

علائمی که خبر از شروع آلزایمر می دهند

■ بیماری آلزایمر یک اختلال ذهنی است که به تدریج باعث تحلیل قوا و ضعف عملکرد حافظه می شود.



نشوند که چندبار به تکرار یک بحث یا سوال پرداخته اند.

علائم آلزایمر:
مشکلات گفتاری و

تکلمی

ایسن افراد به مرور و با پیشرفت آلزایمرشان به تدریج در صحبت و تکلم خود دچار مشکل می شوند و در یک گفت و گو عادی و معمولی، قدرت انتخاب و یادآوری ساده ترین کلمات را برای ادامه بحث و گفتگو ندارند. اما این امر به این معنا نیست که اگر شما در طول یک مکالمه، جایگزین مناسبی را برای کلمهی مدنظرتان پیدا

نکردید دچار آلزایمر شده اید. بلکه این افراد برای ادامه و پیش بردن بحثشان از کلماتی که خوششان ساخته اندو حتی مناسب برای ادامه گفتگو نیست، استفاده می کنند.

فراموش کردن زمان و مکان

خیلی از افراد به دلیل مشغله های فراوانی که دارند ممکن است در ابتدا برای یک لحظه تاریخ و روز را فراموش کنند که اتفاقی طبیعی و عادی است. اما افراد درگیر با آلزایمر به حدی می رسند که اگر در مکانی باشند به طور کلی فراموش می کنند که اصلا چرا در این مکان قرار گرفته اند و یا مقصد بعدیشان کجاست.

تغییر حالت های روحی و شخصیتی

سالمنانتهای که دچار آلزایمر می شوند از لحاظ شخصیتی، ثبات خود را از دست می دهند و در زمانی بدون هیچ دلیلی ممکن است به شدت ناراحت شوند و گریه کنند و یا بسیار خوشحال باشند. این حالت هم وجود دارد که به افرادی ترو و بسیار وابسته به نزدیکانشان تبدیل شوند.

عوامل موثر بر ایجاد آلزایمر

همانطور که گفته شد بیماری آلزایمر یک اختلال ذهنی است که در بروز این بیماری، عوامل مختلفی دخیل هستند که از جمله این عوامل:

افزایش سن، عوامل ژنتیکی، بیماری غرغ مغزی، دیابت، اضافه وزن و چاقی، عوامل روانی، ضربه به سر و آسیب های مغزی، عدم مشارکت اجتماعی و گوشه نشینی، کاهش قابلیت های بدنی

راه های برای جلوگیری از ابتلا به آلزایمر

برای جلوگیری از ابتلا به بیماری آلزایمر بهتر است افراد به فعالیت های بپردازند که باعث تقویت ذهن و حافظه شود از جمله:

انجام فعالیت های ذهنی تحرک کننده

طبق تحقیقات و یافته های علمی داشتن فعالیت های ذهنی پیچیده از امکان ابتلا و بروز آلزایمر در دوران پیری و میانسالی جلوگیری می کند مثل حل جدول، آموزش یک زبان به غیر زبان مادری و...

داشتمن فعالیت های بدنی

تسا به امروز فرایند و تاثیرات زیادی از انجام ورزش بر بدن گفته شده است که یکی از این تاثیرات جلوگیری از ابتلا به آلزایمر است. انجام ورزش های هوازی به صورت مداوم، پیاده روی و نرمش های صبحگاهی به تقویت ذهن کمک می کند و تاثیر بسزایی بر حافظه خواهد داشت.

مصرف مواد غذایی مناسب و مغزی

استفاده از مواد غذایی و خوراکی هایی که حاوی انواع مکمل ها و ویتامین ها هستند باعث می شود تا خطر ابتلا به زوال عقل کاهش یابد. مصرف انواع میوه ها، ماهی و سبزیجات که سرشار از آنتی اکسیدان و اسیدهای اشباع نشده هستند برای کاهش امکان ابتلا به آلزایمر مفید هستند.

۶ کاری که هنگام ورزش نباید انجام دهیم

گروه تغذیه و سلامت - مهم نیست در خانه ورزش کنیم یا در باشگاه، برای محافظت از سلامت و آسنانی با آداب ورزش نکاتی وجود دارد که باید یاد بگیریم و رعایت کنیم.

استفاده از اسپری های پودری

در ورزش کردن حجم تنفسی ما بالا می رود و شش ها کاملاً باز می شوند. در این موقعیت اگر از اسپری های خوشبو کننده و پودری استفاده کنیم، ترکیبات شیمیایی اسپری در ریه ها می نشینند و در طولانی مدت موجب بیماری های تنفسی و پوستی می شوند.

استفاده از وزنه های بالا

استفاده ناگهانی ما از وزنه های بالا نه تنها مفید نیست؛ بلکه باعث آسیب به سلامت عضلات و استخوان ها می شود. اگر برای لاغری ورزش می کنید از وزنه های کم تا تعداد حرکات زیاد استفاده کنید (سرعت بیشتر در حرکات) و اگر برای عضله سازی ورزش می کنید از وزنه های متناسب در تعداد حرکات کم استفاده کنید (سرعت کمتر در حرکات) در این صورت فرصت گردش خون بیشتر به عضلات می دهد که موجب رشد آنها می شود.

استفاده از آب سرد میان

ورزش
هنگام ورزش، چربی ها برای تعمین نیروی ما توسط حرارت بالای بدن شکسته و وارد گرد های خونی می شوند. استفاده از آب سرد باعث می شود چربی هایی که وارد خون شده اند به حالت جامد در آید. این شرایط باعث رسوب چربی ها در رگ های خونی می شود که شما را به سوی داشتن



با یک چرت عصر گاهی ساده عمر خود را طولانی کنید!

درصد اعلام کرده بود که ۳ تا ۱۱ درصد چرت زده بود و ۱۱ درصد هم گفته بودند که تقریباً هر روز چرت زده بودند. کسانی که زیاد چرت می زدند (آن هایی که ۵ تا ۷ بار در هفته چرت می زدند) اغلب سن بالاتری داشتند، مرد، سیگاری و دارای وزن بالاتری بودند و شب ها خواب طولانی تری داشتند. این گروه در عین حال خواب آلودگی بیشتری در طول روز احساس کرده و مشکل وقفه تنفسی در خواب را به شکل شدیدتری تجربه می کردند. وقفه تنفسی در خواب زمانی رخ می دهد که دیواره های حلق در حین خواب سست و پارگی می شوند، مسأله ای که تنفس طبیعی را مختل می کند. در طول دوره ۱۵ ساله ای که شرکت کنندگان پژوهش تحت نظر بودند، ۱۵۵ مورد قلبی عروقی کشنده و غیر کشنده در میان آن ها رخ داد. جالب آنکه ریسک حمله قلبی، سکنه مغزی یا نارسایی

لوزان سویس انتخاب شده بودند. چکاپ اول شرکت کنندگان در حد فاصل سال های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۲ صورت گرفت. در همین زمان الگوهای چرت زدن آن ها طی هفته های گذشته هم ثبت شد. بعد از آن، وضعیت سلامت آن ها در مدتی به طور متوسط ۵ سال تحت نظر قرار گرفت. در سال ۲۰۱۴، بیشتر از نیمی از شرکت کنندگان (۵۸ درصد) بیان کردند که طی هفته های گذشته اصلاً چرت زده نداشتند. در همان بازه ای زمانی، تقریباً از هر ۵ شرکت کننده یکی (۱۹ درصد) اظهار کرده بود که یک تا دو بار چرت زده بودند. تقریباً از هر ۱۰ شرکت کننده یکی (۱۲)

خطرات با آرایش خوابیدن!

وی در ادامه افزود: با بروز اختلال انسدادی انواع مشکلات دیگر مانند جوش زدن رخ می دهد که در اکثر مواقع این جوش ها چرکی و وابسته به ریشه مو هستند. قمری گفت: با بروز تعریق مفرط هنگام خواب مواد آرایشی بروی پوست حساسیت نیز ایجاد می کند. به صورتی که حتی ممکن است مایله شدن این مواد به پتو آلودگی ایجاد کند و مانند گازی آن در طولانی مدت خصوصاً در مواد آرایشی بدون کیفیت و ارزان منبع آلودگی، عفونت و آلرژی باشد.

بهترین نوشیدنی برای صبح چیست؟

وزن اشاره کرد. این نوشیدنی به دلیل داشتن الیاف پکتین اشتهای شما را کاهش می دهد و از پرخوری جلوگیری می کند؛ در بدن سموم زیادی نایشته شدن که نوشیدن آب ولرم همراه با لیمو می تواند این سموم را دفع کند و همچنین باعث سرعت بخشیدن و تقویت کبد نیز می شود. کاهش التهاب بدن یکی دیگر از خواص نوشیدن آب ولرم همراه با لیمو است. تعادل اسید منگامی که شرایط التهابی خاصی به وجود می آید، به شدت در بدن آن می رود که این نوشیدنی را برقراری دوباره این تعادل باعث کاهش التهاب می شود.

از گیاه شگفت انگیز بلادون چه می دانید؟

کودکان میوه آن را که شبیه به میوه آبلالو است بخورند و موجب مرگ آن ها شود!

سخن پایانی

بلادون از گیاهان نسبتاً کماباد دارویی است و قبل از کشف آنتی بیوتیک، پزشکان از خواص گیاه بلادون برای درمان بیماری های عفونی استفاده می کردند. امروزه نیز علاوه بر خواص درمانی گفته شده گیاه در طب سنتی از مواد مؤثره بلادون، در صنایع داروسازی برای مداری ورم ملتهب و بیماری های صفراوی و مجاری ادرار، تسکین دردهای شدید و همچنین برای درمان آسم استفاده می شود.

همانند سایر گیاهان دارویی، استفاده خوسرانه و زیاده روی در مصرف گیاه بلادون و فرآورده های جانبی تهیه شده از آن، به هیچ عنوان توصیه نمی شود.

همچنین در نظر داشته باشید افراد عادی حق استفاده از آن را ندارند؛ مگر زیر نظر پزشک متخصص در صورت داشتن اطلاعات بیشتر یا تجربه مصرف این گیاه، می توانید از طریق بخش نظرات و پرسش ها با ما و سایر خوانندگان در ارتباط باشید.

شکران اشاره کرد.



مهر گیاه، شلایزک، شاه بیزک، بلدن، بلاذنه و ست الحسن از نام های دیگر گیاه بلدون است. این گیاه از تیره سبب زمینی، با یاو پارانقاعی بین ۵۰ تا ۲۰۰ سانتیمتر است و برگ های آن بیضی شکل، مفرد، نوک تیز و کرک دار هستند. میوه گیاه بلادون به اندازه یک گیلان کوچک، آبدار و دارای دانه های کوچک است که ابتدا سبز رنگ است و بعد از مدتی سیاه می شوند. بلادون بومی انگلستان و ولز است و در کشور ما در نواحی شمالی مانند گیلان، طالش، چالرس و اسالم می روید.

باز کردن مجاری تنفسی
از این گیاه برای باز کردن مجاری تنفسی در بیماران مبتلا به آسم، درمان سیاه سینه های کهنه و دیر علاج استفاده می شود و امروزه از عصاره این گیاه در شربت های گیاهی تسکین سرفه استفاده می شود.

باز کردن مجاری تنفسی

از این گیاه برای باز کردن مجاری تنفسی در بیماران مبتلا به آسم، درمان سیاه سینه های کهنه و دیر علاج استفاده می شود و امروزه از عصاره این گیاه در شربت های گیاهی تسکین سرفه استفاده می شود.

مهمترین عوارض جانبی این گیاه و هشدارهای

مصرف آن عبارتند از:
استفاده زیاد و یو کردن بلادون به ویژه برگ های گیاه، ممکن است باعث سکنه شود.

خوردن گیاه توسط کودکان خطرناک بوده، باعث استفراغ و اسهال شدید و در موارد حاد منجر به مرگ می شود.

قرمزی پوست و خشکی دهان، مشکل دفع ادرار و یبوست از عوارض جانبی مصرف بیش از اندازه گیاه است.

کسی که در اثر مصرف زیاد گیاه بلادون مسموم شود، عوارض خشکی در او پیدا شده، گوهش سرخ و چشمتش بالا می آید و بدامی کند. سایر علائم مسمومیت با این گیاه، گشادی ردمک چشم، قرمزی صورت، برراق و درخشش شدن چشم، سردرد، کف کردن دهان، هذیان کوبی، تلو تلو خوردن و نداشتن قدرت حرکت است. تمام قسمت های این گیاه به شدت سمی است و ممکن است

کاهش ترشحات بدن

گیاه بلادون ترشحات بدن از جمله براق دهان، خلط و عسر و راکش می دهد و از همین روزه خواص گیاه بلادون در طب سنتی برای کاهش تعریق بیماران مبتلا به سل و علائم تب مالت استفاده شده.

بهبود درد مفاصل

از دیگر خواص گیاه بلادون تسکین درد مفاصل و کمک به درمان بیماری واریس است. به این منظور ریشه گیاه بودر شده و به صورت ضماد استفاده می شود.

باز کردن مجاری تنفسی

از این گیاه برای باز کردن مجاری تنفسی در بیماران مبتلا به آسم، درمان سیاه سینه های کهنه و دیر علاج استفاده می شود و امروزه از عصاره این گیاه در شربت های گیاهی تسکین سرفه استفاده می شود.

مهمترین عوارض جانبی این گیاه و هشدارهای

مصرف آن عبارتند از:
استفاده زیاد و یو کردن بلادون به ویژه برگ های سبز و ششاداب گیاه، برای رفع لکه های سیاه پوست مفید است. به این منظور برگ گیاه را به مدت یک هفته هر روز روی پوست ماساژ دهید.

خشکی کردن اثرات بمب های شیمیایی

آزوپین که یکی از ترکیبات مؤثره گیاه بلادون است، برای خشکی کردن اثرهای سوء ناشی از بمب های شیمیایی، مورد استفاده قرار می گیرد.

تسکین درد چشم

از برگ گیاه بلادون برای تسکین درد چشم استفاده می شود. جالب است بدانید آزوپین موجود در این گیاه باعث می شود در آزمایش چشم که نیاز به کشاد کردن مردمک است، مفید باشد، همچنین برای درمان ورم قرینه و عنبیه و سوراخ شدن قرینه هم می تواند مورد استفاده قرار گیرد.

کمک به درمان تومور های سرطانی

عصاره ریشه گیاه بلادون امروزه برای درمان تومور های سرطانی کاربرد دارد.

معرفی گیاه بلادون

د که مطبوعات

اقتصاد کیش

بزرگترین و معتبرترین مجموعه عارضی و بهداشتی کیش

فناح تبلیغات ۱۴۰۰ را زود آغاز کرده است!

مکانی برای آشنایی با خدمات تبلیغاتی و بازاریابی

صبح میل

مجموعه مطبوعات

مسئولیتی که تمامی ندارد و پاسخگو نیست

موضوعات: مسئولیت اجتماعی، حقوق شهروندی، محیط زیست

اقتصاد کیش

بزرگترین و معتبرترین مجموعه عارضی و بهداشتی کیش

فناح تبلیغات ۱۴۰۰ را زود آغاز کرده است!

مکانی برای آشنایی با خدمات تبلیغاتی و بازاریابی

سوق

روزنامه

حذف دستگاه های غیر کلیدی

موضوعات: امنیت، حقوق شهروندی، محیط زیست

اقتصاد کیش

بزرگترین و معتبرترین مجموعه عارضی و بهداشتی کیش

فناح تبلیغات ۱۴۰۰ را زود آغاز کرده است!

مکانی برای آشنایی با خدمات تبلیغاتی و بازاریابی

اقتصاد کیش

بزرگترین و معتبرترین مجموعه عارضی و بهداشتی کیش

فناح تبلیغات ۱۴۰۰ را زود آغاز کرده است!

مکانی برای آشنایی با خدمات تبلیغاتی و بازاریابی

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره ۵، تحویل در محل

کیش نوش

۴۴۴۷۳۴۲۱ - ۴۴۴۷۳۴۲۲