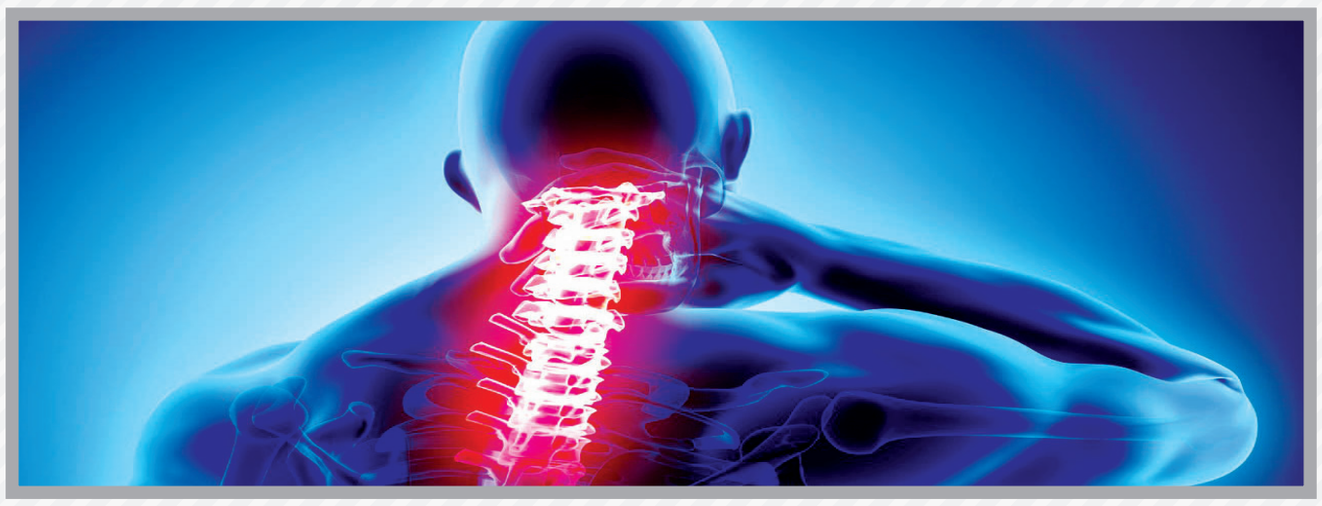
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۴۹۴
چهارشنبه
۱۴۰۱•۱۱•۲۶
۲۴ رجب ۱۴۴۴/ ۱۵ فوریه ۲۰۲۳

راهکارهای مقابله با دردهای مزمن

اینفوگرافیک: آرمان ملی /علی کریمی

بدترین نوع درد، درد مزمن است چون حتی زمانی که شدید نیست، با پس‌زمینه طولانی‌مدت وجود دارد و قرار نیست محو شود. متخصصان بهداشت بر روی روش‌های دیگر کمک به مدیریت دردهای مزمن بدون وابستگی به داروها تاکید می کنند. بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، موثرترین این روش‌ها برای مقابله با دردهای مزمن شامل موارد زیر است:



مدیریت استرس

به‌عقیده کارشناسان، مدیریت استرس می تواند یک بخش بزرگ از کاهش میزان دردهای مزمن فیزیکی باشد. یک راه برای مدیریت استرس و در نتیجه مقابله با درد مزمن، انجام فعالیت‌های بدنی است. البته بهبود وضعیت رژیم غذایی و خواب کافی برای کاهش درد مفید است.

نوشیدن مقادیر زیاد آب

یکی از دلایل تشدید دردهای مزمن کم‌آبی بدن است. در حالی که نوشیدن قهوه یا سایر نوشیدنی‌های شیرین برای رفع کم آبی بدن می تواند آسان باشد، اما توصیه متخصصان بر نوشیدن آب است. نوشیدنی‌های مذکور دیورتیک بوده و منجر به دفع آب از بدن می‌شوند.

مصرف ادویه

یک راه برای کاهش التهاب اضافه‌کردن ادویه‌جات خاص به وعده‌های غذایی است و این کار به‌خصوص به کسانی که از آرتریت و درد مفاصل رنج می‌برند، توصیه می‌شود. زردچوبه می تواند بهترین گزینه باشد چون کورکومین موجود در آن اثر آنتی‌اکسیدانی برای کاهش دردهای مزمن دارد.

ترک سیگار

برخی از افراد ممکن است با سیگارکشیدن احساس کنند موقتا درد و استرس‌شان کاهش می‌یابد. سیگارکشیدن فرآیند التیام در بدن را تشدید و گردش خون را دچار مشکل می کند. اگر برای ترک سیگار نیاز به انگیزه دارید، از پزشک درباره برنامه‌ها و داروهای کمک به ترک سیگار جویا شوید.

دانستنی‌ها

کاهش کلسترول با مصرف «شوید»

«شوید» در کنار طعم بی‌نظیرش، دارای خواص بی‌شمار و ویتامین‌ها و مواد معدنی فراوان است. شوید هم در غذاهای مختلف استفاده می‌شود و هم در نان و به‌صورت خام و.... شوید با داشتن آنتی‌اکسیدان فراوان در تقویت سیستم ایمنی و پیشگیری از سرطان نقش پررنگی دارد. همچنین شوید به کاهش کلسترول نیز کمک بسیار می کند. در ادامه با خواص «شوید» آشنا می‌شوید.

خواص ضدسرطانی

شوید به‌خاطر وجود ۳ مونوترپن (لیمونن، کاروون، آنتوفران) دارای خاصیت ضدسرطان است. مونوترپن‌ها، آنزیم‌هایی موسوم به گلوتاتیون اس. ترانسفراز (glutathione-S-transferase) را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند و با تحریک این آنزیم‌ها مانع از پا گرفتن سرطان در بدن می‌شوند. گلوتاتیون به‌طور کلی نوعی آنتی‌اکسیدان مؤثر است و مونوترپن‌ها به تقویت فعالیت آنزیمی آن کمک می کنند. شوید، علاوه‌بر مونوترپن‌ها و...، حاوی آنتی‌اکسیدانی قوی برای مقابله با سرطان هم هست و توانایی بدن در مبارزه با سرطان را دو برابر می کند.

حاوی آنتی‌اکسیدان

مونوترپن‌ها و زردینه‌های قوی موجود در شوید که وایسنین (vicenin) و کائمفرول (kaempferol) نام دارند، موجب کمک‌رسانی به مولکول‌های آنتی‌اکسیدان می‌شوند. آنها به مولکول‌های اکسیداتیو خطرناک در سلول‌ها متصل می‌شوند و مبارزه‌ای جانانه میان مولکول‌های اکسیداتیو و مواد مفید موجود در شوید شکل می گیرد. مولکول‌های اکسیداتیو باعث بروز مشکلات و بیماری‌های مختلفی در بدن می‌شوند. از جمله بیماری‌هایی که این مولکول‌ها در وقوع آنها نقش دارند، سرطان و انواع دیابت است. آنتی‌اکسیدان‌ها اولین خط دفاعی بدن در برابر این رادیکال‌های آزاد خطرناک هستند و از خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن در بدن می کاهند. ویتامین C یا اسیدآسکوربیک هم نوعی آنتی‌اکسیدان قوی است که به‌وفور در شوید یافت می‌شود. این ویتامین هم از بدن در برابر ابتلا به بیماری‌های مختلف جلوگیری می کند و در تقویت سیستم ایمنی و کاهش التهاب بدن هم نقش مهمی دارد.

کاهش کلسترول

برگ‌های شوید می تواند موجب کاهش کلسترول بشود. مطالعه‌ای در این حوزه روی موش‌ها انجام گرفته و مشخص شده است که مصرف عصاره و قرص شوید در موش‌هایی با کلسترول بالا باعث ایجاد اثرات مثبتی روی پروفایل لیپیدی آنها شده است. علاوه‌برآن، اثرات شوید روی آنزیم‌های کبد، بیان ژنی و فعالیت عمومی آنزیم‌ها هم تاثیرات مثبتی نشان داده است. در این پژوهش، موش‌هایی که از شوید استفاده کرده بودند یعنی گروه کنترل، نسبت به گروهی که شوید دریافت نکرده بودند، تغییرات مثبت چشم‌گیری در پروفایل لیپیدی، سطح گلوکز و تعداد آنزیم‌های کبدی داشتند. پژوهشی مشابه روی انسان هم نشان از اثرات مثبت شوید روی انسان داشت. در این آزمایش، در گروه کنترلی که شوید مصرف کرده بودند، کاهش کلسترول و سطح تری گلیسیرید دیده شده بود. البته میزان HDL یا کلسترول خوب یا اصلا تغییری نکرده یا تغییراتش بسیار جزئی و نامشهود بود.

بهبود هاضمه

شوید به‌عنوان درمانی خانگی برای رفع مشکلات متعددی استفاده می‌شود. مثلا برای درمان بی‌اشتهایی، درمان نفخ شکم، تحریک تولید صفرا و آب گوارشی (digestive juices) کاربرد دارد. آب گوارشی از لوزالمعده ترشح می‌شود و شامل آنزیم‌هایی است که کربوهیدرات، چربی و پروتئین‌های غذا را تجزیه می کند. روغن‌های موجود در شوید باعث افزایش صفرا و آب گوارشی می‌شوند. یکی دیگر از خواص شوید برای دستگاه گوارش، درمان یبوست و کمک به حرکات روده است. مونوترپنِ کاروون یکی دیگر از منابع مفید شوید برای بهبود عملکرد دستگاه گوارش است و به رفع ناراحتی‌های معده و تخلیه‌ی گاز آن کمک می کند. از برگ‌های شوید می‌توان برای درست کردن دمنوش گیاهی هم استفاده کرد. دم‌نوش برگ شوید برای معده بسیار مفید است. از جمله مزایای دم‌نوش می‌توان به تسکین معده، رفع سوزش معده، تخلیه‌ی گاز و رفع سوءهاضمه اشاره کرد.

خواص ضدمیکروبی

کاروون موجود در شوید به‌عنوان ترکیبی جادویی شناخته می‌شود. این ماده در ایجاد آرامش، بهبود عملکرد معده وهاضمه و جلوگیری از سرطان مفید است. ضمن اینکه خواص ضدمیکروبی و ضدقارچ هم دارد. روغن‌های موجود در شوید در برابر انواع باکتری‌ها مقاومت می کنند. شوید در برابر ۵ نوع باکتری از جمله استافیلوکوکوس اورئوس مقاوم است. علاوه‌برآن، شوید در برابر رشد قارچ کاندیدا هم ایستادگی می کند. این قارچ خطرناک مشکلات زیادی نظیر مِه‌مغزی، مشکلات معده، اضطراب و افسردگی به‌وجود می‌آورد. خواص ضدمیکروبی شوید باعث رفع عفونت‌های میکروبی می‌شوند که منجر به تولید زخم‌های باز و بریدگی‌های پوستی شده‌اند.

ضدالتهاب

قرن‌هاست که از شوید برای خواص ضدالتهابی آن در نقاط مختلف دنیا استفاده می‌شود. یکی از خواص شوید درمان التهاب مفاصل است. برای رفع التهاب در بدن بهتر است از داروهای گیاهی استفاده شود، زیرا مواد شیمیایی مانند داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی، عوارض جانبی بسیار نامطلوبی دارند. وجود شوید در آشپزخانه‌تان برای مبارزه با انواع التهاب بدنی، ایده‌ی خوبی است. بسیاری از شواهد و مطالعات نشان می‌دهند که التهاب نه‌تنها یکی از علائم بیماری‌های مزمن است، بلکه عاملی اساسی در پیشرفت بیماری‌ها نیز به‌شمار می‌رود. به‌کمک خواص شوید می‌توان از شر این مشکلات رهایی پیدا کرد.

تقویت استخوان‌ها

علاوه‌بر مواد معدنی، مونوترپن‌ها، آنتی‌اکسیدان و سایر مواد مفیدی که در شوید وجود دارد، ماده بسیار مفید دیگری هم در آن دیده می‌شود و آن ماده چیزی نیست جز کلسیم. شوید منبعی غنی از کلسیم است که به تقویت و استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می کند. کلسیم، ماده‌ای حیاتی و واجب برای حفظ استخوان‌ها و تراکم معدنی آنهاست. البته برخی از افراد در برشمردن اهمیت و خواص شوید برای جلوگیری از شکستگی زیادی اغراق می کنند، ولی در هر حال این گیاه خوش‌بو، ماده‌ی معدنی مفیدی است که باید در رژیم غذایی‌تان، آن را لحاظ کنید. مصرف کلسیم و ویتامین D در کنار هم می‌تواند از مشکلاتی نظیر نرمی استخوان ممانعت کند. برگ‌های «شوید» بی‌نهایت سرشار از کلسیم بوده که برای سلامت استخوان‌ها مفید است. مصرف «شوید» می‌تواند به دوری از بیماری‌های نظیر پوکی‌استخوان و شکستگی‌های مکرر کمک کند. گنجاندن «شوید» در رژیم غذایی به حفظ استخوان‌های قوی در افراد مسن کمک می کند.

یادداشت

نکاتی در مورد گلوکوم

امین نیک‌اقبالی
متخصص چشم‌پزشکی

گلوکوم (آب سیاه) دسته‌ای از بیماری‌های چشمی است که فشار بالای کره چشم باعث صدمه عصب بینایی و به تدریج از دست‌دادن میدان بینایی می‌شود. عوامل مساعدکننده این بیماری شامل سن بالا، تاریخچه خانوادگی بیماری، نزدیک بینی شدید، فشار خون و دیابت است. گلوکوم درمان‌پذیر است فقط باید به موقع تشخیص داده شود. برای درمان این بیماری ابتدا باید دارودرمانی شروع شود. در صورت عدم کنترل فشار چشم می‌توان از روش‌های جراحی مانند لیزر یا جراحی نیز استفاده کرد؛ این بیماری در شروع با ازدیاد فشار چشم به تدریج باعث کاهش میدان بینایی می‌شود. در اواخر بیماری نیز دید مرکزی بیمار متاثر می‌شود. متاسفانه وقتی بیمار متوجه این امر می‌شود که عملا خیلی دیر شده است به همین دلیل توصیه می‌شود چشم افراد مسن و مستعد، هر یک الی دو سال به‌طور کامل معاینه شود. چشم پزشک با مقایسه معاینات خود می‌تواند در صورت لزوم با کمک آزمایش میدان بینایی، افراد مشکوک به گلوکوم را شناسایی و درمان کند. در واقع چشم پزشک موفق می‌شود از پیشرفت بیماری جلوگیری کند. شایان ذکر است، آنچه قبلا از دست رفته، برگشت‌پذیر نیست.

ویژه

ضعف سلامت روانی و بروز بیماری قلبی

به‌گفته محققان، ابتلا به افسردگی در جوانی با بروز بیماری‌های قلبی‌وعروقی بیشتر مرتبط است. تحقیقات نشان می‌دهد که بزرگسالان جوان مبتلا به افسردگی، حملات قلبی، سکته مغزی و عوامل خطرزا برای بیماری‌های قلبی‌وعروقی را بیشتر گزارش می‌کنند. دکتر «یاآ آدوما کواپونگ»، نویسنده ارشد گفت: «رابطه بین بیماری قلبی و افسردگ دوطرفه است، اولویت‌دادن به سلامت روان در میان بزرگسالان جوان مهم است زیرا ممکن است در کاهش بیماری قلبی و بهبود سلامت کلی قلب مفید باشد.» محققان داده‌های ۵۹۳۶۱۶ بزرگسال افسرده را بررسی کردند. از شرکت‌کنندگان پرسیده شد که آیا که دچار حمله قلبی، سکته‌مغزی یا درد قفسه‌سینه، وضعیتی به‌نام آنژین، یا داشتن عوامل خطر بیماری قلبی‌وعروقی و... شده‌اند، افرادی که دو یا چند مورد از این عوامل خطر را داشتند، سلامت قلبی‌وعروقی کمتری داشتند. این تحقیق جدید نشان داد که احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی در افراد جوان که افسردگی داشتند، ۲ برابر است. به همین ترتیب، هرچه تعداد روزهای ضعیف از لحاظ سلامت روانی که آنها گزارش می‌کردند بیشتر باشد، احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی‌وعروقی بیشتر می‌شد.

ارتباط سر و صدای ترافیک با وزوز گوش

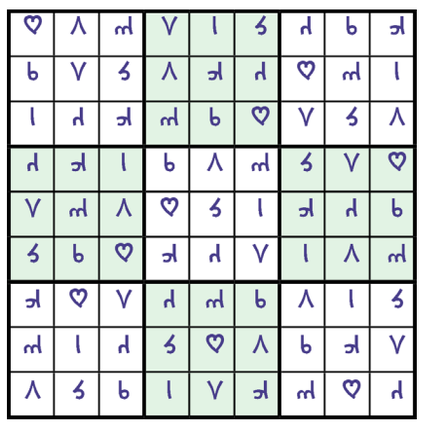
محققان دریافتند: هرچقدر افراد در معرض صدای ترافیک بیشتری باشند، احتمال ابتلای آنها به وزوز گوش بیشتر می‌شود. وزوز گوش بیشتر به‌صورت صدای سوت ناخوشایند در گوش‌ها تجربه می‌شود که برای بسیاری از افراد ناخوشایند و آزاردهنده است. محققان در این مطالعه داده‌های ۴۰ هزار مورد ابتلا به عارضه وزوز گوش را بررسی کردند. محققان می گویند: به ازای هر ۱۰ دس بل صدای بیشتر در خانه افراد، خطر ابتلا به وزوز گوش ۶ درصد افزایش می‌یابد. متخصصان این مطالعه اظهار کردند: سروصدای ترافیک باعث ایجاد وزوزگوش می‌شود. آنها همچنین اذعان کردند: سروصدا، خطر ابتلا به وزوز گوش، بیماری‌های قلبیوعروقی، زوال‌عقل و سایر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. هم‌چنین سروصدای ترافیک باعث ایجاد استرس شده و بر خواب افراد تاثیر می گذارد. وزوزگوش یک تجربه ذهنی از صداست که منبع خارجی ندارد. می‌توان آن را به‌صورت زنگ، وزوز یا.... توصیف کرد.

بهترین غذاها برای افزایش عمر

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف غذاها با فیبر بالا با طول عمر بیشتر مرتبط است، ولی این غذاها نباید فرآوری شده باشند. مصرف ۳۵ گرم فیبر در روز خطر مرگ زودهنگام را به میزان بیش از یک‌سوم کاهش می‌دهد. کارشناسان می گویند که مصرف زیاد فیبر باعث افزایش امید به زندگی، بهبود سطح قندخون و کاهش‌وزن می‌شود اما غذاهای فرآوری شده این اثرات مفید را ندارند. غذاهای غنی از فیبر شامل میوه‌ها و سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و آجیل است. دکتر اندرو رینولدز، محقق ارشد گفت: سعی کنید رژیم غذایی خود را به نان سبوس‌دار تغییر دهید. برنج قهوه‌ای و پاستا قهوه‌ای را امتحان کنید، حبوبات را به غذاهای خود اضافه کنید. با این حال همه غذاها دارای فیبر برابر نیستند، غلات کامل سرشار از فیبر هستند اما اثرات مفید آنها برای سلامتی با فرآوری ضعیف می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

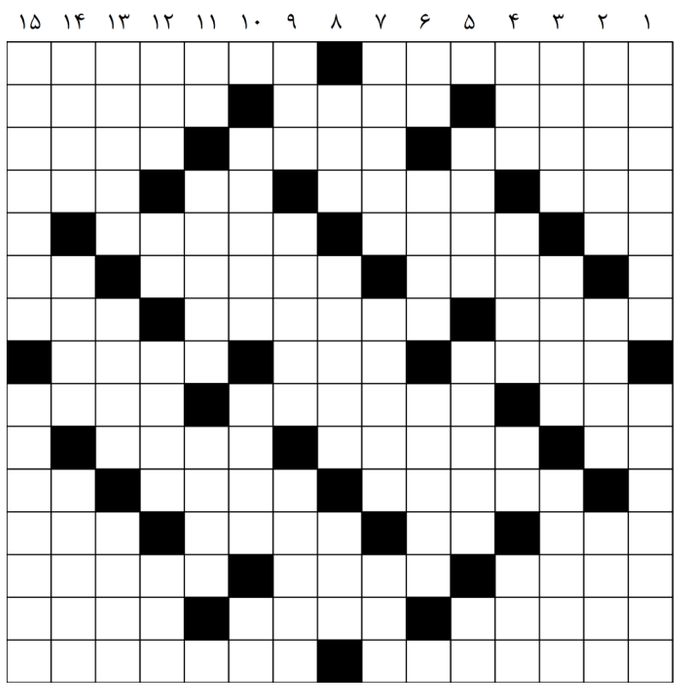
شماره ۱۴۹۴

افقی

۱- اثری از شهید مطهری- روی هم‌انباشتن ۲- چاهها- بزرگوار- اثری از کارلوس فوینتس ۳- سرزمین چای بود- گواهی‌دهنده- نوعی قارچ ۴- از نگارخانه‌های بریتانیا- رزم‌وجنگ- عددنخستین- مقدس‌وپاک ۵- شکم‌بندطبی- بشقاب پرنده- عنکبوت ۶- نادان- تمساح پوزه کوتاه که از جانوران بومی سیستان‌وبلوچستان است- خدای مصری ۷- گریزان- مارکی بر خودروهای ژاپنی- زودنیست ۸- گاهی از خنده می‌روند- به‌جز- مخفی ۹- زمین آماده کشت- کشوری در اروپا- دسته‌وگروه ۱۰- روزنیست- از درجات نظامی- قوم ترکمنی ۱۱- مقابل سبک- ماده اولیه آردنان- واحدسطح ۱۲- عزیزتر- بله انگلیسی- ده‌وروستا- جامه صاف‌کن ۱۳- چیره‌وغالب- بالاتر- تطهیر ۱۴- بیماری خشکی- نوعی بیماری- ازاشکال هندسی ۱۵- پایانه مسافربری- پیشوا

عمودی

۱- میهن- آریستوکراسی ۲- آشکارکردن- کج‌ومنحرف- عبورکننده ۳- کشوری در مدیترانه- چاله- فلزی گرانبهاتر از طلا ۴- دیوار کوتاه- خشک- طول عمر- سخت‌وشدید ۵- از شهرهای آلمان- نوعی نشریه- هزارکیلوگرم ۶- غوزه پنبه- ازدنیارفتن- اقوام دارای خط ۷- اخمو- لبه چین‌دارپرده- علت‌ها ۸- ذهن‌وخاطر- استان شمالی- خوی خاص ۹- قسمتی از ترازو- غرامت- از بیماری‌ها ۱۰- دین‌داری- از دروس دبستان- یارغم ۱۱- از نشانه‌های جمع فارسی- منطقه‌ای در کرج- ترسناک ۱۲- اندازه‌وپیمانه- داخل- حمله‌بردن- از پسران فریدون در شاهنامه ۱۳- جنین- ورزشی با سه تیر کوچک- طراحی اولیه ۱۴- تابش‌وفروغ- میدان بوکس- زاینده آتش ۱۵- فیلمی از کیومرث پوراحمد- وضعیت شلوغ‌وآشفته



حل جدول ۱۴۹۳