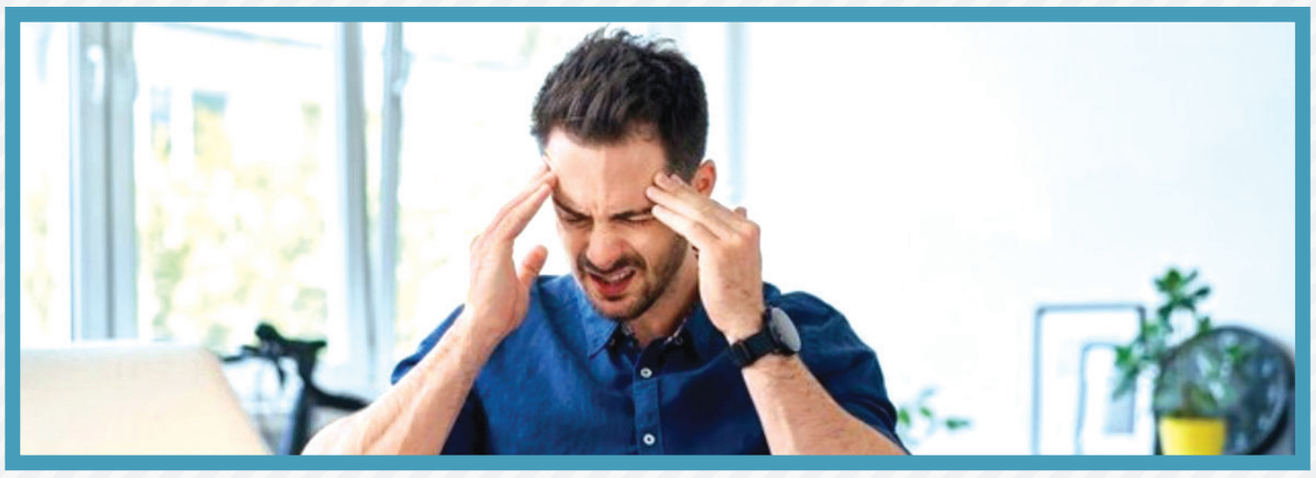
آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۲۴
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۰۹•۰۱
۲۷ ربیع‌الثانی ۱۴۴۴/ ۲۲ نوامبر ۲۰۲۲

توصیه‌هایی برای تسکین سردردهای مکرر

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

سردردها و حملات میگرنی می‌توانند بسیار آزاردهنده باشند و طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، نیمی از بزرگسالان در سراسر جهان در سال گذشته سردرد داشته‌اند. سردرد می‌تواند شدید یا یک درد مبهم باشد و چند روز طول بکشد. با این حال، فارغ از مصرف مسکن‌ها و ضددردها، شما می‌توانید اقداماتی ساده برای تسکین این درد آزاردهنده انجام دهید.



رژیم غذایی سالم

برای برخی، یک غذای خاص ممکن است باعث سردرد شود و برای برخی دیگر، بعضی از موادشیمیایی موجود در غذاها محرکی برای افزایش آستانه سردرد هستند. برخی از غذاها که بهتر است حذف شوند که عبارتنداز: غذاهای بسیار فرآوری‌شده، کافئین، گوشت‌های فرآوری شده، غذاهای پر قند و گلوتن. علاوه بر این، مولتی ویتامین روزانه و مکمل‌های حاوی ریبوفلاوین و منیزیم هم به کاهش شدت سردرد کمک می‌کند.

ورزش منظم

ورزش موثرترین تغییر سبک زندگی برای کاهش قابل‌توجه شدت سردرد است. فعالیت بدنی یک تسکین‌دهنده طبیعی استرس است که می‌تواند باعث سردرد شود. اندورفین سیگنال‌های درد را به مغز مسدود می‌کند. حداقل پنج روز در هفته ورزش کنید.

خواب کافی

از کم‌خوابی یا زیاد خوابیدن خودداری کنید، زیرا می‌تواند باعث میگرن شود. کمبود خواب ممکن است باعث ترشح هورمون‌های استرس مانند آدرنالین و کورتیزول شود. اگر خروپف می‌کنید، با پزشک خود در مورد راه‌های رفع آپنه خواب صحبت کنید.

دوری از استرس

استرس عامل شایع سردردهای تنشی و میگرن است. تکنیک‌های آرام‌سازی ذهن می‌توانند علائم استرس از جمله سردرد را کاهش دهند. گوش‌دادن به موسیقی، ورزش‌کردن و خواندن کتاب می‌توانند کمک‌کننده باشند. در هر روز فقط ۱۰ دقیقه به تمرین آرامش از طریق یوگا و... اختصاص دهید. بیشتر سردردها جای نگرانی ندارند؛ اما اگر سردرد چندبار در هفته اتفاق بیفتد، ناتوان‌کننده است، اگر سردرد مزاحم فعالیت‌های روزانه‌تان است با پزشک صحبت کنید.

دانستنی‌ها

بهترین خوراکی‌ها برای داشتن قلبی سالم

برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، مصرف این غذاهای غنی از موادمغذی و فیبر بالا و همچنین چربی‌های سالم را افزایش دهید. بیماری قلبی عامل شماره یک مرگ در جهان است. متخصصان تغذیه با آنچه را که می‌توانید در رژیم غذایی خود بگنجانید تا برای دهه‌های آینده قلب خود را شاد نگه دارید، شما را آشنا می‌کنند.

ماهی

ماهی قزل‌آلا و سایر ماهی‌های چرب مانند سالمون، غذاهای بسیار مفید برای قلب هستند. دلیل آن این است که آنها حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا۳ هستند که در مطالعات نشان داده شده است که خطر آریتمی (ضربان قلب نامنظم) و آترواسکلروز (تجمع پلاک در شریان‌ها) و تری‌گلیسرید (چربی موجود در خون) را کاهش می‌دهد. محققان خوردن ماهی و ترجیحا ماهی چرب را حداقل دوبار در هفته توصیه می‌کنند. همچنین می‌توانید روغن ماهی غنی از امگا۳ را به‌عنوان مکمل‌های غذایی دریافت کنید.

بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر سرشار از فیبر محلول است که می‌تواند کلسترول را کاهش دهد. لورن گراف، متخصص تغذیه می‌گوید: «این خوراکی در دستگاه گوارش مانند اسفنج عمل می‌کند و کلسترول را جذب می‌کند، بنابراین از بدن دفع می‌شود و در جریان خون جذب نمی‌شود.»

توت‌ها

در میان خانواده توت‌ها نه‌تنها زغال‌اخته، بلکه توت‌فرنگی و سایر انواع توت‌ها می‌توانند خطر بیماری قلبی را کاهش دهند. براساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۳ در ژورنال Circulation منتشر شد، زنان ۲۵ تا ۴۲ ساله‌ای که بیش از سه وعده زغال‌اخته و توت‌فرنگی در هفته می‌خورند، در مقایسه با افرادی که کمتر می‌خورند، ۳۲ درصد کمتر در معرض خطر حمله قلبی قرار داشتند. نویسندگان این مطالعه فواید آن را به ترکیباتی به‌نام آنتوسیانین‌ها، فلاونوئیدها (حاوی آنتی‌اکسیدان) نسبت دادند که می‌توانند فشارخون را کاهش داده و رگ‌های خونی را گشاد کند. آنتوسیانین‌ها در گیاهان رنگ قرمز و بنفش وجود دارند.

شکلات تلخ

برخی از مطالعات نشان داده‌اند که شکلات تلخ (شکلاتی که از حداقل ۶۰ تا ۷۰ درصد کاکائو تشکیل شده است) می‌تواند برای قلب شما مفید باشد. یک بررسی شواهدی را در مورد چندین راه کمک شکلات تلخ به بیماری قلبی تایید کرد. یک نظریه این است که شکلات تلخ حاوی فلاونوئیدهایی به‌نام پلی‌فنول است که می‌تواند به فشارخون، لخته‌شدن خون و التهاب کمک کند. متأسفانه، شکلات‌های شیری و آبنبات‌ها در محافظت از قلب شما مفید نیستند.

مرکبات

براساس یک بررسی در سال ۲۰۱۷ که در مجله بین‌المللی اپیدمیولوژی منتشر شد، افرادی که مقادیر بالایی از فلاونوئیدهای موجود در مرکبات را مصرف می‌کنند، کمتر در معرض خطر سکته و بیماری قلبی هستند. از میوه‌های کامل مرکبات استفاده کنید که فیبر آن را نیز دریافت کنید، اما آب مرکبات تازه نیز می‌تواند مفید باشد. اما توجه داشته باشید که طبق گفته سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) محصولات گریپ‌فروت ممکن است با عملکرد داروهای کاهش‌دهنده کلسترول به‌نام استاتین‌ها و همچنین بعضی داروهای دیگر تداخل داشته باشد.

سیب‌زمینی

تا زمانی که سیب‌زمینی سرخ نشده باشد، می‌تواند برای قلب شما مفید باشد. زیرا سرشار از پتاسیم است که می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و فیبر بالایی دارد که می‌تواند خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. این خوراکی مفید قطعا یک غذای ناسالم یا کربوهیدرات تصفیه شده نیست و فواید زیادی برای سلامتی دارد.

گوجه‌فرنگی

مانند سیب‌زمینی، گوجه‌فرنگی نیز سرشار از پتاسیم برای سلامت قلب است. به علاوه، منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان لیکوپن هست که طبق گفته دانشکده پزشکی هاروارد با کاهش بروز سکته‌مغزی مرتبط است. لیکوپن یک کاروتنوئید است که می‌تواند به کاهش سطح کلسترول بد LDL، باز نگه‌داشتن رگ‌های خونی و کاهش خطر حمله قلبی کمک کند و از آنجا که کالری کمی دارد و قند کمی دارد، توصیه می‌شود آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

آجیل

مغزها، از جمله بادام، گردو، پسته، بادام‌زمینی حاوی فیبر مفید برای قلب شما هستند. این خوراکی‌ها حاوی ویتامین E هستند که به کاهش کلسترول بد کمک می‌کند. گردو، سرشار از نوعی اسیدچرب امگا۳ گیاهی به‌نام اسیدآلفالینولنیک یا ALA است که ضدالتهاب بوده و به بهبود گردش خون کمک می‌کند. برخی افراد در گذشته از آجیل اجتناب می‌کردند، زیرا تصور می‌شد چربی زیادی دارند، اما بیشتر مطالعات نشان می‌دهد افرادی که روزانه آجیل مصرف می‌کنند، لاغرتر از افرادی هستند که آجیل مصرف نمی‌کنند و افراد لاغرتر در معرض خطر کمتری برای مشکلات قلبی هستند. به‌دنبال آجیل‌هایی باشید که نمک اضافه زیادی ندارند.

حبوبات

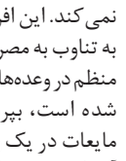
حبوبات مانند لوبیا، عدس و نخود از آنجا که خوراکی‌های گیاهی هستند منبع عالی پروتئین بدون چربی ناسالم هستند. یک بررسی در سال ۲۰۱۷ که در Critical Reviews in Food Science and Nutrition منتشر شد، شواهدی را برای فواید حبوبات در بیماری عروق کرونر قلب یافت. بر اساس یک مطالعه در سال ۲۰۲۰ که در مجله Nutrients منتشر شد، حبوبات می‌توانند به کنترل قندخون در افراد مبتلا به دیابت کمک کنند. کاهش سطح قندخون برای کمک به افراد در جلوگیری از عوارض دیابت، که یکی از آنها بیماری قلبی است، کلیدی است.

روغن زیتون

بسیاری از مطالعات مکانیسم‌هایی را پیشنهاد کرده‌اند که روغن زیتون بکر به پیشگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. این امر به‌ویژه زمانی صادق است که روغن زیتون، مکمل رژیم‌های غذایی سرشار از غلات، میوه‌ها و سبزیجات است. روغن زیتون منبع خوبی از چربی تک غیراشباع است که می‌تواند به کاهش کلسترول و قندخون کمک کند.

یادداشت

روش‌های درمان «سنگ کلیه»



امیرحسین کاشی
جراح کلیه
و مجاری ادرار

مصرف آب مورد نیاز یک فرد در شبانه‌روز، باید به تناسب، در ساعات مختلف شبانه‌روز تقسیم شود و افراد باید به هر آبی که دسترسی داشته باشند، اعم از آب لوله‌کشی شهری، آب چشمه و.... به اندازه کافی مصرف کنند و این دغدغه که املاح آب، باعث ایجاد سنگ‌های کلیه می‌شود را نداشته باشند. افراد به‌خصوص افرادی که کلیه سنگ‌ساز دارند، باید روزانه بین ۲ الی ۵/۲ لیتر مایع مصرف کنند که تقریبا معادل ۱۰ الی ۱۲ لیوان آب می‌شود. بهتر است ۶۰ الی ۷۰ درصد مایعات دریافتی، آب باشد. همچنین این میزان مایع باید در طول شبانه‌روز تقسیم شود، یعنی به‌طور متناسب در ساعات مختلف شبانه‌روز مصرف شود. شایع‌ترین نوع سنگ کلیه در کشور سنگ‌های کلیوی کلسیمی است. افراد مبتلا به این نوع سنگ، محدودیت ویژه‌ای در استفاده از لبنیات ندارند، تنها محدودیت این افراد، محدودیت مصرف مکمل کلسیم است، البته کلسیم همراه با منیزیم و سایر ریزمغذی‌ها در این افراد مشکلی ایجاد نمی‌کند. این افراد باید در طول شبانه‌روز، به تناوب به مصرف آب و مایعاتی که به‌طور منظم در وعده‌های مختلف شبانه‌روز تقسیم شده است، بپردازند. مصرف حجم زیاد مایعات در یک وعده کار صحیحی نیست. آب اسیدی و قلیایی هیچگونه تاثیری در پیشگیری از سنگ‌سازی کلیه‌ها ندارد و آبی که در شبانه‌روز مصرف می‌کنیم حتی‌الامکان باید PH خنثی داشته باشد. گاهی برای شکستن سنگ‌ها مجبور به ایجاد برش‌هایی در بدن و خارج‌کردن سنگها از طریق جراحی هستیم، در سنگ‌های شاخ گوزنی از این راه استفاده می‌کنیم که پس از شکاف، با دستگاه‌های مانند آندوسکوپ وارد شده و سنگ را خارج می‌کنیم. در روش نوین لاپاراسکوپی، با لوله‌های لاپاراسکوپ داخل شکم می‌شویم، لگنچه را آزاد می‌کنیم بر روی لگنچه برش می‌دهیم و سنگ را از لگنچه خارج می‌کنیم و مجددا لگنچه را می‌دوزیم. تصوری که در مورد مصرف لبنیات و سنگ‌سازی کلیه‌ها وجود دارد، کاملا اشتباه است. با توجه به نقش مفید کلسیم در بدن، قطع موادغذایی حاوی کلسیم به‌خصوص لبنیات، به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

وجود سرب در «آب» به مغز آسیب می‌رساند

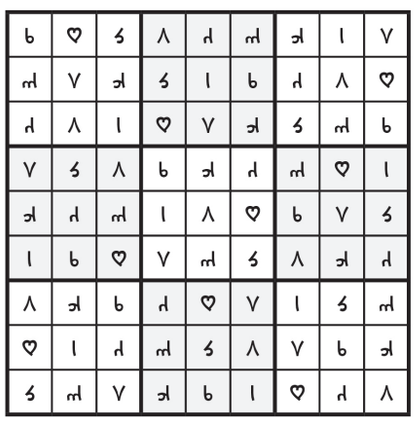
محققان به‌تازگی دریافتند: افراد مسنی که دهه‌ها پیش در معرض سرب قرار گرفته‌اند، ممکن است در معرض خطر بالاتر زوال‌عقل باشند. سرب یک فلز طبیعی است که در صورت تجمع در خون می‌تواند عوارض جدی برای سلامتی ایجاد کند. کودکان کمتر از ۶ سال در این مورد آسیب‌پذیرتر هستند، زیرا سرب می‌تواند به مغز در حال رشد آنها آسیب برساند و باعث مشکلات یادگیری یا رفتاری شود. «جان رابرت وارن»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «ارتباط بین قرارگرفتن در معرض سرب در دوران کودکی مشکلات شناختی را در مراحل بعدی زندگی نشان می‌دهد.» وارن تصریح کرد: «کودکانی که سطح سرب خون بالایی دارند، مشکلات یادگیری و رفتاری بیشتری دارند. سطح تحصیلات پایین‌تر و همچنین تحریک ذهنی کمتر در طول زندگی با زوال سریع‌تر ذهنی در دوران پیری مرتبط است.»

تغذیه نوزاد بر میزان آنتی‌بادی تاثیر دارد

محققان دریافتند: نوزادانی که با شیرمادر تغذیه می‌شوند، آنتی‌بادی بیشتری دارند. هم‌چنین نوزادانی که از طریق سزارین به‌دنیا می‌آیند، واکنش متفاوتی نسبت به واکسن نشان دادند. محققان پاسخ ایمنی نوزادان به واکسیناسیون‌های اولیه دوران کودکی را بررسی کردند و آنهایی را که از طریق سزارین متولد شده بودند و آنهایی که از طریق زایمان طبیعی به‌دنیا آمدند، مورد مقایسه قرار دادند. نتایج نشان داد نوزادانی که از طریق سزارین به‌دنیا می‌آیند سطوح پایین‌تری از آنتی‌بادی‌ها دارند که نشان‌دهنده ظرفیت ایمنی ضعیف‌تر در مقایسه با نوزادانی است که از طریق زایمان طبیعی متولد می‌شوند. محقق این تحقیق اظهار کرد: درست است که ما تفاوت‌هایی را در نحوه واکنش ۲ گروه مختلف نوزادان به واکسن‌ها مشاهده کردیم؛ اما پاسخ ایمنی کافی در هر ۲ گروه وجود داشت تا در برابر عفونت محافظت شوند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

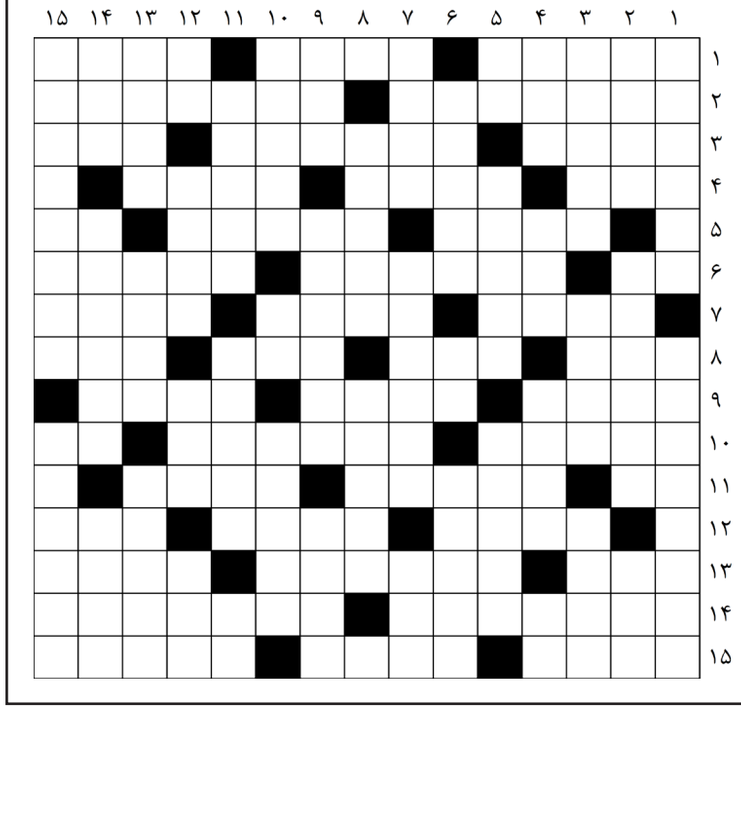
شماره ۱۴۲۴

افقی

۱- لبریزوپر- خویشاوندی‌وقرابت- امر به نواختن ۲- معروف‌ترین آبشار جهان- ازغذاهای محلی اراک ۳- پوشاک- معادل فارسی پروژکتور- پسوندشباهت ۴- مادرترکی- معیار- نقاب ۵- برکت‌یافتن- مهرشده- بله‌روسی ۶- ویتامین انعقاد- معادل فارسی گارد- سرگذشت پیشینیان ۷- جوهرخوشنویسی- جلوه- اهداف‌ومقاصد ۸- گذشتن- بازو- ازکلمات پرسشی- آش برنج ۹- به هیچ وجه- سنگ ترازو- یک دفعه و ناگهانی ۱۰- رود پرآب اروپا- مال و ثروت- بیماری جرب ۱۱- باران اندک- رخنه و شکاف- خطیب روم باستان ۱۲- ناله و زاری- واحد شمارش تخم مرغ – بخشش ۱۳- از بیماری‌های واگیردار- نامادری- فیلسوف ۱۴- مسافر- بارانداز ۱۵- از سکه‌های هخامنشی- نام درختی هندی- زن سالخورده

عمودی

۱- از حشرات- سخت‌افزاری در رایانه ۲- تروتازه- فیلمی از مجید جوانمرد- دفعه‌ومرتبه ۳- نام سوریه قدیم- شهری در فرانسه- زمانی‌ووقتی ۴- مطلع- مراقب‌باش!- یک کمون در فرانسه- نفس سیگاری ۵- علامت مفعولی- چمنزارها- مرکز ایالت آیداهو ۶- بازتاب- روشنایی- هادی ۷- ژاپن قدیم- ضدعفونی‌کننده- سقف خانه ۸- آستین‌ها- کشتی‌بان ۹- واحدپول تایلند- یارادبی زهره- از بیماری‌ها ۱۰- به‌هم مانندبودن- محل ورود- دندان‌ها ۱۱- عالم قدرت الهی- چهره خود را در آن می‌بینیم- گفت‌وگوی خودمانی ۱۲- متضاد کهنه- کتاب مقدس مسلمانان- شیرینی تولد- ناشنوایی ۱۳- خداحافظی- بخشی از گیاه- حداد ۱۴- از قبایل عصرجاهلیت اعراب- گفت‌وگوهای فیلم- پارچه‌فروش ۱۵- از تنقلات- شبکه حمل‌ونقل ریلی



حل جدول ۱۴۲۳

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