دانستنی‌ها

انواع «صرع» را بشناسیم

صرع نام عمومی یک اختلال در مغز است. اگر کسی دو یا چند بار دچار حمله صرع شود، برای او بیماری صرع تشخیص داده می‌شود. بیماری صرع بر پایه علائم و نشانه‌های هنگام وقوع حمله صرع، به انواع گوناگون تقسیم می‌شود. شناخته‌شده‌ترین نوع حمله صرع «تشنج» است، اما حمله صرع شکل‌های بسیار متنوع دیگری هم دارد. ممکن است در یک فرد مبتلا به صرع، حمله صرع یکنواخت نباشد و در چندین شکل مختلف ظاهر شود. حمله صرع عبارت است از: وقوع موقت علائم و نشانه‌هایی به دلیل فعالیت الکتریکی همزمان یا بیش از حد طبیعی در سلول‌های عصبی مغز. گاهی سایر بیماری‌ها یا مشکلات، علائمی مشابه حمله صرع به وجود می‌آورند. پزشک متخصص مغز و اعصاب بر پایه توضیحات اطرافیان و فرد بیمار تشخیص می‌دهد که این علائم حمله صرع بوده یا از مشکل دیگری ناشی می‌شود و فقط به حمله صرع شباهت دارد. تشخیص تشنج شاید آسان باشد؛ زیرا در حالت بروز تشنج ممکن است فرد به زمین بیفتد، تکان و لرزش داشته باشد و حتی هوشیاری خود را از دست بدهد. این فرد به کمک‌های اولیه صرع نیاز دارد. اما شناختن سایر انواع حمله صرع همیشه آسان نیست. کسی که دچار حمله صرع می‌شود ممکن است فقط گیج و منگ باشد یا گاهی چنین به نظر برسد که به جایی خیره شده اما در واقع، در حال پشت سرگذاشتن یک حمله صرع است.

طبقه‌بندی

برای تعیین نوع حمله صرع ۳ نکته اهمیت بسیاری دارند. اگر بتوانیم به پزشک بگوییم حمله صرع چگونه آغاز شده، او می‌فهمد کدام ناحیه از مغز آغازکننده فعالیت الکتریکی بیش از حد طبیعی است. دانستن نحوه آغاز حمله صرع در انتخاب درمان درست، بسیار تعیین‌کننده است. میزان هوشیاری فرد هنگام وقوع حمله صرع در تعیین نوع صرع اهمیت زیادی دارد. همچنین، این شاخص در رعایت نکات ایمنی فردی هنگام انجام زندگی روزمره بسیار مهم هستند. وجود یا عدم وجود علائم حرکتی هنگام بروز حمله صرع در تقسیم‌بندی صرع و تشخیص نواحی درگیر مغزی اهمیت دارند طبق نظر پزشکان متخصص امکان تشخیص همه انواع صرع وجود ندارد، بنابراین فقط به مهم‌ترین انواع صرع اشاره می‌کنیم.

جنرالیزه

صرع جنرالیزه که به آن صرع جنرال یا صرع عمومی هم گفته می‌شود، هر دو نیمکره مغزی را درگیر می‌کند. دو نوع مهم صرع جنرالیزه را با هم مرور می‌کنیم.

ابسانس

ابسانس که به عنوان صرع پتی‌مال، صرع غیابی یا صرع غایب هم نامگذاری شده است، یکی از انواع صرع جنرالیزه به شمار می‌رود. پلک زدن بسیار سریع یا خیره ماندن در هوا (بدون تمرکز روی جسمی مشخص) از علائم شاخص صرع ابسانس هستند.

تونیک-کلونیک

این نوع صرع که به آن صرع گراند مال هم گفته می‌شود، شناخته‌شده‌ترین نوع صرع به شمار می‌رود. علائم شاخص صرع تونیک-کلونیک تشنج است و علائم آن عبارتند از: فریاد بلند به ویژه در ابتدای حمله. از دست دادن هوشیاری. به زمین افتادن. حرکات سریع عضلات یا گرفتگی عضلات. پس از اتمام تشنج، فرد ممکن است به شدت احساس خستگی کند.

کانونی

صرع کانونی با نام‌های صرع پارشیال یا صرع فوکال هم خوانده می‌شود. در صرع کانونی، همه مغز درگیر نیست و فقط ناحیه یا کانون خاصی از مغز باعث ایجاد علائم صرع می‌شود. سه نوع مهم صرع کانونی را با هم مرور می‌کنیم.

کانونی ساده

در این نوع صرع، ناحیه کوچکی از مغز درگیر فعالیت الکتریکی بیش از حد سلول‌های عصبی می‌شود. علائم مهم صرع کانونی ساده ممکن است به صورت یک حرکت ناگهانی و کوتاه در بدن یا به صورت تغییراتی در یکی از حواس بدن ظاهر شود، مانند حس ناگهانی یک بو یا طعم عجیب.

کانونی مرکب

این نوع صرع که صرع فوکال مرکب هم نامیده می‌شود، شخص را دچار گیجی و منگی می‌کند. فرد مبتلا، در هنگام حمله صرع برای حدود چند دقیقه توانایی پاسخ دادن به پرسش‌ها یا امکان یافتن جهت و درک موقعیت خود را ندارد.

نکته

نوشیدنی‌های مفید برای کودکان

در کنار همه گزینه‌های مناسبی که می‌توانید به عنوان نوشیدنی مفید برای کودکان در نظر بگیرید، انتخاب بعضی نوشیدنی‌ها نه تنها هیچ فایده‌ای برای بچه‌ها ندارد، بلکه می‌تواند مضر باشد و سلامت آنها را به خطر بیندازد. کودکان زیر ۶ ماه، حتما باید فقط شیر مادر بخورند. کودکانی که ۶ تا ۱۲ ماه دارند، می‌توانند در طول روز، در کنار شیر مادر، آب هم بنوشند و کودکان بالای یک سال می‌توانند نوشیدنی‌های متنوع بنوشند. نوشیدنی‌های انرژی‌زا معمولا حاوی گلوکز یا قند، کافئین، ترکیبات گیاهی، شیرین‌کننده‌ها و سایر مواد هستند که اثرات آنها بر کودکان ناشناخته است. بنابراین باید از مصرف اینگونه نوشیدنی‌ها توسط کودکان جلوگیری شود. نوشیدنی‌های رژیمی یا بدون قند حاوی شیرین‌کننده‌های مصنوعی و تقویت‌کننده‌های طعم هستند که غیرمغذی محسوب می‌شوند و عوارض جانبی متعددی دارند. یک لیوان کوچک آب میوه خانگی همچنین می‌تواند راهی برای دریافت یکی از ۴ یا ۵ وعده میوه و سبزیجات مورد نیاز کودک طی روز باشد، ولی باز هم خود میوه بدون شک مفیدتر از هر نوع آب میوه‌ای است. چای منبع آنتی اکسیدان است و برای سلامت بدن کودک مفید است، اما کافئین موجود در چای برای سلامت بدن کودک مناسب نیست. برای آن‌که کافئین موجود در چای به بدن کودک آسیب وارد نکند، در طول روز بیشتر از یک چهارم لیوان چای به کودک خود ندهید. حتی می‌توانید چای را با شیر مخلوط کنید. دمنوش‌های گیاهی ارزش غذایی ندارند و بیشتر خواص درمانی دارند که مصرف آن برای کودکان اصلا توصیه نمی‌شود. کودکان کوچک‌تر از ۱۲ ماه: آب میوه مصرف نکنند. کودکان ۱ تا ۳ ساله: حداکثر نصف لیوان. کودکان ۴ تا ۶ ساله: حداکثر سه چهارم لیوان. کودکان ۷ ساله و بالاتر: حداکثر یک لیوان.

ناشتا شیر نخورید

شیر گاو سرشار از مواد مغذی مهم مانند کلسیم، پروتئین و ویتامین‌های مختلف و یک ماده غذایی فوق‌العاده است. کلسیم موجود در آن به تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها کمک می‌کند و پروتئین به رشد و ترمیم ماهیچه‌ها کمک می‌کند. علاوه بر این، سرشار از ویتامین‌هایی مانند D و B12 است که به ترتیب جذب کلسیم را افزایش داده و عملکرد عصبی سالم و تولید سلول‌های خونی را حفظ می‌کند. اما، آیا مصرف این شیر با معده خالی اشکالی ندارد؟ بسیاری از مردم روز خود را با یک لیوان شیر گاو با معده خالی شروع می‌کنند اما، مطالعات نگرانی‌هایی را ایجاد کرده‌اند که آیا این سالم‌ترین راه برای شروع روز شما است یا خیر.

مشکلات گوارشی

شروع روز خود با یک لیوان شیر ممکن است منجر به مشکلات گوارشی شود و علائمی مانند نفخ، گاز و حتی اسهال به دنبال داشته باشد، زیرا شیر سرشار از لاکتوز است که پردازش معده برای برخی افراد، به‌ویژه با معده خالی، دشوار است.

تداخل با جذب مواد مغذی

کلسیم موجود در شیر با مواد مغذی مانند آهن و روی تداخل دارد و ممکن است از جذب این مواد معدنی ضروری جلوگیری کند. با گذشت زمان، این وضعیت می‌تواند منجر به کمبود مواد غذایی شود.

آسم

مصرف شیرگاو با معده خالی ممکن است تولید مخاط در دستگاه تنفسی را در برخی افراد افزایش دهد که ممکن است شرایطی مانند آسم یا سینوزیت را تشدید کند و باعث مشکلات تنفسی شود. بهتر است شیر را اول صبح با معده خالی مصرف نکنید. این خطرات بالقوه را در نظر داشته باشید و قبل از ایجاد چنین روتینی به واکنش بدن خود توجه کنید و با متخصص تغذیه مشورت کنید.

افزایش وزن

شیر سرشار از کالری است و زمانی‌که به شکل ناشتا صبح زود مصرف شود می‌تواند به افزایش وزن کمک کند. کالری اضافی موجود در شیر ممکن است وقتی به عنوان اولین ماده پردازش می‌شود، به‌طور موثر مصرف نشود و کالری دریافتی شما را افزایش دهد.

واکنش‌های آلرژیک

افرادی که مستعد ابتلا به آلرژی یا حساسیت ناشی از پروتئین‌های موجود در شیر گاو هستند، ممکن است هنگام مصرف اول صبح، واکنش‌های نامطلوبی مانند کهیر، خارش یا در موارد شدید، علائم دیگر را تجربه کنند.

یادداشت

مسواک معمولی بهتر است یا برقی؟

پروین باستانی
دندانپزشک

برای حفظ سلامت دهان و دندان خود روزانه حداقل ۲ بار از مسواک و یکبار از نخ دندان استفاده کنید. مسواک زدن باید یکبار قبل از خواب شبانه و یکبار نیز در طول روز انجام شود و به طور معمول هر بار حدود دو دقیقه مسواک زدن طول بکشد. تمیزکردن دندان‌های کودکان باید از زمان مشاهده اولین دندان شیری در دهان آن‌ها آغاز شود. برای این کار می‌توان از گاز استریل یا پارچه تمیز، مسواک نرم یا مسواک انگشتی استفاده کرد. پس از رویش دندان‌های خلفی (عقبی) کودک دیگر نباید از گاز یا پارچه برای تمیزکردن دندان‌ها استفاده کرد بلکه باید مسواک نرم را به کار برد. تا زمانی که کودک به تنهایی قادر نیست به روش صحیح دندان‌هایش را مسواک بزند باید با کمک و نظارت والدین مسواک زدن انجام شود. در صورتی‌که مسواک زدن به روش صحیح انجام شود، هر دو نوع مسواک (معمولی یا برقی) مؤثرند و نکته مهم این است که به طور مرتب و به شیوه صحیح لثه و دندان‌ها تمیز شوند. در صورتی‌که افراد به هر علتی در نگهداشتن دسته مسواک مشکل داشته باشند، می‌توان از وسایل کمکی برای نگه‌داشتن مسواک یا از مسواک برقی استفاده کرد.

ویژه

سلامت دهان و دندان با گل محمدی

گل محمدی که با نام گلسرخ نیز شناخته می‌شود، از دیرباز به عنوان یکی از قدیمی‌ترین و با ارزش‌ترین گونه‌های گل رز محسوب می‌گردد. این گیاه در صنعت عطرسازی، محصولات زیبایی و بهداشتی نیز نقش مهمی ایفا می‌کند. عصاره گل محمدی یا گلاب، محصولی طبیعی با خواص متعدد است که یکی از کاربردهای قابل توجه آن در بهبود سلامت دهان و دندان، به‌ویژه در مبارزه با بوی بد دهان قرار دارد. این مایع خوشبو می‌تواند به کاهش باکتری‌های مولد بوی بد دهان کمک کند. استفاده از گلاب به عنوان دهان‌شویه طبیعی با قرقره‌کردن آن در دهان، به تمیزکردن و ضدعفونی کردن دهان کمک می‌کند.

کودکان بی‌تحرک با آسیب قلبی مواجه هستند

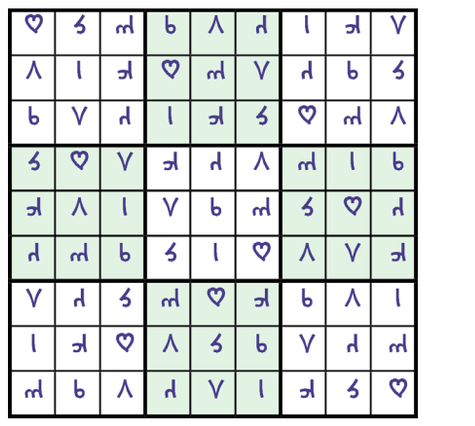
یک بررسی جدید نشان داد: کودکان و نوجوانانی که بی‌تحرک هستند با افزایش خطر حمله قلبی، سکته مغزی و مرگ زودهنگام روبه‌رو هستند. علاوه بر این، محققان دریافتند که فقدان حرکت در بزرگ‌شدن قلب نوجوانان مستقل از سایر عوامل خطر مانند چاقی یا فشار خون نقش دارد. «اندرو آگباجه»، محقق ارشد گفت: «بی‌تحرکی در دوران کودکی یک تهدید سلامتی است که باید جدی گرفته شود.» وی افزود: «نمونه‌هایی از فعالیت‌های بدنی سبک عبارتند از: بازی‌های خارج از منزل، پیاده‌روی، دویدن، پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری تا فروشگاه یا مدرسه، قدم‌زدن در پارک، بازی در جنگل، باغبانی و بازی‌های معمولی مثل بسکتبال، فوتبال و..» برای این مطالعه، محققان فعالیت ۱۷۰۰ جوان را بررسی کردند. در این مطالعه کودکانی که به طور منظم حتی سخت‌تر ورزش می‌کردند، در نتیجه قوی‌ترشدن عضله، توده قلب‌شان حدود ۵ درصد افزایش داشت.

مصرف‌کنندگان سیگار الکترونیکی در معرض فلزات سمی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد نوجوانانی که مرتبا سیگار الکترونیکی دود می‌کنند، خود را در معرض فلزات مضری مانند سرب و اورانیوم قرار می‌دهند. به گفته محققان، قرارگرفتن در معرض سرب و اورانیوم می‌تواند به مغز در حال رشد نوجوانان آسیب برساند و منجر به مشکلات فکری و اختلالات رفتاری شود. این فلزات همچنین خطر مشکلات تنفسی، سرطان و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. دکتر «هانگینگ دای»، سرپرست تیم تحقیق گفت: «استفاده از سیگار الکترونیکی در دوران نوجوانی ممکن است احتمال قرارگرفتن در معرض فلزات را افزایش دهد، که می‌تواند بر رشد مغز و اندام تأثیر منفی بگذارد.» در این مطالعه محققان داده‌های بیش از ۲ میلیون، دانش‌آموزان را بررسی کردند. محققان می‌گویند: «طعم شیرین سیگارهای الکترونیکی می‌تواند اثرات نیکوتین را سرکوب کرده و اثرات تقویت‌کننده آن را افزایش دهد و موجب افزایش پتانسیل اعتیاد شود.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

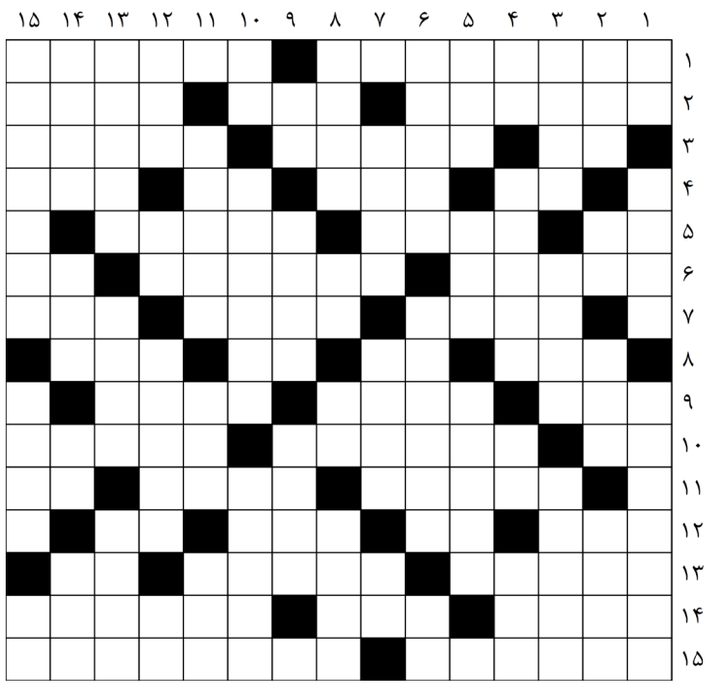
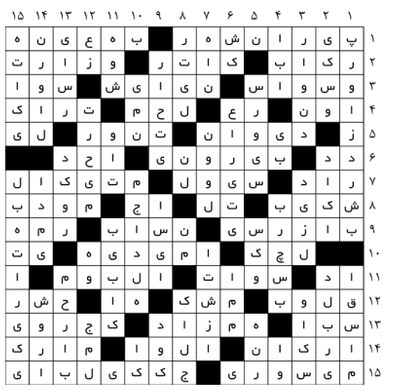
شماره ۱۸۳۴

افقی

۱- آشوب‌طلبی- زمین پر از سنگ ۲- افیون‌وتریاک- عیب‌وعار- مخترع ماشین چمن‌زنی ۳- ویتامین انعقاد خون- تروتازه- قله‌ای در آلمان ۴- می‌دهند تا رسوا کنند- دوست و رفیق- راه میانبر- عدد مجهول ۵- اضطراب و بی‌قراری- بی‌حرکت- از شهرهای عراق ۶- از اقمار مریخ- کنایه از قوی- بله روسی ۷- راه‌رفتن کودکانه- شکننده- پیروسالخورده ۸- از شهرهای مراکش- بالای فرنگی- پنج ترکی- از مصالح ساختمانی ۹- موی نرم- پیوند زناشویی- از پرندگان سخنگو ۱۰- چوب خوشبو- مخترع هواپیمای آبی- یک بیماری پوستی ۱۱- مرتد- نویسنده پرویی- نفس بلند ۱۲- کاکل مرغ- حس بویایی- عدد فرد یک رقمی- نفس چاق ۱۳- گال- صدمه‌دیده- مایه حیات ۱۴- ایالتی در آمریکا- جای قرار و آرام- خلیجی در کانادا ۱۵- از توابع مثلثاتی- از صنایع دستی ایران

عمودی

۱- اشاره به دور- هم‌آهنگ- خرچنگ ۲- پسوند آلودگی- رودی در ایتالیا- مقابل زوج- الهه عشق و زیبایی ۳- دریاچه‌ای در آسیای میانه- امر از تازیدن- بی‌دوام ۴- حرف پوست‌کنده- دقت بیمارگونه- بخیه درشت- دریاچه‌ای در ترکیه ۵- شهر حرم حضرت دانیال نبی(ع)- از افعال ربطی- سریالی از مهران مدیری ۶- دانه به دانه- از پرندگان- از فلزات ۷- علم و فرهنگ- ضد حمله- زدنی بهانه‌جو ۸- جای روشنایی- یک خودمانی- زنده- نوعی ظرف آبخوری ۹- غرور و تکبر- تشنه فریب- ظرف شویی ۱۰- نگهبان گله- فیلمی به کارگردانی و نویسندگی حجت قاسم‌زاده اصل- زیبارویی ۱۱- نام دیگر مریخ- از گل‌های زیبا- جاده و مسیر ۱۲- دریاچه‌ای در لرستان- نام ترکی- در آن هنگام- خرس آسمانی ۱۳- از وسایل نوشیدن آب- اجازه داده شده- سازمان فضایی ۱۴- کندزبان- بعد از غذا می‌خورند- شماومن- جغد ۱۵- رده‌ای از جانوران- تن‌پرور- نمادلاغری!



حل جدول ۱۸۳۳