

قرص خواب موجب زوال عقل می‌شود

افراد سفیدپوستی که قرص‌های خواب مصرف می‌کنند ۸۰ درصد بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل قرار دارند. قرص‌های خواب، دارویی مفید برای افرادی است که مشکل خواب دارند، اما نتایج تحقیقات جدید نشان داده است که این دارو جنبه منفی خود را نیز دارد. محققان افزایش خطر ۷۹ درصدی هشدار دهنده را گزارش کردند. محققان ۳۰۶۸ فرد مسن (۴۲ درصد سیاه‌پوست و ۵۸ درصد سفیدپوست) بدون زوال عقل که خارج از خانه‌های سالمندان زندگی می‌کردند را دنبال کردند. آنان به مدت ۹ سال در مطالعه سلامت، پیری و ترکیب بدن ثبت‌نام کردند و میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۷۴ سال بود. در طول مطالعه، ۲۰ درصد از شرکت‌کنندگان به زوال عقل مبتلا شدند. با تجزیه و تحلیل داده‌ها، گروه تحقیق دریافت که شرکت‌کنندگان سفیدپوستی که اغلب از قرص‌های خواب برای کمک به استراحت و خواب خود استفاده می‌کردند، ۷۹ درصد بیشتر از افرادی که داروی خواب‌آور مصرف نمی‌کردند، به زوال عقل مبتلا شدند. محققان این تحقیق، یولنگ، دکترای بخش روانپزشکی گفت: تفاوت‌ها ممکن است به وضعیت اجتماعی-اقتصادی نسبت داده شود. شرکت‌کنندگان سیاه‌پوستی که به داروهای خواب دسترسی دارند ممکن است یک گروه منتخب با وضعیت اجتماعی-اقتصادی بالا باشند، همچنین ممکن است برخی از داروهای خواب با خطر بالاتر زوال عقل نسبت به سایرین مرتبط باشند. در این تحقیق مشخص شد که شرکت‌کنندگان سفیدپوست ۳ برابر بیشتر از هم‌تایان سیاه‌پوست خود احتمال دارد قرص‌های خواب‌آور حدود ۵ تا ۱۵ بار در ماه مصرف کنند. قرص‌های خواب‌آور شرکت‌کنندگان استفاده کردند شامل آرام‌بخش-خواب‌آور امبین (Ambien)، بنزوداپازین‌ها از جمله تریازولام (Halcion)، فلوراپام (Dalmane) و تمازیپام (Restoril) همچنین داروهای ضدافسردگی ترازودون (Oleptro) و Desyrel بود. از آنجایی که این یافته‌ها فقط در مورد افراد سفیدپوست اعمال می‌شود، محققان گفتند که می‌تواند عوامل محرک دیگری برای زوال شناختی در میان جمعیت عمومی وجود داشته باشد. استفاده مکرر از داروهای خواب با افزایش خطر زوال عقل در بزرگسالان مسن سفیدپوست مرتبط بود بنابراین تحقیقات بیشتر برای تعیین مکانیسم‌های اساسی مورد نیاز است. بر اساس آخرین آمار موجود در وب سایت مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، حدود ۸.۴ درصد از بزرگسالان آمریکایی هر روز یا بیشتر روزها در سال ۲۰۲۰ داروهای خواب مصرف می‌کردند. زنان (۱۰.۲ درصد) نسبت به مردان (۶.۶ درصد) داروی خواب بیشتری مصرف می‌کنند. یک کارشناسان گفت: داروهای خواب که اغلب به‌عنوان آرام‌بخش-خواب‌آور طبقه‌بندی می‌شوند فقط باید برای مقابله با بی‌خوابی کوتاه‌مدت استفاده شوند.

داروهای طبیعی برای کاهش سرفه کودکان

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

سرفه یک رفلکس محافظ طبیعی بدن است که به حفظ مجاری تنفسی کودکان کمک می‌کند. بنابراین سرفه‌های گاه به گاه طبیعی است. اما اگر فرزند شما دچار سرفه مداوم شود، به احتمال زیاد دچار عفونت دستگاه تنفسی شده است. سرفه به دلیل سرماخوردگی، آسم، عفونت دستگاه تنفسی یا سینوزیت ایجاد می‌شود. سرفه ممکن است شامل علائمی مانند: مشکل در تنفس، گرفتگی بینی، مشکل در بلع، تب و خس خس سینه باشد. می‌توانید با مواد موجود در آشپزخانه خود سرفه کودک خود را کاهش دهید.



عسل

عسل یک داروی عالی برای سرفه و گلودرد است. البته آن را به کودکان کمتر از یکسال ندهید. چرا که برای آنها بسیار خطرناک است. روش مصرف: نصف قاشق چای خوری عسل به بچه‌های زیر دو سال و دو قاشق چای خوری عسل به بچه‌های بالای ۱۰ سال بدهید.

سیب



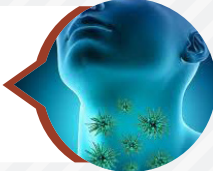
سیب یک گیاه معجزه‌گر است و فواید زیادی برای سلامتی دارد. سیب در درمان سرماخوردگی و سرفه نیز موثر شناخته شده است. طرز تهیه: دو غلاف سیب را برابرید و در یک فنجان آب داغ بریزید. اجازه دهید سیب حدود ۱۰ دقیقه در حرارت گرم دم بکشد. بگذارید خنک شود، آن را صاف کنید و هر دو ساعت یکبار این نوشیدنی را به کودک خود بدهید.



شیر با زردچوبه

زردچوبه خاصیت ضد عفونی‌کنندگی دارد و داروی موثری برای عفونت‌هایی مانند سرماخوردگی و سرفه است. طرز تهیه: یک لیوان شیر گرم را با یک قاشق چای‌خوری زردچوبه مخلوط کنید. این مخلوط را کودک به هنگام شب بنوشد. این نوشیدنی تسکین سریع سرفه است.

غرغره آب نمک



غرغره آب گرم همراه با نمک، گلودرد کودک شما را تسکین می‌دهد. به کودک خود بیاموزید که به درستی غرغره کند. روش مصرف: در یک لیوان آب گرم یک قاشق چای‌خوری نمک به آن اضافه کنید. حالا با استفاده از این آب گرم نمک غرغره کنید. همچنین می‌توانید مقدار کمی زردچوبه در آب اضافه کنید و از آن برای غرغره استفاده کنید.

نکته

ترمیم سلول‌های عصبی با نانو ذرات مغناطیسی

پژوهشگران روشی جدید برای استفاده از نانو ذرات مغناطیسی برای کمک به بهبود آسیب‌های وارد شده به سلول‌های عصبی (نورون‌ها) ارائه کردند. نورون‌ها واحدهای بنیادی مغز و دستگاه عصبی هستند، سلول‌هایی که مسوول دریافت ورودی حسی از دنیای بیرونی، ارسال فرمان‌های حرکتی به ماهیچه‌ها و تبدیل و انتقال سیگنال‌های الکتریکی در هر مرحله هستند. نورون‌ها، که سلول‌های عصبی نیز نامیده می‌شوند، از سه بخش اصلی بدن سلولی، دندریت‌ها و آکسون تشکیل شده‌اند. هنگامی که نورون‌ها در اثر بیماری یا جراحت دچار آسیب می‌بینند، توانایی آن‌دی، برای بهبود خود به خودی دارند بنابراین بازسازی شبکه‌های عصبی و عملکرد طبیعی آنها یک چالش مهم در زمینه مهندسی بافت است. دکتر اوریت شفی و روث پلن، دانشجوی دکتری از دانشکده مهندسی کوفکین در دانشگاه بار-ایلان، روش جدیدی را برای غلبه بر این چالش با استفاده از فناوری نانو و دستکاری‌های مغناطیسی، توسعه دادند. برای ایجاد شبکه‌های عصبی، محققان نانو ذرات مغناطیسی اکسید آهن را به سلول‌های پیش‌ساز عصبی تزریق کردند، بنابراین سلول‌ها را به واحدهای مغناطیسی مستقل تبدیل کردند. سپس سلول‌های پیش‌ساز را که به نورون‌ها تبدیل می‌شوند، در معرض تعدادی میدان مغناطیسی از پیش تنظیم شده قرار دادند و از راه دور حرکت آن‌ها را در یک بستر کلاژن سه‌بعدی و چند لایه که ویژگی‌های طبیعی بافت بدن را تقلید می‌کند، هدایت کردند. آنها از طریق این دستکاری‌های مغناطیسی، «مغزهای کوچک» سه‌بعدی ایجاد کردند، شبکه‌های عصبی کاربردی و چند لایه که عناصر موجود در مغز پستانداران را تقلید می‌کنند. پس از اینکه محلول کلاژن به یک ژل جامد تبدیل شد، سلول‌ها مطابق با میدان‌های مغناطیسی اعمال شده از راه دور در جای خود باقی می‌مانند. در عرض چند روز، سلول‌ها به نورون‌های بالغ تبدیل شده و اتصالات ایجاد می‌کنند، فعالیت الکتریکی از خود نشان داده و در ژل کلاژن برای حداقل ۲۱ روز رشد می‌کنند. روث پلن از محققان این پروژه گفت: این روش راه را برای ایجاد معماری سلول‌های سه‌بعدی در مقیاس سفرای برای استفاده در مهندسی زیستی، درمانی و کاربردهای تحقیقاتی، هم در داخل و هم در خارج از بدن هموار می‌کند از آنجایی که شبکه‌های عصبی سه‌بعدی ما ویژگی‌های ذاتی بافت‌های مغز انسان را شبیه‌سازی می‌کنند، می‌توان از آن‌ها به‌عنوان «مینی مغز» تجربی استفاده کرد و به‌عنوان مدلی برای مطالعه‌های دارویی، بررسی ارتباط بین بافت‌ها و راهی برای شبکه‌های مصنوعی برای رابط بین اجزای مهندسی و زیستی قابل استفاده است. علاوه بر این، این مدل چشم‌انداز جالبی را برای تزریق چنین ژلی پیشنهاد می‌کند که حاوی سلول‌ها در حالت مایع است، آن را وارد سیستم عصبی می‌کند و سلول‌ها را در ساختار صحیح سازماندهی می‌نماید. مزیت استفاده از این روش این است که میدان‌های مغناطیسی می‌توانند سلول‌های واقع در اعماق بدن را به روشی غیرتهاجمی تحت‌تاثیر قرار دهند. قراردادن ذرات مغناطیسی در سلول‌ها، به‌ویژه در سلول‌های عصبی، سؤالاتی را در مورد ایمنی کاربردهای پزشکی آینده ایجاد می‌کند.

یادداشت

شایع‌ترین علائم M.S



محمدعلی صحرانیان متخصص مغز و اعصاب

M.S (ام‌اس) بیماری خودایمنی است که عمدتاً افراد جوان را درگیر می‌کند. در این بیماری سیستم ایمنی بدن به دنبال تحریک و القا خودایمنی، سلول‌های غلاف میلین اعصاب در مغز و نخاع را مورد حمله قرار می‌دهد و باعث ایجاد التهاب می‌شود که بسته به درگیری قسمت‌های مختلف سیستم عصبی، علائم مختلفی را در بعضی از نقاط بدن ایجاد می‌کند که شامل: لنگش (به نوعی از راه رفتن که در آن بیمار به‌طور قریه وزن خود را روی پاها نمی‌گذارد لنگش می‌گویند)، اختلالات حسی (گزگز و مور مور)، تاری دید، از دست دادن بینایی، اختلال تعادل و یا اختلالات ادراری است. در فردی که ژن مساعد داشته باشد، بیماری M.S ایجاد می‌شود، ژن مساعد نه وراثت است و نه اختلال ژنتیکی است. هر فرد نقشه ژنتیک منحصر به فرد خود را دارد و ممکن است نسبت به بعضی از بیماری‌ها بسیار حساس باشد، پس در بیماری M.S نقش وراثت مطرح نیست. وقتی کودکی به آن بیماری ویروسی مبتلا شود، بدن نسبت به آن پاسخ می‌دهد و ویروس را از بین می‌برد، اما اگر همین ویروس در بزرگسالی به بدن حمله کند به دلیل قدرت بیشتر بدن، پاسخ به آن شدیدتر خواهد بود، این مشهورترین تئوری در این زمینه است که بمباران و حمله شدید ویروس به بدن، باعث التهاب شدید و در نتیجه به وجود آمدن بیماری خودایمنی می‌شود. یکی از علائمی که در بیماری M.S دیده می‌شود در صدها نوع بیماری دیگر نیز دیده می‌شود، گزگز و بی‌حسی اندام‌هاست، این علامت بسیار شایع است. در این بیماری از یک دیسک ساده گردن، تنش‌های روحی، حمله پنیک (هراس) و... باعث ایجاد این علامت می‌شود، این علامت باید حداقل ۲۴ ساعت طول بکشد، علامتی که زودگذر است و به سرعت از بین می‌رود، M.S نیست. فردی که در حال حاضر مبتلا به M.S می‌شود، اگر سوال کند که آیا دارویی برای ریشه‌کنی این بیماری وجود دارد، پاسخ «نه» است. امروزه در مورد بیماری‌های خودایمنی، اصطلاحی به‌نام «کنترل شدن بیماری» وجود دارد، بیمار سال‌های سال کنترل می‌شود و بیماری خاموش می‌ماند. در کنترل بیماری M.S، ۳ بازی اصلی وجود دارد: دارو، آرامش و تغییر سبک زندگی که شامل ورزش و تغذیه است. اگر یک ضلع این مثلث را انجام ندهیم، کنترل بیماری به خوبی انجام می‌شود.



ارتباط افسردگی با خطر سکته در جوانان

تاکید می‌کنند: پزشکان باید در تشخیص افسردگی در بیماران برای کنترل عوامل خطر ابتلا به بیماری قلبی بیشتر توجه کنند. هومون کورتیزول سبب التهاب در بدن می‌شود و این در حالیست که استرس و التهاب، هر دو عامل خطر بیماری‌های قلبی و عروقی هستند. زمانی که افراد تحت استرس، مضطرب یا افسرده هستند، ممکن است احساس خستگی کنند. آنها ممکن است بیشتر سیگار بکشند، فعالیت نداشته باشند، خیلی کم یا زیاد بخوابند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که جوانان مبتلا به افسردگی با اضطراب، بیشتر با حملات قلبی، سکته مغزی و... مواجه هستند. محققان با مطالعه بر روی ۵۹۴ هزار بزرگسال دریافتند که احتمال بروز بیماری‌های قلبی و عروقی در افراد جوانی که افسردگی دارند، بیش از دو برابر است. به گفته متخصصان، هر چه تعداد روزهایی که فرد احساس افسردگی می‌کند، بیشتر شود، به همان اندازه خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی نیز افزایش می‌یابد. متخصصان

افراد مبتلا به اوتیسم درد را شدیدتر احساس می‌کنند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد افرادی که مبتلا به اوتیسم هستند، درد را با شدت بیشتری نسبت به دیگران احساس می‌کنند. دکتر «تامی بار-شالیتا»، سرپرست تیم تحقیق، می‌گوید: «ما می‌دانیم که خودآزاری می‌تواند ناشی از تلاش برای سرکوب درد باشد و ممکن است آنها به خود صدمه بزنند.» این مطالعه شامل ۵۲ بزرگسال مبتلا به اوتیسم بود. در این مطالعه یک محقق با استفاده از کامپیوتر، مدت و شدت محرک را کنترل می‌کند. از فرد معاینه شده خواسته شد شدت درد را در مقیاس ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ رتبه‌بندی کند. این مطالعه نشان داد که افراد مبتلا به اوتیسم بیشتر آسیب می‌بینند. بار-شالیتا افزود: «اوتیسمی‌ها» به درد بی تفاوت هستند.» نتایج نشان می‌دهد حساسیت به درد افراد مبتلا به اوتیسم در واقع بیشتر از اکثر افراد جامعه است، در حالی که آنها در سرکوب مؤثر محرک‌های دردناک ناموفق هستند.

شماره ۱۴۹۰

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with 15 rows and 15 columns.

عمودی
۱- خدمت سربازی- تمدنی در پرو ۲- کشوری به پایتختی برن- هر چیز که- مارکی بر خودروهای سنگین ۳- نمی‌شنوند- چیرموغالب- ناگزیر و ناچار ۴- بزرگ‌رادگان- قوت و قدرت- لوله‌تنفسی- در هم پیچیدن ۵- موجود خیالی ترسناک- چرب‌زبانی- سخنوران ۶- عنوان فراغنه مصر- سرحد کشورها- دندان‌های نیش ۷- آواز دهنده- بنجل‌ناهر غوب- میان‌ووسط ۸- معدن- آنچه که در بین مردم پسندیده است- چرک زخم- همیشه‌جاوید ۹- گونه صورت- زن نافرمان- همراه وارو در ژیمناستیک ۱۰- نام کوچک ون گوگ نقاش هلندی- واحد توان الکتریکی- از مقاطع تحصیلی ۱۱- کندن میوه- ظرف قند- ضایع‌ویبهوده ۱۲- نفس چاق- ضعف‌وسستی- پایان بازی شطرنج- پاندول ساعت ۱۳- دالیری- داخل‌شدن- پسوند حاصل مصدر ۱۴- از زیامبران- کشف رازی- از سیز یجات ۱۵- مرکز هم‌زمان- چاپلوسی

حل جدول ۱۴۸۹ crossword puzzle solution.

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with 9 rows and 9 columns.