دانستنی‌ها

نکاتی در مورد آلزایمر

آلزایمر ۱۰ علامت دارد اعم از، از دست رفتن حافظه، فراموش کردن تاریخ‌ها و اتفاقات مهم، بارها پرسیدن یک اطلاعات مشخص، فراموش کردن اطلاعاتی که به تازگی یادگرفته شده، استفاده از کمک‌های حافظه مانند یادداشت‌برداری، دشوارشدن کارهای روزانه، به یادآوردن علاقه‌مندی شخصی سخت است، فراموشی دستورالعمل غذاها و رانندگی کردن تا یک مسیر مشخص دشوار است، از این ۱۰ علامت اگر ۳ علامت در فرد وجود داشته باشد یعنی فرد دچار اختلال آلزایمر از نوع خفیف شده است. بنابراین باید زودتر اقدام شده و افراد تحت نظر قرار بگیرند. زمانی که فرد به مؤسسه برای تشخیص آلزایمر مراجعه می‌کند ابتدا باید از او تست افسردگی گرفت زیرا افسردگی شدید نیز می‌تواند در حافظه اختلال ایجاد کند؛ اگر افسردگی باشد که به روانپزشک ارجاع داده می‌شود اما اگر آلزایمر باشد سطح بیماری مشخص شده و با توجه به سطح بیماری که چقدر پیشرفت کرده است درمان مناسب فرد آغاز می‌شود. تشخیص صحیح و زودهنگام می‌تواند ۵ سال بیماری را در فرد به تعویق بیندازد. برای درمان بیماری آلزایمر ابتدا پزشک معاینات بالینی را انجام داده و آزمایش‌های مختلفی مانند ام‌آرآی برای فرد نوشته می‌شود، در ام‌آرآی فرد مرکز هیپوکامپ مغز (بخشی از دستگاه لیمبیک مغز است که منحنی شکل و از نظر اندازه کوچک است. هیپوکامپ نقش مهمی در یادگیری، سازماندهی، ذخیره اطلاعات جدید و همچنین مرتبط کردن برخی احساسات و عواطف دارد) که مرکز حافظه فرد است دچار کوچک شدن باشد نشان داده شده و با ایجاد مشکلات خاص سلول‌های بتا آمیلوئید (عامل ایجاد آلزایمر) روی ناحیه هیپوکامپ مغز تأثیر گذاشته و آلزایمر آغاز خواهد شد. با توجه به اینکه در جامعه ما سن سالمندی بالا رفته است، اما با توجه به مشکلات خاصی چون آلودگی، تغذیه نامناسب، اضطراب و استرس تمامی باعث خطر افزایش آلزایمر شده است. با توجه به آماری که سال گذشته باقی مانده است حدود ۴۰۰ نفر در سنین پایین از ۶۰ سال به آلزایمر مبتلا شده‌اند. البته این نکته حائز اهمیت است که برخی از این دمانس‌ها در سنین پایین ژنتیکی است که قبل از ۵۰ سالگی ممکن است فرد را درگیر عارضه کند، اما در حال حاضر کسانی که به ما مراجعه می‌کنند در سنین بین ۴۵ تا ۵۵ هستند. آلزایمر نه تنها در ایران بلکه در جهان رو به افزایش است و طبق آمارهای جهانی حدود ۱۵۵ میلیون نفر به دمانس مبتلا هستند و از این تعداد حدود یک میلیون و پانصد هزار نفر در ایران دچار آلزایمر شده‌اند. البته این نکته حائز اهمیت است که برخی از این دمانس‌ها در سنین پایین ژنتیکی است که قبل از ۵۰ سالگی ممکن است فرد را درگیر عارضه کند، اما در حال حاضر کسانی که به ما مراجعه می‌کنند در سنین بین ۴۵ تا ۵۵ هستند. آلزایمر نه تنها در ایران بلکه در جهان رو به افزایش است و طبق آمارهای جهانی حدود ۱۵۵ میلیون نفر به دمانس مبتلا هستند و از این تعداد حدود یک میلیون و پانصد هزار نفر در ایران دچار آلزایمر شده‌اند.

نکته

شایع‌ترین ویروس تنفسی

یک متخصص بیماریهای عفونی و گرمسیری، از آنفلوانزا به عنوان شایع ترین ویروس تنفسی در کشور نام برد. منیر قیدی، با اشاره به اینکه طبق آمار ۲۳ درصد ویروس آنفلوانزای در چرخش مربوط به گونه N۱H۱ است، گفت: در حال حاضر کمتر از ۷ درصد ویروس کرونا در چرخش است و مابقی به سایر ویروس‌های فصلی اختصاص دارد وی افزود: در سال‌های گذشته به دلیل شیوع بالای ویروس‌های همه‌گیری مثل کرونا بیشتر مردم از ماسک استفاده می‌کردند و این موضوع مهم‌ترین فاکتور کاهش آمار ویروس آنفلوانزا بود. قیدی ادامه داد: با فروکش‌کردن ویروس کرونا و عدم استفاده ماسک، ویروس آنفلوانزا به دلیل انتقال فرد به فرد، به بالاترین میزان سرایت رسیده است. وی با اشاره به اینکه فصل پاییز تا اوایل بهار لود ویروس آنفلوانزا به بالاترین میزان خود می‌رسد، گفت: گروه‌های حساس مثل سالمندان، مبتلایان به بیماری‌های زمینه‌ای و همچنین کودکان در معرض خطر ابتلاء به آنفلوانزا هستند. این متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، با اشاره به اینکه چندین ویروس و باکتری در کشور چین در چرخش است، توضیح داد: این موضوع که ویروس‌های جدیدی در هر منطقه خصوصا در فصل پیک شایع شود موضوع جدیدی نیست، این ویروس نیز یکی از ویروس‌های تنفسی مربوط به فصل است ولی کماکان بر اساس آمار رسمی وزارت بهداشت، بیشترین ویروس در گردش مربوط به آنفلوانزا است. منیری درباره ضرورت استفاده واکسن در گروه‌های پرخطر اضافه کرد: از زمانیکه واکسن تزریق می‌شود تا زمان اثربخشی دو هفته زمان لازم است، با توجه به اینکه همچنان فصل سرد تا ماه‌های اول بهار ادامه دارد استفاده از واکسن در گروه‌های پرخطر توصیه اکید است. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اینکه واکسن موجب شعله‌ورتر شدن لود ویروس نمی‌شود، اضافه کرد: کسانی که در مراکز بهداشتی و درمانی فعالیت دارند، مبتلایان به بیماری‌های مغزی ریوی، کلیوی، دیابتی‌ها خصوصا زنان باردار مبتلا به دیابت بدون توجه به سن حاملگی، نقص ایمنی دارند و کودکان بالای شش ماه (با نصف دوز و کودکان کمتر از ۹ سال و بالای دو سال دو دوز با فاصله یک ماه برای بار اول) ضرورت دارد که سالانه از واکسن آنفلوانزا استفاده کنند. منیری با انتقاد از اینکه برخی والدین به دلیل شیوع بیماری‌های ویروسی از مراجعه برای درمان سایر بیماری‌های کودکان به بیمارستان و یا مراکز درمانی خودداری می‌کنند، توصیه کرد: بیماری‌های باکتریایی به مراتب از ویروس‌ها خطرناک‌تر است به طور مثال عفونت گوش میانی می‌تواند مننژیت ایجاد کرده و یا فشار عفونت در گوش به پرده گوش کودک آسیب می‌رساند، بنابراین مراجعه به پزشک برای درمان بیماری خصوصا بیماری‌های عفونی و باکتریایی ضروری است.

تأثیرات منفی تکنولوژی بر ساختار بدنی کودکان

یک متخصص مغز و اعصاب می‌گوید: در کودکان که هنوز ساختار و انحنای گردن به درستی تشکیل نشده و عضلات و تغذیه نامناسب دارند، استفاده از تبلت و موبایل به مدت طولانی، همراه با خم‌کردن گردن، اثرات بسیار زیانباری بر ستون فقرات آنها خواهد داشت. دکتر فیض ابراهیم‌نیا، جراح مغز و اعصاب و ستون فقرات، اظهارداشت: «زمانی‌که کودک به دنیا می‌آید ساختار ستون فقرات و انحنا را ندارد و به مروز زمان که از حالت خوابیده به نشسته و راه افتادن می‌رسد، تشکیل می‌شود. این روند تکامل و رشد در دوره کودکی و نوجوانی برای ستون فقرات نرمال در انسان بسیار مهم است و نباید مختل شود، اما سبک زندگی مدرن چند تغییر در این باره ایجاد کرده است.»

گردن درد

دکتر فیض ابراهیم‌نیا بیان داشت: هرگونه تغییر در ساختار طبیعی ستون فقرات چه زود و چه دیر اثرش را نشان خواهد داد. ممکن است که کودک در کوتاه‌مدت علائمی مثل گردن درد داشته باشد و با داروهای مسکن یا ماساژ برطرف شود، اما در طولانی‌مدت حتما باعث بروز مشکلاتی خواهد شد.

سر خمیده

کودکان هنگام استفاده از گوشی و تبلت در حالتی با «سر خمیده» و به اصطلاح قوزکردن قرار می‌گیرند. به ازای هر ۳۰ درجه تغییر در خم‌شدن گردن به سمت جلو، فشار سر بر گردن دو تا سه برابر بیشتر می‌شود و هر چه این خمیدگی بیشتر باشد، این فشار بیشتر می‌شود.

خواب‌های مختل

شبکه‌های اجتماعی در حال از بین بردن بهداشت خواب هستند و این مسأله درباره کودکان اهمیت بیشتری دارد. هر چه بهداشت خواب ضعیف‌تر باشد تأثیر منفی بیشتری بر سلامت روان و جسم دارد. کابوس‌ها و راه‌رفتن‌های شبانه همچنین بیقراری دست و پا هم ناشی از این مساله است.

توصیه‌ها

چند نکته مهم برای استفاده کودک از موبایل درنظر بگیرید:

- سر در حالت صاف
- تکیه به پشتی
- پرشدن گودی کمر
- رعایت فاصله موبایل با چشم
- قرارگرفتن موبایل در سطح صورت و در فاصله ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر با بالاآوردن دست یا صندلی و میز

یادداشت

دلیل پرخوری عصبی

آسیه رضایی نیاسر
روانشناس

استرس و اضطراب از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی پرخوری عصبی هستند. این اختلال ممکن است ناشی از مشکلات روان‌شناختی، ژنتیکی و متابولیکی باشد. در مواقعی که فرد دچار تنش و اضطراب می‌شود، مغز به‌دنبال راهی برای کاهش این احساسات منفی است و خوردن غذا یکی از راه‌های سریع و دم‌دستی برای بهبود وضعیت روحی است. برخی افراد به‌دلیل وراثت و اثرات ژنتیکی بیشتر مستعد این اختلال هستند. معدود مواردی نیز وجود دارد که مشکلات متابولیکی مانند مقاومت به انسولین باعث افزایش تمایل به مصرف کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها می‌شود. افرادی که به‌دلیل شخصیت خود دچار اضطراب و تنش‌های زیاد هستند، حتما از مشاوره روان‌شناختی و در صورت نیاز دارودرمانی بهره ببرند. همچنین برای افرادی که مشکلات اضطرابی و خلقی دارند، درمان‌های تخصصی مورد نیاز است. پرخوری عصبی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد که عمدتا به مسائل روان‌شناختی و گاه ژنتیکی مرتبط است، تغذیه سالم و ورزش منظم می‌تواند به بهبود وضعیت روحی و کاهش پرخوری عصبی کمک کند. تنش‌ها و اضطراب‌های روحی، مغز را به سمت پرخوری می‌کشانند تا از این حالت ناخوشایند خارج شود. همچنین، مشکلات متابولیکی مانند مقاومت به انسولین نیز می‌توانند باعث افزایش تمایل به مصرف کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها شود. در کنار این دلایل، نوع تفکر و رفتار افراد در ارتباط با غذا نیز نقش مهمی در بروز پرخوری عصبی دارد. افرادی که دچار اضطراب و تنش‌های زیاد هستند، از مشاوره روان‌شناختی و در صورت نیاز دارودرمانی بهره ببرند. همچنین، تغذیه سالم و ورزش منظم می‌تواند به بهبود وضعیت روانی و کاهش پرخوری عصبی کمک کند.

اختلال یادگیری منجر به انزوا کودک می‌شود

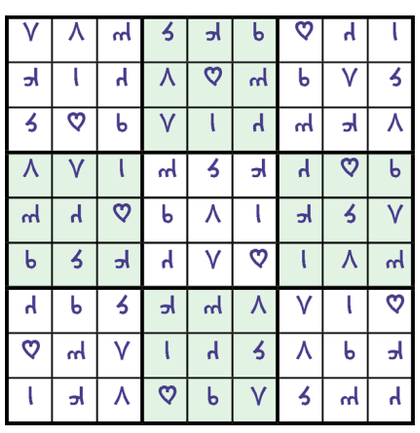
کودکان دارای اختلال یادگیری ممکن است در ابراز احساسات، آرام‌کردن خود و درک رفتارهای غیرکلامی دیگران دچار مشکل باشند. ممکن است یک کودک در خواندن و هجی کلمات مشکل داشته باشد، درحالی‌که کودک دیگری نتواند مفاهیم ریاضی را درک کند. همچنین، برخی کودکان ممکن است در برقراری ارتباط به‌صورت صوتی با مشکل مواجه شوند. عوامل تاثیرگذار در بروز این اختلال عبارتند از: ژنتیک، خطرات دوران بارداری و نوزادی، تجارب استرس‌زای دوران کودکی، آسیب به سر و... اختلالات یادگیری و چالش‌های تحصیلی کودکان می‌تواند به عزت‌نفس پایین، انزوا و مشکلات رفتاری منجر شود. با ایجاد یک سیستم پشتیبانی قوی برای کودکان دارای اختلالات یادگیری، می‌توانید به آنها در مواجهه با ناامیدی کمک کرده و بر حل مشکلات تمرکز کنید. این کار به رشد و موفقیت تحصیلی آنها کمک می‌کند و زمینه موفقیت در طول زندگی را برایشان فراهم می‌آورد.

کدام مکمل‌ها باعث یبوست می‌شوند؟

مصرف برخی از مکمل‌ها منجر به یبوست می‌شود که برای برطرف‌کردن این مشکل راهکارهایی توصیه می‌شود. یبوست یک عارضه شایع ناشی از مصرف مکمل‌های آهن است. به نظر کارشناسان اینکه آهن باعث یبوست می‌شود، ممکن است به‌دلیل حرکت آب در دستگاه گوارش باشد. چند کار وجود دارد که یک فرد می‌تواند برای کاهش یبوست انجام دهد: افزایش مصرف آب: هیدراته ماندن می‌تواند به حفظ حرکت آب در دستگاه گوارش کمک کرده و مدفوع را نرم کند تا از بروز یبوست جلوگیری کند. مصرف فیبر: میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل و حبوبات می‌توانند به افزایش مصرف فیبر و حمایت از هضم سالم کمک کنند. تماس با پزشک: پزشک ممکن است به فرد توصیه کند که مصرف مکمل‌ها را متوقف کند، دوز را تنظیم کند یا جایگزینی توصیه کند. ورزش: ورزش منظم ممکن است به تسکین علائم یبوست کمک کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

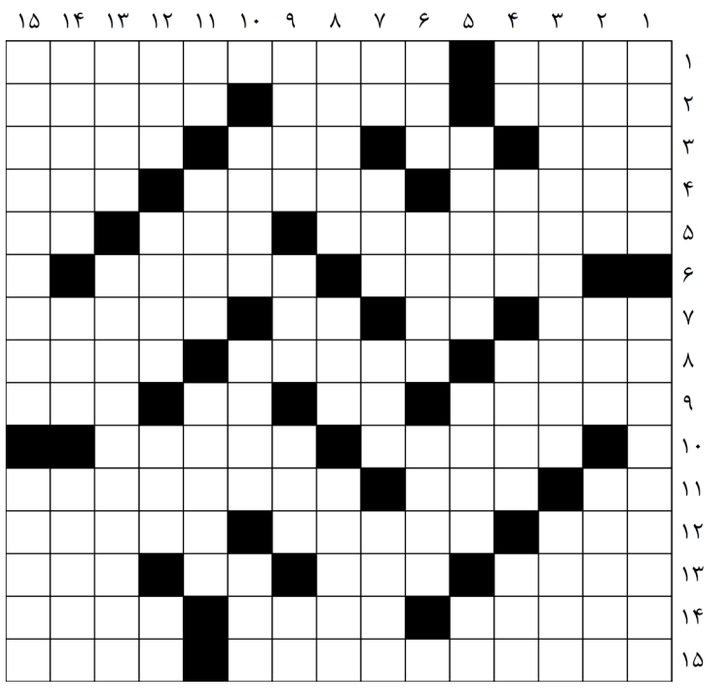
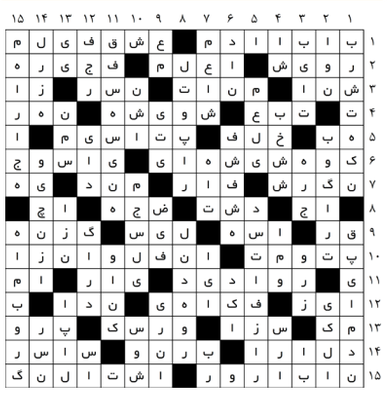
شماره ۲۰۲۲

افقی

۱- مخالف سرما- فیلمی از مرحوم رسول ملاقلی‌پور ۲- بیهوده و بی‌معنی- گل تاج خروس- فیلمی از سعید سهیلی ۳- سازگاری- خیس- پسوند شباهت- آرنج ۴- تبدیل گاز به مایع- گازی در خورشید- پرچم ۵- پارک معروف انگلیس- شهری در آلمان- قلب ۶- تعبیروتفسیر- خوراک ماشین ۷- مادروطن- از افعال ربطی- صحنه زیبای فوتبال- شعرژاپنی ۸- بی‌کس‌ویگانه- کشاورزی- کامل‌کننده ۹- شهر بندری اوکراین- خار روی دیوار- شما و من- وسیله موردنیازنجار ۱۰- بندری در اوکراین- بهانه‌ها ۱۱- بانگ قمری- با اهمیت- از آبزیان ۱۲- از القاب اروپایی- رایگان- کلبه‌های یخی اسکیموها ۱۳- ایمان و باور- مهمانی و جشن- طرف و جهت- پایتخت اتریش ۱۴- بی‌خبر از پیاده- فیلمی از تهمینه میلانی- میوه پرزدار ۱۵- موسس سلسله پارتیان- عرض

عمودی

۱- از علائم نگارشی- سوخت و ساز بدن ۲- نوعی نخل- رب‌النوع سومریان- هر یک از دو استخوان باریک بالای قفسه سینه ۳- فیلمی از به نویسندگی و کارگردانی هادی حجازی‌فر- سرزمین و وطن ۴- نفس بلند- شکلک- ایالتی در هندوستان- تنه درخت ۵- لباس- خدایی- از نشانه‌های جمع فارسی ۶- ضررساننده- بیماری قرن- مالیده‌شدن دو چیز به هم ۷- شمای بیگانه- دوشیزه- تظاهربه نیکی- باادب ۸- کشورها- از حالات یک ماده- روشن‌کننده ۹- تشکرفرانسوی- به‌گلو فروبردن- سیم متصل به زمین- طلا ۱۰- منطقه‌ای در تهران- تروتازگی خرما- گریه بچه ۱۱- جایگاه مخصوص- پاکیزه‌ومقدس- ذکرها ۱۲- فهرست غذا- روزها- بی‌سواد قدیمی- بیرون دهان ۱۳- خاکروبه- کشوری در آمریکای مرکزی ۱۴- از شهرهای لرستان- بخشی از بدن- مارچوبه ۱۵- لقب حسن دیلمی از امرای آل‌بویه- شهری در کنگو



حل جدول ۲۰۲۱