



حفظ توانایی‌های کیفی و کمی گفتار و زبان در دوره سالمندی می‌تواند نقش ارزشمندی در ارتباط آنها با جامعه داشته باشد. مهیا نمودن زمینه‌های ارتباطی در سالمندان، یکی از راه‌های مناسب و تأثیرگذار در جهت پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌های روحی و روانی خاص این دوره است. در این دوران سلول‌های عصبی مغز، ممکن است دچار کم‌رشدی شوند که این موارد در نهایت می‌تواند به کاهش عملکردهای شناختی افراد منجر شود. کاهش عملکرد مغز و اعصاب مرتبط با مغز ممکن است اعصاب مربوط به شنیدن و بینایی و بلع را نیز دچار نقصان کند. نقص در شنیدن و دیدن، هر کدام به تنهایی می‌تواند در میزان ارتباط انسان از آن و همچنین کاهش توانایی بلع در این افراد می‌شود. شروع گفتار آهسته، کاهش سرعت گفتار، کاهش بلندی صدا، تنفس کم‌عمق، یکنواختی نوای گفتار، کاهش در قدرت حرکتی اندام‌های تشدیدی گفتار، سکوت و مکث‌های نامناسب گفتاری می‌توانند نمونه‌هایی چند از اختلالات گفتاری مورد نظر سالمندی باشند. اختلال بلع یا کاهش کفایت بلع در افراد سالمند در بیش از ۵۰ درصد آنان می‌تواند منجر به سوء تغذیه و کم‌آبی بدن و همچنین منجر به خفگی و در برخی موارد هم منجر به عفونت ریه در این افراد شود. ارزیابی و ارائه راهکارهای پیشگیری و درمان مشکلات بلع دهانی- حلقی از وظایف تخصصی متخصصان گفتاردرمانی است که می‌توانند افراد دارای اختلال بلع و سالمندان درگیر با این اختلالات را ارزیابی، درمان و مشاوره‌های تخصصی ارائه نمایند. در مواردی از بیماری‌های دوره سالمندی نظیر سکنه‌های مغزی، پارکینسون، ضربه‌های مغزی، M.S، آلزایمر و سرطان‌های سر و گردن نیز ما شاهد اختلال در بلع هستیم که توجه به آن بسیار مهم بوده و حضور یک متخصص آسیب‌شناس گفتار و زبان در کنار تیم درمانی این افراد لازم و ضروری است. در تمامی موارد اختلال در گفتار مشاوره با متخصصان می‌تواند به کنترل و درمان کمک‌شایانی کند.

زمانی که مواد معدنی در دستگاه ادراری جمع می‌شوند و کریستال‌هایی ایجاد می‌کنند که به‌صورت توده‌های شبیه سنگ‌ریزه در می‌آیند، سنگ کلیه تشکیل می‌شود. سنگ کلیه ممکن است کوچک و غیرقابل توجه باشد، اما در برخی موارد می‌تواند به اندازه یک نخود رشد کند و باعث درد شدید شود. در بدترین موارد، درد به اندازه‌ای شدید است که شاید نیاز به جراحی داشته باشید. از هر ۱۰ نفر، یک نفر در مقطعی از زندگی خود دچار سنگ کلیه می‌شود. یک متخصص اورولوژی گفت: افزایش تشخیص سنگ کلیه نشان‌دهنده افزایش موارد چاقی، دیابت و فشارخون است. در حالی که سنگ کلیه قابل درمان است، اکثریت قریب به اتفاق بیماران تا زمانی که علائمی مانند درد یا ادرار خونی نداشته باشند، نمی‌دانند که سنگ کلیه دارند. به گفته این متخصص، چهار نوع اصلی سنگ کلیه وجود دارد: سنگ‌های کلسیمی که شامل دو زیرگروه هستند: سنگ‌های اگزالات کلسیمی و سنگ‌های فسفات کلسیمی. اگزالات یک ماده طبیعی است که در بسیاری از غذاها از جمله اسفناج، چغندر، بادام و محصولات سویا یافت می‌شود. سنگ‌های اسیداوریک می‌توانند زمانی تشکیل شوند که اسید بیش از حد در ادرار وجود داشته باشد که می‌تواند ناشی از خوردن بیش از حد ماهی، صدف، مرغ و گوشت (به‌خصوص جگر) باشد که دارای سطوح بالایی از پورین هستند. نوشیدن آب کافی، کاهش مصرف غذاهای حاوی پورین و حفظ یک رژیم غذایی سالم به‌طور کلی می‌تواند به جلوگیری از سنگ‌های اسیداوریک کمک کند. در حالیکه هر نوع سنگ کلیه منحصر به فرد است، توصیه‌هایی وجود دارد که می‌تواند به جلوگیری از تشکیل آنها کمک کند. اصلی‌ترین کار هیدراتاسیون است. به‌طور کلی نوشیدن ۸ تا ۱۰ لیوان آب و مایعات در روز از جمله قهوه، چای و آبمیوه توصیه می‌شود. رژیم غذایی DASH برای جلوگیری از افزایش فشارخون نیز می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را کاهش دهد. رژیم DASH سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و غلات کامل است همچنین مصرف محصولات لبنی و گوشت‌های چرب که اسیدی‌تر هستند را محدود می‌کند. بهتر است از مصرف نمک اضافی که می‌تواند کلسیم را وارد ادرار کند، خودداری کنید. میزان توصیه شده مصرف روزانه کلسیم برای بزرگسالان ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی‌گرم است که بستگی به سن و جنس فرد دارد. همچنین توصیه‌های بین‌المللی تأکید می‌کنند که مصرف سدیم کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز باشد. همه افراد مبتلا به سنگ کلیه به متخصص نیاز ندارند اما اگر سنگ بزرگ است یا در محل دشواری قرار دارد یا سنگ‌های متعدد و عودکننده وجود دارد، ممکن است به مراجعه به متخصص اورولوژی نیاز داشته باشید.

بدن شما می‌تواند سال‌ها در برابر انسولین مقاوم باشد، بدون اینکه بداند. مقاومت به انسولین خطر ابتلا به دیابت را افزایش می‌دهد و البته نشانه‌های مشخصی ندارد. برای همین، پزشک باید سطح قندخون شما را به‌طور مرتب بررسی کند. محققان تخمین می‌زنند که ۵۰ درصد از کسانی که مبتلا به این عارضه هستند و یا در مرحله پیش‌دیابت قرار دارند، در صورت عدم تغییر در شیوه زندگی، به دیابت نوع ۲ مبتلا می‌شوند. انسولین هورمونی است که به گلوکز موجود در گردش خون (قندخون) کمک می‌کند تا به بافت‌های بدن وارد شده و در آنجا برای تبدیل شدن به انرژی ذخیره شود. انسولین در واکنش مستقیم به افزایش میزان گلوکز در خون و از غده پانکراس ترشح می‌شود. اگر میزان طبیعی انسولین نتواند سطح گلوکز خون را کاهش دهد و آن را در بافت‌ها ذخیره کند تا بعدها به‌صورت انرژی در بدن آزاد شود، غده پانکراس انسولین بیشتری ترشح می‌کند. اگر چه در برخی از افراد این ترشحد کارایی دارد اما در برخی دیگر این میزان اضافی انسولین بازهم قادر نیست گلوکز را به بافت‌ها وارد کرده و برای تبدیل شدن به شکل انرژی در آنها ذخیره کند. به این ترتیب این افراد همزمان هم گلوکز و هم انسولین بالایی در خونشان دارند. هنگامی که برای ذخیره گلوکز خون در بافت‌ها مقدار بالایی از انسولین لازم است، حالتی به نام مقاومت به انسولین ایجاد می‌شود و نشانه‌های زیر را به همراه دارد:

چاقی شکمی

چاقی و به‌طور خاص چاقی شکمی، یکی از علائم زمینه‌ای مقاومت به انسولین است. در واقع چربی شکمی منجر به اختلال در تحمل گلوکز می‌شود. یک رژیم غذایی سالم در کنار ورزش که به کاهش چاقی شکمی کمک می‌کند، خود راهی برای مبارزه با سندرم مقاومت به انسولین است.

ابتلا به آکنه

در مبتلایان به سندرم مقاومت به انسولین، سیوم و چربی پوست بیش از حد تولید می‌شود و به صورت آکنه خود را نشان می‌دهد. این در حالی است که رژیم غذایی سرشار از کربوهیدرات منجر به وخیم‌تر شدن این وضعیت خواهد شد. رژیم غذایی سرشار از سبزیجات تازه و گوشت بدون چربی در کنار مصرف کمتر قند می‌تواند یک راه مبارزه با این علامت سندرم مقاومت به انسولین باشد.

ریزش مو در زنان

علاوه بر ذخیره‌سازی چربی و تنظیم سطح قند، انسولین به تنظیم رشد مو نیز کمک می‌کند. زنانی که مبتلا به مقاومت به انسولین هستند، در معرض ابتلا به ریزش مو نیز قرار دارند و حتی طاسی با الگوی زنانه را نیز تجربه می‌کنند. زنانی که روزانه بیش از ۲۵۰ رشته مو از دست می‌دهند، باید از نظر ابتلا به سندرم مقاومت به انسولین تحت بررسی قرار گیرند.

بالا بودن قندخون

هنگامی که پانکراس برای مدت طولانی دیگر نمی‌تواند انسولین کافی تولید کند، قندخون افزایش می‌یابد. قندخون بالا با علائمی مانند تشنگی بیش از حد، بی‌حالی، تکرر ادرار و علائم جدی‌تری مانند صدمه به کلیه‌ها، خود را نشان می‌دهد. افراد مبتلا به سندرم مقاومت به انسولین نیاز به کنترل مداوم قندخون و حفظ یک رژیم غذایی سالم دارند.

میل به مصرف کربوهیدرات

مقاومت به انسولین یعنی قند بیش از حد در خون شما به انرژی تبدیل نشده است و به همین دلیل بدن شما سیگنال‌هایی به مغز می‌فرستد که باعث می‌شود بدن بیشتر طلب کربوهیدرات کند. مبارزه با این هوس می‌تواند مشکل باشد. خبر خوب این است که برخلاف دیگر شرایط مربوط به انسولین، سندرم مقاومت به انسولین از طریق نظارت‌های درمانی، رژیم غذایی و ورزش مداوم قابل درمان است.

مضرترین خوراکی‌ها برای مغز

گوشت قرمز

گوشت قرمز سرشار از چربی اشباع شده است که برای قلب و همچنین مغز شما مضر است. محدود کردن مصرف گوشت قرمز یک اصل کلیدی رژیم غذایی MIND است؛ یک برنامه غذایی مبتنی بر تحقیقات که هدف آن حفظ سلامت حافظه و تفکر است. در این زمینه ماهی، مرغ بدون چربی و لوبیا گزینه‌های سالم‌تری هستند.

نان و برنج سفید

کربوهیدرات‌های تصفیه شده می‌توانند قند خون شما را افزایش دهند. کربوهیدرات‌های تصفیه شده بیش از حد ممکن است خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش دهد به‌خصوص در افراد خاصی که از نظر ژنتیکی مستعد ابتلا به آن هستند. می‌توانید نان سبوس‌دار یا برنج قهوه‌ای استفاده کنید.

مارگارین

مارگارین دارای چربی ترانس بالایی است. ممکن است بدانید که چربی‌های ترانس برای قلب و عروق خونی شما مفید نیستند. تحقیقات نشان داده است که آنها عملکرد مغز را نیز تخریب می‌کنند.

نوشابه‌ها

اگر می‌خواهید با افزایش سن مغز خود را سالم نگه دارید از نوشیدنی‌های فوق‌العاده شیرین دوری کنید. افرادی که مقدار زیادی نوشابه، چای شیرین و... می‌نوشند، بیشتر در معرض مشکلات حافظه هستند. این نوشیدنی‌ها که اغلب دارای نوعی قند به نام فروکتوز هستند، حتی ممکن است باعث کوچک‌تر شدن قسمت‌های خاصی از مغز شما شوند.

سرخ‌شده‌ها

افرادی که غذاهای سرخ‌شده و فرآوری شده زیادی می‌خورند، در تست‌هایی که مهارت‌های تفکر آنها را اندازه‌گیری می‌کند، وضعیت بدتری را نشان می‌دهند. غذاهای سرخ‌شده می‌تواند به رگ‌های خونی آسیب برساند و به خود مغز صدمه وارد شود.

دونات

دونات‌ها هم مملو از شکر هستند که برای سلامت مغز مضر است. فرایند پخت و شکر زیاد موجود در این شیرینی باعث التهاب می‌شود. مطالعات، سطوح بالای قند در خون را با زوال عقل مرتبط کرده‌اند. همچنین بیشتر دونات‌ها حاوی چربی ترانس هستند.

چرا زنان ۲ برابر مردان واریس می‌گیرند؟

یک متخصص قلب و عروق، میزان شیوع واریس در زنان را دو برابر مردان دانست. مجید فرجی متخصص قلب و عروق، گفت: واریس در زنان ۲ برابر مردان است که این موضوع ناشی از دو مقوله ژنتیک و تغییرات هورمونی است. وی افزود: واریس در زنان بعد از یائسگی، کم‌شده و یا متوقف می‌شود؛ اما بعد از بارداری، بیشتر می‌شود که همان‌طور که گفتیم به دلیل تغییرات هورمونی

است. این متخصص قلب و عروق با عنوان اینکه واریس خیلی مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند و فقط ظاهر و زیبایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، گفت: اگر واریس با درد زیاد همراه بود، باید به یک مشکل دیگر فکر کرد. فرجی با عنوان اینکه رشد واریس بستگی به فیزیولوژی افراد دارد، افزود: با انجام یک سونوگرافی می‌توان به سطحی بودن یا عمقی بودن واریس پی برد.

رژیم کم‌کالری در کنترل دیابت چقدر موثر است؟

اگر رژیم کم‌کالری با کاهش پروتئین و چربی‌های سالم همراه شود، به دلیل اینکه فرد به‌طور دائم احساس گرسنگی می‌کند، اشتیاق او به خوراکی‌های کربوهیدراتی، ناشناسته‌ای و قند بیشتر می‌شود و بدین ترتیب این نوع رژیم غذایی پایدار و مناسب کنترل دیابت نخواهد بود. دیابت نوع ۲، با کاهش مصرف مواد قندی و غذاهای فرآوری‌شده و افزایش مواد مغذی چون میوه‌ها و سبزیجات بهبود می‌یابد.

از ۵۳۷ میلیون نفر مبتلا به دیابت در سراسر دنیا، حدود ۹۶ درصد از آنها به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند. طی تحقیقات صورت گرفته برخی از محققان رژیم‌های کم‌کالری را در صورتی مفید می‌دانند که فرد پروتئین و چربی‌های سالم به اندازه کافی مصرف کند. بدین ترتیب کمبود کالری باعث می‌شود بدن از چربی‌های ذخیره خود استفاده کند. با این نوع رژیم بدن در شرایط گرسنگی قرار نمی‌گیرد و صدمه نمی‌بیند. از طرفی

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- وکیل عمومی- جاذبه‌ای در شهرستان سی‌سخت
۲- نقاش- زیردست- بهره‌هوشتی ۳- یاقوت- پرتاب گلوله- قصه‌شعرگونه ۴- مادر آذری- لطافت- خوراک ساعت- سوراخ وسط شکم ۵- واژه پرسشی- نام زنانه فرنگی- در آنجا فولاد آبدیده می‌شود ۶- نام زیبایی برای خانم‌ها- جزیره‌ای در جنوب ایران- مطابق روز ۷- تکرار شده- زمان مرگ- روش‌شنایی ۸- تخم گیاه- وسیله‌ای در آشپزخانه- الف‌ت گرفتن ۹- دستورها- مرتبه اول از طبقات عدد- حالا ۱۰- راه شاعرانه- محل نمایش فیلم- بهشت گیلان ۱۱- غالب‌ترین مذهب هندوستان- بی‌باکی- بانگ تیز ۱۲- گمان- سودی که وام‌دهنده بابت طلب خود بگیرد- وصف- از جنس نی ۱۳- غمگین- مربع بوکس- هویدا ۱۴- کلون‌ها- از انواع تشک- هنگام ۱۵- کسی که ظاهر مودی است- شیوع بیماری

حل جدول ۱۷۱۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

جدول سودوکو

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

۸	۱	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴

عمودی

۱- یکی از مناطق گردشگری شیراز- ضمیمه اجتماعی ۲- سهولت- آهنگر انقلابی- گریزان
۳- پایتخت بنگلادش- سهام‌داران- هم‌آهنگ ۴- خجستگی- ناچار کردن- پیر- متحد ۵- ضمیمه‌یاطن- ماشین تسطیح جاده- فلز قیمتی ۶- فرار حیوان- وسیله دست نقاش- میوه نورس
۷- صلح- بینی- ادا کردن پیمان ۸- بعد از ۳۹- از تیم‌های لیگ فوتبال عربستان- مادر خودمانی
۹- همدست- تکیه کردن- ترمز کشستی ۱۰- از غذاهای معروف ایرانی- جمع ودیعه- حرف عطف
۱۱- از نشانه‌های جمع فارسی- ستارگان- آراسته ۱۲- حرف ۲۸ الفبای فارسی- شرکتی اتومبیل‌ساز- رشته‌ای در شیمی- نظر ۱۳- به تنهایی- حکومت هیتلر- نشان و رونق ۱۴- پرده سندیاد- دندانپزشک- تمدن باستانی ۱۵- قمر مشتری- بازیگر فقید فیلم نارنجی پوش

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱