آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۸۳
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۱۱•۱۱
۰۹ رجب ۱۴۴۴/ ۳۱ ژانویه ۲۰۲۳

علل بروز سردردهای میگرنی

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

دلایل اصلی ابتلا به میگرن نه تنها به تغییرات مغزی بلکه به عوامل ژنتیکی نیز مربوط است. میگرن یک سردرد شدید است که ممکن است با حالت تهوع و حساسیت به نور خود را نشان دهد. دردهای میگرنی اغلب چند ساعت تا چند روز به طول می‌انجامد. بعضی از عواملی که می‌تواند محرک شروع بیماری میگرن و حملات میگرنی باشد، شامل موارد زیر است:

مصرف غذاهای خاص

غذاهایی مانند گوشت فرآوری‌شده، پنیر و ... حاوی موادنگهدارنده هستند که ممکن است سردردهای میگرنی را آغاز کنند. خیلی از مبتلایان با مصرف موادغذایی مانند نخودفرنگی، زیتون یا حتی سس سویا، حملات میگرنی را تجربه کرده‌اند.

خواب نامنظم

بسیاری از افرادی که ساعات خواب از دست رفته دارند، حملات میگرن را تجربه می‌کنند. اگر حملات میگرن ناشی از تغییر الگوی خواب ادامه‌دار بود، برای تنظیم این چرخه نیاز دارید که از پزشک‌تان مشورت دریافت کنید.

استرس

استرس می‌تواند باعث تشدید دردهای ضرباندار میگرنی شود. مدیتیشن یک راه‌حل برای رفع میگرن مزمن است. افراد مبتلا به میگرن که مدیتیشن را اجرا می‌کنند، سردردهای میگرنی کوتاه‌تر و کمتر ناتوان‌کننده را تجربه خواهند کرد.

مشکلات قلبی پنهان

مطالعات نشان داده‌اند کسانی که از میگرن رنج می‌برند، بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی پنهان قرار دارند. محققان بر اهمیت شیوه زندگی سالم مانند کاهش فشارخون و کلسترول بالا و همچنین ترک سیگار در متبلایان به میگرن تاکید دارند.

دانستنی‌ها

آیا نفخ شکم از علائم کمبود ویتامین D است؟

نفخ، اختلال رایجی است که با احساس پری یا ناراحتی در شکم مشخص می‌شود و می‌تواند باعث شود که شکم متورم یا پف کرده به‌نظر برسد. به‌گفته متخصصان کلینیک کلیولند ایالات‌متحده، این وضعیت همچنین موجب درد خفیف یا شدید در ناحیه شکم می‌شود. نفخ می‌تواند به‌دلایل مختلفی ایجاد شود و می‌تواند نشانه یک بیماری زمینه‌ای باشد. برخی افراد بر این باورند که نفخ ممکن است با کمبود ویتامین D مرتبط باشد اما در برخی موارد، نفخ ممکن است ناشی از یک بیماری زمینه‌ای جدی‌تر باشد؛ بنابراین اگر نفخ مداوم یا علائم دیگر را تجربه می‌کنید، مهم است که به یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید. اگرچه مطالعاتی که نفخ را با کمبود ویتامین D مرتبط می‌کنند بسیار کم هستند اما برخی شواهد نشان می‌دهد که سطوح پایین ویتامین D ممکن است با برخی از اختلالات گوارشی که نفخ علامت آن است، مرتبط باشد. به‌گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، بیماری التهابی روده (IBD) اصطلاحی است برای توصیف گروهی از دو اختلال التهابی مزمن (کولیت اولسراتیو و بیماری کرون) که بر دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارند. دکتر آشوین آنانتاکریشنان، متخصص گوارش توضیح داد: شیوع کمبود ویتامین D در بیماری التهابی روده در مطالعات مختلف متفاوت است اما به‌نظر می‌رسد که حداقل در برخی از مطالعات، ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد مبتلا به بیماری التهابی روده سطح ویتامین D کافی نداشته باشند. علاوه بر این، نتایج یک کارآزمایی تصادفی‌سازی و کنترل‌شده در سال ۲۰۱۶ نشان داد که پس از افزایش مصرف ویتامین D، بهبود قابل توجهی در علائم افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) وجود داشت. سندرم روده تحریک‌پذیر یک بیماری شایع گوارشی است که معده و روده را تحت تاثیر قرار می‌دهد و با علائمی مانند درد شکم، نفخ، یبوست و اسهال مشخص می‌شود. گذشته از اختلالات گوارشی، عدم تحمل لاکتوز و گلوتن نیز می‌تواند باعث نفخ، گاز و ناراحتی معده شود. زمانی که بدن قادر به هضم صحیح برخی غذاها نباشد، می‌تواند منجر به نفخ شود. همچنین یبوست می‌تواند باعث نفخ شود زیرا می‌تواند منجر به تجمع گاز و مدفوع در روده بزرگ شود. هنگامی که کارایی روده‌بزرگ کم شود، باکتری‌هایی که به‌طور طبیعی در روده بزرگ زندگی می‌کنند می‌توانند شروع به تجزیه و تولید گاز کنند. به گفته یکی از پزشکان مرکز جان هاپکینز ایالات‌متحده، این گاز می‌تواند به نفخ کمک کند. به‌گفته کلینیک کلیولند ایالات‌متحده، تغییرات هورمونی همچنین می‌تواند باعث نفخ، به ویژه در زنان شود. به‌گفته این کلینیک، در برخی موارد، نفخ ممکن است ناشی از یک بیماری زمینه‌ای جدی‌تری مانند سرطان باشد بنابراین اگر نفخ مداوم یا علائم دیگر را تجربه می‌کنید، مهم است که به یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.

نکته

خطرات چربی‌های ترانس

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در تازه‌ترین گزارش خود هشدار داده است که به‌رغم روشنگری‌ها و تلاش‌های فراوان هنوز هم بسیاری از مواد غذایی در جهان حاوی چربی‌های ترانس یا غیراشباع مصنوعی هستند که خطرناک و سمی محسوب می‌شوند. بنا بر اعلام این سازمان پنج میلیارد نفر از جمعیت هشت میلیارد نفری در جهان از حفاظت کافی در برابر چربی‌های ترانس برخوردار نیست. پیامدهای مصرف این نوع چربی‌ها سبب می‌شود که سالانه نیم میلیون نفر در جهان بر اثر مرگ زودرس جان خود را از دست بدهند. مصرف چربی‌های غیراشباع مصنوعی به‌ویژه سبب ابتلا به ناراحتی‌ها و بیماری‌های قلبی می‌شود. تدروس آدهانوم، دبیر کل سازمان جهانی بهداشت در این باره گفت: چربی‌های ترانس موادی سمی و کشنده هستند. وقت آن فرا رسیده که جلوی افزوده شدن این چربی‌های مصنوعی به مواد غذایی در جهان گرفته شود. سازمان جهانی بهداشت دولت‌های جهان را فراخواند تا صدور مجوز برای استفاده از چربی‌های ترانس مصنوعی را به شدت محدود کنند.

هشدار سازمان بهداشت جهانی

بنا بر گزارش این سازمان، مصر، پاکستان و کره‌جنوبی از جمله کشورهایی هستند که میزان استفاده از این گونه چربی‌ها در آنها بالاست. در عین حال روندی مثبت برای کاهش میزان مصرف این چربی‌ها در حال حاضر در کشورهای آرژانتین، بنگلادش، هند، پاراگوئه، فیلیپین و همچنین اوکراین مشاهده می‌شود. سازمان جهانی بهداشت تولیدکنندگان چربی و روغن در جهان را فراخواند و هشدار داد تا چربی‌های ترانس را از محصولاتی که به تولیدکننده موادغذایی می‌فروشند، حذف کنند. در طبیعت نیز چربی‌های ترانس یافت می‌شوند و میزان کمی از آنها به طور طبیعی و عمده در غذاها با منبع حیوانی مانند کره، شیر، خامه و گوشت موجود است. از این‌رو بین چربی ترانس طبیعی و چربی ترانس صنعتی یا مصنوعی تمایز وجود دارد. سازمان جهانی بهداشت بر آن بود که تا سالجاری میلادی (۲۰۲۳) چربی‌ها غیراشباع مصنوعی به‌طور کامل از چرخه تولید مواد غذایی حذف شوند. دانمارک یکی از کشورهای پیشرو در این عرصه است و حدود ۲۰ سال پیش استفاده از روغن‌ها و چربی‌های غیر اشباع صنعتی را به شدت محدود کرد. این امر سبب شده که موارد ابتلا به بیماری‌های قلبی و گوارشی در این کشور کاهش یافته است. به گزارش دویچه وله، شیرینی‌جاتی که در روغن سرغ می‌شوند، محصولات حاوی سیب‌زمینی سرخ‌شده و همچنین خوراک‌های آماده که در سوپرمارکت‌ها عرضه می‌شوند از جمله محصولاتی هستند که میزان چربی‌های غیراشباع مصنوعی در آنها بالا است.

یادداشت

درد استخوان در فصل سرما

مریم مقدسی جهرمی
فوق تخصص روماتولوژی

در هوای سرد، رگ‌هایی که در محیط هستند انقباض بیشتری پیدا می‌کنند و خون به قسمت‌های حیاتی‌تر جریان پیدا می‌کند، اما عامل اصلی تشدید بیماری سرما نیست و باید مشخص شود. در فصل پاییز اصولا منشأ درد کمتری را در استخوان داریم و بیشتر در سنین بالا رخ می‌دهد، اگر منشأ آن، درد عضلات و مفاصل هستند به‌خصوص آرتروزها که از آن با عنوان ساییدگی مفصل یاد می‌شود. درمان اصلی آرتروزها به‌خصوص در زانو و کمر، یکسری مراقبت است و باید روی این نقاط خیلی فشار وارد نکنیم و با بی‌تحرکی زیاد نیز، عضلات را ضعیف نکنیم و از ورزش‌ها و نرمش‌هایی استفاده شود تا عضلات تقویت شوند. کمتر اتفاق می‌افتد که مشکل رماتیسمی عامل دردهای بیمار باشد؛ ولی احساس درد هم در مفاصل می‌تواند عامل رماتیسم باشد که با مراقبت و درمان صحیح دارویی می‌شود کنترل می‌شود. از نظر علمی اینکه رطوبت باعث درد مفاصل می‌شود تایید نشده و به اثبات نرسیده است. حتی بعضی از درمان‌ها برای بیماران مانند رماتیسم، آب‌درمانی است. سرما و رطوبت اصولا عامل اصلی درد مفاصل نیستند، در سرما خون‌رسانی کمتر است به همین علت درد بیشتر حس می‌شود، به‌خصوص در عصب‌های ریز ناحیه‌ای که قبلا شکسته یا مشکلی دارد، به همین علت تحریک‌پذیری آن ناحیه‌ها بیشتر می‌شود. لذا سرما، نباید باعث بی‌تحرکی افراد شود. در خانه یکسری ورزش‌های کششی و هوازی باید انجام دهند تا عضله تحلیل نرود. زانوبندهایی که بسته می‌شود در حدی که گرم نگه می‌دارند اشکالی ندارند اما زانوبندهایی که فشار و سفتی زیاد برای زانو دارند می‌تواند، مضر باشد. البته این نکته را بگویم که زانوهایی که متورم هستند و داخل‌شان مایع جمع شده باشد و بیمار این موضوع را متوجه شده باشد؛ اما برای بیمار تشدید درد به‌همراه دارد، و با گرم‌کردن مایعِ زانو، درد بیشتر می‌شود در این صورت فرد باید به پزشک مراجعه کند.

خوراکی‌های مفید برای «ریه»

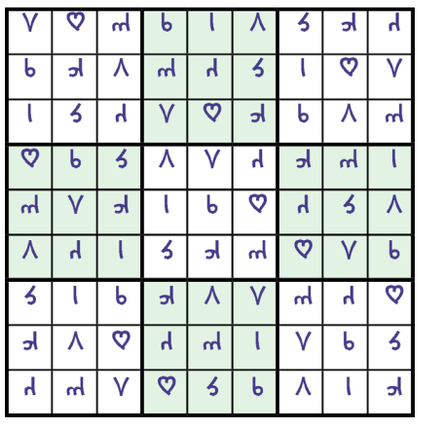
انجام ورزش، اجتناب از سیگار و ... برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های ریوی مانند برونشیت، آسم و... است. با این حال گزینه‌های غذایی برای تقویت سلامت سیستم تنفسی پیشنهاد شده‌اند. دلایل زیادی برای افزایش مصرف زردچوبه وجود دارد. این ادویه ضدالتهابی است و منجر به پاکسازی ریه‌ها و بهبود سلامت تنفس می‌شود. طبق نظر متخصصان تغذیه کمبود منیزیم می‌تواند بر عملکرد ریه تاثیر بگذارد و عوارض ریوی به‌همراه داشته باشد. در عوض دریافت منیزیم کافی منجر به تقویت عضلات ریه شده و شانس ابتلا به بیماری‌های تنفسی را کاهش می‌دهد. عوارض جانبی بسیاری برای کمبود آب در بدن شناخته شده است از جمله خستگی و... محققان دریافته‌اند که یکی دیگر از نشانه‌های کم‌آبی بدن افزایش خطر ابتلا به برونشیت و آسم است. مصرف کافی آب به کاهش التهاب ریه‌ها کمک می‌کند و مانع بروز اختلالات خاص ریوی می‌شود.

ارتباط بیش‌فعالی با ریسک بالاتر اضطراب

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اختلال بیش‌فعالی ممکن است پیش‌بینی‌کننده بزرگ‌تری برای افسردگی و اضطراب در بزرگسالی نسبت به اوتیسم باشد که جنبه سلامت روان این اختلال را برجسته می‌کند. مشخص است که کودکان و بزرگسالان مبتلا به اختلال بیش‌فعالی اغلب دارای شرایطی، از جمله افسردگی و اضطراب هستند. «پونیت شاه»، محقق ارشد گفت: «ما می‌دانیم که برخی از عوامل ژنتیکی مشترک در افراد مستعد ابتلا به اختلال بیش‌فعالی و اضطراب و افسردگی وجود دارد.» این یافته‌ها براساس ۵۰۴ بزرگسال است که پرسش‌نامه‌های استانداردی را برای سنجش ویژگی‌های اختلال بیش‌فعالی و اوتیسم و همچنین علائم افسردگی و اضطراب تکمیل کردند. به طور کلی، محققان دریافتند ویژگی‌های اختلال بیش‌فعالی و علائم افسردگی یا اضطراب در گروه مورد مطالعه به‌طور همزمان افزایش یافت. هر چه ویژگی‌های اختلال بیش‌فعالی شدیدتر باشد، علائم سلامت روان شدیدتر است.

جدول سودوکو

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



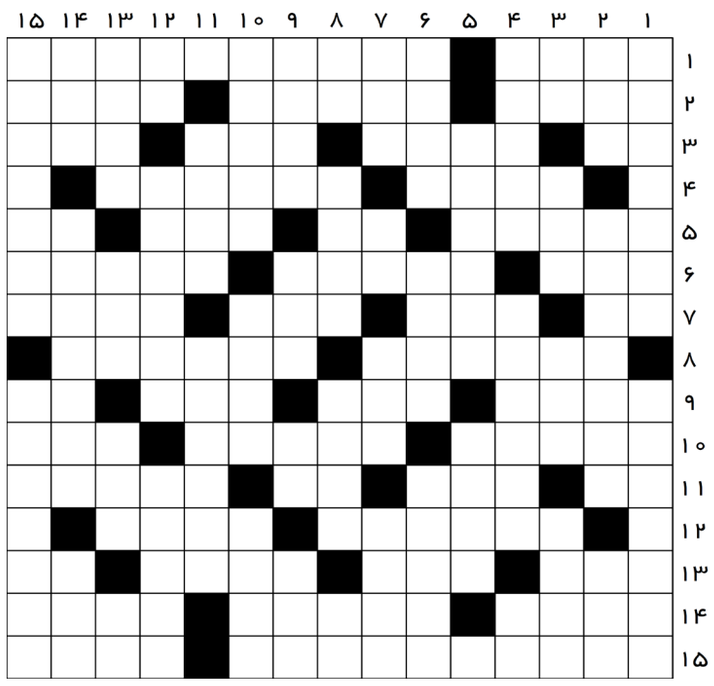
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۴۸۳

افقی

۱- دسته‌وگروه- جغرافیای سیاسی ۲- نوعی تفنگ- باهم فرق‌داشتن- از هفت‌سین ۳- ضمیرسوم شخص مفرد- زاری- همچنین- معدن ۴- کندن میوه- سرفه را برطرف می‌کند ۵- کمدین ایتالیایی- صدای پنچری- عسل- رمق‌آخر ۶- واحد شمارش انسان- مقابل دیو- کاشف میکروب جذام ۷- حرف دهن‌کجی- دروازه- غم‌وغصه- نوعی ماهی یا عینک! ۸- مترجم- از رودهای بلندآمریکا ۹- برقرار- از وسایل بازی کودکان در پارک- بسیاردرخشان- یارشلوار ۱۰- زمین سخت- غذای ظهر- چراغ آسمان ۱۱- بانگ قمری- ناپدری- پهلوان- بین‌المللی ۱۲- غربی‌ترین کشور اروپایی- اصطلاحی در رایانه ۱۳- نوعی عینک- کم‌شدن- لوله- تپانچه ۱۴- از مرکبات ترش‌وشیرین- رودی در اردن- خوگرفتن ۱۵- مردم گرایانه- راه‌رفتن کودکانه

عمودی

۱- عمران- معادل فارسی آنارشیست ۲- آینه‌مقعر- خوشبخت- زیاد ۳- دست عرب- سرپناه روزبارانی- از گل‌های زیبا- گاوآهن ۴- سابق- تسلی‌دادن- دوستی ۵- ماده‌ای گندزدا- زنجبیل شامی ۶- بهامهر- آدم آهنی- نام همسر سلیمان(ع) ۷- خجسته‌ومبارک- کاکل اسب- نیروی حیات- پیروزی ۸- گشوده- ازشهرهای هرمزگان- کلمه تاکید- شماومن ۹- وصله- ازاشکال هندسی- دانه‌خوشبو- مانندومثل ۱۰- حرکت باد یا نسیم- کسی که هر ۲چشمش سالم باشد- آبگیر ۱۱- نام‌قدیم تربت‌حیدریه- از شهرهای استان کرمان ۱۲- بله‌انگلیسی- کلرورآمونیوم- دریغا ۱۳- شاخه باریک و دراز که از درخت بریده باشند- روشنایی- پایان بازی شطرنج- میان‌ووسط ۱۴- واحدی در فیزیک- آشنایان‌واطرافیان- حرارت‌وگرمی ۱۵- اثری از سیمون دوبوار- فقیری



حل جدول ۱۴۸۲