف داروهای ضدانعقاد در سالمندان باعث بروز این عارضه می‌شود. خونریزی مکرر بینی در کودکان به‌دلیل دستکاری بینی در آنهاست. انجام اقداماتی مانند: نوشیدن آب به اندازه، گذاشتن بخور سرد در اتاق کودک و همچنین چرب‌کردن بینی کودک با ویتامین A توصیه می‌شود. کنترل فشارخون و اصلاح غلظت خون (در صورت نیاز) و همچنین مرطوب نگه‌داشتن بینی با نوشیدن آب کافی، همچنین چرب‌کردن مخاط خشک را از راه‌های بهبود این عارضه در سالمندان است.



نشانه‌های هشداردهنده «پارکینسون»

علائم هشداردهنده‌ای وجود دارند که ممکن است سرنخ‌های اولیه‌ای را در مورد احتمال ابتلا به پارکینسون ارائه دهند. متخصصان تاکید دارند که آگاهی از علائم پارکینسون ضروری است، هر یک از این علائم به معنای وجود بیماری نیست. لرزش در انگشت‌ها، دست‌ها یا چانه، تغییر در دست‌خط، سقوط حین خواب، احساس سفتی در بدن، بازوها و پاهاست، یبوست، سرگیجه یا غش و خم‌شدگی یا قوزکردن هنگام ایستادن از علائم ابتلا به این بیماری به‌حساب می‌آیند. تغییر در صدا نیز ممکن است نشانه پارکینسون باشد. علامت دیگر تغییر در چهره فرد است که ممکن جدی یا افسرده به‌نظر برسد، اما با خلق‌وخوی او مطابقت ندارد.

تاثیر نورخورشید بر روحیه افراد

تحقیقات نشان می‌دهد خانه‌های پراز نورطبیعی، ساکنان را شادتر و بشاش‌تر می‌کند. «خاویرا.مورالس-براوو»، یکی از نویسندگان توضیح داد: «برای کشف اینکه چگونه نور خانه ممکن است بر خلق‌وخوی تاثیر بگذارد، یک آزمایش مجازی را با استفاده از ۲۵ شبیه‌سازی معماری سه‌بعدی مختلف راه‌اندازی کردیم.» محققان دریافتند: هرچه نورخورشید بیشتر وارد خانه شود، شرکت‌کنندگان بیشتر احساس شادی می‌کنند. آنها همچنین دریافتند که تاثیر مفید نور به‌ویژه در میان شرکت‌کنندگان جوان‌تر و زنان قوی است.

ارتباط گروه خونی با «سکته‌مغزی»

براساس نتایج یک بررسی گروه خونی افراد ممکن است با خطر سکته زودرس مرتبط باشد. دکتر «استیون.جی.کیتنر» گفت: تعداد افراد مبتلا به سکته‌های زودرس روبه افزایش است. احتمال مرگ این افراد از این وضعیت خطرناک بیشتر است و بازماندگان به‌طور بالقوه با چندین دهه ناتوانی روبه‌رو هستند. در این بررسی، داده‌های ۴۸ مطالعه پیشین بر روی سکته‌های ایسکمی در گروه‌های خونی A، AB، B، O مورد تحلیل‌وبررسی قرار گرفتند. متخصصان دریافتند: افرادی که گروه خونی A دارند، بیشتر در معرض خطر سکته‌مغزی زودرس هستند و خطر سکته‌مغزی زودرس در گروه خونی O حدود ۱۲ درصد کمتر است.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

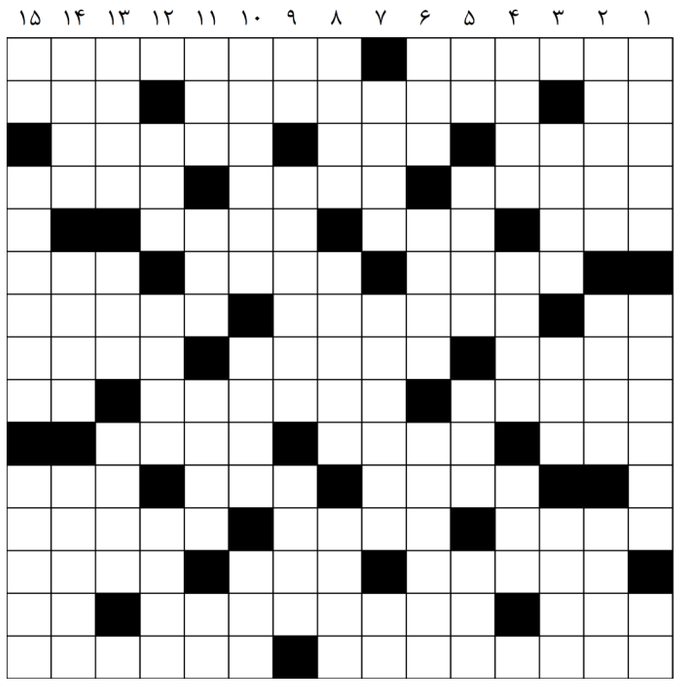
شماره ۱۳۶۱

افقی

۱- فرمان‌بردن- مراجعه به آرای‌عمومی ۲- دزدی اینترنتی- نام واقعی مستربین- گریه بچه ۳- شنونده- آزرم‌وحیا- سریالی از راما قویدل ۴- جداشدن از هم- رسم‌وسنت- شتربی‌کوهان ۵- آتش را می‌گویند- سراپرده- سرکش‌وگستاخ ۶- وسیله طبخ چای- پایتخت غنا- عسل ۷- رودپرآب- اجاره‌نشین- پی‌درپی ۸- آرامش‌واطمینان- دلیری- ساززهی ۹- راهروی سرپوشیده- حریرمنقش- کلمه شگفتی ۱۰- استخوان پاشنه پا- رودی در عراق- درحال غریدن ۱۱- برادرمادر- از جانوران زیباچشم- اشاره به نزدیک ۱۲- سوگ‌وعزا- گازمرداب- اندیشمند ۱۳- صفت بچه بازیگوش- قسمت‌ونصیب- نوعی دندان ۱۴- شکل‌وریخت- تیغه‌ای در شیشه‌خودرو- اشاره‌به‌دور ۱۵- سریالی از فلورا سام- کنایه از آدم ترسو و وابسته به دیگران

عمودی

۱- آرام‌ویواش- خوشحال‌وکامروا- صنعت‌وهنر ۲- زیرپوش بی‌آستین- حریص- قلعه‌وحصار ۳- پول قدیمی آلمان- جزیره ایتالیایی- پدالی زیرپای راننده ۴- کوشا- خواهش‌والتماس- نمونه نمایشی ۵- اسب آذری- جسوروبی‌باک- صدازدن- ترس ۶- عمل مکیدن- عنوان مهم روزنامه- بازیگرهالیوودی فیلم ماسک ۷- سازوبرگ اسب- بندرکرواسی- نت چهارم موسیقی ۸- بیماری کم‌خونی- کرایه- نوعی پخت تخم‌مرغ ۹- گرداگرد لب و دهان- بسیارسردشدن- ایشان ۱۰- تولیدوانتقال برق- دیوار کم‌قطر و نازک- رودست‌خوردن ۱۱- فحش‌وناسزا- برگه انتخاباتی- بن درخت- نوعی کشتی ۱۲- پرستارکودک- واحد پول کرواسی- نیاز به آب ۱۳- پیامبر خاور زمین- مقابل مادگی- نفی‌کننده ۱۴- مخلوقات- فیلمی از ران هاوارد- اسب نجیب ۱۵- تاخت اسب- صفت فندک!- مقابل مادینه



حل جدول ۱۳۶۰