

## آلزایمر چیست و آیا قابل پیشگیری است؟

شفا آنلاین - آلزایمر رایج‌ترین شکل زوال عقل است. علائم این بیماری با از دست دادن قدرت حفظ اطلاعات بخصوص حافظه موقت در دوران پیری آغاز شده و به تدریج با از دست دادن قدرت تشخیص زمان، افسردگی، از دست دادن قدرت تکلم، گوشه‌گیری و سرانجام مرگ در اثر ناراحتی‌های تنفسی به پایان می‌رسد. مرگ پس از پنج تا ده سال از بروز علائم اتفاق می‌افتد؛ اما بیماری حدود بیست سال قبل از ظهور علائم آغاز شده‌است. این بیماری با از دست رفتن سیناپسهای نورونها در برخی مناطق مغز، نکروزه شدن سلول‌های مغز در مناطق مختلف سیستم عصبی، ایجاد ساختارهای پروتئینی کروی شکلی به نام پلاک‌های پیری (SP) در خارج نورون‌های برخی مناطق مغز و ساختارهای پروتئینی رشته‌های به نام NFT در جسم سلولی نورون‌ها، مشخص می‌شود.

این بیماری علائم پذیرا را اولین بار روانپزشک آلمانی به نام آلویز آلزایمر در سال ۱۹۰۶ میلادی معرفی کرد. غالباً این بیماری در افراد بالای ۶۵ سال بروز می‌یابد؛ اگر چه آلزایمر زودرس (با شیوع کمتر) ممکن است زودتر از این سن رخ دهد. در سال ۲۰۰۶ میلادی ۲۶ میلیون نفر در جهان به این بیماری مبتلا بودند و پیش‌بینی می‌شود که در سال ۲۰۵۰ میلادی از هر ۸۵ نفر یک مبتلا به آلزایمر وجود داشته باشد.

مرکز مطالعات مغزی اونتاریو در کانادا مطالعه‌ای در خصوص ورزش و نقش آن در آلزایمر انجام داده است. بر اساس این تحقیقات شواهد قوی در خصوص نقش مهم فعالیت‌های بدنی در چگونگی پیش روی بیماری آلزایمر بدست آمده است. در قسمت دیگری از این مطالعه، مشخص شد افراد بالای ۶۵ ساله که فعالیت‌های ورزشی منظم انجام می‌دهند در مقایسه با افرادی که فعالیت جسمانی ندارند، حدود ۲۸ درصد کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های مغزی و آلزایمر قرار دارند. محققان بر انجام حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی هفتگی منظم یعنی پنج روز در هفته و هر روز به مدت ۳۰ دقیقه تأکید فراوانی دارند.

بر اساس تحقیقات در افراد دو زبانه توانایی شناخت و ادراک بهتر است و فعالیت مغز با افزایش سن کاهش نمی‌یابد در حالی که ذهن سایر افراد با افزایش سن با زوال تدریجی همراه خواهد بود.

آلزایمر راه‌می‌شناسیم، بیماری زوال عقل در دوران سالمندی. گرچه این بیماری در مان قطعی ندارد اما می‌توان با اصلاح شیوه زندگی از آن پیشگیری نمود. مطالعات انجام شده در کانادا نشان می‌دهند که یادگیری زبان دوم می‌تواند به کاهش پیشرفت زوال عقل (دمانس) و پیشگیری از آلزایمر کمک کند. به عقیده پژوهشگران این اثر بسیار ارزشمند و منحصر به فرد است زیرا تاکنون دارویی با این میزان تأثیر شناخته نشده‌است. بر اساس تحقیقات در افراد دو زبانه توانایی شناخت و ادراک بهتر است و فعالیت مغز با افزایش سن کاهش نمی‌یابد در حالی که ذهن سایر افراد با افزایش سن با زوال تدریجی همراه خواهد بود.

## آداب شب یلدا از دیدگاه طب سنتی



### یلدا مبارک!

است؛ پس بهتر است لبو با کمی از آب آن مصرف شود. ترشی‌ها برای بافت‌های عصبی مانند مغز و نخاع، دهانه معده، تاندون‌ها و لیگامان‌ها، پوست و دهانه رحم زیان‌آور هستند، پس میوه‌های ترش نخورید و پرتقال، سیب، به

یا انار شیرین را با فاصله از شام مصرف کنند. افراد هندوانه را خیلی کم و به رسم پلدایی بخورند و کنار آن از آجیل‌های گرم مصرف کنند تا دچار عارضه نشوند. چای ایرانی با هل یا دارچین یا زعفران، دمنوش نعنای کمی نبات، معجون شیر بادام با هل بخورید.

تسنیم - ناصر رضایی پور دستیار تخصصی طب سنتی گفت: در این شب، شام سبک مصرف شود. آجیل شب یلدا، از گذشته‌ها شامل گندم، نخود پرشته، شاه‌دانه، تخمه هندوانه و کدو، بادام، پسته، فندق، گردو، کشمش و مویز، انجیر و توت خشک، برنجک و... بوده ولی امروزه متأسفانه آجیل‌های مرسوم، بسیار شور هستند. مویز، توت و انجیر خشک را در یابید.

وی افزود: جرم لبو، کمی حبس شکم است در حالی که آبنی که چغندر در آن پخته می‌شود، ملین طبع

## این مواد غذایی نباید دوباره گرم شوند



حرارت دوباره آن را سمی می‌کند. بهترین کار این است که قاچ را در همان روزی که پخته اید مصرف کنید، علتش هم وجود پروتئین در آن است. پس هیچ گاه آن را دوباره گرم نکنید. گرم کردن دوباره برنج بین ما ایرانی‌ها بسیار شایع است.

برنج پخته به باکتری‌هایی آلوده است که بعد از پخت هم زنده می‌مانند. گرم کردن دوباره نه تنها آنها را از بین نمی‌برد، بلکه باعث مسموم شدن غذا هم می‌شود. سیب زمینی در صورت گرم شدن دوباره سمی می‌شود.

شفا آنلاین - مرغ سرشار از پروتئین است، اما گرم کردن دوباره آن می‌تواند مشکلات گوارشی جدی برایتان ایجاد کند. بهترین روش مصرف مرغ باقی مانده این است که در سالاد یا ساندویچ‌های سرد گنجانده شود.

اسفناج پیر از آهن و نیترات است. وقتی آن را دوباره گرم کنید، نیترات به نیتريت که عنصری سرطان‌زاست تبدیل شده و غیر قابل مصرف می‌گردد. گرم کردن تخم مرغ باعث ناراحتی معده می‌شود، زیرا

# آشنایی با ۱۰ خاصیت شگفت‌انگیز هندوانه

## به بهانه شب چله

برای ساخت یک آمینواسید دیگر، آرژینین، که در چرخه اوره برای از بین بردن آمونیاک استفاده می‌شود، مصرف می‌کند. آنتی‌اکسیدان‌ها به کاهش شدت آسیب کمک می‌کنند. همچنین خطر سرطان روده، آسم، بیماری قلبی، آرتروز همانوتید و سرطان پروستات را کاهش می‌دهد. هندوانه منبع خوبی از تیامین، پتاسیم و منیزیم است که از بدن در برابر بیماری‌های مختلفی محافظت می‌کنند. هندوانه فاقد چربی است اما به تولید انرژی کمک می‌کند. در برابر زوال ماکولاهم محافظ خوبی محسوب می‌شود.

به این موارد می‌توان نکات دیگری را هم افزود؛ مثل این نکته که خوردن هندوانه یک راه بسیار سالم و مطمئن برای جایگزینی نوشابه‌های انرژی‌زاست. از آنجا که مقدار آب زیادی دارد، آب مورد نیاز بدن ما را تامین می‌کند. به ویژه در روزهایی که هوا گرم است و تعرق موجب می‌شود آب زیادی از دست دهیم.

در انتها بد نیست سری هم بزنیم به خواص تخمه هندوانه؛ ۱۰۰ گرم تخمه هندوانه، ۵۹۰ کالری انرژی دارد و در ۱۰ عدد آن، ۵ کالری انرژی نهفته است. ترکیب‌های موجود در این تخمه مانند انواع دیگر است و مصرف متعادل آن می‌تواند از کم‌خونی، بی‌اشتهایی، سوء جذب و التهاب جلوگیری کند. این تخمه بیشتر به نام تخمه جاپانی (ژاپنی) معروف است و کلسیم آن برای زنان یائسه در پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان مفید به نظر می‌رسد. تخمه جاپانی با توجه به گونه‌های مختلف هندوانه اندازه‌های ریز و درشت دارد و می‌توان آن را به صورت بوداده در طعم‌های نمکی (البته کم نمک)، گلپر و ابلیمو مصرف کرد.

یافت می‌شود. هندوانه منبع بسیار خوبی از ویتامین C و A است.

۲ هندوانه منبع بسیار خوبی از ویتامین C و A است. ۳ هندوانه قرمز خوشمزه همچنین منبع قوی از آنتی‌اکسیدان کاروتن است که لیکوپن نامیده می‌شود. این آنتی‌اکسیدان‌ها در بدن حرکت کرده و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کنند. رادیکال‌های آزاد موادی در بدن هستند که می‌توانند آسیب زیادی به ما وارد کنند. این مواد می‌توانند کلسترول را اکسید کرده و باعث شود که به دیواره رگ‌های خونی چسبیده و موجب ضخیم‌تر شدن آن شود و این عمل می‌تواند منجر به سکنه قلبی شود. لیکوپن که رنگ قرمز زیبا را به هندوانه می‌دهد به کاهش خطر سرطان پروستات هم کمک می‌کند.

۴ جالب است بدانید که هندوانه تنها میوه‌ای است که نسبت به میوه‌ها و سبزی‌جات دیگر دارای مقدار بیشتری بتا کاروتن است.

۵ هندوانه میوه‌ای است که حاوی میزان بالایی الکترولیت سدیم و پتاسیم است که آن را از طریق عرق دفع می‌کنیم.

۶ هندوانه همچنین سرشار از ویتامین‌های B است که برای تولید انرژی حیاتی هستند. متخصصین تغذیه توصیه می‌کنند که هندوانه منبع بسیار خوبی از ویتامین B۱، B۶ و منیزیم است. این میوه بخاطر میزان بالای آبی که در خود دارد که تقریباً ۹۰ درصد آن را می‌گیرد و ارزش کالری آن، جزء ارزش‌ترین میوه‌ها دسته بندی می‌شود.

۷ هندوانه خاصیت خنک‌کنندگی خاصی دارد و به طرز شگرفی سرشار از سیترولین بوده که آمینو اسیدی است که بدنمان

## نخستین نشانه ابتلا به بیماری مزمن کلیه

فارس - سید منصور گنمیری گفت: بیماری‌های مزمن کلیه را در مراحل اولیه می‌توان تشخیص داد و جهت درمان به موقع آن اقدام کرد. این مسئله سبب می‌شود که از پیشرفت بیماری در بدن جلوگیری کنیم. هر گونه آسیب جزئی و نقص در کلیه را بیماری مزمن کلیه می‌نامیم که از نخستین علائم ابتلا به این بیماری دفع پروتئین و آلبومین از طریق ادرار بوده که با یک آزمایش ساده ادرار صبحگاهی می‌توان به نشانه ابتلا به این بیماری دست یافت.

وی افزود: به پزشکان عمومی و همه مردم توصیه می‌کنیم که نسبت به انجام آزمایش ادرار صبحگاهی جهت تشخیص ابتلا به بیماری‌های مزمن کلیه اقدام کنند تا با چند برنامه ساده بیمار وضعیت سلامتی آن به حالت عادی، طبیعی و نرمال باز گردد. کاهش مصرف بی‌رویه قرص‌های مسکن، عدم استعمال دخانیات، کاهش فشار و قند خون، همچنین کم کردن مصرف نمک به میزان قابل توجهی سبب کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های کلیوی می‌شود.

## دست کاری جوش‌های غرور ممنوع!

ایسنا- دکتر اکرم انصار متخصص پوست و مو گفت: در دوران بلوغ تغییراتی در هورمون‌های بدن افراد ایجاد می‌شود، زمینه برای به وجود آمدن آکنه یا همان جوش‌های غرور ایجاد می‌شود. زمانی که غدد چربی پوست به علل تغییرات هورمونی در دوران بلوغ دچار انسداد می‌شود و چربی درون آن نتواند به بیرون از پوست راه یابد، این چربی‌های تجمع یافته توسط باکتری‌هایی که به طور طبیعی در غده وجود دارند، عفونی می‌شود و ایجاد آکنه می‌کند.

وی عنوان کرد: نقاط سرسیاه به اندازه سر سوزن، نقاط سفید شبیه نقاط سرسیاه، جوش‌های کوچک چرکی و التهاب و قرمزی در اطراف جوش‌ها از علائم آکنه در نوجوانان است. در آکنه نوع شدید و پیشرفته ممکن است ضایعات پوستی به صورت کیستیک و آسه دیده شود. کیستیک به صورت تومی بزرگ‌تر و سف‌تر از جوش‌های معمولی در پوست پدیدار می‌شود و با توجه به شدت آن باید نوع درمان شکل گیرد.

## آسیب‌های مغزی در زنان بیشتر از مردان است

تیبان- ضربه‌های مغزی می‌تواند آسیب جدی به عملکردهای آن بزند و اختلال در سیستم اعصاب مغزی می‌تواند به صورت سردرد، اختلال خواب، خستگی، از دست دادن حافظه و تغییرات در خلق و خو باشد و ضربه‌های مغزی، مراقبت خوب در عرض ۳ ماه الی تمام می‌یابد و در حدود ۱۵ درصد از مردم در درازمدت با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. براساس تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۱۳، اثرات ضربه‌های مغزی می‌تواند طولانی مدت باشد. به طوری که فعالیت‌های غیرطبیعی امواج مغزی و ضعیف شدن حافظه است. به طوری که بعضی از قسمت‌های مغز مثل سلول‌های خاکستری در عکس العمل نشان می‌دهند. زنان ورزشکار بیشتر از مردان مورد اصابت ضربه‌های مغزی قرار می‌گیرند. حافظه برای طیف گسترده‌ای از مهارت‌های شناختی مهم بوده و اگر حافظه متخل شود، زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حافظه مردان سریع‌تر از زنان به حالت عادی برگشته است. زنان از منظر کاهش مداوم فعالیت‌های مغزی بیشتر در معرض آسیب هستند.

