

وقتی فرد سالمند در سنین بالا به یادآوری نام فرزندان یا زمان و مکان دچار مشکل می شود، نتیجه روندی است که از حدود ۳۰ تا ۴۰ سالگی در مغز آغاز شده است. عوامل محیطی و سبک زندگی در طول دهه ها مغز را مستعد می کنند تا در نهایت در ۶۰ یا ۷۰ سالگی نخستین علامت بارز، یعنی افت حافظه، نمایان شود. از این رو خودمراقبتی مغزی باید از سال های میانی زندگی آغاز شود. دمانس یک سندروم افت تدریجی عملکردهای شناختی شامل حافظه، زبان، تصمیم گیری و توانایی اجرای فعالیت های مستقل روزمره است. آلزایمر ۶۰ تا ۷۰ درصد موارد دمانس را تشکیل می دهد و پس از آن دمانس عروقی (ناشی از سکنه های ریز مغزی) با سهم ۱۰ تا ۲۰ درصدی، از شایع ترین و البته قابل پیشگیری ترین انواع زوال عقل است. کمتر از ۵ درصد موارد آلزایمر ناشی از جهش های ژنتیکی غالب و خانوادگی است. در بیش از ۹۵ درصد افراد، بیماری فرم اسپورادیک (تک گیر) دارد. به این معنا که زن ها صافاً استعداد ابتلا را بالا می برند، اما تبدیل این استعداد به بیماری وابسته به شیوه زندگی است. حتی با وجود سابقه خانوادگی، کنترل ریسک فاکتورهای می تواند بروز علائم را سال ها به تاخیر بیندازد. کنترل پرفشاری خون، دیابت، التهاب مزمن ناشی از استرس و رژیم های غذایی ناسالم، و نیز انجام منظم فعالیت های بدنی از شروط بنیادین حفظ سلامت عروق و سلول های مغزی است. در فراموشی طبیعی سنین بالا، فرد متوجه نقص حافظه خود می شود، بابت آن اضطراب دارد، با تمرکز یا یادداشت موضوع را به یاد می آورد و توان یادگیری مهارت های جدید را از دست نمی دهد. اما در آلزایمر، فرد نسبت به اختلال خود آگاهی و بینش ندارد. آن را انکار می کند، امور ساده روزمره را از یاد می برد و رفتارهایی چون قرار دادن وسایل در مکان های نامتعارف نظیر کلید در یخچال یا بدبینی و هذیان دزدی نسبت به اطرافیان از خود بروز می دهد. پیش از تشخیص قطعی باید عواملی چون اختلالات شدید تیروئید، کمبود ویتامین B۱۲ و اسید فولیک، عفونت های ادراری پنهان، آپنه خواب و به ویژه افسردگی که اصطلاحاً به آن زوال عقل کاذب یا سودو دمانس گفته می شود، مورد ارزیابی دقیق بالینی قرار گیرند. جرو بحث، اصلاح مداوم اشتباهات یا اصرار بر یادآوری وقایع تلخ مانند فوت نزدیکان، تنها به اضطراب و پرخاشگری بیمار دامن می زند، باید با احساسات فرد همدلی کرد. همچنین ایجاد محیط ایمن برای پیشگیری از سقوط، کاهش تحریکات حسی و پخش موسیقی ملایم در زمان غروب آفتاب (جهت مهار سندروم بی قراری غروب/ Sundowning) ضروری است.



«جولیا زو میانو»، متخصص تغذیه، توضیح می دهد که کدام مواد غذایی گیاهی گزینه های مناسبی برای تأمین پروتئین هستند و چگونه می توان آن ها را به سادگی در وعده های غذایی گنجانده. این نکته را در نظر داشته باشید: رژیم غذایی سرشار از غذاهای گیاهی کامل (فراآوری نشده) می تواند شما را در مسیر کاهش فطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن قرار دهد و به بهبود کلی وضعیت سلامتی تان کمک کند.

حبوبات2

تنها نصف پیمانه از هر نوع لوبیا، ۶ تا ۹ گرم پروتئین دارد؛ در حالی که نصف پیمانه عدس پخته، حدود ۱۲ گرم پروتئین به وعده غذایی شما می افزاید. گزینه های مربوط به حبوبات عبارتند از: لوبیا سیاه، لوبیا چشم بلبلی، عدس.





سویا1

سویا یک پروتئین کامل محسوب می شود؛ به این معنا که تمام اسیدهای آمینه ای را که بدن به آن ها نیاز دارد اما قادر به ساختن نیست، فراهم می کند. سویا در اشکال گوناگونی موجود است و در هر وعده مصرفی، بین ۸ تا ۱۸ گرم پروتئین به بدن می رساند.





دانه ها3

بیشتر انواع دانه ها در هر اونس (حدود ۲۸ گرم)، حاوی حدود ۷ تا ۸ گرم پروتئین هستند. انواع دانه ها عبارتند از: دانه چیا، دانه کنار، دانه شاهدانه، تخمه کدو، کنجد، تخمه آفتابگردان، دانه ها فواید دیگری نیز دارند، از جمله دارا بودن مواد مغذی که از سلامت استخوان و مغز حمایت می کنند.





مغزها (آجیل)4

میزان پروتئین در بسیاری از انواع مغزها، در هر وعده یک چهارم پیمانه، بین ۶ تا ۷ گرم است. نکته جالب: اگرچه بادام زمینی از نظر علمی نوعی حبوبات محسوب می شود، اما در مقایسه با سایر مغزهای رایج، بیشترین میزان پروتئین را دارد؛ یعنی ۹ گرم در هر وعده یک چهارم پیمانه.







اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمد حسن نورمسنینی

نوری که خواب آرام را از ما می گیرد

امروزه استفاده از انواع صفحه نمایش های دیجیتال نه تنها در محل کار بلکه در منازل، مدارس و فروشگاه ها نیز فراگیر است. پزشکان تاکید می کنند قرار گرفتن بیش از حد در معرض نمایشگرها می تواند منجر به خشکی یا آبریزش چشم، تاری دید و سردرد شود. در برخی افراد به ویژه کودکان، استفاده بیش از حد از صفحه نمایش می تواند به نزدیک بینی منجر شود. همچنین نور آبی که از صفحه های دیجیتال ساطع می شود سطح هوشیاری

ارتباط یک اختلال روانی با افزایش دمای بدن

تغییرات دمای بدن و افسردگی گزارش شده است. تایید این ارتباط ها با اطمینان بیشتری می تواند دلیلی برای بررسی دقیق تر سازوکارهای احتمالی افسردگی باشد که با تنظیم دمای بدن ارتباط دارند. متخصصان در این مطالعه در پی آموذن این فرضیه بودند که آیا شدت بیشتر نشانه های افسردگی با سه ویژگی دمای بالاتر بدن، اختلاف کمتر میان دمای بدن در زمان بیداری و خواب و دامنه کمتر نوسان دمای بدن در طول شبانه روز همراه است یا خیر.

متخصصان در یک مطالعه بزرگ ارتباط میان دمای بدن و نشانه های افسردگی را بررسی کرده و دریافته اند که دمای بدن افراد مبتلا به افسردگی بالاتر از افرادی است که به این اختلال دچار نیستند. این گروه از متخصصان علوم پزشکی دانشگاه کالیفرنیا در سان فرانسیسکو امیدوارند یافته جدید، راهی برای درمان این بیماران پیدا کند و کاهش دمای بدن این افراد بتواند برای سلامت روانشان مفید باشد. در آزمایشاتی با نمونه های کوچک نیز ارتباط میان

دانستنی ها

شایع ترین کمبودهای ویتامینی زنان

ویتامین ها از مواد مغذی ضروری و بدون کالری هستند که بدن به مقدار اندکی از آنها برای تنظیم فرآیندهای متابولیک و پیشگیری از بیماری ها نیاز دارد. ویتامین ها به عنوان عوامل تنظیم کننده، در کنترل سوخت و ساز بدن نقش دارند و نیاز به مکمل های ویتامینی در افراد مختلف متفاوت است. ویتامین ها به طور کلی به دو گروه محلول در چربی شامل ویتامین «آ» (A)، ویتامین «دی» (D)، ویتامین «ای» (E) و ویتامین «ک» (K) و محلول در آب شامل ویتامین «سی» (C) و ویتامین های گروه «بی» (B) تقسیم می شوند که هر کدام نقش خاصی در بدن دارند. ویتامین ها از منابع طبیعی و مصنوعی تامین می شوند. میوه ها و سبزیجات از منابع طبیعی ویتامین ها هستند و مکمل های ویتامینی نیز منابع مصنوعی این مواد مغذی محسوب می شوند. از جمله شایع ترین کمبود های ویتامینی که زنان باید نسبت به آنها آگاه باشند، می توان به موارد زیر اشاره کرد.

ویتامین «آ»

این ویتامین عمدتاً برای بینایی ضروری است و کمبود آن می تواند از خشکی چشم تا بینایی را به دنبال داشته باشد.

ویتامین «دی»

کمبود این ویتامین در صورت پایین بودن سطح آن می تواند به پوکی استخوان منجر شود. ویتامین «دی» همچنین در «سندرم تخمدان پلی کیستیک» (PCOS) نقش دارد و به منظم ماندن چرخه قاعدگی کمک می کند. سطح کافی این ویتامین در دوران بارداری نیز برای پیشگیری از سقط جنین و ادامه بارداری تا زمان زایمان اهمیت دارد.

ویتامین «ای»

این ویتامین یک آنتی اکسیدان قوی است و همراه با سلنیوم از آسیب به غشای سلول ها جلوگیری می کند. کمبود ویتامین «ای» می تواند به کم خونی منجر شود و بر نخاع، رشته های عصبی و رشته های شبکیه چشم تأثیر بگذارد.

ویتامین «کا»

این ویتامین برای انعقاد خون و رشد استخوان ها ضروری است و کمبود آن می تواند باعث اختلالات خونریزی شود.

ویتامین «سی»

«ویتامین سی» که در مرکبات یافت می شود، برای تشکیل کلاژن و جذب آهن در بدن اهمیت دارد. دریافت ناکافی این ویتامین می تواند به «اسکوروی» (Scurvy) منجر شود که علائمی مانند خونریزی لثه، کبود شدن آسان بدن، تب، عفونت های دستگاه تنفسی و اختلال در ترمیم زخم دارد.

ویتامین های گروه «بی»

این ویتامین ها برای عملکرد دستگاه عصبی، گوارشی و قلبی عروقی ضروری هستند. کمبود آنها می تواند به «بری بری» (Beriberi) منجر شود که با درد و فلج دست ها و پاها همراه است. یکی از راه های حفظ این ویتامین ها هنگام پخت غذا، نگه داشتن آب حاصل از پخت در غذاست. کمبود برخی ویتامین های گروه «بی» می تواند باعث ترک خوردگی لب ها و گوشه دهان و همچنین تورم و قرمزی زبان شود. «ریبوفلاوین» (Riboflavin) موجود در شیر یکی از مهم ترین منابع این ویتامین است. این ویتامین در معرض نور از بین می رود، بنابراین مصرف شیر در بسته بندی های کارتی به جای بطری توصیه شده است.

نیاسین

نیاسین، یکی دیگر از ویتامین های گروه «بی» است که کمبود آن می تواند به «پلاگر» (Pellagra) منجر شود، بیماری که با اسهال، زوال عقل و التهاب پوست همراه است. مصرف بادام زمینی، حبوبات و غلات می تواند از کمبود این ویتامین جلوگیری کند.

پیریدوکسین

این ویتامین یکی دیگر از انواع ویتامین «بی» است که در غلات، دانه ها و گوشت یافت می شود و برای سوخت و ساز اسیدهای آمینه اهمیت دارد. کمبود آن می تواند باعث تحریک پذیری و التهاب اعصاب شود.

اسید پانتوتیک

این ویتامین در بسیاری از فرآیندهای متابولیک بدن، از جمله سوخت و ساز چربی و کلسترول، نقش دارد. کمبود آن نادر است زیرا در بسیاری از مواد غذایی، به ویژه غلات کامل و حبوبات، وجود دارد.

فولات یا اسید فولیک

فولات در سبزیجات برگ سبز، به ویژه گل کلم، و حبوبات یافت می شود. این ویتامین بخشی از «دی ان ای» (DNA) را تشکیل می دهد و برای تولید هموگلوبین ضروری است. حفظ سطح متعادل آن می تواند از ناهنجاری های نخاعی جنین، سقط جنین و زایمان زودرس پیشگیری کند.

کوبالامین یا ویتامین «ب۱۲»

این ویتامین در پروتئین های حیوانی یافت می شود. کمبود آن می تواند به التهاب اعصاب، درد دهان و زبان و اختلالات عصبی منجر شود و در مواردی نیز باعث نوعی کم خونی موسوم به «کم خونی پرئیشیوز» شود. هیمت ویتامین ها در رژیم غذایی بسیار زیاد است و کمبود آنها می تواند به بیماری های مختلف و در نتیجه سبک زندگی ناسالم منجر شود. زنان باردار یا شیرده به برخی مکمل های غذایی نیاز دارند. زنان سالمند نیز به دلیل کاهش میزان مصرف غذا و کاهش جذب مواد غذایی ممکن است به مکمل های غذایی نیاز داشته باشند.

بر اساس گزارش وب سایت هلت، افرادی که رژیم کاهش وزن دارند نیز ممکن است نتوانند تمام ویتامین های مورد نیاز خود را تنها از طریق رژیم غذایی دریافت کنند. همچنین زنانی که زیاد سیگار می کشند ممکن است با کمبود ویتامین «سی» مواجه شوند. زنان مبتلا به بیماری های مزمن نیز ممکن است به مکمل های ویتامینی نیاز داشته باشند.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- مخترع گوشی پزشکی - پرنده وحشی حلال گوشت - شکست خوردن دشمن ۲- مساوی - رسیدن به آرزو- خورگرفتن ۳- مخالف شب - کوه نشین - یکی از سی لحن یاربد ۴- مایع زرد خون - سروده غرور آفرین ۵- عقیده و یقین - صورت ظاهری - پر استعداد ۶- از وسایل بازی کودکان در پارک - مهربانی - لمس با دست ۷- دارایی کسی - خرامان - بی سرو پا ۸- نوشیدنی مفید - وسیله انتقال آب - نقطه شروع - زوبین ۹- صمغی تلخ مزه شبیه کندر - فیلسوف آلمانی - بندگی در برابر حق ۱۰- کله پز - لوله - آگاه باش ۱۱- شایسته - جمع وکیل - ویران و خراب ۱۲- شکر گفته شده - دگرگونی و تحول ۱۳- از رودهای استان کردستان - همگی وکلا - از شهرهای استان فارس ۱۴- تفاله عسل - بی اراده - بی حس ۱۵- کاشف واکسن ابله - یک معروف - از شهرهای استان گیلان

افقی

۱- پول سابق ایتالیا - معادل فارسی ساندویچ - صفت کنه ۲۱- قاره سرسبز - آبی که حاوی مقدار قابل توجهی مواد جامد حل شده است - ذره باردار ۳- واحد پول لهستان - اثر تاریخی تهران ۴- عدد تنها مردان بی زن - از باشگاه های فرانسوی ۵- پست و فرومایه - قطعه ای از مصالح ساختمانی - زیرپوش بی آستین ۶- صدای درهم - زیر پای راننده است - شهری روی آب ۷- عمل ربودن - سیاهی لشکر فیلم ها - نام ترکی ۸- حاصل سوختن کربن - لباس آخرت - کم پشت - نوعی بستنی ۹- علامت مغعولی - مجرای غذا از دهان به معده - کشته شدن ۱۰- غلاف شمشیر - پیرو - کتاب حضرت عیسی (ع) ۱۱- پیشگاه اتاق - دعای صبح جمعه - پادشاه مغول ۱۲- نقشه کش - آغازها - معبر خون ۱۳- رهبر قوم کارناژ - عقب یا پس چیزی ۱۴- آلتی فلزی که به گردن چهارپایان آویزان کنند - نوکری - صفرابر سنتی ۱۵- از جنس فلز بادیه - نام مجموعه اشعار سهراب سپهری - جوخه

حل جدول

جدول ۲۳۱۱

جدول ۲۳۱۲