

دانستی‌ها

پاسخ به باورهای غلط درباره MS

یک متخصص مغز و اعصاب، به چند باور غلط درباره بیماری MS مثل کوری، فلج شدن، نازایی و صعب‌العلاج بودن، پاسخ داد. سرور عدوانی، اظهار کرد: اینکه مبتلایان به MS نمی‌توانند ازدواج کنند و یا فرزند بچه‌دار شدن نشان دهنده مشکل است، باوری کاملاً اشتباه است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی افزود: با توجه به اینکه بیشتر مبتلایان به MS معمولاً در سن پایینی درگیر این بیماری می‌شوند و یا هنوز به سن باروری نرسیده باشند ممکن است این موضوع برای این افراد نگران‌کننده باشد، این باور از اساس اشتباه و بیماران مبتلا به MS هیچ مشکلی برای ازدواج ندارند و تحت نظر پزشک به راحتی می‌توانند مادر یا پدر شوند. درباره احتمال ابتلای فرزندان مبتلا به MS نیز توضیح داد: مبتلایان به این بیماری باید این نکته را مد نظر داشته باشند که شاید نوزادانی که از پدر و مادر مبتلا به MS متولد می‌شوند ریسک بیشتری از نظر ابتلاء به این بیماری در مقایسه با سایر افراد جامعه داشته باشند ولی به این شکل نیست که این احتمال درصد بالایی را به خود اختصاص دهد. این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه برخی طیف‌های بیماری MS می‌تواند از طریق وراثت منتقل شود، توضیح داد: تا زمانیکه آزمایش‌های ژنتیک انجام نشده، هیچ فردی نمی‌تواند درباره ریسک ابتلای بالای سایر افراد خانواده به این بیماری نظر قطعی دهد. عدوانی با تاکید بر اینکه مساله‌ای که درباره MS مدنظر است فارغ از مسائل ژنتیکی موضوعات محیطی است، اضافه کرد: در نهایت علت اصلی این بیماری و خیلی از فاکتورهای ابتلاء به آن هنوز شناخته نشده است، وی بیان داشت: MS با توجه به درمان‌های نوینی که وجود دارد به میزان قابل توجهی قابل کنترل است، در حال حاضر بخش عمده‌ای بیماران به‌صورت موفقیت‌آمیز درمان شده و به زندگی عادی برمی‌گردند. عدوانی گفت: MS احتمال حملاتی به سیستم عصبی را در پی دارد یا حتی بیماران به‌صورت موقتی دچار تاری دید، ضعف اندام‌ها، اختلال تعادل و دوبینی می‌شوند ولی با درمان به موقع علائم‌ها به میزان بسیار بالایی و در بیشتر موارد به صورت کامل برطرف می‌شود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تاکید کرد: MS قابل کنترل است و هنوز دارویی نداریم که بیمار استفاده کند و به‌طور کلی درمان شود به‌طور مثال بیماران دایمی تا آخر عمر باید داروهای خود را استفاده کنند و اگر دارو را قطع کنند قطعاً مشکلات جدی خواهند داشت. این متخصص مغز و اعصاب تاکید کرد: MS و درمان‌های آن وابسته به درمان مؤثر در سال‌های اول شیوع بیماری است، به این شکل که در صورت تشخیص به موقع اگر درمان‌ها به موقع انجام شود حتی امکان خاموش شدن این بیماری نیز وجود دارد یا در آینده فرد مبتلا کمتر دچار عوارض خواهد شد. وی درباره باور اشتباه دیگری با این عنوان که بیماران مبتلا به MS نباید مواد غذایی که طبع سرد دارد را استفاده کنند، اظهار کرد: از نظر علمی و تحقیقاتی هیچ موضوعی مبنی بر اینکه ماده غذایی در کنترل و یا عود بیماری اثر دارد تأیید نشده است، در نتیجه رژیم‌های سخت غذایی می‌تواند بدن بیمار را ضعیف کرده و مانع رسیدن مواد مغذی به بدن شود بنابراین تنها توصیه این است که مبتلایان به MS رژیم غذایی سالم داشته باشند. عدوانی در پایان توصیه کرد: عاداتی مثل سیگار کشیدن، استفاده از قلیان می‌تواند سیر بیماری را شدیدتر کند و تشدید حملات را در پی خواهد داشت بنابراین توصیه اکید ترک مواد دخانی است.

عواملی که باعث بروز سکته مغزی می‌شود



اینفوگرافیک: آرمان ملی

سکته مغزی، مرگ ناگهانی بافت مغز است. این عارضه به دو علت کلی ایجاد تنگی و انسداد در رگ‌های خون رساننده به مغز و بروز خونریزی در اثر آسیب عروقی در مغز بروز می‌کند. ذکر این نکته مهم است که بیشتر سکته‌های مغزی به علت لخته خون در مغز ایجاد می‌شوند اما فشار خون بالا، کلسترول بالا، چاقی، دیابت و استعمال سیگار، بزرگ‌ترین عوامل خطر ابتلا به سکته مغزی هستند. هر چند عوامل کمتر شناخته شده‌ای نیز در این میان وجود دارد که شاید کمتر در مورد ارتباط آنها با سکته مغزی، شنیده باشید

کاهش کیفیت خواب



مطالعات نشان داده هم خواب بیش از حد و هم کمبود خواب با خطر ابتلا به سکته مغزی رابطه دارند. خواب کمتر از شش ساعت در شب، خطر ابتلا به سکته مغزی را چهار برابر افزایش می‌دهد. کمبود خواب باعث افزایش التهاب در بدن و افزایش تولید هورمون‌های استرس، افزایش فشار خون و قند خون می‌شود.

کاهش بهداشت دهان و دندان



استفاده از مسواک و نخ دندان تنها برای جلوگیری از مشکلات دهان و دندان نیست. این کار باعث حفظ سلامت سیستم قلبی و عروقی شده و احتمال سکته مغزی را نیز به دنبال آن کاهش می‌دهد. باکتری‌های موجود در لثه می‌توانند به جریان خون رفته و باعث التهاب رگ‌های خونی و سایر مشکلات سلامت شوند.

ضربان نامنظم قلب



فیبریلاسیون دهلیزی یا ضربان قلب نامنظم درمان نشده، خطر مرگ ناشی از مشکلات قلبی و عروقی را دو برابر می‌کند و احتمال ابتلا به سکته مغزی را نیز بالا می‌برد. اکثریت قریب به اتفاق کسانی که دچار ضربان قلب نامنظم هستند، از وجود آن بی‌خبرند.

مصرف طولانی آنتی‌بیوتیک



مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها به مدت دو ماه یا بیشتر، خطر ابتلا به مشکلات قلبی و عروقی و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. باکتری‌های خوب روده در نتیجه مصرف بیش از حد آنتی‌بیوتیک‌ها از بین می‌روند و این تغییر در میکروبیوم روده‌ها، باعث افزایش التهاب، تنگ شدن رگ‌های خونی و بیماری‌های قلبی می‌شود.

یادداشت

علت ترس کودکان



علی اکبری
روانشناس

علت ترس کودکان ریشه در سال‌های اولیه زندگی آن‌ها دارد چرا که وابستگی بیشتری به والدین خود دارند. یا در موقعیت‌هایی که مادر یا پدر، فرزند را به طریقی گول می‌زنند تا بتواند تنهایی بیرون برود ممکن است کم‌کم ترس در کودک ایجاد شود که شاید دوباره مادر یا پدر این عمل را تکرار کند و این ترس ممکن است در کودک ماندگاری پیدا کند. گاهی اوقات ترس کودکان ممکن است ریشه در ترس‌های خانواده داشته باشد، برای مثال وقتی می‌بیند که خواهرش از الکلنگ می‌ترسد او هم می‌ترسد و آن رفتار را تکرار می‌کند و گاهی نیز کودک با دیدن آسبکی که فرد دیگری می‌بیند ترس در او ایجاد می‌شود برای مثال هنگامی که می‌بیند مادرش از پله افتاد و پیش صدمه دید از آن پس هنگام پایین رفتن از پله‌ها می‌ترسد. رفتار کودک به‌خصوص در سال‌های اولیه متأثر از رفتار والدین و پس از آن نیز با رفتن کودک به مدرسه گروه همسالان و معلم نیز روی رفتار کودک تأثیر می‌گذارد، بنابراین پدر و مادر ابتدا باید بعضی موقعیت‌هایی که کودک باید در آن احتیاط کند را برای او شرح دهند اما به‌گونه‌ای نباشد که کودک دچار ترس شدید شود. والدین نباید به احساسات کودک خود بی‌توجه باشند یا اینکه مثلاً ترس از رفتن به جایی دارد او را سرزنش نکنند بلکه با گوش کردن به حرف‌های کودک و جویاشدن علت ترس او، کودک خود را راهنمایی کرده و بهتر است در موقعیت‌هایی که کودک دچار ترس می‌شود کنار او بوده و سعی در آرام کردن و توجیه او کنیم تا کودک بتواند ترس و اضطراب خود را پشت سر بگذارد. گروه همسالان نیز در ترس کودکان نقش دارند، معلمان باید این مواردی که در ترس کودکان مؤثر است را برای والدین شرح دهند و به آنان کمک کنند تا در موقعیت‌هایی که کودک دچار ترس می‌شود به او آموزش داده شود. مورد دیگر در فیلم‌هایی که کودک تماشا می‌کند والدین دقت لازم را داشته باشند، بعضی فیلم‌ها و انیمیشن‌ها باعث ایجاد ترس و وحشت در کودک شده و تأثیرات منفی روی کودکان می‌گذارند. می‌توانیم با نقاشی یا بازی ترس کودک را از بین ببریم برای مثال کودکی که از خرگوش می‌ترسد مادر می‌تواند با عروسک خرگوشی یا بازی کند تا ترس کودک را از بین ببرد. والدین در مواردی بهتر است از یک روانشناس کودک کمک بگیرند.

زنان سیگاری زودتر درگیر بیماری‌های ریه می‌شوند

همایش روز جهانی بیماری‌های مزمن انسدادی ریه در بیمارستان شریعتی برگزار شد. احمد رضا جمشیدی رئیس بیمارستان شریعتی، گفت: بیماری‌های انسدادی سالانه ۳۲۹ میلیون نفر را در جهان مبتلا می‌کنند و باعث ناتوانی و تنگی نفس در افراد می‌شود و این در حالی است که پیشگیری می‌تواند بسیار به مؤثر باشد. در ادامه، ام‌البین پانژاد رئیس بخش ریه بیمارستان شریعتی، به بررسی تأثیر مصرف دخانیات در بانوان پرداخت و

گفت: متأسفانه استناد عوارض مصرف سیگار همچون بیماری‌های انسدادی و سرطان در بانوان به مراتب بیشتر از آقایان است و این در حالی است که مصرف سیگار در بانوان با شیب تندتری در حال افزایش است و با توجه به نقش بانوان در جامعه این موضوع نیازمند تأمل بیشتری است. وی افزود: بخشی از قربانیان دخانیات، بانوان و کودکانی هستند که در معرض دود درجه ۲ سیگار قرار می‌گیرند.

مهمترین علائم «سینوزیت»

یک عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، گفت: سینوزیت نوعی التهاب در فضا‌های سینوس‌هاست که شیوع آن در فصل سرد افزایش می‌یابد. دکتر علی گلجانیان تریزیری مهمترین علائم سینوزیت را در پیشانی و صورت، کاهش حس بویایی، گرفتگی بینی، ترشحات سبز رنگ بینی، احساس پری و سنگینی صورت و تب بالای ۳۸.۵ درجه عنوان کرد. وی شست‌وشو با سرم نمکی، تجویز آنتی‌بیوتیک‌ها و همچنین قطره بینی

توسط پزشک را از مهم‌ترین راه‌های درمان سینوزیت معرفی کرد. این متخصص گوش و بینی، یادآور شد: سینوزیت به سه نوع مزمن، تحت حاد و حاد تقسیم می‌شود. دکتر گلجانیان با بیان اینکه در بسیاری از کشورها سینوزیت مهمترین علت غیبت کارمندان از محل کار است، گفت: افراد در صورت عدم کاهش تب و بهبود علائم، ۴۸ ساعت پس از شروع درمان باید مجدداً به پزشک مراجعه کنند.

شیوع بیماری‌های تنفسی با سرد شدن هوا

معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت آخرین وضعیت شیوع بیماری‌های ویروسی فصلی را تشریح و تاکید کرد: حتی کسانی که بیمار نیستند، در صورت حضور در اماکن شلوغ و پرازدحام لازم است ماسک بزنند. دکتر بابک عشرتی در گفت‌وگو با ایسنا، گفت: امسال هم مانند همه سال‌های پیش از بروز کرونا، از مهرماه شاهد افزایش موارد بیماری‌های تنفسی که بیشتر هم با تشخیص آنفلوآنزا است، بودیم. این روند ادامه دارد و انتظار داریم که تا بهمن ماه یا اسفندماه ادامه داشته باشد. وی افزود: در حال حاضر نیز با توجه به آزمایشات و نظام دیده‌وری که وجود دارد حدود ۲۸ درصد نمونه‌هایی که آزمایش می‌شوند آنفلوآنزا، ۱۲ درصد کرونا و مابقی موارد هم سایر ویروس‌ها هستند. او با تاکید بر اینکه این روند کاملاً قابل انتظار بوده است، بیان کرد: اتفاق عجیبی رخ نداده است ولی با سردتر شدن هوا امکان دارد که بیماری‌های تنفسی هم افزایش پیدا کنند. معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، ادامه داد: مانند هر ساله رعایت بهداشت فردی، عدم حضور مبتلایان به بیماری در جوامع، استفاده از ماسک در اماکن پرترجمه و... توصیه می‌شود. وی با تاکید بر اهمیت پوشش ماسک در مبتلایان به بیماری‌های تنفسی جهت جلوگیری از انتقال بیماری به سایرین، در عین حال گفت: حتی کسانی که بیمار نیستند نیز در صورت حضور در اماکن شلوغ و پرازدحام باید ماسک بزنند. وی با اشاره به اینکه زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوآنزا گذشته است، اظهار کرد: با این حال هنوز هم امکان تزریق واکسن تا بهمن ماه وجود دارد و ما توصیه می‌کنیم افراد پرخطری که تاکنون واکسن نزده‌اند مانند زنان باردار، سالمندان، مبتلایان به بیماری‌های زمینهای و... حتماً نسبت به تزریق واکسن اقدام کنند. عشرتی با بیان اینکه برخی از مبتلایان ممکن است بدون علائم باشند اما بتوانند ویروس را انتقال دهند، تصریح کرد: در مورد مبتلایان علامت‌دار توصیه اول ما ماندگاری در منزل تا زمان بهبودی علائم است. وی افزود: علائمی که از آن صحبت می‌کنیم یعنی سوزش گلو، آبریزش بینی، تب و بدن درد که در بیماری‌های حاد تنفسی به‌ویژه آنفلوآنزا بروز می‌یابد و تا زمانی که فرد مبتلا این علائم را داشته باشد باید در خانه استراحت کند تا بیماری را به سایرین انتقال ندهد. با ماندن در خانه به کاهش طول دوره بیماری و کاهش عوارض بیماری کمک می‌کند. معاون فنی مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تاکید کرد: معمولاً مواردی که کارشان به بستری در بیمارستان می‌رسد، بیشتر کسانی هستند که بیماری زمینهای دارند و یا سیستم ایمنی بدنشان ضعیف است. در واقع مبتلایان به دیابت و فشار خون، افراد مسن و زنان باردار باید بسیار مراقبت کنند؛ چون ممکن است در صورت ابتلا شرایط شدیدی از بیماری را تجربه کنند.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- عروسک کنار «سارا»- تدبیر ۲- این ساز قدیمی بیش از یک‌هزار سال قدمت دارد- کتف- محروم از شنوایی
۳- ضمیر بیگانه- رخسار- درپناه- ماضی «شدن»-۴- پزشک نامی دربار فراعنه مصر- جاروی دسته‌دار- جویاش هوی
۵- فیلمی از داریوش مهرجویی- دوربین اینترنتی- نظیر ۶- سخنان راه‌مبایی- دارای نظم و ترتیبی خوشایند- چله کمان ۷- محور- بشارت‌دهنده- کشوری در آفریقا
۸- دانه خوشبو- نخستین پادشاه هخامنشی- روداروپایی
۹- کوچک‌ترین کشور شمال آفریقا- فیلم نگاه ارضی- مارال ۱۰- نام «یاسنی» بانوی بازیگر ایرانی- قندیشگر- بلافاصله ۱۱- چاشنی صبحانه- مخفف «سازمان ملی هواوردی و فضایی آمریکا»- کمیتی برای اندازه‌گیری جریان ۱۲- کاستی و نقص- شهرزادی- ورزشی رزمی
۱۳- از چمنندی- آماس پوست از سوختگی- شور، آشوب- واحد سطح ۱۴- اهل کشور فلاسفه- باجناب- فیلمی از رحیم بهبودی ۱۵- سرکش و نافرمان- جاده شمالی

حل جدول ۱۷۰۹

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

جدول سودوکو

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

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

شماره ۱۷۱۰

عمودی

۱- خیابانی در تهران- پایه‌گذار صفویان ۲- پدر غرب- رویای همیشگی خرس‌ها- بعضی از بر تشخیص ندهند- ۳- حرف مفعولی- دید و نظر- پسر روی کهنگی ۴- حباب- مخفف که او- کمک به آنان را قرآن کریم سفارش کرده است ۵- به‌یکباره- همدم، یار- فریاد ۶- موزه- محصولاتی با این عنوان پوست را به جذب آب بیشتر وادار کرده و منجر به شفافیت آن می‌گردند- از توابع «بلو» خوزستان ۷- مخفف آواز- مرکز فلزی- نام «مارکس» فیلسوف آلمانی ۸- در دست راننده- علم‌الآنساب- چرک بدن ۹- اشعه رونتگن- مار خطرناک- از پهلویی به پهلوی دیگر شدن ۱۰- فوری- نوعی از نرم‌افزارها- شهر عراق ۱۱- می‌گویند نیمی از دیدار است- علم نجوم- فراتر از گرم ۱۲- فحش- پاره کردن- گذرگاه سیل ۱۳- پول کشور آفتاب تابان- یاری‌دهنده- قاره زرد- فتنه‌جو ۱۴- یکی قدیمی‌ترین شهر خوزستان- یادداشت- غلام- لکت زبانی ۱۵- فیلمی از حسین دوماری- به هیچ وجه

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