

محققان دریافته اند که خوابیدن باعث می شود مکانی برای ذخیره اطلاعات جدید در مغز فراهم شود. به گزارش ایسنا، دانشمندان سال هاست در باره فواید خواب برای سلامتی مواردی را مطرح کرده اند، اما آن ها به تازگی دریافته اند که خوابیدن باعث می شود مغز مکانی برای اطلاعات جدید فراهم کند. فرضیه هموستاز سیناپسی (SHY)، رامحققان دانشگاه ویسکانسین در سال ۲۰۰۳ مطرح کردند. این فرضیه بیان می کند که خوابیدن به مغز ما امکان می دهد اتصالاتی که در زمان بیداری میان نورون ها ایجاد شده است، قطع شود. وقتی چیز های مختلفی را تجربه می کنیم، مغز اتصالاتی به نام سیناپس را که سلول های عصبی را به هم پیوند می دهد، می سازد یا تضعیف می کند.

# شرایط بارداری برای خانم ها که مبتلا به ام اس

#### راهنمای بارداری برای زنان مبتلا به ام اس

– مصرف ویتامین های مورد نیاز به همراه فولیک اسید  
– اجتناب از مصرف سیگار  
– داشتن رژیم غذایی سالم  
– ورزش کردن  
– عادات خواب مناسب

کنترل ام اس در طول بارداری و مصرف داروها باید

با مشورت پزشک انجام گیرد.

وضعیت تحمل ایمنی بدن در دوران بارداری: به این معنا که به خاطر مادر، مهمان درون شکمش و حتی جفت و برای رشد آن ها، باید تغییراتی در سیستم ایمنی رخ دهد تا بدن مهمان های جدید را بپذیرد.

این تغییرات در سیستم ایمنی به کاهش حمله های عصبی در ام اس منجر می شود. علاوه بر حمله ها، بارداری بر علائم بیماری هم تأثیر می گذارد و باعث کاهش شدت آن ها می شود. ضعف جسمی، بی حسی و سوزن سوزن شدن دست و پاها، در طول بارداری کم می شود.

البته باید به این موضوع اشاره کرد که برخی علائم ام اس به دلیل همزمانی با علائم بارداری، تشدید می شود از جمله خستگی، مشکلات تعادلی (به ویژه با اضافه

وزن دوران بارداری) و ناتوانی در کنترل ادرار.

#### راهنمای کنترل ام اس

در طول بارداری، یک گروه پزشکی حرفه ای انتخاب کنید. اطمینان یابید که عصب شناس و متخصص زنان و زایمان شما با یکدیگر در ارتباط اند و وضعیت جسمی شما را زیر نظر دارند.

ویتامین D مصرف کنید. با این که خطر انتقال بیماری ام اس به جنین پایین است (حدود ۳ تا ۵ درصد)، اما مصرف هزار تا دو هزار واحد ویتامین D در روز، می تواند این خطر را کمتر کند. زنان باید با پزشکان خود در باره بهترین دوز ویتامین D صحبت کنند زیرا ممکن است در افراد مبتلا به ام اس متغیر باشد.

#### به طور منظم ورزش کنید

ورزش باعث کاهش خستگی می شود و علاوه بر این که به حفظ سلامت عضلات

به گفته محققان بارداری به خودی خود باعث کاهش حمله های عصبی به ویژه در سه ماهه سوم می شود.

در بیماری ام اس، بدن به اشتباه، به نخاع و مغز و عصب بینایی حمله می کند. در حدود ۸۵ درصد موارد، ام اس با حمله های عودشونده و بهبود دوباره آن شناسایی می شود.

حمله های عصبی با بروز ناگهانی برخی علائم مانند تاری دید یا بدتر شدن علائم قبلی مانند خستگی، بی حسی، سوزن سوزن شدن دست، مشکل در راه رفتن، مشکلات مثانه و روده و ضعف جسمی خود را نشان می دهد.

بعضی از متخصصان به زنانی که قصد بارداری دارند، توصیه می کنند که مصرف داروهای دفع کننده حمله های ام اس را متوقف کنند.

به اعتقاد دکتر بیانکا وینستاک گاتمن، عصب شناس دانشگاه بوفالو جاکوب و مدیر مؤسسه تحقیق و درمان ام اس، قطع کامل داروهای ام اس، می تواند خطر عود حمله های عصبی را افزایش دهد. بنابراین پزشک باید بهترین روش درمانی را که هم برای مادر و هم برای کودک بی خطر باشد، انتخاب کند.

به گزارش سلامتسیم، نتایج مطالعات نشان می دهد گاهی ادامه مصرف داروهای قدیمی مانند کوپاکسون (Copaxone)، در صورت تمایل به بارداری معنی ندارد اما تحقیقات در زمینه اثر داروهای جدیدی مانند تسفیدرا (Tecfidera) و فینگولیمود (Fingolimod) در دوران بارداری همچنان ادامه دارد.

چالش دیگر بیماری ام اس در بارداری، مربوط به قدرت باروری می شود. بیماری ام اس به صورت ذاتی بر قدرت باروری تأثیر نمی گذارد اما نتیجه مطالعاتی در سال ۲۰۱۶ نشان داد، حدود ۱۰ درصد از زنانی که مبتلا به ام اس هستند، در باردار شدن دچار مشکل اند. برخی از مطالعات نشان می دهد که ممکن است افراد مبتلا به بیماری ام اس، به دخالت پزشکی در زمینه باروری، مانند هورمون درمانی یا لقاح آزمایشگاهی نیاز داشته باشند. هرچه سن فرد بالاتر باشد احتمال نیاز او به درمان باروری بیشتر است.



و مفاصل کمک می کند، باعث تولید اندروفین و افزایش شادی شما هم می شود. توصیه واحدی برای میزان ورزش وجود ندارد اما پیاده روی روزانه بهترین گزینه است.

#### اگر امکان دارد، مصرف داروهای دیگر را متوقف کنید

معمولا بیماران مبتلا به ام اس داروهای دیگری مربوط به درمان گرفتگی عضلات، افسردگی، کاهش انرژی یا مشکلات روده و مثانه مصرف می کنند. با پزشکتان در باره تأثیر هر یک از این داروها روی کودک صحبت کنید. ممکن است نیاز باشد به تدریج دوز داروها را کم کنید و آن ها را تغییر دهید. حدود یک سوم زنان مبتلا به ام اس، پس از زایمان دچار حمله می شوند و این خطر تا شش ماه وجود دارد. برای کاهش حمله های عصبی پس از زایمان می توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

#### خودتان به نوزاد شیر دهید

تحقیقات نشان می دهد زنانی که به نوزادشان

## پاکسازی طبیعی بدن از انگل ها



برای بهینه کردن دفاع بدن در برابر انگل ها و خلاص شدن از شر آن ها در سریع ترین زمان ممکن، تغذیه می تواند نقش مهمی داشته باشد.

بعضی از بهترین عادت هایی که می توانید در پیش بگیرید، شستن صحیح تمام میوه ها، سبزی ها و حبوبات است تا از هر گونه آلودگی احتمالی پاک شود. نکته بعدی پختن گوشت در دمای مناسب است.

خوردن فیبر فراوان نیز به روند گوارش سرعت می بخشد و باعث می شود در نهایت از شر کرم ها خلاص شوید.

مصرف غذاهای سرشار از فیبر می تواند باکتری های خوب را تغذیه کند تا در نبرد با عفونت های انگلی بهتر عمل کنند.

چغندر، خربزه ختی (پاپایا)، سیر، تخم کدو و هویج را در رژیم غذایی تان کنید و آب فراوان بنوشید تا از بدن سم زدایی شود.

برگ های چغندر را با آب سرد دستور العمل بسیار خوب برای برطرف کردن انگل های روده ارائه می شود:

#### سالمندچغندر با تخم کدو برشته

• یک چغندر متوسط و کمی برگ آن  
• سه قاشق غذاخوری روغن زیتون  
• یک قاشق چای خوری نمک  
• یک قاشق غذاخوری سرکه بالزامیک

**کلیه غذاها با گوشت تازه و برنج صد در صد ایرانی درجه ۱ با کیفیت و طعم واقعی و دلنشین فانگی طبخ می گردد**

**با بهترین تمایز و قیمت های ۱۰ درصد تخفیف ما هر فرد لیل به هر میزان بزرگ ملد همین**

**آماندگی عقد قرارداد با ارگان های خصوصی، دولتی و مجالی**

**مشهد، وکیل آباد، بلوار فرهنگ، فرهنگ ۱۹**

**شماره: ۰۵۱-۳۸۹۹۸۰۰۱**

**تلفن سفارش: ۰۵۱-۳۸۹۹۸۰۰۴ تا ۰۵۱-۳۸۹۳۷۶۹۰۴**

**مخبریت: ۰۹۱۵۴۴۹۹۰۴ (میدری)**

**تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.**

**پرسش و پاسخ**

#### سراج الدین وحیدی استاد اورولوژی – فارس

### آیا بلوغ زودرس می تواند نشانه ای از تومور بیضه باشد؟

بلوغ زودرس، ممکن است نشانه ای از ابتلا به تومور بیضه باشد. امروزه بسیاری از نوجوانان دچار افزایش وزن هستند که این مسئله بلوغ آن ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

بلوغ مقطع مهمی در حیات مردان و زنان به شمار می رود. در زمان بلوغ علاوه بر تغییرات خلق و خو، فیزیولوژی بدن تغییر و برخی بیماری ها در این دوران بروز می کند و ممکن است افراد دچار بلوغ زودرس یا دیررس شوند.

در پاسخ به این سوال که آیا امروزه سن بلوغ نسبت به گذشته کاهش یافته است یا خیر، باید گفت مطالعه دقیقی در این زمینه انجام نشده است لذا جواب علمی در این زمینه نداریم و برای پاسخ دادن به این سوال، به بررسی های علمی نیاز است. ولی آن چه مسلم است این که امروزه بسیاری از نوجوانان و کودکان دچار افزایش وزن و چاقی هستند که این مسئله می تواند بلوغ آن ها را تحت تأثیر قرار دهد.

افزایش وزن و چاقی می تواند تأخیر بلوغ را به همراه داشته باشد و این موضوع عوارض روانی برای شخص دارد و سبب می شود که علائم ثانویه جنسی در فرد ظاهر نشود. در صورت ادامه یافتن این مشکل، مسائل زناشویی و باروری فرد در آینده تحت تأثیر قرار خواهد گرفت.

بلوغ زودرس می تواند نشانه برخی از بیماری ها همچون تومورهای بیضه در مردان باشد. تظاهر تومور بیضه در نوجوانان، بلوغ زودرس است بنابراین تشخیص و درمان این موضوع بسیار حائز اهمیت است.

بلوغ دیررس اگر مشکل خاصی نداشته باشد، از طریق اصلاح هورمونی می تواند درمان می شود ولی در بلوغ زودرس به بررسی علت این موضوع نیاز داریم همچنین به طور کلی اهمیت بلوغ در نوجوانان بسیار زیاد است و باید مورد توجه جامعه و خانواده قرار گیرد.

## هفته بیست و ششم بارداری

کم کم باید به فکر برپایی یک جشن بزرگ باشید. شما ۲۶ هفته را پشت سر گذاشته اید. یعنی یک هفته به زمان دیدن نوزادتان نزدیک می شوید. این جشن ندارد؟ شادی ندارد؟ درست است که از همیشه خسته تر و سنگین تر هستید، درست نمی توانید راه بروید و درست هم نمی توانید بخوابید اما این فکرها چه فایده ای دارد. مهم این است که شما از پس همه این سختی ها بر آمده اید و بقیه را هم پشت سر می گذارید. هر چه سیستم عصبی جنین بیشتر رشد می کند، حرکت او در بدن هماهنگی بیشتری دارد. جنین بار رشد اعصاب مرکزی می تواند دمای بدن خود را با محیط اطرافش تنظیم کند.

جنین در این هفته چشم هایش را باز می کند و حتی پلک هم می زند. رنگ چشم او هنوز مشخص نیست. عنبیه چشم های او به رنگ آبی یا خاستری مایل به آبی است و تا چند ماه بعد از تولد رنگ ثابتی هم پیدا نمی کند. شما در این دوران کمر در، گرفتگی عضلات پا و فشار به ناحیه لگن را احساس می کنید. ممکن است دچار «پره اکلامپسی» یا مسمومیت حاملگی در اثر افزایش فشار خون و اختلال در کارکرد کلیه ها و دستگاه عصبی مرکزی شوید. نشانه های مختلفی برای ایجاد این مشکل وجود دارد که افزایش وزن، تورم و پف کردن ناگهانی دست ها، تاری دید، سردرد و در شکم از جمله این نشانه ها ست. تغییرات کوچک رژیم غذایی از این هفته می تواند بسیار مفید باشد. بسیاری از مادران از این که تمام مواد مغذی را هر روز در رژیم غذایی خود بگنجانند، احساس ناتوانی می کنند. ما چند پیشنهاد خوب داریم.

– هر روز به همراه صبحانه، یک لیوان کوچک آب بترقال بخورید که به سلامت لثه ها کمک می کند و در جذب آهن بدن هم مؤثر است.

– کولین برای رشد مغز کودک شما ضروری است. تخم مرغ، گوشت بدون چربی و بادام زمینی سرشار از این ماده است.

– به جای کاهوی پیچ از کاهوی معمولی استفاده کنید. فیبر، ویتامین ب، اسید فولیک، کلسیم، پتاسیم و مواد معدنی موجود در کاهوی معمولی دو برابر کاهوی پیچ است.

## درباره «پیکا» بیماری خوردن چه می دانید؟

کلمه «پیکا» در زبان لاتین به معنای زاگی است که اشتهای شدیدی به خوردن دارد. بیماری پیکا هم ریشه در همین خوردن افراطی مواد غیر خوراکی دارد. این بیماری بیشتر در افراد معلول، از جمله بیماران مبتلا به اوتیسم و عقب ماندگی ذهنی یا کودکان ۲ تا ۳ ساله شایع است. گاهی حتی ممکن است مادران باردار و افراد مبتلا به سرع هم با آن دست به گریبان باشند. افراد مبتلا به پیکا اغلب طالب و مصرف کننده اقلام غیر خوراکی مانند خاک رس، تراشه های رنگ، گچ، تخته سیاه، پودر ختشیویی، جوش شیرین، قاله های قهوه، خاکستر سیگار، ته سیگار، یخ، چسب مو، دکمه، کاغذ، شن، خمیر دندان و صابون هستند.

پیکا یک اختلال در غذا خوردن است که می تواند مشکلات جدی برای سلامت، مانند مسمومیت با سرب و کم خونی ناشی از فقر آهن را به همراه داشته باشد.

#### نشانه های از بیماری پیکا

علایم هشدار دهنده ای که نشان می دهد کودک به پیکا مبتلا ست عبارت است از: مصرف تکراری اقلام غیر خوراکی با وجود تلاش برای محدود کردن آن، برای یک دوره حداقل یک ماهه یا بیشتر و رفتارهای نامناسب برای سن کودک به طوری که حس شود بین ۱۸ تا ۲۴ ماه بین سن رفتاری و سن واقعی کودک اختلال وجود دارد. منبع: پیغام سلامت

#### سلامت عمومی

#### (یک شنبه ها)

#### کلینیک

### گیاه به لیمو تب بر، خستگی بر

اسپاسم روده که ممکن است به دلیل عفونت روده باشد، کم کم می کند. سیترا ل دارای خاصیت آرام بخشی است. به طور کلی از به لیمو در زمان سوء هاضمه، سردهای یک طرفه، دردهای عصبی و علائم سرماخوردگی استفاده می شود. به لیمو تب بر، ضد اسپاسم و ضد خستگی بدن، آرام بخش و آرام کننده اعصاب است. برای تقویت معده، رفع در شکم، دل پیچه و کاهش نفخ مفید است. برطرف کننده تپش قلب، سرگیجه و تسکین دهنده میگرن است.

#### موارد احتیاط مصرف

بیماران دچار نارسایی کلیوی و همچنین زنان در دوران بارداری و شیردهی باید از مصرف مقادیر زیاد به لیمو اجتناب کنند.

#### میزان مصرف

برای مصرف این گیاه به صورت دم کرده، یک تا دو قاشق برای مخوری از برگ تازه یا یک عدد دمنوش کیسه ای را در یک فنجان آب جوش دم کنید، در آن را بپوشانید و اجازه دهید به مدت ۱۵ دقیقه دم بکشد، سپس میل کنید. بزرگ سالان می توانند سه تا پنج فنجان در طول روز بنوشند.

گیاه به لیمو با نام علمی Aloysiacitridora، گیاه بومی آمریکای جنوبی است اما امروزه به علت زیبایی، عطر دلپذیر و خواص بی شماری که دارد، در استان های شمالی ایران کشت می شود. گیاه به لیمو، درختچه ای است به ارتفاع ۳ تا ۶ متر با برگ های ساده سرنیزه ای به طول ۷ تا ۱۰ سانتی متر، برگ ها بخش دارویی گیاه را تشکیل می دهد و بویی شبیه لیمو دارد. ماده اصلی برگ به لیمو را اساس تشکیل می دهد که مواد عمده اساس این گیاه سیترا ل و لیمون است. دیگر ترکیبات طبیعی برگ تری ترپن ها، موسیلاژ و تانن است. لیمون از بین برنده بیماری رفلاکس معده، سوزش سردل و نیز دارای اثر ضد درد، ضد التهاب، ضد باکتریایی و ضد قارچی است. این ماده سم زداست و در پاک سازی کبد نقش مؤثری دارد. لیمون مانع از تجمع چربی در کبد و در نتیجه ابتلا به کبد چربی می شود. همچنین در تحقیقات به عمل آمده، اعلام شده است که لیمون با مهار اشتها و افزایش متابولیسم چربی به کاهش وزن کمک می کند. سیترا ل یک ضد عفونی کننده قوی است و برای درمان عفونت های دستگاه گوارش، از جمله هلیکوباکتریلوری که در بسیاری از موارد عامل زخم معده است، مفید است. این ماده دارای خواص ضد اسپاسم است و به کاهش