



راضیه اکبری

متخصص زنان و زایمان

مصرف دخانیات در خانمها یکسری عوارض را تحمیل می کند. گفته می شود دومین عامل مرگ در بانوان بارور سرطان ریه است که عامل اصلی سرطان ریه مصرف سیگار است. در مطالعات دیده شده که سیگار کشیدن باعث کاهش قدرت باروری در خانمها می شود و متأسفانه این وابسته به دوز نیست. به طور مثال خانمی بگوید من روزی یک عدد سیگار مصرف می کنم، ولی اصلاً مهم نیست چه تعداد مصرف می کند. درست است هر چه تعداد بیشتر باشد عارضه بیشتر است، ولی با کمترین مصرف هم این عارضه می تواند ایجاد شود. حتی خانمهایی که قرار است کارشان به روش های کمک باروری کشیده شود در آنها هم دیده شده است که جنینهایی که از آنها می گیریم، احتمال ناموفق بودن زایمان را بالا می برد. نکته مهم دیگر آن است که سیگار کشیدن ریسک اسم را بالا می برد و مادر بارور پس از مصرف سیگار دچار اسم و در باروری دچار مشکل شود و در نتیجه ظرفیت تنفسی مادر در دوره بارداری کمتر و به احتمال زیاد به فشارخون هم مبتلا می شود. در مطالعات دیده شده است که اگر یک خانم سیگاری باردار شود فارغ از عوارضی جنینی آن ممکن است به دیابت بارداری مبتلا شود و احتمال دریافت انسولین نیز زیاد است. گاهی فکر می کنیم دخانیات فقط همان سیگار است و سیگار الکترونیکی ضرر ندارد در حالی که مصرف آنها نیز به بدن آسیب می زند.

خوراکی هایی که با التهاب مقابله می کند



اینفوگرافیک: آرمان ملی

خوراکی هایی برای کمک به التهاب وجود دارند که می توان با اضافه کردن آنها به رژیم غذایی تا حدی جلوی ابتلا به بیماری های التهابی را گرفت. التهاب زمانی اتفاق می افتد که یک عامل فیزیکی واکنش ایمنی را تحریک کند. التهاب به معنای وجود عفونت نیست، اما عفونت می تواند باعث التهاب شود. برخی از نمونه های شرایط التهابی عبارتند از: بیماری التهابی روده، آسم، آرتریت روماتوئید، آلزایمر و سرطان.

گوجه فرنگی



فرقی نمی کند گوجه فرنگی را در سالاد یا حتی یک میان وعده بخورید، گوجه فرنگی منبع عالی ویتامین C، بتاسیم و لیکوپن (یک آنتی اکسیدان با خواص ضد التهابی) است.

روغن زیتون



روغن زیتون یک روغن پخت و پز سالم و همه کاره و جزو اصلی رژیم غذایی مدیترانه ای است، روغن زیتون دارای خواص ضد التهابی زیادی است که آنتی اکسیدان فراوانی دارد. از جمله اولئونوکتانال. این آنتی اکسیدان به روشی مشابه ایبوبروفن عمل می کند.

سبزیجات



سبزیجات برگ دار مانند اسفناج و کلم پیچ سرشار از ویتامین K هستند و ویتامینی که دارای خواص ضد التهابی بالایی است. همه اینها را می توان به راحتی به سوپ، خورش یا سالاد اضافه کرد.

آجیل



آجیل، به ویژه بادام و گردو، می تواند به مهار بیماری های التهابی کمک کند و به طور خاص در درمان آرترروز همراه با فندق، بادام زمینی و مغز پیسته مفید بوده است.

نکته

تشخیص ابتلا به آلزایمر با علامتی ساده

چرت زدن زیاد در طول روز می تواند نشانه اولیه ابتلا به بیماری آلزایمر، شایع ترین شکل زوال عقل باشد. دانشمندان تصور می کنند که افراد مبتلا به بیماری آلزایمر در طول روز به دلیل خواب ضعیف شایع، خواب آلود هستند یا این حال، نتایج تحقیقات کنونی نشان داده است که خواب روزانه و چرت زدن بیش از اندازه در این افراد به دلیل تخریب نورونهایی است که موجب بیداری می شوند. پروتئین تاو، یکی از دو پروتئین دخیل در ابتلا به بیماری آلزایمر است که اختلالات آن موجب تخریب عصب های حیاتی می شود. آلزایمر ابتدا باعث انقباض عصب های حیاتی مغز می شود، به همین دلیل است که چرت زدن در طول روز بدون مشکلات خواب شایع نشانه اولیه زوال عقل خواهد بود. پروفیسور لی تی گرینبرگ، یکی از محققان تحقیق کنونی گفت: ما نتوانستیم آنچه را که در نتایج تحقیقات قبلی خود به آن اشاره کرده بودیم را ثابت کنیم؛ اینکه در بیماران آلزایمری که نیاز به چرت زدن دائمی دارند، این بیماری به نورونهایی که آنها را بیدار نگه می دارند آسیب رسانده است. اینطور نیست که این بیماران در طول روز خسته باشند زیرا خواب شایع نشاندهنده است بلکه سیستمی در مغز آنان که مسئول بیدار نگه داشتن آنان بوده، از بین رفته است. بسیاری از نورون های کلیدی در هیپوتالاموس قرار دارند، بخشی از مغز که مرکزی برای بیداری و برانگیختگی محسوب می شود. این نورونها به اندازه های مهم هستند که بر تعداد زیادی از سلول های عصبی حیاتی دیگر تأثیر می گذارند. جوزف اوه، محقق ارشد این تحقیق توضیح داد: می توانیم این سیستم را به عنوان یک سوئیچ یا نورون های تقویت کننده بیداری و نورون های تقویت کننده خواب در نظر بگیریم که هر کدام به نورونهایی متصل هستند که رتیم های شبانه روزی را کنترل می کنند. این نورونها، تعداد کمی از نورونها هستند اما قابلیت های محاسباتی آنها باور کردنی است. وقتی که این سلولها تحت تأثیر بیماری قرار می گیرند، می توانند تأثیر زیادی بر خواب داشته باشند. نتایج این تحقیق حاصل مطالعه ۳۳ بیمار مبتلا به آلزایمر است که با افراد عادی مورد مقایسه قرار گرفت. بسیاری از تحقیقات دیگر نیز از تباط بین زوال عقل و خواب را یافته اند. نتایج این تحقیقات نشان داده است، افرادی که خیلی کم یا بیش از حد طولانی می خوابند بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال شناختی و زوال عقل هستند. کسانی که بین ۷.۵ تا ۸.۵ ساعت در شب می خوابند، حتی زمانی که از عوارض اولیه بیماری آلزایمر رنج می برند، کاهشی در سلامت شناختی خود مشاهده نمی کنند. کسانی که بیشتر می خوابند حجم مغز کمتری نیز دارند همچنین، کاهش خواب در خواب با حرکت سریع چشم (REM) مرحله ای که در آن خواب می بینیم، با زوال عقل مرتبط است. خواب با حرکت سریع چشم (REM)، یکی از مراحل خواب در پستانداران است که در آن بدن در حالت خواب عمیق به سر می برد اما واکنش مغز در حالت بیداری است. در طول خواب REM چشمها به پهلو به پهلو حرکت می کنند از اینرو این زمان خواب شامل حرکت سریع چشم است.

در مصرف «پیتزا» زیاده روی نکنید

با صنعتی شدن جوامع و تغییر سبک زندگی، گرایش مردم به سمت مصرف فست فودها و... بیشتر شده است. برای اینکه طعم سوسیس و کالباس مطبوع تر شود، به آنها نیترات و نیتريت اضافه می کنند. این مواد با اینکه سبب کاهش فعالیت باکتری ها در گوشت های فرآورده شده می شوند اما موقع سرخ شدن نیترات به نیتريت تبدیل می شود. نیتريت هم پس از ترکیب شدن با آمین های ثانویه مواد خطرناکی به نام نیتروزامین را تولید می کند

که ماده ای خطرناک و سرطان زا است. همچنین، وجود چربی های اشباع و ترانس در پیتزا، خطر بیماری های قلبی و عروقی و سرطان ها را افزایش می دهد. از سوی دیگر، پنیر پیتزا نیز دارای کالری فراوانی است که باعث افزایش حجم زیادی از کالری در بدن می شود. خوردن نوبابه همراه پیتزا هم می تواند باعث افزایش کالری، قند خون و... شود. کارشناسان تغذیه توصیه می کنند تا حد امکان، کمتر پیتزا بخورید.

سکته قلبی موجب زوال مغز در بازماندگان می شود

تحقیقات جدید نشان می دهد که حمله قلبی یک خیر بد برای مغز است و احتمال زوال ذهنی را در سال های آینده افزایش می دهد. محققان دریافتند: حمله قلبی موجب کاهش سریع تر از حد طبیعی سلامت مغز در سال های بعد می شود. دکتر «میشیل یوهانسن»، سرپرست تیم تحقیق می گوید: «حمله قلبی خطر کاهش شناخت و حافظه را در آینده افزایش می دهد.» با وقوع حمله قلبی، خون رسانی به قلب به طور ناگهانی و شدید کاهش یافته با قطع می شود. این فرآیند می تواند باعث مرگ عضله به دلیل کمبود اکسیژن شود. محققان ۲۰۰۰ نفر را مورد ارزیابی قرار دادند. در این مطالعه آنهاهایی که حملات قلبی را تجربه کردند، به احتمال زیاد مسن تر و مرد بودند. یوهانسن افزود: «ما نشان داده ایم که پیشگیری از حملات قلبی ممکن است یکی از راهبردهای حفظ سلامت مغز در افراد مسن باشد.»

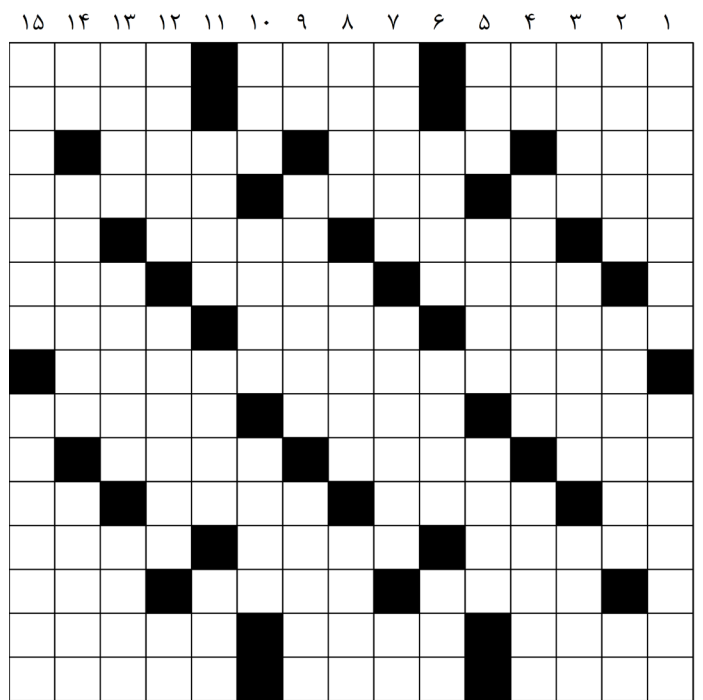
شماره ۱۶۸۸

جدول کلمات متقاطع

عمودی

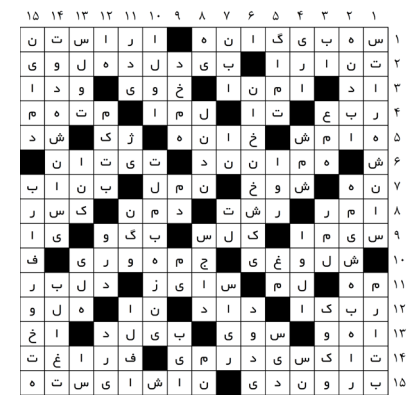
افقی

۱- از گیاهان دارویی - قرار گرفتن ۲- زمان تولد - محروم - پسوند شباهت ۳- فتوادهنده - پیروی کردن - امکان پذیر و شدنی ۴- وزیدن باد - پی در پی - جنگل رابین هود ۵- آخرین سوره قرآن کریم - مدال مقام دوم ورزشی - آدم کشی سیاسی ۶- سبک و خوار - پایتخت غنا - کودک ۷- خیز گزاری رسمی ایران - اقدام به کاری کردن - از غذاهای ایرانی ۸- پارسیا - محصل - خوگر ۹- نام ترکی - از امراض - امیدوار و متکی ۱۰- آزاد - غیر محدود - شهروستانی در روسیه ۱۱- صفورسته - امپراطور دیوانه روم - خراب کردن ۱۲- دست را با آن می شویند - عریان بودن - حرف نازی ها ۱۳- پیمودن - شوخ و سرزنده - سریالی از مرحوم کیومرث پوراحمد ۱۴- درخت زبان گنجشک - نوعی خط قدیمی - ماده ای خوشبو ۱۵- باعث گرفتاری و ماندگی - یک دفعه



۱- از توابع استان تهران - آذیت - بالارفتن ۲- نشانه های نوشتاری - قوه حافظه - پسران ۳- واحد پول تایلند - کار بی مزد - گلابی ۴- سفره چرمین - جایگزین کبیرت - گردش دایره مانند ۵- اسپ آذری - کرم کدو - آشکار کننده - نگهبان گله ۶- ایستادن - بزرگوار - کلام تصدیق فارسی ۷- نوک پرندگان - مدح کننده - زمین خراب غیر قابل کشت ۸- از بیماری ها ۹- فرمانروا - وسیله ای در آشپزخانه - آزادی و نجات ۱۰- مقابل گرم - آمدوشد - فخره ای در کوه ۱۱- خم پارچه - بدی کردن - واحد پول ویتنام - زیاد نیست ۱۲- مارش - درنگ کردن - سمت چپ ۱۳- کچومایل - مطلع و باخبر - مقابل آمد ۱۴- شهری در آذربایجان شرقی - زینت خانم در اسلام - رود پیر اروپا ۱۵- مرحله ای از یک مسابقه - ثامن - ریشخند

حل جدول ۱۶۴۷



جدول سودو کو

