فعال نگه‌داشتن حافظه با افزایش سن

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

جم مغز شما به تدریج و با افزایش سن کاهش می‌یابد و در این میان برخی از سلول‌های عصبی ارتباط‌شان را با سلول‌های عصبی دیگر از دست می‌دهند، ضمن اینکه جریان خون در مغز با افزایش سن کند می‌شود. این تغییرات وابسته به سن، پیامدی چون کاهش عملکرد شناختی و ضعف حافظه را به‌دنبال دارد. هر چند از دست‌دادن بخشی از حافظه بخش طبیعی از سن است اما برای جلوگیری از ابتلا به سایر بیماری‌های دیگر از جمله زوال شناختی باید با پزشک خود به محض دریافت اولیه نشانه‌های کاهش حافظه، مشورت کنید. چند علت دیگر برای ابتلا به زوال عقل وجود دارد:

پویا نگه‌داشتن مغز

ثابت شده افرادی که تحصیلات کمتری دارند، بیشتر در سنین بالا ممکن است با خطر ابتلا به آلزایمر مواجه باشند، بنابراین تحریک و پویا نگه‌داشتن مغز در طول زندگی برای حفظ سلامت این عضو بدن مهم است. افزایش فعالیت مغز با تعاملات اجتماعی، یادگیری مهارت‌های جدید، انجام بازی‌های فکری که ذهن را به چالش می‌کشند، و یا یادگیری زبان‌های جدید خطر ابتلا به انواع زوال شناختی را کاهش می‌دهد.

دمانس عروقی

دومین علت اصلی زوال‌عقل، دمانس عروقی است. علت این نوع دمانس اختلال در خون‌رسانی به قسمت‌های مختلف مغز است. این سلول‌ها در حافظه، تفکر و تصمیم‌گیری نقش دارند.

آلزایمر

آلزایمر شایع‌ترین علت زوال‌عقل است و زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های عصبی در مغز آسیب می‌بینند و یا می‌میرند. این بیماری منجر به کاهش تدریجی در توانایی‌های شناختی می‌شود.

کنترل کلسترول و فشار خون

این دو شرایط پزشکی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی و همچنین خطر ابتلا به انواع خاصی از زوال‌عقل را افزایش دهد. سلامت قلب و عروق، داشتن قند خون سالم و کنترل فشار خون و... همراه با عملکرد شناختی بهتر است.

فراموشی پیشانی گیجگاهی

این نوع زوال‌عقل توسط انحطاط سلول‌های عصبی در هر دو لوب فرونتال و تمپورال مغز ایجاد می‌شود. ۱۰ درصد تمام موارد زوال‌عقل شامل این نوع بیماری است. این نوع فراموشی سبب تغییر در مهارت‌های شخصیت، رفتار و ارتباطات می‌شود.

رژیم غذایی سالم

مطالعات این نکته را اثبات کرده‌اند: افرادی که مقدار زیادی سبزیجات و ماهی‌های چرب مصرف می‌کنند و چربی‌های اشباع را به‌طور کامل حذف می‌نمایند، کمتر در معرض انواع مختلف زوال شناختی قرار دارند.

تمرینات بدنی

فعالیت منظم بدنی برای کمک به حفظ جریان خون به مغز و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند فشار خون که با ابتلا به زوال‌عقل در ارتباط است، موثر واقع می‌شود.

دانستنی‌ها

عوارض زیاده‌روی در مصرف ویتامین C

زیاده‌روی در مصرف ویتامین C که یکی از ویتامین‌های ضروری بدن است می‌تواند باعث به خطر افتادن سلامت بدن شود. ویتامین C یکی از ویتامین‌های بسیار ضروری و مهم برای بدن است که نقش مهمی در سلامتی و تقویت سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند. همچنین این ویتامین در التیام زخم‌ها، تقویت استخوان‌ها، و بهبود عملکرد مغز نقش دارد. یکی از دلایل رایجی که مردم اقدام به مصرف ویتامین C می‌کنند، جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی است. با این حال، در کنار خواص بی‌نظیر این ویتامین زیاده‌روی در مصرف هر مکمل غذایی می‌تواند عوارض جانبی برای بدن داشته باشد. در این مطلب به رایج‌ترین عوارض جانبی زیاده‌روی در مصرف ویتامین C می‌پردازیم:

مشکلات گوارشی

معمول‌ترین مشکل ناشی از زیاده‌روی در مصرف ویتامین C بروز ناراحتی گوارشی است. در حقیقت این مشکل ناشی از خوردن مواد غذایی حاوی این ویتامین نیست بلکه ناشی از مصرف ویتامین C به‌صورت مکمل است. بدن توانایی آن را دارد که از جذب ویتامین C اضافی داخل مواد غذایی مانند مرکبات اجتناب کند، اما مکمل‌های حاوی این ویتامین بدون توجه به نیاز بدن جذب می‌شوند. متخصصان می‌گویند مصرف بیش از ۲ هزار میلی‌گرم ویتامین C در روز می‌تواند باعث بروز مشکلات گوارشی در فرد شود. معمول‌ترین این مشکلات شامل اسهال و حالت تهوع می‌شود. همچنین رفلاکس معده نیز از دیگر مواردی است که در این افراد دیده می‌شود.

زیاده‌روی در جذب آهن

یکی از دلایل شهرت ویتامین C توانایی این ویتامین در افزایش جذب آهن به بدن است. در حقیقت ویتامین C با ترکیب با برخی از انواع عناصر آهن، عمل جذب آنها را تسهیل می‌کند. مطالعات نشان داده است افرادی که به همراه غذا ۱۰۰ میلی گرم ویتامین C مصرف می‌کنند ۶۷ درصد بیشتر آهن از غذا جذب می‌کنند. به همین دلیل، زیاده روی در مصرف ویتامین C می‌تواند به جذب بیش از حد آهن در بدن منجر شود. این امر به‌خصوص زمانی که فرد اقدام به مصرف قرص مکمل آهن می‌کند می‌تواند تشدید شود.

سنگ کلیه

ویتامین C یک ویتامین محلول در آب است که در صورتی که سطحش در بدن افزایش یابد، بدن به‌صورت اوکسالات اقدام به دفع آن از طریق ادرار می‌کند. با این حال، در برخی مواقع اوکسالات طی فرآیندی با مواد معدنی ترکیب شده و به‌صورت کریستال در می‌آید که می‌تواند منجر به بروز سنگ در کلیه‌ها شود. تحقیقات دانشمندان بر روی بزرگسالان نشان داده است اگر فردی به مدت ۶ روز اقدام به مصرف دو دز مکمل ویتامین C به میزان یک‌هزار میلی گرم در طول روز کند، میزان اوکسالات دفع شده از بدن وی ۲۰ درصد افزایش می‌یابد. مصرف بیش از ۲ هزار میلی‌گرم ویتامین C در روز نه تنها باعث افزایش حجم ادرار دفع شده می‌شود، بلکه خطر ابتلا به سنگ کلیه را در فرد به میزان قابل‌توجهی افزایش می‌دهد. در پایان ذکر این نکته ضروری است که میزان ویتامین C مورد نیاز بدن در زنان ۷۵ میلی‌گرم و در مردان ۹۰ میلی‌گرم در روز است. از این‌رو، توصیه می‌شود از زیاده‌روی در مصرف این ویتامین ضروری اجتناب کنید.

یادداشت

علت بروز ناهنجاری‌های فکی

مهیار ماهوش‌محمدی
متخصص ارتودنسی

«ارتوسرجری» روشی است که به افراد دارای ناهنجاری‌های فکی متوسط یا شدید پیشنهاد می‌شود، این افراد از نظر ظاهری و عملکردی دچار مشکل هستند و علت این ناهنجاری‌ها هم می‌تواند ژنتیکی یا به‌دلیل عوامل محیطی باشد. این روش درمان به‌طور قابل‌توجهی چهره فرد را تغییر می‌دهد، فرآیند این درمان بین ۱.۵ تا ۲ سال زمان می‌برد و روند آن به این صورت است که ابتدا ارتودنسی ۲فک توسط متخصص ارتودنسی برای بیمار شروع می‌شود و بعداز چند ماه بنا به تشخیص پزشک آماده جراحی می‌شود. پس از انجام جراحی فک و صورت و گذراندن دوره نقاهت که با وجود سیستم‌های جدید چند سال اخیر این دوره کمتر شده و بیماران بعد از چند روز می‌توانند دهان خود را باز کنند، بیمار به متخصص ارتودنسی ارجاع داده می‌شود و درنهایت با ادامه چندین ماه ارتودنسی، درمان به پایان می‌رسد. بیمار پس از انجام جراحی فک برای چند روز باید از غذاهای بسیارنرم مانند پوره سیب‌زمینی یا انواع سوپ‌ها استفاده کند، همچنین استفاده از مکمل‌های غذایی مایع برای دریافت پروتئین، ویتامین‌ها و موادمعدنی به بیمار توصیه می‌شود. برای جراحی‌فک لازم نیست تجهیزات ارتودنسی از دهان بیمار برداشته شوند، بیمار با همان سیم‌های ارتودنسی جراحی فک را انجام می‌دهد، جراحی‌فک در درمان ارتوسرجری وقتی شروع می‌شود که از نظر ارتودنتیست دندان‌های بیمار به بهترین حالت خود از نظر نظم، رسیده‌اند. اغلب بیماران از تغییر چهره خود پس از ارتوسرجری رضایت دارند. بخش عمده‌ای از رشد فک تا سن ۱۸ سالگی است به این معنا که بعداز آن، تغییرات کمتری در استخوان‌های بدن رخ می‌دهد، به همین دلیل بهترین زمان برای ارتوسرجری، ۱۷-۱۸ سالگی به بعد است و در این زمان نتیجه ایده‌آل از درمان ارتوسرجری حاصل می‌شود.

ویژه

شناسایی مزیت تازه برای «روغن ماهی»

یک مطالعه فواید جدیدی را به لیست مزایای مکمل‌های روغن ماهی اضافه کرده است که به مبارزه با افسردگی کمک می‌کند. در این مطالعه به افرادافسرده؛ دوز اسیدهای اشباع‌نشده امگا۳ داده شد. طبق نتایج به‌دست‌آمده، علائم افسردگی در افراد شرکت‌کننده به میزان ۶۴ درصد کاهش یافت. کارمن پاریانته گفت: «این تحقیقات اطلاعات مهمی را در اختیار ما قرار می‌دهد که در آزمایشات بالینی به ما کمک می‌کند تا افسردگی را با اسیدهای چرب درمان کنیم.»

نکته

خوراکی‌هایی برای افزایش هوش

غذاهایی که می‌خوریم تاثیر زیادی در ساختار و سلامت مغز دارد. دنبال کردن یک رژیم غذایی تقویت‌کننده مغز می‌تواند از عملکرد کوتاه‌مدت و بلندمدت مغز پشتیبانی کند. مغز عضوی است که از حدود ۲۰درصد کالری بدن استفاده می‌کند، بنابراین برای حفظ تمرکز در طول روز به سوخت کافی زیادی نیاز دارد. ادامه مطلب را در این زمینه مطالعه کنید:

نیاز مغز برای ترمیم

مغز برای ساخت و ترمیم خود به اسیدهای چرب امگا۳ نیاز دارد و آنتی‌اکسیدان‌ها تخریب عصبی را که منجر به بیماری مانند آلزایمر می‌شود، کاهش می‌دهد.

امگا ۳

ماهی‌های حاوی امگا ۳ می‌تواند به تقویت سلامت مغز کمک کند. ماهی‌های روغنی منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا۳ هستند. این ماده مغذی به ساخت غشاهای سلول‌های مغزی کمک می‌کند. امگا۳ در دانه‌های سویا و بذر کتان هم وجود دارد.

شکلات تلخ

شکلات تلخ حاوی کاکائو است، کاکائو هم حاوی فلاونوئیدهاست. آنتی‌اکسیدان‌ها به‌ویژه برای سلامت مغز مهم هستند زیرا مغز به کاهش شناختی مربوط به افزایش سن و بیماری‌های مغزی کمک می‌کند.

توت‌ها

توت‌فرنگی مانند شکلات تلخ حاوی آنتی‌اکسیدان‌های فلاونوئیدی است. تحقیقات نشان می‌دهد که توت‌ها غذای خوبی برای مغز هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها به کاهش التهاب و استرس اکسیداتیو کمک می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در توت شامل آنتوسیانین، اسیدکافئیک، کاتچین و کوئرستین است. ترکیبات آنتی اکسیدانی موجود در توت‌ها تاثیرات مثبتی بر مغز دارد، از جمله: بهبود ارتباط بین سلول‌های مغز. کاهش التهاب در سراسر بدن. افزایش انعطاف‌پذیری. کاهش یا به تاخیرانداختن بیماری‌های وابسته به سن.

قهوه

قهوه یک کمک‌کننده برای افزایش هوشیاری محسوب می‌شود، بسیاری از افراد برای بیدارماندن قهوه می‌نوشند. محققان دریافتند که کافئین باعث افزایش آنتروپی مغز می‌شود که به فعالیت پیچیده و متغیر مغز اشاره دارد. وقتی آنتروپی زیاد باشد، مغز می‌تواند اطلاعات بیشتری را پردازش کند.

بادام‌زمینی

بادام‌زمینی حاوی مقدار زیادی چربی اشباع نشده و پروتئین است تا سطح انرژی فرد را در طول روز حفظ کند. بادام‌زمینی ویتامین‌ها و موادمعدنی کلیدی را برای سالم نگه‌داشتن مغز از جمله مقادیر بالای ویتامین E و رسوراترول فراهم می‌کند. رسوراترول یک آنتی‌اکسیدان غیرفلاونوئیدی طبیعی است که در بادام‌زمینی، توت و ریواس یافت می‌شود.

علائم کرونای دلتا در «کودکان»

استاد بیماری‌های عفونی کودکان در مورد کرونای‌دلتا، گفت: تب، سرفه، علائم تنفسی، اسهال، استفراغ، دل‌درد و... از نشانه‌های ابتلا به کرونای‌دلتا در کودکان‌ونوجوانان است. صدیقه رفیعی‌طباطبایی، بیان داشت: علائم ممکن است در برخی به‌صورت اسهال، استفراغ و دل‌درد بروز کند. طباطبایی خاطرنشان کرد: ممکن است بیمار دچار علائم فوقانی مثل علائم سرماخوردگی، آبریزش و گرفتگی‌بینی مراجعه کند. این فوق‌تخصص عفونی کودکان در پاسخ به اینکه «ابتلا به دلتا در چه سنینی از کودکان رایج‌تر است؟»، ابرازداشت: در دوران نوجوانی شایع‌شده و کودکان‌ونوجوانان ۱۰ تا ۱۵ سال و کودکان زیر یکسال درگیر بیماری می‌شوند.

«کرونا» به کلیه‌ها آسیب جدی می‌زند

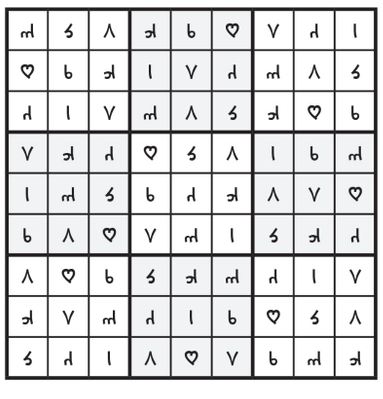
محققان دریافتند که آسیب حادکلیوی ناشی از کرونا، مشابه آسیب کلیوی ناشی از سپسیس است و واکنش ایمنی ناشی از عفونت نقش اساسی در این بروز این مشکل دارد. مشخص شده است بیش از یک‌سوم کرونایی‌ها، آسیب حاد کلیه ناشی از کووید ۱۹ داشتند. دکتر «ماریام‌الکساندر»، می‌گوید: «کووید۱۹ می‌تواند باعث ایجاد یک واکنش ایمنی قوی در بیماران شود که به آسیب کلیه منجر می‌شوند و درمان‌های حمایتی کلیه باید فورا برای این بیماران آغاز شود.» وی اضافه کرد: «داده‌های مطالعه ما به آسیب میتوکندری به‌عنوان یک هدف بالقوه برای درمان‌ها اشاره دارد که برخی از آنها اخیرا در مدل‌های پیش بالینی تولید و آزمایش شده‌اند.»

کووید۱۹ موجب شیوع جدید «دیابت»

نتایج یک مطالعه نشان داد در حالی که در اکثر بیماران کرونایی مشکل افزایش قندخون بهبود می‌یابد، اما حدود ۳۵ درصد از بیماران حداقل ۶ ماه پس از عفونت با چنین شرایطی باقی می‌مانند. محققان ۵۵۱ نفر را که به‌خاطر کووید۱۹ در بیمارستان بستری شده بودند، ارزیابی کردند. در مورد نیمی از بیماران (۴۶درصد) بدون سابقه دیابت، هایپرگلیسمی (افزایش میزان قندخون) جدید مشاهده شد. «پائولوفیورینا»، گفت: «بررسی‌ها نشان داد در حدود ۳۵ درصد از بیماران حداقل شش‌ماه پس از عفونت این مشکل باقی ماند.» این تیم همچنین دریافت که بیماران مبتلا به هایپرگلیسمی سطح هورمونی غیرطبیعی دارند.

جدول سودوکو

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



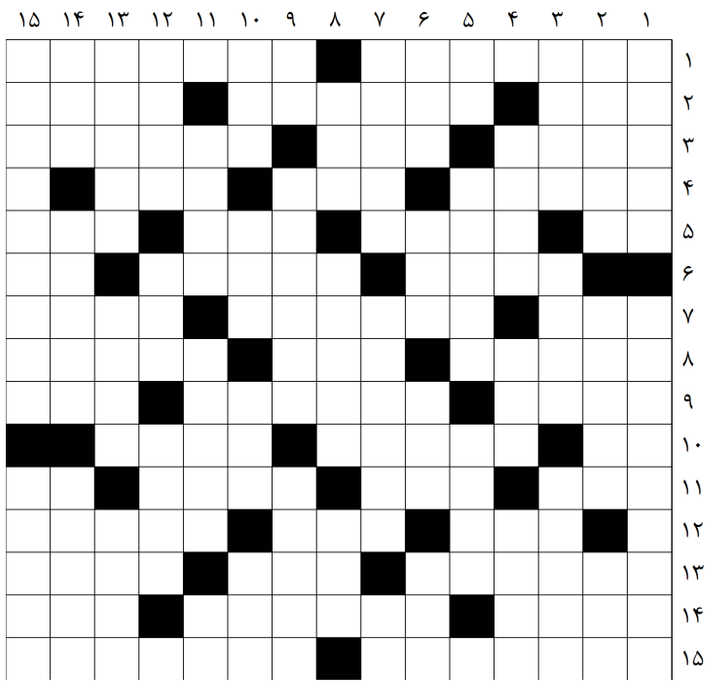
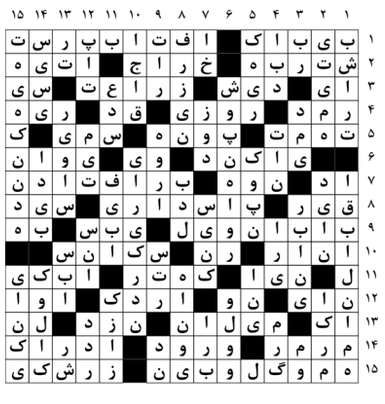
جدول کلمات متقاطع — شماره ۱۰۷۱

افقی

۱-باغ خرما-بندری در لیتوانی ۲-نظریات‌وعقاید-از ضمایرمشترک-زمین خراب غیرقابل کشت ۳-خورشیدگرفتگی-رشته کوهی در اروپا-بندری درلهستان ۴-یونی که بارمنفی دارد-سنگ‌سبزقیمتی-ظرف حصیری ۵-بالاآمدن آب‌دریا-پناهگاه-چرخیدن به‌دورخود-پژواک صدا ۶-صنعتی در ادبیات-خوش‌خلق-برج فرانسه ۷-قدم-دارای پیچ‌وخم-راستگوی ۸-سرگشته-از پرندگان—همجوش ۹-زیرک-از گیاهان دارویی-فوری‌وسریع ۱۰-گرفتنی ازهوا-از نیروهای نظامی-رفتگر ۱۱-جمع رتبه-همراه چای می‌خورند-گلی خوشبو-واحدسطح ۱۲-چاقی-بانگ جانوردرنده-آبادی ۱۳-سرزمین‌ها-مقابل مادگی-جامه ۱۴-مقابل زنگی!-راه‌آب پشت‌بام-مقداری اززمان ۱۵-کتابی حاوی مقاله‌های متعدد که به یاد سال ولادت کسی، پس از مرگ او نویسند-ایالتی درآمریکا

عمودی

۱-به آرزونرسیده-حفاری زمین ۲-راضی-استان-نیروها ۳-از فرزندان یعقوب(ع)-همگی-فرکانس ۴-شهری دراستان گیلان-ردپا-نرم‌کننده ۵-عصاره کنجد-فاقد آرامش-چاه‌کن ۶-نغمه-شبانگاه-از حروف فارسی-زدنی خودستا ۷-کبود-ابلاغ‌شده-نفس‌بلند ۸-ازحشرات-لشکری-خودرویی کوچک ۹-یارشلوار-خلاف هم‌بودن-جهانگرد ایرانشناس فرانسوی درصفویان ۱۰-از وسایل حمام-چپ چشم-رودست‌خوردن-ضایع‌وبیهوده ۱۱-نوعی آسیاب-نوعی اره-یکی از دوجنس ۱۲-ویران-ازسیارات منظومه شمسی-گامت ماده ۱۳-خرس‌چینی-سنجش-پوست گندم ۱۴-بشقاب درازوبزرگ-شهری در بوشهر-اتاق کوچک ۱۵-باستان‌شناسی-امتداد



حل جدول ۱۰۷۰