

محمد حسین حریرچیان
متخصص مغز و اعصاب

آلزایمر یکی از شایع‌ترین دلایل بروز دمانس یا زوال عقل است که به‌ویژه در افراد سالمند بروز می‌یابد. این بیماری ناشی از تحلیل تدریجی سلول‌های عصبی در مغز است که به کاهش ظرفیت شناختی منجر می‌شود. با افزایش جمعیت سالمند در کشور، انتظار می‌رود موارد ابتلاء به آلزایمر افزایش یابد. بنابراین باید از اکنون به فکر تمهیدات پیشگیرانه، آموزشی و درمانی باشیم. بیماری آلزایمر در اغلب موارد زمینه ژنتیکی ندارد، اما در برخی افراد، سابقه خانوادگی می‌تواند زمینه‌ساز ابتلاء شود. اختلالات شناختی در آلزایمر ابتدا در حافظه دور تا مراحل پیشرفته حالی‌که حافظه نزدیک بروز می‌کند، در بیماری معمولاً حفظ می‌شود. همین موضوع گاهی موجب سوء تفاهم اطرافیان نسبت به وضعیت بیمار می‌شود. بسیاری از بیماران مبتلا به زوال عقل، علاوه بر تغییرات بافتی مغز، دچار تنگی عروق کوچک مغزی و سکه‌های مغزی خرد نیز هستند. این آسیب‌ها اغلب در زمینه بیماری‌هایی مانند دیابت و فشارخون رخ می‌دهد و با کنترل مناسب این بیماری‌ها می‌توان از بروز یا تشدید زوال عقل جلوگیری کرد. ۳ رکن اصلی پیشگیری از آلزایمر به شرح ذیل است. ۱- فعالیت ذهنی مداوم: سالمندانی که پس از بازنشستگی فعالیت‌های فکری خود را کنار می‌گذارند، در معرض افت شناختی هستند. مطالعه، حل جدول، یادگیری زبان جدید و حفظ اشعار از جمله تمرینات ذهنی مؤثر به شمار می‌رود. ۲- تحرک بدنی روزانه: فعالیت فیزیکی منظم مانند نیم ساعت پیاده‌روی در روز، به حفظ حجم مغز کمک کرده و می‌تواند روند تحلیل شناختی را کند نماید. ۳- رژیم غذایی مناسب: تغذیه به سبک مدیترانه‌ای که شامل مصرف سبزیجات، میوه جات و غذاهای تازه است، نقش مهمی در سلامت مغز دارد. در مقابل، مصرف فست‌فودها می‌تواند با تشدید روند بیماری همراه باشد. داروهایی که سال‌ها برای درمان آلزایمر استفاده می‌شود، عمدتاً روند پیشرفت بیماری را کند کرده و وضعیت بیمار را به طور نسبی تثبیت می‌کنند، اما اثربخشی درمان قطعی ندارند. داروهای تزریقی جدید نیز به رغم هزینه‌های سنگین، تأثیر چشم‌گیری نشان نداده‌اند و بیشتر جنبه تجاری دارند. جابه‌جایی بیماران بین منازل فرزندان، هرچند با نیت محبت‌آمیز صورت گیرد، می‌تواند به سردرگمی، توهم و اضطراب بیمار منجر شود. بهتر است این بیماران در فضای آشنا ثابت زندگی کنند و اطرافیان به دیدار آن‌ها بروند.

سویا یک پروتئین گیاهی



سویا با ترکیب تغذیه‌ای غنی و خواص

متنوعی که دارد می‌تواند بخش مهمی از

یک رژیم غذایی سالم باشد. متخصصان

تغذیه می‌گویند: سویا یکی از منابع

غنی پروتئین گیاهی است که در بسیاری

از غذاهای گیاهی و رژیم‌های غذایی

مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف انواع

مختلف سویا به‌ویژه محصولات تخمیر

شده آن، می‌تواند فواید بیشتری برای

سلامتی به‌همراه داشته باشد. همچنین

مصرف متعادل و توجه به موارد احتیاط

در مصرف، می‌تواند از بروز عوارض جانبی

جلوگیری کند.

سلامت قلب و عروق

مصرف روزانه ۲۵ گرم پروتئین سویا به‌همراه رژیم غذایی کم‌چرب و کم‌کلسترول می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. این به دلیل محتوای بالای چربی غیراشباع و... در سویا است.

سلامت استخوان‌ها

ایزوفلاون‌های موجود در سویا به‌ویژه در زنان مسن می‌توانند به کاهش خطر پوکی استخوان کمک کنند. این ترکیبات با اتصال به گیرنده‌های استروژن در استخوان‌ها عمل می‌کنند.

فراورده‌های سویا

برخی محصولات مفید سویا عبارتند از: تمپه: محصول تخمیر شده‌ای است که دارای پروتئین بالا، فیبر و پروبیوتیک است. این محصول برای سلامت روده مفید است و می‌تواند جایگزین مناسبی برای گوشت باشد. سویای سبز: لوبیای سبز نارس سویا است که سرشار از پروتئین، فیبر، فولات و منیزیم است و به کاهش قند خون، کاهش فشارخون و... کمک می‌کند. شیر سویا: گزینه‌ای مناسب برای افرادی است که به لاکتوز حساسیت دارند.

نقش رژیم غذایی در درمان بیماری سلیاک

متخصص تغذیه شناسایی و مدیریت بیماری سلیاک رانایزمنند آگاهی از علائم و پایدندی به رژیم غذایی بدون گلوتن دانست. دکتر نسرین شریفی گفت: سلیاک بیماری گوارشی ناشی از حساسیت به پروتئین گلوتن موجود در گندم، جو و چاودار است که در اثر واکنش سیستم ایمنی، التهاب و از بین رفتن پرزهای روده ایجاد می‌شود. متخصص تغذیه اظهار کرد: علائم کلاسیک سلیاک شامل اسهال، دردهای شکمی و نفخ است، اما

علائم غیرکلاسیک مانند مشکلات پوستی و کم‌خونی نیز می‌تواند بروز کند. وی تصریح کرد: درمان مؤثر این بیماری تنها در پیروی از رژیم غذایی بدون گلوتن است و این بیماران باید از مصرف گندم، جو و چاودار پرهیز کرده و از آردهای جایگزین مانند ذرت، برنج و نخودچی استفاده کنند. شریفی تأکید کرد: دقت بیماران در انتخاب محصولات غذایی و دارویی فاقد گلوتن باعث سلامت آنها می‌شود.

صبحانه میان وعده ایمن برای دانش آموزان

ایمن هستند. بهفر تصریح کرد: خانواده‌ها باید از خرید فراورده‌های فله‌ای یا محصولات که فاقد مجوز بهداشتی هستند، خودداری کنند؛ چرا که این محصولات می‌توانند سلامت دانش آموزان را به خطر بیندازند. بهفر یادآور شد: لبنیات پاستوریزه، آب‌میوه‌های دارای مجوز معتبر، نان‌های بسته‌بندی سیبوس دار و میان‌وعده‌هایی مانند مغزها و میوه‌های تازه، از جمله گزینه‌هایی هستند که علاوه بر ارزش غذایی‌ای، ایمنی لازم رانیز برای مصرف دانش آموزان دارند.

جدول سودوکو

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

۸	۴	۵	۱	۷	۲	۳	۶	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰

جدول کلمات متقاطع

۱- از آریزان - مجرای فرعی روده کور ۲- عادت - ماه نهم میلادی - نوعی سوپاپ لاستیک دوچرخه که در موقع باز شدن به‌طور خودکار باز و بسته می‌شود ۳- اعداد گنگ در ریاضی - شامل همه می‌شود- پست فطرت - مادر ترکی ۴- مقابل کمتر - آخرین حاکم آل بویه ۵- رودی در آلمان - دفاع فوتبال - مواد ریز حاصل از خرد شدن سنگ‌ها - مقابل خوب ۶- از آثار تاریخی کرمانشاه - هادی ۷- موضوع و زمینه - میان و بین - حلقه فلزی کنار زین اسب - از حیوانات درنده ۸- صفت جای مطبوع - حالت سکون - نوعی رشته ۹- موسیقی دان آلمانی - بوی خوش - سخت‌وشدید- حرف انتخاب ۱۰- مخفی شدن - از حکومت‌های محلی در تاریخ کهن ایران ۱۱- قلب - آزاد - بله‌روسی - گاوآهن ۱۲- خزنده خانگی - شهری در ایالت ایلینوی آمریکا ۱۳- خوگرفتن - کشوری آسیایی - شامل شدن - شاعر مسافر ۱۴- شیرجه - راکد و غیر جاری - دوستی ۱۵- از واحدهای مسافت - آخرش هیچ کاره است!

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

دانستنی‌ها

واقعیت‌هایی درباره آمپول اوزمپیک

اوزمپیک نام تجاری داروی سمگلوتید (Semaglutide) است که به‌صورت تزریقی هفته‌ای یکبار برای درمان دیابت نوع ۲ و کنترل قند خون تجویز می‌شود. این دارو به گروه آگونیست‌های گیرنده GLP-۱ تعلق دارد و به‌عنوان یکی از پیشرفته‌ترین داروهای کنترل دیابت شناخته می‌شود. علاوه بر کنترل قند خون، مطالعات اخیر نشان داده‌اند که اوزمپیک می‌تواند فواید مهمی برای سلامت قلب و کاهش ریسک سکته داشته باشد.

مکانیسم اثر

سمگلوتید، ماده فعال اوزمپیک، به گیرنده‌های GLP-۱ در بدن متصل می‌شود. این گیرنده‌ها در پانکراس و دستگاه گوارش حضور دارند و فعال شدن آن‌ها باعث موارد زیر می‌شود: افزایش ترشح انسولین وابسته به گلوکز، کاهش ترشح گلوکاگون (هورمون افزایش دهنده قند خون)، کاهش سرعت تخلیه معده که به کنترل اشتها کمک می‌کند، کاهش وزن به واسطه کاهش اشتها و مصرف کالری کمتر. به این ترتیب، اوزمپیک نه تنها قند خون را کاهش می‌دهد، بلکه به کاهش وزن و بهبود پارامترهای متابولیک کمک می‌کند. یکی از مهم‌ترین مزایای اوزمپیک که در مطالعات بالینی اخیر برجسته شده، تأثیر مثبت آن بر سلامت قلب و کاهش خطر عوارض قلبی و عروقی است.

کاهش بیماری‌های قلبی

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که سمگلوتید می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی ریسک سکته قلبی، سکته مغزی و مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. در یک مطالعه بیماران دیابتی که اوزمپیک مصرف کردند در مقایسه با گروه دارونما، ۲۶ درصد در صد کاهش در ریسک عوارض قلبی عروقی مشاهده کردند. این دارو همچنین باعث کاهش فشارخون و بهبود سطح چربی‌های خون (کاهش LDL و افزایش HDL) می‌شود که به سلامت رگ‌ها کمک می‌کند.

کاهش وزن

کاهش وزن ناشی از اوزمپیک، یکی دیگر از فاکتورهای مهم بهبود سلامت قلب است. چاقی یکی از عوامل اصلی ابتلا به فشارخون بالا، دیابت و بیماری‌های قلبی است. کاهش وزن در نتیجه مصرف اوزمپیک می‌تواند بار کاری قلب را کاهش دهد و خطر سکته را کمتر کند.

عوارض جانبی

هر دارویی ممکن است عوارضی داشته باشد و اوزمپیک نیز مستثنی نیست. برخی عوارض شایع اوزمپیک شامل موارد زیر است: تهوع، استفراغ و اسهال (در هفته‌های اول مصرف بیشتر دیده می‌شود). کاهش اشتها و کاهش وزن. احتمال کمبود ویتامین B۱۲ در مصرف طولانی مدت. خطر نادر التهاب پانکراس (پانکراتیت). ممکن است در برخی بیماران باعث تغییر ضربان قلب شود (بسیار نادر).

موارد احتیاط

مصرف اوزمپیک باید تحت نظر پزشک و با بررسی کامل سابقه بیماری و داروهای مصرفی باشد. بیماران با سابقه پانکراتیت باید با احتیاط دارو را مصرف کنند. بررسی منظم ویتامین B۱۲ در مصرف‌کنندگان طولانی مدت توصیه می‌شود. اوزمپیک به هیچ وجه جایگزین رژیم غذایی و ورزش سالم نیست. این دارو می‌تواند به کاهش چربی‌های مضر خون کمک کند که همه این عوامل باعث کاهش عوارض قلبی و عروقی می‌شوند. با این حال، مصرف اوزمپیک باید تحت نظر پزشک باشد و همراه با رعایت سبک زندگی سالم انجام شود. اوزمپیک (سمگلوتید) یکی از داروهای گروه آگونیست‌های گیرنده GLP-۱ است که برای درمان دیابت نوع ۲ و بهبود کنترل قند خون تجویز می‌شود. این دارو در مطالعات بالینی متعدد نشان داده که می‌تواند علاوه بر کاهش قند خون، به کاهش ریسک بیماری‌های قلبی و عروقی کمک کند. برای مثال، مطالعه، نشان داد که سمگلوتید به‌طور معنی داری خطر رویدادهای قلبی و عروقی مانند سکته قلبی و سکته مغزی را در بیماران دیابتی کاهش می‌دهد. با این حال، گزارش‌هایی از بروز مشکلات قلبی در برخی بیماران مصرف‌کننده این دارو نیز وجود دارد که نیاز به بررسی دقیق دارد. عوامل زیر می‌توانند در بروز این موارد نقش داشته باشند:

ویژگی‌های فردی

بیمارانی که سابقه بیماری‌های قلبی، فشارخون بالا یا سایر بیماری‌های مزمن دارند، ممکن است در مواجهه با دارو دچار عوارض جانبی یا تشدید بیماری شوند. در چنین شرایطی، دارو می‌تواند به صورت غیرمستقیم یا از طریق تداخلات دارویی، بر عملکرد قلب تأثیر بگذارد.

تداخلات دارویی

مصرف همزمان اوزمپیک با برخی داروهای قلبی، فشارخون یا ضد انعقادها ممکن است منجر به تغییرات ناخواسته در اثرات درمانی و بروز عوارض قلبی شود. در نتیجه، پایش دقیق و تنظیم دوز داروها توسط پزشک ضروری است. گرچه نادر است، برخی بیماران ممکن است واکنش‌های غیرمعمولی به اوزمپیک داشته باشند که باعث بروز علائم قلبی مانند تپش قلبی، فشارخون غیرطبیعی یا درد قفسه سینه شود. این موارد نیازمند ارزیابی تخصصی و در صورت لزوم توقف مصرف دارو است.

سایر عوامل مؤثر

بروز بیماری‌های قلبی در بیمارانی که اوزمپیک مصرف می‌کنند، ممکن است تحت تأثیر عوامل دیگری مانند سبک زندگی، رژیم غذایی، استرس و یا سایر بیماری‌ها باشد که در برخی موارد به اشتباه به دارو نسبت داده می‌شود. اگرچه داده‌های گسترده و معتبر نشان می‌دهند که اوزمپیک در کنترل دیابت و کاهش خطر بیماری‌های قلبی مفید است، بروز عوارض قلبی در برخی بیماران نیازمند بررسی دقیق‌تر است. مهم‌ترین توصیه این است که بیماران مصرف‌کننده این دارو تحت نظارت مستمر پزشک باشند و هرگونه علامت غیرطبیعی قلبی را به سرعت گزارش دهند. خودداری از قطع ناگهانی دارو و مشورت با پزشک در هر مرحله، کلید حفظ سلامت و مدیریت مؤثر بیماری است.