

یادداشت

نکاتی در مورد «سر درد»



فرهاد عصارزادگان

متخصص مغز و اعصاب

سرردهای اولیه خوش خیم و تکرار شونده هستند و معمولاً خطرناک نیستند، میگرد و سرردهای عصبی از جمله سردهای اولیه محسوب می شوند. در سرردهای ثانویه معمولاً مسائل تهدیدکننده حیات وجود دارد که از مثال های ساده آن، سرردهای ناشی از عفونت های گوارشی یا تانومنه های خطرناک آنکه به دنبال خونریزی های مغزی ایجاد می شود را شامل می شود. سرردهای ثانویه حتماً علتی دارند اما سرردهای اولیه بدون علتند و معمولاً کم خطرتر و خوش خیم ترند. سرردها به دو نوع حاد و مزمن تقسیم بندی می شوند؛ سرردهای مزمن در گروه سرردهای اولیه قرار دارند و سرردهای حاد به دنبال یک علت ثانویه ایجاد می شوند. اگر فردی بیش از ۱۵ روز را مبتلا به سر درد باشد و با این سردها به مدت ۳ ماه دست به گریبان باشد، مبتلا به سر درد مزمن است. سرردهای حاد معمولاً با این علامت همراه هستند و به یکباره ایجاد می شوند. بیمار معمولاً سابقه ای از این سرردها را ذکر نمی کند؛ این نوع سرردها گاهی با علائم عصبی (دوبینی، تاری دید، تب، کاهش سطح هوشیاری) همراه هستند. شیوع سرردهای حاد بسیار کمتر است اما معمولاً بسیار جدی ترند، سرردهای حاد نیاز به تشخیص و اقدام فوری دارند. بیماری پایه ژنتیک دارد و در خانواده های که سابقه فرد مبتلا به میگرن وجود دارد، بیشتر دیده می شود. میزان شیوع بیماری میگرن در بانوان ۱۸ درصد است، که اغلب تحت تأثیر هورمون است و در دوران قاعدگی دچار حملات میگرنی می شوند. شیوع میگرن در بانوان ۳ برابر آقایان است. ۲ مدل درمان داریم. یک مدل درمان علامتی است که در هنگام بروز سر درد صورت می گیرد. مدل دوم درمان های پیشگیری کننده است. در این روش بیمار در این ماه، تحت درمان های دارویی قرار می گیرد تا ماه آینده به سر درد مبتلا نشود. همه بیماران نیازمند درمان های پیشگیری کننده نیستند. در بیمارانی که بیش از چهار بار در ماه سر درد می شود و یا تعداد سر درد از هفته ای یک بار کمتر است، اما چنان شدتی دارد که مجبور به ماندن در خانه می شود، از درمان های پیشگیری کننده استفاده می کنیم. بعضی از مواد غذایی از جمله لبنیات به ویژه پنیر، شکلات های کاکائودار، ادویه جات تند، مواد افزودنی خوراکی و... باعث تشدید دردهای میگرنی می شوند. در این میان از بین رفتن نظم خواب، نورهای تند، خستگی و گرسنگی، تغییرات آب و هوایی، استنشام عطرها تند و... از عوامل آغازکننده سرردهای میگرنی محسوب می شوند. حجم زیادی از بیماران، به دنبال مصرف بیش از حد مسکن میگرن به سر درد می شوند که در بیمارانی مبتلا به میگرن مزمن بسیار شایع است.

پیشگیری از سرطان پوست با تغذیه

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

برای محفوظ ماندن در برابر خطرات اشعه ماورای بنفش، لازم است از کرم های ضد آفتاب استفاده شود اما این همه ماجرا نیست؛ اضافه کردن برخی از گزینه های غذایی به رژیم روزانه، علاوه بر کرم های ضد آفتاب، سدی در برابر ابتلا به سرطان کشنده پوست است. سرطان پوست، یکی از شایع ترین نوع سرطان ها است که رشد غیر طبیعی سلول های پوستی را شامل می شود و اغلب در پوست هایی که در معرض آفتاب هستند، ایجاد می شود. مصرف مواد غذایی ذیل می تواند در پیشگیری از ابتلا به این نوع سرطان کمک کننده باشد:



فیبرها



برای در امان ماندن از سرطان پوست تا جایی که می توانید فیبرهای غذایی مصرف کنید. فیبرها باعث می شوند که روده ها با سرعت بیشتری از شر توکسین های سرطان زا خلاص شوند. در این صورت این توکسین ها یا همان سموم بدن انباشته نمی شوند و نمی توانند مدت زمان طولانی در ارگان های حیاتی بدن تلنبار شوند. خوردن مواد غذایی سرشار از فیبر مثل میوه و سبزیجات تازه و... به پیشگیری از ملانوم (سرطان پوست) می کند.

چای سبز



نتایج پژوهش های متعدد نشان می دهد مصرف چای سبز از ابتلا به سرطان پوست پیشگیری می کند. افرادی که به طور مرتب چای سبز یا چای سیاه می نوشند، شانس بیشتری برای دور ماندن از سرطان پوست دارند. کلا چای سرشار از آنتی اکسیدان است.

گوجه فرنگی



گوجه فرنگی محافظ شما در برابر ابتلا به سرطان پوست است و تحقیقات نشان داده لیکوپن موجود در آن، آنتی اکسیدانی است که از شما در برابر اثرات مخرب UV محافظت می کند. محصولات گوجه فرنگی از جمله رب و سس گوجه فرنگی به علاوه کچاپ، سرطان زا هستند.

فلفل



فلفل حاوی ترکیبات شیمیایی خاصی به نام کپسایسین است. در واقع فلفل ها به خصوص انواع تند آن سلول های سرطان زا را از بین می برند. برای همین اگر شما غذاهای تند و فلفل مصرف می کنید شانس بیشتری برای پیشگیری از سرطان پوست دارید. سبزیجات دیگری مانند پیاز و بروکلی نیز به نابودی سلول های سرطانی کمک می کنند. اگر فلفل دوست ندارید پیاز و بروکلی میل کنید.

دانستنی ها

بهترین روش نگهداری از «پیاز»

پیاز از جمله سبزیجاتی است که مملو از مواد مغذی است و منبع غنی از ویتامین C، ترکیب های سولفوریک و فلاونوئیدها به حساب می آید. به گفته متخصصان نوعی از فلاونوئید در پیاز وجود دارد که همچون آنتی اکسیدان عمل کرده و با پیشگیری از خطر ابتلا به سرطان مرتبط است. پیاز سرشار از آنتی اکسیدان است و مصرف آن به شکل خام یا پخته برای سلامتی مفید است که استفاده از آن به سلامت قلب و سیستم ایمنی و همچنین پیشگیری از سرطان کمک می کند. همچنین فیبر موجود در پیاز در سلامت دستگاه گوارش و هضم بهتر غذا موثر است. در بسیاری از کشورهای دنیا، پیاز پای ثابت آشپزی است و ارزش غذایی بالای آن را نمی توان نادیده گرفت. با این حال هر چه از فصل پیازهای تروتازه می گذرد، نگه داشتن این گیاه حساس در آشپزخانه سخت تر می شود زیرا مواد موجود در پیاز ممکن است نشاسته آن را به شکر تبدیل کنند و باعث شوند که کندیده شود. شاید فکر کنید برای نگهداری طولانی تر پیاز به حالت تازه و با طراوت باید آن را در یخچال نگه داشت اما این واقعاً فکر خوبی است؛ پیاز برای تهیه انواع غذاها از سوپ ها و خورش ها گرفته تا سس های خانگی و همچنین سالادها و ساندویچ ها مهم است. به همین دلیل و از آنجا که پیاز می تواند ماه ها تازه بماند، می توان مقداری پیاز در آشپزخانه ذخیره کرد تا در هنگام لزوم، آن را در تهیه انواع غذا به کار برد. اما نحوه نگهداری است که می تواند طعم سبزیجات را حفظ کند.

بهترین راه نگه داشتن پیاز

پیاز کلا آب و هوای خشک و دمای خنک را ترجیح می دهد. حفظ شرایط نگهداری بهینه، عمر مفید پیاز را به میزان قابل توجهی افزایش خواهد داد. پس قانون اول این است: پیاز را در جای خشک و خنک نگه دارید. دمای ایده آل برای انبار کردن پیاز حدود ۷ تا ۱۳ درجه سانتی گراد است. پس جای خشک و خنک مانند انبار یا زیرزمین برای نگه داشتن آن جای مناسبی است. در عین حال، می توان آن را در یخچال هم نگه داشت اما نه جای یخچال که خالی بود.

اهمیت کاهش رطوبت

پیاز را باید قبل از نگهداری از کیسه پلاستیکی خارج کرد و از محصولاتی که رطوبت پس می دهند، مانند سیب زمینی، دور نگه داشت. اگر پیاز کامل را در یک کیسه مواد غذایی بدون گردش هوا نگه دارید، این امر با حفظ رطوبت داخلی و تشویق به رشد میکروب های فاسدکننده ای مانند کپک، مانند گاری آن را کاهش می دهد. رطوبت بالا همچنین می تواند به جوانه زدن پیاز منجر شود. بنابراین آنها را در پارچه توری یا سبد نگه دارید.

دور از نور نگه دارید

علاوه بر یافتن محلی خنک، خشک و دارای تهویه مناسب برای پیاز، باید آن را از نور مستقیم خورشید نیز دور نگه داشت. اگر مقدار زیادی پیاز در آستانه خراب شدن دارید، شاید بخواهید آنها را خرد کنید و برای مصرف روزهای بعد نگه دارید. برخلاف پیازهای دست نخورده، پیاز خرد شده بهتر است در یخچال در یک کیسه پلاستیکی محفوظ یا ظرف در بسته نگهداری شود. به یاد داشته باشید اگر سیب، گلابی یا کرفس در نزدیکی پیاز نگهداری شوند، بوی همدیگر را جذب خواهند کرد. ترجیحاً پیاز را منجمد نکنید؛ چون انجماد باعث پیاز را تغییر می دهد. اما در صورت ضرورت توصیه می شود پس از یخ زدایی پیازهای منجمد شده، از آنها برای پختن غذا استفاده کنید و خوردن آنها به صورت خام در سالاد یا ساندویچ را فراموش کنید.

ماندگاری پیاز چقدر است؟

مدت زمان ماندگاری پیاز به محل نگهداری آن بستگی دارد. پیاز پوست کنده در یخچال، ۱۰ تا ۱۴ روز و پیاز خرد شده ۷ تا ۱۰ روز خوب می ماند. اگر چه یخچال بهترین مکان برای نگهداری پیاز کامل نیست، آنها در یخچال معمولاً دو ماه دوام خواهند آورد. پیاز کامل اگر در محیطی خنک با تهویه مناسب و خشک نگهداری شود، ماندگاری آن می تواند سه یا حتی شش ماه ادامه داشته باشد مشروط بر اینکه خود پیاز خشک، سفت با پوست سالم و بدون جوانه باشد. در صورت نگهداری در فریزر در دمای صفر یا زیر صفر، پیاز منجمد باید ظرف هشت ماه مصرف شود.

نکته

آبله میمونی می تواند به قلب آسیب برساند

بر اساس یک مطالعه موردی جدید، آبله میمونی، ویروس مسری که باعث ایجاد بثورات پوستی تاول مانند می شود، ممکن است باعث مشکلات قلبی نیز شود. به گزارش مدیسین نت، در یافته های منتشر شده جدید، پزشکان در پرتغال با یک بیمار ۳۱ ساله مبتلا به آبله میمونی مواجه شدند که حدود یک هفته پس از شروع سایر علائم بیماری، به میو کاردیت حاد مبتلا شد. دکتر «جولیا گرایسا» گفت: «از طریق این مطالعه موردی مهم، ما در حال توسعه درک عمیق تری از آبله میمونی، میو کاردیت ویروسی و نحوه تشخیص دقیق و مدیریت این بیماری هستیم». پنج روز پس از شروع علائم، این مرد با تب، درد عضلانی و ضایعات متورم در صورت، دست ها و اندام تناسلی به یک کلینیک بهداشتی مراجعه کرد. پزشکان از طریق آزمایش پوست تأیید کردند که او به آبله میمون مبتلا شده است. سه روز بعد، بیمار دوباره به بخش اورژانس مراجعه کرد و از سفتی قفسه سینه که از بازوی چپش شروع می شد شکایت داشت. پس از معاینه، پزشکان به میو کاردیت حاد مشکوک شدند و مرد را در بخش مراقبت های ویژه بستری کردند. در الکتروکاردیوگرام ناهنجاری هایی مشخص شد و نتایج آزمایش های آزمایشگاهی سطوح بالای پروتئین واکشن گر C، کراتین فسفوکیناز (CPK)، تروپونین ا با حساسیت بالا و پپتید ناترپور تیک مغز (BNP) را نشان داد. به گفته محققان، همه این موارد می تواند نشان دهنده آسیب استرس به قلب باشد. بیمار پس از یک هفته به طور کامل بهبود یافت و از بیمارستان مرخص شد. به گفته نویسندگان، تحقیقات بیشتری برای شناسایی رابطه بین آبله میمونی و آسیب قلبی مورد نیاز است. دکتر «آنا ایزابل پنینو»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز بیمارستان دانشگاه ساو خوانو در پرتغال، گفت: «این مورد، درگیری قلبی را به عنوان یک عارضه بالقوه مرتبط با عفونت آبله میمونی برجسته می کند.» پنینو ادامه داد: «ما معتقدیم که گزارش این رابطه بالقوه می تواند آگاهی جامعه علمی و متخصصان سلامت را در مورد میو کاردیت حاد به عنوان یک عارضه احتمالی مرتبط با آبله میمونی افزایش دهد.» علائم آبله میمونی که می تواند دو تا چهار هفته طول بکشد، شامل: تب، لرز، تورم غدد لنفاوی، علائم تنفسی و دردهای عضلانی و همچنین ضایعات پوستی مشخص است.

ارتباط دیابت با افسردگی در جوانان

نتایج یک مطالعه نشان داده است که تقریباً نیمی از افراد مبتلا به بیماری دیابت نوع ۲، افسردگی هم دارند. در این مطالعه ۲۲۰ هزار و ۹۳۲ بررسی شدند. متخصصان دریافتند که میزان رو به رشد ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ می تواند با افزایش میزان ابتلا به افسردگی به ویژه در میان جوانان، مرتبط باشد. داده ها نشان داد ۴۳ درصد از افراد افسردگی هم داشتند. افراد جوان تر مبتلا به بیماری نوع ۲ که اغلب شکل شدیدتری از این بیماری را دارند در مقایسه با افرادی که در مراحل بعدی زندگی به آن مبتلا می شوند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند.

کاهش وزن با این مواد غذایی

نتایج تحقیقی نشان می دهد که مصرف لوبیا، نخود، عدس و نخودفرنگی به کاهش وزن کمک می کند. گروهی از غذاها که به عنوان حبوبات شناخته می شوند در کاهش وزن موثر هستند زیرا احساس سیری را تا ۳۱ درصد افزایش می دهند. سایر موارد شامل: لوبیاسبز، لوبیا چشم بلبلی، باقالی، لوبیا قرمز و لوبیا سفید است. دکتر راسل دوسوزا، گفت: ما می توانیم حبوبات رژیمی را در رژیم غذایی خود بگنجانیم و به مزایای بالقوه مدیریت وزن پی ببریم. این تحقیق نتایج ۲۱ کارآزمایی بالینی جداگانه را تجزیه و تحلیل کرد.

آلودگی موجب تغییر میکروبیوم روده نوزادان

بر اساس تحقیقات، میزان بالای آلودگی هوا در شش ماه اول زندگی می تواند بر کلونی باکتری های روده نوزادان تأثیر بگذارد و خطر ابتلا به آلرژی، چاقی، دیابت و مشکلات رشد مغز را افزایش دهد. «تانیا آلدریت»، گفت: «قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، حتی در دوران نوزادی، ممکن است میکروبیوم های روده را تغییر دهد و پیامدهای مهمی برای رشد و نمو داشته باشد. در تحقیق ۱۰۳ نوزاد مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. محققان دریافتند: نوزادانی که در معرض میزان بالاتری از آلودگی هوا بودند، باکتری های بیشتری در روده خود داشتند که به التهاب مرتبط بود و خطر ابتلا به بیماری را افزایش می داد.

جدول کلمات متقاطع

۱- بازدارنده- از آثار تاریخی خراسان جنوبی ۲- برنج فروش- امر به نوشتن- خانه ها ۳- مخلوط کردن- پارچواستوار- کاروانسرا ۴- از حبوبات- گذرگاه خون- از القاب مبارک حضرت فاطمه(س)- مقابل ۵- شاه ادبی- رنگ قرمز سیر- برق زننده ۶- واحد پول نیجریه- قوس- دزدی اینترنتی ۷- سراینده- از توابع هریس- مقابل خاص ۸- سقف گچ بری شده- کوه- از شهرهای استان فارس ۹- از جشن های باستانی- مهارت اجرایی- پل مردابی ۱۰- مادر عرب- یارداستانی منبزه- منحرف ۱۱- سبیل- آداب و رسوم- مقابل ماده ۱۲- از آفات مزروع- از لبنیات- مخالف کهنه- قدرت وتوان ۱۳- از تهمت پاک شده- قطعه ها- از حشرات ۱۴- مقابل خروجی- بخشنده- ابزار و وسایل ۱۵- از بازیگران سریال «از یادها رفته»- تفریق

حل جدول ۱۳۶۶

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

شماره ۱۳۶۷

عمودی

۱- لرزنده- یکی از القاب مبارک امام رضا(ع) ۲- ملسول- دیرینه تر- از فروع دین اسلام ۳- پست و فرومایه- فریاد بلند- سکه تقلبی ۴- از بت های عهد جاهلیت- رودی در فرانسه- حرف همراهی- انسان ۵- بعضی- شهری در استان اصفهان- عدد نخستین ۶- ریشه- مالیات مرزی- نگهبان قلعه ۷- زادگاه حضرت ابراهیم (ع)- از شهرهای استان همدان- فرود آمدن بر زمین ۸- نوعی رای دادگاه- پشم شتر- غیر مجرد ۹- انفصال- قطر داخلی لوله تنگ- فاقدمو ۱۰- اثری از رأی اعتماد- دیگ دهان گشاد- حرف دوم انگلیسی ۱۱- حس بویایی- دست کم- نفوذور خنه ۱۲- لوس و خودراضی- رودی در فرانسه- تهیه و پخته ها- اهلی و دست آموز ۱۳- آجر بزرگ- نوعی حج- شهرنشینی ۱۴- پارچه فروش- ساز چنگ- بی موقع و بی خبر ۱۵- فیلمی به کارگردانی مارتین اسکورسیزی- آبادی و دهکده

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