



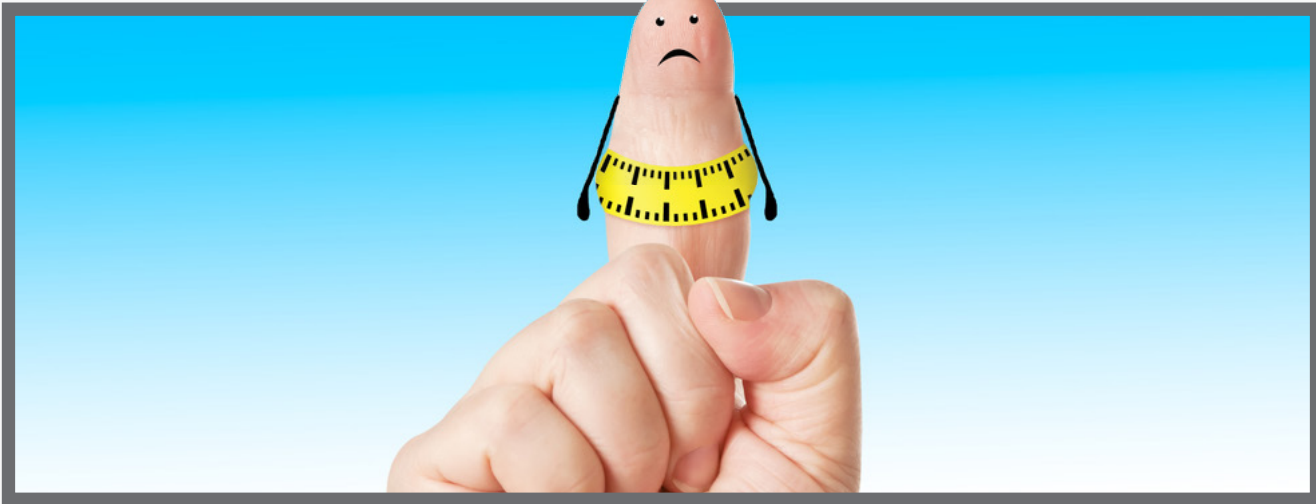
حمید خاکیاز
دکترای تخصصی
روانشناسی

بیماری آلزایمر یک نوع اختلال عصبی است که باعث از دست دادن سلسول های عصبی یا اختلال عملکرد شناختی و زوال عقل می شود. در واقع سن افراد بزرگترین عامل برای خطر بیماری آلزایمر محسوب می شود که هر ۵ سال بعد از سن ۶۵ سالگی خطر این بیماری را دو برابر می کند. پژوهش ها نشان می دهند که شیوع آلزایمر از ۴۷ میلیون نفر در سال ۲۰۱۵ تا ۲۰۵۰ میلادی ۱۳۱ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر در سال ۲۰۵۰ برسد. اختلالات و کمبود خواب با خطر ابتلا به آلزایمر همراه است. پژوهش ها حاکی از آن است کسانی که خواب ناکافی، منقطع و تیکه ای دارند، در عملکرد شناختی با مشکل روبرو می شوند. همچنین با افزایش سن میزان اختلالات خواب مثل بی خوابی بیشتر می شود. در واقع همه افراد اطلاع دارند که یک شب خواب نامناسب می تواند توانایی تفکر در روز بعد را مختل کند؛ بنابراین خواب شبانه کمتر از ۶ ساعت ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد. در واقع خواب بین دو مرحله متناوب قرار می گیرد که می توان به حرکات سریع و غیر سریع چشم اشاره کرد. حرکات سریع چشم بیشتر به شکل گیری روایات افراد کمک می کند. همچنین حرکات غیر سریع چشم با شکل گیری خاطرات بلندمدت افراد صورت می گیرد. این دو موضوع حرکات چشم را به این دلیل بیان کردیم که با افزایش سن، میزان خواب عمیق یا همان حرکات غیر سریع با کاهش روبرو می شود. در واقع با کاهش خواب عمیق، افراد با کوچکترین حرکت از خواب بیدار می شوند؛ چرا که خواب عمیق کاهش پیدا کرده است و در نهایت معماری خواب را با اختلال روبرو می کند. بتا آمیلوئید یک ماده زائد متابولیکی است و در مایع سلول های عصبی و مغزی یافت می شود. تجمع این ماده، اختلال در عملکرد مغز و آلزایمر ایجاد می کند. در واقع کمبود خواب باعث افزایش سطح بتا آمیلوئید در مغز می شود. اما در صورتی که خواب کافی و استاندارد صورت بگیرد، کاهش تولید بتا آمیلوئید را مشاهده می کنیم. پژوهش ها نشان می دهند کم خوابی حتی باعث افزایش خلق و خوی بد می شود و اختلالات خلقی را ایجاد می کند. برای مثال افرادی که کمتر می خوابند؛ عصبانیت، بی قراری، کاهش قدرت تمرکز و تصمیم گیری و زودرنج بودن را بیشتر تجربه می کنند. توصیه می شود برای بهبود کیفیت خواب و جلوگیری از زوال عقل نکاتی مانند ۷ ساعت خواب شبانه و پرهیز از مصرف کافئین قبل خواب را رعایت کنند.

عادات غذایی که به چاقی ختم می شوند

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

برخی عادات غذایی به ظاهر سالم، انتخاب های غلطی هستند که بین ما و هدف رژیم می مفاصله می اندازند. برخی از این عادات که عدم افراط در آنها شاهد چاقی و اضافه وزن نخواهد بود، از این قرارند:



انتخاب غذاهای رژیمی

نوع بسته بندی این غذاها حاوی مقادیر زیادی افزودنی هستند. ثانیاً این نوع غذاها، معمولاً قدرت سیرکنندگی کافی ندارند. خیلی از افراد بعد از خوردن این نوع مواد غذایی رژیمی، باز هم احساس گرسنگی می کنند و در نهایت باز هم به خوردن سایر انواع مواد غذایی ادامه می دهند. بهتر است که از غذاهای سالم و معمولی که با ترکیبات طبیعی و کامل درست شده اند و فرآیندهای کارخانه ای روی آنها صورت نگرفته است، استفاده کنیم و فقط کافی است که تعادل و اندازه را رعایت کنیم.

اجتناب از وعده های اصلی

این کار باعث می شود که بدن نسبت به سوزاندن انرژی از خود مقاومت نشان داده و آن طور که ما انتظار داریم، انرژی نسوزانیم. نکته دوم اینکه احتمال پر خوری در وعده های بعدی برای جبران گرسنگی ناشی از نخوردن وعده قبلی، افزایش پیدا می کند. نکته سوم اینکه توان ما برای فعالیت بدنی کاهش پیدا می کند و هر چه هم که می خوریم، به جای اینکه صرف فعالیت بشود، در بدن ما ذخیره می شود. تعداد وعده های غذایی خود را افزایش داده و در عوض، از حجم وعده های کم کنید.

افراط در مصرف غذاهای سالم

هر ماده غذایی دارای انرژی است و اگر در مصرف آن زیاده روی شود، می تواند به اضافه وزن منجر شود (حتی اگر این ماده غذایی، سالم باشد). شما باید حتماً چربی های سالم مثل زیتون، آجیل و آووکادو و امثال اینها در برنامه خود استفاده کنید. فقط کافی است که اندازه مصرف را رعایت و زیاده روی نکنید. نکته جالب در چربی سالم این است که علاوه بر فوایدی که برای سلامتی دارد و از پیری زودرس جلوگیری می کند، قدرت سیرکنندگی خوبی نیز دارد. همچنین، متابولیسم را افزایش می دهد و منبع غنی آنتی اکسیدان است.

عدم مصرف چربی های سالم

تحقیقات نشان می دهد که حتی اگر در مصرف کالری، محدودیتی ایجاد نشود، باز هم افرادی که مجبور به شمردن کالری مصرفی خود هستند، دچار استرس می شوند.

دانستنی ها

تفاوت اصلی آلرژی فصل بهار با کرونا

یک فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی به بیان توضیحاتی در خصوص علائم آلرژی فصل بهار و تفاوت آن با کرونا پرداخت. نرگس اسلامی در خصوص علائم آلرژی فصل بهار و تفاوت آن با کرونا گفت: آلرژی بینی و سینوزیت که معمولاً در فصل بهار رخ می دهد، اغلب از اواخر اسفندماه آغاز می شوند و می توانند به شکل آبریزش بینی، عطسه، خارش چشم، گوش و گلو، گرفتگی بینی و آبریزش چشم بروز پیدا کنند؛ آلرژی ها همراه با تب و بدن درد نیستند و این امر می تواند تا حدی به افتراق آلرژی ها از کرونا کمک کند چرا که معمولاً در کووید ۱۹، بیمار با تب و بدن درد مواجه است. استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه البته گاهی ممکن است افرادی بدون داشتن علائمی نظیر تب و بدن درد به کرونا مبتلا شوند و بیماری به شکل عطسه و آبریزش بینی خودش را نشان دهد، افزود: اگر شخصی که دچار علائمی نظیر عطسه و آبریزش بینی شده است، قبلاً سابقه آلرژی های فصلی را داشته است و دوباره دچار همان علائم همیشگی شود و به درمان هم خوب پاسخ دهد، می توانیم تشخیص آلرژی فصلی را برای او بدهیم. وی متذکر شد: اما چنانچه بیماری در گذشته سابقه آلرژی های فصلی را نداشته و یا فرد مشکوک به کرونا در تماس بوده است و یا به غیر از عطسه و آبریزش بینی با مشکلاتی نظیر تب، بدن درد و علائم گوارشی مواجه باشد، به کرونا مشکوک می شویم و باید به برای بیمار اقدامات تشخیصی و درمانی انجام شود.

راهکار کاهش عوارض آلرژی ها

وی در خصوص راهکارهای کاهش عوارض آلرژی هایی که در فصل بهار بروز پیدا می کنند، ادامه داد: از آنجایی که دلیل بروز این آلرژی ها معمولاً گرده گیاهان و درختان است، به بیماران که با آلرژی فصلی مواجه هستند، توصیه می شود، مواجهات محیطی خود را به حداقل برسانند و از این رو بهتر است هنگامی که در خودرو نشسته اند و یا در منزل هستند، به ویژه زمان وقوع طوفان و باد پنجره ها ببندند و از حضور طولانی مدت در مکان هایی نظیر پارک که گیاه در آنجا زیاد است، خودداری کنند. این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی ضمن اشاره به اینکه همچنین شست و شوی بینی با سرم شست و شوی می تواند گرده ها را از داخل بینی پاک کند و سبب کاهش عوارض ناشی از آلرژی شود، اظهار کرد: سایر اقداماتی که برای به حداقل رساندن علائم آلرژی انجام می شود، اقدامات درمانی هستند و ممکن است لازم باشد که از داروهایی نظیر آنتی هیستامین ها و مونته لوکاست برای بیماران استفاده شود.

آلرژی ها تا چه زمانی ادامه دارد؟

این فوق تخصص آلرژی و ایمونولوژی در پاسخ به این سوال که آلرژی های فصلی تا چه زمانی ادامه پیدا می کنند؟ توضیح داد: معمولاً آلرژی های فصلی بهار ناشی از گرده درختان هستند و آغاز آنها به عوامل مختلفی بستگی دارد و ممکن است، در یکسال زودتر گرده افشانی رخ دهد و در سال دیگر دیرتر، به طور کلی آغاز آلرژی فصلی بهار به گلوی آب و هوا و آلایندگی های جوی بستگی دارد ولی اغلب این آلرژی از اسفندماه شروع می شود و معمولاً تا اردیبهشت و گاهی هم تا خرداد طول می کشد. وی با بیان اینکه برخی از اشخاصی که آلرژی فصلی بهار دارند، ممکن است به گونه هایی هم که در فصل تابستان است، حساسیت داشته باشند و آلرژی آنها تا این فصل هم ادامه داشته باشد، عنوان کرد: به طور کلی زمان آلرژی ها از یک فرد به فرد دیگر و از شهری به شهر دیگر متفاوت است.

افراد در معرض خطر کدامند؟

استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در پاسخ به این سوال که آلرژی های فصلی برای چه افرادی خطرناک هستند؟ گفت: آلرژی ها معمولاً سابقه خانوادگی دارند و ممکن است در یک خانواده تعدادی از افراد دچار این عارضه باشند و همچنین ممکن است شخصی که دچار آلرژی شده است با سایر علامت های این عارضه نظیر آگزما، خشکی پوست، آسم و آلرژی های دیگر مواجه باشد؛ به طور کلی آلرژی های فصلی چندان خطرناک نیستند و ممکن است علائمی نظیر عطسه، آبریزش بینی و خارش فرد را آزار دهد ولی شخص را با خطر جانی مواجه نمی کند. وی بیان کرد: آلرژی های فصلی معمولاً به صورت آبریزش بینی و عطسه بروز پیدا می کنند ولی ما به غیر از آلرژی های فصلی با آسم های فصلی هم مواجه هستیم و ممکن است شخصی در فصل بهار دچار آسم فصلی شود و علائمی نظیر سرفه، تنگی نفس و خس خس داشته باشد که این عارضه درمان های خود را دارد و البته عدم مواجهه می تواند تا حدی به کاهش علائم کمک کند ولی به طور کامل آن را رفع نمی کند.

نکته

ویتامین D داروی گرونا نیست

همزمان با شیوع کرونا ویروس جدید در سراسر جهان، بدیهی است که در کنار تلاش برای دستیابی به روش های موثر و سریع مقابله با این همه گیری، اطلاعات نادرستی هم در مورد چگونگی درمان بیماری کووید ۱۹ ناشی از این ویروس منتشر شده است. اما گاهی این اطلاعات نادرست ممکن است در مورد ایده هایی باشد که در عین حال، حقایق درستی هم درباره آنها وجود دارد و همین امر می تواند مقابله با چنین تضاد و نیز تشخیص اطلاعات غلط از صحیح را دشوارتر کند. روش های درمانی بسیاری وجود دارد که تاکنون برای مقابله با بیماری کووید ۱۹ پیشنهاد شده است. هیدروکسی کلروکین، ایبومکتین و ویتامین D از جمله موارد پیشنهاد شده در تحقیقات آزمایشگاهی هستند که مطالعاتی روی آنها انجام گرفته یا در حال بررسی است. دلایل منطقی وجود دارد که توضیح می دهد چرا ویتامین D ممکن است در درمان با جلوگیری از بیماری کووید ۱۹ کمک کننده باشد. به افرادی که در معرض خطر کمبود ویتامین D هستند توصیه می شود که در تمام طول سال از این ویتامین مصرف کنند چرا که کمبود آن در بدن می تواند عوارض جدی برای عملکرد اعضای مختلف و حیاتی داشته باشد. با این حال تاکنون در هیچ تحقیقی، دلایلی کافی در حمایت از اثربخشی مصرف دوزهای بالاتر این مکمل در پیشگیری یا درمان بیماری به دست نیامده است.

گردو و کاهش ابتلا به بیماری قلبی

محققان معتقدند مصرف روزانه گردو به کاهش ریسک ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی کمک می کند. آجیل یک منبع خوب به جای غذا است. خوردن هر نوع آجیل بدن را مملو از فیبر، ویتامین ها، مواد معدنی و چربی های سالم می کند. از مزایای گردو، محتوای بالای اسیدهای چرب امگا ۳ است. این نوع چربی های سالم برای مقابله با استرس، التهاب و نهنفته و حفظ سلامت قلب و عروق خونی ضروری است. محتوای چربی اشباع نشده گردو به ۶۵ درصد می رسد که فقط با ماهی و دانه های چیا برابری می کند. گردو از نظر شکلی شبیه مغز است. مصرف منظم گردو باعث بهبود استرس می شود. گردو حاوی ویتامین های A, C, B1, B2, B12, K, E است.

کشف ۱۳ ژن در بروز آلزایمر

محققان موفق به شناسایی ۱۳ ژن جدید شدند که در بروز آلزایمر نقش دارند. محققان در تلاش برای یافتن انواع نادر ژن های مرتبط با آلزایمر، ارزیابی های توالی یابی کل ژنوم را روی ژنوم ۲ هزار و ۲۴۷ نفر از ۶۰ خانواده انجام دادند که چندین عضو آنها به آلزایمر مبتلا شده بودند. «رودولف تانزی» گفت: ما باور داریم که با این پژوهش، گویبی جدید برای فراترفتن از مطالعه همخوانی سراسر ژنوم و ارتباط بیماری با انواع رایج ژنوم ایجاد کرده ایم. بیماری آلزایمر یک نوع اختلال عملکرد مغزی است که در آن به تدریج توانایی های ذهنی بیمار تحلیل می رود. بارزترین نوع آن زوال عقل است.

چرا نباید همراه غذا آب بنوشیم؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره مضرات نوشیدن آب همراه با وعده غذایی به بیان توضیحاتی پرداخت. خدیجه رحمانی اظهار کرد: اگر غذا به صورت مایع باشد مانند آش نیازی به مصرف آب نیست. نوشیدن آب همراه غذا باعث می شود که بخش زیادی از حجم معده گرفته شود و زمانی که حجم معده گرفته شود دریافت غذا کاهش پیدا می کند. وقتی همراه با غذا مایعات مصرف شود در هضم آن مشکل ایجاد شده و باعث رقیق شدن شیره های گوارشی می شود. وی ادامه داد: با رقیق شدن شیره های گوارشی ممکن است که هضم دیرتر انجام شود؛ توصیه می شود که همراه با غذا آب و بلافاصله بعد از غذا نوشیدنی مصرف نشود.

جدول سودوکو

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

جدول کلمات متقاطع

۱- حق العمل و پاداش کار- نابود شده- به دنیا آوردن
۲- ایالتی در آمریکا- انزروالات- مخالف باز- قومی از مغول- دوستان- باسواد قدیمی- هر کدام- از توابع مرند
۳- سزاوار- مارکی بر خودرو- زدن در بازی- سرآغاز آبدانی- مردمانی از یک شهر- طراح اولی- ورود و تحیت- آحاد در ریاضی- کوهی اساطیری- بیابانی- جایزه سینمایی- از گل ها- ۹- امتحان و تجربه- جلد استالین- نشانه و علامت- ۱۰- وسیله احتیاطی اضافی پی در پی- شمای بیگانه- ۱۱- بی حس- گازی که در جنگ ها و اعتراضات عمومی به کار می برند- از شهرهای استان کردستان- ۱۲- طلاق گرفتن- بدنام- فرگونی- ۱۳- واحد پول اکوادور- آخرین پادشاه ماد- ۱۴- شتر بی کوهان- چیزهای تازه- وسط و بین- ۱۵- هم بازی «پت»- تصویر بزرگان دینی- دشت قطبی

حل جدول ۹۷۸

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

شماره ۹۷۹

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲