

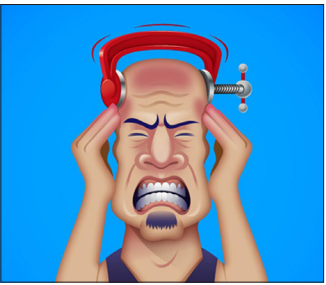
یادداشت

نکاتی در مورد «میگرن»



متخصص مغز و اعصاب

از جمله سردردهایی که در فصل سرما بسیار شایع هستند، سردردهای میگرنی است که اثرات مواجهه با هوای سرد ایجاد می‌شود، این دردها معمولاً سینوزیت هم می‌تواند در فصل سرما باعث سردرد می‌شود. سینوزیت به دلیل عفونت در مجاری تنفسی و سینوس‌ها بروز می‌کند، در این زمان عفونت باعث بسته شدن مجاری سینوس‌ها و عدم تخلیه ترشحات سینوس می‌شود که منجر به فشار در سینوس‌ها می‌شود که افتراق سینوزیت و میگرن کار راحتی نیست. سردرد میگرنی به صورت مزمن وجود دارد و بیمار چندین سال با این بیماری درگیر است و حالت تهوع و حساسیت به نور نیز تجربه می‌شود. گرسنگی‌های طولانی مدت و کم‌آبی بدن می‌تواند باعث سردرد شود؛ بنابراین رژیم‌های لاغری باید حتماً تحت نظر متخصص تغذیه انجام گیرد. استرس و اضطراب شایع‌ترین عامل سردردهای میگرنی هستند، درصد زیادی از افراد مبتلا به میگرن، از اختلالات اضطرابی رنج می‌برند که نیاز به مداخلات درمانی دارد. از دیگر عوامل محرک میگرن، کافئین، آبلبن، به‌خصوص غذاهای نمک‌دانه شکلات، توتالینر، پنیر، غذاهای کنسروی و فراوری شده و همچنین غذاهای تند اشاره کرد. از جمله درمان‌های کاهنده سردهای میگرنی، تزریق بوتاکس است. تزریق بوتاکس میگرن با بوتاکسی که در موارد زیبایی استفاده می‌شود، تفاوت دارد و در نواحی پیشانی، شقیقه‌ها، پشت سر و... تزریق می‌شود. متأسفانه میگرن، درمان قطعی ندارد و توصیه می‌شود با توجه به توصیه‌ها به‌مدت‌ها و موثر، شدت و تعداد سردردها کاهش یابد. در صورت بروز سردردهای خفیف و متوسط از مسکن‌های مانند استامینوفن، ژلوفن یا ناپروکسن استفاده شود و در فرد در صورت بروز سردهای شدید از داروهای مختص میگرن استفاده کند. توصیه می‌شود در ۱۵ دقیقه اول شروع سردرد میگرنی، از مسکن‌ها استفاده شود، فرد با ترک محیط کار و قرارگرفتن در یک محیط آرام و تاریک استراحت کند و پس از از بار رفتن علائم سردرد مجدداً به محیط کار بازنگردد.



«به» ضد التهاب و سرشار از آنتی اکسیدان

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

میوه «به» خواص زیادی برای سلامتی دارد. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان است. ترکیبات آنتی اکسیدانی به دلیل مقابله با رادیکال های آزاد، اثرات بسیار مثبتی بر سلامت قلب و عروق و پیشگیری از انواع سرطان دارد. «به» برای مبارزه و پیشگیری با التهابات، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و... مفید است. مواد موجود در «به» همچنین می تواند موجب روشنی و درخشندگی پوست شود. امروزه انواع مختلفی از ماسک ها و کرم ها با استفاده از این میوه تهیه می شوند. ترکیب «به» و عسل به عنوان ترکیبی معجزه آسا برای مقابله با لکه ها و خشکی پوست شناخته می شود. طبیعت «به»، گرم و معتدل است.



«به» پخته یا خام

اینکه میوه «به» به صورت خام مصرف شود یا پخته، سوالی است که می تواند در ذهن افراد شکل بگیرد. در پاسخ به سوال باید عنوان کرد که «به» خام خواص متعددی دارد؛ اما نباید از مصرف آن به صورت پخته نیز غافل شد. خاصیت «ا» با پختن آن همچنان حفظ می شود و این یکی از مهم ترین نکات در مورد این میوه است. «به» پخته می تواند به رفع کلات گوارشی کمک کند. از آنجایی که هضم «به» خام ممکن است برای برخی افراد سخت باشد، مصرف آن به صورت پخته به آنها توصیه می شود.

خواص ضد التهابی

«به» دارای مقادیر بالایی ویتامین C است. وجود این ویتامین در برنامه غذایی ما ضروری است و می تواند منجر به تقویت سیستم ایمنی شود. همین امر سبب می شود تا مصرف «به» بتواند به درمان التهابات کمک کند. «به»، غنی از فنولیک است. این ترکیب سال ها است که برای تولید داروهای ضد آفتوآزنا مورد استفاده قرار می گیرد. از دیگر خواص «به»، می توان به ضدویروس بودن آن اشاره کرد. «به» با داشتن خواص آنتی اکسیدانی برای مبارزه و پیشگیری با التهابات، سرماخوردگی، آفتوآزنا و... میفایند.

ارتباط «استرس» و افزایش سرطان

زندگی» است. محققان داده‌های نظرسنجی سلامت را که بین ۱۹۸۸ و ۲۰۱۹ جمع‌آوری شده بود، بررسی کردند. نظرسنجی‌ها شامل بیش از ۴۱ هزار بزرگسال بود. محققان سپس ارتباط بین بارالوستاتیک بالا و خطر مرگ ناشی از سرطان را موردسنجش قرار دادند. محققان گفتند: افرادی که بارالوستاتیک بالایی داشتند، ۲۴ برابری بیشتر از افرادی که بارالوستاتیک پایین داشتند، در معرض خطر مرگ ناشی از سرطان بودند.

یک مطالعه هشتاد داد: با گذشت زمان، مردان و زنان که تحت استرس مزمن هستند با خطر بالاتر مرگ در دهه سرطان روبه‌رو هستند. محققان دریافتند: استرس مزمن باعث افزایش ۱۴ درصدی خطر مرگ ناشی از سرطان می‌شود. «جاستین مور»، محقق ارشد توضیح داد: ارتباط مدیون مفهومی است که به‌عنوان بار الوتاستاد: تجربه می‌شود. این عنوان، معیاری از استرس تشخیصی سودگی بدن است که ناشی از «استرس‌های دوره

«فوق فرآوری شده‌ها» پرهیز کنید

مواد غذایی با خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ است. در یک بررسی به گفته محققان از هر ۱۰۰ هزار نفر که بیشترین میزان مصرف غذاهای فوق فراوری شده را داشته‌اند ۱۶۶ نفر به دیابت مبتلا شده‌اند و این در حالی است که این رقم در افرادی که مصرف کمتری از این نوع مواد غذایی را داشته‌اند ۱۱۶ نفر بوده است. محققان گفتند: به افراد توصیه می‌شود که مصرف مواد غذایی فوق فراوری شده را محدود کنند.

پزشکان تاکید کردند: مصرف غذاهای فرآوری شده ممکن است خطر ابتلا به دیابت را افزایش دهد. در یک بررسی آمده است: مواد غذایی فرآوری شده حاوی قند، چربی و کالری های تهی هستند. مصرف آن زیاد از این نوع مواد غذایی با بروز انواع مختلفی از بیماری ها از جمله: بیماری قلبی، فشار خون بالا، کلسترول ... و ... ارتباط دارد. محققان اظهار داشتند: شواهد وجود دارد که نشان دهنده ارتباط بین مصرف این نوع

جدول سودو کو

		9		8		1		
5					2	4	7	9
	4		6		9	2		
3		2				6	4	8
8				1				7
4	9	7				5		2
		4	7		8		3	
2	3	8	9					6
		1		5		8		

q	d	Y	s	h	m	l	A	b
s	h	A	l	q	b	Y	m	d
l	m	b	Y	d	A	q	h	s
d	l	h	m	s	Y	A	b	q
A	b	m	q	l	d	h	s	Y
Y	q	s	A	b	h	d	l	m
h	Y	d	b	A	s	m	q	l
b	A	q	d	m	l	s	Y	h
m	s	l	h	Y	q	b	d	A

جدول کا

« افقی

۱- پول قلدری- درخت تنارو آفریقا-
۲- نکر دن- گریستن- آدامساری چرم ۳- دوست-
۳- یاز سعید ابراهیمی- فرش هنودانه ۴- ظرف
۵- مردن از غصه- باطل کردن- برچ کنج آبجائی
۶- مرمان اتومبیل- بین پیچ و مهره- رودی درمازندران-
۷- ع- کنایه از مشاجره- بسیلار درختان ۸- خوردنی
۹- ظرف مسی می سازد- بدسخنی ۱۰- جمع
۱۱- غده- نوعی اجار ساختمان ۱۲- شهری در فرانسه-
۱۳- سوره‌های عربی- محکمی ۱۴- کشتی جنگی
۱۵- از کوبین رینولد ۱۶- مفقار کوتاه- اشپزخانه-
۱۷- نگر- تانچه ۱۸- نیکو کردن در افسر قرار گرفتن
۱۹- تیر در برابر ایجاد می‌شود- از اعضا چهار گوش
۲۰- بوجت- زنی خودش ۲۱- سرپیچی کردن- انسان
۲۲- دعوی کردن ۲۳- از وسایل اداری- مایه بازی و
۲۴- رمی- شهری در اردبیل ۲۵- بن نظیر در تاخت و تاز-
۲۶- قصاد

حل جدول ۱۳۹۹

۱	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
۱					س	ا	ح	ب	و	ج				ک	ل
۲	ز	س	ا	د	ر	ف	ر	ن	پ	س	ا	ب	ا	ک	ج
۳	ا	ت	ا	ن	ا	ز	ن	ا	ط	س	ن	ا	ت	س	ن
۴					ج	و	ج	ن	ت	ش	ا	ن	ا	ن	ا
۵	د	ل	و	ر	د	ل	و	ر	ا	ا	ک	ب	ر	ی	ر
۶					س	و	س	و	ا	ن	ا	ن	ا	ا	ا
۷					د	ل	و	س	ا	ر	ش	ا	ا	ک	ا
۸					و	ر	و	ر	ا	ح	ا	ی	ش	س	س
۹					ا	د	ا	د	ا	ب	ا	ا	ی	ا	ج
۱۰					ک	و	ا	گ	و	ف	ت	ا	ی	ک	ا
۱۱					ه	ب	ه	ب	ه	ا	س	ا	ت	ا	ی
۱۲					ت	ا	ج	ا	ت	ی	ا	ی	ا	ر	ا
۱۳					ا	و	ا	ا	و	ل	و	ل	و	ی	ا
۱۴					ا	ز	ا	ا	ب	ا	ر	ا	ا	ب	ا
۱۵					ی	و	ی	و	ا	ن	ا	د	ا	ن	ا

عمودی

گی جسمانی ۲- گمراه کردن - کمترین واحد پول - آشیانه
۴- معادل ۱۲ ماه - قربانگاه - پایتخت بحرین - شخص ۵-
سومریان ۶- شکل گرفتن - درخور و ناشدنی ۷- رودی در
سرزمین ۸- وسیله‌ای از ارزش خفته - معالجه - پایتخت قدیم
۱۰- نوعی بارچه - همراه با حزن و اندوه ۱۱-
یقا - طرف و جهت ۱۲- ضلع‌های پهن‌تری - مقامدار و صاحب
۱۳- پیام‌فیلگوشی ۱۴- پاینده - سربالی از آبروشی فرهنگ -
تفاوت‌های عمره مفرده ۱۵- در ماندگی و عجز - جزیره‌ای در

۱- نام قبلی کرمانشاه و ورزش شاه
۲- مرغ ۳- ضرب شمشیر - تخم کتان
خشکی - جابودید پایدار - تازیانه - رمال
۴- ظرف
۵- سبج اتاپایا
۶- مازندران
۷- خوردنی
۸- جمع
۹- در فراسه
۱۰- جتگی
۱۱- استرایلی

[illegible]

دانستنی‌ها

دندان کمتر باعث کوتاهی عمر می شود

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران؛
اساس مطالعات منتشر شده در معتبر ترین مجلات
دانش پزشکی دنیا، افرادی که دندان‌های کمتری دارند،
بسیار به سایر افراد طول عمر کمتری خواهند داشت. دندان
سالمی، در حاشیه برپایی بیست‌ویکمین کنگره انجمن
ی پرودونتولوژی ایران، افزود: مطالعات انجام شده
ارتباط مستقیم قلبی، عروقی، مغزی و روی با سلامت
دندان‌ها و لثه حاکم دارد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم
پزشکی تهران ادامه داد: اهمیت حفظ سلامت دندان‌ها
حدی است که اخیراً در یکی از معتبرترین مجلات علمی،
بناط میان حفظ سلامت دندان‌ها با طول عمر مورد تأیید
ار گرفته است. وی با بیان اینکه نمی‌توان اهمیت وجودی
تأثیر ایمپلنت‌های دندان‌داری بر رفاری مجدد دندان‌داری
شکاف‌ها در افراد دچار بی‌دندانی را نادیده گرفت، تأکید
رد: اما هیچ ایمپلنتی از نظر عملکرد دراز مدت و حتی
بیبای قابل قیاس با دندان طبیعی نیست. دبیر علمی
انجمن بیست‌ویکمین کنگره بین‌المللی انجمن پرودونتولوژی
ران، تأکید: وظیفه ما دندانپزشکان این است که تا حد
مکان دندان‌های طبیعی فرد را حفظ کنیم، مسلمی با بیان
یکه استفاده از ایمپلنت‌های دندان اگر چه تا الان نتایج
قبولی را نشان داده است، افزود: ولی تا زمانی که امکان
حفظ سلامت دندان‌ها و شرایط باقی‌مانده اطراف وجود
رد، باید از کشیدن آنها اجتناب شود و تا حد امکان درمان
ایمپلنت‌های دندان‌داری را به تعویق بیندازیم. عضو انجمن
صورتی ایران بیان داشت: امروزه با پیشرفت‌های
یست گرفته، امکان درمان و حفظ دندان‌های
خطر افتاده وجود دارد و موضوع مهمی که در دومین
انجمن بیست‌ویکمین کنگره بین‌المللی انجمن علمی
ودونتولوژی ایران مورد بحث و تبادل نظر قرار خواهد
مین بحث حفظ دندان‌هاست. عضو هیات علمی
دگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: امروزه با کمک
نیک‌ها و جراحی میکروسکوپی و بازسازی لثه و پیوند
ستخوان می‌توان از کشیدن بسیاری دندان‌ها پیشگیری
رد؛ از سوی دیگر هزینه درمان بیماری‌های لثه و حفظ
دندان طبیعی به مراتب کمتر از درمان با ایمپلنت

توصیه

وی اظهار کرد: متأسفانه مردم با اهمیت و جایگاه روحانی (پروپوگنیتس) زیاد آشنایی ندارند و به خلاف بسیاری موارد که بیمار را ناچار به درمان به خط دانه‌ز شک می‌کند، بیماری‌های لتهای عمدتاً دردناک است بنابراین این بیمار زمانی به جراح مراجعه می‌کند که فرصت طلایی درمان از دست رفته باشد چرا که لقی دیدیده شده است، مسئله، گفت: کتب هم در کار تخصصی آموزشی، تاکید بر همکاری دانه‌ز شک برای معاینات و تشخیص بیماری‌های در مراحل اولیه است. وی در پایان بیان اینکه مشکلات لتهای جراحی بیماری‌های خاموش محسوب می‌شود، افزود: به مردم پیشنهاد می‌کنیم که هم حفظ بهداشت دهان و دندان، استفاده صحیح و مسواک و نخ دندان را فراموش نکنند، گفت: کنید که ناشویه نیز هیچگاه نمی‌تواند جایگزین مسواک باشد.

نکته

جلوگیری از «سنگ کلیه» با کلسیم و پتاسیم

محققان به‌تازگی اعلام کرده‌اند؛ گیاهانند کلسیم و پتاسیم بالا در رژیم غذایی می‌تواند از بروز علائم و کندنده سنگ‌های کلیوی جلوگیری کند. سنگ‌های کلیوی نه تنها دردهای شدیدی را به‌همراه دارند، بلکه با بیماری‌های دیگری مانند بیماری‌های قلبی و عروقی نیز مرتبط هستند. اگر سنگ‌های کلیوی را تجربه کرده باشید، ۳۰ درصد احتمال تشکیل سنگ‌های کلیه‌ای بازه‌ای سالانه وجود دارد. معمولاً پزشکان توصیه می‌کنند افراد با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می‌توانند بروز سنگ‌های کلیه علامت‌دار و عودکننده جلوگیری کنند. آنها در مطالعات مختلفی، تاثیر تغییرات رژیم غذایی در تشکیل سنگ‌های کلیه مورد بررسی قرار داده و یافته‌های خود را در رژیم غذایی با مقادیر بالای کلسیم و پتاسیم از بروز این سنگ‌ها پیشگیری می‌کنند. یافته‌ها بیان می‌کند که از آنجمله از رژیم‌های غذایی حاوی کلسیم و پتاسیم پایین به‌همراه مصرف مایعات محدود، افزایش احتمال تشکیل سنگ‌های کلیوی را کاهش می‌دهد. به گزارش سیناپرس، مصرف مایعات کمتر از ۲۴۰۰ میلی‌لیتر در روز که حدود ۱ لیوان می‌شود، با تشکیل اولیه سنگ‌های کلیوی ارتباط دارد که در کنار آن نمی‌توان نقش کافئین و فیتات را نادیده گرفت. مصرف فیتهای فیتات مایعات گرفته‌شده از میوه‌ها و سبزیجات را هم شامل می‌شود. زمانی که مصرف مایعات کم شده و کافئین و فیتازین آن می‌کنند، حجم ادرار کم شده و غلظت آن افزایش یافته و منجر به تشکیل سنگ‌های کلیوی می‌شود.

❖ میوه‌های حاوی پتاسیم

فیات نوعی ترکیب آنتی اکسیدانی است که در لات کامل، آجیل و دیگر مواد غذایی یافت می شود و خودی خود باعث تأثیر جذب کلسیم و ترشح گلوکونامید در بدن می شود. برعکس رژیم غذایی به منظور جلوگیری از تشکیل سنگ های کلیوی ممکن است دشوار باشد، تعیین اولویت ها در کاهش و عدم مصرف این قبیل مواد غذایی نقش مهمی در این میان ایفا می کند. محققان معتقدند که مصرف پایین کلسیم و پتاسیم در پیشگیری از کاهش ابتلا به سنگ های کلیوی اولویت بالاتری نسبت به مصرف میعات دارد. بررسی ها نشان می دهد: رژیم های غذایی که روزانه ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم و منیزیم را در بر دارند، می توانند خطر ابتلا به سنگ های کلیوی جلوگیری کنند. افراد بهتر است میوه ها و سبزیجات بیشتری حاوی کلسیم و پتاسیم بالاتر به رژیم روزانه خود اضافه کنند. میوه های پتاسیم به پتاسیم بالایی دارد، شامل: موز، پرتغال، پاپایا، فلفل، خرباز، زردآلو، طالبی، سبزیجات به شامل پیاز، پیازچه، قارچ، نخود، خیار و کدوس می شوند.