

مہترین نشانہ پارکینسون



مهری سالاری

متخصص مغز و اعصاب

بیماری پارکینسون یک بیماری ارثی و شایع و تخریب کننده سیستم عصبی مرکزی است. پارکینسون معمولاً در سنین بالای ۵۵ تا ۶۰ سال بروز می کند، اما در سنین پایین تر از ۵۰ سالگی نیز ممکن است مشاهده شود. ۲۰-۱۰ درصد موارد بیماری ممکن است علت ژنتیکی باشد، این بیماری در بیشتر مبتلایان علت غیر ژنتیکی دارد و علت ژنتیکی بیشتر در مبتلایان جوان زیر ۵۰ سال این بیماری مشاهده می شود. لرزش دست شایع ترین علامت بیماری پارکینسون است. هر لرزش دست به معنای ابتلا به بیماری پارکینسون نیست و افرادی که اخیراً دچار لرزش دست شدند بهتر است برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند. کندي حرکات یکی از علائم مهم در پارکینسون است که برای تشخیص این بیماری باید در فرد وجود داشته باشد، گاهی بیماری را که کندي حرکت دارند، اما لرزش دست ندارند متأسفانه بیماری آنها را تاخیر تشخیص داده می شود. افقار در صورت داشتن علائمی نظیر لرزش دست، کندي حرکات نسبت به قبل و اختلال در راه رفتن حتماً برای بررسی بیشتر به پزشک مراجعه کنند. امروزه با تجویز داروی مناسب می توان علائم بیماری را در این بیماران کنترل کرد. لرزش بیمار را کاهش داد و کندي حرکات و سفتی مفاصل و عضلات را کنترل کرد. اما باید توجه داشت که داروهای نقش پیشگیری کننده و کاهش سیر بیماری را ندارند. اهمیت فعالیت بدنی در کنترل علائم پارکینسون به مبتلایان توصیه می شود و لازم است هفته ای سه روز و هر حداقل یک ساعت ورزش های هوازی نظیر پیاده روی، دو میدانی، شنا و یوگا را انجام دهند و حداقل یک پیاده روی سازه روزانه داشته باشند. دودچر عبواروی ورزشی بسیار خوب و مناسب برای مبتلایان به پارکینسون است. اگر در خانواده فردی را مشاهده می کنید که اخیراً دچار لرزش شده است به ویژه لرزشی که از یک سمت بدن شروع می شود، باید کندي حرکات وی کندي در راه رفتن تغییر کرده است حتماً در اسرع وقت برای پیگیری بیشتر به پزشک مراجعه کنید. زیرا اختلال حرکت باعث زمین خوردن و کاهش کیفیت زندگی وی می شود. این بیماران باید غذاهای چرب و گوشت قرمز را کمتر و ماهی و سبزی های تازه و گوشت سفید بیشتر مصرف کنند. فعالیت بدنی و ورزش بسیار مهمی در کاهش روند پیشرفت بیماری پارکینسون ایفا می کند و در کنترل علائم و نشانه های بیمار مؤثر است.

ارتباط اختلال خواب با تنگی نفس کرونایی

کاهش عملکرد مایهچه‌ها و افزایش اضطراب که هر دو از علل شناخته شده تنگی نفس هستند، می‌توانند تا حدی در رابطه بین اختلال خواب و تنگی نفس نقش داشته باشند. محققان می‌گویند: هدف قراردادن اختلال خواب با کاهش اضطراب و بهبود قدرت عضلانی در این بیماران می‌تواند تنگی نفس را کاهش دهد با این حال تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است. این مطالعه‌از داده‌های گسترده بیمارستان‌ها استفاده کرد.

یک مطالعه جدید نشان داد که اختلال در الگوهای خواب در بیماران کرونایی بستری شده در بیمارستان‌ها متلا باعث تنگی نفس می‌شود. متخصصان با بررسی ده‌های بیماران را یافتند: ۶۲ درصد از شرکت‌کنندگان به دلیل کووید ۱۹ در بیمارستان بستری شده بودند، بتلال خواب داشتند که احتمالاً برای حداقل ۱۲ ماه به خواهد داشت. تجزیه و تحلیل آماری مشخص کرد که اختلال خواب باعث تنگی نفس می‌شود، اما دوا عارضه

روغن زیتون را نابود نکنید

در ترکیبات عناصر موجود در روغن زیتون می شود و در نتیجه خواص مفید آن را نابود می کند. انواع روش ها مانند سرخ کردن، پختن و درست کردن غذا در ماکروفر به هموار روغن زیتون خواص مفید آن را از بین می برد. پژوهشگران توصیه می کنند، تا افراد از روغن زیتون به صورت سرد استفاده کنند یا صبر کنند تا غذا اندکی خنک تر شود و آنگاه به عنوان چاشنی روغن زیتون استفاده کنند به بوی نوع بکر آن تا بهترین تاثیر را از آن ببرند.

پزشکان به افرادی که دوست دارند برای حفظ سلامتی خود از روغن زیتون استفاده کنند توصیه می‌کنند تا خواص آن را تغییر ندهند. پزشکان توصیه می‌کنند افراد در هنگام مصرف روغن زیتون آن را حرارت ندهند. بررسی‌ها نشان می‌دهند روغن زیتون سرشار از آنتی‌اکسیدان است که دارای خواص بسیار زیاد از جمله: مبارزه با سرطان هاست. متخصصان هشدار می‌دهند که غذا همراه روغن زیتون باعث تغییرات شیمیایی:

جدول سودو کو

	V		9			6	5	
				4		1		
	1				5	9	2	4
	6	8		2		4		9
	3	1			4	2		8
7		4	6	9	8		3	1
1	8		4		2			
2				3	9	8	1	
6				1		3	4	

نکته

نوردرمانی
لائم زوال عقل موثر است

در مطالعه جدید، محققان شواهدی را پیدا کردند که نشان دهنده نور درمانی ممکن است برخی علائم زوال عقل را کاهش دهد. علائم رفتاری و روانی زوال عقل شامل: آشفتگی، خرابخوئی، افساد، روان پریشی، سوالات مکرر، سردی و سایر رفتاری می باشد. مناسب است این مطالعه، محققان ۸۰ کارآموزی را برای بررسی های سی کردند. محققان بیان داشتند: «متأانیاز ما نشان می دهد که نور برای عملکرد شناختی را در بیماران مبتلا به زوال عقل بهبود بخشید اما تأثیر مدنی برای علائم رفتاری را در زوال عقل می دهد»
فوتوباز ندارد. «به گفته محققان: «این یافته ها نشان می دهد که نور برای ممکن است یکی از امیدوار کننده ترین مداخلات دارویی برای بهبود علائم اصلی زوال عقل باشد.» در حالی که برای بین اینکه چه نوع نور درمانی بیشترین نتایج را ایجاد می کند، یابید تحقیقات بیشتری انجام شود. اما به گفته محققان، به طور کلی، نوری به چشم می آید که نور درمانی را در خانه یا در یک مرکز درمانی و نور این روش به گونه ای است که باعث شود نور در دراز مدت به هم نیست که از چه روشی باشد. افرادی که دارای اختلال لطفی فصلی هستند، نشان می دهند افزایش اوقات از یک جبهه نور استفاده می کنند. به طور کلی نور می تواند به یک جهت خاص نگاه می کنند. با این حال، محققان می شناسند که نور در زوال عقل توانمند به اندازه کافی است. ممکن است نور به طور مداوم به چشمان آنها برسد.

افقی

۱- سرزمینی در شمال هند- مرحووم مغفور ۲- در مرز تاجیکستان و افغانستان -خودی-مناس- ۳- انداز ۴- همگی-و تمام- فیلم مهینمه میلانی ۴- دار آبرای - مساوی ۴- جنشک- پایخت ۵- لادلاش- نمایش- یکی از حرکات یا اعراب کلمه ۶- طالع- مقابل دروغ- مردان ۶- نووازه- ۷- پیشو جاوید- نرخی ۷- شهری در سوئیس- ۸- شامل شدن ۸- پهلوان- تکنیک-ها تر کیتب ۹- عنصر دیگر در آن- پارچه کهنه ۹- دوستی خسرو انوشیروان- اسحاق ۱۰- هسمر برهم گور- ۱۱- پنهان- فی خبر ۱۱- مواد ریاحول- از خردشدم ۱۲- گناه- شهری در آذربایجان شرقی- روش وطریق ۱۳- وزیدن- خسیس- ساز چنگ- عشق بیگانه ۱۴- برکت برج- گلشایی- جانبو کنار- خالص ۱۵- مهتر و رئیس- تر سناک- گلزن ۱۵- با کسی مهل کردن- فی نامل شعر غفران

جدول ۱۵۳۲

[illegible]

عمودی

[illegible]