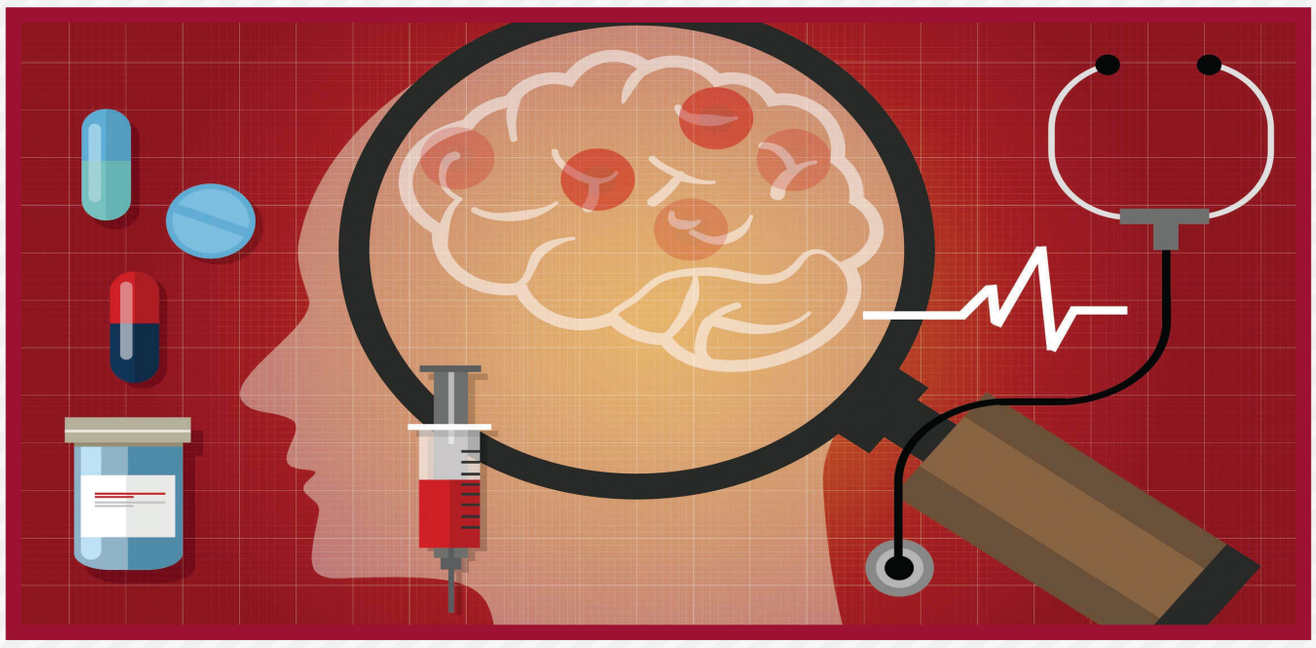
توصیه‌هایی برای کنترل علائم M.S

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

مولتیپل اسکلروزیس (M.S) یا «ام.اس» بیماری عصبی مزمن مغزی و نخاعی، شایع ترین بیماری عصبی است که جوانان را درگیر می کند. متخصصان پی برده‌اند که عاملی، سیستم ایمنی را تحریک می کند که به مغز و نخاع حمله کند. سیستم ایمنی به غلاف میلین اطراف اعصاب آسیب می‌رساند که سیگنال‌های ورودی و خروجی مغز را مختل می کند. علائم بیماری M.S ممکن است شامل موارد زیر باشد: مشکلات حرکتی مانند احساس خستگی یا ضعف هنگام راه‌رفتن، صحبت کردن، گزگز اندام‌ها، اختلال عملکرد مثانه و روده، اختلال شناختی، تغییرات خلقی یا افسردگی و... به بیماران توصیه می‌شود تغییراتی در سبک زندگی خود داشته باشند.



خنک نگه‌داشتن بدن

اگر دمای بدن بالا رود، علائم M.S می تواند تشدید شود. اجتناب از قرارگرفتن در معرض گرما می تواند، مفید باشد.

ورزش

اگر توانایی بدنی دارید، ورزش منظم می تواند به افزایش قدرت، تون عضلانی، تعادل و هماهنگی اندام‌ها کمک کند. شنا گزینه بسیار خوبی است.

استراحت کافی

افراد مبتلا به M.S بیشتر از دیگران دچار اختلالات خواب می‌شوند. برای بهبود کیفیت خواب، سعی کنید قبل از خواب ذهن خود را پاک کرده، تکنیک‌های آرامش‌بخش را تمرین کنید، وسایل الکترونیکی را از اتاق خواب خارج و برنامه خواب خود را تنظیم کنید.

رژیم غذایی متعادل

ممکن است رعایت رژیم غذایی مناسب برای سلامت قلب توصیه شود. همچنین مقدار زیادی فیبر و آب برای کمک به مشکلات روده ناشی از بیماری M.S دریافت کنید.

کاهش استرس

هنگام استرس ممکن است علائم بیماری تشدید شود. یوگا، تنفس عمیق یا مدیتیشن همگی ممکن است به کاهش استرس کمک کنند.

دانستنی‌ها

راهکارهایی برای تشخیص موادغذایی تقلبی

راه‌هایی برای تشخیص موادغذایی تقلبی وجود دارند که در ادامه برخی موادغذایی بررسی می‌شوند.

تخم‌مرغ

برای تشخیص تخم‌مرغ تازه از تخم‌مرغ مانده آن را در ظرف آب بیندازید. تخم‌مرغی که ته‌نشین شود، تازه است.

عسل

برای تشخیص عسل واقعی، آن را با یک قطره سرکه و کمی آب مخلوط کنید. اگر کف کند، عسل تقلبی است.

چای

چای تقلبی حتی در آبسرد هم رنگ می‌دهد که این به‌خاطر رنگ مصنوعی آن است.

ماهی

آبشش ماهی تازه صورتی‌رنگ است و چشم ماهی تازه برق می‌زند.

برنج

برنج تقلبی حاوی پلاستیک است و سوزاندن مقداری از آن آتش می‌گیرد و دود سیاه می‌دهد.

زعفران

زعفران اصل براق نیست و اگر بین انگشتان دست له کنید، انگشت‌تان چرب نمی‌شود و عطر و بو دارد.

میوه‌های خشک

میوه‌های خشکی که رنگ‌های فریب‌دهنده دارند با اکسید سولفور خشک شده است و آلرژی‌زا هستند.

کره

کره را در آبجوش بیندازید. کره حاوی پالم در آبجوش حل نمی‌شود و حالت بریده‌بریده پیدا می‌کند.

نکته

بیماری‌های چشم، علل و درمان

هنگامی که صبح از خواب بیدار می‌شوید، ممکن است با مقداری قرمزی چشم مواجه شوید. تجربه قرمزی، خارش و سوزش چشم‌ها در طول زندگی شرایطی عادی است. در هوای سرد ممکن است با آبریزش چشم‌ها مواجه شوید یا پس از گریه چشم‌ها پف کنند. اما گاهی اوقات نیز تغییر رنگ، تورم یا دیگر مسائلی که برای چشم‌ها رخ می‌دهند، می‌توانند از بروز مشکلی جدی‌تر حکایت داشته باشند که به توجه و رسیدگی فوری نیاز دارد. در ادامه با برخی مسائل شایع مرتبط با چشم‌ها بیشتر آشنا می‌شوید.

سوزش و درد

احساس سوزش و درد در چشم‌ها می‌تواند به‌واسطه دلایلی ساده مانند خستگی، تحریک‌شدن، تب یونجه، آلرژی به گرد و غبار یا قرارگرفتن در معرض دود شکل بگیرد. از سوی دیگر، عوامل دیگری نیز می‌توانند به این شرایط منجر شوند که جدی‌تر و نگران کننده‌تر هستند. سوزش چشم‌ها می‌تواند نشانه‌ای از «بلفاریت» باشد که به‌واسطه تجمع باکتری‌ها و بروز پوسته‌های شوره مانند روی پلک‌ها شکل می‌گیرد. این شرایط چشم‌ها را تحریک کرده و موجب احساس سوزش و درد می‌شود. همچنین، سوزش و درد چشم‌ها می‌تواند نشانه‌ای از تولید ناکافی اشک باشد که این شرایط به‌نام خشکی چشم شناخته می‌شود و یا شرایطی جدی‌تر به‌نام کراتیت، التهاب قرنیه، زمینه‌ساز آن شده باشد.

چشم‌های پوسته‌دار

زمانی که چربی‌ها و اشک ترکیب شده و خشک می‌شود، پوسته‌هایی چسبنده روی پلک یا مژه‌ها شکل می‌گیرد. مقدار اندک از این پوسته‌ها عادی محسوب می‌شود، اما پوسته‌های زرد یا سبزرنگ می‌تواند نشانه‌ای از بروز یک عفونت باشد. چشم صورتی یا التهاب ملتحمه عفونتی است که موجب پوسته‌پوسته شدن و چسبندگی چشم‌ها می‌شود. این شرایط واگیردار است و شست‌وشوی چشم‌ها با آب، کمکی به بهبود آن نکرده و باید به پزشک مراجعه کنید.

چشم‌های خشک

چشم خشک، می‌تواند به‌سادگی و در نتیجه استفاده طولانی‌مدت از نمایشگرها یا یک آلرژی شکل گرفته و یا نشانه‌ای از افزایش سن باشد. اما خشکی و خارش چشم‌ها ممکن است به مساله‌ای جدی‌تر اشاره داشته باشد. این شرایط ممکن است با کمبود تستوسترون در غدد چربی چشم‌ها مرتبط باشد. استفاده از قطره‌های مرطوب‌کننده و کمپرس سرد می‌تواند به بهبود شرایط کمک کند. اگر مشکل همچنان ادامه دارد، پزشک می‌تواند به یافتن دلیل و ارائه روش درمان کمک کند. به‌عنوان مثال، اگر مشکل با هورمون تستوسترون مرتبط است، شما می‌توانید از کرم تستوسترون تجویز شده توسط پزشک روی پلک خود استفاده کنید.

یک توده

گل‌مژه، توده‌ای قرمز و دردناک است که روی مژه یا زیر پلک شکل می‌گیرد. خود فرد نباید به تخلیه گل‌مژه اقدام کند، زیرا می‌تواند تنها موجب سرایت باکتری‌ها به بخش‌های دیگر شود. شالازیون نیز توده‌ای بدون درد و متورم روی پلک چشم است که در مکان یک غده چربی مسدود شکل می‌گیرد. در هر مورد، خیس کردن یک پارچه یا حوله تمیز در آبگرم و قراردادن آن روی چشم برای حدود ۱۰ دقیقه و تکرار این کار چند بار در روز می‌تواند به بهبود شرایط کمک کند. اگر پس از چند روز مشکل همچنان پابرجا بود، باید به پزشک مراجعه کنید.

چشم‌های زرد رنگ

اگر بخش سفید چشم‌ها به‌طور کامل زرد شده است، باید در کوتاه‌ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنید. به احتمال بسیار زیاد بیماری زردی یا یرقآنکه یک بیماری کبدی ناشی از هپاتیت، سنگ‌های صفراوی و گاهی اوقات سرطان است، در پس این شرایط قرار دارد. لکه‌های زرد رنگ در سفیدی چشم بیشتر احتمال دارد که به توده‌های پروتئینی، چربی یا کلسیمی (Pinguecula) یا بافت گوشتی (Pterygium) اشاره دارد. آنها موارد نگران کننده‌ای نیستند، مگر اینکه در بینایی فرد اختلال ایجاد کنند.

مردمک‌های متفاوت

در حالت عادی، مردمک (بخش تیره در مرکز چشم) شما در واکنش به نور باز و جمع می‌شود. اما گاهی اوقات یک مردمک چشم می‌تواند بازتر یا جمع‌تر از دیگری به‌نظر برسد. آسیب عصبی، میگرن، برخی داروها، و عمل جراحی چشم از جمله دلایلی هستند که می‌توانند به بروز این شرایط منجر شوند. همچنین، اگر به‌تازگی یک آسیب‌دیدگی در ناحیه سر را تجربه کرده‌اید، حتی موارد خفیف، می‌تواند دلیل اندازه متفاوت مردمک‌ها باشد.

یادداشت

اقدامات مهم برای فشارخون بالا

امیرحسین میلادی‌پور
فوق‌تخصص کلیه

فشارخون در صورتی که کنترل نشود، باعث آسیب به بخش‌های مختلف بدن می‌شود. فشارخون بالا می‌تواند به‌تدریج باعث ایجاد اختلال در عملکرد قلب، رگ‌های خونی، کلیه و سایر اندام‌های بدن شود، در مواردی فشارخون به قدری افزایش پیدا می‌کند که می‌تواند زندگی فرد را تهدید و عارضه‌های بالقوه و جدی به‌همراه داشته باشد. فشارخون ۱۸ یا بالاتر از آن بسیار خطرناک است. فشارخون چنانچه از عدد ۱۸ بالاتر برود، اقدامات باید اورژانسی انجام شود، در این شرایط ممکن است بیمار از سردرد و درد قفسه‌سینه شکایت کند. سردرد شدید همراه با گیجی و تاری‌دید، حالت تهوع و استفراغ، تشویش و نگرانی شدید، نفس‌تنگی، صرع و تشنج از نشانه‌های افزایش بیش از حد فشارخون است، این علامت‌ها می‌تواند زندگی فرد را به شدت تهدید کند. در شرایطی که مطمئن شدید فشارخون فرد بالاست ابتدا بیمار را به حالت نشسته یا نیمه نشسته قرار دهید، فعالیت‌های او را به‌طور کامل متوقف کرده و برای چند دقیقه یا تا زمان از بین رفتن احساس گیجی یا سردرد از او بخواهید نفس عمیق بکشد. افزایش ناگهانی فشارخون می‌تواند در نتیجه انجام فعالیت‌ها یا حرکت‌های شدید یا بیش از حد نیز ایجاد شود، در این شرایط لازم است فعالیت متوقف شده و به بدن استراحت داده شود. فشارخون می‌تواند در نتیجه استرس یا تشویش نیز افزایش پیدا کند، در صورتی که این شرایط علت افزایش فشارخون باشد، بهتر است درازکشیده یا نشسته و از نفس‌کشیدن آرام، عمیق و همراه با آرامش برای بهبود وضعیت خود استفاده کنید و انجام این کار را تا زمانی ادامه دهید که با بهبود علامت‌های بیماری مواجه شوید. همزمان با رعایت توصیه‌ها برای کنترل و یا افزایش ناگهانی فشارخون در خانه، می‌توان از داروهای کنترل فشار خون نیز استفاده کرد، فشارخون را نباید به یکباره با قرص و دارو پایین آورد، توصیه می‌شود در این حالت ضمن تماس با اورژانس اگر بیمار سابقه فشارخون دارد به او داروهای کاهش فشارخون داده شود. اگر فشارخون فرد در پی استرس ۱۴ تا ۱۵ باشد نیازی به اقدامات اورژانسی نیست ولی اگر فشارخون ۱۸ تا ۲۰ باشد بسیار خطرناک و باید اقدامات اورژانسی انجام شود.

کشف نشانه جدید برای آلزایمر

آلزایمر یکی از بیماری‌های نگران کننده است. محققان به‌تازگی نشانه‌ای جدید برای این بیماری کشف کردند. دانشمندان ۶۷ شهروند مسن بدون زوال‌عقل را مورد مطالعه قرار دادند. در ابتدا، پولی در اختیار افراد قرار داده شد. سپس محققان آنها را در موقعیتی قرار می‌دادند که با فردی ناشناس که نیازمند پول بود، روبه‌رو می‌شدند. در این هنگام، میزان بخشش افراد سنجیده و در نهایت میزان ریسک ابتلای تمام این افراد به آلزایمر بررسی شد. نتیجه این سنجش بسیار شگفت‌انگیز بود، زیرا افرادی که بیشترین سخاوتمندی و بخشش را از خود نشان داده بودند، دارای بیشترین ریسک ابتلا به آلزایمر بودند.

این خوراکی‌ها افسردگی می‌آورند

یک بررسی نشان داد: کافئین می‌تواند باعث بروز انواع بیماری‌های عصبی ازجمله: سردرد، بی‌خوابی و افسردگی شود. هم‌چنین کنسرو می‌تواند خلق‌وخو را تغییر تغییر دهد. آب‌سیب فاقد فیبر دیرهضم و سرشار از فروکتوز تصفیه شده است. درواقع، یک مطالعه اخیر نشان داد که فروکتوز می‌تواند نحوه واکنش مغز به استرس را در سطح ژنتیکی تغییر دهد. مصرف بیشتر ترشیجات مضر است، ممکن است بخواهید خود را با این مواد غذایی سرگرم نگه دارید، آنها پر از هیستامین که انتقال دهنده‌های عصبی هستند و مصرف آنها می‌تواند سیستم عصبی شما را تشدید کنند که خود عامل افسردگی و کج‌خلقی هستند.

آیا تخم‌مرغ، صبحانه مناسبی است؟

متخصصان توصیه کردند که ماهی آزاد خام یا آووکادو به‌عنوان صبحانه سالم، گزینه‌های بهتری هستند و تاکید دارند که در صورت امکان از خوردن تخم‌مرغ در صبحانه پرهیز کنید. متخصصان یک نمودار غذایی ایجاد کردند که امتیاز ۱۰۰، نشانه سالم‌ترین گزینه است. متخصصان متوجه شدند هر غذایی که امتیاز بیش از ۷۰ داشته باشد، برای خوردن «خوب» است. در مورد صبحانه، غلات صبحانه در این مقیاس امتیاز ۹۵ را به‌دست آورد. تخم‌مرغ آب‌پز فقط ۵۱ امتیاز در این فهرست به‌دست آورد و غذاهایی مانند نوشابه‌های گازدار، نان سوخاری سفید و مربا و سوسیس فقط یک امتیاز از ۱۰۰ کسب کردند.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

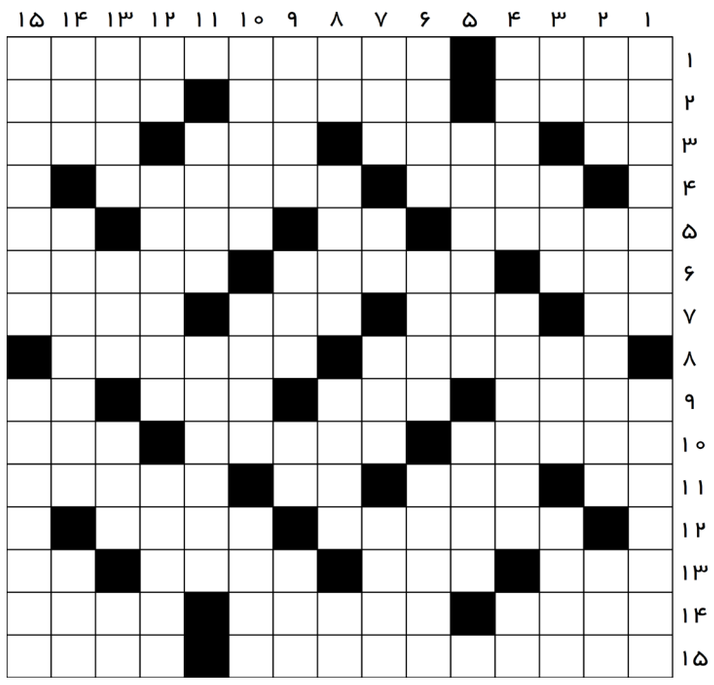
شماره ۱۳۵۰

افقی

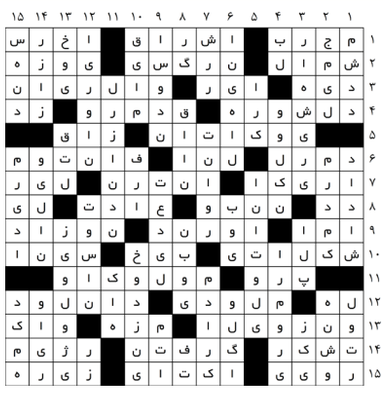
۱- حنا- تیزابی که در باروت‌سازی اهمیت بسیار دارد ۲- مسابقه اسب‌دوانی- جمع جریمه- نادان ۳- شماومن- کدرومات- تله- ازوسایل اعدام ۴- بیماری ویروسی- غیرایرانی ۵- آشغال- گذشتن بر چیزی- قدرومرتبه- رمق آخر ۶- عددمجهول- توموری که درمان آن سخت باشد- درک کردن ۷- چوب خوشبو- سوگ‌وماتم- از وسایل حمام- ظرفیت‌وتوان ۸- ناظر- بندری در دانمارک ۹- جذب‌کننده آب- پایه‌واعتبار- زادگاه ابراهیم(ع)- بله‌روسی ۱۰- آزمایش- خاندان حضرت رسول(ص)- نگهبانی ۱۱- مشک آب- علامت کارخانه- دنبالش نگردید!- معادل فارسی ماکت ۱۲- طرح اولیه- اذیت ۱۳- در اسفناج فراوان است- غذای تزریقی- واسطه خریداروفروشنده- فتنه ۱۴- از شهرهای آلمان- مجسمه- درختی با چوب‌سخت ۱۵- اجاره‌بهایی که در اجاره‌نامه ذکرشود- شخصیت سری فیلم اولین خون

عمودی

۱- یک نواخت- نوعی دست‌خط ۲- شایسته- آکروباسی- متحیر ۳- جنس به ظاهر قوی! - توشه سفر- سنگ‌سبزقیمتی- روشن‌تر ۴- سبک‌واسلوب- اول جوانی- الفبای موسیقی ۵- کسی که در دعوا نظیر ندارد- ازگل‌های زیبا ۶- به جریان‌انداختن- خدمتکار پیر- خانم کارآگاه ۷- خالص- مغز- بانگ جانوردرنده- پوسیده ۸- حرف انتخاب- ازاقمار اورانوس- زمین هموار- شخص‌ونفر ۹- نگاه‌کردن- یک‌میلیون برابر متریک- شامل‌شدن- پول قدیمی ۱۰- تئاتر- نژادشناس- خدایی ۱۱- آیینه- واحدپول آنگولا ۱۲- تنها- ترکیدن بمب- خریدار اموال مسروقه ۱۳- زعفران- علامت تجاری- پسر- حیوانات دارند ۱۴- شهری درآلمان- شهری در خراسان‌جنوبی- گنبدوقبه ۱۵- برگه نمرات دانش‌آموز- ازغذاهای فرانسوی



حل جدول ۱۳۴۹



جدول سودوکو

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

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