دانستنی‌ها

شناسایی علائم پارکینسون

بیماری پارکینسون از مغز شروع می‌شود. سلول‌های عصبی خاصی آسیب می‌بینند یا می‌میرند و در نتیجه، سطح دوپامین، یک ماده شیمیایی در مغز شما، شروع به کاهش می‌کند. هنگامی که سطح دوپامین شما کاهش می‌یابد، باعث می‌شود که مغزتان به روش‌های غیرعادی عمل کند و در نهایت منجر به اختلال در حرکت و موارد دیگر می‌شود. بیماری پارکینسون حدود یک درصد از افراد بالای ۶۰ سال و پنج درصد از افراد بالای ۸۵ سال را مبتلا می‌کند. این اختلال معمولا پس از ۶۰ سالگی ظاهر می‌شود. هنوز نکات زیادی در مورد بیماری پارکینسون برای یادگیری وجود دارد و متاسفانه هنوز درمانی برای آن وجود ندارد. بسیاری از اشکال درمان بیماری فقط علائم را مدیریت می‌کنند و علت دقیق پارکینسون هنوز مشخص نیست. دانشمندان بر این باورند که عواملی مانند ژن‌ها و قرارگرفتن در معرض سموم خاص ممکن است احتمال ابتلا به پارکینسون را افزایش دهد. آنها همچنین وجود نوع خاصی از پروتئین موجود در مغز را با بیماری پارکینسون مرتبط کرده‌اند. همچنین می‌دانیم که افراد جوان به ندرت پارکینسون را تجربه می‌کنند. در عین حال داشتن یکی از بستگان مبتلا به پارکینسون، خطر ابتلا به آن را افزایش می دهد و احتمال ابتلای مردان نیز بیشتر از زنان است. در ابتدا، علائم پارکینسون ممکن است نامحسوس باشد. این علائم می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

لرزش: ممکن است متوجه شوید که یکی از اندام‌های شما، معمولا یک دست، شروع به لرزیدن می‌کند. گاهی اوقات انگشت شست و اشاره خود را به هم می‌مالید یا حتی زمانی که آرام هستید شروع به لرزیدن می‌کنید.

حرکت آهسته: با پیشرفت علائم پارکینسون، ممکن است متوجه شوید که حرکات شما کند شده است. کارهای معمولی ممکن است چالش برانگیز شوند یا انجام دادن آنها زمان بیشتری نسبت به گذشته نیاز داشته باشد.

ماهیچه‌های سفت: ممکن است قسمت‌هایی از عضلات بدن شما سفت شوند. این وضعیت میزان حرکت شما را محدود می‌کند و ممکن است دردناک باشد.

مشکلات گفتاری: صدای شما ممکن است یکنواخت‌تر، آرام‌تر یا سریع‌تر شود. همچنین ممکن است قبل از صحبت کردن مکث کنید.

مشکلات نوشتاری: پارکینسون می‌تواند روی توانایی نوشتن شما تأثیر بگذارد. می‌تواند دستخط شما را متفاوت جلوه دهد و نوشتن سریع را سخت‌تر کند.

مسائل عاطفی: برخی از افراد مبتلا به پارکینسون مشکلاتی مانند افسردگی یا سایر تغییرات عاطفی را تجربه می‌کنند.

مشکل در بلع: ممکن است بلع دشوارتر و منجر به تجمع بزاق شود.

مشکلات خواب: افراد مبتلا به پارکینسون اغلب با خواب و بیدار شدن در شب مشکل دارند. شروع علائم در افراد مختلف متفاوت است. می‌تواند مانند علائم طبیعی پیری به نظر برسد زیرا علائم به تدریج ظاهر می‌شوند. ممکن است در ابتدا لرزش خفیفی در دست خود احساس کنید یا مشکلات حرکتی داشته باشید، یا ممکن است آهسته‌تر صحبت کنید.

تشدید علائم پارکینسون

در صورت ابتلا به پارکینسون، مواردی وجود دارند که می‌توانند این بیماری را بدتر کنند. این عوامل عبارتند از:

استرس: واکنش طبیعی بدن به استرس شامل افزایش تنش عضلانی و بالارفتن ضربان قلب است که می‌تواند باعث تشدید لرزش و سفتی عضلات در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون شود. تکنیک‌های مدیریت استرس مانند تمرکز حواس، مدیتیشن و تمرین‌های تمدد اعصاب می‌توانند با تقویت و آرام کردن سیستم عصبی به کاهش این اثرات کمک کنند.

کم خوابی: خواب ناکافی یا بی‌کیفیت، ریتم طبیعی بدن را مختل می‌کند و منجر به افزایش خستگی و بدترشدن علائم حرکتی در افراد مبتلا به بیماری پارکینسون می‌شود. فراهم‌کردن زمینه خواب خوب و رسیدگی به اختلالات خواب با کمک پزشک برای مدیریت علائم پارکینسون بسیار مهم است.

بیماری یا عفونت: هر گونه بیماری یا عفونت می‌تواند استرس بیشتری را بر بدن وارد کند و منجر به بدترشدن موقت علائم پارکینسون شود. برای افراد مبتلا به بیماری پارکینسون مهم است که به سرعت به هر گونه بیماری یا عفونت رسیدگی کنند و مراقب حفظ سلامت کلی خود باشند.

زمان یا دز دارو: زمان و دز مناسب داروها برای مدیریت موثر علائم پارکینسون ضروری است. اگر داروها طبق دستور مصرف نشوند در کنترل علائم ممکن است نوسان رخ دهد.

تغذیه نامناسب: سوءتغذیه یا کم‌آبی می‌تواند بر جذب دارو و سلامت کلی تأثیر بگذارد و به طور بالقوه علائم پارکینسون را بدتر کند. حفظ یک رژیم غذایی متعادل متشکل از غذاهای مغذی می‌تواند موثر باشد و اثربخشی داروهای پارکینسون را افزایش دهد.

عدم تحرک: فقدان فعالیت بدنی می‌تواند به سفتی و ضعف عضلانی و بدترشدن علائم حرکتی کمک کند. این در حالی است که ورزش منظم و حرکات کششی می‌تواند به بهبود تحرک، تعادل و عملکرد کلی بدن کمک کند. ترشح اندروفین در نتیجه ورزش نیز می‌تواند به کاهش علائم افسردگی و اضطراب یاری برساند.

داروهای خاص: برخی داروهای خاص مانند داروهای ضدروان‌پریشی، ضدتهوع و ضدافسردگی می‌توانند با سطح دوپامین تداخل کرده یا علائم حرکتی را تشدید کنند.

اشتباهاتی که باعث کمبود انرژی می‌شوند

این اشتباهات موجب می‌شوند که حال فرد در طول روز تحت تاثیر قرار گرفته و معمولا این افراد روز خوبی را سپری نمی‌کنند. اغلب افراد پس از بیدارشدن از خواب ناخواسته اشتباهاتی را مرتکب می‌شوند که تمام روز آنها را خراب می‌کنند. با آگاهی از این اشتباهات و در نتیجه جبران آنها می‌توانید روز خوبی را برای خودتان رقم بزنید:

عدم دریافت نورخورشید

وقتی از خواب بیدار می‌شوید و در معرض نور آفتاب قرار نمی‌گیرید یک روز کسل‌کننده را پیش‌رو خواهید داشت. از دست دادن نورخورشید در هنگام صبح شاخص توده بدنی را بالا می‌برد. در واقع افرادی که بعد از ظهر در مقابل تابش نورخورشید قرار می‌گیرند شاخص توده بدنی آنها افزایش می‌یابد و در نتیجه بیشتر با چاقی و عوارض ناشی از آن دست به گریبان هستند.

ننوشیدن آب

اگر در هنگام صبح آب ننوشید در باقی روز با کمبود اکسیژن در بدن روبرو خواهید بود و کمبود اکسیژن شما را در حالت بدی قرار داده و شما احساس خستگی مفرط می‌کنید. نوشیدن مایعات در هنگام صبح شما را شادتر و پرانرژی‌تر می‌کند.

صبحانه نخوردن

در صورتی‌که فرد بدون خوردن صبحانه روز خود را آغاز کند در تمام آن روز تندخو و عصبی خواهد بود. براساس یافته‌ها کسانی که صبحانه می‌خورند کارهای روزانه خود را با انگیزه و حس و حال بهتری انجام می‌دادند. توصیه می‌شود که برای صبحانه از ترکیبی از مواد حاوی پروتئین و کربوهیدرات استفاده کنید.

رفت‌وآمدهای روزانه

مسیر خانه تا محل کار عامل مهمی در پر انرژی بودن یک روز کاری است. قرارگرفتن در ترافیک‌های طولانی نه تنها موجب عصبی‌شدن فرد در آن روز می‌شود بلکه تاثیرات سوء بلندمدتی نیز دارد. برای این ترددهای ضروری روزانه روش مناسبی را انتخاب کنید. برای مثال سعی کنید تا حد امکان با ماشین شخصی از خانه خارج نشوید تا به ناچار در ترافیک‌های طولانی نمانید، توصیه می‌شود برخی از مسیرها را پیاده‌روی کنید.

یادداشت

اختلال خودبیمارانگاری

لیلا محدث شکوری
روانشناس سلامت

اختلال خود بیمارانگاری یکی از اختلال‌های روانی است که در آن فرد حتی با وجود علائم جزئی یا بدون هیچ علامتی، تصور می‌کند به یک بیماری جدی مبتلا است. افرادی که دچار اختلال خود بیمارانگاری هستند، علائم طبیعی بدن همچون سردرد خفیف، سرگیجه، انقباض عضلات یا خستگی روزمره را به یک بیماری خطرناک و لاعلاج نسبت می‌دهند. این تصور نادرست و اضطراب ناشی از آن می‌تواند فرد را به شدت تحت‌تأثیر قرار دهد. این افراد به‌دلیل مشکلات روحی خود دائما احساس می‌کنند بیماری‌های جدی مانند سرطان یا مشکلات غیرقابل درمان دارند. برای مثال، فردی با یک سردرد ساده ممکن است تصور کند که دچار تومور مغزی شده و حتی در ذهن خود شرایطی نظیر جراحی مغز، فلج شدن و مرگ را تجسم کند. این نگرانی‌ها از یک اضطراب ساده فراتر رفته و به فاجعه‌سازی در ذهن فرد منجر می‌شود. افرادی که عزت نفس پایینی دارند و به توجه دیگران به‌طور افراطی نیازمند هستند، ممکن است به‌صورت عمدی به دیگران نشان دهند که بیمار هستند تا از محبت و توجه بیشتری برخوردار شوند. اما در اختلال خود بیمارانگاری، فرد به‌طور واقعی و با تمام وجود احساس می‌کند که بیمار است. این اختلال شدت و تأثیراتش به میزان اضطراب فرد بستگی دارد. مبتلایان معمولا از یک پزشک به پزشک دیگر مراجعه کرده و با وجود تشخیص‌های مکرر مبنی بر سالم بودنشان، همچنان تصور می‌کنند پزشکان متوجه وضعیت جدی آن‌ها نشده‌اند. آن‌ها حتی پس از ده‌ها آزمایش و تشخیص مشابه، به دنبال تأیید فرضیات خود هستند. این افراد نه تنها پزشکان خود را مکررا تغییر می‌دهند، بلکه زمان زیادی را در اینترنت برای جست‌وجوی علل و علائم بیماری‌ها سپری می‌کنند. راه‌حل این اختلال، درمان روانشناختی است، اگر این درمان صورت نگیرد، اضطراب و پریشانی ناشی از آن به‌مرور افزایش می‌یابد و کیفیت زندگی فرد به‌شدت افت می‌کند؛ در درمان این بیماری، روانشناسان به افراد کمک می‌کنند تا باورهای نادرست درباره سلامت جسمی خود را اصلاح کرده و اضطرابشان را کنترل کنند.

چگونه وزن خود را کاهش دهیم

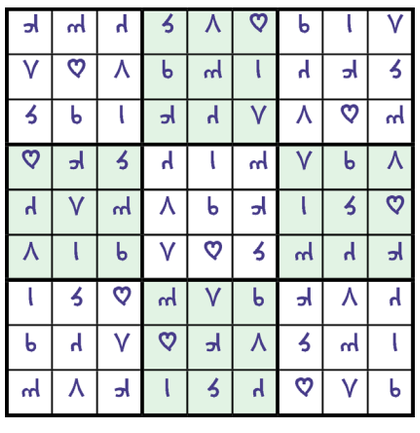
فلوشیپ فوق‌تخصص جراحی چاقی و متابولیک با اشاره بر نقش مهمی که ژنتیک در چاقی و لاغری افراد دارد گفت: افرادی که BMI آن‌ها از عدد ۳۴ به بالا است قطعا توصیه به عمل جراحی می‌شوند. محمدجواد باقری، در خصوص درمان اضافه‌وزن و چاقی ایجاد شده اظهار داشت: معمولا افزایش‌وزن و ایجاد چاقی بعد از ایام عید در افراد متفاوت بوده که بستگی به فعالیت‌های بدنی، نوع تغذیه و خورد و خوراک‌های فرد دارد. باقری افزود: برای کاهش‌وزن عواملی همچون فعالیت شغلی، ورزش، تغذیه و مهم‌تر از همه ژنتیک فرد مهم بوده که بهترین راهکار تغییر سبک زندگی و برخورداری از زندگی سالم، تغذیه مناسب و فعالیت ورزشی خواهد بود. باقری در مورد جراحی چاقی خاطرنشان کرد: افرادی که BMI آن‌ها از عدد ۳۴ به بالا است قطعا توصیه به عمل جراحی خواهند شد.

احتیاط در مورد مصرف برنج قهوه‌ای

متخصصان تغذیه با انجام آزمایش‌هایی روی نمونه‌های مختلف برنج دریافتند که برنج قهوه‌ای به‌دلیل داشتن پوسته بیرونی، نسبت به برنج سفید، ۲۴ درصد آرسنیک بیشتر و ۴۰ درصد آرسنیک غیرآلی بیشتر دارد. اگرچه برنج قهوه‌ای فیبر و مواد مغذی بیشتری دارد، در عین حال مقدار بیشتری آرسنیک نیز وارد بدن می‌کند. برنج قهوه‌ای، اغلب در افکار عمومی به‌عنوان جایگزینی سالم‌تر برای برنج سفید شناخته شده است، این غذا حاوی آرسنیک بیشتر است. مصرف درازمدت هر نوع آرسنیک می‌تواند به مشکلات پوستی و گوارشی منجر شود و همچنین خطر ابتلا به دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی‌عروقی را افزایش دهد. سازمان جهانی بهداشت خاطرنشان می‌کند که مصرف آرسنیک در دوران کودکی با «آثار منفی بر رشد شناختی» و «افزایش مرگ‌ومیر در جوانان» مرتبط بوده است. متخصصان در مورد خطر مواجهه کودکان زیر پنج سال با آرسنیک هشدار داده‌اند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

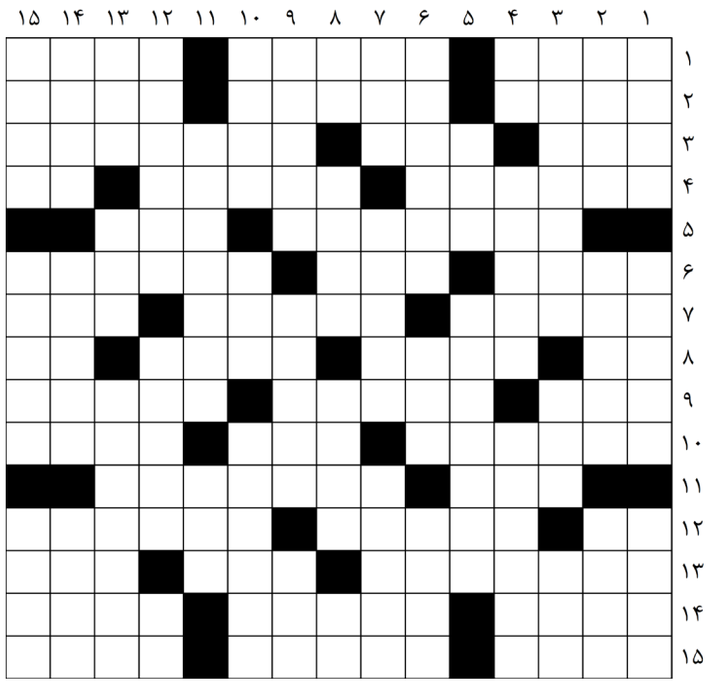
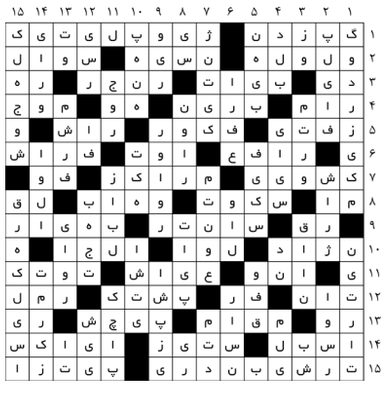
شماره ۲۰۸۸

افقی

۱- همگام- آجربزرگ- بعضی‌ها در امتحان انجام می‌دهند ۲- جزیره- چهره خود را در آن می‌بینیم- رنگی برای فرش ۳- خوراک طیور- ابزار- شهری در استان مازندران ۴- رمان پرفروش الیف شافاک- آلتی برای نواختن سازهای زهی- رطوبت ۵- تهیدست‌وفقیر- واحد شمارش گاو ۶- آشوب‌وفتنه- مدت زمان قانونی بازی فوتبال- منقلب ۷- شهری در فرانسه- نوعی برادروخواهر- ناسپاسی ۸- حرف ندا- آهنگساز به‌نام یونانی- مرددلاور- حرف دهن‌کجی ۹- جغد- تاج و کلاه پادشاهی- مساوی‌وبرابر ۱۰- تحقیق و دقت در امری- شیرینی تولد- از اوراق بهادار ۱۱- چیز- اولین مرد و زن ۱۲- یارغم- اوباش- کشوری اروپایی ۱۳- بیماری زوال‌عقل- از متوفی به جا می‌ماند- حقه‌وفریب ۱۴- سخن زشت‌وناروا- بخش متحرک دست- بخشنده ۱۵- تابع- از غذاهای استان ایلام- ییلاق آمل

عمودی

۱- ویران‌کننده- زیرا- ساز چنگ ۲- نشان افتخار- کشوری آسیایی- نوعی گیوه ۳- این بنا توسط معمار فرانسوی ژان رومن سولوفو ساخته شده است- برگه و قبض- پایین ۴- کالای دست‌نخورده- هنر عکس گرفتن- از پادشاهان ماد ۵- پایه اداری- آموزش ۶- از شهرهای استان البرز- ساخته شده از نی- هدف‌تیر ۷- معجزه‌الهی- شهر مدفن مولانا- آتش ۸- حرف دوم انگلیسی- نقطه شروع- دوست صمیمی- بیماری جرب ۹- سپری شدن- آهنگ انجام کاری‌کردن- مقدس و پاک ۱۰- از صفات باریتعالی- قله مرتفع رشته‌کوه زاگرس- از سنگ‌های سخت بلوری ۱۱- تاکتیکی در فوتبال- جهت ۱۲- انباشته- شکسته‌شده- نمی‌شنود ۱۳- قسمت جلوی زین اسب- قفل کمربند- از صنایع دستی ۱۴- روزه‌ای که هندوها می‌گیرند- درگذشتگان- جدیدوتازه ۱۵- همان اهرم است- مقابل مادینه- غذایی با برگ مو



حل جدول ۲۰۸۷