

یادداشت  
مزایای اسکن کبد چرب



غلامرضا سیف  
متخصص سونوگرافی

کبد چرب نوعی بیماری است که در اثر انباشت بیش از اندازه چربی در کبد ایجاد می‌شود. کبد یکی از بزرگترین اندام‌ها در بدن بوده که مسئول پاکسازی مواد غذایی از ترکیبات سمی و مضر است. اسکن کبد، روند تصویربرداری ویژه‌ای برای بررسی سلامت کبد در برخی بیماری‌ها است. اسکن کبد همچنین می‌تواند به عنوان قسمتی از درمان برخی بیماری‌های مربوط به کبد نیز استفاده شود. معاینات پزشکی هسته‌ای اطلاعات منحصر به فردی را شامل می‌شود که با استفاده از سایر روش‌های تصویربرداری اغلب غیرقابل دستیابی است. اسکن‌های پزشکی هسته‌ای مفیدترین اطلاعات تشخیصی یا درمانی را برای بسیاری از بیماری‌ها ارائه می‌دهند. پزشکی هسته‌ای توانایی شناسایی بیماری‌ها را در اولین مرحله خود، اغلب قبل از بروز علائم یا تشخیص ناهنجاری‌ها با سایر آزمایش‌های تشخیصی، ارائه می‌دهد. اسکن کبد به این صورت است که از یک لوله باریک IV کمک گرفته می‌شود و رادیوایزوتوپ مقدار کمی مواد رادیواکتیو را وارد جریان خون می‌کند. این ماده در کبد وطحال جمع‌آوری می‌گردد. دستگاه خاصی به نام دوربین گاما محل مواد رادیواکتیو را بررسی می‌کند. این وسیله به جمع‌آوری اطلاعاتی جزئی و تصاویر می‌پردازد و چگونگی کارکرد کبد و طحال را مشخص می‌کند. در مناطقی که مواد رادیواکتیو اجتماع کمی دارد به صورت مناطق تیره رنگ نشان داده می‌شود. این مناطق که مواد رادیواکتیو به اندازه کافی اجتماع یافته است به صورت مناطق روشن یا گرم شناسایی می‌شود. به این ترتیب می‌توان هرگونه تومور، هماتوم، کیست و یا آبسه‌ای را تشخیص داد. همچنین با کمک تصاویر به دست آمده می‌توان اندازه و سایز کبد را بررسی کرد. روش‌های تشخیصی پزشکی هسته‌ای و هیچ عوارض جانبی طولانی مدت ندارد. واکنش‌های آلرژیک به رادیوایزوتوپ‌ها بسیار نادر و معمولاً خفیف هستند. همیشه هرگونه حساسیتی که دارید و یا سایر مشکلات ممکن است در طی یک آزمایش قبلی پزشکی هسته‌ای رخ داده باشد، به پرسنل پزشکی هسته‌ای بگویید. تزریق رادیوایزوتوپ ممکن است باعث ایجاد درد و قرمزی جزئی شود. این باید به سرعت حل شود. خانم‌ها در صورت احتمال بارداری یا شیردهی، باید همیشه به پزشک و تکنسین رادیولوژی خود اطلاع دهند.

پیشگیری از کم‌خونی با این خوراکی

ارزش غذایی که از «تخمه زاپنی» دریافت می‌شود بسیار زیاد است. یکی از مهمترین خواص تخمه زاپنی این است که سرشار از مواد معدنی متفاوت مانند کلسیم، پتاسیم، آهن و... است. تخمه زاپنی به عنوان یکی از بهترین تخمه‌هایی شناخته می‌شود که محبوبیت زیادی دارد. تخمه زاپنی در دسته‌بندی‌های متفاوتی به فروش می‌رسد. برخی از تخمه‌های زاپنی به صورت خام هستند و برخی از آن‌ها را با مواد متفاوت طعم‌دار کرده‌اند. چربی‌های مفید و غیر اشباع شده یکی از مهمترین مزیت‌های تخمه زاپنی است. انواع آنتی‌اکسیدان و اسید آمینه‌های ضروری در تخمه زاپنی قرار گرفته‌اند. کربوهیدرات تخمه زاپنی بسیار کم است، به همین دلیل بیشتر افرادی که مبتلا به دیابت هستند می‌توانند از این تخمه استفاده کنند.

**افزایش آنزیم‌های بدن**  
مصرف روزانه تخمه زاپنی کمک می‌کند تا ترشح آنزیم‌ها تنظیم شود و سلول‌های بدن بهترین نحو ممکن کار خود را انجام دهند. اگر سلول‌های بدن مقدار مواد غذایی مورد نیاز را دریافت نمایند به خوبی کار خود را انجام می‌دهند.

**جلوگیری از کم‌خونی**  
ترکیبات درون تخمه زاپنی از کم‌خونی جلوگیری می‌کنند. بسیاری از افرادی که به سوء جذب و التهاب دچار می‌شوند امکان دارد که کم‌خونی داشته باشند. آن‌ها با استفاده از تخمه زاپنی می‌توانند بی‌اشتهایی خود را درمان کنند و انرژی بیشتری در طول روز دریافت نمایند. درمان کم‌خونی با استفاده از تخمه زاپنی توسط بسیاری از پزشکان ثابت شده است.

**سلامت مغز**  
تخمه زاپنی هم‌چنین به عملکرد مغز و سلامت مغز کمک می‌کند. منیزیم زیادی در تخمه زاپنی وجود دارد که برای سلامت مغز ضروری است. خانم‌ها، آقایان و کودکان می‌توانند از تخمه زاپنی استفاده کنند تا عملکرد مغز به بهترین نحو ممکن انجام گردد.

**درمان پوکی استخوان**  
یکی دیگر از خواص تخمه زاپنی این است که از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. از آنجایی که کلسیم زیادی در تخمه زاپنی وجود دارد بیشتر خانم‌ها برای درمان پوکی استخوان از این تخمه استفاده می‌کنند. خانم‌هایی که چار پوکی استخوان می‌شوند می‌توانند به صورت روزانه از تخمه زاپنی استفاده کرده تا مقدار کلسیم بیشتری به بدن خود برسانند.

**سلامت ماهیچه‌ها**  
تخمه زاپنی قدرت ماهیچه‌ها را حفظ می‌کند و سلامت آن‌ها را تضمین خواهد کرد. از آنجایی که مقدار اسید آمینه مناسبی در تخمه زاپنی وجود دارد ماهیچه‌ها با استفاده از تخمه زاپنی تقویت می‌شوند. تخمه زاپنی به حفظ سلامت ماهیچه‌های خانم‌ها و آقایان کمک زیادی می‌کند.

آیامیان مغز زنان و مردان تفاوتی وجود دارد؟

در پژوهشی نوین، پژوهشگران تفاوت‌های شناختی مهمی را بین مغز زنان و مردان کشف کردند. تحقیق دانشمندان نشان می‌دهد گیرنده‌های آستروسیت‌ها به عنوان سلول‌های مغزی که نورون‌ها را پشتیبانی و تنظیم می‌کنند، می‌تواند اثرات متضادی بر عملکرد شناختی در مدل‌های بالینی زن و مرد داشته باشد. این تحقیق با تمرکز بر روی گیرنده mGluR3 نشان داد که افزایش سطح آن، حافظه را در زنان مسن‌تر تقویت می‌کند، در حالی که کاهش آن حافظه را در زنان جوان کاهش می‌دهد. برعکس، در مردان، کاهش mGluR3 باعث افزایش حافظه می‌شود. تغییرات در گیرنده‌های آستروسیتی در شرایط مختلف عصبی با تفاوت‌هایی شناخته شده از جمله اختلالات عصبی، اسکیزوفرنی، سکنه مغزی و صرع مشاهده می‌شود. دکتر Anna G. Ott معتقد است: اثرات شناختی گزارش شده قبلی در مردان رانمی‌توان به زنان تعمیم داد.

بیدار شدن با سردرد خطرناک است؟

سردردهای صبحگاهی می‌توانند علت پنهان غیرمنتظره‌ای داشته باشند. اگر صبح‌ها دچار ضربان دردناکی در سرتان می‌شوید، می‌تواند نگران‌کننده باشد. دکتر میشل اظهار کرد: اغلب اوقات بیدار شدن با سردرد به این معنی است که فرد واقعا در حال تلاش برای دریافت هوای کافی در هنگام شب برای تنفس صحیح در زمان خواب بوده است. وی گفت: وقتی به خواب می‌روید، عضلات ماهیچه‌های ناحیه گردن غیرمنتظره‌ای داشته باشند. اگر صبح‌ها دچار ضربان دردناکی در سرتان می‌شوید، می‌تواند نگران‌کننده باشد. دکتر میشل اظهار کرد: اغلب اوقات بیدار شدن با سردرد به این معنی است که فرد واقعا در حال تلاش برای دریافت هوای کافی در هنگام شب برای تنفس صحیح در زمان خواب بوده است. وی گفت: وقتی به خواب می‌روید، عضلات ماهیچه‌های ناحیه گردن

نکته

مغز را غمگین نگیند

رژیم غذایی بی‌کیفیت ممکن است منجر به تغییرات مغزی شود که با افسردگی و اضطراب مرتبط است. نتایج تحقیق اخیر نشان می‌دهد آنچه می‌خوریم ممکن است مستقیماً بر شیمی و ساختار مغز ما تأثیر بگذارد و به طور بالقوه به مشکلات سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب کمک کند. دانشمندان به بررسی ارتباط شگفت‌انگیز بین رژیم غذایی و سلامت مغز پرداختند و مغز افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه‌ای پیروی می‌کنند با افرادی که رژیم غذایی معمولاً شکر، چربی‌های اشباع شده و غذاهای فرآوری شده مصرف می‌کنند مقایسه کردند. یافته‌ها قابل توجه بود و تفاوت‌های بالقوه در ساختار مغز و شیمی بین گروه‌ها آشکار کرد. به نظر می‌رسد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای ممکن است نه تنها کمک‌کننده در داشتن قلب سالم بلکه برای داشتن مغزی شادتر و سالم‌تر باشد. محققان دریافتند سطح گابا یا گاما آمینوبوتیریک اسید، انتقال دهنده عصبی که برای حفظ مغزی آرام و متعادل ضروری است، کاهش یافت. سطوح ناکافی گابا با افزایش اضطراب و افزایش حساسیت به اختلالات خلقی مرتبط است. برعکس، این افراد همچنین سطوح بالایی از گلوتامات را نشان دادند، انتقال دهنده عصبی که به عنوان شتاب دهنده مغز عمل می‌کند. گلوتامات بیش از حد می‌تواند منجر به تحریک بیش از حد، بیقراری و مشکل در تمرکز شود. علاوه بر این، اسکن مغز کاهش حجم ماده خاکستری را در لوب فرونتال، منطقه‌ای که مسئول عملکردهای شناختی پیچیده مانند تصمیم‌گیری، تنظیم هیجانی و کنترل تکانه است را نشان داد. این کاهش در ماده خاکستری می‌تواند توانایی فرد را برای مقابله موثر با استرس مختل کند و به طور بالقوه به افزایش خطر مشکلات سلامت روان کمک کند. در نهایت، ما می‌بینیم افرادی که رژیم غذایی ناسالمی دارند، انتقال عصبی تحریکی و مهیاری نامتعادل دارند و همچنین حجم ماده خاکستری در قسمت جلویی مغز کاهش یافته است. این بخش از مغز درگیر مسائل مربوط به سلامت روان مانند افسردگی و اضطراب است. رژیم غذایی ناسالم می‌تواند این اکوسیستم ظریف را مختل کند و به طور بالقوه باعث ایجاد آشنایی از تغییراتی شود که بر مغز تأثیر می‌گذارد. به نظر می‌رسد سطوح بالای چربی اشباع شده و قند مشکل ساز باشد.

جدول سودوکو

		۳		۹	۷	۶		
				۲	۵			
			۶					۱

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- دود - پایندگی - نوار ضبط صوت ۲- آنچه مقدارش ماهیت چیزی را معین می‌کند - شاخه تازه رویده - شیفته ۳- زنی خودستا - نوعی آب‌نبات - معادل فارسی پرسنل ۴- منحنی گرافیکی - فاقد نام تجاری - بزرگ قبیله ۵- اثری از ابوالقاسم پزشکی - پارچه معیوب ۶- غیرجدی - سال ترکی - دوران کودکی ۷- به طور کامل - وسیله بازی قدیمی - حرص شدید ۸- قومی ایرانی - از وسایل گراماز - بی‌چیز - شماومن ۹- عدد مجهول - چوپان - کمینگاه ۱۰- دریاچه‌ای در روسیه - چپ چشم - دیواره تبلیغاتی ۱۱- شگفتی - خوش باور و هالو ۱۲- دولاشده - شهری در ایتالیا - یک واحد از قسمت توپخانه شامل چهار گروهان ۱۳- سنگ آهک - بچه‌گوسفند - صدازدن ۱۴- محل گرد آمدن - از درجات نظمی - تئوریک ۱۵- رنگین‌کمان - ضیق و جای تنگ - کف بانگشتان

حل جدول ۱۸۵۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵

شماره ۱۸۵۲

عمودی

۱- غیردوست - نوعی شیرینی - تعظیم ۲- بانو - بندری در بلغارستان - صاحبخانه ۳- اوقات تلخی - موجود خیالی ترساک - دست مالیدن ۴- کلام معتبر - یار سامسون - چیزهایی که در یک جاگرد آمده باشد ۵- قصر - عنصر شماره ۱۷۷ اتمی ۶- اخمو - سوغات گجرات - فهرست ۷- یک دهم - بزک بودن - سیاره زحل ۸- اسب آذری - نیم تنه بی استین - همین حالا - تاخت اسب ۹- عکس العمل - گلایی - وسط و میان ۱۰- صفت روپناه ۱۱- جهت و سمت - هر حیوانی که با دو دست و دو پا راه می‌رود ۱۱- معادل فارسی میکروفون - تکه پارچه کهنه ۱۲- غذای سنتی کرمان - مفتحه زنان - غروروتکبر ۱۳- اشاره به نزدیک - میوه‌ای خوشمزه در فصل تابستان - اهل بصیرت ۱۴- گیاهی دارویی - ضرب شمشیر - نشانی ۱۵- از سلسله‌های چین - بالاس - رودی در آلمان