

یادداشت

مهم‌ترین نشانه‌های پارکینسون

امیر حسن حبیبی



ابتلا به پارکینسون شامل علت‌های مختلفی است؛ همچون علل ژنتیک، تصادف و ضربه دیدن. افزایش سن، تماس با سموم کشاورزی، فعالیت فیزیکی کم، چاقی و دیابت در صد ابتلا به پارکینسون را افزایش می‌دهد. شیوع پارکینسون در مردان ۲ برابر زنان است. پارکینسون یک بیماری پیشرونده است که کنده در حرکت، لرزش در اندام، ناتوانی در تعادل و اندام خمیده از مهم‌ترین علائم این بیماری به شمار می‌آید. پارکینسون به بخش حرکتی و غیر حرکتی تقسیم می‌شود که شایع‌ترین علائم غیر حرکتی اختلال بویایی است که معمولاً بالای ۹۰ درصد افراد مبتلا اختلال بویایی را دارند و بعد دچار اختلالات ادراکی و همچنین افسردگی می‌شوند و در واقع عوارض غیر حرکتی پارکینسون بیشتر و تحمل آن برای بیمار سخت‌تر از علائم حرکتی است. بیماری پارکینسون یک بیماری دو طرفه به شمار می‌آید و دو طرف اندام بدنی را در بر می‌گیرد، در بیماران مبتلا دامنه حرکت در ابتدا خوب و به صورت معمول است و به تدریج کاهش پیدا می‌کند. به صراحت باید گفت کسی که لرزش سر دارد پارکینسون ندارد؛ مگر همزمان دارای بیماری پارکینسون به همراه بیماری دیگر باشد. هیچگونه آزمایش و انجام رادیولوژی برای تشخیص بیماری پارکینسون وجود ندارد و فقط انجام اسکن هسته‌ای است که در مواردی که پزشک در تشخیص بین بیماری پارکینسون و بیماری دیگر مشکوک است صورت می‌پذیرد که متأسفانه بسیار پرهزینه و گران است. درمان این بیماری به صورت دارویی و جراحی صورت می‌پذیرد، به‌غیر از ویتامین D که در بعضی موارد مؤثر است، تقریباً تمام ویتامین‌ها در درمان پارکینسون هیچ نقش و تأثیری ندارند.

ویژه

غذاهای آماده موجب افزایش بیماری قلبی

یک کارشناس آزمایشگاه کنترل مواد غذایی گفت: تغییر سبک زندگی و مصرف زیاد غذاهای آماده موجب افزایش بیماری‌هایی نظیر چاقی، قلبی‌عروقی، سرطان و دیابت می‌شود. «نسیه رحیمی» افزود: غذاهای آماده و فست‌فود از رستوران‌های عرضه‌کننده تهیه و جزو جدایی‌ناپذیری از برنامه غذایی روزانه ما شده است. وی اظهار داشت: براساس آخرین اعلام سازمان بهداشت جهانی، غذاهای آماده به‌دلیل اینکه حاوی مقدار زیادی چربی و مواد افزودنی هستند، حجم زیادی از کالری را وارد بدن می‌کند که موجب بیماری‌هایی نظیر چاقی و دیابت می‌شود. رحیمی تأکید کرد: مصرف مداوم این نوع غذاها به این دلیل که حاوی چربی‌های اشباع شده است می‌تواند خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی را افزایش دهد.



کمبود این ویتامین‌ها باعث سردرد می‌شود

اگر جزو افرادی هستید که به سردردهای مزمن مبتلا هستید، بهتر است بدانید کمبود برخی ویتامین‌ها باعث سردرد می‌شود و می‌توانید با مصرف ویتامین سردردتان را کاهش دهید. پس بهتر است زمانی که به سردرد دچار می‌شوید، به سبک زندگی خود بیشتر دقت کنید و با شناخت آن‌ها از عوامل سردرد جلوگیری کنید.

ویتامین D



ویتامین D در واقع یک هورمون تولید شده توسط کلیه‌ها است. بیشتر ما این ویتامین را از طریق مصرف غذا، مکمل‌ها و یا در معرض نور خورشید بودن به دست می‌آوریم. اگر هر کدام از این روش‌ها کافی نباشد، ممکن است به سردرد دچار شوید، اما باید مراقب بود که بیش از حد از ویتامین D استفاده نکرد، زیرا تأثیر منفی روی سلامتی دارد. مکمل‌ها، ماهی، لبنیات، آب پر تقال و گندم نیز منبع مناسبی از ویتامین D هستند.



ویتامین A

ویتامین A یک نوع محلول در چربی است و دوز روزانه آن برای مردان ۳۰۰۰ هزار واحد و برای زنان ۲۳۰۰ واحد محسوب می‌شود. ویتامین A برای تسکین سردردهای شدید عالی است. ویتامین A در خوراکی‌هایی مثل هوپ، قسمت سبز کاهو، شیر و گوجه فرنگی به وفور یافت می‌شود.

کم آبی بدن



کم آبی یکی از مشکلات رایج برای ایجاد دردهای متفاوت است. افراد باید در طول روز بدن خود را رطوبت‌رسانی کنند. بعضی از افراد ساعت‌ها و ساعت‌ها هیچ آبی نمی‌نوشند و در نتیجه با مشکلاتی مثل سردرد روبرو می‌شوند. پس حتماً مصرف آب را در برنامه روزانه خود قرار دهید. مصرف ۸ لیوان آب در روز توصیه می‌شود.

ویتامین B2



ویتامین‌های B نقش مهمی در محافظت از بدن در برابر سردرد ایفا می‌کنند. ویتامین‌های B به ریوفلاوین نیز مشهور هستند. کمبود آن‌ها عاملی برای مشکلاتی مثل سردردهای میگرنی است. مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین B2 یا مکمل‌های آن‌ها به افزایش انرژی و متابولیسم بدن کمک می‌کند و احتمال ابتلا به سردردهای میگرنی را کاهش خواهد داد. می‌توانید این ویتامین را از مواد غذایی مثل تخم‌مرغ، جگر، گوشت قرمز، شیر، سبزیجات سبز و غلات به بدن برسانید.

خواب زیاد نشانه استرس است

تغذیه هشدار داده‌اند که اولین نشانه‌هایی که باید مراقب آن بود، خستگی مزمن، ضعف، خواب زیاد یا کم خوابی است به طوری که فرد حتی یک خواب خوب شبانه را نیز نمی‌تواند تجربه کند. بعد از مزمن شدن این حالت، فرد شروع به اجتناب از تماس‌ها و ارتباطات اجتماعی می‌کند و منزوی می‌شود. خواب زیاد نشانه‌های استرس است. همچنین دربارہ خود احساس ناراحتی و ناامیدی می‌کند و حتی ممکن است حمله پانیک را تجربه کند.

استرس مزمن می‌تواند عواقب جدی برای سلامتی داشته باشد، بنابراین تشخیص و اصلاح به موقع این وضعیت مهم است. محققان می‌گویند: استرس واکنش طبیعی بدن به موقعیت‌های استرس‌زا است که با مجموعه‌ای از واکنش‌ها آشکار می‌شود. استرس طولانی مدت می‌تواند منجر به اختلال در مکانیسم‌های سازگاری و ایجاد بیماری‌های مزمن از جمله اختلالات عصبی، فشارخون بالا، بیماری عروق کرونر قلب و نقص ایمنی شود. متخصصان

«چاقی» روند بهبودی پس از آسیب به سر را کند می‌کند

چاقی عامل شناخته شده‌ای است که در بسیاری از خطرات سلامتی از دیابت گرفته تا سرطان نقش دارد، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ممکن است بهبودی پس از آسیب خفیف مغزی را نیز به تأخیر بیندازد. «شاون اگیل»، نویسنده اصلی مطالعه گفت: «ما مشاهده کردیم بیمارانی که دارای چربی اضافی بدن بودند، دوران سخت‌تری برای بهبودی از آسیب‌های خفیف مغزی داشتند.» وی افزود:

«تنبهات بیشتر پس از آسیب مغزی با پیامدهای بدتر مرتبط است و چاقی اساساً یک بیماری التهابی است.» تیم تحقیق با بررسی دو نشانگر زیستی خون که با افزایش التهاب سیستمیک و تحریک التهاب در بدن مرتبط هستند، توانستند سطوح التهاب را تعیین کنند. محققان دریافتند افرادی که چاق بودند، غلظت بالاتری در دو هفته و شش ماه پس از آسیب داشتند.

شماره ۱۵۹۱

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- مولف الفهرست - نوعی غسل ۲- جانور - فداشده - کشنده بی صدا ۳- ترش و شیرین - دزدیده شده - نوعی نوشیدنی ۴- اسب آذری - دوختن اوراق کتاب - زمان‌ها ۵- شهری در عربستان - لاشخور سیاه - کوه‌ها ۶- عقیم‌نوازا - وقت و هنگام - خوگرفتن ۷- نوعی خواندن شعر - از آن می‌توان قلم خوشنویسی را تراشید - بله روسی ۸- همین حالا - منقطع سردروسیه - ثابت و برقرار شده ۹- حرف تردید - رنگ زرد مایل به قهوه‌ای روشن - دومین سلسله حاکم در هندوستان ۱۰- دوستی - شهری در استان یزد - خدمتکار پیر ۱۱- وقت تلف کردن - واحد پول کشورمان - عبادت ۱۲- خسیس بودن - اغتشاش - خاندان وقوم ۱۳- بر جوانان عیب نیست - از درختان پرشاخ و برگ - بالای چشم ۱۴- عصاره کتجد - دریاچه‌ای در روسیه - جمع قرینه ۱۵- سریالی از حمید لبخنده - لاجت

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

افقی

۱- درباری‌ها - شیرجه - مهرنگین ۲- استیک - کوزه گر - شهری در سمنان ۳- وسایل زندگی - پرده‌های شکاری - نسیم شب ۴- شهری در فرانسه - امانتداران - کشوری آفریقای - رودآرام - کادو - خوی‌صفت - مادر عرب ۶- مردسنگ‌انداز - مقابل گرمی - پدربزرگ‌وجود ۷- موردپسند - مشکی‌شهر سابق - آن را در دست پستیجی ببینید ۸- سریالی از کاظم معصومی ۹- جاویدان - گناهمکار - اماندراستی ۱۰- جاده و مسیر - زن برادر شوهر - از پوشاک مخصوص بانوان ۱۱- هزار کیلو - پسران - بیت نفت - بچه می‌کشد ۱۲- نویسنده کتاب - جلوه - پایتخت نائورو ۱۳- درس دیکته - باسکول - حرکت هوا ۱۴- هواپیمای یک نفره - کمیابی - جانور درختی آمریکایی ۱۵- سمت راست - از همسران حضرت ابراهیم(ع) - مستعمره

حل جدول ۱۵۹۰

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

جدول سودو کو

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

روغن نعناع یکی دیگر از داروهای طبیعی صد ساله است که برای تسکین خارش استفاده می‌شود. یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۶ نشان می‌دهد که این روغن می‌تواند خارش ناشی از دلایل طولانی مدت مانند دیابت و بیماری‌های کبدی را تسکین دهد. چند قطره روغن نعناع را با یک اونس روغن حامل مانند روغن نارگیل یا روغن زیتون مخلوط کنید. مقدار کمی از مخلوط را روی نیش پشه خود بمالید و به آرامی آن را بر روی گزیدگی بمالید. روغن نعناع لفللی رقیق نشده را به پوست خود نمالید. همچنین می‌توانید چند قطره روغن نعناع را به وان حمام پر از آب ولرم اضافه کنید.