آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۷۷
چهارشنبه
۱۴۰۲•۰۸•۰۳
۰۹ ربیع‌الثانی۱۴۴۵/ ۲۵ اکتبر ۲۰۲۳

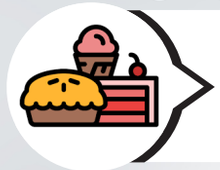
خوراکی‌هایی که سرفه شما را بدتر می‌کنند

اگر سرفه‌های مداوم و دردناک را تجربه می‌کنید، سعی کنید این مواد غذایی را مصرف نکنید تا شرایط شما بهتر شود و بهبودی کامل پیدا کنید. سرفه یک علامت رایج شرایط مختلفی مانند آلرژی، عفونت، حضور یک محرک یا سرماخوردگی است. هنگامی‌که با سرفه‌های مکرر و خسته‌کننده روبه‌رو هستید، مهم است که مراقب آنچه می‌خورید باشید، زیرا برخی غذاها می‌توانند وضعیت شما را تشدید کنند و بهبودی شما را طولانی‌تر کنند.

محصولات لبنی

محصولات لبنی مانند شیر، پنیر و بستنی می‌توانند تولید مخاط را افزایش داده و سرفه‌های شما را واضح‌تر و ناراحت‌کننده‌تر کنند؛ در عوض جایگزین‌های بدون لاکتوز را انتخاب کنید یا دمنوش‌های گیاهی را برای اثر تسکین‌دهنده در نظر بگیرید.

غذاهای قندی



غذاها و نوشیدنی‌های قندی می‌توانند سیستم ایمنی بدن شما را سرکوب کرده و التهاب موجود را بدتر کنند؛ در نتیجه مبارزه با علت اصلی سرفه برای بدن شما سخت‌تر می‌شود؛ از آبنبات، نوشیدنی‌های شیرین و دسرها دوری کنید تا سرفه شما کاهش یابد.

سرخ‌شده‌ها

غذاهای سرخ‌شده و چرب می‌توانند باعث رفلاکس اسید شوند که منجر به تحریک گلو و تشدید سرفه می‌شود. از تنقلات چرب، فست‌فودها و وعده‌های غذایی بسیار فرآوری‌شده خودداری کنید و از گزینه‌های سبک‌تر مانند سوپ و سبزیجات بخارپز استفاده کنید.

غذاهای تند

غذاهای تند، مانند فلفل چیلی و سس‌های تند، می‌توانند گلوی شما را تحریک کرده و سرفه‌های شما را تشدید کنند. اگر از غذاهای تند لذت می‌برید، از غذاهای ملایم‌تر استفاده کنید.

توصیه:

۱- به یاد داشته باشید، بدن هر فرد به طور متفاوتی نسبت به غذاهای خاص واکنش نشان می‌دهد، بنابراین توجه به واکنش بدن شما به مواد مختلف ضروری است.

۲- اگر متوجه شدید که یک غذای خاص سرفه شما را بدتر می‌کند، بهتر است تا بهبودی کامل از آن اجتناب کنید.

۳- هیدراته بمانید، خوب استراحت کنید و غذاهای خود را عاقلانه انتخاب کنید تا راحت‌تر و سریع‌تر سرفه درمان شود.

دانستنی‌ها

عارضه‌های بیماری «واریس»

حدود ۶۰ درصد بزرگسالان، رگ‌های واریسی را به شکل خطوط بنفش ناهموار یا رشته‌های متورم بنفش مایل به آبی در سراسر ران و ماهیچه ساق پای خود می‌بینند. زنان با احتمال بیشتری به واریس نسبت به مردان مبتلا می‌شوند. در برخی از افراد رگ‌های واریسی ممکن است منجر به آسیب به پوست شوند و یا حتی در حالت بدتر منجر به لخته‌شدن خطرناک خون شود. عارضه واریس از جمله مشکلاتی است که از تصورات غلط مصون نمانده است:

- وریدهای واریسی تنها یک مشکل زیبایی هستند. بسیاری از مردم هنوز نمی‌دانند که این عارضه همراه با شایع‌ترین علائم مانند دردهای مبهم، سنگینی و تورم پاها همراه است. سایر علائم ممکن است شامل خشکی شدید و خارش پوست در نزدیکی واریس باشد. افراد مبتلا به واریس در معرض خطر برای یک نوع خطرناک از لخته‌خون به‌عنوان ترومبوز وریدی هستند. سایر علائم نه چندان معمول که در ۱۰ درصد بیماران بروز می‌کند، شامل خونریزی، تغییررنگ پوست، ضخیم‌شدن پوست، شکل‌گیری زخم است. بسیار مهم است که قبل از بروز مشکلات پوستی غیرقابل برگشت به پزشک مراجعه کنید.
- وریدهای واریسی مشکل غیرقابل اجتناب بالارفتن سن هستند. افراد جوان نیز ممکن است تحت‌تاثیر قرار بگیرند. علت واریس در درجه اول ژنتیکی است. تغییرات هورمونی نیز به‌عنوان یک عامل خطر شناخته شده است. این خطر به‌خصوص در دوران بارداری بیشتر می‌شود.
- رگ‌های واریسی در زنان شدت بیشتری دارد. اگرچه این عارضه در زنان شایع‌تر است، اما مردان نیز از آن مصون نیستند. یک چهارم زنان بزرگ سال و ۱۰ تا ۱۵ درصد مردان به این عارضه مبتلا می‌شوند.
- دویدن می‌تواند علت رگ‌های واریسی باشد. این ورزش یک اقدام خوب برای بهبود گردش خون است. اگر مبتلا به رگ‌های واریسی هستید، باید بدانید جوراب‌های واریس می‌تواند منجر به جلوگیری از تجمع خون در پایین پاها هنگام ورزش شود.
- رگ‌های واریسی همیشه قابل مشاهده هستند. رگ‌های واریسی گاه می‌توانند عمیق‌تر و غیرقابل مشاهده از روی سطح پوست باشند.
- ایستادن طولانی‌مدت علت ایجاد واریس است. اگر شما در شغل خود مجبورید به مدت طولانی بایستید، شاید بیشتر در معرض ابتلا به رگ‌های واریسی باشید اما این اتفاق در مورد همه مشاغل صدق نمی‌کند و کسانی که به مدت‌طولانی به‌صورت بی‌حرکت و ثابت مجبورند بایستند، بیشتر در معرض خطر هستند. تحرک در هنگام ایستادن مانع بروز این عارضه است. سعی کنید در محل، حالت قدم رو داشته باشید و پاهایتان را جابه‌جا و عضلات‌تان را درجا منبسط و منقبض کنید تا احتمال بروز واریس کمتر شود.
- تنها راه درمان واریس، جراحی است. دسته دیگر از درمان‌های جدید و پیشرفته شامل درمان‌های دارویی، اسکلروتراپی، لیزر و یا آر.اف را می‌توان انجام داد.
- بیمار بعداز درمان می‌تواند فعالیت کند. درمان‌های جدیدتر زمان بهبودی را تسریع می‌بخشند و بیمار می‌تواند معمولا در همان روز انجام درمان به‌کار و فعالیت‌های روزانه بازگردد.

یادداشت

شایع‌ترین عوارض دوران بارداری

معصومه بختیاری
متخصص زنان

در دوران بارداری ممکن است برخی عوارض و مشکلات بروز پیدا کنند که اغلب با درمان‌های ساده خانگی و دارویی برطرف می‌شوند. یکی از شایع‌ترین شکایات خانم‌های باردار تهوع و استفراغ است. این حالت بین هفته ۶ تا ۸ بارداری شروع می‌شود و معمولا تا هفته ۱۴ تا ۱۶ بارداری با شدت متغیر ادامه پیدا می‌کند. اگرچه تهوع و استفراغ در بارداری معمولا صبح‌ها شدیدتر است و به همین دلیل بیماری صبحگاهی نام گرفته است، اما ممکن است در سراسر روز وجود داشته باشد. یکی از اقداماتی که می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد، تقسیم موادغذایی دریافتی در وعده‌های بیشتر با حجم کمتر است. در واقع، اگر خانم باردار به‌جای سه وعده اصلی سنگین، در چند وعده با حجم کم غذا بخورد در کنترل این عارضه بسیار مؤثر است. همچنین مصرف گیاه زنجبیل یا داروهای گیاهی بر پایه زنجبیل، ویتامین ب۶ و داروهای ضدتهوع و استفراغ با تجویز پزشک، در مواردی که تهوع و استفراغ طولانی و شدید وجود دارد، می‌تواند تا حدی به بهبود این عارضه کمک کند. عارضه شایع دیگر سوزش سردل است که اغلب خانم‌های باردار از آن شکایت دارند. این عارضه در اثر بازگشت یا رفلاکس محتویات معده به قسمت تحتانی مری ایجاد می‌شود. این عارضه در بیشتر خانم‌ها خفیف است و با رعایت مواردی مثل صاف دراز کشیدن یا کاهش حجم و افزایش وعده‌های غذایی و در نهایت، مصرف داروهای آنتی‌اسید برطرف می‌شود. سردردهای معمولی در دوران بارداری تقریبا همه‌گیر است، اما در ۵ درصد موارد ممکن است خانم باردار شروع جدید سردرد یا نوع جدیدی از سردرد را تجربه کنند. این سردردها معمولا به استامینوفن ساده جواب می‌دهند اما اگر شدید و مداوم بود خانم باردار باید برای بررسی‌های تخصصی به متخصص مغز و اعصاب ارجاع داده شود. همچنین ۷۰ درصد خانم‌های باردار ممکن است به کمردرد دچار شوند که اغلب خفیف است. ملاحظاتی نظیر خم‌کردن زانوها موقع بلندکردن اجسام به‌جای خم‌کردن کمر، حمایت کمر با بالش هنگام نشستن، پرهیز از پوشیدن کفش‌های پاشنه‌بلند و نامناسب می‌تواند تا حدی این دردها را تسکین دهد. کمردردهای شدید در دوران بارداری ممکن است ناشی از علل ناشایع دیگری مثل پوکی‌استخوان مرتبط با بارداری، بیماری‌های دیسک بین مهره‌ای، آرتروز ستون فقرات یا التهاب مفاصل باشد. براب کمردردهای خفیف و معمول ورزش‌های تقویت عضلات کمر و بستن کمربند، با تجویز پزشک نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

نکته

نکاتی درباره قرص جوشان ویتامین C

نوشیدن قرص جوشان ویتامین C با معده خالی کار خوبی نیست؛ می‌توانید آن را بعد از غذا بنوشید. این امر مقاومت و سلامت کلی شما را افزایش می‌دهد. بسیاری از مردم اغلب نمی‌دانند که چگونه از جوشان C به درستی استفاده کنند و هر زمان که بخواهند آن را می‌نوشند. اگر به متخصصان مراجعه کنید حتما جواب می‌دهند که نوشیدن جوشان C با معده خالی کار خوبی نیست؛ دلیل آن هم این است که جوشان C یا به‌طور کل ویتامین C خاصیت اسیدی دارد، بنابراین باعث تحریک معده می‌شود. بر این اساس، باعث ایجاد عوارض جانبی بسیار زیادی می‌شود. حتی در موارد شدید، باعث رفلاکس معده می‌شود. فراموش نکنید که اگر از فشارخون بالا یا بیماری کلیوی رنج می‌برید، نباید خودسرانه از ویتامین C استفاده کنید یا جوشان C را با معده خالی بنوشید. ابتدا باید ترکیب قرص جوشان را بدانید تا بدانید که چرا نوشیدن C جوشان با معده خالی خوب نیست. جوشان C علاوه بر عصاره‌های گیاهی و معدنی حاوی مواد کمکی نیز است. به‌عنوان مثال اسیدسیتریک و بی‌کربنات سدیم؛ این مواد به حل شدن آسان محصول در آب کمک می‌کنند. اگر می‌خواهید از قرص‌های جوشان C بیشترین فایده را ببرید، باید این نوشیدنی را در طول روز مصرف کنید. این به بدن شما زمان کافی برای جذب مواد مغذی مورد نیاز خود را می‌دهد. همچنین مواد فعال اضافی را از بدن شما خارج می‌کند. به طور خاص، به‌جای نوشیدن جوشان C با معده خالی، آن را بعد از صبحانه و ناهار حدود ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت بنوشید. زیرا در این زمان، مقدار غذایی که می‌خورید، هم برای کمک به کاهش احساس سیری در حال هضم است و هم به طور کامل هضم نشده است. در این زمان جذب بسیاری از مواد فعال ضروری جوشان C انجام می‌شود. شما نباید ویتامین C را ۱۰۰۰ میلی‌گرم در روز به طور منظم مصرف کنید. زیرا می‌تواند اثرات منفی زیادی بر سلامتی شما ایجاد کند. به عنوان مثال: باعث حالت تهوع و اسهال و افزایش خطر ابتلا به سنگ کلیه می‌شود. بنابراین، شما نباید بیش از حد قرص جوشان C در روز مصرف کنید. همچنین آنها را در زمان عصر ننوشید. زیرا مواد موجود در قرص جوشان خواب را برای شما دشوار می‌کند. مصرف جوشان C با معده خالی به‌راحتی باعث رفلاکس اسید می‌شود. قرص جوشان همچنین اگر در اواخر عصر مصرف شود به‌دلیل خاصیت محرک ویتامین C باعث ایجاد مشکل در خواب می‌شود. بنابراین، اگر زمان مناسبی را برای استفاده از C جوشان انتخاب نکنید، نه تنها نمی‌توانید از مزایای ذاتی آن بهره‌مند شوید، بلکه برای بدن شما عوارض جانبی و بیماری‌های ناخواسته دیگری مانند ناراحتی‌های معده و بی‌خوابی را نیز ایجاد می‌کند. به‌جای نوشیدن جوشان C با معده خالی یا شب، آنها را طبق دستورالعمل بنوشید. قرص جوشان C که مصرف می‌کنید باید زمان کافی برای جذب در بدن داشته باشد تا مواد مغذی لازم را در اختیار شما قرار دهد. بنابراین، اگر این قرص جوشان را در زمان مناسب بنوشید، می‌توانید از تأثیر حمایتی، کاهش پیری و جلوگیری از سرماخوردگی اطمینان حاصل کنید.

یک عامل تشدیدکننده خطر پارکینسون

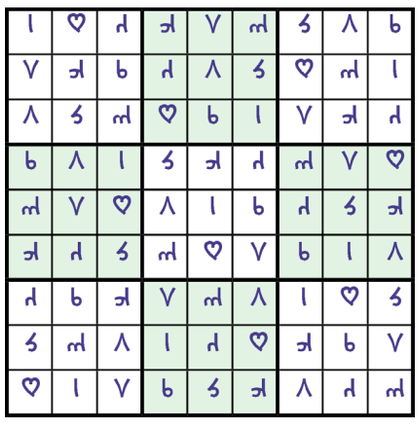
پزشکان تاکید دارند که شناسایی عوامل خطر بیماری پارکینسون (PD) برای تشخیص زودهنگام آن امری ضروری است. متخصصان می‌گویند که ضربه‌های وارده به سر در فوتبال می‌تواند عوارض عصبی طولانی‌مدتی مانند «آنسفالوپاتی مزمن جراحتی» داشته باشد. متخصصان در این مطالعه ۱۸۷۵ نفر را مورد بررسی قرار دادند. در واقع بازی فوتبال می‌تواند یک عامل خطرزا باشد به‌ویژه در میان افرادی که به‌دلیل داشتن سایر فاکتورها مانند سابقه خانوادگی بیشتر در معرض ابتلا هستند. از علائم رایج پارکینسون، کندی حرکت است. بیمار پارکینسونی معمولا سفتی عضلانی دارد و ممکن است دامنه حرکت را محدود کند و دردناک هم باشد. همچنین فرد مبتلا به بیماری پارکینسون ممکن است زمین بخورد یا مشکلات تعادلی داشته باشد. توصیه می‌شود هر فردی که علائم مشابه را دارد باید با مراجعه به پزشک از ابتلا خود به این بیماری مطمئن شود.

سرطان کبد با مصرف روزانه نوشابه

دانشمندان در مطالعه جدیدی دریافتند مصرف روزانه نوشابه‌های حاوی شکر با افزایش ۱.۷۵ برابری خطر ابتلا به سرطان کبد همراه است. دانشمندان با بررسی حدود ۱۰۰ هزار زن متوجه شدند که مصرف روزانه نوشابه‌ها یا آبمیوه‌های حاوی شکر می‌تواند آن‌ها را در مقایسه با افرادی که در یکماه حداکثر ۳ نوشیدنی حاوی شکر می‌نوشیدند، ۱.۷۵ برابر بیشتر در معرض سرطان کبد قرار دهد. نرخ مرگ بر اثر بیماری‌های مزمن کبد هم در گروه اول ۱۷.۷ به ازای ۱۰۰ هزار شخص-سال و در گروه دوم ۷.۱ بود. محققان می‌گویند اگرچه مطالعه آن‌ها نتوانسته است نحوه اثرگذاری دقیق مصرف نوشیدنی‌های شکری را در افزایش بیماری‌های کبد پیدا کند، اما آن‌ها حدس می‌زنند که نتایجی مثل چاقی (Obesity)، افزایش چشمگیر سطح گلوکز خون و تجمع چربی در کبد در بروز این مشکلات اثرگذار باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

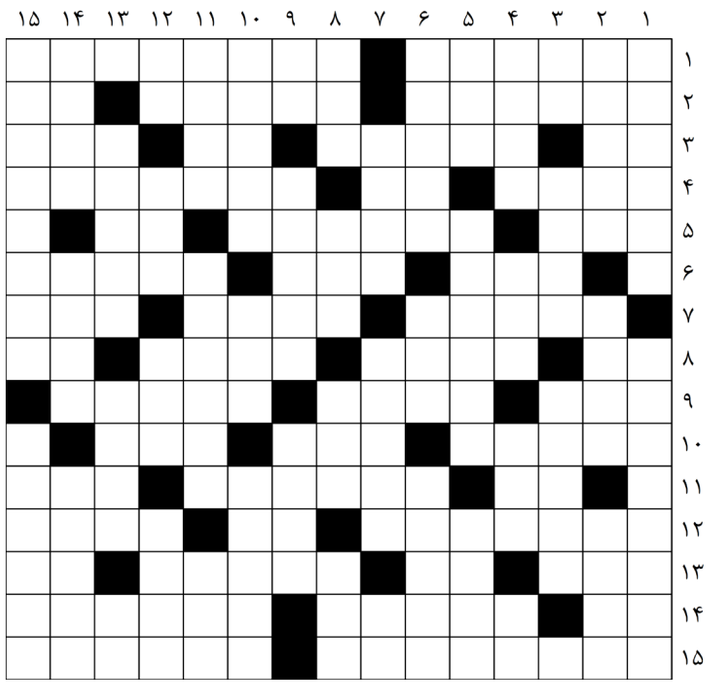
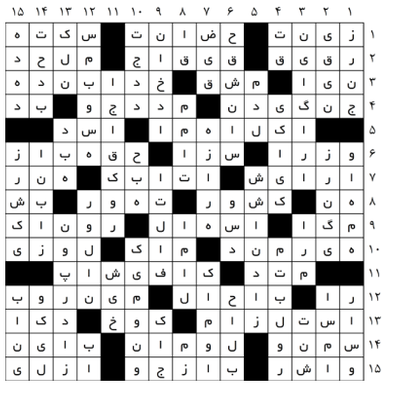
شماره ۱۶۷۷

افقی

۱- بافت فعالی در گیاه- بندری در یونان ۲- سود بردن- پرستار- ضمیر فرانسوی ۳- رنج‌وزحمت- پناه‌آوردن- کلمه شگفتی- دیوار کوتاه ۴- دشواروسخت- کجاست؟- فیلمی از کوین رینولد ۵- درمرتبه نخست- سرافرازی- شامل‌شدن ۶- رازنهفته- معلق- پاکان ۷- سخنان بیهوده- حضورداشتن- قدرت‌وتوان ۸- مقابل زیر- بلندترین شب سال- از اشکال هندسی- درخت زبان گنجشک ۹- آلوی کوهی- پایتخت نائورو- هم‌پیشه ۱۰- نوشین‌وخوشمزه- چین‌وچروک پوست- اشاره به نزدیک ۱۱- ضدکهنه- جنون مردم‌آزاری- بدگویی شعری ۱۲- پل تاریخی بندرعباس- چوب خوشبو- پیاله‌وجام ۱۳- قبر- خاندان و قوم- آخر چیزی- تنها ۱۴- آبکی- زمین سخت- نمد درست می‌کند ۱۵- ماشین مخصوص حمل مریض- انفرادی

عمودی

۱- نام قدیم ایذه- یکی از گوشه‌های دستگاه سه گاه ۲- سریالی از فریبرز عرب‌نیا- موجودی خیالی‌وترسناک- زادگاه انیشتین ۳- علامت مصدرجعلی- نوعی اسلحه- پیشخوان کافی‌شاپ ۴- گل پخته- نوعی ساعت- از عناصر فلزی- نمایش ۵- ظرف مسی- از گل‌های زیبا- درون ۶- گوشه‌نشین عابد- بالاپوش بلندقدیمی- نوعی سس تند ۷- از حروف یونانی- از گروه‌های موسیقی کشورمان- اشاره به‌دور ۸- سوره ۳۴ قرآن کریم- نیک و پسندیده- تنه درخت- پرستار ۹- نفس بلند- رود پرآب اروپا- صورت خود را در آن می‌بینیم ۱۰- نوعی کالباس- خون‌بها- پرده‌داری خانه کعبه ۱۱- پوچ‌وخالی- پیوستگی- خجسته‌ومبارک ۱۲- جنس مذکر- عزیزتر- به‌تنهایی- اخذشده ۱۳- صندلی کلاس- ایشان- شماومن ۱۴- رودی در آذربایجان- کمک‌رسان- از فرزندان چنگیزمغول ۱۵- همسرهیتلر- رودی در گلستان



حل جدول ۱۶۷۶