

دانستنی‌ها

تأثیرات مغز مصرف زیاد «قهوه» بر مغز

یک تحقیق علمی درباره تأثیر مصرف روزانه قهوه بر مغز افرادی داده‌هایی را منتشر کرده است. نوشیدن نخستین فنجان قهوه در ابتدای روز اگر چه ممکن است تأثیر سریع خود را نشان دهد، اما تحقیقات جدید مشخص کرده است که نوشیدن بیش از حد قهوه می‌تواند عواقب نامناسبی به‌خصوص در سلامت مغز داشته باشد. در بزرگترین مطالعه در نوع خود، محققان دریافتند که مصرف زیاد قهوه با کوچک شدن حجم کل مغز و افزایش خطر ابتلا به زوال عقل مرتبط است. این مطالعه در مرکز دقت سنجی سلامت استرالیا انجام شده است. ارزیابی اثرات قهوه بر روی مغز ۱۷ هزار و ۷۰۲ نمونه موجود در بیوبانک (بانک اطلاعات بیولوژی) بریتانیا بین ۳۷ تا ۷۳ سال نشان داد کسانی که بیش از شش فنجان قهوه در روز می‌خورند، ۵۳ درصد خطر ابتلا به زوال عقل را دارند. «کیتی فام»، می‌گوید که این تحقیق دیدگاه مهمی را درباره بهداشت عمومی ارائه می‌کند. «فام» اضافه می‌کند: قهوه از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های جهان است. با این وجود که مصرف جهانی آن بیش از ۹ میلیارد کیلوگرم در سال است، بسیار اهمیت دارد ما از پیامدهای بالقوه سلامتی آن مطلع شویم. او درباره این تحقیق تأکید می‌کند: این مطالعه گسترده‌ترین تحقیق درباره ارتباط بین قهوه و اندازه گیری حجم مغز، خطرات زوال عقل و خطرات سکته مغزی است. همچنین بزرگترین مطالعه برای بررسی داده‌های تصویربرداری حجمی از مغز و طیف وسیعی از عوامل مخدوش کننده است. این محقق افزود: با در نظر گرفتن تمام تغییرات احتمالی، ماهواره دریافتیم که مصرف زیاد قهوه به‌طور قابل توجهی با کاهش حجم مغز مرتبط است. در واقع نوشیدن بیش از شش فنجان قهوه در روز ممکن است شما را در معرض خطر بیماری‌های مغزی مانند زوال عقل و سکته مغزی قرار دهد. زوال عقل بر حافظه، تفکر، رفتار و توانایی انجام کارهای روزمره تأثیر می‌گذارد. هر ساله حدود ۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا می‌شوند. پروفیسور الیاهویون می‌گوید: بین آنچه می‌نوشید برای سلامتی مفید است. او اضافه می‌کند: این تحقیق شناختی حیاتی در مورد مصرف زیاد قهوه و سلامت مغز ارائه می‌کند، چرا که مانند بسیاری دیگر از موارد زندگی، رعایت اصول اعتدال مهم است.

نکته

هیات «دلنا» چیست؟

یک کارشناس مسئول تجویز و مصرف منطقی دارو، در مورد انواع هیات‌ها و نحوه ابتلا به آنها، توضیحاتی ارائه داد. مه‌ری محمدی تصریح کرد: در سال ۲۰۱۶ با هدف سرمایه‌گذاری و آغاز حرکت در جهت ترویج حذف جهانی هیات تا سال ۲۰۳۰ میلادی برابر با سال ۱۴۱۰ شمسی، سیاست حذف جهانی هیات تصویب شد و افزایش سریع امکان دسترسی افراد به آزمایش هیات و پیروسی و تضمین دسترسی به درمان موثر، اولویت عمده در همه نقاط جهان از اهداف آن بود. وی اظهار داشت: عوامل مختلفی ممکن است باعث التهاب کبد شوند و در این میان ویروس‌ها شایع‌ترین عوامل ایجادکننده بیماری هیات قلمداد می‌شوند. هیات A، بیماری حاد و کوتاه‌مدت است در حالی که انواع هیات B و C مزمن محسوب می‌شوند. محمدی در خصوص راه‌های انتقال انواع هیات‌ها، گفت: هیات A از طریق خوردن مواد آلوده مثل: آب و غذای آلوده به فاضلاب، انتقال می‌یابد در حالی که هیات B از طریق تماس با مایعات بدن فرد آلوده به ویروس، نظیر خون و... منتقل می‌شود و مصرف داروهای تزریقی، رابطه جنسی با فرد آلوده، استفاده مشترک از تیغ با فرد آلوده، ریسک ابتلا به هیات B را افزایش می‌دهد. وی ادامه داد: هیات C اغلب هیچ علامتی ندارد و معمولاً از طریق استفاده داروهای تزریقی و تماس جنسی منتقل می‌شود و هیات D که هیات دلنا نیز نامیده می‌شود، یک بیماری جدی کبدی است که توسط ویروس HDV ایجاد شده و از طریق تماس مستقیم با خون آلوده انتقال می‌یابد. محمدی در خصوص هیات E بیان داشت: عامل این بیماری منتقل شونده با آب و ویروس HEV است و عمدتاً در نواحی با سیستم تخلیه فاضلاب و در نتیجه مصرف آب‌های آلوده به مواد دفعی ایجاد می‌شود. وی درباره هیات الکی هم اظهار کرد: این بیماری با مصرف زیاد الکل ایجاد می‌شود و در گذر زمان می‌تواند به آسیب‌های دیگر نظیر از کار افتادگی کبد و سیروز کبدی منجر شود. کارشناس مسئول تجویز و عمده سلامت بشر عنوان کرد و افزود: این دو ویروس سالیانه باعث مرگ حدود ۱.۵ میلیون نفر در جهان می‌شوند و دومین موارد سرطان کبد ناشی از آزمایش و درمان دیر هنگام ویروس هیات B و C و علت دو مورد در هر سه مرگ‌ومیر، سرطان کبد است.

هیات B خطرناک است

وی، هیات B و C را از عفونت‌های مزمن توصیف کرد که ممکن است برای مدت زمان طولانی، گاهی سال‌ها یا دهه‌ها علامت را بروز ندهند. محمدی خاطرنشان کرد: در حالی که هیات و پیروسی منجر به بیماری‌های ناتوان‌کننده‌ای می‌شود که بار اقتصادی زیادی را نیز بر خانواده تحمیل می‌کند، آموزش راه‌های پیشگیری، آزمایش و درمان به موقع هیات و پیروسی B و C می‌تواند جان افراد بسیاری را نجات دهد. وی با بیان اینکه بسیاری از مبتلایان به ویروس HIV از جمله کسانی که از مواد مخدر و به‌ویژه تزریق مشترک استفاده می‌کنند می‌توانند به ویروس هیات B نیز مبتلا شوند، تأکید کرد: دو عفونت ویروس HIV و هیات B یا C نیز بر اساس تجربیات، بیشتر در زنان و مردانی که رفتار جنسی کنترل نشده و محافظت نشده دارند دیده می‌شود؛ بنابراین مبتلایان به این عفونت‌های ترکیبی، می‌بایست با دو یا چند مبتلای هم‌زمان دست‌وپنجه نرم کنند. محمدی اظهار داشت: انواع خفیف هیات A نیازمند درمان نیست و بیشتر افراد مبتلا بدون هیچ‌گونه آسیب دائمی درمان می‌شوند اما هیات B، عفونت کبدی خطرناک است و این نوع هیات به انواع حاد و مزمن تقسیم می‌شود که شکل مزمن آن در برخی بیماران، منجر به نارسایی کبدی، سرطان کبد یا سیروز و سپس سیروز کبدی باعث زخم و سخت شدن پایدار بافت کبدی می‌شود.

علل بی‌حسی و «گزگز» دست و پا

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

بی‌حسی و گزگز شدن قسمت‌هایی از بدن به خصوص «دست و پا» به دلیل کمبود ویتامین‌ها در بدن است. بی‌حسی و سوزن سوزن شدن یا گزگز از رایج‌ترین سیگنال‌های کمبود مواد مغذی است. این علائم همچنین با تعدادی از اختلالات خطرناک مانند آسیب عصبی، MS و برخی از دیگر بیماری‌ها همراه است. بنابراین باید این موارد را در اسرع وقت مورد بررسی قرار داد؛ اما اگر قبلاً برای این اختلالات آزمایش شده‌اید و هنوز بی‌حسی و گزگز «دست» یا «پا» را تجربه می‌کنید، ممکن است دچار کمبود مواد مغذی باشید که علت بی‌حسی و گزگز هستند.



کمبود کلسیم

بدن انسان کلسیم تولید نمی‌کند، بنابراین باید آن را از طریق بهترین منابع غذایی کلسیم و مکمل‌ها به دست بیاوریم. کلسیم برای سلامتی ما بسیار مهم است. این ماده معدنی علاوه بر محافظت از استخوان‌ها، از سلامت قلب، خون و عضلات نیز پشتیبانی می‌کند؛ بی‌حسی و سوزن سوزن شدن از علائم رایج کمبود کلسیم هستند.



کمبود ویتامین E

ویتامین E به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، از بافت بدن در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند. این ویتامین به محافظت از سیستم عصبی کمک می‌کند. یک علت بی‌حسی و گزگز این است که بدن مقدار کافی از این ویتامین ندارد و بنابراین در دست‌ها، پاها و انگشتان پای بی‌حسی و گزگز را تجربه می‌کنیم. بی‌حسی و احساس سوزن سوزن شدن نشانه کمبود مواد مغذی است. در واقع ضعف در سلامتی اغلب ناشی از انتخاب‌های بد رژیم غذایی و عدم فعالیت بدنی است.



منیزیم

منیزیم در بیش از ۳۰۰ واکنش شیمیایی بدن، از جمله عملکردهای قلب، ماهیچه‌ها و حتی هورمون‌ها دخیل است. کمبود این ماده مغذی می‌تواند منجر به علائمی مانند گزگز و بی‌حسی شود. البته کمبود منیزیم نشانه‌های دیگری هم دارد.



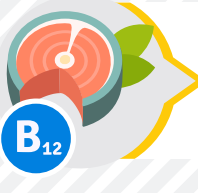
ویتامین D

دریافت نکردن ویتامین D به میزان کافی، جذب کلسیم در بدن را مختل می‌کند. کلسیم برای سلامت استخوان‌ها ضروری است. این مشکلات همچنین ممکن است به نواحی دیگر از جمله عضلات گسترش یابد.



ویتامین B12

کمبود B12 می‌تواند علائمی مانند افسردگی، «توهم» و از دست دادن حافظه ایجاد کند. از نظر جسمی، سطح پایین B12 می‌تواند باعث بی‌حسی و سوزن سوزن شدن همراه با زردی، درد مفاصل و تنگی نفس شود. این ویتامین برای اعصاب و سلول‌ها لازم است.



یادداشت

نشانه‌های خون‌ریزی داخلی بدن



ایرج خسرونی

فوق تخصص گوارش

وجود خون در استفراغ و مدفوع، ضعف عمومی، بی‌حالی و سرگیجه نشانه‌هایی از خون‌ریزی داخلی هستند که گاهی فقط با آزمایش نمایان می‌شوند. منظور از این خون‌ریزی، خون‌ریزی داخلی شکمی ارگان‌هایی مثل طحال، کبد، کیسه صفرا، روده، معده، اثنی عشر، آنورت و رگ‌هاست. شایع‌ترین خون‌ریزی شکمی با ایجاد زخم در معده و اثنی عشر رخ می‌دهد. این زخم می‌تواند ناشی از استفاده زیاد مسکن‌ها مثل بروفن و ژلوفن باشد. آنورسم و پارگی جدار آنورت هم بسیار خطرناک و کشنده است. در هنگام تصادف، طحال اولین ارگان بدن است که دچار خون‌ریزی می‌شود؛ خون‌ریزی کیسه‌صفرا و کبد هم خطرناک است. وجود خون در استفراغ و مدفوع و... گاهی فقط با آزمایش نمایان می‌شوند و بیمار باید تحت بررسی آندوسکوپی و رادیوگرافی قرار گیرد. بنابراین با ضعف عمومی و کمرنگ شدن پلک چشم، ناخن‌ها باید به خون‌ریزی داخلی توجه کنیم. در خون‌ریزی آنورت فرد دچار شوک می‌شود؛ چون خون زیادی به یکباره از بدن خارج می‌شود و بیمار غش می‌کند. هر فردی باید هر ۶ ماه یکبار تحت بررسی کلی قرار گیرد. به‌عنوان مثال آنورسم آنورت با یک سونوگرافی ساده مشخص می‌شود. اگر درد و ناراحتی معده داریم هم باید به پزشک مراجعه کنیم. هر چه سن بالاتر می‌رود خطر خون‌ریزی داخلی به دلیل سفت‌تر شدن جداره رگ‌ها بیشتر می‌شود. افرادی که تصادف می‌کنند و افرادی که مشکل معده دارند هم باید تحت نظر پزشک باشند. درمان زخم معده و اثنی عشر بسیار آسان است و با انجام آندوسکوپی به راحتی تشخیص داده شده و با مصرف دارو قابل درمان است. پارگی کبد، طحال و آنورسم آنورت هم با عمل جراحی برطرف خواهد شد.

ویژه

تقویت سیستم ایمنی با «گوشت شتر»

یک متخصص طب ایرانی گفت: برای تقویت سیستم ایمنی بدن بهتر است به جای گوشت گاو از گوشت شتر که طبع گرم‌تری دارد استفاده شود. حسن اکبری ادامه داد: سیستم ایمنی بدن انسان اولین سنگر مبارزه با کروناست. عضو انجم علمی طب سنتی ایران تصریح کرد: فقط ۱۵ درصد از افراد آلوده به کرونا با علائم این بیماری درگیر می‌شوند، در حالی که فقط ۳ درصد از این مقدار علائم و درگیری‌های شدیدی را تجربه می‌کنند. وی اظهار داشت: کرونا از زمان تولد اولین بشر در جهان روی زمین وجود داشته است، اما امروزه با جهش‌های جدیدی خودش را به وضعیت بحرانی نزدیک کرده است.

کدام کودکان نباید «ماسک» بزنند؟

استاد بیماری‌های عفونی کودکان گفت: ماسک‌زدن توسط کودکان را توصیه می‌کنیم اما کودکان زیر دو سال نمی‌توانند استفاده کنند؛ کودکان دارای مشکلات تنفسی، ربوی، دارای معلولیت و مشکلات ذهنی و حرکتی نیز نمی‌توانند از ماسک استفاده کنند. صدیقه رفیعی طباطبایی با بیان اینکه گروهی از کودکان که توانایی کامل ندارند نیز نمی‌توانند از ماسک استفاده کنند، افزود: برای نمونه این کودکان اگر بخواهند ماسک خود را بردارند، توانایی این کار را ندارند. وی یادآور شد: کودکان دارای معلولیت و مشکلات ذهنی و حرکتی نیز چنین وضعیتی دارند؛ همچنین کودکان دارای مشکلات ربوی نباید از ماسک استفاده کنند؛ در نتیجه استفاده از ماسک توسط کودکان زیر دو سال را توصیه نمی‌کنیم.

پیشگیری از «آنزیم» با کنترل قند خون

محققان می‌گویند: در دیابت نوع ۱ یا نوع ۲، کنترل قندخون برای حفظ سلامت مغز بسیار مهم است. برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۱، پیشرفت‌های درمانی منجر به افزایش طول عمر شده است. در یک تحقیق محققان پی بردند افراد مسن مبتلا به دیابت نوع ۱ بستری در بیمارستان بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند و کسانی که به دلیل بالا بودن قندخون در بیمارستان بستری شدند، شش برابر بیشتر احتمال دارد که بعداً دچار زوال عقل شوند. تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است مقدار زیاد گلوکز باعث تولید سریع بتا آمیلوئید، شود. بتا آمیلوئید در ایجاد آلزایمر نقش موثری دارد.

تمرینات «هوازی» برای مغز مفیدند

دانشمندان مدت‌هاست می‌دانند که تمرینات هوازی مانند پیاده‌روی، شنا، دویدن یا دوچرخه‌سواری تا حد زیادی برای سلامت مغز مفید هستند. تحقیقات جدید نشان می‌دهد ماده سفید مغز که باعث اتصال و انتقال سیگنال‌ها بین نورون‌ها می‌شود، می‌تواند در واکنش به ورزش هوازی، تغییر بهتر نموده و موجب تقویت یادآوری خاطره شود. در این مطالعه، ۱۸۰ شرکت‌کننده به ۲ گروه تقسیم شدند که در طول شش ماه ۳ بار در هفته ورزش‌های اختصاص یافته را انجام می‌دادند. یک گروه حدود ۴۰ دقیقه پیاده‌روی می‌کرد. گروه دیگر محدود به تمرینات تعادلی بود که هدف آن پایین نگه‌داشتن ضربان قلب آنها بود.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- از شهرهای خوزستان - مکتب نوگرایی ۲- مهمانی ازدواج - راه‌روشن - زه‌های کمان ۳- بزرگ‌ترین مفصل که ران را به ساق یا پیوند می‌دهد - دلوایسی - نوعی یقه ۴- از حواس پنجگانه - خودرویی ایرانی - کاغذخیم ۵- خودبین - نوعی شیرینی خامه‌ای - حمام لاغری - اجاق کیک‌پزی ۶- شجاع - خسیس بودن - شیوه ۷- تکه پارچه‌کهنه - از سازه‌های زهی - نام اولین پادشاه از «کیانی» ۸- کشک - نوعی اره - عیب‌ونگ ۹- خلاف میل - پارچه‌روپوشی - سوره ۱۱۴ قرآن کریم ۱۰- کندنیست - آزر - طریقی ۱۱- ابریشم خام - کم‌دین سیرک - علامت - بازی نفسگیر ۱۲- از ماه‌های پاییز - آشکاشدن راز - فیلمی از مجیدی ۱۳- دفعه - تاراج‌کننده - فتنه ۱۴- پشه حامل مالاریا - پروغن - شهری در مکزیک ۱۵- انقباض غیرارادی در عضله - اندونزی سابق

حل جدول ۱۰۷۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ن	خ	س	ت	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن
۲	ا	ر	خ	و	ش	ت	و	ش	ت	و	ش	ت	و	ش
۳	ک	س	و	ف	ا	ل	پ	ک	د	ا	ن	س	ک	ی
۴	ا	ی	و	ن	ی	ش	م	س	ب	و	ب	و	ب	و
۵	م	د	م	ا	س	ن	غ	ل	ت	ا	ک	و	ن	و
۶	ا	چ	ن	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا	س	ا
۷	ک	ا	م	ا	م	ا	ر	پ	ا	ر	پ	ا	ر	پ
۸	و	ی	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن
۹	د	ا	ه	ی	ش	ا	ه	ت	ر	ه	ا	ن	ا	ن
۱۰	ب	ل	ز	م	ن	د	ی	ک	ن	ا	س	ب	و	ب
۱۱	ر	ت	ب	ق	ن	د	ش	ب	و	ب	و	ب	و	ب
۱۲	د	س	م	ق	ن	د	ر	ا	ر	و	س	ت	ا	ن
۱۳	ا	ق	م	ی	م	ی	ر	ی	ن	ب	ا	س	ب	و
۱۴	ر	و	م	ی	ر	و	م	ی	ر	و	م	ی	ر	و
۱۵	ی	ا	د	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ن	ا

جدول سودوکو

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

جدول سودوکو

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