۴ صبحانه مفید برای بیماران

بیماران کلیوی

عسل برای بیماران دیالیزی به‌عنوان بهترین ضدعفونی‌کننده مجاری ادراری محسوب می‌شود.

بیماران دیابتی

مصرف چای سبز و پنیر در وعده صبحانه می‌تواند قند خون بیماران را به‌شکل مناسبی کنترل کند.

بیماران با درد مفاصل

پروتئین موجود در تخم‌مرغ و شیر می‌تواند برای بیماران مبتلا به دردهای مفصلی مفید باشد.

بیماران قلبی

رژیم شیر و خرما در کاهش کلسترول خون مؤثر و این مسأله به‌صورت علمی اثبات‌شده است.

یادداشت

دکتر مهیار نوربخش | متخصص مغز و اعصاب

اهمیت کنترل علائم بیماری

واقعیت این است که درمان بیماران مبتلا به پارکینسون، همیشه مسأله قابل بحثی بوده است؛ این‌که روند درمان به چه صورت، به چه اندازه و به چه شکل پیش می‌رود.

به‌طور کلی، برای درمان و شاید بهتر بگوییم، برای کنترل عوارض بیماری پارکینسون، مهم‌ترین مرحله تشخیص است. گاهی اوقات دیده می‌شود که بیمار یا خانواده‌اش، لرزش دست‌های فرد را به‌حساب پیری یا حتی استرس می‌گذارند و تشخیص بالینی علت این لرزش را برعهده پزشک متخصص نمی‌گذارند. این در حالی است که توصیه می‌شود با بروز کمترین نشانه‌ها، بهتر است به پزشک مراجعه کرده و اجازه بررسی، معاینه و تشخیص دقیق و سریع علت را به او بدهیم. در مرحله بعد از تشخیص بیماری، درمان اصلی، درمان دارویی برای فرد مبتلا به بیماری است.

با توجه به این‌که علت بروز بیماری پارکینسون، کمبود دوپامین در سیستم ایمنی فرد است، پزشک با تجویز دارو، برحسب نیاز، مقدار متفاوتی از دوپامین را به بدن فرد می‌رساند.

مصرف دارو با دو تا سه بار در روز شروع می‌شود و برحسب معاینات بعدی، مقدار دارو بالا و پایین می‌رود تا پزشک تشخیص بدهد که چه مقدار، می‌تواند تأثیر داشته باشد. اما خوب است بدانید که این درمان دارویی تا آنجا کاربرد دارد که پارکینسون به مرحله پیشرفته و طولانی‌مدت نرسیده باشد. آن‌وقت است که دوپامین به‌تنهایی نمی‌تواند کمک‌کننده باشد و لازم است از روش‌های غیردارویی، برای کنترل عوارض بیماری استفاده شود.

به‌طور کلی، آنچه در درمان بیماری پارکینسون اهمیت دارد، کنترل علائم مختلف بیماری و کم‌کردن شدت آن است. درواقع این بیماری، درمان صددرصدی ندارد اما می‌توان با درمان‌های استاندارد و شناخته‌شده، از مقدار قابل توجهی از حجم عوارض آن کم کرد؛ به‌قدری که زندگی برای فرد مبتلا آن‌قدرها هم سخت و غیرقابل‌کنترل نباشد.

کارشناسان در گفت‌وگو با «جام جم» از بیماری پارکینسون می‌گویند

بیماری آرام و لرزان

نرگس خانعلی‌زاده
گروه جامعه

آمارها از افزایش موارد ابتلا به پارکینسون در سال‌های اخیر می‌گویند؛ نوعی اختلال عصبی پیش‌رونده که با مشکلات حرکتی شروع می‌شود و می‌تواند بخشی از مغز فرد را که حرکات بدن را کنترل می‌کند، تحت تأثیر قرار دهد. اما چرا با شیب صعودی تعداد مبتلایان به پارکینسون روبه‌رو هستیم؟ موضوعی که دکتر محمدعلی اکبریان، متخصص مغز و اعصاب از دلایل و راه‌های نسبی پیشگیری از بروز این بیماری می‌گوید.

در بیماری پارکینسون همه چیز آرام آرام و به‌تدریج شروع می‌شود؛ لرزش‌های جزئی، کندی حرکات و برهم خوردن تعادل بین فرمان مغز و حرکات بدن. اتفاقی که پارکینسون با خودش به‌همراه دارد و به‌نظر می‌رسد در سال‌های اخیر، افراد بیشتری را درگیر می‌کند: «واقعیت این است که آمار موثقی برای تعداد بیماران مبتلا به پارکینسون وجود ندارد. بیان درصد و اعداد مشخص، نیاز به جمع‌آوری داده‌های بسیار دقیقی دارد که عملا ممکن نیست. پس این‌که بخواهیم بگوییم تعداد مبتلایان در ایران بیشتر از میانگین جهانی است و سایر اطلاعات این چنینی، جز ناامیدی چیزی برایمان ندارد چراکه ممکن است واقعیت هم نداشته باشد.» دکتر سیدمحمدعلی اکبریان معتقد است به‌طور کلی نمی‌توان منکر شد که تعداد مبتلایان به پارکینسون، در حال حاضر بیشتر از گذشته شده است: «این افزایش مبتلایان به پارکینسون دو علت دارد. بدیهی‌ترینش رشد جمعیت است. ۳۰ سال پیش، جمعیت کشور به‌اندازه جمعیت فعلی نبود و طبیعتا با رشد جمعیت، تعداد بیماران هم افزایش پیدا کرد. از طرف دیگر تغییر سبک زندگی هم از جمله عواملی است که می‌تواند در افزایش بیماران نقش داشته باشد.»

چرا پارکینسون؟

گاهی بنابر دلایل ارثی، گاهی آلودگی هوا، گاهی هم به‌دلیل استرس و فشارهای عصبی که روزمره تجربه می‌کنیم، سیستم عصبی ما دچار فرسودگی می‌شود؛ موضوعی که دکتر اکبریان آن را تأیید می‌کند و می‌گوید: «درباره بیماری پارکینسون نمی‌توانیم از علت دقیق و مشخصی صحبت کنیم اما هر عامل خارجی می‌تواند در شکل‌گیری این بیماری نقش داشته باشد. تغذیه نامناسب و مواد غذایی تاریخته، آلودگی هوا، استرس‌ها و فشارهای عصبی و... از جمله عوامل بروز این بیماری هستند. در برخی افراد هم به‌دلیل مسائل ارثی و ژنتیکی بیماری پدید می‌آید.» درواقع دکتر اکبریان معتقد است پارکینسون به‌علت سمومی که وارد بدن و باعث تخریب سلول‌های مغزی می‌شوند به‌وجود می‌آید؛ سمومی که ممکن است به هر شکل و وسیله‌ای وارد بدن شوند: «در دوران کرونا با مواردی مواجه بودیم که فرد بعد از ابتلا به بیماری کووید، علائم پارکینسون را از خودش بروز داده است. یعنی سمومی از طریق بیماری کرونا خودش را به مغز رسانده‌اند.»

و بالاخره نشانه‌ها

سه نشانه جزو اصلی‌ترین نشانه‌هایی است که خبر از بروز بیماری در مبتلایان به پارکینسون می‌دهد؛ نشانه‌هایی که لازم است جدی گرفته شوند و تحت نظر پزشک کنترل شوند. این متخصص مغز و اعصاب، از این سه علامت اساسی می‌گوید: «افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند، حرکات‌شان کند می‌شود و دیگر سرعت سابق را در حرکت و فعالیت ندارند. در مرحله بعد، عضلات‌شان سفت می‌شود به‌طوری که خودشان هم این سفتی را احساس می‌کنند. پیدا کردن لرزش دست از دیگر نشانه‌های بیماری پارکینسون است. با بروز هر یک از اینها بهتر است بدون از دست دادن زمان، سراغ پزشک متخصص رفته و برای درمان و جلوگیری از پیشروی بیماری اقدام کنیم.»

این طور که دکتر اکبریان می‌گوید خوشبختانه انواع واقسام درمان‌هایی که در جهان و به‌طور استاندارد برای بیماری پارکینسون وجود دارد، در ایران هم در دسترس است و این باور که شاید درمان قابل قبولی برای کنترل بیماری در کشور وجود ندارد کاملا اشتباه است.

درنگ

پیشگیری با سبک زندگی

پیش از اینها بیماری پارکینسون فقط در افراد بالای ۵۰ سال دیده می‌شد و بروز بیماری در افراد زیر ۵۰ سال، یا اصلا رخ نمی‌داد یا بسیار نادر بود؛ موضوعی که این متخصص مغز و اعصاب آن را تأیید می‌کند و از تغییر این جریان می‌گوید: «در شرایط فعلی افراد مبتلا به بیماری در سنین زیر ۵۵ هم دیده می‌شوند. موضوعی که با تغییر سبک زندگی‌های‌مان، خیلی موضوع دور از ذهنی نیست.»

با این وجود، پزشکان متخصص همچنان معتقدند روند معمول بیماری، در سنین بالا و در دوره سالمندی است. اما در برابر دو عامل وراثت و سبک زندگی ناسالم که از اصلی‌ترین دلایل بروز پارکینسون هستند، چطور می‌توان ایستادگی و از بیماری پارکینسون پیشگیری کرد؟ سوالی که دکتر محمدعلی اکبریان، نورولوژیست به آن پاسخ می‌دهد: «در برابر جنبه‌های ارثی بیماری لازم است پیش از ازدواج و پیش از فرزندار شدن، از مشاوره‌های ژنتیک کمک بگیریم و مانع بروز آن در فرد دیگری شویم. اما بدیهی است که دیگر عوامل، جز با اصلاح سبک زندگی، حفاظت از خود در برابر آلودگی، مصرف مواد غذایی طبیعی و ارگانیک، پرهیز از دخانیات و... می‌توانیم به اندازه قابل قبولی از ورود سموم به بدن جلوگیری کرده و از بروز بیماری پیشگیری کنیم.»

حل سودوکو ۴۸۵۸

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

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

۴	۷	۱	۶	۸	۹	۲	۳	۵
۹	۳	۵	۲	۶	۸	۴	۱	۷
۸	۶	۲	۵	۴	۳	۹	۷	۱
۲	۸	۳	۴	۹	۷	۱	۵	۶
۷	۴	۶	۳	۱	۵	۸	۲	۹
۱	۹	۸	۷	۲	۶	۵	۴	۳
۳	۱	۴	۸	۵	۲	۶	۹	۷
۶	۵	۹	۱	۷	۴	۳	۸	۲
۵	۲	۷	۹	۳	۱	۱۰	۶	۴

سودوکو ۴۸۵۹

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

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

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

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