آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۰۸۲
دوشنبه
۱۴۰۴•۰۱•۲۵
۱۵ شوال ۱۴۴۶ / ۱۴ آوریل ۲۰۲۵

علائم آنوریسم مغزی

آنوریسم مغزی برآمدگی یا بالون شدن در یک رگ خونی در مغز است. آنوریسم مغزی یک بیرون‌زدگی به‌صورت حباب در جدار شریان‌های مغزی است. در حقیقت آنوریسم عروق مغزی ناشی از یک ضعف در جدار شریان‌های مغزی است که به تدریج به علت بالابودن فشار در داخل عروق سبب برجستگی و ایجاد حباب می‌شود و چون جدار آنها ضعیف‌تر از جدار طبیعی شریان‌هاست، ممکن است پاره و سبب خونریزی مغزی شود.

انواع

دکتر «کریس فاکس»، جراح مغز و اعصاب می‌گوید: دو دسته کلی از آنوریسم‌ها وجود دارد. دسته اول، آنوریسم‌های پاره‌شده که اورژانس‌های جراحی مغز و اعصاب هستند و دسته دوم، آنوریسم‌های پاره نشده که می‌توان برای آن یک برنامه درمانی ایجاد کرد. برای آنوریسم‌های پاره نشده، ما توانایی برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری در مورد بهترین درمان را از قبل در شرایط غیراضطراری داریم. اما هنگامی‌که آنوریسم مغزی پاره می‌شود، مراقبت‌های پزشکی فوری لازم است. او بیان داشت: معمولا وقتی بیمار مبتلا به پارگی آنوریسم را می‌بینیم در سریع‌ترین زمان ممکن آن را درمان می‌کنیم. این معمولا در عرض چند ساعت انجام می‌شود زیرا این خطر وجود دارد که آنوریسم دوباره پاره شود. وقتی که بیماری پس از ایجاد سردرد و پارگی آنوریسم به بیمارستان می‌رسد، در واقع لخته یا بافتی از مغز در محل پارگی قرار گرفته و سبب توقف خونریزی البته به صورت موقتی شده است وگرنه تداوم این شدت خونریزی به مرگ مغزی منجر می‌شود. این موقتی بودن خونریزی به معنی لزوم انجام درمان برای آنوریسم پاره شده در اولین فرصت ممکن است چراکه هر لحظه امکان کنار رفتن لخته و تکرار خونریزی وجود دارد.

علائم

علائم پارگی آنوریسم می‌تواند شامل سردرد شدید، حالت تهوع، استفراغ، گیجی و از دست دادن هوشیاری باشد. تظاهرات کلاسیک برای آنوریسم پاره شده این است که یک بیمار، بدترین سردرد زندگی خود را تجربه می‌کند. آنوریسم مغزی در زنان شایعتر است و ممکن است یک جزء ژنتیکی وجود داشته باشد زیرا آنوریسم می‌تواند ارثی باشد. دکتر فاکس می‌گوید: اما سیگار و فشارخون بالا، دو عامل خطر بزرگ برای ایجاد آنوریسم یا ابتلا به آنوریسم هستند.

دانستنی‌ها

ارتباط جریان خون با خطر آلزایمر

متخصصان مغز و اعصاب می‌گویند: افزایش جریان خون منجر به سفتی هیپوکامپ، ناحیه‌ای در مغز که نقش مهمی در یادگیری و حافظه دارد، می‌شود. هیپوکامپ یکی از اولین نواحی در مغز است که تحت تاثیر بیماری آلزایمر قرار می‌گیرد؛ اختلال مغزی‌ای که حافظه و مهارت‌های تفکر و همچنین توانایی انجام کارهای روزانه را از بین می‌برد. بیماری آلزایمر می‌تواند جنبه‌های مختلفی از مهارت‌های معمول زندگی را در افراد مبتلا تحت تاثیر قرار دهد که یکی از آنها توانایی تکلم است. بیماری آلزایمر از نام «آلوئیس آلزایمر»، پزشکی که در سال ۱۹۰۶ میلادی متوجه تغییرات غیرطبیعی در بافت مغز یک بیمار متوفی شد، نامگذاری شده است. آلزایمر نوعی زوال عقل است و بر توانایی‌های شناختی بیماران تاثیر می‌گذارد. دو پروتئین «بتا آمیلوئید» و «تاو» برای مغز سمی می‌شوند و در نتیجه، به هم ریختگی نورون‌ها و پلاک‌های ساخته شده بر عملکرد طبیعی مغز تأثیر می‌گذارد. در یک مغز سالم، میلیون‌ها نورون با هم کار می‌کنند تا فکر و عمل با هم ارتباط برقرار کنند. بتا آمیلوئید و تاو به سایر قسمت‌های مغز گسترش می‌یابد، نورون‌ها می‌میرند و مغز کوچک می‌شود. معمولاً یکی از اولین مناطق آسیب دیده «هیپوکامپ» است که مسئول تشکیل خاطرات است. این شکل‌گیری خاطرات با درک معنایی مرتبط است و به افراد اجازه می‌دهد جملات را تمام کنند و کلمات را به اشیاء و موضوعات مرتبط کنند. یک متخصص در این زمینه می‌گوید: برای اولین بار، ما متوجه شدیم که جریان خون بیشتر، ناحیه هیپوکامپ را سفت‌تر (الاستیسیته ی کمتر) می‌کند. این تحقیق نشان می‌دهد که یکی از عوامل موثر بر سلامت هیپوکامپ ممکن است کاهش جریان خون باشد. این کشف، مسیرهای بالقوه جدیدی را برای تشخیص آلزایمر قبل از تحلیل رفتن حافظه آشکار می‌کند. متخصصان مغز ۱۷ داوطلب بین ۲۲ تا ۳۵ سال را با استفاده از الاستوگرافی تشدید مغناطیسی (MRE) اسکن کردند. MRE که تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) را با امواج صوتی ترکیب می‌کند، اطلاعاتی را برای ایجاد تصاویر دقیق از سطوح مختلف سفتی در مغز به متخصصان ارائه می‌دهد. متخصصان گفتند: ما از طریق MRE می‌خواستیم بفهمیم که چگونه جریان خون می‌تواند به طور بالقوه بر سفتی مغز تأثیر بگذارد. هیپوکامپ تنها بخشی از مغز است که این رابطه بین جریان خون و سفتی را نشان می‌دهد. استفاده از عواملی مانند جریان خون و مولفه‌های سفتی برای تعیین کمیت سلامت مغز می‌تواند منجر به تشخیص زودهنگام بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر شود که در حال حاضر هیچ درمانی ندارد.

نکته

رژیم غذایی برای پیری سالم

محققان گزارش دادند که یک رژیم غذایی در یک مطالعه ۳۰ ساله که شامل بیش از ۱۰۵۰۰۰ مرد و زن و هشت رژیم غذایی بود، بهترین برنده برای حفظ پیری سالم بود. محققان می‌گویند افرادی که الگوی غذایی آنها بیشتر به شاخص تغذیه سالم جایگزین (AHEI) در میانسالی نزدیک بود، بیشترین احتمال سلامتی را در دهه ۷۰ زندگی خود داشتند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که بالاترین امتیاز AHEI را داشتند، ۸۶ درصد شانس بهتری برای پیری سالم در ۷۰ سالگی داشتند و ۲.۲ برابر بیشتر احتمال داشت در سن ۷۵ سالگی سالم باشند. به گفته محققان، AHEI بر رژیم غذایی غنی از میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، آجیل، حبوبات و چربی‌های سالم و مصرف مقادیر کم گوشت قرمز و فرآوری شده، نوشیدنی‌های شیرین، سدیم و غلات تصفیه شده متمرکز است. مارتا گواش-فره، یکی از محققین ارشد دانشگاه هاروارد، می‌گوید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که الگوهای غذایی غنی از غذاهای گیاهی، باگنجاندن متوسط غذاهای حیوانی سالم، ممکن است پیری سالم را بهبود بخشیده و به شکل‌گیری دستورالعمل‌های رژیم غذایی آینده کمک کند.» محققان AHEI را در سال ۲۰۰۲ به عنوان جایگزینی برای شاخص تغذیه سالم وزارت کشاورزی ایالات متحده ایجاد کردند که میزان پایبندی رژیم غذایی افراد به دستورالعمل‌های غذایی فدرال را اندازه‌گیری می‌کند. هر دو شاخص مشابه هستند، اما به گفته محققان، AHEI بیشتر به سمت کاهش خطر ابتلاء به بیماری‌های مزمن تمایل دارد. برای مطالعه جدید، محققان پرسشنامه‌های رژیم غذایی را که به طور منظم توسط متخصصان سلامت تکمیل می‌شد، تجزیه و تحلیل کردند. این تیم به شرکت‌کنندگان بر اساس پیروی از هشت رژیم غذایی سالم امتیاز دادند. AHEI شاخص مدیترانه‌ای جایگزین، رویکردهای غذایی برای توقف فشارخون، مداخله مدیترانه‌ای-DASH برای تأخیر تخریب‌کننده عصبی، رژیم غذایی گیاهی سالم، رژیم غذایی بهداشتی گیاهی سیاره‌ای، رژیم غذایی کاهش التهاب و شاخص تجربی رژیم غذایی برای هیپرانسولینمی. به گفته محققان، در طول ۳۰ سال پیگیری، نزدیک به ۹۸۰۰ شرکت کننده- بیش از ۹٪- به شیوه‌ای سالم پیر شدند. آنها زمانی که به سن ۷۰ سالگی رسیدند هیچ بیماری مزمن خاصی نداشتند و سلامت شناختی، جسمی و روانی سالمی داشتند. محققان دریافتند که پیروی از هر یک از الگوهای رژیم غذایی سالم با پیری سالم از جمله حفظ سلامت شناختی، جسمی و روانی بهتر مرتبط است. اما AHEI رژیم غذایی سالم پیشرو است. به گفته محققان، این رژیم با تاکید بر غذاهای گیاهی و به حداقل رساندن محصولات حیوانی، سلامت انسان و محیط را در نظر می‌گیرد. به طور خاص، AHEI قوی‌ترین ارتباط را با سلامت جسمی و روانی بهتر در دوران پیری داشت. نتایج نشان می‌دهد که مصرف بیشتر غذاهای فوق فرآوری شده - به ویژه گوشت‌های فرآوری شده و نوشیدنی‌های شیرین یا رژیمی - با شانس کمتری برای پیری سالم مرتبط است. هاروارد در وب سایت خود توصیه می‌کند افرادی که AHEI را دنبال می‌کنند به شیوه زیر غذا بخورند: حدود پنج وعده سبزیجات در روز، از جمله سبزیجات برگ سبز که می‌تواند خطر ابتلاء به دیابت را کاهش دهد.

یادداشت

ارتباط استرس و ریزش مو

آروین تقی‌زاده
متخصص مغز و اعصاب

اختلال وسواس فکری- عملی، اضطراب، افسردگی و استرس با ریزش مو ارتباط مستقیم دارند. روانپزشکان متوجه شده‌اند که اختلال تریکوتیلومانیا یا میل مقاومت ناپذیر به کندن موهای سر، ابروها و سایر نواحی بدن، معمولا در افراد مبتلا به اختلال وسواس فکری- عملی دیده می‌شود. ریزش مو ناشی از اضطراب بسیار نادر است و در اکثر موارد فقط برای افراد اتفاق می‌افتد که اضطراب شدید دارند. بهتر است بدانید که اضطراب و استرس از نظر فنی دو شرایط مجزا هستند، اما با یکدیگر همپوشانی دارند. مساله کلیدی در زمینه اضطراب و ریزش مو، استرس است و از بسیاری جهات، اضطراب، استرس طولانی‌مدت و مداوم است که می‌تواند بر فاز رشد مو تأثیر بگذارد. افسردگی یک مشکل عمده سلامت روان در سراسر جهان است. با این وجود، بسیاری از مردم نمی‌دانند که افسردگی می‌تواند بر ریزش مو تأثیر بگذارد. از نظر پزشکان، افسردگی و ریزش مو با هم مرتبط هستند و افرادی که از افسردگی رنج می‌برند، احتمالا به مرور متوجه می‌شوند که موهایشان خشک‌تر شده و می‌تواند به راحتی بشکند. گرچه استرس می‌تواند نقش مهمی در ریزش مو داشته باشد، اما خبر خوب این است که ریزش مو ناشی از استرس دائمی نیست. هنگامی‌که بدن ما تحت فشار روانی یا فیزیکی قرار می‌گیرد، فاز رشد چرخه طبیعی مو می‌تواند متوقف شود. در این شرایط، فولیکول‌های مو بیشتر در فاز استراحت و ریزش سیر می‌کنند.

ویژه

کاهش چربی با «سیب»

تحقیقات روی موش‌ها نشان می‌دهد که فلاوونول‌های موجود در سیب، انگور و... ممکن است به سوزاندن چربی بدن کمک کند. کاکائو، سیب، دانه انگور و... حاوی میزان بالایی از فلاوونول‌ها هستند که دارای فواید متعددی هستند. محققان با استفاده از مدل‌های موش‌های آزمایشگاهی، رابطه بین دریافت فلاوونول در رژیم غذایی و متابولیسم چربی را بررسی کرده‌اند. دانشمندان از پدیده تبدیل بافت چربی سفید به قهوه‌ای به عنوان قهوه‌ای شدن چربی یاد می‌کنند. در اینجا، بافت‌های چربی سفید که انرژی را ذخیره می‌کنند، به بافت‌های چربی قهوه‌ای تبدیل می‌شوند که قند خون و مولکول‌های چربی را تجزیه می‌کنند.

خوراکی‌هایی برای پیشگیری از وزوز گوش

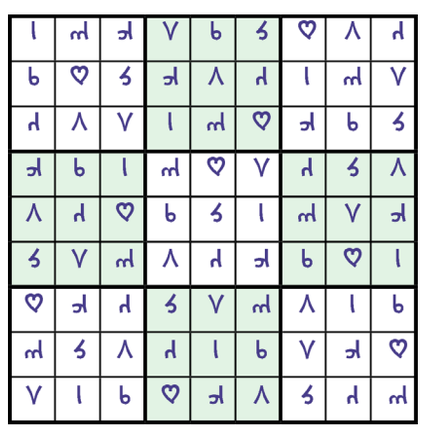
استفاده از هدفون یا ایرباد با صدای پایین، در محیط‌های پر سر و صدا باعث کاهش خطر وزوز گوش در افراد می‌شود. تیم تحقیقاتی به رهبری محقق ارشد «کین ژیو ژانگ» نتیجه‌گیری کرد: «مصرف میوه، فیبر غذایی، کافئین و لبنیات ممکن است با کاهش بروز وزوز در ارتباط باشد.» اگرچه قرارگرفتن در معرض صدای بلند یک عامل خطر کلیدی برای مشکل شنوایی است، محققان نوشتند: «منشا وزوز گوش ناشناخته است و طیفی از عوامل را شامل می‌شود.» نتایج نشان داد که افزایش مصرف برخی غذاها خطر وزوزگوش را کاهش می‌دهد: میوه‌ها ۳۵ درصد، لبنیات ۱۷ درصد، کافئین ۱۰ درصد، فیبر ۹ درصد. به عنوان مثال، به گفته محققان، کافئین ممکن است باعث ترشح هورمون‌هایی شود که از اعصاب مرتبط با شنوایی محافظت می‌کنند، در حالی‌که میوه‌ها و فیبر ممکن است سطح قند خون را حفظ کنند.

چگونه پروبیوتیک بیشتری دریافت کنیم؟

پروبیوتیک‌ها، باکتری‌های خوب در بدن هستند و نقش کلیدی در حفظ سلامت ایفا می‌کنند. غذاهای تخمیرشده یک منبع طبیعی عالی از پروبیوتیک‌ها هستند. تخمیر یکی از قدیمی‌ترین تکنیک‌های نگهداری غذا است. غذاهایی که تخمیر می‌شوند از فرآیندی به نام لاکتوفرمنتیشن عبور می‌کنند، که در آن باکتری‌های طبیعی روی شکر و نشاسته موجود در غذا تغذیه می‌کنند و اسید لاکتیک تولید می‌کنند. ماست، کفیر، ترشی‌ها، برخی پنیرها متداول‌ترین غذاهای تخمیر شده هستند که به طور طبیعی پروبیوتیک دارند یا پروبیوتیک به آن‌ها اضافه شده است. ماست به عنوان محبوب‌ترین غذاهای پروبیوتیک شناخته می‌شود زیرا طعم و بافتی دارد که معمولا برای ذائقه‌ها جذاب است. اضافه‌کردن ماست به رژیم غذایی آسان است. علاوه بر خوردن ماست به عنوان صبحانه یا میان‌وعده، می‌توان از ماست به عنوان جایگزین سس مایونز نیز استفاده کرد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

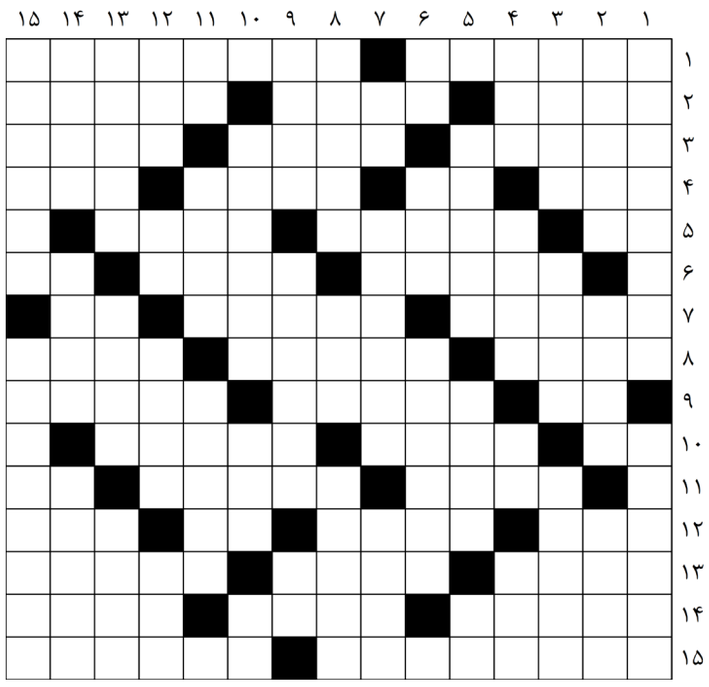
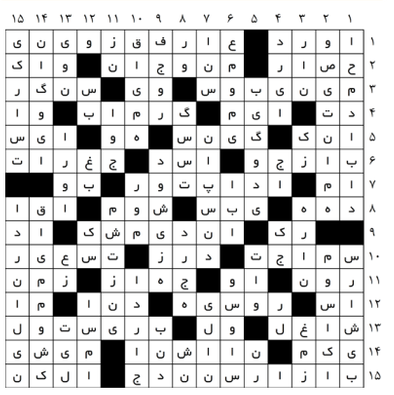
شماره ۲۰۸۲

افقی

۱- صیاد- دولتی که زیردست است و به یک دولت قوی‌تر وابسته است ۲- نوعی پیوند در شیمی- ایوان و مهتابی- زیان و ضرر ۳- دستگاه کنترل از راه‌دور- فیلمی از مسعود مددی- آبگوشت ساده ۴- غول برفی- خشم و قهر- به‌راه راست رونده- اسب چاپار ۵- آخرین عدد یک رقمی- بیدار و آگاه- رویه لاستیک ۶- جنگل رابین هود- از ماه‌های زمستان- روغن و چربی ۷- آمدن و وارد شدن- زیانکاری- پرنده دریاچه ۸- یکی از سخت‌افزارهای رایانه- بینایی‌ها- از وسایل آشپزخانه ۹- زندگی‌کن- دست‌کم- نمایشنامه‌ای از آریسطوفان ۱۰- باران اندک- دادگر- به تنهایی ۱۱- نشانه تیر- زن سرخ‌روی- دانه خوشبو ۱۲- همان داروست- روش‌ها- قدم یکپا- پرسش از مکان ۱۳- تکیه‌کردن- دخترمازندرانی- نام سوریه قدیم ۱۴- نوشتن- سرپرست یک شرکت- حاجت ۱۵- مستشرق معروف آلمانی- شهری در استرالیا

عمودی

۱- از غذاهای محلی گیلان- از روی زیرکی ۲- مرکز ایالت بلوچستان پاکستان- صلح‌وآشتی- پوستین‌دوز ۳- بیماری کم‌خونی- رنگ سفید مات- به آرزو نرسیده ۴- کامیون ارتشی- دودل- شامل شدن- نظریات و عقاید ۵- گیاه تنباکو- از برندهای گوشی- سنگریزه ۶- علامت مصدرجعلی- دومین شهر سوییس- ازوسایل بازی کودکان ۷- معبرخون- بدکردار و بداندیش- سرگشتگی ۸- شکل گردهندسی- قسمتی از پا- خانمی که به مکه رفته است ۹- خدای آتش یونان- فلزی سخت به رنگ سفید خاکستری- حرف ندا ۱۰- معروفیت- اندازه‌وپیمانه- کشنده بی‌صدا ۱۱- عصاره کنجد- از پوشاک مخصوص بانوان- کشوری به پایتختی وین ۱۲- از جنس فلزبادیه- واحد پول ژاپن- پسران- نزاکت ۱۳- دیرکرد- چکاوک- خجالتی ۱۴- شیپوربزرگ جنگی- غلاف فشنگ بی‌سرب و باروت- گروه مردم ۱۵- غذایی از بادمجان- کلاهبردار



حل جدول ۲۰۸۱