

یادداشت

علائم سکنه مغزی



لیلا افشار هزارخانی
متخصص مغزو اعصاب

مواجه شدن با یک ضعف به طور همزمان در ناحیه دست و پا یا فقط در یک دست و پا در یک یا، همراه با اختلال تکلم و کجی صورت و گاهی مواقع دو بینی و عدم تعادل، از علائم اولیه و مهم سکنه های مغزی محسوب می شوند. خوشبختانه در طول سالیان اخیر در درمان سکنه مغزی، پیشرفت هایی حاصل شده است. افراد در علائم و فاکتورهای خطر سکنه های مغزی آگاهی لازم وجود ندارند، شناسایی علائم سکنه مغزی کمی پیچیده است و بستگی به ناحیه درگیر مغز ممکن است تنوع علائم بسیار داشته باشد. مواجه شدن با یک ضعف به طور همزمان در ناحیه دست و پا همراه با اختلال تکلم و کجی صورت و گاهی مواقع دو بینی و عدم تعادل، از علائم اولیه و مهم سکنه های مغزی محسوب می شوند که می بایست با بروز علائم فوق سریعا به اورژانس مراجعه شود. گاهی این علائم به سرعت برطرف شده و شخص نیازی به مراجعه به پزشک نمی بیند که این تصمیمی خطرناک و اشتباه بوده و این در حالیکه تکرار علائم در ساعات دیگر بالا است و می بایست برای بررسی علل و جلوگیری از حمله بعدی شخص سریعا به اولین مرکز تخصصی سکنه های مغزی مراجعه کند. بروز سکنه های مغزی به دو فاکتور اصلاح پذیر و غیر قابل اصلاح مرتبط است، سن بالا و عوامل ژنتیکی جزو فاکتور غیر اصلاح هستند که فرد را مستعد به سکنه مغزی می کنند. ابتلا به فشارخون، دیابت، چاقی، رژیم غذایی نامناسب، کم تحرکی، استعمال دخانیات و به خصوص آلودگی هوا که ثابت شده به تنهایی در بروز سکنه مغزی نقش دارد از عوامل اصلاح پذیری هستند که باعث بروز سکنه مغزی می شوند. سن بروز سکنه مغزی در ایران یک دهه پایین تر از کشورهای دیگر است که می بایست این مهم بررسی شود. زمان طلایی در درمان سکنه مغزی بسیار مهم است. در صورت بروز هرگونه از علائم سکنه مغزی در همان ساعات اولیه به خصوص ۵/۴ ساعت اول که زمان طلایی نام دارد، جهت درمان می بایست به نزدیکترین بیمارستان مربوطه مراجعه شود.



راهکارهای سلامتی برای زمستان

همانطور که هوا سردتر می شود و نگران ابتلا به سرماخوردگی هستید باید بدانید که با انجام کارهای ساده ای می توانید در زمستان سالم باقی بمانید. اگر چه همیشه نمی توانیم از ابتلا به همه بیماری ها جلوگیری کنیم اما نکات ارائه شده، کمک می کند در برابر بیماری های فصل سرد قوی باشید.

چک کردن قفسه داروها

داروهایی که تاریخ مصرف آنها تمام شده است را دور بریزید. یک از مواردی که باید در نظر بگیرید شربت های سرفه هستند زیرا هنگامی که درب آنها را باز می کنید، ممکن است عمر مفید آنها را کاهش دهید. بنابراین هنگام بازکردن آن، زمان را روی بسته بندی یادداشت کنید. اگر می خواهید اسپری ها یا قطره های بینی را تهیه کنید، نباید با افزودنی های فانتزی موجود در بازار وسوسه شوید. موادی مانند دکسپانتول، آلونه ورا، عصاره گل بابونه و روغن های ضروری از موارد غیر ضروری هستند، زیرا شواهد کافی وجود ندارد که آنها بتوانند کمک بیشتری ارائه دهند. محلول حاوی ققط آب و نمک برای مقابله با احتقان بینی کاملا مناسب و کافی است.

پیشگیری از عفونت

متخصصان می گویند: وقتی فردی عطسه یا سرفه می کند، عوامل بیماری زا از طریق بزاق و ترشحات بینی وی پخش می شوند. اگر با دست صورت خود را لمس کنید ممکن است این عوامل بیماری زا به دست شما سپس غشاهای مخاطی شما برسند و در نتیجه عفونت را گسترش دهند. شستن دست ها هنگام بازگشت به خانه، قبل از غذا خوردن، پس از استفاده از سرویس بهداشتی و... ضروری است. در مکان های عمومی از ماسک استفاده کنید. استفاده از ماسک می تواند به پیشگیری از عفونت آنفلوآنزا کمک کند.

تقویت سیستم ایمنی

برای مرطوب نگه داشتن غشاهای مخاطی در نازوفارنکس، با نوشیدن مایعات فراوان شروع کنید. روزانه به ازای هر کیلوگرم وزن بدن حدود ۳۰ میلی لیتر مایعات بنوشید، ترجیحا آب و جای های شیرین نشده باشد بنابراین اگر ۷۰ کیلوگرم وزن دارید، باید حداقل ۲.۱ لیتر در روز مایعات بنوشید. چیزی که به سیستم ایمنی شما نیز کمک می کند رژیم غذایی متعادل با تنوع زیاد است. در فصل سرما از رژیم غذایی های آهن و ویتامین C استفاده کنید. آن روغن های ضروری را می توانید در جو، عدس، کنجد و دانه کدو حلوائی پیدا کنید. ورزش نیز به تقویت سیستم دفاعی بدن شما کمک می کند. سعی کنید به طور منظم در هوای پاک پیاده روی کنید.

دانستنی ها

وزوز گوش نشانه کاهش شنوایی

متخصصان می دانند که شنیدن صدای وزوز یا زنگ زدن گوش می تواند به دلیل کاهش شنوایی، افزایش سن، آسیب های سر و گردن یا قرار گرفتن در معرض صداهای بلند به وجود بیاید؛ اما آنچه واقعا در بدن اتفاق می افتد و باعث آن می شود، کمتر شناخته شده است. به گزارش آن بی سی نیوز، پژوهش جدیدی که در نشریه «ساینفیک ریپورتز» منتشر شد، نشان می دهد که علت وزوز گوش احتمالا شبیه سندرم اندام کاذب (خیالی) است؛ وضعیتی که در آن فرد در عضوی که آن را از دست داده است، احساس درد می کند. «استفان میسون»، شنوایی سنج بالینی در «بوستون» و نویسنده ارشد این پژوهش، بیان داشت: این در واقع زمانی است که گوش مقداری از شنوایی اش را از دست داده و مغز دیگر اطلاعات شنیداری دریافت نمی کند، بنابراین سعی می کند با افزایش فعالیتش این کم شنوایی را جبران کند؛ در نتیجه فرد مبتلا صداهایی را می شنود که وجود ندارند. میسون در ادامه می افزاید: این درک از پدیده وزوز گوش در جامعه علمی چندان استقبال نشد. زیرا معمولاً فرض بر این است که فرد مبتلا به وزوز گوش از قبل دچار مشکل کم شنوایی بوده است. با این حال افراد مبتلا به وزوز گوش در آزمایش های شنوایی سنجی عملکردی طبیعی دارند. مثل آزمایش اودیومتری با صدای خالص (PTA/Pure Tone Audiometry) که فرد با شنیدن صدای بوق دستاش را بلند می کند و بدین ترتیب تا پایین ترین تن صدایی را که می شنود اندازه گیری کنند. اما یافته های این مطالعه نشان می دهد که آزمایش صدای خالص اعصاب حساس به صداهای ملایم تر از ارزیابی می کند و کاهش شنوایی پنهان ناشی از آسیب به اعصاب شنوایی گوش داخلی را که به صداهای بلندتر حساس است، در نظر نمی گیرد. میسون گفت: ما اکنون می دانیم که تست شنوایی کل داستان را به ما نمی گوید. در پژوهشی که انجام شد، ۲۹۴ شرکت کننده در دهه سنی ۱۸ تا ۲۲ سال شرکت کردند که همگی در آزمایش اودیومتری با صدای خالص عملکرد طبیعی داشتند. شرکت کنندگان به سه گروه تقسیم شدند: ۴۱ بزرگسال که هرگز وزوز گوش نداشته اند، ۶۴ نفر که وزوز گوش موقت داشتند و ۲۹ نفر که حداقل به مدت شش ماه وزوز گوش ثابت داشتند. متخصصان از طریق آزمایش کاهش شنوایی شامل گذاشتن الکترودهایی در کانال گوش و روی پوست سر شرکت کنندگان، فعالیت عصب شنوایی گوش داخلی و مغز در پاسخ به صداهای کلیکی را اندازه گیری کردند. این پژوهش نشان داد بیماران مبتلا به وزوز گوش احتمالا اعصاب شنوایی آسیب دیده دارند که دیگر سیگنال ها را به مغزشان ارسال نمی کنند و این حالت موجب نوعی فعالیت مغز می شود که به واسطه آن بیماران صدای زنگ، وزوز یا خش خش می شنوند. بر اساس این پژوهش، ۱۵ درصد بزرگسالان در سراسر جهان وزوز گوش دارند. به گفته میسون، هر کاری که برای درک بهتر دلیل وزوز گوش انجام شود، گام مهمی به سوی درمان است. این پژوهش دریافت افرادی که وزوز گوش دارند، اغلب برای خوابیدن با مشکل مواجه اند و احساس اضطراب یا افسردگی می کنند. «آیروود دشیند»، رئیس بخش علوم گفتار-زبان-شنوایی دانشگاهی در نیویورک، می گوید: اگرچه برای وزوز گوش هیچ درمانی وجود ندارد، کارهای ساده ای هستند که افراد می توانند برای محافظت از خود و پیشگیری از ابتلا به این بیماری انجام دهند. به گفته او، شایع ترین علت کم شنوایی در سال های اخیر گوش دادن به موسیقی با هدفون یا بلندگو با صدای زیاد است و اگرچه برای اعلام یک درجه ایمن برای صدا هنوز آزمایش های بسیاری مورد نیاز است، او تأکید می کند که نباید صدای گوشی را بلندتر از ۵۰ درصد حداکثر صدا بالا برد. دشیند همچنین توصیه می کند: در محیط هایی که نمی توان صداهای اطراف را کنترل کرد مانند کنسرت ها، می توانید برای کنترل بلندی صدا از گوش گیر استفاده کنید.

طول عمر؛ ارمغان غذای سالم خانگی

مطالعه ای نشان داد افرادی که بیش از ۵ بار در هفته غذاهای خانگی می خورند، به طور متوسط روزانه ۶۲.۳ گرم میوه و ۹۷.۸ گرم سبزیجات بیشتری مصرف می کنند. همچنین، مصرف مکرر غذاهای خانگی، با احتمال بیشتری از داشتن تناسب وزن و درصد طبیعی چربی بدن همراه بوده است. افرادی که غذای خانگی درست می خورند، احتمال اضافه وزن و درصد چربی اضافی بدنشان به ترتیب ۲۸ و ۲۴ درصد کاهش می یابد.

تأثیر عصاره کاکائو در کاهش زوال شناختی

تحقیقات جدید نشان می دهد که مصرف روزانه مکمل های عصاره کاکائو ممکن است به تقویت عملکرد شناختی در افراد مسن کمک کند. «چیراگ ویاس»، محقق ارشد گفت: «یافته ها امکان استفاده از رژیم های غذایی با مکمل های غنی از فلاونول را برای تقویت عملکرد شناختی در میان افراد مسن با کیفیت رژیم غذایی پایین تر افزایش می دهد». فلاونول ها زردسته ای از ترکیبات گیاهی موسوم به فلاونوئیدها هستند. فلاونول ها در جای

نکته

فایده ماهی؛ برای افراد در معرض بیماری قلبی

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی دارند، ممکن است از خوردن ماهی های چرب مانند سالمون، ماهی خال مخالی، شاه ماهی و ساردین سود ببرند. به گزارش هلث دی نیوز، ماهی های روغنی حاوی مقادیر زیادی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که بدن نمی تواند آن را تولید کند و باید از طریق رژیم غذایی تأمین شود. یک مطالعه بزرگ بین المللی نشان داد که در صورت داشتن سطوح پایین اسیدهای چرب امگا ۳ که علاوه بر سابقه خانوادگی مشکلات قلبی، خطر ابتلا به بیماری قلبی بیش از ۴۰ درصد افزایش می یابد. با این حال، اگر فردی میزان کافی از اسیدهای چرب امگا ۳ داشته باشد، سابقه قلبی خانوادگی، خطر ابتلا به آن را تنها ۲۵ درصد افزایش می دهد. به گفته محققان، نتایج نشان می دهد که عادات سالم سبک زندگی می تواند در برخی موارد بر خطر ژنتیکی غلبه کند. «کارین لیندر»، سرپرست تیم تحقیق و استاد یار ایپیدمیولوژی در مؤسسه کارولینسکا سوئد، اظهار کرد: «این مطالعه نشان می دهد افرادی که سابقه خانوادگی بیماری قلبی عروقی دارند، از خوردن ماهی های چرب بیشتر از دیگران سود می برند». به گفته انجمن قلب آمریکا، اسیدهای چرب امگا ۳ با ایجاد سیستم ایمنی قوی تر، کاهش التهاب، کاهش فشار خون و بهبود میزان کلسترول مرتبط هستند. برای این مطالعه، محققان داده های بیش از ۴۰ هزار نفر را جمع آوری کردند که نزدیک به ۸۰۰ نفر از آنها به مشکلات قلبی مانند آنژین ناپایدار، حمله قلبی، ایست قلبی و سکنه مبتلا شدند. سطح اسیدهای چرب امگا ۳ در تمام شرکت کنندگان در مطالعه اندازه گیری شد. لیندر گفت که این سطوح معیاری قابل اعتماد برای میزان مصرف ماهی های روغنی در رژیم غذایی است و از داده های رژیم غذایی گزارش شده توسط افراد قابل اعتمادتر است. محققان سابقه خانوادگی و سطح امگا ۳ هر فرد را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که اسیدهای چرب به نظر می رسد خطر کلی بیماری قلبی را کاهش می دهند. لیندر افزود: «بیماری قلبی عروقی تا حدی ارثی است، اما شناسایی زن های کنترل کننده دشوار است. بنابراین یک فرضیه قوی این است که ترکیبی از ژنتیک و محیط در بروز آن دخیل است.»

شماره ۱۷۲۲

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول ۱۷۲۱

جدول سودوکو

جدول کلمات متقاطع

عمودی

افقی

حل جدول ۱۷۲۱

جدول سودوکو