

چرا تشنج اتفاق می افتد؟

همان‌طور که می‌دانید تشنج به معنی تحریک الکتریکی وسیع و غیر طبیعی سلول‌های مغز است. علت‌های مختلفی می‌تواند سبب بروز تشنج شود و برای درمان تشنج طبیعتا دانستن علت آن لازم است. بسته به سن بیمار و علائم همراه با تشنج، روند تشخیص متفاوت خواهد بود. شاید بتوان گفت اولین اقدام در بررسی تشخیصی علت تشنج، اخذ شرح‌حال از بیمار و خانواده در مورد سوابق تشنج یا سایر بیماری‌های مغزی مرتبط در او و اقوام نزدیک است.

گاهی گرفتن نوار مغزی می‌تواند تحریک‌های الکتریکی کوچک در نقاط مختلف مغز را نشان داده و به تشخیص محل آغاز تشنج و علت آن کمک کند. همین‌طور نوار مغزی می‌تواند میزان پاسخ‌دهی به داروهای ضد تشنج را به ما نشان دهد.

وجود تحریک‌های الکتریکی کوچک در نوار مغزی فرد به معنی مستعد بودن او برای بروز تشنج است و در واقع این بیمار لازم است درمان ضدتشنج خود را به‌طور جدی‌تر یا حتی با داروی بیشتر ادامه دهد.

انجام تصویربرداری‌های مختلف مغزی می‌تواند در کشف گروهی از علل تشنج کمک کند؛ مثلا تومورهای مغزی، خونریزی مغزی، کیست‌ها، ضایعات عروقی و اختلالات مادرزادی مغز همه می‌تواند در تصویربرداری با ام‌آرآی تشخیص داده شود.

گاهی بدون وجود ضایعه مشخصی در مغز تشنج رخ می‌دهد که معمولا علت آن مشکلات داخلی است. به‌هم‌خوردن تعادل الکترولیتی در خون، عفونت مغزی، مراحل پیشرفته نارسایی کلیوی و نارسایی کبدی و بسیاری دیگر از بیماری‌های داخلی می‌توانند تعادل یون‌ها و پروتئین‌های مغز و مایع مغزی نخاعی را به‌هم‌زده و سبب تحریک الکتریکی غیرطبیعی در سلول‌های مغزی و بروز تشنج شوند.

تشنج همراه با تب بدون وجود ضایعه مشخصی در مغز، ویژگی بیماری خاصی است که به آن تب و تشنج می‌گویند و تقریبا فقط در کودکان کم‌سن‌وسال و شیرخواران مشاهده شده و معمولا تکرار نمی‌شود.

به این ترتیب همان‌طور که ملاحظه می‌کنید علل بسیار زیادی می‌توانند سبب بروز تشنج شوند. بررسی عامل مؤثر در بروز تشنج نیازمند انجام آزمایش‌ها، تصویربرداری‌ها و نوار مغزی است.



تحقیقات جدید نشان می‌دهد مصرف سبزیجات و قهوه ممکن است خطر ابتلا به کووید -۱۹ را کاهش دهد. بر اساس مطالعه جدید از دانشگاه نورث وسترن شیکاگو همچنین مشخص شده‌است مصرف گوشت‌های فرآوری شده ممکن است حساسیت به ویروس کرونا را افزایش دهد. غذاهای دیگر مورد مطالعه از

افزایش ایمنی بدن در برابر کووید -۱۹ با مصرف قهوه

جمله میوه، چای و گوشت قرمز نیز هیچ تأثیری نداشتند. محققان تأکید می‌کنند کووید -۱۹ یک بیماری عفونی، شبیه ذات‌الریه یا انواع دیگر عفونت‌های تنفسی است که ایمنی نقش مهمی در توانایی بدن در مبارزه با برخی از این بیماری‌های عفونی دارد. این پژوهشگران طی بررسی درجه‌نسبی حفاظت موادغذایی در



محققان می‌گویند تمام فعالیت‌های روزانه ما بر تولید دی‌اکسیدکربن و ورود آن به چرخه زیست‌محیطی نقش دارد. البته بیشترین میزان کربن از طریق مصرف سوخت‌های فسیلی به محیط‌زیست وارد می‌شود اما تمام فعالیت‌های روزانه ما نیز حتی در خانه و آشپزخانه می‌توانند در مدیریت میزان کربن تولیدی از سوی هر فرد اثر بگذارد. ناگفته نماند کارشناسان، حداکثر میزان دی‌اکسیدکربن مجاز تولیدی از سوی هر فرد را سالانه دو تن تعیین کرده‌اند ولی درحال حاضر متوسط جهانی این میزان تولید حدود چهار تن به ازای هر فرد است که البته درکشورهای مختلف دامنه تفاوت وسیعی دارد. بدون شک، کاهش تولید کربن برای کنترل روند رو به افزایش گرمایش جهانی و سلامت تکتک ما مفید خواهد بود. به‌همین دلیل ضروری است همه ما اقدامات مختلفی برای کاهش تولید گاز دی‌اکسیدکربن در رابطه با حمل‌ونقل، غذا، مصرف انرژی درخانه، مصرف آب و مدیریت مواد زائد و پسماندها انجام دهیم. از همین رو با احمد یاری، مدرس دانشگاه و مشاور صنایع در حوزه سلامت، ایمنی و محیط‌زیست (HSE) گفت‌وگو کرده‌ایم.

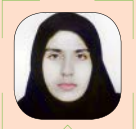


پونه شیرازی

سلامت

بیشتر بدانیم؟

چرا گاهی یک یا چند دوره قاعدگی را از دست می‌دهید؟



یاسمین مشرف

سلامت

صرف نظر از عواملی مانند بارداری و یائسگی که از شایع‌ترین عوامل حذف دوره قاعدگی هستند عوامل دیگری نیز وجود دارد که می‌توانند باعث شوند برخی زنان از دست دادن یک یا چند دوره قاعدگی را تجربه کنند. دکتر رونالد استوارت، از مرکز علوم سلامت دانشگاه تگزاس می‌گوید بعید است در طول ۳۰ سال دوره باروری دوره‌های قاعدگی منظم و بدون وقفه داشته باشید. به گفته دکتر استوارت، تولید تخمک بالغ در هر ماه و قاعدگی‌های منظم، مکانیسمی بسیار پیچیده دارد. بنابراین ممکن است هرازگاهی اشتباهه از این مکانیسم صورت بگیرد که منجر به بی‌نظمی قاعدگی یا حذف یک دوره شود.

علل حذف یک یاچند دوره

دکتر استوارت می‌گوید دلایل مختلفی وجود دارد که ممکن است باعث قطع دوره قاعدگی شود. ازجمله این عوامل هستند: مصرف داروهای خاص، بیماری‌هایی مانند بیماری تیروئید، افزایش یا کاهش قابل توجه وزن، ورزش بیش از حد، استرس، استفاده از روش‌های هورمونی پیشگیری از بارداری، سندرم تخمدان پلی‌کیستیک که باعث می‌شود چند دوره را از دست بدهید و پس از آن یک دوره سنگین داشته باشید.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

ازدست‌دادن قاعدگی هر چند وقت یک‌بار معمولا جای نگرانی نیست. با این حال، دکتر استوارت می‌گوید اگر سه دوره قاعدگی متوالی را از دست داده‌اید یا اگر دوره قاعدگی شما با علائم جدید یا غیرمعمول همراه است، باید به پزشک مراجعه کنید. در صورت مشاهده هریک از موارد زیر، فورا به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید: بروز سردردهای جدید یا بدترشدن سردردها، تغییرات بینایی، حالت تهوع یا استفراغ، بروز تب، ریزش مو، ترشحات پستان یا تولید شیر، رشد موهای زائد.

پزشک چگونه به برطرف‌شدن مشکل کمک می‌کند؟

اغلب علت بروز مشکل روشن است و یک گفت‌وگوی مختصر با پزشک می‌تواند مشکل را برطرف کند. پزشک کار را با گرفتن شرح حال پزشکی و معاینه فیزیکی شروع می‌کند. با توجه به اطلاعاتی که شما به پزشک می‌دهید او می‌تواند مراحل بعدی کار را که ممکن است تست‌های آزمایشگاهی یا عکسبرداری مانند سونوگرافی، سی‌تی‌اسکن یا ام‌آرآی باشد مشخص کند.

بیشتر اوقات، بازگشت دوباره عادت ماهانه راه‌حل ساده‌ای دارد اما مهم است که به دنبال مراقبت‌های پزشکی باشید، زیرا گاهی قطع قاعدگی می‌تواند نشانه مشکلات جدی سلامت مانند بیماری‌های تیروئید، اختلال عملکرد هیپوفیز، اختلال در تخمک‌گذاری، بیماری مزمن کلیه یا سرطان باشد یا با مشکلاتی مانند پوکی استخوان، بارداری غیرطبیعی یا سرطان پوشش رحم ارتباط داشته باشد.

منبع: verywellhealth.com و bannerhealth.com

منظور از کاهش تولید کربن چیست؟ در واقع چرا باید به دنبال راه‌هایی برای کاهش تولید گاز دی‌اکسیدکربن باشیم؟

وقتی در مباحث زیست محیطی صحبت از کربن و انتشار یا تولید آن می‌کنیم منظورمان انتشار کربن در جو است که خود نتیجه انتشار دی‌اکسیدکربن به‌عنوان مظنون اصلی چالش گرمایش زمین به‌واسطه گازهای گلخانه‌ای (GHG) است، اغلب به دلیل فعالیت‌های انسانی، گازهایی در اطراف زمین تجمع پیدا می‌کند که باعث جذب و بازتاب پرتوهای خورشید (محدوده مادون قرمز یا فروسرخ) به داخل جو یا به عبارتی محبوس شدن آن در اطراف زمین شده و همین باعث بالا رفتن دمای هوای اطراف زمین می‌شود. گرچه گازهای مختلفی مثل متان، دی‌اکسیدکربن و کلروفلوروکربن‌ها (CFC)، دی‌اکسید نیتروژن و.... از گازهای گلخانه‌ای به‌شمار می‌روند ولی نقش دی‌اکسیدکربن در این گرمایش به‌دلیل میزان تولید و انتشار بیشتر از همه عوامل دیگر پررنگ‌تر است. به بیان ساده می‌توان عبارت رد پای کربن را به‌نوعی بیانگر این میزان انتشار دی‌اکسیدکربن دانست و هر چه فعالیت‌های مارد پای کربن بیشتری از خود بر جا بگذارد در تغییرات اقلیمی سهم مهم‌تری ایفا می‌کنند. از این رو با توجه به بررسی روند تغییر اقلیم و گرمایش زمین، جوامع علمی و بین‌المللی درصددند با تنظیم برنامه‌ها و ایجاد اجماع و رسیدن به توافق و پایبندی به آن حداقل در سال‌های آینده روند انتشار کربن و گرمایش زمین را کاهش دهند.

تولید کربن چگونه طی امور معمول روزانه ما افزایش می‌یابد؟

ردپای کربن در زندگی روزمره به دو دسته تقسیم می‌شود. یکی به‌طور مستقیم در حین انجام امور روزمره نظیر سوزاندن سوخت‌ها برای گرمایش و حرکت خودروها و... انتشار می‌یابد و بخشی از این ردپا به‌طور غیرمستقیم در تولید محصولات (دور از مصرف‌کننده) تولید و منتشر شده است.

به‌نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین اقدامات برای کاهش تولید کربن، مدیریت حمل‌ونقل است. بر این اساس هر یک از ما چگونه می‌توانیم مشارکت مؤثر داشته باشیم؟

مثلا برای رفتن به سرکار یا محل تحصیل بهتر است راه‌های مناسب‌تری پیدا کنیم. به‌طور متوسط به ازای هریک لیتر سوخت مصرفی در موتور خودرو، بیشتر از ۲/۵ کیلوگرم گاز دی‌اکسیدکربن تولید می‌شود. به‌همین دلیل بهترین توصیه

لاغر شو

رژیم گیاهخواری، مسیر خوبی برای کاهش وزن نیست!



مهرداد رحیم‌زاده

مشاور تغذیه

وزیم‌درمانی

تغذیه هم‌راهکارهای مناسبی برای برطرف کردن احتیاجات غذایی افراد گیاهخوار دارد تا این افراد دچار سوءتغذیه ناشی از گیاهخواری نشوند. البته ابتدا این را عرض کنم که برخی طرفداران گیاهخواری مانند طرفداران خام گیاهخواری دچار افراط و تعصب در این زمینه می‌شوند که این طرز فکر مانند همه ذهنیت‌های افراطی دیگر در هر زمینه‌ای با واقعیت‌های علمی و فیزیولوژیکی بدن انسان فاصله قابل توجهی دارد.

بهترین نوع گیاهخواری که مورد تأیید اغلب متخصصان تغذیه است (اوولاکتو وچترین)۱ است. در این نوع گیاهخواری که حدود ۸۰ درصد از گیاهخواران را تشکیل می‌دهد، فرد از گوشت و فرآورده‌های گوشتی حیوانات تغذیه نمی‌کند ولی از محصولات حیوانی مانند شیر، تخم‌مرغ و عسل استفاده می‌کند. در این نوع از گیاهخواری تقریبا همه احتیاجات غذایی و ویتامین‌های مورد نیاز یک فرد سالم قابل تأمین است؛ البته به شرط آن‌که کسی که می‌خواهد گیاهخوار شود برای این کار به یک مشاور تغذیه مورد اعتماد مراجعه کند تا با توجه به جنسیت و سن و فعالیت بدنی، رژیم غذایی مناسب آن تنظیم شده و مکمل‌های ویتامینی مورد نیاز این افراد تجویز شود، مخصوصا برای خانم‌ها که می‌توانند در تمام عمر خود گیاهخوار باشند و حتی از بیماری‌های ناشی از گوشتخواری نیز درمان بمانند. ولی به‌هر حال گیاهخوار شدن بدون آگاهی لازم از چگونگی آن اصلا توصیه نمی‌شود.

گاهی هم شنیده می‌شود بعضی از افراد فقط برای کاهش وزن و لاغر شدن مدتی می‌خواهند گیاهخوار شوند که باید گفت این دو مقوله اصلا و ابدا ربطی به هم ندارد و گیاهخوار شدن موقتی جزو راه‌های شناخته شده برای لاغری نیست. شخص گیاهخوار مانند هر فرد دیگری می‌تواند رژیم لاغری بگیرد ولی گیاهخوار شدن موقتی به نیت لاغری، جز تحلیل مضاعف عضلات نتیجه دیگری ندارد.

