



سید جواد حسینی نژاد
متخصص مغز و اعصاب

حافظه ترکیب ۳ فعالیت در مغز است، مهمترین قسمت، ثبت و دریافت اطلاعات از محیط است که در لوب گیجگاهی ذخیره می شود تا فرد در زمان لازم بتواند آنها را باز یابی کند. مهمترین علامت بیماری آلزایمر، اختلال حافظه است. در بیماری آلزایمر، معمولا اطرافیان بیمار شکایت دارند و خود بیمار هیچگونه شکایتی ندارد. مهمترین قسمت از حافظه که در بیماران آلزایمری آسیب می بیند، حافظه اخیر است. این افراد، حوادث چند ساعت پیش را فراموش می کنند، اما حوادث سال های دور را به خاطر سپرده اند. در بیماری کم کاری تیروئید، کمبود ویتامین B۱۲، افسردگی و استرس های روحی و روانی، میزانی از احتلال حافظه وجود دارد که پس از درمان، قابل برگشت است و نباید با اختلال حافظه بیماری آلزایمر اشتباه شود. در بیماری آلزایمر، قسمت های مختلف از مغز توسط «انباشت پروتئینی» که در سلول های مغز صورت می گیرد، باعث تخریب سلول های مغز می شود. یکی از مشکلاتی که اطرافیان فرد آلزایمری را آزار می دهد توهم های ناشی از بدبینی است. بی قراری و خروج از منزل نیز از دیگر علائم بیماری آلزایمر است؛ به طوری که نگهداری از این افراد، به دلیل اختلال حافظه اخیر، پر خاشاکی، بی قراری، توهم هذیان و اختلال شخصیت، بسیار مشکل است. توهم و هذیان فرد مبتلا به آلزایمر، در اختیار خودش نیست، توصیه می شود در برخورد با این افراد، هیچگونه تایید و انکاری، انجام نگیرد. بهترین کار این است که سعی کنید موضوع را عوض کرده و با موضوع های خوشایند بیمار، با او صحبت کنید. علائم آلزایمر در تاریکی هوا شدیدتر می شود، به همین جهت برای جلوگیری از این مساله توصیه می شود نور داخل منزل را به نحو مناسبی تنظیم کنید. پدر و مادرها را از خانه های قدیمی شان خارج نکنید، زیرا این افراد با محیط آشنای قبلی، خاطره و انس دارند که در حفظ آرامش آنها، بسیار تأثیر گذار است. بیماری آلزایمر معمولا به یک زمینه مستعد ژنتیکی و همچنین عوامل محیطی، برای بروز خود نیازمند است. غذاهای چرب و پر پروتئین، غذاهای فراوری شده و صنعتی، فرد را مستعد ابتلا به این بیماری می کند و یا حتی ممکن است، ابتلا به این بیماری را سرعت بخشد. مصرف غذاهای حاوی فسفر، سلیوم و منیزیم، به بازسازی سلول های مغزی کمک می کنند به افرادی که گیاهخوار هستند، از نظر کمبود ویتامین B۱۲ که با اختلال حافظه همراه است، هشدار می دهم. درمان های دارویی تنها سیر پیشرفت آلزایمر را کند می کنند و بر درمان مؤثر نیستند.

کنترل فشارخون با این مواد غذایی

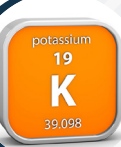
اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

ما باید یک رژیم غذایی متعادل را دنبال کنیم تا خطر ابتلا به فشارخون بالا کاهش یابد. سبزیجات و میوه های تازه را در رژیم غذایی خود جای دهید و مصرف چربی های اشباع شده و کلسترول را برای حفظ سلامت دستگاه قلبی و عروقی محدود کنید. تغییر در شیوه زندگی نقش مهمی در درمان و کنترل فشارخون بالا ایفا می کند. غذایی که می خورید تمام جنبه های سلامتی شما را تحت تأثیر قرار می دهد.



غذاهای سرشار از پتاسیم

پتاسیم به بدن شما کمک می کند تا سدیم اضافی را دفع کند، که می تواند به کاهش سطح فشارخون شما کمک کند.



آجیل ودانه ها



آجیل و دانه های بدون نمک منابع بسیار خوبی از ریز مغذی های ضروری مانند پتاسیم، منگنز، منیزیم و روی هستند که به کنترل فشارخون بالا کمک می کنند.

حبوبات، لوبیا و عدس



لوبیا، حبوبات و عدس سرشار از منیزیم، پتاسیم، پروتئین و فیبر هستند که همگی برای کاهش فشارخون و سطح کلسترول شما ضروری هستند.

ماهی و گوشت بدون چربی



ماهی ها سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند که می توانند به کاهش فشارخون و سطح کلسترول شما کمک کنند. گوشت های بدون چربی هم سرشار از پروتئین هستند که برای کاهش فشارخون مفیدند.

غلات کامل



غلات کامل مانند جو، برنج قهوه ای، ارزن، و... منابع عالی فیبر هستند که می توانند به شما در کنترل سطح کلسترول و بهبود سلامت قلب کمک کنند.

میوه ها و سبزیجات



گنجاندن حداقل ۵ تا ۶ وعده میوه و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه می تواند به کاهش فشارخون کمک کند. میوه ها و سبزیجات تازه منابع بسیار خوبی از ریز مغذی ها و درشت مغذی های ضروری هستند.

«سویا» و کاهش بیماری های قلبی

سویا یک ماده غذایی است که گفته می شود مصرف بالای آن می تواند افراد را کمتر در معرض خطر بیماری های قلبی و عروقی قرار دهد. برخی مطالعات سویا را به عنوان یک غذای سالم معرفی می کنند و ادعا می کنند که گر گرفتن را آرام می کند و از یوکی استخوان جلوگیری می کند. در عین حال غذاهای سویا سرشار از مواد مغذی از جمله ویتامین B، فیبر، پتاسیم، منیزیم و پروتئین بالا هستند.

برخی مطالعات کاهش ۲۰ درصدی کلسترول بد را در طولانی مدت مصرف سویا نشان داده و برخی دیگر کاهش سه درصدی LDL را نشان داده است. سویا از طرق دیگری نیز برای قلب مفید است؛ زیرا چربی اشباع نشده، فیبر، ویتامین ها و مواد معدنی را تأمین می کند. در یک مطالعه افرادی که بالاترین میزان مصرف سویا، مثلا چهار روز در هفته را داشتند کمتر در معرض خطر بیماری های قلبی و عروقی بودند.

علل افزایش سکتة قلبی در روزهای سرد

مطالعات نشان می دهد با سرد شدن هوا، بروز سکتة قلبی هم افزایش می یابد. پزشکان قلب و عروق، علت افزایش سکتة قلبی در روزهای سرد سال را ناشی از فعل و انفعالات بدنی بیماران قلبی می دانند. افزایش فشارخون و افزایش سطح فیبرینوژن خون که تشکیل لخته در عروق کرونر را تسهیل می کند به عنوان مکانیسم های دخیل در افزایش حملات قلبی در روزهای سرد سال، مطرح شده است. هوای سرد،

مطالعات نشان می دهد با سرد شدن هوا، بروز سکتة قلبی هم افزایش می یابد. پزشکان قلب و عروق، علت افزایش سکتة قلبی در روزهای سرد سال را ناشی از فعل و انفعالات بدنی بیماران قلبی می دانند. افزایش فشارخون و افزایش سطح فیبرینوژن خون که تشکیل لخته در عروق کرونر را تسهیل می کند به عنوان مکانیسم های دخیل در افزایش حملات قلبی در روزهای سرد سال، مطرح شده است. هوای سرد،

نکته

نکاتی درباره تزریق واکسن کرونا

یک متخصص بیماری های عفونی و گرمسیری با بیان اینکه وضعیت کرونا پایدار است، اما نباید فریب بخوریم و فکر کنیم کرونا تمام شده است، گفت: تا زمانی که سازمان جهانی بهداشت پایان کرونا را اعلام نکرده، این بیماری وجود دارد و تنها بافت و خیزهایی همراه خواهد بود. دکتر سیدمحمد علوی در گفت و گو با ایسنا با اشاره به وضعیت بیماری کووید ۱۹ اظهار کرد: وضعیت بیماری در دنیا حالت سکونی دارد اما در برخی کشورهای شرقی مانند ژاپن، کره جنوبی و چین موارد بیماری رو به افزایش است. در برخی کشورهای اروپایی مانند آلمان و فرانسه موارد چند ۱۰ هزار تایی بیماری وجود دارد اما بیماری در کل جهان پایدار است. علوی در خصوص وضعیت پوشش واکسیناسیون بیان کرد: تاکنون ۸۵ درصد افراد بالای ۱۲ سال در خورستان دوز اول و حدود ۷۶ درصد دوز دوم خود را دریافت کرده اند. حدود ۳۶ درصد جمعیت بالای ۱۸ سال استان نیز دوز سوم و حدود ۱۴ درصد دوز چهارم را تزریق کرده اند. وی عنوان کرد: با توجه به اینکه به مرور زمان ایمنی ناشی از آنتی بادی کاهش پیدا می کند بعد از شش ماه مجددا فرد نسبت به بیماری حساس می شود بنابراین باید هر چه سریعتر افراد برای تزریق واکسن اقدام کنند. توصیه می شود کسانی که شش ماه از تزریق آخرین دوز واکسن شان گذشته نسبت به دریافت واکسن اقدام کنند. وی افزود: در موج های گذشته تجربه کردیم یکماه تا یکماونیم بعد از افزایش بیماری در کشورهای دیگر، بیماری در ایران نیز افزایش پیدا کرده است. اکنون نیز بروز زیر واریانت جدید BQ.۱ متوجه افزایش بیماری در کشورهای دیگر گزارش شده که هنوز تایید نشده اند. وی با بیان اینکه به راحتی نمی توان در مورد زمان ریشه کن شدن کرونا صحبت کرد، تصریح کرد: با توجه به اینکه این ویروس مرتب تغییر چهره داده، زمانی که فکر کردیم ویروس دیگر وجود ندارد با موجی از بیماری مواجه شدیم بنابراین همیشه بین موج های بیماری، دوره سکونی وجود دارد و اکنون در فاصله بین موج ها هستیم.

جدول سودوکو

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

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

افقی

۱- از خلفای عباسی- تنگه ای بین اروپا و آفریقا
۲- آدم آهنی- کنایه از آدم گناهکار- نماد زیبایی در طبیعت
۳- قامت- صفت چای مطبوع- از پیامبران
۴- یک چهارم ۴- ظلم و جور- دآوری- ریشخند
۵- شرح دادن- کلمه شگفتی- نام کهن شهری
۶- قوس- خرمای نارس- ثروتمند
۷- پیچ و تاب- شامو-ن
از فرزندان چنگیزخان- مقابل خوب
۸- جانوری درنده
قوی جثه شبیه سگ- جایگاه مروراید- مشورت
۹- حرف ننداری- پیشامدها- از فلزات- سرپرست و قیم
۱۰- خرامان- شهری قانون- دریاچه ای در سوئد
۱۱- حرف مثلثی شکل یونانی- تکان- از نیروهای نظامی
۱۲- فیلمی از پل بوگارت- کارمندان دربار- فلات آسیایی
۱۳- زنگ- کمک رسان- شکاف سر قلم- طلقچه بالا
۱۴- ضمیر سوم شخص مفرد- استانی در کشورمان- در حال شلیدن
۱۵- فیلمی از ایرج کریمی- گردآوری مطلب

حل جدول ۱۴۳۷

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

شماره ۱۴۳۸

عمودی

۱- از اناجیل اربعه- از غذاهای اصیل ایرانی
۲- برگشت دادن- کفایت دهند- لغت نامه فرانسوی
۳- حرارت بالای بدن- وفاروسنگینی- جسور
۴- از حروف فارسی- سنگریزه- چگونگی مزاج- یکدنگی
۵- استاد- فال نیک- زیر کوباهوش
۶- صبور- خوگرفت- شیربیشه
۷- زنی در بازی- جاومکان- اولین عدد سه رقمی- از شهرهای بزرگ ژاپن
۸- محلی- اتفاق بد- منزل بزرگ
۹- کشوری آفریقایی- سطح دست- آزاد- ساز لاغرا
۱۰- سرخورده- تلاش قوی- در یکجایا ستاده
۱۱- سرزنشگر- پست- استان
۱۲- سوره بیستم قرآن کریم- شهری در اردبیل- نوعی پیشوند مضارع- محصول چغندر
۱۳- سنگ مرمر- ورم مخاط روده- پهلوان
۱۴- قسمتی از گل- مقابل پایین- به خاطر
۱۵- از آثار تاریخی کرمان- سر گرمی بازی

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