آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۵۵
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۲•۳۱
۰۱ ذی‌القعده ۱۴۴۴ / ۲۱ مه ۲۰۲۳

دلایل سندرم خستگی مزمن

اینفوگرافیک: آرمان ملی

محققان هنوز دلایل قطعی سندرم خستگی مزمن را نمی‌دانند؛ ولی دریافته‌اند: در برخی موارد فردی که در خانواده سابقه سندرم خستگی مزمن را دارد؛ استعدادش در ابتلا به سندرم خستگی مزمن بیشتر است، ریسک فاکتورهای احتمالی این بیماری شامل موارد زیر می‌شود:

عفونت‌ها

برخی افراد بعد از یک بیماری دچار سندرم خستگی مزمن می‌شوند. یک‌دهم افرادی که به باکتری کوکسیلا بورنتی مبتلا می‌شوند، دچار علائم سندرم خستگی مزمن خواهند شد. ابتلا به ویروس کووید ۱۹ نیز یکی از عوامل ایجاد سندروم خستگی مزمن در برخی افراد است.

ژنتیک

محققان دریافته‌اند در برخی موارد فردی که در خانواده سابقه سندرم خستگی مزمن را دارد استعدادش در ابتلا به سندرم خستگی مزمن بیشتر است. اما تاکنون هیچ ژنی که قطعا مسئول این بیماری باشد شناخته نشده است.

هورمون‌ها

اختلالات خواب، عفونت‌ها، سموم، استرس فیزیکی یا ذهنی، رژیم غذایی نادرست و عوارض خودایمنی می‌توانند سبب نوساناتی در هورمون‌ها شوند و این شیوه بدن برای محافظت از خودش جهت کاهش نیاز به انرژی در بدن است که منجر به خستگی می‌شود.

تغییرات سیستم ایمنی

سیستم ایمنی افرادی که سندرم خستگی مزمن دارند ظاهرا تا حدودی مختل است؛ اما هنوز معلوم نیست آیا این اختلال در سیستم ایمنی بدن در ابتلا به سندرم خستگی مزمن نقش دارد یا خیر.

دانستنی‌ها

تغذیه در مبتلایان به کبدچرب

بنابر اظهار و تاکید متخصصان، کبدچرب درمان دارویی قطعی ندارد و تغییر در شیوه زندگی، درمان اصلی و پیشگیرانه این بیماری است. کبدچرب بر اثر تجمع چربی در سلول‌های کبد به‌وجود می‌آید و در افرادی که دچار اختلال در متابولیسم بدن هستند و چربی و قندخون‌شان بالاست، بیشتر دیده می‌شود. البته فردی که به آن مبتلا می‌شود، زمینه ژنتیکی هم دارد. در این بیماری تری‌گلیسیریدی که در سلول‌ها تجمع یافته از سلول‌های کبدی خارج نمی‌شود و وقتی به‌تدریج چربی در سلول‌های کبدی جمع می‌شود، اصطلاحا می‌گویند فرد دچار کبدچرب شده است. تا این مرحله کبدچرب قابل درمان است اما در صورتی که فرد متوجه نشود یا پیگیر درمان نباشد، وارد مرحله «سیروز» و بدخیمی‌های کبدی می‌شود که درمان ندارد؛ زیرا سلول‌های کبدی تخریب شده و راهی جز پیوند کبد باقی نمی‌ماند. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، متاسفانه یکی از مشکلات کبدچرب این است که نشانه خاصی ندارد و فقط با انجام آزمایش یا سونوگرافی می‌توان این بیماری را تشخیص داد. البته برخی علائم در بیماران مبتلا ممکن است وجود داشته باشد که از جمله آن خستگی و درد در ناحیه بالا و سمت راست شکم است. ۷۰ درصد افراد دچار کبدچرب به اضافه‌وزن و چاقی مبتلا هستند و سابقه قند و چربی خون بالا دارند. در واقع کسانی که رژیم غذایی ناسالمی دارند (به‌خصوص مصرف بالای چربی‌های اشباع و قندهای ساده) و فعالیت بدنی‌شان کم است، بیشتر به کبدچرب مبتلا می‌شوند. کبدچرب درمان دارویی قطعی ندارد. تغییر در شیوه زندگی، درمان اصلی و پیشگیرانه این بیماری است. فردی که به چاقی مبتلاست، با کمی کاهش‌وزن بهبود می‌یابد. مطالعه‌های مختلف نشان داده‌اند اگر این افراد ۵ تا ۱۰ درصد وزن‌شان را کاهش دهند، آنزیم‌های کبدی به حد طبیعی باز می‌گردد. این افراد باید رژیم غذایی خاصی داشته باشد تا هرچه سریع‌تر بهبود یابند و بیماری وارد مرحله ۲ و ۳ نشود. میزان کربوهیدرات (قند) و به‌خصوص کربوهیدرات‌های ساده و همین‌طور چربی، به‌خصوص چربی‌های اشباع، باید در رژیم این افراد کم شود. مبتلایان به این بیماری بهتر است برای پخت‌وپز از چربی‌های غیراشباع مانند روغن‌های مایع و گیاهی مثل روغن کانولا و زیتون استفاده کنند؛ حتما چربی‌های قابل رویت گوشت را (چه قرمز چه سفید) بگیرند و ترجیحا در هفته بیش از ۲ بار گوشت قرمز نخورند و مصرف فیبر را افزایش دهند.

نقش مثبت مصرف ماهی

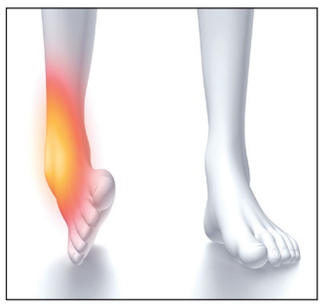
فیبر در انواع سبزی و سبوس غلات به‌وفور یافت می‌شود. میوه‌ها هم فیبر خوبی دارند، اما چون حاوی قند فراوانی هستند، باید به میزان متعادل (یعنی حداکثر ۳ واحد در روز و به دفعات) میوه مصرف داشته باشند؛ یعنی بیمار مبتلا به کبدچرب نمی‌تواند ۳ میوه را در یک زمان مصرف کند، اما مصرف سبزی‌ها برایش آزاد است. مصرف غلات سبوس‌دار یا سبوس به صورت جدا در سوپ، کوکو، کتلت و... نیز برای این بیماران مفید است. همچنین موادغذایی با خواص ضدالتهابی مثل روغن ماهی نیز بهتر است در برنامه غذایی این افراد گنجانده شود. ورزش و تحرک بدنی برای مبتلایان به کبدچرب ضروری است. با این سبک زندگی چربی کمتری در سلول‌های کبد ذخیره می‌شود و به مرور بهبود می‌یابند.

یادداشت

نکاتی در مورد دردهای مچ پا

علی ترکمان
فوق‌تخصص ارتوپدی

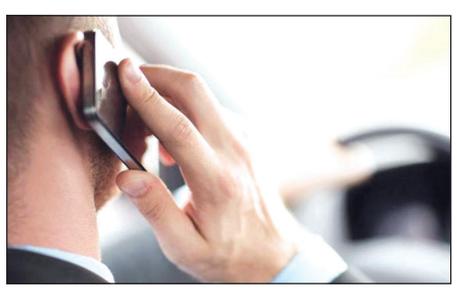
به طور کلی ما یکسری دردهایی داریم که عامل آن می‌تواند بیماری‌های رماتیسمی باشد. بیماری‌های رماتیسمی، مفاصل را درگیر می‌کند که یکی از مفاصل آسیب‌پذیر، ناحیه‌ی مچ پا است که می‌تواند به‌علت رماتیسم باشد البته خوشبختانه دردهای رماتیسمی و ناحیه پا خیلی شایع نیست. دردهای مچ پا بیشتر به‌علت کار، فعالیت و فشار زیاد است و این فشارها باعث می‌شود تاندون‌های مچ پا التهاب‌دار می‌شوند. به دردهای ناحیه پاشنه پا، نیز التهاب پاشنه کف پا یا خار پاشنه می‌گویند. در کودکان هم مچ پا ممکن است درد بگیرد که اکثرا به‌علت رشد بچه است و مشکلی ایجاد نمی‌کند؛ اما گاهی به‌صورت مادرزادی است و حرکت‌ها و فعالیت‌های کودک ممکن است، دردآور باشد؛ اما باید بررسی شود تا علت مشخص شود. خوشبختانه دردهای مچ پا و پاشنه خطراتی ندارند و نگران‌کننده نیستند. درد اذیت‌کننده است؛ اما آینده بدی ندارد. دردها تا دو ماه می‌توانند با دارو آرام شوند؛ اما اگر بیشتر از دو ماه به‌طول انجامید نیاز به بررسی است. افرادی که صافی کف پا دارند یا افرادی که افزایش قوس کف پا دارند، دچار درد می‌شوند که فشار در آن ناحیه دردشان را بیشتر می‌کند. این افراد از کفی باید استفاده کنند تا کمک‌کننده باشد و فشار را کمتر کند. در موارد شدیدتر ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد. ورم یکی از مشخصه‌های بیماری‌های رماتیسمی است، اما باید دقیق‌تر بررسی و معاینه شود. مفصل هم باید بررسی شود تا علت ورم مشخص گردد. دردهای مچ پا که هنگام حرکات کششی ایجاد می‌شود، اغلب به‌خاطر خستگی کار و فشار فعالیت است و ممکن است اشکال ساختاری داشته باشند از این‌رو، عضلات‌شان خسته شود و درد داشته باشند که با حرکات کششی خستگی کم می‌شود و درد کاهش می‌یابد.



نکته

صحبت با تلفن همراه فشار خون را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که استفاده از تلفن همراه ممکن است با سطح فشار خون مرتبط باشد. به گزارش هلث لاین، هر چه فرد زمان بیشتری را با تلفن همراه سپری کند، خطر ابتلاء به فشار خون بالا بیشتر می‌شود. در این مطالعه از داده‌های ۲۱۲۰۴۶ نفر از داده‌های سلامت بریتانیا استفاده شد. فشارخون بالا با پیامدهای منفی سلامتی از جمله نارسایی قلبی، حمله قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی و خطر سکته مرتبط است. محققان با بررسی داده‌های پیگیری شرکت‌کنندگان به ارتباط بین استفاده بیشتر از تلفن‌همراه و موارد جدید فشارخون بالا پی بردند. آنها همچنین عواملی مانند خطر ژنتیکی فشار خون بالا را بررسی کردند. از شرکت‌کنندگان در مورد میزان استفاده از تلفن‌همراه و مدت زمانی که صرف تماس با تلفن می‌کنند یا تماس می‌گیرند، سؤالاتی پرسیده شد. محققان افرادی که حدود ۳۰ تا ۵۹ دقیقه، ۱ تا ۳ ساعت، ۴ تا ۶ ساعت یا بیش از ۶ ساعت در هفته با تلفن صحبت می‌کردند، را بررسی کردند. هرچه افراد در هفته بیشتر با تلفن صحبت کنند، احتمال ابتلاء به فشار خون بالا بیشتر می‌شود. افرادی که حدود ۳۰ تا ۵۹ دقیقه در هفته با تلفن صحبت می‌کنند، ۸ درصد افزایش خطر ابتلاء به فشارخون داشتند. افرادی که ۱ تا ۳ ساعت با تلفن صحبت می‌کنند، ۱۳ درصد، افرادی که ۴ تا ۶ ساعت با تلفن صحبت می‌کنند، ۱۶ درصد و افرادی که بیش از ۶ ساعت در هفته با تلفن صحبت می‌کنند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به فشارخون هستند. این تیم همچنین بررسی کرد که آیا نگه‌داشتن تلفن در دست یا استفاده از یکدستگاه هندزفری با خطر فشارخون بالا مرتبط است یا خیر. اما آنها دریافتند که استفاده از دستگاه‌های هندزفری تغییر قابل‌توجهی در سطح موارد جدید فشارخون بالا ایجاد نمی‌کند. نویسنده تحقیق دکتر «ژیانهوی کین» می‌گوید: تیم تحقیق امیدوار است که این مطالعه بتواند به یافته‌های جدیدی در آینده منجر شود و در عین حال به مردم کمک کند تا اکنون انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشند. وی در ادامه می‌افزاید: یافته‌های ما نشان می‌دهد تا زمانی که زمان تماس هفتگی کمتر از نیم ساعت باشد، صحبت با موبایل ممکن است بر خطر ابتلاء به فشارخون بالا تأثیری نداشته باشد. ما نیازمند تحقیقات بیشتری در این باره هستیم، اما تا آن زمان عاقلانه به‌نظر می‌رسد که تماس‌های تلفن‌همراه را برای حفظ سلامت قلب به حداقل برسانیم.



ورزش تنفسی ابتلا به آلزایمر را کاهش می‌دهد

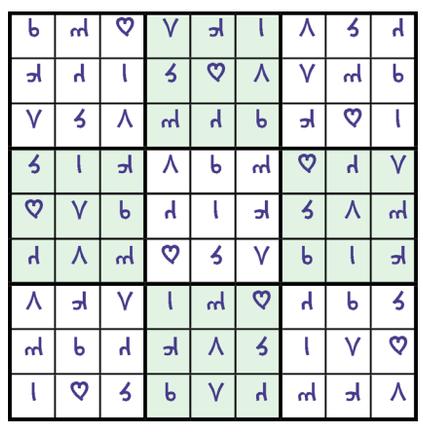
تمرینات تنفسی می‌تواند سطح پروتئین کلیدی مرتبط با آلزایمر را تغییر دهد. یک مطالعه جدید نشان می‌دهد ورزش تنفسی ممکن است به کاهش خطر زوال عقل کمک کند. شرکت‌کنندگان در تمرینات تنفسی ساده دو بار در روز به مدت چهار هفته شرکت کردند. در پایان مطالعه، محققان سطوح پایین‌تری از پروتئین‌های کلیدی مرتبط با بیماری آلزایمر را در خون آنها یافتند. تمرینات تنفسی ساده که با کاهش استرس مرتبط هستند شامل یوگا، مدیتیشن و ایجاد تعادل در بدن هستند. به گفته محققان، نحوه تنفس ما بر ضربان قلب ما تأثیر می‌گذارد که بر سیستم عصبی و نحوه تولید و پاکسازی پروتئین‌ها توسط مغز تأثیر می‌گذارد. نویسندگان حدس می‌زنند که مکانیسم‌های مختلفی وجود دارد که از طریق آنها تغییر الگوهای تنفسی می‌تواند بر تجمع پروتئین‌های آلزایمر در مغز تأثیر بگذارد.

«هندوانه» بیماری قلبی را کاهش می‌دهد

تحقیقات نشان می‌دهد که هندوانه ممکن است حتی بیشتر از آنچه قبلا تصور می‌شد مغذی باشد و می‌تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. محققان دریافتند: شرکت‌کنندگانی که در یک مطالعه هندوانه بیشتری می‌خوردند، موادمغذی ضروری از جمله فیبر، پتاسیم و ویتامین C بیشتری دریافت می‌کردند. هندوانه می‌تواند به بهبود هیدراتاسیون و کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. نویسندگان داده‌ها را در دوره‌های ۲۰۰۳-۲۰۱۸ تجزیه‌وتحلیل کردند. آنها دریافتند: افرادی که هندوانه مصرف می‌کنند، موادمغذی ضروری از جمله فیبر غذایی، منیزیم، پتاسیم، ویتامین C و ویتامین A و همچنین لیکوپن و سایر کاروتنوئیدها را دریافت می‌کنند. محققان، فواید سلامت قلب هندوانه را با لیکوپن، یک آنتی‌اکسیدان گیاهی مرتبط می‌دانند. لیکوپن با کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی یا مرگ زودرس مرتبط است. محققان می‌گویند: هندوانه فشارخون را هم کاهش می‌دهد.

جدول سودوکو

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



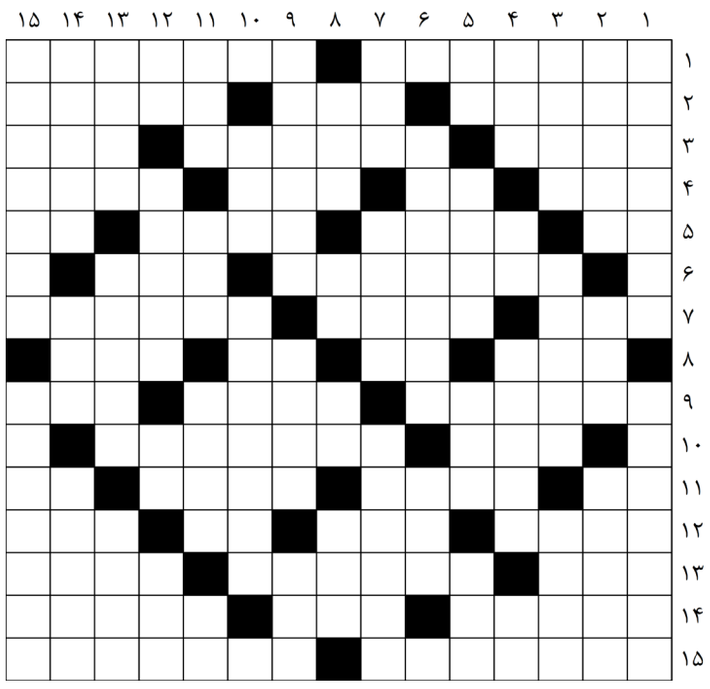
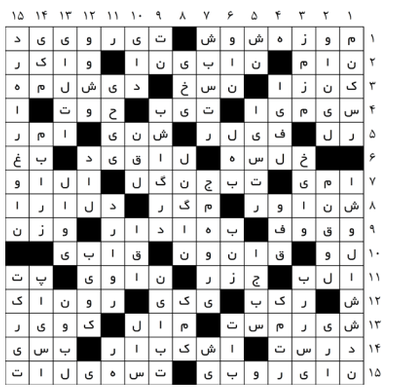
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۵۵۵

افقی

۱- کتابی نوشته ابن قتیبه دینوری- سریالی از حسین سهیلی‌زاده ۲- هم‌وزن- از بیماری‌های واگیردار- هر اتاقی دارد ۳- جانشین- فیلمی با بازی جمشید هاشم‌پور- فارسی امروزی ۴- دروازه‌بان- اجاق کیک‌پزی- گناه- سخن درگوشی ۵- کشنده بی‌صدا- خورشید گرفتگی- اسب بارکش- رطوبت ۶- وحشت‌انگیز- دستی ۷- فرزوزرنگ- چیزی را به کسی سپردن- پایتخت ازبکستان ۸- واحد شمارش گاو- تنها- پسوندشباهت- امر به رفتن ۹- فیلمی از کارول ریدـ مامورکنترل- انسان ۱۰- از دختران حضرت شعیب(ع)- روشی برای حفظ جسد ۱۱- وزیدن باد- پیه و چربی- سردابه مردگان- منقارکوتاه ۱۲- تکه‌وقطعه- ذهن‌وخاطر- چه چیزی- جعبه میز ۱۳- نوعی بستنی- جای آموزش‌هنر- سخن‌وبیان ۱۴- به دنیا آمده- پرستارکودک- زدوبند ۱۵- انجمن علمی- فیلمی از ویلیام وایلر

عمودی

۱- آهنگ می‌سازد- مسافر ۲- پروآکنده- تیزوقاطع- شکست خوردن در بازی ۳- جاده‌وراه- زهرکشنده- سرها ۴- انگور- نمی‌شنود- روشنایی صبح- پارچه‌کهنه ۵- گندم- تباهی- هذیان بیمار- گوسفند قربانی ۶- فیلمی از خسروسینایی- وسط‌ومیان ۷- بالا- جایگزین کبریت- دریاچه‌ای در فارس ۸- یارخراج!- اشاره‌به‌دور- رایحه- ستون کشتی ۹- کارخانه‌ای- جاویدوهمیشه- بخشش ۱۰- پرنده‌سعادت- تاریخ کوتاه‌ومختصر ۱۱- صوت- امر به آمدن- بلندمرتبه- زمین‌شوی دسته‌دار ۱۲- قدم یکپا- سریالی از مهران مدیری- یک خودمانی- ازپرندگان ۱۳- اتاقک چوبی- یکدل‌ویکزبان- بزرگ ۱۴- برادر حضرت موسی(ع)- مدت زمان قانونی بازی فوتبال- معادل فارسی سیگنال ۱۵- پسرداریوش یکم و ملکه پارمیس دختر بردیا بود- سریالی از سیدجمال سیدحاتمی



حل جدول ۱۵۵۴