

سوزش سردل و پرهیز از این مواد غذایی

«سوزش سردل» یکی از بیماری‌های شایع دستگاه گوارش است که با پرهیز از مصرف برخی مواد غذایی در کنار مصرف دارو می‌توان این بیماری را به راحتی درمان کرد. رفلاکس زمانی اتفاق می‌افتد که عضله حلقوی بالای معده به نام «اسفنکتر» (LES)، بیش از اندازه و در زمان نامناسب شل و ضعیف شده و به صورت کامل بسته نشود. با بروز این مشکل، محتویات معده شامل اسید و آنزیم‌های گوارشی، نمک‌های صفراوی و غذاهای هضم نشده، می‌توانند به مری برگشته و باعث ایجاد احساس سوزش در قفسه سینه شوند. غذاهای پرچرب و سرخ شده، نوشابه‌های گازدار، میوه‌ها و آمیوه‌ها و سبزیجات اسیدی، کافئین، شکلات و تنوع؛ ۸ عامل غذایی هستند که سبب ایجاد احساس سوزش سردل می‌شوند. غذاهای پرچرب به ویژه غذاهای سرخ شده می‌توانند با کاهش فشار در اسفنکتر پایین مری (LES) برگشت اسید از معده به مری را باعث شوند. غذاهای پرچرب همچنین با کاهش سرعت تخلیه معده و افزایش فشار بر LES، سوزش سردل را سبب می‌شوند. پیتزا، سیب زمینی سرخ کرده، مرغ سرخ شده، حلقه‌های پیاز سرخ کرده، گوشت‌های پرچرب، دونات، هات داگ و لبنیات پرچرب جزو غذاهای پرچرب هستند. غذاهای تند اغلب با سوزش سردل همراه هستند؛ به خصوص در افرادی که این غذاها را به صورت مکرر استفاده نمی‌کنند. غذاهای تند با تحریک مستقیم پوشش مری باعث سوزش می‌شوند. به طور مثال، چیلی جزو اصلی در غذاهای تند بوده که حاوی کپسایسین است که می‌تواند باعث تحریک دیواره مری شده و علائم سوزش سردل را بدتر کند. نوشابه و سایر نوشیدنی‌های گازدار می‌توانند سبب سوزش سردل شوند. همچنین نوشیدنی‌های شیرین می‌توانند باعث اتساع معده شوند. کاهش فشار در اسفنکتر پایین مری (LES) موجب باز شدن خودبخودی این اسفنکتر و خروج گاز می‌شود که می‌تواند همراه با سوزش سردل باشد. نوشابه‌های گازدار، آب گازدار، نوشیدنی‌های انرژی‌زا جزو نوشیدنی‌های گازدار هستند. میوه‌ها و سبزیجات اسیدی می‌توانند علائم سوزش سردل را تشدید کنند. اسیدپتیه این مواد غذایی مری را تحریک و آن را حساس تر می‌کند. غذاها و میوه‌های اسیدی شامل گوجه‌فرنگی، آب گوجه‌فرنگی و غذاهای برپایه گوجه‌فرنگی مانند کنسرو گوجه‌فرنگی و سس کچاپ، آناناس، سیر و پیاز هستند. مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه و چای نیز می‌تواند باعث سوزش سردل شود. کافئین زیاد می‌تواند باعث کاهش فشار اسفنکتر پایین مری (LES) شود. قهوه، چای، نوشیدنی‌های انرژی‌زا جزو نوشیدنی‌های کافئین دار رایج هستند. شکلات حاوی کائوچو کافئین بوده و می‌تواند باعث سوزش سردل شود. شکلات نیز می‌تواند سبب کاهش فشار در اسفنکتر پایین مری (LES) و در نتیجه تماس مری با محتویات اسیدی معده شود. در برخی موارد از تنوع برای ناراحتی‌های معده استفاده می‌شود اما در تعدادی از افراد می‌تواند با کاهش فشار در اسفنکتر پایین مری (LES) موجب سوزش سردل شود. سوزش سردل اغلب بعد از خوردن غذا یا در شب اتفاق می‌افتد. تغییرات رژیم غذایی می‌تواند برای جلوگیری از سوزش سردل کمک‌کننده باشد. اگر بیش از دو بار در هفته علائم سوزش سردل دارید، علائم شما بدون درمان دارویی و فقط با تغییر سبک زندگی از بین نمی‌رود، اگر درد در قفسه سینه شما تشدید شد و با علائم دیگری مانند درد در بازو، تنفس کوتاه یا عرق سرد همراه شد، فوراً به پزشک مراجعه کنید.

گام‌های طلایی برای زندگی طولانی‌تر



به گفته پزشکان، اتخاذ عادات ساده می‌تواند به افزایش طول عمر و بهبود کیفیت زندگی کمک کند. نادیا زکالوند، کارشناس سلامت، تأکید می‌کند که بزرگسالان باید از سن ۲۵ سالگی به بعد عادات سالم‌تری را در پیش بگیرند تا از یک زندگی طولانی و سالم بهره‌مند شوند.

تحرك بدنی



تحرك یکی از ارکان اساسی زندگی سالم است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که کم‌تحركی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی چون دیابت و مشکلات قلبی را افزایش دهد. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی روزانه یا حرکات کششی می‌توانند تأثیرات مثبتی بر سلامت داشته باشند.

تمرین ذهنی



به کارگیری مغز از طریق انجام فعالیت‌های فکری، مانند حل معما یا مطالعه، می‌تواند به پیشگیری از زوال عقل کمک کند. مغز نیز نیاز به «ورزش» دارد و فعالیت‌های ذهنی می‌توانند به تقویت آن کمک کنند.

رژیم غذایی سالم



مصرف غذاهای سالم و کاهش فست‌فودها و شیرینی‌ها از جمله عوامل کلیدی در افزایش طول عمر است. هرچند که نمی‌توان از خوراکی‌های مورد علاقه خود به طور کامل چشم‌پوشی کرد، اما مهم است که عادات‌های غذایی سالمی را در زندگی روزمره خود بگنجانیم.

کاهش استرس



مدیریت سطح استرس از اهمیت بالایی برخوردار است. استرس مزمن می‌تواند بر روی سلامت جسمی و روانی تأثیر منفی بگذارد. روش‌های مختلفی برای کاهش استرس وجود دارد، مانند مدیتیشن یا ورزش.

درمان دیابت بیماری لته را نیز بهبود می‌بخشد

دیابت می‌تواند وضعیت لته‌ها را بدتر کند، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که داروهای دیابت ممکن است برخی از این آسیب‌ها را خنثی کنند. دکتر «ماساتی کوبونیا»، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: «ترویج همکاری بین مراقبت‌های پزشکی و دندانپزشکی از مراحل اولیه دیابت می‌تواند به طور قابل توجهی به مشکلات در کشور برنامه مکمل یاری کودکان زیر دو سال و بیماران دیابتی کمک کند. در کارآزمایی جدید، کوبونیا و همکارانش ۲۹ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ را تحت درمان فشرده با داروهای دیابت به مدت دو هفته قرار دادند. هیچ یک از بیماران در طول دوره زمانی تحت مراقبت‌های دندانپزشکی حرفه‌ای قرار نگرفتند. این تیم زاینی دریافتند که دارو نه تنها باعث افزایش سطح گلیکولیبومین-۱۰ (نشانه کنترل قند خون- می‌شود، بلکه آنچه را که به عنوان منطقه ملتهب پرپروتئال (PISA) شناخته می‌شود، کاهش می‌دهد.

پیامدهای کمبود ویتامین D

کمبود ویتامین D در حال حاضر به عنوان یکی از شایع‌ترین مشکلات سلامت عمومی شناخته می‌شود که پیامدهای بسیاری را نیز به دنبال دارد. پیامدهای کمبود ویتامین D شامل ضعف استخوان‌ها، افزایش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری‌هایی از جمله دیابت نوع یک، آرتروز روماتوئید، بیماری کرون، MS، بیماری قلبی، سکتهمغزی، بیماری‌های عفونی و همچنین افزایش خطر مرگ می‌شود. همچنین بسیاری از سرطان‌ها از جمله

نکته

آنچه باید در مورد قهوه و افسردگی بدانید

کافئین محرکی است که در برخی غذاها و نوشیدنی‌ها مانند قهوه یافت می‌شود. نوشیدن یک فنجان قهوه کافئین دار به شما انرژی می‌دهد و می‌تواند شما را از حالت بی‌حالی خارج کند. نتایج تحقیقات در مورد قهوه و افسردگی نشان داده است که افراد هنگام نوشیدن قهوه علائم کمتری را تجربه می‌کنند. مطالعات روی اثرات قهوه بر بدن فواید مثبت دیگری مانند کاهش خطر ابتلا به سرطان باسکتهمغزی را نشان داده است. نوشیدن قهوه همچنین می‌تواند خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری پارکینسون را کاهش دهد. ترکیبات محافظ موجود در دانه‌های قهوه، همراه با اثرات کافئین می‌توانند توانایی‌های شناختی ذهنی را بهبود بخشند و پتانسیل ابتلا به بیماری آلزایمر را کاهش دهند. افسردگی میلیون‌ها نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد. شدت علائم افسردگی از فردی به فرد دیگری متفاوت است. افراد مبتلا به افسردگی یالینی حداقل به مدت دو هفته علائم را تجربه می‌کنند. متخصصان کنجکاوشدند که آیا خواص محرک موجود در قهوه می‌تواند علائم افسردگی را تسکین دهد یا خیر. یک مطالعه منتشر شده ارتباط بین نوشیدن قهوه بیشتر و کاهش شدت علائم افسردگی را نشان داد. همچنین یک مطالعه جداگانه با تمرکز بر بزرگسالان میانسال نتایج مشابهی را به همراه داشت. به نظر می‌رسد که نوشیدن قهوه می‌تواند به افرادی که مبتلا به افسردگی هستند کمک کند. با این حال، این لزوماً به این معنی نیست که این نوشیدنی باید جزء اصلی رژیم غذایی شما باشد. در حالی که نوشیدن قهوه فوایدی برای سلامتی دارد، مصرف بیش از حد آن نیز معایبی دارد. با این حال نوشیدن بیش از چهار فنجان قهوه در روز می‌تواند عوارض جانبی را افزایش دهد. برخی از افراد علائمی مانند تشدید اضطراب، سردرد و بی‌قراری را گزارش می‌دهند. متخصصان همچنین می‌گویند از آنجا که کافئین، ماده‌ای اعتیادآور است، می‌تواند برای افرادی که زیاد آن را مصرف می‌کنند وابستگی ایجاد کند و تلاش برای ترک عادت مصرف قهوه می‌تواند علائمی مانند خستگی، سردرد و حتی «بده‌ذهنی» در پی داشته باشد. در همین حال، کافئین موجود در قهوه می‌تواند با داروهایی که برای درمان مشکلات سلامتی مانند اختلال تیروئید مصرف می‌شوند، تداخل منفی داشته باشد. همچنین می‌تواند با داروهایی که برای مشکلات سلامت روان تجویز می‌شوند، تداخل منفی داشته باشد. اگر دیابت دارید، مصرف بیش از حد قهوه می‌تواند سطح قند خون شما را افزایش دهد و مدیریت انسولین را دشوارتر کند. همچنین زنان مسن که بیش از سه فنجان قهوه در روز می‌نوشند ممکن است به دلیل کمبود کلسیم شروع به از دست دادن استخوان در ستون فقرات خود کنند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی
 ۱- توانایی‌ها برای انجام کار- اسیل و شریف ۲- سبیل - خانه کوچک و محقر- نوعی گیاه علوفه ۳- کجاست؟- شجاعت داشتن- گوشواره بلند ۴- حاجت و مقصود- دوستی- سوا- کالای دست نخورده ۵- فرهنگ لغات فرانسوی- صاف کردن- عدد فرد یک رقمی ۶- کاتب- عرضه پوستی ۷- از سبک‌های موسیقی- حرف خوراکی!- فرار کردن- کبوتر صحرائی ۸- نزاکت و تربیت- شیرین‌تر از فرزند- شهری قانون- نوعی پارچه ۹- نوشیدنی حرام- مرکز استان گیلان- غربال- عدد نخستین ۱۰- ویرایش مطلب- تاریخ کوتاه و مختصر ۱۱- دولا شده- قطار تندرو- پایتخت سریلانکا ۱۲- معبر رودخانه- از جزایر ایرانی خلیج فارس- مکان- بینی ۱۳- به سخی- دستورات- حرف ندا ۱۴- آغازین- رنگ آمیزی شده- علت و سبب ۱۵- اصطلاحی در آشپزی- عنصر شماره ۲۷ اتمی

افقی
 ۱- بهانه جو- از ماه‌های بهار ۲- پشت سر- خوش‌وخرم- منحوس ۳- نمی‌شود- پایتخت سوئیس- حرکت هوا- فلس ماهی ۴- همیشه و جاوید- واحد پول کره جنوبی- مجازاً صاف و ساده ۵- نوعی پیامد موضعی پوست- تنها- شاعر مسافر ۶- محکم و استوار- گربه بلند مرتبه ۷- کاشف تیغوس- قلم انگلیسی- اختاپوس- خودم ۸- نوعی یاقوت سرخ- پسر جنگل ۹- نفس بلند- اضطراب و نگرانی- خاک سفالگری- بردباری ۱۰- از حروف الفبای فارسی- به خاطر- کارگر کشتی ۱۱- جوش ریز بدن- واحد دارو- ناخوش روزگار ۱۲- مغایرت و اختلاف- کسی که مویی بر سر نداشته باشد- روزگاری ۱۳- پادشاهان- خجسته و مبارک- پرنده سعادت- دشمن سرسخت ۱۴- از درختان جنگلی- عمل پوست کنندن- ساختمان سازی ۱۵- گنج- فیلم ذره‌بینی

حل جدول ۱۹۲۵

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	س	ج	م	ن	ا	م	ا	ن	س	ج	م	ن	ا	م	ا
۲	ج	ر	ب	س	ت	م	و	ا	ب	س	ت	م	و	ا	ب
۳	م	ز	ر	و	ا	ب	س	ت	م	و	ا	ب	س	ت	م
۴	ج	ی	ت	خ	و	ا	ب	ی	ت	خ	و	ا	ب	ی	ت
۵	م	د	و	ش	ک	ن	س	ی	ک	ی	ا	ه	ا	و	ا
۶	م	ن	و	ی	د	ا	ا	م	و	ا	ج	ا	و	ا	ج
۷	ل	س	ر	ش	ا	م	ا	ر	ی	ش	ل	و	ل	س	ر
۸	ب	و	ر	س	ه	ز	ا	د	ر	س	ه	ز	ا	د	ر
۹	س	ن	ا	ت	ر	ن	ا	د	ر	س	ه	ز	ا	د	ر
۱۰	ل	و	ا	ز	م	ا	ر	ی	ا	ر	ی	ا	ر	ی	ا
۱۱	ر	و	ش	ن	ر	ا	و	ا	ر	ی	ا	ر	ی	ا	ر
۱۲	و	ا	ت	ر	ن	ا	د	ر	س	ه	ز	ا	د	ر	س
۱۳	ن	ل	و	ا	ز	م	ا	ر	ی	ا	ر	ی	ا	ر	ی
۱۴	ا	ی	س	ن	ا	ت	ر	ن	ا	د	ر	س	ه	ز	ا
۱۵	س	ن	ا	ت	ر	ن	ا	د	ر	س	ه	ز	ا	د	ر

جدول سودوکو

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

d	s	v	l	a	h	m	l	b
h	l	m	b	l	d	s	l	v
l	b	a	s	v	m	h	l	d
b	h	d	m	s	l	l	v	a
v	l	s	h	b	a	l	d	m
a	m	l	l	d	v	b	h	s
s	d	b	v	h	l	a	m	l
m	a	h	d	l	s	v	b	l
l	v	l	a	m	b	d	s	h

یادداشت

پیشگیری از آرتروز در سالمندان



عبدالرحمن اهوریان
کارشناس فیزیوتراپی

یکی از شایع‌ترین مشکلات، آرتروز است که شامل تحلیل غضروف مفاصل و استخوان زیرین آن می‌شود. این موضوع منجر به درد، سفتی و کاهش حرکت می‌شود. یک مشکل شایع دیگر پوکی استخوان است که با کاهش تراکم استخوان و افزایش شکنندگی آن مشخص می‌شود و احتمال شکستگی‌ها را افزایش می‌دهد. ما همچنین با سالمندان زیادی مواجه هستیم که دچار اختلالات تعادل هستند که به طور قابل توجهی خطر افتادن را افزایش می‌دهد. درد مزمن که اغلب ناشی از شرایطی مانند آرتروز، تنگی کانال نخاعی و نوروپاتی است، نیز از شایع‌ترین دردها در سالمندان است. علاوه بر اینها، مشکلات قلبی و عروقی مانند فشارخون بالا و نارسایی قلبی نیز، از دیگر مشکلات جسمانی دوره سالمندی است. فیزیوتراپی نقش حیاتی در مدیریت و کاهش چالش‌های فیزیکی که سالمندان با آنها مواجه‌اند، ایفا می‌کند. فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند برنامه‌های تمرینی شخصی‌سازی شده‌ای برای بهبود قدرت، انعطاف‌پذیری و تعادل طراحی کنند. آنها همچنین آموزش‌هایی در زمینه حرکت ایمن و پیشگیری از افتادن ارائه می‌دهند. در بسیاری از موارد، فیزیوتراپی می‌تواند به سالمندان کمک کند تا استقلال خود را حفظ کنند و کیفیت کلی زندگی خود را بهبود بخشند. فعالیت‌هایی هوازی مانند پیاده‌روی و شنا برای بهبود سلامت قلب و عروق و تناسب اندام، عالی هستند. تمرین‌های تقویت عضلات، مانند بلند کردن وزنه‌های سبک یا استفاده از باندهای مقاومت، می‌تواند به حفظ توده عضلانی و تراکم استخوان کمک کند. تمرین‌های تعادل، مانند ایستادن روی یک پا یا استفاده از تخته تعادل، نیز مفید هستند. تمرینات تعادلی بسیار مهم هستند. ما روی تمریناتی کار می‌کنیم که پایداری و هماهنگی را بهبود می‌بخشد و همچنین تمرینات راه رفتن را ارائه می‌دهیم. گاهی اوقات استفاده از وسایل کمکی ضروری است. آموزش در مورد تغییرات خانگی و استراتژی‌های پیشگیری از افتادن نیز بخش مهمی از رویکرد ما است. زیرا، مهم است که سالمندان قبل از شروع هر برنامه تمرینی جدید با یک فیزیوتراپیست مشورت کنند. علاوه بر تمرین منظم، حفظ یک رژیم غذایی سالم که غنی از کلسیم و ویتامین باشد، برای سلامت استخوان‌ها ضروری است. اطمینان از آب‌رسانی مناسب به بدن، خواب کافی و مدیریت شرایط مزمن از طریق معاینات منظم پزشکی نیز مهم است. مشارکت اجتماعی و تحرک ذهنی نیز به همان اندازه مهم هستند زیرا به بهبود کلی سلامت و رفاه کمک می‌کنند.