آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۶۴
دوشنبه
۱۴۰۳ • ۰۴ • ۱۱
۲۴ ذی‌الحجه ۱۴۴۵/ ۱ جولای ۲۰۲۴

فشار مغز چیست؟

آرمان ملی

اگر وقتی دراز می‌کشید در سرتان احساس فشاری می‌کنید که با بلندشدن و صاف نشستن برطرف می‌شود پس این علامت افزایش فشار مغزتان یا همان فشار درون جمجمه‌ای است. این اتفاق زمانی می‌افتد که فشار داخل مغز و مایع مغزی نخاعی اطراف آن تا حدی بالا می‌رود که می‌تواند باعث آسیب جدی مغز و حتی مرگ شود. افزایش فشار مغز می‌تواند ناشی از خونریزی مغزی، یک عفونت، تومور مغزی و یا آسیب به سر باشد. در این شرایط علاوه بر سردرد ممکن است تهوع، استفراغ و تغییراتی در بینایی نیز وجود داشته باشد. افزایش فشار داخل مغز به معنی افزایش فشار درون جمجمه‌ای است. فشار داخل مغز زمانی بالا می‌رود که یکی از این سه مؤلفه به فضای بیشتری نیاز دارند: بافت مغز، مایع مغزی نخاعی و خون.

علائم

یکی از اولین ساختارهایی که فشار مغز را احساس می‌کند بافتی به نام مننژ است که مغز را دربرگرفته است. از آنجایی که خود مغز فاقد گیرنده‌های درد است، مننژ می‌تواند پیام‌های درد را دریافت کند که باعث سردردی وحشتناک خواهد شد. علائم معمول افزایش فشار مغز شامل: سردرد و احساس فشاری می‌شود که وقتی دراز می‌کشید تجربه‌اش می‌کنید و وقتی بلند می‌شوید بهتر می‌شود، علائم دیگر شامل: تغییراتی در رفتار، تهوع، تشنج، تغییراتی در بینایی، استفراغ.

علت

عواملی می‌توانند باعث افزایش فشار مغز شوند، از جمله: تومور مغزی، یک خون فعال در مغز و یا عفونتی که باعث التهاب گسترده‌ای شده است. گاهی نیز، جریان نرمال مایعات ورودی و خروجی مغز به هم می‌ریزد. مثلا مایع مغزی به‌طور طبیعی از بطن مغز در مرکز آن توسط حفره‌های ریزی به نام فورامینا جریان پیدا می‌کند، اگر این جریان مسدود شود، فشار داخل مغز بالا می‌رود.

تشخیص

یک معاینه فوندوسکوپی چشمی می‌تواند تورم عصب بینایی (ادم پاپی) را نشان بدهد. نمونه‌برداری از مایع نخاعی نیز می‌تواند اطلاعاتی در مورد فشار داخل جمجمه ارائه بدهد.

درمان

اولین هدف از درمان، ثابت نگه داشتن بیمار، تزریق آرام بخش در صورت نیاز و تسکین درد است. پزشک ممکن است از مانیتول (نوعی قند الکل) یا محلول نمکی هیپرتونیک برای تخلیه مایع اضافی استفاده کند. استروئیدهای تزریقی نیز ممکن است به کاهش التهاب مغز کمک کنند. داروهایی مانند استازولامید نیز می‌توانند سرعت تولید مایع مغزی نخاعی را کم کنند.

دانستنی‌ها

سموم غذایی که از آنها بی‌خبریم

بسیاری از افراد از سموم طبیعی موجود در غذاهای خود آگاه نیستند. به نقل از هلث، بسیاری از مردم از باقیمانده‌های شیمیایی و آلاینده‌هایی مانند میکروپلاستیک‌ها که در غذاهای ما یافت می‌شوند آگاه هستند اما آنچه کمتر شناخته شده، این است که وعده‌های غذایی ما اغلب حاوی سموم طبیعی هستند. این سموم، ترکیبات شیمیایی هستند که گیاهان برای محافظت از خود در برابر حشرات و میکروارگانیسم‌ها تولید می‌کنند. غذاهایی مانند لوبیا و سیب‌زمینی نمونه‌های رایجی از این نوع با سموم طبیعی هستند. نتایج نظرسنجی اخیر موسسه فدرال آلمان در ارزیابی ریسک (BfR)، آگاهی عمومی را در مورد این سموم طبیعی روشن و مشخص کرد تنها حدود ۴۷ درصد از شرکت‌کنندگان از این سموم گیاهی آگاه بودند. علاوه بر این، در حالی که آلاینده‌های مصنوعی مانند بقایای محصولات محافظت از گیاهان و سایر آلاینده‌ها مانند فلزات سنگین به ترتیب ۶۳ درصد و ۶۲ درصد از پاسخ‌دهندگان را نگران کرده است، فقط ۲۷ درصد نسبت به سموم طبیعی ابراز نگرانی کرده‌اند. پروفسور آندریاس هنسل، مدیر این موسسه، بینش کلیدی از این نظرسنجی را برجسته کرد؛ اغلب افراد خطرات طبیعی را دست کم می‌گیرند، در حالی که خطرات مصنوعی بیش از حد مورد تاکید آنان قرار می‌گیرند. این بینش به شکاف قابل توجهی در درک و درک عمومی از ایمنی مواد غذایی اشاره دارد. این نظرسنجی همچنین فراوانی مصرف غذاهای خام گیاهی را که اغلب منابع سموم طبیعی هستند، مورد بررسی قرار داده است؛ حدود ۳۴ درصد از پاسخ‌دهندگان این غذاها را به‌طور مکرر، ۴۵ درصد گاهی اوقات یا به ندرت و ۱۹ درصد به ندرت یا اصلا مصرف نمی‌کنند. هنگامی که از آنان خواسته شد که غذاهای حاوی سموم طبیعی را بدون هیچ اولویتی نام ببرند، ۱۵ درصد از پاسخ‌دهندگان ابتدا سیب‌زمینی را ذکر کردند. پس از آن گوجه‌فرنگی و لوبیا خام هر کدام با ۹ درصد و قارچ با پنج درصد ذکر شدند. به‌رغم شیوع این غذاها در رژیم‌های غذایی، بیش از نیمی از پاسخ‌دهندگان (۵۳ درصد) اظهار کردند که در مورد سموم گیاهی اطلاعات ضعیفی دارند و تنها بخش کوچکی (هشت درصد) احساس کردند که به خوبی از آنها آگاه هستند. اصطلاحات «پسماندها» و «آلاینده‌ها» اغلب در بحث‌های مربوط به ایمنی مواد غذایی با هم مخلوط می‌شوند. پسماندها به مقادیر کمی از مواد باقیمانده محصولات غذایی مانند میوه‌ها، سبزیجات یا غلات پس از استفاده، اشاره دارد. با این حال، آلاینده‌ها مواد ناخواسته‌ای هستند که به‌طور تصادفی یا به‌طور طبیعی یا از طریق فعالیت‌های انسانی وارد غذا می‌شوند و می‌توانند برای سلامتی مضر باشند. محققان این تحقیق همچنین موضوع کپک در غذا را مورد بررسی قرار دادند که نگرانی مرتبط با حضور سموم طبیعی در مواد غذایی است. سموم کپک، حتی در مقادیر کم، هم برای انسان و هم برای حیوانات مضر است. به‌عنوان مثال، مربای کپک‌زده باید کاملا دور ریخته شود، با این حال ۲۵ درصد از پاسخ‌دهندگان اعتراف کردند که فقط قسمت کپک‌زده را حذف کرده و بقیه را مصرف کرده‌اند. به‌طور مشابه، هنگام برخورد با انواع توت‌های کپک‌زده، میوه‌های آسیب‌دیده نیز همین رفتار را داشتند و بیان کردند که اطراف آنها برای مصرف بی‌خطر هستند و ۶۰ درصد از پاسخ‌دهندگان از این روش پیروی می‌کردند. این یافته‌ها بر نیاز حیاتی برای آموزش عمومی بهتر و انتشار اطلاعات در مورد وجود و خطرات سموم طبیعی در غذاها تاکید می‌کند. درک این خطرات برای تصمیم‌گیری آگاهانه در مورد ایمنی و سلامت مواد غذایی بسیار مهم است.

یادداشت

افسردگی، علائم و درمان

فرید فدایی
استاد روان‌پزشکی

افسردگی یک واژه‌ای است که در موارد مختلف به‌کار می‌رود و گاهی استفاده از آن با دقت همراه نیست. برای نمونه افسردگی می‌تواند نشانه‌ای از یک حالت عاطفه طبیعی باشد. زمانی که فرد با ناکامی روبه‌رو می‌شود؛ به فرض دانشجویی نمره مورد نظرش را کسب نکرده و دچار عاطفه افسرده می‌شود و این حالت در کوتاه مدت زودگذر است و از بین می‌رود و جنبه عادی و طبیعی دارد. اما گاهی افسردگی نشانه‌ای از یک بیماری جسمی است؛ برای نمونه اختلال در غدد داخلی بدن می‌تواند به شکل افسردگی تظاهر کند یا یک غده مغزی در ناحیه پیشانی چپ ممکن است نخستین نشانه آن افسردگی باشد و به همین دلایل است که تشخیص اختلات روانی باید حتما توسط روانپزشک انجام شود؛ به این دلیل که وی نشانه‌ها را می‌داند که آیا منشأ جسمی، روانشناختی و اجتماعی و... دارند. گاهی از اوقات افسردگی خود یک بیماری است. در بیماری افسردگی فرد احساس غم و غصه می‌کند یا از آن چیزی که قبلا برایش لذتبخش بوده نمی‌تواند لذت ببرد. برای نمونه حتی اگر بهترین تفریحات را برای او فراهم کنند برایش بی‌معنی است و بازهم افسردگی او ادامه پیدا می‌کند و این مهم‌ترین تفاوتی است که بین افسردگی عمده با سایر افسردگی‌ها وجود دارد. در افسردگی فرد احساس بی‌ارزشی می‌کند و تمرکز حواس خود را از دست می‌دهد و نسبت به خود منفی می‌شود و خود را نه فقط بی‌ارزش می‌داند، فرد احساس می‌کند تاکنون هر کاری کرده اشتباه بوده است. آینده در نظر فرد تیره و تار به‌نظر می‌رسد و فکر می‌کند راه نجاتی ندارد. فرد آرزوی مرگ کرده و راجع به مرگ اشتغال فکری می‌کند و گاهی اوقات از مرگ می‌ترسد و گاهی اوقات آرزو و فکر خودکشی هم در بین بیماران افسردگی دیده می‌شود؛ در نتیجه تشخیص و درمان آن هم خیلی مهم است؛ چون ممکن است اگر درمان نشود، منجر به خودکشی شود. بنابراین برای تشخیص اینکه فرد دچار افسردگی هست یا خیر معیارهایی وجود دارد. حداقل زمان برای اینکه ما تشخیص دهیم فردی دچار افسردگی هست یا خیر و افسردگی عمده، دو هفته است. در این دو هفته فرد در تمام مدت احساس افسردگی شدید می‌کند و هیچ چیز نمی‌تواند او را خوشحال کند. خوشبختانه افسردگی درمان دارد؛ انواع مختلف افسردگی را با درمان‌های روانی، اجتماعی و داروئی و حتی در موارد شدید با استفاده از الکتروشوک قابل درمان هستند و فرد به زندگی عادی خود باز می‌گردد.

نکته

انواع تومورهای مغزی

تومور مغزی نه تنها بر طول عمر افراد مبتلا اثر می‌گذارد بلکه می‌تواند به طور قابل توجهی کیفیت زندگی این افراد را نیز تحت تاثیر قرار دهد. در سال ۲۰۲۳ میلادی، تقریبا ۲۵ هزار نفر در ایالات متحده با تومور مغزی تشخیص داده شدند. انواع مختلفی از تومورهای مغزی و راه‌هایی برای درمان آنها وجود دارد که یک تیم درمان و مراقبت‌های بهداشتی ممکن است برای فرد بیمار در نظر بگیرند. تومورهای مغزی اولیه آنهایی هستند که از مغز منشا می‌گیرند مانند گلیوبلاستوما، مننژیم یا سایر موارد از این گروه. تومورهای متاستاتیک مغز نیز از سایر قسمت‌های بدن منشا می‌گیرند اما به مغز یا نخاع منتقل می‌شوند. یک متخصص مایو کلینیک در این باره می‌گوید: بیمارانی که با تومورهای مغزی مراجعه می‌کنند ممکن است گاهی با سابقه طولانی سردرد مراجعه کنند و سردرد به جای بهبود، بدتر و بدتر می‌شود. به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، همچنین تشنج و غش‌کردن ناگهانی از دیگر علائم تومورهای مغزی هستند که نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارند. تشخیص این بیماری نیاز به تصویربرداری مغز با اسکن مغزی MRI و معاینه توسط متخصص مغز و اعصاب یا جراح مغز و اعصاب دارد. به گفته این متخصص مایو کلینیک، درمان تومور مغزی ترکیبی از اول، تشخیص و دوم، یک بحث چند رشته‌ای است. او می‌گوید: همه با هم بحث می‌کنیم و سعی می‌کنیم یک درمان و مدیریت شخصی‌سازی شده برای آن بیمار را اجرا کنیم. وی خاطرنشان می‌کند: درمان می‌تواند شامل جراحی، شیمی درمانی، پرتودرمانی یا ترکیبی از این موارد باشد. با اینکه همه افراد ممکن است تومور مغزی را تجربه کنند اما تحقیقات نشان داده است که فاکتورهایی مانند افزایش سن، ابتلا به بیماری‌هایی مانند چربی خون، فشارخون و قندخون، سابقه خانوادگی، اضافه‌وزن و قرارگرفتن در معرض نور خورشید و اشعه‌های مضر می‌تواند ریسک ابتلا به این عارضه را چندین برابر کند. تومور مغزی نیز مانند هر بیماری دیگر خود را با یکسری علایم و نشانه‌ها بروز می‌دهد. شناخت این علایم به تشخیص کمک خواهد کرد. البته این نکته را فراموش نکنید که علایم این بیماری بسته به اندازه و محل قرارگیری متفاوت است. به طور کلی می‌توان گفت بیشتر افراد مبتلا به تومور مغزی علائم زیر را خواهند داشت: سردرد، تشنج، مشکلات بینایی، مشکلات تعادلی یا هماهنگی، اختلالات گفتاری یا زبانی، ضعف یا بی‌حسی در یک طرف بدن، تغییر در رفتار یا خلق‌وخو، سردردهای صبحگاهی، حالت تهوع یا استفراغ، سرگیجه، مشکل در تمرکز یا حافظه، مشکل در خواب و مشکل در بلع.

خوردن قارچ سمی بعد از پُختن هم خطر دارد

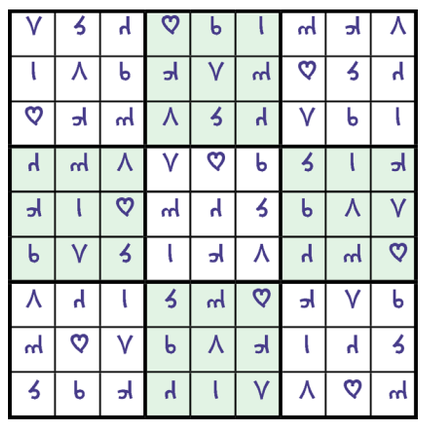
یک دکترای تخصصی قارچ‌شناسی پزشکی گفت: حرارت و پختن قارچ‌های سمی نمی‌تواند سموم موجود در آنها را از بین ببرد. انسیه لطفعلی، افزود: هرگز با جوشاندن، سرخ‌کردن و یا حرارت دادن، از سمیت قارچ کم نمی‌شود. وی گفت: حتی دست زدن به قارچ‌های سمی هم می‌تواند موجب مسمومیت افراد شده و عوارض داشته باشد. لطفعلی درباره قارچ‌های که در کارخانه‌ها تولید می‌شوند، توضیح داد: این قارچ‌ها در شرایط خاصی تولید، استریل و شست‌وشو می‌شوند ضمن اینکه در روند تولید تکنیک‌های برای از بین بردن سموم شیمیایی قارچ استفاده می‌شود و با شست‌وشوی معمولی قارچ‌ها قابل استفاده‌اند. لطفعلی با بیان اینکه حد مجاز و استانداردی برای سم‌زدایی قارچ‌های کارخانه‌ای وجود دارد، ادامه داد: اگر سموم از حد مجاز استاندارد پایین‌تر و یا در سطح استاندارد باشند، قارچ‌های کارخانه‌ای با شست‌وشوی معمولی قابل استفاده خواهد بود.

تاثیر کافئین بر عملکرد دوپامین در پارکینسون

کافئین با کاهش خطر ابتلا به بیماری پارکینسون مرتبط است، قهوه ممکن است برای افرادی که قبلا به این اختلال مغزی مبتلا شده‌اند، خوب نباشد. محقق اصلی «والتری کاسینن»، ا می‌گوید: «در حالی‌که کافئین فواید خاصی در کاهش خطر بیماری پارکینسون دارد، مطالعه ما نشان می‌دهد که مصرف زیاد کافئین هیچ فایده‌ای بر سیستم دوپامین در بیمارانی که قبلا مبتلا به این بیماری تشخیص داده شده‌اند، ندارد.» کاسینن افزود: «مصرف زیاد کافئین منجر به کاهش علائم بیماری نمی‌شود.» پارکینسون زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های عصبی که ماده شیمیایی مغز دوپامین را تولید می‌کنند شروع به مردن می‌کنند. محققان گفتند که کاهش عملکرد دوپامین به احتمال زیاد به‌دلیل از بین رفتن نورون‌های دوپامین بیشتر به دلیل مصرف کافئین نیست. این کاهش در اتصال دوپامین زمانی اتفاق می‌افتد که فرد از کافئین یا سایر محرک‌ها استفاده می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

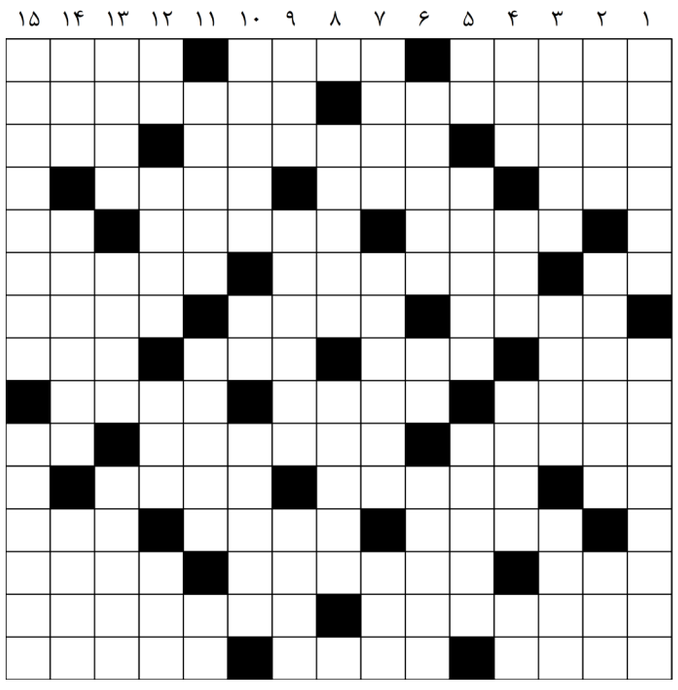
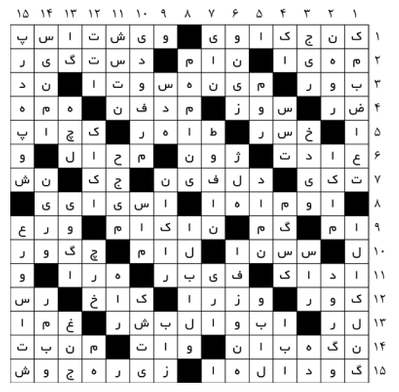
شماره ۱۸۶۴

افقی

۱- کشوری آفریقایی- کیک معروف- چاره و درمان ۲- جابه‌جاکردن- نخستین زن افسانه‌های یونانی ۳- پروسرشار- قله مرتفع کشورمان- به خاکسپاری ۴- نوعی آب نبات- مرکز استان مازندران- هوس زن باردار ۵- زنده‌کننده- فیلمی با بازی پارسا پیروزفر- درک‌وشعور ۶- از سبک‌های موسیقی- بدشگونی- غذای بندرعباس ۷- همسر زن- قسمت بیرونی خانه- زن کمرباریک ۸- پرده- ازمصالح ساختمانی- شهری در استان قم- ماه نخست پاییز ۹- برقرارودایر- شب‌شدن- خودرویی ایرانی ۱۰- فیل باستانی- شیطان- پهلوان ۱۱- مادرعرب- بالاپوش خانم‌ها- مخلوقات ۱۲- کمک- طناز و عشوه‌گر- خطایی درفوتبال ۱۳- سیخ نانوایی- سریال حمید تمجیدی- جلاد استالین ۱۴- فتنه‌انگیز- بی‌چیزی و فقر ۱۵- وقت چیزی یا کاری- پیشواوامام- اثری از ژرارد دو نروال

عمودی

۱- ظالم- سلسله‌ای در تاریخ ایران ۲- قبل از ورزش انجام می‌دهند- بالای سقف خانه- حق ناحق سازمان ملل‌متحد ۳- از عناصر شیمیایی با عددا تمی ۱۳- سنگ ترازو- فیلمی از نیکی کریمی ۴- رب‌النوع سومریان- واحد شمارش قند خردشده- مجلس روسیه- پرستیدنی مشرکان ۵- بی‌حس- خلیجی در شمال لیبی- نرده چوبی ۶- ازجان گذشته- مکان- مکانی روییده از نی ۷- انتظارونگرانی- چیزهای حرام شده در دین- پرتگاه کوهستان ۸- کمربندی که در اتومبیل می‌بندند- آسان‌شدن ۹- انبارماشین آلات سنگین- سالوس و مزور- اثری از گوته ۱۰- خدای آغاز زمان یونانیان- سوره بیستم قرآن کریم- مخترع میکروسکوپ ۱۱- نسل بعد از نبیره- تندوتیز- مزه خرمالو ۱۲- شمردن- الگوونمونه- مادرترکی- مخالف «خوبی» ۱۳- نوعی ماشین راهسازی- در پناه- نامه‌نویس ۱۴- موسیقی کودکان- پروفشنال- پایتخت اکوادور ۱۵- نام وزیر دارا پادشاه ایرانی- ترانه خواب کودک



حل جدول ۱۸۶۳