

علائم سکنه مغزی چه چیزهای هستند؟

نسخه خوراکی برای پیشگیری از سکنه مغزی



یک غذای سالم و مغذی که می‌تواند به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک کند.

ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، ماهی‌ها حاوی پروتئین هستند که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

آووکادو حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، آووکادو حاوی پتاسیم است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

پسته حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، پسته حاوی ویتامین E است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

چای سبز حاوی کاتچین است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، چای سبز حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

توت‌فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، توت‌فرنگی حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین K است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین A است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، ماهی‌ها حاوی پروتئین هستند که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

آووکادو حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، آووکادو حاوی پتاسیم است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

پسته حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، پسته حاوی ویتامین E است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

چای سبز حاوی کاتچین است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، چای سبز حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

توت‌فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، توت‌فرنگی حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین K است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین A است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، ماهی‌ها حاوی پروتئین هستند که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

آووکادو حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، آووکادو حاوی پتاسیم است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

پسته حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، پسته حاوی ویتامین E است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

چای سبز حاوی کاتچین است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، چای سبز حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

توت‌فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، توت‌فرنگی حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین K است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین A است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، ماهی‌ها حاوی پروتئین هستند که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

آووکادو حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، آووکادو حاوی پتاسیم است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

پسته حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، پسته حاوی ویتامین E است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

چای سبز حاوی کاتچین است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، چای سبز حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

توت‌فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، توت‌فرنگی حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین K است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین A است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، ماهی‌ها حاوی پروتئین هستند که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

آووکادو حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، آووکادو حاوی پتاسیم است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

پسته حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، پسته حاوی ویتامین E است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

چای سبز حاوی کاتچین است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، چای سبز حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

توت‌فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، توت‌فرنگی حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین K است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین A است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

ماهی‌ها سرشار از اسیدهای چرب امگا-۳ هستند که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، ماهی‌ها حاوی پروتئین هستند که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

آووکادو حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، آووکادو حاوی پتاسیم است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

پسته حاوی چربی‌های سالم است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، پسته حاوی ویتامین E است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

چای سبز حاوی کاتچین است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، چای سبز حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

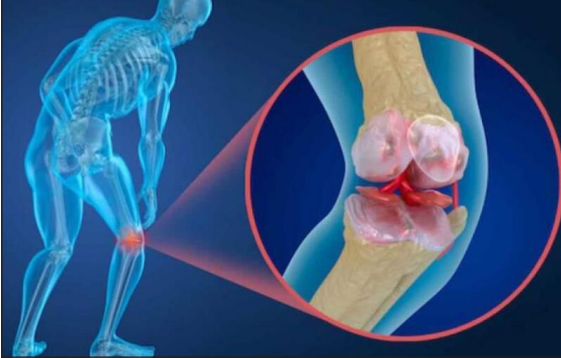
توت‌فرنگی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، توت‌فرنگی حاوی ویتامین C است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین K است که به تقویت سلامت مغز و بهبود حافظه کمک می‌کند. همچنین، سبزیجات برگ‌سبز حاوی ویتامین A است که به تقویت حافظه و بهبود خلق‌وخو کمک می‌کند.

توصیه‌ها و هشدارها

ضرورت غربالگری در افراد مستعد به‌یوکی استخوان

پوکی استخوان، قابل پیشگیری و درمان



فوق تخصص روماتولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه پوکی استخوان سومین عامل تهدید کننده سلامت انسان است، گفت: این در حالی است که پوکی استخوان، هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است.

دکتر علیرضا جایی متخصص داخلی با اشاره اینکه استخوان بافت زنده ای است که از ساختار پیچیده ای برخوردار است، در تعریف پوکی استخوان گفت: در این بیماری مقدار توده استخوانی کاهش می‌یابد و استخوان شکننده می‌شود به طوری که با کوچک‌ترین ضربه به راحتی می‌شکند.

پوکی استخوان بیماری خاموش

وی افزود: بیماری پوکی استخوان بیماری خاموش، پیش رونده و در عین حال قابل پیشگیری و درمان است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه تغذیه نامناسب، شرایط زندگی، مشکلات فیزیولوژی بدن، ورزش نکردن و افزایش سن از جمله عوامل کاهش توده استخوانی هستند، خاطرنشان کرد: هر کدام از این فاکتورها زمانی که از سیر طبیعی خود عبور کرد، در درده آستانه ابتلا به پوکی استخوان نزدیک می‌شود.

رجایی گفت: علایم عارضه پوکی استخوان در دوران کهنسالی بروز می‌کند و فرد را در معرض خطر شکستگی استخوان قرار می‌دهد که از اولین نشانه‌های آن مراجعه بیمار با اظهار درد در اکثر نقاط بدن، ضعف در اندام درد کلی بدن است.

این فوق تخصص روماتولوژی اظهار کرد: بیماری پوکی استخوان قابل خاموش محسوب می‌شود زیرا معمولاً علامت مشخصی ندارد و تا زمانی که عارضه جدی مانند شکستگی استخوان رخ ندهد، ممکن است بیمار اصلاً اطلاعی از بیماری خود نداشته باشد.

وی ادامه داد: بیشترین خطر شکستگی در پوکی استخوان متوجه ران‌ها، لگن، ممردها و ساعد است.

رجایی گفت: شکستگی ران‌ ها و نیز ستون فقرات می‌تواند با ایجاد درد، محدودیت فیزیکی و اجبار به تغییراتی در شیوه زندگی و یا حتی مرگ منجر شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه پوکی استخوان سومین عامل تهدید کننده حیات است، اظهار داشت: بیماری پوکی استخوان یا استئوپورز سومین عامل مرگ و میر بعد از بیماری های قلبی و عروقی و سرطان ها در عصر حاضر است.

این فوق تخصص روماتولوژی با بیان اینکه ارتباط تغذیه و بیماری پوکی استخوان بیشتر مربوط به بحث پیشگیری است تا درمان، تاکید کرد: پوکی استخوان، هم قابل پیشگیری و هم قابل درمان است.

ضرورت غربالگری در افراد مستعد به پوکی استخوان

وی غربالگری در افراد مستعد به پوکی استخوان را مورد توجه قرار داد و افزود: باید افرادی که هنوز مبتلا به پوکی استخوان نشده اند ولی در درصد احتمال ابتلا به این بیماری قرار دارند، مورد درمان قرار گیرند.

رجایی با بیان اینکه پوکی استخوان شایع‌ترین بیماری متابولیک استخوان محسوب می‌شود، اهمیت پیشگیری از آن را مورد توجه قرار داد و خاطرنشان کرد: درمان این بیماری هزینه‌های مادی و معنوی فراوانی را به خانواده ها و سیستم سلامت کشور تحمیل می‌کند.

وی با اشاره به این مهم که عوامل مداخله گر در ابتلا به این بیماری متنوع هستند، گفت: اگر چنانچه روند عادی ران در نظر بگیریم، سن یکی از مهمترین، غیر قابل درمان ترین و غیر قابل تغییر ترین عوامل ابتلا به پوکی استخوان است.

این استاد دانشگاه تاکید کرد: شیوه زندگی می‌تواند اثرات زیادی بر سلامت استخوان ها داشته باشد؛ بنابراین هر چه در سن پایین ذخیره توده استخوانی بیشتر باشد، در سنین بالا از استخوان های قوی‌تری برخوردار خواهیم بود.

پیشگیری از پوکی استخوان با ورزش

وی با بیان توده استخوانی در سنین جوانی را راه حل موثری برای کاهش موارد ابتلا به پوکی استخوان در سنین پیری ذکر کرد و استفاده از کلسیم و ویتامین D و ورزش کردن را سه عامل اصلی در بالا بردن تراکم استخوانی دانست.

رجایی ضرورت تمرکز بر عوامل تغییر پذیر را هدف کاهش ابتلا به پوکی استخوان را مورد توجه قرار داد و گفت: عوامل تغییر پذیر تا میزان قابل توجهی می‌تواند به بالا بردن سطح فاکتورهای مطلوب در راستای پیشگیری از ابتلا به بیماری پوکی استخوان به ما کمک کند.

این فوق تخصص روماتولوژی دانشگاه با بیان اینکه ورزش بهترین روش برای افزایش تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان است، یادآور شد: افرادی که به صورت مداوم ورزش می‌کنند کمتر در سنین بالاتر دچار این بیماری می‌شوند.

وی درباره نحوه ابتلا به این بیماری گفت: بعد از ۳۰ سالگی که استخوان‌ها به حداکثر تراکم خود می‌رسند، شروع به تحلیل رفتن می‌کنند و اگر تا قبل از این سن افراد فعالیت ورزشی مناسب و جاب کلسیم کافی داشته باشند، کلسیم جذب‌شده قابل جبران خواهد بود و خطری برای فرد ندارد، در غیر این صورت به تدریج استخوان‌ها شکننده و آسیب‌پذیر می‌شوند.

رجایی خاطرنشان کرد: تعمیم و اشاعه فرهنگ ورزش کردن در سطح جامعه نیازمند یک عزم ملی و آگاهی اجتماعی است؛ قطعاً این مردم بداند که چه میزان خطر ابتلا به پوکی استخوان تهدیدشان می‌کند تنها زمانی را در برنامه روزانه مانند غذا خوردن و خواب به ورزش اختصاص می‌دهند.

این استاد دانشگاه با بیان این که مصرف شیر و لبنیات در پیشگیری از عارضه پوکی استخوان بسیار موثر است، گفت: در افراد بالغ مصرف ۴۰ گرم پیر، یک لیوان شیر و یک لیوان ماست در روز می‌تواند نیازهای روزانه افراد به کلسیم را تأمین کند.

رجایی توضیح داد: قرار دادن دست تا رانچ در مقابل نور مستقیم آفتاب، به میزان روزانه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، از جمله روش های کمک کننده در پیشگیری از پوکی استخوان است.

وی گفت: مواد غذایی از گروه لبنیات، ماهی و تخم مرغ برای پیشگیری از پوکی استخوان موثر است و در معرض نور خورشید قرار گرفتن نیز تا حدودی باعث تأمین ویتامین دی شده و کلسیم مواد غذایی و ویتور آفتاب وارد جریان خون و به استخوان‌ها می‌رسد.

این استاد دانشگاه با بیان این که مصرف هفته ای دو مرتبه غذای دریایی شامل ماهی و میگو در تأمین ویتامین D بدن موثر است، گفت: بدن کودکان و بچه های کوچک و همچنین افراد سالمندان نیز، بیشتر به دریافت ویتامین D دارد بنابراین به این افراد توصیه می‌شود علاوه بر رعایت رژیم غذایی مناسب و قرار گرفتن در معرض تابش مستقیم نور خورشید از قرض های مکمل ویتامین D هم استفاده کنند.

نوشیدن چای برای سلامت قلب مفید است

محققان هلندی در جریان پژوهشی متوجه شدند که نوشیدن مقادیر متوسط یا زیاد چای موجب تقویت سلامت قلب می‌شود و خطر مرگ ناشی از ابتلا به بیماری عروق کرونر را، کاهش می‌دهد.

به گزارش پایگاه اینترنتی اسپرینگ، این مطالعه همچنین نشان داد که مصرف قهوه به میزان متوسط نیز با کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی ارتباط دارد.

در این مطالعه که در هلند انجام شده است، نحوه تاثیر مصرف چای و قهوه بر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی و مرگ در میان ۲۷ هزار و ۵۱۴ شرکت کننده طی ۱۳ سال بررسی شد.

محققان متوجه شدند که مصرف سه تا شش فنجان چای در روز خطر ابتلا به بیماری قلبی و عروقی و مرگ ناشی از این بیماری را تا ۴۵ درصد کاهش می‌دهد. همچنین مصرف بیش از شش فنجان چای در روز با کاهش ۳۶ درصدی خطر ابتلا به بیماری قلبی ارتباط داشت.

این مطالعه همچنین نشان داد که مصرف دو تا چهار فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به بیماری قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد. بر اساس نتایج این مطالعه، مصرف قهوه به میزان متوسط- دو تا چهار فنجان قهوه در روز- خطر مرگ ناشی از ابتلا به بیماری قلبی و نیز مرگ ناشی از هر دلیل را کاهش می‌دهد.

بر خلاف عقاید عمومی که مصرف قهوه می‌تواند موجب ابتلا به سکنه مغزی شود، این مطالعه نشان داد که نه قهوه و نه چای هیچ تاثیری بر خطر ابتلا به سکنه مغزی ندارند.

محققان خاطر نشان کردند که فواید مصرف چای بر سلامت قلب می‌تواند مرتبط با فلاونویدها باشد که یک آنتی اکسیدان طبیعی در چای است.

گزارشی است که خود افراد شرکت کننده ارائه داده‌اند و اطلاعاتی در مورد نوع چای مصرفی این افراد وجود ندارد؛ با این حال در هلند ۷۸ درصد مصرف چای مرتبط با چای سیاه و ۴۶ درصد آن مربوط به چای سبز است.

محققان همچنین افزودند که افراد شرکت کننده در این مطالعه که چای مصرف می‌کردند، سیگار نمی‌کشیدند و نسبت به افرادی که قهوه مصرف می‌کردند، رژیم غذایی و شیوه زندگی سالم‌تری داشتند.

این مطالعه در مجله American Heart Association منتشر شده است.

