دانستنی‌ها

«شانه یخ‌زده» چیست؟

«شانه یخ‌زده» یا منجمد، یک بیماری نسبتا شایع است که بیشتر در خانم‌ها و در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بروز می‌کند. شانه یخ‌زده (Frozen Shoulder) یک بیماری نسبتا شایع است که کپسول مفصل شانه را درگیر می‌کند، اما تخریب غضروف مفصلی و استخوان را به‌همراه ندارد. به‌دنبال آن درد و خشکی و محدودیت حرکت ایجاد می‌شود. میزان شیوع این بیماری به طور دقیق گزارش نشده است، اما گفته می‌شود در حدود ۲ تا ۵ درصد جمعیت را درگیر می‌کند. این بیماری بیشتر در خانم‌ها شایع است و اغلب در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی بروز می‌کند. مشخصه این بیماری شروع درد خودبه‌خودی و معمولا بدون علت در شانه است که به مرور و به‌صورت پیشرونده محدودیت حرکتی در مفصل را به‌دنبال دارد. یعنی ممکن است فرد بدون هیچ مشکلی شب بخوابد و صبح با درد شدید از خواب بیدار شود و موهایش را با درد شانه بزند یا به سختی کیف‌پولش را در جیب پشتی شلوار قرار دهد. این بیماران معمولا با مشکلاتی از قبیل دردهای شبانه و بیدارشدن از خواب هنگام حمله‌های حاد، درد در حرکت و همچنین حین حمله حاد آن در زمان استراحت و درد در عضلات پشت‌گردن و شانه مواجه هستند. ممکن است وضعیت قرارگیری شانه‌ها و کتف‌ها از حالت طبیعی خارج شود و مثلا شانه‌ها جلوتر از محل درست خود قرار بگیرند. دلایل به‌وجودآمدن شانه یخ‌زده هنوز به‌صورت کامل مشخص نشده است. هنوز رابطه مشخصی به بازوی غالب یا عملکرد بازو مشاهده نشده، اما چند فاکتور مثل دیابت و بی‌حرکتی، می‌توانند خطر بروز این بیماری را افزایش دهد. اگر فرد دیابت داشته باشد، خطر ابتلا سه برابر بیشتر است. دیگر افراد در خطر عبارتند از: افرادی که باید شانه بند گردنی را برای طولانی‌مدت پس از آسیب یا جراحی ببندند. افرادی که باید طولانی‌مدت به‌علت سکته‌مغزی یا جراحی، بی‌حرکت باقی بمانند و افراد دارای اختلالات تیروئید. معمولا این بیماری با گذشت زمان و تحت‌نظر پزشک بهبود می‌یابد، اما ممکن است تا سه سال طول بکشد.

نکته

لوزالمعده مصنوعی به دیابتی‌ها کمک می‌کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد لوزالمعده مصنوعی ممکن است به میلیون‌ها نفری که مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند، کمک کند. دیابت نوع ۲ شایع‌ترین شکل دیابت است و ارتباط نزدیکی با چاقی دارد. لوزالمعده (پانکراس) انسولین تولید می‌کند، هورمونی که به قندخون (یا گلوکز) کمک می‌کند تا وارد سلول‌ها شود تا از آن به‌عنوان انرژی استفاده شود. افراد مبتلا به دیابت نوع یک انسولین کمی تولید می‌کنند. وقتی انسولین کم باشد، گلوکز تجمع می‌یابد و باعث خستگی مفرط، تاری‌دید، کاهش‌وزن و سردرگمی می‌شود. برخی از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ نیز برای کنترل قندخون خود نیاز به مصرف روزانه انسولین دارند. دکتر «شارلوت بوتون»، مدرس بالینی در دانشگاه کمبریج در انگلستان، می‌گوید: «حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ از انسولین درمانی برای مدیریت دیابت خود استفاده می‌کنند و ما نشان داده‌ایم که این روش تحویل انسولین با یک سیستم حلقه بسته بسیار مؤثرتر از تزریق انسولین فعلی در دستیابی به اهداف گلوکز است.» در سیستم‌های حلقه بسته برای دیابت نوعیک، کاربر چندین‌بار در روز اطلاعاتی را در مورد زمان و اندازه غذای دریافتی خود وارد می‌کند، اما تحویل انسولین بین وعده‌های غذایی و در طول شب به‌صورت خودکار انجام می‌شود. در مقابل، سیستم جدید برای افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ یک حلقه بسته است. این بدان معناست که کاربران مجبور نیستند هیچ اطلاعاتی را وارد کنند. این دستگاه با استفاده از دستگاه‌های بدون نسخه، از جمله نمایشگر قندخون و پمپ انسولین با اپلیکیشنی به‌نام CamAPS HX ساخته شده است. این نرم‌افزار میزان انسولین مورد نیاز برای حفظ سطح قندخون را در محدوده هدف پیش‌بینی می‌کند. بوتون گفت: «افراد از حسگر قندخون و پمپ انسولین استفاده می‌کنند و با همراه داشتن یک گوشی هوشمند، این سیستم کار کند.» محققان دریافتند زمانی که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ از سیستم جدید استفاده می‌کردند، دو برابر بیشتر از زمانی که قندخون را آزمایش می‌کردند و برای خود تزریق انسولین داشتند، با سطح گلوکز در محدوده هدف سپری می‌کردند. بوتون تصریح کرد: «این مدت معادل هشت ساعت اضافی در روز است و بدون افزایش خطر کاهش خطرناک سطح گلوکز به‌دست آمد.» وی افزود: «پیش‌بینی می‌کنیم که بهبود در کنترل گلوکز ممکن است خطر عوارض دیابت مانند بیماری چشم، بیماری کلیوی و قطع عضو را کاهش دهد، اما برای بررسی این موضوع نیاز به یک مطالعه بسیار بزرگ‌تر با پیگیری طولانی‌تر است.»

کوتاه

تاثیرات منفی چاقی بر «چشم»

طبق تحقیقات دانشمندان، اضافه‌وزن می‌تواند سلول‌های سیستم ایمنی افراد را با افزایش سن برای چشم‌هایشان تخریب کند. تحقیقات جدید مکانیسم مولکولی جدیدی را که ممکن است باعث بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا وابسته به سن شود، روشن می‌کند. همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که چگونه عوامل استرس‌زای زندگی مانند چاقی، سلول‌های سیستم ایمنی را از نو برنامه‌ریزی می‌کنند و با افزایش سن آن‌ها را برای چشم مخرب می‌سازند. پرزمیسلاو ساپی‌ها، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مونترال، گفت: ما می‌خواستیم بدانیم چرا برخی از افراد دارای استعداد ژنتیکی به دژنراسیون ماکولا مبتلا می‌شوند در حالی که دیگران در امان هستند. دژنراسیون ماکولا عامل اصلی نابینایی غیرقابل برگشت در سراسر جهان است. این بیماری به دو شکل ظاهر می‌شود: دژنراسیون ماکولا خشک که با تجمع رسوبات چربی در پشت چشم و مرگ سلول‌های عصبی در چشم مشخص می‌شود و دژنراسیون ماکولا مرطوب که با عروق خونی بیمار مشخص می‌شود که در حساس‌ترین قسمت بافت ایجادکننده بینایی به‌نام ماکولا ایجاد می‌شود. از قبل مشخص شده که سیستم ایمنی در چشم یک فرد مبتلا به دژنراسیون ماکولا بی‌نظم و تهاجمی می‌شود. به طور معمول، سلول‌های ایمنی، چشم را سالم نگه می‌دارند، اما تماس با عوامل بیماری‌زا مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌تواند آنها را از بین ببرد.

مزایای روغن خردل را بشناسید

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

روغن خردل علاوه بر طعم دلنشینی که به غذا می‌بخشد، فواید سلامتی دیگری نیز دارد. ما اغلب از روغن خردل برای پختن غذاهای لذیذ مختلف استفاده کرده‌ایم، اما حتی اگر از آن برای مصارف پخت‌وپز استفاده نکنید، روغن خردل فواید زیادی برای پوست، مو، درد مفاصل و غیره دارد. روغن خردل درد مفاصل و عفونت‌های پوستی را به‌طور موثر درمان می‌کند. روغن خردل یک مسکن کاملا طبیعی است. به سرعت التهاب را کاهش می‌دهد و منبع ناراحتی مفاصل را از بین می‌برد. از آنجا که این روغن سرشار از خواص ضدالتهابی است و جریان خون را در سراسر بدن تحریک می‌کند، دردهای آرتریت را با ماساژ روزانه تسکین می‌دهد. روغن خردل همچنین دارای ویژگی‌های ضدباکتری و ضدقارچی قوی است که می‌تواند برای درمان انواع بیماری‌های پوستی، از جمله بثورات، خارش، پاسخ‌های آلرژیک و سایر شرایط استفاده شود.

محرک فوق‌العاده

روغن خردل یک محرک فوق‌العاده قوی است. محرک ماده‌ای است که سطح فعالیت فیزیولوژیکی و سیستم عصبی را در بدن افزایش می‌دهد. مصرف روغن خردل کبد و طحال را تحریک می‌کند تا صفرا و شیره گوارشی را آزاد کند که سیستم گوارشی را تقویت می‌کند و به ما انرژی می‌دهد.

تقویت‌کننده رشد مو

روغن خردل برای موهای کدر، خشک و... سودمند است. روغن خردل سرشار از پروتئین و چربی‌های غیراشباع امگا ۳ بوده که برای رشد و تغذیه مو مفید است. علاوه بر این، خواص ضدقارچی و ضدباکتریایی روغن به جلوگیری از طاسی و مشکلات پوست سر از جمله قرمزی و تحریک کمک می‌کند.

درمان پاشنه ترک خورده

اگر دچار ترک پاشنه پا، ناخن‌های ترک خورده یا افتادگی پوست هستید، مشکلی که در فصل زمستان تجربه می‌شود، استفاده از روغن خردل نتایج شگفت‌انگیزی به شما می‌دهد. روغن خردل سرشار از ویتامین B است که برای حفظ پوستی یکنواخت، درخشان و سالم مفید است.

بهبود گردش خون

ماساژ با روغن خردل، جریان خون، بافت پوست و تنش عضلانی را بهبود می‌بخشد. همچنین غدد عرق را تحریک می‌کند و به بدن اجازه می‌دهد آلاینده‌ها را دفع کند. این روغن با گشادکردن منافذ پوست، گردش خون را تقویت می‌کند.

یادداشت

خشکی چشم، علل و درمان

حامد قاسمی
فوق‌تخصص بیماری‌های قرنیه

خشکی چشم یک اصطلاح است که شامل موارد زیادی می‌شود، اشک توسط غدد اشکی تولید و از یک مجرا خارج می‌شود، اشک مانند یک چشمه سطح چشم‌ها را می‌شوید و مواد زائد و اضافه را وارد بینی می‌کند، اگر تولید اشک کم و یا تبخیر آن زیاد شود، هر دو عامل می‌تواند باعث خشک چشم شود. درضمن خشکی چشم بیماری نیست، یکی از دلایل مهم خشکی چشم، آلاینده‌های هواست. علائم خشکی چشم، شامل: احساس سوزش در چشم‌ها، حساسیت به نور، قرمزی چشم‌ها، زود خسته‌شدن هنگام کار با کامپیوتر و صفحات دیجیتال و همچنین همراه با چسبندگی پلک‌ها، هنگام بیدارشدن صبح‌ها، از خواب است. انواعی از خشکی چشم می‌توانند، باعث سوراخ شدگی قرنیه شوند. درمان، در افرادی که خشکی چشم ناشی از تبخیر زیاد چشم دارند، به‌راحتی امکان‌پذیر است. زیر پلک بالا و پایین همه افراد، غددی وجود دارد که مانند سرچشمه جوشان چربی مایع است و روی اشک را می‌پوشاند و مانع تبخیر اشک می‌شود. این غدد به آرامی ترشح می‌شوند، اما با افزایش سن، ترشحات این غدد، غلیظ می‌شود و باعث التهاب، گل مژه، ریزش مژه و احساس شن ریزه و سنگ‌ریزه در چشم می‌شود. این علائم، راه درمان بسیار ساده‌ای دارد، در یک جفت کیسه پارچه‌ای ضخیم، مقداری برنج خشک خام می‌ریزیم سپس بر روی شوفاژ، بخاری و یا داخل مایکروفر قرار می‌دهیم تا داغ شود، این دو کیسه برنج را به سطح چشم‌ها بچسبانید گرمای آن به غدد زیر پلک‌ها می‌رسد و باعث ذوب‌شدن چربی این غدد می‌شود که به آرامی از پلک‌ها خارج می‌شوند، سپس با کف شامپو بچه پلک‌ها را بشویید، این کار را روزی ۲ بار انجام دهید، پس از دو ماه تا ۷۵ درصد خشکی چشم افراد از بین می‌رود این کار به افزایش رشد مژه‌ها نیز کمک می‌کند. ۱۰ روز اول، پس از شست‌وشوی چشم‌ها، علائم تشدید می‌شود اما پس از گذشت این مدت، علائم بهبود می‌یابد. این کار را تا دو ماه ادامه دهید و پس از آن، هر دو هفته یکبار توصیه به انجام این نوع شست‌وشو می‌شود، ۱- حرارت ۲- ماساژ ۳- شست‌وشو. ماساژ باید عمودی و به سمت پلک‌ها انجام شود، زیرا این غدد به‌صورت عمودی در پلک‌ها قرار گرفته‌اند. مصرف غذاهای تند و فلفل‌دار، شکلات، کافئین و...، التهاب لبه پلک‌ها را افزایش می‌دهد، مصرف کنجد، ارده و ماهی به‌شدت در بهبود خشکی چشم، مؤثر است.

۶ دقیقه ورزش برای مقابله با آلزایمر موثر است

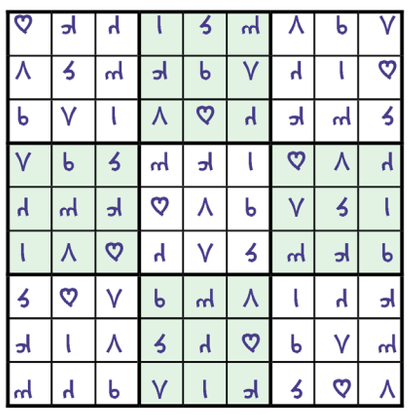
یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ۶ دقیقه ورزش با شدت بالا ممکن است طول عمر یک مغز سالم را افزایش دهد و شاید شروع بیماری آلزایمر و پارکینسون را به تاخیر بیندازد. محققان دریافتند که دوچرخه‌سواری کوتاه اما شدید تولید پروتئینی به‌نام فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) را افزایش می‌دهد که برای شکل‌گیری مغز، یادگیری و حافظه ضروری است. «تراویس گیبونز»، سرپرست تیم تحقیق می‌گوید: «تاثیر BDNF در مدل‌های حیوانی امیدوارکننده است.» محققان تأثیر ورزش را بر تولید BDNF در انسان بررسی کردند. به‌گفته محققان، ورزش کوتاه اما شدید کارآمدترین راه برای افزایش BDNF در مقایسه با ورزش طولانی و با شدت کم بود. افزایش BDNF می‌تواند به‌دلیل افزایش تعداد پلاکت‌های خون باشد که مقادیر زیادی BDNF را ذخیره می‌کنند. آنها توضیح دادند که این روند به شدت تحت‌تأثیر ورزش است.

ارتباط نوشیدنی‌های شیرین با ریزش مو

محققان دریافتند: مردان دارای ریزش موی دوبرابر نوشیدنی‌های شیرین شده مصرف می‌کنند. تحقیقات نشان داد: تغذیه نقش مهمی در ریزش مو با الگوی مردانه دارد و متابولیسم گلوکز ممکن است بر ریزش مو تأثیر بگذارد. به‌تازگی، محققان دانشگاه شینگوآ چین، ارتباط بین مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده با قند و ریزش مو با الگوی مردانه را بررسی کردند. آنها دریافتند که مصرف بیشتر نوشیدنی‌های شیرین شده با قند با خطر بالاتر ریزش مو با الگوی مردانه مرتبط است. مصرف بیشتر قند غلظت قندخون را افزایش می‌دهد. در نتیجه مسیرهای پلیول را تحریک می‌کند که گلوکز را به قندهای دیگر تبدیل کند. مطالعات قبلی نشان داده است که مصرف زیاد قند با مشکلات سلامت روان مرتبط است. به‌عنوان مثال، یک متاآنالیز نشان داد کسانی که معادل سه قوطی کولا در روز می‌نوشند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض خطر افسردگی هستند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ د م ا ن م ل ی

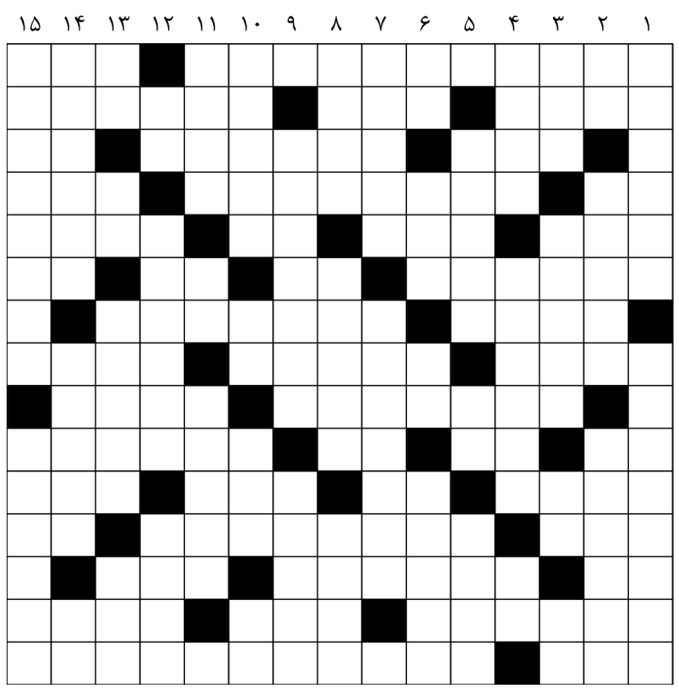
شماره ۱۴۷۴

افقی

۱- از معروف‌ترین خلفای عباسی- وسایل زندگی ۲- نوعی ماشین راهسازی- واحدشمارش گاو- پوشیدن ۳- شکاف سرقلم- پایتخت کومور- عریان ۴- چاشنی سالاد- سخت‌افزاری در رایانه- شایسته ۵- چین‌وچروک پوست- موردنیاز خمیرنان- گیاه مرداب- دندانساز ۶- خارپشت استرالیایی- ضمیرفرانسوی- همراه فراوان!- ضربه‌سر درفوتبال ۷- زردمایل به سرخ- نام عده‌ای از شاهزادگان تیموری ۸- میوه پرزدار- فیلمی از سیدنی پولاک- کارها ۹- بی‌تجربگی- جمع حاضر ۱۰- دزدی اینترنتی- آب‌منجمد- مساوی- بچه‌آوردن ۱۱- چابکی- مادرعرب- زمین آماده کشت- یکساعت ۱۲- پارچه مالیدنی- منجی شناگر- تنها ۱۳- صفحه اینترنتی- کشوری در قاره‌سیاه- بریدن شاخه‌های اضافه درخت ۱۴- دلیروشجاع- دندان نیش- آتشگیره فلزی ۱۵- هذیان بیمار- از آثار کردستان

عمودی

۱- نام قدیم سوئیس- کشوری به پایتختی سئول ۲- ضمیرسوم شخص مفرد- نافرمانی- کشوری آمریکایی ۳- تابع- تصاویر روی سیستم‌های عامل- حیوان وحشی- قلم انگلیسی ۴- سنگ ترازو- از نیروهای سه‌گانه ارتش- نمی‌شنود ۵- از شاعران ایرانی- صدای ترساندن- تیرکوچک ۶- واحدسطح- پرتگاه کوهستان- عصاره کنجد- خلاصه‌گویی ۷- از شهرهای فارس- مرغ غم‌خوار ۸- ته‌نشین‌شدن- پوستین دوز- کشوری در آفریقا ۹- نسخه‌برداشتن- ثروتمندان ۱۰- امدادرسانی- عددماه- پایین- حرف دوم انگلیسی ۱۱- از شهرهای گلستان- صنعت‌وهنر- کناره چیزی ۱۲- زمین‌شوی دسته‌دار- خواهان- کتاب مقدس مسلمانان ۱۳- غروروتکبر- خاک سفالگری- تیراندازی- آداب‌ورسوم ۱۴- معکوس- کمک و دستیار- مقابل خوب ۱۵- والی حکومتی- فیلمی از کیومرث پوراحمد



حل جدول ۱۴۷۳