

دانشتیها

دیر نخواهید تا آلزایمر بگیرید

تاخیر در به خواب رفتن ممکن است علامت هشدار اولیه از بیماری آلزایمر باشد. محققان گزارش دادند افرادی که زمان زیادی صرف می‌شود تا وارد مرحله خواب موسوم به REM شوند، ممکن است با علائم اولیه آلزایمر روبه‌رو باشند. «یولنگ»، محقق ارشد گفت: «تاخیر در خواب REM، توانایی مغز را برای تثبیت خاطرات با تداخل در فرآیندی که به یادگیری و حافظه کمک می‌کند، مختل می‌کند. اگر این فرآیند ناکافی یا همراه با تأخیر باشد، ممکن است هورمون استرس کورتیزول افزایش یابد. این شرایط می‌تواند هیپوکامپ مغز را که یک ساختار حیاتی برای تثبیت حافظه است، مختل کند.» مطالعات قبلی نشان داده است که کیفیت و میزان خواب افراد می‌تواند بر خطر ابتلاء به آلزایمر تأثیر بگذارد. برای این مطالعه، محققان بر روی خواب REM تمرکز کردند، زیرا در این مرحله، مغز خاطرات را پردازش می‌کند - به ویژه آن‌هایی که بار عاطفی دارند - و آنها را در ذخیره‌سازی طولانی‌مدت قرار می‌دهد. به گفته محققان، در حالی که افراد می‌خواهند، فاز REM معمولاً پس از سه مرحله خواب غیر REM رخ می‌دهد که هر کدام عمیق‌تر از فاز قبلی هستند. به گفته محققان، این چهار مرحله بسته به سن ۹۰ دقیقه یا بیشتر طول می‌کشد و فرد ممکن است چهار تا پنج بار در طول یک شب معمولی آنها را تجربه کند. محققان خاطرنشان کردند که افراد مسن برای رسیدن به REM زمان بیشتری طول می‌کشد. برای این مطالعه، محققان ۱۲۸ نفر با میانگین سنی ۷۰ سال را که در بخش نورولوژی بیمارستان چین و ژاپن در یک تخت درمان بودند، پیگیری کردند. تیمی از بیماران آلزایمر داشتند و یک سوم اختلال شناختی خفیف، نوعی زوال ذهنی که خود زنگ خطر برای آلزایمر است، داشتند. همه شرکت‌کنندگان یک شب در کلینیک خوابیدند تا محققان بتوانند فعالیت امواج مغزی، حرکت چشم، ضربان قلب و تنفس آنها را ردیابی کنند. سپس تیم تحقیق بیماران را بر اساس اینکه زودتر یا دیرتر از حد متوسط وارد خواب REM شده‌اند، به دو گروه تقسیم کردند. به طور متوسط، گروه اولیه کمتر از ۹۸ دقیقه پس از به خواب رفتن وارد REM شدند، در حالی که گروه دیرتر بیش از ۱۹۳ دقیقه پس از خواب به REM رسیدند. در افراد مبتلا به آلزایمر بیشتر احتمال دارد که خواب REM به تعویق بیفتد و همچنین سطوح بالاتری از پروتئین‌های سمی مغز مرتبط با این اختلال، آمیلوئید و تاو را داشته‌اند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که خواب REM تأخیری داشتند، دارای سطوح بالاتری از پروتئین‌های سمی - ۱۶٪ آمیلوئید بیشتر و ۲۹٪ تاو بیشتر - نسبت به افرادی که خواب REM زود هنگام داشتند، بودند. علاوه بر این، تأخیر در خواب REM نیز با ۳۹ درصد کاهش سطح پروتئین سالم مغز به نام فاکتور نوروتروفیک مشتق از مغز (BDNF) مرتبط بود که سطح آن در بیماران آلزایمر کاهش می‌یابد. با این حال، این مطالعه نمی‌تواند بگوید که این ارتباط در کدام جهت است - آیا در افراد مبتلا به آلزایمر خواب به تعویق می‌افتد یا اینکه بد خوابی خطر ابتلاء به آلزایمر را افزایش می‌دهد.

بهترین منابع فیبر برای کاهش کلسترول

کلسترول برای عملکردهای بدن ضروری است اما سطح کلسترول اضافی می‌تواند منجر به انسداد قلب شود. غذای که می‌خوریم، به خصوص در شب، نقش مهمی در افزایش سطح کلسترول ما دارد. وقتی نوبت به کنترل کلسترول می‌رسد، یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. غذاهای غنی از فیبر برای کاهش کلسترول به دلیل توانایی آنها در تنظیم طبیعی سطح کلسترول و ارتقای سلامت قلب توجه قابل توجهی را به خود جلب کرده‌اند. فیبر محلول موجود در غذاهایی مانند جو، لوبیا و سیب مانند یک اسفنج در دستگاه گوارش عمل می‌کند. این فیبر به کلسترول متصل می‌شود و مانع از جذب آن به داخل خون می‌شود. در نتیجه سطح کلسترول «بد» یا همان LDL کاهش می‌یابد.



جو دوسر

جو دوسر یکی از بهترین مواد غذایی برای کاهش کلسترول است. جو سرشار از فیبر محلول، به ویژه نوعی به نام بتاگلوکان است که با اتصال به کلسترول در دستگاه گوارش، مانع از جذب آن در خون می‌شود و به کاهش سطح کلسترول LDL کمک می‌کند.



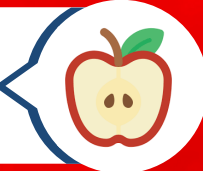
لوبیا

لوبیاها و حبوبات مانند عدس، نخود و لوبیاهای مختلف، سرشار از فیبر محلول هستند که نقش مهمی در کاهش سطح کلسترول LDL دارند. این مواد غذایی علاوه بر فیبر، حاوی پروتئین گیاهی نیز هستند که به رژیم غذایی متعادل کمک می‌کند.



سیب

سیب یکی از میوه‌های خوشمزه و مفید برای کاهش کلسترول است. این میوه حاوی پکتین، نوعی فیبر محلول است که به کلسترول متصل می‌شود و از جذب آن در خون جلوگیری می‌کند. سیب را می‌توان به عنوان میان وعده یا در سالادها مصرف کرد.



مرکبات

مرکبات مانند پرتقال، گریپ‌فروت و لیمو منابع غنی پکتین هستند که به کاهش سطح کلسترول LDL کمک می‌کنند. این میوه‌ها همچنین سرشار از ویتامین C هستند که به سلامت قلب کمک می‌کند. مصرف مرکبات به شما کمک می‌کند تا از فواید این غذاها بهره‌مند شوید.



نکته

علت کمردرد خود را بشناسید

فوق تخصص جراحی ستون فقرات و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: عارضه کمردرد در اغلب موارد با یک دوره ۴ تا ۶ هفته‌ای استراحت و بدون نیاز به بررسی تصویربرداری بهبود می‌یابد و تنها در صورتی که بیش از ۴ تا ۶ هفته به طول انجامد فرد باید به پزشک مراجعه کند. دکتر امیر حسین حقیر درباره علل و علائم هشداردهنده کمردرد، بیان کرد: عارضه کمردرد می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که شایع‌ترین علت آن کشیدگی عضلانی و تاندونی یا به اصطلاح strain and sprain است؛ بدین معنا که در زمینه عدم رعایت وضعیت مناسب ستون فقرات و خم شدن‌های مکرر، عضلات و تاندون‌ها دچار آسیب می‌شوند و منجر به درد کمری می‌شود که با حرکت بدتر هم می‌شود؛ در این حالت تنها اقدامات درمانی ساده و محدودیت فعالیت کوتاه مدت و پرهیز از زورکندن و ورزش منظم روزانه، منجر به بهبود می‌شود. وی خاطرنشان کرد: اغلب موارد کمردرد، با یک دوره ۴ تا ۶ هفته درمانی و بدون نیاز به بررسی تصویربرداری بهبود می‌یابد و تنها در صورتی که با وجود همه این اقدامات، درد کمربیش از ۴ تا ۶ هفته طول بکشد، فرد باید به پزشک مراجعه کند. همچنین اگر این کمردرد با محدودیت فعالیت و مسکن بهبود نیابد و روز به روز بدتر شد، باید جدی گرفته شود. حقیر در خصوص علائم هشداردهنده کمردرد نیز بیان داشت: یکی از اصلی‌ترین علائم هشدار کمردرد، تروما یا آسیب شدید است و اگر فردی در اثر یک حادثه یا سقوط شدید، با تصادف خودرو دچار کمردرد شود، باید فوراً به پزشک مراجعه کند، چون این موضوع می‌تواند به معنای شکستگی یا آسیب شدید به ستون فقرات باشد، به ویژه در افراد مسن یا کسانی که دچار پوکی استخوان هستند. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد همچنین گفت: ضعف، بی‌حسی یا گزگز در پاها، باز دست دادن حس در اندام‌های تحتانی می‌تواند نشانه‌ای از فشار به اعصاب یا نخاع باشد. همچنین اگر فردی مشکلاتی در کنترل مثانه یا روده داشته باشد، این علائم باید جدی گرفته شود و نیاز به ارزیابی فوری دارد. در برخی موارد هم، یک سرطان در ناحیه دیگری باگسترش به ستون فقرات بخصوص ستون فقرات پشتی منجر به فشار به نخاع و در نتیجه ضعف در اندام تحتانی می‌شود؛ لذا بروز ضعف در اندام تحتانی و پاها جدی بوده و باید کل ستون فقرات بررسی شود. وی افزود: اگر کمردرد همراه با کاهش وزن غیرقابل توجیه باشد، این کاهش وزن یک علامت هشدار در کمردرد بوده و باید جدی گرفته شود و یا فردی که سابقه سرطان دارد و دچار کمردرد شود، این علائم می‌تواند نشانه‌ای از متاستاز یا انتشار سرطان به ستون فقرات باشد.

خطراتی که در آینده کودکان چاق را تهدید می‌کند

کمک به کودکان چاق برای کاهش وزن می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت آنها داشته باشد. محققان گزارش می‌دهند که وقتی این کودکان و نوجوانان وزن کم می‌کنند، کمتر در بزرگسالی به دیابت، فشارخون و کلسترول بالا مبتلا می‌شوند. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۶۷۰۰ کودک را که برای درمان چاقی ثبت نام کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند حدود ۱۰۷۰ کودک پاسخ خوبی به درمان

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که نخ دندان علاوه بر لثه‌ها، از مغز هم محافظت می‌کند. استفاده از نخ دندان با ۲۲ درصد خطر کمتر سکتة مغزی ناشی از لخته خون و ۴۴ درصد خطر سکتة مغزی ناشی در آینده ندارد. «امیلیا هاگمن»، محقق ارشد گفت: «در بزرگسالان کاهش وزن می‌تواند علائم افسردگی واضطراب را کاهش دهد، اگرچه ارتباطی بین این دو بیماری وجود دارد، اما باید به طور موازی درمان شوند».

نخ دندان از سکتة مغزی جلوگیری می‌کند

داده‌های ۶۲۰۰ شرکت‌کننده را تحلیل کردند. مطالعه نشان داد نخ دندان همچنین با ۱۲ درصد کمتر احتمال خطر فیبریلاسیون دهلیزی همراه بود؛ فیبریلاسیون دهلیزی، ضربان غیر طبیعی قلب است که خطر سکتة را افزایش می‌دهد. سن در ادامه افزود: «نخ دندان عادات سالم محسوب می‌شود» نخ دندان کشیدن یک عادت سالم است که به راحتی می‌توان آن را انجام داد، مقرون به صرفه و در همه جا در دسترس است.

جدول سودوکو

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

b	d	a	v	n	l	s	i
l	v	n	l	s	d	a	b
l	s	v	b	a	n	v	d
n	v	l	a	d	s	d	b
a	l	a	d	b	s	v	n
d	b	s	n	v	l	a	d
d	b	s	n	v	l	a	d
v	a	l	a	d	b	s	d
s	n	d	a	l	v	b	a

جدول کلمات متقاطع

۱- لقب پیامبر اکرم (ص) - فیلمی از عباس رافعی
۲- تنبیه اداری - فیلمی از فرزند مومن - حرف انتخاب ۳-
نت چهارم موسیقی - تراوش - صفت بهشت - دختر نیست
۴- نوعی لباس مردانه بلند - نورآندک - شهری در ایالت واشنگتن ۵- نوبلی در موسیقی - از حروف مقطعه - نوعی سس ۶- پایتخت فیجی - شهرها - اتاق ۷- از گل‌های زیبا - هزارگیلوگرم - منطقه سرد روسیه - صابون خیاطی ۸- ماه دهم سال میلادی - حیوان کوهان دار - راهبی ۹- معاون هیتلر - دستورات - هم بازی «یت» - ستاره پروین ۱۰- زیارت‌کنندگان - پرستار - عدم رشد طبیعی ۱۱- همین - حالا - پرآکنده - بازیابی شبکه‌ای ۱۲- سوره قرآن مجید - حواری خائن - سیم متصل به زمین ۱۳- دختر لاتین - فرماندهان - سوره ۹۲ قرآن کریم - نمی‌شود ۱۴- ضمیر سوم شخص مفرد - کوشنده - قد بلند و لاغر ۱۵- فیلمی از ایرج کریمی - طرد شده

حل جدول ۲۴۲

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

یادداشت

نکاتی در مورد «سلیاک»



ایرج خسرونی
متخصص گوارش

سلیاک بیماری روده باریک و یک اختلال خودایمنی محسوب می‌شود که متأسفانه بعضی مواد غذایی را نمی‌تواند جذب کند. سلیاک در بدن حساسیت به گلوتن ایجاد می‌کند و فردی که این بیماری را دارد از مواد غذایی حاوی گلوتن مانند جو، گندم و چاودار نمی‌تواند استفاده کند. بدین ترتیب هر زمان که فرد بیمار گلوتن دریافت کند، سیستم ایمنی بدن دست به کار شده و به سلول‌های روده حمله می‌کند، در نتیجه به سطح جذبی روده آسیب وارد کرده و بدن دیگر نمی‌تواند مواد مغذی اعم از ویتامین‌ها، پروتئین، کربوهیدرات‌ها و چربی را جذب کند. علت خاصی هنوز برای آن ذکر نشده است اما بیشتر به ژنتیک افراد مربوط شده و نمی‌توان از این بیماری پیشگیری کرد. سلیاک علائم زیادی دارد که برای کودکان مشکلاتی چون اسهال و استفراغ، تهوع، ورم شکم، ناتوانی در جذب مواد مغذی، کم‌خونی، عدم رشد کافی در نوزاد، کاهش وزن، علائم عصبی، اختلال در تمرکز، تشنج ایجاد کرده و در بزرگسالان علائمی مانند: نفخ و باد روده، اسهال و دردهای شکمی، خستگی زیاد، بی‌بوست، بی‌حس شدن دست و پا، پوکی استخوان، کم‌خونی، دردهای مفصلی، سردرد، خارش و تاول‌های پوستی، زخم‌های دهانی را به همراه دارد. عوارض سلیاک ممکن است از نحوه استفاده فرد از زنجیره غذایی باشد یعنی وقتی که فرد نمی‌تواند از بعضی مواد غذایی مانند نان استفاده کند، به کمپلکس و ویتامین B بدن کم شده و جذب آهن مختل می‌شود. تشخیص سلیاک ابتدا از طریق آزمایش سرولوژی و ژنتیک بررسی‌ها صورت می‌گیرد. یک نکته مهم اینکه تمام افرادی که به گلوتن حساسیت دارند جز مبتلایان به بیماری سلیاک نیستند، یعنی برخی از افراد تنها حساسیت خفیف نسبت به گلوتن دارند؛ اما آنجایی‌که نشانه‌های هر دو شبیه هم است حتی برای از بین رفتن حساسیت به گلوتن، توصیه می‌شود افراد از رژیم غذایی بیماری سلیاک پیروی کنند تا علائم بر طرف شود. توصیه می‌شود افراد در صورت بروز هرگونه از علائم به پزشک مراجعه کرده و با آزمایش مشکل دقیق بررسی شود، توصیه می‌شود که افراد مبتلا به سلیاک از خوردن موادی که از گندم و جو درست شده پرهیز و رژیم غذایی بدون گلوتن را پیش گیرند، همچنین فرد اگر کمبود ویتامینی در بدنش دارد با مشورت پزشک از قرص ویتامین استفاده می‌کند.