آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۴۳۶
سه‌شنبه
۱۴۰۱•۰۹•۱۵
۱۱ جمادی‌الاول ۱۴۴۴/ ۰۶ دسامبر ۲۰۲۲

بهترین مواد غذایی برای زمان بیماری

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

حبوبات مملو از ماده معدنی روی هستند که نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی ایفا می‌کند و حتی می‌تواند به کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک کند. در ادامه به موادغذایی‌ای اشاره خواهیم کرد که برای خوردن در زمانی که فرد احساس بیماری می‌کند، مفید هستند:

عسل

عسل یکی دیگر از موادغذایی مفید برای زمانی است که احساس خوبی ندارید. بهتر است در مواقعی که احساس بیماری می‌کنید عسل را به چای یا آب‌لیموی گرم اضافه کنید.

چای سبز

جدای از کیفیت تسکین‌دهندگی چای‌سبز، این چای به شما کمک می‌کند تا تمام مایعات مورد نیاز خود را دریافت کنید. به‌ویژه اگر تب یا هر گونه ناراحتی معده دارید.

زنجبیل

یکی از بهترین درمان‌ها برای آنفلوآنزا و سرماخوردگی مصرف زنجبیل است. زنجبیل حاوی تعدادی ترکیبات فعال (مانند جینجرول) است که از سلامت و تندرستی کلی حمایت می‌کند.

سوپ مرغ

بهتر است سوپ مرغ خانگی را مصرف کنید تا از مواد شیمیایی مضر و افزودنی‌های التهابی که اغلب در سوپ‌های کنسروشده یافت می‌شوند اجتناب ورزید.

مرکبات

مرکبات سرشار از ویتامین C هستند که یک آنتی‌اکسیدان نیرومند محسوب می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد که ویتامین C از سرماخوردگی جلوگیری نمی‌کند.

حبوبات

حبوبات نقش مهمی در عملکرد سیستم ایمنی ایفا می‌کند و حتی می‌تواند به کاهش علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا کمک کند. نخود، عدس و لوبیا را در وعده‌های غذایی قرار دهید این مواد مملو از فیبر هستند.

دانستنی‌ها

قولنج شکستن به ستون فقرات آسیب می‌زند

یک متخصص ارتوپدی گفت: بسیاری از افراد عادت دارند برای رفع خستگی بدن خود، قولنج بشکنند که این عادت، آسیب‌زاست. علی ترکمان، در گفت‌وگو با رادیوسلامت با بیان اینکه صداهایی که در مفاصل ایجاد می‌شود تقریبا در همه مفاصل از مفاصل انگشتان تا ستون فقرات و ناحیه زانو و مچ پا وجود دارد، افزود: این روزها افراد شکستگی قلنج را زمانی انجام می‌دهند که در عضلات خود احساس درد و خستگی می‌کنند، با فشارآوردن به ناحیه مربوطه، باعث شکستن قلنج شده و احساس راحتی می‌کنند. وی ادامه داد: البته این کار، هیچ مشکلی برای افراد ایجاد نمی‌کند و درواقع پاتولوژی یا بیماری به‌حساب نمی‌آید؛ اما اگر به‌طور مرتب افراد مجبور هستند، این کار را انجام دهند که به آن آرامش برسند، در طولانی‌مدت به مفاصل و غضروف‌ها آسیب وارد می‌کنند؛ زیرا که ما برای این کار به مفاصل فشار زیادی وارد می‌کنیم تا قولنج انجام شود. از این‌رو تکرار و انجام مداوم آن سبب‌شل شدن مفاصل و آسیب به آنها می‌شود. ترکمان افزود: خود این حرکت (قولنج) که با فشار روی مفصل انجام می‌شود اگر تکرار و در طولانی‌مدت استفاده شود می‌تواند به مفصل آسیب بزند. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم که این کار را انجام ندهند؛ البته انجام آن اگر به ندرت باشد مشکلی ایجاد نمی‌کند، ولی نباید به این قضیه عادت کنیم تا همیشه مجبور باشیم که این کار را انجام دهیم تا احساس راحتی کنیم؛ چون اگر این عادت را ترک کنیم به‌راحتی و بدون انجام این کار می‌توانیم به آن راحتی که مدنظرمان هست، چه از نظر عصبی و چه از نظر وضعیت جسمانی برسیم و دیگر نیازی به قولنج نباشد. این متخصص ارتوپدی با اشاره به حساس‌بودن ناحیه گردن در بدن بیان داشت: گردن مهم است؛ به‌خاطر اینکه نقاط گردن نسبت به ستون فقرات کمری، در ناحیه گردن باریکتر است و اگر فشارهای خیلی زیاد به ناحیه گردن وارد کنیم ممکن است که به نخاع و ریشه‌های عصبی هم آسیب بزند. بنابراین در ناحیه گردن باید حساس‌تر باشیم و بیش‌تر دقت کنیم. وی با اینکه بعضی افراد هستند که در موقع ایستادن مقداری قوز می‌کنند، ادامه داد: درواقع آن انحناهایی که به‌طور طبیعی در ستون فقرات وجود دارد در این حالت بیش از حد افزایش پیدا می‌کند یعنی در واقع آن قوزی که به طور طبیعی در ناحیه ستون فقرات پشتی وجود دارد و آن گودی یا فرو رفتگی که به‌طور طبیعی در ناحیه ستون فقرات کمری وجود دارد، گاهی اوقات افزایش پیدا می‌کند. اگر ما به طور نرمال ننشینیم و درست نایستیم، ممکن است باعث خستگی عضلات و ستون فقرات شود همین امر منجر شود که فرد این احساس را پیدا کند که باید یک ماساژ بدنی یا قولنج انجام دهد؛ اما برای این کار بهتر است به کلینیک‌های فیزیوتراپی مراجعه کرد تا با آموزش‌های صحیح درست ایستادن و درست نشستن آشنا شد. ترکمان در پایان اظهارداشت: در واقع صحیح ایستادن و صحیح نشستن پارامترهایی دارد که در کلینیک‌های فیزیوتراپی آموزش می‌دهند تا چطور باید به‌طور صحیح بنشینیم و چطور به‌طور صحیح بایستیم. یعنی باید عضلات تقویت شوند تا ما بتوانیم آن قامت طبیعی را در موقع نشستن یا راه‌رفتن یا خوابیدن رعایت کنیم و اینها نیاز دارد که یکسری از گروه‌های عضلانی همچون عضلات ناحیه شکم، عضلات بین دو کتف و...، حتما تقویت شود تا بتوانیم قامت نرمالی در موقع فعالیت‌های روزانه داشته باشیم.

یادداشت

نکاتی در مورد «آنفلوآنزا و «پنوموکوک»

محمود خدابنده
فوق تخصص عفونی اطفال

درباره وضعیت ابتلا به آنفلوآنزا در کودکان، باید توجه کرد که یکسری از کودکان اگر مبتلا شوند، علائم در آنها شدیدتر بوده و نیاز به توجه خاصی دارد. زیرا آنفلوآنزا علاوه بر اینکه خودش می‌تواند دچار پنومونی شود، ممکن است به‌صورت همزمان عفونت‌های باکتریال هم بر روی آن سوار شوند و وضعیت بیمار را بدتر کنند. این افراد شامل شامل افراد زیر پنج سال و به‌ویژه سن زیر دو سال، افرادی که بیماری‌های قلبی زمینه‌ای دارند، کسانی که از قبل بیماری‌های زمینه‌ای قلبی، ریوی و... داشته یا به‌هر دلیل به یک بیماری نورولوژیک زمینه‌ای مبتلا هستند و... است. علائمی که در آنفلوآنزا می‌بینیم، تب ناگهانی است. به‌طوری که کودک وضعیت مناسبی داشته، اما به‌طور ناگهانی به تب بالا دچار می‌شود. همزمان با تب بالا ممکن است علائم دیگری مانند سرفه‌خشک یا دردگلو داشته باشد. بعد ممکن است علائم دیگری مانند کوفتگی بدن، دردعضلانی، شدیدشدن سرفه‌ها و... را هم شاهد باشیم. درباره علائم پنوموکوک، بحث پنوموکوک متفاوت است. حال ممکن است ابتلا به پنوموکوک با آنفلوآنزا همزمانی داشته باشند. کودکان مبتلا به پنوموکوک با تب بالا مراجعه می‌کنند. معمولا در آنها سرفه‌های خلط‌دار دیده می‌شود. در حالی که در آنفلوآنزا معمولا سرفه خشک است. در عین حال وضعیت تنفسی این کودکان ممکن است بد شود و تندتند نفس بکشند و از عضلات فرعی تنفس استفاده کنند، به‌طوری که فرورفتگی زیردنده دارند و در زمان تنفس، نسبت به نفس کشیدن عطش دارند و پره‌های بینی‌شان باز و بسته می‌شود که در این شرایط باید بستری شوند. خانواده‌ها با مشاهده تب بالا، سرفه خلط‌دار به پزشک مراجعه کنند. این عفونت‌ها تنفسی است و از طریق قطرات تنفسی منتقل می‌شود. در شرایطی که کودکان پروتکل‌های بهداشتی را رعایت نکرده و ماسک نزنند، ممکن است به دیگران هم منتقل کنند. این بیماری ممکن است با عفونت‌های دیگری هم ظاهر شود که می‌تواند باعث عفونت گوش، سینوزیت و ... شود. بهترین اقدام پیشگیرانه رعایت پروتکل‌های بهداشتی و ارائه آموزش در این زمینه به کودکان است تا ماسک‌زده و فاصله‌گذاری را رعایت کنند. در عین حال تزریق واکسن هم مهم است. واکسن پنوموکوک و آنفلوآنزا به‌صورت روتین در برنامه واکسیناسیون کشوری نیست و حداقل برای افراد و کودکان می‌توان واکسن آنفلوآنزا و پنوموکوک را تزریق کرد.

نکته

بهترین ساعت برای جذب ویتامین

بدن در ساعت‌های مختلف روز، فعالیت‌های متفاوتی انجام می‌دهد. بسیاری از افراد خوردن مکمل‌های غذایی را در ساعت‌های مختلف روز پیشنهاد می‌کنند تا با دستگاه گوارش و هضم و جذب این مواد مغذی مطابقت داشته باشد. بسیاری از افراد خوردن کلسیم را در شب پیشنهاد می‌کنند. به این دلیل که کلسیم در شب مورد استفاده قرار می‌گیرد و همچنین به‌دلیل اینکه کلسیم می‌تواند زمانی که در رختخواب هستید به خوابیدن‌تان کمک کند. برای مثال خوردن یک لیوان شیر را قبل از خواب به خاطر بسپارید. جذب کلسیم دلیل این امر است. منیزیم نیاز است که با کلسیم همراه شود. بسیاری از افراد منیزیم را با کلسیم، با مکمل‌های شبیه به‌هم، در موقع خواب مصرف می‌کنند اگرچه برخی معتقدند که منیزیم در روز بهتر جذب می‌شود. اگر مکمل کلسیم که شامل منیزیم می‌شود، هر دو در یک زمان مصرف شود مناسبتر است. بسیاری از ویتامین‌ها با غذا مصرف می‌شود، بنابراین مصرف آنها همراه با غذا توصیه می‌شود. به خاطر داشته باشید که ویتامین‌ها را با غذا بخورید زیرا در آن لحظه شما درحال خوردن و آشامیدن هستید. ویتامین‌های محلول در چربی به چربی نیاز دارند تا جذب شوند بنابراین آنها باید همیشه با غذاهایی که چربی دارند مصرف شود. این ویتامین‌ها شامل ویتامین A، D، E و K هستند. ویتامین C فقط چند ساعت در رگ درحال گردش است. برای کسب نتیجه بهتر ویتامین C باید هر ۳ ساعت یکبار یا در ۳ وعده غذایی تقسیم شده و مصرف شود. بهترین زمان برای جذب فیبر صبح است. در این لحظه، فیبر در روده وارد شده بدون اینکه غذایی مانع ورود آن شود. فیبر می‌تواند مانع جذب ویتامین‌ها شود، زیرا به عنوان یک پوشش برای روده عمل می‌کند، بنابراین بهتر است قبل از مصرف فیبر ویتامین استفاده نکنیم. آهن نیز همراه با فیبر به خوبی جذب نمی‌شود. پروبیوتیک‌ها همراه با غذا و گاهی اوقات قبل از غذا مخصوصا ۲۰ دقیقه قبل از غذا جذب می‌شود. آنزیم‌های گوارشی جهت تاثیرگذاری بیشتر، همراه با غذا مصرف شوند. ویتامین‌های محرک مثل ویتامین C، نباید قبل از خواب مصرف شوند زیرا شخص را بیدار نگه می‌دارد. بعضی‌ها معتقدند که آب مرکبات و ویتامین C خواب را برهم می‌زند اما این مورد تایید نشده است. اگر شما مکمل‌های غذایی زیاد مصرف می‌کنید، بایستی آنها را در قوطی‌های قرص سر و سامان دهید و هر قوطی‌ای را مختص ساعتی از روز قرار دهید. آنها را به اندازه‌ای که توصیه شده و سر ساعت مصرف کنید. گذاشتن قوطی قرص‌ها نزدیک میز شامتان باعث می‌شود که موقع غذاخوردن، خوردن آنها را فراموش نکنید.

ارتباط «فشارخون بالا» با اضطراب

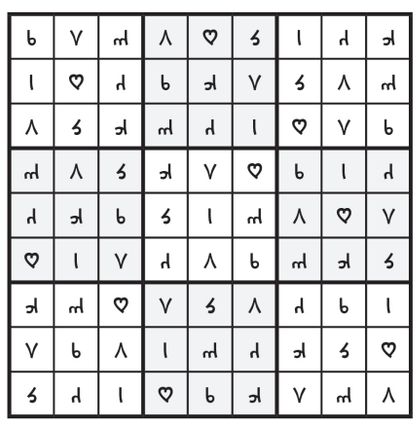
براساس داده‌های یک مطالعه فشارخون بالا بر چگونگی برخورد افراد با اضطراب تاثیر منفی می‌گذارد. افرادی که بیشتر در معرض روان رنجوری هستند، درگیر مقابله با اثرات منفی اضطراب مانند تحریک‌پذیری و ناپایداری عاطفی خواهند بود. کارشناسان داده‌های ۷۳۶ هزار و ۶۵۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. آنها این مطالعات را با سطح اضطراب، افسردگی، روان‌رنجوری و رفاه عمومی شرکت‌کنندگان مقایسه کردند. کارشناسان دریافتند که فشارخون بالا «اثرات اتفاقی چشمگیری» بر روان‌رنجوری دارد. نویسندگان در توضیح نتایج این مطالعه گفتند: فشارخون، مغز و قلب را به هم مرتبط می‌کند. از این‌رو، فشارخون ممکن است باعث افزایش بعضی از ویژگی‌های شخصیتی شود. کارشناسان روان‌رنجوری را به‌عنوان عامل اصلی ایجادکننده اضطراب و اختلالات خلقی در نظر می‌گیرند. افراد مبتلا به روان‌رنجوری بیشتر استرس روانی بالایی را که می‌تواند به افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی‌وعروقی منجر شود، تجربه می‌کنند.

تزریق استروئید باعث تشدید آرتروز زانو می‌شود

مطالعات نشان می‌دهد تزریق کورتیکواستروئید برای تسکین درد در بیماران مبتلا به آرتروز زانو می‌تواند موجب وخیم‌ترشدن وضعیت بیمار شود. مطالعه جدید نشان داده است که به‌رغم تسکین موقت علائم، تزریق‌ها با ادامه پیشرفت بیماری مرتبط هستند. از سوی دیگر، به بیمارانی که یکی دیگر از داروهای تسکین‌دهنده علائم موسوم به اسیدهیالورونیک، تزریق شده بود، شاهد کاهش پیشرفت آرتروز زانو خود بودند. دکتر «آپاسانا آپادیای بارادواج»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «نتایج ما به‌طور قطع نشان می‌دهد که کورتیکواستروئیدها با پیشرفت قابل توجه آرتروز زانو تا دو سال پس از تزریق مرتبط هستند و باید با احتیاط تجویز شوند.» وی در ادامه افزود: «از سوی دیگر، اسیدهیالورونیک ممکن است پیشرفت آرتروز زانو را کاهش داده و در عین حال علائم را تسکین دهد.» این مطالعه شامل ۲۱۰ نفر بود که به مدت ۱۴ سال تحت‌نظر بودند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

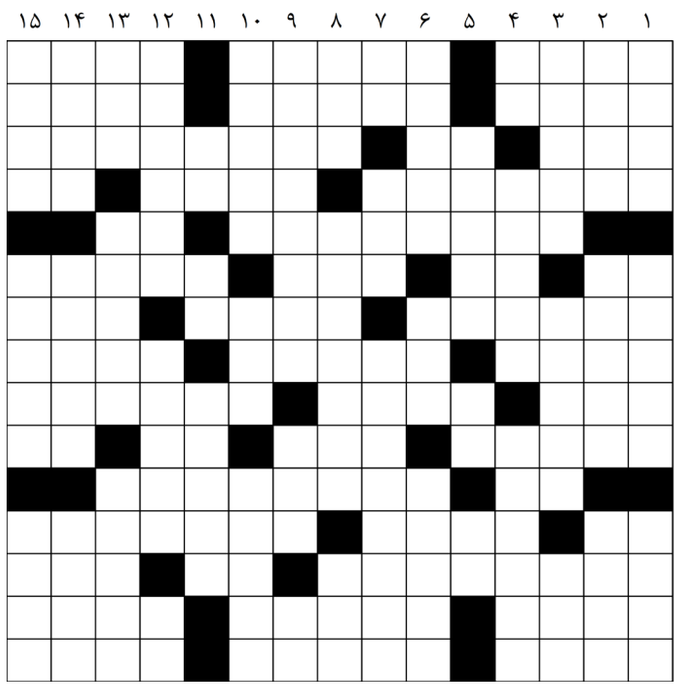
شماره ۱۴۳۶

افقی

۱- دچار اختلال- محل نیستی و تباهی- شیره‌چغندر ۲- رودی در خوزستان- تلاش- یک جهت ۳- رفتار و کردار- روغن مو- بزرگ‌ترین جزیره از ملوک اندونزی ۴- نام عده‌ای از شاهزادگان تیموری- از مصالح ساختمانی- نام ترکی ۵- اثری از محمودطلوعی- هواپیمای سریع ۶- رودی در فرانسه- حرف ندا- کوهی در مکه- خلیجی در شمال لیبی ۷- نافرمان- ازهم دورشدن- حرکت کرم ۸- نان از شب مانده- مانندبودن- بزرگی ۹- دست‌آموز- آرزوها- خفگی ۱۰- شهری در شمال غربی بوشهر- عالم‌نهان- علامت مفعولی- نشانه جمع فارسی ۱۱- بله‌روسی- سریالی از محمدمهدی عسگرپور ۱۲- حرارت بالای بدن- آگهی کوتاه تبلیغاتی- بندری در لیتوانی ۱۳- فیلمی از پیتر جکسون- پایه‌واساس- نیم‌صدای ساعت! ۱۴- سیاه‌چشم- همیشه‌ومستمر- میوه‌نورسیده ۱۵- قرض‌ووام- دریغا- جایگاه درندگان

عمودی

۱- حجم بسته سه‌بعدی- قسمتی از گل- شهری در آذربایجان‌غربی ۲- محصول مرغوب سراوان- اسب نر- غیرمحدود ۳- خلاصه- یارخوشبخت عروس— شیرین‌تر از فرزند ۴- زیرپامانده- پرده‌داری خانه‌کعبه- مغازه پوستین‌دوزی ۵- فاقد نام‌تجاری- نفس‌بلند- عددنخستین ۶- فیلمی از مسعودنوابی- ازاعداد ترتیبی- کارنامک ۷- دزدی اینترنتی- جنگ‌وپیکار- ازآثار تاریخی کرمان ۸- هم زغن و هم سراب- از شهرهای ترکیه- وقت‌وزمان ۹- محلی برای خواندن کتاب- خودکارمعروف- گشوده ۱۰- وزنه‌ورزشی- پدرآذری- سرزنش کردن ۱۱- روییدنی سر- آب‌بند- کشیدنی در خواب! ۱۲- واسطه- پرده‌دری- منقارکوتاه ۱۳- اثرچربی- گردآوری مطلب- از سیارات شمسی ۱۴- گرفتاران- حیوان حیله‌گر- نوعی پارچه گرانبها ۱۵- توانایی خواندن‌ونوشتن- به‌هم‌رسیدن- گرامی‌تر



حل جدول ۱۴۳۵