



گلاره بنی هاشمی

متخصص مغز و اعصاب

عطسه به تنهایی نمی تواند باعث فلج اندام ها شود. اما اگر بسیار شدید باشد، ممکن است به طور موقت باعث افزایش فشارمغز می شود. همچنین اگر فردی از قبیل دچار مشکلی در مغز باشد (نمی بیماری اوروسیس مغزی (Brain Aneurysm) که عروق مغز دچار مشکل است، این افزایش فشار ناشی از عطسه می تواند مثل یک ماشه عمل کند و آن می تواند زمینه ای را فعال کند ورنه عطسه نمی تواند به عنوان یک عامل اولیه باعث ایجاد مشکل شود.

نه تنها عطسه، بلکه حتی سرفه‌های شدید یا بی‌بوست طولانی مدتی که باعث شود (در زمان دفع) فرد به خودش فشار بیاورد، می‌توانند فشار داخل مغز را تا حدی افزایش دهند. خود عطسه و سرفه به دلیل ایجاد ناگهانی که در ناحیه سر و گردن ایجاد می‌کند، می‌تواند باعث دررفتگی دیسک شوند. البته در افرادی که مشکل زمینه‌ای دارند.

مثلا کسانی که دچار روماتیسم مفصلی هستند، به خودی خود مهره های گردن شان ممکن است دچار دررفتگی جزئی باشد و بعد با چیزی مثل عطسه شدید ممکن است دچار آسیب شوند و یک دررفتگی کامل اتفاق بیفتد. اما در افراد سالم چنین حالتی بعید است.

مادر ناحیه گردن رگ هایی داریم که به مغز خون رسانی می کنند. اگر لایه داخلی این رگ ها دچار پارگی شود، ممکن است منجر به سکته مغزی شود. به پارگی لایه داخلی یکی از رگ های بزرگ گردن یا مغز دیسکشن گفته می شود. دیسکشن مغزی معمولاً بر اثر ضربه یا حرکات ناگهانی گردن ایجاد می شود. مثل ضربانی که در تصادفات به گردن فرد وارد می شود.

موقع عطسه و سرفه شدید هم اگر کسی یک حرکت ناگهانی و غیرعادی در گردش انجام دهد، می تواند باعث دایسکشن یا پارگی رگ ها شود و پارگی رگ هم می تواند منجر به سکته مغزی شود. البته این مورد هم خیلی نادر است.

اگر کسی موقع عطسه یا سرفه شدید، حرکتی ناگهانی و غیرعادی به گردن خود بدهد، ممکن است (در موارد نادر) دچار پارگی عروقی شود که نهایتاً منجر به سکته مغزی شود.

اما باز هم تأکید می‌شود که در این موارد، عامل اصلی خود عطسه نیست. بلکه حرکتی غیرعادی است که به دنبال عطسه به وجود می‌آید.

دانستی‌ها

مضرات قند موجود در «نوشابه»

مختصان می‌گویند: نوشیدن قند ممکن است نسبت به خوردن آن (به شکل خوراکی جامد)، تاثیر منفی‌تری داشته باشد. آن‌ها دریافتند که نوشیدن قند به طور پیوسته با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ مرتبط است و سایر منابع قند به خطر کمتری همراه هستند. از میان ۲۸ میلیون آمریکایی مبتلا به دیابت، بین ۹۰ تا ۹۵ درصد دیابت نوع ۲ دارند. «کارن لاکورته»، استاد علوم تغذیه گفت: این نخستین مطالعه‌ای است که رابطه‌ای مستقیم و مشخص بین میزان مصرف قند از منابع مختلف و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را ترسیم می‌کند. این موضوع روشن می‌کند که چرا نوشیدن قند چه از نوشابه باشد یا از آب‌میوه، برای سلامتی بیشتر از خوردن آن مشکل‌زا است. لاکورته نویسنده اصلی اظهار کرد: دلیل این تفاوت ممکن است با آثار متابولیکی مرتبط باشد. نوشیدنی‌های شیرین شده حاوی ماده‌ای هستند که به نام «قندهای ایزوله»؛ یعنی قندهایی که از میوه‌ها و منابع دیگر استخراج و سپس به غذاهای فراوری شده افزوده می‌شوند. قندهای افزوده در نوشیدنی‌ها، آن‌ها را انرژی‌زا، لموناد، نوشیدنی‌های ورزشی، نوشابه‌ها، غلات صبحانه، ماست، غذاهای کنسروی و سایر محصولات یافت می‌شوند. به همین دلیل این قندها تاثیر بیشتری بر قند خون دارند. تاثیری که می‌تواند سوخت‌وساز بر کبد را تحت فشار قرار دهد و آن را مختل کند و به افزایش چربی بدن و مقاومت به انسولین منجر شود. انسولین هورمونی است که به تنظیم سطح قند خون کمک می‌کند و به افراد مبتلا به دیابت که به آن نیاز دارند، اغلب انسولین تزریق می‌شود تا سطح قند خون آن‌ها در محدوده طبیعی باقی بماند. این در حالی است که قندهای غذایی موجود در خوراکی‌های سرشار از مواد مغذی از جمله میوه‌ها و غلات کامل باعث فشار متابولیکی بر کبد نمی‌شوند، بلکه به دلیل وجود فیبر، چربی‌ها، پروتئین‌ها و سایر مواد مغذی مفید همراه، واکنش‌های متابولیکی آهسته‌تری ایجاد می‌کنند. مختصان این رای‌سیدین به این نتایج، داده‌های مربوط به بیش از نیم میلیون نفر در چند دهه، را بررسی کردند. تحلیل این داده‌ها نشان داد که هر وعده اضافی حدود ۲۵ میلی لیتری از نوشابه و سایر نوشیدنی‌های شیرین شده با قند در روز، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را به میزان ۲۵ درصد افزایش می‌دهد. پیوسته‌نگار گفتند: این رابطه قوی‌تر نشان داد که افزایش خطر نسبی از همان نخستین وعده روزانه آغاز می‌شود و هیچ آستانه حداقلی وجود ندارد که مصرف زیر آن بی‌خطر به نظر برسد. علاوه بر این، هر وعده اضافی حدود ۲۴۰ میلی لیتری از آب‌میوه در روز خطر نسبی را ۵ درصد افزایش داد. به طور کلی، مصرف زیاد قند با افزایش خطر چاقی، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان مرتبط است. اما طبق اعلام دانشکده پزشکی هاروارد، قند به بدن در تامین انرژی کمک می‌کند و «نه‌چیزی در تغذیه به دارد. لاکورته ادامه داد: این مطالعه بر ضرورت تدوین توصیه‌های حتی سختگیرانه‌تری برای قندهای مایع، مانند آن‌هایی که نوشیدنی‌های شیرین شده با قند و آب‌میوه یافت می‌شوند، تاکید دارد زیرا به نظر می‌رسد که این قندها به طور زاینباری با سلامت متابولیکی ارتباط دارند. راهنمایی‌های تغذیه‌ای آینده ممکن است همه قندهای افزوده را به طور کلی رد نکنند، اما تفاوت تاثیر قند را بر اساس منبع و شکل آن در نظر بگیرند.

نکته

استاتین هادر درمان سیسیس مؤثرند

استانتهای با یک درمان استاندارد طلایی برای کاهش کلسترول هستند، اما یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که لیپاروماهی ارزان قیمت می‌توانند خدمات نجات بخش دیگری نیز ارائه دهند. محققان گزارش دادند به نظر می‌رسد بیماران مبتلا به سیسیس در صورت درمان با استاتین‌ها به همراه ترکیب معمول آنتی بیوتیک‌ها، مایعات داخل وریدی و داروهای افزایش هنده فشار خون، خطر کمتر مکتبی دارند. دکتر «کایفنگ لی»، محقق ارشد و استادیار بیمارستان گف «درمان با استاتین‌ها به ۳۹ درصد کاهش میزان مرگ و میر برای بیماران بدحال مبتلا به سیسیس، هنگامی که طی ۲۸ روز پس از بستری در بیمارستان اندازه‌گیری شد، همراه بود.» سیسیس یک فوریت پزشکی است که در آن سیستم ایمنی بدن پاسخ التهابی شدیدی به عفونت می‌دهد. این پاسخ آنقدر قدرتمند است که اندام‌های حیاتی شروع به از کار افتادن می‌کنند. شوک سیتیک حتی خطرناک‌تر است که در حدود ۱۵ درصد موارد رخ می‌دهد. محققان می‌گویند خطر مرگ ناشی از شوک سیتیک - که در آن فشارخون به طور خطرناکی کاهش می‌یابد - بین ۴ تا ۴۰ درصد است. استاتین‌ها بیشتر به خاطر توانایی بیان LDL «بد» و تری‌گلیسیرید و در عین حال افزایش سطح کلسترول HDL «خوب» شناخته شده‌اند. لی گفت: «این مطالعه نشان داد استاتین‌ها همچنین به کاهش التهاب، تعدیل پاسخ ایمنی و کاهش لخته شدن خون کمک می‌کنند.» برای این مطالعه، محققان داده‌های پزشکی ۲۶۵۰۰۰ بیمار مبتلا به سیسیس را که بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۹ در بخش اورژانس و بخش مراقبت‌های ویژه مرکز پزشکی بت دیکینز در بوستون بررسی شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. تیم ۶۰۶ بیمار سیسیس را که در طول مراقبت از خود استاتین دریافت کرده بودند، با ۶۰۶ بیمار دیگر که استاتین دریافت نکرده بودند، مقایسه کردند. محققان گفتند: میزان مرگ و میر ۲۸ روزه برای کسانی که استاتین دریافت نکرده بودند، بیش از ۲۳ درصد بود، در حالی که برای کسانی که با استاتین درمان شده بودند، ۱۴ درصد بود. این خطر نسبی ۳۹ درصد، با این حال، محققان دریافتند بیماران که با استاتین درمان شده بودند، احتمالاً به دلیل نارسایی ریه با کالیه، مدت بیشتری ریه دستگاه تنفس مصنوعی یا دیالیز سیری می‌کردند. لی بیان داشت: «این نتایج قویاً نشان می‌دهد که استاتین‌ها همگن است اثر محافظتی داشته باشند و پیامدهای بالینی را برای بیماران مبتلا به سیسیس بهبود بخشند. یک آزمایش تصادفی کنترل شده ایده‌آل برای تأیید یا رد نتایج ما باید شامل حجم نمونه بزرگی از بیماران مبتلا به سیسیس، با اطلاعات دقیق در مورد انواع استاتین، و دوزها و مدت زمان درمان باشد. همچنین باید زمان شروع استاتین و کنترل عوامل مخدوش‌کننده بالقوه را به دقت در نظر بگیرد.»

کاهش وزن با سیب زمینی

در صورتی که سبب زمینیه به درستی تهیه شود به هشت وزن و کنترل قد خون کمک می‌کند. سبب زمینیه ای از غذاها معروف در دیاسبات که باورهای غلطی مودان آن وجود دارد. در یک مطالعه محققان ۴۰۰ صد گوشت و ماهی موجود در دستوره‌های غذایی را با سبب زمینی که حاوی ۱۰ تا ۱۵ میزان آن در سبب زمینی غذاهاش به در حالی که حجم آن و غذای به حد سیرکننده‌ای می‌باشد. شرکت کنندگان در تحقیق بیان کردند که

جدول سودو کو

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

b	d	a	♥	Λ	l	m	s	V
l	V	Λ	m	d	s	b	a	♥
♥	m	s	a	V	b	Λ	d	l
Λ	s	m	l	a	d	♥	V	b
a	l	d	b	♥	V	s	Λ	m
V	b	♥	s	m	Λ	d	l	a
m	♥	V	d	s	a	l	b	Λ
s	a	l	Λ	b	m	V	♥	d
d	Λ	b	V	l	♥	a	m	s

« افقی

- ۱- شاهزاده اسطوره‌ای هندو- از مسهور فدریکو تارسیا لورکا- حاصد ۳- ذات‌پیشنامه فلیکس د وگا
- ۲- سپانیایی- نوعی کلو- از دو طبیعت فرانسوی رایج در زبان های دیگر- از برنده‌های تجاری آلمان- برای جوزیه وردی ایتالیایی- گریز-آهو- شهری در روسیه- قلعه‌ای در تگزاس ۵- خانه‌های ریز مگس- فیلاوار- پرنده‌ای با گوشت لذیذ ۶- دریا به زبان سیرالیونی- شیون وفغان- راوتی در یک دروازه غریب ۷- آلتی تیرش- ساززن- رادی در آلمان ۸- کارزار- رودساری- پالان شتر ۹- شهر آرامگاه دهخدا- فیلمی در تصادقنواپی- میوه‌ای با خازانه طبیعی ۱۰- فیلمی از سعید خورشیدیان- میوه هزارانیت ۱۱- پاره صافکن- خواننده فقید ایرانی- باران تیند ۱۲- آبشاری در آستارا- شترندرو- پشته بلند ۱۳- خیک روغن- زهری‌ای در کارایب- ناشیاست ۱۴- از حشرات فیلمی از سولیویو سولدینی ۱۵- بی حال ورنجور- امواج محرم را دیوبی- خوردهای ایرانی

جدول

[illegible]

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- پایه بسیار استوار- اثری از نسرین قدیری ۲- نوشیدنی - نرمی و ساگراری - از اقوام کهن آریایی
فلات ایران ۳- رایگان و مجانی - غذایی مکزیکي - نوشیدنی گازدار ۴- دوره ها- دریاچه ای در
پایند صنادی تلویزیون و ویدئو ۵- اسب - بیماری قندی - بغل و کنار ۶- حرف دهن کجی -
تختخواب (اردن) شکل دیگری از بازی بیلبارد ۷- از بزندهای ایران-آلات - نوعی ماهی - دریاچه زرنی
الکترونیکی ۸- آقاوادی - از هواردا فاست ۹- از بین بردن ۱۰- از منابع فقه اسلامی - بانوان
یعنی سبک ادبی ۱۱- شهری در چین - سرباز نیروی دریایی - گل سرخ ۱۲- روز قبل - آغشته - بیخ
سبواس ۱۳- ادامه داشتن - دل به هم زن - ریشه دار ۱۴- درختچه آبترمانی - از القاب امرای
سایه داری ۱۵- آهنگ سازانتریشی - ارزش و قیمتی - سربشک ۱۶- تحلیگر روح و روان - از
زاهای ایرانی

[illegible]