

طبق نتایج یک مطالعه زنانی که در دهه ۴۰ زندگی شان به فشار خون مبتلا بوده اند، در مقایسه با زنان دارای فشار خون ثابت و طبیعی در طول این دوره، ۷۳ در صد بیشتر در معرض ابتلا به زوال عقل هستند. به گزارش مهر، راشل وایتمر سرپرست گروه تحقیق در این باره می گوید: فشار خون بالاتر اواسط عمر، از عوامل پرخطر ابتلا به زوال عقل است. وی در این باره می افزاید: اگرچه شیوع فشار خون بالاتر بین مردان بیشتر است، اما هنوز هیچ مدرکی دال بر وجود ارتباط بین فشار خون بالاتر دهه ۳۰ یا ۴۰ زندگی و افزایش خطر ابتلا به زوال عقل در مردان مشاهده نشده است.



## ماده‌ای معدنی برای حفظ سلامت پوست، مو و دندان

واکنش‌های بیوشیمیایی در بدن می‌شود. آمارهای سازمان بهداشت جهانی نشان می‌دهد بیش از ۳۱ درصد از مردم در سراسر جهان دچار کمبود زینک هستند که به ویژه در مادران باردار می‌تواند سبب ابتلای جنین به انواع بیماری‌ها، نقص مادرزادی و زایمان زودرس شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، گیاه خواران جزو افرادی هستند که بیشتر از دیگران در معرض کمبود ماده معدنی زینک قرار دارند، زیرا به دلیل تنوع غذایی خاص خود، دارای میزان بالای اسید فیتیک (phytic acid) در بدنشان هستند که مانع جذب زینک می‌شود؛ فیتیت در خوراکی‌هایی همچون گندم کامل، حبوبات و دانه‌های روغنی

وجود دارد. برخی بیماری‌ها از جمله اگزما و پسوریازیس هم با افزایش گردش خون سلولی سبب کمبود زینک در بدن می‌شود. مصرف نکردن یا مصرف کم غذاهای حاوی گوشت قرمز نیز می‌تواند باعث کاهش زینک در بدن شود، زیرا مواد جایگزین گوشت قرمز حاوی مقدار بسیار کمی زینک است. کمبود زینک همچنین سبب سرماخوردگی، تأخیر در روند بهبود زخم‌ها، ایجاد خستگی و حتی ناباروری در افراد می‌شود. از جمله نشانه‌های کمبود زینک در بدن می‌توان به این موارد اشاره کرد:

زینک یا همان روی پس از عنصر آهن از جمله ضروری‌ترین مواد برای حفظ سلامت و کارکرد مناسب اعضای بدن است. روی در حفظ سلامت پوست، مو، دندان و ناخن نقش دارد و سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود. گیاه خواران از جمله افرادی هستند که بیشتر از دیگران در معرض کمبود مواد معدنی قرار دارند به همین دلیل به این افراد مصرف بعضی از خوراکی‌ها در فصل‌های سرد توصیه می‌شود. زینک (Zinc) ماده‌ای است که کمبود آن در بدن عوارضی را ایجاد می‌کند. بر اساس پژوهش‌ها زینک در فعالیت بیش از ۳۰۰ آنزیم بدن موثر است که این آنزیم‌ها باعث ایجاد

### بی‌خوابی زنان باردار احتمال افسردگی پس از زایمان را افزایش می دهد

بی‌خوابی در سه ماه آخر دوران بارداری احتمال افسردگی پس از زایمان را افزایش می‌دهد.

مسعود طهماسبیان، دبیر اجرایی چهارمین همایش نقشه برداری مغز ایران اظهار کرد: تصویربرداری ساختاری و عملکردی مغز در اختلالات خواب مانند آپنه خواب (توقف تنفس در خواب) و اختلال بی‌خوابی به شناخت مکانیزم این بیماری‌ها و تغییرات

#### باتوان

ناشی از آن‌ها در مغز منجر می‌شود.

به تازگی در یک مطالعه فراتحلیل نشان داده ایم که در بیماران مبتلا به آلزایمر، اختلال آپنه خواب پنج برابر بیشتر دیده می‌شود. آپنه خواب یکی از مهم‌ترین عوامل خطر قابل پیشگیری از آلزایمر است.

همچنین نتایج مطالعاتی که در دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، زیر نظر دکتر حبیب اله خرابی انجام شده است، نشان می‌دهد بی‌خوابی در سه ماه آخر دوران بارداری، میزان خطر افسردگی بعد از زایمان را افزایش می‌دهد و با درمان اختلال بی‌خوابی تحت نظر روان‌پزشک، شدت افسردگی بعد از زایمان کاهش پیدا می‌کند.

#### سلامت



راز یانه



زنیان

## نسخه های خوشمزه برای خانم ها

روغن زیتون و یک لیوان جو.

**نحوه ساخت یک نوع «گرم ضد چروک» خانگی:**

- \* دو قاشق روغن بادام تلخ
- \* یک عدد سفیده تخم مرغ
- \* نصف قاشق عسل طبیعی
- \* دو قاشق چای خوری وازلین

برای درست کردن این گرم، ابتدا باید وازلین را روی حرارت غیر مستقیم آب کنید؛ بعد سفیده تخم مرغ، عسل و روغن بادام را به وازلین اضافه کنید و خوب هم بزنید تا شبیه یک ماده کرم مانند شود.

شب‌ها دو ساعت قبل از خواب، این گرم را به تمام نقاط صورت که چروک دارد بزنید و خوب ماساژ دهید؛ بعد از دو ساعت مازاد کرم را پنبه‌ای بردارید و صورت را با آب ولرم بشویید.

هفت روز استفاده مستمر به این شکل، می‌تواند تأثیر خود را روی پوست صورت نشان دهد.

و کشور های مختلف متفاوت است، نوع آندومتريوز نیز ممکن است متفاوت باشد. به طور مثال نوع آندومتريوز در زنان اسفهان با تهران می‌تواند متفاوت باشد. هر چه محیط آلوده‌تر باشد، این بیماری شایع‌تر است و در سنين پايين تری شکل می‌گیرد. همچنین سرعت پیشرفت این بیماری بسیار زیاد است. پزشک می‌تواند با گرفتن یک شرح حال خوب از مريض، متوجه بیماری وی شود.

پیش‌بینی کرده‌اند که ۱۰ تا ۱۵ درصد زنان دچار آندومتريوز باشند. البته این موضوع بیشتر بر مبنای بیماری‌ای بوده است که تحت عمل جراحی قرار گرفته‌اند. وی با اشاره به این که ۱۵ تا ۲۰ میلیون زن در سن حاملگی قرار دارند، گفت: پیش‌بینی می‌شود ۱۰ درصد از این افراد دچار آندومتريوز باشند. ولی به نظر من در ایران آمارها بالاتر از این میزان است. از آن جا که میزان آلودگی محیط زیست در شهرها

#### ماهی سالمون باسس سویا



فیله ماهی سالمون - ۹۰۰ گرم

آب - دو قاشق سوپ خوری

آب لیمو - دو قاشق سوپ خوری

سس سویا - سه قاشق سوپ خوری

روغن زیتون - چهار قاشق سوپ خوری

شکر قهوه‌ای - ۵۵ گرم

#### روش تهیه

ابتدا فر را در دمای ۲۰۰ درجه سانتی‌گراد تنظیم کنید و سینی را در طبقه میانی قرار دهید. شکر قهوه‌ای، روغن زیتون، سس سویا، آب لیمو و آب را در یک کاسه کوچک هم بزنید تا شکر کاملاً حل شود. فیله سالمون را به چهار قطعه هم‌اندازه تقسیم کنید، قطعات را به صورت لایه های تکی و به گونه ای که سمت پوست آن‌ها پایین باشد، در ظرف پخت قرار دهید. سس را روی ماهی بریزید و سمت دیگر آن را نیز با چرخاندن به سس آغشته کنید. پخت را تا زمانی که ماهی کمی تیره رنگ شود اما داخل آن هنوز صورتی کم رنگ باشد ادامه دهید (حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه)؛ هر چند دقیقه یک بار نیز ماهی‌ها را با سس موجود در ظرف چرب کنید.

#### نکته

**ماهی سالمون:** یکی از سالم‌ترین غذاها برای حفظ سلامت کلی بدن است. مقادیر بالای ویتامین دی موجود در این ماهی، به جذب بیشتر کلسیم در بدن کمک می‌کند. این افزایش جذب کلسیم در پوکی استخوان، به تحریک استخوان‌ها و افزایش استحکام ناخن‌ها کمک می‌کند. بنابراین به جای انتخاب گوشت‌های قرمز، حداقل هفته‌ای دو بار ماهی سالمون بخورید.

### آلودگی زیست محیطی علت اصلی ابتلا به «آندومتريوز» در زنان

#### کافه سلامت

علت اصلی ابتلا به «آندومتريوز» آلودگی محیط زیست است، بنابراین تشخیص به موقع و درمان دقیق این بیماری بسیار ضرورت دارد. به گزارش مهر، دکتر عادل شروین در اولین سمینار لاپاراسکوپیک و آندومتريوز پیشرفته، اظهار کرد: هم‌اکنون آمار دقیقی از بیماران مبتلا به آندومتريوز (بافت مخاطر رحم در خارج از محل اصلی رشد می‌کند) در کشور وجود ندارد و برخی از متخصصان

#### پرسش و پاسخ

#### احسان شریفی پور متخصص مغز و اعصاب – باشگاه خبرنگاران جوان

**سوال:** با توجه به تشابه علائم بیماری ام. اس با دیگر اختلالات عصبی، آیا روش‌های تشخیص این بیماری دقیق است؟

ج: مرحله اول تشخیص بیماری ام اس بالینی است و باید دو اختلال را به‌یمنیم تا اقدامات بعدی را که انجام‌آم‌ار آی است، انجام دهیم. ام. اس را می‌توان با ام آر آی تشخیص داد؛ همچنین بررسی مایع مغزی – نخاعی نیز در تشخیص ام اس کمک کننده است. در مان این بیماری با کنترل حملات حاد انجام می‌شود که رایج‌ترین روش آن تزریق دوز بالای کورتون به مدت سه تا پنج روز است؛ همچنین در برخی موارد از روش تعویض پلاسمای خون استفاده می‌شود.

**داروهای ام. اس و کنترل بیماری**

از داروهایی که اکنون در بازار وجود دارد، پس از تشخیص قطعی بیماری استفاده و بیماری وارد مرحله خاموش می‌شود. داروی سینوو کس که از نوع اینترفرون بتا است، داروی ایرانی برای درمان ام. اس محسوب می‌شود که در برخی بیماران عوارضی چون تب و گرگرفتگی به همراه دارد. با این حال در بسیاری از بیماران مدتی پس از مصرف این دارو، این عوارض کاهش پیدا می‌کند.

**سوال:** بسیاری از بیماران پس از تزریق دارو سال‌ها علامتی مشاهده نمی‌کنند؛ آیا در این موارد می‌توان تزریق را قطع کرد؟

ج: در درمان ام. اس بهتر است داروها به‌طور همیشگی مصرف شود زیرا در صورت قطع دارو امکان پیشرفت سریع بیماری وجود دارد.

**سوال:** آیا فراموشی علامت ام. اس است؟

ج: اختلال شناختی و فراموشی می‌تواند علایمی از بیماری ام. اس باشد اما نمی‌توان تمام این اختلالات را مرتبط با ام. اس دانست. فراموش کردن موارد جزئی مانند خاموش کردن کتری بیشتر به دلیل مشغله و نبود تمرکز در فرد است اما اگر فراموشی یا اختلال حافظه به مدت طولانی ادامه داشته باشد فرد باید به متخصص مغز و اعصاب مراجعه کند تا علت آن مشخص شود.

**سوال:** آیا ام. اس مانع از دواج است؟ شیردهی مادر مبتلا تأثیری بر کودک دارد؟

ج: اگر این بیماران با دواج از حمایت عاطفی خوبی برخوردار شوند به دلیل کاهش استرس و حمایت عاطفی، امکان کند شدن روند بیماری وجود دارد. در تحقیقات، ارتباط از دواج فامیلی با ابتلا به ام اس ثابت نشده است. بیماران مبتلا به ام. اس می‌توانند پس از تولد به فرزند خود شیر بدهند. داروهایی وجود دارد که عوارضی برای دوران شیردهی ندارد که تجویز آن‌ها بستگی به شرایط بیمار دارد و پزشک نوع آن را مشخص می‌کند.

**سوال:** آیا تزریق واکسن آنفلوآنزا برای بیماران ام اس ضروری است؟

ج: برخلاف بسیاری از بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی که بر تزریق واکسن آنفلوآنزا تأکید می‌شود، بهتر است بیماران مبتلا به ام. اس واکسن آنفلوآنزا را تزریق نکنند زیرا در برخی موارد موجب بروز حملات می‌شود.

### دلیل کندی رشد نوزاد چیست؟

#### مامان ونی نی

#### (سه‌شنبه‌ها)

روده نوزاد در بدو تولد کاملاً استریل است اما به سرعت طی چند روز مملو از آلودگی‌ها و میکروب‌ها و باکتری‌های مختلف به دلیل آلودگی هوا، شیر و دیگر عوامل محیطی می‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، با انجام آزمایش روی نوزادان ۴، ۲، ۱۰ و ۱۲۰ روزه، دانشمندان متوجه شدند که اگر میزان باکتری‌ها زیاد باشد، سبب کاهش و کندی رشد نوزاد می‌شود.

پزشکان امیدوارند راه‌های جدیدی را برای جلوگیری از رشد باکتری‌ها و عوامل ابتلا به بیماری‌ها در کودکان پیدا کنند. گاهی گرفتاری‌ها و مشغله زیاد مادر، او را از تغذیه مناسب کودک غافل می‌کند یا به دلیل مساع نبودن شرایط روحی و روانی مادر، تغذیه کودک تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

شایان ذکر است، گاهی شیر نخوردن شیرخوار به دلیل بازگوشی و کنجکاو و تلاش او برای شناخت اطرافیان است که در نتیجه موجب می‌شود شیر کمتری بخورد. اگر او سینه را نمی‌گیرد، شیرتان را بدوشید و در هر فرصتی که آمادگی دارد و از جمله مواقعی که خواب آلود است، به او بدهید.

برای شیرخوار ۴ تا ۶ ماهه می‌توانید غذای کمکی را شروع کنید؛ اگر باز هم رشد وی بهتر نشد ممکن است لازم باشد علاوه بر شیر مادر از شیر کمکی استفاده کنید. به خاطر داشته باشید که از دادن شیر پاستوریزه، در زیر یک سالگی باید اجتناب شود.

### همه مضرات نوشابه‌های گازدار

#### داده‌های تصویری

#### (سه‌شنبه‌ها)

