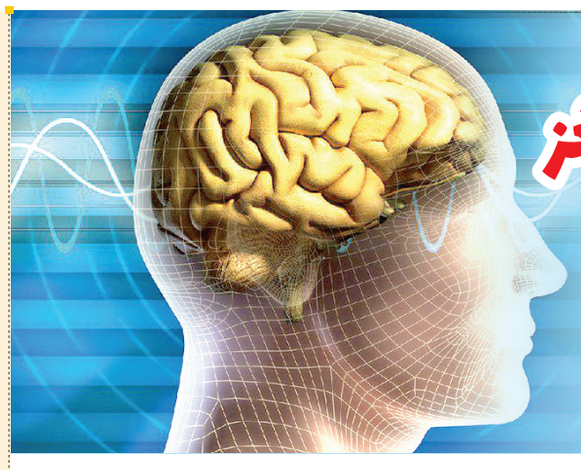
خاموشی ناگهانی سلول‌های مغز



سکته مغزی یکی از مرگبارترین حالات برای سلامت بدن است که آگاهی از علل و نشانه‌های آن می‌تواند تا ۸۰ درصد از بروز فاجعه جلوگیری کند



فائزه مهاجر | مترجم

سکته مغزی که گاهی اوقات حمله مغزی نامیده می‌شود، زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به ناحیه‌ای از مغز قطع شود. سلول‌های مغز که از اکسیژن و گلوکز مورد نیاز برای زنده‌ماندن محروم شده‌اند، می‌میرند. اگر سکته مغزی زود تشخیص داده نشود، می‌تواند به آسیب دائمی مغز یا مرگ منجر شود. سکته مغزی یکی از بیشترین دلایل مرگ و میر در دنیا و همچنین یکی از علل اصلی ایجاد ناتوانی در بدن است. دانستن علایم سکته مغزی اولین قدم در پیشگیری از آن است. در مطلب امروز از سایت webmd به بررسی علل و نشانه‌های سکته مغزی می‌پردازیم و به سوالات متداول درباره آن پاسخ می‌دهیم.

چرا سکته اتفاق می‌افتد؟

دو نوع سکته مغزی وجود دارد:

سکته مغزی ایسکمیک| شبیه حمله قلبی است، با این تفاوت که در رگ‌های خونی مغز رخ می‌دهد. این لخته‌ها جریان خون به سلول‌های مغز را مسدود می‌کنند.

سکته مغزی هموراژیک| زمانی رخ می‌دهد که یک رگ خونی در مغز پاره یا ترکیده شود. نتیجه آن نفوذ خون به بافت مغز و آسیب به سلول‌های مغزی است.

شایع‌ترین علایم سکته مغزی| ضعف یا بی‌حسی صورت، بازو یا پا در یک طرف بدن، از دست دادن بینایی یا تاری دید (مانند افتادن پرده) در یک یا هر دو چشم، از دست دادن تکلم، مشکل در صحبت کردن یا درک صحبت‌های دیگران، سردرد ناگهانی و شدید بدون علت شناخته شده، از دست دادن تعادل یا راه رفتن ناپایدار، معمولاً همراه با علایم دیگر، از دست دادن جزئی یا کامل ناگهانی هر یک از حواس (بینایی، شنوایی، چشایی، لامسه، بویایی)، حالت تهوع و استفراغ، گیجی یا آشفتگی، تشنج، از دست دادن حافظه (فراموشی)، بیهوش شدن یا غش کردن از جمله این علایم است.

نشانه‌های شرایط اورژانسی

از دست دادن ناگهانی تعادل، از دست دادن بینایی در یک یا هر دو چشم، لبخند ناهموار یا ضعف در صورت، ضعف در یک بازو، ادای کلمات نامفهوم؛ اگر شما یا شخص دیگری علایمی مانند این داشتید، سریع با اورژانس تماس بگیرید. درواقع سکته مغزی با بروز این وضعیت شرایط اورژانسی پزشکی است. درمان فوری می‌تواند جان شما را نجات دهد یا شانس بهبود کامل شما را افزایش دهد، پس نباید این علایم را نادیده بگیرید.

پیشگیری از سکته مغزی؛ شدنی یا نشدنی؟

تا ۸۰ درصد از کل سکته‌های مغزی قابل پیشگیری هستند. بعضی از عوامل خطر قابل کنترل‌اند و بعضی غیرقابل کنترل؛ اما با آگاهی درباره عوامل ایجاد سکته مغزی و تغییر در سبک زندگی می‌توان از وقوع آن تا حد زیادی پیشگیری کرد. فشار خون بالا، فیبریلاسیون دهلیزی، دیابت کنترل نشده، کلسترول بالا، سیگار کشیدن، رژیم غذایی سرشار از چربی اشباع، چربی ترانس و کلسترول، چاقی، بیماری عروق از جمله عوامل قابل کنترل هستند. ضمن این که بسیاری از سکته‌های مغزی با عادات سالم قابل پیشگیری‌اند؛ برای نمونه: انجام ورزش‌های هوازی با شدت متوسط تا زیاد مانند پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، داشتن رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، غلات کامل، لبنیات کم‌چرب و ماهی و مصرف کم چربی اشباع، چربی ترانس، قند و نمک، نگه داشتن وزن در محدوده سالم، اجتناب از استعمال دخانیات، مراجعه منظم به پزشک برای معاینات و بررسی فشار خون، ۷ تا ۹ ساعت خواب در هنگام شب و کاهش استرس با تکنیک‌های آرامش‌بخش مانند تنفس عمیق.

سوالات متداول

تفاوت بین حمله قلبی و سکته مغزی چیست؟

هم حمله قلبی و هم سکته مغزی زمانی اتفاق می‌افتد که یک تکه پلاک، جریان خون را در یک شریان مسدود کند. در حمله قلبی، انسداد مانع از رسیدن خون به بخشی از عضله قلب می‌شود. سکته مغزی زمانی اتفاق می‌افتد که انسدادی در جریان خون به مغز به‌وجود بیاید.

علایم هشداردهنده اولیه بیماری قلبی چیست؟

گاهی اوقات بیماری قلبی علایمی ایجاد نمی‌کند و تا زمانی که حمله قلبی، سکته مغزی یا نارسایی قلبی رخ ندهد، تشخیص داده نمی‌شود. علایمی که ممکن است نشان‌دهنده بیماری قلبی شما باشد عبارتند از: درد، گرفتگی یا فشار قفسه سینه، تنگی نفس، درد در گردن، فک، بالای شکم یا کمر، بی‌حسی یا ضعف در بازوها یا پاها.

آیا سکته مغزی قابل درمان است؟

بهبود پس از سکته مغزی امکان‌پذیر است اما مدت زمان لازم برای این امر و میزان بازگشت عملکرد برای هر فرد متفاوت است. برخی افراد بهبود کامل پیدا می‌کنند، اما این روند می‌تواند ماه‌ها طول بکشد.

وقتی سکته مغزی رخ می‌دهد، فرد چه حسی دارد؟

سکته مغزی به صورت ضعف یا بی‌حسی ناگهانی در بازوها، پاها یا صورت احساس می‌شود. برخی افراد سردرد شدید احساس می‌کنند. گفتار و بینایی شما هم می‌تواند تحت تأثیر قرار گیرد.

بیشتر بدانیم

۵ راه موثر برای جلوگیری از اشتهای کاذب

اشتهای کاذب به حالتی گفته می‌شود که فرد حتی پس از مصرف غذا همچنان تمایل به خوردن دارد. این وضعیت اغلب ناشی از عوامل غیرمرتبط با نیاز واقعی بدن به انرژی است و بیشتر تحت تاثیر عادت‌ها، کمبود خواب، وضعیت روانی یا خطا در تشخیص سیگنال‌های بدن ایجاد می‌شود. شناخت و مدیریت این حالت نقش مهمی در پیشگیری از پرخوری و در نتیجه کنترل وزن و ارتقای سلامت عمومی دارد.



۱ نوشیدن آب

در بسیاری از موارد، بدن احساس تشنگی را با گرسنگی اشتباه می‌گیرد و همین باعث ایجاد تمایل به خوردن می‌شود. نوشیدن یک لیوان آب و انتظار برای حدود ۱۰ دقیقه می‌تواند به رفع این اشتباه کمک کند و در بسیاری مواقع هوس غذایی را کاهش دهد.

۲ خواب کافی

کم‌خوابی باعث افزایش سطح هورمون گرلین و کاهش سطح هورمون لپتین می‌شود. گرلین هورمونی است که احساس گرسنگی را تحریک می‌کند و لپتین احساس سیری را تقویت می‌کند. به همین دلیل، افراد محروم از خواب، بیشتر در معرض هوس‌های غذایی و پرخوری قرار می‌گیرند. داشتن ۷ تا ۸ ساعت خواب باکیفیت در شبانه‌روز به تعادل هورمونی و کاهش اشتهای کاذب کمک می‌کند.

۳ رژیم غذایی پروتئینی

مصرف منابع پروتئینی مانند تخم‌مرغ، مرغ و حبوبات در کنار مواد غذایی غنی از فیبر مانند سبزیجات و غلات کامل، موجب افزایش احساس سیری طولانی‌مدت می‌شود. این ترکیب نه تنها سرعت هضم غذا را کاهش می‌دهد بلکه موجب کنترل قند خون و پیشگیری از نوسانات انرژی می‌شود که خودش یکی از عوامل تحریک اشتهای کاذب است.

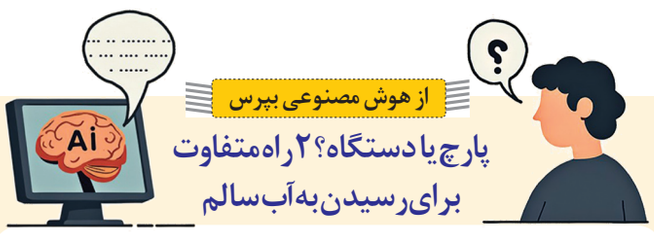
۴ روش‌های رفتاری

علاوه بر تغییرات تغذیه‌ای، استفاده از روش‌های رفتاری نیز موثر است. زمانی که هوس غذایی به سراغ فرد می‌آید، مشغول شدن به فعالیتی کوتاه مانند پیاده‌روی، انجام حرکات کششی یا برقراری یک تماس تلفنی می‌تواند حواس را از غذا منحرف کند و شدت میل کاذب به خوردن را کاهش دهد.

۵ صحیح غذا خوردن

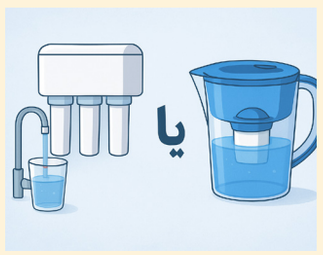
در نهایت، شیوه صحیح غذا خوردن نقش مهمی در پیشگیری از این حالت دارد. خوردن غذا همراه با حواس‌پرتی مانند تماشای تلویزیون یا استفاده از تلفن همراه موجب کاهش توجه به سیگنال‌های سیری بدن می‌شود. در مقابل، غذا خوردن آگاهانه و تمرکز بر بو، طعم و بافت غذا به درک بهتر احساس سیری و کاهش اشتهای کاذب کمک می‌کند.

از هوش مصنوعی بپرس



پارچ یا دستگاه؟ ۲ راه متفاوت برای رسیدن به آب سالم

با کم شدن فشار آب، خیلی‌ها به فکر خرید دستگاه یا پارچ‌های تصفیه آب می‌افتند. پارچ‌های تصفیه آب واقعاً آب را فیلتر می‌کنند، با این حال، میزان و نحوه فیلتر شدن بسته به نوع فیلتر و برند آن، متفاوت است. اما این پارچ‌ها چه چیزهایی را فیلتر می‌کنند و چه چیزهایی را نه؟!



چه چیزهایی را فیلتر می‌کنند؟

بیشتر پارچ‌های تصفیه کن از کربن فعال و رزین تبادل یونی استفاده می‌کنند. این ترکیب معمولاً می‌تواند کلر و بوی بد آب، طعم ناخوشایند، بعضی فلزات سنگین مانند سرب و مس (در حد محدود)، رسوبات و ذرات درشت و برخی آلاینده‌های آلی (محدود) را حذف کند.

چه چیزهایی را نمی‌توانند حذف کنند؟

پارچ‌های تصفیه کن معمولاً قادر نیستند نیترات و نیتریت را حذف کنند، میکروب‌ها، ویروس‌ها یا انگل‌ها را از بین ببرند، شوری یا سختی آب را به طور جدی کم و سموم کشاورزی یا مواد شیمیایی پیچیده را کامل حذف کنند. اگر آب لوله‌کشی منطقه سالم باشد، پارچ‌ها کافی‌اند. اما اگر آلودگی میکروبی یا نیترات بالا باشد، پارچ جواب نمی‌دهد. همچنین اگر دنبال تصفیه کامل و تخصصی هستید یا کیفیت آب منطقه‌تان پایین است، پارچ‌ها کافی نیستند.

اما و اگرهایی که باید بدانید

اگر فیلتر دیر تعویض شود علاوه بر کم شدن کارایی، حتی ممکن است آب آلوده‌تر از قبل شود چون فیلتر اشباع شده. به‌طور کلی استفاده از دستگاه تصفیه آب یا پارچ تصفیه کن به موقعیت و محل زندگی شما و کیفیت آب بستگی دارد.

*اگر آب محلی‌تان کیفیت متوسط یا بد دارد (مثلاً سختی بالا، فلزات سنگین، آلودگی شیمیایی) دستگاه‌های کامل تصفیه آب انتخاب بهتری هستند.

*اگر آب لوله‌کشی کیفیت خیلی خوبی دارد، فقط مسئله طعم، بو یا مقدار سختی است؛ پارچ تصفیه‌دار می‌تواند کافی باشد و گزینه مقرون‌به‌صرفه‌تری باشد.

*اگر می‌خواهید برای مصرف روزانه (آب نوشیدنی) تصفیه شود اما نیازی به تصفیه سنگین ندارید، پارچ خیلی مناسب است.

داده تصویری

باید و نبایدهای خوراکی در روزهای آلوده

پرهیز از خوردن غذاهای کنسروی و حاوی نگهدارنده



اجتناب از خوردن خوراکی های صنعتی و شیرین



کاهش استفاده از نوشیدنی‌های کافئین‌دار و گازدار

مصرف میوه‌ها و سبزیجات زرد و نارنجی مانند کدو حلوایی



در برنامه گذاشتن سبزی‌های برگ سبز تیره مثل اسفناج

مصرف شیر و لبنیات حداکثر دو واحد در روز

تازه ها

پدرها هم افسردگی بعد از زایمان می‌گیرند!

وقتی صحبت از «افسردگی پس از زایمان» می‌شود، بیشتر ذهنمان به سمت مادران می‌رود. اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد که پدران نیز ممکن است پس از تولد فرزندشان دچار تغییرات خلقی و افسردگی شوند.

افسردگی پس از زایمان در مردان

به گفته دکتر بورلند، افسردگی پس از زایمان در مردان شامل تغییرات روحی و رفتاری مشابه افسردگی معمولی است، اما اغلب خود را با خشم، تحریک‌پذیری یا کناره‌گیری از اطرافیان نشان می‌دهد نه لزوماً با گریه یا غم آشکار. احساس ناامیدی، خستگی یا بی‌حوصلگی، از دست دادن علاقه به کار یا فعالیت‌های لذت‌بخش، کار بیش از حد برای فرار از خانه یا احساسات درونی، فاصله گرفتن از همسر و خانواده و دشواری تمرکز و بی‌انرژی بودن از علایم شایع این نوع افسردگی در بین مردان ست. اگر چنین افکاری دارید با اورژانس اجتماعی ۱۲۳ تماس بگیرید.

چرا مردان دچار افسردگی پس از زایمان می‌شوند؟

دلیل این وضعیت ترکیبی از عوامل زیستی و روانی است. تغییر در هورمون‌ها، استرس ناشی از مسئولیت‌های جدید و احساس تغییر نقش خانوادگی از جمله عوامل مهم هستند. افسردگی پدرانه نشانه بی‌علاقگی به نوزاد یا همسر نیست. این فقط واکنش طبیعی ذهن و بدن به تغییرات بزرگ زندگی است. تحقیقات نشان می‌دهد که سطح تستوسترون پس از تولد نوزاد کاهش می‌یابد. این کاهش احتمالاً واکنشی تکاملی برای تقویت پیوند عاطفی پدر و فرزند است، اما در عین حال می‌تواند علایم مشابه افسردگی ایجاد کند.

توصیه‌های مراقبتی برای پدران تازه کار

- تغذیه سالم داشته باشید و ورزش منظم انجام دهید.
- در حد توان استراحت کنید. حتی چرت‌های کوتاه در طول روز مفیدند.
- احساسات خود را بیان کنید. با همسر، دوست یا مشاور صحبت کنید.
- اگر علایم بیش از دو تا سه هفته ادامه داشت، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

آشپزی من

میان‌وعده

یک ضدویروس خوشمزه با دمنوش سیب تازه

این روزها که بیماری‌های ویروسی مانند آنفلوآنزا، سرماخوردگی و کرونا در چرخش است، خیلی باید حواس‌مان به سلامت‌مان باشد. یکی از راه‌های ایمنی هم بالا بردن سیستم ایمنی بدن است. تغذیه ما در این زمینه حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. اگر می‌خواهید یک دمنوش جدید و خوشمزه داشته باشید که هم ضدویروس و هم تسکین‌دهنده باشد، دمنوش سیب و دارچین را امتحان کنید.

مواد لازم

سیب: ۴ عدد
چوب دارچین: دوتکه
هل: ۲ عدد
آب جوش: ۳ لیوان

طرز تهیه:

سیب‌ها را خوب بشویید و بعد پوست بگیرید. حالا سیب‌ها را در یک قابلمه متناسب بگذارید، چوب دارچین را بشویید و به همراه هل به آن اضافه کنید. حالا وقت اضافه کردن آب جوش روی سیب‌ها و گذاشتن آن روی حرارت ملایم است. بگذارید سیب‌ها نیم ساعت کامل روی حرارت باشد و بعد آن‌ها را با چنگال پوره، دانه و دم سیب را هم جدا کنید و دور بیندازید. بعد از این کار اجازه دهید این نوشیدنی برای چند دقیقه قل بخورد. حالا وقت سرو است. می‌توانید برای تسکین گلودرد هنگام سرو به این دمنوش یک قاشق عسل اضافه کنید و قدری لیموترش تازه بچکانید بهتر است این دمنوش را به اندازه و تازه تهیه کنید و آن را گرم بنوشید.



نکته‌ها

*سیب‌ها را خیلی دقیق بشویید و پوست آن‌ها را حتما بگیرید.

*عسل را هنگام سرو، نه زمانی که دمنوش روی حرارت است، اضافه کنید.

*بهترین زمان مصرف این دمنوش صبح به صورت ناشتاست.