آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۲۰۱۰
سه شنبه
۱۴۰۳•۱۰•۱۱
۲۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶/ ۳۱ دسامبر ۲۰۲۴

علائم ابتلا به زوال عقل که نباید نادیده گرفت

دانشمندان از کشف علائم هشداردهنده خبر داده‌اند که می‌تواند نشان‌دهنده خطر ابتلا به زوال عقل باشد. برخی از این علائم حتی به ویژگی‌های فردی مربوط می‌شوند. محققان به شواهدی علاوه بر ژنتیک، به متغیرهای دیگر اشاره کرده‌اند.

عدم توانایی در یادگیری

یکی از اولین نشانه‌ها می‌تواند مشکل در یادگیری و به‌خاطر سپردن مهارت‌ها و کارهای جدید باشد. این مشکل معمولا در مراحل اولیه بیماری‌های شناختی مشاهده می‌شود.

ناتوانی در تمرکز

افراد مبتلا به زوال عقل در تمرکز بر یک کار یا موضوع خاص دچار مشکل می‌شوند و ممکن است حتی در تکمیل وظایف روزمره نیز دچار اختلال شوند.

سختی در برقراری ارتباط

اختلال در توانایی برقراری مکالمه و دشواری در دنبال‌کردن صحبت‌ها یا پاسخ‌دادن به سؤالات ساده، یکی دیگر از علائم هشداردهنده است.

بی‌دلیل غمگین یا نگران

افزایش اضطراب، نگرانی یا افسردگی غیرطبیعی و بی‌دلیل می‌تواند یکی از علائم ابتدایی زوال عقل باشد.

عوامل خطر

محققان علاوه بر علائم ذکر شده، به برخی از عوامل خطر نیز اشاره کرده‌اند که می‌تواند احتمال ابتلا به بیماری‌های زوال عقل را افزایش دهد:

چربی خون بالا: یکی از نشانه‌های خطرناک برای زوال عقل است که در بررسی‌های اخیر نشان داده شده است که چربی خون بالا می‌تواند به بروز این بیماری منجر شود.

از دست دادن بینایی: مشکلات بینایی می‌توانند تأثیر مستقیمی بر مغز داشته باشند و ریسک ابتلا به بیماری‌های زوال عقل را افزایش دهند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

راهکارها

- فعالیت‌های ذهنی و شرکت در برنامه‌های اجتماعی و شغلی می‌تواند به طور مؤثری از مغز در برابر زوال عقل محافظت کند. این فعالیت‌ها می‌توانند تا دو سال از ابتلا به بیماری‌های زوال عقل جلوگیری کنند.
- وظیفه‌شناس بودن نیز می‌تواند فرد را تا چهار سال از ابتلا به این بیماری‌ها دور نگه دارد.
- علائم ابتدایی بیماری‌های زوال عقل اغلب به طور غیرمستقیم خود را نشان می‌دهند. اگر شما یا اطرافیان‌تان این علائم را تجربه می‌کنید، بهتر است هرچه سریع‌تر به متخصص مراجعه کرده و برای ارزیابی دقیق‌تر اقدام کنید. تشخیص زودهنگام و پیگیری‌های پزشکی می‌تواند تأثیر زیادی در مدیریت این بیماری‌ها و بهبود کیفیت زندگی فرد مبتلا داشته باشد.

دانستنی‌ها

چند توصیه درمانی درباره سوختگی‌ها

فوق تخصص جراحی پلاستیک و مدیر گروه جراحی پلاستیک دانشگاه علوم پزشکی ایران ضمن بیان چند توصیه در مواجهه با سوختگی‌های سطحی، از عدم رعایت استانداردهای ایمنی در وسائل الکترونیک انتقاد کرد. دکتر محمدرضا آخوندی نسب بیشترین موارد سوختگی را در محیط‌های منزل و سپس آتش‌سوزی‌ها برشمرد و اظهار داشت: آتش‌سوزی ممکن است در صنایع بر اثر نشت گاز یا بنزین باشد و سبب سوختگی شود. وی توصیه کرد: اگر سوختگی با آبجوش صورت گرفت فرد باید کمتر از دو دقیقه اندام را با آب ولرم خنک کند؛ چراکه دمای بالایی که در عضو باقی‌مانده با شست‌وشو با آب ولرم تا حدی از عمق سوختگی را کم می‌کند. آخوندی نسب در مورد سوختگی از طریق آتش‌سوزی لباس بیان داشت: اگر لباس آتش گرفت باید سریعا بدن را از لباس خارج کرد و برای خاموش کردن لباس نیز می‌توان با استفاده از پتو یا هر چیزی که محل آتش‌سوزی را بپوشاند استفاده کرد. مدیر گروه جراحی پلاستیک دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: پس از خاموش شدن لباس اگر میزان سوختگی در حدی باشد که نیاز به ارجاع بیمارستان نداشته باشد فرد می‌تواند با استفاده از پمادها و کرم‌های مختلف قسمت سوخته را پانسمان کند. به‌گفته آخوندی نسب، اگر میزان سوختگی بین ۱۵ درصد و کمتر باشد نیازی به بستری شدن در بیمارستان وجود ندارد، اما در غیر این صورت سریعا باید فرد را به اورژانس سوختگی منتقل کرد. وی ادامه داد: در صورتی‌که میزان سوختگی کمتر از ۱۵ درصد باشد می‌توان با استفاده از خنک‌کردن، کمپرس سرد و در نهایت پوشاندن با یک پماد آنتی‌بیوتیک سطح سوختگی را درمان کرد. آخوندی نسب، هزینه‌های سوختگی را نیز سرسام‌آور دانست و گفت: هزینه‌های سوختگی جزو یکی از پرهزینه‌ترین درمان‌ها در هر کشوری محسوب می‌شود. مدیر گروه جراحی پلاستیک دانشگاه علوم پزشکی ایران تصریح کرد: در سوختگی، هم دوران نقاهت طولانی و هم اتاق عمل‌های متعدد و پانسمان‌های گران نیاز است که موجب افزایش هزینه‌ها می‌شود. وی با بیان اینکه عموما اقشار ضعیف جامعه دچار سوختگی می‌شوند، به موضوع تحت پوشش بیمه قرارگرفتن هزینه‌های سوختگی اشاره کرد و گفت: اکنون ۹۰ درصد هزینه‌های بستری تحت پوشش بیمه قرار دارد اما بیمه تکمیلی معمولا هزینه‌ها را مگر در موارد خاص پوشش نمی‌دهد. آخوندی نسب افزود: بیمه، پانسمان‌های معمولی را پوشش می‌دهد اما پانسمان‌های نوین را پوشش نمی‌دهد و هزینه آن آزاد محاسبه می‌شود. مدیر گروه جراحی پلاستیک دانشگاه علوم پزشکی ایران توضیح داد: قربانیان سوختگی ما از متوسط جهانی بالاتر است و در بخش خانگی متاسفانه ایمنی‌ها درست رعایت نمی‌شود و سوختگی‌های الکتریکی دارای عمق و شدت بیشتری هستند و علت آن هم عبور کابل‌های فشار قوی است. وی افزود: بهتر این بود که برق‌رسانی ما در زیر زمین باشد اما متاسفانه هنوز بر روی زمین است و برای اینکه قربانیان ناشی از سوختگی الکترونیک کم شود باید هزینه عایق‌بندی کابل‌های هوایی توسط سازنده‌های ساختمان پرداخت شود اما به دلیل پروسه روندکارهای اداری، متاسفانه این پیشنهاد به جایی نرسید. آخوندی نسب خاطرنشان کرد: با کمبود تخت بیمارستانی در خصوص سوختگی مواجه نیستیم اما اگر یک بحران ایجاد شود و همچون مسجد ارگ تعداد زیادی از مردم در یک حادثه‌ای دچار سوختگی شوند بدون شک مراکز فعلی جوابگو نخواهند بود.

نکته

ورزش عملکرد مغز را تقویت می‌کند

دریافته‌ای جدید، محققان دریافتند که افراد میانسال و سالمندان حتی یک روز کامل پس از انجام فعالیت‌های بدنی متوسط تا شدید، در تست‌های حافظه بهتر عمل می‌کنند. «میکائلا بلومبرگ»، محقق ارشد گفت: فعالیت متوسط یا شدید به معنای هر چیزی است که ضربان قلب شما را بالا می‌برد که می‌تواند شامل راه رفتن سریع یا بالارفتن از چند پله باشد. لازم نیست حتما ورزش خاصی باشد. بلومبرگ افزود: یافته‌های ما نشان می‌دهد که فواید فعالیت بدنی در حافظه کوتاه‌مدت ممکن است بیشتر از آنچه قبلا تصور می‌شد، احتمالا تا روز بعد به جای چند ساعت پس از ورزش باقی بماند. افراد ۵۰ تا ۸۴ ساله نیز اگر روز قبل زمان کمتری را صرف نشستن کرده بودند یا شش ساعت یا بیشتر خوابیده بودند، در تست‌های حافظه بهتر عمل کردند. محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه توضیح دادند که ورزش با افزایش جریان خون در مغز و با تحریک آزادسازی مواد شیمیایی عصبی که از بسیاری از عملکردهای شناختی مختلف پشتیبانی می‌کنند، موجب تقویت کوتاه‌مدت مغز می‌شود. مشخص شده است که این تغییرات شیمیایی مغز حداقل چند ساعت پس از ورزش ادامه می‌یابد، اما محققان گمان می‌کنند که این تغییرات ممکن است بیشتر طول بکشد زیرا سایر حالت‌های مغزی مرتبط با ورزش طولانی‌تر هستند. به عنوان مثال، محققان خاطرنشان کردند که شواهد نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند خلق و خوی فرد را تا ۲۴ ساعت بهبود بخشد. و مطالعه قبلی افزایش فعالیت در هیپوکامپ- مرکز حافظه مغز- را به مدت ۴۸ ساعت پس از تمرین تناوبی با شدت بالا با دوچرخه ورزشی نشان داد. برای مطالعه جدید، ۷۶ شرکت‌کننده به مدت هشت روز از ردیاب‌های فعالیت مچ‌بند استفاده کردند تا مدت زمانی را که برای بی‌تحرکی یا انجام فعالیت بدنی سپری می‌کنند، بررسی کنند. ردیاب‌ها مدت خواب افراد را هم زیرنظر داشتند. محققان همچنین از شرکت‌کنندگان خواستند هر روز تست‌های شناختی انجام دهند تا ببینند چگونه فعالیت‌های روز قبل آنها ممکن است بر قدرت مغز آنها تأثیر بگذارد. به نظر می‌رسد که فعالیت بدنی متوسط یا شدیدتر هم حافظه کاری کوتاه‌مدت آن‌ها را در روز بعد و هم حافظه دوره‌ای طولانی‌مدت رویدادها را بهبود می‌بخشد. خواب بیشتر همچنین با عملکرد بهتر و حافظه دوره‌ای و همچنین سرعت روانی حرکتی آنها مرتبط بود که معیاری برای سنجش سرعت تشخیص و واکنش یک فرد به محیط خود است.

یادداشت

ماساژ قفسه سینه

سجاد صادقی
متخصص طب سنتی

سرفه‌های طولانی و مزمن پس از بیماری‌های تنفسی می‌توانند باعث ناراحتی بسیاری از افراد شوند. در طب سنتی، چندین روش مؤثر برای تسکین این سرفه‌ها معرفی شده که از جمله آن‌ها استفاده از روغن‌های گیاهی و ماساژ قفسه سینه است. این روش‌ها می‌توانند به کاهش ترشحات تنفسی و تسکین التهاب‌های مجاری هوایی کمک کنند. روغن مالی یکی از بهترین راهکارها برای تسکین سرفه‌هاست. روغن‌هایی مانند روغن بنفشه، بادام شیرین، کدو و روغن حیوانی برای سرفه‌های خشک. روغن‌های زنجبیل و زیتون برای سرفه‌های خلط‌دار. این روغن‌ها باید به آرامی روی قفسه سینه مالیده شوند و سپس به کمک ماساژ، راه‌های تنفسی تحریک شده و ترشحات از ریه‌ها تخلیه می‌شوند. یکی از دلایل اصلی سرفه‌های طولانی‌مدت، باقی ماندن ترشحات در ریه‌ها است. ماساژ قفسه سینه با ضربات ملایم می‌تواند به تخلیه این ترشحات کمک کند. برای این کار، ضربه‌های آرامی با کف دست یا کناره دست به پشت قفسه سینه زده می‌شود تا ترشحات از ریه‌ها خارج شوند. طب سنتی غذاهای خاصی را برای تسکین سرفه توصیه می‌کند. حریره نشاسته با مغز بادام، سوپ‌های سبزیجات مانند سوپ گشنیز و جعفری، شیربرنج با دارچین و زعفران و سوپ جو با گوشت مرغ یا پرندگان کوچک از جمله این غذاها هستند. همچنین نوشیدن خیسانده انجیر در آب با عسل، سیب و به بخارپز شده و ماءالشعیر طبی از دیگر گزینه‌های مفید برای کاهش سرفه به شمار می‌روند. افرادی که از سرفه رنج می‌برند، باید از مصرف مواد غذایی مانند آب سرد، ترشیجات، میوه‌های ترش، ادویه‌های تند و غذاهای سنگین و دیرهضم پرهیز کنند. همچنین قرارگرفتن در معرض هوای سرد نیز می‌تواند علائم سرفه را تشدید کند. پوشیدن لباس مناسب در نواحی سر، صورت و قفسه سینه از جمله تدابیر مفید برای جلوگیری از تشدید علائم سرفه است. در کنار مشاوره‌های پزشکی، این روش‌ها می‌توانند به بهبود سریع‌تر وضعیت سرفه‌های مزمن و طولانی‌مدت کمک کنند.

کم‌کاری تیروئید در کودکان

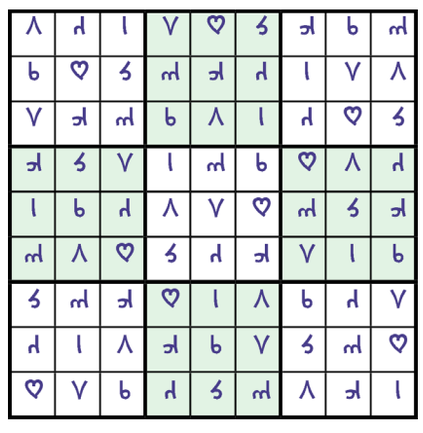
عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز با بیان اینکه کم‌کاری تیروئید اختلالی است که در آن غده تیروئید به اندازه کافی هورمون تولید نمی‌کند، تاثیر این بیماری در رشد و اختلال متابولیسم بدن کودک را مهم ارزیابی کرد. دکتر لیلا سالاریان اظهار داشت: در نوزادان، علائم هیپوتیروئیدیسم در چند هفته یا چند ماه نخست پس از تولد ظاهر می‌شود. کم‌کاری تیروئید در کودکان می‌تواند مادرزادی یا اکتسابی باشد. این بیماری در رشد و متابولیسم بدن کودک اختلال ایجاد می‌کند. درمان نشدن کم‌کاری تیروئید در کودکان عوارض جدی برای کودک به همراه دارد. وی تصریح کرد: این بیماری می‌تواند منجر به اختلالات ذهنی، اختلال تمرکز و یادگیری، مشکلات قلبی و رشد کم و... شود. اگر کودک شما دچار یبوست است، رشد کمی دارد، خوب غذا نمی‌خورد و خسته است، توصیه می‌شود به متخصص غدد مراجعه کنید.

اثر داروی فشارخون در جلوگیری از صرع

برخی از افراد پس از زنده‌ماندن از سکته مغزی به صرع مبتلا می‌شوند، زیرا آسیبی که متحمل شده‌اند باعث ایجاد زخم و فعالیت الکتریکی نامنظم در مغز آنها می‌شود. یک مطالعه نشان داد یک نوع داروی فشارخون به بازماندگان سکته در جلوگیری از صرع کمک می‌کند. بیمارانی که از داروهای مسدودکننده گیرنده آنژیوتانسین (ARB) استفاده می‌کنند، احتمال ابتلاء به صرع در آنها بسیار کمتر است. دکتر «جاکومو اوانجلیستا»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «درک اینکه کدام داروهای ضد فشارخون به جلوگیری از عوارضی مانند صرع پس از سکته کمک می‌کنند، می‌تواند منجر به نتایج بهتری برای بیمار شود.» برای این مطالعه، محققان ۵۲۸ بیمار مبتلا به فشارخون بالا را انتخاب کردند. نتایج نشان می‌دهد، بیمارانی که داروهای فشارخون غیر از ARB مصرف می‌کنند، به طور چشمگیری در معرض خطر صرع پس از سکته بودند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

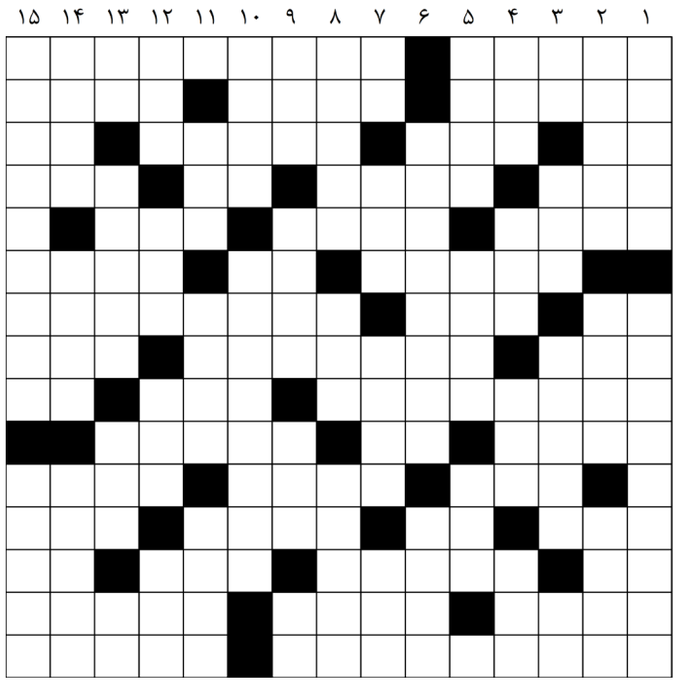
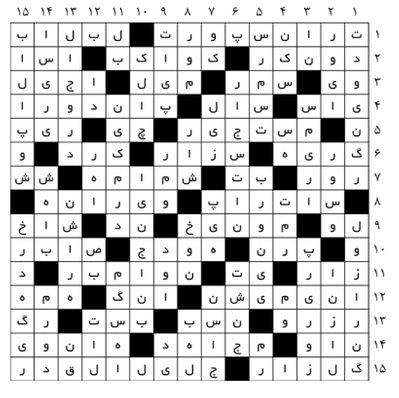
شماره ۲۰۱۰

افقی

۱- عصرورزگار- جوهرسرکه ۲- آدمی و بشر- حالت بیزاری که از دیدن چیز ناپسند- ته‌نشین شدن ۳- عضورونده- پسوندشباهت- پایتخت بوتان- پهلوان ۴- لایه سوراخ شده جوزمین- کشتی ژاپنی- جنس مذکر- اندازه ۵- درود و تحیت- حرکت‌دهنده- روش و شیوه ۶- نوعی پارچه پشمی و لطیف گرانبها- علامت مفعولی- لکنت زبان ۷- حیوان وحشی- عزاوماتم- معادل فارسی واکمن ۸- اصطلاحی در فیلمبرداری- شهری در فارس- سیلاب ۹- مؤسسه چاپ، نشر و پخش کتاب- پشیمانی- مخفف مگابایت ۱۰- ملاحظه- عدد نخستین- میانگین ۱۱- امر نهی از دویدن- برخی- بیماری کم‌خونی ۱۲- خوگرفتن- از مهره‌های شطرنج- جنگ افسانه‌ای یونان باستان- حرف ششم یونانی ۱۳- گشوده- نام قدیم خیابان جمهوری- تبار و نژاد- خاندان و قوم ۱۴- بسیار مهربان- متین و سنگین- متقی و پرهیزکار ۱۵- فیلمی از رومن پولانسکی- گندیده

عمودی

۱- لاستیک یدک- از آثار تاریخی کرمانشاه ۲- خانه‌ها- یک ششم از سهم چیزی- کمیاب ۳- حرف نازی‌ها- محل تغذیه جنین- کزاز- ضمیرفرانسوی ۴- کشتی جنگی- ترش و شیرین- انگبین و عسل- صدازدن ۵- فیلم حسین دارابی- قبل از ثانیا- پشت سر ۶- نویسنده فرانسوی- خدمتکاران ۷- حرف هشتم لاتین- جا و مکان- سوار- امتحان و تجربه ۸- نوعی ساز سنتی ایرانی- اداره نامه‌رسانی- آنتیک ۹- دستی- بی حس- ضرررساننده- حافظه‌ای در تلفن همراه ۱۰- غیردوست- نمونه رایگان کالا ۱۱- پایتخت سوئیس- اهل شبه‌قاره- هرزنامه ۱۲- درخت مخروطی شکل- لازم و بایسته- شبانگاه- بی‌سروپا ۱۳- تپانچه- واحد شمارش پارچه- فکاهی- خدای مصری ۱۴- ورزش ذهنی- زمان انگلیسی- اندوهگین ۱۵- از شهرهای استان همدان- دروغ ترکی



حل جدول ۲۰۰۹