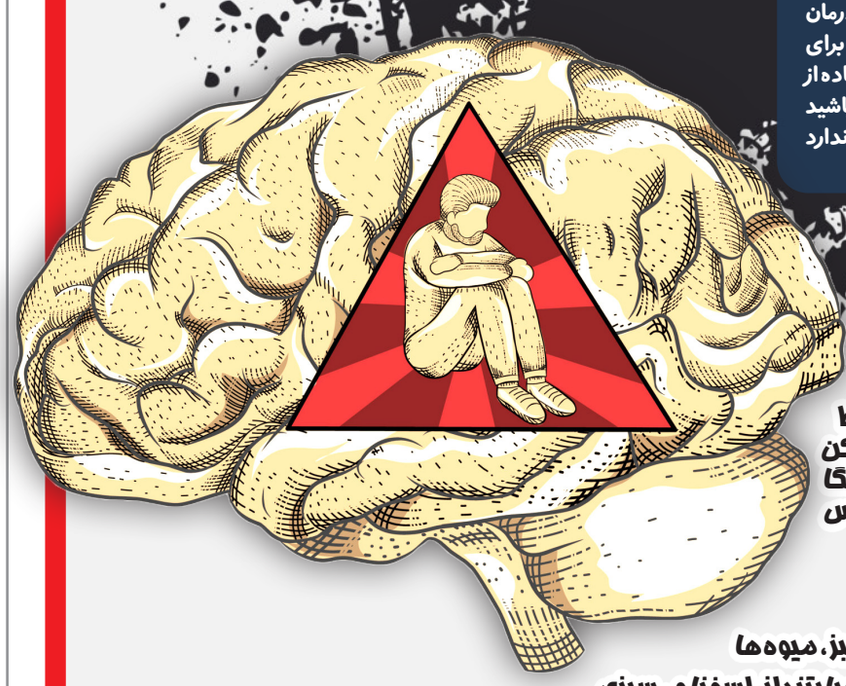
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۴۹
یکشنبه
۱۴۰۳•۰۷•۲۹
۱۶ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶/ ۲۰ اکتبر ۲۰۲۴

بهترین درمان‌های طبیعی برای افسردگی

هیچ دلیل واحدی برای ابتلا به افسردگی وجود ندارد؛ در عوض، چندین عامل خطر بالقوه وجود دارد مثل ژنتیک و عوامل بیولوژیکی، محیطی و روانی و ... افسردگی می‌تواند در کنار سایر بیماری‌های روحی یا جسمی، به دنبال رویدادهای آسیب‌زای زندگی یا به طور مستقل نیز رخ دهد. بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی به دنبال درمان نیستند، اگرچه اکثریت آنها می‌توانند از درمان طبیعی سود ببرند. مطالعات نشان می‌دهد که برخی از داروهای طبیعی برای افسردگی ممکن است برای برخی افراد به‌خوبی کار کنند. اگر قصد استفاده از هر مکمل یا درمانی را دارید، ابتدا با پزشک صحبت کنید. به خاطر داشته باشید که خود درمانی افسردگی و اجتناب یا به تعویق انداختن مراقبت‌های استاندارد می‌تواند عواقب جدی برای سلامتی داشته باشد.



امگا۳

اسیدهای چرب امگا ۳ نوعی چربی هستند که برای عملکرد طبیعی مغز مورد نیاز هستند. بدن ما نمی‌تواند اسیدهای چرب امگا ۳ بسازد، بنابراین آنها باید از طریق رژیم غذایی به دست آیند. مطالعات افسردگی را با مصرف کم اسیدهای چرب امگا ۳ مرتبط دانسته‌اند. امگا ۳ همراه با داروهای ضدافسردگی ممکن است بهترین راهکار باشند. ماهی‌ها غنی‌ترین منابع امگا ۳ هستند. روغن ماهی و روغن کبد ماهی نیز در دسترس هستند.

فولات

فولات یک ویتامین B است که در سبزیجات برگ سبز، میوه‌ها و غلات کامل یافت می‌شود. غذاهای غنی از فولات عبارتند از: اسفناج، سبزی شلغم، مارچوبه، کلم بروکسل، کلم بروکلی، لوبیا، پرتقال، بادام‌زمینی و غلات کامل.

زعفران

طبق مطالعات زعفران ممکن است علائم افسردگی را بهبود بخشد؛ با این حال، نگرانی‌هایی در مورد مسمومیت در دوزهای بالا وجود دارد و زنان باردار باید از مصرف زعفران خودداری کنند. در دوزهای پایین‌تر، عوارض جانبی ممکن است شامل خواب‌آلودگی، ناراحتی معده، تهوع یا استفراغ و واکنش‌های آلرژیک احتمالی باشد.

ویتامین B۶

ویتامین B۶ برای تولید انتقال دهنده‌های عصبی سروتونین و دوپامین مورد نیاز است.

منیزیم

بیشتر افراد در رژیم غذایی خود منیزیم کافی دریافت نمی‌کنند. منابع خوب منیزیم: حبوبات، آجیل، غلات کامل و سبزیجات سبز است.

ورزش

ورزش منظم یکی از موثرترین و کم‌هزینه‌ترین راه برای بهبود خلق و خو است. ورزش، به‌ویژه ورزش‌های هوازی، خلق‌وخو را افزایش و هورمون‌های استرس را کاهش می‌دهد.

توصیه

اگر قصد استفاده از هر مکمل یا درمانی را دارید، ابتدا با متخصص سلامت روان صحبت کنید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

دانستنی‌ها

مشکلات بینایی مرتبط با سن

با افزایش سن، چشم نیز مانند سایر اندام‌های بدن تغییر می‌کند و ممکن است به بیماری‌های مختلفی مبتلا شود که نیاز به درمان فوری دارند. تغییرات بینایی مرتبط با سن ممکن است با افزایش سن اتفاق بیفتد اما مشکلات چشم چیزی نیست که شما به سادگی آن را درمان کنید. به همین دلیل است که معاینات منظم با چشم پزشک بسیار مهم است. شما می‌توانید اقداماتی را برای کاهش خطر مشکلات بینایی مرتبط با سن انجام دهید یا اگر تغییراتی در بینایی خود دارید، می‌توانید پیشرفت آنها را کند کنید.

دژنراسیون ماکولا

در دژنراسیون ماکولا یا همان AMD یا قسمت مرکزی بافتی که پشت چشم شما را می‌پوشاند (شبکیه) آسیب می‌بیند. این بیماری کارهای مربوط به دید مرکزی برای مثال خواندن حروف ریز یک کتاب را بسیار سخت‌تر می‌کند اما شما هنوز دید جانبی دارید. نوع خشک AMD نه نفر از هر ده نفر مبتلا به دژنراسیون ماکولا را تحت تاثیر قرار می‌دهد که باعث از دست دادن تدریجی وظریف‌تر بینایی در اثر تجزیه سلول‌های شبکیه می‌شود؛ برای مثال، ممکن است قسمت‌هایی از حروف را ببینید یا خطوط مستقیم ممکن است موج دار به نظر برسند. علائم دیگر عبارتند از: دید مه‌آلود، نیاز به نور اضافی یا داشتن مشکل هنگام رفتن از نور شدید به نور کم، مشکل در خواندن یا تشخیص چهره افراد، رنگ‌ها کمتر زنده به نظر می‌رسند. نوع مرطوب AMD باعث از دست دادن ناگهانی و شدید بینایی مرکزی در اثر نشت رگ‌های خونی در داخل یا زیر شبکیه می‌شود. ممکن است یک نقطه تاریک بزرگ را در مرکز دید خود مشاهده کنید. اگر این نقاط کور را دارید، فورا به چشم پزشک مراجعه کنید. علائم دیگر عبارتند از: تحریف دید، اجسامی که برای هر چشم اندازه متفاوتی دارند؛ رنگ‌ها در هر چشم کمتر زنده یا متفاوت ظاهر می‌شوند، اگر سیگار می‌کشید، سابقه خانوادگی AMD دارید یا چاق هستید، ممکن است احتمال ابتلا به AMD بیشتر شود. عوامل خطر دیگر عبارتند از: ژنتیک، قرارگرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش (UV) و کمبود مواد مغذی به شبکیه. هیچ درمانی برای AMD وجود ندارد، اما گزینه‌هایی وجود دارد که ممکن است پیشرفت دژنراسیون ماکولا مرطوب را کاهش دهد. درمان ضد VEGF: رشد رگ‌های خونی جدید در چشم را که می‌تواند بینایی را تهدید کند، محدود می‌کند. مهارکننده‌های VEGF/Ang-۲: به تثبیت این رگ‌های خونی جدید حساس کمک می‌کنند تا نشت نکنند. آنها همچنین عروق را نسبت به اثرات VEGF کمتر حساس می‌کنند. لیزر: در این روش از گرما برای اختلال در بیماری استفاده می‌کند. فتودینامیک تراپی: عروق خونی چشم را که نشت می‌کنند و به بینایی آسیب می‌رسانند را از بین می‌برد. مکمل‌های غذایی نیز می‌توانند کمک‌کننده باشند. یک مطالعه اخیر نشان داد که ترکیب ویتامین و مواد معدنی معروف به AREDS۲ موثرترین است. تحقیقات نشان می‌دهد که این مکمل می‌تواند پیشرفت AMD را تا حدود ۲۵ درصد کند کند. برخلاف فرمول اصلی AREDS، AREDS۲ حاوی آنتی‌اکسیدان لوتئین و زآگزانتین است و بتاکاروتن ندارد.

گلوکوم

گلوکوم گروهی از بیماری‌های چشمی است که باعث کاهش بینایی می‌شود. فشار زیاد داخل چشم یا گردش خون ضعیف باعث آسیب به عصب بینایی می‌شود. (این عصب تصاویر را از چشم به مغز منتقل می‌کند) اشکال رایج‌تر گلوکوم به کندی رشد می‌کنند و در اوایل علائم واضحی از خود نشان نمی‌دهند. ممکن است ندانید که به آن مبتلا شده‌اید اما گلوکوم می‌تواند باعث نابینایی شود. افزایش سن نیز احتمال آن را بیشتر می‌کند. همچنین موارد زیر می‌توانند ریسک ابتلای فرد به این بیماری چشمی را بیشتر کنند: سابقه خانوادگی گلوکوم، اصل و نسب آفریقایی یا اسپانیایی، سطح بالای دوربینی یا نزدیک بینی، آسیب چشم در گذشته، فشار چشم بالا یا فشارخون پایین، دیابت. درمان‌ها شامل: استفاده از قطره چشمی، سایر داروها، لیزر درمانی و جراحی است.

آب مروارید

اگر مبتلا به آب مروارید شده‌اید، عدسی چشم شما کدر می‌شود و دید تار می‌شود. این وضعیت اغلب با پیری مرتبط است. آب مروارید با این علائم همراه است: دید تار یا ابری؛ کمی شبیه نگاه‌کردن به شیشه جلوی کثیف، دوبینی با یک چشم، مشکل در دید در شب یا در نور کم، هاله‌های اطراف چراغ‌ها، حساسیت به نور و تابش خیره‌کننده، رنگ‌های محو یا زرد، یا مشکل در تشخیص تفاوت بین آبی و سبز، مشکل در دیدن یک شی در پس زمینه‌ای هم رنگ. موارد خطر: قرارگرفتن زیاد در معرض نور خورشید، سیگارکشیدن، کلسترول بالا یا فشارخون بالا، دیابت، آسیب یا جراحی قبلی چشم، سابقه خانوادگی آب مروارید. در مراحل اولیه، تنها چیزی که نیاز دارید، عینک است. استفاده از نورهای روشن‌تر برای مطالعه یا ذره‌بین نیز ممکن است کمک‌کننده باشد. اگر هاله می‌بینید، رانندگی در شب را محدود کنید. اگر آب مروارید شروع به تداخل در زندگی روزمره شما کند، یک چشم پزشک متخصص در جراحی آب مروارید می‌تواند عدسی کدر را برداشته و آن را با یک کاشت لنز شفاف جایگزین کند.

سایر بیماری‌های شبکیه

رتینوپاتی دیابتی یکی از عوارض دیابت کنترل نشده است و زمانی اتفاق می‌افتد که رگ‌های خونی در شبکیه رشد می‌کنند و مایع نشت می‌کند یا خونریزی می‌کند. ممکن است از جمله علائم دیگر، تاری دید و مشکل در خواندن داشته باشید. لیزردرمانی می‌تواند نشت را در مراحل اولیه بیماری برطرف و کنترل کند و گاهی از عوارض جدی‌تر جلوگیری کند اما بهترین راه برای محافظت از بینایی، نظارت و حفظ سطح طبیعی قند خون است. انسداد عروق شبکیه یکی از عوارض شایع دیابت یا گلوکوم است و زمانی اتفاق می‌افتد که یک سیاهرگ در شبکیه مسدود شود. همچنین اگر فشارخون بالا یا تنگی شریان‌ها داشته باشید، احتمال بیشتری دارد. بسته به نوع انسدادی که دارید، ممکن است از دست دادن بینایی کم، بدون درد و متوسط داشته باشید که مدام عود می‌کند. یا ممکن است از دست دادن بینایی و درد شدید و ناگهانی داشته باشید که نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد. برای هر دو باید فورا به پزشک مراجعه کنید.

یادداشت

پیشگیری از نفخ نوزاد

امیر زمانی
متخصص اطفال

نفخ نوزادان یا عبور گاز از دستگاه گوارش نوزاد، یک اتفاق رایج است. با این حال، نفخ بیش از حد می‌تواند باعث ناراحتی و تحریک‌پذیری در نوزادان شود. والدین می‌توانند اقدامات مختلفی را برای جلوگیری از نفخ شکم در نوزادان خود انجام دهند. یکی از روش‌های اینکه اطمینان حاصل شود که کودک در هنگام شیردادن به درستی قرار گرفته است. نگه‌داشتن کودک در حالت عمودی یا با زاویه ۴۵ درجه در حین شیردهی می‌تواند به جلوگیری از ورود هوا به دستگاه گوارش کودک کمک کند و احتمال نفخ را کاهش دهد. یکی دیگر از راه‌های کاهش نفخ در نوزاد، آروغ‌زدن مکرر آن‌ها در حین و بعد از تغذیه است. این به آزادشدن هوای محبوس شده در معده کودک کمک می‌کند. برای آروغ‌زدن نوزاد، او را به‌صورت عمودی نگه دارید و به آرامی به پشت او ضربه بزنید یا مالش دهید. والدین همچنین می‌توانند برای جلوگیری از نفخ شکم، تغییراتی در رژیم غذایی کودک خود ایجاد کنند. مادران شیرده می‌توانند از خوردن غذاهایی مانند لوبیا، کلم و کلم بروکلی که باعث ایجاد گاز معده می‌شوند اجتناب کنند و در عوض از غذاهایی که هضم آنها آسان است استفاده کنند. یکی دیگر از راه‌ها برای درمان نفخ نوزاد، ماساژ است. ماساژ آرام شکم کودک می‌تواند به حرکت گاز محبوس شده و تسکین ناراحتی کمک کند. می‌توانید این کار را با قراردادن دست روی شکم کودک و مالیدن آن به صورت دایره‌ای انجام دهید. خواباندن نوزاد هم به پشت و حرکت دادن آرام پاهای او در یک حرکت دوچرخه‌سواری می‌تواند به حرکت گاز در سیستم گوارشی او کمک کند. درضمن والدین نباید بیش از حد نگران یا نگران باشند، اگر نوزاد بیش از حد گریه می‌کند یا علائم ناراحتی را نشان می‌دهد، ممکن است نیاز به مشاوره پزشکی از یک متخصص اطفال باشد. همچنین اطمینان از پوشیدن لباس‌های راحت و گشاد که به شکم او فشار نمی‌آورد، ضروری است. به طور خلاصه، در حالی‌که نفخ شکم می‌تواند برای نوزادان ناراحت‌کننده باشد، والدین می‌توانند اقدامات متعددی را انجام دهند تا به کودک خود کمک کنند احساس راحتی بیشتری کند.

معضل تأخیر در روند درمان سرطان کودکان

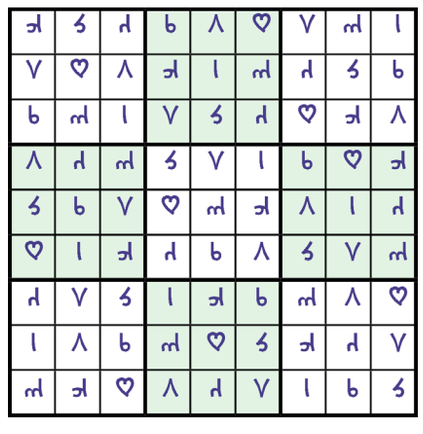
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: خانواده‌ها تداوم یک علامت در کودک خود را باید یک زنگ خطر بدانند و به متخصص اطفال مراجعه کنند. ابراهیم کریمی، افزود: در کشور ما فاصله علمی زیادی میان سطح جامعه و متخصصان وجود دارد که رسانه‌ها باید این فاصله را پر کنند. وی با اشاره به برگزاری کنفرانس «تازه‌های سارکوم سر و گردن»، افزود: یکی از معضلات موجود در درمان انواع سرطان کودکان از جمله سارکوم تأخیر از سوی خانواده به‌دلیل وجود فاصله علمی زیاد میان متخصصان و عامه جامعه است. کریمی همچنین با اشاره به اینکه سارکوم‌های کودکان نادر هستند، خاطرنشان کرد: برگزاری کنفرانس تازه‌های سارکوم سر و گردن فرصتی برای به اشتراک گذاشتن تجربیات علمی پزشکان و استادان است و دانش کاربردی آنها را افزایش می‌دهد. و چه نیکوست این کنفرانس بین‌المللی شود.

تنهایی احتمال زوال عقل را ۳۱ درصد افزایش می‌دهد

یک مطالعه نشان می‌دهد که تنهایی مداوم با افزایش سن بر مغز افراد تأثیر می‌گذارد و احتمال ابتلا به زوال عقل را در افراد افزایش می‌دهد. در این مطالعه تنهایی و سلامت عصبی بیش از ۶۰۰ هزار نفر بررسی شد. این مطالعه نشان داد که تنهایی با افزایش ۳۱ درصدی احتمال ابتلای فرد به هر نوع زوال عقل مرتبط است. به‌گفته دکتر «پاراییس سولبهاین»، محقق ارشد، «این موارد یافته‌ها نشان می‌دهند که تنهایی یک عامل خطر بسیار مهم در ایجاد زوال عقل در آینده است.» سولبهاین خاطرنشان کرد: «تنهایی به طرق مختلف بر سلامت، از جمله طول عمر ما تأثیر می‌گذارد.» او توضیح داد: «تنهایی برای سلامت شناختی بسیار مهم است، زیرا تنهایی منجر به ایجاد زوال عقل، زوال عقل عروقی، بیماری آلزایمر و اختلالات شناختی عمومی‌تر می‌شود. تنهایی را می‌توان تغییر داد.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

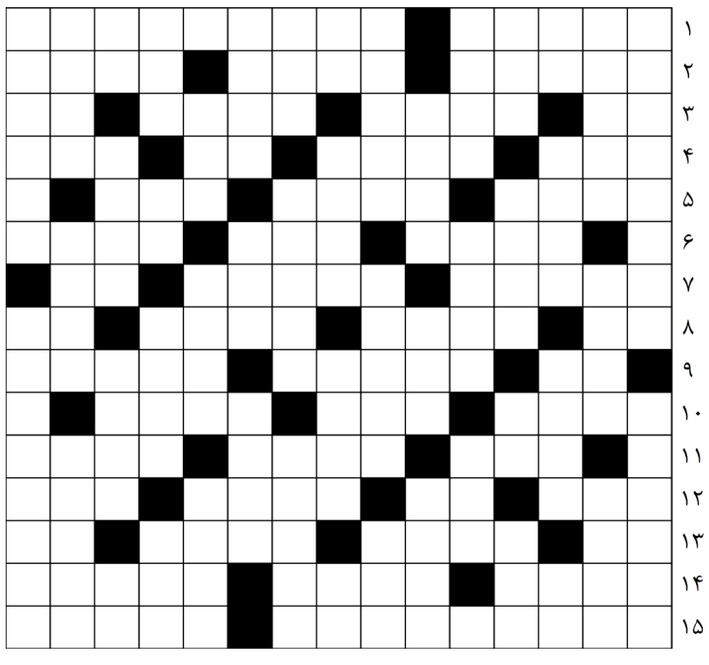
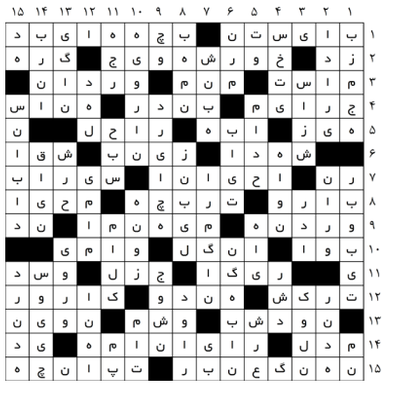
شماره ۱۹۴۹

افقی

۱- پادشاه و یگانه عصر- حرف‌های بیهوده گفتن ۲- زمان تولد- نوبت‌ودفعه- داروی سیاه معطر ۳- صدای درد- دم بریده- نقطه وسط دایره- دست عرب ۴- تازیانه- هرکدام- پدربزرگ‌ونیا- عدم‌ونیستی ۵- ایوان‌ومهتابی- بیماری وبا- پایتخت اتریش ۶- هجوم‌وحمله- با اهمیت- گدایی ۷- ناامیدشدن جوینده- مناطق- اداواطوار ۸- علامت مفعولی- باران پیاپی- مقابل نسیه‌ای- نام ترکی ۹- گرداگرد لب و دهان- روزرستاخیز- کشیکچی ۱۰- پارچه- آبرووعزت- عنصر قلیایی نرم و مومی شکل ۱۱- پارچه مشبک- گلابی- پرتاب‌شده ۱۲- کشورفراعنه- نگاه خیره- زن نافرمان- ذهن و خاطر ۱۳- حیوان وحشی- نقش‌ها- مقابل عوام- دانه خوشبو ۱۴- مرکز استان مرکزی- پرچم و بیرق- فراق و دورازهم بودن ۱۵- فیلمی از نانسی مایرز- عنکبوت

عمودی

۱- طالب زناشویی- محسوب و به‌شمار ۲- رنجیده و ناراحت- بانو- بالابرنده ۳- حرف انتخاب- شهری در استان مکه- پوشاننده- مادرعرب ۴- کتاب مقدس هندوان- توانایی خواندن‌ونوشتن- نمایش- پسندیده و خوب ۵- مقام‌ودرجه- دارای غلظت کم- روزی ۶- تیردان- گوسفند ماده- هم‌بازی هاردی ۷- نوعی میمون- آشکار- غمگین نیست ۸- وتر کمان- صفت میوه خراب- آنکه تفریط کند- حرف دهن‌کجی ۹- دردورنج- توهین‌کردن- شکست‌خوردن در بازی ۱۰- از شهرهای کرمان- حق‌دار- کشتی ژاپنی ۱۱- تنبل جالیزی- ترکیب ید و عنصر دیگر در آن- نیاز ۱۲- سلاح رستم- عدد تنها- پدر از دست داده- صوت ۱۳- گشوده- از خوراک سنجاب- جمله دستوری- واحد سطح ۱۴- سمت راست- ساز و برگ اسب- حقیقت و طبیعت چیزی ۱۵- منحصربه فرد- کارگردان فیلم لورنس عربستان



حل جدول ۱۹۴۸