

۱۴ زندگی سلامت

تعامل نورونی

آنچه از قطع نخاع و درمان آن باید بدانیم



دکتر علیرضا طیب‌خویی

جراح مغز و اعصاب

«قطع نخاع» اصطلاحی معروف است که تقریباً به گوش هر کسی رسیده و همه می دانند به معنی عاقبتی ناخوشایند و فلج اندام هاست. ستون فقرات از تعدادی مهره تشکیل شده که در داخل خود کانالی را می‌سازند که نخاع از آن عبور می‌کند. در واقع مهره‌ها استخوان‌هایی برای محافظت از نخاع هستند و اگر ضربه به ستون فقرات وارد شود و منجر به شکستگی مهره‌ها گردد، ممکن است این سِر حفاظتی از بین رفته و بافت عصبی حساس و مهم نخاع آسیب ببیند. آنچه در تصور ممکن است از اصطلاح «قطع نخاع» نداعی شود در واقع به شکلی ناشایع رخ می‌دهد و قطع کامل و دو تکه شدن نخاع در مواردی بسیار نادر مشاهده می‌شود. در بیشتر مواقع، قطعه استخوانی شکسته وارد کانال نخاعی شده و روی نخاع فشار آورده و آن را له می‌کند. به این ترتیب این له‌شدگی هم مانند کوفتگی هر قسمت دیگر بدن ممکن است خفیف یا شدید باشد و در شدیدترین شکل آن عملاً تفاوتی با قطع واقعی نخاع ندارد.

نخاع از هر قسمت که دچار آسیب شود به دنبال آن عملکرد حسی و حرکتی در پایین آن قسمت از دست می‌رود. در نتیجه آسیب نخاع گردنی ممکن است باعث فلج چهار اندام و بی‌اختیاری ادرار و مدفوع و حتی فلج عضلات دایفاگرام و اختلال تنفسی شود. اما در آسیب نخاعی در پشت یا کمر، حس و حرکت دست‌ها حفظ خواهد شد.

در آسیب‌های خفیف‌تر ممکن است مقداری حس یا حرکت باقی بماند. مهم‌ترین عامل در پیش‌بینی این‌که آسیب نخاعی چقدر بهبود خواهد یافت میزان باقی ماندن حس و حرکت بعد از ضربه است. در آسیب‌هایی که هیچ حس و حرکتی پایین محل ضربه باقی نماند شانس بازگشت بسیار کم است. درمان آسیب نخاعی ابتدا انجام جراحی برای برداشتن استخوانی است که روی نخاع فشار وارد کرده اما برای ترمیم نخاع هنوز درمان مؤثر ثابت‌شده‌ای وجود ندارد. در واقع بعد از برداشتن فشار از روی نخاع لازم است درمان‌های حمایتی با دارو و فیزیوتراپی صورت پذیرد تا با گذر زمان منتظر پاسخ به درمان و ترمیم خود به‌خودی نخاع باشیم. بیشترین میزان بهبودی و نتیجه‌گیری از درمان‌های جراحی و حمایتی، شش ماه تا یک سال اول است که شانس بازسازی نخاع در بالاترین میزان خود قرار دارد و پس از آن احتمال بهبود بسیار اندک خواهد بود. دانشمندان در تمام دنیا مشغول انجام پروژه‌های تحقیقاتی گسترده و به‌کارگیری روش‌های مختلف برای درمان آسیب نخاعی هستند و اکنون مفیدترین اقدام، پیشگیری از بروز این عارضه است.



قدبلندها در خطر کرونا!

یک بررسی جدید از ۲۰۰۰ نفر در ایالات متحده و انگلیس نشان داده که افراد با قد بالای ۱۸۲ سانتی‌متر در مقایسه با هم‌تایان کوتاه‌تر خود دو برابر بیشتر در معرض ابتلا به کووید-۱۹ قرار دارند.

در این مطالعه که تیمی بین‌المللی از دانشمندان آن را انجام داده‌اند، مشخص

شد افراد قدبلند بیش از افراد کوتاه‌قد در معرض خطر ابتلا به کرونا قرار دارند. یافته‌های علمی حاکی از آن است که کرونا ممکن است به جز از طریق قطرات که از آنروسل‌ها (ذرات سبک در گرد و غبار) بزرگ‌تر هستند و نسبت به آنروسل مسافت کمتری را در هوا پیش از به زمین افتادن طی می‌کنند از طریق ذرات



تحقیقات نشان می‌دهد به طور متوسط، بین دو تا سه ماه بعد از ابتلا به کرونا ایمنی لازم برای مقابله با ویروس در بدن وجود دارد

تردید در پایداری ایمنی به کرونا

همان هفته‌های نخست شیوع ویروس کرونا در جهان، بسیاری از محققان تصور کردند با ویروسی ساده طرف هستند که پس از یک بار ابتلای افراد، راهش را می‌کشد و می‌رود؛ تا جایی‌که بسیاری کشورها سعی کردند از راهکار ایمنی جمعی برای ایجاد مصونیت در بدن افراد استفاده کنند. اما مدتی که گذشت، ویروس روی دیگر خود را نشان داد و با توجه به کامل‌تر شدن دانش محققان از ویژگی‌ها و رفتار کووید-۱۹ معلوم شد ممکن است این ویروس هرگز از بین نرود؛ بنابراین باید بیاموزیم با آن زندگی کنیم. بسیاری از افراد همان روزها و هفته‌های اولیه شیوع کرونا به این ویروس مبتلا شدند؛ عده‌ای جان سالم به‌در بردند و برخی نیز جان باختند. محققان در ابتدا عنوان کرده بودند که یک بار ابتلا به ویروس، برای همیشه در بدن مبتلایان ایمنی ایجاد می‌کند و احتمال ابتلای مجدد وجود ندارد. اما بعد از مدتی، یافته‌ها و مشاهدات بالینی چیز دیگری را نشان داد. این زنگ خطر برای کشورهای درگیر با کرونا بود تا از شیوه ایمنی جمعی دست بکشند و راهکار مؤثرتری را جایگزین آن کنند. با این وجود، ضدتقبض‌هایی در این باره وجود دارد. اکنون پرسش مهم این است: بدن بیمارانی که یک بار به کرونا مبتلا شده‌اند، تا چه مدت در برابر این ویروس ایمنی داشته و می‌تواند از ابتلای مجدد آنها جلوگیری کند؟

در بدن کاهش می‌یابد. محققان دانشگاه کالیفرنیا در لس آنجلس در مطالعاتی جدید، عنوان کرده‌اند مدت طول عمر آنتی‌بادی‌ها حدود ۳۶ روز است؛ به این معناکه حدود

نیمی از آنها بعد از این مدت از بین می‌روند و اثربخشی کمی در مقابله با ویروس‌های جدید دارند که وارد بدن می‌شوند. در واقع، افت میزان آنتی‌بادی بدن بعد از فروکش‌کردن عفونت حاد، امری طبیعی است.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

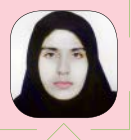
نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.

نشان می‌دهد میزان آنتی‌بادی در مقطعی کاهش یافته و سپس ثابت می‌شود. مقداری که در بدن باقی می‌ماند، همان آنتی‌بادی‌هایی هستند که برای مقابله با ویروس کافی هستند.



یاسمین مشرف

جام‌چم

مصرف مواد غذایی

مناسب قبل از پرداختن به فعالیت‌های ورزشی برای افراد فعال و ورزشکار یک نکته مهم است، اما دانستن این‌که چه مواد غذایی‌ای را نباید قبل از ورزش مصرف کرد هم به

همان اندازه برای داشتن یک تمرین ورزشی عالی کلیدی است. موارد زیر، مواد غذایی‌ای هستند که هرگز نباید قبل از تمرینات ورزشی مصرف شوند: **نوشیدنی‌های کربناته:** نوشیدنی‌های کربناته در عین حال که عاری از مواد مغذی مفید هستند، معمولاً محتوای قند بالایی نیز دارند. بنابراین جای تعجب نیست که این نوشیدنی‌ها یک انتخاب نامناسب برای مصرف قبل از پرداختن به تمرینات ورزشی هستند. قند بالا و کربناته بودن نوشیدنی‌های گازدار می‌تواند باعث احساس نفخ، افت انرژی، درد معده و حالت تهوع در حین تمرین شود.

سیب‌زجیات چلیپایی: سیب‌زجیات چلیپایی مانند کلم بروکلی، کلم بروکسل و گل‌کلم از سیب‌زجیات مهمی هستند که باید آنها را در رژیم غذایی خود بگنجانید، با این حال این سیب‌زجیات گزینه مناسبی برای مصرف قبل از تمرینات ورزشی نیستند. دلیلش این است که این سیب‌زجیات سرشار از ترکیبی به نام رافینوز هستند که یک کربوهیدرات غیرقابل هضم است و می‌تواند باعث ایجاد نفخ شکم و گاز بیش از حد شود.

بیشتر بدانیم

۵ ماده غذایی که نباید قبل از ورزش مصرف کنید



مانند نفخ، حالت تهوع، گاز و درد معده منجر می‌شود و شما را از ادامه تمرینات بازمی‌دارد.

چربی‌های سالم: درست‌مثل مواد غذایی دارای فیبر، چربی‌های سالم مانند آجیل، ماهی سالمون، آووکادو و لبنیات نیز هضم طولانی‌تری دارند و مدت بیشتری در بدن باقی می‌مانند. هدف از تغذیه قبل از تمرین آماده شدن بدن برای ورزش است و برای این منظور، غذا باید هضم‌شده و آماده استفاده از آن به عنوان سوخت باشد. اگر می‌خواهید قبل از تمرین چربی مصرف کنید، حتماً یک تا دو ساعت قبل از ورزش این کار را انجام دهید.

منبع: cosmopolitan.com