



درد کف پا در شب اغلب ناشی از شاره‌های عصبی و کمبودهای تغذیه‌ای است که در شب‌انهد شدت بیشتری پیدا می‌کند. این درد به سه عامل اصلی می‌گردد: کاهش سطح کورتیزول به عنوان هورمون ضدالتهاب طبیعی بدن در شب، مرکز ذهنی بیشتر بر درد به دلیل کاهش حرکت‌های محیطی و وضعیت قرارگیری نادرست پاها. این درد به دلیل کاهش شیا و تاندون‌ها می‌شود. در طول شب، سیستم ایمنی بدن فعالیت‌های ترمیمی خود را افزایش می‌دهد که این فرایند با آمدن مواد شیمیایی التهابی همراه است. از سوی دیگر، کاهش سطح کورتیزول باعث می‌شود دره‌هایی که در طول روز متراکم می‌شوند، در شب تشدید شوند. نورورانی محیطی که شایع‌ترین علت آن دیابت است، یکی از عوامل مهم در شبانه با حساس می‌شود. در شب، فز به دلیل کاهش حرکت‌های محیطی، نیکتال‌های درد عصبی را با شدت بیشتری دراز می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که سانات قد خود در طول شب می‌تواند با آسیب دیده‌ها تحریک کند؛ ازاین رو، ماریان دیابتی باید حرکت در شبانه را با دقت بگیرند، چرا که ممکن است نخستین نشانه تخریب اعصاب با آغاز زخم‌های پایانی باشد. سندرم تونل تارسال می‌تواند به عصب تیبال خلفی در خمی‌ها تحت فشار قرار گیرد و باعث درد، سوزش و بی‌حسی در کف و قوس شود که معمولاً در شب و به دلیل تورم فتهای اطراف عصب تشدید می‌شود. در شبانه اغلب ناشی از التهاب فاشیا یا شار عصبی است، درد شست‌بامی‌تواند نشانه تقریبی التهاب مفصل باشد، درد گشتان ممکن است به مورتون‌نوروما روبرویی محیطی اشاره دارند. راکهارها: جمله درمان‌های خانگی می‌توان به انجام حرکات کششی ملایم فاشیا پلانتار تاندون آشیل قبل از خواب، ماساژ کف پا به سطح پا و پیاده‌روی و استفاده از حمام شل و آب گرم برای کاهش التهاب و گرفتگی عضلات اشاره کرد. در مواردی که درد مزمن شدید باشد، مداخلات تخصصی مانند استفاده از نایب اسپلینت برای جلوگیری از حرکت شدن فاشیا در شب، فیزیوتراپی و مکتانیکال فشارشی و شاک و ویبراسیون عنوان روش نوین و غیرتهاجمی می‌تواند مؤثر باشد. اگر درد کف پا با بیش از ۷ تا ۱۰ روز ادامه داشته، باید درمان خانگی متوقف و مراجعه به پزشک متخصص در اسرع وقت انجام شود.

زیتون؛ سلامت را به سفره‌های ما می‌آورد



میوه زیتون سرشار از ترکیباتی است که به طور مستقیم در سلامت بدن نقش دارند، از مهم ترین این مواد می توان به چربی های غیراشباع تک زنجیره ای، آنتی اکسیدان ها و ویتامین E و K اشاره کرد، در واقع، روغن زیتون را می توان یکی از سالم ترین چربی های شناخته شده در طبیعت دانست،

سلامت قلب



پژوهشی نشان داد روغن زیتون می تواند خطر بروز بیماری های قلبی - عروقی را تا ۳۰ درصد کاهش دهد. این اثر عمدتاً به خاطر وجود اسید اولئیک و آنتی اکسیدان های طبیعی در زیتون است که از التهاب و اکسیداسیون کلسترول جلوگیری می کنند.

تأثیر بر مغزو حافظه



پیلی فنول های موجود در زیتون با خنثی کردن رادیکال های آزاد، از سلول های عصبی محافظت کرده و روند پیری مغز را کند می کنند. گنجاندن زیتون و روغن زیتون در رژیم غذایی روزانه نه تنها به سلامت جسم، بلکه به شادابی ذهن و تمرکز بیشتر نیز کمک می کند.

کنترل وزن



چربی روغن زیتون سالم و مفید است. افرادی که به طور منظم روغن زیتون مصرف می کنند، شاخص توده بدنی پایین تر و متابولیسم بهتری دارند. چربی های مفید موجود در زیتون باعث افزایش احساس سیری و کاهش میل به مصرف غذاهای ناسالم می شوند.

کاهش افسردگی



تحقیقات نشان داده‌اند که اسیدهای چرب امگا-۹ و آنتی‌اکسیدان‌های زیتون با کاهش التهاب‌های عصبی و بهبود عملکرد اعصاب محیطی در بیماران مبتلا به سندرم گیلان باره مرتبط است. با کاهش علائم افسردگی کمک می‌کنند. مصرف زیتون، با کاهش خطر افسردگی و اضطراب مرتبط دارد.

ارتباط آلودگی هوا با بیماری های خود ایمنی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آلودگی هوا ممکن است در خطر ابتلا یا فراد به بیماری‌های خود ایمنی مانند سیستم روماتوئید نقش داشته باشد. دکتر «سانا نازانسی» محقق ارشد و استاد پزشکی گفت: «این نتایج را دارد مسیر جدیدی برای درک چگونگی ایجاد تغییرات سیستم ایمنی مرتبط با بیماری‌های خود ایمنی توسط آلودگی‌های هوا قرار می‌دهد.» برای این مطالعه، محققان نمونه‌های خون بیش از ۳۵۰۰ نفر را جمع‌آوری کردند.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آلودگی هوا ممکن است در خطر ابتلای افراد به بیماری‌های خودایمنی مانند وپوس و آرتریت روماتوئید نقش داشته باشد. دکتر «ساشا راتسکی»، محقق ارشد و استاد پزشکی گفت: «این نتایج ما را در مسیر جدیدی برای درک چگونه ایجاد تغییرات سیستم ایمنی مرتبط با بیماری‌های خودایمنی توسط آلودگی هوا قرار می‌دهد.» این مطالعه، محققان نمونه‌های خون بیش از ۳۵۰۰ نفر را جمع‌آوری کردند.

پیشگیری از دیابت

مانند خیار، گوجه، پیاز، کاهو، کلم، بادمجان و قارچ باید در وعده‌های اصلی و سالادها جایگاه ویژه‌ای داشته باشند، چراکه مصرف آن‌ها می‌تواند خطر بروز دیابت را تا حد قابل توجهی کاهش دهد. مصوری اظهار کرد: مرغ، ماهی، تخم مرغ و حبوبات منابع عالی پروتئین هستند که تجمع چربی اضافی ایجاد نمی‌کنند و التهاب بدن را نیز افزایش نمی‌دهند. در مقابل، مصرف گوشت قرمز باید به حد اکثر دوتا سه بار در هفته محدود شود.

یک متخصص تغذیه با اشاره به اهمیت کنترل نندخون، اظهار کرد: مصرف بیش از حد گروه غلات شامل نان، برنج و ماکارونی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر ابتلاء به دیابت است. آنهایتا منسوری با تأکید بر شش رژیم غذایی و سبک زندگی در پیشگیری از دیابت توصیه می‌شود افراد به اندازه نیاز بدن خود از مواد غذایی مانند نان، برنج و ماکارونی استفاده کنند. این متخصص تغذیه ادامه داد: سبزیجات غیرنشته‌ای

جدول سودو کو

		୩		୨	୬		୮	୧
୬	୮		୨		୪	ୱ		
				୩		୨	୬	୪
	୧	୬	୨		୩	୮	୪	
୮	୩		୬		୧		ୱ	୨
	୨		୮	୪	୮			
		୮		୮	୨			ୱ
୨	୨	୧	୩	୬	ୱ		୮	

حل جدول

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

سلامت

دانشتني ها

یافته‌های جدید درباره سرطان روده

در یک مطالعه، مشخص شده است تشدید سفتی توکس در یک التهاب مزمن تحریک می شود، ممکن است باعث متغی می تواند به ایجاد روش های جدیدی برای پیشگیری و درمان این زرمجموعه تشکشد از CRC منجر شود. «مسترشود» (MBA، استاد، دارای مدرک دکتری پزشکی، مدرک MBA، استاد، جراحی در بخش جراحی روده بزرگ گفت: ما این مطالعه را بشرط قابل توجهی در جهت شناسایی افراد در معرض خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و دوسر، وافته آراء، این مطالعه جدید برای درمان آنها می دانیم، سرطان های روده بزرگ ناشی از سندرم های ژنتیکی نیستند و در سن متوسط الای ۵۰ سال رخ می دهد، به عنوان سرطان های روده بزرگ با شروع متوسط یک دهه شناخته می شوند و اما در این مطالعه می دهد که میزان بروز و مرگ و میر ناشی از سرطان روده بزرگ با شروع متوسط در سه دهه گذشته کاهش یافته است. در عوض، آثار ابتلا زود هنگام رو به افزایش است. «باین افروزی سریع، ناشناخته است. بیشتر تحقیقات بر این زمینه بر سبک زندگی، اضافه وزن و عوامل محیطی می توانند با ایجاد التهاب مزمن روده، سرطان روده بزرگ (CRC) را تحریک کنند، متمرکز شده اند. باین حال، اینکه اثر التهاب مزمن ممکن است منجر به شروع زود هنگام سرطان روده بزرگ شود، مشخص نیست. همچنین یک مطالعه جدید دریافت شده است که تنها ۱۰ دقیقه در هر روز رشد سرطان روده را به طور کلی متوقف می کند و سرعت میم آسیب DNA را افزایش می دهد. متخصصان دانشگاه «نیوکاسل» دریافتند که یک دوز کوتاه ورزش می تواند میزان مولکول سرتی را در خون افراد با ابتلا به سرطان روده با فعالیت بدنی از انسان در برابر پیشرفت سرطان روده محافظت می کند اما سازوکارهای زیستی زیربنایی آن همچنان نامشخص اند. این نمونه های خون ۴۰ درصد با اضافه کردن باقی امان از سایر نفاذها، سالم را پیش از یک جلسه ورزش ۱۲ دقیقه ای با اضافه سه پ از آن جمع آوری کردند که در این مورد به شکل یک آزمون دوچرخه سواری انجام شد. آنها سپس سلول های سرطان روده را در معرض سرم خون پیش ورزش با غلظت ۱۳ درصد قرار دادند. آنها دریافتند که ورزش جدید، غلظت ۱۹ پروتئین را در سرم افراد، د بسیاری از پروتئین ها با کاهش التهاب، پیشرفت عملکرد، گامی نوینی و سوخت و مزیت مرتبط هستند. متخصصان دریافتند که این مولکول های القاشد بر اثر تمرین ورزشی از آزمایشگاه روی سلول های سرطان روده اعمال شدند. «این تغییر کرد از جمله آن هایی که در تمرین دریافت می شود» (۱۲۴٪ تغییر کرد) سلول های سرطانی نقش داشت (IIC) نوشت یافته های آنها یک توضیح مکانیستی مبتنی بر سازوکار های درونی می دهد. دکتر «سام ارنج» دانشیار فیزیولوژی ورزشی بالینی که سرپرستی این تحقیق را برعهده داشت، نشان داشت: آنچه شگفت انگیز است این است که ورزش فقط به باف های سالم سود نمی رساند، بلکه سبک تن های سرتمندی را طریق جریان خون اسالی می کند که می توانند به طور مستقیم بر هزاران سلول های سرطانی اثر می گذارند. این یک درک و شناخت هیجان انگیز است، چرا که راه روی یافتن راه هایی باز می کند که اثرات زیستی ورزش تقلید باقیوت می کنند و به طور بالقوه درمان سرطان و از مهم تر، نتایج درمانی بیماران را بهبود می بخشد. در نتیجه این درک و شناخت به دست آمد از مساله می تواند درمان های جدیدی منجر شود که اثرات سودمند ورزش و سوخت برای تولید انرژی را به عنوان یک منابعی نشان می دهند که ورزش فقط به بافت های سالم سود نمی رساند، بلکه ممکن است محیطی نامساعدتر و ناسازگارتر برای رشد سلول های سرطانی ایجاد کند. حتی یک دور تمرین هم می تواند تفاوت ایجاد کند. دور ورزش که فقط ۱۰ دقیقه طول می کشد سبک تن های قدرتمندی به بدن انسان می دهد که می تواند آن را به هر قدمی که هر جلسه تمرین، وقتی انجام بهترین کار برای محافظت از سلامت در میان است، اهمیت دارد. «ژوویو ادواردز»، مدیر اجرایی خیریه (سرطان روده انگلیس)، گفت: پژوهش های گسترده نشان می دهند که «در نظر بدنی فعال ترند، خطر پایین تری برای سرطان روده و همچنین بسیاری از سرطان های دیگر دارند. ما باید هدف گذاری کنیم که دست کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت در هفته داشته باشیم مانند پیاده روی، دوچرخه سواری، شنا، فعالیت های می توانیم برای کمک به کاهش سوزی، تابه سرطان روده انجام دهیم شامل خوردن مقدار زیادی برابز از غلات کامل، حبوبات، میوه ها و سبزیجات، پرهیز از رشت فراوری شده و محدود کردن گوشت قرمز، داشتن بدن بسیار و ترک سیگار است. ایجاد تغییرات در سبک زندگی می تواند چالش برانگیز باشد اما ما باور داریم که این ارزشش را دارد.

نکته

توصیه‌هایی به بیماران قلبی

یک متخصص قلب و عروق اظهار کرد: الاینده‌های هوا
 جاذبه‌های وابسته و انقباض راه‌های هوایی باعث افزایش فشار
 داخل ریه می‌شوند، و تقویت فشار ریه بالا می‌رود، به فراخ‌بین
 مثل رست قلب، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. به‌سبب ناطق بی‌حس
 شد؛ هر عامل مخربی که بر ریه اثر بگذارد، به‌طور طبیعی
 توان فشارمضغی قلب را درکند و برای بیماران قلبی
 طراند سازد، و تصریح کرد: همچنین ریه‌یز از حسی
 ناطق با الودگی بالا کاهش درد، ضروری است، استفاده
 امکان دورکاری برای افرادی که شرایط شغلی شان اجازه‌ها
 دهد، ریه‌یز از فعالیت شدید بدنی در فضای باز تأمین یابد
 تنفس عمیق افزایش نیابد، مصرف مایعات مانند
 میوه و شیر و مصرف میوه‌ها به‌صورت سبزیجات سرشار از
 آنتی‌اکسیدان مانند سبزیجات سبزه و گوجه‌فرنگی برای کاهش
 رات التهابی الودگی از مهم‌ترین توصیه‌ها به افراد در آلودگی
 والست. ناطقی خاطرنشان کرد: این روش هائتأثیر الودگی هوای
 به‌طور کامل از نمی‌برد، اما می‌تواند میزان نفوذ الاینده‌ها
 را کاهش دهد.