آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۳۵
چهارشنبه
۱۴۰۵ • ۰۹ • ۰۴
۱۵ جمادی‌الثانی ۱۴۴۸ / ۲۵ نوامبر ۲۰۲۶

یادداشت

درمان اعتیاد نوجوانان



علیرضا نیک‌مراد
روان‌شناس بالینی

با تأکید بر حساسیت دوران نوجوانی باید گفت، مراجعه فوری به متخصصان علوم رفتاری و تغییر رویکرد والدین از سرزنش به درمان خانواده‌محور را راه اصلی موفقیت در ترک مواد مخدر در این دوره است. وقتی نوجوان به مرحله مصرف می‌رسد، اقدامات باید از حالت پیشگیری اولیه فراتر رفته و وارد فاز پیشگیری ثانویه و مداخله مستقیم شود. هر مورد مصرف در سنین نوجوانی دارای تاریخچه و شرایط منحصر به فردی است، درمان نباید به صورت عمومی و کلی باشد. با توجه به تفاوت در مدت زمان مصرف و پیشینه رفتاری هر نوجوان، متخصص باید بر اساس داستان زندگی و تاریخچه فردی هر بیمار، پروتکل درمانی خاص خود را طراحی کند. در دوران نوجوانی، مدیریت ارتباط میان والدین و فرزند نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت درمان دارد. هدف از مداخله متخصص علوم رفتاری این است که نه تنها فرد مصرف‌کننده، بلکه کل ساختار ارتباطی خانواده بازسازی شود تا نوجوان تمایل و آمادگی لازم برای پذیرش کمک و همکاری در روند درمان را پیدا کند. مداخله سریع و علمی می‌تواند از تبدیل شدن مصرف گذرا به یک اعتیاد مزمن و جبران‌ناپذیر در آینده جلوگیری کند.

ویژه

مضرات قهوه

قهوه می‌تواند علائم ریفلاکس را در بعضی افراد بدتر کند. ریفلاکس یعنی برگشت اسید معده به مری و همیشه فقط به‌صورت سوزش سر دل حس نمی‌شود. وقتی ریفلاکس به گلو و راه‌های تنفسی برسد، می‌تواند باعث سرفه، خس‌خس سینه و سایر علائم تنفسی شود. کافئین می‌تواند در بعضی افراد مبتلا به گلوکوم (آب سیاه) یا فشار بالای چشم، فشار داخل چشم را موقتاً بالا ببرد. کنترل این فشار بخش مهمی از محافظت از عصب اصلی چشم است؛ بنابراین ممکن است به بعضی از این افراد توصیه شود مصرف قهوه و کافئین را محدود کنند. یک بیماری گوش هم وجود دارد که در آن لوله ارتباطی گوش میانی به پشت بینی به‌طور غیرطبیعی باز می‌ماند. در این حالت، فرد صدای خودش یا نفس کشیدنش را غیرعادی بلند می‌شنود. به افراد مبتلا به این بیماری، که اختلال بازماندن دائم شیپور استاش نام دارد، گاهی توصیه می‌شود نوشیدنی کافئین‌دار کمتر و آب بیشتر بنوشند، چون کم‌آبی می‌تواند علائم را تشدید کند؛ اما شواهد مستقیم کمی وجود دارد که خود قهوه باعث این بیماری شود.

پیشگیری از سرطان با تغذیه



سرطان همچنان یکی از بیماری‌های مزمن پیشرو است و موسسه ملی سرطان تخمین می‌زند که بیش از ۳۹ درصد از بزرگسالان در طول زندگی خود به نوعی سرطان مبتلا می‌شوند. به گزارش ایتینگ ول، علل سرطان چند عاملی هستند؛ با این حال، رژیم غذایی نقش اساسی در یک سبک زندگی محافظت‌کننده در برابر سرطان ایفا می‌کند. «جیل مک‌نات»، متخصص تغذیه و رژیم غذایی، می‌گوید: «در حالی که هیچ غذای واحدی نمی‌تواند از سرطان جلوگیری کند، یک رژیم غذایی غنی از غذاهای گیاهی، از جمله غلات کامل، سبزیجات، میوه‌ها، لوبیا، آجیل و دانه‌ها، ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند». به گفته محققان، افزودن بیشتر این غذاهای سرشار از مواد مغذی به رژیم غذایی، اثر محافظتی دارد.

۱. مرکبات



مرکباتی مانند پرتقال، گریپ فروت، لیمو، لیموترش و نارنگی به عنوان یک افزودنی خوش طعم به سالادها، غلات یا غذاهای پخته شده در طول ماه‌های زمستان وارد می‌شوند. «هیلاری رایت»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «آنها منبع بسیار خوشمزه‌ای از فیبر، ویتامین C و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضد التهابی گیاهی به نام فلاونوئیدها هستند که تحقیقات نشان می‌دهد ممکن است برخی اثرات ضد سرطانی داشته باشند». یک متاآنالیز نشان داد که مصرف منظم میوه‌هایی مانند مرکبات، کیوی، سیب و هندوانه با کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ مرتبط است. با این حال، بسیاری از عوامل سُبک زندگی می‌توانند بر نتایج هر مطالعه مشاهده‌ای تأثیر بگذارند. با این حال، بررسی‌های دیگر ارتباطی بین مرکبات در رژیم غذایی و کاهش خطر ابتلا به سایر انواع سرطان، مانند سرطان معده، یافته‌اند.

۲. کدو حلوایی



کدو حلوایی منبع قابل توجهی از مواد مغذی از جمله ویتامین C، پتاسیم و فیبر هستند. آنها همچنین سرشار از کاروتنوئیدها هستند. کاروتنوئیدها پیش‌ساز ویتامین A در بدن هستند و در درجه اول در میوه‌ها و سبزیجات نارنجی، قرمز و زرد یافت می‌شوند. مک‌نات می‌گوید: «کاروتنوئیدها همچنین به عنوان آنتی‌اکسیدان‌هایی عمل می‌کنند که به محافظت از سلول‌های ما در برابر آسیب کمک می‌کنند». این اثرات محافظتی به تنظیم استرس اکسیداتیو کمک می‌کنند و می‌توانند به طور مثبت بر خطر ابتلا به سرطان تأثیر بگذارند.

۳. سبزیجات برگ‌دار تیره



سبزیجات برگ‌دار تیره مانند کاهو و اسفناج سرشار از مواد مغذی هستند و منبع کاروتنوئیدها، فولات و ویتامین‌های A، C و K می‌باشند. «لوسی ام. و لا کرور»، متخصص تغذیه، می‌گوید: «اسفناج، کلم برگ، برگ چغندر و کاهوی رومی با کاهش میزان برخی سرطان‌ها و افزایش طول عمر کلی مرتبط هستند، عمدتاً به این دلیل که برای قلب بسیار مفید هستند». سبزیجات برگ‌دار دارای ترکیبات گیاهی متنوعی با خواص آنتی‌اکسیدانی هستند که یکی از دلایلی است که آنها انتخاب خوبی در یک رژیم غذایی محافظ سرطان هستند.

۴. کرِنبری



این توت‌های قرمز و ترش‌مزه، انتخابی عالی برای رژیم غذایی پیشگیری‌کننده از سرطان نیز محسوب می‌شوند. مک‌نات می‌گوید: «کرنبری‌ها سرشار از پلی‌فنول‌ها هستند؛ ترکیباتی گیاهی که خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند. این ترکیبات ممکن است با محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب و تقویت میکروبیوم سالم روده، در پیشگیری از سرطان نقش داشته باشند». پیروی از رژیم غذایی‌ای که شامل انواع سبزیجات و میوه‌ها باشد، با کاهش خطر ابتلا به سرطان — به‌ویژه سرطان‌های دهان، مری، معده و ریه — مرتبط دانسته شده است.

هیچ غذای واحدی از سرطان پیشگیری نمی‌کند، اما یک رژیم غذایی متنوع و غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، لوبیا، آجیل و دانه‌ها می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به سرطان کمک کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

مهار مقاومت میکروبی از مدرسه آغاز می‌شود

کارشناس گروه ارزیابی‌های مدیریتی و اقتصادی بازار فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، بر نقش نظام آموزشی در پیشگیری از مقاومت میکروبی تاکید کرد. ندا خوزگفت: مقاومت میکروبی زمانی رخ می‌دهد که میکروب‌ها، از جمله باکتری‌ها، در برابر داروهایی مانند آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند و در نتیجه درمان عفونت‌ها دشوارتر خواهد شد. وی افزود: یکی از مهم‌ترین راه‌های پیشگیری از این مشکل، آموزش درست و به‌موقع است و مدرسه می‌تواند یکی از بهترین محیط‌ها برای آغاز این آموزش باشد. دانش‌آموزان باید از سنین پایین بیاموزند که آنتی‌بیوتیک‌ها برای درمان بیماری‌های باکتریایی کاربرد دارند و در درمان بیماری‌های ویروسی مانند سرماخوردگی و آنفلوانزا مؤثر نیستند. خوز تصریح کرد: آموزش مصرف دارو فقط به شناخت موارد مصرف آنتی‌بیوتیک محدود نمی‌شود.

ارتباط وضعیت منیزیم با کاهش عوارض چشمی دیابت

منیزیم یک ماده معدنی است که بیشتر به عنوان یک ماده معدنی ضداسترس و به عنوان یک ماده آرام بخش قبل از خواب شناخته شده است، اما منیزیم همچنین نقش مهمی در تعادل قند خون دارد. به گزارش مایند بادی گرین، مصرف بیشتر منیزیم با کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است. و داشتن سطوح سالم منیزیم ممکن است از عوارض برای کسانی که دیابت نوع ۲ دارند، به ویژه رتینوپاتی دیابتی محافظت کند. افراد مبتلا به دیابت ممکن است به بیماری چشمی به نام رتینوپاتی دیابتی مبتلا شوند. این عارضه زمانی است که سطح قند خون بالا باعث آسیب به رگ های خونی در شبکیه چشم می شود. یک متاآنالیز جدید، داده‌های ۱۷ مطالعه و بیش از ۲۲۰۰ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ را گردآوری کرد. هدف این بود که سطح منیزیم بین افرادی که به رتینوپاتی دیابتی مبتلا شده بودند و افرادی که مبتلا نشده بودند، مقایسه شود.

دانستنی ها

آب میوه‌های طبیعی و کاهش کلسترول

اگر سعی دارید کلسترول را کاهش دهید، غذاهایی که می‌خورید و همچنین آنچه می‌نوشید، مهم هستند.

به گزارش ایتینگ ول، انجمن قلب آمریکا خوردن چهار وعده میوه و پنج وعده سبزیجات در روز را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای قلب توصیه می‌کند. در حالی که آب میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند به شما در رسیدن به این اهداف کمک کنند، میوه‌ها و سبزیجات کامل هنوز هم باید اولویت مصرف شما باشند زیرا خوردن آنها به شکل کامل فیبر بیشتری را فراهم می‌کند، که یک ماده مغذی کلیدی برای حمایت از سطح کلسترول سالم است.

گفته می شود، برخی از آبمیوه‌ها هنوز هم می‌توانند جایگاهی در رژیم غذایی سالم برای قلب داشته باشند. آبمیوه های موجود در این لیست حاوی ترکیبات گیاهی مفیدی هستند که به حفظ سطح کلسترول سالم کمک می کنند.

«شارلوت مارتین»، متخصص تغذیه، خاطرنشان می‌کند: «در مورد آبمیوه دو نکته مهم این است که ۱۰۰٪ آب میوه و شیرین نشده باشد.»

بر اساس تحقیقات و گزارش متخصصان تغذیه، به برخی از بهترین آبمیوه ها برای کاهش کلسترول اشاره می شود.

۱. آب پرتقال

آب پرتقال یک وعده اصلی صبحانه است که ممکن است به قلب نیز کمک کند. «کولامادکین»، متخصص تغذیه، می گوید: «برخی از مطالعات طولانی مدت نشان می دهد که مصرف آب پرتقال ممکن است به کاهش کلسترول کل و کلسترول بد LDL کمک کند، در حالی که سطح فولات و ویتامین C را نیز بهبود می بخشد.»

محققان فکر می کنند آب پرتقال به دلیل ترکیبات گیاهی به کاهش کلسترول بد کمک می کند. در واقع، حاوی فلاونوئیدهایی مانند هسپریدین، نارینگنین و اریودکتیول است که همگی با بهبود نتایج سلامتی و اثرات ضد التهابی و محافظتی قلبی مرتبط هستند. مقداری آب پرتقال نیز با استرول های گیاهی غنی شده است، ترکیباتی که ممکن است به کاهش کلسترول کمک کند.

۲. آب آلو

«مگی مون»، متخصص تغذیه، خاطرنشان می کند: «آب آلو در کاهش کلسترول LDL هم برای افراد سالم و هم برای کسانی که کلسترول بالا دارند، مفید بوده است.»

در واقع، تحقیقات نشان می دهد که در حالی که نوشیدن آب آلو ممکن است بر سطح کلسترول خوب HDL یا تری گلیسیرید تأثیر نداشته باشد، ممکن است به سطح کلسترول کل و LDL کمک کند. آلو علاوه بر فوایدی که برای سلامت قلب دارد، حاوی انواع ریزمغذی ها از جمله آهن، ویتامین های گروه B، پتاسیم و آنتی اکسیدان ها است.

به گفته مون: «آب آلو به دلیل محتوای فیبر محلول و سوربیتول می تواند به حرکات منظم روده کمک کند، که ممکن است به طور غیرمستقیم برای سلامت قلب و عروق با حمایت از دفع اسید صفراوی و متابولیسم کلسترول مفید باشد.»

۳. آب چغندر

چغندر یک سبزی ریشه ای با مواد مغذی است و آب چغندر راهی آسان برای گنجاندن بیشتر این ماده خاکی در رژیم غذایی است. حتی ممکن است به بهبود سطح کلسترول کمک کند. آب چغندر حاوی ترکیبات گیاهی از جمله پلی فنول ها، فلاونوئیدها، نیترات ها و بتالین است.

مادکین می گوید: «آب چغندر حاوی مواد مغذی گیاهی از جمله بتانین است که ممکن است با کاهش کلسترول بد LDL به حمایت از کلسترول سالم تر کمک کند.»

وی در ادامه می افزاید: «آب چغندر حاوی نیترات های غذایی طبیعی است که به اکسید نیتریک تبدیل می شود، رگ های خونی را آرام می کند و از فشار خون سالم حمایت می کند، که یک عامل کلیدی در سلامت قلب و کلسترول است.»

۴. آب گوجه فرنگی

آب گوجه فرنگی گزینه دیگری است که در صدر لیست کاهش بالقوه کلسترول قرار دارد. مارتین می‌گوید: «آب گوجه فرنگی یک انتخاب قوی برای سلامت قلب است زیرا سرشار از لیکوپن است، یک آنتی اکسیدان که به دلیل پتانسیل آن برای کمک به کاهش کلسترول LDL و به طور کلی پروفایل های چربی سالم تر مورد مطالعه قرار گرفته است. لیکوپن به کاهش التهاب کمک می کند و ژن هایی را در کبد هدف قرار می دهد که به کاهش کلسترول کمک می کنند.»

مارتین می افزاید: «لیکوپن در محصولات گوجه فرنگی فرآوری شده - از جمله آب میوه - بیشتر از گوجه فرنگی خام موجود است، که ممکن است اثرات محافظتی قلبی آن را افزایش دهد. آب گوجه فرنگی همچنین پتاسیم، یک ماده مغذی ضروری برای تنظیم فشار خون را تامین می کند.»

۵. آب آلبالو ترش

آب آلبالو ترش به دلیل محتوای آنتی اکسیدانی غنی اش شناخته شده است. آب آلبالو حاوی ترکیبی غلیظ از آنتوسیانین ها و سایر پلی فنول ها است که نشان داده شده است به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب کمک می کند. در واقع، برخی تحقیقات آب آلبالو را با سطوح بالاتر کلسترول خوب HDL و سطوح پایین تر کلسترول بد LDL مرتبط دانسته‌اند.

مارتین توضیح می دهد: «پروفایل آنتی اکسیدانی آن می تواند از یک الگوی غذایی کلی برای سلامت قلب پشتیبانی کند.»

محققان توصیه می کنند هنگام انتخاب آبمیوه، به دنبال آب میوه یا سبزیجات ۱۰۰٪ بدون قند اضافه باشید یا خودتان در خانه تهیه کنید. همانطور که گفته شد، آب میوه بهتر است برای تکمیل یک رژیم غذایی متعادل استفاده شود، نه جایگزین میوه ها و سبزیجات کامل.

جدول سودوکو

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

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

جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۳۱۲

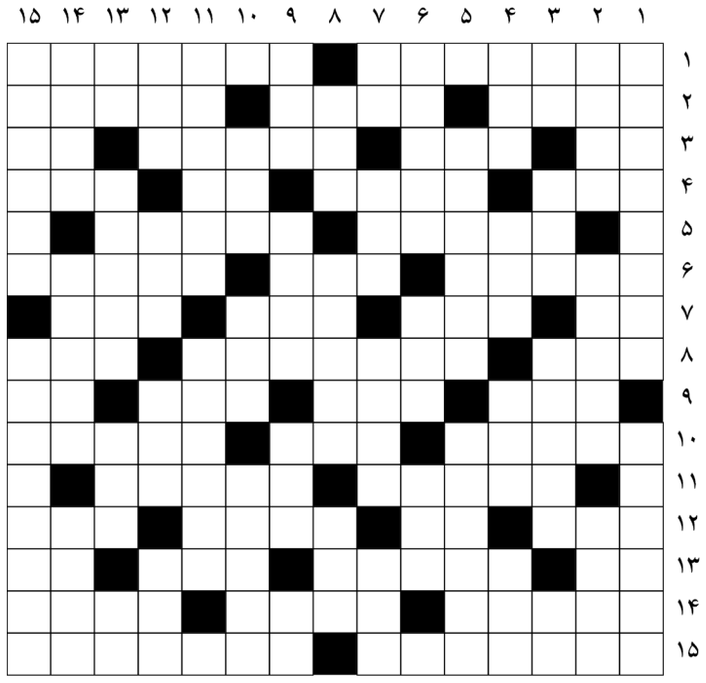
آ ر م ا ن م ل ای

افقی

۱- اثري از آرتور شنيتسلر - اثري از بزرگ علوي ۲- بي مغز - شهري در استان آذربايجان غربي - نخستين ۳- از نام هاي دخترانه فرنگي - چوب انگليسي - از استان هاي ترکيه - زبان گنجشك ۴- حرف بي معني - انگل - از محلات غربي تهران - از مراحل هفت گانه عرفان ۵- امم - جاهل و بي خرد ۶- ژوليده - اجاره خانه - حرکت حاجيان در سعي بين صفا و مروه ۷- از سازهاي بادي - باشگاه فوتبال يوناني - آرزو - اردوگاه ۸- چين و شكن - آرايش ناخن - عسل ۹- جوشن چرمين - از پهلوانان شاهنامه - از اقوام زردپوست آسيايي - تير پيكاندار ۱۰- آمپاس - باشگاه فوتبال فرانسوي - آينه ها ۱۱- اثري از اسكار وايلد - انر ۱۲- آسمان جل معروف - گل سرخ - ترتيزك - پرده و پوشش ۱۳- بي قيد و بند - از توابع مرودشت دراستان فارس - بازداشتن - آخرين توان ۱۴- زرع - بيماري سگي - امپراطور ديوانه روم ۱۵- آخرين سفير آمريكا در ايران - صبر و شكيبايي

عمودی

۱- از اركان خانه كعبه - اتحاديه گمركي اروپا ۲- شريف و نجيب - از طعم ها - شعله آتش ۳- از حروف الفباي يوناني - بن بست بدن - درياچه اي در ميان زئير و اوگاندا - پاي چلاق ۴- انعكاس صدا - از اناجيل اربعه - بسيار است - آهن ۵- باشگاه فوتبال انگليسي - باشگاه فوتبال ايتاليايي ۶- اثري از آنتوان چخوف - آغل كوهي - پيش و جلو ۷- از غصه مردن - اثري از محمدعلي سپانلو - اثري از اميل زولا - از عناصر شيميايي ۸- به رو خوابيده - اخترشناس انگليسي - آب تني ۹- درياچه اي در استان لرستان - معادل فارسي اسلاگ - پاداش نيكي و بدي - از چاشني ها ۱۰- آرايي - از كويرهاي ايران - بناي تاريخي سلجوقيان در نيشابور ۱۱- هرزه گو - چنگنواز خسرو پرويز ۱۲- قوم وحشي - قلعه پادشاهي - چراگاه ايلات - انگور ۱۳- صابون خياطي - امر غيرعادي - از رودهاي مرزي ايران - از خدايان باستان ۱۴- از الياف مصنوعي - شهري در استان فارس - اثري از هوشنگ مرادي كرماني ۱۵- اثري از اوحدي مراغه اي - اثري از ر. اعتمادي



حل جدول ۲۳۱۱

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	س	ی	ا	ب	■	چ	ا	ی	ز	ه	ب	ز	ر	گ
۲	م	ل	و	د	ی	■	و	ف	و	ر	■	س	ی	ش	ل
۳	پ	ا	■	ک	ر	پ	■	ی	ک	د	س	ت	■	ت	ا
۴	ا	خ	ذ	■	گ	ر	د	و	■	ی	ا	■	م	ه	د
۵	س	ی	ا	ق	■	ت	ا	ن	ک	■	س	پ	ر	■	ی
۶	■	■	ت	ف	ل	و	ن	■	ن	ا	■	ر	ق	پ	ا
۷	س	ت	■	س	ق	ز	■	ا	ز	س	ر	ن	و	ش	ت
۸	ر	ق	م	■	و	ا	ن	و	ا	ت	و	■	م	ر	و
۹	ز	ا	و	ی	ه	ی	ا	ب	■	ر	ی	م	■	ه	ر
۱۰	م	ص	ا	ب	■	ی	س	■	س	ا	ت	ر	ن	■	■
۱۱	ی	■	چ	س	د	■	ا	ل	ک	ل	■	غ	ی	ب	ت
۱۲	ن	ص	ب	■	ف	ح	■	ه	و	ی	چ	■	ت	ی	چ
۱۳	ر	م	■	ا	غ	ت	ا	■	ا	و	ل	■	ه	■	ا
۱۴	ه	ا	ر	ب	■	م	ق	م	س	م	■	چ	ا	و	ر
۱۵	ا	خ	و	ر	س	ا	ل	ا	ر	■	ر	ن	گ	ش	ب