

مراقب پوست‌تان در تابستان باشید

یك متخصص پوست و مو گفت: اشعه‌های آفتاب می‌تواند تارهای مخصوص روی پوست را از بین ببرد و به چروك در پوست صورت منجر شود.
دکتر فرخ راد افزود: این مساله از لحاظ زیبایی و ظاهری می‌تواند باعث چروك و لکه‌های قهوه‌ای روی صورت شود که متأسفانه با مراقبت و استفاده از کرم‌ها خیلی دیر از بین می‌رود. وی با تاکید بر این که متأسفانه نور مستقیم و مداوم خورشید می‌تواند موجب سرطان پوست شود، گفت: کرم ضدآفتاب بهترین دفاع در برابر آفتاب‌سوختگی و سرطان پوست است که به شکل‌های لوسیون، کرم، پماد، ژل و اسپری در دسترس است. اما تنها کرم ضد آفتاب جوابگوی دفاع در برابر نور خورشید نیست. باید افراد در این مواقع از چتر، کلاه لبه پهن و عینك آفتابی نیز استفاده کنند و این موارد نهادینه و فرهنگ‌سازی شود. همچنین در ماه‌های گرم تابستان باید آبرسانی به پوست و تمیز نگهداشتن آن را مدنظر قرار دهند./ ایسنا

بحران بلوغ

امان از بددهنی!



دکتر مهرنوش دارینی

روان‌شناس و مشاور

همه انسان‌ها ناکام‌شدن و ناراحتی را تجربه می‌کنند و در مقابل ناکامی‌ها، رفتارهای متفاوت از خودشان بروز می‌دهند. یکی از رفتارهایی که می‌تواند در این مواقع بروز کند و روابط بین فردی را خراب می‌کند، فحاشی و بددهنی است. برخی افراد در روابط بین فردی خود از کلمات ناسزا استفاده می‌کنند و برخی دیگر فراتر رفته و ممکن است از واژه‌ها و کلمات بسیار زشت استفاده کنند. این نوع رفتار باعث می‌شود تا فرد بددهن در روابط بین فردی خود دچار مشکل شود. بددهن بودن نشان‌دهنده ضعف شخصیتی و خویشتندار نبودن است و عدم بلوغ هیجانی فرد را نشان می‌دهد و باعث می‌شود که اعتبار و شخصیت فرد زیر سؤال برود. همچنین دشنام‌گویی می‌تواند تبدیل به رفتار روزمره و باعث ایجاد خشونت شود و بحران را افزایش دهد. در خانواده‌هایی که دشنام‌گویی متداول است، فحش‌ها و ناسزاها اثر خود را از دست می‌دهند و به سمت رکیك‌تر شدن پیش می‌روند و پس از مدتی خود اعضای خانواده متوجه ادبیات غیرمودبانه خودشان نمی‌شوند و رفتاری عادی برای آنها به نظر می‌رسد.
ناسزاگفتن و بددهنی بنا به دلایل متفاوتی صورت می‌گیرد که برخی از آنها عبارتند از:

- تخلیه خشم و کم‌کردن استرس
- دشنام دادن به دلیل ناکام شدن در مقابل یك خواسته
- رفتار عادتی (فرد عادت دارد که از ناسزا و دشنام استفاده کند)
- مخرب ندانستن فحاشی (نگرش فرد این است که دشنام دادن مسأله مهمی نیست و در تفکر خود اعتقاد دارد که: «فحش باد هواست.»)
- دشنام‌گویی به دلیل محرك تمایلات جنسی
- دشنام‌گویی برای افزایش شوخ‌طبعی یا غافلگیر کردن یکدیگر (استفاده از دشنام برای بامزه به نظر رسیدن یا خندیدن)
- به دلیل روبه‌رو شدن با یك درد جسمی غیرمنتظره (مثل اصابت کردن جسم به سر یا بدن یا کوبیده شدن چکش به انگشت یا موارد مشابه)
- راهی برای نشان دادن میزان صمیمیت (فرد ناسزا می‌گوید که نشان بدهد خیلی صمیمی و خودمانی است)
- دشنام‌گویی به دلیل عضویت در یك گروه خاص
- راهی برای تحقیر و توهین
- دشنام دادن به دلیل جلب توجه یا خودنمایی کردن
- راهی برای نشان دادن قدرت

برای درمان لازم است تا افراد علل ناسزاگویی را در خود شناسایی کنند و حتما از درمان‌های رفتاری و هیجانی برای ایجاد تغییر بهره بگیرند.



دکتر اشرافی: اختلال بویایی به‌صورت کاهش حس بویایی سه تا پنج سال قبل از شروع علائم پارکینسون در مبتلایان رخ می‌دهد. البته اختلال بویایی در بیماری‌هایی مثل آلزایمر و ای‌ال‌اس هم دیده می‌شود



بوی پارکینسون می‌آید!

اختلال بویایی می‌تواند یکی از نشانه‌های ابتلا به بیماری پارکینسون باشد



پونه شیرازی

سلامت

تصورتان از یك بیمار مبتلا به پارکینسون با لرزش‌های بی‌امان و غیرقابل کنترل در اندام حسی و حرکتی‌اش چیست؟ احتمالا همچون اکثر افراد، فرد کهنسالی را تصور می‌کنید که بروز اختلالات حرکتی و ادراکی در وی غیرقابل انتظار نیست. اما واقعیت این است که پارکینسون لزوما در پیری گرفتارمان نمی‌کند. این درست است که ریسك خطر ابتلا به این بیماری در سنین پس از ۶۰ سالگی بیشتر می‌شود، اما در ۵ تا ۱۰ درصد موارد در سنین پایین‌تر نیز رخ می‌دهد و در هر سنی که باشید زنگ خطرها یا پیش نشانه‌هایی از پارکینسون وجود دارند که آگاهی از آنها، البته بررسی‌های تخصصی دقیق‌تر به درمان کنترلی سریع‌تر این بیماری کمك می‌کند. دکتر فرزاد اشرافی، متخصص مغز و اعصاب درباره این پیش نشانه‌ها با ما به گفت‌وگو نشسته است.

بیماری پارکینسون یك بیماری عصبی-حرکتی پیشرونده است که علامت اصلی آن، لرزش و کندی حرکات و سفتی اندام است. البته برخی علائم غیراختصاصی نیز می‌تواند قبل از شروع علائم حرکتی بروز کند.

اختلال بویایی با مهر پارکینسون

یکی از تجربیات مشترکی که افراد مبتلا به پارکینسون به یاد می‌آورند، تغییراتی است که سال‌ها پیش از ابتلا به رعشه یا دیگر مشکلات حرکتی در احساس بویایی خود به آن دچار شده‌اند. به بیان دیگر، اختلال بویایی تقریبا در بیشتر بیماران مبتلا به پارکینسون دیده می‌شود. یعنی سه تا پنج سال قبل از شروع علائم، اختلال بویایی به‌صورت کاهش حس بویایی در مبتلایان رخ می‌دهد. البته اختلال بویایی اختصاصا در مبتلایان به پارکینسون روی نمی‌دهد بلکه در بیماری‌هایی مثل آلزایمر و ای‌ال‌اس هم دیده می‌شود.

ناتوانی در تشخیص رنگ‌ها

محققان دریافته‌اند که تغییرات بینایی ممکن است از علائم اولیه بیماری پارکینسون باشند. به گفته محققان، علائم غیرحرکتی بیماری پارکینسون شامل تغییرات بینایی نظیر ناتوانی در تشخیص رنگ‌ها، تغییر در قدرت بینایی و کاهش پلك زدن که می‌تواند به خشکی چشم منجر شود، است. در واقع، اختلال بینایی، اختلال در تمایز رنگ‌ها و اختلال در حساسیت تشخیص کنتراست رنگ‌ها از عوارض مربوط به اختلال فعالیت سیستم دوپامین در شبکیه است.

پارکینسون با زنگ خطر اختلالات قلبی

حدود ۶۰ درصد از بیماران مبتلا به پارکینسون دچار آسیب‌های جدی ارتباطات عصبی قلب با سیستم عصبی سمپاتیك هستند. این اعصاب وظیفه هماهنگی شدت گردش خون با تغییرات فعالیت عضلانی را به عهده دارند. در اثر تخریب این اعصاب، بدن بیماران مبتلا به پارکینسون، آمادگی کمتری برای واکنش به استرس و تغییرات ساده‌ای مانند برخاستن دارد. اختلال قلبی نیز می‌تواند به‌صورت تغییرات در ضربان قلب به‌صورت موقت، افت فشار خون وضعیتی در مراحل ابتدایی و قبل از بروز علائم پارکینسون تظاهر کند.

خواب‌های ناآرام

اختلالات خواب شامل خواب‌آلودگی در طول روز، یك علامت غیراختصاصی بوده در ابتلا به پارکینسون دیده می‌شود. بررسی‌ها نشان داده است که ۳۵ تا ۶۵ درصد افراد با اختلال رفتاری در مرحله REM خواب در آینده می‌توانند مبتلا به پارکینسون شوند. یافته‌ها نشان داده است اکثر افرادی که به اختلال رفتار خواب دچار هستند، طی یك دهه به بیماری پارکینسون یا دیگر بیماری‌های مشابه آن مبتلا می‌شوند.

پارکینسون و آلزایمر، در کنار هم

چند سالی است که دانشمندان موفق به کشف یك ارتباط بیولوژیك بالقوه بین بیماری پارکینسون و آلزایمر شده‌اند.
گرچه اختلال شناختی و دمانس (آلزایمر) در مراحل پیشرفته پارکینسون دیده می‌شود ولی در مراحل ابتدایی و درمان نشده نیز اختلالات شناختی خفیف احتمال بروز دارد.

افسردگی، همنشین پارکینسون

اختلالات خلقی مثل افسردگی و اضطراب در ۳۰ درصد موارد، قبل از شروع پارکینسون ظاهر می‌شود. در واقع، افسردگی می‌تواند یکی از پیش‌نشانه‌های ابتلا به پارکینسون باشد. تغییراتی که در مغز اتفاق می‌افتد و منجر به پارکینسون با لرزش اندام‌ها و مشکلات حرکتی ناشی از آن می‌شود، ناشی از برخی ترکیبات شیمیایی در مغز است که در ابتدا ممکن است به اختلال خواب و انواع خفیف افسردگی منجر شود. افراد مبتلا به پارکینسون با مشکلات مربوط به حرکات روده از جمله یبوست دست و پنجه نرم می‌کنند. این مشکلات می‌توانند از مدت‌ها پیش از آغاز رعشه‌ها و دیگر مشکلات حرکتی آغاز شوند که فرد را مجبور به مراجعه به متخصص اعصاب می‌کنند.

مشکلات گوارشی پارکینسونی‌ها

افراد مبتلا به پارکینسون با مشکلات مربوط به حرکات روده از جمله یبوست دست و پنجه نرم می‌کنند. این مشکلات می‌توانند از مدت‌ها پیش از آغاز رعشه‌ها و دیگر مشکلات حرکتی آغاز شوند. در واقع، یبوست یکی از مشکلات شایع در بیماران مبتلا به پارکینسون است که قبل از علائم حرکتی وجود دارد. به همین دلیل افرادی که به یبوست مزمن دارند کمی در ریسك بالاتر از ابتلا به پارکینسون هستند.

چرا پارکینسون می‌گیریم؟

- ۱۰ تا ۱۵ درصد موارد پارکینسون، جنبه ژنتیکی دارد.
- ضربه و آسیب‌های مکرر به مغز در ورزش‌های رزمی و بوکس.
- تماس با فلزات سنگین مثل جیوه، سرب، منگنز، مس، کادمیوم و بیسموت.
- تماس با حشره‌کش‌های T قارچ‌کش‌ها و سموم دفع آفات نباتات نیز از ریسك فاکتورهاست.

دانستنی‌ها



افزایش ضریب هوشی با دویدن

محققان دریافته‌اند دویدن تنها برای کاهش وزن و تناسب اندام مناسب نیست و می‌تواند اثراتی منحصر به فرد در مغز افراد ایجاد کند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد ورزش‌های هوازی باعث افزایش میزان نورون‌های مغزی در ناحیه کنترل یادگیری مغز (هیپوکامپ) می‌شوند. ورزش هوازی با شدت بالا حتی در یك بازه زمانی کوتاه می‌تواند باعث تقویت قوه ادراك و یادگیری در افراد شود. از جمله مزایای ورزش دو، افزایش اثربخشی بر بخش‌های مغز حتی در دوران بزرگسالی و سالمندی در افراد است. کارشناسان به‌ویژه انجام ورزش‌های هوازی از جمله دو را در زمان‌هایی که افراد به سطح تمرکز بالا احتیاج دارند مثل هنگام امتحانات، مصاحبه شغلی یا انجام کارهای نیازمند به سطح هوشیاری بالا سودمند می‌دانند./ مهر

حل سودوکو ۳۳۳۴

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

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

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

سیب سلامت

گفت‌وگو با دکتر اردا کیانی، فوق تخصص ریه

سیگار چه بلایی سرتان می‌آورد؟

رادیو سلامت

آیا قلیان همان اثرات مخرب سیگار را بر ریه دارد؟

سیگار حدود ۴۰۰۰ ماده سمی و قلیان ۷۰۰۰ ماده سمی دارد. این دو موادی دارند که اگر وجود آنها را درسیگار باورکنیم، هرگز سراغ‌شان نخواهیم رفت. سیگار آرسینیك، کادمیوم و بنزن دارد. ماده‌ای که همه از آن می‌ترسند. بسته به سن شروع مصرف سیگار، میزان عوارض آن فرق می‌کند. حداقل ۲۰ سال طول می‌کشد تا سرطان ریه ایجاد شود. همچنین سیگار باعث سرطان مثانه، معده، سکته قلبی و مغزی می‌شود. براساس مطالعات افراد سیگاری، ده سال طول عمرشان کم می‌شود. قلیان ۷۰۰۰ ماده سمی دارد. به‌خصوص قلیان‌های کنونی که انواع اسانس‌ها و مواد سمی را به آن اضافه می‌کنند. آبی که درقلیان است باعث می‌شود خیلی ازمواد سمی درتماس با آب ایجاد شوند. بخارهایی است که وقتی به آب برخورد می‌کند، ایجاد اسید می‌کند که عوارضی در پی دارد.

اثرات قلبی- عروقی سیگار چیست؟

سیگار باعث گرفتگی عروق، انقباض عروق کرونر و درگیری عروق مغزی می‌شود.

چه عواملی در ترك سیگار موثر است؟

این تفکر که چه سیگاری بکشم تا ترك کنم، درست نیست. ترك سیگار یك فرآیند پیچیده است. بیمار به راحتی ترك می‌کند به شرطی که از راهنمایی‌ها به درستی استفاده کند. اعتیاد به نیکوتین، باعث نیاز شما به سیگار می‌شود. نیکوتین باید جایگزین شود. در این خصوص ما آدامس نیکوتین، اسپری زیرزبانی نیکوتینی نداریم. یك سری داروها، اضطراب ناشی از ترك سیگار را کم می‌کند. بعضی افراد بهانه افزایش اشتهای بعد از ترك را دارند که با مصرف دارو، اشتهای این افراد کم می‌شود. یك سری دارو، گیرنده نیکوتین در مغز را مهار می‌کند. داروهای ضد اضطراب، داروهای مهارکننده گیرنده نیکوتین وحتی رفتار درمانی به درمان کمك می‌کند. ترك سیگار انجام شدنی است ولی باید تحت نظر انجام شود.

آیا با مصرف دارو، بخش‌های آسیب دیده ریه یك سیگاری ترمیم می‌شود؟

شما هر جایی که سیگار را قطع کنید، اثرات خوب قطع سیگار را می‌بینید. اگر در میانسالی قطع کنید، احتمال ابتلا به سرطان ریه کاهش می‌یابد. اگر ریه تخریب شود، ترمیم به‌سختی انجام می‌شود. خداوند ظرفیتی در بدن قرار داده که فرد می‌تواند با همان ۵۰ درصد هم فعالیت‌هایش را ادامه بدهد به شرطی که آسیب بیشتر نشود.

سالمندی با طعم سیب

سالمندان و خواب آرام شبانه



پریسا اصولی

سلامت

نباید فراموش کرد خواب خوب شبانه برای حفظ سلامت جسمی و روانی افراد در رده‌های سنی مختلف ضروری است و همان‌طور که سن افزایش می‌یابد، داشتن یك خواب باکیفیت نیز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. خواب کافی و راحت از ارکان اساسی سلامت در دوره سالمندی است؛ چرا که طی خواب، بدن ما انرژی از دست رفته‌اش را دوباره تمدید می‌کند و برای فعالیت‌های جدید فکری و جسمی آماده می‌شود. به طور طبیعی در سنین بالای ۶۰ سال نیاز به خواب کاهش می‌یابد، اما در مقابل بسیاری از سالمندان می‌خواهند مانند دوران جوانی و میانسالی با رفتن به رختخواب و پس از حدود ۲۰ دقیقه به خواب روند و هشت ساعت خواب معمول داشته باشند.
حالا چرا سالمندان خوب نمی‌خوابند؟ افزایش سن شاید تغییرات ناخواسته‌ای در چگونگی خواب ما ایجاد کند و باعث بروز اختلالاتی مانند خواب منقطع، کاهش خواب عمیق و بیدار شدن‌های مکرر شود، اما شایع‌ترین علت بی‌خوابی در سالمندان ساعات نامنظم برای رفتن به رختخواب، چرت زدن بیش از حد هنگام روز، مصرف زیاد چای، عوارض دارویی، تکرر ادرار و خسته نشدن در طول روز است.
درد و استرس هم می‌تواند شما را از خواب مناسب دور نگه دارد. همچنین اگر زندگی بی‌تحرکی دارید، ممکن است احساس خواب آلودگی نداشته یا کمتر داشته باشید. متخصصان یکی از راه‌های مقابله با بی‌خوابی‌های شب را صرف نظر کردن از چرت‌های بعدازظهر می‌دانند و به‌ویژه سالمندان را از خوابیدن و عادت کردن به خواب بعدازظهر منع و توصیه می‌کنند چنانچه نمی‌توانید از خواب بعدازظهر چشم‌پوشی کنید فاصله خواب بعدازظهر تا شب را تا آنجا که ممکن است، طولانی‌تر کنید.
ورزش کردن حتی یك پیاده روی روزانه به داشتن خوابی آرام و راحت کمك می‌کند. از طرفی یك دوش آب گرم و نوشیدن یك لیوان شیر گرم کم‌چرب پیش از رفتن به رختخواب هم تأثیر مطلوبی بر خواب خوش شبانه دارد، اما نباید فاصله زیادی میان دوش گرفتن و به رختخواب رفتن به وجود بیاید. نکته طلایی این‌که از تماشای تلویزیون یا مطالعه در رختخواب بپرهیزید.

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.

سودوکو ۳۳۳۵

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

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

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

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

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