آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۸۱
شنبه
۱۴۰۲•۰۴•۰۳
۰۵ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۲۴ ژوئن ۲۰۲۳

خوراکی‌هایی که موجب بی‌خوابی می‌شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی

همه ما می‌دانیم که مصرف کافئین قبل از خواب، برای افرادی که به‌راحتی نمی‌خوابند، یک فاجعه است. قهوه یا چای قبل از خوابیدن را متوقف کنید. آنچه قبل از خواب می‌خوریم، تاثیر ویژه‌ای در کیفیت خواب ما دارد، اما مطالعات نشان می‌دهد که حتی بر چیزی که روز بعد انتخاب می‌کنیم هم اثر می‌گذارد. برخی از خوراکی‌های نه‌چندان سالم، می‌توانند پشت بی‌خوابی شما باشند.

غذاهای تند

غذاهای تند را قبل از خوابیدن نخورید، زیرا این غذاها می‌توانند باعث ناراحتی معده و سوزش قلب شوند. سوزش سردل هنگام خوابیدن بدتر می‌شود، زیرا اسیدمعده در مری جمع می‌شود. بیدارشدن مکرر در طول شب، ساعات حساس استراحت در طول شب را نابود می‌کند و موجب تولید احساسات منفی می‌شود.

فست‌فود

فست‌فود و سایر میان‌وعده‌های چرب برای هضم بدن سخت هستند و اغلب می‌توانند منجر به سوزش قلب شوند. هرچه غذای شما چربی بیشتری داشته باشد، اسیدمعده بیشتری تولید خواهد کرد.

دسر

خوردن دیرهنگام دسر باعث احساس هوشیاری و بالارفتن انرژی شما می‌شود. قبل از خوابیدن از خوردن شکلات پرهیز کنید، زیرا هم حاوی کافئین و هم حاوی شکر است. شکلات حاوی «نوبرومین» است که به بی‌خوابی کمک می‌کند.

کلم‌بروکلی

کلم‌بروکلی یک ماده غذایی سالم برای قرارگرفتن در رژیم غذایی شماست. با این حال کلم بروکلی حاوی فیبر زیادی است که می‌تواند مدت زمان زیادی را برای هضم‌شدن مصرف کند.

دانستنی‌ها

علائم M.S در دوره بارداری تسکین می‌یابد

زنان مبتلا به بیماری M.S به‌طور موقت هنگام بارداری بسیار بهتر می‌شوند و محققان اکنون فکر می‌کنند به‌دلیل آن پی برده‌اند. بارداری باعث کاهش در سیستم ایمنی زنان می‌شود و به نظر می‌رسد که این امر به طور ناخواسته علائم مرتبط با اختلال خود ایمنی M.S را بهبود می‌بخشد. به گفته محققان، تحقیقات قبلی نشان داده است که عود M.S در سه ماهه آخر بارداری ۷۰ درصد کاهش می‌یابد. سایر بیماری‌های خودایمنی مانند آرتریت روماتوئید نیز با بارداری بهبود می‌یابند. عملکرد اعصاب در (ام.اس) M.S مختل می‌شود زیرا سیستم ایمنی شروع به حمله به چربی می‌کند که به‌عنوان یک غلاف عایق در اطراف رشته‌های عصبی عمل می‌کند. اعصاب ملتهب می‌شوند و این روند می‌تواند منجر به آسیب عصبی شود. اما محققان خاطرنشان کردند که بارداری یک وضعیت بسیار ویژه در مورد سیستم ایمنی بدن است. سیستم ایمنی بدن برای دفاع در برابر مواد خارجی تنظیم شده است و نیمی از مواد ژنتیکی جنین از پدر می‌آید. محققان تصمیم گرفتند با دقت بیشتری این تغییرات ناشی از بارداری و چرایی بهبود علائم M.S را بررسی کنند. این یافته‌ها می‌تواند به گزینه‌های درمانی جدید و مؤثرتری برای بیماران M.S منجر شود که بیشتر آنها با گذشت زمان بدتر می‌شوند. محققان به‌ویژه بر روی سلول‌های T تمرکز کردند که نقش کلیدی در ایجاد M.S دارند و همچنین در دوران بارداری مهم هستند. مطالعه جدید ۱۱ زن مبتلا به M.S را با ۷ زن بدون M.S مقایسه کرد که از همگی آنها قبل، حین و بعد از بارداری نمونه خون گرفته شد. تیم تحقیقاتی ژن‌هایی را شناسایی کردند که سلول‌های T را تنظیم می‌کنند و نحوه روشن و خاموش شدن آن‌ها در نقاط مختلف بارداری را بررسی کردند. «ساندرا هلبرگ»، محقق ارشد از دانشگاه لینکوپینگ سوئد، گفت: «چیزی که احتمالا بسیار قابل توجه بود این است که ما نتوانستیم هیچ تفاوت واقعی بین گروه‌ها در دوران بارداری پیدا کنیم، زیرا به نظر می‌رسد سیستم ایمنی یک زن باردار مبتلا به M.S تقریبا شبیه یک زن باردار سالم است. محققان دریافتند بارداری شبکه‌ای از ژن‌های متقابل را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این ژن‌ها تا حد زیادی با M.S و فرآیندهای مهم در سیستم ایمنی مرتبط هستند. شبکه ژن‌های تحت‌تأثیر در دوران بارداری نیز شامل ژن‌هایی است که توسط هورمون‌های بارداری، عمدتاً پروژسترون، تنظیم می‌شوند. وی در ادامه افزود: بزرگ‌ترین تغییرات در سه ماهه سوم بارداری اتفاق می‌افتد و این جایی است که زنان مبتلا به M.S بیش‌ترین بهبود را پیدا می‌کنند. سپس این تغییرات پس از بارداری در نقطه‌ای از زمان که افزایش موقتی در فعالیت بیماری وجود دارد، معکوس می‌شوند. مهم است که تأکید کنیم فعالیت بیماری پس از زایمان به قبل از بارداری برمی‌گردد. اکنون محققان در تلاش برای تقلید از اثرات مشاهده شده در این مطالعه، هورمون‌های مختلف را در آزمایشگاه آزمایش می‌کنند تا ببینند آیا این فرایند می‌تواند بخشی از استراتژی درمانی احتمالی آینده باشد یا خیر.

نکته

شامپوهایی که موجب سردردمیگرنی می‌شوند

بسیاری از افراد، دوش گرفتن با آبگرم، احساس آرامش، آسودگی و شادابی ایجاد می‌کند اما تصور کنید، این دوش آبگرم در عوض منجر به سردرد شدید شود؛ بنابراین دوش آبگرم آخرین چیزی خواهد بود که هر یک از ما به آن نیاز خواهیم داشت، واقعا چرا دوش آبگرم آرامش‌بخش فقط باید استرس را تقویت کند؟ دکتر پاوان پای، مشاور مغز و اعصاب و متخصص سکته‌مغزی در بیمارستان ووکهارت در بمبئی هند گفت: ممکن است شوکه‌کننده باشد اما شستن موها می‌تواند باعث سردرد شود. میگرن شست‌وشوی موی، سردردهایی است که بعد از «حمام سر» شروع می‌شود و امروزه رایج شده است و اکثریت مردم با این نوع سردرد مواجه می‌شوند. در واقع، نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۶ در مجله SAGE منتشر شد، نشان داد که از ۹۴ بیمار در هند که سردرد میگرنی در ارتباط با شستن موهای خود گزارش کرده‌اند، ۱۱ بیمار از شستن موها به‌عنوان تنها محرکی که باعث سردردشان می‌شود، یاد کرده‌اند. در حالی که ممکن است دلایل مختلفی برای این اتفاق وجود داشته باشد اما یکی از پاسخ‌ها ممکن است در چیزی باشد که شما برای شستن موهای خود از آن استفاده می‌کنید و به طور خاص، شامپوی شما گزینه اصلی است. برخی از مواد شیمیایی می‌توانند از شامپو مصرفی ما به بدن راه پیدا کنند. بر اساس میزان ماده شیمیایی موجود در محصول، خطرات و مدت زمان قرارگرفتن در معرض آنها بدن ما واکنش نشان خواهد داد. هیات آرایشگری و آرایشی کالیفرنیای ایالات‌متحده توضیح می‌دهد که برخی از افراد ممکن است طی قرارگرفتن در معرض این مواد شیمیایی به سردرد دچار شوند به ویژه اگر در این شامپوها از برخی مواد شیمیایی خاص استفاده شده باشد. به‌عنوان مثال، اگر شامپوی شما به موهای شما رایحه میوه‌ای یا گلی دلپذیری بدهد، ممکن است مشکل در واقع همین مورد باشد. به گفته کارشناسان مرکز تسکین میگرن ایالات‌متحده، برخی از محصولات شامپوی معطر حاوی عطرها یا اسانس‌ها و روغن‌های ضروری هستند که این مواد با سردردهای میگرنی مرتبط خواهند بود. سایر مواد شیمیایی بالقوه تحریک‌کننده میگرن که ممکن است در شامپو شما پنهان شده باشد شامل پارابن یا سولفات لورل سدیم است که به شامپو ما توانایی کف کردن می‌دهد. توصیه می‌شود شامپوی بدون عطر را انتخاب کنید یا حتی برند دیگری برای شامپو خود در نظر بگیرید و آن را امتحان کنید. جدا از خود شامپو، روشی که با آن محصول موهایتان را می‌شویید نیز می‌تواند یک عامل بالقوه کمک‌کننده در سردرد میگرنی باشد. به عنوان مثال، شستن بیش از حد شدید پوست سر یا شستن بیش از حد موهایتان چندین بار در طول هفته ممکن است به سر شما فشار بیاورد و منجر به سردرد شود. مراقبت‌های بعد از حمام نیز چیزی است که باید در نظر گرفته شود؛ اگر شما فردی هستید که ترجیح می‌دهید موهای خود را در هوای آزاد خشک کنید، سرما ممکن است باعث تنش در سر شود. از طرف دیگر، اگر از سشوار در دمای بالا استفاده می‌کنید نیز گرما ممکن است به سردرد شما کمک کند. اگر هر شب قبل از خواب موهای خود را می‌شویید، امتحان کنید که دوش گرفتن صبحگاهی چه تاثیری بر سردرد شما دارد.

یادداشت

دلایل بروز سنگ کلیه

مریم طاهری
متخصص جراحی کلیه

سنگ کلیه یک بیماری شایع جهانی بوده که مرتبط به شیوه زندگی مدرن است. ریزفاکتورها یکسری اختلالات هستند که تحت عنوان سندروم متابولیک می‌شناسیم. مانند فشارخون، دیابت، چاقی و همه این‌ها ریز فاکتورهای سنگ کلیه نیز هستند. تا زمانی که این‌ها اصلاح نشوند، ما همچنان با مشکل سنگ کلیه مواجه هستیم. بر اساس مطالعات در دهه ۴ تا ۶ زندگی، شیوع سنگ کلیه خیلی بالاتر از دهه‌های دیگر است؛ اما این اتفاق در بچه‌ها نیز بسیار دیده شده و به علت چاقی و بی‌تحرکی است. خوردن چای، دلیل تشکیل سنگ و غلظت بالای املاح در ادرار است و مهم‌ترین توصیه ما به بیماران با توجه به هر نوع سنگی که دارند، این است که مایعات زیادی مصرف کنند. بهترین مایع، آب است و می‌توانند آب را با انواع میوه‌ها طعم دار کنند که خوش طعم شود. کسانی که خوردن چای را دوست دارند، حتما باید کم‌رنگ باشد و این چای بین ۳ الی ۵ دقیقه دم کشیده باشد. بنابراین اگزالات این نوع چای بسیار پایین است. افرادی که دچار سنگ کلیه هستند بهتر است در آب یا چای خود لیمو بریزند. ما توصیه نمی‌کنیم که بیماری که دچار سنگ کلیه است، چند لیوان آب بخورد؛ بلکه توصیه می‌کنیم که به رنگ ادرار خود توجه کند. رنگ ادرار نشان می‌دهد میزان مایعاتی که فرد مصرف می‌کند کافی است یا خیر. اگر این رنگ شفاف باشد، نشان می‌دهد که حجم آبی که مصرف می‌کند، کافی است. البته خوردن بعضی از داروها نیز رنگ ادرار را تغییر می‌دهد.

ویژه

«یوگا» موجب بهبود سرطان می‌شود

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که اشکال سبک‌تر فعالیت بدنی، مانند یوگا، ممکن است به کاهش خستگی و التهاب مرتبط با سرطان کمک کند. بازماندگان سرطان اغلب مشکلات سلامتی از جمله خستگی و التهاب طولانی مدت را تجربه می‌کنند. یک سبک زندگی بی‌تحرک در زمان تشخیص سرطان برای افراد مسن می‌تواند خطر مرگ و میر آنها را افزایش دهد. پس از اینکه فرد درمان سرطان را به پایان می‌رساند، گاهی اوقات همچنان مشکلات سلامتی خاصی را تجربه می‌کند که می‌تواند شامل خستگی، مشکلات شناختی، بیماری‌های قلبی‌وعروقی و نگرانی‌های مربوط به سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی باشد. محققان دریافتند افرادی که در گروه یوگا بودند، بهبود قابل توجهی در خستگی و مؤلفه احساسی کیفیت زندگی خود در مقایسه با گروه داروناما گزارش کردند.

کشف ارتباط بین سموم روده و چاقی

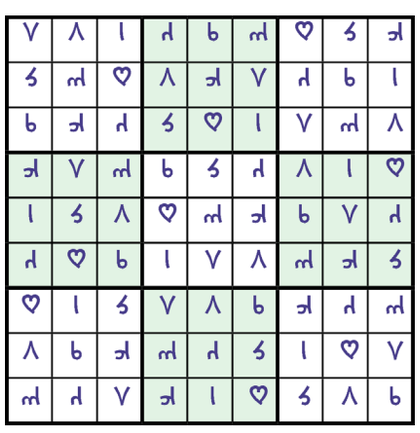
مطالعه جدید نشان می‌دهد که سموم روده به سلول‌های چربی آسیب زده و باعث افزایش‌وزن می‌شود. دانشمندان دریافتند این میکروب‌ها که به اندوتوکسین معروف هستند، قادرند وارد جریان خون شده و به‌طور مستقیم بر عملکرد سلول‌های چربی تأثیر بگذارند. یافته‌های آنها چگونگی تاثیر اندوتوکسین‌ها بر چاقی و دیابت نوع ۲ را نشان می‌دهد. اندوتوکسین‌ها مواد سمی هستند که در داخل دیواره سلولی باکتری‌ها وجود دارند و در صورت پاره‌شدن یا از هم پاشیدگی آزاد می‌شوند. مارک کریستین، محقق ارشد گفت: ورود میکروب روده به جریان خون، عملکرد طبیعی سلول‌های چربی و فعالیت متابولیکی آن‌ها را کاهش می‌دهد، با این اتفاق افزایش وزن و خطر ابتلا به دیابت تشدید می‌شود. محدودکردن آسیب سلول‌های چربی ناشی از اندوتوکسین در زمان اضافه وزن مهم‌تر است، زیرا اندوتوکسین به کاهش متابولیسم کمک می‌کند.

آفتاب‌سوختگی با مصرف برخی داروها بیشتر می‌شود

محققان می‌گویند: مصرف برخی داروهای رایج می‌تواند فرد را مستعد آفتاب سوختگی کند. آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضدبارداری خوراکی و داروهای درمان آکنه می‌توانند حساسیت فرد را نسبت به خورشید افزایش دهند. محققان توصیه می‌کنند محافظت از پوست در برابر نورخورشید در هنگام مصرف این داروها بسیار مهم است. «هاوی همیلتون»، داروساز گفت: «بعضی داروها، فرد را نسبت به خورشید حساس‌تر می‌کنند و باعث می‌شوند پوست او نسبت به نورخورشید بیش از حد واکنش نشان دهد.» همیلتون افزود: «واکنش شیمیایی به این دلیل رخ می‌دهد که داروها از پیوندها و حلقه‌های شیمیایی متفاوتی تشکیل شده‌اند.» داروهای حساس کننده به نور ترکیب شیمیایی منحصر به فردی دارند که در تماس با اشعه ماورا بنفش جذب شده یا تغییر می‌کند. واکنش‌های پوستی در نتیجه این تعامل رخ می‌دهد که منجر به آلرژی به نور می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

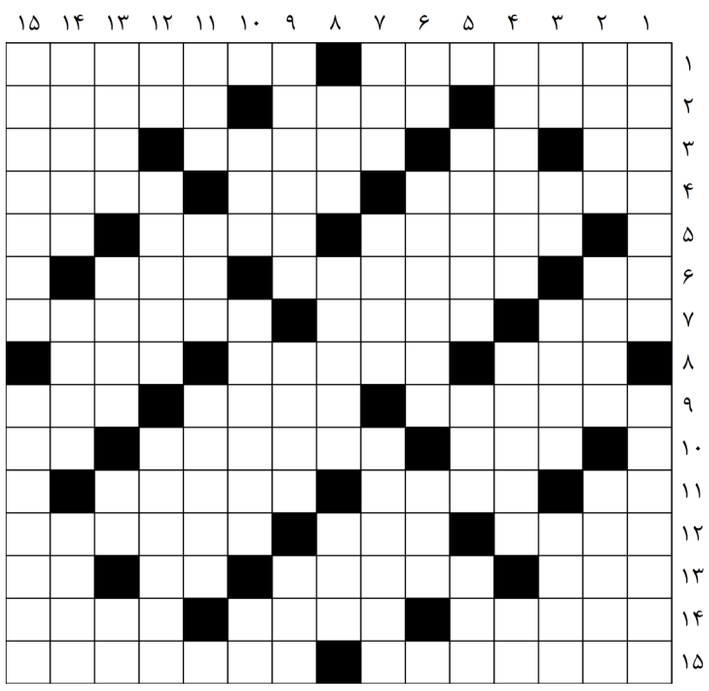
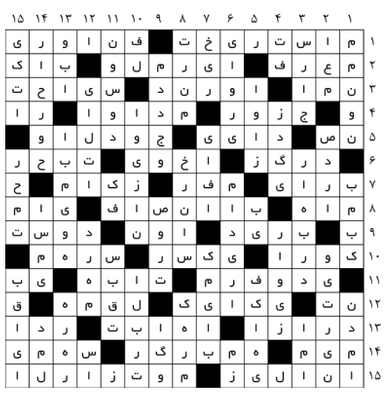
شماره ۱۵۸۱

افقی

۱- ترسیده- اثری از هوشنگ ابتهاج ۲- آماده‌وفراهم- تباهی- پنهان‌شده ۳- خداوند- موضوع‌وزمینه- روشن‌کردن- پشت‌سر و عقب ۴- ولی‌وقیم- پیام آسمانی- آتشگیره فلزی ۵- سیاره زحل- کیسه‌کش حمام- ضربه‌سر در فوتبال ۶- رمق آخر- مقابل دریافت- شهری در فارس ۷- خراب‌کردن- ثروتمند- باد شدید چرخشی ۸- رغبت‌وآرزو- خانم کارآگاه- جوی آب ۹- شهری در استان مازندران- جمع کننده- چشم‌چران ۱۰- گرسنه نیست- پایتخت مولداوی- واحد سطح ۱۱- روییدنی سر- وصف‌کننده- از توابع نائین ۱۲- خوراک کفش!- از وسایل آزمایشگاه- سرزمین و میهن ۱۳- همسرزن- یک‌شکل و یک‌جور- آب منجمد- نقشه انگلیسی ۱۴- تنبل- شهری روی آب- برآمدگی و تورم پوست ۱۵- از شهرهای استان خوزستان- غاری‌حومه بهشهر

عمودی

۱- معادل فارسی اونیفرم- گرماسنج ۲- پیشواوامام- مشک خالص- بندری در بلغارستان ۳- حرف ندا- عقب- فیلمی از داریوش مهرجویی- از کلمات پرسشی ۴- والی عصر هخامنش- کشوری آسیایی- عدد فرد یک رقمی ۵- بازفرستاده- لکه‌سفید روی‌پوست- دوست‌ورفیق ۶- سازضربی- کنایه از گناه‌کار- جیوه ۷- وجوددارد- ژاپن قدیم- ارسی دوز ۸- رب‌النوع سومریان- بیرونی- بندوطناب ۹- سدی در سنندج- لقبی در ترکیه- شمشیر ۱۰- سال ترکی- از داروهای گیاهی- به‌دنیا آوردن ۱۱- حکم و فرمان- انتها و پایان- قرمزتیره ۱۲- معاون هیتلر- پرکردن- به فروش رسیده ۱۳- جمع متن- میدان جنگ- کاشف میکروب‌سل- ضمیرغایب ۱۴- گاو کلیله‌ودمنه- نژادی در آسیا- لانه پرندگان شکاری ۱۵- پیمان‌وعهد- از غذاهای ایرانی همراه با مرغ



حل جدول ۱۵۸۰