آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۶۳۶
پنجشنبه
۱۴۰۲•۰۶•۰۹
۱۴ صفر ۱۴۴۵ / ۳۱ آگوست ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

شناسایی علائم آلزایمر در خواب

دانشمندان در حال توسعه یک نشانگر زیستی دیجیتال هستند که از طریق هدبند پوشیدنی مورد استفاده در شب، نشانه‌های اولیه بیماری آلزایمر را از روی الگوهای امواج مغزی تشخیص می‌دهد. محققان پردیس پزشکی دانشگاه کلرادو آنشوتز و دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس آمریکا روشی را برای ارزیابی فعالیت مغز در طول خواب کشف کرده‌اند که با مراحل اولیه بیماری آلزایمر مرتبط است و اغلب مدت‌ها قبل از بروز علائم زوال عقل ظاهر می‌شود. در این نشانگر دیجیتالی از فناوری الکتروانسفالوگرام استفاده شده و با الهام از دستگاه‌های هدبند ساده قادر است، الگوهای امواج مغزی مرتبط با فعال‌سازی مجدد حافظه در طول خواب عمیق، بخش مهمی از سیستم پردازش حافظه را شناسایی کند. این یافته‌ها رابطه بین خواندن الکتروانسفالوگرام و سطوح تغییرات مولکولی خاص را نشان می‌دهد که مشخصه بیماری آلزایمر پیش از بروز علائم بالینی است. یافته‌های بیشتر نشان می‌دهد که مراحل اولیه اختلال شناختی خفیف ناشی از بیماری آلزایمر را می‌توان در سیگنال‌های الکتروانسفالوگرام تشخیص داد. دکتر بریس مک کانل، استادیار عصب‌شناسی دانشکده پزشکی دانشگاه کلرادو و محقق ارشد این تحقیق می‌گوید: این نشانگر زیستی دیجیتال به‌طور اساسی هر دستگاه هدبند ساده الکتروانسفالوگرام را قادر می‌سازد تا مانند یک ردیاب آمادگی جسمانی برای سلامت مغز استفاده شود. نشان دادن چگونگی ارزیابی نشانگرهای زیستی دیجیتال برای نشانه‌های اولیه بیماری با استفاده از دستگاه‌های هدبند قابل دسترسی و مقیاس‌پذیر در محیط خانه، پیشرفت بزرگی در تشخیص و تسکین بیماری آلزایمر در مراحل اولیه است. در بزرگترین تحقیق در نوع خود تا به امروز، محققان داده‌های ۲۰۵ فرد بزرگسال مسن را تجزیه و تحلیل کردند. مک کانل بیان کرد: آنچه ما دریافتیم این است که این سطوح غیرطبیعی پروتئین‌ها به فعال‌سازی مجدد حافظه خواب مربوط می‌شوند که می‌توانیم آن‌ها را در الگوهای امواج مغزی افراد قبل از اینکه علائمی را تجربه کنند، شناسایی کنیم. شناسایی این نشانگرهای زیستی اولیه برای بیماری آلزایمر در بزرگسالان بدون علامت می‌تواند به بیماران کمک کند تا قبل از پیشرفت بیماری، راهبردهای پیشگیرانه یا تسکین‌دهنده ایجاد کنند. محققان معتقدند، این گامی هیجان‌انگیز به سمت استفاده از ابزارهای پوشیدنی به‌عنوان نشانگرهای زیستی دیجیتال برای تشخیص بیماری است.

نکته

تغذیه برای رهایی از افسردگی

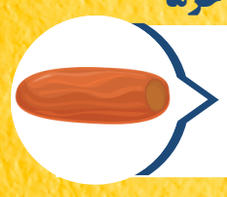
ارتباط بین رژیم غذایی و افسردگی قوی‌تر از آن چیزی است که بسیاری تصور می‌کنند. محقق این بررسی در کالیفرنیا اظهار کرد: رژیم غذایی ممکن است تاثیر قابل توجهی در پیشگیری و درمان افسردگی داشته باشد و اولین اثرات آن روی اشتهاست. وی می‌گوید: افسردگی می‌تواند اشتها را افزایش یا کاهش دهد. حالت‌های خلقی منفی باعث می‌شود غذاهای سرشار از قند، چربی و یا نمک ترجیح داده شود. مشکل این است که مصرف مکرر این غذاها با ارزش غذایی اندک منجر به دریافت کمتر موادغذایی توصیه شده و یا ضروری مانند ویتامین‌های گروه B، روی، فولات یا منیزم شود. بدن شما به این مواد مغذی نیاز دارد تا در سطوح بهینه باشد و به ساخت مواد شیمیایی مغز کمک کند که همین موضوع باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید و کمتر افسرده شوید. متخصصان تغذیه می‌گویند: مطالعات نشان داده که میکروبیوتای روده، یعنی تعداد زیادی باکتری که در داخل روده زندگی می‌کند و به طرق مختلف به سلامت کلی کمک می‌کنند، در افراد سالم به طور قابل توجهی با افراد افسرده متفاوت است. اگر افسردگی دارید، آنچه می‌خورید ممکن است علائم را بهبود بخشد یا آن را بدتر کند. متخصصان تغذیه می‌گویند: رژیم غذایی غنی از غذاهای باکیفیت بالا که موادمغذی قابل توجهی از جمله ویتامین‌ها، موادمعدنی و آنتی‌اکسیدان را فراهم می‌کند، ممکن است به تغذیه مغز و محافظت از آن در برابر رادیکال‌های آزاد یا استرس اکسیداتیو کمک کند. بسیاری از موادغذایی از جمله غلات کامل، آجیل و مغز، روغن زیتون، ماهی و لبنیات کم‌چرب می‌توانند خطر افسردگی در را ۲۵ تا ۳۵ درصد کاهش دهد. محققان اظهار کردند که این نوع رژیم اغلب به‌عنوان رژیم غذایی مدیترانه‌ای توصیف می‌شود. با توجه به اینکه موادغذایی افسردگی را درمان نمی‌کند اما ترکیبات برخی از غذاها می‌تواند بر علائم افسردگی تاثیر بگذارد. اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین یافت می‌شود و همچنین اسیدهای چرب امگا۳ در دانه‌ها و آجیل‌ها به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند. ویتامین‌های گروه B در گوشت، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، لبنیات، حبوبات، مغزها، دانه‌ها و سبزی‌های برگ تیره نیز در افسردگی موثر است. مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۰ نشان داد مصرف زودهنگام ویتامین B۱۲ می‌تواند شروع افسردگی را به تاخیر بیندازد و ممکن است تاثیر داروهای ضد افسردگی را در صورت استفاده با هم بهبود بخشد. ویتامین D هم که به‌عنوان ویتامین آفتاب نیز شناخته می‌شود، تاثیر مثبتی بر علائم افسردگی دارد. می‌توان آن را در غذاهای غنی‌شده مانند آب پرتقال و غلات، محصولات لبنی، ماهی قزل‌آلا و تخم‌مرغ یافت. منیزیم نیز یک ماده مغذی حیاتی برای حمایت از سلامت مغز است. مکمل منیزیم در کاهش علائم افسردگی و اضطراب بسیار مفید است. غلات کامل، سبزی‌های برگ تیره، لوبیا و حبوبات منابع خوبی از منیزیم است. اسیدفولیک و ویتامین B مفید برای سلامت مغز به‌ویژه در نوزادان در حال رشد یکی از اجزای کلیدی مکمل‌های ویتامین قبل از تولد است. این مطالعه مروری در سال ۲۰۲۱ نشان داد که اسید فولیک می‌تواند اثر برخی از داروهای ضد افسردگی را افزایش دهد. عنصر «روی» یک ماده مغذی مهم است که از عملکرد طبیعی عصبی پشتیبانی می‌کند. ارتباطی بین کمبود روی و بیماری‌های روانپزشکی ذکر شده است. مطالعه‌ای کوچک در سال ۲۰۱۳ اشاره کرد که مکمل روی هنگامی که همراه با داروهای ضدافسردگی استفاده می‌شود، بیش از درمان با داروهای ضدافسردگی به تنهایی، اختلالات افسردگی را بهبود می‌بخشد. آنتی‌اکسیدان که در میوه‌ها و سبزی یافت می‌شود نیز ممکن است در کاهش علائم اضطراب و افسردگی نقش داشته باشد. یک مطالعه طولانی و بزرگ که اخیرا در برزیل انجام شد، ارتباط واضحی بین مصرف بیشتر آنتی‌اکسیدان و احتمال کمتر ابتلا به افسردگی پیدا کرد. مطالعه مروری دیگر سال ۲۰۲۰ ارتباط مثبتی بین مصرف بیشتر این ترکیبات در چارچوب رژیم غذایی مدیترانه‌ای و کاهش خطر و علائم افسردگی پیدا کرد.

به جای شیرینی میوه بخورید

اینفوگرافیک آرمان ملی

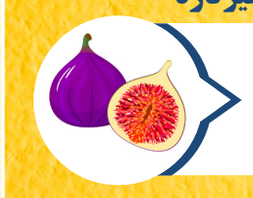
مصرف شیرینی عوارض بسیاری دارد و در برخی موارد افراد نمی‌توانند آن را تشخیص دهند، مضرات پزشکی مواد قندی و شکر بر همگان روشن بوده و مصرف بیش از حد این مواد موجب چاقی، اضافه‌وزن و فراهم شدن زمینه برای ابتلا به بیماری های مختلفی از قبیل دیابت و امراض قلبی و عروقی خواهد شد. بهتر است به‌جای شیرینی میوه مصرف کنید.

خرما



خرما می‌تواند یکی از بهترین گزینه‌ها برای علاقه‌مندان به خوراکی‌های شیرین باشد. انواع خرما به‌طور طبیعی سرشار از فیبر، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان هستند و از این نظر هم مواد مغذی مناسبی به بدن می‌رسانند.

انجیر تازه



انجیر، طعم شیرینی دارد و به‌خوبی می‌تواند یک جایگزین باکیفیت برای خوراکی‌های شیرین رایج مثل کیک‌ها و کلوچه‌ها باشد. فیبر موجود در انواع انجیر هم زیاد است و اضافه کردن آن به صبحانه، ناهار، میان‌وعده، دسر یا نان‌های سبوس‌دار می‌تواند کیفیت تغذیه شما را ارتقا بدهد.

گلابی

گلابی به‌عنوان یک میوه آبدار و شیرین سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان است و می‌تواند گزینه باکیفیتی برای افراد علاقه‌مند به طعم‌های شیرین و دسرهای مختلف باشد. افزودن دارچین و زنجبیل به گلابی و پختن آن درون «فر» می‌تواند یک دسر باکیفیت را در اختیار شما بگذارد.

انگور قرمز

انگور قرمز طعم ترش و شیرین غلیظی دارد، منبعی از ویتامین □، ویتامین □ و آنتی‌اکسیدان را هم به بدن می‌رساند. کسانی که به آب‌نبات‌ها یا بستنی‌های یخی شیرین علاقه دارند، می‌توانند از انگور قرمز به‌عنوان جایگزین استفاده کنند.

یادداشت

علت زردی نوزادان

فرهاد چوبدار
فوق تخصص نوزادان

علت زردی در نوزادان بیلی‌روبین حاصل از متابولیسم گلبول‌های قرمز است (وقتی گلبول قرمز می‌شکند قسمتی از آن به بیلی‌روبین تبدیل می‌شود، بیلی‌روبین تولید شده به آلبومین موجود در خون متصل می‌شود و به داخل کبد می‌ریزد، در کبد تحت فرآیندی تبدیل به بیلی‌روبین قابل دفع از بدن می‌شود که از طریق روده‌ها از بدن خارج می‌شوند.) در سیستم بدن نوزادان سیستم حمل‌ونقل بیلی‌روبین قوی نیست که باعث افزایش این ماده در خون نوزاد می‌شود اگر میزان بیلی‌روبین در بدن نوزاد به ۲ برسد این ماده در ملتحمه چشم و پوست نوزاد رسوب می‌کند و زردی در بدن نوزاد قابل رؤیت می‌شود. خوشبختانه زردی فیزیولوژیک در تمام نوزادان رخ می‌دهد و صدمه‌ای ایجاد نمی‌کند. اگر سطح بیلی‌روبین در خون نوزاد از میزان مشخصی بالاتر رود، در همه اعضای بدن و به‌خصوص در مغز رسوب می‌کند که متأسفانه باعث اثرات جبران‌ناپذیری در مغز می‌شود. به‌دلیل کاهش میزان اکسیژن در رحم مادر، تعداد گلبول‌های قرمز خون جنین بیشتر است و نیز نیمه عمر این نوع گلبول‌های قرمز (هموگلوبین F) در خون نوزادان کمتر است که در نتیجه، با تخریب بیشتر و تولید بیلی‌روبین بیشتری در خون همراه خواهد بود. نوزادان به‌دلیل کمتر شیرخوردن در طی ساعت‌ها و روزهای اول زندگی، تخلیه روده کمتری دارند که باعث تأخیر در خروج بیلی‌روبین از بدن نوزاد می‌شود، اینگونه است که نوزاد مبتلا به زردی فیزیولوژیک می‌شود. نوزادان نارس بیش‌ترین خطر برای ابتلاء به زردی را دارند، نوزادان مادران دیابتی، ناسازگاری بین گروه خونی مادر و نوزاد و همچنین بیماری فاویسم از دیگر دلایل افزایش زردی در نوزادان است. در این بین زردی شیرمادر جزو زردی‌های خوش‌خیم است که ممکن است طول کشنده باشد. میزان زردی فیزیولوژیک در نوزادان طبیعی و غیرنارس حدود ۱۴ است که با گذشت حدود ۷ روز بهبود می‌یابد. کم‌کاری تیروئید، عفونت ادراری و گالاکتوزیا از دلایل اصلی زردی‌های طول کشنده در نوزادان محسوب می‌شوند. تکامل مغز جنین از هفته بیست‌وهشتم زندگی اتفاق می‌افتد و بعد از تولد تا پایان دو سالگی اندازه مغز دو برابر برابر می‌شود، افزایش رشد مغز تا دو سالگی به‌طور مستقیم تحت‌تأثیر هورمون تیروئید است، بنابراین بررسی اندازه هورمون تیروئید در بدو تولد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. عفونت ادراری در نوزادان، یک اورژانس محسوب شود، زیرا در نوزادان، کلیه مانند دیگر اعضای بدن در حال رشد است و در صورت ابتلای نوزاد به عفونت ادراری، ممکن است سلامتی کلیه نوزاد از دست برود.

کمبود ویتامین D سبب نفخ شکم می‌شود

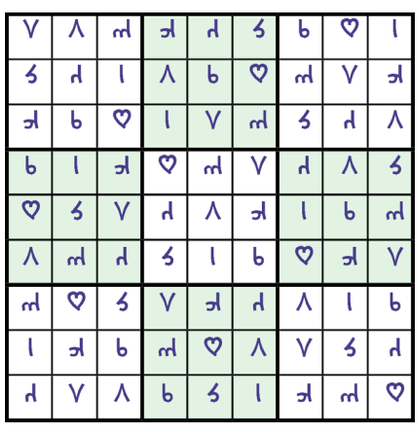
ویتامین D یکی از ویتامین‌های ضروری است که کمبود آن منجر به بروز مشکلات زیادی می‌شود به‌تازگی ارتباطی بین کمبود ویتامین D و نفخ نیز ثابت شده است. برخی شواهد نشان می‌دهد که سطوح پایین ویتامین D ممکن است با برخی از اختلالات گوارشی که نفخ علامت آن است، مرتبط باشد. دکتر آشوین آنانتاکریشنان، متخصص گوارش توضیح داد: شیوع کمبود ویتامین D در بیماری التهابی روده در مطالعات مختلف متفاوت است اما به‌نظر می‌رسد که حداقل در برخی از مطالعات، ۶۰ تا ۷۰ درصد افراد مبتلا به بیماری التهابی روده سطح ویتامین D کافی نداشته باشند. به‌گفته این کلینیک، در برخی موارد، نفخ ممکن است ناشی از یک بیماری زمینه‌ای جدی‌تری مانند سرطان باشد بنابراین اگر نفخ مداوم یا علائم دیگر را تجربه می‌کنید، مهم است که به یک ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی مراجعه کنید.

مشکلات روده‌ای نشانه اولیه «پارکینسون»

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که مشکلات روده‌ای می‌تواند نشانه اولیه بیماری پارکینسون باشد. محققان داده‌های ۲۴۰۰۰ نفر را بررسی کردند. در این تحقیق محققان این افراد به مدت را پنج سال از طریق سوابق پزشکی تحت‌نظر قرار دادند تا ببینند چند نفر از آنها به بیماری پارکینسون مبتلا شده‌اند. ۴ بیماری خاص روده با خطر بالاتر تشخیص بیماری پارکینسون مرتبط بودند. گاستروپارزی (که باعث تأخیر در تخلیه معده می‌شود)، دیسفاژی (که مشکل در بلع است) و یبوست همگی با خطر بیش از دو برابری بیماری پارکینسون مرتبط بودند. سندرم روده تحریک‌پذیر بدون اسهال با ۱۷ درصد خطر بیشتر همراه بود. افراد مبتلا به بیماری پارکینسون همچنین با شیوع بیشتری از سایر مشکلات روده مواجه بودند، از جمله احساس سوزش یا پری معده بدون علت واضح، سندرم روده تحریک‌پذیر با اسهال.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

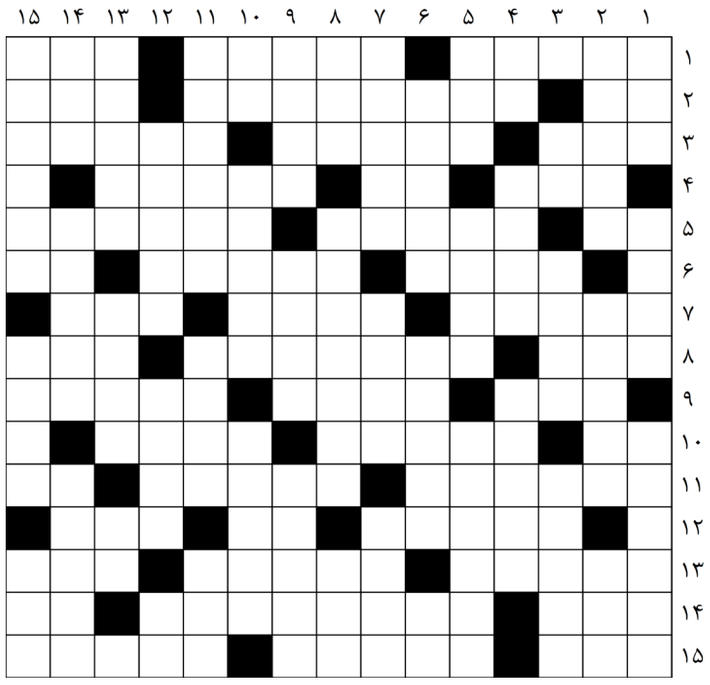
شماره ۱۶۳۶

افقی

۱- از بین رفته- مورد نفرت- ابزارک الکترونیکی ۲- خم کاغذ- هدایت‌وارشاد- چین‌وچروک پوست ۳- ناگهان خودمانی- فقیروبینوا- نام سابق رامسر ۴- از ماه‌های میلادی- زیان‌رساندن- از شهرهای مذهبی عراق ۵- واحدسطح- شهری در مازندران- کاراگاه قدیمی تلویزیون ۶- از آبزیان خطرناک- تنگه‌ای در ایتالیا- حرف ندا ۷- اهل قبور- جایگاه- درشت نیست ۸- کوه- از آثار تاریخی گیلان- نزاکت‌وتربیت ۹- از کلمات شرط- مقابل بازکردن- نمایشنامه‌ای از آریسطوفان ۱۰- شمردن- نوعی روغن- از نام‌های مردانه ۱۱- ریاضی‌دان و فیزیکدان معروف انگلیسی- مرداب‌واستخر- از غذاهای ایرانی ۱۲- ریحان- غیر از- درشت اندام‌وستبر ۱۳- تجارت و دادوستد- غم‌وغصه- از وسایل حمام ۱۴- شهرصنعتی آلمان- فیلمی به کارگردانی و تهیه‌کنندگی رضا میرکریمی- اشاره‌به‌دور ۱۵- عضو فعال بدن- گیاه شاه‌تره- خروس صحرایی

عمودی

۱- از اناجیل معتبر- هدف تیر- نتیجه‌ومیزان کار ۲- غذای ظهر- خدا کند که نباشد- از قبائل عصر جاهلیت اعراب ۳- ضمیرفرانسوی- فلفل سیاه- اجرای زنده موسیقی ۴- طرف‌وجهت- جنگ افسانه‌ای یونان باستان- خویشاوندی‌ها ۵- شیارداخل لوله تفنگ- جلگه وسیع- میمون ۶- دستگاه گوارش- پرولبریز- صحنه زیبای فوتبال ۷- کهنه‌وفرسوده- از لبنیات- پوچ و خالی ۸- ظاهرساختمان- احساسی و خیال‌پردازانه- سوره ۷۸ قرآن کریم ۹- خلیج معروف در جنوب ایران- وسیله خیاطی- نفس و قوای باطنی ۱۰- حرف پیروزی- آرزوها- حیوان نرم‌تن ۱۱- طناب- قانون مغولی- عدد زوج یک رقمی ۱۲- نمونه مشت است- مادربزرگ- رایحه ۱۳- از سازهای موسیقی- پایتخت نائورو- یارزنجیر ۱۴- زنگ- دومین عدد دورقمی- وابسته به یک حزب ۱۵- مقابل روشنایی- رشدونمو- عیب‌وعار



حل جدول ۱۶۳۵