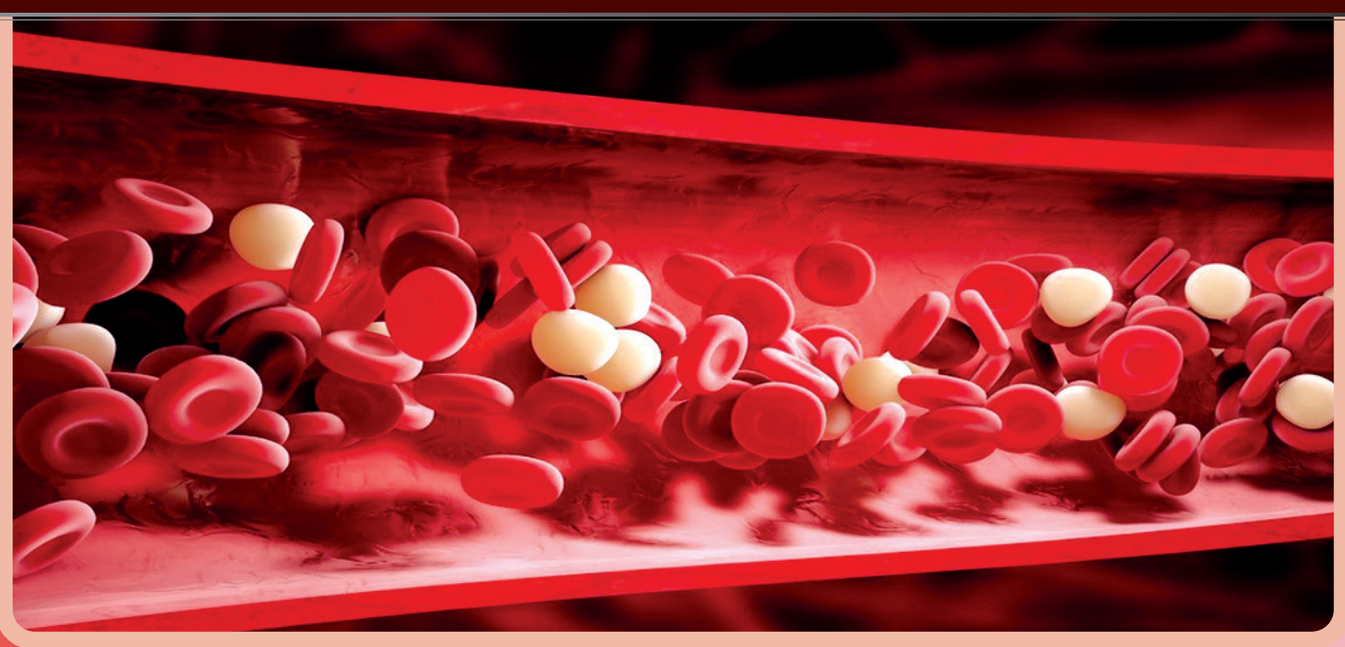
آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۲۱
دوشنبه
۱۴۰۲•۰۵•۲۳
۲۷ محرم۱۴۴۵ / ۱۴ آگوست ۲۰۲۳

نشانه‌های گردش خون ضعیف



سردی اندام‌ها

سردی مداوم دست‌ها و پاها، حتی در محیط‌های گرم، ممکن است نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. هنگامی که جریان خون در اندام‌ها جریان می‌گیرد، ممکن است بدن ارسال خون به اندام‌های حیاتی را در اولویت قرار دهد و باعث شود اندام‌های شما سرد و بی‌حس شوند. اگر به طور مکرر این علائم را مشاهده می‌کنید، ارزش بررسی سلامت سیستم گردش خون خود را دارد.

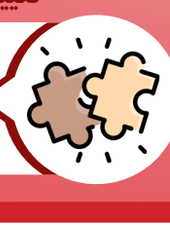
تورم پا و ساق پا

ادم یا تورم در پاها و مچ پا می‌تواند نشانه‌ای از گردش خون ضعیف باشد. زمانی که خون برای بازگشت به قلب تلاش می‌کند، مایع می‌تواند در اندام‌های تحتانی جمع شود و باعث تورم قابل توجهی شود. نشستن یا ایستادن برای مدت طولانی می‌تواند این وضعیت را تشدید کند و اگر تورم مداوم دارید، به یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.

خستگی و ضعف شدید

احساس خستگی و ضعف بیش از حد، حتی پس از حداقل فعالیت بدنی، ممکن است با گردش خون ضعیف مرتبط باشد. هنگامی که جریان خون کافی نیست، عضلات شما ممکن است اکسیژن و مواد مغذی لازم برای عملکرد بهینه را دریافت نکنند و در نتیجه احساس خستگی دائمی داشته باشید.

تغییر رنگ پوست



تغییر رنگ پوست، مانند رنگ پریده یا مایل به آبی، ممکن است نشان‌دهنده گردش خون ضعیف باشد. کاهش جریان خون در پوست ممکن است باعث تغییر قابل توجهی در رنگ پوست شود. در صورت مشاهده تغییر مداوم رنگ، به‌دنبال مشاوره پزشکی باشید.

دانستنی‌ها

ارتباط آلودگی هوا با مقاومت آنتی‌بیوتیکی

پزشکانی که بیش از حد آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کنند، اغلب مقصر بیماری‌های مقاوم به دارو هستند، اما تحقیقات جدید به مقصر بالقوه دیگری اشاره می‌کند: آلودگی هوا. بر اساس یک تحلیل عمیق جهانی جدید، کنترل آلودگی هوا می‌تواند مقاومت آنتی‌بیوتیکی را کاهش دهد و مرگ و میر و هزینه‌های اقتصادی را تا حد زیادی کاهش دهد. «هونگ چن»، نویسنده اصلی این مقاله می‌گوید: «مقاومت آنتی‌بیوتیکی و آلودگی هوا هرکدام به‌تنهایی از بزرگ‌ترین تهدیدها برای سلامت جهانی هستند.» وی ادامه داد: «تا به حال، ما تصویر روشنی از ارتباط احتمالی بین این دو نداشتیم، اما این مطالعه نشان می‌دهد که مزایای کنترل آلودگی هوا می‌تواند دوچندان باشد: نه تنها اثرات مضر کیفیت پایین هوا را کاهش می‌دهد، بلکه می‌تواند نقش مهمی در مبارزه با افایش و گسترش باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک داشته باشد.» این مطالعه نشان داد که برخی از مسیرهای بالقوه شامل بیمارستان‌ها، مزارع و تأسیسات تصفیه فاضلاب هستند که ذرات مقاوم به آنتی‌یوتیک را در هوا و در فواصل مختلف منتشر می‌کنند. بر اساس این مطالعه، شواهد نشان می‌دهد که آلودگی هوا در گسترش این باکتری مقاوم به آنتی‌بیوتیک نقش دارد.من ۰ ابع آلودگی هوا به نام PM۲.۵ شامل فرآیندهای صنعتی، حمل و نقل جاده‌ای و زغال سنگ خانگی و سوزاندن چوب است. حدود ۷.۳ میلیارد نفر در سراسر جهان مستقیما در معرض میانگین سالانه میزان ناایمن PM۲.۵ قرار دارند. محققان خاطرنشان کردند که حدود ۸۰ درصد از این افراد در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می‌کنند. آنها دریافتند که مقاومت آنتی‌بیوتیکی همراه با آلاینده PM۲.۵ افزایش می‌یابد. با تغییرات در سطوح PM۲.۵ که منجر به افزایش بیشتر مقاومت آنتی‌بیوتیکی در سال‌های اخیر شد، تقویت شد. برای این مطالعه، نویسندگان از داده‌های ۱۱۶ کشور از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸ استفاده کردند. این تجزیه و تحلیل شامل داده‌های بیش از ۱۱.۵ میلیون تست آزمایشی بود که ۹ پاتوژن باکتریایی و ۴۳ نوع آنتی‌بیوتیک را پوشش می‌داد. این مطالعه نشان داد که بالاترین سطح مقاومت آنتی‌بیوتیکی در شمال آفریقا، خاورمیانه و جنوب آسیا بود. این میزان در اروپا و آمریکای شمالی پایین است. این تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که مقاومت آنتی‌بیوتیکی ناشی از آلودگی هوا با حدود ۴۸۰۰۰۰ مرگ زودرس در سال ۲۰۱۸ مرتبط است.

نکته

منیزیم معجزه‌ای برای کنترل اضطراب

منیزیم برای غلبه بر استرس و اضطراب معجزه می‌کند، زیرا با تحریک ترشح سروتونین و دوپامین، هورمون‌های شادی، خلق و خو را بهبود می‌بخشد. با این حال بهتر است تا حد امکان منیزیم را از منابع غذایی دریافت کنید. منیزیم در کنترل اضطراب به روش‌های مختلفی عمل می‌کند. مغز شما را آرام می‌کند و در عین حفظ سلامت مغز شما را به حالت ذهنی آرام می‌رساند. مکانیسم‌های مختلفی که توسط منیزیم برای کاهش استرس ایجاد می‌شود در زیر آورده شده است:

جلوگیری از التهاب مغز

هر بخشی از بدن، از جمله مغز، می‌تواند تحت تاثیر التهاب مزمن قرار گیرد. التهاب مغز منجر به مسائل عصبی مختلفی از جمله اضطراب می‌شود. منیزیم با خواص ضد التهابی خود به پیشگیری از التهاب مغز و مدیریت اضطراب کمک می‌کند. سیتوکین‌ها پیام‌رسان‌های التهابی سیستم ایمنی هستند که می‌توانند بر مدارهای عصبی در مغز تأثیر بگذارند و ممکن است باعث تغییراتی در بافت‌های مغز شوند و عملکرد مغز را تغییر دهند. کمبود منیزیم باعث تحریک سیتوکین‌ها برای ایجاد التهاب می‌شود که منجر به چندین اختلال عصبی می‌شود.

داروی ضدافسردگی

اضطراب و افسردگی به هم مرتبط هستند و منیزیم می‌تواند به کنترل اضطراب و افسردگی کمک کند. منیزیم در بدن با افزایش سطوح تقویت‌کننده‌های خلق و خو مانند سروتونین و دوپامین به مقابله با افسردگی کمک می‌کند. منیزیم همچنین التهاب مغز را که یکی از دلایل اصلی افسردگی است، کاهش می‌دهد.

بهبود انعطاف‌پذیری مغز

انعطاف‌پذیری مغز یعنی توانایی مغز برای درمان خود، پرکردن سلول‌های مغز و احیای ارتباطات مغزی در سراسر جهان. منیزیم یکی از مواد مغذی حیاتی است که انعطاف‌پذیری مغز را برای سلامت بهتر مغز افزایش می‌دهد. مطالعات ثابت کرده‌اند که مصرف کافی منیزیم برای عملکرد شناختی مفید است و دلیل آن نیز افزایش انعطاف‌پذیری مغز است که مغز را قادر می‌سازد تا خود را دوباره فعال کرده و از اضطراب رهایی یابد.

کنترل قندخون

هیپوگلیسمی، وضعیتی که در آن سطح قند به دلیل عدم تعادل کمتر از حد طبیعی است، می‌تواند منجر به اضطراب شود. مغز به عرضه مداوم گلوکز نیاز دارد که منبع اصلی سوخت برای عملکرد موثر است. هنگامی که رسیدن گلوکز به مغز کاهش می‌یابد، سطح قندخون کاهش می‌یابد و غدد فوق کلیوی کورتیزول، هورمون استرس، ترشح می‌کنند. در نتیجه قند مورد نیاز برای بازگرداندن سطوح به حالت عادی از قند ذخیره شده به دست می‌آید. هر زمان که سطح قند پایین بیاید، احساس اضطراب خواهید کرد. این نوع اضطراب به‌عنوان یک حمله هیپوگلیسمی شناخته می‌شود که علائمی مشابه حملات اضطرابی معمولی دارد.

افزایش سلامت کلی

مقابله با کمبود منیزیم تأثیر زیادی بر سلامت کلی خواهد داشت با دریافت منیزیم احساس آرامش، شادی بیشتر و اضطراب کمتری خواهید داشت. همچنین احساس سازگاری با استرس خواهید داشت، می‌توانید بهتر بخوابید و تمرکز بهتری را تجربه خواهید کرد.

تحریک گیرنده‌های GABA

گیرنده‌های GABA (گاماآمینوبوتیریک اسید) انتقال‌دهنده‌های عصبی سرکوب کننده‌ای هستند که فعالیت بیش از حد مغز را کند می‌کنند. هنگامی که سطح GABA پایین است، مغز در تمام طول مدت فعال باقی می‌ماند و استراحت کردن بسیار دشوار خواهد شد. اگر احساس سنگینی می‌کنید، نمی‌توانید بخوابید و همیشه نگران هستید، این نشان‌دهنده سطوح پایین GABA است.

یادداشت

علل گزگز دست و پا

سیدموید علویان
فوق تخصص گوارش و کبد

بیشتر مردم هراز چندگاهی دچار گزگز دست و پا یا داغی کف پاها می‌شوند. در اغلب موارد این حس ناخوشایند چندان جدی نیست. البته در صورت بروز بیش از حد، باید آن را جدی گرفته و علل آن را پیگیری کنید. معمولا خواب رفتن انگشتان و به‌خصوص داغ شدن کف پا به‌علت عوارض چربی خون بالا نیست. متاسفانه حتی جامعه پزشکی نیز علت خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پا را به یکی از علائم بارز چربی خون بالا یا کم‌خونی مرتبط می‌کنند و آزمایش خون از بیمار می‌خواهند در حالیکه شایع‌ترین علت ارگانیک خواب رفتن طولانی و جدی پا درگیری عصب است. اگر در یک حالت غیرمعمول بنشینید یا بخوابید، ممکن است به عصب آن ناحیه فشار وارد شده و همین موضوع باعث ایجاد حس گزگز در پاها شود. دلایلی که باعث گزگز دست و پا می‌شود: -۱ گاهی گزگز یا سوزن سوزن شدن دست و پا به علت بیماری اعصاب محیطی است و می‌تواند به‌دلیل تحریک و فشردگی اعصاب کمر باشد. -۲ گزگز یا سوزن سوزن شدن دست و پا می‌تواند به‌دلیل صدمه یا تورم به‌وجود بیاید. -۳ علائم دیگر تحت فشاربودن عصب شامل درد و محدودیت حرکت است. -۴ گزگز پا ممکن است به‌خاطر دلایل روانشناسی نیز باشد. به این صورت که وقتی فرد مضطرب است، نسبت به حس‌های بدن خود آگاه‌تر و حساس‌تر است. -۵ کمبود برخی ویتامین‌ها از جمله B۱۲، B۶، B۱، E باعث گزگز دست و پا می‌شود. این ویتامین‌ها برای عملکرد اعصاب ضروری هستند. کمبود ویتامین B۱۲ منجر به نوروپاتی محیطی می‌شود. -۶ از بیماری‌های دیگر می‌توان بیماری MS را نام برد که نوعی بیماری مزمن است که بر مغز و نخاع اثر می‌گذارد و براساس گفته انجمن ملی MS، گزگز پا از علائم شروع MS هست. -۷ مصرف برخی داروها، بیماری‌های خود ایمنی، دیابت قندی، کم‌کاری تیرویید نیز از علل این علائم هستند. در اکثر موارد علائم سوزش کف پا، بی‌حسی دست و پا و داغی پا و یا سرد شدن پا مهم نیستند ولی اگر بیشتر از یک هفته طول کشید به پزشک متخصص مراجعه کنید و با کنترل بیماری زمینه‌ای این عارضه برطرف می‌شود.

اسپرسو در مقابله با آلزایمر موثر است

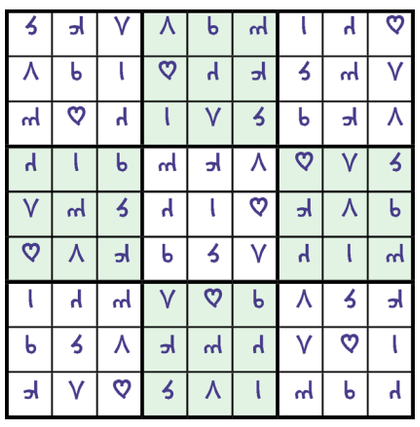
نتایج مطالعه نشان داد که ترکیبات موجود در اسپرسو ممکن است از ابتلا به بیماری آلزایمر کمک کند. محققان دریافتند که ترکیبات موجود در قهوه اسپرسو می‌تواند به مهار پروتئین کلیدی مؤثر در ابتلاء به آلزایمر کمک کند. در این مطالعه بر روی پروتئین‌های تاو متمرکز شد. هنگامی که پروتئین‌ها شروع به انباشته شدن می‌کنند یا درهم می‌پیچند، با افزایش خطر ابتلاء به آلزایمر مرتبط هستند. این پروتئین بر عملکرد بخشی از مغز مبتلایان به آلزایمر و سایر بیماری‌ها از جمله پارکینسون در گروهی به‌نام تائوپاتی تأثیر می‌گذارد. محققان هر دو پروتئین تاو را به یک لوله اضافه کردند. این ترکیبات عبارتند از کافئین، عصاره قهوه و جنیستین. آنها مشاهده کردند تجمع تاو می‌تواند از بیماری آلزایمر جلوگیری کند. محققان می‌گویند: این ترکیبات ممکن است روزی به درمان‌های جدید کمک کنند.

چگونه گره عضلانی را برطرف کنیم؟

تصور کنید که ورزش سنگین کرده‌اید، عضلاتتان کمی خسته است اما باقی روز هیچ درد و مشکلی ندارید. صبح روز بعد، از خواب بیدار می‌شوید و می‌بینید پشت شانه‌تان گرفته است. ساده‌ترین راه‌حل این است که صبر کنید تا گره عضلانی ظرف چند روز خودبه‌خود رفع شود. می‌توان با ماساژ، طب‌سوزنی یا حتی تحریک الکتریکی، روند بهبود را تسریع کرد. هرچه خون بیشتری جریان پیدا کند، مواد مغذی و اکسیژن بیشتری به بافت آسیب‌دیده می‌رسد. هم‌چنین کشش عضلات مهم و مفید است. پس از مدتی نشستن، شانه‌ها و گردنتان را بچرخانید تا از فشار به عضلات کاسته و از تشکیل گره‌های عضلانی جلوگیری شود. روش دیگر استفاده از غلتک‌های ماساژ است. با این غلتک‌ها می‌توانید گره‌های عضلانی را باز کنید و فشاری که می‌آورید متناسب با آستانه تحمل‌تان باشد تا دچار درد و ناراحتی نشوید.

جدول سودوکو

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



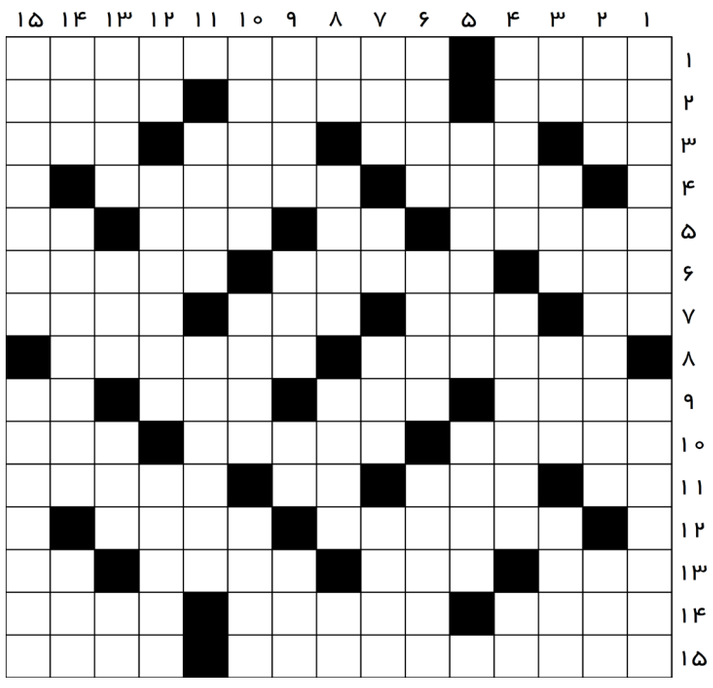
جدول کلمات متقاطع آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۶۲۱

افقی

۱- همسر بهرام‌گور- فیلمی به کارگردانی ایرج طهماسب ۲- گلابی- بی‌اعتقاد- سومین شهر بزرگ ایتالیا ۳- بندگی- پایتخت غنا- چینه دیوار- کوشیدن ۴- جمع وکیل- طرفدار وخواهان ۵- گول زننده- رودی در ایتالیا- سوره انجیر- علامت مفعولی ۶- جناح لشکر- درحال سوختن- صدمه‌دیده ۷- الفبای موسیقی- آلونک- بالاپوش بلندقدیمی- آسودگی ۸- فیلمی از سیدنی لومت- نوعی پارچه نخی ۹- از القاب مبارک امام‌پنجم(ع)- جای ریزش آب- تابستان- رودی در فرانسه ۱۰- حالت سکون- دانشی که به بررسی خواص ماده و انرژی می‌پردازد- خدمتگزاران ۱۱- روزقبل- زن شوهرمرده- وزیدن باد- منطقه‌ای در حومه کاشان ۱۲- سایبان- مات بودن ۱۳- پیچ‌وتاب- نوبت بازی- اسلحه- میان‌ووسط ۱۴- خاتون- در حال لرزیدن- جاهل‌تر ۱۵- کارگردان فیلم خشم‌ها- سرباز نیروی دریایی

عمودی

۱- ماده‌ای در شمع- از گیاهان دارویی ۲- برگ- عاقبت به‌خیرشدن- مرزبان ۳- گوجه پخته‌شده- چاه جهنم- صورت‌وچهره- کسی که سربار سایرین شود و به هزینه دیگران روز بگذراند ۴- ستارگان- راه‌رفتن در تاریکی- شیرانگور ۵- جزوه‌دان- حقه‌باز ۶- از القاب حضرت فاطمه(س)- سخت‌ودشوار- فشرده شده و له‌شده ۷- چین‌وچروک پوست- افاده- دبیر سلیمان نبی- واحد پولی در اروپا ۸- راه میانبر- چرخنده- نام سابق سبزوار- حرف آخر انگلیسی ۹- دختر سر و زبان‌دار- صدازدن- رایگان- مویی بر سر ندارد ۱۰- بالاترین مقام اجرایی یک شرکت- دورتر- سرگرمی و بازی ۱۱- پدر از دست‌داده- نامحدود ۱۲- هزار کیلوگرم- برگشتن از تصمیم- وابسته به یک حزب ۱۳- همسر حضرت ابراهیم(ع)- به‌خاکسپاری- عادت و خصلت- مکان ۱۴- در قیمه می‌ریزند- توجه کردن- مایه بازی و سرگرمی ۱۵- اثری از بهاءولد در بیان اسرار احدی حضرت مولانا- از مشاغل دستی



حل جدول ۱۶۲۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ف	ی	ر	■	ر	س	ت	ک	ا	ر	ی	ع	ش	ق
۲	پ	ر	د	ه	ا	خ	ر	■	س	ه	و	■	د	ک	ل
۳	ا	و	■	ا	ب	ت	د	ا	■	ر	س	ا	■	ر	غ
۴	س	ر	ش	ی	ر	■	ا	ع	ظ	م	■	ک	و	پ	ه
۵	■	ف	ن	ی	■	گ	ش	ت	ن	■	ا	د	ا	ن	ا
۶	ح	ت	ی	■	ح	ر	ی	ص	■	م	ز	■	ل	ی	ر
۷	ت	ه	■	ل	و	د	■	ا	ب	ا	■	و	ا	ر	د
۸	ی	■	پ	ش	ت	ب	ا	م	ت	ر	ه	ا	ن	■	ش
۹	ا	س	ا	ن	■	ا	ش	ا	■	ا	د	م	■	ر	ی
۱۰	ل	ا	ر	■	خ	د	■	ل	ا	ن	ه	■	ک	و	ر
۱۱	م	ز	د	و	چ	■	ا	م	د	ه	■	د	و	ر	■
۱۲	ق	د	م	ا	■	ب	د	ل	ی	■	ا	ر	ک	ا	ن
۱۳	د	ه	■	ن	ر	خ	■	ک	ت	ی	ر	ا	■	س	ر
۱۴	و	ن	چ	■	ق	ت	ل	■	و	ا	ن	و	ا	ت	و
۱۵	ر	ی	م	و	ت	ک	ن	ت	ر	ل	■	ر	ن	ی	ن