



بنا بر آخرین پژوهش‌های انجام شده در دانشگاه علوم پزشکی کاشان استفاده از رژیم غذایی مناسب می‌تواند به کم‌تر شدن سردردهای میگرنی و تنش‌زا در کودکان کمک کند. سردرد یکی از شایع‌ترین شکایات‌های سیستم عصبی در دوران کودکی و نوجوانی است و شیوع آن در کودکان سنین مدرسه ۱۰ تا ۲۰ درصد تخمین زده شده است که با افزایش سن، تا حدود ۳۲ درصد در سن ۱۴-۱۷ سال افزایش می‌یابد. یکی از شایع‌ترین انواع سردرد در کودکان سردردهای میگرنی است که متوسط شیوع آن در جهان بیش از ۹ درصد است که نتیجه پژوهش محققان دانشگاه علوم پزشکی کاشان، نشان می‌دهد که در کاشان نیز همین رقم است که می‌تواند زندگی کودک و نوجوان و خانواده آنها را مختل کند. آزمایش‌های تشخیص حساسیت برای مشخص شدن نوع حساسیت باید انجام شود تا بتوان به عنوان یک درمان مکمل، به محدودیت استفاده از برخی غذاهای خاص توجه کرد. برخی مواد غذایی مانند بادام زمینی، آجیل‌های درختی و شیرگاو می‌تواند منجر به حساسیت شود، ولی برخی خانواده‌ها بدون تعیین نوع حساسیت، محدودیت غذایی مانند خوردن شیر را برای کودکان ایجاد نکنند تا ناخواسته باعث ایجاد عوارض دیگری در کودک نشوند.

محققان می‌گویند افرادی که خوش بین هستند نسبت به افراد بدبین بیشتر عمر می‌کنند، خوشبین ماندن به شما کمک می‌کند نسبت به هم‌تایان بدبین‌تان بیشتر و بهتر زندگی کنید. محققان پس از پیگیری ۲۳۳ مرد در طول ۲۲ سال به این نتیجه رسیدند. آنها گزارش دادند که شرکت‌کنندگان در مطالعه که نگرش خوش بینانه تری داشتند، از میزان بالاتر آرامش عاطفی برخوردار بودند و استرس را متفاوت و کمتر از آنهایی که بدبین بودند تجربه کردند. دکتر «لوینا. لی»، می‌گوید: «افراد خوش بین تر استرس روزانه را به طور سازه تری مدیریت می‌کنند». یک مطالعه هم نشان داد که خوشبین ترین مردان و زنان ۱۱ تا ۱۵ درصد بیشتر عمر می‌کنند.

در این مطالعه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند، درش رنگ بودند. نتایج نشان می‌دهد که بیش از نیمی از جوهرها حاوی پلی اتیلن گلیکول فشرسته نشده بودند که می‌تواند با فرارگرفتن مکرر بر روی پوست باعث آسیب اندام شود. «محققان گفتند ۱۵ جوهر دیگر حاوی پروپیلن گلیکول، یک الژن بالقوه بود. سایر آلاینده‌ها شامل ۲ فنوکسی اتانول است که خطرات بالقوه‌ای برای سلامتی مادران شیرده ایجاد می‌کند.



سکته مغزی، علائم پیشگیری و درمان

منظور از سکته مغزی، آسیب به بافت مغز به دلیل وقفه در گردش جریان خون در مغز است که باعث می‌شود اکسیژن مورد نیاز بافت‌های مغز تامین نشود. به طور کلی دو اتفاق ممکن است باعث وقفه در گردش خون مغز شود: در ۸۰ درصد موارد تجمع چربی در دیواره رگ‌های فونی باعث انسداد شریان‌ها و در نتیجه «انفارکتوس مغزی» می‌شود و در ۲۰ درصد دیگر نیز پارگی رگ‌های فونی مغز منجر به «فونریزی مغزی» می‌شود.

علائم

۶۰ درصد از قربانیان سکته مغزی می‌میرند یا دچار ناتوانی‌هایی می‌شوند. به همین دلیل مهم است که علائم هشدار دهنده آن را دانست و سریع عمل کرد.
شایع‌ترین علامت سکته مغزی «شل شدن ناگهانی» عضله صورت، بازو است که بیشتر نیز در یک طرف بدن دیده می‌شود.
دیگر علائم شامل ۱- مشکل در صحبت کردن یا درک ۲- اختلال در بینایی ۳- مشکل در راه رفتن، سرگیجه، از دست دادن تعادل ۴- سردرد شدید با علت ناشناخته

پیشگیری



عامل اصلی سکته مغزی، فشارخون بالا است. بنابراین مهم است که فشارخون خود را توسط پزشک کنترل کنید. علاوه بر این سیگار کشیدن، کلسترول و دیابت و داروهای ضد بارداری خوراکی نیز احتمال سکته مغزی را افزایش می‌دهند. توصیه می‌شود روزی نیم ساعت ورزش کنید، روزانه پنج وعده میوه و سبزیجات مصرف کنید و مصرف نمک، چربی و شکر را محدود کنید.

درمان

ماهیت درمان به علت دقیق سکته مغزی و شدت آن بستگی دارد. اگر در عرض سه ساعت پس از اولین علائم سکته به بیمارستان برسید، پزشک به شما یک ترمبولیتیک می‌دهد تا لخته‌های خونی که ممکن است در شریان‌ها ایجاد شده باشد را حل کند. پزشک توصیه می‌کند که پس از یک ساعت از شروع علائم سکته مغزی، درمان سکته مغزی استفاده می‌شود نیز داروهای ضد بلیاکت (مانند آسپرین)، ضد انعقاد (مانند وارفارین)، داروهای ضد فشارخون و عوامل کاهش دهنده چربی هستند.

عواقب

اکثر افرادی که دچار سکته مغزی می‌شوند، کم و بیش خود را ناتوان جسمی می‌بینند و نیاز به مراقبت طولانی مدت در خانه دارند. بهبودی پس از سکته مغزی عمدتاً از طریق تکنیک‌های توانبخشی امکان پذیر است. حفظ یک سبک زندگی سالم و پیگیری دقیق درمان پزشکی مهم است؛ به‌ویژه آنکه بیماران که دچار سکته مغزی شده‌اند در معرض خطر سکته دوم قرار دارند.

ارتباط آفتکش‌ها با افزایش ابتلا به پارکینسون

یک مطالعه اولیه جدید نشان می‌دهد که آفتکش‌ها و علفکش‌های مورد استفاده در کشاورزی خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را در افراد افزایش می‌دهد. افرادی که در معرض آفتکش‌ها و علفکش‌ها قرار دارند، تا ۲۵ تا ۳۶ درصد بیشتر در معرض ابتلا به پارکینسون هستند. بیماری پارکینسون یک بیماری پیش‌رونده سیستم عصبی است. در این مطالعه، محققان ۲۱.۵ میلیون نفر را مورد بررسی قرار دادند. «بریتانی کریزاتوفسکی»، محقق ارشد

یک مطالعه اولیه جدید نشان می‌دهد که آفتکش‌ها و علفکش‌های مورد استفاده در کشاورزی خطر ابتلا به بیماری پارکینسون را در افراد افزایش می‌دهد. افرادی که در معرض آفتکش‌ها و علفکش‌ها قرار دارند، تا ۲۵ تا ۳۶ درصد بیشتر در معرض ابتلا به پارکینسون هستند. بیماری پارکینسون یک بیماری پیش‌رونده سیستم عصبی است. در این مطالعه، محققان ۲۱.۵ میلیون نفر را مورد بررسی قرار دادند. «بریتانی کریزاتوفسکی»، محقق ارشد

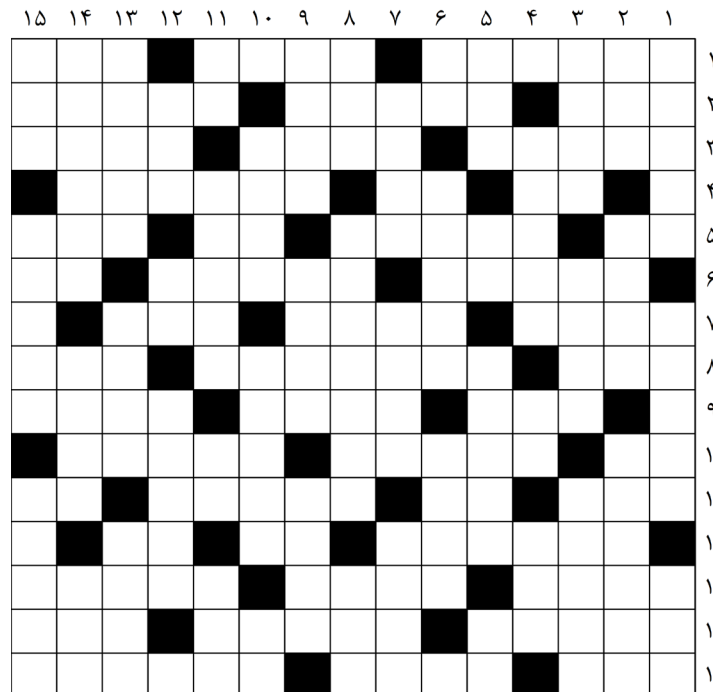
نکته

اختلال در مسیر بایبی می‌تواند نشانه آلزایمر باشد

یک مطالعه نشان می‌دهد افراد میان‌سالی که در مسیریابی خود مشکل دارند، ممکن است سال‌ها بعد در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری آلزایمر قرار بگیرند. دکتر «ریچارد ااکلی»، مدیر تحقیقات خاطرنشان کرد: «علائم اولیه زوال عقل می‌تواند ظریف و تشخیص دشوار باشد، اما تصور می‌شود مشکلات مسیریابی از اولین تغییرات در بیماری آلزایمر باشد». ااکلی افزود: «از هر سه نفری که امروز به دنیا می‌آیند، یک نفر به زوال عقل مبتلا می‌شود، و تشخیص زود هنگام و دقیق بیماری‌هایی که باعث این بیماری می‌شوند برای دسترسی افراد به حمایت مناسب، برنامه‌ریزی برای آینده و دریافت درمان مناسب حیاتی است». این مطالعه شامل ۱۰۰ فرد میان‌سال (۴۳ تا ۶۶ ساله) بود که هیچکدام از آنها هیچکدام از علائم استاندارد بیماری آلزایمر را نداشتند. در زمان مطالعه، همه آنها حدود ۲۵ سال جوان‌تر از سن مورد انتظار شروع آلزایمر بودند. با این حال، تصور می‌شد که همه شرکت‌کنندگان به دلیل عواملی مانند ژنتیک، سابقه خانوادگی یا سبک زندگی از احتمال بالایی برای ابتلا به این بیماری روبه‌رو باشند. محققان از شرکت‌کنندگان خواستند هدست واقعیت مجازی (VR) را ببندند و سپس راه خود را در یک محیط مجازی، پیمایش کنند. محققان دریافتند افرادی که در معرض خطر بالاتر آلزایمر هستند، اما بدون علائم و با نمرات خوب در سایر تست‌های شناختی، در تست VR عملکرد ضعیف تری داشتند. این اثر در مردان بسیار قوی‌تر از زنان به نظر می‌رسید. این یافته‌ها نشان می‌دهد که مشکلات در جهت‌یابی و حرکت در محیط‌های پیچیده ممکن است نشانه زوال عقل باشد.

عمودی

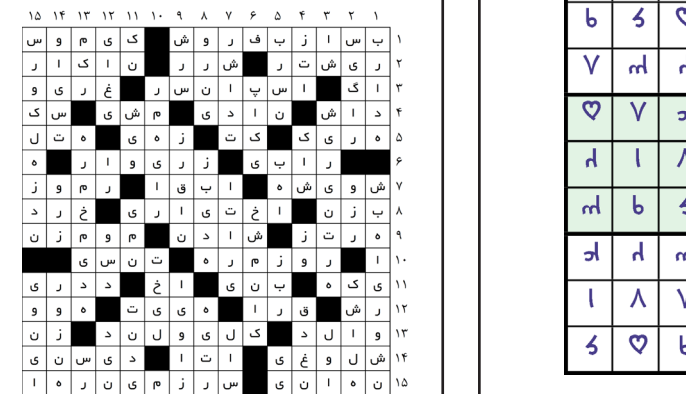
۱- در آسمان پرواز می‌کند- تیراندازی- از حروف پرواز- ۲- دوست و رفیق- کف با انگشتان- جهات ۳- شهری روی آب- هدف تیر- زیارت کردن ۴- خوششان و نزدیکی- درخت زبان گنجشک- پراکنده کردن ۵- ضمیر متصل پیوسته- دست عرب- کشوری آفریقایی- معاون هیتلر ۶- پارچه- نوعی پارچه ضخیم پرزدار- سرباز تکاور ۷- نام دیگر هدهد- روش روی سفال- پار داستانی عنبر ۸- دیو قهقهه‌ها- آرد مخصوص ماکارونی- پایین ۹- نرم‌کننده- ایستادن- وجه و جهت ۱۰- جاوید پایدار- چسباندن- حرکت و تکان کم ۱۱- همسر مرد- کمک و دستیار- هم‌بازی کار تونی بت- پول نامشروع ۱۲- از بیماری‌های واگیردار- رطوبت- فیلمی از رخشان بنی‌اعتماد ۱۳- جوب پوست‌سپیده که مانند آرد شده باشد- بزرگ‌زادگان- خطر پذیری ۱۴- ماهی کنسروی- انتظار و نگرانی- آفرین ۱۵- خدمتگزاران- راهی شده- در امان بودن



افقی

۱- همیشه و مدام- بسیار سخن‌چین- باطل کردن ۲- بالایی- پا زدن به بیمار!- تازه‌داده ۳- اسپ- نرم- مولود و کودک- ریزنرمات ۴- حرف آخر انگلیسی- نقشه انگلیسی- ناشی و بی‌تجربه ۵- وزیدن باد- از قهرمانان جنگ ترویا- مساوی- آتش را می‌گویند ۶- طرد شده- شهرنشین- مخالف کهنه ۷- نوعی تخم‌مرغ- مارکی بر خودروهای سنگین- چاقی ۸- کوهی در مکه- خوشانودان- ماشین پنجه‌پاک‌کن ۹- ستون‌مظلم- برج معروف پاریس- چکاوک ۱۰- واحد پول ژاپن- درخت انار- شمشیر برنده ۱۱- از جامه بانوان- بخیه‌درشت- شب ماندن در جایی- علامت مفغولی ۱۲- در دانشگاه تحصیل می‌کند- سفید آذری- شامل همه می‌شود ۱۳- فروغ‌وروشنی- مستمری- مشاور ۱۴- دودکش- پنهان شونده- وصف نوعی سرو ۱۵- سر خورده- پیشی گرفتن- ملکیت و تملک

حل جدول ۱۷۸۵



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

۸	d	۱	d	۷	۷	۳	m	
b	۳	۷	d	m	۱	۷	۸	d
۷	m	d	b	۸	۳	۱	۷	d
۷	۷	d	۱	d	m	۳	b	۸
d	۱	۸	۳	b	۷	d	d	۷
m	b	۳	۷	d	۸	d	۱	۷
d	d	m	۸	۱	b	۷	۳	۷
۱	۸	۷	۷	۳	d	m	d	b
۳	۷	b	m	۷	d	۸	d	۱