آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۵۲۲
سه شنبه
۱۹ • ۰۸ • ۱۴۰۵
۳۰ جمادی‌الاول ۱۴۴۸ / ۱۰ نوامبر ۲۰۲۶

یادداشت

نکاتی برای سکته مغزی



پوریا مشیدی
متخصص مغز و اعصاب

اختلال و تنگی دریچه‌های قلب می‌تواند زمینه‌ساز سکته مغزی شود، در مسائل پزشکی جزئیات بسیار زیاد است. هم خود تنگی‌های دریچه‌ای این خطر را ایجاد می‌کنند، به ویژه تنگی دریچه میترال که معمولاً بیش از تنگی آئورت اهمیت پیدا می‌کند و هم اثر ثانویه‌ای که این تنگی بر جای می‌گذارد؛ از جمله فیبریلاسیون دهلیزی که می‌تواند در بیماران با تنگی دریچه میترال بروز کند. درباره ضرورت جراحی یکی از دریچه‌های قلب و اینکه آیا انجام نشدن آن خطر سکته مغزی را بالا می‌برد، بر لزوم بررسی فردی تأکید می‌شود. در مورد این بیمار باید شرح حال دقیق‌تری گرفته شود و معاینه و بررسی‌های لازم انجام شود. توصیه پزشکی برای هر فرد جزئیات خاص خودش را دارد، در مسائل پزشکی جزئیات بسیار زیاد است و تا زمانی که این جزئیات روشن نباشد، نمی‌توان توصیه درست و دقیق ارائه کرد. به همین دلیل همکاران پزشک معمولاً از توصیه‌های عمومی و بدون شناخت کامل بیمار پرهیز می‌کنند. اگر درباره توصیه پزشکی که به بیمار داده شده ابهامی وجود دارد، باید توضیحات کامل از همان پزشک گرفته شود و در صورت باقی ماندن ابهام، بیمار می‌تواند به پزشک دیگری مراجعه کند و نظر او را هم جویا شود. با این حال، به طور کلی پاسخ به این پرسش مثبت است و اختلال دریچه‌ای قلب می‌تواند زمینه‌ساز سکته مغزی باشد.

ویژه

خواص ماش

ماش یکی از حبوبات پرکاربرد در آشپزی است که در غذاهای مختلفی از جمله آش، سوپ، همراه برنج، انواع خوراک و غذاهای ترکیبی استفاده می‌شود. این دانه کوچک و سبز رنگ به دلیل پخت نسبتاً مناسب و کاربردهای متنوع، جایگاه خود را در سبد غذایی بسیاری از خانواده‌ها پیدا کرده است. ماش را می‌توان به صورت کامل مصرف کرد و در برخی غذاها نیز از آن برای تهیه جوانه استفاده می‌شود. این ماده غذایی در زمره حبوبات است و در سالیان درازی مورد توجه و مصرف مردم قرار داشت اما امروزه نسل‌های جدید شناخت کمتر و رغبت کمتری برای استفاده از این ماده غذایی مفید دارند. زهرا سرباز حسینی، متخصص طب ایرانی، درباره خواص ماش، اظهار کرد: در منابع طب سنتی آمده است که ماش نسبت به برخی حبوبات دیگر خون سالم‌تر و بهتری تولید می‌کند، فضولات کمتری بر جای می‌گذارد و نفخ کمتری نیز ایجاد می‌کند. وی با بیان اینکه مزاج ماش سرد و خشک است، افزود: همین ویژگی باعث می‌شود ماش تسکین دهنده عطش و تب‌های گرم باشد.

کدام مغزها و دانه‌ها بیشترین امگا ۳ را دارند؟



نوع اصلی امگا ۳ در این منابع گیاهی: ALA

افرادی که ماهی مصرف نمی‌کنند نیز می‌توانند بخشی از نیاز خود به امگا ۳ را از طریق مغزها و دانه‌های گیاهی تأمین کنند. چیا، بذر کتان، گردو و شاهدانه از چمله منابع گیاهی این اسید چرب هستند؛ هرچند نوع امگا ۳ موجود در آن‌ها با امگا ۳ ماهی تفاوت دارد.

۱. دانه چیا

دانه چیا یکی از غنی‌ترین منابع گیاهی اسیدهای چرب امگا ۳، به‌ویژه ALA است. حدود ۶۰ درصد چربی موجود در دانه چیا از نوع ALA است. تنها ۲۸ گرم دانه چیا، معادل حدود دو قاشق غذاخوری، تقریباً ۵.۰۶ گرم ALA دارد. مقدار توصیه‌شده روزانه ALA برای مردان بزرگسال ۱.۶ گرم و برای زنان بزرگسال ۱.۱ گرم است.

۲. بذر کتان



بذر کتان آسیاب‌شده یکی دیگر از منابع گیاهی غنی از امگا ۳ است. هر ۲۸ گرم بذر کتان حدود ۶.۴۸ گرم ALA دارد. مصرف منظم بذر کتان با بهبود سلامت قلب، متعادل‌تر شدن سطح کلسترول، کاهش التهاب و پایین آمدن فشار خون ارتباط دارد. بذر کتان علاوه بر چربی‌های سالم، حاوی فیبر و لیگنان‌ها نیز هست.

۳. گردو



گردو منبع گیاهی مناسبی از امگا ۳، به‌ویژه ALA است. هر ۲۸ گرم گردو حدود ۲.۵۸ گرم ALA دارد. مصرف روزانه یک مشت گردو می‌تواند به تأمین نیاز بدن به امگا ۳ کمک کند؛ به‌خصوص برای افرادی که رژیم گیاه‌خواری یا وگان دارند. گردو را می‌توان به‌تنهایی مصرف کرد یا به سالاد و اسموتی افزود.

۴. دانه شاهدانه



دانه شاهدانه منبع خوبی از اسید آلفا لینولنیک (ALA) است. حدود ۳۰ گرم دانه شاهدانه، معادل سه قاشق غذاخوری، تقریباً ۲.۶ گرم ALA دارد. دانه شاهدانه علاوه بر چربی‌های سالم، سرشار از پروتئین است و هر ۱۰ اسید آمینه ضروری را در خود دارد؛ به همین دلیل، یک منبع پروتئینی کامل محسوب می‌شود.

چیا، بذر کتان، گردو و شاهدانه از بهترین منابع گیاهی امگا ۳ هستند و می‌توانند به‌ویژه در رژیم‌های گیاه‌خواری و وگان به تأمین ALA کمک کنند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

بادام زمینی به محافظت از عملکرد مغز کمک می‌کند

محققان مرکز پزشکی دانشگاه ماستریخت در هلند دریافتند که خوردن روزانه بادام زمینی بدون نمک و بو داده شده با پوست ممکن است به بهبود پاسخ انسولین در مناطق خاصی از مغز افراد مسن کمک کند. به گزارش یاهو هلث، این مطالعه شامل ۳۱ فرد بالغ سالم ۶۰ تا ۷۵ ساله بود. از آنها خواسته شد تا ۶۰ گرم بادام زمینی یا تقریباً دو وعده هر روز به مدت ۱۶ هفته بخورند. در مرحله دیگر مطالعه، شرکت کنندگان به مدت ۱۶ هفته به طور کامل از مصرف بادام زمینی اجتناب کردند. آنها سپس به رژیم غذایی جایگزین روی آوردند و محققان توانستند اثرات هر دو روش را با هم مقایسه کنند. پس از ۱۶ هفته، محققان دریافتند که پاسخگویی به انسولین در چندین ناحیه درگیر در حافظه و سایر عملکردهای مغز در سمت راست مغز بهبود یافته است. اینها شامل قسمت‌هایی از هیپوکامپ، شکنج زبانی، شکنج پاراهیپوکامپ و شکنج سینگولیت خلفی بود.

قرص‌های ضد بارداری خطر لخته خون را زیاد می‌کند

متخصص قلب و عروق درباره مصرف قرص‌های ضد بارداری هشدار داد: قرص‌های ضد بارداری و همچنین دوران بارداری، از جمله عوامل اصلی و مهمی هستند که بدن فرد را مستعد بروز لخته خون می‌کنند.، نگار حسن‌زاده، متخصص قلب و عروق در برنامه مجله پزشکی رادیو سلامت، درباره امکان درمان عوارض باقی‌مانده پس از بروز لخته خون ناشی از مصرف قرص‌های ضد بارداری ضمن بررسی عوامل زمینه‌ساز این عارضه، نکات مهمی را در زمینه پیشگیری و مدیریت آن مطرح کرد. حسن‌زاده توضیح داد: استفاده از روش‌های هورمونی از جمله قرص‌های ضد بارداری و همچنین دوران بارداری، از جمله عوامل اصلی و مهمی هستند که بدن فرد را مستعد بروز لخته خون می‌کنند. وی خاطرنشان کرد: این خطر در خانم‌های بالای ۳۵ سال به دلیل ترکیب عوامل مختلف افزایش می‌یابد.

دانستنی‌ها

چرا برخی افراد بعد از واکسن تب می‌کنند

پژوهشگران می‌گویند تفاوت در واکنش افراد به واکسن، از جمله تب کردن یا نکردن، ممکن است تا حدی به تریلیون‌ها میکروب ساکن در روده آنها مرتبط باشد.

وبگاه سای‌تِک دِیلی در گزارشی آورده است:

ممکن است دو نفر یک واکسن یکسان دریافت کنند اما تجربه‌های بسیار متفاوتی داشته باشند: یکی تب می‌کند و یک روز حالش بد است، در حالی که دیگری تقریباً هیچ چیزی حس نمی‌کند. پژوهشی جدید نشان می‌دهد بخشی از پاسخ ممکن است در تریلیون‌ها میکروب ساکن در روده ما باشد.

یک تیم پژوهشی بین‌المللی دریافت افرادی که بعد از واکسیناسیون تب شدیدتری داشتند، پیش از دریافت واکسن نشانه‌هایی از التهاب بیشتر و فعالیت میکروبی متمایز در روده‌شان نشان می‌دادند. وقتی پژوهشگران میکروب‌های روده این افراد را به موش‌ها منتقل کردند، حیوانات نیز پاسخ‌های التهابی شدیدتری به واکسیناسیون نشان دادند. این یافته‌ها به یک پروتئین باکتریایی به نام فلاژلین (flagellin) به‌عنوان یکی از عوامل احتمالی اشاره می‌کند.

واکسیناسیون از بیماری‌های عفونی پیشگیری می‌کند، اما نگرانی درباره تب و علائم شبیه آنفلوآنزا می‌تواند افراد را از واکسیناسیون منصرف کند. فهمیدن دلیل تفاوت این واکنش‌ها می‌تواند به کاهش آنها و رفع یکی از منابع تردید نسبت به واکسن کمک کند.

میکروبیوم روده (مجموعه میکروب‌های ساکن روده) محل منطقی برای بررسی است، چون این میکروب‌ها پیوسته با سیستم ایمنی در ارتباط‌اند و به شکل‌گیری فعالیت پایه آن کمک می‌کنند. جوامع میکروبی بین افراد متفاوت است؛ بنابراین یک واکسن یکسان ممکن است با نقاط شروع ایمنی بسیار متفاوتی روبه‌رو شود.

پژوهشگران به رهبری روث لی (Ruth Ley) از مؤسسه ماکس پلانک، مطالعه‌ای روی بزرگسالان جوان سالمی انجام دادند که در سال‌های ۲۰۲۱ و ۲۰۲۲ میلادی، واکسن کووید-۱۹ دریافت می‌کردند. شرکت‌کنندگان نمونه‌های مدفوع و خون ارائه دادند و دمای بدن خود را در هفته پیش و پس از واکسیناسیون ثبت کردند.

نشانه‌ای باکتریایی مرتبط با تب

برخی شرکت‌کنندگان تب بالایی داشتند. پیش از واکسیناسیون، میکروب‌های روده آن‌ها فعالیت بیشتری در ژن‌های مرتبط با حرکت باکتریایی نشان می‌دادند؛ به‌ویژه ژن‌هایی که برای ساخت ساختارهای شنا مانند تاژک (flagella) به‌کار می‌روند. تاژک‌ها رشته‌های باریک و بلندی هستند که مانند دم از باکتری بیرون می‌آیند و با چرخیدن، به باکتری کمک می‌کنند حرکت کند.

تاژک‌ها از پروتئین‌هایی به نام فلاژلین ساخته می‌شوند. عوامل بیماری‌زا مانند سالمونلا (نوعی باکتری که باعث اسهال و بیماری گوارشی می‌شود) هم فلاژلین تولید می‌کنند، به همین دلیل سیستم ایمنی این پروتئین‌ها را به‌عنوان سیگنال‌های خطر احتمالی می‌شناسد و با التهاب پاسخ می‌دهد. اندازه‌گیری‌ها نشان داد شرکت‌کنندگانی که تب شدیدتری داشتند، پیش از واکسیناسیون سطوح بالاتری از التهاب داشتند.

آزمایش میکروبیوم در موش‌ها

پژوهشگران می‌خواستند بدانند خود میکروب‌ها بر پاسخ به واکسن اثر می‌گذارند یا خیر؛ بنابراین، میکروبیوم مدفوع شرکت‌کنندگان را به موش‌هایی منتقل کردند که میکروب روده‌ای نداشتند. سپس حیوانات را واکسینه کردند.

نتیجه روشن بود: موش‌هایی که میکروب‌های افراد با تب شدیدتر را دریافت کرده بودند، التهاب شدیدتری پیدا کردند. در مقابل، موش‌هایی که میکروب‌های افراد با تب خفیف‌تر را گرفته بودند، التهاب کمتری داشتند. این اثر تا حدی به توانایی حیوانات در تشخیص فلاژلین بستگی داشت.

روث لی می‌گوید: واکسیناسیون به ما امکان می‌دهد در شرایط کنترل‌شده بررسی کنیم چرا افراد به یک چالش ایمنی یکسان این‌قدر متفاوت پاسخ می‌دهند. یافته‌های ما نشان می‌دهد فلاژلین میکروبی یکی از عواملی است که این وضعیت پایه ایمنی را می‌سازد.

آیا رژیم غذایی می‌تواند اثر بگذارد؟

گروه پژوهشی سپس بررسی کرد چه چیزی می‌تواند میکروب‌های روده را به تولید فلاژلین بیشتر وادار کند. شرکت‌کنندگانی که رژیم غذایی گیاهی داشتند، کمتر دچار تب شدند. بنوا شاسن (Benoit Chassaing) از مؤسسه پاستور می‌گوید: در محیط آزمایشگاهی دیدیم برخی افزودنی‌های غذایی، تولید فلاژلین توسط میکروب‌های روده را افزایش می‌دهند. این یافته‌ها نشان می‌دهد اجزای رژیم غذایی صنعتی ممکن است رشد باکتری‌های تاژک‌دار روده را تقویت کند.

آزمایش‌های حیوانی هم نشان داد رژیم غذایی غربی پرچرب، پاسخ‌های التهابی واکسن را در موش‌ها تشدید می‌کند. کِلسی هوس (Kelsey Huus)، نویسنده اصلی مطالعه، می‌گوید: هرچند نتوانستیم ثابت کنیم رژیم غذایی پاسخ به واکسن را در انسان تعیین می‌کند، یافته‌ها نشان می‌دهد رژیم غذایی یکی از عواملی است که می‌تواند میکروبیوم را به سمت التهاب بیشتر ببرد. برای اثبات این موضوع، به مطالعاتی نیاز است که در آن رژیم غذایی افراد را تغییر دهند و نتیجه را بررسی کنند.

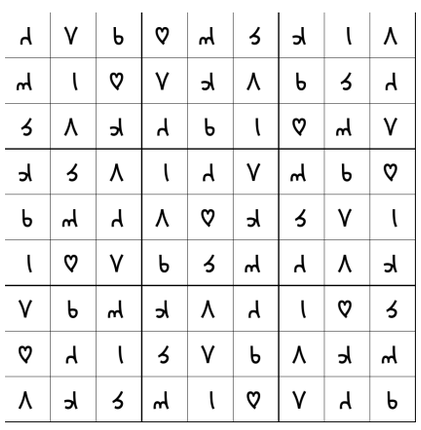
فراتر از عوارض واکسن

مطالعات آینده می‌توانند بررسی کنند آیا روش‌هایی که میکروبیوم روده را تغییر می‌دهند، می‌توانند تب شدید بعد از واکسیناسیون را کاهش دهند یا خیر. این مطالعه همچنین نشان می‌دهد میکروب‌های روده به ساختن وضعیت ایمنی بدن کمک می‌کنند و این وضعیت ممکن است بر واکنش بدن به عوامل دیگر، فراتر از واکسن، هم اثر بگذارد.

هوس می‌گوید: این پژوهش به شواهدی اضافه می‌کند که نشان می‌دهد میکروبیوم روده نقشی محوری در سلامت ایمنی انسان دارد. فهم این تعاملات می‌تواند فرصت‌های تازه‌ای برای پیش‌بینی بهتر، پیشگیری و مدیریت تفاوت‌های فردی در پاسخ‌های ایمنی باز کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

شماره ۲۴۲۰

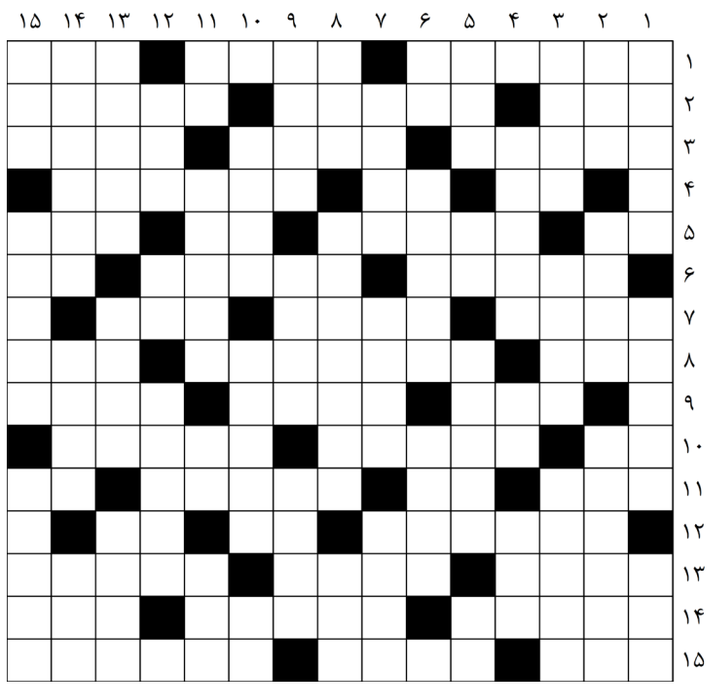
آ ر م ا ن م ل ی

افقی

۱- نوعی پیچ گوشتی- مهار شتر- سوغات گجرات ۲- کمانگیر اساطیری ایرانی- سدی در استان ایلام- شرح و تفصیل خبر یا کاری که انجام گرفته ۳- از کارتون‌ها- کسی که هر دو چشمش سالم باشد- از شهرهای استان قزوین ۴- پروفسور حیوانات- ابر نزدیک به زمین- میانه روی ۵- از مهره‌های شطرنج- معبدی در ژاپن- مخالف- لوس و ازخودراضی ۶- از پیامبران- صفحه آرایی- عدد ورزشی ۷- صبر زرد- حجره- واحدی در علم فیزیک ۸- حیوان حرام‌گوشت- سلسله ای در تاریخ ایران- طعم ۹- عزا و ماتم- مقابل کوتاه- بالا برنده ۱۰- طاقچه بالا- هم داستان ویس- منطقه‌ای در حومه کاشان ۱۱- چراگاه ایلات- می دهند تا رسوا کنند- نام دیگر غمباد- دزدی اینترنتی ۱۲- فرشته موکل بر آتش- اثر چربی- تپانچه ۱۳- بی‌کس و یگانه- عدم رشد طبیعی- پرخاشگر ۱۴- مضطرب- کثرت آمد و شد- جناح لشکر ۱۵- زبانه آتش- لامپ صنعتي دوالکترودي- از هنرهای سنتی و ظریف

عمودی

۱- معادل فارسی پرینتر- منجم- ظرف مسی ۲- شهر بی‌قانون- دایی شیرازی- کشور برج ایفل ۳- فتنه و بلوا- تجملی- آب طلاکاری ۴- برتری ها- طرف و جهت- اهلی و دست آموز ۵- فاقد استحکام لازم- ویتامین انعقاد خون- اندیشه- ضربه سر در فوتبال ۶- کنسول نسل هفتم- از شهرهای استان گیلان- تاسیس کننده ۷- نامعلوم- درخت بهشتی- تابع ۸- پارچه طلایی- از وسایل بازی کودکان در پارکها- مدت زمان قانونی بازی فوتبال ۹- شیرین و گوارا- ایمان و باور- رودی در روسیه ۱۰- جمع عضو- فهمیدن- بندگی ۱۱- مخفف مگابایت- گردآوری مطلب- اسب آذری- واحد اندازه گیری انرژی و کار ۱۲- توشه سفر- تنها- صورت پوش یا نقاب ۱۳- درخشان- مقابل رفتن- اندازه ۱۴- ایالتی در آمریکا- قسمتی از تخم مرغ- بند و طناب ۱۵- حسد- اثری از محمدعلی اسلامی ندوشن- تنبلی



حل جدول

۲۴۱۹

