سلامت نورونی

خونریزی مغزی بعد از ضربه به سر

دکتر علیرضا طبیب خویی
جراح مغز و اعصاب

بعد از ضربه به سر ممکن است بسته به شدت ضربه، انواع خونریزی‌های مغزی در جمجمه اتفاق بیفتد. این خونریزی‌ها می‌توانند خارج از پرده‌های اطراف مغز، داخل پرده‌های اطراف مغز یا داخل بافت خود مغز رخ دهند؛ ممکن است محدود به یک نقطه یا منتشر در نواحی وسیعی از مغز باشند. محل، شدت، حجم خونریزی و گستردگی آن از جهت آسیب وارده به مغز و نوع درمان مورد نیاز تعیین‌کننده خواهد بود. به‌صورت کلی خونریزی‌هایی که منشأ سیاهرگی یا وریدی دارند به‌صورت آهسته رخ می‌دهند و افزایش حجم آنها زیاد نیست و در بسیاری موارد به‌صورت خودبه‌خودی محدود شده و خونریزی قطع می‌شود. در این صورت به شرطی که فشار زیادی روی مغز وارد نشده باشد می‌توان درمان جراحی را انجام نداد و فقط با تحت نظر گرفتن در آی‌سی‌یو و سپس در بخش منتظر بود تا ساعت‌های حساس و خطرناک بعد از ضربه به سر گذشته و خطر گسترش خونریزی برطرف شود. در این زمان بیمار مرخص شده و پس از چند هفته به‌تدریج خونریزی اتفاق‌افتاده جذب می‌شود.

از سوی دیگر گاهی منشأ خونریزی سرخرگ‌ها یا شریان‌ها هستند که فشار بالایی دارند و در زمان نسبتا کوتاهی حجم بیشتری از خونریزی را سبب می‌شوند. در این حالت زمان برای نجات بیمار بسیار مهم و طلایی خواهد بود؛ انجام جراحی اورژانس در اولین زمان ممکن با هدف تخلیه خونریزی و کنترل شریانی که آسیب دیده و پاره شده است می‌تواند نجات‌بخش باشد. حتی گاهی دقایق برای نجات بیمار اهمیت پیدا می‌کنند زیرا شریان حجم زیادی از خون را وارد مغز یا فضای اطراف آن کرده و اگر به‌موقع درمان جراحی انجام نشود آسیب مغزی و مرگ مغزی اتفاق می‌افتد.

در عین حال موارد نسبتا ناشایعی وجود دارند که خونریزی سیاهرگی بسیار آهسته رخ می‌دهد و حتی در سی‌تی‌اسکن اولیه شاهد هیچ خونریزی‌ای نیستیم و طی روزها یا حتی هفته‌های بعد به‌تدریج خونریزی ادامه پیدا کرده و به حجم قابل‌توجهی می‌رسد.

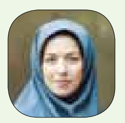
افراد مسن، بیمارانی که سابقه جراحی مغز یا تشنج دارند و بیمارانی که داروهای ضد انعقاد مثل آسپیرین، وارفارین و پلاویکس مصرف می‌کنند کسانی هستند که در خطر خونریزی‌های تاخیری خواهند بود. در این موارد معمولا با تاخیر چندروزه یا حتی چندهفته می‌توان با انجام سی‌تی‌اسکن، خونریزی اتفاق‌افتاده را تشخیص داده و درمان کرد.

تزریق واکسن سینوفارم به بارداران بی‌خطر است

با وجود نگرانی بسیاری از زنان باردار نسبت به واکسیناسیون کرونا محققان می‌گویند تزریق واکسن سینوفارم به‌دلیل اینکه بر پایه ویروس کشته شده ساخته شده در بارداران بی‌خطر تشخیص داده شده است. دکتر آتوسا کریمی، جراح و متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ ناباروری و عضو هیات علمی پژوهشگاه ابن‌سینا گفت: واکسن‌های تولیدشده بر پایه mRNA براساس مصوبه وزارت بهداشت در کشور ما مجوز تزریق طی بارداری را ندارند. کما اینکه با وجود تزریق این دسته از واکسن‌ها در برخی کشورها به بارداران، هنوز در دنیا مجوز رسمی‌ای برای آن وجود ندارد. وی تاکید کرد: تزریق واکسن کرونا در سه ماهه اول بارداری توصیه نمی‌شود زیرا این دوران حساس‌ترین دوره تشکیل ارگان‌ها و اندام‌های جنین است اما تزریق واکسن سینوفارم به همه بارداران از سه‌ماهه دوم به بعد توصیه می‌شود و با توجه به خطرات ابتلا به کووید-۱۹ لازم است بارداران، واکسیناسیون را به تعویق نیندازند./ جام‌جم‌دیلی

براساس مطالعات انجام‌شده، برخی از اقدامات می‌توانند روند پیری زیستی بدن را به تعویق بیندازند

۵ راهکار علمی افزایش کیفیت و طول عمر



عسل اخویان طهرانی
دانش و سلامت

آرزوی عمر طولانی و توام با سلامتی، قرن‌هاست که همراه بشر است. بدون شک همه ما دوست داریم طول زندگی باکیفیتی را تجربه کنیم و تا حد امکان از گزند بیماری‌ها در امان باشیم.

در دهه‌های اخیر تحقیقات گسترده‌ای درخصوص شناخت بهتر روند پیری و فرآیندهایی که در نهایت بدن ما را به سوی پیری و مشکلات ناشی از افزایش سن سوق می‌دهند، در حال انجام است.

البته چالش اصلی این است که بتوانیم این دانش به دست آمده را به توصیه‌ها و شیوه‌های درمانی تبدیل کنیم که بتوانیم از آنها بهره‌مند شویم و به معنای واقعی، عمری طولانی و باکیفیت را تجربه کنیم. براساس دستاوردهای جدید تحقیقاتی، برخی راهکارهای علمی می‌توانند تا حدی فرآیند پیری و تحلیل زیستی وابسته به سن را به تعویق بیندازند یا حداقل سرعت آن را کاهش دهند.

براساس یافته‌های علمی برخی اقدامات فردی مانند بهبود سبک زندگی و فعالیت‌های بدنی در کنار به‌کارگیری راهکارهایی مبتنی سازوکارهای طبیعی سلول‌های بدن می‌تواند تا حد زیادی به تحقق رویای عمر طولانی و همراه با سلامتی کمک کند.

برگرفته از: IFLScienc

> پیری و عفونت یك جاده دو طرفه است. افراد مسن بیشتر به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند، زیرا سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف می‌شود، از سوی دیگر عفونت باعث پیری سریع‌تر از طریق روند پیری سلولی می‌شود

تغذیه و سبک زندگی

شواهد زیادی در مورد فواید انجام کارهای کسل‌کننده، مانند درست غذا خوردن وجود دارد. مطالعه‌ای بر روی گروه‌های بزرگی از مردم عادی نشان می‌دهد که کاهش وزن، مصرف نکردن دخانیات، پرهیز از نوشیدنی‌های الکلی و خوردن حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات در روز، می‌تواند طول عمر شما را در مقایسه با فردی که سیگار می‌کشد و اضافه‌وزن دارد ۷ تا ۱۴ سال افزایش دهد.

کاهش مصرف کالری تا حدود یك‌سوم یا به‌اصطلاح رژیم غذایی در موش‌ها و میمون‌ها، موجب بهبود سلامتی و افزایش طول عمر شده است، البته تا زمانی که از مواد غذایی مناسب استفاده کنند. رعایت این موضوع در مورد ما انسان‌ها به‌ویژه در افرادی که دائما در معرض وسوسه غذایی قرار دارند، کار بسیار دشواری است. تصور می‌شود که روزه‌داری دو روز در هفته یا اعمال محدودیت زمانی برای غذا خوردن (برای مثال غذا خوردن فقط در یك بازه هشت‌ساعته در روز)، خطر ابتلای افراد میانسال به بیماری‌های مرتبط با افزایش سن را کاهش می‌دهد.

فعالیت بدنی

قطعا اثرات منفی رژیم غذایی نامناسب به هیچ‌وجه قابل اغماض نیست، اما علاوه‌بر رژیم غذایی، داشتن فعالیت بدنی مناسب نیز نقش اثبات‌شده‌ای در حفظ سلامتی ایفا می‌کند. در سطح جهانی، بی‌تحرکی به طور مستقیم عامل نزدیك به ۱۰ درصد از کل مرگ‌ومیرهای زودرس ناشی از بیماری‌های مزمن، مانند بیماری عروق کرونر قلب، دیابت نوع ۲ و سرطان‌های مختلف می‌شود. اگر فردا همه مردم دنیا به اندازه کافی ورزش کنند، احتمالا طول عمر سلامت انسان‌ها به اندازه یك سال افزایش خواهد یافت.

اما چه میزان ورزش برای افزایش سلامتی بهینه است؟ انجام ورزش‌های سنگین، نه صرفا از نظر پارگی عضلات یا رگ‌به‌رگ شدن رباط، بلکه به دلیل سرکوب سیستم ایمنی بدن و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های تنفسی فوقانی، برای سلامتی‌تان مضر است. کمی بیش از ۳۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی متوسط تا شدید برای اکثر افراد کافی است. این میزان فعالیت بدنی نه‌تنها شما را قوی‌تر و خوش‌اندام می‌کند، بلکه مشخص شده است که می‌تواند التهابات مضر را در بدن کاهش دهد و حتی خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد.

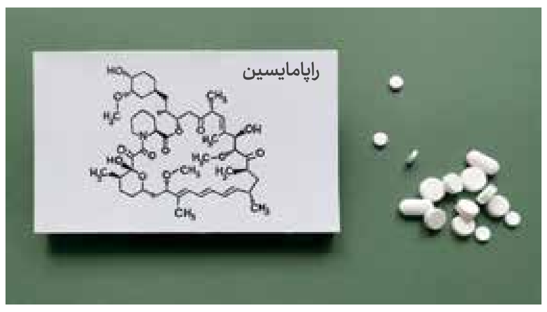
تقویت سیستم ایمنی

هرچقدر هم که تناسب اندام داشته باشید و خوب غذا بخورید، متأسفانه با بالا رفتن سن، سیستم ایمنی بدن شما کارایی کمتری خواهد داشت. پاسخ‌های ضعیف به واکسیناسیون و ناتوانی در مبارزه با عفونت پیامدهای «پیری سیستم ایمنی» است. همه چیز از اوایل بزرگسالی زمانی که تیموس - یك اندام پاپیونی شکل در گلوی شما - شروع به پیر شدن می‌کند، شروع می‌شود و روند ایمنی بدن روی سراشیبی می‌افتد.

شنیدن این که اندامی شروع به پیر شدن کند، قطعا خبر خوبی نیست، اما اوضاع زمانی بدتر می‌شود که بدانید تیموس جایی است که سلول‌های ایمنی ویژه‌ای به نام سلول‌های T یاد می‌گیرند که با عفونت‌ها مبارزه کنند. تعطیل شدن چنین مرکز آموزشی بزرگی برای سلول‌های T به این معنی است که آنها یاد نمی‌گیرند عفونت‌های جدید را تشخیص دهند یا به طور موثر با سرطان در افراد سالمند مبارزه کنند.

شما می‌توانید با اطمینان از داشتن ویتامین‌های کلیدی کافی، به‌خصوص A و D کمی به کند شدن این روند کمك کنید. تحقیقات، گسترده و در عین حال امیدبخشی در حال شناسایی سیگنال‌هایی است که بدن برای کمك به ساخت سلول‌های ایمنی بیشتر، ارسال می‌کند و یکی از معروف‌ترین آنها تولید مولکولی به نام اینترلوکین ۷ (IL-7) است. ممکن است به‌زودی بتوانیم داروهایی تولید کنیم که حاوی این مولکول باشند و به طور بالقوه سیستم ایمنی را در افراد مسن تقویت کند. رویکرد دیگر استفاده از مکمل غذایی اسپرمیدین در تحریك سلول‌های ایمنی برای پاك کردن زباله‌های داخلی خود، مانند پروتئین‌های آسیب‌دیده است که می‌تواند سیستم ایمنی سالمندان را تقویت کند. این روش در حال حاضر به عنوان راهی برای دریافت پاسخ بهتر به واکسن‌های کووید، در افراد مسن آزمایش می‌شود.

جوانسازی سلول‌ها



پیری زیستی به معنی شرایط سمی است که سلول‌ها با افزایش سن وارد آن می‌شوند، تخریب در سراسر بدن ایجاد شده و التهاب و بیماری مزمن با درجه پایین آغاز می‌شود. در سال ۲۰۰۹، دانشمندان نشان دادند که موش‌های میانسال در صورت دریافت مقادیر کمی از داروی راپامایسین که پروتئین کلیدی به نام mTOR را مهار می‌کند و به تنظیم پاسخ سلول‌ها به مواد مغذی، استرس، هورمون‌ها و آسیب‌ها کمك می‌کند، طولانی‌تر زندگی می‌کنند و سالم‌تر می‌مانند.

در آزمایشگاه، داروهایی مانند راپامایسین (یا همان مهارکننده‌های mTOR) باعث می‌شود سلول‌های پیر مانند سلول‌های جوان‌تر به نظر برسند و رفتار کنند. گرچه هنوز تجویز این داروها برای استفاده عمومی خیلی زود است، اما کارآزمایی بالینی جدیدی به‌تازگی راه‌اندازی شده است تا اثر راپامایسین با دوز پایین، در کاهش سرعت روند پیری در افراد را بررسی کند.

راپامایسین در خاك جزیره ایستر واقع در شیلی کشف شده است و در بسیاری از خبرها از آن به عنوان «اکسیر جوانی» یاد می‌شود. این مولکول حتی حافظه موش‌های مبتلا به بیماری شبه زوال عقل را می‌تواند بهبود بخشد.

اما همه داروها با مزایا و معایبی همراه هستند؛ از آنجایی که مصرف بیش از حد راپامایسین سیستم ایمنی را سرکوب می‌کند، بسیاری از پزشکان با تجویز آن برای جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با افزایش سن مخالف هستند. با این حال، دوز مصرف دارو مهم است. داروهای جدیدتری مانند RTB101 به روشی مشابه راپامایسین از سیستم ایمنی در افراد مسن حمایت می‌کند و حتی می‌تواند میزان و شدت عفونت کووید را در این افراد کاهش دهد.

پاکسازی سلول‌های قدیمی

خلاص شدن کامل از سلول‌های پیر، یکی دیگر از راه‌های در حال بررسی برای به تعویق انداختن پیری است. تعداد فزاینده‌ای از مطالعات آزمایشگاهی که به بررسی اثر داروهایی برای از بین بردن سلول‌های پیر (در اصطلاح سنولیتیك‌ها) در موش‌ها معطوف شده‌اند، بهبود کلی در سلامتی را نشان می‌دهد. از آنجایی که موش‌ها بر اثر بیماری نمی‌میرند، در نهایت عمر طولانی‌تری نیز دارند.

از بین بردن سلول‌های پیر در انسان‌ها نیز موثر است. در یك کارآزمایی بالینی کوچك، افراد مبتلا به فیبروز شدید ریه، پس از درمان با داروهای سنولیتیك، عملکرد کلی بهتری را گزارش کردند؛ از جمله این‌که چقدر و با چه سرعتی می‌توانند راه بروند. اما این تنها نوك کوه یخ است. دیابت و چاقی و همچنین عفونت با برخی باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌تواند منجر به تشکیل سلول‌های پیر بیشتری شود.

سلول‌های پیر نیز ریه‌ها را مستعد ابتلا به عفونت کووید می‌کند و کووید باعث پیری سلول‌های بیشتری می‌شود. نکته مهم این است که خلاص شدن از شر سلول‌های پیر در موش‌های پیر به آنها کمك می‌کند تا از عفونت کووید جان سالم به‌در ببرند.

پیری و عفونت یك جاده دو طرفه است. افراد مسن بیشتر به بیماری‌های عفونی مبتلا می‌شوند، زیرا سیستم ایمنی بدن آنها ضعیف می‌شود، از سوی دیگر عفونت باعث پیری سریع‌تر از طریق روند پیری سلولی می‌شود. از آنجایی که افزایش سن و پیری زیستی با بیماری‌های مزمن و عفونی در افراد سالمند ارتباط جدایی‌ناپذیری دارد، درمان پیری‌زیستی احتمالا سلامت را در کل بهبود می‌بخشد.

بدون شك این‌که برخی از این درمان‌های جدید در حال حاضر در مرحله کارآزمایی بالینی نتایج مثبتی داشته‌اند، بسیار هیجان‌انگیز است و می‌تواند امیدوارمان کند که به‌زودی قرار است این روش‌های مقابله با پیری در دسترس‌مان قرار گیرد.

حل سودوکو ۳۹۶۶

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

سودوکو ۳۹۶۷

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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