آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال چهارم ۹۸۳
یکشنبه ۱۴۰۰•۰۱•۲۲
۲۸ شعبان ۱۴۴۲/ ۱۱ آوریل ۲۰۲۱

عادت‌هایی که باعث پیشگیری از آلزایمر می‌شود

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

آلزایمر شایع ترین شکل از زوال عقل است و علائم اولیه آن با از دست‌دادن حافظه و تاثیر در عملکرد روزمره خود را نشان می‌دهد. ثابت شده که دنبال کردن چند عادت موثر، می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را در سنین بالا تا حد زیادی کاهش دهد:

سیگار نکشید

مطالعات نشان داده که سیگار کشیدن با دو برابر شدن خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر همراه است. سیگار کشیدن به استرس اکسیداتیو و التهاب کمک کرده و تاثیر مستقیم روی مغز می‌گذارد. از همین حالا سیگار را ترک کنید چون ثابت شده خطر ابتلا به آلزایمر در افراد سیگاری سابق بسیار کمتر از حد تصور است.

فعال باشید

فعال ماندن از نظر جسمی یکی از روش‌های موثر برای محافظت در برابر آلزایمر است. کسانی که حداقل سه بار در هفته به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ورزش می‌کنند، احتمال ابتلا به آلزایمر را در خود به حداقل می‌رسانند. ورزش باعث افزایش اکسیژن و مواد مغذی در مغز می‌شود و به جلوگیری از عوامل خطر از جمله دیابت، فشار خون بالا و موارد دیگر نیز کمک می‌کند.

خوب بخوابید

مطالعات بر روی بیش از ۶ هزار نفر در رابطه با اختلالات خواب نشان داده است که این اختلالات به‌خصوص آپنه خواب با مشکلات اولیه حافظه و اختلالات خفیف شناختی همراه است که بعدها می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را افزایش دهد. خواب ناکافی می‌تواند یک پروتئین رسوب کرده در مغز به‌نام آمیلوئید را بالا ببرد که شاخص بیماری آلزایمر شمرده می‌شود.

مغزتان را ورزش دهید

به سالمندان توصیه می‌شود اغلب به حل پازل یا جدول کلمات متقاطع بپردازند، موسیقی گوش بدهند و یا به یادگیری زبان جدید روی بیاورند چون این فعالیت‌ها مغز را درگیر نگه می‌دارد.

نور خورشید دریافت کنید

ویتامین D برای بهبود سلامت روانی و عملکرد ذهنی مهم است و زمانی که شما کمبود ویتامین D داشته باشید، شانس ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را در خود دو برابر کرده‌اید. برای دریافت ویتامین D کافی، هر روز بیرون بروید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در معرض نور آفتاب باشید.

به روان خود اهمیت بدهید

محققان دریافتند که تنهایی نیز زوال شناختی را تشدید می‌کند. استرس نیز برای مغز بد است. مساله فقط تجربه کردن استرس نیست که همه ما آن را داریم، بلکه چگونه کنار آمدن با استرس است. غصه خوردن بر سر رویدادهای استرس‌زا، اثرات زیان‌بار بر سلول‌های مغزی دارد.

تغذیه سالم داشته باشید

غذاهایی که می‌خورید به‌طور مستقیم با سلامت مغزتان ارتباط دارد. مصرف گوشت قرمز، کره، مارگارین، پنیر چرب، شیرینی و دسر، غذاهای سرخ‌شده را کاهش دهید و سبزیجات تیره رنگ، آجیل و دانه‌ها، میوه‌ها به‌خصوص انواع توت، روغن زیتون، شکلات تیره را جایگزین آنها کنید.

دانستنی ها

نقش فیزیوتراپیست‌ها در بهبود کرونایی‌ها

رئیس انجمن علمی فیزیوتراپی ایران، در ارتباط با نقش فیزیوتراپیست‌ها در ارائه خدمات درمانی به بیماران کرونایی، نکاتی را توضیح داد. احمد موذن‌زاده، با اشاره به نقش فیزیوتراپی در بهبود بیماران کووید، گفت: ما می‌توانیم در دو نقش متفاوت به این بیماران کمک کنیم یکی در مراحل حاد و تحت حاد این بیماری است که خصوصا در محیط‌های بیمارستانی و بخش‌های مراقبت‌های ویژه با آموزش ورزش‌های تنفسی و انجام فیزیوتراپی قفسه‌سینه و مراقبت‌های لازم می‌توانیم در بهبود وضعیت تنفسی بیماران نقشی ایفا کنیم. وی ادامه داد: با توجه به عوارضی که این بیماری در بیماران از لحاظ ناتوانی فیزیکی، ضعف سیستم اسکلتی و عضلانی و مشکلات حرکتی ایجاد می‌کند و همچنین عوارض درازمدتی که در شرایط مزمن برای تعدادی از این بیماران ایجاد می‌شود، فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند با آموزش ورزش‌های مناسب و تمرین درمانی به این بیماران کمک کرده تا سریع‌تر خودشان را به محیط کار، زندگی و تلاش حرفه‌ای و اجتماعی برگردانند. موذن‌زاده در خصوص تعرفه‌های جدید پزشکی و فیزیوتراپی در سال ۱۴۰۰، اظهارداشت: واقعیت این است که با توجه به میزان تورمی که در سال گذشته داشتیم و همچنین هزینه‌های سرباری که به‌واسطه بیماری کرونا به مراکز فیزیوتراپی تحمیل شده، حداقل رشدی که برای تعرفه‌های سالجاری موردنظر ما در انجمن فیزیوتراپی ایران بود رشد ۵۰ تا ۵۵ درصدی تعرفه‌هاست که متاسفانه میزان رشد تعرفه‌ای که در شورایعالی بیمه سلامت لحاظ شده حدود ۲۸.۵ درصد است که فاصله بسیار زیادی با تورم واقعی دارد و از این نظر می‌توانم بگویم این میزان رشد تعرفه‌ها و عدم پوشش مناسب بسیاری از خدمات ارزشمند تخصصی فیزیوتراپی خصوصا توسط بیمه‌های تکمیلی پاسخگوی هزینه‌های سرباری ما نخواهد بود.

رویکرد مثبت بیمه نیروهای مسلح

این فیزیوتراپیست اضافه کرد: در این میان رویکرد مثبت و سلامت محور سازمان بیمه خدمات درمانی نیروهای مسلح در بازنگری چک لیست نظارتی و بسته ارائه خدمات درمانی فیزیوتراپی با همکاری انجمن فیزیوتراپی ایران، شایان توجه و تقدیر فراوانی است که می‌تواند به‌عنوان الگوی مطلوبی از همکاری‌های علمی و فنی فی‌مابین سازمان‌های بیمه و انجمن‌های علمی مطرح شود. وی در ارتباط با بحث واکسیناسیون جامعه پزشکی و فیزیوتراپی عنوان کرد: متاسفانه تاکنون از حدود ۸ هزار فیزیوتراپیست که در سطح کشور مشغول به فعالیت هستند میزان ضریب نفوذ واکسیناسیون برای همکاران ما چیزی کمتر از ۲۰ درصد بوده و فیزیوتراپیست‌ها چه آنهایی که در محیط‌های بیمارستانی و بخش‌های کرونایی فعالیت می‌کنند و چه آنهایی که در بخش‌های سرپایی و مراکز درمانی فیزیوتراپی در سطح کشور فعالیت دارند، چه در بخش خصوصی و چه در سازمان‌های دیگر مثل سازمان بهزیستی، مراکز نظامی و هلال‌احمر، شرکت نفت و مراکز نگهداری معلولان و سالمندان، این میزان واکسیناسیون اصلا مطلوب نیست.

نکته

خطرات مصرف «کورتون» را جدی بگیرید

یک فوق‌تخصص جراحی لگن و مفصل ران، نسبت به بروز دردمفصل در افرادی که با مصرف کورتون به‌دنبال حجم عضلات هستند، هشدار داد. رضا زندی با عنوان اینکه استخوان یک بافت زنده است و نیاز به تغذیه از راه خون دارد، افزود: قطع خونرسانی به استخوان منجر به مرگ سلول‌های سر استخوان و در نتیجه نکروز یا سیاه‌شدگی آن می‌شوند. البته اینطور نیست که این عارضه حتما منجر به قطع اندام شود یا حتما نیاز به تعویض مفصل باشد و در صورت تشخیص زودرس می‌توان از پیشرفت آن جلوگیری کرد. رئیس بیمارستان طالقانی گفت: هر عاملی که باعث اختلال در خونرسانی سر استخوان فمور یا ران شود، می‌تواند سبب ایجاد نکروز یا سیاه‌شدگی باشد. وی از علل ایجاد نکروز سر استخوان به شکستگی لگن و در رفتگی مفصل ران اشاره کرد که سبب آسیب به رگ‌های خونی و اختلال در گردش خون به سر استخوان ران می‌شود. زندی، استعمال دخانیات، مصرف طولانی‌مدت داروهای کورتیکواستروئیدی یا کورتون، بیماری روماتیسم، حاملگی، غواصی طولانی‌مدت در عمق دریا را از دیگر علل ایجاد سیاه‌شدگی سر استخوان عنوان کرد. وی با بیان اینکه گروهی از افراد به‌دلیل لاغری و به منظور افزایش وزن و حجم آوردن عضلات در هنگام ورزش کردن، پودرهای حاوی مواد استروئیدی و کورتون مصرف می‌کنند، افزود: این افراد معمولا بعداز گذشت چند سال، دچار درد مفصل می‌شوند که احتمال ابتلا به سیاه‌شدن سر استخوان ران در این گروه بسیار زیاد است. فوق‌تخصص جراحی لگن با اشاره به نحوه درمان این بیماری گفت: اگر تشخیص بیماری در مراحل اولیه صورت گیرد می‌توان با انجام اقداماتی نظیر تجویز دارو، مراقبت، تکنیک‌های جراحی مناسب از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد.

علائم درد مفاصل

زندی خاطرنشان کرد: در صورت پیشرفت بیماری اگر سر استخوان ران بیمار گردی و کرویت خود را از دست داده باشد حفظ آن مقدور نیست و برای درمان فرد توصیه می‌شود که جراحی تعویض مفصل انجام شود. رئیس بیمارستان طالقانی به تمامی افراد به‌خصوص گروه سنی ۳۰ تا ۶۰ ساله توصیه کرد در صورت احساس درد (حتی به‌صورت خفیف) در نواحی ران، زانو و پشت ران خود حتما به پزشک مراجعه کنند. وی مصرف کورتون در بیماران مبتلا به روماتیسم، ام‌اس و کرونا را یکی از علل مهمی برشمرد که می‌تواند بستر مناسبی را برای ایجاد سیاهی سر استخوان ران فراهم آورد و افزود: این بیماران در صورت احساس درد در نواحی مذکور حتی اگر خفیف باشد باید سریعا به متخصص ارتوپدی مراجعه کنند تا علت درد مشخص شود و راهکار درمانی مناسبی برای رفع آن از سوی پزشک مربوطه اتخاذ شود. فوق‌تخصص جراحی هیپ، با اشاره به علائم بیماری گفت: علائم با درد تدریجی و خفیف در ناحیه کشاله ران فرد مخصوصا در هنگام برخاستن، نشستن یا فعالیت‌های روزمره شروع می‌شود که به مرور زمان و پیشرفت بیماری میزان درد نیز بیشتر می‌شود.

یادداشت

تفاوت اعمال جراحی «لازک» و «لیزیک»

محمدجعفر قائم‌پناه
فوق‌تخصص قرنیه چشم

درباره تفاوت بین عمل‌های جراحی «لیزیک» و «لازک» باید گفت که این دو عمل تفاوت زیادی باهم ندارند. در برخی مواقع ترجیحا عمل «لازک» و در برخی مواقع عمل «لیزیک» انجام می‌شود. بیمارانی که قرنیه‌ای نازک‌تر دارند و احتمال عوارض بیشتری در آنها وجود دارد بهتر است عمل «لازک» انجام شود ولی بیمارانی که آستیگمات بالا دارند الزاما باید «لیزیک» انجام دهند. در مجموع براساس مطالعاتی که در سطح بین‌الملل انجام شده نتیجه این دو عمل تقریبا یکسان است. یکی از شایع‌ترین بیماری‌های چشمی عیوب‌انکساری- نزدیک‌بینی و دوربینی بیماران است در این بیماری چشم ضعیف می‌شود و برای بهترشدن دید باید از عینک استفاده شود. اما کیفیت دید به‌وسیله عینک پایین‌تر است و اغلب افراد دنبال دید بهتر هستند ضمن اینکه وابستگی هم به عینک نخواهند داشت در نتیجه افراد می‌توانند از اعمال جراحی «لیزیک» و «لازک» استفاده کنند. انجام این اعمال جراحی منوط به شرایطی است، سن افراد ترجیحا باید بالای ۱۸ سال باشد البته در برخی موارد استثنا می‌توان این اعمال را برای افراد زیر ۱۸ سال انجام داد. در شش‌ماه گذشته نمره چشم فرد نباید تغییر محسوسی کرده باشد. چنانچه نمره چشم افراد مدام در حال تغییر باشد نمی‌تواند از این جراحی‌ها استفاده کند چرا که ضعیفی چشم می‌تواند پس از عمل جراحی تداوم پیدا کند. بیمارانی که آستیگمات بالای ۴ و کسانی که قوز قرنیه دارند بهتر است مورد این نوع اعمال جراحی قرار نگیرند. از ۲ تا ۶ ماه باید صبر کرد تا فرآیند بهبودی قرنیه کامل شود. در روزهای اول، دید بهتر می‌شود و روند بهبودی بیشتر براساس نمره چشم و پاسخ بیمار و داروهایی که مصرف می‌کند، متغیر خواهد بود. اگر پیش از عمل به افرادی که مستعد قوزقرنیه هستند توجه نشود می‌تواند موجب تشدید قوز قرنیه آنها شود اگرچه در مواقعی هم می‌توان با تمهیدات لازم و برای افرادی که مشکوک به قوزقرنیه و یا قوزقرنیه خفیف هستند اعمال جراحی «لازک» و «لیزیک» را انجام داد.

پرخوری افسردگی می‌آورد

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: پرخوری افراد به‌خصوص در دوران قرنطینه کرونایی می‌تواند منجر به افسردگی شود. سیده زهرا شریعت‌پناهی، افزود: در دوران کرونا نیز به‌دلیل در خانه‌ماندن بیشتر متاسفانه شاهد پرخوری، کم‌تحرکی و کاهش فعالیت بدنی و در نتیجه اضافه وزن و چاقی افراد خانواده هستیم. وی ادامه داد: این چاقی به‌علت التهابی که در بدن ایجاد می‌کند، می‌تواند افسردگی ایجاد کند. شریعت‌پناهی تاکید کرد: افراد باید از پرخوری پرهیز کرده و در منزل ورزش و نرمش کنند. زیرا علاوه بر اینکه از بروز اضافه‌وزن جلوگیری می‌کند، باعث افزایش جریان خون سیستم عصبی مرکزی و دستگاه قلبی‌وعروقی می‌شود و موجب نشاط در فرد می‌شود.

موادقندی برای مغز کودک مضر است

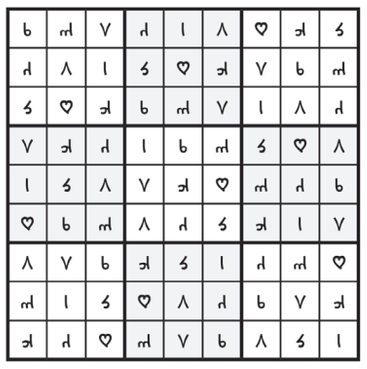
نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد مصرف زیاد موادقندی بر حافظه و یادگیری کودک تاثیر می‌گذارد. تحقیقات بر روی یک مدل حیوانی نشان داده است که مصرف روزانه نوشیدنی‌های شیرین شده با قند در دوران بلوغ باعث اختلال در عملکرد یادگیری و حافظه در بزرگسالی می‌شود. «امیلی‌نوبل»، می‌گوید: «مصرف موادقندی در اوایل عمر موجب افزایش میزان باکتری‌ها می‌شود و هرچقدر میزان این باکتری‌ها در روده بیشتر باشد، عملکرد مغز حیوانات مورد آزمایش بدتر است.» محققان توصیه می‌کنند مصرف موادقندی باید کمتر از ۱۰ درصد کالری روزانه باشد. محققان مشاهده کردند مصرف موادقندی در اوایل عمر موجب اختلال در بخش حافظه و یادگیری هیپوکامپ مغز می‌شود.

«گرفتگی صدا» را جدی بگیرید

یک فوق‌تخصص حنجره، نسبت به جدی گرفتن عوارض گرفتگی صدا که بیش از دو هفته طول بکشد، هشدار داد. دکتر پیمان دبیرمقدم گفت: هنگامی که حنجره دچار مشکل می‌شود معمولا اولین علامت گرفتگی صداست. این فوق‌تخصص حنجره ادامه داد: استفاده نادرست از حنجره مانند صحبت زیاد و طولانی، بلند صحبت‌کردن همراه با استرس بالا از عوامل گرفتگی صداست. وی افزود: گلودردمزمن، احساس گیرکردن جسم خارجی در گلو، بلع دردناک و تنگی‌نفس، از دیگر علائم آسیب حنجره هستند. دکتر دبیر مقدم در پایان اظهارداشت: به گرفتگی صدا بایستی به‌عنوان یک علامت مهم و جدی دقت کرد و اگر بیش از ۲ هفته طول کشید حتما به پزشک مراجعه کرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

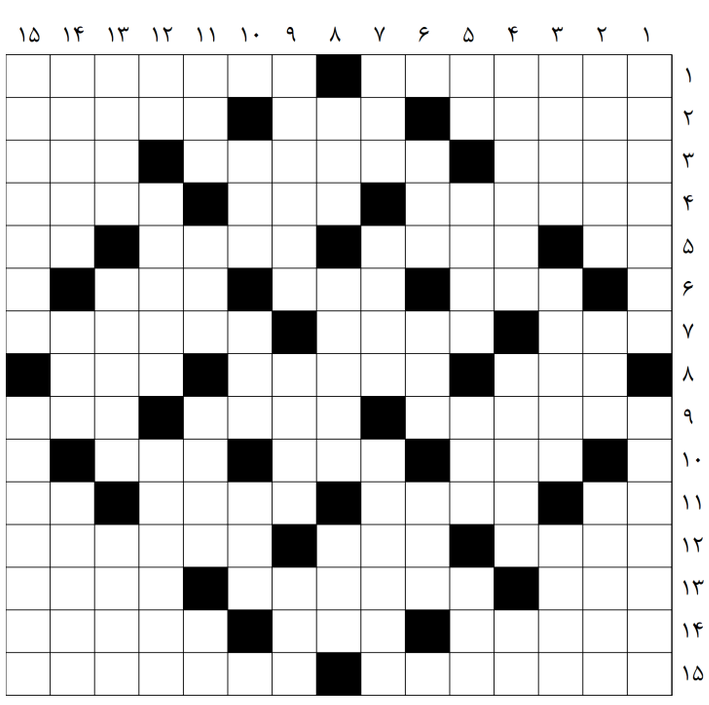
شماره ۹۸۳

افقی

۱- محل تجمع هواپیما- خویشاوندان ۲- ردیاب- کتاب‌هندوان- شهربندری اوکراین ۳- عذاب- تاکتیک- واحدشمارش گاو ۴- از اعمال زراعت- از اعضای تنفسی- تمام‌کننده ۵- عریان- صنعت- کارها- علامت جمع‌فارسی ۶- درخت مجنون- نوعی آشپزخانه- پشیمانی ۷- پارچه مالیدنی- اثری از گوته- خاویارخزر ۸- اشاره به نزدیک- از شهرهای استان زنجان- شهری درآلمان ۹- علم شناخت خداوند- سمت راست- شکاف ۱۰- شهربی‌قانون- شکستگی پوسته‌زمین- پوست بزغاله ۱۱- پنبه پاک‌نشده- رنگ سبزتند- مالیده‌شدن دوچیز به‌هم- داخل ۱۲- نسیم شب- کلام- عشوه ۱۳- وسیله احتیاطی‌اضافی- موسس سلطنت پارس- به ذهن‌افکندن ۱۴- فیلمی از «قناعت»- خالی- آبشویه ۱۵- تفحص- شرمندگی از قصور

عمودی

۱- بلعیدن- شهری در کامبوج ۲- اسم دنیرو بازیگرهالیوود- ثروت- سفره‌بزرگ ۳- دوستی- بی‌اندیشه شعرگفتن- محکم ۴- واحدپول گامبیا- شهری در فارس- دل‌آزارکهنه ۵- بیماری جرب- مجسمه‌سازآلمانی- ازعناصر چهارگانه- پرده‌دری ۶- چسبیدن به چیزی- نرمی- تغییرشکل‌یافته ۷- بدون آن زندگی میسرنیست- راه‌رفتن کودکانه- پنجمین شاه ایلخانی ۸- روزگار- بهشت- خیلی‌کم ۹- مرغان خانگی- غذایی ازتخم‌مرغ- بسیاردرخشان ۱۰- واحدمقاومت‌الکتریکی- محرمانه- دانه‌خوراکی ۱۱- عیب- گریه‌بچه- شادی- روی سالاد می‌ریزند ۱۲- می‌دهند تا رسواکنند- معادل فارسی فولکلوریک- بدنامی ۱۳- نیرو- بالاپوش خانم‌ها- حرف اول یونانی ۱۴- شیربیشه- سگ‌گزنده- هریک از دو استخوان باریک بالای قفسه‌سینه ۱۵- جزیره‌ای در استرالیا- درفش آن معروف است



حل جدول ۹۸۲