آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۲۵۵
سه شنبه
۱۴۰۴ • ۰۸ • ۲۷
۲۷ جمادی‌الاول ۱۴۴۷ / ۱۸ نوامبر ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

عوامل افزایش خطر زوال عقل

متخصصان مغز و اعصاب مشکلاتی را در توانایی مغز برای پاکسازی سموم کشف کرده‌اند که می‌تواند توجیه کند چرا دو فاکتور «خواب بی‌کیفیت» و «فشارخون بالا»، خطر زوال عقل را افزایش می‌دهند. در یک مغز سالم، سیستم «گلیمفاتیک»، سموم و مواد زائد را پاکسازی می‌کند. این سیستم، مایع مغزی - نخاعی یا CSF، مایع شفافی که مغز را احاطه کرده و از آن محافظت می‌کند، را از درون مغز و در امتداد کانال‌های بسیار باریک اطراف رگ‌های خونی عبور می‌دهد. این مایع، سموم را جمع‌آوری و آن‌ها را از مغز خارج می‌کند و به این ترتیب مغز را پاک و سالم نگه می‌دارد. اما اگر این فرایند به‌درستی عمل نکند، ممکن است خطر زوال عقل را در سال‌های بعدی زندگی افزایش دهد. بر اساس مقاله‌ای کم‌خوابی و مشکلات قلبی‌عروقی بر کارآیی سیستم گلیمفاتیک تاثیر می‌گذارند. «هوی هونگ»، نویسنده اول این مقاله گفت: ما پیش‌تر شواهدی در اختیار داشتیم که نشان می‌داد بیماری رگ‌های کوچک در مغز بیماری‌هایی مانند آلزایمر را تسریع می‌کنند و اکنون به‌احتمال زیاد، برای چرایی آن توضیحی داریم. اختلال در سیستم گلیمفاتیک احتمالا توانایی ما را برای پاکسازی مغز از آمیلوئید و تاو که باعث بیماری آلزایمر می‌شوند، تضعیف می‌کند. بیماری آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل با تجمع پروتئین‌های آمیلوئید و تاو در مغز ارتباط دارد.

در بیماری آلزایمر، آمیلوئید به هم می‌چسبد و در مغز پلاک‌هایی تشکیل می‌دهد که در نهایت باعث مرگ سلول‌های مغزی می‌شود، در حالی که تاو، درون نورون‌های مغز در هم می‌پیچد و هر دو عامل به بروز علائم زوال عقل منجر می‌شوند. یکی دیگر از انواع رایج زوال عقل، زوال عقل عروقی است که بر اثر کاهش جریان خون به مغز ایجاد می‌شود و بر اساس اعلام سازمان ملی خدمات سلامت انگلیس (NHS)، حدود ۱۸۰ هزار نفر را در انگلیس تحت تاثیر قرار می‌دهد. متخصصان در این مطالعه می‌خواستند بررسی کنند که آیا بیماری رگ‌های کوچک مغزی و دیگر عوامل خطر قلبی‌عروقی به سیستم گلیمفاتیک آسیب می‌زند و آیا این موضوع به نوبه خود خطر زوال عقل را افزایش می‌دهد یا خیر. این پژوهش که در مجله «آلزایمر و زوال عقل: نشریه انجمن آلزایمر» منتشر شد، برای تحلیل اسکن‌های MRI حدود ۴۰ هزار بزرگسال از هوش مصنوعی استفاده کرد. این تحلیل نشان داد چند عامل خطر وجود دارند که بروز زوال عقل را پیش‌بینی می‌کنند از جمله میزان کارآیی جریان یافتن مایع مغزی - نخاعی به درون مغز. تحلیل‌های بیشتر نیز نشان دادند که چند عامل خطر قلبی‌عروقی، عملکرد سیستم گلیمفاتیک را مختل می‌کنند و در نتیجه، خطر زوال عقل را افزایش می‌دهند.

این موضوع تا حدی بر اثر بیماری رگ‌های کوچک مغزی ایجاد می‌شود که در اسکن‌های ام‌آرآی قابل مشاهده است. متخصصان برای کاهش خطر زوال عقل چند راه پیشنهاد کردند که یکی از آن‌ها بهبود خواب است. دلیل آن این است که خواب در عملکرد سیستم گلیمفاتیک نقش مهمی دارد و نویسندگان مقاله گفتند که الگوهای خواب مختل‌شده، توانایی مغز را برای پاکسازی سموم و مواد زائد تضعیف می‌کنند. راهکار دیگر، درمان مشکلات عروقی مانند فشارخون بالا است که خطر ابتلا به بیماری رگ‌های کوچک مغزی و زوال عقل عروقی را افزایش می‌دهد. پروفسور «مارکوس»، سرپرست گروه پژوهش سکته مغزی بیان داشت: دست‌کم یک چهارم از کل خطر زوال عقل ناشی از عوامل خطر رایجی مانند فشارخون و مصرف دخانیات است. اگر این عوامل عملکرد سیستم گلیمفاتیک را تضعیف کنند در این صورت می‌توان وارد عمل شد و برای درمان، اقدام کرد. درمان فشارخون بالا یا تشویق افراد به ترک سیگار راهی دست‌یافتنی برای کمک به عملکرد بهتر سیستم گلیمفاتیک خواهد بود. برآورد می‌شود در حال حاضر حدود ۹۸۲ هزار نفر در انگلیس به زوال عقل مبتلا باشند، اما این بیماری در بیش از یک سوم از افراد هنوز تشخیص داده نشده است.

نکته

تاثیر قهوه بر تسکین ضربان قلب نامنظم

یک مطالعه نشان داده است که یک فنجان قهوه روزانه ممکن است در برابر فیبریلاسیون دهلیزی، ضربان قلب نامنظمی که می‌تواند باعث نارسایی قلبی، سکته مغزی و مرگ زودرس شود، محافظت ایجاد کند. محققان یک عامل شگفت‌انگیز برای سلامت قلب در قهوه کشف کرده‌اند. در اولین کارآزمایی بالینی تصادفی که به بررسی ارتباط بین قهوه و فیبریلاسیون دهلیزی پرداخته است، دانشمندان دریافتند که بیماران مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی که حداقل یک فنجان قهوه یا اسپرسو در روز مصرف می‌کردند، نسبت به افرادی که به طور کلی از کافئین اجتناب می‌کردند، ۳۹ درصد کاهش خطر عود بیماری فیبریلاسیون دهلیزی داشتند. در این کارآزمایی شش ماهه ۲۰۰ بیمار مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی از استرالیا، ایالات متحده و کانادا تحت نظر بودند «کریستوفر ایکس. وانگ»، مدیر تحقیق گفت: «این یافته تعجب‌آور است، زیرا برخلاف فرض رایج پزشکان و بیماران است که قهوه اختلالات ریتم قلب مانند فیبریلاسیون دهلیزی را بدتر می‌کند.»

بر اساس این نتایج، بیماران مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی که قهوه می‌نوشند می‌توانند با خیال راحت به نوشیدن قهوه خود ادامه دهند. علاوه بر این، ممکن است ارزش بررسی داشته باشد که آیا بیماران مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی که قهوه نمی‌نوشند، واقعاً باید شروع به نوشیدن قهوه کنند یا خیر. فیبریلاسیون دهلیزی مانع از پمپاژ صحیح خون توسط قلب می‌شود و خطر لخته شدن خون و سکته مغزی را افزایش می‌دهد. «گرگوری مارکوس»، استاد بخش قلب و عروق بیان کرد: «قهوه فعالیت بدنی را افزایش می‌دهد که به کاهش فیبریلاسیون دهلیزی کمک می‌کند. کافئین همچنین یک ماده ادرارآور است که می‌تواند به طور بالقوه فشارخون را کاهش دهد و به نوبه خود خطر فیبریلاسیون دهلیزی را کم کند. چندین ماده دیگر در قهوه نیز دارای خواص ضدالتهابی هستند که می‌توانند اثرات مثبتی داشته باشند و افزود که این مطالعه باید توصیه‌های پزشکی ارائه شده به بیماران را تغییر دهد.

راهکارهایی برای رفع مضرات آنتی بیوتیک‌ها

آنتی بیوتیک‌ها برای از بین بردن باکتری‌های مضر ضروری هستند، اما در کنار نابودی عوامل بیماری‌زا، می‌توانند تعادل باکتری‌های مفید روده را نیز بر هم بزنند. یبوست از عوارض شایع آنتی بیوتیک‌ها نیست، اما در برخی افراد به‌ویژه سالمندان، مبتلایان به اختلالات گوارشی یا کسانی که مدت طولانی از آنتی بیوتیک‌ها استفاده می‌کنند، ممکن است رخ دهد.

نوشیدن آب کافی

نوشیدن روزانه حدود ۸ تا ۱۰ لیوان آب برای پیشگیری از یبوست ضروری است، به‌ویژه زمانی که فیبر بیشتری مصرف می‌کنید.

فعالیت بدنی

حتی پیاده‌روی ملایم می‌تواند به تحریک حرکات روده کمک کند. ورزش منظم علاوه بر سلامت عمومی، به عملکرد بهتر دستگاه گوارش نیز کمک می‌کند.

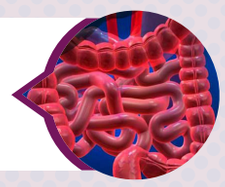
افزایش فیبر غذایی

فیبر، به‌ویژه نوع نامحلول (سبوس گندم، غلات کامل و سبزیجات)، موجب حرکت سریع‌تر غذا در روده می‌شود. فیبر را به‌تدریج اضافه کنید تا دچار نفخ یا دل‌درد نشوید. هم‌زمان باید آب کافی بنوشید.

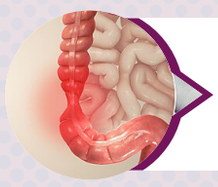
استفاده از پروبیوتیک‌ها

پروبیوتیک‌ها میکروب‌های زنده‌ای هستند که به حفظ تعادل باکتری‌های روده کمک می‌کنند. مصرف آنها به‌صورت مکمل یا مواد غذایی تخمیری مانند ماست، کفیر، می‌تواند عملکرد گوارش را بهبود دهد.

ارتباط آنتی بیوتیک با یبوست



برخی از انواع آنتی بیوتیک‌ها مانند: اریترومایسین، کلاریترومایسین، آزیترومایسین، لینزولید، می‌توانند حرکت طبیعی دستگاه گوارش را کند کنند و باعث تأخیر در تخلیه معده و روده شوند. در ادامه راهکارهایی برای کاهش یبوست عنوان می‌شود.



اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بلازاده

یادداشت

پیامدهای ازدواج فامیلی

سید حمیدرضا هاشمی گلپایگانی
مدیرعامل خانه بیماران ای بی

یکی از مباحث مهمی که باید به شکل گسترده اطلاع‌رسانی شود، تأثیر ازدواج‌های فامیلی در بروز بیماری‌های ژنتیکی از جمله بیماری پوست پروانه‌ای است، من خودم در خانواده‌ای بزرگ شدم که ازدواج‌های فامیلی در چند نسل تکرار شده است؛ همسرم دخترعموی من است، پدر و مادرم دخترخاله و پسرخاله هستند و پدربزرگان و مادربزرگان‌مان نیز با اقوام نزدیک ازدواج کرده‌اند و این نشان می‌دهد که ژن‌های نهفته‌ای در چنین خانواده‌هایی وجود دارد که ممکن است در نسل‌های بعدی فعال شوند. ازدواج‌های فامیلی در خانواده‌هایی که سابقه بیماری‌های خاص مانند تالاسمی، هموفیلی، MS، اوتیسم یا EB (ای بی) دارند باید با حساسیت و دقت بیشتری بررسی شود و توصیه ما این است که پیش از ازدواج حتما مشاوره ژنتیک انجام شود و نتایج آزمایش‌ها توسط کلینیک‌های تخصصی تأیید شود و این موضوع باید به یک فرهنگ عمومی تبدیل شود تا از بروز بیماری‌های ژنتیکی قابل پیشگیری جلوگیری شود. هزینه‌های جراحی بیماران EB بسیار بالا و متغیر است و بخش اعظم این هزینه‌ها توسط خانه EB پرداخت می‌شود و تنها بخش محدودی از سوی وزارت بهداشت یا بیمه‌ها تقبل می‌شود. بسیاری از خدمات، از جمله دندان‌پزشکی یا جراحی‌های ترمیمی، به‌صورت توافقی و خارج از تعرفه انجام می‌شود و واقعیت این است که خدمات درمانی با کیفیت، هزینه‌بر است و بیماران EB بیش از هر گروه دیگری به حمایت مالی نیاز دارند. تعامل نهادهای دولتی اهمیت دارد، با تعامل وزارت بهداشت و سایر سازمان‌ها، تلاش می‌کنیم بیماران از خدمات مناسب‌تری برخوردار شوند و بخش‌هایی از هزینه‌ها نیز به‌صورت شخصی پرداخت می‌شود اما هدف ما این است که هیچ بیماری به‌دلیل ناتوانی مالی از درمان باز نماند.

خبر

«تخم شربتی» را درست مصرف کنید

تخم شربتی در عین حال که فواید بسیاری برای سلامتی دارد ممکن است در صورت استفاده نادرست مشکل‌ساز شود. این دانه‌های کوچک که منبع غنی از فیبر، پروتئین و اسیدهای چرب امگا۳ هستند نباید به شکل خشک و خام مصرف شوند. این دانه‌ها پیش از آنکه خورده شوند باید به میزان کافی در مایع بمانند تا به خوبی از هم باز شوند. متخصصان هشدار می‌دهند، در صورتی که تخم شربتی در مری از هم باز شود ژلی تولید می‌کند که موجب انسداد راه مری می‌شود. زمانی که این دانه‌ها روی جداره مری قرار گیرند خارج‌کردن آنها با ابزار سنتی و معمولی سخت است.

عوارض حذف وعده غذایی

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، حذف وعده‌های غذایی برای کاهش وزن، درست نیست. اصل اساسی در کاهش وزن، کاهش منطقی انرژی دریافتی و افزایش مصرف انرژی در بدن است. تاکنون هیچ‌گونه شواهد علمی مبنی بر اینکه مصرف یا حذف وعده خاصی مانند ناهار، اثر بیشتری بر افزایش یا کاهش وزن داشته باشد، به اثبات نرسیده است. کارشناسان تأکید کردند: حذف وعده‌های غذایی اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت کاهش وزن مشاهده شود، اما بخش عمده این کاهش مربوط به از دست رفتن آب بدن است و سهم چربی در این کاهش اندک است. در ادامه این گزارش آمده است: کاهش شدید کالری دریافتی در طولانی‌مدت موجب افت سوخت‌وساز بدن و توقف روند کاهش وزن می‌شود. همچنین حذف وعده‌های غذایی می‌تواند عوارضی مانند اختلال در چرخه خواب، تغییر در هورمون‌های گرسنگی و سیری، مشکلات گوارشی و اختلالات عصبی را به همراه داشته باشد.

ترکیب طلایی برای کنترل وزن

پژوهش‌های تازه نشان می‌دهد ترکیب زردچوبه و عسل در قالب یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به کاهش التهاب بدن و حتی کمک به کاهش وزن کمک کند. زردچوبه و عسل که به‌عنوان دو ماده طبیعی با خواص درمانی شناخته می‌شوند، اکنون متخصصان تغذیه می‌گویند مصرف متعادل این دو، به‌ویژه در کنار سایر غذاهای ضدالتهابی، می‌تواند تأثیر مثبتی بر کاهش التهاب و وزن داشته باشد. به گفته دکتر تریسی بریگمن، متخصص تغذیه «رژیم‌های ضدالتهاب که شامل غذاهای سرشار از فیبر، ویتامین و ترکیبات گیاهی هستند - از جمله زردچوبه و عسل - در مجموع می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند.» زردچوبه به‌دلیل وجود ترکیب فعال کورکومین خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد و می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی و... را کاهش دهد. از سوی دیگر، عسل نیز سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به بهبود سلامت گوارش و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند.

جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

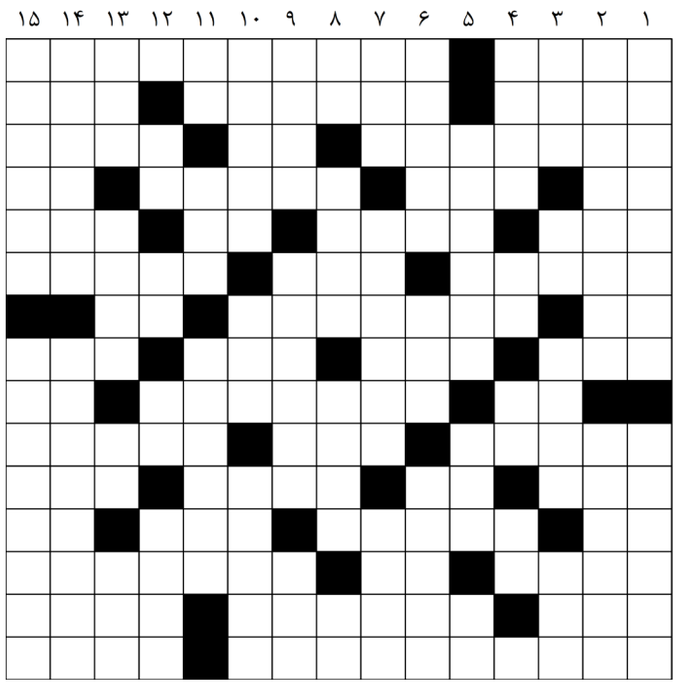
شماره ۲۲۵۵

افقی

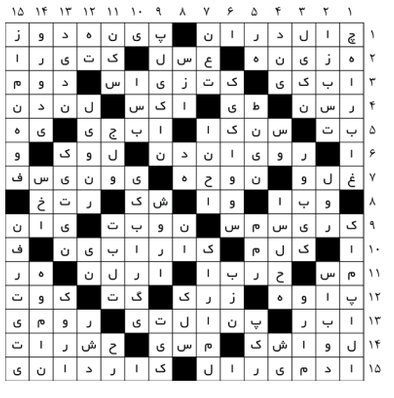
۱- گاومقدس مصریان قدیم- اثري از اسماعیل فصیح ۲- داستان کوتاه- پایتخت تانزانیا- دخترلاتین ۳- سیاستمداررروسی- از سبک‌های موسیقی- پایداری ۴- واحد بازی تنیس- شدید- باقی‌وجاویدان- حرف انتخاب ۵- پاره‌ای ازچیزی- گمان بدبردن- مقابل زیر- آداب و رسوم ۶- آخر و پایان- مقابل گرم- کلاهبرداری ۷- حرف آخرانگلیسی- نماد شب کریسمس- نیمه دیوانه ۸- ناگهان خودمانی- روزعرب- سوره ۳۴ قرآن‌کریم- لال شدن ۹- رده- مقابل گیرنده- حرف دوم انگلیسی ۱۰- پرنده خوش‌آواز- چین و چروک پوست- رودی در مرزتاجیکستان و افغانستان ۱۱- خودستایی به دروغ- درون دهان- در آن مکان- شهری در امارات ۱۲- راست نیست- حساب‌کردن- یارمشهدی- شماومن ۱۳- بزرگواروگرامی- صابون خیاطی- یگانگی ۱۴- پژواک صدا- میوه شبیه گیلاس- خواننده ۱۵- شهری در فارس- مزدها

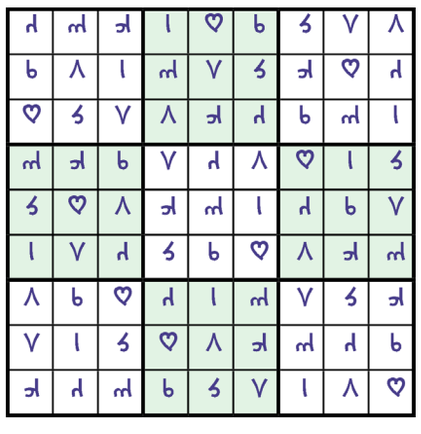
عمودی

۱- جنگ ساسانیان با امپراطوری روم شرقی- نیرومندوقوی ۲- کنایه از کلام صریح و بی‌پرده- آلودگی ۳- مرگامرگی ستور- کلاه فرنگی- وصف‌کننده- ستم‌وظلم ۴- ابزارجنگ- ضربه سر در فوتبال- اجاق کیک پزی- از افعال ربطی ۵- فیلمی از محمدحسین مهدویان- در مرتبه نخست- کالای دست‌نخورده ۶- آنچه با حواس ظاهری احساس شود- ترس و بیم- فاش شده ۷- حرف خوراکی!- جیره و مقرری- معشوق ۸- نام ترکی- از رودهای مرزی ایران- بزرگان- حرص و طمع ۹- دریاچه‌ای در کانادا- قصه‌وافسانه- سرپرست‌وقیم ۱۰- شهری در سیستان و بلوچستان- ترس- پرآب‌ترین رود آسیای میانه ۱۱- علامت مفعولی- شهرحرم حضرت دانیال نبی(ع)- شاه کهن انگلستان ۱۲- قبل از یازده- آب منجمد- از نشانه‌های جمع فارسی- دانشمند معروف هندی ۱۳- راه فاضلاب- غارتگر- چهره- راه روشن ۱۴- پروسه- از کباب‌ها ۱۵- تیره‌وتاریک- نقاشی ظریف ایرانی



حل جدول ۲۲۵۴



جدول سودوکو

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