

یادداشت

نکاتی در مورد «آلزایمر»



حسین آقامیری
متخصص مغزو اعصاب

بیماری آلزایمر یا فراموشی نوزاد زوال عقل محسوب شده و به شدت عملکرد شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. زوال عقل بیماری‌ای است که به صورت تدریجی ایجاد شده و هرگز ناهنگانی نمی‌دهد. در بیماری آلزایمر فرد انجام برخی وظایف ساده مانند پیگیری وضعیت حساب بانکی یا پیروی از یک دستورالعمل برای او به فعالیت بسیار پیچیده تبدیل می‌شود. فرد ممکن است به تدریج خود را از فعالیت‌های کاری یا اجتماعی جدا بکشد و بخشی از این کناره‌گیری و انزوا ممکن است با تغییرات شخصیتی، ترس، یا عدم پذیرش مرتبط باشد. مستأفانه درمان مشخصی برای بیماری آلزایمر یا هر گونه زوال عقل پیش‌نهاده وجود ندارد، بنابراین دارودرمانی گزینه‌ای در دسترس است که امکان تسکین برخی نشانه‌ها را فراهم می‌کند. پرهیز از مصرف سیگار و دخانیات، کنترل فشارخون، استرول، و دفع خون در سلوم مناسب، دنبال‌کردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل، ورزش کردن، حفظ وزن مناسب و عدم مصرف برخی مواد غذایی از جمله راهکارهای پیشگیری از آلزایمر است. فقط رعایت پیروی از سبک درستی زندگی می‌تواند یکی از مؤثرترین روش‌های پیشگیری از آلزایمر باشد. بیماران مبتلا به آلزایمر و با زوال عقل بسیار نسبت به بیماری‌های عفونی حساس و آسیب‌پذیرند، به طور مثال اگر یک شخص سالم با یک عفونت ساده اداری فقط دچار تب شود، بیمار مبتلا به آلزایمر ممکن است با همان عفونت اداری دچار کاهش سطح هوشیاری شده و یا به کما برود. معمولاً حافظه طولانی افرادی که دچار اختلال حافظه هستند به مراحل انتهایی بیماری دست‌نخورده باقی می‌ماند، برای مثال این بیماران بیشتر از گذشته هاضمیت می‌کنند چون حافظه اخیر این بیماران پاک شده و هیچ حافظه و دیدگاهی نسبت به اتفاقاتی که در ساعات و روزهای اخیر افتاده ندارند. با پیشرفت بیماری، حافظه طولانی‌مدت بیماران مبتلا به آلزایمر هم از دست خواهد رفت. غالباً علل اختلال حافظه دلایل کم‌اهمیت و درمان‌پذیر هستند و عواملی همانند اختلالات متابولیک، کم‌کاری تیروئید و یا اختلالات ناشی از استرس و اضطراب می‌توانند از جمله این دلایل باشد. برای مثال شخصی که به دنبال اضطراب، استرس دچار فراموشی‌های گذرامی شود این مورد آلزایمر محسوب نمی‌شود، در حالی که فرد مبتلا به آلزایمر نمی‌تواند مطلب یا حتی شماره تلفنی را حفظ کند و یا آدرس‌های جدید را به یاد بیاورد.

کاهش قند خون و کلسترول با «گردو»

کسانی که به طور منظم گردو مصرف می کنند خطر ابتلا به دیابت و چاقی مفرد در آنها کاهش می یابد. گردو هم چنین کلسترول بد خون را پایین آورده و کلسترول خوب را بالا می برد. گردو حاوی چرب امگا3، پروتئین، آنتی اکسیدان، منیزیم، مس، ویتامین D و موثر است.

ارزش غذایی

گردد و به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳، پروتئین، آنتی اکسیدان، منیزیم، مس، ویتامین A و D برای کاهش وزن موثر است. ۱۲ تا ۱۴ نیمه گردو به شما حدود ۱۹۰ کالری می دهد، اما همه کالری ها برای سلامتی بد نیستند. برعکس گردو فواید زیادی دارد مانند کاهش التهاب، کاهش خطر بیماری قلبی، کنترل دیابت و جلوگیری از پیری.



کاهش کلسترول

گردد و سرشار از چربی های مفید است و این چربی ها کلسترول بد خون را پایین آورده و کلسترول خوب خون را بالا می برند.



بین انرژی بدن

گردد و با تامین انرژی مورد نیاز بدنتان سبب کاهش وزن شما می شود پس همانطور که اشاره شده است زمانی که گردو مصرف کنید بر کالری های دیگر از مواد غذایی در طول روز راکاهش دهید.



کاهش قند خون

افرادی که به طور منظم گردو در رژیم غذایی خود قرار می دهند، به تدریج میل شان نسبت به مصرف شیرینی ها، غذاهای پرکالری و پر چرب کمتر می شود و خطر ابتلا به دیابت و چاقی مفرد در آنها کاهش می یابد. مصرف گردو باعث افزایش حساسیت به انسولین می شود.



نکته

تاثیر «بیاز» بر کلسترول خون

کلیستروл بالا تعداد قابل توجهی از افراد را تحت تاثیر قرار می دهد و متخصصان گزارش می کنند تقریباً از هر پنج نفر آمریکایی ۲ نفر دارای سطح کلیستروл بالایی هستند که برابر با بیش از ۲۰۰ میلی گرم در دسی لیتر است. این رقم تقریباً برابر با ۴۰ درصد از جمعیت آمریکاست. کلیستروл بالا می تواند ما را در معرض خطر ابتلا به بیماری های باقوه تهدیدکننده زندگی مانند سکته مغزی و بیماری های قلبی و عروقی قرار دهد. به همین دلیل، مهم است که سطح کل کلیستروл خون خود را در محدوده طبیعی نگه داریم. حفظ وزن مناسب و ورزش منظم، راه های مختلفی است که می توانیم با آنها از خود در برابر کلیستروл بالا محافظت کنیم. رژیم غذایی نیز عامل کلیدی است. مصرف غذاهای پر فیبر مانند لوبیا، بلغور جو و دوسر و آووکادو می تواند به کاهش کلیستروл بد خون (LDL) کمک کند و در عین حال کلیستروл خوب خون را افزایش دهد. نوعی سبزی وجود دارد که می تواند همین کار را انجام دهد. ممکن است کمی تند باشد و شما را به گریه بیندازد اما قدرتمند و کاهش دهنده کلیستروл است. برخی از مواد مغذی مختلفی که در کینج پیاز پخته شده بدون نمک پیدا خواهید کرد ۳۴۹ میلی گرم پتاسیم، ۷۲.۵ میلی گرم فسفر، ۴۶.۲ میلی گرم کلسیم و کمی بیش از ۲۲ میلی گرم منیزیم است. پیاز همچنین حاوی فلاونوئیدی به نام کوئرستین است و محققان با استفاده از موش های که از رژیم غذایی پر پیاز تغذیه شده بودند، مشخص شد که کوئرستین موجود در پیاز به انتقال کلیستروл از افزایش و سطح کلیستروл راکاهش می دهد همچنین عملکرد کلیستروл خوب را بهبود می بخشد. حتی مشخص شده است که انواع جایگزین پیاز نیز همین فواید کاهش کلیستروл را ارائه می دهد. در تحقیق هفت هفته ای که در سال ۲۰۱۵ منتشر شد، محققان دریافتند نوشیدن آب پیاز غنی از کوئرستین به طور قابل توجهی باعث کاهش سطح کلیستروл بد خون در بیماران با کلیستروл خفیف می شود. به سبختی می توانیم غذایی پیدا کنیم که پیاز فوران را بهتر نکند. چه به صورت پخته یا خام از آن لذت ببرید، این سبزی می تواند مکمل هر سالاد، برگر، خورشت و غیره باشد، با این حال، اگر از خوردن پیاز لذت نمی برید، می توانید پیاز پیاز نیز ممکن است سطح کلیستروл را کاهش دهند. محققان ۱۰ کار آزمایی بالینی مختلف را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که به نظر می رسد مکمل پیاز باعث کاهش سطح کلیستروл بد، افزایش سطح کلیستروл خوب و تنظیم سطح کلیسترول کل می شود. این حال، هیچ رابطه ای بین مصرف مکمل پیاز و بهبود سطح تری گلیسرید مشاهده نشد و محققان تاکید کردند که هنوز مطالعات بیشتری در این مورد نیاز است. عوامل خاصی می توانند فرد را در معرض خطر افزایش کلیستروл خون قرار دهد که شامل خوردن غذاهای غنی از چربی ترانس یا چربی اشباع شده، سبک زندگی بی تحرک، سیگار کشیدن، تنگی سب و موارد دیگر هستند.

نوشیدن قهوه با معده خالی مضر است؟

کارشناسان می‌گویند: «سراغ قهوه برشته تیره بود، زیرا احتمال کمتری وجود دارد که ترش اسید داده و تا تحریک کمتر، بسیاری از صبح خود را نوشیدن یک فنجان قهوه آغاز می‌کنند. و بر آن بازوند قهوه به آن‌ها نشاط می‌بخشد. کیم بارت، استاد فیزیولوژی و زیست شناسی می‌گوید: «نوشیدن قهوه ناشی از صبح با معده خالی اول صبح ممکن است اوضاع فنجان قهوه با مشکلات معد را افزایش دهد»

کارشناسان می‌گویند: «سراغ قهوه برشته تیره
وید، زیرا احتمال کمتری وجود دارد که ترشح اسید
نده را تحریک کند.» بسیاری از افراد صبح خود را
نوشیدن یک فنجان قهوه داغ آغاز می‌کنند. و بر
نیابورند قهوه به آن‌ها نشاط می‌بخشد. کیم بارت،
متاد فیزیولوژی و زیست‌شناسی می‌گوید: «نوشیدن
یک فنجان قهوه با ماعد خالی اول صبح ممکن است
وارض ناشی از مشکلات ماعد را در افرادی که ماعد

دو چرخه سواری موجب کاهش التهاب ۳ بیماری

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پیاده‌روی یا چرخه‌سواری روزانه برای رفت و برگشت به محل کار می‌تواند التهابی که با منجر به سرطان، یک بیماری قلبی-عروقی می‌شود، کاهش دهد. «سارا سالوات»، محقق ارشد می‌گوید: «علاوه بر کاهش تغییرات آب‌وهوایی، نتایج حاصل از فعالیت‌های فیزیکی برای سلامت عمومی مفید است. التهاب قلبی نشان داده‌است که می‌تواند خطر بسیاری از مشکلات سلامتی رایج را افزایش دهد. در مطالعه جدید، محققان عادات رفت‌وآمد و سطح CRP (پروتئین C-ریاکتایو) را در ۶۲۰۰ کارگر می‌انالیز کردند. این مطالعه نشان داد در مقایسه با افرادی که تا محل کار خود با اتومبیل شخصی یا وسایل حمل و نقل عمومی می‌رفتند، افرادی که حداقل ۵۰ دقیقه در روز پیاده‌روی یا چرخه‌سواری به محل کار می‌رفتند، حدود ۱۷ درصد کاهش سطح CRP خود داشتند.

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پیاده روی یا چرخه سواری روزانه برای رت و برگشت به محل کار، می‌تواند التهابی را که منجر به سرطان، بیماری قلبی یا دیابت می‌شود، کاهش دهد. «سارا الوات»، محقق شیمی می‌گوید: «علاوه بر کاهش تغییرات آب و هوایی، شاد و آمد فعال می‌تواند برای سلامت عمومی مفید باشد». التهاب مزمن ماه‌ها یا سال‌ها طول می‌کشد. تحقیقات قبلی نشان داده است که می‌تواند خطر

جدول کلمات متقاطع

« افقی

۱- غاری حومه بهشهر- آنکه قایق را به حرکت درآرد ۲- دیشدار- آینه مقعر- قلندر ۳- نام طرح استنادار دیشدار فاکتور و نشان بر قیمت- سوره اثر نون و القلم- شهری در ایران ۴- رسم کتند- سوره ۱۱۳ قرآن کریم- نوعی رنگ مو- لایه سوراخ شده جو زینده- بندگی- پرکندگی ۵- درامدها ۶- پوچ- خالی ۷- رومن- بنده خر خرید ۸- صفت بهشت- نیز- کلام معتبر ۹- بندری در اوکراین- نجابت- بزرگی- از شهرهای لرستان ۹- کجاست؟- از شهرهای استان ۱۱- قم- رفایی ۱۲- شمردن- اعداد- دسانی- اکل ۱۳- طیفی که تازه به دنیا آمده- فلان نیک- سیلی ۱۴- سیدنا شهابت- باغ- جایگاه مخصوص که پادشاهان بر آن می‌نشینند- ملاح و زیبایی ۱۵- حیل- گران ۱۶- پادشاه هخامنشی- مارق باش ۱۷- بین‌المللی- از وسایل نقلیات فلزی

حل جدول ۱۷۶۳

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵	۱۶
۱	د	خ	ب	ز	ن	ش	ک	و	ف	ه	ی	ک	و	ز	د
۲	ا	ب	ز	ن	ش	ک	و	ف	ه	ی	ک	و	ز	د	ا
۳	ر	ا	ه	س	ا	ل	ر	ی	ر	ک	ی	ا	ی	ا	ر
۴	ز	ا	س	ا	ب	ا	د	ر	م	ی	ا	ی	ا	ر	ز
۵	ب	ی	ا	م	ی	ا	س	ی	ا	س	ی	ا	س	ی	ب
۶	ش	ا	ف	و	ر	ا	ا	س	ی	د	ی	م	ی	د	ش
۷	ی	ا	ی	ا	ن	ش	م	ی	ش	م	ی	د	ی	م	ی
۸	س	ا	ز	ا	د	ک	ت	ر	ا	س	ر	ا	ن	ا	س
۹	ر	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ی	و	س	ر
۱۰	ل	ا	ل	ه	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ل	ا
۱۱	و	ی	د	ا	ی	ر	ک	ب	ت	س	ا	ر	م	ح	و
۱۲	ی	و	ی	د	ا	ی	ر	ک	ب	ت	س	ا	ر	م	ی
۱۳	ک	ا	ل	ا	ب	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ی	ا	ک	ا
۱۴	ش	د	ن	ی	ا	ب	م	د	و	ی	ک	ی	ک	ی	ش
۱۵	ر	و	ا	ی	ا	ب	ه	ت	ا	ر	ی	ک	ی	ک	ر

جدول سودو کو

		V		5	2			
			F	V			5	
F	2		1	8	9	V	6	
	8	9				1		F
				3	1	6		8
3	1							2
6	V	2		1	8			5
1		3			5	8		
5	F	8	3			9		V

Λ	l	b	3	d	m	V	z	♥
3	d	V	♥	z	Λ	m	b	l
♥	z	m	V	l	b	d	Λ	3
d	Λ	♥	z	b	V	3	l	m
V	b	3	l	m	d	z	♥	Λ
z	m	l	Λ	3	♥	b	V	d
m	3	Λ	b	V	l	♥	d	z
b	♥	d	m	Λ	z	l	3	V
l	V	z	d	♥	3	Λ	m	b

م	ا	ن	م	ل	ی
---	---	---	---	---	---

عمودی

۱- رفت و روب جایی - اثری از نیما پوشیچ ۲- بخشش در راه خدا- ایستاده‌ویی حرکت -ایشان نام سابق شهری- فیلمی از ران هاوارد- شاعر، نمایش نامه‌نویس نوزدهم میلادی اهل فرانسه
خداوندش -قار و سنگینی -شمای بیگانه- قلم مر تقی رسته کوه و اگر س- ۵- پست-سر
سرف شاه- اند و رخصت- آب منجمد- غم آشلمه -گران- ۶- نمایی- بی تهنای- بخشش
سواراثر- از مشاغل ساختمانی- ۷- سوادسی ۹- طایفه- اثری از نیما پوشیچ- ۱۰- یها- آدم
ست عنصر- رسته کوهی در آلمان ۱۱- دست عرب- شهری در استان مرکزی- مقابل زیر- اثر
۱۲- ی واحد شمارش- نابار کشتی- در حال لرزیدن- قورباغه ۱۳- از انواع شوشت در
خاموشی افکند- نقطه شروع ۱۴- بیماری قرن- گوشت فروش- معادل فارسی پری ریتن
-انچه انان کردن آتش- از هنرهای دستی

A 15x15 grid with a black and white checkerboard pattern. The top row is labeled with numbers 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24. The rightmost column is labeled with numbers 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15.