

یادداشت

راه‌های پیشگیری از آلزایمر

مهدی وحید دستجردی

متخصص مغز و اعصاب



بیماری آلزایمر یکی از انواع زوال عقل است. عقل شامل گفتار، حساب کردن، و... است. عقل که حافظه جزئی از آن است. در آلزایمر چون اولین علامت از دست دادن حافظه است بیشتر به حافظه بر می‌گردد. زیر پنجاه سال آلزایمر زودرس است. در واقع این بیماری به سن مربوط است و در ۹۰ سالگی در صد بیشتری محسوب می‌شود، هر چه سن بالاتر برود شیوع این بیماری بیشتر می‌شود. البته بحث ژنتیک هم تا حدودی نقش دارد. خود شخص، آلزایمر را متوجه نمی‌شود و یکی از علامت‌های آن این است که خود شخص باور نمی‌کند و حتی برای پوشش این اختلال هم افسانه بافی می‌کند. فرد چیزی به خاطر ندارد اما داستان می‌سازد. کسی که خیلی از اختلال حافظه شکی است، آلزایمر ندارد. اطرافیان متوجه می‌شوند، شروع این بیماری هم خیلی کوتاه مدت است، اگر به هیچ طریقی مساله‌ای یادش نیاید، آلزایمر دارد. می‌توان گفت فراموشی هیچ ربطی به آلزایمر ندارد و به آن می‌گویند زوال عقل کاذب که هر کسی ممکن است در دورانی فراموشی بگیرد. آلزایمر بحث بسیار پیچیده‌ای است. یکسری نشانه‌هایی وجود دارد که می‌شود دقت کرد ببینیم فردی اگر فراموش کرده است دیرباز چه اتفاقی افتاده است. اگر چیزی به طور کلی یادش نیاید، به او اگر وقت هم بدهیم، هم یادش نیاید، یک نشانه است، البته بازم لزوماً آلزایمر نیست. یکی از راه‌های مهم برای پیشگیری از آلزایمر، ورزش فکری و تمرین کردن هستند ولی کسی که علائم آلزایمر دارد دیگر توصیه به تمرین فکری نمی‌کنیم چون دیگر فایده‌ای ندارد و این فرد یک «باروچی» شدید دارد. اضطراب، استرس و افسردگی؛ بیماری فرد را شدید می‌کنند. تغذیه سالم هم برای پیشگیری از آلزایمر نقش دارد ولی اینکه بتوانیم با خوراکی و تغذیه آلزایمر را درمان کنیم اصلاً امکان‌پذیر نیست و فقط می‌توانیم آلزایمر را کنترل کنیم.

ویژه

توصیه‌هایی درباره پوکی استخوان

به طور طبیعی در استخوان‌ها فضای خالی وجود دارد؛ اما زمانیکه میزان استخوان بیشتری از بین برود، این فضاهای خالی گسترده‌تر می‌شود و احتمال پوکی استخوان وجود دارد. علاوه بر مصرف دارو، رعایت نکات ساده می‌تواند به بهبود پوکی استخوان کمک کند، کلسیم به مستحکم شدن استخوان‌ها کمک می‌کند، مواد غذایی حاوی کلسیم محصولات لبنی، گیاهان دارای برگ‌های سبز و غذاهای دریایی هستند. در کنار رعایت رژیم غذایی، ورزش در کنترل بیماری پوکی استخوان نقش به‌سزایی دارد.

نقش میکروبیوم روده در بروز «روده تحریک‌پذیر»

روده در بیماران سندرم روده تحریک‌پذیر نسبت به افراد سالم کمتر بود. سندرم روده تحریک‌پذیر یک بیماری شایع است که باعث نفخ، اسهال و... عضلات می‌شود. علت آن ناشناخته است و درمان مؤثری وجود ندارد. محققان نوشتند: «تغییر میکروبیوم‌های روده به‌عنوان یکی از علل احتمالی سندرم روده تحریک‌پذیر مطرح می‌شود. گاستروانتریت باکتریایی حاد می‌تواند باعث التهاب مزمن، بدون علامت و با درجه پایین دیواره روده شود. محققان بر این باورند بین تنوع باکتریایی کمتر در میکروبیوم روده و سندرم روده تحریک‌پذیر ارتباط وجود دارد. دکتر «جونگ اوک شیم»، عضو تیم تحقیق گفت: «بیش از ۱۰ هزار گونه میکروارگانیسم در روده زندگی می‌کنند.» محققان مجموعه داده‌های خود را با ۹ مجموعه داده دیگر ترکیب کردند که در مجموع شامل ۵۷۶ بیمار مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر و ۴۸۷ بیمار سالم بود. شیم افزود: «ما پی بردیم تنوع باکتری‌های

بهترین خوراکی‌ها برای سلامت «چشم»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ علی کریمی

سلامت چشم با سلامت کلی بدن ارتباط دارد. خوردن بیشتر میوه‌ها و سبزیجات از ما در برابر بیماری‌های چشم حفاظت می‌کند و سلامت کلی ما را بهبود می‌بخشد. مواد مغذی خاص و ویتامین‌هایی از قبیل اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین A و C و زینک همگی با کم کردن خطر بیماری‌های چشمی شایع از جمله تباهی لکه زرد و آب مروارید مرتب هستند. هویج برای چشم خوب است، چون منبع غنی ویتامین A و بتا کاروتن است.



آجیل و حبوبات



حبوبات منبع عالی زینک هستند و با داشتن محتوای بالای پروتئین، جایگزین مناسبی برای گوشت هستند. عدس جزو بهترین غذاها برای چشم است. گردو، پسته و بادام نیز سرشار از امگا ۳ و ویتامین E هستند.

هویج، فلفل دلمه‌ای، بروکلی



هویج منبع عالی ویتامین A و بتا کاروتن است که برای سلامت چشم فوق‌العاده هستند. ویتامین A برای تولید سلول‌های گیرنده نور در شبکیه ضروری است. فلفل دلمه‌ای روشن سرشار از ویتامین A و C است که خطر آب مروارید و تباهی لکه زرد را به حداقل می‌رسانند. بروکلی هم ویتامین C، لوتئین و ز آگزانتین دارد.

کدو



کدو منبع غنی ۲ آنتی‌اکسیدان است که به حفاظت از شبکیه چشم کمک می‌کنند: لوتئین و ز آگزانتین. ویتامین A کدو بینایی در نور پایین را تقویت می‌کند و آنتی‌اکسیدان بتا کاروتن از چشم در برابر تباهی لکه زرد و آب مروارید محافظت می‌کند. علاوه بر این، مکمل‌های ویتامین هم منبع دیگر دریافت مواد مغذی برای سلامت چشم هستند.

سبزیجات پر برگ



وقتی صحبت از غذاهای تقویت‌کننده بینایی می‌شود، سبزیجات پر برگ برنده هستند، اسفناج، کلم برگ سبز و کلم پیچ، علاوه بر ویتامین C، لوتئین و ز آگزانتین بالایی دارند.

ورزش‌هایی که از آلزایمر جلوگیری می‌کنند

تحقیقات نشان می‌دهد که برخی ورزش‌ها می‌توانند روند آلزایمر و زوال عقل را کند کنند. پژوهشگران دریافتند: تمرینات موسوم به اینتروال یا تناوبی بسر روند کندی آلزایمر تاثیر دارند که شامل دوره‌های کوتاه با حداکثر توان و به دنبال آن دوره‌های استراحت است. این تمرینات به اشکال مختلفی انجام می‌شود؛ گاهی اوقات با دوچرخه، گاهی اوقات دویدن، آهسته دویدن یا پیاده‌روی سریع. به گفته پژوهشگران،

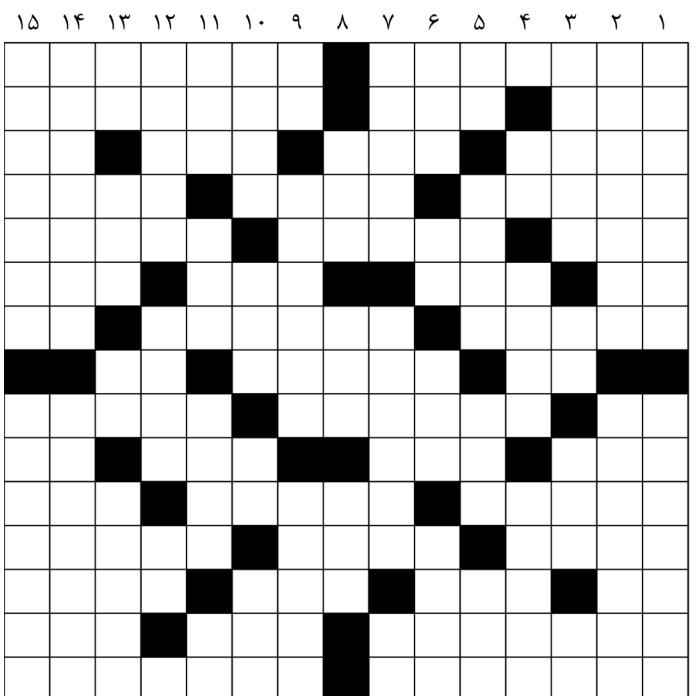
تحقیقات نشان می‌دهد که برخی ورزش‌ها می‌توانند روند آلزایمر و زوال عقل را کند کنند. پژوهشگران دریافتند: تمرینات موسوم به اینتروال یا تناوبی بسر روند کندی آلزایمر تاثیر دارند که شامل دوره‌های کوتاه با حداکثر توان و به دنبال آن دوره‌های استراحت است. این تمرینات به اشکال مختلفی انجام می‌شود؛ گاهی اوقات با دوچرخه، گاهی اوقات دویدن، آهسته دویدن یا پیاده‌روی سریع. به گفته پژوهشگران،

شماره ۱۴۷۹

جدول کلمات متقاطع

عمودی

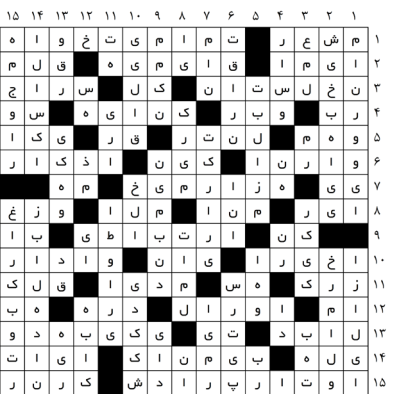
- ۱- نصیحت‌نامه - فیلمی از فریدون جیرانی ۲- حرف‌های بیهوده زند- از آثار کرمانشاه ۳- وسیله - راه‌میانبر - عشق بیگانه - رمق آخر ۴- مشک آب - شایسته - از سیارات ۵- الفبای موسیقی - نوگرایی - چرخیدن به‌دور خود- سوره ۷۸ قرآن کریم ۶- مسافر خانه کنار جاده‌ای - قورباغه - مردی زن - شرح دادن ۷- ضدضغفا - دومین جزیره وسیع دنیا - قدم یکپا ۸- درون رگ جاری است - جوخه - دعای زیر لب ۹- همراه خم - نوشیدنی مقوی - لیف ظرفشویی ۱۰ - تروتازه - صحرایی در مغولستان - چهره - گیاه تاجر یزی ۱۱ - خسسس - دیوار بلند - نگهبان - از ماه‌های زمستان ۱۲ - کمر بندی که در اتومبیل می‌بندند - ناتمام - مساوی ۱۳ - تکیه دادن - علامت کارخانه - موجود نامرئی - مارش ۱۴ - دچار شوک شدن - رمانتیک ۱۵ - فیلمی از علی روبین تن - صداقت عامیانه



افقی

- ۱- معادل فارسی تله‌تکست - ریمن ۲- محل تغذیه جنین - سرابرده - سبکی از موسیقی ۳- جهنم - نوعی نی که در آب می‌روید - نام - شیار باریک ۴- آخر چیزی - واحد پول چین - تیر کوچک ۵- از کلمات شرط - کناره‌ها - بردتیر ۶- روییدنی سر - کرباس رنگی - الا - وقت معین ۷- خوش‌رو و خندان - یقه - آخرین عدد یک رقمی ۸- وزیدن باد - پیروان حضرت عیسی (ع) - برجستگی لاستیک ۹- واحد بازی تنیس - لیز - معادل فارسی کبی‌رایت ۱۰- چاق خودمانی - کناره هر چیز - عام نیست - ضمیر سوم شخص مفرد ۱۱- توهین کردن - چیزهای کمیاب - گودی ۱۲- بدنام - بهابازار - خلیجی در شمال لیبی ۱۳- شامل همه می‌شود - گوارا - ستون کشتی - کندرومی ۱۴- رهبر قوم کارتاز - مقابل رفت - یک آنزیم حیوانی ۱۵- عمران - گیاهی دارویی

حل جدول ۱۴۷۸



جدول سودوکو

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

۸	۷	۳	۸	۶	۸	۱	۸	۷
۶	۸	۸	۱	۷	۸	۷	۳	۸
۱	۸	۷	۳	۸	۸	۶	۸	۸
۸	۳	۷	۷	۸	۸	۶	۸	۸
۷	۷	۸	۸	۳	۸	۸	۶	۸
۸	۸	۶	۸	۷	۱	۳	۷	۸
۳	۸	۱	۶	۸	۷	۸	۷	۸

کوتاه

روزی یک عدد سیب بخورید

خوردن روزی یک عدد سیب، عملکرد ریه را به میزان قابل توجهی بهبود می‌بخشد. سیب حاوی آنتی‌اکسیدان قوی کورستین است که از ریه‌ها در برابر اثرات دود سیگار و آلودگی هوا محافظت می‌کند. خوردن حداقل ۵ سیب در هفته، عملکرد گوارش را به میزان قابل توجهی بهبود می‌بخشد. بنابر توصیه کارشناسان و متخصصان تغذیه، در روزهایی که آلودگی هوا تشدید می‌شود، لازم است که برنامه غذایی خود را به گونه‌ای تنظیم کنیم که منجر به تقویت ایمنی بدن ما شود.

