

دستور العمل جدید برای درمان پارکینسون

متخصصان در یک دستور العمل جدید، ۳ روش درمان دارویی را برای معالجه زود هنگام بیماری پارکینسون ارائه کرده‌اند. توصیه‌های درمانی جدید بر درمانی دارویی «دوپامینرژیک» تمرکز دارد که سطح دوپامین را افزایش داده یا اثرات دوپامین را شبیه‌سازی می‌کند. پارکینسون یک اختلال حرکتی است و زمانی ایجاد می‌شود که سلول‌های عصبی مغز، قادر به تولید دوپامین کافی نیستند. یکی از متخصصان گفت: تحقیقات موجود در مورد اثر بخشی و خطرات احتمالی داروها در درمان علائم حرکتی افراد مبتلا به بیماری پارکینسون اولیه را به دقت بررسی کردیم و مشاهده شد که «لوودوپا»، معمولاً بهترین درمان برای کنترل این علائم است. در دستور العمل جدید آمده است که متخصصان مغز و اعصاب باید در مورد مزایا و خطرات درمان اولیه با ۳ گزینه درمانی به بیماران مشاوره دهند که عبارتند از:

- لوودوپا، دارویی که در مغز به دوپامین تبدیل می‌شود.
- آگونیست‌های دوپامین که اثرات دوپامین را شبیه‌سازی می‌کنند. آگونیست ماده شیمیایی است که در یک سلول با اتصال به گیرنده‌های آن سلول باعث پاسخ و واکنش آن سلول می‌شود. آگونیست اغلب تقلیدکننده عمل یک ماده طبیعی در بدن است.
- مونو آمین اکسیداز B یا MAO-B. داروهای بازدارنده که از تجزیه دوپامین توسط آنزیمی به نام MAO-B جلوگیری می‌کنند.

در ادامه این گزارش آمده است درمان با داروی لوودوپا در کاهش علائم حرکتی در بیماران پارکینسون که در مراحل اولیه بیماری هستند بهتر از آگونیست‌های دوپامین یا بازدارنده‌های MAO-B است. با این حال، لوودوپا و همچنین سایر داروها با عوارض جانبی همراه هستند؛ بنابراین مهم است فردی که به تازگی بیماری پارکینسون در او تشخیص داده شده، پیش از تصمیم‌گیری در مورد انتخاب بهترین رژیم درمانی، درباره همه گزینه‌ها از متخصص مغز و اعصاب، مشاوره دریافت کند. در دستور العمل جدید آمده است که متخصصان مغز و اعصاب باید کمترین دوز موثر لوودوپا را برای به حداکثر رساندن فواید و به حداقل رساندن خطر دیسکینزی تجویز کنند. در حالیکه آگونیست‌های دوپامین کمتر باعث ایجاد دیسکینزی می‌شوند با این حال طبق دستور العمل‌های جدید، احتمال ایجاد اختلالات کنترل تکانه در صورت انتخاب این شیوه درمانی به مراتب بیشتر است. اختلال کنترل تکانه از دسته اختلالات اضطرابی است که فرد دچار رفتار اجباری و وسواس گونه مثلاً اجبار به خرید کردن یا خوردن می‌شود.

نکته

فرق میان بیماری‌های پاییزی با «کرونا»

یک متخصص بیماری‌های عفونی گفت: در شرایطی که بسیاری از ما با ترس و ناشناخته‌های بیماری همه‌گیر ویروس کرونا دست و پنجه نرم می‌کنیم، با هر خارش گلو، آبریزش بینی یا سرفه به شک می‌افتیم که آیا دچار کرونا شده‌ایم یا بیماری دیگری؟ مهدی شیخی اظهار کرد: همه ما می‌دانیم که کووید ۱۹، بیماری ناشی از کرونا، می‌تواند علائم شدید و تهدیدکننده‌ای برای زندگی مان ایجاد کند، اگر چه اکثر افرادی که به آن مبتلا هستند نوع خفیف تا متوسط آن را تجربه می‌کنند. وی ادامه داد: این روزها با نزدیک شدن فصل پاییز بیشتر افراد دچار آلرژی و حساسیت‌های پاییزی می‌شوند و سرماخوردگی و آنفلوآنزا هم مانند سال‌های گذشته که کرونا نباشد هم وجود نداشت، رایج و در راه است. «شیخی» با اشاره به این که علائم شایع و گاهی شدید کووید ۱۹ شامل تب، سرفه و تنگی نفس است، عنوان کرد: ۲ علامت شایع دیگر خستگی و کاهش اشتهاست، به ندرت ممکن است افراد دچار اسهال، حالت تهوع و یا استفراغ هم شوند، برخی از افراد ممکن است حس بویایی یا چشایی خود را از دست بدهند و تعداد قابل توجهی از افراد هم علائمی را تجربه نمی‌کنند حتی ممکن است کرونا داشته باشید و تب هم نکند، معمولاً علائم در طی ۵ روز پس از مواجهه ظاهر می‌شوند اما ممکن است ۱۴ روز طول بکشد. این متخصص بیماری‌های عفونی با اشاره به این که بیشتر افرادی که به کووید ۱۹ مبتلا می‌شوند می‌توانند در خانه بهبود یابند، تصریح کرد: در صورت مبتلا شدن به این بیماری به مراکز کنترل و پیشگیری کرونا مراجعه کنید تا شما را راهنمایی کنند که چکارهایی باید انجام دهید، با این حال اگر علائم شما نگران کننده یا شدید است، با پزشک یا بیمارستان نزدیک محل خود تماس بگیرید یا با بخش بهداشت محلی خود مشورت کنید تا در صورت لزوم سریعاً مورد ارزیابی قرار بگیرید. وی ادامه داد: پاییز با ریزش برگ‌های درختان و تغییرات آب‌وهوا و وجود گرد و غبار برای بسیاری از ما آلرژی‌زاست، ۲ شاخص قوی نشان‌دهنده آلرژی هستند، یکی اینکه قبلاً هم سابقه آلرژی داشته‌اید و دیگری اینکه خارش جزو علائم اصلی شما باشد. شیخی تصریح کرد: افراد مبتلا به آلرژی غالباً دچار خارش چشم و بینی و عطسه می‌شوند و علاوه بر اینها ممکن است دچار علائمی مانند آبریزش و گرفتگی بینی، گلودرد و یا سرفه به دلیل ترشحات پشت حلق نیز شوند. این متخصص بیماری‌های عفونی عنوان کرد: بهترین روش برای تشخیص آلرژی استفاده از آزمایش پوستی در مطب متخصص آلرژی است، اگر مصرف داروهایی مانند آنتی هیستامین‌های بدون نسخه و یا اسپری‌های استروئیدی بینی در سده‌های گذشته برایتان مفید بوده است، این اطمینان خاطر وجود خواهد داشت که علائم شما با این داروها بهبود یابد، و به این نتیجه برسید که علائم شما به دلیل آلرژی‌های فصلی بوده است.

در سرماخوردگی، تنگی نفس نیست

وی با اشاره به این که سرماخوردگی همیشه بوده و در طی این بیماری همه‌گیر نیز رایج است، عنوان کرد: علائم سرماخوردگی معمولاً شامل آبریزش و بینی، گلودرد، سردرد و به طور کلی احساس ناخوشی است، سرفه خفیف به دلیل وجود ترشحات پشت حلق و عطسه ممکن است اتفاق بیفتد؛ اما احتمال خارش در آن کم است و علائم جدی‌تر مانند تب و تنگی نفس، علائم کلاسیک سرماخوردگی نیستند و اگر تپی هم وجود داشته باشد خیلی کوتاه مدت است.

فواید مصرف روزانه «عسل»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / موسی یالازانه

بر اساس نتایج بررسی‌ها، مصرف روزانه و متعادل عسل می‌تواند فواید زیادی داشته باشد. حتماً خیلی از افراد را می‌شناسید که قبل از انجام کارهای سخت یا ورزش ابتدا عسل می‌خورند. عسل مانند یک مکمل انرژی‌زا عمل کرده و توان فرد را افزایش می‌دهد. در ادامه با فواید شگفت‌انگیز مصرف روزانه عسل آشنا می‌شوید.



بهبود سلامت پوست



عسل به دلیل دارا بودن مواد مغذی متعددی از جمله آنزیم‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان یک ماده غذایی شگفت‌انگیز است. اگر به‌طور روزانه به‌جای قند و دیگر شیرین‌کننده‌ها مقدار اندکی عسل میل کنید پوست‌تان تاثیر خوبی از این کار خواهد گرفت. عسل به داشتن پوستی سالم‌تر و تمیزتر کمک زیادی می‌کند.

سلامت قلب و عروق



آنتی‌اکسیدان موجود در عسل در حفظ سلامت سیستم قلب و عروق موثر است. به عقیده محققان مصرف یک قاشق چای‌خوری عسل حل شده در یک لیوان آب برای قلبتان مفید خواهد بود. به عقیده محققان افراد مبتلا به دیابت نیز می‌توانند عسل را در برنامه غذایی خود بگنجانند به شرط اینکه حد تعادل را رعایت کنند.

بهبود حافظه



عسل هم چنین به بهبود وضعیت برخی از مناطق مغز که با یادگیری ارتباط دارند کمک کرده، باعث کاهش استرس اکسیداتیو و کنترل تعادل هورمون‌ها می‌شود. بنابراین این احتمال وجود دارد خوردن عسل به بهبود فرآیند یادگیری و تقویت حافظه کمک می‌کند. در ترکیبات عسل عناصری همانند قندها، اسید آمینه، تانین‌ها، گلوکز و آلکالوئیدها وجود دارند که برای سلامتی مفید هستند.

کاهش کلسترول خون



نتایج پژوهشی نشان می‌دهد که عسل می‌تواند به کنترل میزان تری‌گلیسرید و کلسترول خون و لیبوپروتئین کمک می‌کند. مصرف میزان کمی عسل در روز می‌تواند برای سلامت عمومی بدن مفید باشد. البته به شرطی که به میزان کم و در چهار چوب رژیم غذایی سالم گنجانده شود.

یادداشت

نکاتی در مورد ذات‌الریه



عاطفه فخاریان
فوق تخصص ریه

ذات‌الریه التهاب در بافت ریه است. وقتی در عکس ریه، سفیدی می‌بینیم، بیمار دچار پنومونی شده است. باید یادآور شد که برخی افراد در فصول سرد دچار سرفه و خلط می‌شوند که با تغییرات ریوی همراه نیست این علامت ناشی از برونشیت یا التهاب برونش‌ها است و ذات‌الریه متفاوت است. عوامل باکتریایی یا ویروسی‌ها می‌توانند التهابی در ریه ایجاد کنند که به پنومونی یا ذات‌الریه ختم می‌شود. کرونا هم می‌تواند ذات‌الریه ایجاد کند. افرادی که سیگار می‌کشند، بیماری‌ها که برونشیت مزمن دارند، افرادی که بیماری‌های نقص ایمنی دارند و یا داروهایی مصرف می‌کنند تأییدی بدن را پایین نگه دارند، افرادی که دیابت کنترل نشده دارند، افرادی که در جاهایی زندگی می‌کنند که تهویه خوبی ندارند و سوءتغذیه می‌تواند شانس ابتلا به ذات‌الریه را زیاد کند اما ورزش و واکسن می‌تواند از بروز ذات‌الریه (پنومونی) بکاهد. اگر بیماری علت باکتریایی داشته باشد باید از آنتی‌بیوتیک استفاده کرد و اگر بیماری منشأ ویروسی داشته باشد باید داروهای ضد ویروس تجویز شود. اگر فردی اشتها نداشته باشد و علائمی داشته باشد که قابلیت ادامه درمان در منزل داشته باشد باید بستری شود و دارو را به‌صورت تزریقی استفاده کند ولی با پیشرفت علم پزشکی این بیماری بیشتر در منزل درمان می‌شود. مصرف مایعات و استراحت کافی هم می‌تواند به روند درمان کمک کند.

ویژه

نارسایی «کلیه» در زنان

مطالعات جدید نشان می‌دهد مرگ‌ومیر ناشی از نارسایی کلیه در زنان بسیار بیشتر از مردان است. دلایل این تفاوت بسیار مهم بوده چراکه ممکن است برائت تفاوت در مراقبت‌های بهداشتی، درمانی یا محرک‌های محیطی باشد. مطالعات جدید نشان می‌دهد تاثیر متفاوت بیماری‌های کلیوی بیش از چیزی است که در بیماری سرطان و بیماری‌های قلبی دیده می‌شود. زنان مبتلا به نارسایی کلیه در مقایسه با مردان مبتلا به این عارضه نرخ مرگ زودرس بالاتری دارند. در ادامه آمده است میزان بیماری مزمن کلیه در زنان بیشتر است؛ ولی احتمال نارسایی کلیه در مردان بیشتر دیده می‌شود. محققان عوامل بیولوژیکی و دسترسی به مراقبت‌های بهداشتی و درمانی را عامل این تفاوت می‌دانند و معتقدند تمام عوامل جنسیتی باید مورد بررسی دقیق قرار گیرند تا به راهکار درمانی شخصی منجر شوند.

تاثیر آلودگی هوا بر عملکرد مغز

مطالعات نشان می‌دهد حتی قرار گرفتن کوتاه‌مدت در معرض آلودگی هوا بر عملکرد مغز تاثیر می‌گذارد. آلودگی هوا شامل ذرات PM2.5 است. این ذرات در ابعاد حدود ۲.۵ میکرون و کمتر هستند که در صورت استنشاق وارد ریه و جریان خون می‌شوند و مشکلات ریوی و قلبی به همراه دارند. این ذرات حتی به میزان کم باعث اختلال شناختی می‌شوند و افرادی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بیشترین تاثیر مخرب این ذرات بر حافظه است و افرادی که در مشاغل سولول‌های انسان وجود دارد که اجزای خاصی از قارچ را به‌هم متصل می‌کند. قارچ می‌تواند رفتار سلول‌های ایمنی را تنظیم کند که می‌تواند علیه کرونا تاثیر بگذارد.

«قارچ» علیه کرونا

آزمایش‌ها برای تست قارچ برای درمان کووید ۱۹ در حال انجام است. دو مرحله کارآزمایی با دارونما برای درمان کرونا آغاز شده است. کارآزمایی سوم در حال بررسی استفاده از قارچ پس از تزریق واکسن کووید ۱۹ است. محققان چهارمین آزمایش را برای تست قارچ در برابر یک واکسن تقویت‌کننده کووید رانندازی کردند. این واکسن به بررسی تاثیر در افرادی که بیماری‌های زمینهای دارند که واکنش واکسن را در آنها کاهش می‌دهد، می‌پردازد. گیرنده‌های ریوی سلول‌های انسان وجود دارد که اجزای خاصی از قارچ را به‌هم متصل می‌کند. قارچ می‌تواند رفتار سلول‌های ایمنی را تنظیم کند که می‌تواند علیه کرونا تاثیر بگذارد.

«کم خوابی» شمار بیماری‌ها می‌کند

نتایج مطالعه‌ای نشان می‌دهد افرادی که دچار کم‌خوابی طولانی مدت هستند، به میزان بیشتری احساس سمن‌تربودن کرده و روند پیری جسمی و ذهنی خود را سریع‌تر ارزیابی می‌کنند. «سرناساباتی» می‌گوید: «با افزایش سن، همه ما تغییرات مثبت و منفی متعددی را در بسیاری از زمینه‌های زندگی خود تجربه می‌کنیم. تحقیقات ما نشان می‌دهد که افراد کم‌خواب احساس پیری بیشتری کرده و درک منفی‌تری از پیر شدن خود دارند. به همین دلیل پرداختن به مشکلات خواب می‌تواند درک بهتری از پیری را در افراد تقویت کند. پژوهشگران دریافتند که داشتن خواب کافی می‌تواند مزایای سلامتی دیگری نیز در پی داشته باشد.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

شماره ۱۱۶۴

۱- ایالتی در آمریکا - میلگردبتون ۲- مرکز «آیداهو» - ذره‌باردار - دردل افکندن ۳- از حروف مقطعه قرآن کریم - جانور زهردار - فرماندهان ۴- از ماه‌های میلادی - معالجه - واحد پول ژاپن ۵- رود آرام - فرعون مصری که نخستین هرم را بنا کرد - حرکت کرم - عذوق‌بدن ۶- ضربه شش‌پدروچی - پختنی نانو - واحدی در فیزیک ۷- پارچه معیوب - سجده‌کننده - رنگین کمان ۸- امر به‌رفتن - موردقبول - عددزوج یک‌رقمی ۹- نقاش معروف اسپانیایی - جفتک - از قبائل عصر جاهلیت ۱۰- امتحان و تجربه - سوغات گجرات - آزادورها ۱۱- پاری‌دهنده - سوا - فال‌نیک - نمی‌شود ۱۲- بله‌انگلیسی - لایه شفافی در چشم - چیرگی و غلبه ۱۳- از کشورهای آفریقایی - کجروومحرف - رودی در آلمان ۱۴- یونی که بارمنفی دارد - دستی - پول خرد بنگلادش ۱۵- از آثار تاریخی تهران - وارونه

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

افقی

۱- توقفگاه ستوران - از شهرهای کامبوج ۲- واحد پول السالوادور - شهری در امارات - تنگه‌ای در ایتالیا ۳- پایتخت پسر - مرکز چهارمحال و بختیاری - ریشه ۴- باحیا - از حروف فارسی - از نام‌های خداوند ۵- از ضمایر عربی - ورزشی دهنفرو - از پادشاهان سلجوقی - یکی از دو جنس ۶- سلاح رستم - اثری از هرامن ملویل - ابزار شالیبویی ۷- ردپا - سرباز نکاور - دریاچه‌ای در روسیه ۸- پسوندنسبت - فروردین دوجیز درهم - زردچوبه ۹- داخل - آب‌نیمه‌گرم - اشاره به نزدیک ۱۰- مخفف هم‌او - رنگی اصلی - طریق‌وروش ۱۱- شمامون - الفت گرفته - ژوپیتسر - رودی در ایتالیا ۱۲- همین حالا - بدبیله - کاخ مقر پاپ ۱۳- شجاع‌ودلاور - فیلمی از حبیب کاوش - عقیم‌ونازا ۱۴- گشادگی رگ‌های پا - جامه صاف‌کن - عبادتگاه مسیحیان ۱۵- خیال‌پردازانه - نوعی غذای ماندزنانی

حل جدول ۱۱۶۳

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

جدول سودوکو

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

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