

یادداشت

نشانه مهم بیماری قلبی



متخصص قلب و عروق

اگر کسی دچار تنگی نفس و سرفه‌های
شبهانه است و با خوابیدن این سرفه‌ها بیشتر
می‌شود و با ایستادن این سرفه‌ها
بهرتر می‌شود، حتما باید به لحاظ قلبی مورد
معاینه قرار بگیرد. هیچ مجنون و پزوه‌ای وجود
ندارد که بتواند عمر افراد را بی‌انتها و طولانی
کند، اما برخی از کارها می‌تواند از گرفتگی
رگ‌ها جلوگیری کرده و کیفیت زندگی
انسان‌ها را بالا ببرد، در تکلیبات پرکار، ی
فست‌فودها، نمک و گوشت‌قرمز می‌توانند
عمر افراد را کوتاه کنند و باعث گرفتگی
عروق برخی از مغز و قلب تا اندام می‌شوند.
عمر از طولانی‌کند که یکی از آنها استفاده
از سبزیجات و با رژیم مدیترانه‌ای و ماهی
است که برخی از علت‌هایی که ژاپنی‌ها عمر
طولانی‌تری دارند مدین است. ورزش منظم
روانه‌ها حتی در افرادی که نارسانه قلبی
دارند و با قلب‌شان را عمل کرده می‌توانند
باعث طولانی‌تر شدن عمر شود، اما منظور
ورزش‌های سبک و هوآزی است، اساسا هر
فردی که تا قبل از این ۳۵ ساله، فعالیت
نداشته باشد حتی انجام ورزش باید حتما از نظری
قلبی مورد معاینه قرار بگیرد و تست ورزش
انجام دهد. حداقل ۴۵ دقیقه ورزش متعادل و
هوآزی مثل پیاده‌روی، شنا و دوچرخه‌سواری
در روز می‌تواند باعث شود تا در دچار
گرفتگی عروق و تصلب شرائین نشود، اما
ورزش سنگین حتی در حد کوهنوردی هم
برای همه مناسب نیست و اتفاقا گرفتگی
عروق قلبی در میان کوهنوردان حرفه‌ای
بیشتر است و حتی توصیه می‌کنیم که
کوهنوردان حتما معاینات قلبی را سالانه
انجام دهند، من بیمار داشتم که بر اثر افراط
در استفاده از نغاح و یا پونه خشک کوهی
دچار نارسانه قلبی شده‌است، درواقع برخی
از همین مواد که به‌نظر ساده و بدون ضرر
به‌نظر می‌رسد هم می‌توانند در اثر افراط
در مصرف مشکل ساز شوند. تنگی نفس و
سرفه‌های شبهانه‌ای که با خوابیدن بیشتر
و یا نشستن و یا ایستادن بهتر می‌شود و
همچنین مشاهده ورم در پا یا صورت
نشانه‌های نارسانه قلبی هستند.



درمان سرفه و آکنه با «آویشن»

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

عصاره گیاه آویشن که بین عموم بسیار محبوب است؛ فواید بسیار زیادی برای بدن دارد. از جمله این فواید می توان به درمان اسهال و دل پیچه اشاره کرد. آویشن حاوی ترکیباتی مانند تیمول (فنل گیاهی مخصوص آویشن) است که به کنترل یا خنثی کردن برخی از عفونت های باکتریایی، و بروسی، فارچی و انگلی معروف است.



درمان سرفه

آویشن از دیرباز به عنوان یک درمان خانگی برای سرفه، برونشیت و سایر بیماری های تنفسی استفاده می شده است. گاهی اوقات برای درمان عفونت قفسه سینه به صورت خوراکی مصرف می شود یا برای باز کردن مجاری تنفسی استنشاق می شود. تیمول موجود در آویشن سرفه را سرکوب می کند.

کاهش فشارخون بالا

عصاره آویشن باعث کاهش فشار خون می‌شود. یک مطالعه نشان داد موش‌ها به فشار خون بالا به روشی مشابه افراد پاسخ می‌دهند، بنابراین یافته‌ها ممکن است پیامدهایی برای انسان‌ها داشته باشد. با این حال، برای اثبات مهم بودن داده‌ها، آزمایشات بیشتری مورد نیاز است.

درمان آکنه

دانشمندان دریافتند که آویشن ممکن است در درمان آکنه موثر باشد. اثر ضدباکتریایی آن قوی تر از غلظت‌های استاندارد بنزوئیل پراکسید، ماده فعال در اکثر کرم‌ها است.

درمان کم‌خونی

گیاه آویشن یکی از بهترین گیاهان برای افراد مبتلا به کم خونی است. این گیاه از سوی متخصصان برای درمان کم خونی و کاهش قندخون شناخته شده است.

کنترل «فشار خون» ریسک زوال عقل را کاهش می دهد

محققان در یک تحقیق جدید دریافته‌اند که کنترل فشارخون بالا در افراد مسن ممکن است یکی از بهترین کارهایها برای کاهش زوال عقل باشد. «روث پیتز»، محقق ارشد این مطالعه گفت: «با توجه به افزایش سن جمعیت و هزینه‌های قابل توجه مراقبت از افراد مبتلا به زوال عقل، حتی یک کاهش کوچک می‌تواند تاثیر جهانی قابل توجهی داشته باشد». در مطالعه‌ای که روی بیش از ۲۸۰۰ نفر انجام شد، محققان شواهد قوی برای

بیماری‌های شایع فصل یابیز

یک متخصص طب سنتی بیماری‌های شایع پاییز را تشریح کرد و گفت: پاییز افراد با گرم و تر مناسب‌تر است. اما اختلالی از فردی با طبعی سرد و خشک مناسب نیست و می‌تواند موجب تشدید علائم و بروز برخی بیماری‌ها شود. اختلالی واجب داشت: افراد آسیب‌پذیر نباید در معرض باد پاییز قرار گیرند و در صورت بودن در مکان‌های سر باز یک ژاکت یا لباس مناسب برای ابتدای صبح و آخر شب همراه داشته باشند.

جدول سود و کو

		၄		၂		၇	
		၈	၇			၆	၉
			၈	၆			၃
၄		၇			၃	၆	
		၃	၄	၃	၈	၇	
		၃	၆			၃	၈
၈				၃	၇		
၃	၄				၆	၂	
	၇		၃	၄		၆	

ن از آلزایمر جلوگیری می کند

محققان دریافتند: یک مشتق اکسی توسین داخل بینی به بهبود عملکرد شناختی و کاهش اختلالات شناختی در مدل‌های موش مبتلا به بیماری آلزایمر کمک کرده است. طبق یافته‌های پژوهش شناختی و از دست‌دادن حافظه طولانی‌مدت شده در بیماری آلزایمر (AD) به تجمع پروتئین β -آمیلوئید ($A\beta$) نسبت داده می‌شود که عملکرد عصبی در مغز را مختل می‌کند. آزمایشات نشان داده‌اند که اکسی توسین، یک هورمون پتیدی که مسئول اصلی زایمان و شیردهی است و همچنین رفتار شناختی را در سیستم عصبی مرکزی تنظیم می‌کند (CNS)، تنظیم می‌کند. این داده‌ها، همراه با شناسایی گیرنده‌های اکسی توسین در نورون‌های CNS، علاقه به نقش بالقوه اکسی توسین در معکوس کردن از دست‌دادن حافظه به ترتیب با اختلالات شناختی مانند AD را افزایش داده است. با این حال، پتیدی‌های مانند اکسی توسین با نفوذپذیری ضعیف سد خونی مغزی مشخص می‌شوند و بنابراین فقط می‌توانند به‌طور موثر از طریق تزریق داخل بطن مغزی (ICV) به مغز منتقل شوند. روش ICV یک تکنیک تهاجمی است که اجرای آن از نظر بالینی غیرعملی است. انتقال پتیدی‌ها به CNS از طریق تزریق داخل بینی (IN) یک گزینه بالینی قابل دوام است. ترشح اکسی توسین در فرآیند زایمان می‌تواند باعث جلوگیری از پتال به آلزایمر شود.

« افقی

- ۱- یک غذای مشهور دریایی ژاپنی - از قله های
- ۲- قله هیمالیای - علامت مغفولی - مکانی باستانی
- ۳- ریوتان - میدان کندی - افسانه - زرد ک
- ۴- بر سر گزاری رسمی ایران - قیابله مشطرجن - درنگ کرد
- ۵- کنوازی در موسیقی - پاپیون - طرح ۶- سازمان
- ۷- نمای آمریکا - بیماری کم خونی - خوب ۸- صنعت
- ۹- مانجی - کشوری در آمریکا - مری - جمع ویت
- ۱۰- از بیماری های دهان - از پیامبران - زوایا - آماشگاه
- ۱۱- کنگ - از شهرهای خراسان - نفس بلند
- ۱۲- شفت - چاپلوس و متعلق - سوره ۱۳- قرآن کریم
- ۱۴- نون مغولی - در همدست - قرص و زرشکی ۱۵- ۱۶
- ۱۷- فرانسه - ی کس - سبزی خورشت ۱۸- مرم کردن
- ۱۹- واحد پول کره جنوبی - لقب حضرت علی (ع)
- ۲۰- البردیه - از افعال ماضی - ضمیر سوم شخص مردان
- ۲۱- سلسله ای در ایران - فر اوانی

حل جدول ۱۴۰۵

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
ا	م	ا	س	و	خ	ت	س	و	م	ا	پ	ی	ا	ک
ر	خ	ه	ا	م	س	ن	ی	م	س	م	ا	د	ی	ک
م	ن	ک	ن	ی	ک	م	ب	ی	ک	م	ا	ل	ی	۳
و	د	و	ج	ر	ج	ا	ج	ا	ج	ا	ی	ا	ی	۴
ت	ف	ا	ر	ف	ک	ا	و	ی	س	ا	ف	ا	ت	۵
خ	م	ف	ق	ا	ق	ا	ک	ا	ف	ر	ا	ی	۶	۶
م	ا	ت	م	د	ل	ر	و	ش	ن	د	ا	ت	۷	۷
ا	ر	ک	ش	ا	ی	ن	ا	ی	ل	ی	ل	ی	۸	۸
خ	م	و	م	ا	ل	و	ن	س	ا	ل	س	ا	۹	۹
ش	ا	ب	ا	ر	ا	ن	ا	ن	ا	ک	ا	ن	۱۰	۱۰
ا	ج	ا	ب	ا	ی	ج	ا	ی	ی	م	ن	ی	۱۱	۱۱
ا	ج	ا	ف	ا	ب	ی	ا	ب	ی	ا	ف	ت	۱۲	۱۲
ا	ز	ج	م	د	ب	م	ج	ا	ب	ر	ه	ل	۱۳	۱۳
ا	ن	س	ن	ق	ر	ق	ر	ا	ق	و	ت	۱۴	۱۴	۱۴
د	ا	و	ی	ا	و	ل	و	ل	و	ق	ن	۱۵	۱۵	۱۵

۱- وسیله‌ای بود در بقالی‌ها- بدرفتار- چاشنی سالاد ۲- معطر کننده بستی- زشت-
 بهه عقل و هنر ۳- مقابله بیرون- ظلم و جور- فراوانی نعمت و مال ۴- سمت راست- تبلیغ-
 خشک سبزی قیمتی ۵- خاقدیل شدن- تاج و دیویمه ۶- قسمت خارجی ساختمان- هذیان بیمار
 ۷- شبنم- مزاج- نادان ۸- قدرت دست یافتنی به چیزی ۹- از وسایل زور خانه- گرو گرفتن- خمیدگی
 ۱۰- اغذ ۱۱- کنایه از آدم اهل گردش- ادامه دادن به کاری ۱۲- خندان و قوم- صبر و آگاهی-
 بهی در استان کرمان ۱۳- گفتار نوشتاری- موجودی که در آب زندگی می کند- خالص ۱۴- جوش
 زیر پد- شخصیتی در شاهنامه- جرقه آتش- خاک سفاک‌گری ۱۵- جامه صاف کن- مقابل
 رد- از پیامبران ۱۶- نوعی نارنگی- محافظ کل- حکم مرجع تقلید ۱۷- ضرابخانه- خانه کنار
 رود- اجبار الزام ۱۸- خاروی دیوار- چوب شیرین- مقابل پیشروی

[illegible]