آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۷۱
چهارشنبه ۱۴۰۱•۰۶•۲۳
۱۷ صفر ۱۴۴۴/ ۱۴ سپتامبر ۲۰۲۲

تقویت سیستم ایمنی با «نعناع»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

«نعناع» حاوی عنصر پتاسیم بوده که برای ایجاد توازن مایعات در بدن بسیار مهم است؛ مصرف نعناع فشار خون را پایین می‌آورد، ضربات قلب را منظم می‌کند. هم‌چنین نعناع سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

کاهش سوءهاضمه

نعناع یکی از گیاهان بسیار خوب برای رهایی از دردهای ناشی از سوءهاضمه است؛ پژوهش‌ها ثابت کرده که نعناع می‌تواند سرعت حرکت غذا را در معده افزایش دهد و از عوارض ابتلا به سوءهاضمه بکاهد. علاوه بر این نعناع برای کاهش عوارض سندروم روده تحریک‌پذیر بسیار مفید است؛ نعناع حاوی ترکیبات منتول است.

رهایی از التهاب

نعناع حاوی عناصری مهم برای کمک به تسکین التهاب و دردها به‌ویژه دردهای مرتبط با معده، دستگاه گوارش و دردهای عضلانی است، از سردرد، اختلالات اعصاب و... می‌کاهد.

تقویت سیستم ایمنی

نعناع سبز حاوی عناصر بسیاری مانند فسفر، کلسیم، ویتامین C و ویتامین D است که به تقویت سیستم ایمنی بدن و حفاظت از بیماری مربوط به آن کمک می‌کند.

محافظت در برابر اضطراب

برگ نعناع به آرامش و از بین‌بردن اضطراب، تنش و علائم افسردگی کمک می‌کند و باعث افزایش تولید سروتونین و احساس خوشبختی در فرد می‌شود.

کاهش فشار خون بالا

نعناع سبز حاوی عنصر پتاسیم بوده که برای ایجاد توازن مایعات در بدن بسیار مهم است؛ مصرف نعناع فشار خون را پایین می‌آورد و ضربات قلب را منظم می‌کند و در آرام‌کردن عروق خونی نقش دارد.

کاهش بیماری‌های تنفسی

نعناع برای کاهش عوارض بیماری‌های تنفسی بسیار مفید است و موجب کاهش گرفتگی بینی، ریه‌ها و نای می‌شود و به درمان سرماخوردگی و آنفلونزا کمک می‌کند. علاوه بر این از عوارض بیماری آسم می‌کاهد و به‌خاطر خاصیت ضدالتهابی که دارد، نقشی اساسی در کاهش سرفه و رهایی از بلغم ایفا می‌کند.

دانستنی‌ها

سندرم خستگی به جان مبتلایان کووید۱۹ می‌نشیند

یک مطالعه نشان داد: حدود نیمی از بیماران مبتلا به کووید‌طولانی که مورد بررسی قرار گرفته‌اند با معیارهای تشخیصی سندرم خستگی مزمن مطابقت دارند. شواهد جدید ارتباط بین کووید طولانی‌مدت و سندرم خستگی مزمن را تایید می‌کند. مطالعه جدیدی که در Nature Communications منتشر شده است، به شواهد رو به رشدی اضافه کرده است که شباهت‌های بین COVID طولانی و سندرم خستگی مزمن (ME/CFS) را گزارش می‌کنند. این تحقیق نشان داد که حدود نیمی از بیماران مبتلا به کووید‌طولانی مطالعه شده با معیارهای تشخیصی ME/CFS مطابقت دارند. سندرم خستگی مزمن به‌عنوان آنسفالومیلیت میالژیک (ME) نیز شناخته می‌شود و اغلب تحت عنوان ME/CFS به آن اشاره می‌شود. در چند سال گذشته، محققان به آرامی شروع به درک بهتر این بیماری کرده‌اند، و یک فرضیه نشان می‌دهد که می‌تواند توسط یک عفونت حاد ویروسی ایجاد شود. تعدادی از پاتوژن‌های مختلف مشکوک به تحریک ME/CFS هستند، از ویروس اپشتین بار گرفته تا ویروس‌های دنگی. برخی از محققان حدس می‌زنند که تا ۷۵درصد موارد ME/CFS را می‌توان مستقیما در یک عفونت ویروسی ردیابی کرد؛ بنابراین وقتی بیماران در سال ۲۰۲۰ به دنبال عفونت‌های حاد SARS-CoV-۲ به تجربه بیماری‌های خستگی‌مانند مداومت کردند، بسیاری از محققان بر این باور پیوستند، کووید‌طولانی که اکنون توسط بسیاری از پزشکان به‌عنوان عواقب پس از حاد عفونت SARS-CoV-۲ نامیده می‌شود، یک بیماری با مجموعه‌ای از علائم مختلف است، اما بسیاری از بیماران ویژگی‌های مشابه ME/CFS، مانند مه مغزی و کاهش ظرفیت ورزش برایشان رخ می‌دهد. در یک مطالعه جدید محقق شایبنبوگن و همکارانش تایید کرده‌اند که COVID-۱۹ می‌تواند باعث ایجاد ME/CFS در برخی افراد شود. شایبنبوگن گفت: ارائه شواهد علمی برای تأیید این فرضیات، هر چند چیزی جز یک کار پیش پا افتاده است. تا حدودی به‌دلیل کمبود تحقیقات در مورد ME/CFS و این واقعیت است که هیچ معیار تشخیصی پذیرفته شده جهانی وجود ندارد. به لطف یک فرآیند تشخیصی بسیار کامل و مقایسه جامع با بیمارانی که با دنباله غیرمرتبط با کووید به ME/CFS مبتلا شده‌اند، در حال حاضر توانسته‌ایم نشان دهیم که کووید۱۹ می‌تواند ME/CFS را تحریک کند. این مطالعه اولین داده منتشر شده از یک پروژه در حال انجام ردیابی خستگی پس از ویروس در بیماران COVID-۱۹ است. این تحقیق روی ۴۲ شرکت‌کننده جوان متمرکز شد که همگی حداقل شش ماه پس از یک حمله حاد با کووید۱۹، خستگی متوسط تا شدید و عدم تحمل فعالیت را تجربه کردند. تنها سه نفر در طول عفونت حاد خود در بیمارستان بستری شدند و همه شرکت‌کنندگان واکسینه نشده بودند. این گروه PASC با یک گروه کنترل متشکل از بیماران ME/CFS همسان با سن و جنس که به بیماری خود پس از یک دوره کوتاه بیماری ناشی از عفونت غیر کووید مبتلا شده بودند، مقایسه شد. حدود نیمی از گروه‌های پس از کووید با معیارهای تشخیصی ME/CFS مطابقت دارند. اصلی‌ترین ویژگی متمایزکننده که گروه ME/CFS پس از کووید را از هم جدا می‌کرد، مدت زمان خستگی پس از فعالیت یا ورزش بود. در بیماران ME/CFS و بیماران پس از کووید که با معیارهای تشخیصی ME/CFS مطابقت داشتند، بی‌حالی پس از فعالیت بیش از ۲۴ ساعت طول کشید. شایبنبوگن بیان کرد: این یافته‌های جدید نشان می‌دهد که کووید طولانی‌مدت یا PASC یک بیماری مزمن فوق‌العاده ناهمگن است. در برخی از بیماران ممکن است در شرایطی ظاهر شود که شبیه ME/CFS است، اما برای برخی دیگر کووید طولانی‌مدت می‌تواند شامل تعدادی علائم عصبی، عروقی یا قلبی عروقی جدید باشد. یافته‌های جدید همچنین حاکی از آن است که ME/CFS به‌طور بالقوه یک بیماری بسیار متنوع است. درک بهتر ویژگی این نوع از سندرم‌های خستگی پس از ویروسی به محققان کمک می‌کند تا درمان‌های آینده را توسعه دهند. شایبنبوگن تاکید می‌کند که در حال حاضر درمان‌های کمی برای کمک به بیماران مبتلا به این شرایط وجود دارد، بنابراین تلاش برای جلوگیری از عفونت‌های ویروسی احتمالا بهترین راه عمل در این مقطع زمانی است. داده‌های ما همچنین شواهد بیشتری ارائه می‌دهد که ME/CFS یک اختلال روان تنی نیست، بلکه یک بیماری جسمی شدید است که می‌تواند با استفاده از روش‌های عینی اندازه گیری و تشخیص داده شود. متأسفانه، درمان‌های فعلی برای ME/CFS ماهیت کاملا علامتی دارند؛ بنابراین من حتی از جوانان می‌خواهم با واکسینه شدن و پوشیدن ماسک FFP۲ از خود در برابر SARS-CoV-۲ محافظت کنند

نکته

عامل مهم ابتلا به سرطان روده

نتایج یک بررسی جدید به یکی از عوامل مهم بروز سرطان روده در مردان پی برده است. به گزارش دیلی‌میل، نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد مردانی که غذاهای آماده «فوق فرآوری‌شده» می‌خورند سی درصد بیشتر در معرض ابتلا به سرطان روده بزرگ هستند. سرطان روده‌بزرگ در اکثر موارد، از پولیپ‌های روده نشأت می‌گیرد که معمولا علامت بالینی خاصی در بدن ایجاد نمی‌کنند، ولی به مرور زمان تبدیل به سرطان می‌شوند. پولیپ‌های روده‌بزرگ، تکه‌های گوشتی برآمده است که از پوشش داخلی روده‌بزرگ نشأت می‌گیرند. فردی که پولیپ روده دارد ممکن است در ظاهر علامت یا ناراحتی خاصی نداشته باشد. اما این پولیپ‌ها در صورت عدم درمان ممکن است به سرطان تبدیل شوند؛ به‌طوری که سرطان روده‌بزرگ تقریبا همیشه از پولیپ‌ها یا ضایعه‌های پیش بدخیم روده منشأ می‌گیرد. محققان دریافتند، مصرف مکرر غذاهای فوق‌فرآوری‌شده می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان روده‌بزرگ را تا ۳۰ درصد افزایش دهد. غذاهای حاوی گوشت مانند سوسیس، بیکن و ژامبون از جمله مواردی هستند که در افزایش خطر بروز این بیماری نقش پررنگی دارند. مصرف زیاد نوشیدنی‌های شیرین و نوشابه‌های گازدار نیز خطر ابتلا به سرطان را در افراد افزایش می‌دهد. لو وانگ، نویسنده ارشد این پژوهش در بیانیه‌ای گفت: ما با این فکر شروع کردیم که سرطان روده بزرگ می‌تواند بیشترین تاثیر را از رژیم غذایی در مقایسه با سایر انواع سرطان بگیرد؛ گوشت‌های فرآوری شده که بیشتر آنها در دسته غذاهای فوق فرآوری شده قرار می‌گیرند، یک عامل خطر قوی برای سرطان روده بزرگ هستند.

یادداشت

نشانه کم‌خوابی کودک

مهدیه صالحی
روانپزشک

کودکان دبستانی معمولا به ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند که در میزان یادگیری، تمرکز و رفتار آنها بسیار موثر است. خواب کمتر از ۸ ساعت در این کودکان مشکل‌ساز است و با علائمی همچون: بی‌قراری، بداخلاقی و بیش‌فعالی همراه خواهد بود. کودکانی که در فصل تابستان تا دیروقت بیدار می‌مانند برای روزهای اول مدرسه با اختلال به خواب‌رفتن به‌موقع مواجه خواهند شد؛ در این خصوص به خانواده‌ها توصیه می‌شود با نزدیک‌شدن به مهرماه و شروع مدارس به این اختلالات عادتی پایان دهند. هر شب یک ربع تا نیم ساعت خواب را زودتر شروع کنید که به‌تدریج ایده‌آل خواب ۸ الی ۱۱ شب برسید. منظور از بهداشت خواب این است که خواب روند منظمی داشته باشد؛ یعنی در ساعت مشخصی خواب و در ساعت مشخصی بیداری. برای رسیدن به این نظم رعایت نکاتی مانند: انجام فعالیت‌های هیجان‌آوری مانند ورزش و بازی‌های کامپیوتری بعد از ساعت ۶ بعداز ظهر ضروری است که باید اجتناب شود. همچنین از مصرف چای و نوشابه‌های انرژی‌زا در ساعت عصر خودداری شود؛ ضمن اینکه انجام تکالیف درسی کودک در ساعات عصر برای داشتن خواب راحت و با نظم ضروری است. از دیگر مشکلات کودکان دبستانی شب ادراری، کابوس شبانه، دندان‌قروچه و راه‌رفتن در خواب است. راه‌رفتن کودک در خواب اختلال رفتاری شایعی است و کودک در این حالت خواب است و معمولا آسیبی نمی‌بیند. تنها وظیفه والدین این است که در، پنجره‌ها و محیط اطراف کودک را امن نگه دارند. در این هنگام لازم نیست کودک را از خواب بیدار کنیم و فقط باید او را به سمت بستر هدایت کنیم. داشتن خواب نیمروزی برای چنین کودکانی توصیه می‌شود تا عمق خواب شبانه کمتر شود، زیرا راه‌رفتن در خواب، هنگام خواب عمیق اتفاق می‌افتد. گاهی مشکلات خواب کودک از اضطراب منشأ می‌گیرد، اضطراب با تغییرات عادتی نیز ایجاد می‌شود؛ مانند اضطراب جدایی از والدین در روزهای ابتدایی مدرسه که یک اختلال شایع خواب در شروع روزهای اول مدرسه محسوب می‌شود. یکی از مهم‌ترین کارکردهای مغز؛ حافظه است که با برطرف‌شدن اختلال خواب در کودکان، نقص حافظه نیز ترمیم می‌شود. بهترین راه مبارزه با ناخن جویدن، پیداکردن منبع اضطراب کودک است. با رفع منشأ اضطراب، ناخن جویدن رفع خواهد شد. نهی از ناخن جویدن در این کودکان کارساز نخواهد بود.

خواص بی‌نظیر «ماش» برای سلامتی

محققان می‌گویند: ماش یکی از انواع حبوبات پرخاصیت و پرکاربرد است که مصرف آن فواید قابل‌توجهی دارد. ماش سرشار از آنتی‌اکسیدان بوده و برای پیشگیری و درمان سکته قلبی، کاهش کلسترول خون، فشارخون، کاهش قندخون و درمان دیابت مناسب است. محققان تاکید می‌کنند: افراد برای بهبود عملکرد کبد و متعادل‌کردن سطح قندخون، «ماش» را به رژیم غذایی خود اضافه کنند. دیکسا بهاوسار، محقق ارشد گفت: «ماش در میان همه حبوبات، راحت‌ترین و سبک‌ترین است و کمترین گاز را تشکیل می‌دهد.» مقادیر بالای پکتین در ماش باعث بهبود حرکات روده شده و به پیشگیری و درمان یبوست کمک می‌کند.

مهم‌ترین عامل سکته مغزی

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد افرادی که خوب می‌خوابند، کمتر در معرض سکته‌مغزی قرار دارند. خواب ۸ الی ۷ ساعت بهترین میزان خواب شبانه است. محققان عادات خواب ۷ هزار فرد بالای ۵۰ سال را زیرنظر گرفتند، مشخص شد، خواب کمتر از حدمطلوب با ۷۵ درصد بیشتر خطر بیماری قلبی و سکته مرتبط بود. ابوباکاری نامبیما، گفت: «اهمیت کیفیت و کمیت خواب برای سلامت قلب باید در اوایل زندگی، توضح داده و برای تحقق آن تلاش شود. با توجه به اینکه بیماری قلبی‌وعروقی مهمترین علت مرگ‌ومیر است، در این میان خواب خوب برای سلامتی فرد اهمیت دارد.»

مضرات نورآبی تلفن همراه

محققان مهم‌ترین مضرات نورآبی موبایل برای سلامتی را مورد بررسی قرار داده‌اند. نتایج یک بررسی نشان می‌دهد خیره‌شدن طولانی‌مدت به گوشی ممکن است باعث ایجاد چین‌وچروک شود. هم‌چنین نورآبی ممکن است روند پیری را تسریع کند. به‌گفته کارشناسان، اجتناب از قرارگرفتن در معرض بیش از حد نورآبی ممکن است یک «استراتژی ضدپیری» باشد. همچنین نورآبی چشم‌ها را تحت‌فشار قرار می‌دهد و منجر به تاری دید، دژنراسیون ماکولا و آب‌مروارید می‌شود؛ همچنین ریتم شبانه‌روزی را مختل می‌کند و به خواب‌رفتن سخت‌تر می‌شود.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

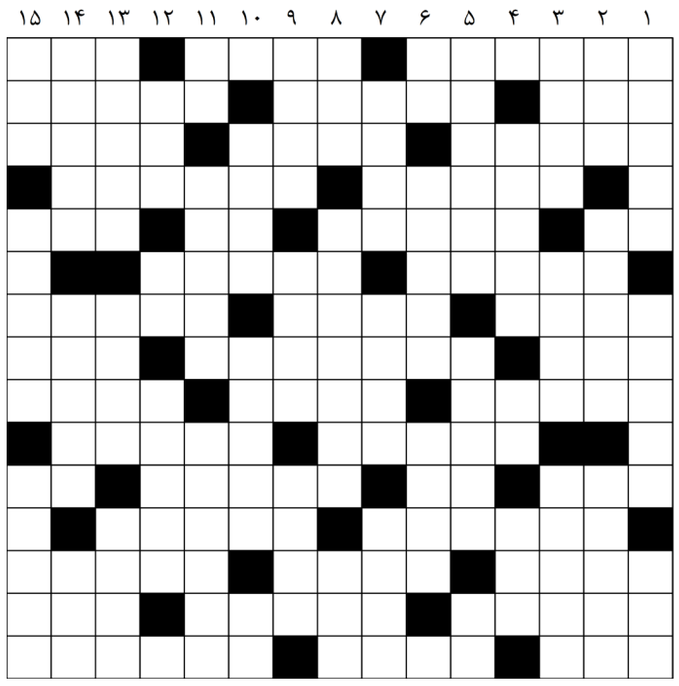
شماره ۱۳۷۱

افقی

۱- نقاش فرانسوی سبک سمبولیسم- فرودآمدن بر زمین- راه‌روشن ۲- راه فاضلاب- ازپیامبران- شهر مدفن ناصرخسرو ۳- رمانی از منیرو روانی‌پور- جزیره- آزادگی ۴- ضربه‌ای در والیبال- کابوس ۵- مخالف کهنه- ردیاب- نیلوفرهندی- منع کردن ۶- رودی در بالکان- کلانتر ۷- تروتازه- تکیه‌گاه- برتری ۸- عزیزتر- معادل فارسی ساندویچ- خریدوفروش ۹- از نام‌های خداوند- هوای بارانی- مخترع یونان‌باستان ۱۰- دریاچه‌ای در روسیه- استدعا ۱۱- بسیاردرخشان- بله انگلیسی- فرمان‌وامر- مادرعرب ۱۲- اثری از هوشنگ ابتهاج- مقابل اخروی ۱۳- آبادکننده- پیامبر خاورزمین- تبهکاری ۱۴- بستگان‌وخویشان- فرفره- از پرندگان ۱۵- همکارصندلی- پایتخت لیدیه- از گیاهان دارویی

عمودی

۱- ازوسایل دانش‌آموز- هم‌داستان ویس- مقابل خاص ۲- ازوسایل حمام- سپرده‌وامانت- نگهبان ۳- گوینده‌وسخنگو- کاشف الکل- دریاوبحر ۴- بالایی- مغز- خانه ۵- سدی در استان کردستان- ساختمان‌سازی- از فلزات ۶- جنس به ظاهر قوی!- شهری در ایالت ایلی‌نوی آمریکا- نژادشناس ۷- انقلابی فرانسه که در حمام کشته شد- ماهی‌فروش- میوه نورسیده ۸- آقاومولا- یکی از منابع آب شهر شیراز- عدل‌وانصاف ۹- شاه مغول- دایره‌مانند- راستی‌ودرستی ۱۰- مقابل کمی- پاشیدن- اجاق کیک‌پزی ۱۱- پیمودن- بی شوق‌وبی‌میل- فیلمی به نویسندگی و کارگردانی نیل برگر با نام دیگر سفرکنندگان ۱۲- جاومکان- ردیف قالی- برادرحضرت موسی(ع) ۱۳- دلواپس‌ومضطرب- هریک از جانوران بندپا مانند پشه- قانون مغولی ۱۴- شاعرآلمانی- از شهرهای تانزانیا- دوست ۱۵- بهشت- ازکشورهای باستانی- بزرگترین سیاره شمسی



حل جدول ۱۳۷۰