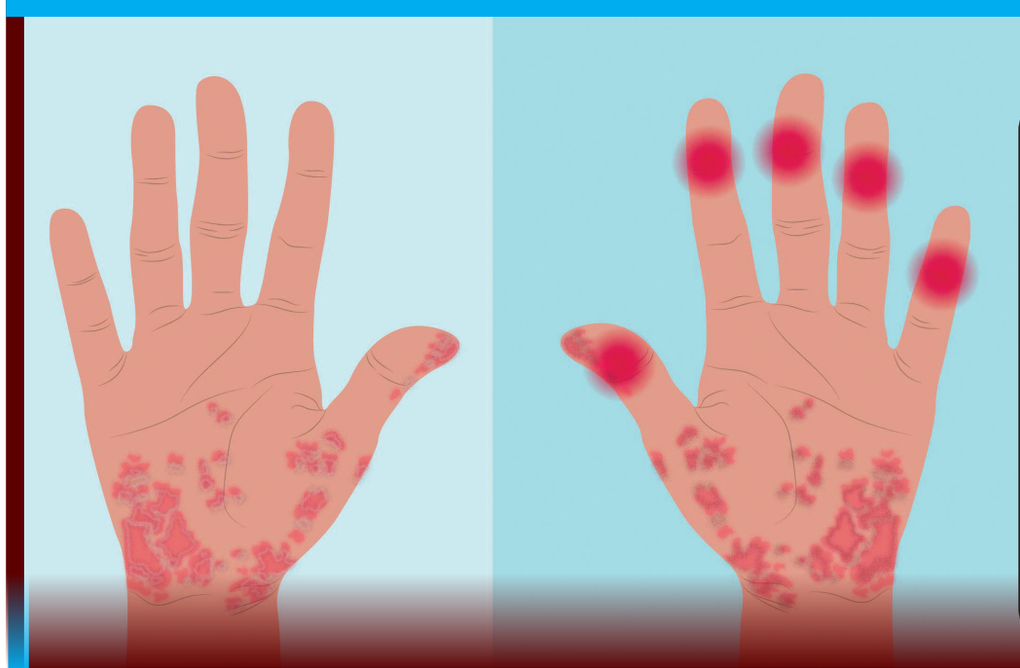
آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۲۱
یکشنبه
۱۶ • ۰۲ • ۱۴۰۳
۲۶ شوال ۱۴۴۵/ ۰۵ مه ۲۰۲۴

علائم هشداردهنده «آرتریت پسوریاتیک»



آرتریت پسوریاتیک زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بدن باعث التهاب مفاصل و ساختارهای اطراف (آنتزها) که به استخوان متصل است، شود. حدود یک سوم افرادی که پسوریازیس دارند به آرتریت پسوریاتیک مبتلا می‌شوند. علائم ممکن است شدید بوده و به سرعت بدتر شوند یا می‌توانند خفیف باشند و طی سالیان و به آهستگی وخیم شوند.

علائم

- **سفتی مفاصل:** آرتریت پسوریاتیک می‌تواند این قسمت‌های بدن را تحت‌تاثیر قرار دهد: مچ پا، زانو، انگشتان، انگشتان پا و پایین کمر.
- **تورم مفاصل:** همراه با درد، التهاب می‌تواند مفاصل شما را متورم کند.
- **مشکلات ناخن:** آرتریت پسوریاتیک معمولا باعث ایجاد تغییراتی در ناخن‌ها می‌شود از جمله سوراخ شدن، شکستن یا حتی جدا شدن ناخن.
- **درد پایین کمر:** برای حدود ۲۰ درصد از افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک، التهاب باعث ایجاد مشکلاتی در مفاصل بین مهره‌ها می‌شود؛ وضعیتی به نام «اسپوندیلیت.» همچنین باعث التهاب مفصل «خاجی تهیگاهی» می‌شود.
- **آماس انگشت:** این زمانی است که کل انگشتان دست یا پا متورم می‌شوند. علائم آماس انگشت می‌تواند به پزشکان کمک کند تا آرتریت پسوریاتیک را از آرتریت روماتوئید تشخیص دهند.
- **مشکلات چشمی:** در برخی موارد، افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک مشکلات چشمی را تجربه می‌کنند. همان فرآیند التهابی که باعث مشکلات مفصلی می‌شود می‌تواند به سایر نواحی بدن مانند چشم‌ها نیز آسیب برساند.
- **درد پا:** دو مورد از رایج‌ترین قسمت‌های بدن برای یافتن آرتریت پسوریاتیک در تاندون آشیل است که بین ماهیچه ساق پا و پاشنه یا پایین پای شما قرار دارد.
- **درد آرنج:** التهاب ناشی از آرتریت پسوریاتیک می‌تواند باعث درد در آرنج نیز شود.
- **خستگی:** حدود نیمی از افراد مبتلا به آرتریت پسوریاتیک احساس خستگی می‌کنند که بر فعالیت‌های روزانه آنها تأثیر می‌گذارد. این وضعیت ناشی از التهاب ناشی از آرتریت پسوریاتیک است.

درمان

اگر هر یک از علائم بالا را دارید، به خصوص اگر پسوریازیس دارید یا در خانواده شما شایع است، با پزشک یا روماتولوژیست خود در مورد آنچه در حال وقوع است، صحبت کنید.

دانستنی‌ها

چگونه آسیب‌های ناشی از بدخوابی را از بین ببریم؟

اگر جزو افرادی هستید که به بی‌خوابی دچارید، حتما با آثار کوتاه‌مدت یک شب بدخوابیدن مثل: تحریک‌پذیری و دشواری در تمرکز آشنایی دارید اما این علائم در مقایسه با خطرات بلندمدت بدخوابی ناچیز محسوب می‌شوند؛ زیرا بدخوابی را با افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی، ضعف دستگاه ایمنی و سایر مشکلات جدی سلامتی مرتبط دانسته‌اند. طبق داده‌های مطالعه‌ای جدید افرادی که شب‌ها کمتر از شش ساعت می‌خوابند، ۵۲ درصد بیشتر احتمال دارد بر اثر ابتلا به بیماری قلبی جان خود را از دست بدهند. همچنین کمبود خواب در میانسالی به افزایش خطر ابتلا به زوال عقل منجر می‌شود. خبر خوب اینکه با اعمال تغییراتی ساده در سبک زندگی می‌توان با این آثار منفی بر سلامتی مقابله یا حتی آنها را به طور کامل خنثی کرد.

کمی ورزش کنید

شاید برایتان ناخوشایندترین کار باشد اما ورزش‌کردن پس از شب بیداری می‌تواند در مقابله با بی‌خوابی مفید باشد و با خطرات درازمدت بدخوابی بر سلامتی مقابله کند. طبق نتایج یک مطالعه جداگانه، ۲.۵ ساعت ورزش در هفته برای کاهش خطر اضافه ابتلا به بیماری‌های قلبی ناشی از بی‌خوابی مزمن کافی است. این پژوهش با استفاده از داده‌های ۹۲ هزار و ۲۲۱ نفر که در بیوبانک انگلیس ثبت شده بود، انجام شد و نشان داد اگر فعالیت جسمی متوسط تا شدید را افزایش دهیم، خطر مرگ ناشی از داشتن خواب کوتاه‌مدت کاهش می‌یابد. ورزش می‌تواند در مهیا کردن بدن برای داشتن خوابی بهتر در شب بعد هم مفید باشد. دست‌کم ۲۹ پژوهش علمی نشان داده‌اند که ورزش منظم کیفیت خواب را بهبود می‌دهد. پروفسور «گای لشزینر»، عصب‌شناس و سرپرست مرکز اختلالات خواب می‌گوید: شواهد خیلی خوبی داریم که نشان می‌دهد طیفی از انواع مختلف ورزش می‌توانند کیفیت خواب را بهبود و مدت خواب عمیق را افزایش دهند. ورزش سبک در طول روز به داشتن احساس هوشیاری بیشتر کمک می‌کند و این جزء سایر مزایای بیرون رفتن و کمی ورزش کردن است. برای بهره‌مندی از حداکثر فواید ورزش بیرون از خانه و صبح‌ها ورزش کنید. بلافاصله پس از بیداری در معرض نورخورشید قرارگرفتن موجب می‌شود هوشیارتر شویم و این چرخه شبانه‌روزی بدن را به حالت طبیعی باز می‌گرداند تا شب بعد راحت‌تر خوابمان ببرد. لزوما نباید مسافت طولانی بدویم؛ حتی پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری سبک نیز ورزش‌های متوسط محسوب می‌شوند.

چرت نزنید

یکی از ابزارهای ارزشمند برای مقابله با بی‌خوابی، مقاومت در برابر نیاز به چرت‌زدن با وجود وسوسه‌آمیزبودن این کار است. لشزینر افزود: می‌خواهیم کاری کنیم فشاری که برای رفتن به خوابی عمیق در زمان مناسب بر مغزمان وارد می‌شود، بیشتر شود. اگر در طول روز چرت بزنیم، در واقع ممکن است آن به اصطلاح فشار خواب هنگام رفتن به رختخواب کم شده باشد و این به افزایش احتمال بدخوابی در شب منجر می‌شود. متخصصان سال‌ها است توصیه می‌کنند داشتن برنامه منظم خواب برای ساعت درونی بدن مفید است. به همین دلیل بکوشید تا حد ممکن هر روز (حتی آخر هفته‌ها) در ساعت‌های یکسانی به رختخواب بروید و بیدار شوید.

برنامه غذایی را منظم کنید

لشزینر هشدار می‌دهد که درباره خوابیدن و برنامه غذایی توصیه‌های نه چندان درست زیادی در فضای مجازی دست به دست می‌شود که بیشترشان بر اساس شواهد محکمی نیستند. او خود چنین توصیه می‌کند: آخر شب از خوردن غذای سنگین به‌خصوص مقدار زیادی کربوهیدرات بپرهیزید؛ زیرا ممکن است در طول شب در میزان گلوکز خون تغییراتی پدید آورد و در حالی‌که می‌کوشید بخوابید، با سوءهاضمه، رفلاکس (سوزش سر معده) و نفخ مواجه شوید. برای دست یافتن به استراحت مطلوب شبانه از الگوی خورد و خوراک دارای محدودیت زمانی ۱۶/۸ پیروی می‌کند. معمولا حول‌وحوش ۱۰ صبح صبحانه و قبل از ۶ غروب شام بخورید. اگر شب دیرتر غذا بخوریم، وقتی سامانه خواب در تکاپوی شروع به کار است، دستگاه گوارش همچنان در حال کار است و بر خواب اثر منفی می‌گذارد.

از کربوهیدرات‌ها بپرهیزید

اگر خواب شبانه بدی را پشت سر گذاشته باشیم، مقاومت در برابر غذاهای قنددار دشوارتر می‌شود. اما طبق پژوهش دانشگاه کلمبیا، اگر قند و کربوهیدارت‌های تصفیه‌شده در خورد و خوراک زیاد باشد، به کیفیت خواب لطمه بیشتری می‌زند چون افزایش یا کاهش شدید میزان قند خون می‌تواند با تولید هورمون‌های ایجادکننده فشار روانی مثل آدرنالین و کورتیزول در خواب اختلال ایجاد کند. کلید بهترشدن خواب، داشتن خورد و خوراک سالم و پرفیبر است. طبق یافته‌های مطالعه‌ای افزایش جذب فیبر به بدن به معنای صرف وقت بیشتر برای خواب موج‌آهسته عمیق است. البته نباید کربوهیدرات‌ها را به کلی کنار گذاشت چون طبق یافته‌های مطالعه‌ای دیگر، غذاهای پرکربوهیدرات سریع‌تر از خوراکی‌های پرپروتئین و کم‌کربوهیدرات کمک می‌کنند به خواب رویم. فقط از کیک و بیسکویت پرهیز کنید و به سراغ غلات کامل مثل برنج قهوه‌ای و جو دوسر بروید که بدون بالا بردن قندخون، دارای مزیت خواب‌آوری هستند.

قهوه ننوشید

شاید این توصیه تکراری جلوه کند اما کنترل میزان مصرف کافئین از موثرترین اصلاحات در سبک زندگی برای رسیدن به خواب بهتر است. بعد از شبی بی‌آرامش، نوشیدن قهوه می‌تواند وسوسه‌انگیز باشد اما حتما بعد از ناهار و آن هم نوع بدون کافئین را بنوشید. طبق مطالعه‌ای خواب، شش ساعت قبل خواب حتی اگر مقدار مختصری کافئین مصرف کنیم، بر کیفیت خواب اثر منفی قابل ملاحظه‌ای می‌گذارد.

یادداشت

نحوه برخورد با کودک اوتیسمی

علی کربلائی صباغ
روانپزشک کودک و نوجوان

اگر شما در حال مراقبت و نگهداری از کودک اوتیسم خود هستید، نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند تا تجربه بهتری داشته باشید: هرچه بیشتر در مورد اختلال طیف اوتیسم بدانید، آمادگی بیشتری برای تصمیم‌گیری آگاهانه برای فرزندتان خواهید داشت. همچنین در مورد روش‌های درمانی تحقیق کنید، این کار کمک می‌کند فرایند درمان با موفقیت بیشتری طی شود. کودکان مبتلا به اوتیسم مانند سایر کودکان به تفریح و سرگرمی نیاز دارند و نباید همه وقت آن‌ها را صرف جلسات درمان کرد. به همین دلیل، حتما زمانی را برای بازی، تفریح و گردش و انجام فعالیت‌های مورد علاقه فرزندتان در نظر بگیرید. بسیاری از کودکان مبتلا به اوتیسم به نور، صدا، لمس، طعم و بو حساس هستند. به مرورزمان متوجه خواهید شد که چه محرک‌هایی برای کودک آزاردهنده است و کدام محرک‌ها باعث بروز پاسخ مثبت می‌شود. در نتیجه در یافتن علت بروز رفتارهای نامناسب و پیشگیری از موقعیت‌های آزاردهنده بهتر عمل می‌کنید. گاهی اوقات ممکن است کودکان مبتلا به اوتیسم با رفتارهای پرخاش‌گرایانه به خودشان یا دیگران آسیب بزنند. برای مقابله با این شرایط باید نکات ایمنی را رعایت کنید. برای مثال حتما اجسام تیز مثل چاقو یا قیچی یا وسایل شکستنی را از دسترس او خارج کنید. کودکان مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم معمولا در درک جملات پیچیده، کلمات کنایه‌آمیز یا زبان بدن مشکل دارند؛ به همین دلیل بهتر است هنگام صحبت با آن‌ها از جملات و دستورالعمل‌های ساده استفاده کنید. معمولا کودکان مبتلا به اوتیسم به نظم و روتین مشخص نیاز دارند و زمانی بهترین عملکرد را دارند که برنامه ثابتی داشته باشند. بهتر است برنامه‌ای قابل پیش‌بینی با تعدادی فعالیت محدود و زمان‌های منظم برای وعده‌های غذایی، مدرسه، خواب و جلسات درمانی برای کودک خود تنظیم کنید و حتما به آن پایبند باشید. همچنین تلاش کنید تا حد امکان اختلال یا تغییری در روند این برنامه به وجود نیاید و اگر گاهی ناچار هستید که برنامه را تغییر دهید، حتما کودک خود را از قبل برای آن آماده کنید. برای مراقبت و نگهداری از کودک اوتیسم شما باید صبور و بردبار باشید، زیرا پردازش اطلاعات در مغز یک کودک مبتلا به اوتیسم بیشتر از افراد عادی طول می‌کشد.

بیماری‌ای که با افسردگی مرتبط است

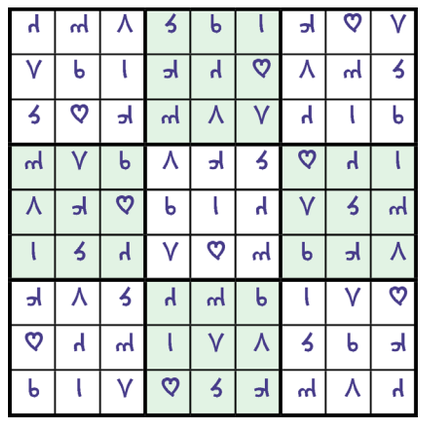
افسردگی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی از نظر ژنتیکی مرتبط هستند. افسردگی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی چالش‌های اصلی سلامت هستند که میلیون‌ها نفر را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد: افراد مبتلا به افسردگی بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی هستند و افرادی که بیماری‌های قلبی‌وعروقی دارند اغلب افسردگی را تجربه می‌کنند. محققان توصیه می‌کنند که نوجوانان مبتلا به افسردگی را از نظر علائم قلبی عروقی تحت نظر داشته باشید. در حالی‌که عوامل سبک زندگی مانند سیگارکشیدن، رژیم غذایی نامناسب و ورزش‌نکردن مدت‌هاست در رابطه بین افسردگی و بیماری‌های قلبی‌وعروقی دخیل بوده‌اند، نتایج تحقیقات اخیر ارتباط درونی‌تری را نشان می‌دهد. محققان داده‌های ۲۵۶ بیمار را بررسی کردند.

قلب به این ۲ ویتامین نیاز دارد

ویتامین‌های B ۶ و B ۱۲ برای سلامت قلب و عروق بسیار مهم هستند. ویتامین‌های B نقش اساسی در فرآیند تبدیل غذا به انرژی دارند. ویتامین‌های B شامل: B1، B2، B3، B5، B ۶، B7، B9 و B ۱۲ است. این ویتامین‌ها هم چنین با تولید انتقال‌دهنده‌های عصبی که برای عملکرد مغز و تنظیم خلق و خوی ضروری هستند، به داشتن یک سیستم عصبی سالم کمک می‌کنند. علاوه بر این، ویتامین‌های B ۶ و B ۱۲ برای سلامت قلب‌وعروق بسیار مهم هستند، زیرا به تنظیم سطح هموسیستئین و تولید گلبول‌های قرمز خون کمک می‌کنند. برخی از عوامل سبک زندگی می‌توانند بر سطوح ویتامین B در بدن تأثیر بگذارند. افزایش سطح استرس می‌تواند برخی از ویتامین‌های B، به‌ویژه ویتامین B ۶ را کاهش دهد. مصرف مکمل‌های B کمپلکس را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

جدول سودوکو

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



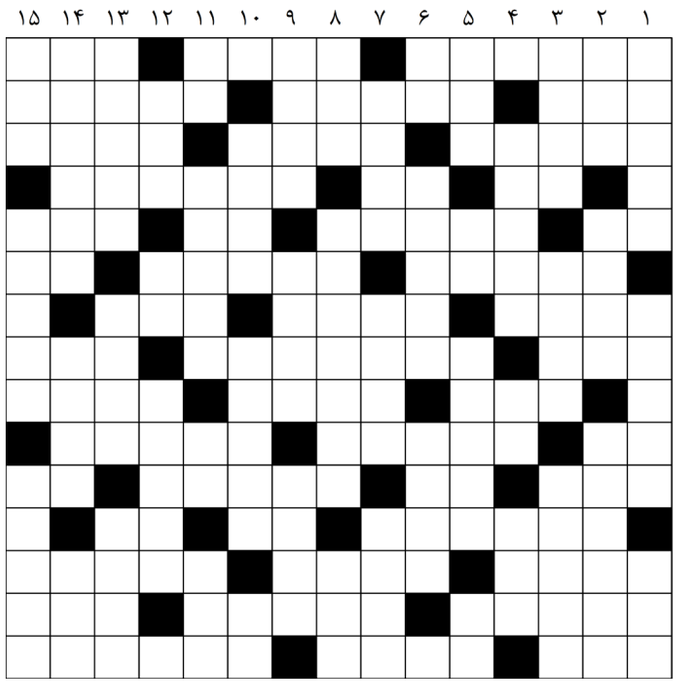
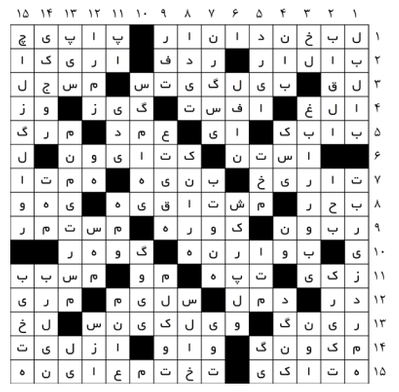
جدول کلمات متقاطع — آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۱۸۲۱

افقی

-1 اثری از نیما یوشیج- دست مالیدن- هر جسمی دارد-2 علامت کارخانه- خبرگزاری رسمی ایران- مبدل برق-3 از آحاد زمان- عادل و دادگر- کشوری در غرب قاره آفریقا-4 کلام معتبر- عضو رونده - از شاعران ایرانی که شاهنامه اثر اوست-5 خسیس- گویی و پنداری- مخالف کهنه- واحد تحصیلی-6 دزد سرگردنه- به هم پیوسته- بله انگلیسی-7 فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی‌پور- جهان- قدرت و توان-8 ظاهر ساختمان- نام اصلی نادرشاه افشار- حاجت و مقصود-9 لوله تنفسی- مهربان است و از صفات خداوند- از شهرهای استان گلستان-10 نفس بلند- اصطلاحی در فوتبال- مقابل دنیوی-11 طعم- مغز- چرب‌زبان و ریاکار- گرداگرد لب و دهان-12 علم شناخت خداوند و ادیان به ویژه ادیان آسمانی- از حروف مقطعه- کلام انزجار-13 نوعی موتورسیکلت- نوعی ماهی جنوب- بنگاه خدماتی-14 لشکری- کاغذ- به دست آوردن-15 ضمیر متصل پیوسته- از شهرهای استان قزوین- نوعی نوشیدنی مقوی

عمودی

-1 برادر- موقع و زمان- آزمون چهارجوابی-2 برگ- گرداگرد خانه- حشره قطاری-3 شهری در استان اردبیل- وقت و هنگام- گیاه شاه تره-4 فیلمی از رخشان بنی‌اعتماد- برگ برنده- حرف تنبیه-5 چراغ آسمان- ترش و شیرین- پایتخت نیجر- حرف تردید-6 خطاب بی‌ادبانه- خرس چینی- برده فروش-7 داستان بلند- کمیابی- پیشرفت-8 آداب و رسوم- رئیس پاسبانان در دوره غزنویان- وسیله‌ای در ژیمناستیک-9 وصف‌کننده- آب دهنده- نیکوتر-10 فیزیکدان فرانسوی که به تئوری امواج پی برد- پر و آکنده- حرف هشتم لاتین-11 الفبای موسیقی- رفاقت- عادت- پسوند شباهت-12 خودرویی کوچک- میان و وسط- حرکات موزون با اسب-13 ضرورت و نیاز- شیر هوای تیوپ- دستگاه نمابر-14 کنایه از دیوانه- پروتئین پنیر- خویشاوندی-15 کرکس- خودرای و مغرور- باطراوت



حل جدول ۱۸۲۰