



بابک زمانی

رئیس انجمن سگته مغزی

علت اینکه به نظر می‌آید سکنه مغزی در ایران زیاد و در جوانان بیشتر شده، شاید یک دلیلش افزایش اطلاعات عمومی باشد و بخصوص افزایش تعداد متخصصان مغزی اعصاب. چون بسیاری از بیماری‌های که در گذشته تصور نمی‌کردیم سکنه مغزی باشند، اکنون به عنوان سکنه مغزی تشخیص داده می‌شوند و بسیاری از بیماری‌هایی که ظاهراً شبیه سکنه مغزی نیستند، در جوانان به عنوان سکنه مغزی شناسایی می‌شوند. اگر کسی دچار سکنه مغزی شد و در یکساعت اول به مرکزی برسد که بتوانند اخته را از مغز او خارج کنند، درمان سکنه مغزی در ساعت اول کاملاً امکان پذیر است و تا ۳ ساعت این امکان وجود دارد که آمپولی تزریق کنند و مؤثر باشد و تا ۶ ساعت هم باز اقدام می‌کنند. اگر کسی دچار سکنه شد و نتواند چهار ساعت تکلم شد، ورشش کش شد یا دستش ضعیف شد، حتی اگر در یک بیمارستان یا درمانگاه باشد در منزل یا مطب یک دکتر متخصص، فقط باید ۱۱۵ یا ۱۱۶ تماس بگیرد تا آن بیمار را به نزدیک‌ترین بیمارستان منتقل کنند. یکی از معضلات این است که وقتی آمبولاس می‌رود، مردم نمی‌خواهند به بیمارستان دولتی بروند. افرادی که اصرار دارند بیمارشان به بیمارستانی خصوصی منتقل شود باید بداند بیمار فقط باید به بیمارستان‌های دولتی منتقل شود باید بگویم که مردم به مسائلی مانند زالورمانی یا گرفتن خون از انگشت بیشتر توجه می‌کنند، ولی وقتی به سکنه مغزی و علامت‌ها هشداردهنده اشاره می‌شود، شاید فقط چند هزار نفر به آن توجه کنند. این باعث می‌شود که توجهات به سمت موضوعات غیرعلمی برود، در حالی که سکنه مغزی یک بیماری جدی است. مردم تحصیلات دانشگاهی دارند، اما عمق این تحصیلات کم است. باید به دانشجویان اعتماد به دانش، آموزش داده شود. متأسفانه، این اعتماد به دانش وجود ندارد و به همین دلیل به سمت طب سنتی می‌روند. اخیراً هم اسم طب سنتی را به طب ایرانی تغییر داده‌اند تا مردم بهتر بپذیرند. باید بگویم که ما نیاز به اطلاعات صحیح و علمی داریم تا مردم در انتخاب‌های خود بهتر عمل کنند.

گرفلس: دوست قلب و دشمن فشارخون



کرفس، فرا تر از یک افزودنی ساده به غذاهاست؛ ترکیبی از خواص ضدسرطانی، ضد التهابی و تقویت کننده‌ای برای قلب، گوارش و سیستم ایمنی بدن است. کرفس همچنین یک عنصر رایج در سوپ‌ها، دلمه‌ها، پاشنی‌ها، سالادا، سالادا، غذاهای گوشتی و سرخ‌کردنی‌ها است. کرفس سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به مبارزه با رادیکال‌های آزاد مضر سرطان کمک می‌کند. حاوی دو فلاونوئیدها است که ممکن است سلول‌های سرطانی را در بدن از بین ببرد.

تنظیم فشارخون



گرفس حاوی یک ماده شیمیایی گیاهی به نام قاتلاید است که به کاهش فشارخون کمک می‌کند. یک مطالعه خواص ضد فشارخون گرفس را به همان فیتونشیمیایی نسبت داد. گرفس همچنین سرشار از نیترات است که ممکن است به کاهش فشار خون کمک کند.

سلامت قلب وعروق



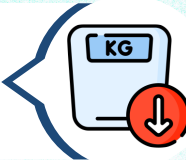
کرفس می تواند به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کند. مطالعاتی که در ایران انجام شد نشان داد که عصاره برگ کرفس می تواند با امتهای قلبی و عروقی متعددی مانند کلسترول، تری گلیسیرید و کلسترول بد را بهبود بخشد. کرفس سرشار از پلی فنول است که دارای واید ضد التهابی و قلبی و عروقی است. با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک این مزیت کرفس در انسان مورد نیاز است.

تقویت ایمنی



کرفس حاوی ویتامین C است. این ماده مغذی ممکن است ایمنی را تقویت کند. آنتی اکسیدان موجود در کرفس نیز می تواند در بهبود ایمنی شما نقش داشته باشد. مشخص شده است که سلول های متعدد سیستم ایمنی برای عملکرد بهینه و پیشگیری از بیماری ویتامین C وابسته هستند.

کاهش وزن



کرفس می تواند ترکیبی ترد و خوشمزه برای بسیاری از غذاها باشد و دانه ها و عصاره های آن ممکن است طیف وسیعی از فواید سلامتی را ارائه دهند. همچنین می تواند یک میان وعده مفید و کم کالری برای کاهش وزن باشد. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد کرفس و سبزیجات تازه می توانند از بسیاری جهات برای سلامتی مفید باشد.

شناسایی ارتباط کرونا با زوال عقل

گروهی از متخصصان برجسته همدار داده‌اند رادی که سابقه ابتلا به کوید۱۹ دارند، ممکن است بل از رسیدن به ۷۰ سالگی در معرض خطر بیشتری از ابتلا به زوال عقل باشند. متخصص آمریکایی می‌گوید این ویروس می‌تواند در صورت داشتن علائم طولانی مدت، احتمال ابتلا به زوال عقل را پنج برابر افزایش دهد. دکتر «گابریل دو آراوسکوی» ، متخصص فزونی و اعصاب گفت: «مطالعه‌ای نشان می‌دهد افرادی که مبتلا به زوال عقل هستند، چهار زوال شناختی

یک مطالعه نشان می‌دهد که افراد بیشتری به دلیل
کلات قلبی در طول موج گرما جان خود را از دست
دهند. زنجی چن، محقق ارشد گفت: «تعریف سنتی
گرما نمی‌تواند دامنه کامل این خطرات را نشان
دهد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک
۲۰ میلیون کرم ناشی از بیماری قلبی را تجزیه و
پیل کردند. نتایج نشان داد که خطر کرم ناشی از
ری‌های قلبی به طور پیوسته در گرمای مرکب افزایش

نکته

تشخیص آلزایمر بایک آزمایش ساده

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آزمایش خون، بخشی برای بیماری آلزایمر نه تنها می‌تواند به تشخیص کمک کند، بلکه نشان می‌دهد که وضعیت مغز تا حد پیشرفت کرده است. به گزارش مدیسین نت، محققان می‌گویند که این آزمایش سطوح پروتئینی به نام $\text{MTBR} = \text{tau}42$ را که با درهم تنیدگی‌های سمی tau و $\text{A}\beta$ است و به عنوان بخشی از بیماری آلزایمر در مغز دیده می‌شود، ردیابی می‌کند. محققان با استفاده از این روش در میان گروهی از افراد مبتلا به زوال شناختی، بستند بین بیماری آلزایمر در مراحل اولیه با عددی به زوال قائل شوند. نتایج نشان می‌دهد که محققان چنین نتوانستند بیماران آلزایمر را از افرادی که افت نشان ناشی از چیزی غیر از آلزایمر است، جدا کنند. «راندال بیتمن»، یکی از نویسندگان ارشد و استاد پزشکی در دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس، بیانیه خبری گفت: «این آزمایش خون به خوبی می‌تواند آلزایمر را شناسایی می‌کند که بهترین معیار برای تشخیص آلزایمر و زوال عقل است». بیتمن افزود: «عمل بالینی در حال حاضر، با معیارهای آسان دسترسی برای درهم تنیدگی آلزایمر و زوال عقل و بنابراین یک آزمایش می‌تواند این می‌تواند به نفع بسیاری بهتری ارائه دهد که آیا علائم ناشی از آلزایمر هستند و همچنین ممکن است به پزشکان در تشخیص بهترین درمان برای بیماران کمک کند». جمع‌آوری داده‌ها پس از دوره‌ای می‌تواند: «تجمع پروتئین‌های آمیلوئید بتا، تاو و tau42 را نشان‌دهنده شروع مرگ هستند. به گفته محققان، آمیلوئید بتا ابتدا شروع تشکیل پلاک‌ها در مغز می‌کند و سال‌ها بعد با ایجاد زوال مغزی همراه می‌شود. او این نشان‌دهنده زوال زمانی ظاهر می‌شود که گاهی تاوق علائم تشخیصی می‌شوند و علائم با گسترش آن بدتر می‌شوند. به گفته محققان، اسکن مغز استاندارد طلایی برای تعیین میزان زوال آلزایمر است، اما به گفته محققان، این اسکن‌ها زمان‌بر و اغلب در خارج از مراکز تحقیقاتی بزرگ در دسترس نیستند. بیتمن و همکارانش همچنین در حال بررسی آزمایش خون برای آلزایمر هستند که می‌تواند گزینه قابل دسترسی‌تری برای اسکن مغز باشد. آنها آزمایش خون را برای استفاده بالینی ایجاد کرده‌اند و می‌تواند تجمع پلاک‌های آمیلوئید در مغز را ردیابی و اسکن به دنبال راهی برای استفاده از خون برای تشخیص تجمع تاو هستند.

جدول کلمات متقاطع

« افقی

۱- گیاه عناب برطرف کننده آن است- فیلمی
از امیر نادری ۲- دلواپس ومضطرب- فاقد آرایش و
-نیکیت- کلام درد ۳- شکم بند طبعی- دانه نهان زان-ان
-کلمه سفید روی پوست- سیاه رگ ۴- آینه- دزدانه
از رژه- سنسور ۵- قدمی تری چایخانه برد- آدینه
کریلا- توانایی ۶- کاغذ فروش- بیان کردن- شهری
در عربستان ۷- از حروف الفبای فارسی- چهره-
شهری در آلمان- روی در فرانسه ۸- ترس- آرزو و رب
انگیز- از کوه های سهند ۹- میوه خوش- از زیره-
فیلم بند- از جشن های باستانی ۱۰- از جنس- جنس
خوشیدر فنگی- نرم کننده ۱۱- پسوند آرنده گی- گاه
شاعرانه- لایریت ۱۲- ناخوشایند- از آفات مزرعه- امر
به رفتن ۱۳- برگزوار- گی ساع- ذهن و خاطر- کله
۱۴- جناح لشکر- لعنت- نوحی ویندو ۱۵- هادی-
مقطع تحصیلی کارشناسی ارشد

حل جدول ۲۰۸۸

[illegible]

جدول سودو کو

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

3	♥	1	6	♥	7	4	8	2
6	8	♥	4	2	1	3	♥	7
2	4	7	3	8	♥	1	6	♥
4	2	8	♥	1	6	♥	7	3
1	7	6	♥	3	8	2	♥	4
♥	♥	3	2	7	4	6	1	8
♥	6	♥	8	4	2	7	3	1
8	1	4	7	6	3	♥	2	♥
7	3	2	1	♥	♥	8	4	6

هشدار به بیماران قلبی

می‌یابد، در حالی که این خطر در طول شب به اوج خود می‌رسد و سپس کاهش می‌یابد. محققان دریافته‌اند که احتمال مرگ افراد در اثر ایست قلبی ناگهانی، حمله قلبی «به نوارسای قلب» در طول موج گرمای مرکب بیشتر است، «چون گفت: با توجه به افزایش فراوانی و شدت امواج گرمای یافته‌ها ما نیاز به استراتژی‌های پیشگیری و پاسخ‌های بیمار و دستورالعمل‌های بهداشت عمومی، تجدیدنظر شده است.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- رودهای استان خوزستان ۲- آهن‌ربا- گاهی از خنده
بی‌هیما- سمج ۴- سلطان- دندان ناپایدار- طعم-
مذکر ۶- به ندرت- آوازدهنده ۷- اشاره به دور- محل
۸- ضایع و بیپهوه- جمع رتبه- دومین مهره کردن-
طعمی- وزیدن- دینی بهانه جو- تصحیح‌کننده- اوهام
۱۰- از گوشه‌های دستگاه سه‌گاه ۱۲- کشوده- زخم
دراز و بزرگ ۱۳- تازه رویداده- شمش و شیوه- پسوند
۱۵- قزاق درآب- کشوری در شمال آمریکا مرکزی

[illegible]