

داشتن هوشی بالا، با قدرت تجزیه و تحلیل زیاد، آرزوی هر کسی است. موضوعی که تا حد زیادی وابسته به ژنتیک است و باید با تمرین و خوردن خوراکی آن را تثبیت کرد و ارتقا داد. منظور از تمرین، انجام کارها یا فعالیت هایی است که مغز را بیشتر درگیر می کند، مانند بازی و ریاضی، خوردن خوراکی هم همان چیزهایی است که از گذشته های دور در باره تاثیر آن ها بر هوش و ذهن زیاد شنیده ایم. خوراکی هایی مانند مغز گردو و مویز که امروز می خواهیم قدری بیشتر درباره آن ها با هم حرف بزنیم.

● ماهی های چرب

اسیدهای چرب امگا ۳ که در ماهی های چربی مانند سالمون و ساردین وجود دارند برای همه بخش های بدن ارزش زیادی دارند و به نظر می رسد که مغز نیز از این قاعده مستثنی نیست. براساس تحقیقات پژوهشگران خوردن ماهی های چرب سه بار در هفته خطر مشکلات مغزی را تا ۲۶ درصد کاهش می دهد و از زوال حافظه جلوگیری می کند.

● برگ های سبز تیره

خوردن برگ های سبز تیره مانند اسفناج، کلم پیچ و کلم بروکلی که سرشار از آنتی اکسیدان هایی مثل ویتامین C و بتا کارتن هستند، برای سالم نگه داشتن مغز و بدن بسیار ضروری اند. این نوع سبزی ها منبع خوبی از اسید فولیک هستند که می توانند به سرعت به پردازش اطلاعات و به یاد آوردن خاطرات کمک کنند.

● تخم مرغ

زرده تخم مرغ منبع خوبی برای آهن است و در ایجاد سلول های خونی قرمز که به مغز اکسیژن می رسانند، مؤثر است. زرده تخم مرغ سبب می شود مادر وضعیت هوشیار و متمرکز قرار بگیریم. همچنین ویتامین B12 موجود در آن مانع از زوال حافظه و پریشانی می شود.

● چای سبز

چای سبز می تواند به افزایش هوشیاری ذهن کمک زیادی بکند و حافظه را ارتقا دهد. ضمن آنکه آنتی اکسیدان های موجود در آن به حفظ مغز و کارایی آن در برابر خطر زوال کمک بسیاری می کند.

● شکلات

شکلات تلخ دارای مواد شیمیایی است که به واقع موجب ارتقای مغز و مهارت های شناختی می شود.

● مغز دانه ها

مغزهایی مانند گردو و بادام سرشار از چربی های غیر اشباع و ویتامین E هستند و از مغز در برابر بیماری هایی مانند آلزایمر دفاع می کنند. این مواد قادرند رادیکال های آزاد را خرد و از زوال سلول ها جلوگیری کنند.

● مویز

متخصصان تغذیه برای باورند که مصرف روزانه پانزده عدد مویز به علت آنتی اکسیدانی که دارد، افزون بر اینکه سبب تقویت حافظه می شود با انواع سرطان ها نیز مقابله می کند. این خوراکی خوشمزه از خانواده کشمش است و جزو گروه میوه ها به حساب می آید.

جوانی مغز با غذاهای منیزیم دار

محققان دریافته اند کسانی که غذاهای غنی از منیزیم مانند دانه ها و غلات سبوس دار، سبزیجات با برگ سبز و حبوبات مصرف می کنند سن مغز کمتری دارند. بر اساس نتایج تحقیقاتی در این زمینه، افزایش مصرف منیزیم از میانگین ۳۵۰ میلی گرم در روز به ۵۵۰ میلی گرم، با کاهش سن یک ساله مغز در سن پنجاه و پنج سالگی مرتبط است. همچنین مصرف مواد غذایی غنی از منیزیم، می تواند انقباض مغزی مرتبط با افزایش سن را کم کند که این موضوع با عملکرد شناختی بهتر و خطر کمتر یا تأخیر در شروع زوال عقل در آینده ارتباط دارد. غذاهای غنی از منیزیم شامل بادام های زمینی و هندی، دانه چیا، لوبیای سیاه، سبب زمینی، برنج قهوه ای، ماست، بلغور جو دوسر و شیر است.

بواسیر بارداری پس از زایمان برطرف می شود

● **شهروند:** چند ماه پیش زایمان کردم و بعد از آن دچار بواسیر شدم. با توجه به اینکه بچه شیر می دارم، چه درمانی باید انجام بدهم؟

همورئید یا بواسیر، وریدهای متورم و دردناکی است که در راست روده ایجاد می شود و بیش از نیمی از زنان باردار را هم درگیر می کند. زیرا در دوران بارداری، رحم بزرگ می شود و بر دستگاه گوارش فشار وارد می کند. به طور طبیعی باید این مشکل بعد از زایمان برطرف شود. شما می توانید برای این درمان از مواد خوراکی یا داروهای ملین استفاده کنید.

سعی کنید برای خود عادت اجابت مزاج صبحگاهی ایجاد نکنید و پیاده روی را در برنامه روزانه تان بگنجانید. همچنین هنگام اجابت مزاج در برابر فشار مقاومت کنید. باید روزانه مقدار زیادی مایعات بنوشید و همچنین غذاهای غنی از فیبر مانند غلات سبوس دار، میوه ها و سبزیجات را بخورید. اگر با رعایت این کارها بهبودی حاصل نشد، لازم است حتما به جراح عمومی مراجعه کنید تا اقدامات لازم انجام دهد.

● **شهروند:** خانمی چهل و شش ساله هستم. مدتی است که دوره های قاعدگی ام نامنظم شده است. چهار ماه پیش در روز قاعدگی ام فقط یک لکه قهوه ای دیدم و بعد دیگر هیچی نبود. ماه بعد دوباره پر یوید شدم. به پزشک مراجعه کردم و آزمایش های مربوط به هورمون را انجام دادم و گفتند مشکلی نیست و طبیعی است. سونوگرافی هم دادم که نتیجه آن وجود چند فولیکول ریز و یک فولیکول ۹ میلی متری در تخمدان چپم بود. البته ماه بعد، دوباره پر یوید شدم. ولی متأسفانه ماه بعدش یعنی ماه اخیر، مجدداً در روز اول فقط یک لکه دیدم. نتیجه آزمایش های تان طبیعی است. به همین دلیل، حتماً باید معاینه دقیق شوید و شرح حال تان گرفته شود تا بتوان نظر قطعی داد. برای نمونه باید بدانیم شیوه ای که برای جلوگیری از بارداری استفاده می کنید، چیست و آیا داروی خاصی هم استفاده می کنید یا نه؟

بیماری جوان گیر

درباره «ام اس» که در سن ۲۰ تا ۴۰ سالگی شیوع بیشتری دارد و زنان را هم بیش از مردان درگیر می کند

معصومه متین نژاد: برخلاف بسیاری از بیماری ها که با افزایش سن، احتمال ابتلا به آن ها افزایش می یابد، بیماری ام اس (ms) در دهه ۲۰ تا ۴۰ سالگی مان را تهدید می کند؛ درست در اوج جوانی و زمانی که می خواهیم کار کنیم و از زندگی مان لذت ببریم. مزمن و طولانی بودن این بیماری، دغدغه دیگری است که جامعه جهانی را از شیوع آن نگران کرده و سبب شده است تا این روزها سرمایه گذاری های علمی و ریالی زیادی بر روی این بیماری صورت بگیرد و زیاد در باره اش بشنویم. البته آنچه گفتیم به معنای این نیست که کودکان یا افراد مسن درگیر این بیماری نمی شوند، بلکه سن های ایمن تری برای ابتلا به این بیماری هستند. برای همین شناخت بیماری، تشخیص بموقع آن و پیگیری درمان هایی که روند بیماری را کند کنند یا عوارض آن را بهبود بخشند، در سن جوانی اهمیت زیادی دارد. مسئله ای که ما هم امروز می خواهیم به مناسبت روز جهانی ام اس کمی به آن بپردازیم.

ام اس به زبان ساده

ام اس (ms) یا مولتیپل اسکلروزس (فلج چندگانه) نام بیماری التهابی است که در آن غلاف های میلین سلول های عصبی در مغز و نخاع آسیب می بینند. این غلاف ها وظیفه افزایش سرعت انتقال پیام های عصبی و نگهداری از سلول های عصبی را برعهده دارند. این آسیب دیدگی ممکن است در توانایی بخش هایی از سیستم عصبی که مسئول ارتباط هستند، اختلال ایجاد کند و سبب به وجود آمدن نشانه های زیادی شود.

● کشور

ایران جزو ۱۰ کشور اول دنیا در ابتلا به بیماری ام اس است.

عوامل مؤثر در بیماری

بیشتر افرادی که به ام اس مبتلا می شوند، هیچ عامل خطر شناخته شده ای ندارند، با اینکه در ۲۰ درصد از مبتلایان ژنتیک مؤثر است. البته به معنای آن نیست که ام اس یک بیماری ژنتیکی یا ارثی است. در ادامه به برخی دیگر از این عامل های خطر اشاره گذرایی داریم.

● سن

جنسیت

سابقه خانوادگی

عفونت های ویروسی مانند ایشیتن بار

نژاد سفید و به ویژه تبار اروپای شمالی

اقلیم معتدل

بیماری های خود ایمنی مانند تیروئید، کم خونی حاد و دیابت

کمبود ویتامین D

سیگار کشیدن

اضافه وزن

● ۱۵٪

۱۵ درصد مبتلایان به ام اس سابقه خانوادگی در این بیماری دارند.

تشخیص بیماری

تشخیص ام اس معمولاً براساس نشانه هایی بروز می کند که با بررسی نتایج آزمایشگاهی و تصویربرداری مشخص می شود.

نشانه ها و عوارض

● خستگی
● خواب رفتگی صورت، بدن یا اندام ها
● اختلال در عملکرد مثانه و روده ها
● مشکلات بینایی
● سرگیجه و احساس منگی
● درد
● تغییرات شناختی و احساسی
● اختلال در صحبت کردن
● اختلال در بلع غذا
● کاهش شنوایی
● لرزش های کنترل ناپذیر

● ۶٪

کاهش شنوایی در مبتلایان به ام اس خیلی شایع نیست و حدود ۶ درصد از بیماران این مشکل را تجربه می کنند.

● ۵ تا ۱۰ سال

میانگین امید به زندگی برای مبتلایان به ام اس ۱۰ تا ۱۵ سال کمتر از میانگین کلی جمعیت است.

● پیشرفت اولیه بیماری

در این حالت نشانه های بیماری به تدریج تشدید می شوند و ادامه پیدا می کنند و نمی توان دوره های بهبودی را در بیمار مشاهده کرد.

ام اس کشنده است؟

ام اس بیماری چالش برانگیزی است، اما خوشبختانه درمان های کنترل کننده جدیدی برای آن کشف شده و به طور چشمگیری کیفیت زندگی مبتلایان را بهبود بخشیده است. این بیماری به ندرت کشنده است، به ویژه اگر بیمار تحت درمان باشد. اما بعضی عوارض آن مانند عفونت سینه یا مشکلات بلع در برخی افراد ممکن است مشکل ساز باشد.

رژیم غذایی مؤثر

● غذاهای سرشار از آنتی اکسیدان برای مبارزه با التهاب
● غذاهای سرشار از فیبر برای کمک به حرکات روده
● غذاهای سرشار از کلسیم و ویتامین D برای مبارزه با پوکی استخوان
● غذاهای سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی برای تأمین انرژی
● ویتامین سیستیم ایمنی
● خودداری از مصرف مواد غذایی مضر و التهاب زا

درمان بیماری

ام اس درمان قطعی ندارد، ولی می توان با تشخیص بموقع، نشانه های آن را کنترل و کم کرد. برای این منظور از روش های کمکی مانند فیزیوتراپی، کاردرمانی، گفتاردرمانی، مشاوره و درمان های تعدیل کننده ام اس می توان بهره گرفت.

● ۸۰٪

داروهایی که به عنوان درمان کننده بیماری ام اس در بازار وجود دارند تا ۸۰ درصد عوارض و نشانه های این بیماری را بهبود می بخشند.

تأثیر ازدواج در احتمال ابتلای فرزندان به ام اس

سالم + سالم <---- ۱٪

سالم + بیمار <---- ۳٪

بیمار + بیمار <---- ۲۰٪

تا سال گذشته حدود ۱۰۰ هزار بیمار مبتلا به ام اس در کشور شناسایی شده اند.

۲۵ تا ۴۰ درصد مبتلایان به ام اس اختلال در صحبت کردن دارند.

اختلال در عملکرد مثانه دست کم در ۸۰ درصد بیماران ام اس دیده می شود.

۸۰٪

۵۰ درصد بیماران ام اس خستگی را تجربه می کنند.

۲۰ تا ۴۰ سال

میانگین سنی مبتلایان به ام اس ۲۰ تا ۴۰ سال است.

زنان < مردان

احتمال ابتلا به ام اس در زنان ۲ تا ۳ برابر بیشتر از مردان است.