آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۶۶
دوشنبه
۱۴۰۳•۱۲•۲۰
۹ رمضان ۱۴۴۶ / ۱۰ مارس ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

پیشگیری و مدیریت درد در خانه‌تکانی

فلوشیپ درد و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز توصیه‌هایی برای پیشگیری و مدیریت درد در خانه‌تکانی، سفرهای نوروزی و روزه‌داری ارائه داد. محمدحسین دلشاد فلوشیپ درد و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی البرز با اشاره به نزدیک شدن به عید نوروز و موضوع خانه تکانی گفت: بعد از ایام تعطیلات بیشترین مراجعان به کلینیک‌های درد افرادی هستند که قبل از عید درگیر خانه‌تکانی بودند یا با وسیله‌های نقلیه مسافت طولانی داشته‌اند. وی درباره اینکه مصرف کدام داروها روزه‌گرفتن در ماه مبارک رمضان را ممنوع می‌کند افزود: کم آبی یکی از عوامل خطری است که در بیمارانی که کمردرد دارند وجود دارد زیرا کم‌آبی باعث کاهش ارتفاع دیسک کمر می‌شود. دلشاد بیان کرد: در ماه رمضان امسال یک بازه حدود ۱۱ ساعته از افطار تا سحر، وجود دارد که زمان مناسبی برای تغذیه افراد خواهد بود همچنین افراد می‌توانند در این بازه زمانی مصرف داروهای خود را داشته باشند. دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران اضافه کرد: بیشترین دارویی که برای دردهای مزمن در تمام دنیا استفاده می‌شود داروهای استروئیدی هستند که مردم به‌عنوان مسکن آنان را می‌شناسند. این فلوشیپ درد: این داروها باید بعد از غذا مصرف شوند تا مؤثر باشند. سلبرکس دارویی است که عوارض گوارشی افراد با مصرف آن کاهش پیدا می‌کند و افراد می‌توانند برای دردهای مزمن خود از این دارو استفاده کنند. وی همچنین در پاسخ به اینکه برای کنترل دردهایی که در طول روز در ماه رمضان به سراغ افراد می‌آید چه باید کرد، افزود: توصیه می‌شود افرادی که درحال مصرف قرص‌های مسکن هستند از داروی دیکلوفناک آهسته رهش در زمان سحر استفاده کنند. دلشاد درباره مصرف مسکن‌های تزریقی یا شیاف در ماه رمضان گفت: از لحاظ شرعی هیچ مشکلی بابت مصرف این نوع داروها وجود ندارد و در طول زمان روزه داری می‌توان از آنان استفاه کرد. وی با بیان اینکه ۸۰ درصد افراد در طول زندگی به کمردرد دچار می‌شوند گفت: دردهای اسکلتی شایع‌ترین دردها هستند و بعد از سرماخوردگی دومین علل مراجعه افراد به کلینیک‌ها کمردرد است. وی درباره سفرهای طولانی با وسیله نقلیه برای افرادی که کمردرد دارند اضافه کرد: نشست طولانی باعث کاهش خون‌رسانی به دیسک‌های کمری می‌شود لذا توصیه می‌شود هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه یک توقفی صورت بگیرد و افراد پیاده روی داشته باشند و حرکات کششی انجام دهند. این فلوشیپ درد درباره رژیم‌های غذایی برای کنترل و کاهش التهاب‌های درد در افراد نیز اظهار کرد: مهم‌ترین موضوعی که شخص روزه‌دار در این بین نیاز دارد مصرف آب و چند ویتامین است مانند ویتامین د به عنوان یک فاکتور مهم که کاهش آن باعث اسپاسم عضلاتی و گرفتگی مفاصل می‌شود همچنین کاهش ویتامین C در بدن باعث دردهای اسکلتی عضلانی می‌شود لذا توصیه می‌شود این ویتامین نیز مصرف شود. دلشاد همچنین درباره استفاده از داروهای گیاهی توصیه کرد که استفاده از زردچوبه می‌تواند در طول روزه داری باعث کاهش دردها شود. وی اضافه کرد افرادی که دچار دردهای ناشی از سردرد مانند میگرن هستند درد آنان ارتباط تنگاتنگی با رژیم غذایی دارند گرسنگی می‌تواند باعث سردرد شود.

چربی‌های مفید برای رشد کودک

چربی‌ها از ضروریات رشد کودکان هستند. همانطور که پروتئین در تکامل رشد کودک موثر است چربی هم نقش مهمی در این قضیه دارد. چربی‌های سالم به رشد مغز، تعادل هورمونی و جذب ویتامین‌های محلول در چربی کمک می‌کنند. با این حال، چربی‌های سالم اغلب به مذاق اکثر کودکان خوش نمی‌آیند. اما شاید چربی‌های سالمی وجود داشته باشد که کودک شما رغبت بیشتری به خوردن آنها پیدا کند. کودک بعد از یکسالگی بیشتر غذا می‌خورد و تا پایان دو سالگی هم از شیر مادر تغذیه می‌شود ولی نگاه به غذای کودکی که به شدت در حال رشد است اهمیت ویژه دارد. می‌دانیم که علاوه بر رشد سریع، جنب‌وجوش بچه‌ها و تحرک زیادی که دارند نیاز آنها را به مواد دارای انرژی زیادتر می‌کند، برای همین اگر کودک وزن مناسب قد خود را ندارد نباید هیچ‌گونه محدودیتی در مورد مصرف غذا و چربی داشته باشد.

آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های تک غیراشباع است که سلامت مغز و قلب را بهبود می‌بخشد. آووکادو همچنین دارای ویتامین‌هایی مانند پتاسیم، فیبر و فولات است. افزودن آووکادو به وعده غذایی کودک شما یک راه عالی و خوشمزه برای گنجاندن چربی‌های سالم بیشتر در رژیم غذایی آنهاست.

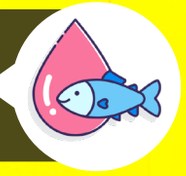
کره‌های آجیلی

کره‌های آجیلی مانند کره بادام‌زمینی، بادام یا بادام هندی حاوی چربی‌های سالم و پروتئین هستند. کره‌های آجیلی همچنین حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند ویتامین E و منیزیم هستند. کره‌های آجیلی افزودنی بسیار راحتی در رژیم غذایی کودک و برای وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌هاست.

روغن نارگیل

در آشپزی روغن نارگیل منبع عالی تری‌گلیسیریدهای زنجیره متوسط (MCT) است که به‌خوبی جذب بدن می‌شود و به تأمین فوری انرژی کمک می‌کند. همچنین دارای خواص ضدمیکروبی است و در سلامت مغز نقش دارد. روغن نارگیل را می‌توان با مواد غذایی خاصی مخلوط کرد تا چربی‌های سالم مورد نیاز بدن کودک تأمین شود.

ماهی چرب



ماهی‌های چرب، ازجمله سالمون، ماهی خال‌مخالی و ساردین مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ دارند که برای رشد مغز و سلامت کلی ضروری هستند. امگا ۳ باعث کاهش التهاب و حفظ سلامت قلب و عروق می‌شود. اما معمولا ماهی جزو علائق کودکان نیست و می‌توان با روش‌هایی خلاقانه از آن در غذا استفاده کرد.

یادداشت

نقش ژنتیک در ابتلا به گلوکوم

سعید شکوهی‌راد
فوق‌تخصص قرنیه

گلوکوم یا آب سیاه بیماری است که به عصب بینایی چشم آسیب می‌زند و زمانی اتفاق می‌افتد که مایع زلالیه در اتاقک قدامی چشم تجمع می‌کند و این مایع اضافی فشار داخل چشم را بالا برده و به عصب بینایی آسیب می‌رساند. گلوکوم یکی از علل نابینایی در افراد بالای ۶۰ سال است که با تشخیص به موقع و درمان زودرس قابل پیشگیری است، گلوکوم اولیه زاویه باز و گلوکوم با زاویه بسته (گلوکوم با زاویه تنگ و باریک) وجود دارد. گلوکوم با زاویه بسته زمانی ایجاد می‌شود که عنبیه چشم در مجاورت بسیار نزدیک با ساختمان‌های تخلیه‌کننده مایع از زاویه چشم باشد. در این افراد عنبیه می‌تواند زاویه تخلیه‌کننده مایع از چشم را مسدود کند. حمله حاد گلوکوم شامل تاری ناگهانی دید، درد و قرمزی چشم‌ها، سردرد، تهوع، استفراغ و دید رنگین کمانی اطراف چراغ‌ها است، نوع دیگر گلوکوم، گلوکوم مزمن زاویه بسته است که در ابتدا این بیماری علامتی ندارد، لذا بیمار تا زمانیکه دچار حمله حاد گلوکوم یا آسیب شدید بینایی شود، از وجود آن مطلع نیست. اگر فرد مبتلا به آب سیاه زاویه بسته بلافاصله تحت درمان قرار نگیرد، ممکن است نابینا شود. گاهی مواقع گلوکوم به‌دنبال بعضی از بیماری‌های چشمی یا عمومی یا مصرف داروها ایجاد می‌شود که به آن گلوکوم ثانویه گفته می‌شود، گلوکوم ثانویه ممکن است از نوع زاویه باز یا از نوع بسته باشد و به علت مصرف کورتیکواستیروئید (کورتون) و یا ضربه‌های چشمی که باعث آسیب زاویه می‌شوند و یا به علت آزادشدن رنگدانه ملانین در داخل چشم و یا مواد ناشی از پوسته‌ریزی ایجاد می‌شود. گلوکوم مادرزادی یا گلوکوم دوران کودکی در شیرخواران و اطفال دیده می‌شود، این نوع گلوکوم نادر است و معمولا ارثی و ناشی از اختلالات تکامل زاویه چشم است که درمان این نوع گلوکوم معمولا جراحی است. در بیماران مبتلا به گلوکوم با فشار نرمال، فشار چشم در محدوده طبیعی است، اما علائمی مثل پیدایش نقاط کور در میدان بینایی آسیب عصب بینایی که دال برگلوکوم است، دارند. افراد با سن بالای ۴۰ سال، سابقه خانوادگی گلوکوم، فشارچشم بالا، دیابت، فشارخون بالا، میگرن، عیوب انکساری چشم، ضربه چشم، استفاده طولانی مدت از داروهای استروئیدی و... در معرض ابتلا به گلوکوم هستند.

نکته

توصیه‌ای برای بهبود خواب سالمندان

از نورآبی به این دلیل که خواب را مختل می‌کند معمولا به بدی یاد می‌شود اما تحقیقات جدید نشان می‌دهند که قرارگرفتن در معرض نور آبی می‌تواند به بهبود خواب در سالمندان کمک کند هرچند انتخاب زمان مناسب در این مورد بسیار حیاتی است. مطالعه‌ای نشان می‌دهد قرارگرفتن افراد سالمند در معرض نور آبی در ساعات صبح به آنها کمک می‌کند که شب‌ها سریع‌تر به خواب بروند و خواب عمیق‌تری نیز داشته باشند. متخصصان به مدت ۱۱ هفته شرایط نوری مختلف را روی شرکت‌کنندگانی در بازه سنی ۵۰ تا ۸۱ سال آزمایش و کیفیت خواب و فعالیت مغزی آنها را تجزیه و تحلیل کردند. آنها دریافتند که در سرعت به خواب رفتن و مدت‌زمان سپری‌شده در خواب عمیق و ترمیمی افرادی که در طول روز در معرض میزان بیشتری از نور آبی قرار گرفتند، بهبود قابل‌توجهی مشاهده می‌شود. از سوی دیگر، اگرچه قرار گرفتن در معرض نور آبی به مدت چند ساعت در صبح مفید است، مواجهه با آن در ساعات عصر به بی‌قراری در خواب و کاهش کیفیت کلی خواب منجر می‌شود. با افزایش سن، الگوی خواب بزرگسالان به طور طبیعی تغییر می‌کند و اغلب باعث کاهش مدت خواب عمیق و افزایش بیداری‌های شبانه می‌شود. به گفته دکتر «دیلن پتکوس»، متخصص خواب گفت: با افزایش سن، ریتم شبانه‌روزی ما دچار تغییری موسوم به «پیشروی فاز» می‌شود؛ به این معنا که به طور طبیعی زودتر احساس خواب‌آلودگی می‌کنیم و این فقط یک ترجیح یا مورد شخصی نیست بلکه ساعت بدن در حال تغییر است. برخی چالش‌های مرتبط با تغییرات خواب در سنین بالاتر، ناشی از کاهش تحرک و در نتیجه دریافت کمتر نور خورشید .یک عامل کلیدی برای خواب باکیفیت.و همچنین سپری کردن زمان بیشتری در معرض نور مصنوعی در شب است. این‌ها عادت‌هایی هستند که می‌توان آنها را کنترل کرد و این مطالعه نشان می‌دهد که دریافت بیشترین میزان نور آبی در صبح، بهره‌گیری از نور خورشید در طول روز و دوری از صفحه‌نمایش‌ها در شب ممکن است کلید موفقیت باشد. «دان ون» گفت: تحقیقات ما نشان می‌دهد که مداخله نوری با زمان‌بندی دقیق می‌تواند ابزاری قدرتمند برای بهبود خواب و فعالیت روزمره در افراد سالمند باشد. با تمرکز بر نور آبی صبحگاهی و به حداکثر رساندن قرار گرفتن در معرض نور روز، می‌توانیم به خواب سالمندان کمک کنیم. نورآبی هوشیاری را افزایش می‌دهد، به حافظه و عملکرد شناختی کمک می‌کند و باعث بهبود خلق‌وخو می‌شود، با این حال می‌تواند تولید ملاتونین.هورمونی که به ما در به خواب رفتن کمک می‌کند.را هم سرکوب کند.

فعالیت بدنی به سلامت مغز کمک می‌کند

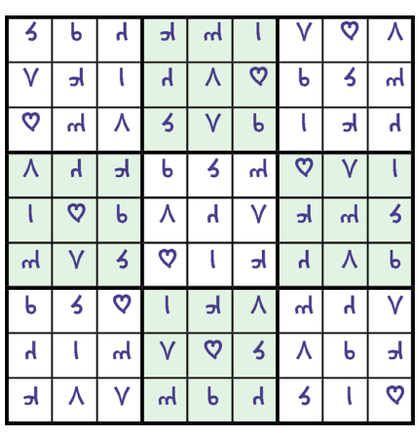
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تحرک داشتن و فعالیت بدنی به حفظ سلامت مغز کمک می‌کند. محققان می‌گویند افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند از سلامت روان و مغز بهتری برخوردار هستند. دکتر «جیا یی‌وو» محقق ارشد گفت: «این تحقیق فعالیت بدنی و رفتار بی‌تحرک را به‌عنوان عوامل قابل تغییری که ممکن است سلامت مغز را بهبود بخشد برجسته می‌کند.» برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۷۳۰۰۰ تجزیه و تحلیل کردند. به گفته محققان، ورزش شدیدتر مانند دوچرخه‌سواری بسته به سرعت می‌تواند حدود ۶ MET را بسوزاند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که در فعالیت‌های متوسط تا شدید شرکت می‌کنند، ۱۴ تا ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء مشکلات مغزی هستند. زمان بیشتری که صرف نشستن می‌شود، خطر ابتلاء به این مشکلات را ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

تاثیر سلامت روان والدین بر «کودک»

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد سلامت روان والدین بر احتمال ابتلای فرزندانشان به اضطراب، اختلال بیش‌فعالی و سایر اختلالات رفتاری تأثیر می‌گذارد. «لی ساکا»، محقق ارشد گفت: «مطالعه ما تأثیر پایدار سلامت روان والدین و مراقبان را بر اختلالات دوران کودکی، به‌ویژه اضطراب، مشکلات رفتاری و اختلال بیش فعالی نشان می‌دهد.» یک نظرسنجی اطلاعاتی را در مورد نزدیک به ۵۲۰۰۰ کودک جمع‌آوری کرد. به عنوان مثال، داده‌های نظرسنجی نشان داد والدینی که سلامت روانی ضعیفی دارند، ۳.۷ برابر بیشتر احتمال دارد که فرزندی با مشکلات رفتاری شدید داشته باشند. با این حال، محققان خاطرنشان کردند که هیچ ارتباط قابل توجهی بین سلامت روان والدین و خطر افسردگی یا اوتیسم در کودکان یافت نشد. محققان نتیجه گرفتند: سلامت روانی والدین باید در هنگام ترویج رشد سالم برای کودکان در نظر گرفته شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

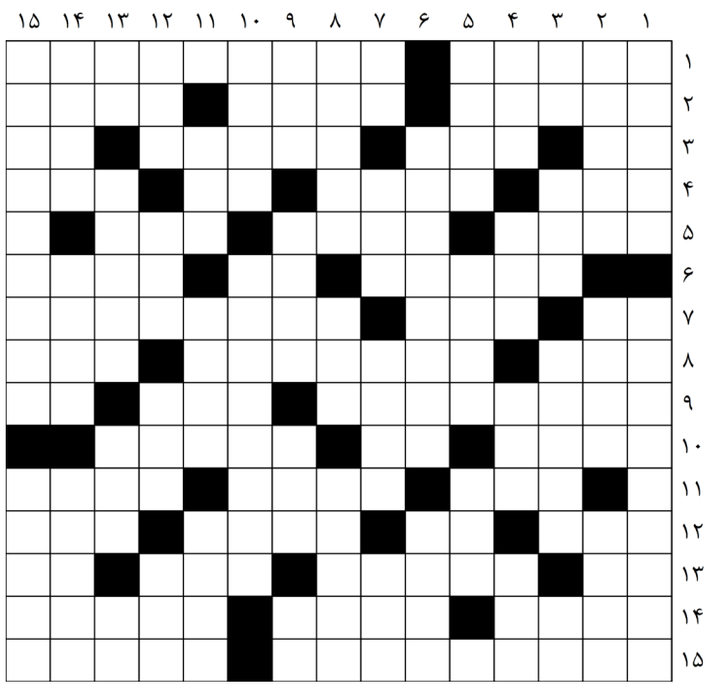
شماره ۲۰۶۶

افقی

۱- از وسایل ژیمناستیک- ریزبین ۲- مقام‌ومنزلت- لباس بی‌آستر- تفسیرکننده ۳- حرف دهن‌کجی- سلاح گاو!- دست‌نوشت- شمای بیگانه ۴- سوره ۳۴ قرآن کریم- نهال نازک- پنج ترکی- آرزو ۵- داروی سیاه معطر- جلگه وسیع- مادروطن ۶- اثر تاریخی استان کرمان- دنبالش نگردید!- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی علی حضرتی ۷- آب منجمد- نیک و پسندیده- مخترع ماشین بافندگی ۸- مرزبان- حرف‌های بیهوده می‌زند- گل ته‌حوض ۹- سینه‌پهلو- ناپاک شرعی- ویژه و خاص ۱۰- هرکدام- بیماری جرب- بی‌باک و دلیر ۱۱- محکم‌واستوار- به هیچ وجه- گیاهی پیچنده ۱۲- حرف ششم یونانی- دشمن سرسخت- تاج بر سر نهاده- توده چیزی ۱۳- مساوی- یکی از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه- خرده‌سنگ- علامت مفعولی ۱۴- بی‌نظیر- یارداستانی عذرا- انجام‌دهنده کارناروا ۱۵- مستأجر- پولی که پزشک در ازای معاینه

عمودی

۱- کلانتر- فیلمی از ران هاوارد ۲- گول‌زننده- در سالاد می‌ریزند- لبه پایین قبا ۳- پرستیدنی مشرکان- از کلمات شرط- رهبرقوم هون- حرف فاصله ۴- زاویه خارجی- بی‌حس- قرص روانگردان- ایستگاه راه‌آهن ۵- عضوی در صورت- سایت جست‌وجوگر معروف- کاشف تیفوس ۶- فیلمی از هاوارد هاکس- بدهی‌ها ۷- نت سوم موسیقی- قاعده و سنت- از این جهت- جسد حیوان مرده ۸- یک‌شکل- قسمتی از ترازو- همدل و مهربان ۹- آهک- صبح زود- سوره ۶۷ قرآن کریم- بنده زرخرید ۱۰- مستمری- مخترع ماشین تایپ ۱۱- عصبانیت- روی گردانیدن به سوی چیزی- از مرکبات ترش و شیرین ۱۲- گردنبند مروارید- بدکارترین- مهمانی و جشن- بیماری پوستی جرب ۱۳- مخلوط آب و صابون- مهلت دادن- نوعی سبک موسیقی- پایان‌نامه ۱۴- نیکورو- پایتخت عربستان- به اجبار ۱۵- هورمون غده هیپوفیز- نوشتن



حل جدول ۲۰۶۵