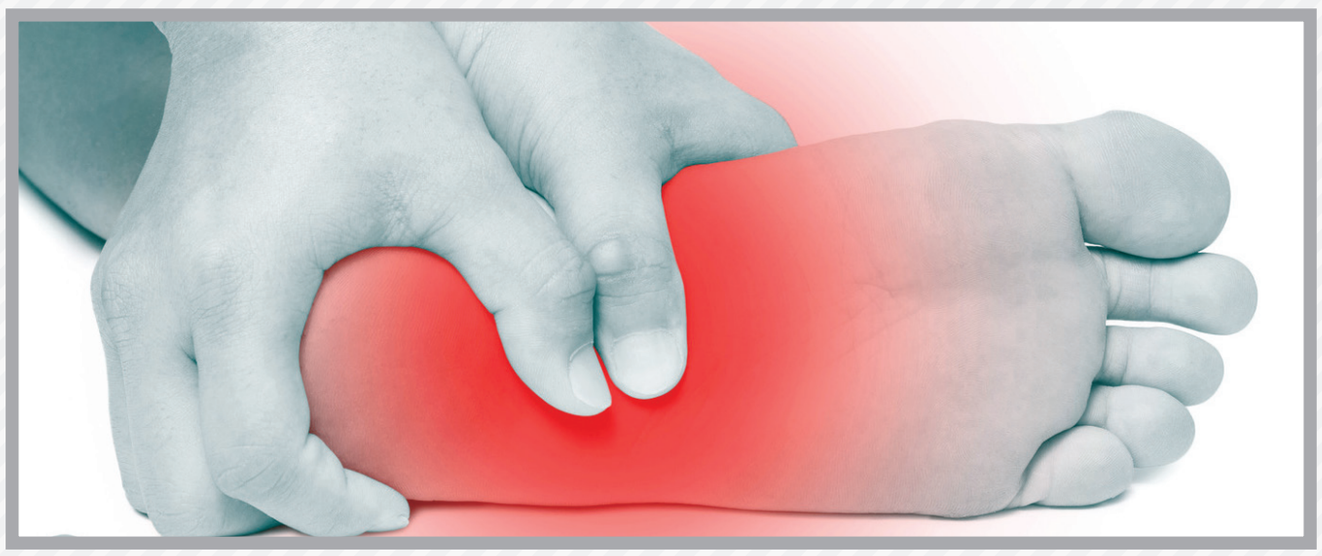
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۷۸
چهارشنبه
۱۴۰۱•۱۱•۰۵
۰۳ رجب ۱۴۴۴/ ۲۵ ژانویه ۲۰۲۳

علل داغی کف پا

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

داغی کف پا نه تنها بر کف اثر می گذارد، بلکه می تواند قسمت فوقانی پا، مچ و ساق پا را درگیر کند. داغی کف پا در افراد بزرگسال متداول است و می تواند در شب تشدید شود. دیابت یکی از شایع ترین عوامل داغی کف پاست. با این وجود، سوزش کف پا تنها یک نشانه از مشکلات متعدد دیگر است.



دیابت

در بسیاری از افراد مبتلا به آسیب عصبی یا نوروپاتی دیابتی، اعصاب پاها اولین جاهایی هستند که آسیب می‌بینند. این اعصاب بیش فعال و حساس به لمس می‌شوند. آنها سیگنال‌های درد را حتی در غیاب زخم به مغز ارسال می کنند.

کمبود ویتامین و کم‌خونی

کمبود ویتامین و کم‌خونی در طی سال‌ها رخ می‌دهد، زمانی که ما غذای مغذی کافی دریافت نمی کنیم یا زمانی که ویتامین‌ها توسط بدن جذب نمی‌شوند. این وضعیت نیز می تواند منجر به درد و داغی در کف پا شود.

پای ورزشکاران

در مورد پای ورزشکاران این یک عفونت قارچی است که معمولا ابتدا به‌صورت جوش در بین انگشتان پا مشاهده می‌شود. راش ممکن است باعث احساس سوزش در کف پا شود.

بیماری کلیوی

هنگامی که کلیه‌ها آسیب می‌بینند، مواد زائد به‌طور موثر از بدن فیلتر نمی‌شوند. این باعث نوروپاتی محیطی می‌شود که منجر به احساس سوزش در کف پاها می‌شود.

دانستنی‌ها

راهکارهای محافظت از پوست در زمستان

هنگامی که پوست خشک می‌شود، توانایی آن در محافظت از بدن در برابر آلرژن‌ها و عفونت‌های خارجی به خطر می‌افتد. دکتر دیوید پیرسون، متخصص پوست و استادیار دانشکده پزشکی دانشگاه مینه‌سوتا ایالات‌متحده، گفت: این موارد بسیار شهودی، اما تکرار آن قابل تحمل است. محیط زیست در فصل زمستان با پوست ما متفاوت رفتار می کند؛ به این معنا که ممکن است ناچار شویم رفتار خود را برای سازگاری تغییر دهیم. این متخصص پوست توضیح داد: با کاهش دما و رطوبت، پوست آدمیان رطوبت خود را از دست می‌دهد. برای کمک به آبرسانی پوست در زمستان، «پیرسون» یک کرم مرطوب‌کننده غلیظ را توصیه می کند که نباید به‌راحتی از شیشه یا از لوله کرم خارج شود. پیرسون بیان داشت: کرم انتخابی باید ساده، بدون رایحه و عطر باشد. وی افزود: سرامیدها ممکن است در بازگرداندن سد پوستی مفید باشد؛ این ماده می‌تواند یک عنصر خوب برای جست‌وجوی کرم مناسب باشد. برخی از داده‌ها نشان می‌دهد که مرطوب‌کننده‌ها نیز ممکن است به رفع این معضل کمک کند، اما احتمالا تاثیر کمتری در برابر سرما دارد. دانشمندان توصیه می کنند هنگام شست‌وشو از صابون ملایم استفاده کنید و برنامه همیشگی استفاده از کرم‌های تابستانی خود را با ضد آفتاب‌ها حفظ کنید. پیرسون ادامه داد: حتی اگر شما به‌طور کامل خود را بپوشانید، مقداری از نور UV از برف منعکس می‌شود که اثر آن با قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض شرایط از طریق فعالیت‌های خارج از منزل یا رانندگی طولانی می‌تواند افزایش یابد. پیرسون بیان کرد: زمستان اغلب برای کسانی که اگزما دارند، دشوارتر است؛ به‌خصوص زمانی که اگزما مربوط به دستانشان باشد. اگزما باعث خشکی، خارش و قرمزی پوست می‌شود. در هوای سرد شرایط عروقی به‌نام رینود و پرنیو را مشاهده می‌شود که علائم آن ممکن است با قرار گرفتن در معرض سرما رخ دهد. پیرسون توضیح داد: رینود شروع سریع تغییر رنگ سفید یا آبی در انگشتان دست و یا پا در اثر قرارگرفتن در معرض سرما به‌دلیل انقباض عروق خونی است. پرنیو نیز شروع تاخیری برجستگی‌های صورتی حساس روی انگشتان دست و پا یک تا ۲ روز پس از قرار گرفتن در معرض سرما است. در مناطق بسیار سرد سرمازدگی خطری دیگر است و زمانی رخ می‌دهد که دمای پوست به ۲۸ درجه فارنهایت یا کمتر برسد. مشاهده این مورد تنها ۳۰ دقیقه در هوای صفر درجه فارنهایت طول می‌کشد. پیرسون توصیه کرد: پوست ما از نظر فیزیولوژیکی برای قرارگرفتن طولانی‌مدت در معرض این دماها مجهز نیست؛ بنابراین هنگام بیرون رفتن از خانه حتما کت و کلاه گرم بپوشید.

نکته

نکاتی در مورد کاهش‌وزن

حقیقت سخت این است که در مورد کاهش‌وزن، افسانه‌ها بسیار بیشتر از واقعیت‌ها وجود دارند. با باورهای اشتباه رایج شما بیشتر ناامید می‌شوید زیرا فکر می کنید همه چیز را درست انجام می‌دهید اما هیچ تغییری در وزن خود نمی‌بینید. به همین دلیل به برخی از بدترین نکات کاهش وزن که در ذیل به آنها اشاره است دقت کنید. باورهای اشتباه به پیشرفت و نتایج کلی شما آسیب می‌رسانند و می‌توانند سلامت شما را تحت تاثیر قرار دهند. اگر خودتان را آموزش دهید، آب‌کردن چربی‌ها و رسیدن به بدن رویاهایتان را بسیار آسان‌تر خواهید کرد. بسیاری از مردم موعظه می کنند که کاهش‌وزن آسان است؛ فقط کمتر بخورید و بیشتر حرکت کنید اما واقعیت این است که نصیحت مبهم، ساده‌گرایانه و کمی تحقیرآمیز است و نتایج تحقیقات نیز این مورد را تایید می کند. به هر حال، اگر به همین سادگی بود، همه لاغر بودند اما بسیاری از افراد علیرغم تلاش‌های خود برای کاهش وزن بر اساس این گفته، به‌طور مداوم در تلاش برای لاغرشدن هستند. کاهش‌وزن اغلب پیچیده است زیرا ممکن است موانع عاطفی و روانی همچنین استرس‌هایی در زندگی وجود داشته باشد که کاهش‌وزن اضافی را دشوار می کند. برای نتایج پایدار، به برنامه خاصی نیاز دارید که مشخص کند چه مقدار کالری باید مصرف کنید، چند وقت یکبار ورزش کنید و چگونه در هنگام بروز مشکلات آنها را از بین ببرید. اغلب اوقات، مردم به شما می‌آموزند که از مصرف چربی دوری کنید تا چاق نشوید. اگرچه ممکن است توصیه خوبی به نظر برسد اما در واقع درست نیست. مطمئناً چربی‌ها از نظر کالری نسبت به کربوهیدرات‌ها یا پروتئین‌ها متراکم‌تر هستند اما نوع مناسب چربی‌ها می‌تواند به شما کمک کند سیر بمانید، با التهاب مبارزه و سلامت خود را حفظ کنید. در واقع، غذاهای چرب مانند ماهی قزل‌آلا، تخم‌مرغ، آووکادو، روغن زیتون، آجیل، ماست یونانی، شکلات تلخ و غیره مملو از مواد مغذی خوشمزه هستند که حتی می‌توانند کاهش چربی شما را بهبود بخشند. تا زمانی که یک رژیم غذایی متعادل مصرف کنید و به چربی‌های سالم پایبند باشید خوب خواهید بود. تمرینات کاردیو (یک‌سری تمرینات هوازی مفید برای سلامت بدن) کالری می‌سوزاند اما شما همچنان به تمرینات قدرتی نیاز دارید تا عضله زیر چربی خود را بسازید همچنین کالری بسوزانید و متابولیسم خود را افزایش دهید. فقط انجام تمرینات کاردیو منجر به کاهش‌وزن می‌شود اما به شما کمک نمی کند تا چربی بدن خود را به‌طور مطلوب از بین ببرید. در نتیجه، شما دارای بدنی لاغر می‌شوید که وزن بدن شما «طبیعی» در نظر گرفته می‌شود اما درصد چربی بدن شما همچنان بسیار بالاست. در عوض، یک رویکرد متعادل از وزنه‌برداری و کاردیو را در نظر بگیرید تا بتوانید با لاغرتر شدن، در عضلات، استخوان‌ها و مفاصل خود قدرت ایجاد کنید. هیچ مدرکی وجود ندارد که رژیم‌های سم‌زدایی مؤثر باشند، اگرچه این یک باور رایج است که برای کاهش‌وزن، باید سموم بدن خود را حذف کنید و خود را از همه چیزهای بدی که انباشته‌اید پاک کنید. حتی بدتر از آن، رژیم‌های سم‌زدایی حتی می‌توانند خطرناک باشند زیرا بدنتان را برای مدت طولانی از کالری و مواد مغذی محروم می کند. هیچ قرص جادویی وجود ندارد که به کاهش‌وزن در مدت زمان کوتاهی کمک کند. بهترین رژیم سم‌زدایی ساده است؛ غذاهای سالم بخورید، مقدار زیادی آب بنوشید و از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های ناسالم خودداری کنید. اگر به این موارد پایبند باشید، بدن شما مطمئنا از شما تشکر خواهد کرد.

یادداشت

شایع‌ترین نشانه‌های «وسواس»

سمیه معتضدیان
روانپزشک

وسواس مجموعه‌ای از افکار و یا تکانه‌های ناخواسته، مزاحم و تکراری است. مبتلایان به وسواس اضطراب‌های شدیدی را تجربه می کنند. در بیشتر بیماری‌های مربوط به روان ردپای ژنتیک دیده می‌شود، علامت‌های ابتلا به وسواس در نوجوانی و یا اوایل دهه ۲۰ آغاز می‌شود. زمانی که وسواس را ریشه‌یابی می کنیم در بیشتر موارد حداقل یکی از اعضای خانواده به این بیماری و یا بیماری‌های مرتبط مبتلا هستند. بدیهی است چنانچه ژن پیش‌زمینه در خانواده وجود داشته باشد، در اثر محیط و یا عوامل دیگر ممکن است این بیماری بیشتر و یا حادتر بروز پیدا کند. بروز رفتارهای وسواس گونه در سنین بالا می‌تواند متخصصان را به بیماری‌های ارگانیک و یا فیزیکی بیمار مشکوک کند. تقریبا این انتظار را نداریم که یک زن یا مرد ۵۰ ساله به‌طور ناگهانی به وسواس مبتلا شود. افکار تکراری یا مزاحم مثل چک کردن‌های مدام یا وسواس شست‌وشو از بارزترین نشانه‌های رایج ابتلا به وسواس هستند. وسواس می‌تواند با نشانه‌های مختلفی بروز کند، برخی بیماران ممکن است فقط مبتلا به وسواس فکری مبتلا باشند به‌طور مثال فرد مدام با خود کلنجار می‌رود که مبادا دیگران از رفتار و یا حرف‌های من آزرده شده باشند. البته نکته اینجاست که این موارد باید تفکیک شود و مشغله‌های روزمره با نشانه‌های ابتلا به وسواس فکری اشتباه گرفته نشود. اگر استرس‌های ناشی از نگاه و قضاوت دیگران از حد متعارف خارج شود و برای فرد اضطراب ایجاد کند می‌تواند از نشانه‌های رفتارهای وسواس گونه باشد. شایع‌ترین نشانه‌های ابتلا به وسواس، وسواس چک کردن و شست‌وشوست. همچنین نگرانی مدام از احتمال ابتلا به صدمه‌زدن به دیگران و افکار مزاحم، خطرناک و نگران کننده می‌تواند از نشانه‌های ابتلا به وسواس باشد. ترس بیش از حد ابتلا به بیماری، چک کردن مدام وسایل، ترس از آسیب‌رساندن به خود یا دیگران و وسواس نظم و یا تقارن اشیا از شایع‌ترین نشانه‌های اختلال وسواس است. وسواس علاوه بر اینکه بیماری مربوط به روان است می‌تواند به جسم فرد مبتلا نیز صدمه وارد کند. به‌طور مثال در مواردی دیده می‌شود که که پوست فرد در اثر شست‌وشوی زیاد دچار آسیب می‌شود یا افرادی که به‌دلیل ابتلا به وسواس نظم و ترتیب و جابه‌جایی وسایل دچار کمردرد و آسیب به ستون فقرات خود شده‌اند. درمان مبتلایان به وسواس معمولا درمان‌های توأمان دارویی و روان‌درمانی است، ولی باید به این نکته توجه داشت که درمان این بیماری زمانبر و نیاز به صبوری دارد.

شایع ترین علائم سیاتیک

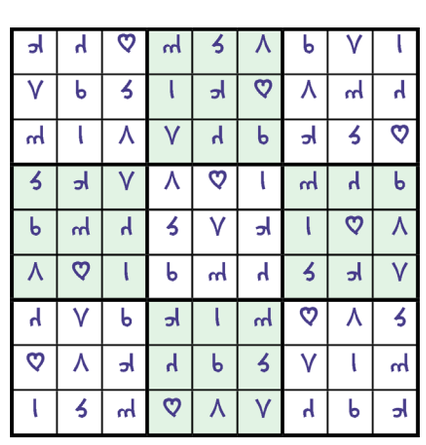
سیاتیک عارضه‌ای است که باعث ایجاد درد در سرتاسر مسیر عصب سیاتیک از نیمه پایینی کمر به سمت پاها و در یک یا هر دو پا می‌شود. این عارضه اگر خفیف باشد معمولا در عرض چهار تا شش هفته بهتر می‌شود، اما ممکن است بیشتر هم طول بکشد. متخصصان می‌گویند: این عارضه گاهی می‌تواند احساسی مانند تکان‌خوردن یا شوک الکتریکی ایجاد کند. همچنین نشستن طولانی‌مدت می‌تواند علائم سیاتیک را تشدید کند. هنگامی که فرد در حال حرکت است، علائم اغلب بدتر می‌شوند. همچنین افرادی که دچار سیاتیک هستند ممکن است دچار کمردرد هم بشوند. متخصصان توصیه می کنند که افراد مبتلا به این عارضه تا حد امکان به فعالیت‌های عادی خود ادامه داده و برای سیاتیک تمرین‌های منظم انجام دهند. درمان معمولی سیاتیک شامل تمرین‌های ورزشی و کششی است. پزشک عمومی ممکن است شما را به فیزیوتراپی ارجاع دهد.

مصرف زیاد نیتریت‌ها و افزایش دیابت

نتایج یک مطالعه ارتباط بین مصرف غذاهای حاوی سطوح بالای نیتریت و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را نشان داد. نیترات‌ها و نیتریت‌ها در غذا و آب یافت می‌شوند. گاهی اوقات برای بهبود ماندگاری به غذاهایی مانند گوشت‌های فرآوری شده اضافه می‌شوند. محققان در این مطالعه قرارگرفتن در معرض نیترات‌ها و خطر مرتبط با دیابت نوع ۲ را بررسی کردند. آنها بیش از ۱۰۰ هزار بزرگسال را در تجزیه و تحلیل خود گنجاندند. محققان شرکت‌کنندگان را به‌طور متوسط ۷ پیگیری کردند و در طول این مطالعه به ۹۶۹ مورد دیابت نوع ۲ پی بردند. این مطالعه نشان داد که مصرف نیتریت ممکن است خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را به‌همراه داشته باشد. محققان هیچ ارتباطی بین نیترات و خطر بیماری پیدا نکردند، افزودنی‌های نیتریت، به‌ویژه نیتریت سدیم، ممکن است خطر ابتلاء به دیابت نوع ۲ را نیز افزایش دهد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

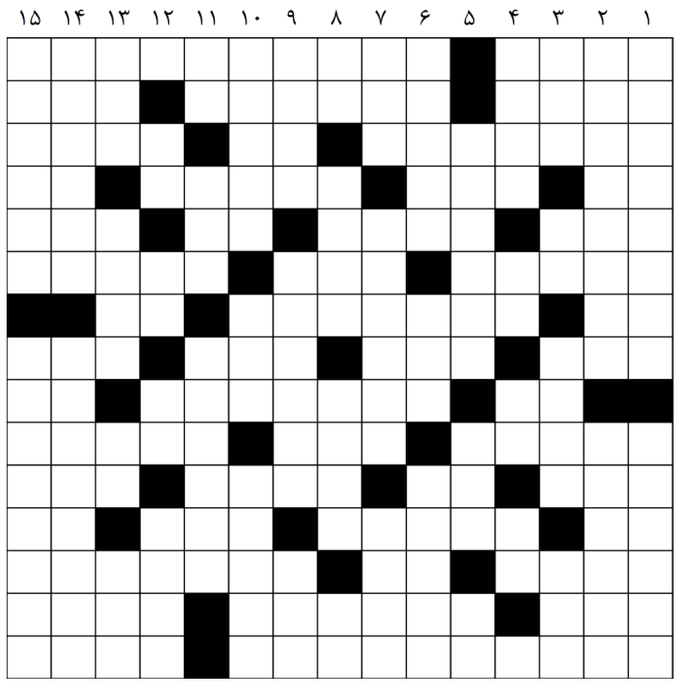
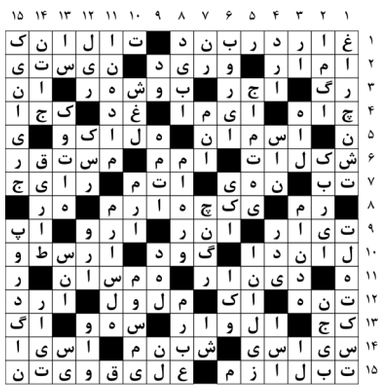
شماره ۱۴۷۸

افقی

۱- محل قربانی- انحصارطلب ۲- اشاره- شهر حوالی کازرون- وسیله نوشتن ۳- باغ خرما- همگی- زین‌ساز ۴- گوجه پخته‌شده- پشم شتر- سخن مبنی بر طعنه و... -طرف‌وجهت ۵- پنداروتصور- چراغ روغن‌سوز- اطوار- واحدی درفیزیک ۶- بندری در بلغارستان- دشمنی- ذکرها ۷- حرف دهن‌کجی- کنایه از آسمان پرستاره- ابرنزدیک به زمین ۸- جوش ریزبدن- کوهی در مکه- باسوادقدیمی- قورباغه ۹- بخیه درشت- پیوندگاهی- حرف همراهی ۱۰- به تازگی- هذیان بیمار- اجبار ۱۱- ریزه‌های ورق طلا- معاون هیتلر- رسانه- بانک خانگی ۱۲- مادرعرب- رشته‌کوه آسیایی- پرتگاه کوهستان- وزیدن باد ۱۳- ناگزیر- زمین‌شوی دسته‌دار- کنایه از مشاجره ۱۴- آزاد- ترسناک- از نمازهای واجب ۱۵- ایالت هند با مرکز لکنو- گوشه ورزشی

عمودی

۱- پایتخت کشور لیبریا- ازگل‌های زیبا ۲- ازدانشمندان «صفوی»- میوه پاییزی ۳- رفتار- گذشتن برچیزی- سخن زشت‌وناروا- خاموش‌ماندن ۴- موش خرما- آخرین عدد یک‌رقمی- جنس به ظاهر قوی!- نام ترکی ۵- تب «سل»- از جانوران زیباچشم- خشکی ۶- به یکدیگر نزدیک‌شدن- مادرترکی- از درجات نظامی ۷- اسباب‌منزل- فاقدتازگی- گاوآهن ۸- حرف ندا- بخشنده- درنگ‌کردن- رمق آخر ۹- امکان‌پذیر- ناقص- ذهن‌وخاطر ۱۰- سردسیر- مکان بدون هوا- نوعی کشتی ۱۱- پایان- چین‌وچروک پوست- پرنازوعشوه ۱۲- عدد فرد یک رقمی- نکوهش- حرف انتخاب- فرق سر ۱۳- بردباری- یکدفعه- مردن از غصه- آتش را می‌گویند ۱۴- نوعی بستنی- خاک‌روبه‌دان ۱۵- همسایه- از غارهای آذربایجان‌شرقی



حل جدول ۱۴۷۷