یادداشت

سردردهای خطرناک

محمد حسین دلشاد
فلوشیپ درد

درد سمت چپ سر در برخی موارد می‌تواند علامت بیماری‌های جدی مغزی یا عروقی باشد و بنابراین نباید نسبت به آن بی‌توجه بود. شناخت علل سردردهای یک طرفه اهمیت شایانی دارد، بخش عمده‌ای از این سردردها منشأ خوش خیم دارند و بیشتر ناشی از میگرن، سردردهای تنشی یا حتی التهاب سینوس‌ها هستند. در این موارد، درد معمولا با استراحت، مصرف داروهای ساده یا کنترل استرس قابل کاهش است، اما باید بدانیم که همیشه ماجرا به همین سادگی نیست. اگر سردرد سمت چپ به‌طور ناگهانی بروز کند، شدت آن بسیار باشد یا با علائمی چون تب، تاری دید، سفتی گردن، اختلال در گفتار یا ضعف ناگهانی یک سمت بدن همراه باشد، باید به‌سرعت به پزشک مراجعه کرد. در این موارد، احتمال بروز مشکلاتی مانند سکته مغزی، مننژیت، تومورهای مغزی یا اختلالات عروقی جدی وجود دارد. ابزارهای تصویربرداری نظیر CT و MRI به‌همراه معاینه‌های نورولوژیک می‌توانند علت دقیق سردرد را مشخص کنند و تأخیر در مراجعه ممکن است پیامدهای جبران‌ناپذیری برای بیمار به همراه داشته باشد.

پیشگیری

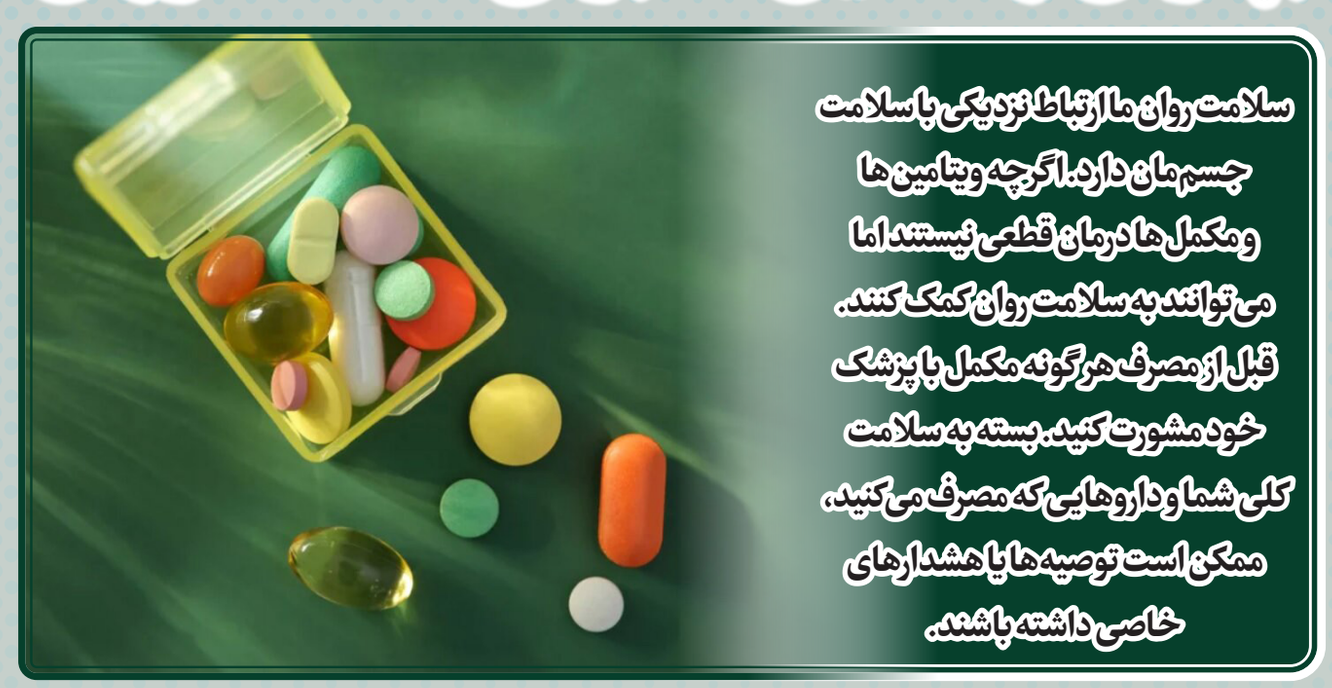
پیشگیری نقش مهمی در مدیریت این دردها دارد و داشتن خواب کافی، مدیریت اضطراب، پرهیز از مصرف محرک‌هایی مانند الکل و برخی غذاها، و حفظ آب بدن از اقداماتی هستند که می‌توانند احتمال بروز سردردهای سمت چپ را کاهش دهند. هر سردردی که تکرارشونده باشد یا الگوی متفاوتی پیدا کند، باید جدی گرفته شود. سردردهایی که در نیمه شب باعث بیداری فرد می‌شوند یا با علائم هشدار همراه هستند، نیازمند بررسی فوری توسط متخصص مغز و اعصاب هستند. افزایش آگاهی عمومی در این زمینه می‌تواند جان بیماران بسیاری را نجات دهد.

ویژه

سمعک زوال عقل را کاهش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می‌دهد: افراد مسن که از لحاظ شنوایی مشکل دارند، بیشتر احتمال دارد مبتلا به زوال عقل شوند. به اعتقاد محققان بهترین راهکار استفاده از سمعک است. محققان دریافتند سمعک‌ها ممکن است این خطر را کاهش دهد. «نیکلاس رید»، نویسنده مطالعه، گفت: «شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد کاهش شنوایی باعث ایجاد تغییرات ساختاری مغز می‌شود. تلاش مداوم برای شنیدن می‌تواند مغز را حتی سخت‌تر کند و باعث خستگی و ایجاد زمینه برای مشکل در تفکر و حافظه شود.» مطالعات نشان می‌دهد افراد مبتلا به کم‌شنوایی متوسط تا شدید، با خطر بیشتر ابتلاء به زوال عقل نسبت به افرادی که شنوایی طبیعی دارند، روبه‌رو هستند. با این حال، استفاده از سمعک این خطر را تا ۳۲ درصد کاهش داد.

بهترین ویتامین‌ها برای سلامت روان



سلامت روان ما ارتباط نزدیکی با سلامت جسم‌مان دارد. اگرچه ویتامین‌ها و مکمل‌ها درمان قطعی نیستند اما می‌توانند به سلامت روان کمک کنند. قبل از مصرف هرگونه مکمل با پزشک خود مشورت کنید. بسته به سلامت کلی شما و داروهایی که مصرف می‌کنید، ممکن است توصیه‌ها یا هشدارهای خاصی داشته باشند.

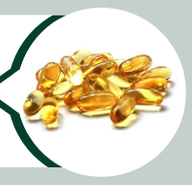
ویتامین D

ویتامین D فقط برای تقویت استخوان‌ها نیست بلکه برای خلق و خوی شما نیز بسیار مهم است. بسیاری از ما به اندازه کافی نورخورشید دریافت نمی‌کنیم. سطح پایین این ویتامین با افسردگی و سایر مشکلات سلامت روان مرتبط است. اگر سطح ویتامین D شما پایین است، پزشک ممکن است مکمل‌ها را برایتان تجویز کند.

گروه B

ویتامین‌های گروه B به‌ویژه B۱۲ و فولات، برای سلامت مغز و تنظیم خلق و خو ضروری هستند. سطح پایین B۱۲ با افسردگی مرتبط دانسته شده است. می‌توانید ویتامین‌های B را از غذاهایی مانند تخم‌مرغ، مرغ و سبزیجات برگ‌دار دریافت کنید. اگر احساس افسردگی یا خستگی می‌کنید با پزشک خود صحبت کنید.

امگا ۳



اسیدهای چرب امگا ۳ که در روغن ماهی یافت می‌شوند و برای رفع افسردگی و اختلالات خلقی کمک می‌کنند. در حالی که می‌توانید امگا ۳ را از ماهی‌های چرب دریافت کنید، بسیاری از مردم به طور منظم ماهی کافی نمی‌خورند. اگر شما هم جزو این دسته هستید، مصرف مکمل امگا ۳ مفید است.

منیزیم

منیزیم یک ماده معدنی در تنظیم انتقال‌دهنده‌های عصبی که پیام‌ها را در سراسر مغز و بدن شما ارسال می‌کنند، نقش دارد. سطح پایین منیزیم با افزایش خطر افسردگی مرتبط است. مصرف منیزیم خود را از طریق غذاهایی مانند آجیل، دانه‌ها و غلات کامل افزایش دهید یا مصرف مکمل را در نظر بگیرید.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

دانستنی‌ها

نوروبیون داروی عمومی نیست

یک متخصص بیماری‌های داخلی نسبت به مصرف خودسرانه نوروبیون و عوارض آن هشدار داد. دکتر عاطفه گل حسنی با بیان اینکه نوروبیون ترکیبی از ویتامین‌های گروه B۱ (B، B۶ و B۱۲) است که نقش مهمی در عملکرد سیستم عصبی، متابولیسم انرژی و سلامت عضلات دارند. عنوان کرد: تصور اشتباهی که میان برخی افراد، به خصوص ورزشکاران، شکل گرفته این است که تزریق نوروبیون باعث افزایش انرژی، عضله‌سازی یا رفع خستگی می‌شود، در حالی که چنین باوری پایه علمی محکمی ندارد. گل حسنی افزود: هرچند ویتامین‌ها در نگاه عمومی بی‌خطر به نظر می‌رسند، اما مصرف بی‌رویه و بدون اندیکاسیون پزشکی، به‌ویژه به شکل تزریقی، می‌تواند آسیب‌زا باشد. وی اظهارکرد: افزایش سطح ویتامین B۶ و بروز آسیب عصبی (نوروپاتی) با علائمی مثل گزگز، بی‌حسی و درد دست و پا، واکنش‌های حساسیتی و در موارد نادر شوک آنافیلاکسی پس از تزریق، اختلال در عملکرد کبد در مصرف طولانی‌مدت و احساس کاذب بهبود و به تعویق افتادن تشخیص بیماری‌های زمینه‌ای و در موارد نادر سرطان ریه از جمله عوارض مصرف خودسرانه نوروبیون است. این متخصص داخلی تأکید کرد: نوروبیون داروی عمومی برای همه نیست. تجویز نوروبیون معمولا در شرایط مشخصی از جمله کمبود اثبات‌شده ویتامین‌های گروه B در آزمایش خون، برخی نوروپاتی‌ها (مثلا نوروپاتی دیابتی)، کم‌خونی‌های خاص مرتبط با کمبود B۱۲ و بعضی بیماری‌های گوارشی که جذب ویتامین‌ها را مختل می‌کنند، انجام می‌شود. در افراد سالم با تغذیه مناسب، معمولا نیازی به مصرف مکمل‌های تزریقی وجود ندارد. این متخصص بیماری‌های داخلی با بیان اینکه نوروبیون علاوه بر شکل تزریقی، به‌صورت خوراکی (قرص یا کپسول) و ویال خوراکی نیز در دسترس است. خاطرنشان کرد: در صورت نیاز واقعی به مکمل، شکل خوراکی در اغلب موارد ایمن‌تر و کافی است و تنها در شرایط خاص از تزریق استفاده می‌شود. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی در پاسخ به این سوال که آیا می‌توان با تغذیه مناسب ویتامین‌های موجود در نوروبیون را جایگزین کرد؟ گفت: بله در بسیاری از موارد قابل جایگزینی است، ویتامین‌های گروه B به‌طور طبیعی در مواد غذایی مانند گوشت قرمز، مرغ و ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات، حبوبات و غلات کامل، سبزیجات برگ سبز و مغزها و دانه‌ها وجود دارد. به گفته این متخصص، اصلاح سبک زندگی، خواب کافی و تغذیه متعادل، بسیار مؤثرتر و کم‌خطرتر از تزریق‌های مکرر و خودسرانه است. گل حسنی ادامه داد: هر دارویی حتی ویتامین‌ها، باید با تشخیص و تجویز پزشک مصرف شود. نوروبیون نه داروی افزایش انرژی است، نه معجزه عضله‌سازی. آگاهی مردم و پرهیز از مصرف خودسرانه، مهم‌ترین قدم برای حفظ سلامت است.

نکته

بهترین زمان مصرف مکمل‌ها

اگر می‌خواهید بیشترین جذب و اثربخشی را از مکمل‌های خود بگیرید، باید آن‌ها را در زمانی مصرف کنید که بدن بهترین واکنش را نشان می‌دهد.

آهن

برای اینکه مکمل آهن بیشترین فایده را داشته باشد، به این نکات توجه کنید: با معده خالی مصرف شود: پژوهش‌ها نشان می‌دهند جذب آهن زمانی که معده خالی است بهتر انجام می‌شود. بهتر است آن را دست‌کم ۳۰ دقیقه قبل از غذا یا دو ساعت بعد از غذا مصرف کنید. مصرف آهن همراه با ویتامین C می‌تواند جذب آن را افزایش دهد. مکمل‌ها یا داروهای حاوی کلسیم یا فسفر (از جمله آنتی‌اسیدهای کلسیمی) جذب آهن را مختل می‌کنند. آهن را حداقل دو ساعت با این مواد فاصله دهید.

ویتامین B۱۲

دانستن زمان و نحوه مصرف ویتامین B۱۲ به شما کمک می‌کند بیشترین بهره را از آن ببرید: ویتامین B۱۲ به تبدیل غذا به انرژی کمک می‌کند، بنابراین مصرف آن در ساعات ابتدایی روز می‌تواند سطح انرژی را افزایش دهد. مصرف B۱۲ با معده خالی باعث جذب بهتر آن می‌شود. مقادیر بالای ویتامین C می‌تواند جذب B۱۲ را کاهش دهد. داروهایی مانند متفورمین و مهارکننده‌های پمپ پروتون (PPIs) می‌توانند جذب B۱۲ را مختل کنند. بهتر است مصرف آن‌ها حداقل چهار ساعت با B۱۲ فاصله داشته باشد.

ویتامین D

ویتامین D بهتر است صبح مصرف شود: مصرف ویتامین D در ساعات پایانی روز ممکن است تولید ملاتونین (هورمون خواب) را کاهش دهد و کیفیت خواب را تحت‌تأثیر قرار دهد. نورخورشید: بدن هنگام قرارگرفتن در معرض نورخورشید ویتامین D تولید می‌کند. از آنجا که دریافت کافی این ویتامین از غذا دشوار است، مصرف مکمل آن به‌ویژه در فصل زمستان یا در صورت کمبود نور خورشید توصیه می‌شود.

کوتاه

خوراکی‌هایی برای سلامت کلیه

برخی غذاهای روزمره می‌توانند به‌طور طبیعی از عملکرد کلیه‌ها پشتیبانی کنند. این غذاها یک شبه باعث سم‌زدایی نمی‌شوند، اما به کلیه‌ها کمک می‌کنند تا در طول زمان درصورت مصرف منظم و آگاهانه کار خود را بهتر انجام دهند. در این مطلب به ۵ غذایی که از سلامت کلیه‌ها پشتیبانی می‌کنند اشاره شده است.

کدو: کدو سرشار از آب و پتاسیم است که به کلیه‌ها کمک می‌کند تا بدون ایجاد فشار، مواد زائد را دفع کند. کدو جریان ادرار را به آرامی و پیوسته پشتیبانی می‌کند و باعث رفع سموم می‌شود. آب کدوی کم پخته‌شده یا تازه، به خصوص برای افرادی که در معرض کم‌آبی بدن هستند، بهترین عملکرد را دارد.

سیر: سیر، التهاب را کاهش می‌دهد و به کنترل فشارخون کمک می‌کند. فشارخون بالا یکی از بزرگ‌ترین علل آسیب کلیه است. سیر خام یا کمی پخته‌شده بیشتر ترکیبات محافظتی خود را حفظ می‌کند.

گشنیز: دانه‌های گشنیز به تولید ادرار و در دفع سدیم اضافی به بدن کمک می‌کند. این امر باعث کاهش احتباس مایعات و کاهش حجم کار کلیه‌ها می‌شود. خیساندن دانه‌های گشنیز در طول شب و نوشیدن آب آن در صبح با منطق علمی منطبق است. این کار از پاکسازی ملایم بدن بدون واردکردن فشار به کلیه‌ها پشتیبانی می‌کند.

سیب: فیبر سیب مواد زائد را در دستگاه گوارش به هم متصل و دفع می‌کند. این امر باعث کاهش میزان سمومی می‌شود که کلیه‌ها باید از خون فیلتر کنند. خوردن سیب با پوست بیشترین فایده را دارد.

توصیه‌ای برای جوان نگه‌داشتن مغز

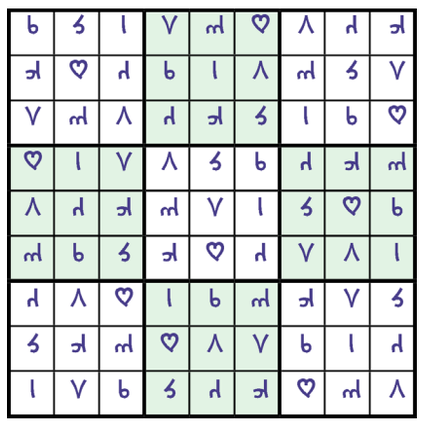
محققان توصیه می‌کنند به افکار خوب فکر کنید؛ استرس را مدیریت کنید؛ خواب راحتی داشته باشید؛ و یک سیستم حمایت اجتماعی قوی ایجاد کنید. «جرد تانر»، یکی از محققان این مطالعه گفت: «شما می‌توانید یاد بگیرید که چگونه استرس را متفاوت درک کنید. خواب ضعیف بسیار قابل درمان است. خوش‌بینی را می‌توان تمرین کرد.» محققان با استفاده از تخمین‌های مبتنی بر MRI از سن مغز، دریافتند افرادی که به عادات سبک زندگی سالم پایبند بودند، مغزهایی داشتند که تا ۸ سال جوان‌تر از حد انتظار بود. برای این مطالعه، محققان ۱۲۸ فرد میانسال و مسن را پیگیری کردند. نکته کلیدی: سختی‌هایی مانند درد مزمن، تحصیلات محدود و درآمد کمتر با مغزهایی که پیرتر به‌نظر می‌رسیدند مرتبط بودند. سال‌هاست که متخصصان می‌دانند مغزهای پیر در برابر زوال عقل و بیماری آلزایمر آسیب‌پذیرتر هستند. نویسندگان گفتند: عادات سالم احتمالا برای پیری مفید هستند.

میوه‌ای برای حفظ وزن و کنترل قند خون

محققان، ۲۹ مطالعه منتشر شده بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۵ را بررسی کردند تا درک بهتری از چگونگی تأثیر «انبه»× بر بدن داشته باشند. بررسی آنها نشانه‌هایی را نشان داد که انبه ممکن است به افراد کمک کند تا احساس سیری کنند، وزن سالم خود را حفظ کنند و از کنترل قند خون پشتیبانی کنند. مطالعات نشان داد که خوردن انبه سطح آدیپونکتین، پروتئینی مرتبط با کاهش التهاب و حساسیت بهتر به انسولین را افزایش می‌دهد. «بریت برتون-فریمن»، مدیر مرکز تحقیقات تغذیه گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد که انبه می‌تواند یک افزودنی ارزشمند به یک رژیم غذایی متعادل باشد و به تنظیم قند خون و پشتیبانی از مدیریت وزن کمک کند- مزایایی که بسیاری از مردم ممکن است همیشه با میوه مرتبط ندانند.» انبه بیش از ۲۰ ویتامین، ماده معدنی و آنتی‌اکسیدان، از جمله فیبر و ترکیبات گیاهی، دارد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

ا ر م ا ن م ل ی

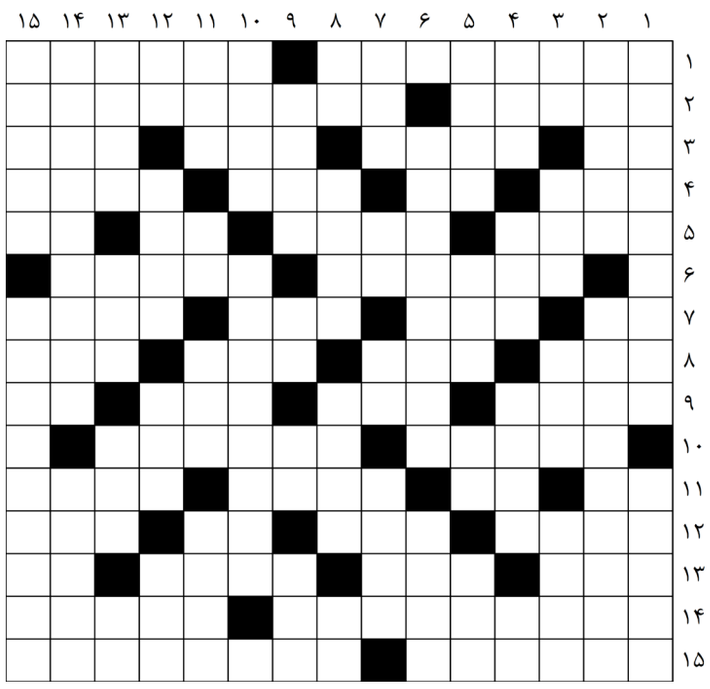
شماره ۲۱۹۷

افقی

۱- نام قدیم قندهار- گوزن قطبی ۲- رودی در اردن- از غذاهای ایرانی ۳- روییدنی سر- از مرکبات ترش‌وشیرین- پسوند آلودگی- بالای پا ۴- رشته‌ای در شمشیربازی- پنهان‌کردن- خوراک طیور- صفت سیب‌زمینی ۵- کمک‌رسان- گستاخ- ماهی در زمستان- جدیدوتازه ۶- ماهی کنسروی- خلیج شمال ونزوئلا ۷- خسیس- نارون‌کوهی- بنده و غلام- انقلابی فرانسه که در حمام کشته شد ۸- درخت تسبیح- مخفف هم او- وجود دارد- زدنی خودستا ۹- یکی از چهار جهت اصلی- چوب خوشبو- نقطه‌سیاه پوست- میان تهی ۱۰- آنچه با حواس ظاهری احساس شود- وضعیت سخت ۱۱- حرف دوم انگلیسی- زدنی بهانه‌جو- اکنون- مقبره ۱۲- پرچم- اصطلاحی در فیلمبرداری- هم‌بازی «پت»- عضوگوارشی ۱۳- پارچه تبلیغاتی- جرقه آتش- داناوآگاه- علامت مفعولی ۱۴- از آثارقزوین- نامبارکی ۱۵- پایتخت ازبکستان- موسس دارالفنون

عمودی

۱- شاعر نوپرداز- بیچاره‌وتیره‌روز ۲- قاره سرسبز- نویسنده تاریخ سه جلدی ایران باستان ۳- خون‌ونفس- میل شدید ناگهانی- به دریا می‌ریزد- پیشخدمت ۴- واحد شمارش کاغذ- اهلی و دست‌آموز- بصیرت- دفاع فوتبال ۵- محکم و استوار- تقویت امواج رادیویی- مردن از غصه- قدرومرتبه ۶- اثر تاریخی اردبیل- اسب حنایی رنگ ۷- جامه صاف‌کن- عددماه- ضمیرفرانسوی- نگهبان ۸- روستا- واحدپول ویتنام- جوهرخوشنویسی- عضورونده ۹- از درختان- راه‌میانبر- خاندان‌وقوم- درک‌وشعور ۱۰- خیمه صحرانشین- برگه جواب امتحان ۱۱- بیماری آبله- تصدیق روسی- آبشاری در لرستان- حلال رنگ ۱۲- گریزآهو- همان اهرم است- محکم‌واستوار- سنگ عیار ۱۳- کمک- اسب چاپار- علامت کارخانه- صفحه اینترنتی ۱۴- شکوفه درخت نارنج- کنترل دوباره ۱۵- از شهرهای ایالت کنتاکی- سالن اجرای نمایش



حل جدول ۲۲۹۶