

## مواد غذایی ضد درد



### انواع میوه و سبزیجات مصرف کنید.

همچنین کمبود برخی مواد مغذی می تواند درد شما را افزایش دهد. کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی می تواند باعث شود که التهاب شما کنترل نشود.

**- ویتامین D:** این ویتامین برای سلامت استخوان و عضلات شما ضروری است. سطوح پایین ویتامین D با درد اسکلتی مرتبط است.

**- منیزیم:** منیزیم برای ساخت بیش از ۳۰۰ نوع آنزیم مورد نیاز است. کمبود منیزیم با میگرن، اسپاسم عضلانی و فیبرومیالژیا مرتبط است.

**- ویتامین های گروه B:** اینها به سلامت و عملکرد اعصاب شما کمک می کنند. کمبود این ویتامین ها با درد عصبی و نوروپاتی مرتبط است.

**- ویتامین C:** این آنتی اکسیدان قوی با رادیکال های آزاد مبارزه می کند.

اگر شما هم در میان بزرگسالانی هستید که دارای دردهای مزمن مانند روماتیسم مفصلی، میگرن یا کمردرد هستید، ممکن است غذا خوردن برایتان بیشتر شبیه به یک کار طاقت فرسا باشد تا لذت بخش و همیشه نگران باشید که برخی غذاها به طور ناخودآگاه ناراحتی شما را تشدید کنند. تحقیقات نشان می دهد که کاهش نشانگرهای التهابی می تواند شدت درد مزمن را کاهش دهد.

### رژیم غذایی برای کاهش التهاب

برخی از رژیم های غذایی ممکن است به کاهش التهاب کمک کند. **آنتی اکسیدان ها را فراموش نکنید.** این ترکیبات در میوه ها، سبزیجات، چای، ادویه جات و مکمل هایی مانند کورکومین یافت می شوند. آنها به خنثی کردن رادیکال های آزاد آسیب رسان به سلول کمک می کنند. **مصرف اسیدهای چرب امگا ۳ افزایش دهید.** این مواد در ماهی های چرب، گردو و کنان یافت می شوند.

**کربوهیدرات های تصفیه شده، قندها و چربی های اشباع شده را کاهش دهید.** اینها می توانند قند خون را بالا برده و التهاب را افزایش دهند.

**گوشت فرآوری شده و گوشت قرمز را نیز محدود کنید.** اینها حاوی چربی های اشباع التهابی هستند.

**هیدراته بمانید.** روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب مصرف کنید.

**الکل نخورید.** الکل می تواند پاسخ های التهابی را تحریک و تشدید کند.

## • الهام اسمعیلی

### علائم هشدار دهنده حمله قلبی

لازم است نظر متخصصان درباره برخی از علائم هشداردهنده اولیه حمله قلبی و آنچه که باید انجام دهید را بدانید دانستن این نشانه ها می تواند در برابر حمله قلبی نجات دهنده باشد.

#### درد یا احساس فشار در قفسه سینه

آنزین که درد متناوب قفسه سینه است، بر اثر تجمع تدریجی پلاک در داخل رگها ایجاد می شود و می تواند یک علامت هشداردهنده باشد. اگر متوجه هر نوع ناراحتی در قفسه سینه شدید (آنزین می تواند به اشکال دیگری غیر از درد نیز ظاهر شود)، مهم است که با پزشک خود تماس بگیرید.

#### درد گردن، شانه یا فک

معمولاً ما حملات قلبی را با درد فوری در دست چپ مرتبط می دانیم. با این حال، علائم اولیه درد ممکن است چندان واضح نباشد. گاهی اوقات حمله قلبی مترادف با درد قفسه سینه است، اما گاهی اوقات به ویژه در افراد مسن، ممکن است علائم مرتبط دیگری مانند درد یا بی حسی که از گردن، شانه یا بازو منتشر می شود، وجود داشته باشد.



#### حالت تهوع یا سایر مشکلات معده

درد شکم، حالت تهوع و خستگی نیز از علائم هشداردهنده حمله قلبی هستند. اما این علامت مخصوص همه بیماران نیست.

#### سرگیجه، سبکی سر یا ضعف

اگر ناگهان دچار عدم تعادل می شوید، اتاق شروع به چرخیدن می کند یا بینایی شما کاهش می یابد، بدن شما ممکن است در مورد حمله قلبی قریب الوقوع هشدار دهد. اگر این علائم را تجربه کردید، فوراً به اطرافیان خود اطلاع دهید.

#### تنگی نفس

تنگی نفس می تواند بر اثر فعالیت بدنی، دمای بالا یا ارتفاع زیاد ایجاد شود.

#### عرق سرد

تعریق زیاد در حالت استراحت و یا تجربه عرق سرد می تواند از علائم هشداردهنده حمله قلبی باشد. بازه زمانی بین علائم و حمله قلبی از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت به نظر می رسد. اما تقریباً دو سوم از بیماران می توانند یک ماه قبل از حمله قلبی به زمانی اشاره کنند که درد قفسه سینه را تجربه کرده اند.

## ارتباط میان سلامت روانی فرزندان و سن مادر



سن مادر هنگام زایمان، مؤلفه بسیار مهمی در تعیین سلامت نوزاد و خود مادر است. گفته میشود زنانی که در نوجوانی مادر میشوند (زیر ۱۹ سال)، علاوه بر مشکلات جسمی از قبیل بیماریهای قلبی عروقی، با اختلالات روانی هم دست و پنجه نرم خواهند کرد. این مادران در مقایسه سایر زنان، ۲ و نیم برابر بیشتر احتمال ابتلا به اختلال رفتاری و اختلال استرس و اضطراب را دارند. یکی از دلایلی که در این زمینه ذکر شده، درآمد پایین و وضعیت نابسامان اقتصادی چنین زنانی است.

از طرفی، به گفته محققان، سلامت نوزاد هم (جسمی و روانی) با سن مادر در هنگام بارداری و زایمان ارتباط مستقیم دارد. یک فرضیه در رابطه با سلامت روانی نوزاد بعد از تولد وجود دارد که میگوید سن مادر هنگام زایمان در این زمینه اثرگذار است. زایمان هم در نوجوانی و هم در سنین بالا (بالای ۳۵ سال) میتواند برای سلامت نوزاد در آینده خطرناک باشد یکی از احتمالاتی که در این زمینه وجود دارد، بروز اختلالات روانی در بزرگسالی است. جسیکا ترن، مونیخ رابینسون، پیترا جاکوبی، کارینا آلن و نادیا کابینگهام، پژوهشگران در دانشگاه استرالیای غربی مطالعات وسیعی در این زمینه انجام دادند. به گفته آنها، درباره رابطه سن مادر و بروز علائم اختلال روانی در نوزاد شواهد کافی وجود نداشت و مطالعاتی هم که انجام شده بود، دقت کافی را نداشتند.

این پژوهشگران با استفاده از دادههایی که از ۲۹۰۰ زن باردار به دست آوردند، سعی کردند تا موضوع را روشن کنند. ۲۸۶۸ نفر از این زنان زایمان موفق داشتند و ۱۲۲۰ نفر از آنها یک فرم کوتاه را پر کردند که درباره سنجش افسردگی، اضطراب و استرس اطلاعات کافی در اختیار پژوهشگران میگذاشت. یافتههای این پژوهش نشان میدهد که نوزادان دختر متولد شده از زنانی که هنگام زایمان ۳۰ تا ۳۴ ساله بودند، در مقایسه با زنان ۲۵ تا ۲۹ ساله، بیشتر علائم افسردگی، اضطراب و استرس داشتند. فرزند دختر متولد شده از زنان ۳۵ ساله و بالاتر، بیشترین میزان افسردگی و اضطراب و استرس را از خود نشان دادند. در نتیجه، هرچه سن مادر هنگام زایمان بالاتر باشد، فرزند دختر آنها در هنگام جوانی به احتمال بیشتری علائم اضطراب، افسردگی و استرس را از خود بروز خواهد داد.

## خاک بازی برای سلامت کودکان مفید است

سال اول زندگی در رشد میکروبیوم بسیار مهم است. نوزادان که به روش طبیعی و از کانال واژینال متولد شوند، هم هنگام خروج از مجرای زایمان و هم در صورت تغذیه با شیر مادر، از شیر او، این باکتریها را دریافت می کنند و به تدریج که بزرگ می شوند، پیوسته در تماس با منابع گسترده تر در معرض این میکروبها قرار می گیرند. نظریه ای به نام «فرضیه دوستان قدیمی» وجود دارد که می گوید هر قدر در دوران کودکی با طیف گسترده تری از میکروبها مواجه شویم، میکروبیومهای ما متنوع خواهند بود و سیستم ایمنی بدن دوست و دشمن را بهتر تشخیص می دهد. اصطلاح «دوستان قدیمی» اشاره میکروبهایی است که بدون آسیب زدن به بدن، درون یا روی آن زندگی می کنند. با این حال نظریه «دوستان قدیمی» بر اهمیت قرار گرفتن در معرض میکروبهای معمولی اشاره دارد نه پاتوزنهای عفونی. نتایج چندین پژوهش هم نشان می دهد که قرار گرفتن زودهنگام در معرض میکروبها در برابر آلرژی محافظتی ایجاد نمی کند.

با این حال کارشناسان در مورد بازی کردن کودکان در مناطق آلوده هشدار می دهند و آن را مضر می دانند، زیرا ممکن است خاک این مناطق حاوی آلایندههایی نظیر مواد شیمیایی بالقوه مضر مانند سرب یا انگل باشد و باید مراقب بود کودکان آن ها را استنشاق نکنند یا نخورند.

نتایج چند پژوهش نشان داده که تماس با خاک در سنین پایین ممکن است خطر ابتلا به آلرژی و بیماریهای خودایمنی را در کودکان کاهش دهد و سیستم ایمنی بدن آن ها را تقویت کند.

همان طور که سیستم ایمنی کودک در سال های اولیه عمر رشد می کند، مجموعه سلول های ایمنی بدن هم باید بیاموزند که چطور بین سلول های بدن و عوامل خارجی که بیماریزا یا بی ضررند، مانند باکتریها و ویروسها، تمایز قائل شوند و یاد بگیرند که عوامل بیماریزا را شناسایی و به



آن ها حمله کنند. به گفته متخصصان سیگنال های مولکولی که این بازوی تنظیم کننده سیستم ایمنی را تقویت می کنند، عمدتاً از میکروبهای روده می آیند. این مجموعه میکروبها میکروبیوم روده نامیده می شوند و برای سلامتی مفیدند. برای مثال برخی از این میکروبها به تولید ویتامین هایی که به آن ها نیاز داریم کمک می کنند و در هضم غذا هم موثرند.