دانستنی‌ها

حلقه گمشده سردردهای میگرنی کشف شد

نتایج تحقیق جدید روی موش‌ها، مسیر ناشناخته قبلی بین مغز و اعصاب محیطی را کشف کرد که می‌تواند ارتباط بین علائم اورا و سردردهای میگرنی را توضیح دهد. سال‌ها، دانشمندان متعجب بودند که چگونه میگرن می‌تواند باعث ایجاد هاله شود، علائم عصبی کوتاه‌مدت که قبل یا در طول میگرن ایجاد می‌شوند. در حال حاضر، تحقیق بر روی موش‌ها نشان می‌دهد روش تازه کشف‌شده که در آن مغز با اعصاب محیطی صحبت می‌کند، ممکن است پاسخگو باشد. نتایج تحقیقات جدید نشان داده است که چگونه موج گسترده‌ای از اختلال و جریان مایع در مغز باعث سردرد می‌شود و علائم عصبی را با هاله میگرن مرتبط می‌کند. این تحقیق همچنین پروتئین‌های جدیدی را شناسایی کرده است که می‌توانند به‌عنوان پایه‌ای برای داروهای جدید میگرن عمل کنند. مایکن ندرگارد، مدیر مرکز نورومدیسن دانشگاه روچستر نیویورک و نویسنده ارشد این مقاله گفت: در این تحقیق، ما تعامل بین سیستم عصبی مرکزی و محیطی ناشی از افزایش غلظت پروتئین‌های آزاد شده در مغز را در طول دوره‌ای از دیپولاریزاسیون مشخص کردیم، پدیده‌ای که مسئول هاله مرتبط با میگرن است. این یافته‌ها مجموعه‌ای از اهداف جدید را برای سرکوب فعال‌سازی اعصاب حسی برای پیشگیری و درمان میگرن و تقویت درمان‌های موجود در اختیار ما قرار می‌دهد. سالانه بیش از یک میلیارد نفر به میگرن مبتلا می‌شوند و حدود یک چهارم این میگرن‌ها با هاله همراه است. تقریبا از هر ۱۰ نفر یک نفر میگرن را تجربه می‌کند و در یک چهارم این موارد، قبل از سردرد یک هاله ایجاد می‌شود. این علائم حسی می‌تواند شامل دیدن نورها و شنیدن صداهایی باشد که وجود ندارند یا احساس گزگز یا بی‌حسی باشد. دانشمندان می‌دانند که این هاله‌ها با «افسردگی گسترش قشر مغز» مرتبط هستند، امواجی از فعالیت‌های غیرطبیعی که مغز را می‌شویند و نورون‌های خاصی را موقتا غیرفعال می‌کنند. تصور می‌شود که این امواج به نوعی اعصاب تشخیص درد را در خارج از مغز با آزاد کردن مواد شیمیایی در مایع مغزی نخاعی از بین می‌برند. اینکه دقیقا چگونه مواد شیمیایی به اعصاب می‌رسند یک راز بود. اکنون دانشمندان مسیری را کشف کرده‌اند که از طریق آن برخی مولکول‌ها می‌توانند از سد محافظ مغز فرار کنند. اگرچه هاله‌ها در مغز ایجاد می‌شوند اما خود مغز نمی‌تواند درد را حس کند. در عوض، سیگنال‌های درد از سیستم عصبی مرکزی (متشکل از مغز و نخاع) به سیستم عصبی محیطی که شامل اعصاب حسی مسئول ارسال اطلاعاتی مانند لمس و درد است، منتقل می‌شود. تا همین اواخر، روند ارتباط بین مغز و این اعصاب محیطی در میگرن تا حد زیادی یک راز باقی مانده بود. در تحقیقی محققان مسیری را که مایع مغزی نخاعی برای خروج از مغز طی می‌کند، با بزرگ‌نمایی روی خوشه‌ای از نورون‌ها به نام گانگلیون سه قلو بررسی کردند. تحقیق جدید که روی موش‌ها انجام شد، مسیر متفاوتی را توصیف و پروتئین‌هایی را شناسایی می‌کند که بسیاری از آنها در حال حاضر اهداف دارویی جدید بالقوه هستند که ممکن است مسئول فعال کردن اعصاب و ایجاد درد باشند.

نکته

مواد غذایی که استخوان‌ها را تقویت می‌کنند

اگر کلسیم کافی دریافت نکنید، ممکن است در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان باشید. این یک بیماری جدی است که با افزایش سن استخوان‌های شما را ضعیف و شکننده می‌کند. مصرف روزانه ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم تا ۵۰ سالگی به زنان توصیه می‌شود و پس از آن نیز زنان باید ۱۳۰۰ میلی گرم کلسیم در روز مصرف کنند. مصرف روزانه توصیه شده برای مردان ۱۰۰۰ میلی گرم کلسیم در روز تا ۷۰ سالگی و از این سن به بعد ۱۳۰۰ میلی گرم در روز است. نیاز زنان در حدود میانسالی افزایش می‌یابد زیرا یائسگی منجر به تغییرات هورمونی می‌شود که منجر به تحلیل استخوان می‌شود. با توجه به نیاز همیشگی بدن انسان به کلسیم، آشنایی با منابع مهم تغذیه‌ای این ماده استخوان ساز و تقویت کننده استخوان ضروری به نظر می‌رسد، در این مطلب به تعدادی از اصلی‌ترین منابع کلسیم پرداخته‌ایم.

شیر

خامه کامل یا شیر کم چرب را در یک رژیم غذایی متعادل بگنجانید، مگر اینکه کلسترول بالا یا بیماری قلبی دارید، در این صورت فقط انواع کم چرب را انتخاب کنید. ۱۵۰ تا ۲۰۰ گرم شیر (معادل یک لیوان شیر) حدود ۲۰۰ میلیگرم کلسیم را به بدن می‌رساند. ماست ساده و طبیعی معمولا بهترین انتخاب است. ماست سرشار از کلسیم و پروتئین هستند. ماست ساده را با میوه‌های تازه یا یخ زده یا کمی دارچین شیرین کنید. بسیاری از انواع ماست همچنین غنی از پروبیوتیک‌ها هستند، نوعی باکتری مفید که می‌تواند عملکرد سیستم ایمنی را تقویت کند، سلامت قلب را بهبود بخشد و جذب مواد مغذی را افزایش دهد یک فنجان ۲۴۵ گرمی ماست ساده حاوی ۲۳ درصد کلسیم و همچنین مقدار زیادی فسفر، پتاسیم و ویتامین‌های B2 و B12 است. پنیر به عنوان جزیی از گروه لبنیات، منبع خوبی از پروتئین، کلسیم و فسفر است. مصرف ۳۰ گرم پنیر (معادل یک قوطی کبریت) در حدود ۸ گرم پروتئین و ۲۰۰ میلی گرم کلسیم به بدن می‌رساند.

دانه‌ها

دانه‌ها مانند نیروگاه‌های تغذیه‌ای کوچک سرشار از کلسیم هستند، از جمله، کنجد، کرفس و دانه‌های چیا (این دانه‌های گیاهی مواد مغذی فراوانی دارند که برای عملکرد مغز و بدن بسیار مفید هستند). دانه‌ها همچنین پروتئین و چربی‌های سالم را تامین می‌کنند. به عنوان مثال، دانه‌های چیا سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ گیاهی هستند.

انجیر

کلسیم موجود در انجیر به همان اندازه کلسیم موجود در شیر است. کلسیم، به‌عنوان بالابرنده تراکم استخوان شناخته شده است. به علاوه، پتاسیم موجود در انجیر، دفع ادراری کلسیم را کاهش می‌دهد. انجیر یکی از بهترین میوه‌ها و مواد غذایی برای افزایش تراکم استخوان است و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

شیر سویا

شیر سویا که به ظاهر شبیه شیر است، اما در اصل مانند شیر طبیعی نیست و می‌توان آن را به عنوان یک شیر گیاهی معرفی کرد، زیرا این شیر را طی عملیاتی از دانه سویا می‌گیرند و به همین دلیل مانند شیر گاو، چربی و لاکتوز ندارد، بنابراین بهترین انتخاب برای کسانی است که دچار عدم تحمل لاکتوز هستند و همچنین آن‌هایی که طعم چربی شیر طبیعی را دوست ندارند.

خواب آرام و با کیفیت با دمنوش‌ها

تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد چای می‌تواند عوارض جانبی متعددی بر بدن انسان ایجاد کند. علاوه بر این، نوشیدن چای قبل از خواب نیز توصیه نمی‌شود. به باور برخی نوشیدن یک فنجان چای گرم به خصوص در پایان یک روز طولانی می‌تواند به آرامش ذهن کمک کند؛ اما توجه به این نکته که چای، به خصوص چای سبز و سیاه، حاوی کافئین هستند مهم است؛ چراکه تأثیر بسزایی در بی‌خواب کردن شما دارند. «تانن» یکی از ترکیبات موجود در چای است که می‌تواند عوارض جانبی مانند اضطراب، مشکلات خواب و سردرد ایجاد کند. مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند چرخه خواب و بیداری را مختل کند.

نعناع

دمنوش نعناع یکی از بهترین نوشیدنی‌ها قبل از خواب است. این دمنوش فاقد کافئین است و نوشیدن آن قبل از خواب به آرامش کلی کمک می‌کند و مشکلات دستگاه گوارش را در طول خواب تسکین می‌بخشد.

اسطوخودوس

دمنوش اسطوخودوس هم می‌تواند به آرامش جسم و ذهن شما قبل از خواب کمک کند. از مصرف چای‌های کافئین‌دار مانند چای سیاه یا چای سفید قبل از خواب اجتناب کنید؛ زیرا ممکن است سبب بی‌خوابی شوند یا الگوهای طبیعی خواب شما را مختل کنند. بهتر است آنها را در وعده عصرانه و یا قبل از شام مصرف کنید.

دمنوش بابونه

عصاره بابونه از دیرباز تا کنون به‌عنوان یک دمنوش مناسب قبل از خواب استفاده می‌شود، زیرا فاقد کافئین است و به ارتقای سلامت خواب کمک می‌کند. این دمنوش استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و می‌تواند به شما کمک کند سریع‌تر به خواب بروید.

چای سبز قبل از خواب ممنوع

ترکیبات تانن موجود در چای سبز می‌تواند با اثرات کافئین مقابله کند، اما افرادی که به کافئین حساس هستند، بسته به مقدار چای سبزی که مصرف می‌کنند، همچنان اختلالات خواب را تجربه می‌کنند. هم چنین نوشیدن چای سبز قبل از خواب می‌تواند نیاز به ادرار در شب را افزایش دهد که همین مساله به نوبه خود کیفیت خواب را مختل می‌کند. بنابراین در مصرف چای قبل از خواب عاقلانه عمل کنید.

یادداشت

نشانه‌های کبد چرب در زنان

مسعود صدرالدینی
فوق تخصص گوارش و کبد

کبد چرب در زنان یکی از شایع‌ترین بیماری‌های کبدی در جهان است. این بیماری با تجمع بیش از حد چربی در سلول‌های کبدی مشخص می‌شود و می‌تواند به مرور زمان به التهاب کبد و حتی سیروزکبدی منجر شود. عوامل متعددی از جمله چاقی، مقاومت به انسولین، دیابت و رژیم غذایی ناسالم در ایجاد کبد چرب زنان نقش دارند. زنان به‌دلیل برخی تفاوت‌های فیزیولوژیکی، هورمونی و متابولیکی در مقایسه با مردان، بیشتر در معرض ابتلا به این بیماری قرار دارند. همچنین، دوران بارداری و بالارفتن سن می‌توانند عوامل خطر ابتلا به این بیماری را در زنان افزایش دهند. عوامل خطر کبد چرب در زنان شامل موارد زیر است: چاقی و اضافه‌وزن، زنان مبتلا به چاقی و اضافه وزن بیشتر در معرض خطر ابتلا به این بیماری هستند. مقاومت به انسولین و دیابت از عوامل زمینه‌ساز ابتلا به کبد چرب در زنان هستند. تغییرات هورمونی و متابولیکی در طول دوران بارداری می‌تواند منجر به تجمع چربی در کبد و ابتلا به کبد چرب زنان شود. کاهش سطح استروژن نیز می‌تواند خطر ابتلا به کبد چرب را در زنان افزایش دهد. مصرف زیاد چربی، قند و کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌تواند به تجمع چربی در کبد منجر شود. بنابراین کنترل عوامل خطر مذکور، مانند کاهش وزن، کنترل قندخون و اصلاح رژیم غذایی، در پیشگیری و درمان کبد چرب در زنان بسیار حائز اهمیت است. علائم کبد چرب در زنان می‌تواند شامل موارد زیر باشد: زنان مبتلا به این بیماری اغلب از خستگی مزمن و کاهش انرژی شکایت دارند. این خستگی می‌تواند بر روی فعالیت‌های روزمره و کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر گذارد. درد یا احساس سنگینی در ناحیه راست بالای شکم، زیر دنده‌ها، شایع‌ترین علامت کبد چرب در زنان است، این درد ممکن است پیوسته باشد یا با خوردن غذا تشدید شود. برخی از زنان مبتلا به این بیماری دچار کاهش اشتها و بی‌میلی به غذا می‌شوند. این امر می‌تواند به کاهش وزن و سوءتغذیه منجر شود. این علائم هرچند نادرتر، ممکن است در موارد پیشرفته کبد چرب در زنان رخ دهد. در مراحل پیشرفته کبد چرب در زنان، زردی پوست و سفیدی چشم‌ها به‌دلیل افزایش بیلی‌روبین خون ایجاد می‌شود.

آیا تلخی انتهای خیار برای دیابت خوب است؟

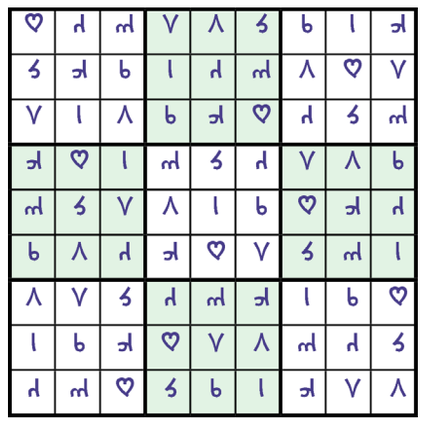
خیار به‌عنوان یک سبزی برای کنترل قندخون در افراد دیابتی بسیار مناسب است ولی الزاما تلخی قسمت انتهای خیار مسئول این عملکرد نیست. بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، علت تلخی خیار همان‌طور که گفته شد به علت وجود برخی ترکیبات آلکالوئیدی و فیتوکمیکال بوده و ارتباطی با انسولین ندارد. همچنین در صورت فرض محال وجود انسولین در تلخی انتهای خیار نیز، از آنجا که انسولین یک ساختار پروتئینی دارد، در صورت مواجهه با اسید معده و شیره گوارشی مترشحه در پانکراس به پپتیدها و آمینواسیدهای سازنده هیدرولیز شده و عملا ساختار عملکردی خود را از دست می‌دهد. خیار به‌عنوان یک سبزی برای کنترل قندخون در افراد دیابتی بسیار مناسب است ولی الزاما تلخی خیار، مسئول این عملکرد نبوده و چه بسا مصرف قسمت تلخ خیار منجر به واکنش‌های آلرژیک و ایجاد حالت تهوع شود.

کاهش مصرف گوشت از نرخ ابتلا به دیابت می‌کاهد

یک پروژه شبیه‌سازی بین‌المللی جدید نشان می‌دهد با کاهش ۳۰ درصدی مصرف گوشت فرآوری شده می‌توان از بیش از ۳۵۰۰۰۰ مورد دیابت در ایالات متحده طی ۱۰ سال جلوگیری کرد. «لیندزی جاکس»، یکی از نویسندگان این پژوهش گفت: «کاهش مصرف گوشت توسط سازمان‌های ملی و بین‌المللی برای کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای توصیه شده است.» او افزود: «تحقیق ما نشان می‌دهد که این تغییرات در رژیم‌های غذایی می‌تواند مزایای سلامتی قابل توجهی داشته باشد، و بنابراین این روند یک فرایند برد-برد واضح برای مردم و سیاره زمین است.» این مطالعه تخمین زد که کاهش ۳۰ درصدی در مصرف گوشت قرمز به تنهایی می‌تواند از بیش از ۷۳۲۰۰۰ مورد دیابت، ۲۹۱۵۰۰ مورد بیماری قلبی و ۳۲۲۰۰ مورد سرطان روده پیشگیری کند. محققان خاطرنشان کردند که مطالعات کمی تأثیر آن را بر چندین پیامد سلامتی بررسی کرده‌اند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

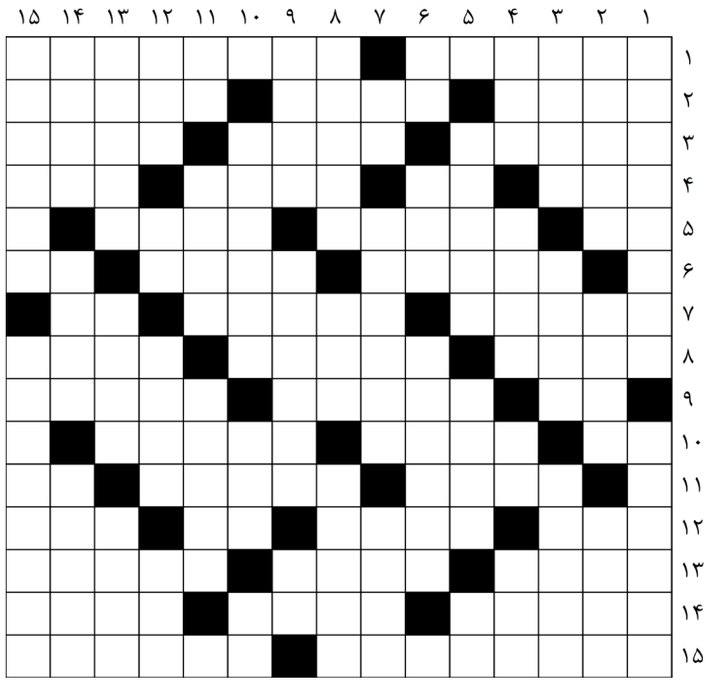
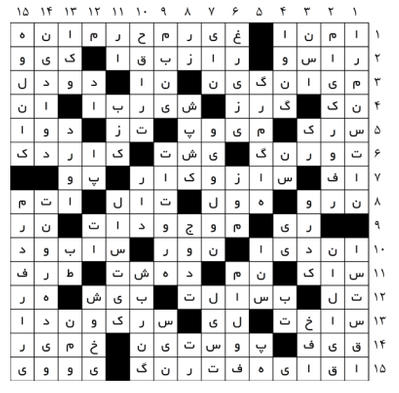
شماره ۱۸۸۳

افقی

۱- نیکووخوب- کارگردان فیلم لورنس عربستان ۲- سریالی از احمد کاوری- مارکی بر خودروهای سنگین- هواپیمایی جاسوسی آمریکا ۳- نوعی تفنگ- انفصال- از لبنیات ۴- نام دیگر بلدرچین- زوبین- ای خدا- جمع قاری ۵- شکم‌بندطبی- لرزنده- نوعی شنا ۶- از گیاهان دارویی- عنوان مهم روزنامه- نت سوم موسیقی ۷- منحرف- دریایی درآسیا- از نشانه‌های جمع فارسی ۸- شریک زندگی- ازضمایرجمع- بیماری جذام ۹- کلمه شگفتی- مجسمه‌ای که در آن تنها شکل یک سر، پیکرتراشی شده باشد- کوه کالیفرنیا ۱۰- یارکارتونی مت- آشوبگر و فتنه‌انگیز- پایه‌ها ۱۱- زرنگ و باهوش- دندان‌های نیش- شایعه ۱۲- پرروغن- قدواندام- صحنه زیبای فوتبال- جاده و مسیر ۱۳- واحدنظامی- قرض‌ووام- خرابی و ویرانی ۱۴- از حروف انگلیسی- کمک- ورودی خط تلفن ۱۵- پوچ‌گرایی- پایتخت هندوستان

عمودی

۱- مثنوی از عبید زاکانی- بسته شدن ۲- از لوازم درمانی پزشکی- قوم ترکمنی- فوتبال آمریکایی ۳- خانه‌های ریزعکس- گونه‌ای پارچه ماشینی است که از آن لباس یا اشیای دیگر دوخته می‌شود- آشغال ۴- سوره ۵۹ قرآن‌کریم- هوس زن باردار- قیمت بازاری- ساخته شده از نی ۵- معده- دزد- بی‌مهار ۶- مخالف کهنه- از پرندگان- دست به جنایت زدن ۷- رنج و زحمت- جاروکردن- کاشف واکسن سیاه‌سرفه ۸- پرونده- نوعی رشته- تهمت‌زدن ۹- نویسنده پرویی- تنبل- مساوی ۱۰- منفجرشدن- خرده‌سنگ- دست عرب ۱۱- حرف انتخاب- کلت معروف- نمایندگی ۱۲- بعد از اول- واحدسطح- سنگ آتشزنه- مرد ترش‌روی ۱۳- دست‌کم- خوش اندام- روایت‌کننده ۱۴- تمام‌وهمگی- رودی در فرانسه- آخرش ته چاه است ۱۵- یکی از گوشه‌های دستگاه نوا- امپراطور سابق ژاپن



حل جدول ۱۸۸۲