آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۷۶
دوشنبه
۱۴۰۱•۱۱•۰۳
۰۱ رجب ۱۴۴۴/ ۲۳ ژانویه ۲۰۲۳

مواد غذایی جایگزین «ایبوپروفن» برای تسکین درد

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

عوارض جانبی انواع تسکین‌دهنده‌های التهاب و درد، ممکن است تا سال‌ها بعد خود را نشان ندهند. بهترین گام برای مصون‌ماندن از عوارض مصرف این قرص‌ها برای از بین‌بردن درد و کاهش طول دوره آن، متوسل‌شدن به گزینه‌های طبیعی است که در هر آشپزخانه‌ای یافت می‌شود. خوشبختانه برخی از موادغذایی این قابلیت را دارند که بدون ایجاد عارضه جدی کاهنده سردرد، دردمفاصل و یا سایر دردهای آزاردهنده باشند.

روغن زیتون

ترکیبات موجود در روغن زیتون می‌توانند مانند ایبوپروفن عمل کنند. حدود سه‌چهارم قاشق غذاخوری روغن زیتون برابر با ۲۰۰ میلی‌گرم ایبوپروفن است. رژیم غذایی کشورهای حوزه دریای مدیترانه که روغن زیتون یکی از مواد اصلی آن است، از مدت‌ها قبل برای سلامتی انسان مفید بوده است.

پوست بید

پوست بید سفید به‌طور سنتی برای درمان استئوآرتریت، کمردرد و سایر بیماری‌های دردناک استفاده می‌شد. می‌توانید برای امدادرسانی فوری به کسانی‌که سردرد دارند، از آن استفاده کنید. سالیسین ماده تشکیل‌دهنده فعال در پوست بید خاصیت ضدالتهاب و ضددرد دارد.

کپسایسین

کپسایسین یک ماده شیمیایی است که در فلفل وجود دارد و جایگزین خوبی برای ایبوپروفن است. اگر از یک بیماری دردناک رنج می‌برید می‌توانید فلفل چیلی را به رژیم‌غذایی خود اضافه کنید. برای درمان دردهای حاد نیز می‌توانید از کرم حاوی کپسایسین برای ماساژ استفاده کنید.

کورکومین

مولکول فعال موجود در زردچوبه و دارای خواص ضدالتهابی است. کورکومین با مسدودکردن پروتئین‌هایی که به التهاب کمک می‌کند می‌تواند در تسکین درد موثر باشد. همچنین کاهش احتمال ابتلا به آلزایمر و نیز برخی سرطان‌ها از دیگر خواص این ترکیب شیمیایی است.

دانستنی‌ها

چاقی شکم؛ عوامل و راهکار

یک کارشناس تغذیه گفت: چاقی شکمی احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن و التهابی را در افراد افزایش می‌دهد. تهمینه خلفی اظهار کرد: به تجمع چربی در ناحیه شکم، چاقی شکمی گفته می‌شود و چاقی شکمی در مردان و زنان مسن بیشتر دیده می‌شود. وی تصریح کرد: به‌اندازه دور کمر مساوی یا بیشتر از ۹۰ سانتی‌متر در هر دو جنس چاقی‌شکمی گفته می‌شود و هر چه دور کمر بیشتر باشد احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن و التهابی نیز بیشتر می‌شود. کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان دشتستان بیان کرد: چاقی شکمی باعث بیماری‌های قلبی‌وعروقی، دیابت نوع ۲، فشارخون بالا، سرطان سینه، سرطان کولون، آسم، سکته قلبی یا مغزی می‌شود. رژیم غذایی ناسالم، کم‌تحرکی، استرس ژنتیک، خواب ناکافی و استعمال دخانیات و... از دلایل اصلی چاقی شکمی است. وی در خصوص تأثیر رژیم غذایی ناسالم در ایجاد چاقی شکمی گفت: مصرف خوراکی‌های شیرین مثل انواع شیرینی‌ها، شکلات، خوراکی‌های صنعتی و نوشابه‌ها از بدترین عادات غذایی هستند که در کوتاه‌مدت منجر به جذب کالری بالا و ازدیاد چربی شکمی می‌شوند. این کارشناس تغذیه با بیان اینکه از دیگر عادت‌های غذایی غلط، رژیم کم پروتئین است و کمبود بعضی ویتامین و املاح باعث افزایش چاقی‌شکمی می‌شود، افزود: اگر کالری جذب‌شده در وعده‌های غذایی بالا و فعالیت‌بدنی پایین باشد و کالری مازاد به‌صورت چربی در اطراف شکم جمع می‌شود بنابراین تحرک و ورزش یکی از اقدامات بسیار مهم برای سوزاندن چربی و چاقی شکمی است. خلفی با اشاره به نقش استرس‌ها در چاقی شکمی تصریح کرد: در استرس‌های مزمن، هورمونی در بدن با نام کورتیزول آزاد می‌شود که متابولیسم و سوخت‌وساز بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. این هورمون، چربی‌های مازاد را به سمت شکم هدایت می‌کند.

تاثیر ژنتیک

وی گفت: طی تحقیقات انجام شده در حوزه چاقی و عوامل مرتبط با آن؛ ژنتیک فرد یکی از عوامل مؤثر در بروز چاقی شکمی است و ژن‌های چاقی با کاهش سوخت‌وساز بدن، افزایش هورمون‌های اشتهاآور و جذب بیشتر کالری غذایی در ابتلای فرد به چاقی نقش دارند به همین دلیل کودکانی که والدین آن‌ها مبتلا به چاقی هستند بیشتر از سایرین در معرض ابتلا به چاقی شکمی هستند. کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان دشتستان خاطرنشان کرد: خواب ناکافی در پرخوری و جذب کالری بیشتر تأثیر دارد و از سویی دیگر کم‌خوابی تعادل هورمونی بدن را برهم می‌زند و با ایجاد اختلالات متابولیسمی سبب ازدیاد چربی شکمی می‌شود. خلفی بیان کرد: متأسفانه استعمال دخانیات نیز همانند خواب ناکافی به‌عنوان یک فاکتور خطر برای ابتلا به چاقی عمل می‌کند، این فاکتور اگرچه ارتباط مستقیم و آشکاری با چاقی ندارد، اما با تأثیر مخرب بر متابولیسم بدن زمینه را برای بروز چاقی مهیا می‌کند. کارشناس تغذیه شبکه بهداشت و درمان دشتستان ادامه داد: با رعایت برنامه غذایی متعادل و متناسب، افزایش فعالیت بدنی، کنترل استرس، تنظیم ساعت خواب و دریافت کافی ویتامین D می‌توان چربی شکمی را کاهش داد.

نکته

ناخن‌هایی که پیام‌آور سرطان هستند

محققان دریافتند: خشک‌کن‌های ناخن «یووی» (UV) می‌توانند باعث آسیب به DNA و جهش شوند. از زمان ورود این دستگاه‌ها به بازار (تقریبا در سال ۲۰۱۰)، مانیکورهای ژلی به یک عنصر اصلی در سالن‌های ناخن در سراسر ایالات‌متحده و بسیاری از نقاط جهان تبدیل شده‌اند که به‌راحتی می‌توان دلیل آن را فهمید. در مقایسه با لاک‌های سنتی، انواع ژل در برابر آسیب و لکه مقاوم‌تر هستند و تا زمانی که لاک را از روی ناخن‌های خود پاک نکنید، درخشندگی خود را حفظ می‌کنند. اگر شما زمان کافی ندارید و فرد عجولی هستید، لازم نیست یکساعت یا بیشتر صبر کنید تا ژل مانیکور خشک شود. به‌جای اینکه منتظر بمانید تا ژل مانیکور به‌طور طبیعی خشک شود، دستان خود را زیرنور UV قرار می‌دهید، این نور موادشیمیایی داخل ژل را فعال می‌کند و باعث سفت‌شدن آن می‌شود. در حالی که خطرات اشعه ماوراءبنفش به‌ویژه در برنزه‌کردن به‌خوبی شناخته شده است، دانشمندان پیش از این تحقیق نکرده بودند که چگونه نورهای فرابنفش مورد استفاده برای ژل مانیکور نیز ممکن است بر پوست انسان تاثیر بگذارد. ممکن است فکر کنید آنچه ما در مورد تخت‌های برنزه می‌دانیم در اینجا کاربرد دارد اما دستگاه‌های مورد استفاده در سالن‌های ناخن طیف متفاوتی از نور ماوراءبنفش را ساطع می‌کنند. گروهی از محققان دانشگاه کالیفرنیا سن دیگو پس از خواندن مقاله‌ای در مورد یک شرکت‌کننده مسابقه زیبایی که به نوعی نادر از سرطان پوست تشخیص داده شده بود، تصمیم گرفتند این دستگاه‌ها را مورد مطالعه قرار دهند. محققان با استفاده از ترکیب‌های مختلف سلول‌های انسان و موش دریافتند که یک جلسه ۲۰ دقیقه‌ای با خشک‌کن لاک ناخن با اشعه ماوراءبنفش منجر به مرگ ۳۰ درصد از سلول‌های یک ظرف پتری شد. در سه جلسه ۲۰ دقیقه‌ای متوالی، ۶۵ تا ۷۰ درصد از سلول‌های در معرض آن از بین رفتند. در میان سلول‌های باقی‌مانده، محققان شواهدی از آسیب میتوکندری و DNA، علاوه بر جهش‌هایی که در بیماران سرطان پوست دیده شده است، مشاهده کردند. محققان هشدار دادند که نتایج تجربی ما و شواهد قبلی نشان می‌دهد که تشعشعات ساطع شده از خشک‌کن‌های لاک ناخن UV ممکن است باعث سرطان دست شوند و خشک‌کن‌های ناخن UV، مشابه تخت‌های برنزه‌کننده خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش می‌دهند. آنان هشدار دادند، قبل از اینکه بتوانند به‌طور قطعی بگویند استفاده از دستگاه‌های خشک‌کننده اشعه ماوراءبنفش منجر به افزایش خطر ابتلا به سرطان پوست می‌شود، به یک مطالعه اپیدمیولوژیک طولانی‌تر نیاز است. محققان افزودند: «احتمالا تکمیل چنین مطالعاتی حداقل یکدهه طول می‌کشد و متعاقبا نتایج آن اطلاع‌رسانی می‌شود.» شاید فکر کنید توصیه این است که از خشک‌کن‌های UV اجتناب کنید اما این کار چندان ساده نیست. ژل مانیکور به‌دلایلی به یک استاندارد صنعتی تبدیل شده است. برای بسیاری از افراد، لاک ناخن معمولی بعداز یک روز ظاهر زیبای اولیه را ندارد بنابراین به‌نظر این افراد مانیکور سنتی اغلب ارزش وقت، هزینه یا تلاش را ندارد. نتایج این تحقیق در نشریه Nature Communications منتشر شده است.

یادداشت

تفاوت‌های روانشناسی و روانپزشکی

امیرسجاد فتوره‌چی
روانشناس بالینی

اصولا روانپزشکان با توجه به مدرک پزشکی که دریافت کرده‌اند، از دارو در کنار گفتاردرمانی برای بیماران خود استفاده می‌کنند. کار روانشناس، مشاوره است و اجازه تجویز دارو را ندارد. بیشترین مراجعات به روانپزشک و روانشناس در زمینه اختلال افسردگی است، روانشناس فقط باید با گفتاردرمانی و تکنیک‌های روانشناسی بیمار را درمان کند، اما روانپزشک می‌تواند از دارو نیز در کنار گفتاردرمانی، استفاده کند. روانشناس به ذهن و رفتارهای انسان توجه دارد و ناهنجاری‌های عاطفی و اجتماعی را درمان می‌کند، اما اجازه تجویز دارو ندارد. روانپزشک به‌عنوان یک پزشک از تجربیات بالینی خود برای درمان اختلالات روانی، عاطفی و رفتاری استفاده کرده و به کمک دارو و روان درمانی بیمار را معالجه می‌کند. روانشناسان و روانپزشکان اغلب برای گرفتن نتیجه بهتر و کمک به بهبود سریع بیماران باهم همکاری می‌کنند، رفتاردرمانی شناختی، نوعی گفتاردرمانی است که روانشناسان مرتبا از آن برای کمک به مردم در غلبه بر افکار منفی و الگوهای تفکر استفاده می‌کنند. روانشناسان ممکن است درمان‌هایی را انجام دهند که روانپزشکان معمولا انجام نمی‌دهند، مانند بازی‌درمانی. این نوع درمان شامل اجازه‌دادن به کودکان برای بازی آزادانه در یک اتاق بازی ایمن با رعایت قوانین یا وجود محدودیت بسیار کم است. روانشناسان با تماشای بازی کودکان، می‌توانند اطلاعاتی در مورد رفتارهای مخل و آنچه کودک نمی‌تواند بیان کند را به‌دست می‌آورند. سپس می‌توانند مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل مساله و رفتارهای مثبت‌تر را به کودکان بیاموزند. در برخی مواقع فرد نمی‌تواند به‌درستی تشخیص دهد با توجه به مشکلی که دارد، نزد روانپزشک برود یا روانشناس، در اینگونه موارد پیشنهاد ما اول مراجعه به روانشناس است، چرا که ممکن است اصلا نیازی به روانپزشک نباشد. اگر دوران سختی را سپری می‌کنید یا می‌خواهید روی افکار و رفتارتان کار کنید روانشناس بهترین انتخاب برای شماست.

ویژه

میزان نمک «کرفس» زیاد است

مدیر گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی البرز گفت: نصف لیوان برنج پخته معادل ۳ قاشق غذاخوری مقدار مناسبی برای دریافت انرژی سالمندان است. فاطمه قاسمی افزود: آبمیوه دارای کالری بسیار بالایی بوده و عمدتا فیبر موجود در آن از بین‌رفته که دقیقا این ماده موردنیاز سالمندان برای سلامت گوارش است، بهتر است از میوه و سبزیجات تازه استفاده شود، نمک نیز در تمامی دوران زندگی به‌خصوص سالمندی باید محدود شود؛ مانند کرفس که نمک زیادی در آن نهفته است و ممکن است خطرناک باشد.

سمعک، «زوال‌عقل» را در سالمندان کاهش می‌دهد

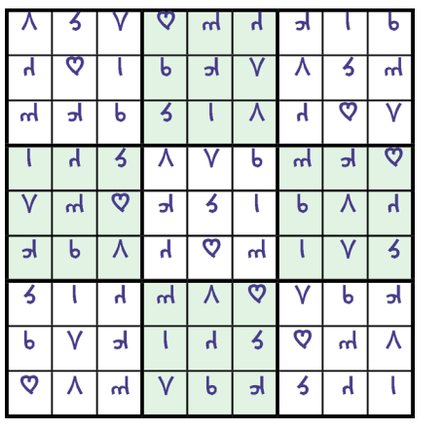
تحقیقات جدید نشان می‌دهد افراد مسن که از لحاظ شنوایی مشکل دارند، بیشتر احتمال دارد مبتلا به زوال‌عقل شوند. محققان دریافتند سمعک ممکن است این خطر را کاهش دهد. «نیکلاس رید»، نویسنده مطالعه گفت: «شواهد نشان می‌دهد کاهش شنوایی باعث ایجاد تغییرات ساختاری مغز می‌شود. در این حالت، فرد ورودی‌ای به مغز ندارد، بنابراین ممکن است در مناطقی آتروفی ایجاد شده و منجر به زوال‌عقل شود.» وی در ادامه می‌افزاید: «علاوه بر این، تلاش مداوم برای شنیدن می‌تواند مغز را حتی سخت‌تر کند و باعث خستگی و ایجاد زمینه برای مشکل در تفکر و حافظه شود.» رید ادامه داد: «افراد مبتلا به کم‌شنوایی ممکن است از وقایع اجتماعی دور شوند و درگیرشدن در مسائل جهان به دفع زوال‌عقل کمک می‌کند.» افراد مبتلا به کم‌شنوایی متوسط تا شدید، با خطر بیشتر ابتلا به زوال‌عقل روبه‌رو هستند.

رژیم غذایی کم کربوهیدرات و بهبود دیابت

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که یک رژیم غذایی کم‌کربوهیدرات می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند تا به بهبودی برسند. در این بررسی ۹۷ درصد از بیماران دیابت نوع ۲ که رژیم‌غذایی کم‌کربوهیدرات را اتخاذ کردند، در کنترل گلیسمی خون عالی عمل کرده بودند. حدود ۵۱ درصد از بیماران دیابت نوع ۲ بعداز پیروی از رژیم‌غذایی کم‌کربوهیدرات بهبود یافتند. دکتر «دیوید اونوین»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «به‌طرز باورنکردنی، ۷۷ درصد از کسانی که در سال اول تشخیص ابتلاء به دیابت نوع ۲ این رژیم غذایی را اتخاذ کردند، به بهبودی رسیدند.» اتخاذ یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند تا به بهبودی برسند. به‌طور خاص، چنین رژیم غذایی شامل محدودکردن مصرف کربوهیدرات‌هایی مانند نان، برنج و سیب‌زمینی در حین افزایش مصرف سبزیجات سبز، ماهی، گوشت، آجیل و میوه است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

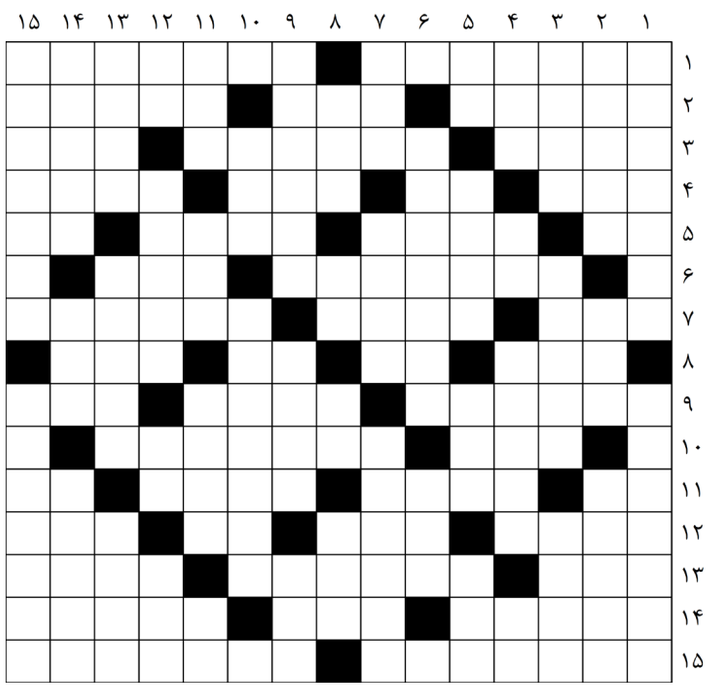
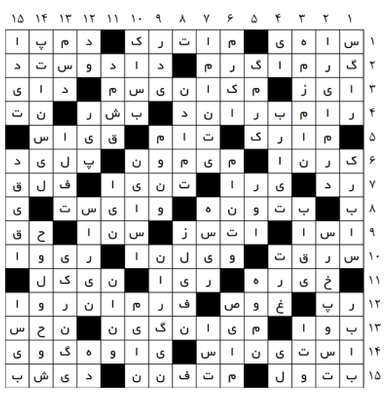
شماره ۱۴۷۶

افقی

۱- راهزن- حجار ۲- دوری- گور- تریاک ۳- کلیسای تاریخی اصفهان- نام قدیم بابلسر- خروس مازندرانی ۴- واحدنظامی بزرگتر از گردان- گشوده- از وسایل بازی کودکان در پارک- مالیده‌شدن دوچیز ۵- حرارت بالای‌بدن- شکیبایی- شکاک- بله‌روسی ۶- از کشورهای اروپایی- واحد شمارش گاو ۷- اشتباه- بزدل- نوعی هوا ۸- خرمای نارس- مساوی- دوش‌وکتف- نوعی بستنی ۹- نصف واحد کامل از چیزی- کاسه چشم- پهن کردنی برای خوابیدن روی آن ۱۰- ازحروف فارسی- سرافکنده ۱۱- بانگ قمری- هرچیز ضخیم و کلفت- مرکز اتم- شماومن ۱۲- استارت قدیمی ماشین- متعصب- شهررازی- از شهرهای مراکش ۱۳- سیخ نانوایی- نوعی لباس زمستانی- تمام‌کننده ۱۴- علم آموختن- نوعی ساعت- ترشح‌کننده ۱۵- سریالی از فریدون جیرانی- شهری در کانادا

عمودی

۱- سریالی از مهران‌مدیری- سرزنش‌کردن ۲- بیگانگان- نوعی عینک- دودکش ۳- اروپا را گویند- بندری درسوئد- مغازه ۴- خانه سنگ‌پشت- صدای کوبیدن‌در- دست‌کم- نگهبان گله ۵- نفس‌چاق- همبستگی- تازیانه- حرف دوم یونانی ۶- سفراداری- کتاب‌مقدس هندوان ۷- شکل‌وتصویر- مارکی براتومبیل- بازی‌وتفنن ۸- متحیرماندن- شمای بیگانه- آزاده کربلا- بوسه ۹- آبشاری در اردبیل- خراش- پدربزرگ و جد ۱۰- زنبیل چوبی- مشهورترین بنای عهد ساسانی ۱۱- ایستگاه راه‌آهن- برداشت محصول- وجودوبود- موضوع و زمینه ۱۲- حرارت‌وگرمی- جبران‌کردن- پایان- شهر خراسان قدیم ۱۳- ضرباهنگ- آماده- زیباودلفریب ۱۴- فرزندان- سلاح زنبور!- فیل باستانی ۱۵- تشخیص هویت- طبقه‌بندی



حل جدول ۱۴۷۵