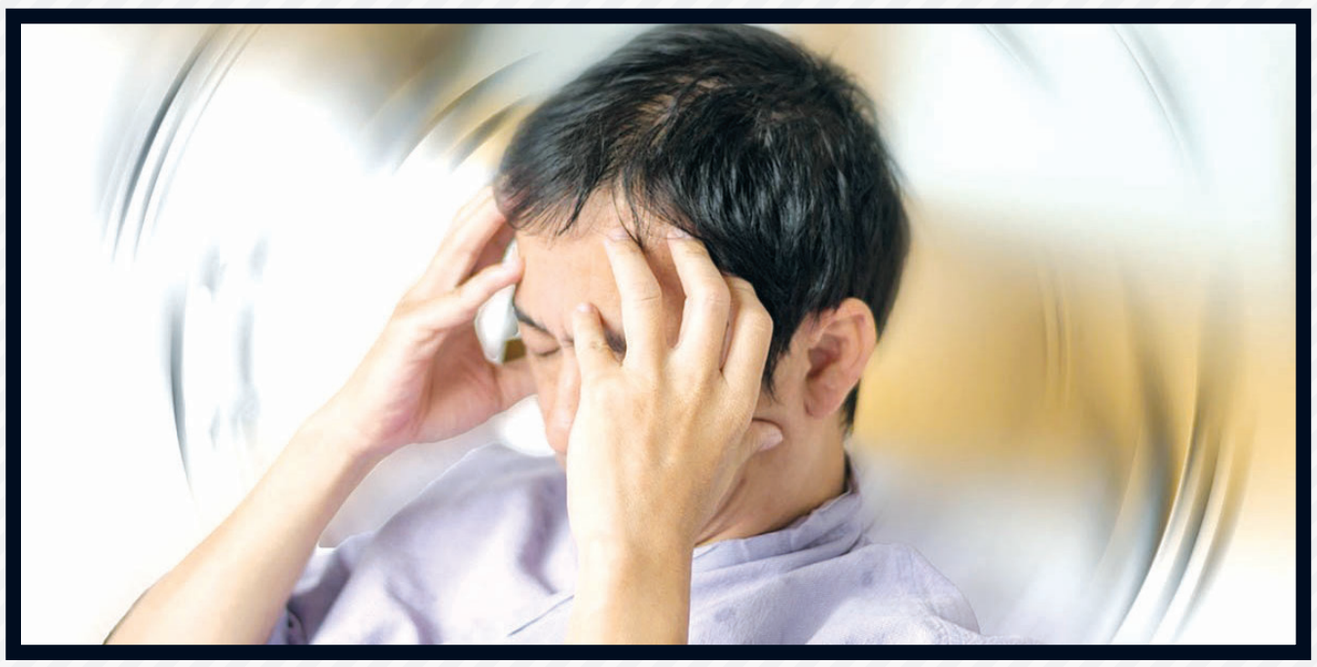
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۹۲
یکشنبه
۱۴۰۱•۰۷•۲۴
۱۹ ربیع‌الاول ۱۴۴۴/ ۱۶ اکتبر ۲۰۲۲

علل سرگیجه و سنگینی مداوم «سر»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

برخی افراد بیشتر اوقات احساس سرگیجه و سنگینی در «سر» خود دارند که عوامل متفاوتی در پس آن قرار دارد. دلایل زیادی برای سرگیجه و سنگینی مداوم سر وجود دارند که در ادامه با این علائم آشنا می‌شوید.



آلرژی

آلرژی فصلی علائم زیادی مانند: سنگینی سر، عطسه و خستگی ایجاد می‌کند و هر یک از این علائم ممکن است به‌خصوص در هنگام گرفتگی بینی و سینوزیت باعث سرگیجه شود.

سردرد سینوسی

سردرد سینوسی به‌دلیل تجمع مایع در سینوس‌ها در اثر عفونت باعث احساس سنگینی در سر می‌شود که در برخی نیز با علائمی مانند سرگیجه، خستگی و سطح انرژی پایین همراه است.

عفونت گوش

عفونت گوش اغلب گوش میانی را درگیر می‌کند و معمولا پس از آنفلوآنزا یا سینوزیت رخ می‌دهد. علائم عفونت گوش عبارتند از: تب، سنگینی در سر، وزوز گوش و سرگیجه.

میگرن

میگرن یک اختلال عصبی است که با ایجاد احساس سنگینی در سر با علائم دیگری مانند: سرگیجه، حساسیت به نور، استفراغ و شنیدن صداهای غیرعادی همراه است.

دانستنی‌ها

«استرس» از بدن محافظت می‌کند

محققان می‌گویند: سطح معینی از استرس ممکن است اثر محافظتی بر بدن داشته باشد. آنها دریافتند که استرس روانی باعث افزایش التهاب روده نمی‌شود و با افزایش تولید اینترلوکین که سیتوکین‌های دخیل در پاسخ التهابی هستند، باعث ایجاد اندام‌های لنفاوی سوم (TLOs) می‌شود. محققان همچنین دریافتند که موش‌های تحت استرس مبتلا به بیماری کرون در برابر آسیب کولون ثانویه ناشی از مواد شیمیایی محافظت می‌شوند و این نشان می‌دهد که TLOs ممکن است سد مخاطی روده را بهبود بخشد. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که استرس ممکن است در برخی شرایط اثر مفیدی داشته باشد. طبق گزارش محققان، حدود ۷ میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری التهابی روده مبتلا هستند. بیماری التهابی روده یک اصطلاح گسترده است که برای توصیف شرایطی استفاده می‌شود که با التهاب مزمن دستگاه گوارش مشخص می‌شود. بیماری کرون و کولیت اولسراتیو دو نوع از بیماری التهابی روده هستند.

استرس کم، خوب است

تحقیقات به‌طور مداوم نشان داده است که استرس روانی خطر قابل توجهی برای بیماران التهاب روده ایجاد می‌کند و بیشتر به مداخله پزشکی نیاز دارند. جدا از استرس، تعداد زیادی از مطالعات نشان می‌دهند که اندام‌های لنفاوی سوم (TLOs) نیز نقش مهمی در بیماری التهابی روده دارند. TLOها مجموعه‌ای از سلول‌های ایمنی هستند که در بافت‌های محیطی و غیرلنفوئیدی در پاسخ به التهاب مزمن موضعی تشکیل می‌شوند. محققان هنوز در حال بحث هستند که آیا TLOها اثرات محافظتی یا بیماری‌زایی بر بیماری التهابی روده دارند یا خیر. دکتر «فابیو کومینلی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کیس وسترن رزرو در کلیولند اوهایو، می‌گوید: «ما کشف کردیم که استرس مزمن روزانه به مدت شش هفته در برابر آسیب مفید است. ما نشان دادیم که استرس با تحریک سیستم ایمنی نقش محافظتی در مقابل التهاب روده دارد.» کومینلی افزود: «پس، آیا ما باید استرس داشته باشیم؟ همه‌چیز به تعریف استرس بستگی دارد. تحریک اصطلاح بهتری است. پیام این است که کمی استرس در زندگی شما خوب است و شما می‌توانید به روش صحیح استرس داشته باشید.»

نکته

میوه‌ها و سبزیجات مفید برای قلب در «پاییز»

هیچ زمانی بهتر از فصل پاییز برای خرید موادغذایی رنگارنگ و مغذی برای قلب نیست. گیاهان نه‌تنها مملو از ویتامین‌ها و موادمعدنی هستند، بلکه دارای موادمغذی مانند فیتوکمیکال‌هایی هستند که خواص ضدالتهابی و کاهش‌دهنده کلسترول دارند. به‌عنوان مثال: نصف فنجان کدوحلوایی ۲۲۰ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین A را تامین می‌کند. ویتامین A دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که از بیماری قلبی محافظت می‌کند. آب چغندر هم فواید زیادی دارد و می‌تواند به کنترل فشارخون بالا کمک کند. با این حال، اگر بعداز خوردن چغندر ادرارتان صورتی شد، نگران نباشید. در ادامه با فواید مصرف برخی از میوه‌ها و سبزیجات برای بهبود سلامت قلب در فصل پاییز آشنا می‌شوید:

کلم بروکسل

کلم بروکسل یک سبزی چلیپایی سرشار از آنتی‌اکسیدان از جمله گلوکوزینولات است که بدن در طی هضم، آن را به ایزوتیوسیانات (ترکیبات مفید برای قلب) تبدیل می‌کند. آنتی‌اکسیدان می‌تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند. به‌عنوان مثال، براساس مطالعه‌ای که در ماه مه ۲۰۲۲ در Food Chemistry منتشر شد، مصرف سبزیجات چلیپایی سرشار از ایزوتیوسیانات‌ها مانند کلم بروکسل با کاهش ۱۰ درصدی خطر مرگ‌ومیر ناشی از همه علل مرتبط است. کلم‌بروکسل منبع خوبی از فیبر است. طبق گفته کلینیک مایو، غذاهای غنی از فیبر می‌توانند به کنترل قندخون و وزن کمک کنند که هر دو خطر بیماری قلبی را کاهش می‌دهند.

کدوحلوایی

آنتی‌اکسیدان‌ی به‌نام کاروتنوئید رنگ قرمز، نارنجی و زرد به کدوحلوایی می‌دهد. بتاکاروتن، آلفاکاروتن، لوتئین و زآگزانتین همگی در این گروه از ترکیبات قرار دارند. یک متاآنالیز که در آوریل ۲۰۲۲ در مجله Frontiers in Nutrition منتشر شد، نشان داد که این ترکیبات ممکن است به مبارزه با استرس اکسیداتیو که با بروز التهاب و چندین بیماری مزمن از جمله بیماری‌های قلبی‌وعروقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های عصبی، برخی سرطان‌ها مرتبط است، کمک کند. نصف فنجان کدوحلوایی ۲۲۰ درصد از نیاز روزانه شما به ویتامین A را تامین می‌کند. ویتامین A دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است که از بیماری قلبی محافظت می‌کند.

سیب‌زمینی شیرین

مانند کدوحلوایی، سیب‌زمینی شیرین سرشار از بتاکاروتنِ مفید برای سلامت قلب است. براساس مطالعه‌ای که در ماه اوت ۲۰۲۲ در مجله Antioxidants منتشر شد، سیب‌زمینی شیرین دارای اسپورامین‌ها، آنتی‌اکسیدان قوی منحصربه‌فرد است که برای اثرات مثبتشان بر سرطان روده‌بزرگ مورد بررسی قرار گرفته‌اند. این سیب‌زمینی همچنین مملو از فیبر است. حتی اگر دیابت نوع ۲ دارید، می‌توانید سیب‌زمینی شیرین بخورید چون شاخص گلیسمی پایینی دارد، به‌این معنی که قندخون را حتی در افراد مبتلا به دیابت افزایش نمی‌دهد.

چغندر

چغندر به‌عنوان منبع طبیعی نیترات شناخته می‌شود که بدن آن را به نیتریت تبدیل می‌کند تا شریان‌های شما را سالم نگه دارد. آب چغندر می‌تواند به کنترل فشارخون بالا کمک کند. با این حال، اگر بعداز خوردن چغندر ادرارتان صورتی شد، نگران نباشید.

انار

اسیدالاژیک موجود در انار ممکن است به جلوگیری از تجمع کلسترول در شریان‌ها کمک کند. انار منبع خوبی از پتاسیم و برای کنترل فشارخون بالا مفید است. سعی کنید از دانه‌های انار در بلغورجو، ماست، غلات و سالاد استفاده کنید.

لوبیاسبز

لوبیا و حبوبات یکی از اصلی‌ترین غذاهایی هستند که برای سلامت قلب توصیه می‌شوند. آنها سرشار از فیبر، ویتامین‌ها و موادمعدنی بدون چربی اشباع هستند. لوبیاسبز همچنین منبع خوبی از فیبر و ویتامین B۶ است که به بهبود سلامت قلب کمک می‌کند.

یادداشت

دیابت «بی‌مزه»، علل و درمان

محسن خوش‌نیت
فوق‌تخصص غدد

ابتلا به دیابت «بی‌مزه» قابل پیشگیری نیست و فقط باید آن را تشخیص و درمان کرد. علائم دیابت «بی‌مزه» مشابه دیابت «شیرین» است، چرا که مبتلایان به دیابت بی‌مزه عطش زیادی دارند به‌ویژه آب‌سرد به مقدار فراوان می‌نوشند و دفع ادرار آنان زیاد است. افراد مبتلا به دیابت شیرین نیز همین علائم را دارند با این تفاوت که قند در خون و ادرار مبتلایان به دیابت بی‌مزه افزایش نمی‌یابد. افراد به ۲ دلیل عمده مبتلا به دیابت بی‌مزه می‌شوند، این بیماران یا دچار اشکال در ترشح هورمون تغلیظ کننده ادرار از غده هیپوفیز خلفی هستند یا این هورمون به علت ابتلا به برخی از بیماری‌های کلیوی تاثیر لازم را بر بدن نمی‌گذارد. به‌طور طبیعی پلاسما در کلیه در جریان است و به نفرون‌های کلیوی وارد و مقدار زیادی از آن بازجذب و مقدار کمی از آن به‌صورت ادرار دفع می‌شود، اما اگر این هورمون ترشح نشود یا به‌خوبی عمل نکند بیشتر پلاسمای وارد شده به کلیه‌ها، دفع می‌شود و به جریان خون باز نمی‌گردد در نتیجه غلظت سدیم خون افزایش می‌یابد. بیمار در این شرایط به‌شدت احساس تشنگی می‌کند به‌گونه‌ای که شب‌ها به عللی مانند تشنگی یا احساس دفع ادرار از خواب بلند می‌شود علاوه بر آن حجم خون او کاهش می‌یابد. دیابت بی‌مزه هم علل ژنتیک و هم غیرژنتیک دارد، اشکال در ترشح هورمون ممکن است علت ژنتیک داشته باشد یا از تغییرات سیستم ایمنی بدن علیه غده هیپوفیز خلفی ناشی شود. مشکلات کلیه هم امکان دارد منشأ ژنتیک یا اکتسابی داشته باشد. برای درمان دیابت بی‌مزه چون هورومون ABH در بدن این بیماران ساخته نمی‌شود. در نتیجه مبتلایان به دیابت بی‌مزه می‌توانند این هورمون را به‌صورت قرص و اسپری روزانه ۲ تا ۳ بار مصرف کنند تا بیماریشان کنترل شود.

ویژه

برای پیشگیری از سرطان «قارچ» بخورید

مطالعه جدید محققان نشان می‌دهد که مصرف منظم انواع قارچ، با کاهش خطر ابتلا به انواع سرطان همراه است. در این تحقیق جدید که شامل بررسی ۱۷ مطالعه مرتبط با سرطان از سال ۱۹۶۶ تا ۲۰۲۰ بود، محققان با مطالعه بر روی بیش از ۱۹ هزار و ۵۰۰ بیمار سرطانی، رابطه بین مصرف قارچ و خطر ابتلا به سرطان را بررسی کردند. انواع مختلف قارچ سرشار از ویتامین‌ها، موادمغذی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. یافته‌های این تیم تحقیقاتی نشان می‌دهد که افرادی که روزانه ۱۸ گرم از انواع قارچ می‌خورند، در مقایسه با کسانی که به این ماده غذایی علاقه‌مند نیستند، ۴۵ درصد کمتر در معرض ابتلا به سرطان قرار دارند.

«نمک» ضربان قلب را نامنظم می‌کند

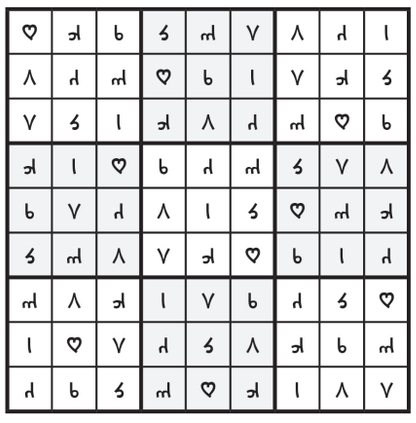
نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد: مصرف زیاد نمک می‌تواند خطر ابتلا به نوعی اختلال ریتمی قلب شایع را افزایش دهد. فیبریلاسیون دهلیزی (A- fib) یا نامنظم‌شدن ضربان قلب می‌تواند به تشکیل لخته‌های خونی یا دیگر بیماری‌ها منجر شود. میلیون‌ها انسان در سراسر جهان به این عارضه دچار هستند که آنان را در معرض ابتلا به سکته‌مغزی و در مواردی به نارسایی قلبی قرار می‌دهد. در این بررسی ۷۱۶ مرد و زن میانسال مورد مطالعه قرار گرفتند. به‌گفته محققان، افرادی که بیشترین میزان مصرف نمک را داشتند نسبت به افرادی که میزان کمتری نمک در رژیم غذایی‌شان وجود داشت بیشتر در معرض ابتلا به عارضه فیبریلاسیون دهلیزی هستند. محققان با درنظرگرفتن چندین فاکتور خطرزا از جمله سن، چربی، فشارخون و استعمال سیگار اظهارداشتند: مصرف نمک با خطر فزآینده ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی مرتبط است.

«درد گردن»، پیامد استفاده نادرست از «رایانه»

اغلب هنگام کارکردن با رایانه بدن برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت باقی می‌ماند، صدادادن گردن، گرفتگی ماهیچه‌ها، احساس خستگی، سردرد، تمرکزنداشتن و آسیب‌های جدی طولانی‌مدت به مهره‌های ستون فقرات از پیامدهای این مدل نشستن هستند. زمانیکه وضعیت بدن هنگام نشستن به شکل راست و صاف باشد عضلات کمر به آسانی قادر به تحمل وزن سر و گردن به اندازه حدود پنج کیلوگرم هستند، اما زمانیکه سر به سمت جلو خم باشد و زاویه ۴۵ درجه‌ای داشته باشد، گردن همچون نقطه اتکایی عمل می‌کند. در این حالت، وزن عضلات گردن و سر برابر با ۲۰ کیلوگرم است. در این شرایط جای تعجب نیست که فرد با سفتی گردن و درد کمر و شانه‌ها روبه‌رو شود. توصیه می‌شود: صاف بنشینید، ارتفاع مانیتور را تنظیم کنید. مچ‌ها و ساعدها نیز موازی با سطح میز باشند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

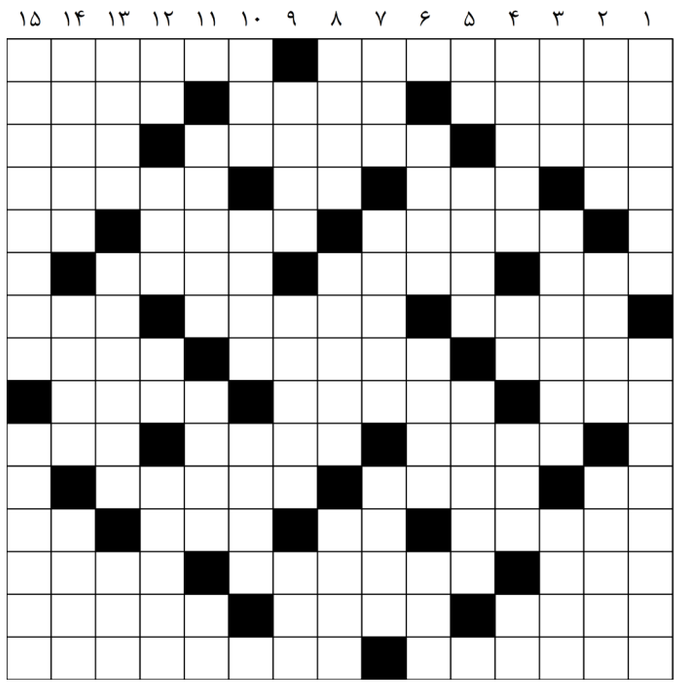
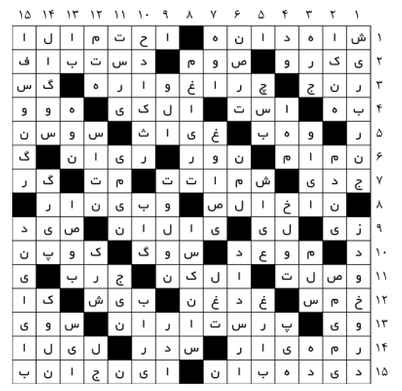
شماره ۱۳۹۲

افقی

۱- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک- شهری در استان گیلان ۲- راه‌عبور چهارپایان- نفرین‌کننده- صفت بهشت ۳- ورم- شهری در خراسان‌رضوی- مبهوت‌ومتحیر ۴- حرف پیروزی- پارچه تبلیغاتی- خدای درویش- دریایی در آسیا ۵- شکست در جنگ- کشیک- یارغم ۶- مذهب- شیرزن کربلا- دفعه ۷- چوب ویولن- از رنگ‌های قرمز- روش‌وشیوه ۸- شل‌ورقیق- راستی- ترش‌وشیرین ۹- پیاده‌سازی دیجیتالی- یکی از وسایل گرم‌کننده- بی‌حرکت ۱۰- شهری درافغانستان- حالتی بین خواب‌وبیداری- جاده قطار ۱۱- صدای درد- باختر- پژوهشگرادبی ایرانی ۱۲- پتک آهنگران- حرف هشتم لاتین- حکم- صدای کلفت ۱۳- خجسته- وحشتناک- نورکم ۱۴- رشته پهن- خنده‌رو- نوعی تلفن عمومی ۱۵- سدی درگلستان- ازارکان کعبه

عمودی

۱- قله مرتفع کشورمان- او را شاهکار بازیگری درسینمای جهان می‌دانند ۲- تیرانداز- اسب‌بارکش- روشن نیست ۳- ای‌دل- جای آموزش‌هنر- جایگاه درندگان ۴- باطراوت- ازضمایرانگلیسی- قبیله وحشی پرو- معبرخون ۵- مایه پیشرفت بعضی‌ها!- سلاح جنگجوی قدیم- زمین کوچکی که در حیاط برای کاشتن گل و... آماده کنند ۶- پرتاب‌شده- پسرنیست- پشم شتر ۷- تقویت امواج رادیویی- پوشاک- رشدونمو ۸- بیهوده- ازگیاهان با نام‌های دیگر «پیازیزدی» و...- ازدرختان ۹- کسانی که از اولادامام‌علی(ع) باشند- گازی آتش‌زا- مرواریدچشم ۱۰- رودی درروسیه- نوعی پارچه- خونریز ۱۱- خرابی- شریک- چه‌وقتی؟ ۱۲- حرارت بالای بدن- کمتر- وسط- مرض سروصدا ۱۳- امپراطوردیوانه روم- هم‌عقیده- پشت‌سروعقب ۱۴- سدی درمازندران- درنگ- مقابل بازکردن ۱۵- به پایان‌رسیدن- رنگ زردروشن



حل جدول ۱۳۹۱