آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۸۰۱
دوشنبه
۲۰ • ۰۱ • ۱۴۰۳
۲۸ رمضان ۱۴۴۵/ ۰۸ آوریل ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

اسپاسم عضلانی نشانه تومور مغزی است؟

تجربه اسپاسم عضلانی هر چند وقت یکبار موردی غیرعادی نیست اما باید به آنها توجه کرد. مانند بسیاری از عملکردهای بدن ما ازجمله تنفس، گوارش، گشادشدن مردمک چشم، اسپاسم عضلانی نیز غیرارادی است. به عبارت دیگر، ما هیچ کنترل آگاهانه روی زمان وقوع این انقباضات دردناک عضلانی نداریم. به گفته کارشناسان بهداشت، در برخی موارد، اسپاسم عضلانی می‌تواند به‌طور متناوب نشان‌دهنده وجود تومور مغزی باشد و به‌طور خاص، اسپاسم عضلانی در ارتباط با تومور مغزی اغلب به شکل انقباض، اسپاسم عضلات یا تشنج است. پس از تشنج، تقریبا از هر ۱۰ نفر، سه نفر با تومور مغزی تشخیص داده می‌شوند این تشنج‌ها می‌توانند اشکال مختلفی داشته باشند. تشنج میوکلونیک شامل یک یا چند اسپاسم عضلانی است. از سوی دیگر، فردی که تشنج تونیک-کلونیک را تجربه می‌کند، ممکن است قبل از شروع انقباضات عضلانی، بیهوش شود. تشنج‌های میوکلونیک، پرش‌های ناگهانی یک ماهیچه یا گروهی از ماهیچه‌هاست که شبیه به شوک ناگهانی است و معمولا این تشنج‌ها بیشتر از یک یا دو ثانیه طول نمی‌کشند و ممکن است فقط یکبار رخ دهد یا گاهی در یک زمان کوتاه، تعداد زیادی پشت هم پیش می‌آیند. تشنج تونیک-کلونیک، قابل توجه‌ترین نوع تشنج است. هنگامی‌که فرد دچار این نوع تشنج شد، بدن سفت می‌شود و شروع به لرزش می‌کند. بازوها و پاها پرش ریتمیک دارند و هوشیاری خود را از دست داده و حتی گاهی اوقات کنترل مثانه یا روده خود را از دست می‌دهد. محققان اعلام کردند که تشنج‌های مرتبط با تومورمغزی ممکن است در اندام منفرد یا در کل بدن رخ دهد. در یک تحقیق مردی در اواسط ۳۰ سالگی با اسپاسم عضلانی در مچ پا، زانو و لگن همراه با علائم دیگر مواجه شد. از نظر پزشکی که به آن اسپاسم فلکسور گفته می‌شود، محققان خاطرنشان کردند که این نوع اسپاسم عضلانی معمولا در ارتباط با رشد غیرطبیعی بافت در ستون فقرات دیده می‌شود، با این حال، متعاقبا تشخیص داده شد که بیمار دچار تومور مغزی است. در اسپاسم فلکسور عضلات به قدری سفت می‌شوند که اندام‌ها خم شده و به سختی راست خواهند شد. انقباض عضلانی مرتبط با تومورمغزی ممکن است در مقیاس کوچک‌تر به جای تجربه تشنج در کل بدن نیز رخ دهد. کارشناسان گزارش کردند که انقباض چشم نیز می‌تواند به تومور مغزی اشاره کند، به‌ویژه آنهایی‌که در ساقه مغز، لوب تمپورال یا لوب اکسیپیتال قرار دارند. خبر خوب این است که اسپاسم عضلانی به طور کلی به عنوان نشانه اولیه تومور مغزی در نظر گرفته می‌شود. علائم هشداردهنده اولیه تومور مغزی ممکن است شامل سردرد، گزگز یا بی حسی در اندام‌ها، حالت تهوع، استفراغ، مشکل در راه‌رفتن یا حفظ تعادل، تغییرات خلقی، مشکلات حافظه و غیره باشد. دکتر لارنس دنیلز، جراح مغز و اعصاب اطفال گفت: «اگر برخی از این علائم را دارید، قطعا باید به دنبال توجه پزشک باشید. اگر ما با تومور کوچک‌تر و کمتر درگیر روبه‌رو هستیم، درمان آن آسانتر از تومور بزرگ‌تر و گسترده‌تر است.» با کمک اسکن‌های تصویربرداری، پزشک شما می‌تواند تشخیص وجود تومور را تایید یا هر گونه شرایط سلامت جایگزینی که ممکن است باعث علائم شما شود را شناسایی کند.

علائم هشداردهنده کمبود «منیزیم» در بدن

کمبود منیزیم یک مشکل اساسی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. در برخی موارد، کمبود ممکن است کمتر تشخیص داده شود، زیرا علائم کمبود منیزیم معمولا تا زمانی‌که سطح منیزیم خیلی پایین نیاید، ظاهر نمی‌شوند. لرزش و گرفتگی عضلات از علائم کمبود منیزیم است. در بدترین حالت، حتی ممکن است باعث تشنج شود. مکمل منیزیم ممکن است به تسکین گرفتگی عضلات در افراد مبتلا به کمبود کمک کند. به خاطر داشته باشید که گرفتگی‌های غیرارادی ماهیچه‌ها ممکن است دلایل دیگری نیز داشته باشند.

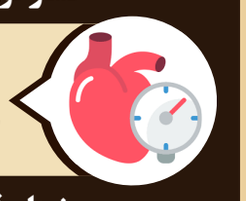
اختلالات سلامت روان

اختلالات سلامت روان از پیامدهای احتمالی کمبود منیزیم است. این علائم شامل: بی‌حسی ذهنی یا عدم احساس، هذیان و افسردگی. یک بررسی نشان داد مکمل‌های منیزیم برای گروهی از افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی مفید باشد، اما کیفیت شواهد ضعیف است.

پوکی استخوان

کمبود منیزیم یک عامل خطر برای پوکی استخوان است. کمبود ممکن است به‌طور مستقیم استخوان‌ها را تضعیف کند و سطح کلسیم خون را که اصلی‌ترین ساختار استخوان است، کاهش می‌دهد. مطالعات تایید می‌کند که کاهش منیزیم در رژیم غذایی باعث کاهش توده استخوانی می‌شود.

فشارخون بالا



کمبود منیزیم ممکن است فشارخون را افزایش داده که یک عامل خطر قوی برای بیماری‌های قلبی است. چندین بررسی به این نتیجه رسیده‌اند که مکمل‌های منیزیم ممکن است فشارخون را به‌ویژه در بزرگسالان مبتلا به این بیماری کاهش دهد.

ضربان قلب نامنظم

نامنظم‌شدن ضربان قلب یکی از جدی‌ترین علائم کمبود منیزیم است. آریتمی، اغلب هیچ علامتی ندارد. آریتمی ممکن است خطر سکته مغزی یا نارسایی قلبی را افزایش دهد. برخی از افراد مبتلا به نارسایی احتقانی قلب و آریتمی، سطح منیزیم کمتری نشان داده‌اند. تزریق منیزیم در برخی بیماران موجب بهبود قابل توجهی در عملکرد قلب آنها می‌شود.

یادداشت

مضرات عینک آفتابی تقلبی

بهرام اشراقی
فلوشیپ ترمیمی چشم

عینک آفتابی به‌عنوان ابزاری معمول برای مراقبت از چشم‌ها در مقابل تابش نور آفتاب شناخته می‌شود. انواعی از عینک‌های آفتابی به‌صورت تجاری وجود دارند. برخی از آنها عینک آفتابی مناسب چشم هستند و برخی دیگر نه تنها مناسب نیستند بلکه می‌توانند منجر به آسیب چشمی نیز گردند. عینک آفتابی اصل دارای ویژگی‌هایی در روی عدسی خود است که می‌تواند از عبور این پرتوها جلوگیری کند و تفاوت اساسی عینک آفتابی اصل و غیراصل در همین ویژگی است. برخی عینک‌های آفتابی که مشابه با عینک آفتابی اصل ساخته می‌شوند اگرچه ظاهر مشابهی دارند اما دارای لایه‌های محافظت‌کننده بر روی عدسی خود نیستند و از این رو استفاده نکردن از این عینک‌ها بسیار بهتر از استفاده‌کردن از عینک‌های غیراصل است. عینک آفتابی غیراصل می‌تواند منجر به آسیب‌های جدی چشم شود، به‌طوری که توصیه می‌شود اگر عینک آفتابی اصل در دسترس ندارید بهتر است به جای استفاده از عینک غیراصل، عینک نزنید! در مرکز بخش رنگی چشم روزنه‌ای وجود دارد که مردمک چشم نام دارد و نور از آن عبور می‌کند و به بخش‌های پشتی چشم می‌رسد. زمانی که چشم‌ها در روشنایی قرار بگیرند به‌صورت طبیعی مردمک چشم کوچک‌تر می‌شود و نور عبوری از مردمک چشم کمتر می‌شود و زمانی‌که روشنایی محیط کمتر شود، مردمک چشم گشاد می‌شود تا نور بیشتری از آن عبور کند. زمانی‌که فرد از عینک آفتابی غیراصل استفاده می‌کند، این عینک‌ها منجر به کم شدن نور بر روی چشم می‌شوند. در این حالت چشم در پاسخ طبیعی خود به کم شدن نور، مردمک‌ها را گشاد می‌کند تا نور بیشتری عبور کند. با توجه به اینکه عینک فیک نمی‌تواند جلوی پرتوهای فرابنفش را بگیرد، در این حالت که مردمک‌ها گشاد شده‌اند، پرتو فرابنفش بیشتری نسبت به حالتی که فرد عینک نزده باشد عبور می‌کند و همین مساله منجر به آسیب بیشتر چشم هنگام استفاده از عینک آفتابی غیراصل می‌گردد. بنابراین استفاده نکردن از عینک آفتابی فیک بهتر از استفاده کردن از آن است. عینک آفتابی غیراصل می‌تواند منجر به ایجاد آسیب‌های زیر گردد: ایجاد ناخنک چشم در سطح چشم، تشکیل آب مروارید، التهاب قرنیه، دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن و سرطان چشم.

عوامل آسیب‌پذیری مغز در برابر زوال عقل

از میان انبوهی از عوامل خطر احتمالی برای زوال عقل، مواردی در یک تحلیل جدید بسیار برجسته شدند: دیابت، آلودگی هوا و... محققان از اسکن مغز برای تمرکز بر شبکه عصبی استفاده کردند که آنها را «نقطه ضعیف» در مغز نامیدند. «گینال دویوآد»، سرپرست تیم تحقیق توضیح داد که شبکه عصبی تنها در دوران نوجوانی شروع به رشد می‌کند و در سنین بالا نشانه‌هایی از زوال را نشان می‌دهد. گروه تحقیق، اسکن ۴۰ هزار سالمند را مورد بررسی قرار داد. دویوآد افزود: «به‌نظر می‌رسد قسمت‌های خاص از مغز در معرض دیابت، بیشتر در برابر زوال عقل آسیب پذیر هستند.» این تیم همچنین به ژنتیک خاصی که ممکن است مغز فرد را کم و بیش آسیب‌پذیر کند، پی برد. دویوآد گفت: «چندین تغییر در ژنوم این شبکه مغز را تحت تأثیر قرار می‌دهد و آنها در مرگ و میر و... نقش دارند.»

کمتر نشستن باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود

یک مطالعه می‌گوید: سالمندان بعد از برخاستن و تحرک بیشتر، فشارخون‌شان پایین می‌آید. محققان در یک مطالعه پی بردند مدت زمان کمتر نشستن منجر به کاهش نزدیک به ۳.۵ امتیاز در فشار خون متوسط سالمندان شد. «دوری روزنبرگ»، محقق اصلی گفت: «یافته‌های ما واقعا امیدوارکننده است زیرا نشستن کمتر تغییری است که ممکن است برای افراد راحت‌تر از افزایش فعالیت بدنی باشد، به‌خصوص برای بزرگسالان مسن که احتمالا با محدودیت‌هایی مانند درد مزمن یا کاهش عملکرد بدنی زندگی می‌کنند.» محققان گفتند که بزرگسالان مسن به طور معمول بین ۶۵ تا ۸۰ درصد از ساعات بیداری خود می‌نشینند. این رفتارهای بی‌تحرک می‌تواند منجر به بیماری قلبی و دیابت شود. این مطالعه جدید شامل ۲۸۳ سالمند در سنین ۶۰ تا ۸۹ بود. افزایش فشارخون در بین افراد بالاتر از ۴۵ سال متداول و سهم مردان بیش از زنان است.

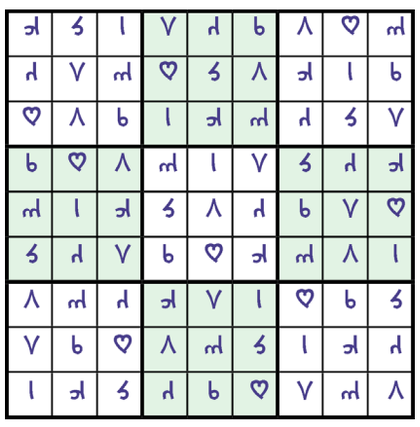
نکته

کاهش فشارخون با گوجه‌فرنگی

مصرف روزانه گوجه‌فرنگی تاثیر غیرمنتظره‌ای بر فشار خون دارد. البته بر خلاف سایر میوه‌ها، گوجه‌فرنگی را به‌عنوان میان وعده مصرف نمی‌کنیم و از یک برش آبدار آن برای ساندویچ همچنین سالاد استفاده می‌کنیم. اگرچه فشارخون طبیعی ۸۰/۱۲۰ یا کمتر است. اغلب فشارخون خود را چک کنید زیرا فشارخون بالا همیشه علائمی ندارد. فشارخون بالای درمان نشده، می‌تواند منجر به بیماری قلبی، حمله قلبی یا سکته شود. خواب کافی و ورزش، مدیریت وزن، ترک سیگار و پیروی از رژیم غذایی سالم، همه راه‌هایی برای پیشگیری و مدیریت فشار خون بالا هستند. برنامه غذایی دش (رویکردهای غذایی برای توقف پرفشاری خون) بهترین رژیم غذایی برای فشار خون بالاست زیرا بر پروتئین کم‌چرب، چربی سالم و مقدار زیادی میوه و سبزیجات تاکید دارد. با این حال گوجه‌فرنگی دارای مواد مغذی خاصی است که می‌تواند فشار خون شما را در سطوح سالم نگه دارد. محققان به افراد مبتلا به فشارخون بالا توصیه کردند که غذاهایی با حداقل ۲ برابر پتاسیم نسبت به سدیم مصرف کنند. یک گوجه‌فرنگی ۲۹۲ میلی‌گرم پتاسیم اما فقط ۶.۱۵ میلی‌گرم سدیم دارد. گوجه‌فرنگی همچنین به حفظ تعادل مایعات شما کمک می‌کند زیرا ۹۴ درصد آن آب است. نتایج تحقیق نشان داد که در بین بیش از ۷۰۰۰ نفر در رده سنی ۵۵ تا ۸۰ سال، افراد مبتلا به فشارخون بالا که گوجه‌فرنگی بیشتری مصرف کردند، فشارخون دیاستولیک کمتری داشتند. همچنین، افرادی که قبلا دارای فشارخون بالای خفیف بودند، اگر مقدار متوسطی گوجه‌فرنگی مصرف کنند، فشار خون پایین‌تری دارند. کسانی‌که بیش از ۱۱۰ گرم گوجه‌فرنگی در روز مصرف کردند (حدود یک گوجه‌فرنگی بزرگ) نسبت به کسانی‌که کمتر از ۴۴ گرم در روز مصرف کردند، ۳۶ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به فشارخون قرار گرفتند. لیکوپن موجود در گوجه‌فرنگی، کاروتنوئید قوی است که ۱۰ برابر بیشتر از ویتامین E دارای قدرت آنتی‌اکسیدانی است. ممکن است این لیکوپن، کلید کاهش فشارخون بدون دارو باشد و بر اساس بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۲۲ در نشریه پزشکی گیاهی، مکمل‌های لیکوپن می‌توانند فشارخون سیستولیک را به‌طور متوسط ۲.۶۳ واحد کاهش دهند. لیکوپن در افرادی که در حال حاضر فشارخون بالا دارند، بهترین اثر را دارد، به‌خصوص اگر حداقل هشت هفته ۱۵ میلی‌گرم لیکوپن مصرف کنند. لیکوپن و بتاکاروتن موجود در گوجه‌فرنگی می‌تواند با جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از استرس اکسیداتیو به بدن شما در مبارزه با سرطان کمک کند. آنتی‌اکسیدان موجود در گوجه‌فرنگی همچنین مسیرهای پیام‌رسانی که باعث ایجاد سرطان می‌شوند را قطع می‌کنند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

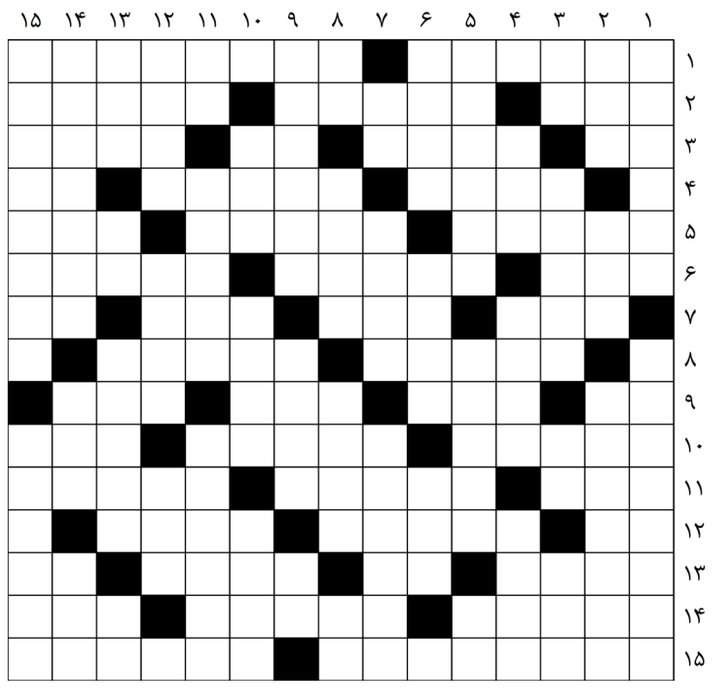
شماره ۱۸۰۱

افقی

۱- دیده‌بانی کردن- فیلمی از ویلیام وایلر ۲- مقابل ضرر- روش‌وشیوه- مجموعه تلویزیونی ۳- هزار کیلو- مسابقه اتومبیلرانی- پسوند شباهت- آمیخته ۴- ضعیف‌وسست- از توابع مثلثاتی- پهلوان ۵- نشانه‌ای در ریاضیات- غوطه‌ور در آب- شادی‌وسرور ۶- در دست نقاش است- مقابل صادره- کاخ معروف هندوستان ۷- پرنده‌ای از نوع مرغابی- شناسنامه قدیمی- گریستن برمرده- مادرعرب ۸- از گیاهان دارویی- کمدین ایتالیایی ۹- روزنیست- کامیون ارتشی- از پسران فریدون- واحدبازی والیبال ۱۰- بخش‌خوشمزه غذا!- خارشتر- درخوروشایسته ۱۱- جواب مثبت- از علوم خفیه- نمایشنامه‌ای از آریسطوفان ۱۲- راه‌میانبر- دریاوبحر- زن شوهرمرده ۱۳- زردمایل به سرخ- برج فرانسه- آبروو‌عزت- پایان کار ۱۴- متملق- پایتخت مالت- متکدی ۱۵- علم سیاست- آزرده‌شدن

عمودی

۱- آگاه‌ومطلع- فیلمی از سعیدسهیلی ۲- امتحان‌وتجربه- خودرویی کوچک- به‌معنای استفاده از ثمره کار دیگری است ۳- نام ترکی- سایت اینترنتی- از ماه‌های زمستان- پلکان هواپیما ۴- جوانمرد- نوعی اسلحه- واحدپول کشورمان ۵- بااعتبار- ازباکتری‌های روده‌ای- تکیه‌دادن ۶- چیره‌شدن- شهری در آذربایجان‌شرقی- خجسته‌ومبارک ۷- قدم یکپا- نوعی آب‌وهوا- یکی از دو سازنده شهر رم در افسانه‌ها ۸- طرف‌وجهت- کفش چوبی- اندازه- حرف ندا ۹- از بیماری‌های چشم- صبرزرد- پاسخ به جدول ۱۰- رب‌النوع سومریان- نوعی تخم‌مرغ- بالاتروبلندتر ۱۱- خاک سفالگری- علم ژنتیک- وضع حمل ۱۲- الهه تجارت و سفر یونان باستان- از سلسله‌های چین- چکمه‌وپوتین ۱۳- پارچه‌ای از پشم- یارگندم- لرزنده- پسوندحاصل مصدر ۱۴- ازغذاهای شمالی- چراغ آسمان- جمع‌غده ۱۵- اثری از عطار نیشابوری- کسی که پیشه‌اش پرورش گل‌های باغ است



حل جدول ۱۸۰۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ن	ا	م	ت	ن	ا	س	ب	■	س	ر	ر	ف	ت	ن
۲	ا	ب	ی	ا	■	ی	ک	ر	و	■	د	ا	و	ر	ی
۳	ن	ت	■	ر	م	و	■	ت	د	و	ی	ن	■	م	پ
۴	خ	ر	د	■	ی	ر	ن	ا	■	ف	ا	■	ب	ز	ی
۵	و	■	ه	م	ز	ا	د	■	م	ق	ب	و	ل	■	ک
۶	ر	ا	ه	ش	■	ب	و	ف	ا	■	ی	ا	ی	د	و
۷	ش	ر	■	ق	ا	ل	■	ر	س	ن	■	ن	ی	ن	ن
۸	■	ش	و	■	ن	و	د	و	ه	ش	ت	■	ی	و	■
۹	س	ی	ا	ف	■	ه	ل	ن	■	ر	ن	د	■	ا	و
۱۰	ا	و	ب	ا	ش	■	ق	د	ک	■	د	ک	ت	ر	ا
۱۱	ع	■	ن	ش	ا	ن	ک	■	ا	ب	ر	ه	ا	■	و
۱۲	ت	ر	د	■	خ	ط	■	ت	و	ن	س	■	ز	ک	ی
۱۳	ش	ن	■	ا	س	ق	ا	■	م	ا	ت	ش	■	ن	ش
۱۴	ن	و	گ	ر	ا	■	ر	ا	ب	ی	■	م	ا	س	ک
۱۵	ی	د	و	ف	ر	م	■	س	ر	ی	ل	ا	ن	ک	ا