



مسعود مهرپور

رئیس انجمن سکنه مغزی

دردهای ناگهانی چیزی است که به صورت خیلی کوتاه در قسمت‌های مختلف سر احساس می‌شود و بیشتر در مسیر عصب‌های زیر پوستی مثلاً پشت‌گوش یا پشت سر احساس می‌شود. اینها جزو گروه دردهایی هستند که خیلی وقت‌ها عامل خطرناکی پشت آن وجود ندارد و تحریک‌های عصب باعث این دردها می‌شود. افرادی به دنبال ابتلا به بیماری زونا که اثر فعال‌شدن ویروس آبله مرغان در سنین بالا بوده، فرد دچار ضایعات پوستی در مسیر عصب می‌شود، این دردها را احساس می‌کنند؛ به‌طوری‌که بعد از آن نیز می‌تواند دردهای خیلی کوتاه ناگهانی، شدید و غیرتحملی به‌همراه داشته باشد. در بیماری زونا و برخی بیماری‌های ویروسی نیز که عصب را تحریک می‌کند و همچنین افراد دچار بیماری‌های سیستم خود ایمنی مثل افرادی که دچار MS هستند نیز می‌توانند چنین دردهایی را تجربه کنند. بعضی اوقات دیسک‌های گردنی می‌توانند دردهای ناحیه پشت سر و گردن را ایجاد کنند، همچنین برخی عفونت‌های گوش و افرادی که سابقه میگرن دارند نیز می‌توانند چنین حالتی را داشته باشند. در مجموع تحریک بیشتر خود عصب‌های زیر پوست است که این دردها را به وجود می‌آورد و با مسکن‌های معمولی قابل کنترل نیست؛ البته خیلی شایع است و اکثر اینها دردهای غیر اختصاصی است اما اگر ادامه داشته باشد نیاز به بررسی بیشتری دارد یا اگر فرد زمینه این بیماری‌ها را دارد باید با پزشک مشورت کند.

ویژه

نوشیدنی‌ای که کاهش وزن را ۲ برابر می‌کند

محققان دریافتند نوشیدن روزانه یک پیمانه شیر کم چرب می‌تواند به کاهش وزن ۲ برابری کمک کند. شیر ممکن است در برابر دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک نیز محافظت ایجاد کند؛ سندرم متابولیک مجموعه‌ای از مشکلات از جمله چربی اضافی شکم، فشارخون بالا و سطوح پایین کلسترول خوب است. یافته‌ها نشان می‌دهد کودکان چاقی که حداقل مقدار توصیه شده روزانه شیر مصرف می‌کنند، ممکن است کنترل بهتری در قند داشته باشند و این مورد می‌تواند به محافظت در برابر سندرم متابولیک کمک کند. ارتباط بین نوشیدنی‌های شیرین و چاقی دوران کودکی به‌خوبی ثابت شده و کمبود ویتامین D نیز با این موضوع مرتبط است. تحقیقات شیر را با کاهش وزن ۲ برابری مرتبط می‌دانند.

توصیه‌ای برای افراد سنگ کلیه‌ای

بیمارانی که دچار سنگ کلیه می‌شوند بهتر است بیشتر غذاهایی که ملین هستند بخورند و از ورزش‌های طاقت‌فرسا و شدید پرهیز کنند. این بیماران با خوردن انجیر، روغن‌زیتون در غذایشان کمی آن را ملین کنند. گوشت‌شتر، گاو، گوساله، گوشت‌های مانده و ماهی شور برایشان مضر است و در مقابل مرغ برایشان مناسب است. کله‌پاچه، حلیم، رشته، غذاهای مانده و فریزری، قارچ، غذاهای کنسروی، بادمجان و تخم‌مرغ آب‌پز برایشان مضر است و در مقابل غذاهایی که نمک کمی دارند زرده تخم‌مرغ نیمه برشته شده و غذاهایی که با گوشت پرندگان و روغن کنجد یا روغن بادام باشد برایشان توصیه می‌شود.

شماره ۱۱۹۳

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- معادل فارسی میکروویو- بازیگر مرد فیلم «بارکد»، «خط‌ویژه» و «راه‌بی‌پایان» ۲- پایتخت ژاپن- رقم‌شماره- سرچشمه ۳- رئیس جیمزباند- بدگویب شعری- از ذرات بنیادی- موضوع وزمینه ۴- پسندیده‌خوب- بدون آن زندگی میسر نیست- در کوشش‌عور- نوعی یقه ۵- نوعی پارچه نخ- شکل و قیافه- سوره ۲۷ قرآن کریم ۶- فیلم‌ساز- ضامن ۷- روغن و چربی- زبر- گرداننده- مرجان ۸- برد آن معروف است- جمع فتنه- خوشان ونزدیکان ۹- نزاکت و تربیت- ستون خیمه- مولوسید- لحظه ۱۰- معشوق- سیدالشهدا ۱۱- نجابت‌ویزرگی- زمینی- ضروری‌ولازم ۱۲- پارچه مالیدنی- بی‌نقش‌ونگار- مرغزار- پاک ۱۳- گمان- تبحرواستادی- کشتی جنگی- خاک سفالگری ۱۴- ایزدبانوی خرد یونان- درخت بهشتی- محبس ۱۵- کارگردان فیلم عصرروزدهم- جمع هدیه

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

افقی

۱- کزاز- آن قسمت از قشون که افراد اسب ندارند ۲- پایتخت کشور جزیره‌ای کالدونیای جدید- دوست صمیمی و یکدل- نتیجه‌دهنده ۳- راندن مزاحم- خوردنی در عوا- سد- الفبای موسیقی ۴- چربی- استخوان نازک روی سرانگشت دست‌وپا- گوجه پخته‌شده- جای وزش باد ۵- همسر مرد- قوی‌ودلیر- پرستار کودک ۶- ایالتی در آمریکا- حرف تردید- نانوا ۷- ریشه- جوش ریزیدن ۸- حاکم ۸- آروز- خادم- پیرو ۹- از میان رفتن- ضرر رساننده- حرف دهن‌کشی ۱۰- قدیمی- گیاه مرداب- زمان‌ها ۱۱- دشت- نام سابق شهری- سرخاب ۱۲- پرنده سعادت- زوبین- شیرچه- پسوندنسب ۱۳- سنگریزه- نشانه‌های نوشتاری- کرم‌مه- پله‌روسی ۱۴- حیوان کوهان‌دار- بخشی از اوستا- یکدل و یک‌زبان ۱۵- فیلمی از نانسی. مایرز- خبرگزاری دانشجویی

حل جدول ۱۱۹۲

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

عامل تشدیدکننده پوسیدگی دندان کودکان

متخصصان خاطرنشان کردند که کودکان در خانواده‌های بسیار مرفه حتی با مراجعه منظم به دندانپزشک، بیشتر احتمال دارد که پوسیدگی دندان‌ها را تجربه کنند. به گفته آنها در میان نوجوانانی که والدین آنها از تحصیلات و درآمد بالاتری برخوردارند و... وضعیت پوسیدگی‌های دندان‌های بدتر است. محققان تأکید دارند: نوشیدنی‌های گازدار و آبمیوه‌های بسته‌بندی شده در دسترس مفرقه‌است. این عادات کودکان را مستعد خطر پوسیدگی دندان می‌کند، اما آنهایی که در طبقه بالای اجتماعی- اقتصادی هستند ممکن است بیشتر از گروه‌های متوسطی با درآمد کم، توان تهیه و مصرف این محصولات را داشته و در نتیجه بیشتر در معرض خطر باشند.

جدول سودوکو

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

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

دانستنی‌ها

ماس‌ت چگونه «فشارخون» را پایین می‌آورد؟

یافته‌های دانشمندان نشان می‌دهد مصرف روزانه ماس‌ت به کنترل فشارخون کمک می‌کند. فشارخون بالا یکی از بیماری‌های زمینه‌ای خطرناک است که می‌تواند باعث بروز بیماری‌های مرگبار دیگر در افراد شود. از جمله قلبی تا سکنه مغزی و مشکلات کلیوی از جمله مواردی است که فشارخون بالا ممکن است باعث آن شود. متخصصان راهکارهای مختلفی را برای کاهش فشارخون ارائه می‌کنند. ورزش کردن، مصرف مشروبات الکلی، و استفاده کافی از سبزیجات می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند. دانشمندان به‌تازگی به نتایج جالبی در این زمینه دست یافته‌اند دانشمندان دانشگاه استرالیای جنوبی در تحقیقات خود دریافتند مصرف روزانه ماس‌ت می‌تواند به کاهش فشارخون بالا در افراد کمک کند. در این تحقیقات که با همکاری دانشگاه مین صورت گرفت، محققان اقدام به بررسی ارتباط میان مصرف ماس‌ت، فشارخون و عوامل دخیل در بیماری‌های قلبی و عروقی کردند. یافته‌های محققان نشان داد مصرف ماس‌ت ارتباط مستقیمی با کاهش فشارخون در افرادی که از فشارخون بالا رنج می‌برند دارد. این موضوع خبری خوب برای بیش از یک میلیارد نفر از جمعیت جهان است که به فشارخون بالا مبتلا هستند. بیماری‌های قلبی و عروقی یکی از اصلی‌ترین دلایل مرگ در جهان محسوب می‌شود به‌طوری‌که تنها در ایالات متحده در هر ۳۶ ثانیه یک نفر به‌دلیل این بیماری‌ها جان خود را از دست می‌دهد. این آمار در استرالیا هر ۱۲ دقیقه یک نفر است. مدیر این تحقیقات می‌گوید: شواهد نشان داد مصرف ماس‌ت ارتباط مستقیمی با کاهش سطح فشارخون افراد دارد. اصلی‌ترین دلیل بروز بیماری‌های قلبی و عروقی نیز بالا بودن سطح فشارخون افراد است و بسیار مهم است که بتوانیم راهکارهای برای کاهش آن بیابیم. وی می‌افزاید: محصولات لبنی به‌ویژه ماس‌ت می‌تواند در این موضوع موثر باشد. در حقیقت محصولات لبنی دارای ریزمغذی‌های زیادی مانند کلسیم، منیزیم، و پتاسیم است که می‌تواند در تنظیم فشارخون به انسان کمک کند. در این میان ماس‌ت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا حاوی باکتری‌های مفیدی است که باعث آزادشدن پروتئین‌هایی می‌شود که به کاهش فشارخون کمک می‌کند.

نکته

«آل‌زایمر» را از خود دور کنید

محققان به طراحی اسکینی به وسیله ام‌آر‌آی پرداخته‌اند که می‌تواند به ما در خصوص اینکه چگونه مغز خود را در طول خواب پاکسازی می‌کند و نیز درک بهتر «سیستم گلیمفاتیک» بیشتر بیاورد. اما اهمیت سیستم گلیمفاتیک یا سیستم تصفیه‌کننده مغز در این است که در دو دهه اخیر مشخص شده که جمع شدن برخی پروتئین‌های سمی در مغز باعث بیماری‌های عصبی شدیدی می‌شود. معروف‌ترین این بیماری‌ها، آل‌زایمر و پارکینسون است. به‌طور مثال نوعی پروتئین به‌نام «آمیلوئید» (نوع بتا) به‌طور طبیعی در مغز تولید می‌شود. اگر این پروتئین توسط سیستم «گلیمفاتیک» دفع نشود، در مغز جمع و باعث بیماری آل‌زایمر می‌شود. زمانی که شما می‌خوابید، مغز شما استراحت می‌کند و اجازه می‌دهد تا مایع مغزی نخاعی اضافی، از طریق آن شسته شود و مواد زائد سلولی را که در طول روز انباشته می‌شوند دفع کند. اگر شما به اندازه کافی نخوابید، شما تنها در معرض اینکه درست نخواهید توانست فکر کنید، قرار نمی‌گیرید؛ بلکه شما در معرض خطر بالاتری از افسردگی، سردرد و احتمالاً زوال عقل قرار خواهید گرفت. حال بر اساس این گزارش محققان می‌خواهند ببینند آیا قادر به بهبود روند گلیمفاتیک بوسیله یک «بهدن‌الکترونیک» که مغز شما را تحریک می‌کند خواهند بود یا خیر. هدف از این کار این است که آیا می‌توان به پاکسازی مغز با خواب کمتر پرداخت و آیا می‌توان بخشی از این منافع را در حالی که شما بیدار هستید، به دست آورد. دکتر جفری ایلیف؛ نورولوژیست در دانشگاه واشنگتن می‌گوید هر چه این تحقیقات از سوی وزارت دفاع آمریکا پرداخت می‌شود؛ چرا که بسیاری از نظامیان مشکل خواب دارند. او همچنین گفت: چه بسیار خلبانانی که در مأموریت‌های بسیار طولانی روزه می‌کنند و یا افرادی در حال اعزام، که در آن فرد چهار ساعت در شب به مدت سه ماه یا نه ماه در هر بار می‌خوابند. دکتر ایلیف اظهار کرد: ما به دنبال کاهش نقش خواب در زندگی‌مان نیستیم. ما به خواب نیاز داریم؛ نه تنها برای پاکسازی مغز، بلکه به‌خاطر آن که به مغز کمک می‌کند تا خاطرات تثبیت کند. وی همچنین گفت: اگر می‌توانید به رختخواب بروید، این کارها را هر شب انجام دهید: مصرف کافئین را محدود کنید. اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، گفتاردرمانی کنید هر چند با این حال برخی افراد نمی‌توانند خوب بخوابند. دکتر ایلیف همچنین تصریح کرد: افرادی که کارگران شیفتی هستند، نمی‌توانند خواب عادی داشته باشند. افرادی که دچار آسیب سر شده‌اند، افرادی که سکنه مغزی داشته‌اند و افرادی که تحت درمان سرطان هستند، افرادی که در حال پیرشدن هستند و افرادی که از بیماری‌های مزمن رنج می‌برند از جمله افرادی‌اند که ممانی توانیم کار زیادی برای آنها انجام دهیم.

کوتاه

«چای کهنه» نخورید

اسیدتانیک و اگرالات دو ماده در چای هستند که باعث جذب‌شدن آهن می‌شوند و مقدار آنها در چای کهنه و پررنگ بیشتر است. در همین زمینه افراد باید از مصرف چای کهنه و نیز چای پررنگ که حاوی مقدار زیادی اسیدتانیک و اگرالات است خودداری کنند. همچنین برای جذب بهتر آهن توصیه می‌شود، افراد از مصرف چای بلافاصله بعد از وعده غذایی خودداری کنند. فاطمه شیرانی متخصص تغذیه، اظهار کرد: اگر چای بر اثر کهنه‌دم بودن غلیظ شده باشد اصلاً قابلیت مصرف چای پررنگ یا کهنه می‌تواند موجب کم‌خونی‌های شدید شده و برای دستگاه گوارش مشکلاتی ایجاد کند که توصیه می‌شود اکیداً از مصرف آن خودداری شود. او ادامه داد: بهترین راه برای نگهداری از چای دم شده برای مدت طولانی تهیه یک شیشه‌بار به بسته محکم و بدون منفذ، بدون هیچ اسانس و یا شکر اضافه شده به آن است. متخصص تغذیه گفت: اگر هر گونه ماده اضافه مثل شکر را به چای اضافه کردید، حتی درون فریزر هم نباید بیش از ۲۴ ساعت آن را نگهداری کنید. چای کهنه دم ترشح اسیدمعدده را تحریک کرده و به‌دلیل ماهیت اسیدی در بروز زخم معده نقش دارد. شیرانی تأکید کرد: عوارض گوارشی چای کهنه‌دم در مورد دمنوش‌های گیاهی آماده نیز وجود دارد برای همین توصیه می‌شود دمنوش با استفاده از ترکیبات گیاهی و توسط خود فرد تهیه شود.