آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۳۵
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۰۶
۵ شوال ۱۴۴۴ / ۲۶ آوریل ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

نقش تغذیه در «میگرن» و کنترل آن

بیماری میگرن که ۱۵ تا ۲۰ درصد از مردان و ۲۵ تا ۳۰ درصد از زنان از آن رنج می‌برند، با سردرد شدید و عمیق، نبض‌دار و اغلب دردهای تکرار شونده و حساسیت به نور بروز پیدا می‌کند. درد شدید معمولا از صبح زود شروع می‌شود و ممکن است یک سمت سر را درگیر کند و همراه با استفراغ یا تهوع باشد. ۱۰ درصد از مبتلایان به میگرن، دچار اختلالات چشمی، گیجی و ضعف بعد از حملات میگرن نیز می‌شوند. علل واقعی سردرد میگرن ناشناخته است و به‌نظر می‌رسد از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد. این سردرد از غشای مغز (مننژ) و از پوست سر منشا می‌گیرد و در اثر کشیده‌شدن یا تحت فشار قرارگرفتن عروق خونی و عضلات سر ایجاد می‌شود. در واقع میگرن در اثر نوسانات هورمونی که باعث انقباض و سپس انبساط عروق خونی سر و گردن می‌شوند، ایجاد می‌شود. وقتی عروق خونی منبسط می‌شوند، سردرد شروع می‌شود. ظاهرا هورمون‌ها بیش از حد عمل می‌کنند و به‌جای آنکه از حالت انقباض به حالت عادی برگردند، عروق خونی از حالت عادی منبسط‌تر می‌شوند و ایجاد درد می‌کنند. به‌طور همزمان، تورم مغز، آزادسازی مواد شیمیایی مشخص و شاید کشش عضلات ایجاد می‌شود. این عوامل به درد می‌افزایند.

عوامل بروز

اضافه‌وزن و چاقی: طی سال‌های اخیر شیوع حملات میگرن در میان افراد چاق و دارای اضافه‌وزن افزایش یافته است. علاوه بر افزایش دفعات حملات، تشدید این حملات در افراد چاق دیده شده است و از اینرو نقش کاهش‌وزن در درمان و کنترل حملات میگرن مورد مطالعه است. در حقیقت چاقی عامل مهمی در تبدیل حملات سردرد به سردرد مکرر روزانه و میگرن طولانی‌مدت است. مطالعات نشان داده‌اند کاهش‌وزن بدن در افراد چاق و دارای اضافه‌وزن باعث کاهش و حتی گاه بهبود حملات میگرن می‌شود و برای رسیدن به این فواید کاهش‌وزن، دستیابی به وزن ایده‌آل ضروری نیست، بلکه آنچه اهمیت دارد کاهش‌وزن است. مقدار پایین سرتونین: مقدار سرتونین در افراد مبتلا به افسردگی پایین است. در واقع پایین‌بودن سطح سروتونین و در نتیجه افسردگی باعث بروز اختلالات در خواب، سردرد میگرنی، درد عضلات و مفاصل و خستگی مزمن می‌شود چراکه سرتونین مهم‌ترین شروع‌کننده خواب است و این بی‌خوابی، می‌تواند باعث بروز حملات شود. تریپتوفان رژیم غذایی که در واقع یک اسیدآمینه است، در بدن به سرتونین تبدیل می‌شود. از آنجا که پروتئین منبع اصلی تریپتوفان است، افزایش مصرف پروتئین در رژیم غذایی، از طریق افزایش مصرف گوشت و مرغ و ماهی، حبوبات، سویا، شیر و لبنیات می‌تواند در درمان و پیشگیری از میگرن کمک‌کننده باشد. ریبوفلاوین اسیدآمینه دیگری است که با کاهش دفعات حمله سردرد در کنترل و درمان میگرن‌های مزمن کمک‌کننده است. سطح پایین کربوهیدرات: گرسنگی حتی برای ۳ تا ۴ ساعت باعث کاهش قندخون و همچنین بروز میگرن می‌شود. در واقع رژیم غذایی پرکربوهیدرات دسترسی مغز به تریپتوفان را افزایش می‌دهد و سنتز سرتونین در مغز را بهبود می‌بخشد. به همین دلیل، احتمالا افت قندخون (هیپوگلیسمی) می‌تواند علت بروز سردرد میگرن باشد. مصرف قندهای تخلیص شده به سرعت باعث افزایش قندخون و نیز کاهش سریع قندخون می‌شود. وقتی قندهای تخلیص شده مصرف می‌شود، مقدار زیادی انسولین توسط پانکراس تولید می‌شود. به‌دلایلی، افراد مبتلا به میگرن، مقدار بیشتری انسولین ترشح می‌کنند. انسولین آزادسازی آدرنالین را تحریک می‌کند و این باعث شروع مرحله ۱ میگرن (انقباض عروق) می‌شود.

از مصرف قندهای تخلیص شده خودداری کنید حتی مقادیر کم! میوه‌های تازه مصرف کنید و یک رژیم متعادل از غذاهای طبیعی حاوی میوه مصرف کنید. هر سه ساعت غذا بخورید. ۶ وعده کوچک در روز به جای ۳ وعده مصرف کنید. میان‌وعده‌هایی از غذاهای سالم در بین روز مصرف کنید. از مصرف داروهایی که باعث تحریک پانکراس می‌شود، اجتناب کنید. در واقع بسیاری از داروها که برای مصارف دیگری غیر از درمان دیابت استفاده می‌شوند، می‌توانند باعث تحریک پانکراس شوند مانند آسپرین.

نقش مواد مغذی

منیزیم: منیزیم، کلسیم و پتاسیم برای سلامت عروق خونی ضروری هستند. منیزیم به تنظیم قطر عروق خونی و دسترسی به سرتونین کمک می‌کند. کمبود منیزیم ممکن است یکی از علل حملات میگرنی باشد. مغزهای روغنی به‌ویژه بادام و گردو، حبوبات به‌ویژه لوبیای سویا، سبزی‌های برگ سبز، غلات و دانه‌های کامل و غذاهای دریایی از منابع خوب منیزیم هستند. شیر، موز و گوشت هم دارای منیزیم هستند. البته، برخی از غذاهایی که حاوی منیزیم نیز هستند می‌توانند عامل مولد سردرد باشند. اگر شما معتقدید که مصرف آجیل، لوبیا و نان تازه باعث ایجاد سردرد در شما می‌شود. یک پژوهش اثرات مفید مکمل امگا۳ را در ۱۵ بیمار با میگرن شدید و مقاوم به درمان را نشان داد. از این‌رو می‌توان مکمل امگا۳ و مصرف حداقل دوبار ماهی و غذاهای دریایی را جهت کنترل دردهای میگرن توصیه کرد.

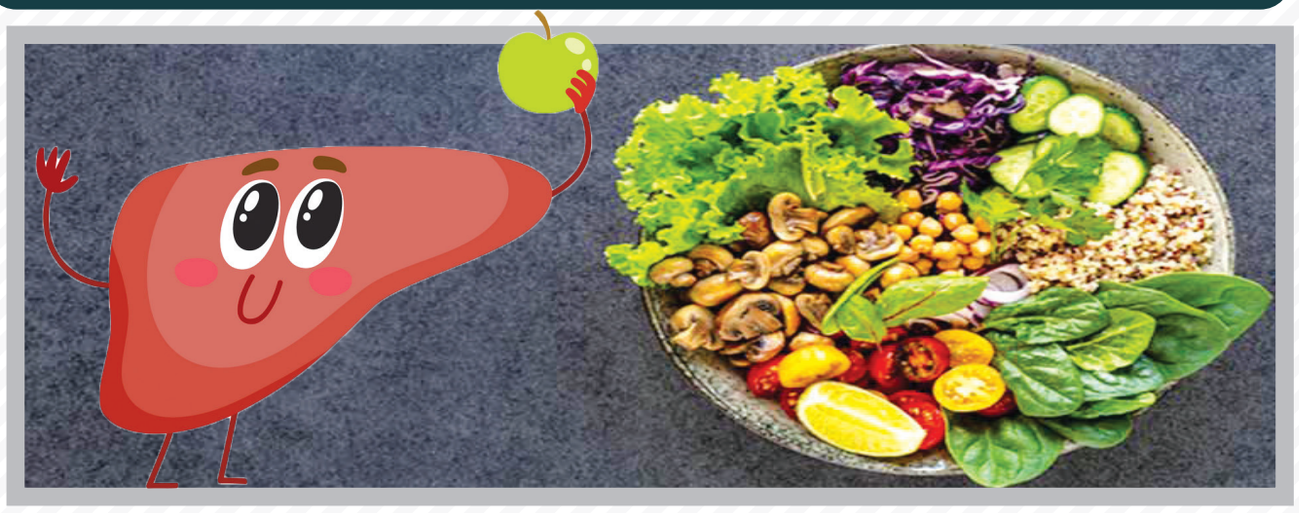
موادغذایی تشدیدکننده

شکلات و قهوه: در مطالعات اخیر اثر شکلات در ایجاد سردرد رد شده است. کافئین موجود در شکلات، عامل اصلی ایجاد سردرد نیست بلکه وجود آمین‌ها عامل اصلی ایجاد میگرن است. خطر نسبی ابتلا به سردرد در افرادی که ۲۴۰ میلی‌گرم کافئین در روز مصرف می‌کنند (۴ تا ۵ فنجان قهوه یا چای)، برای مردان ۱/۳ و برای زنان ۱/۲ برابر است. بنابراین، مصرف قهوه اثری در کنترل سردرد ندارد. تیرامین که ترکیبی شبیه اسید آمینه است باعث بروز میگرن می‌شود. البته حساسیت به تیرامین به مقدار مصرف و وجود سایر عوامل موثر در میگرن بستگی دارد. غذاهای حاوی تیرامین عبارتند از: نان‌ها، غذاهای تخمیری، سس‌های خامه‌ای، سوسیس، گوشت‌های کنسروی، ماهی خشک، پنیر مانده، آواکادو، موز، لوبیا، کیک‌های تازه، پیاز، آجیل. آسپارتام: آسپارتام شیرین‌کننده مصنوعی است و می‌تواند باعث بروز سردرد در برخی افراد شود. با این حال تجربیات شخصی از نتایج علمی متفاوت است. اگر استفاده از شیرین‌کننده‌های مصنوعی باعث سردرد شما می‌شود، از مصرف غذاهای بدون قند و دارای شیرین‌کننده مصنوعی اجتناب کنید.

خوراکی‌های مفید برای کبد

اینفوگرافیک: آرمان ملی

کبد اندامی چندکاره و بسیار مهم در بدن است. خوردن غذاهای مفید می‌تواند به کاهش آسیب ناشی از بیماری‌های کبدی کمک کند و بدن را سالم نگه دارد. این نقش دارد. ابتلا به هر یک از این بیماری‌ها می‌تواند کبد را در فیلتر کردن مواد مغذی C موضوع در خصوص پیشگیری از ابتلا به بیماری‌هایی مانند سیروز یا هپاتیت و پاکسازی بدن با مشکل مواجه سازد.



ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون می‌توانند به کاهش التهاب و تجمع چربی در کبد کمک کنند. ماهی‌های روغنی سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند که برای سلامت قلب و مغز مفیدند. رژیم غذایی حاوی ماهی‌های چرب می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کبد، که شایع‌ترین نوع سرطان کبد است، را کاهش دهد. خطر ابتلا به سرطان کبد در افرادی که حداقل دو بار در هفته از این نوع ماهی مصرف می‌کردند، ۵۴ درصد کمتر بود.

روغن زیتون

خوردن یک قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را تا ۱۴ درصد کاهش دهد. همچنین روغن زیتون می‌تواند به کاهش آنزیم‌های کبدی و چربی کبدی کمک کند. روغن زیتون میزان کلسترول خوب را افزایش می‌دهد که این موضوع فوایدی برای کبد دارد.

گردو

در بین انواع آجیل، گردو بهترین گزینه برای کاهش بیماری کبد چرب است و این خاصیت به‌دلیل محتوای آنتی‌اکسیدانی و وجود اسیدهای چرب در گردو است. گردو دارای بیشترین اسیدهای چرب امگا۶ و امگا۳ و همچنین آنتی‌اکسیدان پلی‌فنول است.

کربوهیدرات‌های پیچیده

کربوهیدرات‌های پیچیده بهتر از کربوهیدرات‌های ساده هستند، زیرا دیرتر متابولیزه می‌شوند و از نوسانات گسترده قندخون و سطوح فیبر بالاتری هستند که همگی B جلوگیری می‌کنند. این کربوهیدرات‌ها حاوی موادمغذی ضروری مانند روی، ویتامین در ارتقای سلامت کبد و متابولیسم نقش مفیدی دارند. غلات کامل مانند نان و ماکارونی سبوس‌دار، برنج قهوه‌ای، جو، ذرت و بلغور سرشار از کربوهیدرات‌های پیچیده‌اند.

یادداشت

مراقبت از چشم‌ها

حسین سیاتیری
فلوشیپ قرنیه

عوامل آسیب‌رسان به سلامت چشم را می‌توان در دو دسته عفونی و غیرعفونی بررسی کرد که باکتری‌ها، قارچ‌ها، ویروس‌ها جزو عوامل عفونی و ضربه، موادشیمیایی اسیدی یا قلیایی و سوختگی و موارد مشابه در دسته دوم جای می‌گیرند. مواد قلیایی با چشم در صورت تماس به داخل نسوج چشم نفوذ می‌کنند؛ در حالی که مواد اسیدی طی واکنش‌هایی سد ایجاد می‌کنند؛ بنابراین تماس چشم با عوامل شیمیایی بازی (قلیاها) نگران‌کننده‌تر است. افرادی که به اقتضای شغل با براده‌های آهن یا آتش سروکار دارند، باید از عینک‌های محافظ استفاده کنند و ضروری است به متخصص چشم به طور مرتب مراجعه کنند. در صورت پاشیدن حلال‌های نفتی و رنگ به داخل چشم، نخستین اقدام، شست‌وشو با آب سالم و بهداشتی است و نیم‌ساعت بعد از آن باید به مرکز درمانی مراجعه شود. در مورد عفونت چشم باید گفت که درد، سوزش، حساس‌شدن چشم، ناتوانی در بازکردن پلک و ترس از نور، از نشانه‌های عفونت به‌شمار می‌آیند که در این موارد، از ماساژ چشم باید پرهیز شود و شست‌وشو اقدام منطقی‌تر است. استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی یا نگهدارنده محدودیت دارد و نباید بدون حساب و کتاب داخل چشم ریخته شود. در صورت ورود خرده شیشه به داخل چشم، بهتر است فرد به مرکز درمانی مراجعه کند، زیرا خارج‌کردن شیشه از داخل چشم با چشم غیرمسلح کار آسانی نیست و ممکن است تلاش‌ها بی‌نتیجه باشد. شیشه یک ماده خنثی است و اگر وارد چشم شود، طوری که نتوانیم آن را خارج کنیم، نگران‌کننده است. خشکی چشم یکی از مشکلات شایع در میان بانوان است. مسائل محیطی از جمله کار زیاد با کامپیوتر یا مقدار ناکافی آب مصرفی، در ایجاد خشکی چشم مؤثر است و اشک مصنوعی درمان جایگزین برای اینگونه افراد است. برای پیشگیری از خشکی چشم توصیه می‌شود افراد مستعد، از میوه‌ها استفاده کنند و مصرف غذاهای حاوی اسیدهای چرب امگا۳ مانند ماهی را مدنظر قرار دهند.

شیر بادام موجب تقویت استخوان‌ها می‌شود

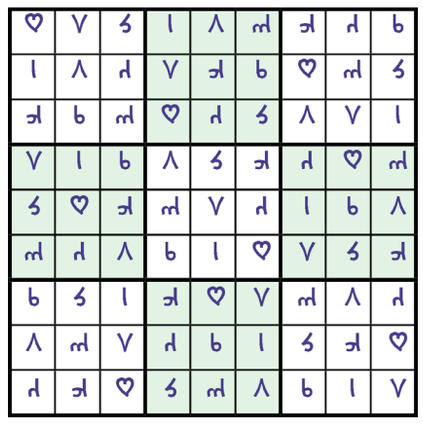
شیر بادام یک نوشیدنی مغذی و کم‌کالری است که از قدیم بسیار محبوب بوده است. شیربادام از ترکیب بادام آسیاب شده و آب به دست می‌آید که در پایان باید آن را از صافی رد کرد. ظاهر نهایی این ترکیب شبیه به شیر، ولی با طعمی آجیلی و مطبوع است. این نوشیدنی سرشار از موادمغذی مانند کلسیم، ریبوفلاوین، ویتامین E و ویتامین D است. این نکته را به‌خاطر داشته باشید که شیر، پروتئین یا کلسیم کافی را به‌عنوان یک جایگزین کامل فراهم نمی‌کند حتما این دو مورد را از سایر منابع غذایی تامین کنید. یک فنجان شیربادام یک گرم پروتئین و دو میلی‌گرم کلسیم است که همین مقدار شیرگاو ۸ گرم پروتئین و ۳۰۰ میلی‌گرم کلسیم دارد. همواره برچسب روی شیربادام را مطالعه کرده و شیربادامی که کمترین مقدار مواد نگهدارنده و مواد افزودنی را دارد را انتخاب کنید.

خواب منظم برای مبتلایان شیزوفرنی ضروری است

یک مطالعه نشان می‌دهد که خواب منظم مداوم برای همه مهم است، به‌ویژه برای بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی (شیزوفرنی). محققان از مانیتورهای مچ دست برای اندازه‌گیری فعالیت و استراحت در ۲۵۰ نفر، مبتلا به اسکیزوفرنی، استفاده کردند. محققان دریافتند که بیماران اسکیزوفرنی دارای الگوهای خواب نامنظم، روند نامنظم بین چرخه خواب و بیداری و برنامه‌های روزانه بیش از حد سفت و سخت داشتند که علائم بدتر را پیش‌بینی می‌کرد. دکتر «فابیو فرارلی»، نویسنده ارشد می‌گوید: «افراد مبتلا به اسکیزوفرنی در به خواب رفتن نسبت به افرادی که مشکلات سلامت روانی ندارند، مشکل دارند.» آرام‌بخش‌ها می‌توانند خواب را تا ۱۵ ساعت در روز افزایش دهند. خوابیدن بیش از حد از این نوع می‌تواند تأثیر منفی بر علائم داشته باشد. فرارلی در بیانیه خبری گفت: «مهم است داروهایی که برای بیماران تجویز می‌کنیم چگونه بر سلامت آنها تأثیر می‌گذارد.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

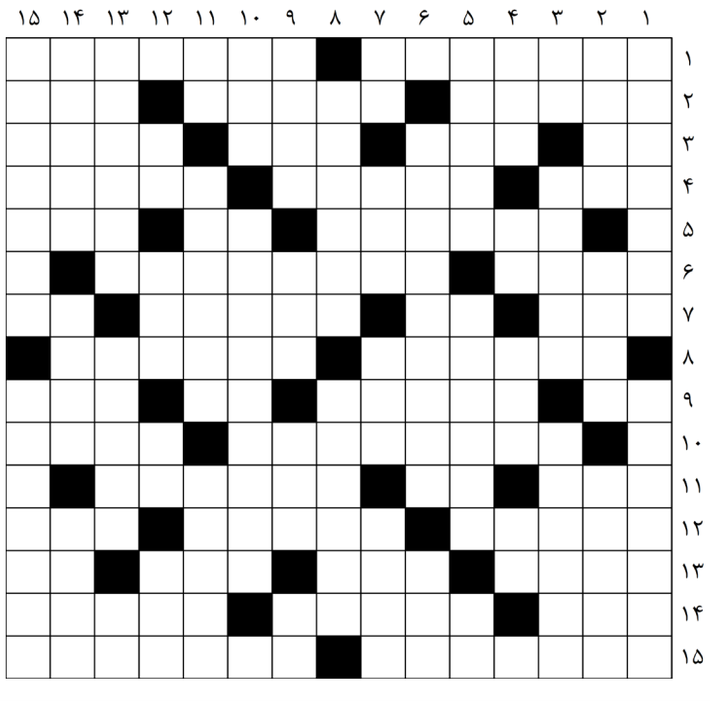
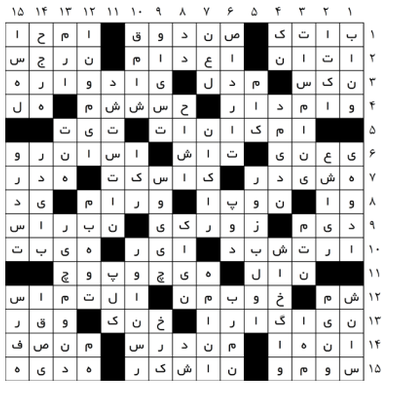
شماره ۱۵۳۵

افقی

۱- نوعی محل و روش تدفین انسان- بلندکردن ۲- آفریده‌شده- مرطوب- مخالف نزدیک ۳- ازضمایرانگلیسی- آهک- مقام مدال برنز- بانو ۴- نوعی پخت برنج- شهری در لرستان- پریشانی‌وآشفتگی ۵- ژیگول- توان- از شهرهای مازندران ۶- هرچیزکه- ازمسجدهای تاریخی تبریز ۷- قسمت خارجی ساختمان- تیرپیکاندار- آنچه از زمین‌بروید- گاه شاعرانه ۸- سرپرست جامعه اسلامی- دریاچه‌ای در استان فارس ۹- رفوزه- خیرکردنی روباه در ته‌چاه!- نفس سیگاری- جزءکوچک ماده ۱۰- فیلمی از مهدی کرم‌پور- وطن‌ودیار ۱۱- پرنده‌سعادت- پسوندحاصل‌مصدر- قرابت ۱۲- آگاه‌وهوشیار- پنجه آفتاب- استخوانی در بدن ۱۳- تاکنون- خوردنی متعجب- لباس رزم- بندگی ۱۴- چیز- بی‌تامل شعرگفتن- شترمرغ آمریکایی ۱۵- از دوران زمین‌شناسی- از وسایل خانه

عمودی

۱- سریالی از رضا کریمی- فیلمی به کارگردانی مهدی صباغ‌زاده ۲- سخت‌ودشوار- جلوه- شایع‌ترین علت‌سرگیجه ۳- فرمان اتومبیل- سردخانه خانگی- سحرآمیز ۴- حیوان حرام‌گوشت- کلمه شگفتی- واحدی در فیزیک- حرص‌وطمع ۵- کلید- مددکار- کافی ۶- فیلمی از قربان محمدپور- دستی ۷- نفس خسته- بدخویی- جوانمرد- سخن زشت‌وناروا ۸- اجاره‌نشین- پزشک فرعون ۹- روشن‌تر- چربی‌وپیه- ابزار بریدن چرم- حرف فاصله ۱۰- رنگ- تیزفهم و زیرک ۱۱- حرف پوست‌کنده- روشن و درخشنده- بی‌ریا و موافق ۱۲- شیار باریک- هوش و حافظه- زوبین- گردنبند مروارید ۱۳- پروردگار عالمیان- حکومت ضدمذهبی- رطوبت ۱۴- داروی تقویتی- شاعر نامدار آلمانی- کرم کدو ۱۵- پرده داخلی مغز- سوره ۶۳ قرآن کریم



حل جدول ۱۵۳۴