یادداشت

پدیده «مه مغزی»

سیدامیرحسین جوادی
جراح مغز و اعصاب

پدیده «مه مغزی» که در اصطلاح علمی «کدر شدن هوشیاری» نامیده می‌شود، وضعیتی است که در آن فرد به‌رغم بیدار بودن، از «محتوای آگاهی» کاملی برخوردار نیست. در این حالت، فرد دچار نوعی گیجی ذهنی است و توانایی تمرکز و پردازش دقیق اطلاعات در او کاهش می‌یابد. این وضعیت به‌عنوان یک چالش ذهنی مورد توجه در دنیای امروز شناخته می‌شود که می‌تواند عملکرد شناختی فرد را در ابعاد مختلف تحت‌الشعاع قرار دهد. مه مغزی پدیده‌ای چندعاملی است که ریشه در سبک زندگی، وضعیت فیزیولوژیک و بیماری‌های زمینه‌ای دارد؛ مانند کم‌خوابی و استرس مزمن از شایع‌ترین دلایل موقت و گذرا برای بروز این حالت هستند. کمبودهای ویتامینی، اختلالات هورمونی (به‌ویژه سطح بالای هورمون استرس یا کورتیزول) و نوسانات تغذیه‌ای. بیماری‌های زمینه‌ای، اختلالات اضطرابی، مصرف برخی داروها، و همچنین ابتلا به عفونت‌های ویروسی یا باکتریال. فرد مبتلا به مه مغزی با مجموعه‌ای از چالش‌های شناختی و روانی مواجه است که مهم‌ترین آنها عبارتند از؛ ناتوانی در تمرکز، ضعف در پردازش اطلاعات و دشواری در برنامه‌ریزی؛ احساس گیجی مداوم، اضطراب و افسردگی. کاهش توانایی فرد در مدیریت و حل مشکلات روزمره به دلیل عدم تمرکز کافی است. تشخیص دقیق مه مغزی نیازمند رویکردی چندجانبه است تا علت اصلی شناسایی شود و شامل گرفتن شرح حال دقیق (بررسی وضعیت خواب، استرس و سوابق فردی)، معاینات فیزیکی و انجام تست‌های روان‌شناختی، آزمایش‌های هورمونی برای بررسی تعادل بیوشیمیایی و بررسی سطح داروها جهت رد احتمال مسمومیت دارویی است. در موارد خاص، برای رد احتمال وجود ضایعات مغزی که ممکن است علائمی مشابه مه مغزی ایجاد کنند، از روش‌های تصویربرداری استفاده می‌شود.

نکته

ساخت واکسن پیشگیری از سرطان پانکراس

سرطان پانکراس (لوزالمعده) می‌تواند یک قاتل خاموش باشد، به خصوص برای افرادی که دارای ژن‌های جهش‌یافته‌ای هستند که خطر ابتلا به این بیماری را به میزان زیادی افزایش می‌دهد. به گزارش مدیسن نت، با این حال، امید جدیدی برای پیشگیری از این سرطان در بین این افراد پرخطر وجود دارد؛ واکسنی که سیستم ایمنی بدن آنها را برای شکار و کشتن سلول‌های سرکش حامل ژن جهش‌یافته آموزش می‌دهد.

هر آنچه را که باید از فواید ریحان بدانید

ریحان انواع متفاوتی دارد که از شناخته شده‌ترین آنها می‌توان به ریحان سبز (شیرین)، ریحان بنفش (با طعمی کمی تندتر از ریحان سبز)، ریحان لیمویی (دارای رایحه‌ای شبیه لیمو)، ریحان تایلندی و ریحان مقدس اشاره کرد. این سبزی معطر علاوه بر اینکه در تهیه انواع غذاها، سالادها، سس‌ها و دمنوش‌ها کاربرد دارد، به دلیل داشتن ویتامین‌ها، مواد معدنی و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، برای بدن مفید است. در ادامه با مهم‌ترین خواص ریحان آشنا می‌شویم:

1 سرشار از آنتی‌اکسیدان و ضدسرطان

یکی از مهم‌ترین فواید ریحان، وجود مقدار زیادی آنتی‌اکسیدان در آن است. این ترکیبات از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کنند.

2 کنترل فشار خون و کلسترول

ریحان حاوی ترکیبی به نام اوژنول است که موجب باز شدن رگ‌های خونی و درنتیجه کاهش فشار خون می‌شود. همچنین این ترکیب فرد را از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی یا سکته مغزی دور می‌کند.

3 کنترل قند خون

بررسی‌ها نشان داده است، ریحان توانایی خاصی در کنترل و تنظیم قند خون، به‌ویژه افرادی که به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند، دارد.

4 سلامت روح و روان

ریحان می‌تواند در کاهش استرس و اضطراب موثر باشد و وضعیت خلق و خو و تمرکز را بهبود بخشد.

5 سم‌زدایی کبد

ریحان در حفظ سلامت کبد موثر است. برخی مطالعات نشان می‌دهد ترکیبات آنتی‌اکسیدانی موجود در این گیاه در کاهش صدمات اکسیداسیون نقش دارند و از سلول‌های کبدی محافظت می‌کنند. درضمن ریحان جلوی تجمع چربی در کبد را می‌گیرد.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمدحسن نورحسینی

علت بدن درد و خستگی در گرمای غیرمعمول

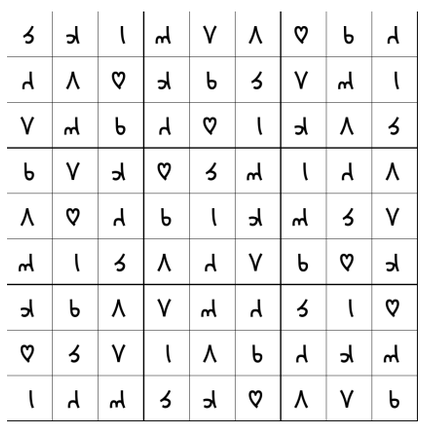
متخصصان هشدار می‌دهند افزایش دمای هوا بیش از حد معمول می‌تواند باعث بروز درد و خستگی در مفاصل و ماهیچه‌ها شود. افزایش دمای هوا باعث افزایش حساسیت عصبی و کاهش فعالیت بدنی می‌شود. دکتر «هاسیم چکربای»، متخصص یک کلینیک فیزیوتراپی و توانبخشی در آنکارا می‌گوید: هوای بسیار گرم با اثرگذاری روی سیستم عصبی بدن و عضلات می‌تواند شرایط نامطلوبی را برای افراد ایجاد کند. با این حال، این پیامدها موقتی هستند و با بازگشت دما به حالت طبیعی کاهش می‌یابند. وی با بیان اینکه گرما می‌تواند علائم درد را تشدید کند، افزود: افزایش دمای هوا همچنین می‌تواند منجر به حساسیت و درد مفاصل شود. در هوای گرم، مشکلات قلبی و فشار خون نیز افزایش می‌یابد که می‌تواند منجر به بروز مشکلاتی در مفاصل شود. گرمای بیش از حد می‌تواند عضلات را نیز تحت تاثیر قرار دهد و منجر به خستگی شود. چکربای داشتن فعالیت بدنی منظم در محیط‌هایی با دمای مناسب و نوشیدن مایعات کافی را برای حفظ سلامتی توصیه می‌کند.

این نوشیدنی محبوب، محافظ کبد شماست

نتایج یک پژوهش گسترده جدید نشان می‌دهد افرادی که به طور منظم قهوه می‌نوشند، ممکن است از سلامت کبد بهتری برخوردار باشند. محققان مرکز پزشکی «سیدرز-سینای» با بررسی اطلاعات بیش از ۳۵۴ هزار نفر در یک دوره بیش از ۱۳ ساله دریافتند مصرف قهوه با کاهش خطر برخی بیماری‌های جدی کبدی از جمله سیروز، سرطان کبد و مرگ ناشی از بیماری‌های کبدی ارتباط دارد. در این مطالعه، پژوهشگران علاوه بر بررسی سوابق پزشکی افراد، از نتایج آزمایش‌های خون و تصویربرداری MRI نیز استفاده کردند. یافته‌ها نشان داد افرادی که قهوه مصرف می‌کنند، به طور متوسط چربی و التهاب کمتری در کبد دارند و نشانه‌های آسیب و فیبروز کبدی نیز در آنها کمتر دیده می‌شود. همچنین برخی شاخص‌های زیستی مرتبط با عملکرد بهتر کبد در این افراد وضعیت مطلوب‌تری داشت. جالب آنکه این ارتباط حتی در افرادی که روزانه تنها یک تا دو فنجان قهوه می‌نوشیدند نیز مشاهده شد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

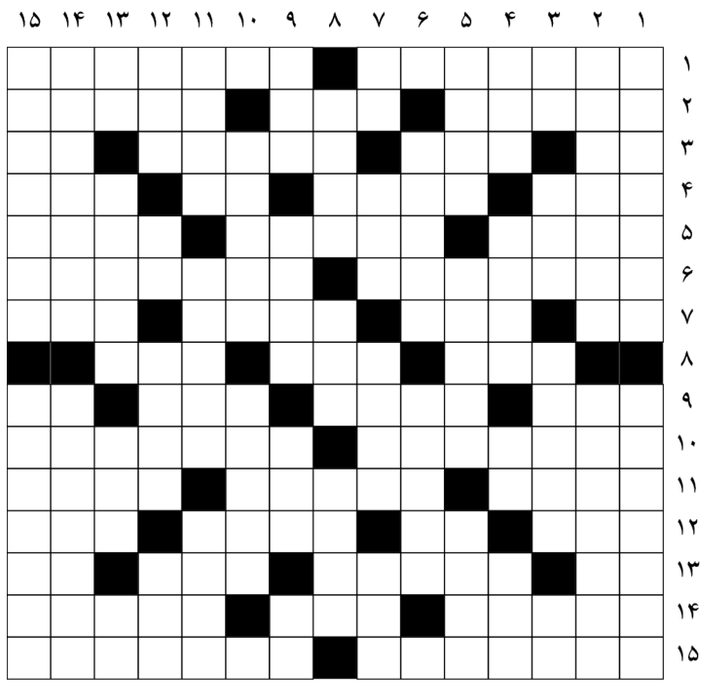
شماره ۲۳۴۹

افقی

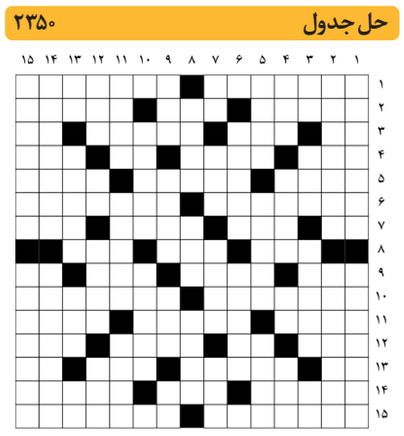
۱- فیلمی با بازی گوویندا - شهری در کالیفرنیا ۲- طرح قانونی که از طرف دولت برای تصویب به پارلمان برده می شود - کوه عرب - شبه جزیره‌ای در قطب جنوب ۳- مخفف هستم - اجاره خانه - هلاک نمودن - نام آذری ۴- پول ناخالص - از ایستگاه های خط ۱ متروی تهران - امر به آوردن - پرده ۵- جرم - از آثار تاریخی استان کرمان - ورزش مرتاضان ۶- نوعی پاستای سنتی ایتالیا - سیاستمدار فرانسوی که به ناپلئون خیانت کرد ۷- از اسماء بنات نعش - چکمه و پوتین - نوعی پرتقال - فرعون مصری ۸- قصه های کوچک - فرومایه - شکاف سر قلم ۹- بند کردن - موجود - مارکی بر خودروهای سوئدی - از غذاها ۱۰- بزرگترین شهر گامبیا - حرف بیهوده ۱۱- معادل فارسی فر - فیلمی با بازی شان پن - فیلمی از حسن فتحی ۱۲- پشم شتر - از حروف الفبای یونانی - خودروی سوئدی - خرد و کوچک ۱۳- بله روسی - شهری در سوئد - اسب چاپار - نمک هندی ۱۴- کوخ - اعتقاد - نام زنانه خارجی ۱۵- عجز - شهری در استان سیستان و بلوچستان

عمودی

۱- جنگ سلجوقیان با سپاهیان روم - دخمه زرتشتیان ۲- قاتل گاندی - رو به سوی بلندی داشتن به شکل ادبی ۳- قبل از بهمن - شهر بندری عراق - جیوه - بانگ قمری ۴- سنگ عیار - شکوه و بزرگی - زبان گنجشک - از خدایان باپلی ۵- شهری در استان فارس - خدای صنعت یونان باستان - از قمرهای سیاره زحل ۶- پاک نژادی - پیامبر خیاط ۷- چسبناک - سادهدلی - پاداش دهنده - بی گناه ۸- شهری در استان خراسان رضوی - از نجاسات در اسلام - ناطق ۹- اسطوره فوتبال برزیل - سنگ مصنوعی - آسان - دریای عرب ۱۰- ریشخند - تاریخ نگار و عالِم مصری ۱۱- پی واژه پیمودن - یک شرکت خودروسازی چینی - برق رسان اتومبیل ۱۲- باشگاه فوتبال یونانی - حرف دهن کجی - شهری در استان قزوین - بزرگترین نوع گوزن ۱۳- جایگاه مهر و محبت - شهری در استان فارس - شهری در اسکاتلند - تپانچه ۱۴- معادل فارسی سمبولیسم - از قمرهای سیاره اورانوس ۱۵- اداره تدارکات ارتش - فیلمی در ژانر فانتزی به کارگردانی فدریکو فلینی



حل جدول ۲۳۵۰



دانستنی‌ها

نقش نور خورشید در ایجاد لک‌های پوستی

لک‌های پیری که در اصطلاح پزشکی به آنها «لنتیگو خورشیدی» نیز گفته می‌شود، لکه‌هایی صاف و هم‌سطح پوست هستند که بر اثر تجمع رنگدانه ملانین در برخی نواحی پوست ایجاد می‌شوند. ملانین ماده‌ای است که رنگ طبیعی پوست، مو و چشم را تعیین می‌کند و وظیفه محافظت از پوست در برابر اشعه فرابنفش خورشید را بر عهده دارد. در طول سال‌ها قرار گرفتن مکرر در معرض نور خورشید باعث می‌شود تولید ملانین در برخی نقاط پوست افزایش یابد و در نتیجه لکه‌های تیره ظاهر شوند. این لکه‌ها معمولا پس از ۴۰ سالگی بیشتر دیده می‌شوند اما در افرادی که مدت زیادی در معرض نور خورشید قرار دارند ممکن است در سنین پایین‌تر نیز ایجاد شوند. مهم‌ترین عامل ایجاد لک‌های پیری، تماس طولانی مدت با اشعه فرابنفش (UV) خورشید است. زمانی که پوست در معرض نور خورشید قرار می‌گیرد، برای محافظت از خود ملانین بیشتری تولید می‌کند. این فرآیند باعث برنزه شدن پوست می‌شود اما در درازمدت ممکن است به تجمع نامنظم ملانین و ایجاد لکه‌های تیره منجر شود. اشعه فرابنفش نه تنها باعث ایجاد لک می‌شود، بلکه روند پیری پوست را نیز تسریع می‌کند. به همین دلیل افرادی که سال‌ها بدون محافظت کافی در معرض آفتاب بوده‌اند، بیشتر در معرض لک‌های پیری، چین‌وچروک و سایر آسیب‌های پوستی قرار دارند.

کاهش توان ترمیم پوست

با بالا رفتن سن، توانایی پوست برای ترمیم آسیب‌های ناشی از نور خورشید کاهش پیدا می‌کند. سلول‌های پوستی کندتر بازسازی می‌شوند و سیستم دفاعی طبیعی پوست نیز ضعیف‌تر عمل می‌کند. این تغییرات باعث می‌شود آثار سال‌ها تماس با نور خورشید به تدریج روی پوست نمایان شود. در نتیجه حتی اگر فرد در حال حاضر کمتر در معرض آفتاب قرار گیرد، آسیب‌های انباشته‌شده در طول سال‌ها می‌توانند به شکل لک‌های پیری ظاهر شوند.

ژنتیک

همه افرادی که در معرض نور خورشید قرار می‌گیرند به یک اندازه دچار لک‌های پیری نمی‌شوند. عوامل ژنتیکی نقش مهمی در این زمینه دارند. برخی افراد به طور ارثی مستعد تولید بیشتر ملانین یا بروز تغییرات رنگدانه‌ای پوست هستند. همچنین افرادی که پوست روشن‌تری دارند معمولا نسبت به آسیب‌های ناشی از نور خورشید حساس‌تر هستند و بیشتر در معرض ایجاد لک‌های پیری قرار می‌گیرند. البته این موضوع به معنای مصون بودن افراد با پوست تیره نیست؛ بلکه در آنها ممکن است لک‌ها به شکل متفاوتی ظاهر شوند.

سولاریوم

بسیاری از افراد تصور می‌کنند سولاریوم راهی بی‌خطر برای برنزه شدن است اما متخصصان پوست بارها نسبت به خطرات آن هشدار داده‌اند. دستگاه‌های سولاریوم مقدار زیادی اشعه فرابنفش تولید می‌کنند که می‌تواند آسیب‌های جدی به پوست وارد کند. استفاده مداوم از سولاریوم خطر ایجاد لک‌های پیری، پیری زودرس پوست و حتی برخی سرطان‌های پوستی را افزایش می‌دهد. به همین دلیل پرهیز از این روش یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها برای حفظ سلامت پوست به شمار می‌رود.

چگونه تشخیص دهیم؟

این لکه‌ها معمولا گرد یا بیضی‌شکل هستند و سطحی صاف دارند. برخلاف برخی بیماری‌های پوستی، برجسته نیستند و هم‌سطح پوست باقی می‌مانند. رنگ آن‌ها می‌تواند از قهوه‌ای روشن تا قهوه‌ای تیره متغیر باشد و اندازه‌شان نیز متفاوت است. یکی از ویژگی‌های مهم لک‌های پیری این است که معمولا بدون درد، خارش یا التهاب هستند و تغییرات ناگهانی از خود نشان نمی‌دهند. البته باید توجه داشت که هر لکه تیره روی پوست الزاما لک پیری نیست. برخی ضایعات پوستی ممکن است شباهت ظاهری داشته باشند اما نیازمند بررسی پزشکی باشند.

روش‌های پزشکی

امروزه روش‌های مختلفی برای کاهش یا حذف لک‌های پیری وجود دارد. یکی از مؤثرترین روش‌ها لیزر درمانی است که با هدف قرار دادن رنگدانه‌های اضافی، ظاهر لکه‌ها را بهبود می‌بخشد. کرایوتراپی یا سرمادرمانی نیز روش دیگری است که در آن با استفاده از نیتروژن مایع، سلول‌های حاوی رنگدانه اضافی تخریب می‌شوند. این روش معمولاً برای لکه‌های محدود کاربرد دارد.

پیلینگ شیمیایی از طریق لایه‌برداری کنترل‌شده پوست، سلول‌های آسیب‌دیده را حذف می‌کند و به رشد پوست جدید کمک می‌کند. میکرودرم ابریژن نیز با برداشتن لایه‌های سطحی پوست می‌تواند ظاهر لک‌ها را کاهش دهد. در برخی موارد پزشکان کرم‌های تجویزی مانند هیدروکینون را برای کاهش تولید ملانین و روشن‌تر شدن لکه‌ها تجویز می‌کنند. البته استفاده از این داروها باید تحت نظر پزشک انجام شود.

پیشگیری بهترین راه

متخصصان پوست معتقدند پیشگیری مؤثرتر و کم‌هزینه‌تر از درمان است. مهم‌ترین اقدام پیشگیرانه استفاده روزانه از ضدآفتاب مناسب است. حتی در روزهای ابری نیز بخشی از اشعه فرابنفش به سطح زمین می‌رسد و می‌تواند به پوست آسیب برساند. استفاده از ضدآفتاب با SPF حداقل ۳۰ و تمدید آن هر دو ساعت، به‌ویژه هنگام حضور در فضای باز، نقش مهمی در محافظت از پوست دارد. همچنین استفاده از کلاه لبه‌دار، عینک آفتابی استاندارد و لباس‌های محافظ می‌تواند میزان تماس پوست با اشعه خورشید را کاهش دهد.

پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور مستقیم خورشید در ساعات ۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر نیز یکی دیگر از توصیه‌های مهم متخصصان است. در این ساعات شدت اشعه فرابنفش به بیشترین میزان خود می‌رسد.