

دانستنی‌ها

شايع ترين بيماري‌هاي دوره سالمندی

سالمندی، دوره‌ای از زندگی است که اگر دستاورد خوبی برای آن در دوران جوانی توشه نکنیم با مشکلات و بیماری‌های مختلفی همچون اختلالات شناختی، روانشناختی، تغذیه‌ای و جسمی حرکتی همراه خواهد بود. از بیماری‌های شایع در گروه سنی سالمندان، می‌توان به اختلالات شناختی، پرفشاری خون، دیابت، اختلالات گوارشی مانند یبوست، مشکلات عضلانی اسکلتی مثل آرتروز، پوکی استخوان، مشکلات حفره دهان و دندان و مشکلات تغذیه‌ای، افسردگی و اضطراب و بی‌اختیاری ادرار اشاره کرد. دکتر پرینسا طاهری متخصص طب سالمندی و دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این خصوص توضیح داد: اختلال حافظه از شایع‌ترین مشکلات گروه سنی بزرگسالان و سالمندان است؛ این بیماری به دو دسته بزرگ قابل برگشت و غیرقابل برگشت تقسیم می‌شود که در واقع آلزایمر یک نوع پیشرونده و غیرقابل برگشت اختلال حافظه است. متخصص طب سالمندان افزود: داشتن سبک زندگی (life style) مناسب در دوره قبل از سالمندی، می‌تواند فرد را با سلامت و توانمندی وارد دوره سالمندی کند. بنابراین انجام غربالگری و آزمایش‌های دوره‌ای و داشتن فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم و کنترل شرایط اضطراب‌زای محیطی، همگی در داشتن زندگی سالم نقشی بسیار موثر دارند. وی ادامه داد: برای مثال، فردی که مولفه‌های اضطرابی را در زندگی‌اش بتواند به‌خوبی کنترل کند، در واقع احتمال بروز افسردگی در آن فرد کمتر می‌شود. طاهری بیان داشت: فردی که در دوره قبل از ورود به دوره سالمندی یکسری از بیماری‌ها را داشته است مثل بیماری وسواس فکری و ذهنی داشته است، یا دارای وسواس رفتاری بوده، یا فردی بسیار مضطرب بوده، قاعدتا این بیماری‌ها را به دوره سالمندی می‌آورد. وی ادامه داد: اگر فردی باشد که بیماری روانپزشکی مشخصی نداشته، برای حفظ سلامت روان در دوره سالمندی، باید اقدامات خوبی در این زمینه انجام دهد تا وقتی که به دوران سالمندی می‌رسد، بتواند آن را تقویت کند. طاهری با اشاره به اینکه دوران سالمندی می‌تواند باعث شعله‌وری زمینه‌های اختلالات روانی فرد شود، گفت: فرد در دوران سالمندی مقداری از توانمندی‌ها و قوای جسمانی خود را از دست می‌دهد یا کاهش پیدا می‌کند. بنابراین یک مقدار توان جسمانی کاهش پیدا می‌کند و این موضوع می‌تواند زمینه‌ای برای بروز اختلالات افسردگی و اضطراب باشد. وی ادامه داد: افرادی که فرزندان‌شان به‌دلیل ادواج از منزل آنها می‌روند یا به‌دلیل مهاجرت از آنها دور می‌شوند، خالی شدن خانه می‌تواند عامل خطری برای بروز افسردگی آنان باشد. از دست دادن همسر، می‌تواند سبب بروز سندرم آشیانه خالی شود و می‌تواند ریسک افسردگی را در افراد سالمند افزایش دهد. طاهری به تعداد سالمندان اشاره کرد و افزود: حدود یک میلیارد نفر، افراد ۶۰ سال به بالا در سال ۲۰۲۰ روی کره خاکی زندگی می‌کردند که حدود ۶۰ درصد از سالمندان دنیا در کشورهای در حال توسعه مستقر بودند ولی پیش‌بینی می‌شود که این رقم تا سال ۲۰۵۰ میلادی به ۸۰ درصد برسد. وی ادامه داد: یعنی تا سال ۲۰۵۰ میلادی ۸۰ درصد سالمندان در کشورهای در حال توسعه مستقر خواهند بود. بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی برای اولین بار در دنیا تعداد افراد ۶۵ سال و بالاتر، از تعداد کودکان زیر پنج سال پیشی گرفته و پیش‌بینی می‌شود که تا سال ۲۰۵۰ میلادی تعداد افراد ۶۵ سال و بالاتر، از کودکان زیر ۱۴ سال نیز پیشی بگیرد. طاهری افزود: بر اساس آمار مرکز آمار ایران در حال حاضر در ایران، تعداد افراد ۶۰ سال و بالاتر، از تعداد کودکان زیر پنج سال پیشی گرفته است و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰ میلادی در ایران هم، تعداد افراد ۶۰ سال به بالا از کودکان زیر ۱۴ سال در کشور خردمان پیشی بگیرد.

دیدار با فرزندان مجازی انجام شود

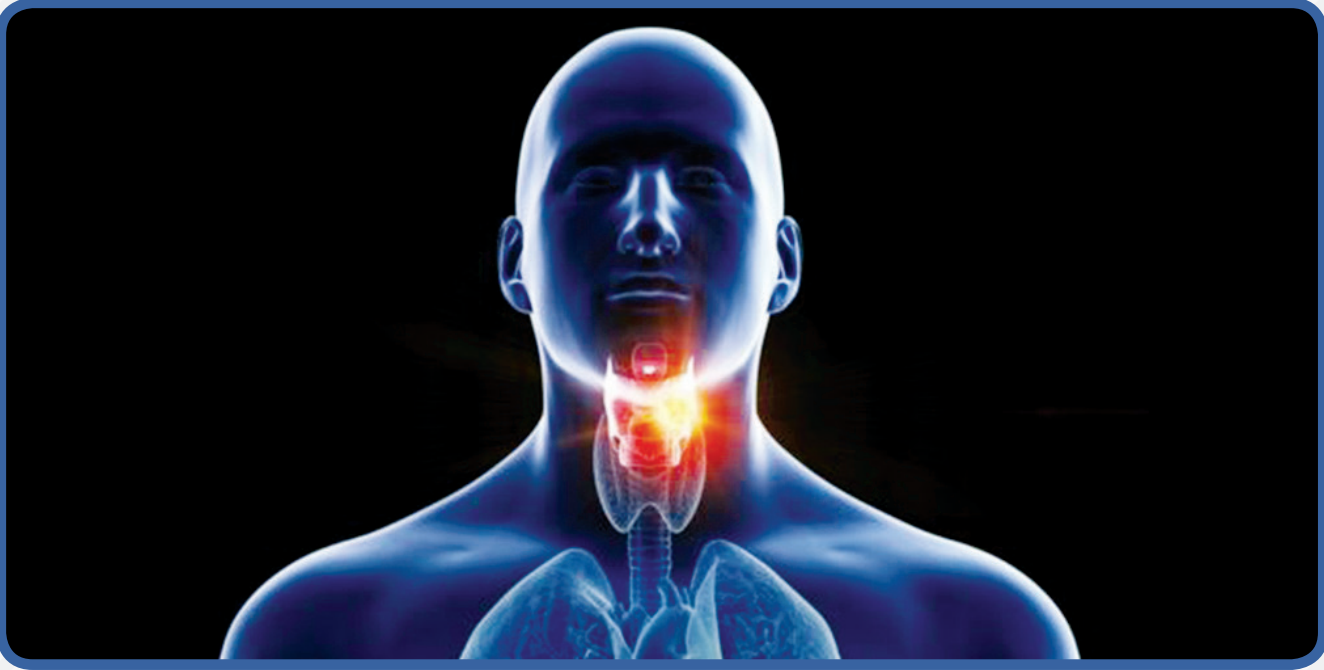
وی بیان داشت: همین آمار به‌تندی سرعت بالای پیر شدن جمعیت در ایران را نسبت به کل دنیا مشخص می‌کند. در ایران، بر اساس آخرین سرشماری که در سال ۱۳۹۵ انجام شد، تعداد افراد ۶۰ سال به بالا حدود ۹.۳ درصد یعنی بیش از هفت میلیون و ۴۰۰ هزار نفر بوده که پیش‌بینی می‌شود تا سال ۱۴۲۹ شمسی یعنی حدوداً سال ۲۰۵۰ میلادی، به ۲۵ درصد برسد. طاهری اظهار داشت: نکته قابل توجه و تأمل، تغییرات سریع گذار جمعیتی به سمت سالمند شدن در ایران است که فرصت را برای تأمین شرایط مناسب برای ارائه خدمات محدود می‌کند. هر چند کل دنیا در حال پیر شدن است، ولی روند پیر شدن جمعیت، در کشورهای آسیایی، بسیار بالاست و در بین کل دنیا، ایران کشوری است که جمعیت آن با سرعت بسیار بالایی در حال پیر شدن است. وی گفت: در حال حاضر، پاندمی کرونا سبب ایجاد مرگ‌ومیر در گروه‌های سنی مختلف شده است که البته بیشترین میزان مرگ‌ومیر در گروه سنی سالمندان بوده است. زیرا این افراد عموماً مشکلات زمینه‌ای همراه دارند و همچنین به‌دلیل داشتن درجاتی از نقص سیستم ایمنی، این بیماری در بدن آنها به‌صورت شدیدتر و پیشرونده‌تر بروز می‌کند. طاهری به سالمندان توصیه کرد که خیلی دقیق‌تر پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند، حتماً ماسک استفاده کنند و چه بهتر که از دو تا ماسک استفاده و فاصله حداقل ۲ متر را از دیگران رعایت کنند و مرتب دست‌هایشان را با آب و صابون بشویند. وی ادامه داد: همچنین باید از حضور در جمع و محیط‌های شلوغ و بسته خودداری کنند، دیدار با فرزندان خود را به‌صورت مجازی و با استفاده از سوشال مدیاها انجام دهند. طاهری افزود: نکته مهم آن است فرد جوانی که به‌ظاهر سالم است، ممکن است ناقل ویروس کرونا باشد و وقتی این فرد با افراد سالمند تماس می‌گیرد، ویروس را منتقل می‌کند و این ویروس برای بدن فرد سالمند می‌تواند بسیار خطرناک و کشنده باشد.



راه‌های مطمئن برای تسکین «گلودرد»

اینفوگرافیک: آرمان‌ملی / علی کریمی

همه ما «گلودرد» را با علائمی مثل خارش، سوزش، تورم و التهاب در گلو تجربه کرده‌ایم. خبر خوب این است که می‌توان بدون مراجعه به پزشک (در اکثر موارد) این علائم را تا حد زیادی کاهش داد. راهکارهای ساده برای اجتناب از درد گلو پیشنهاد شده است:



نوشیدن آب

آب کافی در بدن، بخشی از درمان گلودرد است. وقتی شما دچار کم‌آبی هستید، دهان بزرگ‌تری برای مرطوب نگه داشتن گلو تولید نمی‌کند و همین اتفاق تورم و التهاب را افزایش می‌دهد.

غرغره آب نمک

نمک تورم و التهاب مخاط را از بین می‌برد و به تسکین گلودرد کمک می‌کند. یک قاشق چایخوری نمک را می‌توان با هشت اونس آب گرم ترکیب کرد و آن را برای چند ثانیه غرغره نمود و بعد از دهان خارج کرد.

مراجعه به پزشک

اگر درد گلو به‌خصوص هنگام بلع، شدید و هم‌چنین با تب بالا، استفراغ، و یا احساس تهوع همراه بود، باید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

استفاده از دستگاه مرطوب کننده

تنفس در هوای مرطوب می‌تواند به تسکین بافت متورم در بینی و گلو منجر شود. استفاده از دستگاه‌های مرطوب کننده راه عالی برای افزایش رطوبت هوای اتاق است.

خوردن عسل

چای گرم همراه با عسل می‌تواند منجر به تسکین گلودرد شود و از تحریک آن برای سرفه کردن جلوگیری کند. علاوه بر این چای گرم بدن را از کم‌آبی نجات می‌دهد و این یک گام دیگر برای درمان گلودرد است. تحقیقات در این میان نشان داده عسل خاصیت ضدسرفه دارد. سایر مایعات گرم مانند سوپ می‌تواند مفید باشد فقط مطمئن باشید که این نوشیدنی‌ها گرم هستند نه داغ.

یادداشت

نکاتی در مورد «سردرد»



سیدمحمدعلی اکبریان
متخصص مغز و اعصاب

سردرد می‌تواند به‌خاطر یک مساله بسیار ناچیز و ساده و یا یک مساله بسیار اهمیت‌داری بروز پیدا کند و نشانه یک بیماری خطرناک باشد. اگر زمان و فاصله سردردها نزدیکتر می‌شود؛ لازم است که حتماً با پزشک مشورت داشته باشید و علت آن را مشخص کنید. سردردهایی که به‌دارو جواب نمی‌دهند، تکرار شونده هستند و یک موعد مشخص بین آن است، سردردهایی که شما را شب‌ها از خواب بیدار می‌کند و سردردهایی که ممکن است با مصرف بعضی از غذاها و داروها بروز پیدا کند، باید به آن اهمیت ویژه‌ای داد و حتماً برای علت آن با پزشک مشورت کنید. سردرد ممکن است به‌دلیل اختلالات مغزی و اختلالات عروق مغزی یا پرده‌های مغزی باشد. همچنین ممکن است به‌دلیل دردهای فک، شانه و گردن، گاهی فرد دچار سردرد شود. گاهی سردردها می‌توانند مربوط به دندان‌ها، سینوس‌ها، گوش‌ها و قاعده جمجمه باشند، اینها همگی می‌توانند با سردرد هم تظاهر پیدا کنند. لازم است که خصوصیات سردرد کاملاً دقیق بررسی شود؛ زمان، مکان و صفت سردرد بسیار مهم است. سردردهای تیرکشنده، سردردهای ضربان‌دار، سردردهایی که بیمار را به‌اصطلاح می‌گویند مانند پتک در سر کوبیده می‌شود، حتماً باید علت آن مشخص شود. باید مشخص شود که سردرد به چشم، گوش و یا گردن انتشار دارد. عواملی که باعث تشدید شدن سردرد می‌شوند مانند اینکه روزها در آفتاب یا شب‌ها موقع خوابیدن بیشتر می‌شود و یا در موقع مصرف غذای مخصوصی بروز پیدا می‌کند، حتماً باید برای پزشک مشخص شود. بیمار باید حتماً عوامل تشدیدکننده و تخفیف‌کننده سردرد را مشخص و به پزشک خود گزارش دهند. اگر سردرد طولانی‌مدت برای بیمار روم‌زنگی شد؛ لازم است که علت آن بررسی شود. سردردها هم می‌توانند ساده و هم بسیار مهم باشند. سردردهایی که در اثر آلودگی هوا، تنش‌های عصبی و فکری حادث می‌شوند تا سردردهایی که ممکن است به‌علت پاره شدن رگ‌های مغزی یا تومورهای مغزی، بیماری‌های زمین‌های خاص مانند بیماری‌های تبار، بیماری‌های عفونی و... علت آن از نظر یک پزشک باید بررسی شوند. اگر یک معاینه و شرح حال دقیق از پزشک گرفته شود، ۵۰ درصد راه برای تشخیص هموار می‌شود. با معاینه دقیق گوش، حلق، و بینی، سینوس‌ها و دیدن ته چشم بیمار، همگی از کلیدهای تشخیصی برای رسیدن به علت سردرد و بیماری است.

کرونا به «چشم» آسیب می‌رساند

نتایج یک مطالعه نشان داد که کووید ۱۹ شدید باعث ایجاد ناهنجاری چشمی در برخی از افراد مبتلا به این بیماری می‌شود. محققان ۱۲۹ بیمار بستری شده را به‌دلیل ابتلا به کرونا، مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج نشان داد ۹ نفر از آنها مبتلا به کرونا شدید هستند که، M.R.I غیرطبیعی در کره چشم خود داشتند که شواهدی از رشد غیرطبیعی بافت در قسمت پشت کره چشم آنها را نشان می‌داد. از ۹ بیمار ۶ نفر چاق و ۳ نفر فشار خون داشتند. دکتر «اگوستین لکلو» گفت: این مطالعه نشان داد تعداد کمی از بیماران کرونا، شدید، یک یا چند ندول در کره چشم خود داشتند که می‌تواند موجب از دست دادن بینایی آنها شود.

بیماری‌هایی که وزوز گوش نشانه آن است

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: وزوز گوش می‌تواند نشانه یک بیماری مانند بیماری قلبی، دیابت و... باشد. الکساندر یودو کیمو ف می‌گوید: بیماری‌هایی مانند تصلب شرایین، یا التهاب مفصل گیجگاهی فکی یا نقص در آن، می‌تواند یکی از دلایل وزوز گوش باشد. به‌گفته این پزشک، دیابت نیز می‌تواند یکی از دلایل وزوز گوش باشد، زیرا این بیماری بر سلول‌های شنوایی و مویرگ‌هایی که تکانه عصب را تشکیل می‌دهند، تأثیر می‌گذارد. وی اظهار کرد: بیماری‌های گوش، حلق و بینی شیوع بیشتری دارد و علت آن عفونت‌هایی مانند التهاب عصب شنوایی یا مراکز شنوایی در پوسته مغز به‌دلیل ظهور تومورهای مختلف است.

بیماری که باعث تورم در پلک‌ها می‌شود

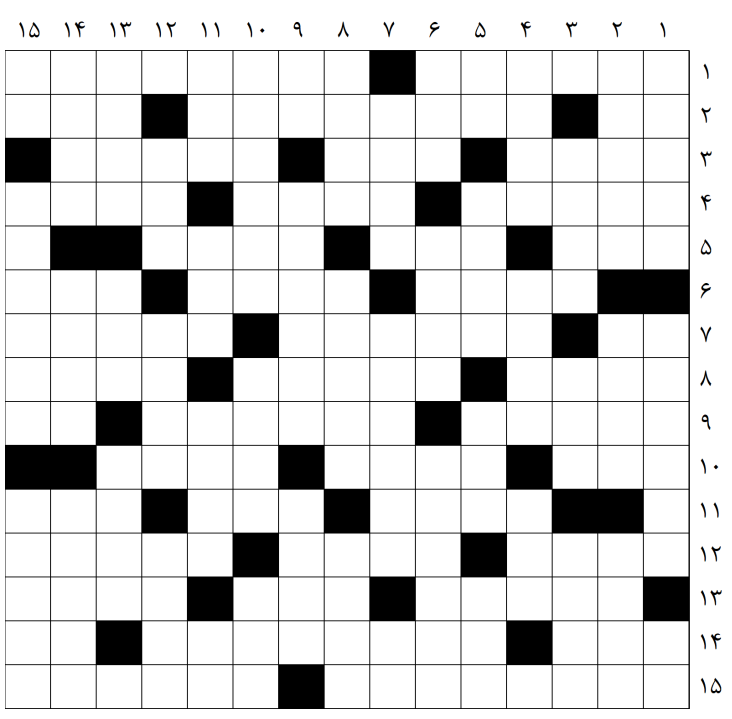
انقباض چشم یکی از بیماری‌های شایعی است که به‌دلیل اسپاسم عضلات پلک رخ می‌دهد. در بسیاری از موارد، این انقباض ملامیم بوده و پس از مدتی به‌صورت خود به‌خود از بین می‌رود. موارد زیادی از جمله استرس، خستگی، نور شدید، تحریک داخل چشم یا داخل پلک، استعمال دخانیات، آلودگی، زیاد روی در مصرف کافئین باعث این بیماری است. گرچه در بسیاری از موارد انقباض چشم به‌طور طبیعی از بین می‌رود، اما ممکن است این بیماری به‌دلیل مختلف بیش از یک هفته ادامه یابد. امر می‌تواند ناشی از خشکی چشم، وارد شدن جراحی به سطح چشم و حساسیت به نور اتفاق بیفتد. در مواردی اسپاسم شدید عضلات پلک می‌تواند نشانه اختلالات عصبی باشد.

شماره ۹۴۹

جدول کلمات متقاطع

عمودی

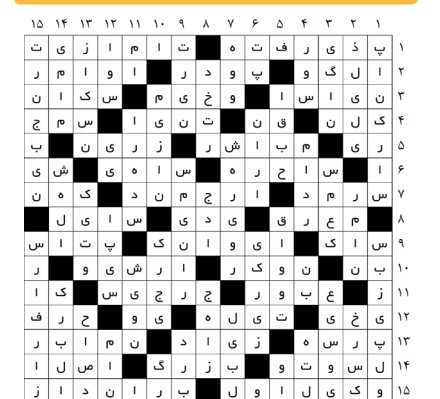
- ۱- دارای دو اسم مشترک - غیر ایرانی - حرف همراهی ۲ - شهرستان قدیم - ماسک - عادل و دادگر ۳ - مریض نیست - روش و این - بیماری چینی ۴ - اندیشه - آسمان - جای وزش باد
- ۵ - برج فرانسه - ستاره - اشتباه - دبیای نازک ۶ - طرف و سمت - شاد کننده - خاریشت استرالیایی
- ۷ - درختی با میوه مغزدار - از درجات نظامی - مقابل خوب ۸ - لقب پادشاهان روس بود - از میقات‌های پنجگانه حج - نوعی شش ۹ - وسط - هم‌صحت - آرایش ۱۰ - دانا و یا خرد - جنگ و رزم - ندی ۱۱ - جوان و دلیر - رشته کوهی در اروپا - واحدی در وزن - واحد سطح ۱۲ - ماده بهوشی قدیمی - هجوم حمله - گرفتاران و در بندان ۱۳ - باروهمدم - جانب - فریاد بلند ۱۴ - عید کریسمس - تکیه کلام درویش - ساز زن ۱۵ - علامت جمع فارسی - از روزهای هفته - گرانبها



افقی

- ۱- از وسایل هواشناسی - قسمتی از یادگان
- ۲- صابون خیاطی - شکایت کردن - وسایل زندگی
- ۳- سازمان فضایی آمریکا - دیوار بلند - از تیروهای نظامی ۴- استان - نامنظم - آرام‌یافتن ۵- مسافرخانه کنار جاده‌ای - بادریا جیحون شود - جای روشنایی ۶- اسراف‌کننده - دوست صمیمی - بر گه‌وقبض ۷- اشاره به‌دور - حرکتی در ژیمناستیک - از آبشارهای استان کرمانشاه ۸- از وسایل جغرافیایی - نومیدی - بخشنده ۹- کمک‌رسان - انباشته - کلمه شگفتی ۱۰- یک‌چهارم - شکننده - درخشان و نورانی ۱۱- همراهان شخص صاحب‌نام - کوفتن - گردن ۱۲- نام قدیم آتریش - وسیله احتیاطی اضافی - اهل ساری ۱۳- ناوارد - به جسم معنا می‌دهد - بر گه‌های بهادار ۱۴- بینی - نگهبان مخزن کالا - نام قدیم یزد ۱۵- دلنگ - حمل‌ونقل

حل جدول ۹۴۸



جدول سودوکو

۱	۴	۶	۵				۸
		۲					۵
			۱۴	۲	۱		
۲			۶	۹			
			۸	۳	۹		
			۲	۳			
			۸	۱	۵		
۶			۴		۱		
			۱	۸	۵		۳

۸	۴	۶	۵				۸
		۲					۵
			۱۴	۲	۱		
۲			۶	۹			
			۸	۳	۹		
			۲	۳			
			۸	۱	۵		
۶			۴		۱		
			۱	۸	۵		۳