آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم ۱۳۰۹
دوشنبه
۱۴۰۱•۰۴•۰۶
۲۷ ذی‌القعده ۱۴۴۳ / ۲۷ ژوئن ۲۰۲۲

پاکسازی کلیه‌ها با مصرف «آلبالو»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

«آلبالو» با داشتن طعم ترش و شیرین دارای پوست صاف و براق و قرمزرنگ بوده و یک هسته مرکزی دارد. این میوه جذاب، منبع خوبی از موادمغذی، آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و موادمعدنی است.

پیشگیری از سرطان

آلبالو، با داشتن ۳ ماده موثر از بروز سرطان پیشگیری می‌کند. مواد موجود در آن از بروز سرطان سینه، ریه، کبد، پوست و روده بزرگ محافظت می‌کنند.

تقویت سیستم ایمنی

آلبالو مانند تمامی میوه‌ها و سبزیجات دارای آنتی‌اکسیدان و ضدویروس است. این میوه با داشتن ویتامین C باعث تقویت سیستم ایمنی و افزایش کلاژن‌سازی می‌شود.

درمان آسم

آلبالو به‌دلیل داشتن ویتامین C بالا و فواید ضدالتهابی خود، در بهبود آسم موثر است. وجود کوئرستین و آنتوسیانین باعث تاثیرگذاری آن در مقابله با عفونت‌ها بوده و می‌توانند شدت حملات آسم را کاهش دهند.

مفید برای فشارخون

آلبالو با میزان بالای برخورداری از پتاسیم و آنتی‌اکسیدان می‌تواند به‌عنوان یکی از دشمنان سرسخت فشارخون و گرفتگی عروق وارد عرصه شود.

پاکسازی کلیه‌ها

معمولا موادغذایی که دارای آنتی‌اکسیدان هستند، به پاکسازی و بهبود عملکرد کلیه کمک می‌کنند، آلبالو با پاکسازی کلیه، باعث کارکرد بهتر و سلامت این عضو می‌شود.

پاکسازی کبد

دمنوش آلبالو در پاکسازی کبد نقش موثری دارد. آنتی‌اکسیدان و آنتوسیانین موجود در آن در دفع سموم و موادمضر از کبد و با پاکسازی کبد به سلامت آن کمک شایانی می‌کند.

دانستنی‌ها

علائم و نشانه‌های پیری «مغز»

در یک مغز طبیعی و سالم، مهم‌ترین چیزی که با افزایش سن ما اتفاق می‌افتد این است که نورون‌ها یا همان سلول‌های عصبی کمی کند می‌شوند، این کندشدن بدین معناست که ممکن است پردازش یا واکنش نسبت به اطلاعات جدید نسبت به زمان جوانی کمی به‌طول بینجامد. وقتی حرف از مغز به میان می‌آید، باید این نکته در نظر گرفته شود که با افزایش سن، این عضو بدن نیز رو به پیری می‌رود و این، فرآیندی بسیار طبیعی است. اما گاهی علائمی وجود دارند که نشان‌دهنده بیمارشدن مغز بوده و باید در اسرع‌وقت به پزشک گزارش داده شود. موضوع مهم این است که، تفاوت‌های زیادی بین تغییرات مغزی ناشی از فرآیند پیری طبیعی و اختلالات شناختی یا بیماری‌هایی مانند آلزایمر و سایر انواع زوال‌عقل وجود دارد. در یک مغز طبیعی و سالم، مهم‌ترین چیزی که با افزایش سن ما اتفاق می‌افتد این است که نورون‌ها یا همان سلول‌های عصبی کمی کند می‌شوند، این کندشدن بدین معناست که ممکن است پردازش یا واکنش نسبت به اطلاعات جدید نسبت به زمان جوانی کمی به طول بینجامد. نکات مهم: یکی اینکه این حالت برای هر فردی متفاوت است، برای مثال افراد ۱۰۰ ساله‌ای دیده شده‌اند که مغزشان خیلی خوب و سریع عمل می‌کند. دوم اینکه مشکلات شناختی باعث می‌شوند روزتان را سخت‌تر پشت‌سر بگذارید و بدن علائم درونی و ظاهری را نشان می‌دهد که عادی نیستند و بخشی از فرآیند عادی پیری مغز به حساب نمی‌آیند. اینها سیگنال‌هایی مهمی هستند که باید مراقب آنها باشید و هرچه سریع‌تر مساله را با یک پزشک در میان بگذارید. در اینجا علائمی را نشان داده می‌شوند که می‌توانند سرنخ‌های مهمی از بروز مشکلات مغزی باشند.

از دست‌دادن حافظه

در میان اختلالات مغزی که در پیری به سراغ افراد می‌آید، آلزایمر از همه مهم‌تر است و نشانه‌های هشداردهنده اولیه واضح‌تری دارد. آن بخش از مغز که آلزایمر بیشتر بر روی آن اثر می‌گذارد حافظه کوتاه‌مدت است. بنابراین اصلی‌ترین علامت اولیه این بیماری از دست‌دادن حافظه کوتاه‌مدت است، چیزی که همه متوجه آن خواهند شد. این حالت می‌تواند شامل هر چیزی از فراموش کردن اتفاق مهم روز تا ناتوانی در یادآوری دستورالعمل‌ها باشد. تکرار سوالات و فراموش کردن مکالمات اخیر نیز از شاخصه‌های مهم آلزایمر است. این مشکل می‌تواند ناشی از اختلال در لوب میانی باشد، که به کرات در میان علائم اولیه بیماری آلزایمر و همچنین برخی اختلالات دیگر مغزی دیده می‌شود. اگر مشکلات حافظه، به عدم توانایی یادآوری درست وقایع سال‌ها و یا دهه‌های قبل زندگی مربوط باشد، احتمالا فرد به نوع دیگری از زوال‌عقل دچار شده است. در افراد دچار آلزایمر معمولا حافظه بلندمدت، باقی می‌ماند؛ اما در سایر بیماری‌های مربوط به زوال‌عقل مشکلات بیشتر در رابطه با حافظه بلندمدت هستند. زوال‌عقل چندگانه عروقی ناشی از سکته‌مغزی است که باعث قطع جریان خون در بافت آسیب‌دیده مغز می‌شود. سکته‌مغزی ممکن است بخشی از مغز، که مسئول حافظه بلندمدت است را دچار آسیب کند.

اشکال در پیداکردن کلمات

حتی یک فرد سالم ۴۰ ساله نیز ممکن است نتواند نام کسی را به یاد بیاورد؛ اما در مراحل بعدی زندگی، دشواربودن یادآوری کلمات و اصطلاحاتی که اغلب مورد استفاده قرار می‌گیرند، می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات شناختی باشد. این می‌تواند به‌علت بروز اشکال در قسمتی از مغز باشد که مسئول کنترل زبان (واژه‌ها) است، معمولا در لوب گیجگاهی و یا آهیانه. این حالت همچنین می‌تواند از نشانه‌های اولیه آلزایمر، سایر اختلالات تخریب نورونی، ضایعه مغزی ساختاری یا آسیب‌های ناشی از سکته باشد.

عدم توانایی کارها

یکی دیگر از نشانه‌های زودرس آلزایمر، می‌تواند بروز مشکلاتی در عملکرد اجرایی باشد که در ناحیه‌ای از مغز به‌نام قشر پیشانی دیده می‌شود. عملکرد اجرایی، سطح بالاتر تفکر است. بنابراین اگر کسی در مدیریت کارها و تحلیل تصمیمات دچار اشکال شود باید در نظر داشت که اینها مواردی هستند که در مراحل اولیه آلزایمر مشاهده خواهند شد.

مشکلات رانندگی

افراد مبتلا به زوال‌عقل ممکن است متوجه نباشند که در پشت فرمان نشسته‌اند، اما خانواده و دوستان می‌توانند مشکلات بالقوه را مشاهده کنند. شاید برخی عوامل فیزیکی به کاهش توانایی رانندگی فرد در پیری منجر شود مانند، سفتی مفاصل و کاهش قدرت بینایی. آلزایمر و سایر انواع زوال‌عقل، همچنین می‌تواند باعث بروز مشکل در حافظه و تصمیم‌گیری شود. اگر یک فرد بزرگسال و مسن نشانه‌هایی از مشکلات رانندگی را نشان می‌دهد، مانند فراموش کردن نحوه پیداکردن مکان‌های آشنا، اطرافیانش باید با پزشک تماس بگیرند تا تعیین کنند که آیا او دیگر قادر به ادامه رانندگی هست یا خیر.

تغییر حالت و شخصیت

احساس غمگینی یا حتی بی‌تفاوتی نیز ممکن است باعث نگرانی شود. تبدیل‌شدن به یک فرد افسرده در افراد سالخورده می‌تواند از علائم دیگر اختلالات شناختی باشد. این امر می‌تواند به‌علت تغییرات در بخش لوب پیشانی، آمیگدال و دیگر ساختارهای مغز به‌علت بیماری آلزایمر یا سایر مشکلات مغز رخ دهد.

مشکلات تعادل

در مورد انواع دیگر زوال‌عقل، ممکن است مشکلات فیزیکی نیز جزئی از علائم باشند. برای مثال در زوال‌عقلی چندگانه عروقی، اختلال در عملکرد ذهنی ممکن است با سرنخ‌های فیزیکی مانند ازدست‌دادن تعادل همراه باشد. زوال‌عقلی لویی‌بادی، وضعیت پیشرفته‌ای است که در آن پروتئین غیرطبیعی در مغز ته‌نشین می‌شود و اغلب همراه با برخی از ویژگی‌های بیماری‌های شبیه پارکینسون است. بنابراین فرد ممکن است دچار سفتی و لرزش در اندام و یا برخی از توهمات، به‌ویژه توهمات شنیداری شود.

از دست‌دادن بویایی

کاهش قدرت بویایی از نشانه‌های اولیه اختلال تخریب‌کننده‌ای به‌نام بیماری پارکینسون است. همچنین ناحیه‌ای از مغز که مسئول بویایی است می‌تواند تحت‌تاثیر آلزایمر قرار بگیرد. درواقع دو مطالعه در سال ۲۰۱۶ میلادی نشان داد که پزشکان می‌توانند با تست قدرت‌بویایی افراد با انواع عطرها، قهوه، دود و تمشک افراد را از نظر آلزایمر غربالگری کنند.

یادداشت

آیا کبدچرب بیماری خطرناکی است؟

سیدموید علویان
فوق‌تخصص گوارش و کبد

در اکثر موارد کبدچرب خطرناک نیست، اما این بیماری مانند سایر بیماری‌های کبدی مزمن در صورت عدم درمان به‌موقع و در درازمدت پیشرفت کرده و رسوب مقادیر زیادی چربی در کبد به ایجاد فیبروز یا سفتی کبد منجر شده و در آخر سیروز کبدی عارض می‌شود. فیبروز یا سفتی کبد در ۴۰ درصد موارد کبدچرب دیده می‌شود. مطالعات نشان داده که درصد قابل توجهی از علل سیروز کبدی است. از طرفی دیگر وجود کبدچرب پیش درآمد دیابت و بیماری‌های قلبی در آینده فرد مبتلاست. کبدچرب که در اثر رسوب چربی در کبد عارض می‌شود، می‌تواند علاوه بر رسوب چربی در کبد به التهاب و ایجاد فیبروز (سفتی کبد) در آن منجر شود. کبدچرب ساده به مواردی اطلاق می‌شود که در کبد التهاب و فیبروز (سفتی) وجود نداشته باشد. در این شرایط می‌توان با رعایت رژیم غذایی و تغییر در فعالیت‌های فیزیکی بدن در آن غالب شد. در عده‌ای از بیماران مبتلا به کبدچرب با انجام سونوگرافی، افزایش اکوی کبدی یا به‌اصطلاح کبدبزاق دیده می‌شود. این علامت در همه بیماران مبتلا وجود ندارد و در برخی موارد سونوگرافی کبد طبیعی است. طبیعی بودن سوگرافی کبد دلیل بر عدم ابتلا به کبدچرب نیست. با توجه به استفاده روزافزون از دستگاه سونوگرافی، کشف کبدچرب بیشتر شده است. گاهی به‌دنبال تشدید و پیشرفت بیماری به سیروز کبدی، علائم آن با بزرگی طحال، وجود مایع در شکم و تورم اندام‌ها تظاهر می‌کند. سونوگرافی در این موارد کمک‌کننده است. یکی از روش‌های تشخیصی در کبدچرب انجام نمونه‌برداری با استفاده از سوزن مخصوص و تحت هدایت سونوگرافی است. با انجام نمونه‌برداری از کبد، شدت ضایعه مشخص می‌شود و می‌توان روش مناسب‌تری برای درمان انتخاب کرد. نمونه به‌دست آمده توسط پاتولوژیست مورد بررسی قرار می‌گیرد. نمونه به‌دست آمده از این روش در حد چند میلی‌متر تا سانتی‌متر بوده و توسط آزمایشگاه پاتولوژی مورد بررسی قرار می‌گیرد. برای انجام نمونه‌برداری کبد لازم است بیمار برای مدت کوتاهی بستری شود و آزمایش انعقادی و هموگلوبین خون مورد بررسی قرار گیرند. نمونه‌برداری از کبد در اغلب موارد بدون خطر است، ولی در موارد بسیار نادری خطر خونریزی وجود دارد که پزشک می‌تواند آن را کنترل کند. درد شکمی و غیبت از محل کار برای استراحت یا تنگی‌نفس مختصر جزو عوارض نمونه‌برداری از کبد است. امروزه نمونه‌برداری از کبد تنها در موارد ضروری استفاده می‌شود. نمونه‌برداری از کبد در افراد بسیار چاق، مشکل و با عوارض بیشتری همراه است. همچنین امروزه با استفاده از تکنولوژی پرتاب امواج با فرکانس پایین ماوراءصوت به داخل بدن می‌توان به میزان سفتی کبد پی برد. این روش غیرتهاجمی است و حتی در زنان باردار قابل انجام است.

گرمای شدید عارضه قلبی به‌همراه دارد

محققان می‌گویند: گرمای بی‌سابقه هوا، خطرات قلبی قابل توجهی را به‌همراه دارد و باید اقداماتی را برای محافظت از خود انجام دهید. این مساله به‌ویژه برای افرادمسن و افراد مبتلا به فشارخون بالا، چاقی یا سابقه بیماری قلبی یا سکته صادق است. گرما و کم‌آبی، قلب را وادار می‌کند تا با پمپاژ بیشتر خون و انتقال آن از اندام‌های اصلی به زیرپوست، برای خنک‌کردن خود سخت‌تر فعالیت کند. دکتر «دونالد.لوید. جونز»، توصیه می‌کند: «حفظ آب بدن راهکار اصلی است. قبل، حین و بعداز بیرون‌رفتن در هوای گرم آب بنوشید تا بدن‌تان دچار کم‌آبی نشود.»

ارتباط اختلالات بینایی و زوال‌عقل

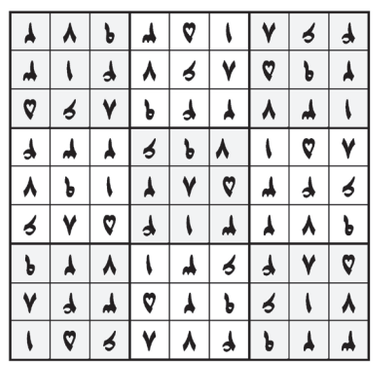
یک مطالعه نشان داد افرادمسن با اختلالات بینایی درمان‌نشده ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال‌عقل باشند. براساس بازبینی نتایج ۱۶ مطالعه که شامل ۷۶ هزار و ۳۷۳ شرکت‌کننده بود، مشخص شد: افرادمسن با اختلالات بینایی بیشتر در معرض زوال‌عقل باشند. نتایج این مطالعه تاکیدکننده نیاز به انجام تحقیقات بیشتر برای بررسی تاثیر اصلاح اختلالات بینایی در افرادمسن به‌منظور جلوگیری از مشکلات شناختی است. دلایل نشان می‌دهد که درمان بیماری‌های چشمی ممکن است هم برای بهبود کیفیت زندگی فرد و هم برای کاهش یا جلوگیری از تحلیل‌رفتن حافظه مفید باشد.

«سیر» باعث رقیق‌شدن خون می‌شود

سیر علاوه بر جایگاه خوبی که در غذاهای ایرانی دارد به‌دلیل خواص و ویژگی‌های قابل اهمیت خود، در طب سنتی نیز از ارزش و اهمیت زیادی برخوردار است. سیر، بادشکن و ضدعفونی‌کننده قابلی است و طبعی به‌شدت گرم و خشک دارد که شدت این طبع در هنگام پخت کم می‌شود. یکی از خواص سیر تاثیرگذاری آن در کاهش چربی خون و رقیق‌شدن خون است و علاوه بر آن به کاهش فشارخون نیز کمک می‌کند. سیر هضم غذا را تسهیل می‌کند، مصرف سیر تازه از سیرخشک بهتر است و خواص بیشتری را دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

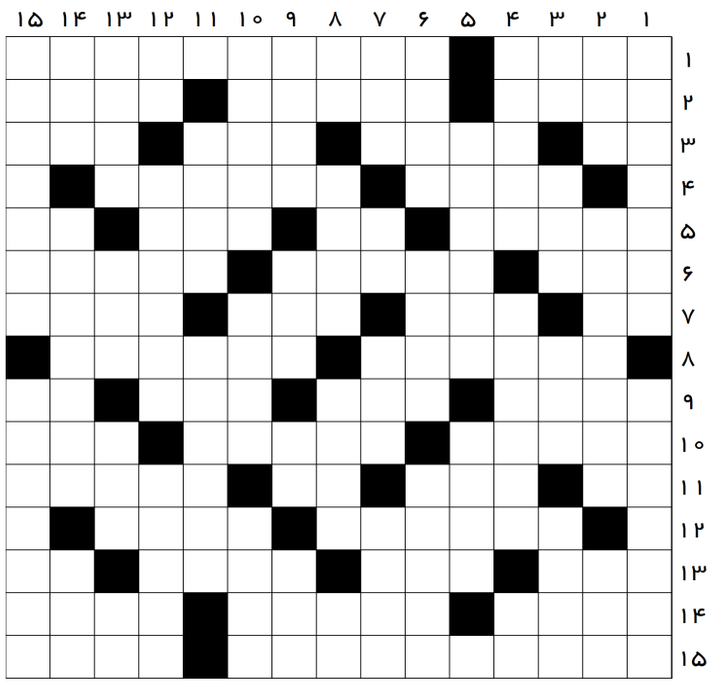
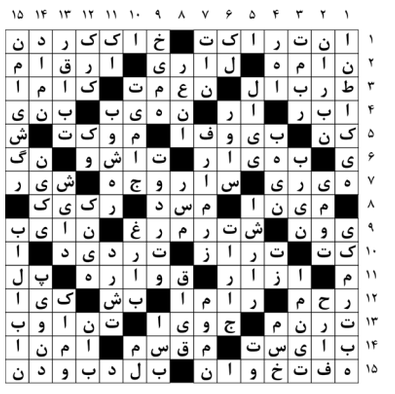
شماره ۱۳۰۹

افقی

۱- روال‌وروش- مشغول به حل آن هستید ۲- سوغات دامغان- صحراوبیابان- از وسایل زورخانه ۳- ضدخشک- سکون‌وآرامش- سرگشته- ناتوانی‌وسستی ۴- زمام شتر- مکانی در کاخ پادشاهان ۵- به پایان رسیده- پروفسورحیوانات- جوان‌ودلیر- غوزه پنبه ۶- نوعی ماربزرگ- ورقه گوشت گاو- باعث زحمت ۷- علامت مفعولی- نزد ایرانیان است‌وبس- پختنی نانوا- کنجدکوبیده ۸- ظالم‌بی‌رحم- در آن مکان ۹- پول قدیمی آلمان- میل شدیدناگهانی- جمله قرآنی- الفبای موسیقی ۱۰- جوی‌هاورودها- کارشناس فنی- مخفف سیاه ۱۱- یک‌خودمانی- امتحان- روییدنی سر- سزاوارنفرین ۱۲- ضیافت- حبوبات ۱۳- مزه اسیدی- شهری در آلمان- خوشحالی- شعور ۱۴- اشعه مجهول- از اسباب نانوایی- آدم آهنی ۱۵- ازنام‌های کوه‌حرا- ستاره دنباله‌دار

عمودی

۱- ماه نهم میلادی- موردنیاز ۲- درخت تسبیح- زندان- حقه‌وکلک ۳- اسب آذری- از اناجیل اربعه- یارمشهدی- دشواروسخت ۴- خنده بلند- دیگ سنگی مشهد- پسوندشباهت ۵- معادل فارسی کامپیوتر- مقابل زنگی! ۶- از صفات باریتعالی- ازهفت‌سین- کسی‌که نان می‌پزد ۷- ازوسایل اعدام- پرستیدنی مشرکان- منحوس- میوه کال ۸- دوستی- غمگین- نوعی معادله در ریاضی- یارقلوه! ۹- واحد حجم مایعات- از آن کوه می‌سازند!- دل‌آزار کهنه- از ورزش‌های آبی ۱۰- از نام‌های خداوند- معادل فارسی سمبول- به اتفاق ۱۱- خنده‌رو- غربی‌ترین کشوراروپایی ۱۲- قامت- مربوط به‌روز- قبیله ۱۳- دستینه- پایه‌واعتبار- آداب‌ورسوم- حرف همراهی ۱۴- سرشت‌ونهاد- یگانگی- اکنون ۱۵- نام دیگر این گیاه، آب تره است- فقیری



حل جدول ۱۳۰۸