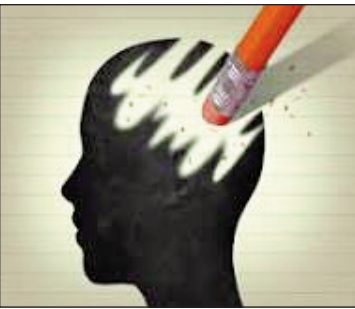


هر «مه مغزی» در میانسانی نشانه آلزایمر نیست



رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران با تأکید بر اینکه بسیاری از شکایت‌های شناختی در میانسانی و سالمندی به معنای ابتلا به آلزایمر نیست، گفت: کاهش تمرکز، فراموشی‌های خفیف، کندی پردازش ذهنی و احساس شفاف نبودن ذهن، در بسیاری از موارد ناشی از عوامل قابل اصلاحی مانند اختلال خواب، استرس، تغذیه نامناسب، کم تحرکی یا برخی بیماری‌های زمینه‌ای است.

احمد دلبری در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: بسیاری از افراد از میانسانی به بعد، تجربه‌هایی مانند فراموش کردن موقت نام افراد، کاهش تمرکز یا احساس کندی ذهن را گزارش می‌کنند. این علائم در بسیاری از موارد به معنای اختلال حافظه یا ابتلا به بیماری‌های تحلیل‌برنده مغز مانند آلزایمر نیست، بلکه می‌تواند ناشی از پدیده‌ای باشد که از آن با عنوان «مه مغزی» یاد می‌شود.

وی افزود: مه مغزی یک اصطلاح توصیفی است و به‌تنهایی یک تشخیص پزشکی محسوب نمی‌شود، بلکه مجموعه‌ای از علائم شناختی است که می‌تواند علل مختلفی داشته باشد. این وضعیت معمولاً با کاهش تمرکز، فراموشی‌های خفیف، کند شدن سرعت پردازش ذهنی و احساس شفاف نبودن ذهن همراه است؛ اما برخلاف آلزایمر که یک بیماری نورودژنراتیو پیشرونده است، مه مغزی در بسیاری از موارد با شناسایی و اصلاح علت زمینه‌ای قابل بهبود است.

رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران با اشاره به عوامل مؤثر در ایجاد این وضعیت گفت: استرس مزمن، اختلالات خواب به‌ویژه آپنه خواب، اضطراب و افسردگی، تغییرات هورمونی، کمبود خواب، ریزمغذی‌ها مانند ویتامین B۱۲، اختلالات تیروئید، التهاب مزمن، تغذیه نامناسب، کم‌تحرکی و مصرف برخی داروها از جمله عواملی هستند که می‌توانند به طور موقت عملکرد شناختی مغز را تحت تأثیر قرار دهند.

دلبری ادامه داد: گاهی افراد تصور می‌کنند وقتی نام یک فرد یا یک واژه را سریع به یاد نمی‌آورند، دچار اختلال حافظه شده‌اند؛ در حالی که در بسیاری از این موارد، مشکل اصلی ذخیره اطلاعات نیست، بلکه کاهش سرعت بازیابی اطلاعات از حافظه است و این موضوع الزاماً به معنای ابتلا به آلزایمر نیست.

وی با تأکید بر اینکه «ذهن خسته الزاماً ذهن بیمار نیست»، گفت: باید میان خستگی ذهنی، کاهش موقت عملکرد شناختی و بیماری‌های جدی مانند آلزایمر تفاوت قائل شد. البته اگر این علائم به‌تدریج پیشرفت کنند، برای مدت طولانی ادامه یابند یا با اختلال در انجام فعالیت‌های روزمره همراه شوند، لازم است فرد هرچه سریع‌تر توسط پزشک ارزیابی شود.

رئیس انجمن علمی طب سالمندان ایران اصلاح سبک زندگی را یکی از مهم‌ترین راهکارهای حفظ سلامت مغز دانست و گفت: بهبود کیفیت خواب، مدیریت استرس، فعالیت بدنی منظم، تغذیه سالم، کنترل بیماری‌هایی مانند فشار خون، دیابت و اختلالات تیروئید، ترک سیگار، حفظ ارتباطات اجتماعی و انجام ارزیابی‌های آزمایشگاهی هدمفند در صورت نیاز، می‌تواند به کاهش علائم مه مغزی و افزایش شفافیت ذهنی کمک کند.

وی افزود: برخلاف آلزایمر، در مه مغزی معمولاً استقلال فرد در انجام فعالیت‌های روزمره حفظ می‌شود و فرد خود متوجه کاهش تمرکز یا کندی ذهنی است؛ در حالی که در بیماری آلزایمر، به‌تدریج اختلال در عملکرد روزانه و کاهش توانایی انجام فعالیت‌های مستقل زندگی ایجاد می‌شود.

دلبری خاطر نشان کرد: سلامت مغز از میانسانی آغاز می‌شود، نه از دوران سالمندی. هرچه اصلاح عوامل خطر زودتر شروع شود، احتمال حفظ عملکرد شناختی در سال‌های بعد بیشتر خواهد بود.

بنابراین افراد نباید هرگونه فراموشی یا کاهش تمرکز را بلافاصله به آلزایمر نسبت دهند، بلکه بررسی علت‌ها و اصلاح عوامل قابل تغییر، نخستین گام برای حفظ سلامت مغز و پیشگیری از افت عملکرد شناختی در آینده است.

سلامت

چند خاصیت جادویی سماق برای سلامتی



موتر باشد و از این راه، مانع آسیب رسیدن به سلول‌ها شود. همچنین آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سماق خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند دیابت، سرطان و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد.

پوکی استخوان یکی از بیماری‌های رایج است که با افزایش سن خطر آن در افراد بیشتر می‌شود. بر آورد می‌شود ۲۵ درصد زنان بالای ۶۵ سال از پوکی استخوان در بخش گردن، ستون

محققان می‌گویند سماق علاوه بر دارا بودن طعم دلپذیر، خواص بی شماری برای حفظ سلامت بدن دارد. به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از دراکس، سماق یکی از گیاهانی است که به طور گسترده به عنوان ادویه در وعده‌های غذایی مصرف می‌شود. میوه‌های این گیاه به صورت خوشه‌ای بوده و پس از کوبیده شدن به صورت چاشنی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه علاوه بر طعم دلپذیر، دارای خواص زیادی است.

تحقیقات نشان داده است مصرف سماق می‌تواند به تنظیم قند خون به ویژه در افرادی که به بیماری‌هایی مانند دیابت مبتلا هستند کمک کند. قند خون بالا می‌تواند در کوتاه مدت منجر به علائمی همچون بی‌حالی، سردرد، ادرار مکرر و تشنگی شدید شود. در بلند مدت سطح بالای قند خون پیامدهای وخیمی مانند آسیب‌های عصبی، مشکلات کلیوی و ناتوانی در ترمیم زخم‌های بدن را در پی خواهد داشت. نتایج برخی تحقیقات از تاثیر مثبت سماق در تنظیم قند خون حکایت دارد. همچنین مطالعات بر روی حیوانات نشان داده است مصرف سماق می‌تواند کلسترول بد خون را کاهش دهد که این امر منجر به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود. محققان می‌گویند پژوهش بر روی موش‌ها نشان می‌دهد مصرف سماق به طور همزمان باعث کاهش کلسترول و تری‌گلیسرید خون می‌شود.

از سوی دیگر، به دلیل آنکه سماق دارای آنتی‌اکسیدان‌های بسیار قوی است می‌تواند در مبارزه بدن با رادیکال‌های آزاد

چرا به طور دائمی احساس خستگی می کنید؟



شد، اما تاکنون شواهد قطعی علمی برای اثبات آن ارائه نشده است.

توصیه‌های زیادی برای خلاصی از خستگی آدرنال از سوی متخصصان ارائه شده است. ساده‌ترین راهکار ترک مصرف مشروبات الکلی، استعمال دخانیات، مصرف مواد مخدر و کافئین است. همچنین این افراد باید از رژیم غذایی خاصی پیروی کنند و بیشتر بخوابند. مجموع این اقدامات می‌تواند حال شما را بهتر کند.

برخی پزشکان ممکن است برای تسکین علائم خستگی آدرنال به شما مکمل‌ها و ویتامین تجویز کنند. با این وجود، هیچ گاه بدون مشورت با پزشک اقدام به مصرف مکمل‌های غذایی نکنید، زیرا این موضوع می‌تواند با مصرف سایر داروها تداخل داشته باشد.

فقرات و ران رنج می‌برند. تحقیقات بر روی موش‌های آزمایشگاهی نشان می‌دهد مصرف سماق می‌تواند روند تنزل حجم استخوان‌ها را کاهش داده و مانع از پیشرفت بیماری پوکی استخوان شود.

متخصصان تأکید دارند به دلیل سطح مناسب آنتی‌اکسیدان‌های موجود در سماق، مصرف این گیاه برای افرادی که از دردهای عضلانی رنج می‌برند بسیار مفید است.

اگر به طور دائمی از خستگی رنج می‌برید به طوری که پس از مدتی همچنان علائم آن را دارید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. پزشک می‌تواند با معاینه بالینی و نیز مشاهده علائم به مشکل شما پی ببرد. برخی موارد کمبود آهن و یا کم کاری تیروئید می‌تواند منجر به بی‌حالی و خستگی فرد شود. از این رو، با حل کردن این موضوع می‌توانید باعث بهبود حال عمومی خود شوید. کم کاری غدد آدرنال خود می‌تواند باعث بیماری‌های دیگر مانند بیماری آدیسون شود. علائم بیماری آدیسون شامل مواردی مانند خستگی و بی‌حالی، بدن درد، کاهش وزن بدون دلیل منطقی، کاهش فشار خون، سبکی سر، از دست دادن موی بدن و رنگ پریدگی پوست است.

با این حال، باید در نظر داشت موارد زیادی می‌تواند باعث ایجاد خستگی دائمی در افراد شود. برای مثال، سبک زندگی یکی از این موارد است. از رایج‌ترین دلایل ایجاد خستگی که با خستگی آدرنال تفاوت دارد می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

- کارکردن زیاد
- زندگی خانوادگی و شلوغ
- نداشتن خواب کافی
- فعالیت خیلی زیاد و یا خیلی کم جسمی
- نداشتن یک رژیم غذایی سالم
- مصرف نوشیدنی‌های الکلی یا زیاده روی در مصرف آن
- مشکلات مرتبط با سلامت روانی مانند اضطراب یا افسردگی

شنبه ۲۰ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۰۷ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

بازی کردن کودکان در هوای گرم؛

چگونه از گرم‌زدگی جلوگیری کنیم؟



تابستان آغاز شده و برخی از کشورها را با موج گرما مواجه کرده است. با افزایش دمای هوا، ممکن است بعضی افراد دچار گرم‌زدگی شوند یا تمرینات بدنی و حتی ماندن بیش از حد در فضای باز خستگی مفرط و کاهش سطح انرژی را به دنبال داشته باشد. در چنین شرایطی، اینکه کودکان «چه وقت» و «کجا» بازی کنند، گاهی اسباب سردرگمی و مشاخره والدین می‌شود.

به گزارش ایسنا، متخصصان پزشکی می‌گویند که بهتر است والدین میان میزان فعالیت و حفاظت از ایمنی کودکان تعادل ایجاد کنند.

کودکان با توجه به جنه کوچک‌تر و سوخت‌وساز بالاتری که دارند در برابر بیماری‌های ناشی از گرما در مقایسه با بزرگسالان آسیب‌پذیرترند. کودکان ممکن است گاهی تشخیص ندهند که بیش از حد گرم‌شان شده است، از همین رو ضروری است که مربقان و همراهانشان آن‌ها را از نزدیک تحت نظر داشته باشند.

اوایل صبح و اواخر غروب، یعنی بیش از ۹ صبح و پس از ۴ عصر، بهترین زمان برای بازی کودکان در هوای آزاد است. برای این کار بهتر است این پنج شرط را رعایت کرد:

۱. لباس کودکان

به کودکان لباس‌های سبک و گشاد با الیاف طبیعی مانند کتان ببوشانید که بتوانند در آن راحت نفس بکشند. لباس رنگ روشن به دلیل منعکس کردن نور خورشید، گزینه بهتری است.

۲. آبرسانی

کودکان را تشویق کنید تا مایعات زیاد و در درجه اول آب بنوشند و از نوشیدنی‌های شیرین و کافئین‌دار اجتناب کنند، زیرا باعث کم‌آبی بدن می‌شوند. خوردن میوه‌های آبدار مانند هندوانه و خیار مفید است.

۳. حفاظت در برابر نور خورشید

روی پوست کودکان ضدآفتاب با قدرت حفاظت اس‌پی‌اف ۳۰ بمالید و در صورتی که شنا می‌کنند یا تعریقشان زیاد است هر دو ساعت یک‌بار آن را تمدید کنید.

۴. فعالیت‌ها

به گزارش «نشنال نیوز»، آن‌ها را تشویق کنید تا در سایه بازی کنند و برای حفاظت از مواجهه مستقیم با نور خورشید از کلاه یا ضدآفتاب استفاده کنند. یا مطمئن شوید در طول بازی در سایه استراحت می‌کنند و از فعالیت بدنی شدید در لوج گرما اجتناب می‌کنند.

۵. آموزش

در مورد اهمیت آبرسانی به بدن و تشخیص زمان نیاز به استراحت، به آن‌ها آموزش دهید. خودتان هم به‌هوش باشید که هنگام بروز علائم گرم‌زدگی مانند تعریق شدید، ضعف، سرگیجه، حالت تهوع و گریگی عضلات بی‌رنگ دست‌به‌کار شوید. در صورت دافنی بیش از حد بدن کودکان، آبرسانی و انتقال او به محل سایه ضروری است و در صورت لزوم نیز از مراقبت‌های پزشکی لازم کمک بگیرید.

متخصصان توصیه می‌کنند که والدین با بررسی رنگ ادرار کودکان میزان آبرسانی به بدن آن‌ها را کنترل کنند و همچنین مطمئن شوند که آنان پس از بازی استراحت کافی داشته باشند. بازی کودکان در فضای باز حتی در فصل گرما هم ضروری است؛ زیرا به سلامت عمومی کودکان و رشد جسمی آنان کمک می‌کند، سیستم ایمنی‌شان را تقویت می‌کند و به مرور، تحمل کودک را در برابر گرما بیشتر می‌کند. با این حال حفظ تعادل در میزان بازی‌کردن خارج از خانه و حفاظت از کودکان در مقابل بیماری‌های ناشی از گرما بسیار ضرورت دارد.

سر درد و تهوع از علائم تب دنگی

پشه آندس قبل از تاریکی هوا می‌گززد



رئیس مرکز تحقیقات مقاومت میکروبی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: سر درد و تهوع از جمله علائم بیماری تب دنگی است.باشگاه خبرنگاران جوان، محمدرضا صالحی، استاد بیماری‌های عفونی و رئیس مرکز تحقیقات مقاومت میکروبی و مدیریت مصرف آنتی‌بیوتیک‌های دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: پشه آندس در مناطق گرمسیری و در مکان‌هایی که باران آمده و آب جمع شده است، وجود دارد.

به گفته وی، در ایران، پشه آندس علاوه بر بیماری تب دنگی، بیماری‌های تب زرد و زیبا را نیز به انسان منتقل می‌کند.صالحی تصریح کرد: در حال حاضر گزش پشه آندس در مناطق جنوب شرقی کشور گزارش شده و در مناطق شمالی کشور گزارش خاصی داده نشده است. تمیز نگهداشتن محیط حیاط و بر طرف کردن آب‌های سطحی که محیط خوبی برای تخم گذاری پشه آندس هستند، برای مقابله با گزش این پشه موثر است.وی ادامه داد: پشه آندس معمولاً تا قبل از تاریکی هوا می‌گززد و دوره کمان آن ۴ روز تا دو هفته است و تهوع، سر درد شدید، کاهش اشتها، درد شکم و ضایعات پوستی از جمله علائم بیماری تب دنگی است. وی ادامه داد: پشه آندس نزدیک به ۲۰۰ سال به عنوان ناقل بیماری‌های عفونی در حوزه پزشکی شناخته شده است.