

یادداشت

تفاوت تشنج و صرع

بهنام صفرپور
فلوشیپ صرع

تشنج و صرع با یکدیگر فرق دارند و لزوماً هر فردی که تشنج می‌کند، صرع ندارد. تشنج بیماری‌ای است که به اشکال مختلف خودش را نشان می‌دهد، در بیماری صرع، فرد، دو نوبت تشنج باید داشته باشد، البته این تشنج ناشی از یک چیز حاد نیست. اگر با MRI و آزمایش‌هایی که پزشکان انجام می‌دهند، تشخیص دهیم که احتمال تشنج تا چند سال آینده، بالای ۶۰ درصد است، تشخیص بیماری صرع به بیمار خواهیم داد. بیماری صرع علت‌های مختلفی دارد که یک تشنج بیماری صرع نیست. تشنج می‌تواند ناشی از اختلالات متابولیک نیز می‌تواند باعث تشنج شوند، اختلالات ژنتیکی، عفونت‌های مغزی، مننژیت‌ها نیز باعث تشنج می‌شوند. اختلالات اوتومایم، علت رایج صرع است. علت بیماری صرع، با توجه به سن افراد می‌تواند متفاوت باشد. به‌طور نمونه، در نوزادی که روز اول دچار تشنج می‌شود ممکن است علت آن، افت قند خون یا افت کلسیم باشد. بعضی از تشنج‌ها، به دوران کودکی اختصاص دارد، به‌ویژه علت ژنتیک یا اختلالات تکاملی مغز؛ در دوران جوانی نیز علت تشنج با حوادث مغزی می‌تواند عامل تشنج باشد. بیمار باید دستورات پزشک معالج را درباره داروهای رعایت کند. ریسک فاکتورهایی از قبیل بی‌خوابی، استرس، خستگی، گرسنگی، استفاده طولانی مدت از موبایل، سیگار و قلیان که باعث تشنج می‌شود را حتماً رعایت کند. ۳۰ درصد از بیماران صرعی به‌رغم استفاده از دارو، تشنج آنها خوب نمی‌شود که به آن صرع مقاوم به دارو می‌گوئیم، این افراد کاندیدای جراحی مغزی هستند و جراحی صرع در بعضی ضایعات مغزی تا ۷۰ درصد می‌تواند بیمار را از تشنج رها کند. در هنگام حمله صرعی ممکن است، فک و دهان فرد قفل شود، متأسفانه همراهان بیمار تلاش می‌کنند تا دهن بیمار را باز کنند که این اقدام را به هیچ وجه توصیه نمی‌کنیم؛ چون امکان دارد بیمار آسیب ببیند. دور بیمار نباید شلوغ باشد، او را به پهلو سمت چپ بخوابانید. اکثر تشنج‌ها یک تا دو دقیقه طول می‌کشد، بعد از ۲ دقیقه، کاهش سطح هوشیاری به مدت ۵ الی ۱۰ دقیقه داریم و فرد سپس به هوش می‌آید. همراهان بیمار حواسشان باشد که بیمار دچار آسیب نشود و سریعاً با اورژانس تماس بگیرند.

فواید شگفت‌انگیز دانه «به» برای سلامتی

«به»، میوه‌ای از خانواده سیب و گلابی است و به دلیل طعم خاص و ویژگی‌های معطر مورد توجه قرار می‌گیرد. دانه «به» سرشار از ویتامین‌های ضروری، مواد معدنی و فیبر غذایی است. دانه «به» منبع خوبی از ویتامین E بوده که به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی عمل می‌کند و از بدن در برابر رادیکال‌های آزاد مضر محافظت می‌کند. به علاوه، دانه «به» حاوی مواد معدنی مانند پتاسیم، منیزیم و آهن است که نقش حیاتی در حفظ سلامت و شادابی کلی دارد.



چگونه زل دانه «به» را درست کنیم؟

دانه‌های «به» را در یک صافی مشبک خوب بشویید. دانه‌ها را در ظرفی بریزید و آب را به آن اضافه کنید. دانه‌ها و آب را با هم مخلوط کنید. تا دانه‌ها به‌طور یکنواخت پخش شوند. روی کاسه را با پلاستیک بپوشانید و بگذارید ۴ تا ۶ ساعت یا یک شب در دمای اتاق بماند. پس از خیس شدن دانه‌ها زل را هم بریزید و آن را از طریق یک صافی مشبک صاف کنید. تا دانه‌های باقی‌مانده از بین برود. زل ساخته شده از دانه به اکنون آماده استفاده است.

حاوی فیبر

fiber

دانه‌های «به» منبع خوبی از فیبر محلول و نامحلول هستند. فیبر محلول در آب حل می‌شود و به کاهش سطح کلسترول و تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند. فیبر نامحلول در آب حل نمی‌شود و به سلامت و منظم نگه داشتن سیستم گوارش کمک می‌کند.

سرشار از آنتی‌اکسیدان



دانه‌های «به» سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند که می‌توانند به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کنند. همچنین دانه‌های «به» حاوی مواد معدنی مختلفی از جمله پتاسیم، کلسیم، منیزیم و آهن هستند.

تسکین بخش سیستم تنفسی



اثر آرام بخش دانه‌های «به» بر روی سیستم تنفسی یکی از فواید غیرمنتظره آن برای سلامتی است. دانه «به» در طب سنتی ایرانی برای درمان زخم‌های سرطانی، سرفه، خشکی گلو و همچنین روان کردن نای استفاده می‌شود. مطالعات نشان داده است که دانه‌های «به» اثر تسکین‌دهنده بر روی سیستم تنفسی دارند و می‌توانند به کاهش سرفه و تحریک گلو کمک کنند.

استفاده در آشپزی



دانه‌های «به» را می‌توان در ترندهای مختلف آشپزی استفاده کرد. می‌توان دانه‌ها را به اسموتی‌ها، بلغور جودوسر یا محصولات پخته شده اضافه کرد و طعم ملایم و آجیلی را به آنها داد. دانه‌های «به» را می‌توان برای تهیه چای معطر که به خاطر خواص آرام بخش و تسکین‌دهنده‌اش معروف است، استفاده کرد.

دانستی‌ها

این مواد غذایی دوست‌دایمی‌ها هستند

دیابت یکی از بیماری‌های مزمن و طولانی مدت است که افراد درگیر با آن سال‌ها با این بیماری زندگی می‌کنند؛ البته زندگی کردن با این بیماری تابع شرایط خاص مانند پرهیز از مصرف برخی مواد غذایی همچون شیرینیجات است. دیابتی بودن به این معنا نیست که باید غذاهای خسته‌کننده یا ساده بخورید. بسیاری از غذاهای سالم و خوش طعم وجود دارند که کمتر باعث افزایش قند خون می‌شوند. تعیین بهترین غذاها برای زمانی که مبتلا به دیابت هستید می‌تواند کار سختی باشد؛ چرا که هدف اصلی شما باید کنترل سطح قند خون تان باشد. با این حال، خوردن غذاهایی که از عوارض دیابت مانند بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند نیز مهم است. اگر شما هم به عنوان یک فرد دیابتی نگران افزایش قند خون تان و عوارض این بیماری هستید پیشنهاد می‌کنیم با لیست غذای دیابتی‌ها آشنا شوید.

لوبیا

لوبیا یکی از مواد مغذی و مفید لیست غذای دیابتی‌هاست. لوبیا نوعی حبوبات غنی از ویتامین B، مواد معدنی (مفید (کلسیم، پتاسیم و منیزیم) و فیبر است. لوبیا برای افراد مبتلا به دیابت گزینه سالمی محسوب می‌شود.

ماست

ماست برای افراد مبتلا به دیابت یک انتخاب لینی عالی است. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن برخی محصولات لبنی مانند ماست ممکن است مدیریت قند خون را بهبود بخشد و عوامل خطر ساز بیماری‌های قلبی را کاهش دهد. این خاصیت می‌تواند تا حدی به دلیل پروبیوتیک‌هایی که در ماست وجود دارد باشد. علاوه بر این، ماست می‌تواند خطر ابتلا به دیابت را نیز کاهش دهد.

آجیل و خشکبار

آجیل خوشمزه و مغذی است. همه انواع آجیل‌ها حاوی فیبر هستند و کربوهیدرات کمی دارند؛ اگرچه برخی از آجیل‌ها نسبت به بقیه آجیل‌ها از کربوهیدرات بیشتری برخوردار هستند. مصرف منظم آنها منجر به کاهش التهاب، کاهش قند خون و کاهش سطح کلسترول LDL می‌شود. آجیل همچنین به افراد مبتلا به دیابت در بهبود سلامت قلب شان کمک کند.

سیر

سیر یکی دیگر از مواد مغذی است که می‌توان آن را در لیست غذای دیابتی‌ها قرار داد؛ چرا که به کاهش قند خون، التهاب، کلسترول LDL و فشار خون در افراد مبتلا به دیابت کمک می‌کند.

دانه کتان

دانه کتان یکی از مواد غذایی فوق‌العاده سالم است. دانه کتان دارای مقدار بالایی از چربی‌های امگا۳، فیبر و سایر ترکیبات گیاهی منحصر به فرد است. علاوه بر این، دانه کتان دارای فیبر چسبناک بسیار زیادی است که سلامت روده، حساسیت به انسولین و احساس سیری را بهبود می‌بخشد. به طور کلی می‌توان گفت دانه کتان به کاهش التهاب، کاهش خطر بیماری‌های قلبی، کاهش علائم دیابت و بهبود حساسیت به انسولین کمک می‌کند.

تخم مرغ

یکی دیگر از مواد غذایی که می‌توان آن را در لیست غذای دیابتی‌ها قرار داد تخم مرغ است. تخم مرغ موجب بهبود عوامل خطر بیماری‌های قلبی و مدیریت قند خون می‌شود. تخم مرغ فواید شگفت‌انگیزی برای سلامتی دارد. در واقع، یکی از بهترین غذاها برای سیر نگه داشتن شما در بین وعده‌های غذایی است. همچنین مصرف منظم تخم مرغ می‌تواند از چند جهت خطر بیماری قلبی را کاهش دهد. تخم مرغ التهاب را کاهش می‌دهد، حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد و سطح کلسترول خوب شما را افزایش می‌دهد.

روغن زیتون

یکی دیگر از مواد مغذی سالمی که می‌توان آن را در لیست غذای دیابتی‌ها قرار داد روغن زیتون است. روغن زیتون حاوی اسید اولئیک است که نشان می‌دهد مدیریت قند خون را بهبود می‌بخشد، سطح تری‌گلیسیرید ناشتا و بعد از غذا را کاهش می‌دهد و دارای خواص آنتی‌اکسیدانی است. این ماده غذایی برای افراد مبتلا به دیابت که در مدیریت سطح قند خون مشکل دارند و سطح تری‌گلیسیرید بالایی دارند بسیار مفید است. روغن زیتون همچنین حاوی آنتی‌اکسیدان پلی‌فنول است. پلی‌فنول التهاب را کاهش می‌دهد، از سلول‌های پوستانده‌رگ‌های خونی شما محافظت می‌کند و فشارخون را کاهش می‌دهد.

ماهی

ماهی قزل‌آلا، ماهی ساردین و... منابع بسیار خوبی از اسیدهای چرب امگا۳ EPA و DHA هستند که برای سلامت قلب فواید زیادی دارند. دریافت مقدار کافی این چربی‌ها به طور منظم به ویژه برای افراد مبتلا به دیابت که در معرض افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی هستند، بسیار مفید است. EPA و DHA از سلول‌هایی که در رگ‌های خونی شما قرار دارند محافظت می‌کنند، علائم التهاب را کاهش می‌دهند و به عملکرد شریانها نیز کمک می‌کنند. افرادی که به‌طور منظم ماهی می‌خورند کمتر در معرض خطر حملات قلبی هستند. ماهی یک منبع عالی از پروتئین باکیفیت بالا است که باعث می‌شود احساس سیری کنید و به تنظیم سطح قند خونتان نیز کمک می‌کند؛ به همین دلیل یکی از مواد غذایی سالم و مفید لیست غذای دیابتی‌هاست.

سبزیجات

سبزیجات یکی از گروه‌های غذایی هستند که اکثر ما به اندازه کافی از آن استفاده نمی‌کنیم. آنها سرشار از مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند. سبزیجات به دو دسته غیر نشاسته‌ای و نشاسته‌ای تقسیم می‌شوند. سبزیجات نشاسته‌ای حاوی کربوهیدرات بیشتری هستند؛ بنابراین باید در برنامه غذایی خود به آنها توجه کنید. سبزیجات از سلامت قلب و چشم شما محافظت می‌کنند. اسفناج، کلم و سایر سبزیجات برگ‌دار منابع خوبی از بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی از جمله ویتامین C هستند.

بالارفتن از پله به سلامت قلب کمک می‌کند

راه رفتن ۱۰ هزار قدم در روز برای بهبود سلامت، تمرینی شناخته شده است اما رسیدن به این هدف برای بسیاری از افراد دشوار است زیرا معادل هشت کیلومتر پیاده‌روی است. بر اساس مطالعه‌ای که روی بیش از ۴۵۰ هزار بزرگسال انجام شد، بالا رفتن از پله یکی از روش‌های سلامت قلب محسوب می‌شود. دکتر «دارین ساتن» خبرنگار پزشکی می‌گوید: بالا رفتن از پله‌ها علاوه بر کاهش دادن خطر ابتلا به بیماری‌های

قلبی و عروقی به کاهش خطر ابتلا به دیابت و بهبود قدرت عضلانی نیز کمک می‌کند. طبق یک پژوهش دیگر فقط ۲۰ تا ۲۵ دقیقه فعالیت شدید روزانه مانند پیاده‌روی سریع و... به افزایش طول عمر کمک می‌کند. این پژوهش نشان داد: در میان افرادی که بیشتر روز خود را بی‌تحرك هستند، بدون اینکه ۲۰ دقیقه تحرك داشته باشند، افزایش ۴۰ درصدی مرگ دیده می‌شود.

شایع‌ترین دردها را بشناسیم

آن مسکن‌ها هستند. وی افزود: برخی اوقات دردهای خاص یا سندروم‌ها احتیاج به کارهای تشخیصی دارند لذا باید متأسراً در پیدا تا به بیمار کمک شود. وی همچنین تأکید کرد: درد یک علامت و هشدار است که باید تشخیصی داده و درمان شود. درست است که درد یک هشدار است اما در صورت درمان نشدن و عدم شناسایی و تشخیص، به بیماری مزمن تبدیل می‌شود.

رئیس انجمن درد ایران گفت: بیش‌ترین علت مراجعه‌ها و دردهای شایع، کمردرد و درد ستون فقرات است بعد از آن، سردرد و درد مفاصل نیز جز شایع‌ترین دردها هستند. مسعود هاشمی، اظهار کرد: رتبه ایران در دنیا در رشته درد رتبه خوبی است و کارهایی که مادر این سطح انجام می‌دهیم در بالاترین سطح قرار دارد. وی گفت: درد شایع‌ترین علت مراجعه افراد به مراکز درمانی است و بیش‌ترین دارو تجویز شده برای درمان

جدول کلمات متقاطع

آ ا ب پ ت ث ج

افقی

۱- نیستی و نابودی - از بهترین سریال‌های ۲۰۲۳ به کارگردانی جف دیویس ۲- مضراب سسننور - پرندۀ درنا - شهری در فارس ۳- هزار کیلو گرم - نامتوازن کارکردن موتور ماشین - سریالی از لوفی - گداخته شدن ۴- گفتار - خم‌شده - خیس - پاداش عمل ۵- پهلو قیامت - شکل و قیافه - روش و شیوه ۶- تصور - علامت مغعولی - واحد پول بنگلادش ۷- کاشف میکروب سل - معلق - گریه دروغین ۸- بلاوصدمه - اولین مرد و زن - زادگاه نیما شاعر نوپرداز ۹- فیلمی از ویلیام وایلر - رود مرزی ایران - از نشانه‌های جمع فارسی ۱۰- شرف یاب شدن - تنها - فاش شده ۱۱- سیخ نانواپی - به خاطر - وسیله سرد جنگی ۱۲- نوعی سبک موسیقی - نفس سیکاری - سخن در گوشی - مخفف سیاه ۱۳- بله انگلیسی - خنده‌دار - بخشی از سوره‌های قرآن کریم - مقابل زیر ۱۴- ولگرد - اینک - شکفته شدن گل ۱۵- فیلم پرفروش ۲۰۲۳ میلادی - بهتر و خوب‌تر ۱- در خواست کردن - کشوری آمریکایی ۲- مانع

حل جدول ۱۷۲۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ک	ا	ر	م	ا	ب	ر	ی	ش	م	ا	ف	ر	ا	خ
۲	۵	ی	و	ل	ا	ب	ر	ی	ش	م	ا	ف	ر	ا
۳	۴	و	ن	و	خ	ب	و	ش	م	ا	ف	ر	ا	خ
۴	۳	م	ت	و	ف	ا	ب	ا	ز	ی	ک	و	ش	م
۵	۶	ی	و	ل	ا	ب	ر	ی	ش	م	ا	ف	ر	ا
۶	۵	ا	ی	ر	ا	ب	ر	ی	ش	م	ا	ف	ر	ا
۷	۴	ر	ی	و	ل	ا	ب	ر	ی	ش	م	ا	ف	ر
۸	۳	م	ت	و	ف	ا	ب	ا	ز	ی	ک	و	ش	م
۹	۲	ی	و	ل	ا	ب	ر	ی	ش	م	ا	ف	ر	ا
۱۰	۱	ر	ز	ن	و	ا	ب	ر	ی	ش	م	ا	ف	ر
۱۱	۵	ی	و	ل	ا	ب	ر	ی	ش	م	ا	ف	ر	ا
۱۲	۴	و	ن	و	خ	ب	و	ش	م	ا	ف	ر	ا	خ
۱۳	۳	م	ت	و	ف	ا	ب	ا	ز	ی	ک	و	ش	م
۱۴	۲	ی	و	ل	ا	ب	ر	ی	ش	م	ا	ف	ر	ا
۱۵	۱	ر	ز	ن	و	ا	ب	ر	ی	ش	م	ا	ف	ر

جدول سودوکو

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

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