آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۱۸
سه شنبه
۱۴۰۳ • ۰۲ • ۱۱
۲۱ شوال ۱۴۴۵/ ۳۰ آوریل ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

دلایل لرز و بدن درد بدون تب

بدن درد و لرز اغلب پیش از تب یا همراه با تب اتفاق می‌افتد. اما ممکن است بدون تب و آبریزش بینی و احساس بیماری هم دچار بدن درد شوید. بدن درد معمولا ناشی از التهاب یا تنش عضلات است. لرز شیوه بدن برای گرم‌کردن خودش است. لرز به این دلیل رخ می‌دهد که عضلات به‌سرعت منقبض و منبسط می‌شوند.

سرما

هوای سرد می‌تواند باعث لرز و بدن درد شود. وقتی سردتان می‌شود، رگ‌های نزدیک به سطح پوست منقبض می‌شوند؛ زیرا بدنتان سعی دارد گرمایی را که در حال حاضر دارد حفظ کند و این کار را در حمایت از اندام‌های حیاتی شما مثل مغز و قلب و... انجام می‌دهد. این انقباض باعث می‌شود جریان خون کاهش پیدا کند و مکانیسم‌های گرم‌کننده داخلی فعال شوند، مانند لرز یا انقباض عضلات. در نتیجه لرز و بدن درد یا گرفتگی‌ها اتفاق می‌افتند.

استرس

وقتی استرس یا اضطراب دارید، بدن شما آدرنالین ترشح می‌کند. آدرنالین هورمونی است که وقتی مغز شما خطری را دریافت می‌کند به شما یک انرژی فوری می‌دهد. به این اتفاق، واکنش جنگ یا گریز می‌گویند. واکنش جنگ یا گریز باعث افزایش ضربان قلب و انقباض عضلات می‌شود. تنش عضلات، به‌خصوص در استرس‌های مداوم، می‌تواند بدن درد ایجاد کند. لرز هم یکی از پیامدهای استرس می‌تواند باشد زیرا می‌تواند شیوه کنترل دمای بدن را تغییر بدهد.

کم‌آبی بدن

دهیدراسیون زمانی است که مایعات کافی در بدنتان وجود ندارد. این اتفاق می‌تواند به این دلیل بیفتد که به‌اندازه کافی مایعات مصرف نکرده‌اید و بدنتان به‌سرعت مایعات از دست داده است. بدن شما به‌دلیل استفراغ یا اسهال، تعریق زیاد یا ادرار زیاد، سوختگی یا عفونت‌ها و یا سوءتغذیه نیز ممکن است آب از دست بدهد. بدن برای بیشتر عملکردهایش به آب نیاز دارد؛ بنابراین دهیدراته‌شدن می‌تواند علائم ناخوشایندی ایجاد کند و به شما احساس بدی بدهد. وقتی بدن کم آب می‌شود، قلب مجبور است به‌سختی کار کند تا خون را به تمام بدن برساند. پس می‌بینید که آب یک مؤلفه بسیار مهم و حیاتی برای بافت عضله است و عجیب نیست که دهیدراسیون باعث بدن‌درد می‌شود. ضمنا در این شرایط، تنظیم دمای بدن هم سخت می‌شود و لرز ایجاد خواهد شد.

عفونت باکتریایی

عفونت‌های باکتریایی مانند استرپ تروت، پنومونی و بیماری لایم، باعث بدن‌درد و لرز با تب یا بدون تب می‌شوند. بعضی از باکتری‌ها سمومی تولید می‌کنند که باعث التهاب و در نتیجه بدن‌درد می‌شود. همچنین سیستم ایمنی با تولید مواد التهابی به باکتری‌ها جواب می‌دهد که باعث بدن‌درد خواهد شد. لرز زمانی روی می‌دهد که بدن سعی می‌کند دمایش را بالا ببرد و باکتری‌ها را نابود کند. این اتفاق می‌تواند پیش از تب یا حتی بدون تب باشد.

آلرژی‌های فصلی

احتقان، عطسه یا آبریزش چشم و بینی از علائم رایج آلرژی‌های فصلی است. هر چند چندان شایع نیست؛ اما آلرژی‌ها هم می‌توانند باعث بدن‌درد و لرز شوند. چون سیستم ایمنی، آلرژن‌ها را تهدید می‌بیند و واکنش‌های التهابی بدن را فعال می‌کند.

کمبود خواب

کمبود خواب می‌تواند منجر به التهاب در بدن شود یا واکنش‌های التهابی را تشدید کند. همچنین کمبود خواب باعث علائم فیزیکی می‌شود که پیامدهای آن بدن‌درد و لرز است.

راهکارها:

گرمادرمانی

گاهی استراحت و یک حمام گرم، کمپرس گرم یا یک بطری آب گرم همان چیزی است که نیاز دارید تا بدنتان را گرم کنید و عضلات را ریلکس و راحت کنید. به وان آبگرم می‌توانید نمک اپسوم هم اضافه کنید.

هیدراسیون

اگر دهیدراته شدن بدنتان علت بدن‌درد و لرزتان باشد، پس با مصرف مایعات کافی این علائم نیز برطرف می‌شوند. همیشه یک بطری آب همراهتان داشته باشید و مرتبا جرعه جرعه بنوشید. اگر تب ندارید می‌توانید شربت آبلیموی گرم، دم‌نوش‌های گیاهی یا آب مرغ گرم بخورید تا بدنتان گرم شود. زنجبیل نیز گزینه خوبی برای کاهش التهاب است.

ورزش سبک

ورزش‌های سبک و ملایم مثل تمرینات کششی، یوگا و پیلاتس و یا پیاده‌روی می‌توانند به کاهش دردهای عضلانی کمک کنند، چون گردش خون را در بدن بهتر می‌کنند و استرس را از بین می‌برند. اما نباید در انجامشان زیاده‌روی کنید، چون تمرینات پرشدت ورزشی و حرکات سنگین می‌توانند خودشان عامل بدن‌درد باشند.

مدیریت استرس

تکنیک‌های کنترل استرس مانند تنفس عمیق می‌توانند بدن و ذهن را آرام کنند و استرس و اضطراب را کاهش بدهند. می‌توانید با تمرین ساده تنفس عمیق کمک زیادی به خودتان بکنید. با بینی عمیق نفس بگیرید، چند ثانیه نگه دارید و سپس به‌آرامی با بینی بازدم انجام دهید. تکنیک ۴-۷-۸ نیز خوب است. با بینی طی ۴ ثانیه نفس عمیق بگیرید، نفستان را ۷ ثانیه نگه دارید، با دهان و طی ۸ ثانیه نفستان را بیرون بدهید، این کار را چند بار تکرار کنید.

درمان پزشکی

درمان پزشکی بستگی به علت اصلی دارد. مثلاً ممکن است لازم باشد برای مداوای یک بیماری مزمن داروهایی مصرف کنید یا برای درمان عفونت باکتریایی آنتی‌بیوتیک مصرف کنید. استرس مزمن نیز به روان‌درمانی نیاز دارد.

خواص شگفت‌انگیز «فلفل دلمه‌ای»

فلفل دلمه‌ای منبع عالی ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان است. خوردن آن ممکن است چندین فواید سلامتی از جمله کاهش التهاب، کاهش خطر بیماری، بهبود سلامت ایمنی و بهبود سلامت چشم را به همراه داشته باشد. فلفل دلمه‌ای که در رنگ‌های مختلفی از جمله قرمز، نارنجی، زرد و سبز وجود دارد، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که می‌تواند برای سلامتی شما مفید باشد.

سلامت چشم

کاروتنوئیدهای موجود در فلفل دلمه‌ای از جمله زآگزانتین و لوتئین ممکن است به محافظت از سلامت چشم و حمایت از بینایی سالم کمک کند. زیگزانتین یک آنتی‌اکسیدان است که در بخشی از چشم به نام ماکولا تجمع می‌یابد و به محافظت در برابر آسیب‌های ناشی از نور آبی کمک می‌کند. خوردن فلفل دلمه‌ای به‌خصوص فلفل نارنجی ممکن است به کاهش آسیب چشم ناشی از منابع نور آبی کمک کند.

کاهش التهاب

فلفل دلمه‌ای سرشار از مواد شیمیایی گیاهی و مواد مغذی است که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی طبیعی دارند. ترکیبات گیاهی موجود در فلفل دلمه‌ای ممکن است با کاهش التهاب در بدن یا کاهش خطر ابتلا به آن، تأثیر مثبتی بر سلامتی داشته باشد. حالت طولانی‌مدت التهاب با شرایط سلامت مزمن مانند بیماری قلبی و دیابت نوع 2 مرتبط است.

منبع فیبر

فلفل دلمه‌ای منبع عالی فیبر است که فواید زیادی برای سلامتی از جمله هضم بهتر، بهبود سلامت قلب و سطح انرژی پایدار دارد. فیبر به مدیریت قند و کلسترول خون کمک می‌کند و در عین حال میکروبیوم روده را سالم نگه می‌دارد. فیبر همچنین به تغذیه باکتری‌های سالم روده که در دستگاه گوارش شما زندگی می‌کنند کمک می‌کند که می‌تواند به حمایت از میکروبیوم سالم نیز کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی

قراردادن فلفل دلمه‌ای در رژیم غذایی روزانه شما به طور بالقوه می‌تواند مواد مغذی زیادی را برای بدن شما، به‌ویژه برای سیستم ایمنی شما فراهم کند. یک فلفل دلمه‌ای قرمز تقریبا سه برابر پرتقال ویتامین C دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف منظم غذاهای غنی از ویتامین C به حمایت از سیستم ایمنی بدن برای مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها کمک می‌کند.

یادداشت

با کودک بدغذا چگونه رفتار کنیم؟

سمیرا ابراهیم‌اف
متخصص تغذیه

معمولا بدغذایی در بچه‌ها اینگونه تعبیر می‌شود که آن‌ها از پذیرفتن غذاهای جدید امتناع می‌کنند و محدودیت خوراک دارند، یعنی فقط یکسری از غذاها را می‌خورند و تنوع غذایی ندارند. در سنین پایین زمانی‌که تغذیه تکمیلی شروع می‌شود بچه‌ها باید با طعم‌های مختلف آشنا شوند. غذاها باید به مقدار کم و در زمان خودشان مصرف شوند. اینگونه نباشد که به بچه 6 ماه، غذایی که مربوط به 10 ماهگی‌اش را بدهیم. سر سفره خانواده نیز باید تا جایی‌که امکان دارد با توجه به شرایط اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی هر خانواده غذاهای مختلف گذاشته شود. اگر بچه‌ای از خوردن غذایی امتناع کرد نباید آن را برای همیشه از سفره غذایی بچه حذف کنیم. گاهی اوقات لازم است یک غذا را 10 تا 15 بار به بچه ارائه دهیم تا بعد از آن، خوردن یا نخوردن آن را بپذیرد. مطمئن‌ترین افراد برای بچه‌ها، پدر و مادرشان هستند از نظر آن‌ها هر کاری که والدین‌شان انجام دهند، پسندیده و قابل انجام است. بنابراین وقتی بچه می‌بیند مادرش میوه می‌خورد این بچه هم به خوردن میوه گرایش پیدا می‌کند، اما اگر مادری هیچوقت خودش میوه نخورد بچه ممکن است هیچوقت سراغ خوردن آن نرود. غذاهایی که خیلی شور یا شیرین هستند را از بچگی، به آن‌ها ندهیم تا بچه‌ها گرایش به این طعم‌ها نداشته باشند. هر چه سفره غذایی خانواده سالم‌تر باشد و کمتر غذاهای ناسالم به بچه داده شود زمینه ایجاد این نوع بدغذایی‌ها که فقط خوردن غذاهای صنعتی است، ایجاد نمی‌شود. بچه‌ها معمولا اگر برای مدتی گرسنه بمانند هر غذایی جلویشان بگذارند می‌خورند. این ما هستیم که سلیقه‌اش را دستکاری می‌کنیم بچه می‌فهمد که اگر خودش را لوس کند یا مثلا 2 ساعت غذا نخورد بلاخره غذای دلخواه‌اش برای او آماده می‌شود. اگر مادر بتواند مقاومت و کمی تحمل کند و بلافاصله با هر بدغذایی که پیش می‌آید این غذاهای صنعتی را جلوی بچه نگذارد میل به خوردن آن هم قطعا کمتر می‌شود. تخم‌مرغ ترکیبی است که زرده و سفیده‌اش اگر در کنار هم باشند بهترین جذب را دارد. حال اگر بچه‌ای زرده آن را نمی‌خورد، سفیده‌اش را هم اگر استفاده کند مشکلی ندارد و می‌تواند به‌عنوان یک منبع پروتئین برای صبحانه مصرف شود.

مشاغل ذهنی خطر زوال عقل را کاهش می‌دهند

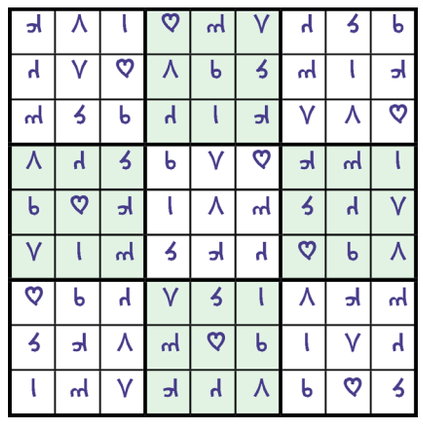
بر اساس یک مطالعه جدید، مشاغلی که نیاز به درگیری ذهنی دارند با میزان کمتری از اختلالات شناختی مرتبط هستند. محققان می‌گویند افرادی که شغل‌شان در دهه‌های ۳۰، ۴۰، ۵۰ و ۶۰ زندگی‌شان دارای محرک‌های شناختی است، ممکن است بعدا با کاهش خطر ابتلاء به اختلالات شناختی مواجه باشند. «ترین هولت ادوین»، محقق ارشد، گفت: «محرک‌های شناختی شغلی پایین با خطر بالاتر و زودتر اختلال شناختی مرتبط است.» برای این مطالعه، محققان سلامت شناختی ۷۰۰۳ نفر را بررسی کردند که نشان‌دهنده ۳۰۵ نوع شغل منحصر به فرد بود. ادوین افزود: «یافته‌های این مطالعه با نشان‌دادن اینکه توانایی‌های شناختی که از طریق تحصیل و شغل در جوانی و میانسالی به دست می‌آیند، به‌نظر می‌رسد در برابر تغییرات مغزی مرتبط با زوال شناختی مرتبط با سن انعطاف‌پذیری دارند، از این فرضیه حمایت می‌کنند.»

واقعیت‌هایی که زیر پوست ما جریان دارد

خارش پوست یکی از علائمی است که ممکن است در بسیاری از بیماری‌های مختلف بروز کند. احساس خارش بر اثر تماس با حشرات و گیاهان به‌دلیل سمومی است که بر پوست ما به جا می‌گذارند. خاراندن بهترین راه برای خلاص شدن از مهاجمان خارش‌آور است. خاراندن، به دورکردن حشرات موذی یا دفع اثر گیاهان سمی کمک می‌کند. به همین دلیل است که با خاراندن، پوست سرخ و لکه‌لکه می‌شود. خاراندن احساس خوشایندی است چون باعث ترشح سروتونین در مغز می‌شود. خاراندن پوست باعث آزادشدن هیستامین بیشتر می‌شود و پیام‌های خارش بیشتری به مغز فرستاده می‌شود. اگر این کار را ادامه دهید باعث آسیب‌دیدن پوست و ایجاد زخم و عفونت می‌شوید. در بیماری‌های پوستی مانند پسوریازیس (صدفک) یا اگزما (درماتیت) چرخه خارش آزاردهنده می‌شود. خارش مداوم و مزمن در این بیماری‌ها به اندازه درد مزمن ناتوان‌کننده است.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

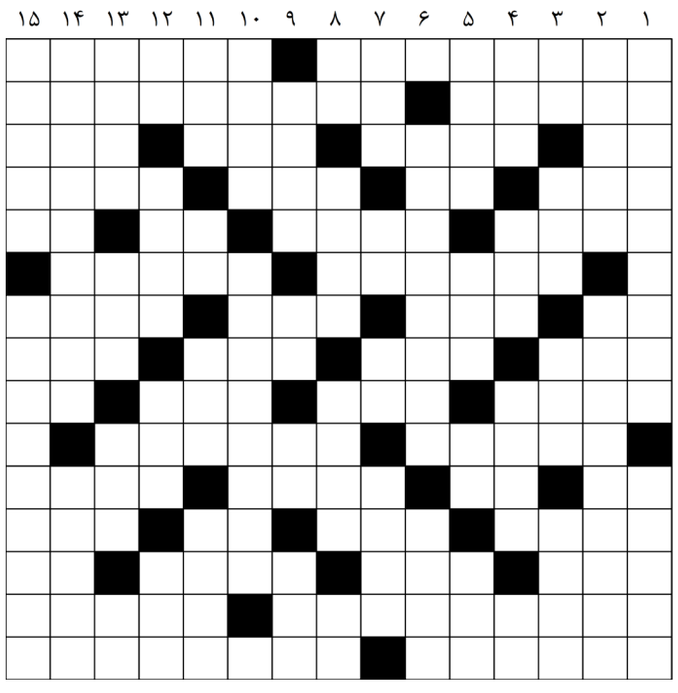
شماره ۱۸۱۸

افقی

۱- فامیلی- فیلمی از علیرضا صمدی ۲- خط حامل در فیزیک- بازیگر نقش جومونگ ۳- تصدیق روسی- برچسب- زخم عفونی- پسوندنسبت ۴- اندکی و مقدارکم- حرف همراهی- یار «هوی»!- یکای طول موج ۵- کمک‌رسان- اذیت- نت چهارم موسیقی- کلاه فرنگی ۶- همایش اینترنتی- در حال جوشیدن ۷- تپانچه- آبگیر- زمان مرگ- ملخ دریایی ۸- درخت صنوبر- زاویه خارجی- فریاد- پارچه طلایی ۹- ویران و خراب- بینی- بی‌نقش‌ونگار- بی‌مهار ۱۰- فیلسوف قربانی شوکران- از گیاهان دارویی ۱۱- گذشتن برچیزی- آب منجمد- برادر شیرازی- نماینده حقوقی ۱۲- دود- بالای مجلس- شتر که یک زانوی آن از دیگری بزرگ‌تر باشد- مادروطن ۱۳- سزاوارتر- گردش کودکانه- بیماری التهاب مفاصل- چوب خوشبو ۱۴- چاپلوسی- ازرودهای ایران ۱۵- به‌ویژه و به‌خصوص- نام مادرعباس میرزا

عمودی

۱- معادل فارسی نارسیسیسم- درآمدها ۲- معبدی در ژاپن- فیلمی از سعید اسدی ۳- الفبای موسیقی- نسبت دو زن با یک شوهر- کبود- پاکیزه‌تر ۴- حرکت کرم- سودوفایده- صفت بهشت- از ضمایرانگلیسی ۵- کج و منحرف- ذره باردار- صدای درد- کشت به امید باران ۶- منضبط- بالا برنده ۷- شکستگی پوسته‌زمین- به‌دنیاآوردن- سنگریزه- نوعی پارچه نخی نازک ۸- حرف انتخاب- دانشمند معروف هندی- مجروح و زخمی- رمق آخر ۹- فقیروبی‌چیز- پدربزرگ‌ونیا- یکای پول آلبانی- بندری درفرانسه ۱۰- صفت‌وعنوان شهر بلخ- واژه‌ای در مقام‌شگفتی ۱۱- سال ترکی- سنبل کوهی- بیابان‌وصحرا- جامه درویش ۱۲- برج فرانسه- شکننده- رشدکردن- رنگ قرمز ۱۳- خشت پخته- ردپا- در مرتبه نخست- از نشانه‌های جمع فارسی ۱۴- کشوری در اروپا- مخترع میکروسکوپ ۱۵- یک‌شکل و یک‌جور- آخرین قیصرآلمان



حل جدول ۱۸۱۷