آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۵۸۲
یکشنبه
۱۴۰۲•۰۴•۰۴
۰۶ ذی‌الحجه۱۴۴۴ / ۲۵ ژوئن ۲۰۲۳

توصیه‌هایی برای کاهش ابتلا به آلزایمر

اینفوگرافیک: آرمان ملی

مبتلایان به آلزایمر خاطرات خود را فراموش می‌کنند و در حال حاضر هیچ درمانی هم برای این عارضه وجود ندارد. در همین حال اقداماتی وجود دارد که می‌توانید برای پیشگیری از بیماری آلزایمر انجام دهید.

ورزش کنید

محققان می‌گویند: خطر ابتلا به آلزایمر برای افراد میانسالی که به طور منظم ورزش می‌کردند تا ۴۵ درصد کاهش می‌یابد. همچنین از نظر علمی افراد مسن از ورزش سود می‌برند زیرا به بهبود حافظه و تفکرشان کمک می‌کند.

سیگار نکشید

سموم شیمیایی در سیگار وجود دارد که می‌تواند التهاب مغز را افزایش دهد، باعث خونریزی عروقی شود و به سلول‌ها استرس وارد کند که همگی با پیشرفت بیماری آلزایمر مرتبط هستند. سیگار کشیدن خطر ابتلا به آلزایمر را ۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد.

سلامت قلب را مدیریت کنید

متخصصان می‌گویند که عواملی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا و دیابت که خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی‌وعروقی را افزایش می‌دهند، خطر ابتلا به آلزایمر را نیز افزایش می‌دهند.

روابط اجتماعی داشته باشید

داشتن ارتباط اجتماعی بیشتر به پیشگیری از آلزایمر کمک می‌کند. در حالی که دلایلی که چرا معاشرت به کاهش خطر ابتلا به آلزایمر کمک می‌کند، هنوز مشخص نیست، انجمن آلزایمر می‌گوید که ارتباطات اجتماعی ممکن است اتصالات سلول‌های عصبی را در مغز تقویت کند.

دانستنی‌ها

راهکارهایی برای کاهش خطر گرمازدگی

متخصص طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه گرمازدگی بسته به نوع خفیف یا شدید آن، درمان متفاوتی دارد، گفت: گرمازدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمازدگی شد باید فورا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود. دکتر امین صابری‌نیا بیان داشت: به طور کلی در گرمای بیش از ۳۵ تا ۳۸ درجه سانتی‌گراد باید بیشتر بحث گرمازدگی را مورد توجه قرار دهیم و با راهکارهایی موثر از خودمان مراقبت کنیم. وی پیشگیری را مقدم بر درمان دانست و توصیه کرد: سعی کنید در تابستان که گرم‌ترین روزهای سال را تجربه می‌کنیم در ساعاتی که هوا خنک‌تر است مثل صبح زود یا بعدازظهرها از منزل خارج شوید. این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، ادامه داد: در تابستان و روزهای گرم لباس‌های سفید، سبک و کمی گشاد بپوشید؛ همچنین از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف مصنوعی اجتناب کنید. صابری‌نیا با بیان اینکه گرمازدگی بسته به نوع خفیف یا شدید آن درمان متفاوتی دارد، خاطرنشان کرد: گرمازدگی یک فوریت پزشکی است و اگر کسی دچار گرمازدگی شد باید فورا به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود. وی با اشاره به اهمیت انجام کمک‌های اولیه در درمان گرمازدگی، تاکید کرد: قبل از انتقال بیمار به مراکز درمانی می‌توان با تعویض لباس‌های فرد و سرد کردن بدن بیمار به او کمک کرد، با استفاده از یک پارچه یا حوله یا اسفنج بدن فرد را با آب سرد خیس کنید، فرد را به مکانی خنک انتقال دهید و ملحفه‌ای خیس دور او بپیچید، بیمار را در معرض باد خنک قرار دهید، می‌توانید روی دست‌ها و پاهای بیمار آب بریزید و همزمان ماساژ دهید و از کرم‌های ضدسوختگی استفاده کنید. وی گفت: با توجه به اینکه هوای گرم باعث تعریق می‌شود و بدن نمک زیادی را دفع می‌کند، بهتر است برای جایگزینی از آب خالص استفاده نشود. صابری‌نیا استفاده از یک نوشیدنی خنک حاوی کمی نمک را به افرادی که در معرض گرمای شدید قرار گرفته‌اند توصیه کرد و افزود: برای این کار می‌توانید مثلا یک قاشق چایخوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید و به مدت یک ساعت کم‌کم آن را به بیمار بنوشانید، همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی به آن اضافه کنید؛ ولی اگر فرد کودک یا سالمند است، بهتر است او را به بیمارستان منتقل کنید. به گفته این متخصص بهتر است اگر چنانچه افراد سالمند در محیط گرم به مدت طولانی قرار داشتند، در معرض باد مستقیم پنکه یا کولر قرار بگیرند. او به والدین هشدار داد: هرگز کودکان خود را در اتومبیل تنها نگذارند، دما در اتومبیلی که ساکن در مقابل نور خورشید است به شدت بالا می‌رود و باعث آسیب‌های شدید جسمی به کودکان می‌شود. وی به افرادی که در اثر گرمای شدید سطح هوشیاری خود را از دست داده‌اند، توصیه کرد: این افراد حتما باید در اولین فرصت به بیمارستان مراجعه کنند، تا از طریق اقدامات پزشکی درمان شوند.

کاهش سطح هوشیاری

این متخصص طب اورژانس از جمله عوامل خطر در ابتلا به گرمازدگی را تب و بالارفتن درجه حرارت بدن و همچنین کاهش سطح هوشیاری ذکر کرد. وی با اشاره به اینکه گرما مستقیما روی قلب تاثیری ندارد، خاطرنشان کرد: قلب برای کاهش حرارت داخل بدن، باید ضربان خود را افزایش دهد؛ بنابراین این افزایش ضربان قلب می‌تواند به افرادی که مبتلا به بیماری‌هایی مثل تنگی عروق هستند، آسیب وارد کند. وی با بیان اینکه اسهال و مشکلات گوارشی بیماری خاص فصل گرما نیست، توضیح داد: چیزی که باعث اسهال می‌شود استفاده از مواد غذایی فاسد شده‌ای است که در معرض گرما قرار گرفته‌اند و در این مواد باکتری رشد کرده است. بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، وی در خاتمه توصیه کرد: اگر در معرض گرما قرار گرفتید خاکشیر، تخم‌شربتی و شربت آبلیمو خنک استفاده کنید، کودکان زیر پنج سال و افراد سالمند را به هیچ عنوان در گرما از منزل خارج نکنید چون حرارت برای این افراد به هیچ وجه قابل تحمل نیست، همچنین در فصل‌های گرم به مناطق گرمسیر سفر نکنید.

یادداشت

نکاتی درباره بیماری قلبی

مجید ملکی
فوق تخصص بیماری‌های قلبی

یکسری عوامل در بیماری‌های قلبی قابل اصلاح نیست، مثلا داشتن سن بالا، به‌طوری‌که هر چه سن بالاتر می‌رود احتمال تنگی عروق کرونر بیشتر می‌شود، یا جنسیت افراد که در زنان بیماری‌های قلبی شیوع کمتری دارد. همچنین گروه خونی افراد در گروه خونی A بیماری قلبی بیشتر است. شخصیت‌های جاه‌طلب، وسواسی، مسئولیت‌پذیر و افرادی که دوست دارند همه کارها به‌خوبی انجام شود، ابتلا به بیماری‌های قلبی در آنها بیشتر است. البته یکسری فاکتورها نیز در پیشگیری از بیماری‌های قلبی قابل اصلاح است که می‌توان به مواردی همچون کنترل فشارخون اشاره کرد؛ فردی که به سکته‌های قلبی و تنگی عروق کرونر مبتلا می‌شود اگر زمینه فشارخون داشته باشد و آن را کنترل کند، قطعا شیوع بیماری قلبی در چنین افرادی کاهش پیدا می‌کند؛ چون فشارخون منجر به سکته‌های قلبی، خونریزی مغزی و عوارض کلیوی می‌شود. نصف افرادی که فشارخون آنها بالاست از بیماری خود باخبر نیستند؛ ضمن اینکه نصف افرادی که از فشارخون خود باخبر هستند نیز آن را به خوبی کنترل نمی‌کنند. موضوع دیگری که در پیشگیری از بیماری‌های قلبی بسیار اهمیت دارد عادات غذایی است؛ مثلا استعمال دخانیات و سیگار باعث بروز تنگی عروق کرونر و سکته‌های مغزی می‌شود؛ به‌طوری‌که در سیگار ۱۰۰ نوع سم وجود دارد و افرادی که در کنار فرد سیگاری هستند نیز در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی قرار دارند. چربی‌های جامد و اشباع شده که در مواد غذایی همچون پیتزا، سوسیس، کالباس، پفک و غذاهای سرخ‌کردنی وجود دارد می‌تواند عامل مهمی در تنگی عروق کرونر و افزایش تری‌گلیسرید خون شود. بنابراین این افزایش تری‌گلیسیرید باید با مصرف دارو کنترل شود. کنار گذاشتن عادات غذایی نامناسب، داشتن تحرک فیزیکی به‌طوری‌که داشتن سه روز و هربار ۴۰ دقیقه پیاده‌روی در هفته و همچنین پرهیز از استعمال سیگار، در کاهش ابتلا به بیماری‌های قلبی مؤثر است.

تاثیر چرت کوتاه بر کاهش خطر زوال عقل

نتایج یک مطالعه تازه نشان می‌دهد که چرت کوتاه در طول روز می‌تواند از مغز شما در برابر ابتلا به زوال عقل با بالارفتن سن محافظت کند. نکته قابل توجه این است که اگرچه افزایش سن در مبتلایان به مشکلات شناختی و بیماری زوال عصبی، باعث افزایش سرعت روند کوچک شدن مغز می‌شود اما برخی تحقیقات نشان می‌دهد که تحلیل رفتن مغز ممکن است با مشکلات خواب مرتبط باشد. محققان خاطرنشان کردند: چرت‌زدن منظم می‌تواند با جبران خواب نامناسب، باعث محافظت از افراد در برابر بیماری زوال عصبی شود. متخصصان در این مطالعه با استفاده از داده‌های جمع‌آوری شده از ۵۰۰ هزار نفر در سنین بین ۴۰ و ۶۹ سال در بانک اطلاعات پزشکی بریتانیا این مطالعه را انجام داده و در مجله «سلامت خواب» به چاپ رساندند.

چرا قندخون صبحگاهی بالاست؟

بالابودن قندخون در ابتدای صبح که به آن «پدیده یا اثر صبحگاهی» می‌گویند معمولا در همه افراد رخ می‌دهد. این افزایش قندخون که در فاصله ساعت ۲ تا ۸ بامداد رخ می‌دهد، در نتیجه تغییرات هورمونی است که در بدن شما رخ می‌دهد. این پدیده هم در افراد دچار دیابت و هم در افراد غیر دیابتی رخ می‌دهد. تصور بر این است که آزادشدن هورمون‌های بالابرنده قندخون در طول شب عامل پدیده صبحگاهی باشد. برای حل این مشکل می‌توانید: شام‌تان را در زودتر در هنگام غروب بخورید. بعد از اینکه شام‌تان را خوردید، مقداری فعالیت جسمی انجام دهید. پیش از رفتن به بستر یک اسنک (غذای حاضری) حاوی کربوهیدرات و پروتئین بخورید. صبحانه‌تان را بخورید. خوردن صبحانه باعث آزادشدن هورمون‌های بالابرنده قندخون می‌شود. اگر با این اقدامات مشکل حل نشد، به دکترتان مراجعه کنید

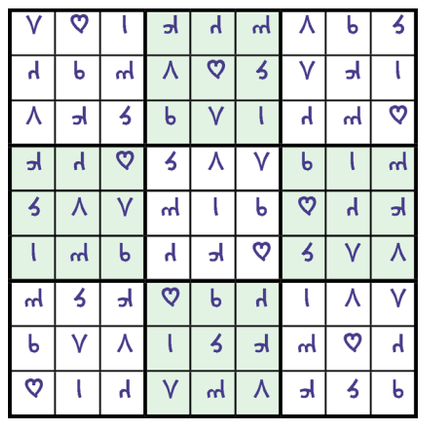
نکته

ارتباط التهابی روده با سکته‌مغزی

براساس یک مطالعه جدید، ابتلا به بیماری التهابی روده می‌تواند به معنای افزایش خطر سکته‌مغزی در درازمدت باشد. محققان دریافتند: افراد مبتلا به بیماری التهابی روده تا ۲۵ سال پس از تشخیص، ۱۳ درصد بیشتر از افرادی که این بیماری را ندارند، در معرض سکته‌مغزی قرار دارند. «جیانگ وی سان»، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: «این نتایج نشان می‌دهد که افراد مبتلا به بیماری التهابی روده و پزشکان آنها باید از این خطر افزایش طولانی مدت آگاه باشند.» سان در ادامه افزود: غربالگری و مدیریت عوامل خطر سکته‌مغزی ممکن است در افراد مبتلا به بیماری التهابی روده ضروری‌تر باشد. انواع بیماری التهابی روده شامل بیماری کرون، کولیت اولسراتیو و بیماری التهابی طبقه‌بندی نشده روده است که باعث التهاب مزمن روده می‌شود. این مطالعه شامل بیش از ۸۵۰۰۰ نفر بود که بیماری التهابی روده آنها با نمونه‌برداری تأیید شد. هر کدام از این افراد با حداکثر پنج نفر در همان سن و جنسیت که بیماری التهابی روده نداشتند مطابقت داده شدند. نزدیک به ۴۰۷۰۰۰ نفر در گروه کنترل بودند. در میان شرکت‌کنندگان این مطالعه، ۳۷۲۰ نفر از مبتلایان به بیماری التهابی روده در طول متوسط پیگیری ۱۲ ساله دچار سکته‌مغزی شدند. این افراد با ۱۵۵۹۹ نفر از افراد بدون بیماری التهابی روده که سکته کرده بودند و از گروه بسیار بزرگ‌تری بودند مقایسه شدند. میزان سکته در افراد مبتلا به بیماری التهابی روده، ۳۲.۶ نفر به ازای هر ۱۰۰۰۰ نفر در سال در مقایسه با ۷.۲۷ برای افراد بدون بیماری التهابی روده بود. افزایش خطر عمدتا در سکته‌مغزی ایسکمیک، شایع‌ترین نوع، که به‌دلیل انسداد جریان خون به مغز ایجاد می‌شود، بود. سکته هموراژیک در اثر خونریزی در مغز ایجاد می‌شود.

جدول سودوکو

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



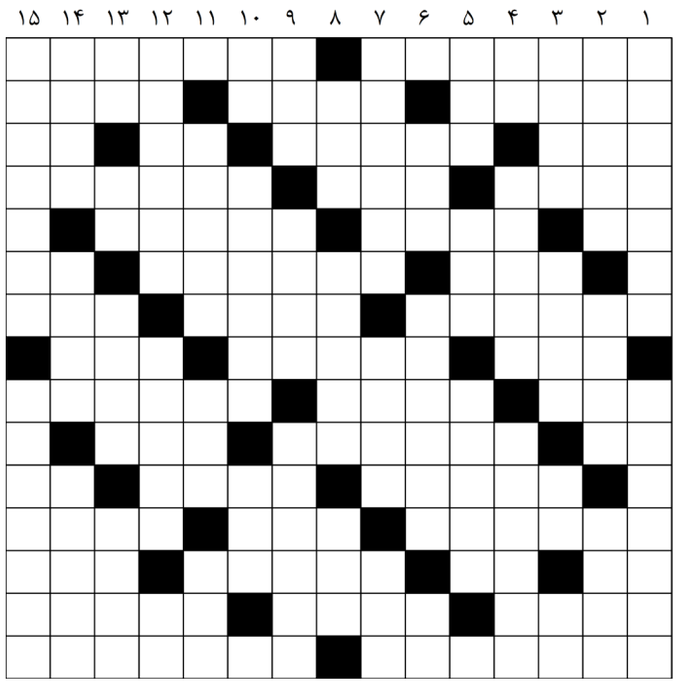
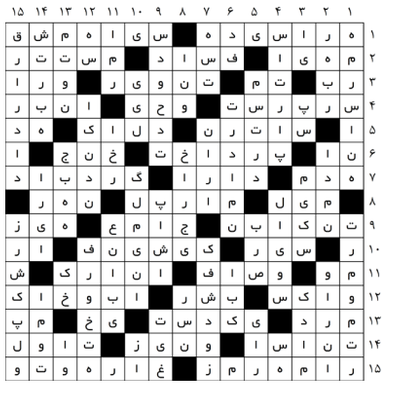
جدول کلمات متقاطع — آرمان ملی — شماره ۱۵۸۲

افقی

۱-فیلمی از محسن امیریوسفی-توقع‌وانتظار ۲-بازیگرسوئدی-موجود فرازمینی سینمایی-تکرارشده ۳-انسان-کسی که شوق بسیار دارد-شماومن-حرف همراهی ۴-عقیم‌ویائس-قالی-از شهرهای اکوادور ۵-کله-مجسمه‌سازآلمانی-کیسه پول ۶-ترس-از شهرهای خراسان‌رضوی-بانگ‌قمری ۷-همچون تندر-به‌شکل دایره-قدرومرتبه ۸-جمله قرآنی-یکه‌سوار-نخست‌وآغاز ۹-عقل-نوعی جنون-شهری درآذربایجان‌شرقی ۱۰-حرف پیروزی-ماتریس-صدای بلندوواضح ۱۱-فیلمی از یدا... صمدی-به ذهن‌افکندن-مردن ازغصه ۱۲-باغ‌افلاطون-بابا-مردخردمند ۱۳-همسرمرد-ریشه-نویسنده‌وکاتب-شادشدن ۱۴-فکرونظر-سنگ‌گچ-اسباب ۱۵-کاشف میکروب سل-از گیاهان دارویی

عمودی

۱-از شهرهای استان اصفهان-بیماری روحی مازوخیسم ۲-اجباروالزام-برهنه‌ولخت-کشوری آفریقایی ۳-پسراسفندیار-تازه-پسوندشباهت-خرس آسمانی ۴-گرفتنی از هوا-مانندها-خوشحال ۵-ازجامه بانوان-خوگرفتن-سازی کلاویه‌ای ۶-بخشش کردن-طایفه‌ای ازترکمانان-سخن از روی‌خشم ۷-یکی از دریاهای افغانستان-طایفه بیابان‌گرد-درنجاری زیاداست ۸-زادگاه نیما-فعال‌وکاری-چپق مدرن ۹-سرپناه روز بارانی-فریاد تشویق-غلط و غیرصحیح ۱۰-از ضمایر انگلیسی-این زمان-رعشه ۱۱-ارزیابی مالیاتی-از جهات اصلی-نوعی آچار ۱۲-معادل فارسی فلاسک-گشادگی-سوسن زرد ۱۳-کالای دست‌نخورده-اشاره به دور-کنکاش-سوغات یزد ۱۴-از داروهای مریض-شیر هوای تیوپ-کهنسال ۱۵-نوعی سنگ آهک-سریالی از حمید لبخنده



حل جدول ۱۵۸۱