

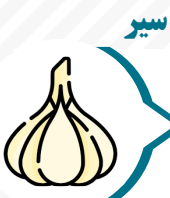
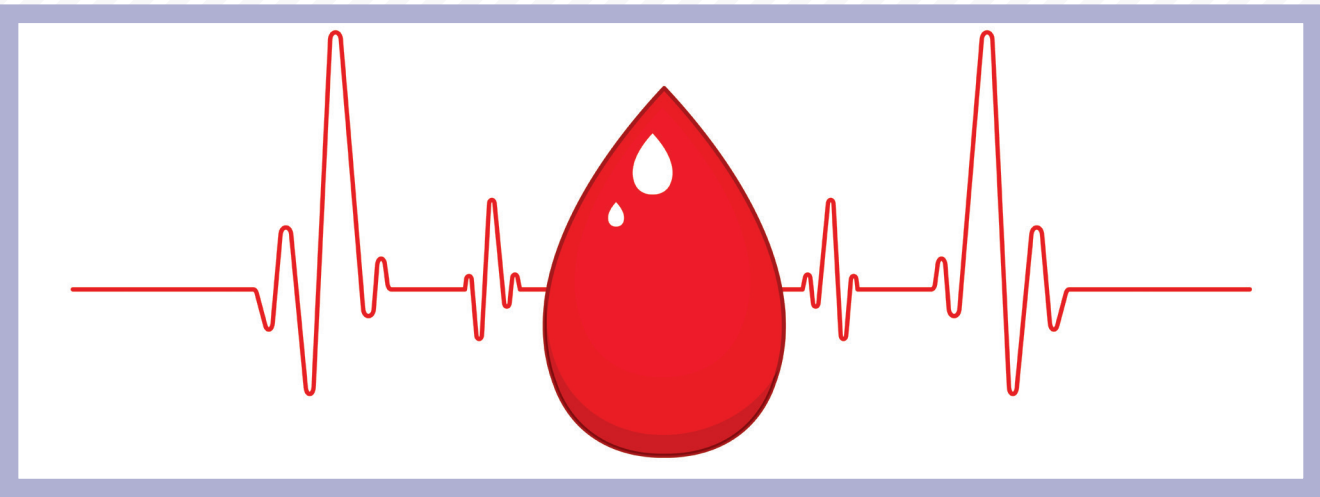


سلول‌های بنیادی که سازنده و مسئول بازسازی پوست، مو و مفاصل هستند با گذشت عمر، وارد فاز سکون شده و فقط با یک شوک هورمونی می‌توان آنها را وادار به تکثیر و افزایش تولید کرد. برای ایجاد این شوک نیاز به اثبات چند برابر شدن پلاکت‌ها (حداقل ۳ برابر) بدون ورود به فاز توکسیدگی و با حفظ حیات پلاکت‌هاست. برای تزریق PRP (پلاسمای غنی از پلاکت) با استفاده از کیت مخصوص ۳۵ سی‌سی از خون بیمار گرفته می‌شود. سپس طی مراحل سانتریفیوژ، پلاسمای غنی از پلاکت را که غلظت پلاکت در آن ۴ تا ۶ برابر خون فرد است به دست می‌آید. به‌طور معمول برای درمان آرتروز زانو ۶ سی‌سی و برای درمان آرنج به‌عنوان مثال در تنیس‌بازان ۳ سی‌سی از محصول به دست آمده به بیمار تزریق می‌شود. تزریق ماده بی‌حسی ممکن است از اثرات درمانی این روش درمانی بکاهد، بنابراین سعی می‌شود تزریقات بدون افزودن ماده بی‌حسی و ضددردی انجام شود. بیمار باید تا یک روز بعد از تزریق از فعالیت فیزیکی و فشار روی ناحیه تزریق بکاهد و استراحت کند. افزایش درد (به‌خصوص طی ۳-۴ روز اول پس از تزریق)، احساس سنگینی و مختصر تورم و گرمی در ناحیه تزریق، از واکنش‌های طبیعی است که امکان دارد به دنبال درمان PRP ایجاد شود اما این واکنش‌ها معمولاً شدید نیستند و اکثراً طی ۱ تا ۲ هفته از بین می‌روند. برای کاهش این عوارض می‌توان از کیسه حاوی آب و یخ (به مدت ۱۰ تا پانزده دقیقه ۲ بار در روز) و قرص استامینوفن و گاه استامینوفن همراه با کدئین (تا ۴ بار در روز) استفاده کرد. استفاده از بریس (مانند زانبند و آرنج‌بند) و نیز عصا ممکن است با ایجاد بی‌حرکتی در کاهش درد و نیز افزایش اثر PRP مفید باشد اما الزامی نیست. در حد فاصل هفته دوم تا سوم تزریقات ممکن است برخی بیماران مجدداً دچار افزایش درد شوند که گذراست و با کیسه آبگرم و استراحت نسبی بهبود می‌یابد. ورزش درمانی و اجرای سایر برنامه‌های توانبخشی و فیزیوتراپی معمولاً از یک هفته پس از تزریق PRP می‌تواند شروع شود. PRP سرطان‌زا نیست. چون ۱- اکنون چندین کیت معتبر بین‌المللی تاییدیه FDA دارند و اگر سرطان‌زا بودند این کیت‌ها به هیچ وجه توانایی دریافت این تاییدیه را نداشتند. ۲- بالغ بر چهاردهه است که PRP در افراد بیمار به صورت سیستمیک استفاده می‌شود.

درمان‌های غذایی برای جلوگیری از غلظت خون

اینفوگرافیک: آرمان ملی

بدن ممکن است از طریق لخته شدن خون، جریان خون را متوقف کند و این روند آسیب‌های جدی سلامت مانند سکته مغزی و حمله قلبی را به همراه دارد؛ اما رقیق شدن خون می‌تواند از این موضوع جلوگیری کند. رقیق کننده‌های طبیعی خون فقط داروهای قوی تجویز شده نیستند بلکه برخی مواد غذایی نیز به طور طبیعی همین خاصیت را دارند.



سیر خاصیت رقیق‌کنندگی خون را دارد و مصرف آن به طور منظم باعث جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود. البته اگر شما از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنید یا پزشک‌تان در مورد میزان مصرف سیر مشورت کنید چون سیر می‌تواند با مصرف این داروها تداخل ایجاد کند.



روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که نه تنها به تقویت عملکرد مغز کمک می‌کند بلکه مشکلات جدی سلامت مانند سکته مغزی را نیز کاهش می‌دهد. اسیدهای چرب امگا ۳ همچنین با جلوگیری از ایجاد مواد تشکیل‌دهنده پلاکتی، باعث رقیق شدن خون می‌شود.

ویتامین D



ویتامین D منجر به جلوگیری از تشکیل لخته خون و کاهش خطر ابتلا به حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود. ویتامین D در طیف گسترده‌ای از مواد غذایی مانند بادام، دانه‌های کامل، آفتابگردان، تخم‌مرغ و آجیل یافت می‌شود. از این رو گنجاندن آن به‌صورت منظم در رژیم غذایی می‌توان بهره برد.

زنجبیل



زنجبیل نه تنها منجر به کاهش التهاب گوارشی و کمک به رفع سوءهاضمه می‌شود، بلکه می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به سکته مغزی شود. زنجبیل به‌صورت تازه، ادویه یا چای در دسترس است و از این رو گنجاندن آن به‌صورت منظم در رژیم غذایی روزانه دشوار نیست. پیش از استفاده از زنجبیل با پزشک خود مشورت کنید

نشانه‌های گرمادگی

به حالتی که درجه حرارت بدن به‌طور غیرطبیعی بالا باشد، گرمادگی می‌گویند. با توجه به پیش‌بینی هواشناسی مبنی بر اینکه دمای هوا در برخی از مناطق کشور به‌بالای ۴۰ درجه می‌رسد و در این شرایط امکان گرمادگی افراد جامعه افزایش می‌یابد و بهتر است از نشانه‌های گرمادگی اطلاع داشته باشیم تا در صورت ابتلا بتوانیم اقدام در دست را انجام دهیم. نشانه‌های گرمادگی بی‌حالی، تعریق شدید، سردرد، سرگیجه،

تند نفس کشیدن، انقباض‌های شدید عضلانی، رنگ پوست پریده و نمناک و افزایش دمای بدن است که توصیه می‌شود در صورت مشاهده این نشانه‌ها در ابتدا فرد گرماده به‌جای خنک برود و لباس‌های اضافی خود را درآورد و مقدار زیادی آب نوشیده و پوست خود را با اسپری یا اسفنج خنک کند که بعد از نیم ساعت حال فرد بهتر می‌شود اما در صورت ادامه داشتن نشانه‌ها به اورژانس مراجعه کنید.

تحقیقات نشان می‌دهد که آپنه خواب ممکن است خطر حمله قلبی و سکته را افزایش دهد زیرا تنفس نامنظم باعث کاهش سطح اکسیژن می‌شود. «علی آذربیزین»، مدیر گروه تحقیقات عوارض آپنه خواب می‌گوید: «این یافته‌ها به توصیف بهتر انواع پرخطر آپنه انسدادی خواب کمک می‌کند. ما امیدواریم که درمان آپنه خواب به پیشگیری از پیامدهای قلبی عروقی در آینده کمک کند»، در این مطالعه، بیش از ۴۵۰۰ بزرگسال

آپنه خواب خطر قلبی را افزایش می‌دهد

میانسال مورد بررسی قرار گرفتند. محققان نتیجه گرفتند که کاهش سطح اکسیژن عمدتاً به دلیل انسداد راه هوایی است و نه عوامل دیگر، مانند چاقی یا کاهش عملکرد ریه. به گفته محققان: «این معیار مختص آپنه خواب است و ارتباطات کمتری با چاقی یا عامل دیگری دارد.» محققان می‌گویند درک این مکانیسم‌ها می‌تواند نحوه طراحی آزمایش‌های بالینی آپنه خواب و آنچه در عمل بالینی اندازه‌گیری می‌شود را تغییر دهد.

نکته

آل‌ایمر ژنتیکی و غیر ژنتیکی

تحقیقات نشان داده‌اند که حاملان ژن‌های آل‌ایمر از اختلال در حس بویایی رنج می‌برند. این مطالعه براساس یک نظرسنجی خانگی انجام شده است که شامل تست حس بویایی برای ۸۶۵ نفر بوده تا توانایی آن‌ها در تشخیص بو و شناسایی آن را اندازه‌گیری کند. شرکت کنندگان دو بار و به فاصله ۵ سال برای تعیین فاکتورهای ژنتیکی تحت سنجش بویایی، حافظه، مهارت‌های تفکر و نمونه‌برداری DNA قرار گرفتند. تیم تحقیقاتی دانشگاه شیکاگو در یافتن افرادی که دارای نوع ژنتیکی آل‌ایمر هستند ۳۷ درصد کمتر نسبت به افرادی که این ژن را ندارند، بوی بد را تشخیص می‌دهند. آزمایشات نشان دادند که حاملان ژن آل‌ایمر در سن ۶۹ تا ۶۸ سالگی از ضعف در تشخیص بو رنج می‌برند. نتایج نشان داد که در این سن، حاملان این ژن به طور متوسط توانستند به میزان حدود ۳۰۲ بو را تشخیص دهند، در حالی که این میزان برای افرادی که این ژن را نداشتند، حدود ۳۰۹ بود. افرادی که دارای واریانت ژنتیکی بودند، در مقایسه با افرادی که فاقد این ژن بودند، به‌ویژه در سنین بین ۷۵ تا ۷۹ سال، در طول زمان سرعت در مهارت‌های تفکری خود را از دست دادند.

جدول سودو کو

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

۸	۷	۷	۸	۳	۱	۸
۳	۸	۶	۸	۱	۷	۸
۱	۸	۷	۷	۳	۶	۸
۸	۱	۷	۷	۳	۶	۸
۸	۱	۷	۷	۳	۶	۸
۸	۱	۷	۷	۳	۶	۸
۸	۱	۷	۷	۳	۶	۸
۸	۱	۷	۷	۳	۶	۸
۸	۱	۷	۷	۳	۶	۸
۸	۱	۷	۷	۳	۶	۸

افقی

۱- هنگام سحر- فیلمی از مهدی فخیم‌زاده ۲- لنگرگاه- اجازه‌دادن- در بای در شمال اروپا ۳- نوعی عینک- شهری در استان کرمانشاه- قومی ایرانی ۴- نفس‌بلند- رنگ طلایی- بدهی‌ها- اختراعی از گوتنبرگ ۵- شدید- نوکر- نوعی پرند آبی ۶- زمین خراب غیرقابل کشت- ذره باردار- تاکنون ۷- جوخه- کنایه از مزاحم- حرف انتخاب- مخفف شاه ۸- خدای هندی- غیردیجیتال ۹- صحنه زیبای فوتبال- عامل وراثت- یافت مردگی- کندن ۱۰- شیرینی‌پز- به خشخاش می‌گذارند!- شعبه‌ای از زبان فارسی ۱۱- صفت سیب‌زمینی- یخ- تلاش و کوشش قوی ۱۲- پیشونده تایی- شیر- جغندر- جام ورزشی- خاندان قوم ۱۳- آب‌بند- از شهرهای همدان- حسرت ۱۴- شکرک زدن عسل- از گل‌های زیبا- پارموکپنه ۱۵- اثری از شهید مطهری- عارف

حل جدول ۱۶۱۶

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

شماره ۱۶۱۷

عمودی

۱- از القاب مبارک امام حسن مجتبی(ع)- از آثار تاریخی مراغه ۲- با آن سر را آهسته آهسته می‌برند!- طحال- یک‌شکل و یک‌جور ۳- دستی- لقب حضرت علی(ع)- جمع قاری- زیاد نیست ۴- محل ورود- دفعه‌ومرتبه- موج کوچک روی آب- قطار ۵- عمیق- عرض- بادب ۶- برقرارآباد- اسب چاپار- پایتخت هندوستان ۷- خوارکننده- صاحب‌گله- حشره خونخوار ۸- جهالت- کلانتری ۹- بسندیده‌و‌خوب- نوعی بلیت هواپیما- قصر ۱۰- چاشنی سالادشیرازی- شیرین‌تر از فرزند- بی‌رواق ۱۱- آرنج- احتیاج- آگاه‌باش ۱۲- جزیره ایتالیایی- پرسش- تلمبه- سست و بی‌حال ۱۳- عریان- شیء- ترس- پایتخت یونان ۱۴- سردسیر- تعجب- گرفتاران و دربندان ۱۵- زردآلوی شیرین- معاون آدولف هیتلر

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