آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۳۹
چهارشنبه
۱۴۰۳•۱۱•۱۷
۶ شعبان ۱۴۴۶ / ۵ فوریه ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

ضربه مغزی و علائم آن

سرگیجه، سردرد، گیجی، خستگی، تاری‌دید و حساسیت به نور از شایع‌ترین علائم ضربه مغزی هستند. هنگامی که این علائم فروکش کرد و بیمار شروع به از سرگیری فعالیت‌های عادی خود کرد، ممکن است عوارض عمقی‌تر ضربه مغزی که اغلب نادیده گرفته می‌شود را تجربه کند مانند زنگ زدن مداوم در گوش، حساسیت به سر و صدا و مشکلات شنوایی. ضربه مغزی که به عنوان آسیب خفیف مغزی (mTBI) نیز شناخته می‌شود، نوعی آسیب دیدگی مغزی در ناحیه کل سر است و می‌تواند ساختار سلول‌های مغز از جمله سلول‌های مرتبط با شنوایی را تغییر دهد. برخی از این تغییرات بهبود می‌یابند در حالی که برخی دیگر دائمی هستند. عوامل خطر شامل خشونت فیزیکی و سابقه قبلی ضربه مغزی است. مکانیسم آسیب همچنین شامل ضربه مستقیم به سر یا تکانه‌هایی در نقاط دیگر بدن است که ممکن است به سر منتقل شوند. یک عارضه مهم در اثر آسیب مغزی این است که شنوایی در بزرگسالان و کودکانی که به دنبال حوادث رایجی مانند ضربه به سر ناشی از سقوط چیزی، تصادف با وسیله نقلیه یا دوچرخه سواری بدون کلاه ایمنی و... دچار ضربه مغزی شده‌اند، تحت تاثیر قرار می‌گیرد. افراد دیگر مانند ورزشکاران یا سربازان هم به دلیل فعالیت‌های ورزشی یا وظایف خود می‌توانند تحت تأثیر این عارضه قرار بگیرند. سلول‌های حسی شنوایی و تعادلی که در حلزون گوش داخلی قرار دارند، سلول‌های مویی نامیده می‌شوند. سلول‌های مویی ریز، گوش داخلی شما را پوشانده‌اند. این سلول‌های مویی برای تبدیل انرژی از ارتعاشات پرده گوش و استخوان‌های گوش میانی به انرژی الکتریکی که می‌تواند از طریق اعصاب به سمت مغز برای پردازش حرکت کند، حیاتی هستند. برای درک بهتری از این نوع آسیب دیدگی تصور کنید هر یک از این سلول‌های مویی مانند برگ‌های باریک چمن هستند. وقتی روی چمن پا می‌گذارید و سپس پای خود را برمی‌دارید، برخی از برگها به سمت بالا برمی‌گردند، در حالی که برخی دیگر روی زمین می‌خوابند یا شکسته می‌مانند. موهای گوش شما هم همینطور است. آنهایی که بر اثر ضربه مغزی آسیب دیده‌اند و تغییر حالت پیدا کرده‌اند، قابل رشد یا ترمیم نیستند و دیگر نمی‌توانند سیگنال‌هایی را به مغز ارسال کنند. این آسیب به سلول‌های مو می‌تواند باعث زنگ زدن در گوش شود که به عنوان وزوز گوش شناخته می‌شود، کاهش شنوایی، حساسیت به صدا و ناتوانی در پردازش صحیح صداها، مانند گفتار نیز از علائم آن هستند. افراد در هر سنی ممکن است بر اثر فعالیت‌های مختلف یا در نتیجه تصادف دچار ضربه مغزی شوند. اگر کودکی ضربه مغزی را تجربه کرده است، پس از کاهش علائم اصلی ضربه مغزی، اگر از علائمی چون سرگیجه، زنگ‌زدن در گوش یا مشکل شنوایی شکایت دارد، ضروری است که به آن توجه کنید. برخی از این علائم ممکن است بهبود یابد در حالی که برخی دیگر ممکن است دائمی باشند. مشکلات شنوایی یا پردازش صدا نیز ممکن است به عنوان مشکل در تمرکز یا چالش‌های جدید با انجام تکالیف مدرسه نشان داده شود. هنگامی که به دنبال کمک برای مشکلات شنوایی مشکوک ناشی از ضربه مغزی هستید، مشورت با متخصص گوش، حلق و بینی (ENT) را در نظر بگیرید که می‌تواند سلامت گوش را ارزیابی و تعیین کند که آیا شرایط زمینه‌ای قبلی می‌تواند عامل این علائم باشد یا خیر.

نکته

غذای پرچرب در روزهای آلوده، ممنوع

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و متخصص تغذیه و رژیم درمانی، گفت: در روزهای آلوده، حداقل هشت لیوان آب در روز نوشیده و میوه‌ها و سبزیجات را در برنامه غذایی خود بگنجانید. دکتر غزاله اسلامیان، اظهار کرد: استفاده از نوشیدنی‌ها و غذاهای حاوی کافئین را به حداقل برسانید، تا جاییکه ممکن است از قهوه، نسکافه، چای پررنگ، نوشابه های گازدار و شکلات تلخ استفاده نکنید. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی سرشار از ویتامین A هستند، تصریح کرد: کدوحلوایی، هویج، فلفل دلمه‌ای رنگی، خرمالو و نارنگی اثرات مخرب آلودگی هوا را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد و در مقابل از دریافت مواد غذایی شیرین صنعتی مثل انواع کیک، شیرینی، کلوچه، شکلات، آبنبات و دسرهای حاوی قند و شکر پرهیز کنید. اسلامیان با بیان اینکه میوه‌ها و سبزی‌های قرمز رنگ سرشار از آنتی اکسیدان هستند، اضافه کرد: انار قرمز تازه دون شده، چغندر (لبو) و کلم قرمز از این دسته‌اند. وی با بیان اینکه استفاده از شیر در روزهای آلوده توصیه می‌شود، خاطرنشان کرد: مصرف شیر و لبنیات را بیش از نیاز روزانه، دو واحد در روز مصرف نکنید. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی، با بیان اینکه استفاده از میوه‌ها و سبزیجات سطح دریافت ویتامین C را افزایش می‌دهد، دامه داد: استفاده از لیموترش تازه، مرکبات (لیمو شیرین، پرتغال و نارنگی) و کیوی، مخصوصا در افرادی که در محیط های باز کار می‌کنند، روزانه یک عدد توصیه می شود. می توان مکمل یا قرص جوشان ویتامین C را نیز مصرف کرد. منع مصرف غذاهای پرچرب در تمام شرایط خصوصا در روزهایی که هوا آلوده است، یکی دیگر از توصیه‌های دکتر اسلامیان است. وی با تاکید بر پرهیز از غذاهای چرب مانند انواع فست‌فودها، کره، خامه و سرشیر و روغن‌های جامد، گفت: دریافت منابع غذایی حاوی ویتامین E در روزهایی که هوا آلوده است کمک قابل توجهی به بازسازی بدن می‌کند، غذاهای کنسروی و حاوی نگهدارنده را در روزهایی که هوا آلوده است، مصرف نکنید. وی اضافه کرد: منابع غذایی حاوی امگا ۳ را افزایش دهید، انواع ماهی‌ها، گردو، روغن کانولا (کلزا)، سبزی‌های برگ سبز تیره مانند اسفناج و سبزی خوردن را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

گیاه معجزه‌آسا برای سلامتی و نشاط

زنجبیل گیاه معجزه‌آسا با طعم تند و خوش‌عطرش، به عنوان یکی از قدیمی‌ترین داروهای طبیعی در تاریخ بشر شناخته می‌شود. از هزاران سال پیش، مردم از خواص بی‌شمار زنجبیل بهره‌مند شده‌اند و حالا تحقیقات علمی نیز تأثیرات شگفت‌انگیز آن را در تقویت سیستم ایمنی، بهبود گوارش، کاهش التهاب، و حتی افزایش انرژی و نشاط روزانه تایید کرده است.

تقویت سیستم ایمنی

ترکیبات آنتی‌اکسیدانی و ضدالتهابی موجود در این گیاه، می‌توانند به‌طور مؤثر با عفونت‌های ویروسی و باکتریایی مقابله کنند. زنجبیل زمانی که خطر ابتلا به سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیشتر است، به بدن کمک می‌کند تا به‌راحتی از بیماری‌ها پیشگیری کند.

بهبود هضم

زنجبیل با تحریک تولید آنزیم‌های گوارشی، فرآیند هضم را تسهیل می‌کند و از مشکلاتی مانند نفخ، یبوست، سوءهاضمه و تهوع جلوگیری می‌کند. مصرف روزانه زنجبیل به‌ویژه برای کسانی‌که از مشکلات گوارشی مزمن مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) رنج می‌برند، بسیار مفید است

کاهش التهاب

زنجبیل به‌دلیل دارا بودن ترکیب جینجرول، خواص ضدالتهابی قوی دارد و می‌تواند به کاهش درد و التهاب‌های عضلانی و مفصلی کمک کرده و موجب تسکین دردهای مزمن شود. این گیاه طبیعی بعد از تمرینات ورزشی یا فعالیت‌های جسمانی سنگین، بسیار مؤثر است.

تقویت سلامت قلب

این گیاه می‌تواند با کاهش سطح کلسترول بد (LDL) و تنظیم فشارخون، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش دهد. علاوه بر این، مصرف زنجبیل به‌طور منظم به تقویت گردش خون کمک کرده و به سلامت کلی قلب و عروق کمک می‌کند.

نکات مهم

تداخل دارویی: زنجبیل ممکن است برخی افراد دچار حساسیت پوستی، مشکلات گوارشی یا تداخل با دارو ایجاد کند. قبل از مصرف زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید. بارداری و شیردهی: در دوران بارداری و شیردهی، بهتر است قبل از مصرف زنجبیل با پزشک مشورت کنید. ممکن است پزشک توصیه کند که مصرف آن محدود یا متوقف شود.

یادداشت

اهمیت تشخیص زود هنگام اوتیسم

محمد عفت‌پناه
روانپزشک کودک

به برخی علائم خطر اولیه اختلال اوتیسم باید اشاره کرد که می‌تواند والدین را به مراجعه به مراکز بهداشتی و درمانی ترغیب کند. والدین باید به نکات زیر توجه داشته باشند: عدم تماس چشمی در نوزادان، نداشتن لبخند اجتماعی تا سن ۵ ماهگی، غان و غون نکردن کودک تا ۴ ماهگی، عدم واکنش کودک به نام خود تا ۱۲ ماهگی، عدم واکنش به لبخند والدین، عدم توجه به اشاره‌ها به اسباب بازی‌ها؛ مشکلات در تعامل با هم‌سن و سالان و تمایل به بازی‌کردن تنها، بازی‌های غیرمعمول و تأخیر در تکلم. در صورتی‌که هر یک از این علائم مشاهده شود، والدین باید به مراکز تخصصی مراجعه کنند تا ارزیابی‌های لازم صورت گیرد و کودک در مسیر درمان مناسب قرار گیرد. آگاهی‌بخشی رسانه‌ها و حساسیت پزشکان در شناسایی این اختلال اهمیت زیادی دارد. توجه به این افزایش شیوع، توجه به علائم اولیه و تشخیص به موقع می‌تواند تفاوت زیادی در روند درمان و زندگی کودک ایجاد کند. استفاده از دستگاه‌های دیجیتال مانند موبایل و تبلت برای کودکان زیر دو سال می‌تواند باعث ایجاد مشکلات بیشتر در این کودکان شود. این پدیده به‌ویژه در دنیای امروز که استفاده از این دستگاه‌ها به بخش مهمی از زندگی کودکان تبدیل شده است، به چالشی جدی تبدیل شده است. کودکان مبتلا به اوتیسم ممکن است مشکلات جسمانی مانند دل‌درد، سردرد یا مشکلات دندانی نیز داشته باشند که نباید نادیده گرفته شوند. درمان این اختلال اغلب شامل ترکیبی از خدمات دارویی و توانبخشی مانند گفتاردرمانی و کاردرمانی است. این خدمات می‌توانند به کودکان کمک کنند تا مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی خود را بهبود بخشند. انجمن اوتیسم ایران با همکاری سازمان بیمه سلامت، خدمات رایگانی را برای این بیماران فراهم کرده است. خانواده‌ها می‌توانند از طریق ثبت اطلاعات فرزندان خود در این سامانه از خدمات رایگان بهره‌مند شوند. پدر و مادرها باید با دقت بیشتری به رفتارهای فرزند خود توجه کنند تا در صورت وجود علائم اولیه اوتیسم، اقدامات درمانی به موقع انجام شود و کودک بتواند در مسیر رشد و بهبود قرار گیرد.

کنترل خشم، کلید سلامت جسم و روان

مهارت‌های زندگی، مثل کنترل خشم، باید در سبد سلامت مردم جامعه قرار بگیرد تا به‌راحتی بتوانند سلامت جسم و روانشان را بهتر و بهتر کنند. سیما قدرتی، روان‌شناس، گفت: ثابت شده است افرادی که ویژگی‌های پرخاشگرانه و رقابت‌جویانه دارند، زمینه بروز اختلالات قلبی در آن‌ها بیشتر است. برای همین ما توصیه می‌کنیم فرد مهارت کنترل خشم را یاد بگیرد. وی ادامه داد: اگر خشم به‌صورت بدون فکر و واکنشی باشد، منجر به ایجاد مشکلات زیادی می‌شود. افراد باید مهارت کنترل خشم را یاد بگیرند. به جای انجام اقدامات پرخاشگرانه بدون فکر، باید از تکنیک‌های جرأت‌مندی و همدلی استفاده کنند. وی افزود: وقتی خشمگین هستید می‌توانید آب بنوشید یا آن موقعیت را ترک کنید، خشمی که واکنشی باشد معمولا خشم بدی است، اما خشمی که به‌صورت یک پاسخ و بعد از ارزیابی باشد، می‌تواند خشم مناسبی باشد.

کاهوی لزج را دور بریزید

یک متخصص بهداشت مواد غذایی گفت: کاهوی اکسید شده معمولا بی‌ضرر است و می‌توان آن قسمت‌ها را جدا کرد و بقیه کاهو را مصرف کرد، اما ممکن است طعم آن تغییر کرده باشد. الهه عسکری اظهار کرد: در برخی موارد نقاط قهوه‌ای روی برگ‌های کاهو دیده می‌شود که معمولا به دلایلی از جمله اکسیداسیون آنزیمی، آسیب فیزیکی، سوختگی ناشی از سرما، بیماری‌های قارچی یا باکتریایی، کمبود مواد مغذی مثل کلسیم یا بور و یا آلودگی به آفات ایجاد می‌شوند. وی اضافه کرد: اگر کاهو بوی نامطبوع یا حالت لزج پیدا کرده باشد، بهتر است دور انداخته شود. عسکری گفت: بعد از برش، کاهو را با آب سرد بشویید تا آنزیم‌ها و ترکیبات فنولی از سطح آن شسته شوند و مقداری آبلیمو یا سرکه به کاهو اضافه کنید. اسید موجود در این مواد واکنش اکسیداسیون را کند می‌کند.

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

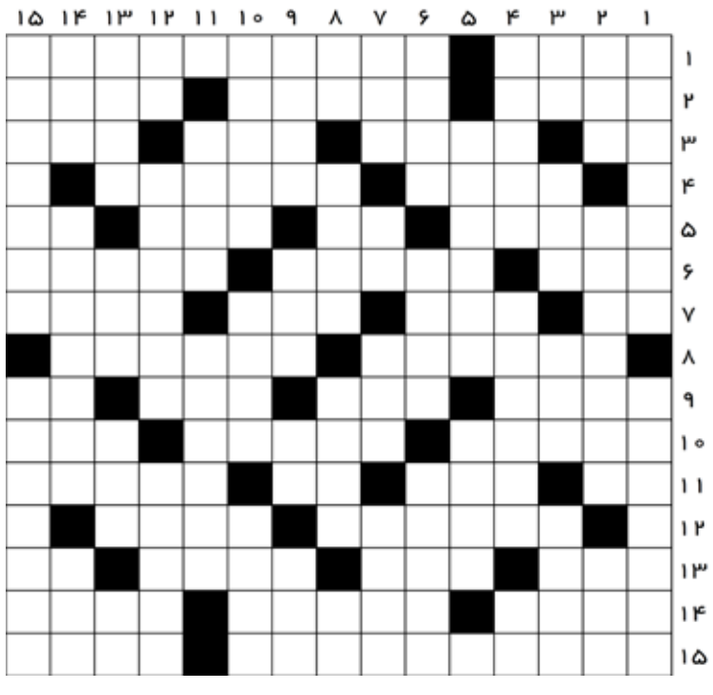
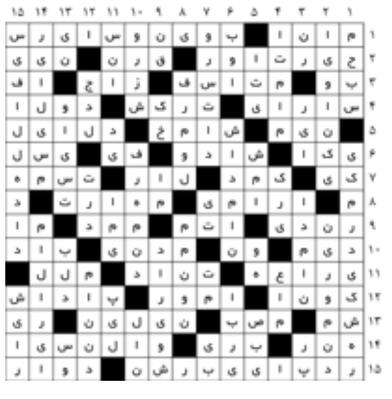
شماره ۲۰۳۹

افقی

۱- هدایت‌کننده- لقب ژاپن ۲- اسرار- نوعی ویندوز- از سوغات یزد ۳- قلب- فیزیکدان فرانسوی که به تئوری امواج پی برد- مته- یک آنزیم حیوانی ۴- بشارت- جنگجو ۵- نمایندگی- پژمردگی- معدن- شخص و نفر ۶- ضایع‌وبیهوده- کشوری در آمریکای شمالی- بدشگون ۷- زدنی در بازی- طرز لباس پوشیدن- سوره ۶۷ قرآن‌کریم- درخت سرو کوهی ۸- پرنده نجار- همکاران ۹- اشاره- از درختان جنگلی- سبزی خردکردنی- شمای بیگانه ۱۰- همیشه و مستمر- شهری در استان اصفهان- حدیث معروف نبوی ۱۱- یک خودمانی- دردوالم- یارسوزن- از اصول اسلام ۱۲- النگو- ضرباهنگ ۱۳- خطایی در فوتبال- صیقل- جانشین- راندن مزاحم ۱۴- شکوه‌وعظمت- کرم شب‌تاب- از فیلم‌های آلفرد هیچکاک ۱۵- سریالی با بازی پارسا پیروزفر- واحد الکتریسیته ساکن

عمودی

۱- بنیانگذار دودمان زیاریان در سده چهارم هجری- فیلمی به کارگردانی استیون اسپیلبرگ ۲- شن و ریگ نرم- باتجربه- غرور ۳- نمایش- خالص- از کلمات شرط- قلوب ۴- شهری در خوزستان- چوب زیرریل قطار- هزارکیلوگرم ۵- آهنگین- نتیجه‌دهنده ۶- لوله گیاهی- نوعی ماهی- گنبدی در کرمان ۷- حیوان عاج‌دار- بوی پشم سوخته- صدای بم- ژاپن قدیم ۸- تپانچه- نوع حکومت- بیهوش- حرف ندا ۹- پادشاه سلجوقی- سرانسان- آب منجمد- جنازه ۱۰- ملیح- مخالف بیشتر- پارسای دیرنشین ۱۱- از شهرهای آذربایجان‌شرقی- کسی‌که تحت‌تأثیر گرما قرارگرفته ۱۲- بالای فرنگی- کنگره سردیوار- باخیر و برکت ۱۳- سطح پوست- چین‌وچروک پوست- دهان- رایحه ۱۴- مکان بی خطر- مالکیت اشتراکی- ستون کشتی ۱۵- شخص باریک‌بین- مقرپاپ



حل جدول ۲۰۳۸