

یادداشت

مهم ترین علامت سکنه مغزی



مهدی وحید دستجردی

متخصص مغز واعصاب

هر اتفاقی در بدن که به صورت ناگهانی و موضعی رخ دهد می تواند نشانه ای از سکنه مغزی باشد. سکنه مغزی در اثر بسته شدن رگ رخ می دهد. اگر به مرور زمان و در سنین بالا در اثر گذر مواد، رگ ها بسته شوند، سکنه مغزی در سنین بالاتر اتفاق می افتد. برای جلوگیری از سکنه مغزی، عامل ایجادکننده آن را باید کنترل کرد. افرادی که دیابتی هستند، فشارخون بالا دارند، کم کاری تیروئید، چربی خون دارند و سیگار می کشند، بیشتر درگیر سکنه مغزی می شوند. حتی افرادی که سیگار می کشند بیشتر درگیر سکنه قلبی هم می شوند. اول باید با توجه به علائم متوجه سکنه مغزی شویم. هر اتفاقی در بدن که به صورت ناگهانی و موضعی رخ دهد می تواند نشانه ای از سکنه مغزی باشد. به عنوان مثال در زمانی که یک سمت بدن بی حس شود و قدرت خود را از دست دهد، فرد ناگهان قدرت تکلم خود را از دست می دهد باید پزشک تشخیص دهد آیا این علامت ها نشانه سکنه مغزی هستند یا خیر؟ اگر این علامت ها در فردی دیده شد با سرعت باید با اورژانس تماس بگیریم کادر درمان باید در زمان طلایی اقداماتی را انجام دهند. به عنوان مثال دارویی برای رفع لخته خون باید کمتر از ۴ نیم ساعت به بیمار تزریق شود. از آن زمان به بعد ممکن است نیاز به درآوردن لخته باشد، اما زمان طلایی برای یک بیمار سکنه مغزی همان ۴ نیم ساعت است.

ویژه

تقویت ایمنی با «شربت زعفران»

شربت زعفران یکی از نوشیدنی های اصیل ایرانی و در نشاط آوری زیانزد است. زعفران سرشار از انواع موادمعدنی، ویتامین های A، C، E و ویتامین های گروه B است و خواص درمانی زیادی دارد. مصرف شربت زعفران به کسانی که مدام دچار استرس و اضطراب می شوند توصیه می شود. شربت زعفران همچنین برای تقویت سیستم ایمنی، حفظ سلامت قلب، کاهش خطر ابتلا به دیابت، جلوگیری از کم خونی، تقویت استخوان ها و کاهش نفخ شکم و درمان یبوست بسیار مفید است. برای تهیه شربت زعفران در این روزهای تابستان مقدار موردنظر از زعفران ساییده شده را داخل آبجوش بریزید تا حل شود و رنگ بیندازد. از طرف دیگر شکر، آب و تکه های یخ را داخل مخلوط کن بریزید یا یخ ها خرد شود و مواد ترکیب شوند. بعد از آن هر کدام از عرق های گیاهی که دوست دارید مانند گلاب یا عرق هل را به همراه زعفران داخل مخلوط کن بریزید و دوباره باهم مخلوط کنید. این شربت برای جلوگیری از گرمزدگی هم عالی است.

پیشگیری از سردرد کافئینی

کارشناسان نکاتی در مورد چگونگی کمک به جلوگیری از سردردهای کافئینی دارند. به جای اینکه بدن خود را در زمان سردرد با مایعات پر کنید، قبل از نوشیدن قهوه آب مصرف کنید و در حالی که قهوه خود را می نوشید، به هیدراته کردن ادامه دهید. انجام این کار به جلوگیری از سردردهای کافئینی کمک کند. اگر به دلیل مصرف بیش از حد کافئین دچار سردرد می شوید، سعی کنید یک یا ۲ فنجان قهوه روزانه را کاهش دهید. از مصرف داروهای مسکن بدون نسخه اجتناب کنید. مصرف استامینوفن همراه با مقدار زیادی کافئین ممکن است منجر به آسیب کبدی شود.

«عنباب» میوه ای برای درمان کبد

عنباب علاوه بر فواید زیاد برای دستگاه گوارش، مشکلات قلبی، قند و انعقاد خون، سرماخوردگی، خدالتهاپ و ضدسرطان بودن، دندان ها و آرامش بخشی، برای پاکسازی کبد و تنظیم آنزیم های کبدی نیز مفید است. این میوه با کاهش میزان آنزیم های کبدی که نشانگر آسیب های بافتی هستند؛ آن را در برابر بیماری های کبدی محافظت کرده و از کبد چرب جلوگیری و آن را درمان می کند؛ به دلیل این خاصیت عنباب برای کبد، بهتر است زمان انجام آزمایش آنزیم های کبدی، مصرف آن به مدت چند روز قطع شود تا جواب آزمایش دقیق تر باشد.

داروی میگردن موجب کاهش وزن می شود

تریپتان ها داروهایی که اغلب برای تسکین میگرن تجویز می شود، ممکن است برای درمان چاقی موثر باشند. در یک تحقیق مصرف روزانه تریپتان منجر به کاهش مصرف غذا و کاهش وزن بیشتر در موش های آزمایشگاهی شد. دکتر چن لیو، گفت: «ظرفیت واقعی برای استفاده مجدد از این داروها برای سرکوب اشتها و کاهش وزن وجود دارد.» دانشمندان مدت هاست می دانند سروتونین یک پیام رسان شیمیایی است که در سراسر مغز و بدن یافت می شود. این ماده نقش کلیدی در اشتها دارد.

جدول سودوکو

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

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

دانستنی ها

همه چیز درباره واکسیناسیون «دز یادآور»

رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت با تاکید بر لزوم تزریق دز یادآور واکسن کرونا در تمام افراد گروه سنی بالای ۱۸ سال که شش ماه از زمان تزریق دز قبلی شان گذشته است، گفت: اینکه پلنفرم یا نوع واکسن تزریقی در دز یادآور چه چیزی باشد، نباید سبب تاخیر یا تعلل در انجام واکسیناسیون دز یادآور شود و همچنان بهترین واکسن، در دسترس ترین واکسن است. دکتر محسن زهرایی با اشاره به اینکه رصد آمار و اطلاعات نشان می دهد که موارد کرونا در کشورهای همسایه به ویژه عراق و ترکیه طی سه هفته اخیر افزایش قابل توجهی داشته است، افزود: این موضوع می تواند نگرانی از انتشار بیماری به داخل کشور را هم افزایش دهد؛ زیرا خیلی از مردم ممکن است سفر کنند و این سبب جابه جایی بیماری بین کشورها می شود. در داخل کشور نیز آمارها نشان می دهد که طی دو هفته اخیر موارد بیماری در حال افزایش است؛ اگرچه این افزایش آمار در کشور ما همانند افزایش موارد در ترکیه و عراق نیست. در کشورهای اروپایی نیز گزارشاتی دال بر افزایش بیماری وجود دارد. وی ادامه داد: بعد از مدتی که از دریافت واکسن یا بهبودی ابتلای طبیعی به کرونا می گذرد، سطح ایمنی بدن افراد کاهش می یابد و در نتیجه بدن افراد کم کم نسبت به بیماری حساس شده و در صد ابتلای آنها به بیماری تقویت می شود. از سوی دیگر تغییراتی در ویروس رخ می دهد که جهش های ژنتیکی سویه های جدید به وجود می آید و این سویه ها پاسخ سیستم ایمنی بدن فرد را نسبت به ابتلای قبلی یا واکسن تزریق شده قبلی کاهش می دهد و همین سبب افزایش ابتلای افراد به بیماری می شود. ما باید سیستم ایمنی بدن را فعال نگاه داریم که برای این کار با یاستی مجدداً به بیماری مبتلا شده و رنج و خطر ابتلا به کووید ۱۹ را تحمل کنیم یا اینکه با تزریق دز یادآور واکسن، خود را در برابر ویروس محافظت کنیم. او تاکید کرد: از این رو توصیه شده است تا همه افراد بالای ۱۸ سال که ۶ ماه یا بیشتر از تزریق نوبت قبلی واکسن شان گذشته است حتماً برای تزریق دز یادآور واکسن به مراکز بهداشتی مراجعه کنند. همه کسانی که در تعلل بودند تا در اول یا دوم واکسن را تزریق کنند اکنون پرخطرترین افراد برای ابتلا به بیماری یا عوارض آن هستند پس توصیه اکید ما انجام واکسیناسیون برای این دسته از افراد است. زهرایی درباره اینکه کدام گروه های سنی مجاز به دریافت دز یادآور واکسن کرونا هستند؟، تصریح کرد: در گروه سنی ۵ تا ۱۸ سال تاکید داریم دو نوبت واکسن تزریق شود. گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سالی که مبتلا به بیماری تضعیف کننده سیستم ایمنی هستند هم می توانند یک نوبت دز یادآور واکسن (دز سوم) تزریق کنند. پیش از این وزارت بهداشت توصیه کرده بود تا افراد بالای ۷۰ سال، کسانی که بیماری زمینه ای دارند و کارکنان مراکز بهداشتی درمانی پس از گذشت ۶ ماه از تزریق دز آخر واکسن برای تزریق دز یادآور مراجعه کنند. طی روزهای اخیر نیز به تمام افراد گروه سنی بالای ۱۸ سال که شش ماه از تزریق واکسن قبلی شان گذشته باشد، اعلام کرده ایم که برای تزریق دز یادآور مراجعه کنند. کسانی که پیش از این دز سوم را تزریق نکرده بودند دز یادآورشان همان دز سوم و کسانی که قبلاً دز سوم را تزریق کرده بودند نیز دز یادآور فعلی شان، دز چهارم است.

در دسترس ترین واکسن

وی با تاکید بر اینکه همچنان بهترین واکسن، در دسترس ترین واکسن است، درباره نوع واکسنی که برای دز یادآور تزریق می شود، اظهار کرد: مهم ترین نکته انجام واکسیناسیون است. در حال حاضر عموم واکسن های در دسترس برای واکسیناسیون یادآور، واکسن های داخلی مانند برکت، اسپایکوزن، نورا، پاستو کووک و کوو پارس و... است که بسیار خوب هستند و در دانشگاه های علوم پزشکی به تعداد مناسب توزیع شده است. اینکه پلنفرم یا نوع واکسن تزریقی در دز یادآور چه چیزی باشد نباید سبب تاخیر یا تعلل در انجام واکسیناسیون دز یادآور شود. او ادامه داد: واکسن سینوفارم هم هنوز در مراکز واکسیناسیون است که در رصد آمار روزانه نشان می دهد آمار قابل توجهی از آمار تزریق روزانه را به خود اختصاص می دهد. واکسن آسترانکا نیز مدتی است که محدود تزریق می شود و بیشتر افرادی که قرار است سفر خارجی داشته باشند این واکسن را تزریق کرده اند. واکسن آسترانکا عملاً در حال جمع شدن از مراکز است، به زودی تاریخ انقضای آخرین محموله هم می رسد و عملاتنها واکسن خارجی که از یک هفته آینده در کشور خواهیم داشت، واکسن سینوفارم است.

نیازی به واردات نداریم

رئیس اداره بیماری های قابل پیشگیری با واکسن وزارت بهداشت درباره میزان ذخیره واکسن های کرونا در کشور، توضیح داد: عملاً با تولید کنندگان خوبی که در کشور برای ساخت و تولید واکسن کووید ۱۹ داشتیم دیگر بحث واردات مطرح نخواهد شد و آن شاء... نیاز کشور به واکسن تا آخر سال توسط تولید کننده داخلی تامین می شود. در حال حاضر نزدیک ۷ ماه است که هیچ واکسنی هم وارد نشده است و فکر نمی کنم در آینده هم نیازی به واردات به وجود داشته باشد. از جهت ذخیره واکسن در سطح دانشگاه های علوم پزشکی و کشور وضعیت خوبی داریم. رصد و پایش میزان نیاز در حال انجام است تا بر حسب نیاز مان تولید کنندگان واکسن این نیاز را تامین کنند.

توسعه پایگاه ها

زهرایی درباره برنامه وزارت بهداشت برای افزایش تعداد مراکز واکسیناسیون کرونا، خاطر نشان کرد: دانشگاه های علوم پزشکی بر حسب نیاز و تعداد مراجعه کنندگان، پایگاه های واکسیناسیون را توسعه خواهند داد. دانشگاه های علوم پزشکی در سایت های خود مشخصات و آدرس مراکز و پایگاه های تحت پوشش خود را درج کردند تا اطلاع رسانی عمومی تقویت شود. وی در خصوص درصد تفکیکی میزان تزریق واکسن در کشور، تصریح کرد: با کاهش استقبال واکسیناسیون تغییرات درصد واکسیناسیون هم اندک شده است. درصد تزریق نوبت اول برای گروه سنی بالای ۱۲ سال حدود ۹۱ درصد و برای نوبت دوم ۸۳.۶ درصد است. در گروه سنی ۵ تا ۱۲ سال کمترین میزان پوشش واکسن را با ۲۵.۲ درصد در نوبت اول و ۱۳.۳ درصد در نوبت دوم داریم. اگر بخواهیم آمار واکسیناسیون را به نسبت جمعیت کل کشور (حتی کودکان زیر ۵ سال که در آمار نیستند) اعلام کنیم باید گفت تزریق نوبت اول واکسن ۷۷ درصد و نوبت دوم ۶۹.۱ درصد در کل جمعیت است.

هنگام «سرگیجه» این مواد غذایی را مصرف نکنید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

یک رژیم غذایی با سدیم بالا، با به هم زدن تعادل مایعات بدن، خطر ابتلا به سرگیجه را افزایش می دهد. توصیه ها بر این است که در هنگام سرگیجه از مصرف برخی غذاها اجتناب کنید:



گوشت های فرآوری



اگر شما مستعد ابتلا به سرگیجه و میگرن هستید، از غذاهایی مانند: کالباس، سوسیس، جگر پخته، پنیر کهنه و... پرهیز کنید. این محصولات حاوی اسید آمینه تیرامین هستند که خود یک ماشه برای بروز علائم میگرن و سرگیجه است. می توانید از جایگزین هایی مانند ماهی و گوشت تازه و... استفاده کنید.

غذاهای شور



یک رژیم غذایی با سدیم بالا، با به هم زدن تعادل مایعات بدن، می تواند افزایش خطر ابتلا به سرگیجه را شعله ور کند. نمک بیش از حد، غذاهای شور، سبزیجات کنسرو شده و منجمد و غذاهای پردازش شده، پیپسی و... را از رژیم غذایی خود حذف کنید. در عوض سبزیجات تازه، سوپ خانگی، چاشنی ها، گیاهان و... را جایگزینش کنید.

آجیل ودانه ها



انواع مغز آجیل و دانه ها از جمله بادام زمینی، کره بادام زمینی، گردو، دانه کدو تنبل، دانه کنجد و... حاوی تیرامین هستند. شما می توانید برای حفظ سلامت قلب، از روغن زیتون، ماهی قزل آلا، آووکادو، استفاده کنید. اگر مستعد ابتلا به میگرن هستید، فراموش نکنید که باید آجیل شور، دانه ها و.. را برای بهبود تعادل مایعات در بدن، از رژیم غذایی خود حذف کنید.

خوراکی های شیرین



خوراکی های شیرین مانند میوه های تازه یا منجمد، غلات سبوس دار، عامل ایجاد سرگیجه هستند. جای گیاهی شیرین نشده را جایگزین شربت ذرت با فرو کتوز بالا، آب نبات، مربا و... کنید تا تجربه سرگیجه در شما کاهش یابد.

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- از آثار تاریخی زاهدان - یکی از آثار تاریخی تهران ۲- جنگ وجدال - ترسانیدن - پارچه براق اصفهان ۳- پوشاننده - بوی خوش - پایتخت کشور ساموآ در اقیانوس آرام ۴- نوعی شلوار - از زبان های برنامه نویسی - از کلمات پرسشسی - غذای شب ۴- واحد دارو - پایتخت انگلیس - پیام آور شرق - زندگی کن! ۵- از کشورهای کوچک اروپایی - قانون مغولی ۶- جوهر قهوه چای - پوستین - کشوری در اروپا ۷- مساوی - منقار کوتاه - نیم تنه نظامی - مورد نظر الهی ۸- شانه جولای - از فرشتگان مقرب الهی - خاک سرخ ۹- مقوای نازک - حلال رنگ - چهره - موضوع ۱۰- حق الشرب - روز قبل - تجربه و امتحان ۱۱- علم نجوم - امور نهی شده ۱۲- فلز صنعتی - فریاد بلند - از غلات - شش ماون ۱۳- مسیر و جاده - خسیس - رودفرانسه - هراتومبیلی دارد ۱۴- گامزداب - نوبت به نوبت - خدایی ۱۵- به رنگ های گوناگون - گیاهی دارویی

حل جدول ۱۳۲۰

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

شماره ۱۳۲۱

عمودی

۱- از آثار تاریخی زاهدان - یکی از آثار تاریخی تهران ۲- جنگ وجدال - ترسانیدن - پارچه براق ۳- نیروی حیات - کلام تنفر - چاق - گرد قله ۴- مروارید - بنیانگذار جماهیر شوروی - آماده - بوی طوبوت ۵- اتحادیه صنفی - پیامبر صبور ۶- پادشاهی در شاهنامه - واحد بازی تنیس - حمله بردن ۷- حرف گزینش - مقابل ماده - یگانه و گوهر یکتا - میدان بوکس ۸- عدد تنها - فلز نیر و گاه اتمی - میان و وسط ۹- گوژپشت - از جاز - سقف دهان - سمت و جهت ۱۰- اصطلاحی در موسیقی قدیم - اصفهان قدیم - مغناطیس ۱۱- بر گردن قهرمان است - تکان خوردن ۱۲- پسوند شهابت - حیوان بارکش - شهری در استان گیلان - حرف ندا ۱۳- تبیدن - هاورد زلزله - اسب ترکی - آفت و گزند ۱۴- غلام سلطان محمود - هلاک و نابودی - توهین آمیز ۱۵- کشوری آفریقایی - از آثار تاریخی کرمان

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