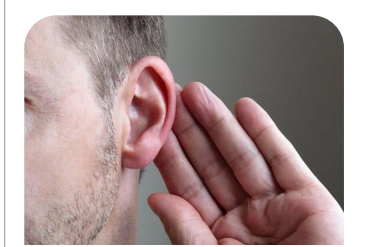


کم شنوایی ناگهانی حالتی است که فرد به طور ناگهانی دچار کاهش شنوایی حسی عصبی می شود، این کاهش شنوایی ممکن است زمانی رخ دهد که فرد صبح از خواب بیدار می شود یا طی مدت کوتاهی، معمولاً کمتر از ۱۲ ساعت، ایجاد شود. ممکن است علائم دیگری مانند احساس پیری یا گرفتگی گوش و وزوز گوش نیز همراه این عارضه وجود داشته باشد و در برخی افراد، سرگیجه و عدم تعادل نیز مشاهده می شود. این عارضه در بیشتر موارد یک طرفه است و شدت کاهش شنوایی ممکن است نوسان داشته باشد. علت این بیماری در بسیاری از موارد ناشناخته است؛ با این حال، برخی عوامل عفونی مانند سیفلیس، بیماری لایم، عفونت های ویروسی و مننژیت و همچنین برخی تومورها می توانند از علل احتمالی آن باشند. در مواردی نیز ممکن است کاهش شنوایی ناگهانی، نخستین تظاهر بیماری هایی مانند دام ام اس (MS) باشد. در صورت بروز ناگهانی کاهش شنوایی، بیمار باید در سریع ترین زمان ممکن به پزشک متخصص گوش، حلق و بینی مراجعه کند تا زمان طلایی درمان از دست نرود، درمان با توجه به علت زمینه ای متفاوت است. در موارد کاهش شنوایی ناگهانی با علت نامشخص، یکی از درمان های اصلی استفاده از کورتیکواستروئیدها (کورتون) است. در برخی شرایط و با تشخیص پزشک، ممکن است داروهای ضد ویروس نیز مورد استفاده قرار گیرند. در بیمارانی که سابقه بیماری هایی مانند فشار خون بالا، دیابت یا گلوکوم (آب سیاه) دارند و مصرف کورتون خوراکی برای شان مناسب نیست، ممکن است تزریق کورتون داخل گوش و در پرده گوش (تزریق داخل تیمپانیک) در نظر گرفته شود. بیشترین میزان بهبودی معمولاً در دو هفته نخست پس از شروع علائم اتفاق می افتد، بر اهمیت تشخیص و شروع درمان سریع تأکید کرد و از شهروندان خواست در صورت مواجهه با علائم کم شنوایی ناگهانی، بدون فوت وقت به مراکز تخصصی گوش، حلق و بینی مراجعه کنند.



دانشتنی ها

قند کمتر، مغز سالم تر

مطالعه ای بر روی ۶۵ هزار نفر نشان داده است که افرادی که در دوران جنینی و دو سال اول زندگی، قند کمتری مصرف کرده اند، دهه ها بعد کمتر در معرض خطر زوال عقل قرار گرفته اند. این یافته ها نشان می دهد که تغذیه در سال های اول زندگی ممکن است تأثیرات بلندمدتی بر سلامت مغز داشته باشد. وبگاه سای تک دپلی در گزارشی آورده است: مطالعه ای جدید بر روی نزدیک به ۶۵ هزار نفر نشان داده است که افرادی که در دوران جنینی (دوران قبل از تولد) و دو سال اول زندگی، قند کمتری مصرف کرده اند، دهه ها بعد کمتر در معرض خطر زوال عقل قرار گرفته اند. زوال عقل به کاهش تدریجی توانایی های ذهنی مانند حافظه و تفکر گفته می شود. این یافته ها که در نشریه نورولوژی/Neurology منتشر شده، بر اساس یک دوره تاریخی منحصربه فرد (دوران جیره بندی قند در جنگ جهانی دوم) در بریتانیا انجام شده است.

جیره بندی قند: یک آزمایش طبیعی تاریخی

در طول جنگ جهانی دوم و سال های پس از آن، دسترسی به قند در بریتانیا محدود بود. این محدودیت تا سال ۱۹۵۳ میلادی ادامه یافت و پس از آن، مصرف قند دوباره افزایش یافت. پژوهشگران از این دوره تاریخی به عنوان یک آزمایش طبیعی استفاده کردند تا تأثیر مصرف قند در اوایل زندگی را بر سلامت مغز در دوران سالمندی بررسی کنند.

آن ۶۴ هزار و ۲۳۷ نفر را به سه گروه تقسیم کردند: گروه اول: افرادی که در دوران جنینی و سال اول زندگی، قند جیره بندی شده مصرف کرده اند. گروه دوم: افرادی که در دوران جنینی و دو سال اول زندگی، قند جیره بندی شده مصرف کرده اند. گروه سوم: افرادی که پس از پایان جیره بندی متولد شده اند و مصرف قند بالتری داشته اند.

نتایج چه بود؟

پس از بررسی سوابق پزشکی شرکت کنندگان تا ۱۵ سال، نتایج نشان داد: در گروه اول (مصرف قند کم در سال اول زندگی)، ۳۸۸۰ نفر از ۱۵ هزار و ۲۵ نفر به زوال عقل مبتلا شدند.

در گروه دوم (مصرف قند کم در دو سال اول زندگی)، ۴۵۶ نفر از ۱۵ هزار و ۲۵۶ نفر به زوال عقل مبتلا شدند؛ در گروه سوم (مصرف قند بالا پس از جیره بندی)، ۵۰۴ نفر از ۲۳ هزار و ۷۷۲ نفر به زوال عقل مبتلا شدند. پس از در نظر گرفتن عوامل دیگر مانند سن، جنس، فشارخون بالا و دیابت، پژوهشگران دریافتند که: مصرف کم قند در دوران جنینی و سال اول زندگی، با ۲۱ درصد کاهش خطر زوال عقل همراه بود. مصرف کم قند در دوران جنینی و دو سال اول زندگی، با ۲۳ درصد کاهش خطر زوال عقل همراه بود. همچنین، افرادی که قند کمتری مصرف کرده اند، به طور میانگین ۲٫۶ سال دیرتر به زوال عقل مبتلا شدند.

مشاهدات مغزی

در گروه کوچکتری از شرکت کنندگان که از مغز آن ها تصویربرداری صورت گرفته بود، افرادی که در اوایل زندگی قند کمتری مصرف کرده اند، حجم بیشتری از ماده خاکستری (بخش فعال مغز که مسئول پردازش اطلاعات است) و نشانه های کمتری از آسیب بافت مغزی داشتند.

اهمیت تغذیه اولیه زندگی

دکتر جیازن ژنگ (Jiazhen Zheng)، نویسنده این پژوهش توضیح داد: یافته های ما نشان می دهد که محدود کردن مصرف قند در مراحل اولیه زندگی ممکن است مزایای ماندگاری برای سلامت مغز داشته باشد. به گفته پژوهشگران، تغذیه در دوران کودکی نه تنها بر رشد جسمی، بلکه بر سلامت ذهنی در دوران سالمندی نیز تأثیر دارد. این یافته برای عموم مردم، به ویژه زنان باردار و مادران، پیام مهمی دارد: محدود کردن مصرف قند در دوران بارداری مادر و شیرخوارگی نوزاد، ممکن است تأثیرات مثبت بلندمدتی بر سلامت مغز کودکان داشته باشد.

محدودیت های مطالعه

پژوهشگران تأکید می کنند که این مطالعه مشاهداتی است و رابطه علت و معلولی را ثابت نمی کند؛ به عبارت دیگر، این یافته ها نشان می دهند که بین مصرف کم قند در اوایل زندگی و کاهش خطر زوال عقل ارتباط وجود دارد، اما ثابت نمی کنند که کاهش مصرف قند به طور مستقیم از زوال عقل پیشگیری می کند.

سوخت رسانی درست به اعضای بدن

تغذیه سالم به معنای سوخت رسانی درست به اعضای بدن است تا بتوانند وظایف طبیعی خود را به بهترین شکل انجام دهند. در این مطلب، بررسی می کنیم که کدام خوراکی ها، واقعاً از ارگان های حیاتی بدن پشتیبانی می کنند و مرز میان «تغذیه مفید» و «باورهای نادرست» کجاست.

قلب و سیستم گردش خون

مغندر به طور طبیعی سرشار از نیترات است که در بدن به اکسید نیتریک تبدیل می شود؛ ماده ای که می تواند به گشاد شدن عروق و بهبود جریان خون کمک کند. انار و سیر نیز گزینه های بسیار مناسبی برای یک رژیم غذایی دوستدار قلب هستند. اما به یاد داشته باشید که این خوراکی ها هرگز نباید به عنوان جایگزین داروهای فشار خون یا قلبی تمديد شده توسط پزشک مصرف شوند.

مغز و عملکرد ذهنی

بلوبری و گردو ترکیبات گیاهی مفید و چربی های سالمی ارائه می دهند که دانشمندان در حال بررسی نقش آنها در سلامت مغز و گذ کردن روند پیری ذهن هستند. زردچوبه نیز حاوی «کورکو مین» است، اما نتایج تحقیقات انسانی در مورد آن هنوز قطعی نیست؛ بنابراین بهتر است به زردچوبه به عنوان یک ادویه مفید نگاه کنید. نه یک درمان اثبات شده برای تقویت حافظه.

سلامت چشم ها

هویج و سیب زمینی شیرین بکارگرفته شده در دنیا زردن را برای تولید ویتامین آ می کنند، در حالی که کلم کیل کاروتنوئیدهایی مانند لوتین و زیگزانتین را به بدن می رساند. این مواد مغذی از بینایی طبیعی پشتیبانی می کنند. اما زیاده روی در مصرف هویج باعث نمی شود چشمان شما بینایی «فراتر از مدرن مال» پیدا کند.

دستگاه گوارش و سلامت روده

موپرک و سیب ماوی فیبرهایی هستند که به تنظیم مرگات روده و هضم بهتر غذا کمک می کنند. همچنین ماست های پروبیوتیک باکتری های مفیدی را وارد رژیم غذایی شما می کنند. نکته مهم این است که میزان فیبر را در رژیم فود به آرامی افزایش دهید و مایعات کافی بنوشید؛ زیرا افزایش ناگهانی فیبر می تواند باعث ایما دگاز و نفخ گوارشی شود.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - محمد مسن نورمسنینی

ورزش کافی نیست کمتر بنشینید

لزوماً به معنای آسیب های بازگشت ناپذیر نیست، شاخص هایی نظیر سلامت قلبی عروقی و متابولیک، توانمندی و حجم عضلات و بسیاری از ناهنجاری های مرتبط با وضعیت بدن حتی پس از سال های تحرکی نیز با تمرین های منظم ورزشی بهبود پذیرند اما این تغییرات یک شبه اتفاق نمی افتند. در یک مطالعه مربوط به انعطاف پذیری قلب، شرکت کنندگان دو سال منظم تمرین کردند.

لاغری با کیفیت رژیم غذایی یا کاهش کالری

آیا کاهش وزن واقعاً فقط در مورد کالری دریافتی است یا کیفیت رژیم غذایی تفاوتی ایجاد می کند، به گزارش هلث دی نیوز، تیمی به سرپرستی دکتر «توماس کپسرلینگ»، استاد پزشکی در دانشگاه کارولینای شمالی، ۲۶۰ بزرگسال مبتلا به چاقی را به مدت دو سال تحت نظر گرفتند. تیمی از آنها به برنامه ای به سبک رژیم غذایی مدیترانه ای اختصاص داده شدند که بر چربی های سالم، غلات کامل، میوه ها و سبزیجات تأکید می کرد، در حالی که کالری دریافتی آنها محدود می کرد. تیمی دیگر از آنها به رژیم Weight Watchers استفاده کردند که در درجه اول بر کاهش کالری تمرکز داشت و در عین حال بر مصرف بیشتر میوه ها و سبزیجات تأکید داشت. پس از دو سال، هر دو گروه حدود ۴ درصد از وزن بدن خود را از دست دادند. اما گروه مدیترانه ای بهبود قابل توجهی در کیفیت رژیم غذایی داشتند.

نکته

نشانه های عفونت کلیه را بشناسید

عفونت کلیه یا «پیلونفریت» نوعی عفونت دستگاه ادراری است که معمولاً زمانی ایجاد می شود که باکتری ها از مثانه به سمت کلیه ها حرکت کنند. این عفونت در صورت درمان نشدن می تواند جدی شود و در موارد نادر به عفونت خون یا سپسیس منجر شود. یکی از مهم ترین نشانه های عفونت کلیه، تب و لرز است. درد در قسمت پشت یا پهلو، به ویژه در ناحیه زیر دنده ها، نیز می تواند از علائم مهم باشد. تکرر یا درد هنگام ادرار، ادرار کدر، تیره، بدبو یا خونی، تهوع و استفراغ نیز ممکن است دیده شود. عفونت کلیه ممکن است با علائم عفونت مثانه همراه باشد. سوزش هنگام ادرار، احساس نیاز مکرر یا شدید به دفع ادرار و درد قسمت پایین شکم از نشانه های شایع عفونت مثانه هستند. اگر همراه این علائم تب، لرز، تهوع یا درد پهلو و پشت ایجاد شود، احتمال درگیری کلیه اهمیت بیشتری پیدا می کند. تشخیص عفونت کلیه بر اساس علائم، معاینه و آزمایش هایی مانند آزمایش ادرار و کشت ادرار انجام می شود و در برخی شرایط ممکن است آزمایش خون یا تصویربرداری نیز لازم باشد. اگر به عفونت کلیه مشکوک هستید، مراجعه پزشکی را به تأخیر نیندازید. عفونت های کلیه باکتریایی معمولاً با آنتی بیوتیک درمان می شوند و در موارد شدید ممکن است بیمار به درمان بیمارستانی و دریافت دارو از طریق ورید نیاز داشته باشد. نوشیدن مایعات کافی می تواند به حفظ سلامت دستگاه ادراری کمک کند، اما آب یا مواد غذایی مانند کرنبری جایگزین درمان عفونت کلیه نیستند. شواهد درباره نقش محصولات کرنبری در پیشگیری از عفونت های ادراری نیز قطعی نیست.

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- یک نوع نان ایتالیایی - واضح و بی ملاحظه ۲- از توابع کاشان - مشکین شهر سابق - کارگر ۳- شمای بیگانه - استانی در ایران - آهنگساز فرانسوی ۴- جسم انسان غیر از سر - حرف پیروزی - سوره ۶۸ قرآن کریم - قدم یکپا ۵- سبزی گیاهی - ابریشم باف - از ماه های زمستان ۶- موقع شناس - به ذهن افکندن ۷- گونه صورت - دیبای نازک و لطیف - مخلوط آب و ماست - ساز جنگ ۸- کمانگیر اساطیری ایرانی - دومین شهر پر جمعیت کشور سوییس - توشه سفر - نوبت بازی ۹- شکر و ستایش - دوست و رفیق - پیمانه خشکی ۱۰- تحمل و بردباری - زو بند ۱۱- اسب آذری - نو پدید آمده - قلعه تگراس ۱۲- کلمه پرشنی - ماله بنایی - عدد ماه - پارچه تبلیغاتی ۱۳- جزوه دان - ملیح - زمین شوی دسته ۱۴- کمک رسان - ماده ای در چای - ساز چهار تار ۱۵- به کارگماشتن - آلبومی از شهرام ناظری

حل جدول

جدول کلمات متقاطع

جدول سودوکو

جدول سودوکو

جدول سودوکو