



تاریخ
۶
آذر
۱۴۰۱
یکشنبه

## اولین تصاویر میگرن در مغز شکار شد

تصاویری که تاکنون مشاهده نشده بود، نشان می‌دهد که میگرن در مغز چگونه است و این می‌تواند به پزشکان کمک کند تا راه‌های جدید و شخصی‌سازی شده‌ای را برای تشخیص و درمان میگرن توسعه دهند. به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اتپلس، تصویربرداری از مغز ویژگی‌های مشخصی را در مغز مبتلایان به میگرن نشان می‌دهد.

اگر چه میگرن یک عارضه رایج است و می‌تواند اثرات شدید و ناتوان‌کننده‌ای داشته باشد، اما علت دقیق آن همچنان یک راز باقی مانده است.

اکنون یک مطالعه با استفاده از فناوری تصویربرداری پیشرفته برای به دست آوردن دیدگاه جدیدی در مورد ساختارهای مغز انجام شده است که فضاهای بزرگ در اطراف رگ‌های خونی را در افرادی که از این بیماری رنج می‌برند، نشان می‌دهد و بینش مهم جدیدی را برای این موضوع فراهم می‌کند.

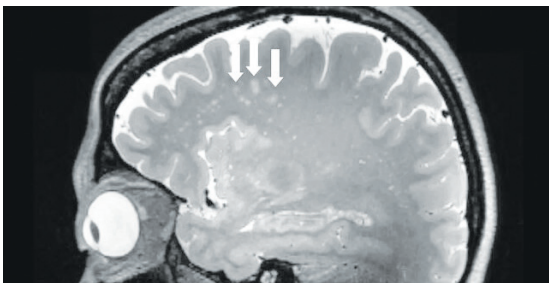
تمرکز این مطالعه بر روی فضاهایی است که به عنوان فضاهای اطراف عروق شناخته می‌شوند که شکاف‌هایی در اطراف رگ‌های خونی هستند که به پاکسازی مایعات از مغز کمک می‌کنند. بزرگ شدن این فضاها قبلاً با بیماری عروق کوچک مرتبط بود و مواردی مانند التهاب و ناهنجاری در سد خونی مغزی می‌تواند بر شکل و اندازه آنها تأثیر بگذارد.

نویسندگان این مطالعه جدید به دنبال کشف رابطه بین فضاهای بزرگ شده اطراف عروق و میگرن بودند. آنها برای انجام این کار، ۵ فرد سالم، ۱۰ فرد مبتلا به میگرن مزمن و ۱۰ فرد مبتلا به میگرن دوره‌ای بدون هاله را که میگرن بدون سوزن سوزن شدن و اختلال بینایی است، انتخاب کردند. سپس از یک فناوری تصویربرداری پیشرفته به نام VT MRI برای مقایسه تفاوت‌های کوچک در مغز آنها استفاده شد.

میگرن مزمن با سردردهایی شناخته می‌شود که در ۱۵ روز یا بیشتر در هر ماه و بیش از سه ماه تکرار می‌شود و دارای ویژگی‌های سردرد میگرنی در حداقل ۸ روز در هر ماه باشد. این بیماری ممکن است با هاله همراه باشد یا نباشد و معمولاً به داروها و رفتارهای پیشگیرانه برای کنترل نیاز دارد و معمولاً ناتوان کننده است.

میگرن بدون هاله نیز رایج‌ترین شکل میگرن است. علائم آن شامل سردرد نبض‌زننده متوسط تا شدید است که بدون هشدار، آغاز و معمولاً در یک طرف سر احساس می‌شود. این سردرد با حالت تهوع، گیجی، تاری دید، تغییرات خلق، خستگی و حساسیت فزاینده به نور، صداها یا بوها همراه است. حملات آن معمولاً بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد و چندین بار در سال تا چندین بار در هفته تکرار می‌شود. حرکت کردن معمولاً حمله را شدیدتر می‌کند.

ویلسون ژو از دانشگاه ساوث کالیفرنیا در لس آنجلس می‌گوید: طبق



دانش ما، این اولین مطالعه با استفاده از MRI با وضوح فوق‌العاده بالا برای بررسی تغییرات ریزعروقی در مغز ناشی از میگرن، به‌ویژه در فضاهای اطراف عروق است.

وی افزود: از آنجایی که فناوری VT MRI قادر است تصاویری از مغز با وضوح بسیار بالاتری و کیفیت بهتر نسبت به سایر انواع MRI ایجاد کند، می‌توان از آن برای نشان دادن تغییرات بسیار کوچکتري که در بافت مغز پس از میگرن رخ می‌دهد، استفاده کرد.

از جملهی این تغییرات، خونریزی‌های کوچک مغزی، همراه با بزرگ شدن فضاهای اطراف عروق در ناحیه مرکزی سیمی‌اوال (centrum semiovale) در مغز مبتلایان به میگرن بود.

ژو می‌گوید: در افراد مبتلا به میگرن مزمن و میگرن اپیزودیک بدون هاله، تغییرات قابل توجهی در فضاهای اطراف عروق ناحیه‌ای از مغز به نام centrum semiovale وجود دارد. این در حالی است که این تغییرات تاکنون هرگز گزارش نشده بود. هنوز سوالات زیادی وجود دارد که دانشمندان باید به آنها پاسخ دهند. یکی از آنها این است که آیا این تغییرات در نتیجه‌ی میگرن رخ می‌دهد یا این وضعیت موجب پیشرفت انواع میگرن می‌شود؟

این گروه پژوهشی پیش‌بینی می‌کند که تفاوت‌ها در فضاهای اطراف عروق ممکن است نشان‌دهنده اختلال در سیستم گلیمفاتیک باشد که با فضاهای اطراف عروق برای پاک کردن مواد زائد از مغز کار می‌کند. پژوهشگران امیدوارند این اسرار را با انجام مطالعات بزرگتر بر روی گروه‌های متنوع‌تر، در بازه‌های زمانی طولانی‌تر کشف شود.

ژو می‌گوید: نتایج مطالعه ما می‌تواند به الهام بخشیدن به مطالعات آینده و در مقیاس بزرگتر برای ادامه بررسی چگونگی تأثیر تغییرات در عروق میکروسکوپی مغز و خون‌رسانی به انواع مختلف میگرن کمک کند. در نهایت، این مطالعه می‌تواند به ما کمک کند تا راه‌های جدید و شخصی‌سازی شده‌ای برای تشخیص و درمان میگرن ایجاد کنیم.

دانشمندان هفته آینده مطالعه خود را در نشست سالانه انجمن رادیولوژی آمریکای شمالی ارائه می‌کنند.

## آیا درمان میگرن با رژیم غذایی مناسب امکان‌پذیر است؟

پیشرفت آن شوند ولی این امکان هم وجود دارد که پس از چند بار مصرف هیچ تأثیری نگذارند. با این وجود، اگر مبتلاء به میگرن هستید مطمئناً برای شما مفید و جالب است که بدانید میلیون‌ها بیمار میگرنی به‌دنبال کدام رژیم غذایی برای سردردهای میگرن هستند.

پس در این مقاله با ما همراه باشید تا با هم به بررسی این موضوع بپردازیم که برای درمان سریع میگرن از مصرف کدام غذاها باید پرهیز کرد و کدام مواد غذایی می‌توانند به کاهش اثرات میگرن کمک کنند.

**چرا مواد غذایی حاوی منیزیم برای درمان میگرن مفید هستند؟**

مکمل‌های حاوی منیزیم به‌عنوان درمان‌های رایج برای سردردهای میگرن در نظر گرفته می‌شوند. در حقیقت درد مداوم ناشی از میگرن

## هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف این شماره: میگرن

باعث می‌شود که نورون‌های مغز فعالیت‌ر و حساس‌تر از حد طبیعی شوند و این حساسیت مغزط، نقش بسیاری در طولانی‌شدن روند میگرن ایفا می‌کند.

منیزیم همانند یک نگهبان دروازه‌ی سلولی برای این نورون‌ها عمل می‌کند. هنگامی که منیزیم به وفور یافت می‌شود، دروازه‌های سلولی بسته نگه می‌شوند و این ماده از فعال شدن یا حساس شدن نورون‌ها جلوگیری می‌کند. هنگامی که میزان منیزیم کاهش می‌یابد، دروازه‌های سلولی باز می‌شوند و یون ها (مانند سدیم، پتاسیم و کلسیم) یا مواد شیمیایی (مانند گلوتامات) می‌توانند خواص فیزیولوژیکی نورون‌های دخیل در ایجاد سردرد میگرنی را تغییر دهند.

**برای درمان میگرن چه بخوریم؟**

رژیم غذایی مناسب برای میگرن، یک رژیم سرشار از منیزیم است که به نظر می‌رسد در بهبود سردردهای میگرنی موثر است. در ادامه به بررسی غذاهای مفید برای میگرن عصبی می‌پردازیم.

**اسفنج برای میگرن**

اسفنج (به‌ویژه اسفنج‌هایی که برگ سبز تیره دارند) یکی از خوراکیهای مفید برای میگرن و سرشار از منیزیم است. یک فنجان اسفنج پخته شده رژیمی آسان و عالی به‌منظور افزایش سطح منیزیم در رژیم غذایی است.

اگر با مصرف اسفنج پخته شده رابطه‌ی خوبی ندارید پیشنهاد می‌کنیم برای صبحانه اسفنج را با تخم مرغ ترکیب، برای ناهار اسفنج را به‌صورت خام در سالاد و برای شام اسفنج سرخ شده را همراه با سیر سرو کنید.

**کلم پیچ و میگرن**

کلم پیچ نیز از غذاهای مناسب برای میگرن عصبی و سرشار از منیزیم و فیبر است و جزء همیشگی یک رژیم سالم، به‌حساب می‌آید. اگر ترجیح می‌دهید که کلم پیچ را به‌صورت خام میل کنید اما سفتی آن برای شما آزاردهنده است، کافی است روی برگ‌ها را با آبلیمو آغشته کنید و تا یک ساعت به آن فرصت دهید تا تاثیر خود را در نرم کردن اعمال کند.

راه دیگر استفاده از کلم پیچ، مصرف در سالاد یا تفت دادن آن است. برخی در کنار پاستا از کلم پیچ تفت داده استفاده می‌کنند.

**کلم سبز، خردل و شلغم برای میگرن**

از جمله مواد مفید برای میگرن کلم سبز، خردل و شلغم سرشار از منیزیم هستند که موجب تنوع دلپذیر در رژیم غذایی میگرنی‌ها می‌شوند. افزودن این سبزی‌ها به‌صورت سرخ شده یا آب‌پز به ماکارونی یا سوپ می‌تواند گزینه‌ی مناسبی برای مصرف آن‌ها باشد.

**بادام برای تسکین میگرن**

بادام ملوآه از منیزیم، چربی‌های سالم و فیبر است. می‌توان آن را به‌صورت خام، بو داده یا به‌شکل آسیاب شده همراه با شیر میل کرد. اگر به بادام علاقه ندارید، بادام هندی نیز منابع عالی منیزیم است.

البته به این نکته توجه کنید که نباید در رژیم غذایی خود از آجیل‌ها (به دلیل کالری بالا)، به میزان زیاد استفاده کنید.

**آووکادو برای میگرن**

آووکادو سرشار از منیزیم و چربی‌های سالم است. آووکادو را می‌توانید به‌صورت خام در سالاد، ساندویچ یا در ترکیب با تخم‌مرغ استفاده کنید. توجه داشته باشید که آووکادو برای برخی جزء غذاهای مضر برای میگرن است، به‌خصوص زمانی که بیش از حد رسیده باشد. آووکادو در حالت رسیده سرشار از تیرامین است و غذاهای خاصی که سرشار از تیرامین هستند می‌توانند باعث میگرن شوند.

تیرامین یک اسید آمینه است که بسیاری از افراد می‌توانند آن را هضم کنند. با این حال، اگر فردی دچار کمبود آنزیم مونوآمین اکسیداز (Monoamine oxidase) باشد یا از داروهای ضد افسردگی خاصی استفاده کند، ممکن است در روند تجزیه اختلال ایجاد شود.

**شکلات تلخ برای میگرن**



صفحه
۶
شماره
۳۵۱۲
سال
بیست و هشتم



تحقیقات نشان می‌دهد که فشار خون بالا با میگرن در ارتباط است. به‌عبارتی درد می‌تواند منجر به استرس و استرس می‌تواند باعث افزایش فشار خون در فرد شود. مصرف شکلات تلخ می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند.

شکلات تلخ سرشار از فلاونولها (flavanols) (مواد شیمیایی گیاهی که منجر به کاهش خطرات فشار خون بالا و بهبود سلامت قلب می‌شوند) است.

اما رژیم غذایی میگرن شدید باید سخت‌گیرانه‌تر باشد زیرا شکلات تلخ و کافئین هم ممکن است از غذاهای مضر برای میگرن باشند و موجب تحریک سردرد شود. شکلات تلخ همچنین کالری بالایی دارد و حاوی چربی اشباع شده است.

**ماهی برای میگرن**

در میحث تغذیه مناسب برای درمان میگرن اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهیان ممکن است به کاهش شدت و دفعات حملات میگرنی در برخی بیماران کمک کند.

**دانه‌ی کنان برای میگرن**

از جمله غذاهای مفید برای میگرن و به‌عنوان یک داروی گیاهی برای میگرن می‌توان به غذاهای حاوی دانه‌ی کنان اشاره کرد. این دانه‌های ریز منبع گیاهی اسیدهای چرب امگا ۳ و منیزیم هستند. از آنجایی‌که دانه‌های کنان غیر قابل هضم هستند، باید آسیاب شوند.

یک قاشق غذاخوری کنان آسیاب شده حاوی ۳ گرم فیبر است که می‌تواند در متعادل کردن قند خون و کاهش سطح کلسترول، موثر باشد.

**زنجبیل برای درمان میگرن**

زنجبیل را می‌توان به‌عنوان یک دمنوش برای میگرن مورد استفاده قرار داد. نوشیدن چای زنجبیل به درمان سردرد کمک می‌کند، از طرفی می‌توان زنجبیل را به‌عنوان نوعی افزودنی به غذا اضافه کرد. در برخی از مطالعات بیان شده است که زنجبیل به اندازه‌ی سوماتریتپتان (Sumatriptan) که نوعی داروی ضد سردرد میگرن است می‌تواند موثر باشد. اما همه‌ی افراد نباید زنجبیل مصرف کنند و محدودیت‌های وسیعی برای مصرف آن وجود دارد.

**برای درمان میگرن چه نخوریم؟**

حال که دانستیم که چه چیزی برای میگرن خوبه، در مرحله‌ی بعد به بررسی مواد غذایی‌ای که به‌منظور بهبود سردردهای میگرنی بهتر است از مصرف آن‌ها خودداری کنیم، می‌پردازیم.

**محصولات پخته شده با مخمر**

از جمله محصولات پخته شده با مخمر می‌توان به نان شیرین، شیرینی، دونات و انواع کیک‌ها اشاره کرد. به‌طور کلی پرهیز از انواع کربوهیدرات‌ها می‌تواند ضامن سلامتی باشد.

**انواع پنیرهای حاوی تیرامین**

سرشار از تیرامین هستند و همان‌طور که در بالا ذکر کردیم تیرامین موجب تحریک سردردهای میگرنی می‌شود.

**برخی از سبزیجات، دانه‌های روغنی و میوه‌ها**

برخی از سبزیجات (مانند پیاز، نخود، لوبیا، ذرت و کلم ترش و گوجه فرنگی)، محصولات سویا (میسو، تمپه، سس سویا)، برخی میوه‌ها (مانند مرکبات، موز، تمشک، آلو قرمز، پاپایا، انجیر، خرما و آووکادو) و زیتون می‌توانند موجب تشدید میگرن شوند.



	<b>آگهی تجدید مناقصه</b>	
نوبت دوم: ۱۴۰۱/۹/۱۴	<b>نوبت اول: ۱۴۰۱/۹/۶</b>	
شهرداری داراب در نظر دارد به استناد مصوبه شورای اسلامی شهر داراب نسبت به موزاییک معابر سطح شهر با اعتبار و برآورد اولیه به مبلغ ۱۸۹,۷۹۸,۱۲۰,۱۲۰ ریال به شرکت‌های واجدالترايط و دارای رتبه بندی از سازمان برنامه و بودجه از طریق برگزاری مناقصه عمومی اقدام نماید. مناقضیان می توانند جهت اخذ اسناد مناقصه و ارائه پیشنهادات با توجه به شرایط زیر به سامانه تدارکات دولت به نشانی <a href="http://Setadiran.ir">Setadiran.ir</a> اقدام نمایند.		
۱-مدت اجرای قرارداد: هشت ماه شمسی		
۲-مبلغ تضمین (سپرده ) شرکت در مناقصه ۱,۸۵۰,۰۰۰,۰۰۰ریال که باید بصورت ضمانتنامه بانکی یا فیش واریز نقدی به حساب شماره ۱۰۸۷,۰۱۰۸۷,۰۰۰,۰۰۰ ریال نزد بانک ملی به نام شهرداری داراب ارائه گردد.		
۳-چنانچه برندگان اول ، دوم و سوم مناقصه حاضر به انعقاد قرارداد نشوند سپرده آنها به ترتیب به نفع شهرداری ضبط خواهد شد.		
۴-سایر اطلاعات و جزئیات مربوط به مناقصه در اسناد درج گردیده است.		
۵-هزینه درج آگهی در دو نوبت بهعده برنده مناقصه خواهد بود .		
۸-شهرداری در رد یا قبول پیشنهادها مختار است		
۹-مهلت دریافت اسناد تا تاریخ ۱۴۰۱/۹/۲۴ مهلت ارائه پیشنهاد قیمت تا تاریخ ۱۴۰۱/۹/۲۶ مورخ ۱۴۰۱/۹/۲۶ ۱۴۱۷۰۹۱ ۳۹۵۳۷		
<b>ابوالحسن جاویدی – شهردار داراب</b>		

	<b>آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی</b>	
برابر رای ۱۴۰۱۶۰۳۱۱۰۳۴۰۰۴۲۵۷ مورخه ۱۴۰۱/۰۷/۲۴ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض مناقضی آقای علی شریفی شریف آباد فرزند رمضان بشماره شناسنامه ۳۳۰ و ملی ۲۲۹۲۶۵۷۳۵۱ صادره از شیراز در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۱۲/۳۵ مترمربع پلاک فرعی ۴۶۸۰ از ۲۰۷۱ اصلی مفرز و مجزی شده از پلاک ۳۷ فرعی از ۲۰۷۱ اصلی واقع در بخش چهار خریداری از مالک رسمی عباس شریفی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت مناقضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.		
تاریخ انتشار نوبت اول:۱۴۰۱/۰۹/۰۶	تاریخ انتشار نوبت دوم:۱۴۰۱/۰۹/۲۱	
۳۱۳۷ م الف	۳۹۵۳۳/۱۹۶۷۰۳۲	
<b>مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲</b>		

<b>روزنامه طلوع آگهی و مشترک می‌پذیرد</b>		
<b>۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲</b>		

<b>اداره کل ارتباطات و امور بین الملل شهرداری شیراز</b>		
۱۴۱۶۰۰۸	۳۹۵۳۵	