

نقای تندرستی

پرونده
ویژه

میگرن

میگرن؛ علائم و علل

انواع میگرن

تشخیص و درمان‌های دارویی میگرن

درمان‌های خانگی برای مقابله با میگرن

گیاهان دارویی برای میگرن

نکات تغذیه‌ای در مدیریت میگرن

شکلات تلخ دشمن افسردگی

کووید-۱۹ در سیگاری‌ها

پیشگیری، تشخیص و درمان کبد چرب

انار، دشمن کووید-۱۹

دیابت چیست؟

بهترین مواد غذایی برای پوستی سالم

ندای تندرستی



خوانندگان محترم؛

متن کامل تمامی شماره‌های پیشین «مجله **ندای تندرستی**» به رایگان در سایت **ندای تندرستی** به نشانی www.tandorostimag.com در دسترس شماست. به‌علاوه در این سایت مطالب آموزنده و متنوع دیگری در زمینه سلامت منتشر می‌شود.

همچنین «مجلات **ندای تندرستی**» در اپلیکیشن‌های کتابخوان نیز به رایگان قابل دریافت هستند.

برای اطلاع از انتشار آخرین شماره و دریافت پیام‌های خواندنی در حیطه سلامت، صفحه اینستاگرام مجله را دنبال نمایید.

با ما در ارتباط باشید



برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.com



ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
[@tandorostimag](https://www.instagram.com/tandorostimag)



از وبسایت **ندای تندرستی** بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com

به نام خدا

سرمقاله

افزایش شیوع برخی بیماری‌های عفونی در سایه تلاش‌ها برای مهار کرونا

طی مدتی که سایه شوم کرونا بر جهان سایه افکنده، تمرکز بر مهار کرونا سبب شده که تشخیص و درمان سایر بیماری‌های عفونی مختل شود.

ایدز، مالاریا و سل سه مورد از کشنده‌ترین بیماری‌های عفونی هستند. این بیماری‌ها سالانه حدود ۲/۴ میلیون نفر را در دنیا می‌کشند. سل به تنهایی عامل مرگ ۱/۵ میلیون نفر در جهان است. دنیا طی یک دهه (تا سال ۲۰۱۹) شاهد کاهش چشمگیر سل بود و در برخی کشورها موفقیت در مبارزه با این بیماری این امید را ایجاد کرده بود که تا سه دهه آینده بتوانند به طور کلی آن را حذف کنند؛ ولی با شیوع همه‌گیری کرونا جهان شاهد افزایش این بیماری و سایر بیماری‌های عفونی خطرناک مانند مالاریا و ایدز است. به گفته صندوق جهانی مبارزه با مرگ و میر ناشی از ایدز، سل و مالاریا، میزان مرگ ناشی این امراض در سال آینده تقریباً دو برابر می‌شود و دلیل این امر هم شیوع کروناست. حال چگونه این بیماری‌ها در سایه کرونا به تهدیدی دیگری علیه جوامع مختلف و نیز جامعه ایران تبدیل شده است؟

نخست اینکه محدودیت‌های کرونایی سبب شده است دسترسی مردم به بسیاری از درمان‌های مربوط به بیماری‌های عفونی غیرکرونایی در سراسر جهان کاهش یابد. در ایران نظام مراقبت از بیماری‌هایی مانند سل بسیار ساختارمند و براساس شناسایی، درمان و پیگیری اطرافیان بوده است؛ ولی به نظر می‌رسد کرونا سبب شده که روند بیماری‌یابی و به تبع آن تشخیص و درمان همانند سایر کشورها دستخوش تغییر شود. این امر در کنار کاهش کلی مراجعه مبتلایان غیرکرونایی به مراکز درمانی خود سبب تشخیص دیر هنگام این بیماری‌های عفونی است.

از سویی دیگر در مورد بیماری سل، مشابهت علائم بالینی سل ریوی و کووید-۱۹ در این میان دردسرساز شده؛ چرا که هرکسی که با علائم تنفسی حاد به مراکز درمانی مراجعه می‌کند، اولین مظنون، کرونا محسوب می‌شود. با این شرایط به نظر می‌رسد باید مسئولان نگاه ویژه‌ای به این دست از بیماری‌ها به عنوان تهدیدی رو به افزایش برای سلامت جامعه داشته باشند. افزایش بودجه برای سرپا نگه داشتن مراکز و روندهای تشخیصی و درمانی و نیز حمایت از پروژه‌های تحقیقاتی در زمینه مبارزه با این بیماری‌ها از جمله این رویکردها هستند. همچنین عموم جامعه نیز باید با افزایش سطح آگاهی خود، این خطر را درک کنند. در این زمینه نیاز است که پوشش‌های اطلاع‌رسانی عمومی وجود داشته باشد. سازمان‌های دولتی، خصوصی و غیردولتی باید مردم را نسبت به خطر افزایش شیوع بیماری‌های عفونی آگاه کنند و بیماران را تشویق کنند که به دنبال درمان خود بروند.

مدیر مسئول



برای ما ایمیل ارسال کنید
info@tandorostimag.com



ما را در شبکه‌های اجتماعی دنبال کنید
@tandorostimag



با ما در
ارتباط
باشید



از وب سایت ندای تندرستی بازدید فرمایید
www.tandorostimag.com

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی دوماهنامه پزشکی و سلامت

سال دوم، شماره ۸ و ۹ - شهریور و آبان ماه ۱۳۹۹

ندای تندرستی نشریه‌ای است در حوزه پزشکی و سلامت که با هدف گسترش آگاهی افراد و اعتلای فرهنگ خود مراقبتی در جامعه فعالیت می‌کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر مهدیه زکی خان

سردبیر: دکتر محمدرضا قرائتی

مشاور رسانه: دکتر علیرضا قرائتی

گردآوری، ترجمه و ویرایش: شورای نویسندگان

تبلیغات: مجله ندای تندرستی آمادگی پذیرش تبلیغات

را از سازمان‌ها و شرکت‌ها دارد، برای هماهنگی با شماره ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲ تماس حاصل فرمایید.

طراح لوگو و ساختار مجله: امیر کریمی

صفحه آرای: گروه طراحی ندای تندرستی

چاپ: مجتمع چاپ ایران کهن

صحافی: حسن حداد

نقل و انتشار مطالب، تصاویر و طرح‌های گرافیکی مجله، تنها

با ذکر نام «مجله ندای تندرستی» امکان پذیر است.

تلفن تماس: ۰۹۰۲۹۰۹۶۹۰۲

نشانی: تهرانپارس، خیابان شهید ناهیدی،

خیابان معینی نژاد، نبش نصیری، پلاک ۱۶

ندای تندرستی تلاش بسیار دارد تا مطالب خود را از میان

منابع معتبر انتخاب و ارائه نماید. با این حال اطلاعات

ارائه شده در این مجله تنها جنبه آگاهی بخشی دارد و با

هدف افزایش دانش عمومی در زمینه بهداشت و سلامت

منتشر شده است. این اطلاعات نمی‌تواند جایگزین

توصیه‌های پزشکی شده و برای درمان استفاده شوند.

بنابراین ندای تندرستی هیچ‌گونه مسئولیتی در قبال عواقب

به‌کارگیری مندرجات مجله را توسط افراد بر عهده نمی‌گیرد.

همچنین مجله مسئولیتی در قبال اشتباهات چاپی و سایر

اشکالات احتمالی بر عهده ندارد.

مسئولیت صحت و وسقم آگهی‌ها و نیز مصاحبه افراد در مجله

به عهده آگهی‌دهندگان و مصاحبه‌شوندگان است.

بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آن‌ها!

قسمت پنجم: کبد چرب! بخش دوم: پیشگیری، تشخیص و درمان

۴ شکلات تلخ دشمن افسردگی

۴ ویتامین د (D) به کنترل قند دیابتی‌ها کمک می‌کند

۵ آیا بالاخره آلومینیوم می‌تواند عاملی برای آلزایمر باشد؟

۵ خطر ابتلا به کووید-۱۹ در سیگاری‌ها بیشتر است

۸ آیا شنا کردن یا رفتن به ساحل طی شیوع کرونا خطرناک است؟

۱۰ مقایسه علائم کووید-۱۹ با برخی بیماری‌ها

۱۲ دیابت! بخش اول: دیابت چیست؟

انواع میگرن

۹ انار، دشمن کووید-۱۹





۱۸

میگرن! علائم و علل

۱۴ بهترین مواد غذایی برای پوستی سالم؛ قسمت اول

۱۶ مطالبی از وب سایت ندای تندرستی

۱۷ پرونده ویژه: میگرن

۲۱ پرسش‌های میگرنی


۲۳ تشخیص و درمان‌های دارویی میگرن

۲۴ ۸ درمان خانگی برای مقابله با میگرن

۲۶ نکات تغذیه‌ای در مدیریت میگرن

۳۰ مصرف پروبیوتیک در زنان باردار و کاهش خطر اوتیسم در کودکان

۳۲ آلودگی هوا خطر جدی برای سلامت روان



گیاهان دارویی که به
بهبود میگرن کمک
می‌کنند

۲۸

شکلات تلخ دشمن افسردگی

شکلات، اما از نوع تلخ آن مانع از افسردگی می‌شود. به نظر نمی‌رسد شکلات‌های شیری معمول اثر مثبتی بر سلامت روان داشته باشند.

افرادی که روزانه شکلات تلخ بیشتری بخورند، احتمال کمتری دارد که به افسردگی بالینی مبتلا شوند؛ به‌گونه‌ای که پزشک آن را تشخیص دهد. محققان می‌گویند شانس افسردگی پیشرفته در این افراد نسبت به سایر افرادی که مقادیر کمتری شکلات تلخ می‌خورند یا اصلاً مصرف نمی‌کنند، ۵۷ درصد کمتر است. محققان در این پژوهش بیش از ۱۳ هزار فرد را بررسی کردند. آن‌ها متوجه شدند احتمال ابتلا به افسردگی در افرادی که شکلات مصرف نمی‌کردند، ۵ برابر بیشتر از افرادی بود که به‌طور منظم بین ۱۰۴ تا ۴۵۴ گرم شکلات تلخ مصرف می‌کردند. همه می‌دانیم که مصرف شکلات در افراد حس خوب ایجاد می‌کند و این امر به علت موادی در شکلات است که مغز را فعال می‌کنند. شکلات تلخ حاوی فنیل اتیل آمین، یک تعدیل‌کننده عصبی است که سبب حفظ روحیه خوب شده و نیز حاوی فلاونوئیدها است که موجب کاهش التهاب می‌شوند. همچنین این ماده غذایی حاوی سایر عواملی است که به بهبود افسردگی کمک می‌کنند.



ویتامین د (D) به کنترل قند دیابتی‌ها کمک می‌کند

مصرف مکمل ویتامین د می‌تواند پیشرفت دیابت نوع ۲ را کند کرده و حتی ممکن است بیماری را در مرحله پیش دیابتی بهبود بخشد.

بیماران دیابتی به مرور زمان مقاوم به انسولین می‌شوند و در نتیجه نمی‌توانند گلوکز را به درستی بشکنند. مصرف مکمل ویتامین د به بدن کمک می‌کند تا توان پردازش گلوکز یا قند خون را بازیابد.

به گفته دانشمندان پس از مصرف مکمل به مدت ۶ ماه، بهبود فرایند متابولیسم گلوکز آغاز می‌شود. این اثر مثبت حتی در میان دیابتی‌هایی که میزان ویتامین د آن‌ها طبیعی است نیز وجود دارد.

محققان متابولیسم گلوکز را در گروهی از افراد دیابتی یا پیش دیابتی، قبل و بعد از دریافت مکمل بررسی کردند. پس از ۶ ماه آزمایش‌ها نشان داد که مکمل‌ها به طرز چشمگیری توانایی انسولین را در کنترل گلوکز افزایش می‌دهند.



منابع:

Depression and Anxiety (2019), doi:10.1002/da.22950

Eur J Endocrinol (2019), doi:10.1530/EJE-19-0156

آیا بالاخره آلومینیوم می‌تواند عاملی برای آلزایمر باشد؟



حدود ۴۰ سالی است که نظریه‌ای در مورد ارتباط آلومینیوم و بیماری آلزایمر وجود دارد. به‌تازگی محققان به جزئیات بیشتری در این باره دست یافته‌اند.

گروهی از محققان در مطالعه‌ای توانستند به وجود مقدار زیادی آلومینیوم در بافت مغز بیماران دارای آلزایمر خانوادگی پی ببرند.

استعداد ژنتیکی می‌تواند برخی افراد را نسبت به برخی دیگر در ابتلای به این بیماری حساس‌تر کند. در این افراد علائم مشابه آلزایمر زودتر و حول و حوش ۵۰ سالگی خود را نشان می‌دهد. در افراد دارای استعداد خانوادگی آلزایمر، زمینه‌های ژنتیکی سبب تغییر در نحوه عملکرد پروتئین‌هایی در مغز با عنوان پروتئین‌های آمیلوئید می‌شود. این امر می‌تواند سبب از بین بردن مسیرهای عصبی شود که در نهایت فعالیت طبیعی مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهند. محققان معتقدند که ممکن است حضور آلومینیوم آغازگر عملکرد نادرست آمیلوئیدها باشد.

در مطالعات قبلی، این گروه نشان دادند که ۱۱ نمونه از ۱۲ نمونه مغزی متعلق به بیماران آلزایمری، حاوی غلظت زیادی از آلومینیوم است که نشان از ارتباط آن با بیماری دارد.

در مطالعه اخیر، گروه تحقیقی فوق ۸۳ نمونه بافت مغزی را مطالعه کردند و مشاهده نمودند که در ۴۵ نمونه مقدار آلومینیوم در بافت مغز زیاد است.

خطر ابتلا به کووید-۱۹ در سیگاری‌ها بیشتر است



سیگاری‌ها در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به کووید-۱۹ هستند.

علاوه بر این که خطر ابتلا به کووید-۱۹ در سیگاری‌ها زیاد است، همچنین در صورت ابتلا، بیماری در این افراد شدیدتر است.

به علاوه دود سیگار برای دیگران نیز خطر عفونت به کروناویروس را زیاد می‌کند. با این حال فکر کردن به ترک سیگار در افراد سیگاری سبب استرس و اضطراب آن‌ها می‌شود. بنابراین توصیه می‌شود که برای ترک سیگار از روش‌های اثبات شده‌ای استفاده شود که می‌توانند به فرد کمک کنند.

درمان جایگزینی نیکوتین، رفتاردرمانی با کمک متخصصین (به صورت حضوری، تلفنی یا استفاده از محتوای متنی در این زمینه) و نیز کاهش تدریجی استفاده از سیگار؛ همه از روش‌های مؤثری هستند که می‌توانند در ترک سیگار استفاده شوند.

منابع:

J Alzheimers Dis. (2020), doi: 10.3233/JAD-191140
WebMed (2020); Jul-Aug.P:7



بیماری‌های کبدی و روش‌های پیشگیری از آنها

قسمت پنجم:
کبد چرب! بخش دوم: پیشگیری، تشخیص و درمان

دکتر مهدیه زکی‌خان

همان‌گونه که در شماره پیش اشاره شد، کبد چرب یا استئاتوز کبدی از بیماری‌های رایج کبدی است که می‌تواند عملکرد این اندام حیاتی را مختل کند. این بیماری در اغلب کشورها روندی رو به رشد داشته است. اضافه‌وزن، قند و چربی خون بالا، بارداری، مصرف الکل، برخی عفونت‌ها و مصرف برخی داروها می‌توانند سبب بروز این عارضه شوند. تغییر سبک زندگی می‌تواند تا حدود زیادی مانع از گسترش این عارضه در جامعه شود. بیماری کبد چرب در دو نوع کلی کبد چرب الکلی (AFLD) و کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) افراد را گرفتار می‌کند. این بیماری در هر دو نوعش می‌تواند سبب بروز علائمی شود که بسته به شدت و ضعف، موجب آسیب‌هایی به اندام کبد می‌شود. متأسفانه علائم زمانی بروز می‌یابند که کبد تا حد زیادی درگیر شده است.

مراحل بیماری کبد چرب

هر دو نوع کبد چرب می‌تواند طی چهار مرحله پیشرفت کند:

- **کبد چرب ساده:** تجمع چربی اضافی در کبد وجود دارد.
- **استئوهپاتیت:** علاوه بر چربی اضافی، التهاب نیز در کبد وجود دارد.
- **فیروز:** التهاب در کبد سبب بروز ضایعه می‌شود.
- **سیروز:** ضایعه کبدی به‌طور وسیع گسترش می‌یابد.

سیروز مرحله بسیار خطرناکی است و می‌تواند باعث نارسایی کبد شده و زندگی فرد را تهدید کند. سیروز ممکن است غیرقابل برگشت باشد؛ از این رو بسیار مهم است که در مراحل نخست بیماری از پیشرفت آن جلوگیری شود. برای این منظور برنامه درمانی توصیه‌شده توسط پزشک باید دنبال شوند.

در شماره‌های پیشین مجله ندای تندرستی اندام کبد معرفی شد و طی چندین مقاله برخی از بیماری‌های کبدی از جمله سرطان کبد و تومورهای غیرسرطانی کبد معرفی شدند. در شماره قبل به بیماری رایج کبد چرب؛ علائم و انواع آن اشاره شد. در این شماره به پیشگیری، تشخیص و درمان این بیماری به‌طور خلاصه پرداخته خواهد شد.

منابع:

Healthline.com
Liverfoundation.org
Hepatitis Monthly (2013); doi: 10.5812/hepatmon.9248
Adv Biomed Res (2017); doi:10.4103/2277-9175.204590
Iran J Public Health (2014); Vol: 43:9

پیشگیری

بعدی خارج می‌کند. آن‌ها این کار را با بی‌حسی موضعی انجام می‌دهند. این آزمایش می‌تواند به پزشک در تشخیص شدت بیماری کبد چرب و همچنین بررسی ضایعات کبدی کمک کند.

درمان کبد چرب

در حال حاضر، هیچ دارویی برای درمان بیماری کبد چرب تأیید نشده است. برای تولید و آزمایش داروها برای درمان این بیماری تحقیقات بیشتری لازم است. در بسیاری موارد، تغییر سبک زندگی می‌تواند به بهبود این بیماری کمک کند. مثلاً پزشک ممکن است به فرد توصیه کند: وزن خود را کاهش دهد، رژیم غذایی خود را تغییر دهد و از مصرف الکل خودداری کند. در صورت بروز عوارض، پزشک درمان‌های دیگر را توصیه می‌کند. به‌عنوان مثال، برای درمان سیروز پزشک می‌تواند تغییر سبک زندگی، مصرف داروها یا عمل جراحی را تجویز کند. همچنین سیروز می‌تواند منجر به نارسایی کبد شود. اگر نارسایی کبد رخ دهد، ممکن است بیمار به پیوند کبد نیاز داشته باشد.

درمان‌های خانگی: تغییر شیوه زندگی اولین درمان بیماری کبد چرب است. بسته به شرایط فعلی و عادات زندگی، موارد زیر می‌توانند کمک‌کننده باشد:

- کاهش وزن همراه با کاهش کالری مصرفی
- خودداری از مصرف الکل. فرد الکلی می‌تواند از پزشک، مشاوره یا سایر روش‌های درمانی برای ترک الکل استفاده کند.
- داشتن رژیم غذایی حاوی مواد مغذی که کالری اضافی، چربی اشباع (در گوشت قرمز و محصولات حیوانی) و چربی ترانس (در مواد غذایی فرآوری شده) کم داشته باشد.
- استفاده از غذاهای گیاهی مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات کامل
- محدود کردن مصرف کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده مانند شیرینی، برنج و نان سفید، سایر محصولات غله‌ای تصفیه شده
- انجام حداقل ۳۰ دقیقه ورزش در بیشتر روزهای هفته.
- مصرف مکمل ویتامین ای (E). برخی شواهد نشان می‌دهند که این ویتامین به جلوگیری یا بهبود آسیب کبدی ناشی از کبد چرب کمک می‌کند. با این حال تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است. مصرف بیش از حد ویتامین ای، سبب بروز برخی عوارض جانبی می‌شود.

جمع‌بندی

در بسیاری از موارد می‌توان با تغییر سبک زندگی، کبد چرب را درمان کرد. این تغییرات می‌تواند از آسیب کبدی و ایجاد ضایعات جلوگیری کند. در صورت عدم درمان، این بیماری می‌تواند باعث التهاب، آسیب به کبد و ضایعات غیرقابل جبران (سیروز) شود.

برای پیشگیری از بروز کبد چرب و عوارض احتمالی آن، رعایت سبک زندگی سالم شامل موارد ذیل مهم است:

- خودداری از مصرف الکل
- متعادل نگه داشتن وزن
- داشتن رژیم غذایی غنی از مواد مغذی دارای چربی‌های اشباع‌نشده و کربوهیدرات‌های تصفیه‌نشده
- کنترل قند، سطح تری‌گلیسیرید و کلسترول خون
- پیروی از دستورات پزشک در بیماران دیابتی
- داشتن دست‌کم ۳۰ دقیقه ورزش روزانه

تشخیص کبد چرب

برای تشخیص کبد چرب، پزشک شرح حال بیمار را می‌گیرد، او را معاینه می‌کند و برای وی یک یا چند آزمایش تجویز می‌کند.

شرح حال و تاریخچه پزشکی: اگر پزشک مشکوک به کبد چرب باشد، احتمالاً از بیمار این سؤالات را می‌پرسد: سابقه پزشکی خانوادگی فرد، از جمله سابقه بیماری کبدی، مصرف الکل و سایر عادات‌های زندگی فرد، هرگونه شرایط پزشکی که بیمار دارد، داروهایی که مصرف می‌کند و تغییرات اخیر در سلامت وی. بیمار اگر خستگی، از دست دادن اشتها یا علائم دیگری را نیز تجربه کرده، باید به پزشک خود اطلاع دهد.

معاینه: برای بررسی التهاب کبد، پزشک ممکن است ناحیه شکم را معاینه کند. اگر کبد فرد مبتلا بزرگ شده باشد، ممکن است پزشک بتواند آن را احساس کند. با این حال، ممکن است کبد بدون بزرگ شدن نیز ملتهب شود و پزشک نتواند این التهاب را در معاینه تشخیص دهد.

آزمایش خون: در بسیاری از موارد، بیماری کبد چرب پس از مشخص شدن افزایش آنزیم‌های کبدی در آزمایش خون، تشخیص داده می‌شود. در صورت بروز علائم بیماری کبدی، پزشک آزمایش آلانین آمینوترانسفراز (ALT) و آزمایش آسپارات آمینوترانسفراز (AST) را برای بررسی آنزیم‌های کبدی تجویز می‌کند. افزایش آنزیم‌های کبدی نشانه التهاب کبد است. البته هر افزایشی در آنزیم‌های کبدی لزوماً مربوط به التهاب حاصل از بیماری کبد چرب نیست. در صورت بالا بودن آنزیم‌های کبدی در خون، پزشک احتمالاً آزمایش‌های دیگری را برای شناسایی علت التهاب تجویز می‌کند.

مطالعات تصویربرداری: پزشک ممکن است از یک یا چند آزمایش تصویربرداری زیر برای بررسی مشکلات کبدی استفاده کند: سونوگرافی، سی‌تی اسکن، ام‌آر‌آی و فیبرواسکن (دستگاهی مبتنی بر سونوگرافی تشخیصی غیرتهاجمی برای اندازه‌گیری سفتی کبد و بررسی ضایعات).

نمونه‌برداری از کبد: نمونه‌برداری از کبد بهترین روش برای تعیین شدت بیماری کبد است. طی نمونه‌برداری، پزشک یک سوزن را به کبد وارد می‌کند و یک قطعه از بافت را برای بررسی‌های

آیا شنا کردن یا رفتن به ساحل طی شیوع کرونا خطرناک است؟

خطر بزرگ‌تر در استخرها و سواحل، فاصله نزدیک افراد با یکدیگر است. ویروس به راحتی از طریق هوا هنگام صحبت کردن افراد، سرفه یا عطسه کردن منتشر می‌شود. برای همین است که در شرایط شیوع بسیاری از سواحل و استخرها را بسته‌اند تا زمانی که گسترش ویروس متوقف شود.

آیا می‌توان به سواحل دریا رفت؟

بستگی دارد. رفتن به سواحل در مناطقی که شلوغ نیستند، می‌تواند خوشایند باشد؛ به شرط این‌که برای آن مجبور نباشید مسافت طولانی را مسافرت کنید و اینکه بتوانید با ماشین شخصی خود بروید. مراجع معتبر بهداشتی در رابطه با مسافرت به مناطقی که ویروس در حال گسترش است هشدار داده‌اند. سالمندان، افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ایی مانند بیماران ریوی، قلبی یا دیابتی‌ها و کلاً افرادی که خطر ابتلا به بیماری در آن‌ها بالاست، بهتر است در خانه بمانند. اگر فردی مشکوک به علائم کرونا است، باید حتماً در خانه بماند تا بهتر شود. اگر منطقه‌ای قرنطینه نشده و گسترش ویروس در آن کم‌تر است، قدم زدن در سواحل خالی از افراد، فرصت خوبی برای ورزش، استفاده از هوای تازه و کم کردن استرس است؛ اما پیروی از قانون فاصله‌گذاری اجتماعی در هر کجا ضروری است. اعضای خانواده ترجیحاً افرادی که باهم در یک خانه زندگی می‌کنند، می‌توانند همراه هم باشند؛ البته نباید گروه تشکیل بدهند و دورهم جمع می‌شوند. برای افراد بهتر و امن‌تر است که با دوستان خود در فضای مجازی دیدار کنند (تا اینکه بخواهند باهم به مسافرت بروند). در نهایت باید بلافاصله به منزل برگشت و دستان خود را با آب و صابون برای مدت دست‌کم ۲۰ ثانیه شست.

آیا شنا کردن یا رفتن به ساحل طی شیوع کرونا خطرناک است؟

به منظور جلوگیری از شیوع کرونا، متخصصین سلامت توصیه می‌کنند که افراد از ماسک استفاده کرده و فاصله اجتماعی خود را حفظ کنند. به نظر می‌رسد حتی با شروع و گسترش واکسیناسیون بازهم باید مقررات بهداشتی دوران شیوع؛ به‌ویژه در افراد سالمند و افراد دارای بیماری‌های زمینه‌ای رعایت شود. در صورت رعایت کردن این مقررات می‌توان از فضای خارج از منزل استفاده کرد. حال در این شرایط شنا کردن در استخرها یا در ساحل دریا چگونه است؟ در زمان‌های قرنطینه که استخرها بسته‌اند، اما در سایر مواقع چه طور، آیا می‌توان شنا کرد یا خیر؟

آیا کروناویروس در آب زنده می‌ماند؟

مراجع معتبر بهداشتی جهان می‌گویند شواهدی دال بر اینکه کسی بتواند از طریق شنا کردن در استخرها یا سواحل به کووید-۱۹ مبتلا شود، وجود ندارد. کلر و سایر مواد شیمیایی استریل‌کننده که در آب استخرها ریخته می‌شود، می‌توانند ویروس را بکشند. از سویی تحقیقات نشان داده‌اند که ویروس‌ها و سایر میکروب‌ها می‌توانند در مایعات بدن انسان زنده بمانند و سبب عفونت‌زایی شوند؛ بنابراین به‌طور تئوری، اگر فردی در آب دریاچه یا رودخانه شنا کند، ممکن است دچار عفونت شود. دانشمندان هنوز نمی‌دانند که آیا ویروس‌ها در آب شور زنده می‌مانند یا خیر. بسیاری از ویروس‌ها مانند کروناویروس که در اقیانوس‌ها پخش‌اند، از مواد دفعی موجود در فاضلاب‌هایی آمده‌اند که به آب‌ها راه پیدا کرده‌اند.

انار، دشمن کووید-۱۹

عصاره‌های گیاهی به دلیل pH اسیدی می‌توانند به‌طور مستقیم ویروس‌ها را غیرفعال کنند. همچنین آن‌ها سرشار از ترکیبات فعال زیستی مانند انواع پلی‌فنل‌ها و فلاونوئیدها هستند. این ترکیبات پروتئین‌های ویروسی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. به‌عنوان مثال نشان داده شده است که پلی‌فنل‌های موجود در انار بر گلیکوپروتئین‌های سطحی ویروس‌های آنفولانزا اثر کرده و نیز پروتئین‌های ساختاری این ویروس‌ها را تخریب می‌کنند. طی همه‌گیری کووید-۱۹ دانشمندان بسیاری به‌طور خستگی‌ناپذیر تلاش کرده‌اند تا ماهیت کروناویروس جدید و روند بیماری‌زایی این ویروس را درک کنند. هم‌زمان محققان تلاش کرده‌اند تا درمان‌های پیشگیرانه و عوامل درمانی مؤثر بر روی کووید-۱۹ را کشف کنند. ترکیبات مشتق از گیاهان مانند عصاره انار به دلیل قابلیت مهار پروتئین‌های ویروسی به‌ویژه پروتئین‌هایی که در ورود ویروس به درون سلول‌های میزبان و تکثیر آن دخیل هستند، در زمان شیوع کرونا مورد توجه محققان بوده‌اند. برای مثال در تحقیقی جدید نشان داده شده است که عصاره انار سبب ناپدید شدن ویروس در بیمارانی می‌شود که آزمایش کرونا در آن‌ها مثبت است، اما علامتی ندارند. در این تحقیق به

افراد فوق قرص مکبدنی حاوی عصاره انار داده شد. عصاره انار در این بیماران سبب شد که طی سه روز جواب آزمایش آن‌ها منفی شود. به‌عبارت‌دیگر، به نظر می‌رسد بار ویروسی در بدن بیماران فوق کاهش یافت. محققان اشاره می‌کنند که وجود بار ویروسی کمتر می‌تواند سرایت بیماری و احتمالاً انتشار مواد ویروسی از دهان را در بیشتر بیماران کاهش دهد. پژوهشگران ادامه می‌دهند که تأثیرات این دارو روی چرخه زندگی ویروس در یک بیمار مشخص نیست؛ اما چنین مواد ویروس‌کشی را می‌توان به‌عنوان عوامل قابل‌توجهی در کنترل شیوع در نظر گرفت. این نتایج با کارآزمایی‌های انجام‌شده در گذشته مطابقت داشت. در این کارآزمایی‌ها نشان داده شده بود که انار در تسکین سرفه، سرماخوردگی و آنفولانزا اثربخش است. عصاره‌های گیاهی مانند عصاره انار معمولاً در دسترس هستند و به‌عنوان ماده غذایی استفاده می‌شوند؛ از این رو مصرف آن‌ها عوارض جانبی ندارد. این مواد می‌توانند برای شستشوی دهان و حلق استفاده شوند. این نحوه استفاده می‌تواند یک راه‌کار پیشگیرانه و مؤثر علیه کروناویروس باشد که از طریق ورود به مخاط دستگاه تنفسی، میزبان خود را آلوده می‌کند.

منبع

nutritioninsight.com



مقایسه علائم کووید-۱۹ با برخی بیماری‌ها

شکایت می‌کنند. سرماخوردگی یک عفونت تنفسی فوقانی است که عمدتاً روی بینی و سینوس‌ها تأثیر می‌گذارد و باعث احتقان و آبریزش بینی می‌شود. درحالی‌که درگیری بینی و سینوس ممکن است در افراد مبتلا به کووید-۱۹ وجود داشته باشد، ولی معمولاً شایع نیست. اگر علائم شما عمدتاً شامل آبریزش و درگیری سینوس‌هاست و تب ندارید؛ به احتمال زیاد سرما خورده‌اید.

تفاوت کووید-۱۹ و آنفولانزا

علائم کووید-۱۹ و آنفولانزا باهم تداخل دارند؛ اما تفاوت‌های اساسی نیز وجود دارد. علائمی مانند تب، سرفه خشک، خستگی، بدن درد، سردرد، گلودرد و مشکلات تنفسی در هر دو بیماری با یکدیگر همپوشانی دارند.

هر روز ممکن است به دلایلی علائمی مشابه علائم کروناویروس در خود مشاهده کنیم و این سؤال برایمان پیش آید که آیا ما مبتلا به کووید-۱۹ شده‌ایم یا این علائم مربوط به وضعیت دیگری نظیر سایر ویروس‌های سرماخوردگی یا آلرژی‌های فصلی هستند. همان‌گونه که می‌دانید کووید-۱۹ یک بیماری تنفسی است. سرفه و تب دو نشانه شایع کروناویروس هستند. در برخی موارد این علائم می‌توانند گیج‌کننده باشند؛ چون در سایر عفونت‌های تنفسی، مانند سرماخوردگی و آنفولانزا نیز همین علائم مشاهده می‌شوند.

هرچند آزمایش‌های تشخیصی برای کووید-۱۹ وجود دارد، ولی ممکن است بتوانید با نگاه دقیق‌تری به علائم، خود نیز متوجه بیماری شوید. البته هیچ خود تشخیصی کامل نیست و همیشه این احتمال وجود دارد که در شرایط همه‌گیری افراد مبتلا به کروناویروس باشند. پس در صورت مشاهده هرگونه علائم تنفسی بهتر است در خانه بمانید و از تماس با دیگران خودداری کنید.

در ادامه مقایسه علائم کووید-۱۹ با برخی بیماری‌های دیگر آمده است:

تفاوت کووید-۱۹ و سرماخوردگی

کروناویروس می‌تواند قفسه سینه و ریه‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. بسیاری از افراد مبتلا از سرفه و تنگی نفس



سی تی اسکن از ریه را تجویز کند. در صورتی که بیمار ذات‌الریه داشته باشد، پزشک از داروهای نظیر آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای استروئیدی و درمان‌هایی استفاده می‌کند که به تنفس کمک می‌کنند.

تفاوت کووید-۱۹ و آلرژی

تب یونجه که به آن آلرژی بینی نیز می‌گویند بر روی دستگاه تنفسی فوقانی عمدتاً بینی و سینوس‌ها تأثیر می‌گذارد. آلرژی باعث عطسه، احتقان و آبریزش بینی می‌شود. این علائم معمولاً در مبتلایان به کووید-۱۹ مشاهده نمی‌شود، ولی بروز آن‌ها در بیماران کرونایی غیرممکن هم نیست.

اگر تب یونجه باعث حمله آسم شود، در فرد تنگی نفس ایجاد می‌کند که به راحتی با ابتلا به کروناویروس اشتباه گرفته می‌شود. اما اگر فردی زمینه آلرژی دارد و علائم عمدتاً در ناحیه بینی او هستند (به خصوص اگر همراه با خارش چشم‌ها باشد)، به احتمال زیاد این علائم ناشی از آلرژی است.

تفاوت علائم کووید-۱۹ و برونشیت

برونشیت ناشی از کروناویروس و برونشیت ناشی از سایر ویروس‌ها و باکتری‌ها می‌تواند به سختی قابل تشخیص باشد. برونشیت ناشی از کروناویروس سبب بروز علائمی مانند سرفه می‌شود که در برونشیت‌های ناشی از سایر میکروب‌ها نیز دیده می‌شود. تفاوت موجود این است که در بیماری کووید-۱۹ احتمال بروز تنگی نفس و تب بیشتر است.

تفاوت کووید-۱۹ و آسم

مبتلایان به آسم باید مراقب و هوشیار باشند؛ زیرا اگر آن‌ها به کرونا مبتلا شوند، در معرض خطر بیشتری برای بروز علائم شدید قرار دارند. آسم و کووید-۱۹ هر دو دستگاه تنفس تحتانی یعنی مسیرهای هوایی موجود در قفسه سینه و ریه‌ها را مبتلا می‌کنند. اگرچه تقریباً هر کسی با علائم شدید کروناویروس تب می‌کند، اما آسم سبب بروز تب نمی‌شود. اگر فردی مبتلا به آسم است و در اثر حمله‌ای تنگی نفس دارد و تب ندارد، به احتمال زیاد علائم مربوط به کرونا نیست. در این شرایط باید افراد اسپری استنشاقی مربوط به آسم خود را استفاده کنند تا بهبود یابند. اگر فردی تب یا تنگی نفس دارد و بهتر نمی‌شود، باید با پزشک خود مشورت کند و ببیند که آیا باید آزمایش کرونا بدهد یا خیر.

برخلاف آنفولانزا، کرونا با احتمال بیشتری باعث مشکلات تنفسی می‌شود. در حالی که علائم آنفولانزا سریع ظاهر می‌شود، علائم کرونا به تدریج ظاهر می‌شود. در هر دو، بیماری می‌تواند جدی شود، اما در کووید-۱۹ بیشتر. اطلاعات فعلی نشان می‌دهد تنها یک درصد مبتلایان به آنفولانزا نیاز به بستری شدن دارند، در حالی که این میزان در مبتلایان به کرونا به ۲ درصد می‌رسد.

تفاوت کووید-۱۹ و ذات‌الریه

ذات‌الریه یکی دیگر از انواع عفونت‌های تنفسی است که در کیسه‌های هوایی موجود در ریه‌ها التهاب ایجاد می‌کند. ویروس‌ها و باکتری‌هایی که مسئول سرماخوردگی و آنفولانزا هستند می‌توانند سبب ذات‌الریه شوند.

ذات‌الریه می‌تواند یکی از عوارض احتمالی کروناویروس نیز باشد. عفونت شدید کووید-۱۹ می‌تواند به ریه‌ها آسیب برساند؛ به گونه‌ای که این اندام در برابر میکروب‌های دیگر آسیب‌پذیرتر شود.

علائم ذات‌الریه مانند تنگی نفس، تب، خستگی و درد قفسه سینه همانند علائم کروناویروس است؛ اما سرفه در ذات‌الریه بیشتر سبب ایجاد خلط می‌شود.

باید مراقب علائم ذات‌الریه بود، زیرا ذات‌الریه می‌تواند عفونتی بسیار خطرناک باشد. معمولاً پزشک مشخص می‌کند که فرد مبتلا به ذات‌الریه یا عفونت کووید-۱۹ شده است.

اگر بیمار تب و مشکلات تنفسی داشته باشد، ممکن است پزشک تصویربرداری یا اشعه ایکس یا

منبع:

WebMed (2020); Jul-Aug.P: 41-42



بیماری دیابت یا به اصطلاح عامیانه‌تر مرض قند به قدری شایع است که حتماً نام آن را شنیده‌اید و احتمالاً اطلاعاتی از آن دارید. شاید هم خودتان یا یکی از دوستان و عزیزانتان به این بیماری مبتلا است. در سال‌های اخیر رسانه‌ها نقش بسیاری در آگاه کردن جوامع از بیماری‌ها داشته‌اند و البته در این میان شناخت افراد از بیماری دیابت نیز بسیار بیشتر شده است. باین حال متأسفانه بسیاری از افراد هنوز از بیماری خود آگاه نیستند و برخی که از بیماری‌شان اطلاع دارند به اندازه کافی به سلامت خود و نکات لازم برای کنترل و زندگی با این بیماری توجه نمی‌کنند. نظر به اهمیت این بیماری بر آن شدیم تا در مجموعه‌ای از مقالات در ندای تندرستی با زبانی ساده دیابت را شرح دهیم و با هم نگاهی به این بیماری و عوارض آن داشته باشیم. در کنار آن نیز سعی می‌کنیم روش‌هایی را برای خودمراقبی و پیشگیری از دیابت بیان کنیم.

مانند همیشه ذکر این نکته ضروری است که نکات بیان شده کلی بوده و در صورتی که به دیابت مبتلا هستید موارد ذکر شده در مجله برای درمان و کنترل بیماری شما کافی نیست و حتماً باید زیر نظر پزشک خود باشید.

دیابت چیست؟

دیابت شیرین (دیابت ملیتوس)، مرض قند یا آن‌گونه که اکثر افراد آن را نام می‌برند یعنی دیابت، یک بیماری متابولیک است که سبب بالا رفتن غیرطبیعی میزان قند خون (گلوکز) می‌شود. در این بیماری به دلایلی که اشاره خواهد شد توانایی بدن در تنظیم میزان گلوکز خون دچار اختلال می‌شود و قند خون افزایش می‌یابد. بالا بودن میزان

دیابت

بخش اول:

دیابت چیست؟

دکتر محمدرضا قرائتی

منابع:

Masharani U; Diabetes Demystified, McGraw-Hill, doi: 10.1036/0071477950
<https://www.niddk.nih.gov/>
<https://www.healthline.com/>
<https://www.diabetes.org/>
<https://www.who.int/>

خود ذخیره کند و در زمان مقتضی که قند خون کاهش یافته است با آزاد کردن آن به خون، میزان قند خون را تنظیم کند؛ اما سازوکار اصلی تنظیم گلوکز بر عهده هورمون‌ها است. در واقع کبد تنظیم گلوکز را بر اساس پیام‌هایی که از هورمون‌ها دریافت می‌کند انجام می‌دهد. دو هورمون انسولین و گلوکاگون نقش بسیار مهمی در تنظیم قند خون ایفا می‌کنند. هر دو این هورمون‌ها در لوزالمعده یا همان پانکراس تولید می‌شوند. در فرد دیابتی معمولاً سلول‌های مسئول تولید انسولین دچار مشکل شده‌اند و میزان کافی انسولین تولید نمی‌کنند یا اصلاً انسولین نمی‌سازند. همچنین پاسخگویی سلول‌های بدن به انسولین هم از عوامل مهم در بروز دیابت است. به دلیل اهمیت هورمون‌های انسولین و گلوکاگون نگاهی به آن‌ها خواهیم داشت.

انسولین

پس از صرف یک غذا و هضم آن، گلوکز حاصل از هضم مواد غذایی وارد جریان خون می‌شود. انسولین هورمونی است که در این مرحله وارد کار شده و سعی می‌کند این گلوکز را از جریان خون حذف کند. انسولین برای این کار بر سلول‌های کبد، سلول‌های ماهیچه‌ای و سلول‌های چربی اثر کرده و متابولیسم بدن را به گونه‌ای تغییر می‌دهد که برای تأمین انرژی به جای چربی، گلوکز مصرف کند. علاوه بر این انسولین به بدن پیام می‌دهد که از گلوکز ماده‌ای به نام گلیکوژن بسازد. گلیکوژن شکل ذخیره‌ای گلوکز است و در هنگام نیاز، به گلوکز تبدیل می‌شود. همچنین انسولین به بدن پیام می‌دهد که از گلوکز برای ساخت تری‌گلیسریدها استفاده کند که در سلول‌های چربی ذخیره می‌شوند. تری‌گلیسریدها نیز یکی از منابع مهم انرژی در بدن هستند.

گلوکاگون

گلوکاگون در مقابل انسولین عمل می‌کند. این هورمون سوخت ساز بدن را به شکلی تغییر می‌دهد که به جای گلوکز از اسیدهای چرب به عنوان منبع انرژی استفاده کند. گلوکاگون با دستور به سلول‌های کبد برای تجزیه گلیکوژن و تبدیل آن به گلوکز و آزاد کردن گلوکز به جریان خون سبب افزایش میزان قند خون می‌شود. علاوه بر این گلیکوژن به بافت چربی پیام می‌دهد تا تری‌گلیسرید را تجزیه کند. در واقع تعادل انسولین و گلوکاگون در زمان‌های غذا خوردن و گرسنگی میزان گلوکز را در خون تنظیم می‌کند.

تا اینجا با اجزای اصلی سیستم بسیار مهم تنظیم قند خون در بدن آشنا شدیم. به یاری خداوند متعال در قسمت‌های بعد بیشتر از انواع دیابت، روش تشخیص، غربالگری، عوارض و درمان‌های آن خواهیم گفت.

قند خون در طی زمان سبب ایجاد مشکلاتی در بدن می‌شود و عوارض متعددی به دنبال دارد. به گزارش سازمان جهانی بهداشت دیابت عامل اصلی نابینایی، نارسایی کلیه، حمله‌های قلبی، سکته مغزی و قطع پا است. البته باید توجه داشت بر اساس این‌که چه مقدار غلظت گلوکز خون بالا رفته باشد و چه مدت گلوکز خون بالا بوده است ممکن است که فرد هیچ مشکلی را احساس نکند یا حتی ممکن است عوارض شدیدی تجربه کند در حدی که نیاز به بستری شدن داشته باشد. به طور کلی اگر فردی علائمی مانند تشنگی، تکرر ادرار، کاهش وزن، تاری دید و خستگی داشته باشد پزشک انجام آزمایش‌های دیابت را برای وی درخواست می‌کند. البته در بخش‌های دیگر به تفصیل درباره علائم و عوارض این بیماری صحبت خواهیم کرد.

دیابت خطری فزاینده

متأسفانه بیماری دیابت در سال‌های اخیر رشد فزاینده‌ای داشته است. بر اساس آمارهای سازمان جهانی بهداشت، تعداد موارد بیماری از ۱۰۸ میلیون مورد در سال ۱۹۸۰ به ۴۲۲ میلیون در سال ۲۰۱۴ رسیده است و نکته قابل توجه آن است که شیوع بیماری در کشورهای با درآمد کم و درآمد متوسط سرعت بیشتری نسبت به کشورهای دارای درآمد بالا داشته است. بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۶ میزان مرگ زودرس ناشی از دیابت ۵ درصد رشد داشته است و در سال ۲۰۱۹ این بیماری نهمین عامل مرگ‌ومیر بوده و تخمین زده شده است که یک و نیم میلیون نفر به طور مستقیم در اثر دیابت جان باخته‌اند. البته خبر خوب این است که رفتارهای مربوط به سبک زندگی از جمله تغذیه سالم، فعالیت بدنی، حفظ وزن بدن در حد طبیعی و دوری از دخانیات می‌تواند در پیشگیری از این بیماری یا به تعویق انداختن زمان بروز آن نقش مهمی داشته باشند.

سوخت‌وساز گلوکز در بدن

گلوکز اصلی‌ترین منبع انرژی بدن است و در واقع برخی از اندام‌های بدن مانند مغز تنها از گلوکز به عنوان منبع انرژی استفاده می‌کنند. به همین دلیل لازم است تا بدن میزان گلوکز خون را در دامنه‌ای طبیعی حفظ کند. در واقع افزایش یا کاهش زیاد گلوکز عواقب شدیدی برای بدن دارد. به دلیل اهمیت تنظیم میزان گلوکز، بدن سازوکارهای پیچیده‌ای را به خدمت می‌گیرد تا بتواند غلظت گلوکز خون را در سطحی طبیعی حفظ کند. منبع تأمین گلوکز در اصل از غذایی است که مصرف می‌کنیم که پس از هضم وارد جریان خون می‌شود. به همین علت است که اندکی پس از صرف غذا میزان گلوکز خون افزایش می‌یابد. در اینجاست که سیستم‌هایی در بدن وارد کار می‌شوند تا تنظیماتی را انجام دهند. کبد یکی از اندام‌های مهمی است که در تنظیم غلظت گلوکز خون نقش دارد. در زمانی که قند خون بیش از حد لازم است کبد وظیفه دارد تا این گلوکز اضافی را از خون بگیرد و در



بهترین مواد غذایی برای پوستی سالم

قسمت اول

۱- ماهی چرب

ماهی‌های چرب مانند سالمون، ماهی خال‌مخالی و شاه‌ماهی غذاهای عالی برای داشتن پوستی سالم هستند. آن‌ها منابع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که برای حفظ سلامت پوست مهم‌اند. اسیدهای چرب امگا ۳ برای کمک به ضخامت پوست، انعطاف‌پذیری و مرطوب نگه داشتن پوست ضروری هستند. در واقع، کمبود اسید چرب امگا ۳ می‌تواند باعث خشکی پوست شود.

چربی‌های امگا ۳ موجود در ماهی، التهابی که سبب قرمزی پوست و آکنه می‌شود را کاهش می‌دهند. همچنین این مواد می‌توانند حساسیت پوست را نسبت به اشعه‌ی مضر UV خورشید کمتر کنند. برخی از مطالعات نشان می‌دهند که مکمل‌های روغن ماهی

تغذیه برای سلامت کلی بدن مهم است. یک رژیم غذایی ناسالم می‌تواند به متابولیسم فرد آسیب برساند، باعث افزایش وزن شده و حتی سلامت اندام‌هایی مانند قلب و کبد را تهدید کند. تغذیه همان‌گونه که بر همه اندام‌ها اثر دارد، بر پوست ما نیز به عنوان بزرگ‌ترین اندام بدن تأثیر دارد. تحقیقات دانشمندان در مورد رژیم غذایی نیز نشان داده است که مواد غذایی می‌تواند به طور قابل توجهی بر سلامت و پیری پوست افراد تأثیر بگذارد. این مقاله در دو قسمت به مواردی از بهترین مواد غذایی برای حفظ سلامت پوست اشاره می‌کند.

منبع:
healthline.com

مصرف بیش از حد چربی‌های امگا ۶ می‌تواند باعث التهاب شود و یا بیماری‌های التهابی پوستی نظیر پسوریازیس را تشدید کند. از سوی دیگر، چربی‌های امگا ۳ التهاب را در بدن از جمله در پوست کاهش می‌دهند.

در حالی که اسیدهای چرب امگا ۶ در رژیم غذایی غربی فراوان هستند، منابع اسیدهای چرب امگا ۳ نادر هستند.

از آنجایی که گردو حاوی مقادیر متناسبی از اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ است، می‌تواند در مبارزه بدن با پاسخ التهابی ناشی از امگا ۶ بیش از اندازه در رژیم‌های غذایی کمک کند. علاوه بر این، گردو حاوی مواد مغذی دیگری است که پوست برای عملکرد صحیح و سالم ماندن به آن‌ها نیاز دارد.

۲۸ گرم گردو حاوی ۸ درصد نیاز روزانه روی است. همان‌گونه که در بالا اشاره شد، روی برای عملکرد صحیح پوست به‌عنوان یک سد دفاعی برای بدن ضروری است. همچنین روی برای بهبود زخم و مبارزه با باکتری‌ها و التهاب ضروری است. همچنین گردو دارای مقادیر کمی از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین ایی و سلنیوم است. هر ۲۸ گرم گردو ۴ تا ۵ گرم پروتئین نیز دارد.

۴- دانه‌های آفتابگردان

به‌طور کلی، آجیل و دانه‌ها منابع خوبی از مواد مغذی تقویت‌کننده پوست هستند. تخمه آفتابگردان یک نمونه عالی است. هر ۲۸ گرم از تخمه آفتابگردان حاوی ۴۹ درصد از نیاز روزانه ویتامین ایی، ۴۱ درصد نیاز روزانه سلنیوم و ۱۴ درصد نیاز روزانه روی بوده و نیز حاوی ۵/۵ گرم پروتئین است.

۵- فلفل دلمه‌ای قرمز یا زرد

فلفل دلمه‌ای مانند پرتقال و هویج منبع عالی بتاکاروتن است که بدن آن را به ویتامین آ (A) تبدیل می‌کند. یک فنجان (۱۴۹ گرم) فلفل دلمه‌ای قرمز خرد شده حاوی ۱۵۶ درصد از نیاز روزانه برای ویتامین آ است. همچنین این مقدار از فلفل دلمه‌ای حاوی ۲۱۱ درصد از نیاز روزانه ویتامین ث است که نشان می‌دهد فلفل دلمه‌ای‌ها (به‌ویژه فلفل دلمه‌ای قرمز) از بهترین منابع ویتامین ث هستند. این ویتامین برای ایجاد پروتئین کلژن لازم است. کلژن پوست را محکم و قوی نگه می‌دارد. یک تحقیق جامع بر روی زنان نشان داده است، خوردن مقدار زیادی ویتامین ث سبب کاهش بروز چین و چروک و خشکی پوست ناشی از افزایش سن می‌شود. برای مطالعه بیشتر در مورد خواص فلفل دلمه‌ای قرمز به شماره ۴ و ۵ مجله ندای تندرستی (صفحه ۴۲) مراجعه نمایید.

در شماره آینده به موارد دیگری از مواد غذایی مناسب برای حفظ سلامت پوست اشاره می‌شود.

می‌توانند به مقابله با بیماری‌های التهابی و خودایمنی مانند پسوریازیس و لوپوس که بر پوست تأثیر می‌گذارند، کمک کنند. همچنین ماهی‌های چرب منبع ویتامین ایی (E) هستند که یکی از مهم‌ترین آنتی‌اکسیدان‌ها برای پوست است. دریافت ویتامین ایی کافی برای کمک به محافظت از پوست در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد و التهاب ضروری است. این نوع غذاهای دریایی همچنین منبع پروتئین باکیفیت هستند که برای حفظ استحکام و یکپارچگی پوست لازم است.

در نهایت، ماهی منبع روی است که یک ماده معدنی حیاتی برای کاهش التهاب، حفظ سلامت کلی پوست و تولید سلول‌های جدید پوست محسوب می‌شود. کمبود روی می‌تواند منجر به التهاب پوست، بروز ضایعات در پوست و تأخیر در بهبود زخم شود.

۲- آووکادو

آووکادو سرشار از چربی‌های سالم است. این چربی‌ها به بسیاری از عملکردها در بدن از جمله سلامت پوست کمک می‌کنند. دریافت کافی این چربی‌ها برای انعطاف‌پذیری و مرطوب نگه داشتن پوست ضروری است.

مطالعه‌ای بر روی بیش از ۷۰۰ زن نشان داد که مصرف زیاد چربی، به‌ویژه انواع چربی‌های سالم موجود در آووکادو، با داشتن پوستی انعطاف‌پذیرتر و دارای قابلیت ارتجاعی ارتباط دارد. همچنین شواهد اولیه نشان می‌دهد که آووکادو حاوی ترکیباتی است که ممکن است به محافظت از پوست در برابر آسیب‌های خورشید کمک کند. آسیب اشعه ماوراءبنفش به پوست می‌تواند باعث چین و چروک و سایر علائم پیری شود.

آووکادو همچنین منبع خوبی از ویتامین ایی است. نکته جالب توجه این است که به نظر می‌رسد ویتامین ایی در ترکیب با ویتامین ث (C) مؤثرتر باشد و آووکادو منبع غنی از ویتامین ایی و ث محسوب می‌شود. ویتامین ث نیز برای سلامت پوست ضروری است. پوست برای ایجاد کلژن به آن نیاز دارد. کلژن پروتئین ساختاری اصلی است که پوست را قوی و سالم نگه می‌دارد. کمبود ویتامین ث این روزها نادر است، اما علائم رایج کمبود این ویتامین بر روی پوست اثر دارد که شامل پوست خشک، زبر و پوسته‌پوسته است که به راحتی کبود می‌شود. همچنین ویتامین ث یک آنتی‌اکسیدان است که به محافظت از پوست در برابر آسیب اکسیداتیو ناشی از نور خورشید و محیط کمک می‌کند. این آسیب‌ها سبب بروز علائم پیری می‌شوند.

۳- گردو

گردو ویژگی‌های زیادی دارد که آن را به یک ماده غذای عالی برای داشتن پوستی سالم تبدیل می‌کند. این ماده مغذی منبع خوبی از اسیدهای چرب ضروری است، چربی‌هایی که بدن نمی‌تواند آن‌ها را بسازد. در واقع گردو نسبت به سایر آجیل‌ها از نظر اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ غنی‌تر است.

مطالبی از وبسایت نهای تندرستی

www.tandorostimag.com

خوانندگان گرامی مطالب متنوعی را در حوزه سلامت و تندرستی در وبسایت نهای تندرستی مطالعه فرمایید.



عصاره‌های گیاهی که توانسته‌اند در آزمایشگاه کروناویروس را مهار کنند



ورزش صبحگاهی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد



کروناویروس و آنفلانزا چقدر روی پوست زنده می‌مانند؟



ویتامین C میوه یا قرص‌های مکمل؛ کدام شما را سرزنده‌تر می‌کند؟



نوشتن با دست چگونه کودکان را باهوش‌تر می‌کند؟



نور سبز می‌تواند سبب کاهش شدت و تناوب میگرن شود



«میگرن» و سایر اختلالات سردرد از شایع‌ترین بیماری‌ها و یکی از علل اصلی ناتوانی در سراسر جهان هستند. این بیماری پس از کمردرد رتبه دوم را در میان همه بیماری‌ها در ایجاد ناتوانی در طول سال‌های زندگی دارد. تنها در انگلستان، حدود ۱۰ میلیون نفر به‌طور مرتب حملات میگرنی را تجربه می‌کنند. در ایران به‌گفته متخصصان، سردرد بیشترین علت مراجعه بیماران به پزشکان متخصص مغز و اعصاب است. با این حال، میگرن به‌عنوان یک موضوع در بهداشت عمومی کمتر مطرح است. مرزهای سردردهای میگرنی با سایر بیماری‌هایی که سبب سردرد می‌شوند مانند سینوزیت خیلی واضح و مشخص نیست. علل قطعی این عارضه نیز نامشخص است؛ به عبارتی مجموعی از عوامل ژنتیکی، غیرژنتیکی و عوامل محیطی در بروز آن دخیل هستند. به همین دلیل است که بسیاری از درمان‌ها برای میگرن موفق و بسیاری دیگر ناموفق‌اند. شاید در آینده‌ای نزدیک با توسعه «پزشکی شخصی شده» روزی برسد که سهم دقیق هرکدام از عوامل فوق برای هر فرد مبتلا به میگرن مشخص شود و درمان‌ها و پیشگیری‌های هدفمندتری برای بیماران در نظر گرفته شود. در این شماره به صورت اجمالی به میگرن به‌عنوان تهدیدی برای سلامت پرداخته شده است.



پرونده ویژه در این شماره از
نمای تندرستی

به بررسی

«میگرن» می‌پردازد.

فهرست پرونده ویژه:

- میگرن؛ علائم و علل
- انواع میگرن
- تشخیص و درمان‌های دارویی میگرن
- ۸ درمان خانگی برای مقابله با میگرن
- نکات تغذیه‌ای در مدیریت میگرن
- گیاهان دارویی که به بهبود میگرن کمک می‌کنند

میگرن! علائم و علل

میگرن چیست؟

- دیدن نقاط سیاه، خطوط موج‌دار، برق زدن نقاط نوری و نیز دیدن چیزهایی که در آنجا نیستند (توهم)
- داشتن دید تونلی
- ناتوانی در دیدن همه چیز
- ناتوانی در واضح صحبت کردن
- احساس سوزن سوزن شدن یا بی‌حسی در یک طرف
- احساس سنگینی در بازوها و پاها
- شنیدن صدای زنگ در گوش
- احساس تغییر در حس بویایی، چشایی یا لامسه

حمله:

سردرد میگرنی اغلب به صورت یک درد کسل‌کننده شروع می‌شود و به درد ضربان دار تبدیل می‌شود. این درد معمولاً در حین فعالیت بدنی بدتر می‌شود. درد می‌تواند از یک طرف سر به طرف دیگر منتقل شود. همچنین درد می‌تواند در جلوی سر باشد یا فرد احساس کند که درد روی کل سر اثر گذاشته است. حدود ۸۰ درصد مردم همراه با سردرد حالت تهوع دارند و نیمی از آن‌ها استفراغ می‌کنند. همچنین ممکن است فرد رنگ‌پریده شده، عرق سرد کرده یا احساس ضعف و بی‌حالی کند.

بیشتر سردردهای میگرنی حدود ۴ ساعت طول می‌کشند، اما سردردهای شدید می‌توانند بیش از ۳ روز نیز ادامه یابند. معمولاً دو تا چهار سردرد در ماه وجود دارد. برخی افراد ممکن است هرچند روز یک بار و برخی دیگر سالی یک یا دو بار به آن مبتلا می‌شوند.

مرحله پس از درد:

- تا یک روز پس از سردرد این علائم می‌توانند ادامه یابند:
- احساس خستگی، از دست دادن تعادل یا بدخلقی
- احساس بازبایی انرژی یا شادی غیرمعمول
- درد یا ضعف عضلانی
- هوس غذا کردن یا کم‌اشتها شدن

چرا به میگرن مبتلا می‌شویم؟

پزشکان علت دقیق سردردهای میگرنی را نمی‌دانند، به نظر می‌رسد که آن‌ها با تغییرات در مغز و نیز ژن‌های فرد مرتبط هستند. فرد حتی می‌تواند علل تحریک‌کننده میگرن را مانند خستگی، روشنایی یا تغییرات آب‌وهوا را از والدین خود

میگرن یک بیماری عصبی شایع است که می‌تواند علائم متعددی را ایجاد کند. این بیماری اغلب با سردردهای شدیدی مشخص می‌شود که زندگی روزمره فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنیاد میگرن آمریکا تخمین می‌زند که بیش از ۳۸ میلیون آمریکایی به میگرن مبتلا هستند.

علائم ممکن است شامل تهوع، استفراغ، مشکل در صحبت کردن و حساسیت به نور و صدا باشد. میگرن در افراد با سنین مختلف رخ می‌دهد. سردردهای میگرنی ممکن است ساعت‌ها یا روزها طول بکشد.

معمولاً زنان بیشتر از مردان به میگرن مبتلا می‌شوند. سابقه خانوادگی یکی از شایع‌ترین عوامل خطر برای ابتلا به میگرن است. سردردهای میگرنی بر اساس سابقه بالینی، علائم گزارش شده و بار د علل دیگر تشخیص داده می‌شود.

علائم میگرن

علائم میگرن در هر فردی متفاوت است. در بسیاری از افراد، علائم به صورت مرحله‌ای اتفاق می‌افتد. این مراحل ممکن است شامل موارد زیر باشند:

علائم اولیه:

حدود ۶۰ درصد از بیماران ساعت‌ها یا روزها قبل از شروع سردرد، علائم زیر را مشاهده می‌کنند:

- حساسیت به نور، صدا یا بو
- خستگی
- هوس غذا یا کم‌اشتهایی
- تغییرات خلق و خو
- تشنگی شدید
- نفخ، یبوست یا اسهال

محرک‌های میگرنی (پیش‌درآمد میگرن؛ اورا):

اورا نوعی اختلال حسی-بینایی است. این اختلال شامل علائمی است که از سیستم عصبی سرچشمه می‌گیرد و اغلب بینایی را درگیر می‌کند. این علائم معمولاً به تدریج طی مدت ۵ تا ۲۰ دقیقه شروع شده و کمتر از یک ساعت طول می‌کشند. علائم بروز این اختلال عبارتند از:



عوامل خارجی محرک میگرن

برخی از محرک‌های رایج میگرن عبارتند از:
تغییرات هورمونی: بسیاری از زنان در دوران قاعدگی، بارداری یا تخمک‌گذاری دچار سردرد می‌شوند. همچنین علائم میگرن ممکن است به یائسگی، استفاده از هورمون‌ها برای کنترل بارداری یا درمان هورمونی در یائسگی مرتبط باشد.

استرس: وقتی فشار و استرس وجود دارد، مغز مواد شیمیایی ترشح می‌کند که می‌تواند باعث تغییر در رگ‌های خونی شود. این امر ممکن است منجر به میگرن شود.

خوراکی‌ها: مصرف برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها، مانند پنیر مانده، الکل و افزودنی‌های غذایی مانند نیترات‌ها (در پیرونی، هات‌داگ و ساندویچ‌ها) و گلوتامات مونوسدیم

حذف وعده‌های غذایی

کافئین: مصرف بیش‌ازحد یا دریافت نکردن به اندازه کافئین می‌تواند باعث سردرد شود. کافئین به خودی خود می‌تواند درمانی برای حملات حاد میگرنی باشد.

تغییرات آب و هوا: جبهه‌های طوفان، تغییرات فشار هوا، وزش باد شدید یا تغییر در ارتفاع

حواس: صداها، بلند، چراغ‌های روشن و بوهای قوی

تغییرات در خواب: خواب بیش‌ازحد یا خواب ناکافی

فعالیت بدنی: شامل ورزش و رابطه جنسی

داروها گشادکننده عروق

تنباکو

به ارث برد. سال‌ها دانشمندان تصور می‌کردند که میگرن به دلیل تغییرات جریان خون در مغز اتفاق می‌افتد. اکنون آن‌ها می‌دانند این تغییرات می‌تواند به درد کمک کند، اما دلیل شروع میگرن نیست. تصور کنونی این است که میگرن احتمالاً زمانی شروع می‌شود که سلول‌های عصبی که بیش‌ازحد فعال شده‌اند پیام‌هایی را ارسال می‌کنند که عصب سه‌قلو فرد را تحریک می‌کند. این عصب مسئول حس دادن به سروصورت است. با این تحریک بدن مواد شیمیایی را آزاد می‌کند که باعث تورم رگ‌های خونی موجود در پوشش مغز می‌شود. سپس سایر انتقال‌دهنده‌های عصبی فعال شده و باعث التهاب و درد می‌شوند.

عوامل خطر وابسته به فرد

برخی موارد احتمال بروز میگرن را در فرد افزایش می‌دهند:

جنسیت: زنان سه برابر بیشتر از مردان میگرن دارند.

سن: اکثر افراد در سنین ۱۰ تا ۴۰ سالگی دچار سردردهای میگرنی می‌شوند؛ اما در بسیاری از زنان میگرن بعد از ۵۰ سالگی بهتر شده یا از بین می‌رود.

سابقه خانوادگی: چهار نفر از هر پنج نفر مبتلا به میگرن، اعضای دیگری از خانواده‌شان به میگرن مبتلا است. اگر یکی از والدین سابقه این نوع سردردها را داشته باشد، ۵۰ درصد احتمال دارد که فرزند آن‌ها نیز دچار این سردرد شود. اگر هر دو والد مبتلا باشند، میزان خطر به ۷۵ درصد افزایش می‌یابد.

سایر بیماری‌ها: افسردگی، اضطراب، اختلال دوقطبی، اختلالات خواب و صرع شانس ابتلا را افزایش می‌دهند.

انواع میگرن

انواع مختلفی از میگرن وجود دارد. شایع‌ترین آن‌ها میگرن با محرک‌های میگرنی (اورا؛ میگرن کلاسیک) و نیز میگرن بدون محرک‌های میگرنی (میگرن معمولی) هستند. انواع دیگر میگرن شامل موارد زیر است:

میگرن قاعدگی: این نوع سردردی است که با عادت ماهانه زنان مرتبط است. **میگرن خاموش:** این نوع به‌عنوان میگرن بدون سردرد (آسفالژیک) نیز شناخته می‌شود. این افراد علائم محرک‌های میگرنی (اورا) را دارند، اما به دنبال آن سردردی بروز نمی‌یابد.

میگرن دهلیزی: فرد مشکلات تعادل، سرگیجه، تهوع و استفراغ دارد و این حالات با سردرد یا بدون سردرد است. این نوع میگرن معمولاً در افرادی اتفاق می‌افتد که سابقه ماشین‌گرفتگی (بیماری سفر) دارند.

میگرن شکمی: کارشناسان اطلاعات زیادی در مورد این نوع ندارند. این نوع میگرن باعث درد معده، حالت تهوع و استفراغ می‌شود. اغلب در کودکان اتفاق می‌افتد و ممکن است با گذشت زمان به سردردهای میگرنی کلاسیک تبدیل شود.

میگرن نیمه فلجی (همی‌پلژیک): در این نوع میگرن فرد دوره کوتاهی فلج یا ضعف در یک طرف بدن خود دارد. همچنین ممکن است احساس بی‌حسی، سرگیجه یا تغییرات بینایی کند. از آنجاکه این علائم می‌تواند نشانه‌های سکته مغزی نیز باشد، بنابراین با بروز آن‌ها باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد.

میگرن چشمی: این میگرن که به میگرن شبکیه نیز شناخته می‌شود، باعث از بین رفتن کوتاه‌مدت بینایی یک چشم به‌صورت جزئی یا کلی می‌شود. این نوع میگرن با درد مبهم در پشت چشم همراه است که ممکن است به بقیه سر سرایت کند. در صورت هرگونه تغییر در بینایی، فوراً باید از پزشک کمک گرفت.

میگرن با محرک‌های میگرنی (اورا) ساقه مغز: سرگیجه، گیجی یا از دست دادن تعادل می‌تواند قبل از سردرد رخ دهد. درد ممکن است پشت سر فرد را درگیر کند. این علائم معمولاً به‌طور ناگهانی شروع می‌شوند و می‌توانند با مشکل در صحبت کردن، زنگ زدن در گوش و استفراغ همراه شوند. این نوع میگرن با تغییرات هورمونی ارتباط قوی دارد و عمدتاً زنان جوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. لازم به ذکر است در صورت بروز این علائم، باید فوراً به پزشک مراجعه کرد.

وضعیت میگرنوسوس: به معنای میگرنی که از بین نمی‌رود. این نوع شدید میگرن می‌تواند بیش از ۷۲ ساعت طول بکشد. درد و حالت تهوع آن قدر شدید است که ممکن است فرد نیاز به مراجعه به بیمارستان داشته باشد. گاهی اوقات، مصرف داروها یا قطع داروها می‌توانند باعث ایجاد این نوع از میگرن شوند.

میگرن فلج موقت چشمی (افتالموپلژیک): این نوع میگرن باعث درد در اطراف چشم شده و می‌تواند سبب فلج عضلات اطراف چشم شود. این وضعیت یک فوریت پزشکی است، زیرا این علائم می‌تواند ناشی از فشار بر اعصاب پشت چشم یا تورم دیواره سرخرگ چشم باشد. علائم دیگر این میگرن افتادگی پلک، دوبینی یا سایر تغییرات بینایی است.

منبع

webmd.com



آیا میگرن کشنده است؟

اکثر میگرن‌ها آسیب دائمی ایجاد نمی‌کنند. به ندرت ممکن است عارضه‌ای به نام سکنه میگرنی به وجود آید. در این حالت فرد هنگام میگرن دچار سکنه مغزی می‌شود؛ اما هیچ مدرکی وجود ندارد که میگرن باعث سکنه مغزی شود.

در موارد بسیار نادری میگرن می‌تواند منجر به کما یا عوارض جدی دیگر شود. سردرد بسیار شدید که به‌طور ناگهانی شروع می‌شود می‌تواند نشانه بیماری جدی دیگری مانند سکنه مغزی یا آنوریسم (تورم دیواره سرخرگ) مغزی باشد. اگر این اتفاق افتاد باید بلافاصله به پزشک مراجعه کرد.

آیا میگرن قابل درمان است؟

هنوز درمان قطعی برای میگرن وجود ندارد، اما داروها می‌توانند به جلوگیری یا توقف آن کمک کنند یا از بدتر شدن علائم جلوگیری کنند.

همچنین می‌توان از مواردی که باعث ایجاد میگرن می‌شوند دوری کرد. تغییر در شیوه زندگی مانند کاهش استرس و داشتن عادات خوب خواب نیز می‌توانند کمک‌کننده باشد.

پرسش‌های
میگرنی



تشخیص و درمان‌های

دارویی میگرن

تشخیص میگرن

پزشک در مورد سابقه سلامت و علائم بیمار پرسش‌هایی می‌کند. بیمار باید موارد ذیل را با پزشک خود مطرح کند:

- علائمی که دارد و مناطقی که درد می‌کند
- هرچند وقت یک بار این علائم را دارد
- هر بار چقدر درد چه مدتی طول می‌کشد
- سایر اعضای خانواده که میگرن دارند
- تمام داروها و مکمل‌ها حتی داروهای بدون نسخه‌ای که مصرف می‌کند
- داروهای دیگری که در گذشته مصرف آن‌ها را به خاطر دارد

پزشک ممکن است دستور آزمایش‌هایی را مانند آزمایش خون، آزمایش‌های تصویربرداری مانند ام.آ.آی (MRI) یا سی‌تی‌اسکن و الکتروانسفالوگرام (EEG) برای بررسی بیشتر ارائه کند.

درمان‌های دارویی میگرن

هیچ درمان قطعی برای سردردهای میگرنی وجود ندارد. اما بسیاری از داروها می‌توانند این عارضه را درمان یا حتی از آن‌ها جلوگیری کنند. درمان‌های رایج میگرن عبارتند از:

مسکن درد: داروهای بدون نسخه اغلب به خوبی کار می‌کنند. این داروها شامل استامینوفن، آسپرین، کافئین و ایبوپروفن است. هرگز نباید به افراد زیر ۱۹ سال آسپرین داد، زیرا در آن‌ها خطر بروز عارضه‌ای به نام «سندرم ری» وجود دارد. هنگام مصرف داروهای ضد درد باید مراقب بود، زیرا ممکن است بر سردرد نیز بیفزایند. اگر بیش از حد از این داروها مصرف شوند، ممکن است فرد دچار سردردهای برگشتی شده یا به آن‌ها وابسته شود. اگر فرد بیش از دو روز در هفته از داروهای مسکن رایج استفاده کند، باید در مورد داروهایی که ممکن است بهتر عمل کنند با پزشک خود مشورت کند. پزشک می‌تواند داروهایی تجویز کند که ممکن است به خوبی به درد میگرن پایان دهد؛ از جمله این داروها عبارتند از: تریپتان‌ها،

و دیتان‌ها و گپانت‌های جدیدتر که پزشک می‌تواند به فرد بگوید آیا این موارد برای وی مناسب است یا خیر.

داروی ضد تهوع: در صورت تهوع همراه با میگرن، پزشک می‌تواند دارو تجویز کند.

تریپتان‌ها: این داروها مواد شیمیایی موجود در مغز را متعادل می‌کند. این داروها به شکل قرص، اسپری بینی یا به صورت تزریقی تجویز می‌شوند.

ارگوتامین (کافرگوت، ارگومار، میگروگات): این داروها بر مواد شیمیایی موجود در مغز تأثیر می‌گذارند.

لسمیدیتان (ریوو؛ Reyvow): این دارو باعث تسکین درد، حالت تهوع و حساسیت به نور یا صدا می‌شود.

آنتاگونیست‌های گیرنده سی.جی.آر.پی: اگر سایر درمان‌ها کمکی نکنند، ممکن است پزشک این داروها را برای فرد تجویز کند.

داروهای پیشگیرانه: اگر درمان‌های دارویی فوق مؤثر واقع نشد و سردرد شدیدتر شد، یا اینکه فرد چهار روز یا بیشتر در روز درگیر میگرن باشد، پزشک ممکن است این داروهای پیشگیرانه را پیشنهاد کند. فرد این داروها را به طور منظم مصرف می‌کند تا سردردهایش کم شود یا کمتر تکرار شود. این داروها شامل داروهای ضد تشنج، داروهای پرفشاری خون، برخی داروهای ضد افسردگی و تزریق سم بوتولینوم نوع A (بوتاکس) هستند. آنتاگونیست‌های گیرنده سی.جی.آر.پی نیز می‌توانند از میگرن جلوگیری کنند.

تحریک مغناطیسی مغز: فرد طبق دستور پزشک در شروع میگرن دارای محرک‌های میگرنی (اورا)، دستگاه محرک مغناطیسی را در پشت سر خود قرار می‌دهد. این دستگاه پالس انرژی مغناطیسی را به قسمتی از مغز فرد می‌فرستد که ممکن است درد را متوقف یا کاهش دهد.

دستگاه‌های تنظیم‌کننده عصبی: سایر دستگاه‌ها می‌توانند بر عصب واگ و عصب سه‌قلو تأثیر بگذارند تا درد میگرن را تخفیف داده یا از آن جلوگیری کنند.

۸ درمان خانگی برای مقابله با میگرن

تصور می‌شود که این ورزش اضطراب را بهبود بخشیده، تنش را در مناطق تحریک‌کننده میگرن کاهش داده و سلامت عروق را بهبود می‌بخشد. اگرچه محققان به این نتیجه رسیده‌اند که توصیه به انجام یوگا به‌عنوان درمان اولیه برای میگرن خیلی زود است، اما آن‌ها معتقدند که یوگا از سلامت کلی حمایت می‌کند و ممکن است به‌عنوان یک درمان مکمل مفید باشد.

۵- امتحان کردن روش بیوفیدبک

بیوفیدبک یک روش آرام‌سازی است. این روش به فرد می‌آموزد که واکنش‌های خودکار خود را در برابر استرس کنترل کند. بیوفیدبک ممکن است برای میگرن‌های ناشی از واکنش‌های فیزیکی به استرس مانند کشش عضلات مفید باشد.

۶- انجام ماساژ

بر اساس یک مطالعه، ماساژ هفتگی می‌تواند تعداد دفعات میگرن را کاهش داده و کیفیت خواب را بهبود بخشد. تحقیقات نشان می‌دهد ماساژ استرس دریافت شده را تخفیف داده و مهارت‌های مقابله‌ای را بهبود می‌بخشد. ماساژ به کاهش ضربان قلب، اضطراب و تنظیم میزان کورتیزول نیز کمک می‌کند.

۷- کمپرس سرد

به گفته منابع معتبر بهداشتی اگرچه هم یخ و گرما هر دو می‌توانند برای تسکین درد استفاده شوند، اما اکثر افراد مبتلا به میگرن سرما را ترجیح می‌دهند. در صورت تمایل می‌توان بسته‌های سرد را روی پیشانی و شقیقه‌ها یا پشت گردن قرار داد. بهتر است یک پارچه بین پوست خود و کیسه یخ قرار داد. اگر فرد از بسته سرد تجاری استفاده می‌کند، باید مطمئن شود که هیچ نشتی از مواد شیمیایی موجود در بسته وجود ندارد.

۸- مصرف ویتامین ب-۱۲

شواهد نشان می‌دهند که مقدار کم ویتامین ب ۱۲ با میگرن ارتباط دارد. محققان دریافته‌اند که سطح سرمی این ویتامین در افراد مبتلا به میگرن به میزان قابل توجهی کمتر از افراد بدون میگرن است. افرادی که کمترین میزان ویتامین ب ۱۲ را داشتند، پنج برابر بیشتر دچار میگرن می‌شدند. محققان همچنین تأثیر مکمل‌های روزانه ویتامین حاوی اسید فولیک (ویتامین ب ۹)، ویتامین ب ۶ و ب ۱۲ را بر میگرن مؤثر می‌دانند.

منبع:

healthline.com

میگرن یک سردرد معمولی نیست. افرادی که این درد را تجربه کرده‌اند، می‌دانند که ممکن است این وضعیت با درد شدید، حالت تهوع و حساسیت به نور و صدا همراه باشد. وقتی میگرن رخ می‌دهد، فرد هر کاری انجام می‌دهد تا این درد را از بین ببرد. درمان‌های خانگی که در ذیل به برخی از آن‌ها اشاره شده، ممکن است به جلوگیری از میگرن یا دست‌کم به کاهش شدت و مدت‌زمان آن‌ها کمک کنند. البته باید توجه داشت که میگرن شدید ممکن است نیاز به درمان با نسخه یا استفاده از داروهای بدون نسخه داشته باشد. در این حالت بهتر است فرد با پزشک خود در مورد برنامه درمانی که برایش مفید است صحبت کند.

۱- استفاده از روغن اسطوخودوس

استنشاق اسانس روغنی اسطوخودوس ممکن است درد میگرن را کاهش دهد. بر اساس تحقیقی در سال‌های گذشته، افرادی که روغن اسطوخودوس را در طول حمله میگرنی به مدت ۱۵ دقیقه استنشاق کرده بودند، نسبت به افرادی که دارونما را استنشاق کردند، درد میگرن آن‌ها سریع‌تر آرام شد. این روغن را می‌توان مستقیماً استنشاق نمود یا به شقیقه‌ها مالید.

۲- استفاده از طب فشاری

طب فشاری عبارت از اعمال فشار با انگشتان و دست‌ها در نقاط خاصی از بدن برای تسکین درد و سایر علائم است. بر اساس یک مطالعه جامع در سال‌های گذشته، طب فشاری یک درمان جایگزین مناسب برای افرادی است که از سردردهای مزمن و سایر بیماری‌ها رنج می‌برند. مطالعه دیگری نشان داد طب فشاری ممکن است به تسکین حالت تهوع مرتبط با میگرن کمک کند.

۳- مالیدن روغن نعناع

بر اساس مطالعه‌ای منتول موجود در روغن نعناع می‌تواند مانع بروز میگرن شود. این مطالعه نشان داد که مالیدن محلول منتول در پیشانی و شقیقه‌ها در مقایسه با دارونما برای درد، تهوع و حساسیت به نور مؤثر است.

۴- انجام یوگا

یوگا از تنفس، مراقبه و وضعیت بدن برای ارتقاء سلامت و احساس خوب استفاده می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که یوگا ممکن است دفعات، مدت و شدت میگرن را کاهش دهد.



نکات تغذیه‌ای در مدیریت میگرن

غذا خوردن منظم و جلوگیری از کم‌آبی بدن

غذا خوردن منظم و جلوگیری از کم‌آبی بدن مانع از سردرد و میگرن می‌شود. حذف وعده‌های غذایی یا ساعات زیاد بین وعده‌ها عامل شایع حمله میگرن است. البته قند خون پایین ناشی از نخوردن غذا نیز می‌تواند باعث سردرد غیرمیگرنی شود. حتی کم‌آبی اندک تا متوسط نیز می‌تواند محرک حمله میگرن یا سردرد باشد؛ از این رو همیشه به‌ویژه هنگام ورزش باید افراد آب برای نوشیدن در دسترس داشته باشند. برای برخی افراد غذاها یا نوشیدنی‌های خاص می‌تواند محرک باشد. به گفته متخصصین، سه عامل رایج محرک میگرن، افزودنی مونوسدیم گلوتمات به شکل مایع (مانند سوپ)، کافئین زیاد یا خیلی کم و الکل است. یک دفترچه برای یادداشت آنچه می‌خوریم می‌تواند راه خوبی برای شناسایی عوامل محرک غذا باشد.

اجتناب از خوردن فست‌فودها و برخی مواد غذایی محرک

رژیم غذایی نقش مهمی در پیشگیری از میگرن دارد. بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌ها محرک میگرن هستند، مانند: غذاهای حاوی نیترات از جمله سوسیس‌ها و گوشت‌های فرآوری شده، شکلات، پنیری که به‌طور طبیعی در آن ترکیب تیرامین تولید شده است مانند پنیرآبی، فتا، چدار، پارمزان و پنیر سوئیسی، الکل، غذاهایی که حاوی ماده افزودنی مونوسدیم گلوتمات (MSG) هستند، غذاهای بسیار سرد مانند یخ و کرم‌ها یا نوشیدنی‌های یخ‌زده، انواع غذاهای فرآوری شده، غذاهای ترش، حبوبات، میوه‌های خشک، محصولات لبنی مانند دوغ، خامه‌ترش و ماست.

مقدار کم کافئین ممکن است درد میگرن را در برخی افراد تسکین دهد. از این رو کافئین در برخی از داروهای میگرن وجود دارد. کافئین زیاد خود ممکن است باعث میگرن شود. از سویی ترک کافئین نیز می‌تواند منجر به سردرد شدید شود. برای اینکه افراد بفهمند کدام غذاها و نوشیدنی‌ها میگرن را در آن‌ها تحریک می‌کند، باید غذایی روزانه خود را یادداشت کنند و هر چیزی را که می‌خورند ثبت کنند و بعد از آن احساس خود را یادداشت کنند.

اسیدهای چرب امگا ۳ می‌توانند شدت سردرد را کاهش دهند

اسیدهای چرب امگا ۳ اسیدهای چرب ضروری هستند که بدن به آن‌ها نیاز دارد، اما نمی‌تواند به‌تنهایی آن‌ها را تولید کند؛ بنابراین امگا ۳ باید در رژیم غذایی مصرف شود. ماهی‌های آب سرد مانند ماهی قزل‌آلا، ماهی کاد و ماهی تن حاوی امگا ۳ هستند. تخم کتان، گردو و تخم‌مرغ نیز سرشار از امگا ۳ هستند.

امگا ۳ دارای اثرات ضدالتهابی و ضدلخته شدن خون است که افراد را در برابر بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی محافظت می‌کند. همچنین مصرف غذاهای غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند برای افراد مبتلا به میگرن مفید باشد. یک بررسی جامع در سال‌های اخیر نشان داده که مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ مدت‌زمان حملات میگرنی را حدود سه ساعت و نیم کاهش می‌دهد، اگرچه بر فراوانی یا شدت حملات تأثیری ندارد. مطالعات دیگری نیز بر روی امگا ۶ به‌عنوان یک اسید چرب ضروری دیگر انجام شده است. این مطالعات نشان داده که کاهش چربی‌های امگا ۶ همراه با افزایش مصرف امگا ۳ منجر به بهبود بیشتر سردرد می‌شود. این بهبودی بیشتر از زمانی است که تنها مصرف امگا ۶ در رژیم غذایی کاهش یابد.

اسیدهای چرب امگا ۶ در بسیاری از غذاهای فرآوری شده که حاوی روغن ذرت هستند و همچنین در دانه‌های کتان، تخمه کدو، مغز کاج و پسته یافت می‌شود. البته بسیاری از کارشناسان معتقدند که مصرف تقریباً یکسان از هر دو اسید چرب فوق برای سلامت کلی انسان مفید است.

افزودن منیزیم به رژیم غذایی

کمبود منیزیم با سردرد و میگرن ارتباط دارد. مطالعات نشان می‌دهد مکمل اکسید منیزیم از میگرن اورا جلوگیری می‌کند. همچنین ممکن است از میگرن‌های مربوط به قاعدگی نیز جلوگیری کند.

در یک مطالعه جامع نشان داده شد منیزیم خوراکی باعث کاهش دفعات و شدت حملات میگرنی می‌شود. همچنین شواهدی وجود دارد که منیزیم داخل وریدی می‌تواند در عرض ۱۵ تا ۴۵ دقیقه به کاهش شدت حمله میگرنی حاد کمک کند؛ بنابراین منیزیم می‌تواند به‌عنوان یک مکمل طبیعی از بروز میگرن جلوگیری کند. منیزیم را می‌توان از مواد غذایی مانند موارد زیر دریافت کرد:

بادام، کنجد، دانه‌های آفتابگردان، آجیل برزیلی، بادام هندی، بادام زمینی، دانه کتان، دانه چیا، تخمه کدو، بلغور جو دوسر، تخم‌مرغ، شیر، شکلات تلخ و سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج.

استفاده از زنجبیل

معروف است که زنجبیل حالت تهوع ناشی از بسیاری بیماری‌ها و ناخوشی‌ها، از جمله میگرن را کاهش می‌دهد. همچنین ممکن است فواید دیگری نیز برای بهبود میگرن داشته باشد. بر اساس مطالعات، پودر زنجبیل شدت و مدت‌زمان میگرن را به‌خوبی داروهای تجویز شده کاهش داده و عوارض جانبی کمتری دارد.

استفاده از بابونه گاوی (Feverfew)

بابونه گاوی یک گیاه گل دار است که برای تسکین میگرن استفاده می شود. بر روی اثر تسکینی این گیاه چند مطالعه انجام شده است. هرچند که برای تکمیل شواهد به مطالعات بیشتر نیاز است، با این حال بسیاری ادعا می کنند که این دارو بدون عوارض جانبی به علائم میگرن آن ها کمک می کند. لازم به ذکر است که بابونه گاوی در نواحی مرتفع ایران از جمله در بلندی های استان کهگیلویه و بویراحمد، در مناطقی از استان های مازندران و اصفهان و نیز در جنگل های ارسباران می روید. تحقیقی دیگری نشان داده افرادی که روزانه از ترکیب بابونه گاوی با بید سفید (داروی گیاهی دارای خواص مشابه آسپرین) استفاده می کردند، درد میگرن در آن ها بهبود می یافت.

متخصصان طب طبیعی معتقدند، بابونه گاوی به عنوان یک داروی پیشگیرانه بهتر عمل می کند. به عبارت دیگر این گیاه هنگام حمله میگرن مؤثر نیست.

موارد منع مصرف: مصرف این گیاه به دلیل ایجاد انقباضات رحمی، در بارداران ممنوع است. بیماران صفراوی و دارای زخم معده نیز نباید آن را مصرف نمایند.

گیاه بابا آدم جنگلی

از عصاره برگ و ریشه گیاه بابا آدم جنگلی برای درمان میگرن استفاده می شود. این گیاه از خانواده کاسنیان بوده و بیشتر در مناطق معتدل رشد می کند. در کشور ما نیز استان های شمالی زیستگاه این گیاه هستند. محققان طی مطالعه ای به این نتیجه رسیده اند که این گیاه در درمان میگرن مؤثر است. انجمن سردرد آمریکا و کانادا و آکادمی مغز و اعصاب آمریکا استفاده از این گیاه را برای میگرن توصیه کرده اند.

آکادمی مغز و اعصاب آمریکا بعداً به دلیل نگرانی از مسمومیت کبدی، توصیه خود را پس گرفت. به گفته برخی مراجع بهداشتی، محصولات کارخانه ای تولید شده از این گیاه که حاوی مواد شیمیایی به نام آلکالوئیدهای پیرولیزیدین هستند، ممکن است به کبد، ریه ها و گردش خون آسیب برساند و احتمالاً باعث سرطان شود؛ بنابراین مصرف کنندگان باید از محصولاتی استفاده کنند که ماده شیمیایی فوق را ندارند.

گیاه بابا آدم جنگلی معمولاً به صورت خوراکی مصرف می شود و طبق مقالات علمی، مقدار توصیه شده آن برای مصرف بین ۵۰ تا ۱۵۰ میلی گرم است.

موارد منع مصرف: از آنجا که این گیاه می تواند با داروهای خاصی تداخل داشته باشد، توصیه می شود قبل از مصرف آن یا هرگونه مکمل گیاهی دیگر افراد با پزشک خود مشورت کنند. از آنجایی که مصرف این گیاه سبب کاهش قند خون و ادرار آوری می شود، مصرف کنندگان داروهای کاهنده قند خون و ادرار آور نباید این گیاه را مصرف کنند. بهتر است زنان باردار و شیرده نیز از این گیاه استفاده نکنند.

رزماری

در طول قرن های گذشته رزماری به عنوان درمان طبیعی میگرن شناخته شده است. این گیاه بومی منطقه مدیترانه است. کاربردهای دارویی آن شامل درمان دردهای عضلانی و مفاصل، مشکلات حافظه و تمرکز، اختلالات عصبی، مشکلات گردش خون، بیماری های کبدی و میگرن است. افراد مبتلا به سردردهای میگرنی می توانند مقداری رزماری را در آب بجوشانند سپس با آن بخور دهند. روغن رزماری را می توان رقیق کرد و به صورت موضعی یا استنشاقی برای اهداف رایحه درمانی استفاده کرد. همچنین از برگ های خشک و آسیاب شده این گیاه برای ساخت کیسول استفاده می کنند. به علاوه می توان از رزماری به صورت دم نوش و عصاره های مایع استفاده کرد. اعتقاد بر این است که رزماری دارای اثرات ضد میکروبی، ضد اسپاسم و آنتی اکسیدانی است. با این حال، توانایی آن در کاهش درد میگرنی به خوبی مورد مطالعه قرار نگرفته است.

منبع:
healthline.com

گیاهان دارویی که به بهبود میگرن کمک می کنند

سنبل الطیب یا سنبل کوهی

گیاه دارویی سنبل الطیب دارای خواص آرام بخش قوی است. این گیاه در کاهش سردردهای میگرنی نیز مؤثر است. استفاده از سنبل الطیب به گذشته‌های دور برمی‌گردد. مدت‌ها این گیاه به‌عنوان «داروی شفابخش» برای همه بیماری‌ها نظیر بی‌خوابی، سردرد، تپش قلب، لرزش، تشنج، بی‌اشتهایی، اضطراب استفاده می‌شد. هرچند تاکنون درباره مفید بودن این گیاه در میگرن به‌قدر کافی تحقیق نشده، ولی همچنان از آن برای تسکین سردردها استفاده می‌شود.

معمولاً از ریشه‌های خشک شده سنبل الطیب برای تهیه دمنوش یا کپسول‌های تجاری استفاده می‌شود. برای تهیه دمنوش ریشه خشک شده این گیاه را (حدود ۱۵ گرم) می‌شویند و مقداری معین آب جوش به آن اضافه می‌کنند و پس حدود ۱۵ الی ۲۰ دقیقه دم کشیدن و آزاد شدن ترکیبات شیمیایی آرام بخش گیاه، آن را مصرف می‌کنند.

سنبل الطیب به همراه گل‌گاوزبان: در ایران دمنوش فوق همراه با گل‌گاوزبان (در مقدار مساوی) و لیمو عمانی مصرف می‌شود. نوشیدن این دمنوش حداقل نیم ساعت قبل از خواب بسیار مفید و آرام بخش است.

سنبل الطیب به همراه رازیانه: مصرف روزانه مخلوط پنج گرم پودر خشک ریشه سنبل الطیب و پنج گرم بذر آسیاب شده رازیانه به همراه کمی نبات ساییده شده در درمان نفخ، بهبود عملکرد کبد و معده و رفع سردرد مزمن مؤثر است.

این گیاه دور از آفتاب و در جای خنک نگهداری می‌شود و ریشه این گیاه قبل از مصرف باید کاملاً شسته شود.

موارد منع مصرف: این گیاه برای افرادی که دارای نارسایی کلیه هستند مضر است. همچنین مصرف این گیاه به همراه داروهای شیمیایی آرامش بخش در نارسایی کلیه می‌تواند تداخل دارویی ایجاد کند. مصرف بی‌رویه این گیاه عوارض جانبی دارد و توصیه نمی‌شود. متخصصان می‌گویند حداکثر میزان استفاده از دمنوش این گیاه چهار شب در هفته است.

تخم گشنیز

گشنیز از گیاهان گل‌دار و متعلق به خانواده جعفری است. تخم گشنیز درشت و به رنگ قهوه‌ای روشن است و حفره‌ای توخالی دارد. اسانس تخم گشنیز در این بخش نهفته است و طعم خوبی به غذا می‌دهد. وقتی برگ‌های گشنیز قهوه‌ای‌رنگ می‌شود و شروع به خشک شدن و ریختن می‌کنند، می‌توان تخم گشنیز را جمع‌آوری کرد.

در کشورهای مختلف از خواص درمانی و طعم‌دهی تخم گشنیز استفاده می‌شود. تخم گشنیز به دلیل توانایی‌اش در بهبود بیماری‌های مختلف از جمله آلرژی، دیابت و میگرن مورد توجه است. خاصیت ضد التهابی تخم گشنیز می‌تواند به برخی از افراد مبتلا به میگرن کمک کند.

تخم گشنیز را می‌توان جوید، جوشاند یا در غذا و چای از آن استفاده کرد. عصاره‌های خوراکی تخم گشنیز هم در بازار موجود است.

موارد احتیاط در مصرف: افراد دارای دیابت و پرفشاری خون نباید در مصرف تخم گشنیز زیاده‌روی کنند، چون ممکن است باعث کاهش شدید قند خون و فشار خون شود. همچنین مصرف آن ممکن است باعث واکنش‌های آلرژی در افراد حساس شود.

رازک

این گیاه خوش طعم خواص دارویی قابل توجهی دارد. رازک در طول تاریخ برای درمان موارد زیر استفاده می‌شده است: مشکلات خواب، التهاب، عفونت‌ها، مشکلات عصبی، تب، گرفتگی عضلات، اسپاسم، اضطراب. طب مدرن اثر آرام بخشی رازک را تأیید می‌کند، اما مطالعه کاملی بروی اثر آن بر میگرن انجام نشده است. برای تهیه دم کرده رازک یک قاشق سوپ‌خوری از گیاه را در یک لیوان آب جوش برای ۵ دقیقه خیسانده و دم می‌کنیم.

موارد منع مصرف: مصرف رازک برای کودکان زیر دو سال، زنان باردار و شیرده منع شده است. گیاه فوق با داروهای هورمونی و آرام بخش تداخل دارد. گاه مصرف آن باعث خارش پوست می‌شود.

بومادران

بومادران یک گیاه علفی با طبع گرم و خشک است که در اوایل بهار به‌صورت خودرو در دشت‌ها، کنار جاده‌ها و نواحی کوهستانی رشد می‌کند. گل‌های این گیاه در طبیعت به رنگ سفید یا زرد است. بومادران از زمان‌های بسیار قدیم به دلیل خواص درمانی بسیار شناخته شده است. بومادران در طول تاریخ برای التیام زخم‌ها و کاهش از دست دادن خون استفاده می‌شده است. از بومادران برای درمان بیماری‌های التهابی، اسپاسم عضلانی، اضطراب یا بی‌خوابی نیز استفاده می‌شود. امروزه از بومادران برای تسکین سرماخوردگی، آنفولانزا، سرفه و اسهال استفاده می‌شود. همچنین ثابت شده که بومادران دارای خواص ضد درد، ضد اضطراب و ضد میکروبی است. اگرچه هنوز تحقیقات بیشتری باید انجام شود.

این گیاه با خواص ضدالتهابی خود می‌تواند برای افراد دارای میگرن آرامش بخش باشد. بومادران را می‌توان به شکل دمنوش، عصاره یا کپسول‌های تجاری استفاده نمود.

موارد منع مصرف: مصرف این گیاه برای زنان باردار و شیرده و کودکان زیر دو سال ممنوع است.

علاوه بر موارد فوق، گیاهان دارویی دیگری نظیر بید، ماهور، زیرفون و اسطوخودوس و زنجبیل (که در مقاله پیش به آن‌ها اشاره شد) برای مهار سردردهای میگرنی استفاده می‌شوند. بهتر است افراد هنگام استفاده از گیاهان دارویی به عوارض جانبی آن و شرایط سلامت خود توجه کرده و در صورت داشتن بیماری خاص یا مصرف داروی دیگری نظر پزشک خود را جویا شوند.

مصرف پروبیوتیک در زنان باردار و کاهش خطر اوتیسم در کودکان

در زنان بارداری که از طریق مصرف پروبیوتیک‌ها باکتری‌های مفید بدن خود را تأمین می‌کنند، خطر تولد کودکان دارای اوتیسم کاهش می‌یابد.

مشخص شده که باکتری‌های خوب بدن سبب کاهش التهاب می‌شود. این کاهش التهاب می‌تواند به روند طبیعی تکوین مغز و سیستم عصبی مرکزی جنین کمک کند. محققان می‌گویند اثر مصرف پروبیوتیک‌ها به خصوص زمانی بیشتر می‌شود که زنان باردار تحت استرس، این مواد را طی سه‌ماهه سوم بارداری خود مصرف کنند.

تحقیقات اولیه نشان می‌دهد استرس سبب التهاب می‌شود. این التهاب بر روی جنین اثر گذاشته و خطر اوتیسم یا علائم شبه اوتیسم نظیر مشکلات رفتاری و الگوهای رفتاری تکراری را افزایش می‌دهد. همچنین در برخی بارداران استرس می‌تواند تشنج‌های شبه صرع را در کودکانشان افزایش دهد. طی بررسی‌هایی که بر روی رت‌های آزمایشگاهی انجام شده است، محققان به برخی از رت‌های باردار پیش از دریافت باکتری‌های مفید که اثر ضدالتهابی دارند، استرس دادند. نوزادان متولدشده‌ای که مادرانشان باکتری‌های فوق را دریافت کرده بودند، رفتارهای شبه اوتیسمی نداشتند. علاوه بر پروبیوتیک‌ها زنان می‌توانند باکتری‌های مفید را از غذاهای تخمیر شده نظیر ماست و ترشیجات تأمین کنند.

درحالی‌که محققان قبول دارند که آن‌ها با ریشه‌کن کردن اوتیسم فاصله دارند، ولی معتقدند که یکی از راه‌های اصلی پیشگیری از اوتیسم را کشف کرده‌اند. بدین ترتیب می‌توان تعداد تولد کودکان اوتیسمی را کاهش داد. محققان می‌گویند زنان باید به سهم خود دلایل استرس و اضطراب را تشخیص دهند. هرچند اغلب دلایل آن احساسی است، ولی می‌تواند ناشی از آلودگی‌های محیطی نیز باشد.

محققان می‌افزایند که این نخستین مداخله مادرانه‌ی شناخته‌شده‌ای است که می‌تواند مانع تولد کودکان دارای علائم شبه اوتیسمی شود که عوارض رفتاری و اجتماعی دارند.

منبع:

Brain Behav Immun (2020), doi: 10.1016/j.bbi.2020.05.034





آلودگی هوا خطر جدی برای سلامت روان

در آمریکا و دانمارک دریافت کردند و این داده‌ها را در کنار داده‌های جمعیتی ۱۵۱ میلیون نفر ساکن آمریکا و حدود ۱ و نیم میلیون نفر در دانمارک بررسی کردند.

دانشمندان برای داده‌های افراد دانمارکی، قادر به ارزیابی قرار گرفتن افراد در معرض آلودگی هوا در ۱۰ سال اول نیز بودند. آن‌ها ارتباط مستقیمی بین کیفیت هوا و خطر ابتلا به اختلالات روانی پیدا کردند. عاطف خان، محقق این پژوهش گفت: «زندگی در مناطق آلوده، به‌ویژه در اوایل زندگی، پیش‌بینی کننده اختلالات روانی است.»

همان‌گونه که مطالعات پیشین در حیوانات نشان داده بود؛ دانشمندان گمان می‌کنند که آلودگی سبب التهاب در مغز انسان نیز بشود. این التهاب می‌تواند عامل ایجاد اختلالات شود. محققان طی این مطالعات حیوانی دریافتند که ذرات کوچک یا گردوغبار ریز پس از استنشاق به مغز می‌رود. جانورانی که در معرض میزان بالایی از آلودگی قرار گرفتند، نشانه‌هایی از اختلالات شناختی و رفتاری شبیه افسردگی را نشان دادند.

علل مشکلات روان‌پزشکی مانند افسردگی، اسکیزوفرنی و اختلال دوقطبی احتمالاً «همه در ذهن فرد» نیستند؛ اما می‌توانند کاملاً در محیط باشند.

کیفیت هوایی که تنفس می‌کنیم ممکن است محرکی برای مشکلات باشد که به اصطلاح مشکلات روان‌پزشکی خوانده می‌شوند. سن شروع تنفس هوای آلوده نیز می‌تواند عاملی در این زمینه باشد.

اختلال دوقطبی، افسردگی شدید و اسکیزوفرنی همگی ممکن است ناشی از کیفیت نامطلوب هوا باشند. به‌طور ویژه اگر در ۱۰ سال اول زندگی تان در معرض هوای آلوده قرار بگیرید، احتمال ابتلا به اسکیزوفرنی دو برابر می‌شود.

محققان دانشگاه شیکاگو اثرات آلودگی هوا در آمریکا و دانمارک را بررسی کردند. به گفته این گروه هرچند ژنتیک و تجربیات زندگی ممکن است در مشکلات روان‌پزشکی نقش داشته باشند، عوامل محیطی می‌تواند سومین عنصر از این ارتباط متقابل پیچیده باشد.

این پژوهشگران داده‌های آلودگی هوا را از سازمان‌های مربوطه

منبع:

PLoS Biol (2019), doi: 10.1371/journal.pbio.3000353



@tandorostimag

صفحه اینستاگرام ندای تندرستی
حاوی مطالب پرربار پزشکی و سلامت

ما را دنبال کنید

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

ندای تندرستی

مجله پزشکی و سلامت

این دوماهنامه به صورت رایگان به علاقمندان عرضه می شود
برای درج آگهی در ندای تندرستی با شماره زیر تماس بگیرید

۰۹۰۲ ۹۰ ۹۶ ۹۰۲



www.tandorostimag.com

info@tandorostimag.com

[@tandorostimag](https://www.instagram.com/tandorostimag)