

نیکی

NIKI
MAGAZINE

ماهنامه

پخشیه از دیهشت ۱۳۹۸ || ۱۵ شعبان ۱۴۴۰ || ۲۱ آپریل ۲۰۱۹ || سال هجدهم
شماره ۲۰۹ || ۵۲ صفحه || ۵۰۰۰ تومان

امکان اتصال منتر انسان به رایانه‌ها
حالت جدید مواد کشف شد

سگ‌ها سرطان را بو می‌کشند

افکاری که باعث نابودی زندگی مشترک می‌شود
پریشان خوانی یا اختلال در خواندن

ویروس ایدز با موفقیت نابود شد

جمع‌آوری خاک رس از سطح مریخ

آزمایشگاه تخصصی ویروس شناسی کیوان



تنها مرکز تخصصی ویروس شناسی بالینی در کشور
موسس و مسئول فنی :

دکتر حسین کیوانی متخصص ویروس شناسی از کانادا
دانشیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

- تشخیص انواع هیپاتیت ویروسی به روشهای کمی و کیفی ، تعیین ژنوتیپ و انواع مقاومت دارونی
- تشخیص عفونت های ویروسی مقاربتی (ایدز ، تبخال و زگیل تناسلی)
- تشخیص عفونت های ویروسی در بیماران پیوندی

آدرس:

تهران - خیابان دکتر بهشتی - بین میرزای شیرازی و ولیعصر - شماره ۴۹۸ - طبقه اول

تلفن : ۸۸۱۰۴۸۹۳ - ۸۸۱۰۵۰۷۳ - ۸۸۱۰۴۹۵۴

۸۸۷۰۶۵۵۶ - ۸۸۷۱۵۳۵۰ - ۸۸۷۱۲۸۳۵

دورنگار : ۸۸۷۰۶۵۵۵

وب سایت : www.keyvanlab.com





پزشکی ۴ گوناگون ۲۸ روانشناسی ۳۶ تغذیه ۴۲ ورزشی ۴۸

صاحب امتیاز: انجمن خیریه حمایت از بیماران کبدی ایران || مدیرمسئول: دکتر مسعود رضا سهرابی || سردبیر: منوچهر توکلی سانج

گرافیک: استودیو هفته || عکس: فرهاد توکلی || حروفچین: گیتی کاظمی || ایران چاپ (میرداماد - نفت جنوبی)

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتراز میدان ولیعصر، کوچه دانش کیان، پلاک ۵ || تلفن: ۳-۸۸۸۹۴۴۳۱ || صندوق پستی: تهران ۱۶۶۸/۱۴۱۵۵

هیات علمی: دکتر محسن نصیری طوسی دکتر شهرام میرمومن دکتر پریسا پور صمیمی دکتر رزازنجر مطلق دکتر عبدالحمید حسین نیا دکتر مهتری نیک بین دکتر مهناز صنیع پی دکتر علی اسد هشترودی دکتر شهران اکبری دکتر ترانه درمحمدی طوسی دکتر حسین بهرامی دکتر محمد هاشمی و دکتر رامین محب دزفولی	اجتهادی پزشکی فرهنگی هنری ISSN : 1726-4774	 
---	--	--



یک متخصص نورولوژی ، ناتوانی را مهم‌ترین عارضه سکته مغزی عنوان کرد و گفت : ۳۰ درصد از افراد مبتلا حتی برای فعالیت روزانه خود دچار مشکل هستند و به تیج هزینه زیادی برای خانواده بیمار و سیستم درمانی ایجاد می‌شود. دکتر یاسر مودی در سمینار آموزشی که در سالن اجتماعات بیمارستان پورسینا گیلان برگزار شد با اشاره به بررسی علل و عوامل بروز سکته ، شناخت علائم خطر و درمان آن ، گفت : سکته مغزی در ایران دومین علت مرگ و میر به شمار می‌رود و با توجه به اهمیتی که سن در بروز این بیماری دارد و جمعیت کشور به سمت پیری می‌رود ، می‌توان پیش‌بینی کرد که تعداد سکته مغزی در کشور افزایش یابد. وی تصریح کرد: در حال حاضر نیز سن بروز سکته مغزی

در ایران ۱۰ سال زودتر از آمار جهانی است. این متخصص نورولوژی و استاد دانشگاه ، ناتوانی را مهم‌ترین عارضه سکته مغزی عنوان کرد و افزود : ۳۰ درصد از افراد مبتلا حتی برای فعالیت روزانه خود دچار مشکل هستند و هزینه زیادی برای خانواده بیمار و سیستم درمانی ایجاد می‌شود. مودی خاطر نشان کرد : تغییر سبک زندگی می‌تواند در کاهش آمار سکته مغزی مؤثر واقع شود. در این خصوص چاقی ، فشار خون بالا، دیابت ، استعمال سیگار و همچنین بیماری‌های قلبی از دیگر عوامل بروز سکته مغزی بوده که در بسیاری از موارد با تغذیه سالم و انجام ورزش ، می‌توان بروز آن را کاهش داد. وی در تشریح علایم بروز سکته مغزی گفت : علایم سکته مغزی بر اساس نوع سکته ، محل بروز در مغز

و شدت آن، مختلف است . اما مهم‌ترین علایم آن شامل تاری ناگهانی دید به خصوص در یک چشم، احساس بی‌حسی یا فلج ناگهانی در یک طرف صورت و دست یا پای یک طرف بدن ، عدم تعادل بدن و قوای حسی و صحبت کردن و یا فهم صحبت دیگران ، سرگیجه بدون دلیل یا افتادن ناگهانی روی زمین است. مودی با تأکید بر این که در صورت بروز علایم باید سریعاً با اورژانس تماس گرفت، افزود : هنگام بروز سکته‌های ایسکمیک که لخته داخل عروق را پوشانده ، بیمار باید در کمتر از ۳ ساعت به نزدیک‌ترین مرکز درمانی منتقل شود تا با بهره‌مندی از بهترین درمان شناخته شده که تزریق داروی TPA است، نسبت به درمان و کاهش عوارض سکته اقدام شود.

نشانه‌های سکته مغزی



چطور از آزمایش خون سردر یاوریم؟



هموگلوبین را در هر گلبول قرمز نشان می‌دهد. عدد بالاتر از حد طبیعی علامتی برای کمبودهای تغذیه و عدد پایین‌تر از حد طبیعی می‌تواند نشان کم‌خونی باشد. MCHC میزان غلظت میانگین هموگلوبین را در سلول قرمز نشان می‌دهد که عدد آن برای کم‌خونی اهمیت دارد. RDW اندازه این مورد، میزان یکنواختی یا عدم یکنواختی اندازه گلبول‌های قرمز را نشان می‌دهد. هر چه این عدد کمتر باشد گلبول‌های قرمز یکدست‌تر است. MCV میانگین حجم گلبول‌های قرمز را نشان می‌دهد؛ یعنی هر گلبول قرمز چقدر فضا اشغال می‌کند. PLT تعداد پلاکت‌ها را در هر میلی‌لیتر مکعب خون نشان می‌دهد. این سلول‌ها به بهبود زخم کمک می‌کنند و جلوی خونریزی بیش از حد را می‌گیرند. تعداد پلاکت‌ها نشان می‌دهد که شما بیماری انعقاد خون دارید یا خیر.

قرمز را نشان می‌دهد. WBC میزان سلول‌های سفید خون یا گلبول‌های سفید را نشان می‌دهد. از این مورد می‌توان میزان عفونت را اندازه‌گیری کرد و اینکه سیستم دفاعی بدن شما در برابر بیماری‌ها چگونه است. HCT یا HC میزان هموتوکریت را که یکی از عوامل اندازه‌گیری گلبول‌های قرمز است نشان می‌دهد. این قسمت بیانگر نسبت حجم سلولی خون و بخش مایع خون است. HGB یا HB مقدار هموگلوبین را که عنصر اصلی تشکیل‌دهنده گلبول قرمز است نشان می‌دهد. اگر می‌گویند شما کم‌خون هستید یا نه، باید به این قسمت توجه کنید. هموگلوبین پروتئینی است که اکسیژن را از ریه‌ها به بافت‌های بدن انتقال می‌دهد و دی‌اکسیدکربن را به ریه‌ها برمی‌گرداند. MCH مقدار میانگین

برای اینکه بدانید هر کدام از مواردی که در یک آزمایش خون نوشته شده یعنی چه، این بخش را مطالعه کنید. آزمایش خون یا CBC یکی از معمول‌ترین آزمایش‌هایی است که هر کدام از ما شاید بارها آن را انجام داده باشیم. در این آزمایش که نیاز به ناشتا بودن ندارد بسته به نسخه پزشک، همه سلول‌های خونی از مقدار تا غلظت آنها اندازه‌گیری می‌شوند. زن یا مرد یا کودک بودن، سن، قرص‌هایی که ۲ روز گذشته خورده‌اید و حتی موقعیت جغرافیایی‌ای که هستید روی این آزمایش اثر می‌گذارند، برای همین خیلی نگران کمی بالا و پایین شدن بعضی از اعداد داخل آزمایش نشوید و تشخیص درست آن را به پزشک عمومی یا درنهایت متخصص بیماری‌های خون و سرطان (هماتولوژیست و آنکولوژیست) بسپارید. RBC میزان سلول‌های قرمز خون یا همان گلبول‌های

غده مغزی

یک غده مغزی یک توده سلولی غیرطبیعی است که در مغز به طور غیرقابل کنترل زیاد می‌شوند.

دو نوع بزرگ غدد مغزی وجود دارند: آنهایی که سرطانی هستند و آنهایی که سرطانی نیستند.

* غده‌های خوش خیم (غیر سرطانی) که به آهستگی تولید می‌شوند و در میان نسوج مغزی همسایه و در اغلب موارد فقط یکی وجود دارد و به جاهای دیگر مغز و یا اعضای دیگر منتشر نمی‌شود و معمولاً به راحتی با عمل جراحی خارج می‌شوند. ولیکن بعضی از غدد خوش خیم را به علت محلی که در آن قرار دارند نمی‌توان خارج کرد.

* غده‌های بدخیم - همیشه به سادگی نمی‌توان آن را از نسوج مجاور تشخیص داد به همین جهت گاهی بسیار سخت است که تمام غده را بدون صدمه زدن به نسوج مجاور خارج کرد.

آزمایش‌هایی مانند MRI, DET Scan و CT Scan دقیقاً محل غده را نشان می‌دهند. یک بیوپسی یعنی نمونه برداری از غده برای آنالیز آن لازم است تا مشخص شود که غده خوش خیم یا بدخیم است. غده‌های مغزی طبق منشأ تولید و محل تولید آنها مشخص می‌شوند.

* تومورهای اولیه مغزی که در نسوج مغز متولد می‌شوند و می‌توانند سرطانی باشند یا نباشند و اسم آنها طبق محل تولیدشان مشخص می‌شود.

غده‌های سرطانی که زیادتر از همه دیده می‌شوند عبارتند از:

* غده‌های gliales یا gliome که ۵۰ تا ۶۰ درصد تمام غده‌های مغزی است و از سلول‌های Gliales شروع می‌شود. این سلول‌ها کارشان محافظت از سلول‌های عصبی یا نرون هاست و سرطانی هستند.

* **medulloblastoma** - از طناب نجاعی در

حالت جنینی تولید می‌شوند و غده‌های مغزی سرطانی هستند که بیشتر از همه در کودکان دیده می‌شوند.

* بالاخره در میان غده‌های مغزی خوش خیم که خیلی کمتر از تومورهای اولیه بدخیم دیده می‌شوند می‌توان همانژیوبلاستوم‌ها، مننژیوم‌ها - آدنوم‌های هیپوفیز - استنوم‌ها - پینه‌آلوم‌ها و غیره را نام برد.

* غده‌های ثانویه یا متاستازها همگی سرطانی هستند و از سلول‌های سرطانی غده سرطانی که در عضو دیگری وجود دارد، به مغز رفته و غدد جدیدی را تشکیل می‌دهند. این سلول‌ها توسط خون حمل شده و در بیشتر موارد در بین محل تماس مواد خاکستری و مواد سفید مغز تولید غده سرطانی می‌کنند. غده‌های ثانویه بیشتر دیده می‌شوند تا غدد اولیه و به نظر می‌رسد که ۲۵ درصد افرادی که از هر نوع سرطان مرده‌اند حامل متاستازهای مغزی بوده‌اند. بیشترین غده‌های سرطانی که متاستاز مغزی ایجاد می‌کنند سرطان پستان، سرطان ریه، سرطان پوست (ملانوم)، سرطان کلیه، سرطان روده و... هستند.

چه کسانی مبتلا می‌شوند

هر سال در فرانسه در حدود ۶۰۰۰ نفر دچار یک غده مغزی اولیه می‌شوند که دو درصد تمام سرطان‌ها را تشکیل می‌دهد. در کانادا از هر صد هزار نفر ۸ نفر دچار غده مغزی اولیه می‌شوند در صورتی که برای غده‌های متاستاتیک از هر صد هزار نفر ۳۲ نفر مبتلا می‌شوند. مطالعات بزرگ اپیدمیوزیکی نشان می‌دهد که در دهه‌های اخیر تعداد غده‌های مغزی در غرب زیاد شده بدون اینکه واقعاً علت آن مشخص باشد. استفاده‌ی طولانی از تلفن‌های دستی طبق چند مطالعه می‌تواند باعث زیاد شدن غده‌های اولیه مغزی باشد و کودکان خیلی بیشتر

از بزرگسالان در معرض خطر هستند.

چه موقع باید به پزشک مراجعه کرد

اگر سیمپتوم‌هایی مثل سردرد شدید و دائمی همراه با حالت تهوع و اشکالات بینایی وجود دارد بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

سیمپتوم‌ها مختلف هستند و بستگی به محل و اندازه‌ی غده دارند. غده‌ها چه خوش خیم باشند و چه بدخیم، هرچه بزرگتر شوند فشار بیشتری به نسوج مغزی اطراف خود وارد می‌کنند و روی فعالیت‌های آنها اثر می‌گذارند. باید توجه داشت که بعضی از سیمپتوم‌های غدد مغزی را می‌توان در بیماری‌های دیگری مثل سکته مغزی، آبسه مغزی، همتوم‌های داخل جمجمه‌ای و یا حتی بعضی از ناهنجاری‌های عروق خونی هم دید که ممکن است باعث اشتباه در تشخیص بشوند. سیمپتوم‌هایی که زیاد در تومورهای مغزی دیده می‌شوند عبارتند از:

* سردرد مرتب و طولانی که قبلاً وجود نداشته

* حالت تهوع و استفراغ

* فلج شدن یا ضعف در یک دست یا ساق پا یا یک طرف بدن

* سرگیجه، عدم تعادل و هماهنگی

* اشکال در حرف زدن

* اشکال در حافظه و گنجی

* عوض شدن رفتاری یا شخصیتی و عوض شدن خلق و خو

* اشکالات شنوایی

* حملات صرعی

* از دست دادن هوشیاری

* از دست دادن اشتها

* عوامل تولید خطر

با اینکه علل تولید غده‌های مغزی مشخص نیست،

بعضی عوامل به نظر می‌رسد که احتمال خطر مبتلا شدن را زیاد می‌کند.

* منشأ قومی - تومورهای مغزی در بیشتر مواقع در اشخاصی که اصل و نسب قفقازی دارند دیده می‌شود، به غیر از مننژیوم که توموری معمولاً خوش خیم است و بستگی به مننژ دارد. مننژ غشائی است که روی مغز را می‌پوشاند که بیشتر در افرادی که نژاد آفریقایی دارند، دیده می‌شود.

* سن - با اینکه غده‌های مغزی ممکن است در هر سنی تولید شوند، خطر با بالا رفتن سن بیشتر می‌شود و اکثر بیماران را افراد ۴۵ ساله به بالا تشکیل می‌دهند ولی بعضی از انواع تومورها مثل مدولوبلاستوم تقریباً همیشه در کودکان دیده می‌شود.

* رادیوتراپی - افرادی که درمان‌های رادیوتراپی داشته‌اند، بیشتر در معرض خطرند.

* مواد شیمیایی - با اینکه مطالعات پیشرفته بیشتری باید انجام شود که این هیپوتز را ثابت کند بعضی مطالعات که در حال انجام شدن هستند، نشان می‌دهند که در معرضی بعضی مواد شیمیایی مثل حشره‌کش‌ها می‌تواند احتمال خطر مبتلا شدن به تومورهای مغزی را زیاد کند. * سابقه فامیلی - وجود یک سرطان در افراد نزدیک خانواده یک عامل نسبی خطر تومورهای مغزی است.

پیشگیری

به علت اینکه علت دقیق غده‌های مغزی اولیه مشخص نیست، هیچگونه عاملی که بتواند از آن پیشگیری کند وجود ندارد، ولی امکان اینکه از به وجود آمدن سرطان‌های اولیه اعضای دیگری که می‌توانند متاستازهای مغزی بدهند، پیشگیری کرد مثل کم کردن مصرف گوشت قرمز، کم کردن وزن بدن، مصرف کافی سبزی و میوه، ورزش مرتب (پیشگیری از سرطان روده)، ترک سیگار (سرطان ریه)، محافظت از پوست و در معرض تابش خورشید قرار نگرفتن (سرطان پوست)، و همینطور استفاده درست و بجا از تلفن‌های همراه که باعث می‌شود میزان امواج به طرف مغز کم بشود و از تولید بعضی از انواع غدد سرطانی پیشگیری شود.

درمان‌های دارویی

درمان‌ها بستگی به نوع غده، اندازه و محل آن متفاوت است. در غده‌های بدخیم معمولاً از هر سه روش جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی استفاده می‌شود. نتیجه درمانی در کودکان بالاست ولی میزان زنده ماندن در بزرگسالان بستگی به نوع غده، اندازه آن و نفوذ آن

به نسوج اطراف و آمادگی بدنی بیمار برای جراحی است. قبل از شروع درمان باید وضع و محل غده را به طور دقیق توسط MRI و دیگر وسایل پزشکی مشخص کرد. پزشک معمولاً یک بیوپسی انجام می‌دهد. این نمونه برداری برای سلول شناسی غده انجام می‌شود. برای این کار یک سوراخ کوچک در استخوان ایجاد کرده و نمونه برداری می‌کنند. نمونه برداری نوع غده، خوش خیمی و بدخیمی و نوع سرطان را مشخص می‌کند.

جراحی

اگر غده در دسترس است اولین پیشنهاد خروج غده از مغز است که بزرگترین عامل درمانی غدد مغزی است. جراحی باعث تأیید نتیجه بیوپسی هم هست، زیرا غدد زیادی هستند که هتروژن هستند یعنی سلول‌های سرطانی و سلول‌های سالم به طور نامتعادل درهم هستند. در بعضی مواقع غده در مناطق بسیار حساس یا در نزدیکی مناطق بسیار مهم مغز قرار دارد که خود عمل جراحی برای مغز خطرناک است مثل اینکه غده در نزدیکی عصب بینایی باشد و جراحی باعث نابینایی بیمار شود. در این حالت جراح سعی می‌کند حد اکثر غده را خارج کند بدون اینکه مناطق حساس مغز صدمه ببیند.

جراحی با اشعه گاما

اگر نشود با جراحی غده را برداشت یعنی غده در دسترس نبود از گامانایف یعنی چاقوی اشعه گاما که دقیق تر و قوی تر از رادیوتراپی است، استفاده می‌شود. این تکنیک تابش اشعه قوی یکباره به طور دقیق مستقیم روی غده به مدت چند دقیقه یا ساعت می‌باشد و احتیاج به سوراخ کردن یا باز کردن جمجمه ندارد.

رادیوتراپی

با اینکه شدت اشعه و قدرتش کمتر از نوع قبلی است ولی مساحت بیشتری از مغز را می‌پوشاند. در بعضی مواقع اشعه فقط روی غده تابیده می‌شود و در بعضی مواقع تمام مغز اشعه را دریافت می‌کند. مثلاً پس از یک عمل جراحی برای از بین بردن سلول‌های سرطانی باقیمانده یا وقتی که تعداد متاستازها بیش از یکی باشد و نمی‌شود با عمل جراحی همه را خارج کرد و بالاخره وقتی که جراح نتوانسته تمامی غده را خارج کند (به علت محل آن).

شیمی درمانی (کیموتراپی)

با اینکه غده‌های سرطانی مغز به ندرت به جاهای دیگر متاستاز می‌دهند، برای بهتر کنترل کردن بیماری از

شیمی درمانی استفاده می‌شود. بعضی از انواع سرطان‌های مغز به شیمی درمانی جواب می‌دهند. بیمار داروهای شیمی درمانی را از راه ورید یا دهان دریافت می‌کند. در بعضی مواقع برای اینکه فقط دستگاه عصبی مورد هدف دارو قرار بگیرد، آن را در نخاع تزریق می‌کنند. در روش‌های جدید دارو را مستقیماً در داخل مغز تزریق می‌کنند. بعد از عمل جراحی یک دیسک کوچک که دارو پخش می‌کند را برای چند هفته در داخل نسوج مغزی می‌گذارند.

بعضی مواقع از بین بردن تمام سلول‌های سرطانی امکان ندارد. اگر چند سلول در داخل مغز باقی بمانند غده دوباره تولید می‌شود، بنابراین تحت نظر داشتن بیمار بسیار مهم است.

بعضی وقت‌ها صدمات مغزی بر اثر فشار غده قبل از عمل یا بر اثر درمان ممکن است آثار بدشان را باقی بگذارند مثل کنترل حرکات یا حرف زدن و غیره. یک دوره بازپروری اغلب لازم می‌شود که به احتیاج به کمک متخصصان فیزیوتراپی، ارگوتراپی، اورتوفونیست و غیره دارد.

طب مکمل

از روش‌هایی مانند طب سوزنی، تصویر درمانی، ماساژ درمانی و یوگا استفاده شده و تحت مطالعه است. این روش‌ها به بهبودی وضع بیمار کمک می‌کند ولی درمان کننده نیستند و نمی‌توانند جای درمان‌های امروزه را بگیرند و همراه با درمان‌های دارویی از آنها کمک گرفته می‌شود.

با روش‌های جدید درمانی مثل چاقوی گاما و تزریق مستقیم دارو در مغز، پیش‌آگهی غده‌های مغزی و کیفیت وضع بیمار و تحت نظر داشتن او خیلی بهتر شده است.

لانس آرمسترانگ که در سن ۲۵ سالگی مبتلا به سرطان پیشرفته بیضه شده بود، در همین رابطه دچار چندین متاستاز مغزی هم شد. او در اوایل سال‌های ۱۹۹۰ پس از عمل جراحی و شیمی درمانی توانست هفت بار قهرمان دوچرخه سواری دور فرانسه بشود با اینکه همه نمی‌توانند قهرمان دور فرانسه بشوند ولی این موضوع می‌تواند به همه کمک و امیدواری بدهد که بیماری و درمانش پایان زندگی نیست، مخصوصاً که الان روش‌های درمانی پیشرفته‌های قابل توجهی داشته‌اند.

تهیه و تنظیم: آریتا مطیعیان

حل معمای ۱۰۰ ساله‌ی فشارخون

عنوان یک استرس فیزیکی موجب افزایش فشارخون در بیماران می‌شود؛ بنابراین بیماران مبتلا به فشارخون بالا باید کمتر در معرض هوای سرد قرار گیرند. محمد سعد فرقانی اظهار کرد: افرادی که فشارخون بالا دارند لازم است در سن ۴۰ سالگی و افرادی که دارای اضافه وزن یا مبتلا به چاقی هستند حداقل سالی یکبار غربالگری انجام دهند. وی با اشاره به اینکه حدود ۲۰ درصد افراد جامعه مبتلا به فشارخون بالا هستند، افزود: فشارخون بالا در افراد می‌تواند علت ایجاد آسیب به کلیه باشد و با توجه به شیوع بالای آن متأسفانه افراد از آن بی‌خبرند. این فوق تخصص بیماری‌های کلیه افزود: بیماران مبتلا به فشارخون بالا با کنترل فشار و مصرف دارو می‌توانند از ایجاد آسیب کلیه یا پیشرفت بیماری کلیوی جلوگیری کنند. فرقانی افزود: برای درمان آسیب کلیوی در زمینه فشارخون و دیابت، کنترل قندخون و فشارخون از اساسی‌ترین اقدامات توسط پزشک است. وی گفت: فشارخون بالا می‌تواند بیماری بی‌علامت و بی‌سر و

می‌کند. این دو پروتئین ^۱PIEZO و ^۲PIEZO نام دارند. این دو پروتئین علاوه بر اینکه در کنترل فشار خون نقش مهمی دارند، احساس فشار ریه‌ها، حفظ شکل گلبول‌های قرمز و فرآیندهای حیاتی دیگری را نیز برعهده دارند. محققان معتقدند نحوه عملکرد این دو پروتئین و تعامل آنان با یکدیگر، اطلاعات ارزشمندی را در زمینه روش‌های مؤثر کنترل فشارخون در اختیار محققان قرار می‌دهد. فشارخون نیرویی است که توسط جریان خون به دیواره رگ‌ها وارد می‌شود تا خون در سراسر رگ‌ها و بدن جریان یابد. اگر این نیرو افزایش پیدا کند و در طول زمان ثابت باقی بماند، بدن با مشکلات زیادی روبرو می‌شود. به طور متوسط از بین هر سه فرد میانسال، یک نفر به این عارضه مبتلاست. فشارخون مهمترین عامل بروز بیماری‌های قلبی و بیماری‌های قلبی مهم‌ترین عامل مرگ و میر در سراسر جهان است.

فشارخونی‌ها از هوای سرد دوری کنند

یک فوق تخصص بیماری‌های کلیه گفت: سرما به

محققان موفق به کشف دو پروتئین شده‌اند که فشارخون را حس کرده و با هدایت یک فرآیند غیر ارادی، افزایش و کاهش فشارخون را کنترل می‌کند. رفلکس بارورسپتور (baroreceptor reflex) یک مکانیسم غیر ارادی و طبیعی بدن است که برای ثابت نگه داشتن فشارخون به کار می‌رود. به عنوان مثال، فشارخون بالا باعث پایین آمدن میزان تپش قلب شده و به دنبال آن فشارخون کاهش خواهد یافت. فشارخون پایین فعالیت رفلکس بارورسپتور را کم می‌کند و در نتیجه میزان تپش قلب زیاد شده و فشارخون هم افزایش می‌یابد. این رفلکس توسط نورون‌های ویژه‌ای کنترل می‌شود که در کسری از ثانیه واکنش نشان می‌دهند. نحوه این فرآیند و انجام آن به طور غیر ارادی برای ثابت نگه داشتن فشارخون، سوالی است که حدود یک قرن ذهن محققان را درگیر کرده بود. در این راستا محققان مؤسسه تحقیقاتی اسکرپس در آمریکا به تازگی به موفق به کشف دو پروتئین شده‌اند که فشارخون را حس کرده و به فرآیند رفلکس بارورسپتور کمک



صدایی باشد که در صورت پیشرفت، عوارض زیادی از جمله آسیب قلبی، کلیوی و بینایی ایجاد کند. در صورت پیشرفت بیماری کلیه در مراحل انتهایی، برای درمان اقدام به جایگزینی کلیه می‌شود که شامل دیالیز صفاقی، دیالیز خونی و پیوند کلیه است. پیوند کلیه در افرادی که سن کمتر از ۶۵ سال و وضعیت عملکرد قلبی مناسب دارند، بهترین اقدام است. فرقانی با بیان اینکه از هر سه فرد، یک نفر به فشارخون بالا مبتلا است، گفت: فشارخون عامل اصلی سکنه قلبی و مغزی است که درمان آن شامل ورزش، ترک الکل، ترک سیگار، رژیم غذایی سالم و کاهش استرس است.

این فوق تخصص بیماری‌های کلیه افزود:

فشارخون بالا در دوران بارداری به ویژه سه ماهه

دوم با مشکلات و عارضه‌های جدی همراه است، لذا کنترل فشارخون قبل از بارداری بسیار مهم است. فرقانی گفت: علاوه بر مصرف دارو، روش‌هایی برای کنترل فشارخون بالا از جمله داشتن وزن مناسب، مصرف رژیم غذایی حاوی میوه‌ها، سبزیجات و محصولات لبنیاتی کم چرب، کم کردن میزان مصرف نمک، فعالیت بدنی (ورزش) منظم روزانه ۳۰ دقیقه، قطع مصرف نوشیدنی‌های الکلی و اندازه‌گیری فشارخون در منزل توصیه می‌شود. وی با اشاره به اینکه استرس شغلی و کم‌خوابی از علل فشارخون بالاست، افزود: فعال شدن سیستم عصبی سمپاتیک در استرس‌های عاطفی و فیزیکی با افزایش فشارخون و ضربان قلب همراه است. همچنین سرما به عنوان

یک استرس فیزیکی موجب افزایش فشارخون در بیماران می‌شود؛ لذا بیماران مبتلا به فشارخون بالا لازم است کمتر در معرض هوای سرد قرار گیرند. فرقانی گفت: استنشاق هوای آلوده نیز به طور حاد موجب افزایش فشارخون می‌شود. این افزایش فشارخون در افراد نرمال هم رخ می‌دهد؛ در واقع ذرات بزرگ و کوچک با ورود به گردش خون موجب استرس اکسیداتیو و التهاب عروقی و ایجاد و تشدید فشارخون بالا می‌شوند. وی خاطرنشان کرد: بیماران دارای فشارخون در صورت ابتلاء به دیابت، لازم است آپنه خواب، تپش قلب بدون علت خاص و برخی عوارض قلبی مرتبط با فشارخون را نیز بررسی کنند.

تهیه و تنظیم: مهدی توکلی

جوش صورت و عقیمی در مردان از عوارض آلودگی هواست

رییس انجمن تغذیه ایران ضمن تشریح عوارض و مضرات آلودگی هوا، گفت: به منظور پیشگیری از آسیب‌های ناشی از آلودگی هوا، باید از نظر تغذیه‌ای بدن خود را از مواد آنتی‌اکسیدان غنی کنیم تا ضرر ناشی از تنفس آلاینده‌های هوایی به حداقل برسد. دکتر جلال‌الدین میرزای رزاز، درباره تأثیرات آلودگی هوا بر انسان گفت: آلودگی هوا به طرق گوناگونی می‌تواند آثار زیان‌بار درازمدت و کوتاه‌مدتی بر سلامت انسان‌ها بگذارد. تأثیر آلودگی هوا بر افراد مختلف، متفاوت است. آسیب‌پذیری برخی افراد در برابر آلودگی هوا بسیار بیشتر از سایرین است. کودکان کم سن و سال و

سالمندان بیشتر از دیگران از آلودگی هوا آسیب می‌بینند. وی افزود: بر اساس مطالعات اپیدمیولوژیک بیشترین تأثیر آلودگی هوا بر اساس ایجاد استرس اکسیداتیو در بدن است. چنانچه برخی بیماری‌ها مانند آسم، بیماری قلبی و ربوی در مواقع آلودگی هوا تشدید می‌شوند، معمولاً میزان آسیب‌ها بستگی به میزان قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی زیان‌بار دارد؛ یعنی مدت تماس با آلاینده‌ها و غلظت مواد شیمیایی مهم است. رزاز درباره عوارض آلودگی هوا گفت: حساسیت چشم‌ها، بینی و حلق، عفونت‌های دستگاه تنفسی فوقانی مانند برونشیت و ذات‌الریه، سردرد، تهوع و

واکنش‌های آلرژیک نیز از عوارض کوتاه مدت این مشکل زیست‌محیطی هستند. همچنین آثار درازمدت آلودگی هوا می‌تواند بیماری مزمن تنفسی، سرطان ریه، بیماری قلبی و حتی آسیب به مغز، اعصاب، کبد و کلیه‌ها را شامل شود. این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه عقیمی ناشی از کاهش شمار اسپرم در مردان نیز از عوارض آلودگی هوا شناخته شده می‌شود، گفت: آلودگی هوا نه تنها در تشدید آسم نقش دارد، بلکه بزرگترین عامل خطر در ایجاد این بیماری محسوب می‌شود.



اینطور ثابت شده که مرگ و میر در سنین ۲۰ تا ۴۰ سالگی بین مردان جوان دو برابر بیشتر از زنان جوان است. یک دلیل شاید این باشد که بسیاری از مردان از علائمی چشم پوشی می کنند که شاید رسیدگی به موقع به آنها از بسیاری از مرگ و میرها و صدمات مزمن پیشگیری کند. در اینجا ۷ نشانه‌ای که مردان به هیچ وجه نباید از آن چشم پوشی کنند و باید سریعاً به دنبال درمان های فوری باشند، بیشتر معرفی شده است:

درد مداوم در ساق پا:

درد آزاردهنده در بالای پا و یا جلوی ساق پا اگر با ورزش بدتر شود، با مسکن هایی مانند ایبوپروفن و یا استامینوفن بهبود می یابد. در غیر این صورت این درد شاید مرتبط با شکستگی استخوان باشد. این نوع شکستگی هنگامی بروز می کند که نیروی بیش از حد ظرفیت استخوان طی هفته ها به طور مکرر روی استخوان طبیعی وارد شود. هر یک از این نیروها اگرچه باعث شکستگی نمی شود ولی جمع آنها در طی زمان باعث تسلیم شدن استخوان و در نهایت شکستگی می شود. درمان این شکستگی در اغلب موارد غیر جراحی است و البته موارد استثنایی مانند شکستگی گردن استخوان ران یا شکستگی های جابه جا شده ممکن است نیاز به عمل جراحی داشته باشد.

درد شکمی شدید:

این درد که با احساس شیء تیز در معده یا گلوله ای

در شکم همراه است، در ناحیه دنده‌ها نیز گسترش می یابد و می تواند نشانه‌ای از آپاندیسیت، پانکراتیت و یا التهاب کیسه صفرا باشد. در هر سه مورد علت می تواند عفونت باشد. درد در قسمت پایین شکم نشان دهنده آپاندیسیت است. درد در قسمت فوقانی شکم معمولاً نشان دهنده التهاب کیسه صفرا و در زیر قفسه سینه نشان دهنده پانکراتیت است.

درد گذرای قفسه سینه:

درد سنگین که به طور ناگهانی ظاهر می شود و به سرعت از بین می رود می تواند نشان دهنده سوء هاضمه یا خطر حمله قلبی باشد. حتی اگر مدت زمان این درد بسیار کوتاه باشد، خطر آن را نباید نادیده گرفت.

درد ساق پا همراه با تورم:

ساق پای متورم حساس به لمس می تواند نشان دهنده ترومبوز وریدهای عمقی باشد. ماساژ ناحیه دردناک خطرناک است و می تواند باعث گسترش لخته به ریه ها شود.

درد ناگهانی کشاله ران:

این درد ممکن است در اثر پیچش بیضه ایجاد شود. پیچش بیضه یا تورشن اغلب به دنبال چرخش بیضه حول محور خود روی می دهد. تشخیص قطعی با سونوگرافی است و به دلیل انسداد عروق بیضه و نرسیدن خون به آن درمان سریع که اغلب جراحی است ضروری است وگرنه خطر عقیمی وجود دارد. اما یک علت دیگر این درد ممکن است عفونت و التهاب

ایپیدیدیم باشد. ایپیدیدیمیت عبارت است از التهاب و عفونت ایپیدیدیم. ایپیدیدیم یک ساختار مستطیلی شکل است که به قسمت بالایی هر کدام از بیضه ها می چسبد. هدف درمان عبارت است از مبارزه با عفونت و کاهش درد و تورم. درمان معمولاً می تواند در منزل انجام گیرد.

درد شدید کمر:

درد ناگهانی و شدید در پشت اگر مربوط به ورزش نباشد، می تواند نشانه‌ای از ابتلا به آنوریسم آئورت شکمی باشد. این عارضه در جریان پارگی لایه داخلی آئورت شکمی ایجاد می شود. آنوریسم آئورت شکمی گاهی می تواند علاوه بر کمردرد با بی اشتهایی و کاهش وزن و همچنین یک توده ضریان دار در شکم همراه باشد. با تعیین ابعاد آنوریسم، از طریق سی تی اسکن، از طریق دارو و جراحی می توان اقدام به درمان کرد.

ادرار کردن دردناک:

این عارضه ممکن است در بدترین حالت نشان دهنده ابتلا به سرطان مثانه باشد. درد و خون در ادرار از نشانه‌های ابتلاء به این سرطان یعنی چهارمین سرطان شایع در مردان است. سیگار کشیدن بزرگ ترین عامل خطر ابتلاء به سرطان مثانه است. با انجام آزمایش ادرار و تشخیص تومو، گزینه های جراحی، شیمی درمانی و رادیوتراپی به عنوان درمان در دسترس است.

هفت درد مردانه

خبر از ابتلابه چه بیماری هایی می دهند؟



عوامل ناشناخته که موجب نفس بدبو می شود



نفس بدبو که در پزشکی «هالیتوز» نامیده می شود ، می تواند از عادات بهداشتی دندان پزشکی ناشی شود و ممکن است نشانه ای از مشکلات دیگر سلامت باشد. تنفس بد ممکن است با انواع غذاهایی که می خورید و سایر عادات شیوه زندگی ناسالم نیز بدتر شود. اساساً تمام غذای خورده شده در دهان شما خرد می شود. اگر غذاهای با بوی قوی مانند سیر یا پیاز بخورید، مسواک زدن و نخربسی (حتی دهانشویه) به طور موقت بوی بد را پوشش می دهد. بو کاملاً از بین نمی رود تا زمانی که مواد غذایی از بدن شما عبور کرده باشند.

دهان خشک

نوشیدنی هایی که دهان شما را خشک نگه می دارند ، باعث رشد باکتری ها و شکل گیری هالیتوز (اصطلاح پزشکی برای نفس بد) می شوند. نوشیدنی هایی با کافئین ، غذاهای تند و سیگار نیز می توانند چنین تأثیری داشته باشند. دهان خشک که در طول شب بر اثر نخوردن آب دهان به وجود آمده ، «نفس صبحگاهی» نام می گیرد.

میوه های خشک شده

این میوه ها قند بسیار زیادی دارند و باکتری هایی که باعث به وجود آمدن آن می شوند عاشق زندگی در چنین محیطی هستند. به طور معمول یک چهارم فنجان کشمش ۲۱ گرم قند دارد. همان مقدار زردآلوی خشک شده ۱۷ گرم قند دارد. این مثل خوردن ۴ یا ۵ قاشق چای خوری شکر خالص است. علاوه بر این ، میوه خشک شده چسبناک است بنابراین می تواند بین دندان های شما باقی بماند. بعد از میان وعده مطمئن شوید نخ و مسواک دارید. رژیم غذایی با کربوهیدرات کم هنگامی که استفاده از کربوهیدرات ها را قطع می کنید و میزان استفاده از پروتئین را افزایش می دهید ، بدن شما شروع به سوختن چربی برای به دست آوردن انرژی

می کند. این فرایند باعث ایجاد ترکیباتی به نام «کتون» می شود که عامل نفس بدبو است. در این مورد، بهداشت دهان و دندان بهتر ، مشکل را حل نخواهد کرد زیرا این دلیل اصلی نیست. تنها شانس شما این است که بوی تنفس خود را با آدامس بدون قند پنهان کنید.

سرماخوردگی معمولی

عفونت های دستگاه تنفسی مانند سرماخوردگی و برونشیت نیز می تواند در شما موجب شکل گیری نفس بد شود، به این دلیل که باکتری هایی که بو را ایجاد می کنند از آب بینی تغذیه می کنند (بله، شرم آور است) و اگر یک راه تنفسی شما باز مانده و با آن بارها نفس می کشید ، این روند می تواند موجب خشکی دهان شما شود.

زخم

زخم ممکن است به خودی خود مشکل نباشد اما بر اساس یک مطالعه در مجله پزشکی میکروبیولوژی ، هلیکوباکتر پیلوری ، نوعی باکتری که موجب زخم می شود نیز می تواند منجر به نفس بدبو شود. با درمان باکتری ها می توانید از صدمه دیدن نجات پیدا کنید. پزشک شما می تواند برای هلیکوباکتر پیلوری (گونه ای از باکتری هلیکوباکتر و شایع ترین موجود ذره بینی است که انسان ها را در بعد جهانی مبتلا به عفونت می کند) تست کند و برای درمان آن آنتی بیوتیک تجویز کند.

داروها

بیش از ۴۰۰ داروی تجویز شده بدون نسخه، از جمله داروهای ضداسفردگی و داروهای آلرژیک ، می تواند جریان بزاق را خنثی کند. این مایع کمک می کند مواد غذایی و باکتری ها را بشوید و نفس بدبو را دور نگه دارید. تغییر داروهایی که استفاده می کنید، همیشه یک گزینه نیست بنابراین انجمن دندان پزشکی آمریکا توصیه

می کند شما جویدن آدامس بدون قند را برای حفظ دهان مرطوب خود امتحان کنید. شستشودهنده های دهان مخصوص می تواند به شما کمک کند.

سنگ لوزه

این خوشه سفید شامل باکتری های سخت شده ، ذرات غذایی ، سلول های مرده و مخاط است که در لبه های لوزه ها و پشت زبان شما به دام افتاده است. آنها به جز بوی بد به طور کلی بی ضرر هستند و اغلب خود را از بین می برند اما گاهی اوقات می توانید با آب نمک با سرعت بیشتری این کار را انجام دهید. دندان پزشک شما ممکن است گزینه های دیگری برای شما داشته باشد.

زبان شما

باکتری در زبان علت اصلی نفس بدبو است. زبان خود را با مسواکتان یا تمیزکننده زبان پاک کنید. اسکرپز کار را کمی بهتر انجام خواهد داد. از پلاستیک های شکننده که می توانند ضربه محکم و ناگهانی بر زبان شما وارد کنند و همچنین فلز که می تواند تیز و برنده باشد، اجتناب کنید.

ریفلاکس اسید یا سوزش سر دل

این دو علائم GERD بیماری ریفلاکس معده، یک اختلال گوارشی مشترک است. نفس شما ممکن است به دلیل برگشت مواد غذایی هضم نشده یا تحریک اسید معده بدبو شده باشد. در صورتی که اغلب سوزش معده دارید با پزشکتان مشورت کنید.

دندان های کشیده شده و پرکرده

دندان های کشیده شده و پرکرده می توانند محلی برای جمع شدن ذرات غذایی باشند و باکتری تولید کنند که منجر به خرابی دندان و بیماری های دهان و نفس می شود. پروتزهای مشکل دار می توانند مشکلات مشابهی ایجاد کنند. همه اینها دلایل بیشتر برای برنامه ریزی های منظم دندان پزشکی است.

معدده درد عصبی و راه‌های درمان آن

ما در دوران کودکی بارها این جمله را گفته‌ایم: «مامان، دل‌م درد می‌کنه». در واقع هیچ‌کس نیست که در دوران کودکی خود این عبارت مبهم را به کار نبرده باشد. درست است که بزرگسالان، از همین عبارات نامفهوم استفاده نمی‌کنند، ولی همه‌ی ما گاهی دچار معده درد عصبی، دلشوره یا اضطراب و نگرانی‌ای شده‌ایم که موجب حالت تهوع، تعریق و وضعیتی نزدیک به استفراغ باشد. در واقع، هیجان و استرس می‌تواند موجب حالت تهوع و استفراغ شود. در این مقاله، تاثیر احساساتی مانند اضطراب را در ایجاد معده درد عصبی و حالت تهوع و استفراغ بررسی می‌کنیم و به راه‌های جلوگیری و مقابله با این مشکلات می‌پردازیم.

ما در دوران کودکی بارها این جمله را گفته‌ایم: «مامان، دل‌م درد می‌کنه». در واقع هیچ‌کس نیست که در دوران کودکی خود این عبارت مبهم را به کار نبرده باشد. درست است که بزرگسالان، از همین عبارات نامفهوم استفاده نمی‌کنند، ولی همه‌ی ما گاهی دچار معده درد عصبی، دلشوره یا اضطراب و نگرانی‌ای شده‌ایم که موجب حالت تهوع، تعریق و وضعیتی نزدیک به استفراغ باشد. در واقع، هیجان و استرس می‌تواند موجب حالت تهوع و استفراغ شود. در این مقاله، تاثیر احساساتی مانند اضطراب را در ایجاد معده درد عصبی و حالت تهوع و استفراغ بررسی می‌کنیم و به راه‌های جلوگیری و مقابله با این مشکلات می‌پردازیم.

علائم معده درد عصبی

موارد زیادی می‌تواند منجر به حالت تهوع یا معده درد شود. ویروس‌ها و باکتری‌ها، عوامل فیزیکی اصلی حالت تهوع و استفراغ هستند. ولی احساسات ما، به‌خصوص اضطراب، استرس و هیجان نیز می‌توانند چنین تأثیری داشته باشند. برای نمونه:

اضطراب اجتماعی

همه‌ی ما در شرایطی خاص، این مورد را تجربه کرده‌ایم، مثلاً در مهمانی‌ای که در آن کسی را نمی‌شناختیم یا روز اول مدرسه یا اولین روز کاری در یک موقعیت شغلی جدید.

اضطراب عملکردی

برای نمونه، این اضطراب در هنگام صحبت کردن در جلسه‌ای مهم یا آماده‌شدن برای بزرگ‌ترین مسابقه‌ی فصل ایجاد می‌شود.

استرس یا ترس

استرس یا ترس به دلیل مسائلی مانند نگرانی در مورد پرداخت اقساط وام مسکن، رفتن از شهری به شهر دیگر برای شرکت در دانشگاه یا مواجهه با فردی قلدر در مدرسه ایجاد می‌شود.

هیجان بیش از حد:

گاهی هیجان بیش از حد، موجب بروز معده درد عصبی می‌شود. این نوع هیجان‌ها در مواردی مانند پیش از برگزاری مراسم جشن ازدواج، روز فارغ‌التحصیلی یا تعطیلاتی که مدت‌ها انتظار آن را می‌کشیده‌ایم و برای آن برنامه‌ریزی کرده‌ایم، به وجود می‌آید.

چگونگی تاثیر احساسات بر روی بدن ما

چرا احساسات ما گاهی موجب بیماری ما می‌شوند؟ تریسی ای دنیس، دارای مدرک پی‌اچ‌دی و استادیار گروه روان‌شناسی کالج هانت در دانشگاه شهری نیویورک می‌گوید: «زندگی ما مملو از احساسات است، احساساتی مانند خشم و شرم یا ترس و لذت». دنیس می‌گوید: «هر یک از این احساسات، واکنش‌های فیزیکی پیچیده‌ای را در ما برمی‌انگیزند. برای نمونه، وقتی عصبانی می‌شویم، ضربان قلب‌مان بالا می‌رود، آدرنالین در بدن ترشح می‌شود، فشار خون افزایش می‌یابد و ما عصبانی می‌شویم». به گفته‌ی دنیس: «این تغییرات فیزیولوژیکی و غددی عصبی مرتبط با احساسات، بر تمام قسمت‌های بدن ما، از جمله سیستم گوارشی، تاثیر می‌گذارد. گاهی این واکنش‌های فیزیکی به طور کاملاً ناگهانی شروع و متوقف می‌شوند و بسیار شدید هستند». دنیس عقیده دارد که شدت این احساسات هستند که موجب تحریک بدن ما می‌شود و بلافاصله دستگاه گوارش را تحت تاثیر قرار می‌دهد و موجب ناراحتی‌هایی مانند معده درد، حالت تهوع، استفراغ و اسهال می‌شود. (در بلندمدت، این واکنش‌های غددی عصبی می‌تواند خطر ابتلا به فشار خون

بالا یا بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش دهد.)
اقدامات لازم برای مقابله با استرس، اضطراب، استفراغ و معده درد عصبی
اگر شما یا فرزندتان، به معده درد عصبی یا حالت تهوع مکرر دچار می‌شوید، نخست به پزشک مراجعه کنید تا اطمینان یابید که هیچ‌گونه علت فیزیکی موجب بروز این مشکلات نشده است. علل فیزیکی‌ای مانند باکتری، ویروس، برگشت اسید معده یا ریفلاکس، عدم تحمل لاکتوز و یبوست، معمولاً از دلایل معده درد و استفراغ در افراد در سنین پایین‌تر است. کریس تولپر، یکی از اعضای آکادمی اطفال آمریکا، متخصص اطفال و استادیار بالینی اطفال در دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه کالیفرنیا جنوبی می‌گوید: «پس از دوران نوپایی، فرد دچار دردهای شکمی ناشی از استرس می‌شود.» وقتی از نبود علل فیزیکی اطمینان یافتید، توجه کنید که شما یا فرزندتان چگونه به موقعیت‌های استرس‌زا واکنش نشان می‌دهید. دنیس می‌گوید: «همه‌ی ما می‌دانیم که ذهن ما بر بدن نیز تاثیر می‌گذارد و بالعکس. آگاهی از احساسات و استرس‌ها، باعث درک شهودی ما از این مسئله است.» انجام درمان‌های لازم می‌تواند به کودکان و بزرگسالان کمک کند، ولی در بیشتر موارد، نیازی به مراجعه به پزشک نیست و یادگیری چگونگی تنظیم موثرتر احساسات، به فرد کمک بیشتری می‌کند. دنیس می‌گوید: «مهم این است که یاد بگیریم چگونه در هر موقعیت سخت احساسی، به دنبال روزه‌ی امیدی باشیم، پیش از آنکه واکنشی احساسی نشان دهیم.» برای نمونه، شاید مصاحبه شغلی یا امتحانات مدرسه، به‌طور طبیعی موجب شود که شما یا فرزندتان دچار نگرانی شوید و از شکست واهمه داشته باشید. این ترس، منجر به سرازیر شدن احساسات منفی، استرس و درد و رنج‌های جسمی در شما می‌شود. بهتر است سعی کنید که با دید مثبت‌تری به این شرایط نگاه کنید و آن را موقعیتی برای نشان دادن تخصص یا اشتیاق یا فرصتی برای یادگیری بدانید. دنیس می‌گوید: «این

کار نیز مانند هر کار دیگری به تمرین نیاز دارد.» نکات زیر به شما کمک می‌کند تا کاری کنید که بدن تان بر ذهن تان تأثیر بگذارد و آن را آرام کند :

مدیریت استرس ، اضطراب و هیجان بیش از حد

تنفس عمیق: چشم‌هایتان را ببندید و نفس عمیق بکشید. این کار را تکرار کنید. اجازه بدهید که بازدم تان به آرامی خارج شود. این کار را به اندازه‌ی لازم تکرار کنید.

ورزش سبک: دویدن و نرمش کردن، جسمی پراسترس یا ذهنی بیش از حد هیجان زده را آرام می‌کند.

تفکر: بر روی تنفس خود و آنچه در اطراف تان رخ می‌دهد ، تمرکز کنید.

بیرون رفتن: خود را با چیزی که از آن لذت می‌برید ، سرگرم کنید. مثلاً با تماشای تلویزیون ، باغبانی ، بازی با فرزندان یا ملاقات با دوستان خود را سرگرم کنید.

تجسم کردن: خود را در حالتی تصور کنید که با ترس‌های خود روبه‌رو شده‌اید و بر آنها غلبه کرده‌اید. برای نمونه، خود را در موقعیتی فرض کنید که در جلسه‌ی پیش رو ، موفق شده‌اید. **دریافت کمک:** با یکی از دوستان یا یکی از اعضای دلسوز از خانواده‌تان تماس بگیرید و با او صحبت کنید.

برنامه‌ریزی: فکر کردن در مورد اینکه چگونه می‌خواهید مشکلی را حل کنید ، به شما کمک می‌کند تا حس کنید که همه چیز در کنترل شماست.

تغذیه مناسب: الکل موجب افزایش استرس و اضطراب می‌شود. پرخوری نیز، موجب احساس گناه و حالت تهوع می‌شود و در وضعیتی که عصبی هستید ، بر مشکلات شما می‌افزاید.

استراحت کردن: فرقی نمی‌کند که دلیل نارامی و عصبی بودن شما استرس ، اضطراب یا هیجان بیش از حد باشد ، زیرا در هر صورت شما باید استراحت کنید و دوباره نیروی خود را بازیابید. پس رؤیایپردازی کنید ، چرت بزنید و شب‌ها به اندازه‌ی کافی بخوابید.

گاهی برای مدیریت حالت تهوع ، معده درد عصبی یا سایر نشانه‌های فیزیکی استرس، اضطراب و هیجان ، به کمک بیشتری نیاز دارید. در ادامه چند مورد از راهنمایی‌های متخصصان را ارائه می‌دهیم که می‌تواند به شما کمک کند:

درمان معده درد عصبی

هیدراته کردن بدن: اسکات کوهن ، عضو آکادمی اطفال آمریکا و پزشک معالج در مرکز پزشکی سدارز سینای و پزشک متخصص اطفال می‌گوید : اگر استرس یا هیجان بیش از حد ، موجب شده است تا

شما یا فرزندتان استفراغ کنید، باید بدن خود را هیدراته کنید (آب و مواد معدنی لازم را به بدن خود برسانید) ، ولی پیش از آنکه چیزی را بخورید، حتماً ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از استفراغ صبر کنید. سپس می‌توانید مایعات را به آرامی و جرعه‌جرعه ، بنوشید. تا ۶ ساعت پس از آخرین باری که استفراغ کرده‌اید ، از خوردن غذاهای جامد اجتناب کنید.

غذاها و نوشیدنی‌ها: بسیاری عقیده دارند که چای‌نعناع یا چای زنجبیل ، معده درد عصبی را آرام می‌کند یا حالت تهوع را از بین می‌برد. البته خوراندن زنجبیل به کودکان ، کار دشواری است و روش بهتر ، مصرف نوشابه‌ی گازدار زنجبیل است که البته آن هم ، به گفته‌ی تولجر ، معمولاً «با زنجبیل واقعی درست نشده و نوشیدنی شیرینی است که مصرف آن را توصیه نمی‌کنیم». شاید خودتان بهتر بدانید که چه چیزی کمک می‌کند تا معده درد عصبی خود یا فرزندتان را آرام کنید. مثلاً ممکن است از سوپ ، آب معدنی گازدار ، شیرینی ، نان تُست یا مواد غذایی ساده‌ی دیگری استفاده کنید.

داروها: همان‌گونه که بعضی از داروها می‌توانند شما را در رفع این مشکل کمک کنند، تعدادی دیگر از آنها تأثیری ندارند. بسیاری از داروهای قابل خریداری بدون نسخه‌ی پزشک به شما کمک می‌کنند تا استفراغ یا



یک سوء هاضمه مبتلا هستند، در شرایطی که مشکل اصلی آنها گاستریت است.

اگر با احساس سوزش و خارش در معده خود مواجه هستید ممکن است به گاستریت مبتلا باشید. تنها روش برای شناسایی این شرایط انجام آندوسکوپی است. گاستریت شرایطی است که بر اساس نمونه برداری از دیواره داخلی معده تشخیص داده می شود. اگر با مشکلی پایدار در معده خود مواجه هستید، بهتر است برای بررسی دقیق تر شرایط به پزشک مراجعه کنید. در ادامه با برخی از نشانه های گاستریت بیشتر آشنا می شویم.

اغلب با احساس نفخ مواجه هستید

دلایل مختلفی می توانند موجب نفخ معده شوند و بیشتر مواقع این شرایطی عادی است و به مشکل خاصی اشاره ندارد. با این وجود، اگر احساس می کنید همواره یا پس از بیشتر وعده های غذایی با نفخ مواجه هستید، بهتر است برای بررسی دقیق شرایط به پزشک مراجعه کنید. در شرایطی که گاستریت می تواند موجب نفخ شود، اما

نشانه های استرس در کودکان و بزرگسالان است و به گفته ی تولچر: «به همین دلیل، ما از چیزهایی مانند تغییر در رژیم غذایی، مکمل های فیبر یا ملین ها استفاده می کنیم». اگر مشکل شما اسهال است، مکمل های فیبر و پروبیوتیک ها (مانند پروبیوتیک های موجود در ماست یا بعضی از مکمل ها) به تسکین دردهای شکمی ناشی از استرس، کمک می کند. در این مقاله، تنها تعداد اندکی از روش های متعادل کردن ذهن و جسم بیان شد. اگر اضطراب و استرس شما به اندازه های شدید شده که هر روز، با دردهای جسمی ناشی از این فشارها روبه رو می شوید، حتماً باید از متخصصان و پزشکان کمک بگیرید.

نشانه های پنهان التهاب در معده

افرادی که به بیماری های التهابی روده مانند بیماری کرون یا کولیت اولسراتیو مبتلا هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به گاستریت قرار دارند. گاستریت را به طور خلاصه می توان التهاب دیواره داخلی معده تعریف کرد. افراد بسیاری ممکن است فکر کنند که به

عوارض جانبی معده درد عصبی خود، مانند حالت تهوع، اسهال یا اسیدیتته را درمان کنید. برای این منظور می توانید از داروهایی مانند آلکا سلترز (Alka-Seltzer)، Mylanta، Emetrol، پیتو بیسمال (Pepto-Bismal)، سیمیلاک (Similac) و تامس (Tums) استفاده کنید. برای اینکه بدانید کدام دارو برای شما مناسب تر است، با پزشک خود صحبت کنید. اگر سعی می کنید که معده درد عصبی خود را با مصرف داروهای دارای ایبوپروفن (مانند ادویل (Advil) و مؤثرین (Motrin)) آرام کنید، بهتر است که این کار را انجام ندهید. به طور کلی، ایبوپروفن کمکی نمی کند و می تواند موجب بدتر شدن معده درد عصبی شما شود.

دوری از بوهای تند: اگر حالت تهوع دارید یا حس می کنید که به زودی استفراغ خواهید کرد، از بوهای تندی مانند بوی غذا، دود و عطر دوری کنید. این بوها موجب می شوند که استفراغ کردن شما حتمی شود.

تغییر در شیوهی زندگی: بیوست نیز از



دلایل زمینه ای دیگری مانند اختلال در گوارش نیز ممکن است زمینه ساز این شرایط باشند.

زیاد بادگلو می‌زند

افراد مبتلا به گاستریت به طور معمول با رشد بیش از حد باکتری هلیکوباکتر پیلوری مواجه هستند. عفونت ا.ج. پیلوری که به گفته کلینیک مایو ممکن است در نیمی از جمعیت جهان یافت شود، یکی از دلایل اصلی گاستریت است و در صورت عدم درمان می‌تواند موجب سرطان نیز شود. زمانی که معده اسید تولید می‌کند تا ذرات غذا را تجزیه کند، برای محافظت از دیواره داخلی خود نیز مخاط ترشح می‌کند. باکتری‌ها می‌توانند در این سد مخاطی اختلال ایجاد کرده و این شرایط می‌تواند به گاستریت منجر شود. اگر گاستریت به واسطه عفونت باکتریایی معده شکل گرفته باشد، ا.ج. پیلوری می‌تواند فعالیت آنزیمی دیواره داخلی معده را تغییر دهد و موجب علائمی مانند بادگلو شود.

پس از یک وعده غذایی کوچک احساس سیری می‌کنید

یکی دیگر از عوارض جانبی ا.ج. پیلوری احساس سیری و پری در قسمت بالای معده پس از خوردن حتی یک وعده غذایی کوچک است. باکتری‌ها می‌توانند موجب افزایش گاز شوند، معده را متورم کرده و به احساس پری و سیری زودهنگام و سریع منجر شوند.

کمبود ویتامین B12 دارید

این ویتامین را می‌توانید با مصرف گوشت، لبنیات، و تخم مرغ تأمین کنید و وجود آن برای حفظ سلامت بدن و سطوح بالای انرژی ضروری است. یک عفونت ا.ج. پیلوری می‌تواند توانایی بدن در تجزیه پروتئین مورد نیاز برای جذب این ویتامین ارزشمند از غذا را کاهش دهد. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ نشان داد که درمان عفونت‌های ا.ج. پیلوری به افزایش سطوح ویتامین B12 در افرادی که پیش از آن با کمبود این ماده مغذی مواجه بودند، منتج شده است. این شرایط می‌تواند در نهایت احتمال ابتلاء به زوال عقل را کاهش دهد که این بیماری نیز با کمبود ویتامین B12 پیوند خورده است. از سوی دیگر، کمبود ویتامین B12 موجب گاستریت می‌شود. گاستریت خود ایمنی به واسطه کمبود ویتامین B12 رخ می‌دهد و موجب می‌شود تا بدن به سلول‌های سالم و عادی حاضر در دیواره داخلی معده حمله کند.

به بیماری التهابی روده مبتلا هستید

افرادی که به بیماری‌های التهابی روده مانند بیماری کرون یا کولیت اولسراتیو مبتلا هستند، در معرض خطر بیشتری برای ابتلاء به گاستریت قرار دارند. در یک مطالعه، عفونت ا.ج. پیلوری در یک سوم از بیماران مبتلا به بیماری کرون تشخیص داده شد.

وزن از دست می‌دهید

زمانی که پس از یک وعده غذایی کوچک احساس سیری در شما شکل می‌گیرد، کاهش وزن به واسطه کاهش اشتها و مصرف کالری کمتر اجتناب‌ناپذیر است. برخی بیماران به واسطه احساس ناراحتی قادر به غذا خوردن نیستند، از این رو، با کاهش وزن مواجه می‌شوند. شما به واسطه مصرف غذای آلوده می‌توانید به راحتی در معرض ا.ج. پیلوری قرار بگیرید. زمانی که باکتری وارد بدن شما می‌شود، در دیواره داخلی معده ساکن شده و آنجا باقی می‌ماند. درمان به موقع این عفونت نه تنها برای تسکین هرچه سریع‌تر، بلکه برای از بین بردن احتمال ابتلاء به سرطان معده نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. درمان ا.ج. پیلوری از طریق مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها امکان‌پذیر است، اگرچه امکان دارد خلاص شدن از عفونت به طور کامل زمانبر باشد.

با حالت تهوع مواجه هستید

در کنار بادگلو زدن و نفخ، عفونت ا.ج. پیلوری می‌تواند موجب حالت تهوع نیز شود. حرکت صفرا، یک مایع گوارشی که توسط کبد تولید می‌شود، از روده کوچک به معده ممکن است منبع حالت تهوع یا استفراغ باشد. بازگشت صفرا در واقع یک نوع گاستریت است. با این وجود، حالت تهوع می‌تواند نشانه‌ای از سوء هاضمه نیز باشد، از این رو، این مسأله را باید پیش از احساس نگرانی رباره عفونت ا.ج. پیلوری مد نظر قرار دهید.

الکل می‌نوشید یا از مواد مخدر استفاده می‌کنید

عفونت ا.ج. پیلوری تنها روشی نیست که ابتلاء به گاستریت را به همراه دارد. دلایل دیگری نیز وجود دارند که از آن جمله می‌توان به مصرف الکل و ماده مخدر کوکائین اشاره کرد. الکل، کوکائین، و برخی مواد مخدر دیگر ممکن است معده را ملتهب کرده یا دیواره مخاطی آن را تخریب کنند که معده را نسبت به عفونت و التهاب آسیب‌پذیر می‌کند.

زیاد از داروهای ضد التهاب استفاده می‌کنید

ادویل می‌تواند به سرعت درد را تسکین دهد، اما می‌تواند

به معده نیز آسیب برساند. مصرف بیش از حد داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی مانند موترین و ادویل (هر دو حاوی ایبوپروفن هستند) و آلو (Aleve) که ماده فعال آن ناپروکسن است می‌تواند دیواره داخلی معده را ملتهب کرده و به گاستریت منجر شود. مطالعه‌ای جدید نشان داده است که داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی می‌توانند موجب زخم‌های گوارشی نیز شوند. این زخم‌ها در دیواره داخلی معده و قسمت بالایی روده کوچک شکل می‌گیرند.

سیگار می‌کشید

همه ما می‌دانیم که سیگار کشیدن برای بدن مضر است. این عادت خطر ابتلاء به گاستریت را به واسطه چند برابر کردن روش‌هایی که به دیواره داخلی معده آسیب وارد می‌کنند، افزایش می‌دهد. سیگار کشیدن می‌تواند تولید مخاط محافظ در معده را کاهش دهد. همچنین، این عادت به نظر می‌رسد تولید پپسین، یک آنزیم معده که پروتئین را تجزیه می‌کند، را افزایش می‌دهد که این نیز می‌تواند به التهاب معده منجر شود. همچنین، سیگار کشیدن می‌تواند جریان خون به دیواره داخلی معده را کاهش داده و روند بهبودی التهاب یا زخم‌ها را کند سازد.

به کم خونی مبتلا هستید

افرادی که بیش از ۴۰ سال سن دارند و دارای علائم سوء هاضمه و کم خونی (آئمی)، مانند خستگی هستند، باید به یک متخصص گوارش مراجعه کنند تا آندوسکوپی قسمت بالای دستگاه گوارش برای بررسی دقیق شرایط انجام شود. کم خونی ممکن است به واسطه گاستریت فرسایشی، نوعی نادر که موجب تشکیل زخم در دیواره معده شده و می‌تواند به خونریزی مزمن در معده منجر شود، شکل گرفته باشد. خونریزی معده می‌تواند منبع کم خونی باشد.

خونریزی روده ای را تجربه می‌کنید

نشانه‌گر کلیدی خونریزی روده‌ای مشاهده خون در مدفوع یا استفراغ است. از علائم دیگر می‌توان به گرفتگی‌های معده، تنگی نفس، و ضعف اشاره کرد. همچنین، دلیل این شرایط ممکن است گاستریت فرسایشی باشد. در صورت مشاهده شواهد حاوی خون در کوتاه‌ترین زمان ممکن به پزشک مراجعه کنید.

تهیه و تنظیم: سیده عاطفه هاشمی

شاید دلیل خستگی تان میکروبی باشد!

خون و نمونه مدفوع گرفته شد. محققان، نمونه‌های مدفوع را از جهت DNA باکتریایی آزمایش کردند. در بیماران دچار سندرم خستگی مزمن، دانشمندان دریافتند پروفایل میکروبیوم آن‌ها تنوع کمتری دارد. این مشابه چیزی بود که در افراد دچار مشکلات گوارشی مانند بیماری کرون و کولیت زخمی روده دیده شد. اگر بیماران دچار سندرم خستگی مزمن، باکتری‌های گوارشی متنوعی نداشته باشند، دچار مشکل خواهند شد. محققان شاخص‌های التهابی را در نمونه خون‌های افراد دچار سندرم خستگی مزمن نیز پیدا کردند که احتمالاً به دلیل نشت روده ناشی از مشکلات روده‌ای است که اجازه می‌دهد باکتری‌ها وارد خون شوند. باکتری‌های موجود در خون می‌توانند واکنش ایمنی ایجاد کرده و علائم را تشدید کنند. ضمناً تحقیق جدید مطالعه‌ی دیگری است که ثابت می‌کند سندرم خستگی مزمن، یک بیماری روانی نیست.

تهیه و تنظیم: نفیسه توکلی

می‌شود. هر چند هنوز علت دقیق این بیماری شناخته نشده اما این تیم تحقیقاتی، اختلال بیولوژیکی دیگری نیز پیدا کردند. همه‌ی افرادی که سندرم خستگی مزمن دارند، میکروبیوم‌شان مشکل‌دار نیست. چون بعضی از افراد مورد آزمایش، میکروبیوم نسبتاً نرمالی داشتند.

شاخص‌های التهابی

افراد زیادی دچار سندرم خستگی مزمن هستند اما طبق آمار مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها، تنها ۲۰ درصد از آن‌ها تشخیص داده می‌شوند.

علائم این بیماری عبارتند از:

خستگی آشفته کننده که استراحت کمکی به آن نمی‌کند، خوابی که انرژی‌بخش نیست، احساس رخوت، عضله و مفصل درد، سردرد و مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر. در مطالعه‌ی انجام شده، محققان ۴۸ فرد دچار سندرم خستگی مزمن و ۳۹ فرد سالم (به عنوان گروه کنترل) را مورد آزمایش قرار دادند. از همه‌ی آن‌ها آزمایش

سندرم خستگی مزمن بیماری است که پزشکان را سردرگم کرده است و حالا معلوم شده ممکن است با باکتری‌های گوارشی فرد مرتبط باشد؛ باکتری‌هایی که به آن‌ها میکروبیوم روده می‌گویند.

تنوع کمتر

بیمارانی که سندرم خستگی مزمن دارند، پروفایل گونه‌های باکتری روده‌شان در مقایسه با افراد سالم، متفاوت است. در مطالعه‌ای کوچک محققان دریافتند افرادی که دچار سندرم خستگی مزمن هستند، تنوع گونه‌های باکتری در روده‌شان کمتر از بقیه است. این افراد تعداد بیشتری از باکتری‌هایی دارند که التهاب را بیشتر می‌کند و تعداد کمتری از باکتری‌هایی دارند که التهاب را سرکوب می‌کند. یافته‌های جدید شواهدی ارائه دادند که این تئوری را رد کرد که سندرم خستگی مزمن در اصل روحی و روانی است. سال‌های سال همه فکر می‌کردند سندرم خستگی مزمن صرفاً یک بیماری روحی است و با مشاوره برطرف



۱۰ بیماری مسری را بشناسیم

و سوزن آلوده در معتادان ، ترانسفیوژن خون، هنگام بیماری از مادر به کودک و تماس مستقیم با شخص آلوده سرایت می کند. بیماری با اینکه درمان می شود ولی بعضی وقت ها مرگ آور است . برای این بیماری واکسن وجود دارد.

* هپاتیت C

یک بیماری کبدی است که توسط ویروس هپاتیت C تولید می شود. ویروس هپاتیت C فقط توسط ترانسفیوژن خون آلوده یا وسایل پزشکی که به خوبی استریل نشده اند، وسایل خالکوبی غیراستریل ، ترمیم دندان ها و طب سوزنی با وسایلی که به خوبی استریل نشده اند، سرایت می کند. البته در کشورهای صنعتی از سال ۲۰۰۰ به بعد تقریباً امکان سرایت از این طریق ها وجود ندارد. سرایت از طریق رابطه جنسی نادر است و محدود به افرادی می شود که پارتنرهای متعدد دارند یا کسانی که آلوده به ویروس ایدز هستند.

* HPV

جزو بیماری های مقاربتی بسیار مسری است. در حال حاضر بین ۱۰ تا ۳۰ درصد مردم حامل ویروس هستند و راه سرایت ویروس از طریق رابطه جنسی و تماس مخاط تناسلی است و عوارض آن بستگی به نوع ویروس دارد که ممکن است زگیل های تناسلی تولید کند یا سرطان، بیش از ۹۰ درصد سرطان های گردن رحم بر اثر این ویروس است بنابراین غربالگری بیماری بسیار مهم است.

* HIV

یک بیماری مقاربتی بسیار مسری است که به تدریج سلول های مسئول دفاع از بدن را از بین می برد. همه کسانی که به ویروس آلوده می شوند حتماً نباید ایدز بگیرند. بر اثر ضعف دستگاه دفاعی بیماری های عفونی فرصت طلب فعال می شوند. بیماری از طریق مقاربت های جنسی واژینال، آنال یا اورال محافظت نشده انتقال می یابد. همین طور از طریق خون آلوده در معتادان و پرسنل پزشکی و اگر مادر درمان نشده باشد هنگام تولد نوزاد از مادر به کودک و شیر دادن مادران معتاد به نوزادان.

تهیه و تنظیم: آذر خلیلی

بثورات عفونی شده با تماس مستقیم با آنها یا مایعی که در داخل آنها وجود دارد یا ورود ویروس از طریق راه های تنفسی هنگامی که ویروس بر اثر سرفه و عطسه بیمار در هوا منتشر شده، سرایت می کند. بیماری از ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از تولید اولین جوش ها تا موقعی که جوش ها را پوسته ای ببوشاند ، مسری است. در هر سنی ممکن است بیمار شد ولی در نود درصد مواقع بیماری قبل از ده سالگی ایجاد می شود.

منونوکلئوز عفونی

بر اثر ویروسی که از فامیل ویروس هرپس است تولید می شود و رایج معمولاً از تماس مستقیم انجام می گیرد توسط بوسه یا آب دهان. بیشتر کودکان به آن مبتلا می شوند ولی در بعضی کودکان بیماری بدون سیمپتوم باقی مانده و کودک بدون اینکه بیمار شود در مقابل بیماری مقاوم می شود و برای آنهایی که در کودکی با ویروس تماس نداشته اند، امکان مبتلا شدن در نوجوانی به علت تماس با جنس مخالف بسیار بالاست به همین دلیل بیماری منونوکلئوز را بیماری بوسه هم می نامند.

* Cytomegalovirus

که از خانواده ی ویروس هرپس است. یک عفونت خوش خیم ولی پنهان و مقاوم ایجاد می کند. سیمپتوم های اصلی آن مثل منونوکلئوز است : تب بین ۳۸ تا ۴۰ درجه سانتی گراد که ممکن است همراه با لرز باشد و چندین هفته طول بکشد. خستگی ، سردرد، فارنژیت ، از دست دادن وزن و ... بیماری از طریق ترشحات سرفه و عطسه و تماس مستقیم مخاط با دست های آلوده به ترشحات عفونی مثل ادرار و آب دهان و به ندرت با ترانسفیوژن خون ضد عفونی نشده، پیوند اعضا یا مغز استخوان ، از طریق رابطه ی جنسی، آلودگی نوزاد هنگام زایمان و از طریق شیر خوردن از پستان مادر آلوده انجام می شود.

* هپاتیت B

یک هپاتیت عفونی است که بر اثر ویروس هپاتیت B تولید می شود. ویروس در کبد لانه کرده و زیاد می شود و تولید یک انفلاماسیون و هپاتیت کبدی بسیار مسری می کند. بیماری توسط رابطه جنسی ، سرنگ

این مقاله جنبه ی آموزشی دارد نه درمانی ، هر دارویی باید با تشخیص و تجویز پزشک مصرف شود. بیماری مسری یعنی سرایت بیماری از شخص آلوده به عفونت به شخص دیگری که سالم است. طبق علت سرایت بعضی امراض مسری تر از سایرین هستند.

* نازوفارنژیت -

یک عفونت راه های هوایی فوقانی است که بر اثر یک ویروس تولید می شود. بیش از یکصد ویروس تا به حال برای ایجاد این بیماری شناخته شده است. سیمپتوم های این بیماری مشابه سرماخوردگی است یعنی آب ریزش از بینی ، عطسه کردن ، گلودرد ، تب متوسط و ... این بیماری در کودکان شیوع زیادی دارد و شدت آن در اواخر پاییز و زمستان است. قطرات بسیار ریزی که همراه با سرفه و عطسه در هوا پخش می شود و همچنین دست دادن از راه های سرایت این بیماری است.

* گریپ

یک بیماری عفونی ویروسی مسری دیگر است که بسیار مسری است و اپیدمی آن معمولاً در زمستان است و توسط تماس مستقیم با شخص آلوده مثل دست دادن، بوسیدن یا تماس با اشیا آلوده صورت می گیرد، زیرا ویروس ساعتها در خارج از بدن زنده می ماند برای پیشگیری در زمان اپیدمی راهنمایی های ساده زیر مفید هستند مثل: شستن مرتب دستها، سرفه و عطسه کردن در آرنج داشته، تعویض هوای داخل خانه هر روز و ...

* آنژین باکترین استرپتوکوک

آنژینی که توسط باکتری های استرپتوکوک تولید می شوند بسیار مسری هستند و کمتر از آنژین سفید دیده می شوند ولی امکان بسیار بالایی برای تولید مشکلات سلامتی دیگر دارند مثل بیماری قلبی ، انفلاماسیون کلیوی، آرتریت و به ندرت سپتی سمی. از علائم مشخص کننده ی بیماری می توان گلودرد ، تب ، اشکال در بلع و درد و کمردرد را نام برد. سرایت از طریق تماس با ترشحات تنفسی و آب دهان انجام می شود. استفاده از ماسک برای جلوگیری از آلوده کردن دیگران شدیداً پیشنهاد می شود.

* آبله مرغان

این بیماری توسط ویروس ایجاد می شود و توسط

ضد دردهای طبیعی؛ از زردچوبه تا آب!

ریخته تا درد آن تسکین یابد. برای دندان درد می‌توانید خمیری از سیر و اندکی نمک تهیه کرده و روی دندان دردناک قرار دهید.

میخک

میخک یکی دیگر از گزینه‌های طبیعی خوب دیگر برای تسکین درد دندان و لثه است. برای تسکین درد می‌توانید یک میخک را بجوید تا ماده ضد درد قوی آن به نام اوژنول آزاد شود. اگر نمی‌توانید طعم میخک را تحمل کنید، می‌توانید یک چای میخک غلیظ تهیه کنید.

گیلاس

گیلاس گزینه‌ای خوشمزه برای تسکین درد آرتريت، نقرس، یا سردردهای مزمن است. گیلاس حاوی سطوح بالا از آنتوسیانین‌ها است که مسئول خواص ضد التهابی و اثر کاهنده درد این میوه هستند. این ترکیبات آنزیم‌هایی که موجب التهاب و درد در بافت می‌شوند را از بین می‌برند.

سرکه سیب

سرکه سیب یک محصول چند منظوره است. سرکه سیب در بهبود و تسکین سوزش سردل

بهبود سلامت کلی بدن مورد استفاده بوده است. زردچوبه به عنوان یک مسکن طبیعی برای کاهش درد مزمن، دردهای ماهیچه‌ای، کمر درد، دندان درد، و درد ناشی از آرتريت عمل می‌کند. زردچوبه می‌تواند برای بهبود عطر و طعم غذاهای مختلف استفاده شود یا به چای، اسموتی، یا آبمیوه‌ها اضافه شود. برای تقویت فراهمی زیستی کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه، می‌توانید آن را با فلفل ترکیب کنید.

سیر

سیر از تاریخچه‌ای طولانی برای تسکین درد دندان، عفونت‌های گوش، و درد ناشی از آرتريت برخوردار است. شما با جوشاندن آهسته سه حبه سیر خرد شده در نصف فنجان روغن زیتون به مدت دو دقیقه می‌توانید به سادگی روغن سیر مورد نیاز خود را تهیه کنید. این روغن را می‌توانید از صافی عبور داده و برای دو هفته در یخچال نگهداری کنید. برای تسکین درد مفاصل یا ماهیچه‌های دردناک می‌توانید روغن سیر از پیش گرم شده را به آرامی روی موضع مالش دهید یا دو قطره روغن سیر گرم را در گوش عفونی

زردچوبه از گذشته‌های دور برای مبارزه با التهاب، تقویت سمزدایی، ترمیم بافت‌ها، تسکین درد، و بهبود سلامت کلی بدن مورد استفاده بوده است. داروهای مسکن مانند ایبوپروفن و استامینوفن از گزینه‌های رایج برای تسکین دردهای روزانه ما هستند. اما ضرر مصرف بسیاری از این داروهای بدون نسخه به بدن می‌تواند بیشتر از سود آنها باشد و این در شرایطی است که با روند استفاده بیش از حد از این قبیل داروها برای مقابله با درد مزمن مواجه هستیم. این قبیل داروهای ضد درد اعتیادآور هستند و می‌توانند موجب آسیب جدی به کبد، کلیه‌ها و روده شوند. در همین راستا، طی سالیان اخیر تعداد افرادی که در پی جایگزین‌های طبیعی برای تسکین درد و بهبود شرایط بدن خود هستند، افزایش یافته است. برخی از مواد غذایی دارای خواصی هستند که می‌توانند به بهبود و تسکین درد کمک کنند. در ادامه با برخی از بهترین نمونه‌ها در این زمینه بیشتر آشنا می‌شویم.

زردچوبه

زردچوبه از گذشته‌های دور برای مبارزه با التهاب، تقویت سمزدایی، ترمیم بافت‌ها، تسکین درد، و





ترب کوهی در دهان تا زمانی که عطر و طعم آن منتشر شود به از بین بردن مخاط در مسیرهای بینی کمک می کند. ریشه ترب کوهی رنده شده بهترین گزینه برای این شرایط است. با اندکی ترب کوهی رنده شده آغاز کنید و اگر تاثیری به همراه نداشت، مقدار آن را به یک قاشق چایخوری برای قوی ترین تأثیر افزایش دهید. پس از پخش شدن عطر و طعم ترب کوهی آن را قورت دهید تا به پاکسازی مخاط در پشت گلو نیز کمک کند. ریشه گیاه ترب کوهی موثرترین گزینه برای درمان عفونت های سینوس است.

آب

نوشیدن آب می تواند به تسکین درد ناشی از آسیب دیدگی کمک کند. زمانی که بافتی آسیب می بیند، جریان خون حاوی اکسیژن و مواد مغذی به آن دچار اختلال می شود. کاهش میزان اکسیژن و مواد مغذی موجب مرگ سلول ها می شود. بدن برای پاکسازی سلول های مرده جریان مایع به این بخش را افزایش می دهد که رشد سلول های جدید را امکان پذیر می کند. پس از آن، جریان اکسیژن و مواد مغذی به بخش آسیب دیده برای بهبود جای زخم استفاده می شود و سطح ناکافی آب در بدن می تواند در این روند اختلال ایجاد کند.

با این شرایط باشد. این میوه سرشار از بروملین است که این آنزیم به گوارش کارآمد پروتئین و همچنین تسکین دستگاه گوارش کمک می کند. بخش مرکزی آناناس بیشترین تراکم بروملین را داراست. از این رو، آناناس های رسیده انتخاب خوبی هستند زیرا بخش مرکزی آنها نرم است. همچنین، شما می توانید بخش مرکزی آناناس را به اسموتی یا آبمیوه های تازه اضافه کنید.

نعناع بیابانی

از آنجایی که نعناع بیابانی از خواص ضد التهاب و ضد اسپاسم سود می برد، نه تنها می تواند به تسکین درد و التهاب کمک کند، بلکه در بهبود اسپاسم ها که موجب گرفتگی های ماهیچه ای می شوند نیز مؤثر عمل می کند. شما می توانید از روغن اساسی نعناع بیابانی برای ماساژ ناحیه تحت تأثیر قرار گرفته استفاده کنید که به بهبود گردش خون در پوست کمک کرده و با باز شدن منافذ پوست، احساس گرما و آرامش به ماهیچه ها و مفاصل منتقل می شود.

ترب کوهی

ترب کوهی از سطوح بالای سولفور برخوردار است که اثر آنتی بیوتیک ارائه می کند و به درمان علائم عفونت سینوس کمک می کند. نگه داشتن

موثر عمل می کند. این محصول به عنوان یک قلیایی ساز عمل می کند و به بدن در تجزیه چربی و پروتئین به شیوه ای کارآمد برای پیشگیری از سوزش سردل کمک می کند. اگر به طور معمول پس از وعده های غذایی با سوزش سردل مواجه می شوید، یک لیوان آب به همراه یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را پیش از وعده غذایی بنوشید یا آن را جرعه جرعه پس از وعده غذایی مصرف کنید.

پوست درخت بید سفید

پوست درخت بید سفید در گذشته توسط یونانی ها به عنوان محصولی شبیه به یک اسپرین استفاده می شد. سالیسین، ترکیب فعال موجود در پوست درخت بید سفید، از خواص کاهنده درد سود می برد و می تواند اثری مشابه با اسپرین به همراه داشته باشد. پوست درخت بید سفید را می توان برای تسکین درد در بخش های مختلف بدن از کمر تا مفاصل، ماهیچه ها، سر و دندان ها استفاده کرد. پوست درخت بید در اشکال مختلف پودر، چای گیاهی یا کپسول در دسترس است.

آناناس

زمانی که موضوع نفخ مطرح می شود، آناناس می تواند یکی از گزینه های مؤثر برای مقابله

۶ توصیه برای پاکسازی کبد

سلامتی هر فرد بستگی به این موضوع دارد که بدن چگونه سموم را حذف کند. با قرار گرفتن در معرض مواد زیست محیطی و خوراکی‌های فرآوری شده، بدن اکثر افراد به شدت نیازمند یک سم زدایی جدی می‌باشد! پاکسازی کبد می‌تواند شروع خوبی باشد.

در واقع، کبد یکی از ارگان‌های اصلی و ضروری بدن است که دائماً به طور خستگی ناپذیری جهت سم‌زدایی بدن کار می‌کند. دیگر کاربردهای کبد به دام انداختن سموم و تصفیه آن‌ها با تبدیل کردنشان به مواد بی‌ضرر است. همچنین کبد است که متابولیسم داروها را در بدن بر عهده دارد. در صورتی که در عملکرد کبد اختلالاتی ایجاد شود بدن قادر به هضم مواد غذایی به درستی نخواهد بود.

برخی از عملکردهای مهم کبد عبارتند از:

- تولید پروتئین‌های خاص که برای پلاسمای خون بسیار حائز اهمیت می‌باشند.
 - تنظیم میزان اسید آمینه‌های خون.
 - ذخیره آهن، پردازش هموگلوبین خون جهت یافتن محتوای آهن.
 - تبدیل آمونیاک سمی به اوره.
 - تنظیم میزان لخته شدن خون در تمام بدن.
 - پاکسازی خون از مواد سمی و آسیب‌زا.
 - ذخیره مواد معدنی، آهن و ویتامین A.
- کبد برای مراقبت از بدن، انجام وظایف متعددی را بر عهده دارد. گونه‌های متفاوتی از بیماری‌های کبدی وجود دارند اما جالب است که بدانید بیماری سیروز یا تشمع کبدی تنها ناشی از مصرف الکل نیست. سیروز یک وضعیت جدی سلامتی است اما بر خلاف افکار عمومی، الکل به عنوان تنها علت مسئله شناخته نمی‌شود.

در واقع برخی از عواملی که می‌توانند سبب سیروز کبد شوند عبارتند از:

- تغذیه صدف‌های خام
- برخی داروها (از جمله استامینوفن)
- سوء تغذیه شدید
- تغذیه قارچ‌های وحشی و سمی و قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی
- پاکسازی کبد به طور مؤثر
- امروزه ما با مواد مصنوعی و سمی بسیاری در خانه و محل کار خود مواجه می‌شویم. در زیر به برخی عوامل مرتبط با اختلالات کبدی اشاره شده است:
- سطح پایین پتاسیم
- مصرف داروهای وریدی
- قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی صنعتی و محیط‌های سمی
- چاقی و رژیم غذایی به همراه چربی‌های اشباع‌شده و غذاهای فرآوری‌شده
- خالکوبی و پیرسینگ
- سطح بالایی از تری‌گلیسیرید در خون
- داروهایی مانند استامینوفن
- عفونت‌های ویروسی
- بیماری خودایمنی
- علائم و نشانه‌های اختلال در کبد
- اگر اخیراً علائم و نشانه‌های زیر را در خود مشاهده کرده‌اید، ممکن است دچار اختلال در عملکرد کبد شده باشید. مهم است که نشانه‌ها را جدی بگیرید و مشکل را بیابید:
- نفخ و گاز
- ریفلاکس و سوزش در سر دل
- تغییر رنگ پوست یا چشم به رنگ زرد (نشانه‌های زردی)
- از دست دادن وزن
- فشار خون بالا
- اضطراب و افسردگی
- ادرار تیره

- خستگی مزمن
- تعریق مفرط
- بدن به راحتی کبود شود
- بی‌اشتهایی
- خوشبختانه شما با راه‌حل‌های ارائه‌شده می‌توانید عملکرد کبد خود را بهبود بخشید. با پاکسازی این ارگان در عرض چند هفته، احساس رضایت و خوبی را تجربه کنید.

پاکسازی ۶ مرحله‌ای

- این ۶ مرحله را دنبال کنید و سلامت خود را بهبود ببخشید
- مواد غذایی سمی را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
 - آب سبزیجات خام بنوشید.
 - مواد غذایی غنی از پتاسیم مصرف کنید.
 - تنقیه با قهوه.
 - شیره گل خار، قاصدک و زردچوبه.
 - خوردن جگر گاو یا قرص (beef liver tablets)
- ### ۱ - مواد غذایی سمی را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

اگر در رژیم غذایی خود میزان بالایی از غذاهای فرآوری‌شده استفاده می‌کنید، باید بدانید که خطرات جدی سلامت کبد شما را تهدید می‌کنند. شکرهای تصفیه‌شده، روغن‌های هیدروژنه، مواد غذایی فرآوری‌شده و انواع سوسیس و کالباس‌ها، همگی دارای مواد سمی مضر هستند. روغن‌های هیدروژنه، معمولاً به عنوان چربی‌های ترانس شناخته می‌شوند و دارای سطوح بالایی از چربی‌های اشباع‌شده هستند. به طور کلی در ساختار شیمیایی روغن به منظور افزایش طول عمر مفید، تغییراتی ایجاد می‌کنند. اغلب چربی‌های ترانس، به صورت مصنوعی است و هنگامی که تولیدکنندگان روغن‌های مایع را به روغن‌های جامد تبدیل می‌کنند، تشکیل می‌شوند. مصرف آنها به میزان چشم‌گیری خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی را تا ۲۵

درصد یا بیشتر افزایش می‌دهد. علاوه بر تمامی موارد گفته شده، اعتقادات بر این است که چربی‌های ترانس سبب بروز مشکلاتی در سیستم ایمنی بدن و همچنین نشانه‌هایی از التهاب در سراسر بدن می‌شوند.

نیترات و نیتريت معمولاً در مواد غذایی فرآوری شده، فست فودها و انواع سوسیس و کالباس‌ها یافت می‌شوند و به طور جدی سلامت افراد را تهدید می‌کنند. این مواد شیمیایی برای حفظ رنگ، افزایش طول عمر مواد غذایی و مهار رشد باکتری‌ها اضافه می‌شوند. بهتر است این غذاها را بلافاصله با انتخابی سالم‌تر جایگزین کنید. غذاهای سالم عطر و طعم خوبی دارند و با کمی خلاقیت می‌توانید برای خانواده خوراکی سالم فراهم کنید.

یک تکه مرغ طبخ‌شده، جایگزین مناسبی برای سوسیس کالباس‌ها می‌باشد و می‌تواند به عنوان یک میان وعده یا تغذیه کودکان در مدرسه مصرف شود. چیپس و پفک یا دیگر فرآورده‌های فرآوری شده را نیز با میوه‌های تازه، هویج، آجیل و گرانولاهای خانگی جایگزین کنید.

۲- نوشیدن آب سبزیجات خام

نوشیدن آب تمامی سبزیجات خام جهت پاکسازی کبد می‌تواند امری غیر ممکن باشد. با این حال، جالب است که بدانید، با نوشیدن آب سبزیجات مختلف خام می‌توانید میزان مورد نیاز را دریافت کنید. با وجود اختلال در عملکرد کبد، نوشیدن آب سبزیجات مفید است و می‌تواند سبب هضم آسان‌تر و جذب بهتر مواد غذایی شود.

سبزیجات مناسب برای پاکسازی کبد

عبارتنداز:

کلم برگ، گل کلم و کلم بروکلی. در صورتی که مزه این سبزیجات را دوست ندارید می‌توانید دیگر صیفی‌جات از جمله هویج، خیار، چغندر و سبزی را به نوشیدنی خود اضافه کنید.

همه این سبزیجات به کاهش سطح اسید در بدن کمک می‌کنند و سبب ایجاد تعادل در pH می‌شوند. اضافه کردن سبزیجاتی نظیر جعفری، نعناع و دیگر سبزیجات مورد علاقه خود به ترکیبات این نوشیدنی، عطر و طعمی فوق العاده به آن ببخشید.

هویج تازه جهت پاکسازی کبد ضروری است. بتا کارتن هویج در کبد به ویتامین A تبدیل می‌شود و به کاهش سموم بدن کمک می‌کنند.

فیبر بالای موجود در سبزیجات سبب می‌شود که حذف سموم از بدن به خوبی انجام بگیرد و در نتیجه دستگاه گوارشی سالم داشته باشید.

۳- مواد غذایی غنی از پتاسیم مصرف کنید

آیا به شما تا به حال توصیه شده ۷۰۰۴ میلی گرم پتاسیم در روز مصرف کنید؟ احتمالاً نه. مواد غذایی سرشار از پتاسیم علاوه بر پاکسازی کبد، بلکه به کاهش فشار خون سیستولیک، کلسترول و حفظ سلامت قلب کمک بسیاری می‌کنند. اگر در مصرف مکمل‌های پتاسیم دچار شک شده‌اید، بهتر است این مواد غذایی را به رژیم خود اضافه کنید:

سیب زمینی شیرین

جالب است بدانید این موز نیست که سرشار از پتاسیم است، بلکه سیب زمینی شیرین می‌باشد. یک وعده سیب زمینی شیرین حاوی ۷۰۰ میلی گرم پتاسیم است بدون در نظر گرفتن فیبر بالا و بتا کاروتن. سیب زمینی شیرین تنها ۱۳۱ کالری دارد، با این حال غنی از ویتامین B6، C، D، منیزیم و آهن می‌باشد. در حالی که به طور طبیعی شیرین است، قندهای موجود در آن به آرامی از طریق کبد وارد جریان خون می‌شوند بدون اینکه باعث افزایش قند خون گردند.

سس گوجه فرنگی

پتاسیم و دیگر مواد مغذی به میزان قابل توجهی در گوجه فرنگی یافت می‌شوند. به عنوان مثال، یک فنجان پوره گوجه فرنگی حاوی ۱۰۶۵ میلی گرم پتاسیم است، اما ۱ فنجان گوجه فرنگی تازه تنها حاوی ۴۰۰ میلی گرم است. هنگام انتخاب سس، چاشنی و یا پوره گوجه فرنگی مطمئن شوید که از گوجه فرنگی‌های آلی ساخته شده باشند.

برگ چغندر و اسفناج

سرشار از آنتی اکسیدان. یک فنجان برگ چغندر حاوی بیش از ۱۳۰۰ میلی گرم پتاسیم است. برگ چغندر تازه را به دستور پخت غذا و رژیم غذایی خود اضافه کنید. همچنین به طور طبیعی عملکرد کیسه صفرا را بهبود می‌بخشد. اسفناج تازه یک منبع فوق العاده پتاسیم است که یک وعده آن می‌تواند حاوی ۸۴۰ میلی گرم باشد.

لوبیا

تمامی لوبیاهای سرشار از پتاسیم، فیبر و پروتئین هستند. می‌توانید از میل کردن آن‌ها به همراه کرفس و هویج لذت ببرید!

موز

و بالاخره موز، این میوه شیرین و خوش طعم دارای ۴۷۰ میلی گرم پتاسیم است که به هضم و حذف سموم و فلزات سنگین بدن کمک بسیاری می‌کند و در پاکسازی کبد نقشی اساسی را ایفا می‌کند.

توجه داشته باشید که اگر میزان پتاسیم در بدن شما

بالا است، باید در مصرف غذاهای سرشار از پتاسیم محتاط باشید.

۴- تنقیه با قهوه

تنقیه با قهوه به بیوست، کاهش خستگی و سم‌زدایی کمک فراوانی می‌کند. در طول تنقیه، قهوه ارگانیک در روده شما حفظ می‌شود، به این معنا که مایعات بتوانند از طریق دیواره روده وارد کبد شوند. این اثر تحریک‌کننده، میزان زردآب (صفرا) را افزایش می‌دهد و کمک می‌کند که هر دو، کیسه صفرا و کبد از تمامی سموم شیمیایی پاک شوند.

۵- شیره گل خار، قاصدک و زردچوبه

شیره گل خار

این گیاه به عنوان یک سم‌زدای فوق‌العاده شناخته می‌شود که برای پاکسازی کبد موردی مناسب است. شیره گل خار در از بین بردن فلزات سنگین، داروهای سمی، آلاینده‌های محیط زیستی و الکل بسیار مفید عمل می‌کند. علاوه بر اینها به کاهش اثرات منفی ناشی از شیمی درمانی و اشعه کمک می‌کند. مواد تشکیل دهنده این گیاه سبب تقویت دیواره سلولی کبد و حتی ترمیم آن می‌شود.

زردچوبه

زردچوبه دردهای مفصلی را کاهش می‌دهد؛ عمل هضم را آسان؛ ضد افسردگی موثر؛ و به حفظ تعادل قند خون کمک می‌کند؛ بافت‌های سالم کبد و متابولیسم را تقویت می‌کند. در حال حاضر محققان در حال انجام مطالعاتی جدید برای یافتن دیگر خواص آن در درمان دیگر بیماری‌ها می‌باشند، از جمله: بیماری آلزایمر، سرطان، افسردگی، سلامت پستان، سلامت پروستات و دردهای مزمن.

ریشه قاصدک

این گل به همراه ریشه‌اش سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند. ریشه گل قاصدک دارای یک اثر طبیعی ادرار آور است که اجازه می‌دهد کبد شما سریعتر سموم را از بین ببرد. همچنین سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود، میزان قند خون و ناراحتی‌های گوارشی را نیز کاهش می‌دهد.

۶- خوردن جگر گاو یا قرص (beef liver tablets)

کبد یک گاو جوان سالم که چمن تغذیه کرده باشد می‌تواند غنی از ویتامین A و B، اسید فولیک، آهن، مس، روی و کروم باشد. کبد یا جگر یکی از مغذی‌ترین غذاهایی است که می‌توانید مصرف کنید. اگر نمی‌توانید بخورید یا دوست ندارید، بهتر است قرص‌های beef liver tablets را مصرف کنید.



اولین نشانه آلزایمر را می‌شناسید؟

مردم در ۹۰ سالگی در جاتی از آن را خواهند داشت. این متخصص مغز و اعصاب در مورد عوامل خطر این بیماری می‌افزاید: سالمندی مهم‌ترین فاکتور در ابتلا به دمانس است، ولی فاکتورهای خطر اترواسکلروز مثل فشار خون، دیابت و چربی خون هم بر شیوع آن تاثیر دارند. بعلاوه کم‌تحركی، بیکاری و نداشتن فعالیت‌های فکری هم باعث تشدید علائم می‌شوند.

آلزایمر دوران میانسالی

شاید خیلی‌ها ندانند دمانس فقط معطوف به بیماری آلزایمر که مخصوص دوران کهنسالی است، نمی‌شود. بلکه بیماری دیگری به نام افت‌دی (FTD) نیز در سن ۵۰ یا گاهی قبل از آن بروز می‌کند که بیشتر با علائم رفتاری خود را نشان می‌دهد.

این عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی

معتقد است: افزایش زوال عقل تا حد زیادی به دلیل افزایش طول عمر مردم، طبیعی است. به بیان دیگر، افزایش زوال عقل به معنی افزایش شیوع آن نیست، بلکه به معنی افزایش سالمندی و درک و تشخیص بیماری‌هاست. بعلاوه شیوع این بیماری بین ایرانی‌ها و کسانی که از نظر نژادی شبیه ما هستند، تفاوت چندانی وجود ندارد. این نوع بیماری‌ها بیشتر به ریشه نژادی بازمی‌گردد و آمار آن بین ایرانی‌ها با اروپاییان مشترک است.

آلزایمر با پیری می‌آید

منظور از دمانس، گروه بیماری‌هایی است که بر اثر آنها فعالیت‌های عقلی بتدریج و به صورت پیشرونده کاهش پیدا می‌کند تا جایی که کارکردهای فرد را مختل می‌سازند.

به گفته دکتر زمانی، بروز نشانه‌های این بیماری از ۷۰ یا ۸۰ سالگی آغاز می‌شود و کمتر از نیمی از

آمارها نشان می‌دهد بخش عمده‌ای از جمعیت کشورمان رو به کهنسالی گذاشته است. رهاورد کهنه شدن سن و سال فرسودگی و از کار افتادگی و در مواردی فرسودگی بیمار گونه توان و کارکرد مغزی است. متأسفانه انواع دمانس (زوال عقل) یا آنچه در بسیاری موارد تحت عنوان آلزایمر شناخته می‌شود با توجه به افزایش طول عمر در کشور رو به افزایش است. با این حال خوب است بدانید بسیاری از کسانی که نگران فراموشی خود هستند، هنوز آلزایمر نگرفته‌اند، چون افرادی که به آن مبتلا می‌شوند معمولاً متوجه آن نمی‌شوند. به بیان دیگر، فراموشی‌های گذرای که گاهی به سبب خستگی‌های ذهنی و فکری ناشی از زندگی روزمره اتفاق می‌افتد به هیچ وجه به معنی آلزایمر نیست. دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب و نایب رئیس انجمن مغز و اعصاب



ایران درباره افتی‌پی به جام‌جم می‌گوید: ابتلا به دمانس عمدتاً یک استعداد ذاتی و تا حدودی ژنتیک است و تنها عاملی که باعث شیوع بیشتر آن می‌شود بالا رفتن سن است. دمانس در همه سنین امکان بروز دارد. در واقع، آلزایمر در سنین بالا شیوع بیشتری دارد و بیماری افتی‌دی در سنین پایین تر دهه ۵۰ شایع تر است. این بیماری در تیپ یک با اختلال تکلمی خود را نشان می‌دهد و در تیپ دو با اختلال رفتاری بروز می‌یابد و سپس دیگر علامت‌های زوال عقل آغاز می‌شود. وی می‌افزاید: به بیان دیگر، مبتلایان به این بیماری قبل از بروز اختلال حافظه دچار اختلال رفتاری یا اختلال تکلم می‌شوند و به همین دلیل ممکن است سال‌ها به عنوان بیماری روانی یا سکتة مغزی شناخته شوند.

اولین نشانه آلزایمر را می‌شناسید؟

در آلزایمر اولین نشانه زمانی بروز می‌کند که شخص به دلیلی، بستری و دچار توهم و بی‌قراری می‌شود و بعد از بهبود می‌فهمد دیگر هوش و حواسش مثل سابق نیست. البته نکته مهم آن است که ظاهر و شخصیت افراد مبتلا و نیز کارکرد روزمره آنها تا مدت‌ها تغییر نمی‌کند. بخصوص در آنها که در سنین بالا هستند و سال‌ها از ابتلا به بیماری شان گذشته است، این مساله بیشتر صدق می‌کند. نایب‌رئیس انجمن مغز و اعصاب با بیان مطالب فوق تاکید می‌کند: توجه داشته باشید در آلزایمر، مشکل در به خاطر سپردن مطالب اخیر است، اما در افتی‌دی یا بیماری‌های دیگر، دمانس یکی از علائم‌اش اختلال رفتاری است که به شکل

بی‌تفاوتی و اختلالات اجتماعی و در انواع دیگر با اختلال تکلم بروز پیدا می‌کند. ولی در افتی‌دی ممکن است این تصور ایجاد شود که شخص سکتة کرده یا اختلال روانی پیدا کرده است. بنابراین در انواع مختلف دمانس، علائم متفاوتی وجود دارد.

پیشگیری ممکن نیست

متأسفانه تاکنون راه‌حلی قطعی برای پیشگیری از دمانس پیدا نشده است. با این حال دکتر زمانی در ارتباط با پیشگیری از پیشرفت دمانس به نکته مهمی اشاره می‌کند: کسانی که مبتلا به آلزایمر یا دمانس می‌شوند قسمت‌هایی از مغزشان از بین می‌رود، اما قسمت‌های سالم مغزشان به فعالیت خود ادامه می‌دهد. اگر این افراد اشتغال یا فعالیت فکری داشته باشند قسمت‌های سالم مغزشان بزرگ‌تر شده و اطلاعات در آن قسمت‌ها ذخیره می‌شود و علائم آلزایمر را تا سال‌ها به تعویق می‌اندازند. در واقع، آلزایمر در کسانی که تا سالمندی به کار روزانه خود ادامه می‌دهند شیوع و شدت کمتری دارد.

شما آلزایمر ندارید!

بسیاری از مردم نگران ابتلاء به آلزایمر هستند، در حالی که هرگز مبتلا نمی‌شوند. بیشتر فراموشی‌هایی که منجر به مراجعه بیماران به پزشکان می‌شود فراموشی‌های زیاد به دلیل مشغله و نداشتن تمرکز است. توجه داشته باشید در بیماری آلزایمر، فراموشی وجود ندارد، بلکه در این بیماری، اختلال در تولید حافظه وجود دارد؛ یعنی مطلب جدیدی یاد گرفته نمی‌شود. پس

اگر اسم فردی را یاد گرفته‌ایم، ولی بعداً فراموش می‌کنیم، مبتلا به آلزایمر نیستیم بلکه این نوع فراموشکاری ناشی از خستگی موقت ذهن است. مراقبت از بیماران فقط کار خانواده‌ها نیست دمانس (زوال عقل) به‌رغم درمان دارویی، پیشرونده است. بخش قابل توجهی از بیماران مبتلا به مراقبت نیاز دارند و نگهداری از این بیماران فشار سنگینی به خانواده‌ها وارد می‌شود. به همین دلیل در کشورهای پیشرفته مراقبت‌های خوبی در منزل به بیماران ارائه و سپس بیماران به موسساتی که بسیار امکانات پیشرفته دارند، منتقل می‌شوند. در واقع، مراقبت از این بیماران صرفاً خانوادگی نیست، بلکه یک مسئولیت اجتماعی است.

درمان دارویی یکسان وجود ندارد

درمان‌های دارویی نسبت به نوع دمانس متفاوت است و درمان‌های دارویی یکنواخت در انواع مختلف بیماری مؤثر نیستند. به‌طور مثال، داروهای معمول درمان آلزایمر، بیماری افتی‌دی را در سنین پایین بدتر می‌کنند.

همچنین دسته دیگری از بیماران دمانس هستند که توهمات شدیدتری پیدا می‌کنند که این بیماران هم نسبت به داروهای معمول حساس هستند. علاوه بر درمان زمینه بیماری نیز درمان‌های علامتی هم برای کنترل عوارضی چون توهمات زیاد، افسردگی، بی‌خوابی و اختلالات رفتاری باید انجام شود. بعلاوه اگر علائم شدید رفتاری داشته باشند به احتمال زیاد یک منشأ عفونی یا بیماری داخلی در بدن نیز دارند که باید درمان شود.

چای سبز از چروکیدگی مغز جلوگیری می‌کند

چای سبز حدود ۵ هزار سال سابقه مصرف دارد و بشر همیشه باور داشته است که این نوشیدنی سبب سلامتی و بهزیستی بدن می‌شود. عامل موثر چای سبز در بهزیستی و سلامتی کاتوچین موجود در آن است. کاتوچین یا EGCG سبب لطافت و جلوگیری از سفت شدن عروق می‌شود و از کوچک شدن یا چروکیدگی مغز جلوگیری می‌کند. در کنار این عمل فوق‌العاده کاتوچین باید اشاره کرد که دانشمندان ثابت نموده‌اند که این ماده از بروز و پیشرفت سرطان مغز نیز جلوگیری می‌کند، زیرا از به وجود آمدن آمیلوئید در مغز پیشگیری کرده و نمی‌گذارد پلاک‌های آمیلوئید در مغز انسان جمع شود و عوارض جانبی دشواری را به وجود آورد. از مصرف زیاد چای سبز باید خودداری نمود، زیرا توصیه شده است مصرف بیشتر از روزی ۵ فنجان چای سبز سبب ناهنجاری‌هایی در بدن خواهد شد.

آفت دهان چیست؟

Aphthous stomatitis

درمان های دارویی

آفت ها به خودی خود خوب می شوند، به همین دلیل همیشه احتیاج به درمان ندارند در صورت لزوم بعضی داروها می توانند درد را تسکین دهند. -دهان شوهای دارویی می توانند درد و انفلاماسیون را تسکین دهند. بعضی از آنها حاوی کورتیزون، آنتی انفلاماتوارها، اریترومايسين (که یک آنتی بیوتیک است)، و بی حس کننده موضعی است و یا محتوی Benadryl آنتی هیستامینی که دارای خاصیت بی حس کننده است. این داروها بهبودی را سریع تر کرده و از بزرگ شدن آفت ها جلوگیری می کنند ولی باید با نسخه دکتر تهیه شوند. -ژل، پماد یا یک مایع بی حس کننده که در داروخانه ها بدون نسخه تهیه می شود روی زخم مالیده شود که باعث کم شدن درد و محافظت مخاط می شود. داروهای دیگری هم هست که با نسخه

پزشک تهیه می شود. -از قرص های مسکن مانند اسپیرین، استامینوفن و سایر داروهای مشابه برای کم کردن درد می شود استفاده کرد، ولی توجه داشته باشید که بهتر است از آنتی انفلاماتوارهای غیر استروئیدی و مشابه آنها استفاده نشود که ممکن است وضع را بدتر کند.

- بعضی از داروها که در اصل برای درمان آفت نیست می توانند مفید واقع شوند مانند Colchicine دارویی که معمولاً برای درمان نقرس به کار می رود یا داروی دیگری که برای ریفلاکس گاستروازوفازین به کار می رود. این داروها به صورت قرص از راه دهان مصرف می شوند.

- در صورت وجود آفت های بسیار شدید و تکراری ممکن است درمان های دیگری مانند کورتیزون از راه دهان استفاده کرد ولی به ندرت

این کار انجام می شود، زیرا دارای آثار ناخواسته می باشد.

-در صورت کمبود ریز مغذی ها می شود با تجویز مکمل های ویتامین و مواد معدنی مشکل را حل کرد. اگر زخم خوب نمی شود ممکن است که پزشک پیشنهاد بیوسی بکند و مقدار کمی از نسج داخل زخم را برداشته برای امتحانات سلول شناسی و میکروسکپی بفرستد. نتیجه این آزمایشات نشان می دهند که آیا زخم ها منشاء سرطانی دارند یا نه.

چند راهنمایی برای کم کردن درد

- یک تکه یخ را در دهان گذاشته بگذارید روی زخم آب شود.

- از خوردن و نوشیدن آن چه که ممکن است مخاط را تحریک کند خودداری شود مانند آن چه اسیدی هستند: قهوه، مرکبات، آناناس، گوجه فرنگی و غیره و آن چه مانند آجیل ها، گوشت های



سرخ شده و انواع چوب شور و ادویه ها.

- شستشوی دهان با یکی از محلول ها.

- یک قاشق چای خوری بی کربنات دوسود و یک قاشق چای خوری نمک که در ۱۲۰ CC آب حل شده.

- یک قاشق غذاخوری آب اکسیژنه که با نیم لیتر آب مخلوط شده باشد (دو فنجان آب) این محلول ها درد را کم می کند و باید ۴ بار در روز استفاده شود.

- یک لایه نازک شیر منیزیوم چند بار در روز روی آفت گذاشته شود.

- روی آفت لایه نازکی از خمیر بی کربنات دوسود و آب بگذارید.

طب مکمل

Aloe vera - سه مطالعه جمعاً بر روی ۱۵۴

بیمار نشان داده که استفاده از ژل آلوورا یا یکی از موادی که در آن وجود دارد سرعت خوب شدن را بیشتر می کند ولی متأسفانه متدولوژی این مطالعات قوی نیست.

از ژل آلوورا برای درمان زخم ها و بریدگی های سطحی و تورم های پوستی از زمان های قدیم

استفاده می شده و این به خاطر خواص نرم کننده و درمان بخش آن است.

- پروپولیس برای اشخاصی که مکرر دچار می شوند و رنج می برند مفید است و می تواند فاصله بازگشت بیماری را زیاد کند. چند مطالعه کلینیکی نشان داده که پروپولیس اگر روی محل صدمه دیده استفاده شود به درمان زخم ها ، عفونت های مخاط دهانی ، آبسه، بریدگی ها و قارچ ها کمک می کند.

- **Myrrhe**: کمیسیون E قبول دارد که این گیاه برای درمان انفلاماسیون های داخل دهان بسیار مفید است. در هند جزو داروهای سنتی طب آیورودیک برای تسکین زخم های داخل دهان (عفونت های لثه ای) به کار می رود. مقدار مصرف آن چند قطره تنطور آن را روی گوش پاک کن ریخته روزی دو یا سه بار بر روی محل آفت می گذاریم. همین طور می توان ۱۰ تا ۱۵ قطره تنطور آن را در ۳۰ میلی لیتر آب گرم حل کرده برای شستشوی دهان و غرغره کردن به کار برد. - رگلیس **Reglisse** دارای خواص درمانی و آرام کننده است که باعث می شود درمان آفت ها

سریع تر انجام گیرد. در کتاب های علمی چند مطالعه نشان داده که استفاده سنتی برای درمان به کار رفته و موفقیت آمیز بوده ولی تعداد بیماران کم و متدولوژی مطالعه کامل نبوده است. برای درمان از قرص های حاوی عصاره رگلیس استفاده می کنند که آن را در دهان گذاشته تا حل شود. توجه: ریشه رگلیس حاوی **Glycyrrhizine** است که می تواند تولید سیمپتوم های سمی بکند مانند: سردرد ، فشارخون بالا ، ماندن آب و سدیم در بدن ، ترشح زیاد پتاسیم و حتی امکان سکته قلبی کند.

بعد از این که درمان بیشتر از ۴ تا ۶ هفته بکشد و نتیجه ندهد آن وقت باید با عصاره ریشه درمان را شروع کرد. - سیستم درمانی بدن - روان - برای درمان آفت تکنیک ها و درمان های مختلفی که روی تفکر، احساسات ، روانشناسی ، بدنی و فیزیکی انگشت می گذارد ، پیشنهاد می کند. دکتر **Andrew weil** توصیه می کند که برای کم کردن مقدار استرس وقتی که سیمپتوم ها بروز می کنند از هیپنوتراپی استفاده شود.

تهیه و تنظیم: محمود توکلی

آیا مغز زنان در زمان بارداری کوچک می شود؟

فراموشی در دوران بارداری تجربه ای است که بسیاری از زنان آن را تجربه کرده . اغلب زنان در این دوران امور ساده زندگی را فراموش می کنند و حتی در مواردی به مشکلاتی جدی دچار می شوند ؛ اما ریشه این فراموشی در کجاست؟

چرا چنین حالتی رد زنان پدید می آید؟

بدون تردید فراموشی در یکی از حساس ترین دوران های زندگی زنان امری است که می تواند موجب نگرانی آنها شود ؛ اما حقیقت این است که همه این احوالات ناشی از تغییرات بدنی زنان و به ویژه سطح هورمون ها در بدن آنها است. امری که حتی

می تواند کارکردهای مغزی را تحت تأثیر قرار دهد. واقعیت این است که در زمان بارداری هورمون استروژن و پروژستون در مغز زنان افزایشی ۱۵ تا ۴۰ درصدی دارد. علاوه بر این ، متخصصان اعصاب بر این باور هستند که مغز زنان زمان بارداری کوچک می شود. بر اساس یافته های به دست آمده ، بخشی از ماده خاکستری مغز مرتبط با احساسات و نشانه های غیر کلامی در این دوران از بین می رود. به شکلی شگفت انگیز ، تمامی قسمت های مغز زنان باردار در جهت درک بهتر و بیشتر احساسات جنین عمل می کند. به

عبارت دیگر بدن مادر بدل به اتاقی می شود که تأمین کننده تمامی نیازهای جنین است. کوچک تر شدن مغز زنان باردار به این معنا نیست که کارکردهای مغز آنها تقلیل می یابد ، بلکه برای مدتی اولویت های مغز نیازهای جنین است و هر چیزی نامربوطی به آن پس زده می شود. بنابراین ، اگر از فراموشی های گاه به گاه در زمان بارداری نگران هستید بهتر است که شک و تردید را کنار بگذارید و تنها لذت ببرید؛ چراکه بدن شما به نحوی خودکار بیش از هر چیز به مرتفع شدن نیازهای جنین توجه می کند.

فرم عضویت انجمن خیریه حمایت از بیماران کبدی ایران

نام || نام خانوادگی ||
 نام پدر || تاریخ تولد ||
 شماره شناسنامه || میزان تحصیلات ||
 متاهل || مجرد ||
 نشانی و تلفن منزل ||
 نشانی و تلفن محل کار ||

نوع بیماری (در صورت بیمار بودن) ||

نحوه پرداخت حق عضویت:

سالانه: ۴۵۰۰۰۰ ریال || ماهانه: ۴۰۰۰ تومان || یا به دلخواه مبلغ مورد نظر خود را به حساب انجمن واریز فرمائید.

تاریخ || امضاء ||
 نشانی انجمن || تهران، صندوق پستی ۶۱۶۸-۱۴۱۵۵ ||
 تلفن: ۸۸۹۴۴۳۱

فرم اشتراک ماهنامه نیکی

نام || نام خانوادگی || سن ||
 شغل || نام شرکت یا مؤسسه ||
 سمت || تحصیلات: ||
 نشانی ||
 تلفن ||
 کد پستی || صندوق پستی: ||

*لطفا نکات ذیل را در نظر داشته باشید:

||۱|| فرم اشتراک را کامل و خوانا تکمیل کرده و کدپستی را حتماً قید فرمائید و همراه با برگ واریز به نشانی دفتر انجمن پست نموده یا به شماره ۸۸۹۴۴۳۰ ارسال نمائید. ||۲|| حق اشتراک را به حساب جاری ۱۵۷۸۵۳۴۳۰ بانک تجارت شعبه فرخی ولیعصر - تهران (قابل واریز در همه شعب بانک تجارت) به نام انجمن خیریه حمایت از بیماران کبدی ایران واریز کرده و اصل فیش بانکی را همراه با برگ تکمیل شده اشتراک به نشانی: تهران - صندوق پستی ۶۱۶۸ - ۱۴۱۵۵ ارسال فرمائید. ||۳|| کپی فیش بانکی را تا زمان دریافت نخستین شماره اشتراک نزد خود نگاه دارید. ||۴|| از فرستادن وجه نقد بابت اشتراک خودداری کنید. ||۵|| حق اشتراک یکساله با هزینه پست مبلغ یک میلیون ریال (۱,۰۰۰,۰۰۰ ریال) و حق اشتراک ماهانه مبلغ یکصد هزار ریال (۱۰۰,۰۰۰ ریال) خواهد بود. در صورت هر گونه تغییر در نشانی سریعاً انجمن را در جریان قرار دهید.

هموطن گرامی با عضویت در انجمن حمایت از بیماران کبدی ایران ما را در راه یاری رساندن به بیماران یاری دهید.
حساب جام ۷۴۲۱۰۴۴۱/۱۶ بانک ملت || میدان ولیعصر تهران || به نام انجمن خیریه حمایت از بیماران کبدی ایران

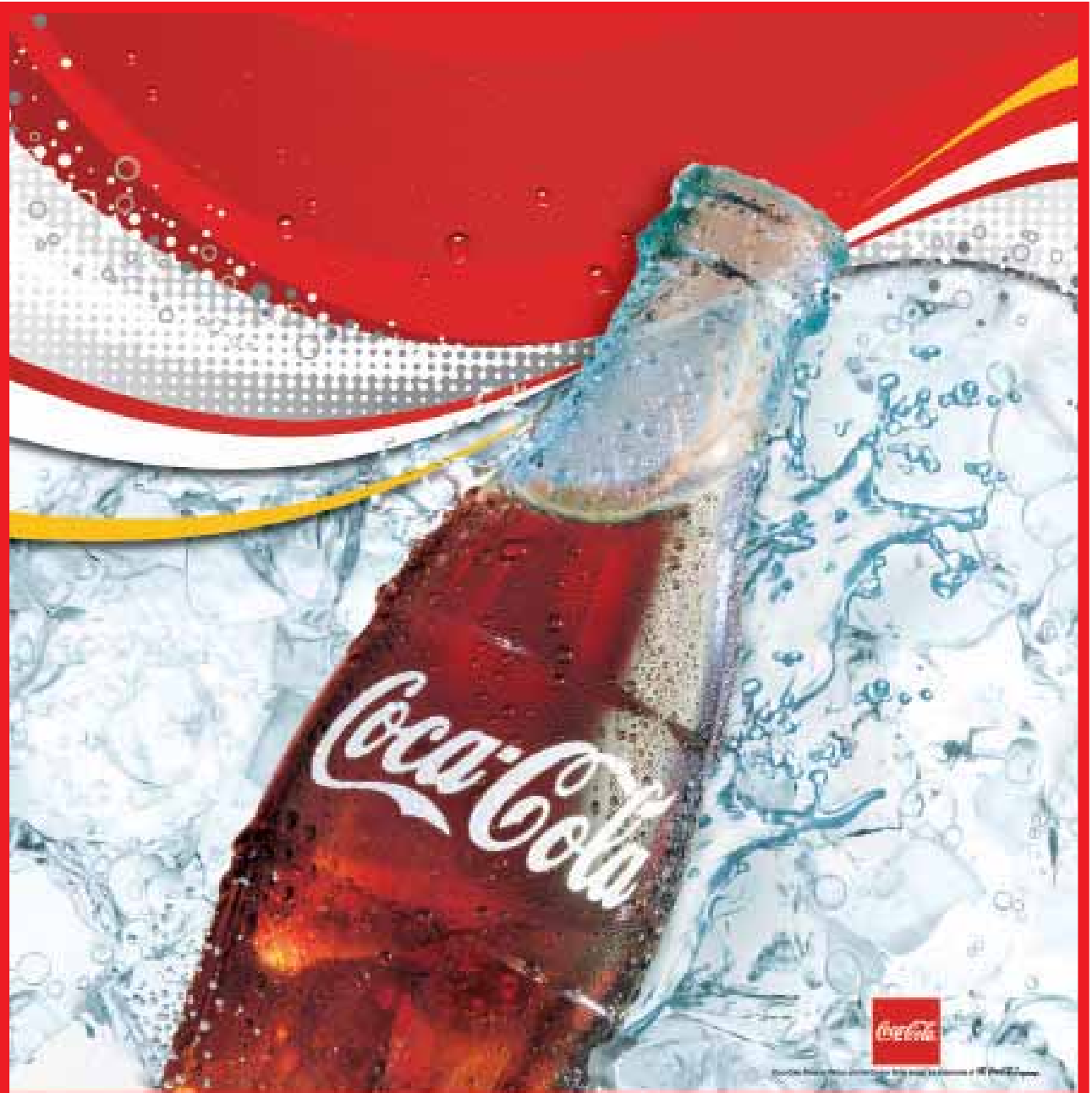
۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
○												
					○					○		
			○						○			
	○		○					○				
		○				○					○	
			○							○		
	○							○				
○				○					○			
			○					○				
		○										
			○					○				
												○

افقی

- ۱- معالجه‌ی خفگی با گاز یا دود به وسیله‌ی اکسیژن ۲- حرف انتخاب مسیحی - دندان‌های نیش ۳- قطب مثبت - محصول سینما - استارت ماشین‌های قدیم ۴- واحد پول اروپایی - داروی مالیدنی بر روی زخم ۵- تغار - توانایی - آش ۶- جفت جنین - زردپی ۷- عدد دایره! - مبلغ - شب عرب - حرف ندا ۸- زادگاه نیما - دیاستاز موجود در بزاق برای حل و هضم غذا ۹- هرگز عرب - جذاب - همال ۱۰- ندیمان - شیشه‌ی آزمایشگاهی ۱۱- ترانه - دستبند - درخت آزاده! ۱۲ - کشور معبد آکروپل - حاشیه‌ی کتاب - عامل انتقال وراثت ۱۳- اثر ابو سعید ابوالخیر

عمودی

- ۱- روزها - نام علمی بیماری صرع ۲- ترعه - ذره‌ی باردار - شایسته ۳- ضربه‌ای در بدمینتون - نام ذوالنون (ع) ۴- هنوز فرنگی - ملی پوش فوتبال چک - درخت اعدام! ۵- عمیق - نام دیگر دریای خزر - آخرین رمق ۶- باد ملایم - شنبه‌ی عمو سام ۷- امپراتور سروم اسپر شاپور اول - مارکی بر موتور سیکلت ۸- نام گاندی؛ رهبر فقید هند - از دریاچه‌های بزرگ جهان ۹- نشانه‌ی مفعول - نامه نگاری و مکاتبه - کوشش ۱۰- از اجزای رویه - اشاره کردن - نمایش فرنگی ۱۱- همراه همیشگی وصله - شجاع ۱۲- خاطره - حرف یونانی - حساسیت و واکنش مزاج در برابر بعضی مواد ۱۳- بیماری ورم پلک چشم - اسب



علامت ثبت شده

کوکاکولا

دسترسی گاوهای بریتانیا

به اینترنت 5G پیش از اکثر مردم!

گویا گاوهای بریتانیایی زودتر از بسیاری از مردم جهان به اینترنت 5G دسترسی پیدا کرده‌اند و یکی از دامداری‌های انگلیس به منظور پیشرفت سیستم شیردوشی از این فناوری نوین استفاده می‌کند. بسیاری از گمانه‌زنی‌ها در مورد اینکه اینترنت 5G چگونه بر زندگی روزمره ما تأثیر می‌گذارد مطرح می‌شود که به عنوان مثال تحقق خودروهای کاملاً خودران است. اما ممکن است ما ندانیم که این فناوری قبل از اینکه به دست اکثریت انسان‌ها برسد توانسته زندگی گاوها را هم تحت تأثیر قرار دهد. اکنون 50 گاو شیری در جنوب غربی انگلستان مجهز به گردن بندهای هوشمند با سرعت بالا هستند که سیستم‌های شیردوشی رباتیک را کنترل می‌کنند. این کار هم روشی برای تست پتانسیل فناوری 5G در کشاورزی است و هم آزمایش این شبکه برای سیستم‌های روستایی. مهمتر از همه، این کار فرصتی است برای دیدن اینکه چگونه 5G می‌تواند داده‌ها را بین حسگرها سریع‌تر از یک اتصال پهنای باند روستایی انتقال دهد. نحوه کار این سیستم بدین صورت است که هنگامی که یکی از

این گاوها وارد ایستگاه شیردوشی می‌شود، گردن بند به دستگاه دستور شروع پمپاژ می‌دهد و به طور کلی بر وضعیت گاو نظارت دارد. البته ردیابی حیوانات با دستگاه‌های متصل شده چیز جدیدی نیست و ما شاهد آن هستیم که مقدار زیادی از تکنولوژی پیشرفته وارد صنعت کشاورزی شده است. همانطور که گفته می‌شود، اینترنت 5G وعده داده است که همه این برنامه‌ها را سریع‌تر و آسان‌تر کند.

باز یافت زباله با رباتی که حس لامسه دارد

محققان دانشگاه "ام‌آی‌تی" یک ربات ساخته‌اند که حس لامسه دارد و می‌تواند زباله‌ها را بازیافت کند. اصولاً کار بازیافت زباله به علت خطرات ایمنی و یکنواختی که دارد، امری دشوار است. در این راستا محققان دانشگاه "MIT CSAIL" رباتی ساخته‌اند که کار بازیافت زباله را انجام می‌دهد. ولی مسئله اینجاست که ربات‌ها نمی‌توانند تفاوت میان زباله‌ها مثلاً یک لوله مقوایی با یک قوطی را تشخیص دهند. به همین دلیل محققان این پروژه به ربات‌ها حس لامسه بخشیده‌اند. این ربات که "روسایکل" (RoCycle) نام گرفته است، با استفاده از حسگرهایی که در دست خود دارد، ماهیت و جنس زباله را شناسایی می‌کند و بر طبق آن زباله را

بازیافت می‌کند.

حسگر دیگری نیز که در ربات وجود دارد، اندازه شیء را اندازه‌گیری می‌کند. دو حسگر فشار هم که در دست ربات تعبیه شده‌اند، میزان نرمی جسم مورد نظر را تشخیص می‌دهند. "روسایکل" می‌تواند وجود فلزات در زباله را نیز تعیین کند. دست‌های ربات از ماده‌ای "اکستیک" تشکیل شده است. اکستیک‌ها در هنگام اعمال تنش کششی عمودی، برخلاف مواد معمول، در راستای عمود بر نیروی وارده، ضخیم‌تر می‌شوند. استفاده از این ماده در دست ربات باعث می‌شود که پویایی دست این ربات نسبت به دست معمولی رباتیک بیشتر باشد.

ساخت این ربات می‌تواند فضایی ایمن‌تر برای بازیافت زباله را ایجاد کند و علاوه بر آن هزینه‌های شهرها را کاهش دهد.

4 زنبور زیر پلک یک زن زندگی می‌کردند!

یک زن تایوانی که برای عفونت احتمالی چشم به پزشک مراجعه کرده بود، متوجه شد 4 زنبور کوچک زیر پلک او زندگی می‌کنند. یک زن تایوانی که از عفونت چشم شکایت داشت، پس از مراجعه به پزشک متوجه شد 4 زنبور زیر پلک او





پرتاب شد و برای اولین بار پیشران سه‌گانه آن به زمین بازگشت. شرکت اسپیس‌ایکس پس از اینکه بامداد دیروز به دلیل شرایط نامساعد جوی و وزش باد پرتاب موشک فالکون هوی را ۲۴ ساعت به تعویق انداخت، بامداد امروز با موفقیت به فضا پرتاب شد. پس از پرتاب موفق این موشک، پیشران‌های سه‌گانه آن به زمین بازگشتند و با موفقیت فرود آمدند. این موشک ۷۵ تن وزن دارد و روز جمعه گذشته (۳ آوریل) آزمایش احتراق (static fire) برای بررسی سیستم سخت افزاری آن را بر روی "سکوی مجتمع پرتاب ۳۹ پایگاه فضایی کندی" قرار دادند. دانشمندان آزمایش احتراق را برای اطمینان از اینکه موتور موشک به درستی عمل می‌کند یا خیر انجام می‌دهند. اسپیس‌ایکس برای موشک جدید خود ۳ برابر تقویت‌کننده بیشتر نسبت به "فالکون ۹" در نظر گرفت تا بتواند با کمک آنها محموله‌های بسیار سنگین را به فضا انتقال دهد. موشک "فالکون هوی بلاک ۵" با کمک موتورهای "مرلین ۱ دی" قادر است نیروی رانشی معادل ۲۵۵۰ تن را فراهم کند اما بنا بر گزارش‌ها پس از انجام آزمایش اولیه این موشک توانسته نیروی رانشی معادل ۲۱۱۵ تن را ایجاد کند. اسپیس‌ایکس سال گذشته در فرود آوردن بخش مرکزی این موشک شکست خورده بود. اما با فرود آوردن هر سه موتور پیشران "فالکون هوی" توانستند اولین فرود موشک سه‌گانه جهان را ثبت کنند.

حالت جدید مواد کشف شد

همزمانی جامد و مایع در پتاسیم

محققان حالت جدیدی برای مواد کشف کرده‌اند.

نسبت به بوهایی حساس هستند که سیستم بویایی ما قادر به درک آن نیست. بر اساس این مطالعه جدید، سگ‌ها قادر به تشخیص سرطان در نمونه خون با ۹۷ درصد دقت هستند. این قابلیت می‌تواند منجر به توسعه یک روش تشخیص سرطان دقیق، ارزان و کاملاً غیر تهاجمی به ویژه در مناطق دور افتاده و در حال توسعه باشد. بسیاری از انواع سرطان در مراحل اولیه قابل شناسایی و تشخیص نیستند و زمانی علائم آن بروز می‌کنند که بیماری پیشرفت کرده و متاستاز داشته است. همان‌طور که دیده می‌شود، روش‌های تشخیص زودهنگام در درمان بسیار مؤثر و ارزشمند هستند. در این مطالعه نمونه خون سالم و نمونه حاوی سلول‌های سرطان ربه در اختیار سگ‌های آموزش دیده قرار گرفت و پس از آن از آنان خواسته شد سرطان را در نمونه‌های دیگر تشخیص دهند. نتایج نشان داد سگ‌ها قادر به تشخیص سلول‌های سرطان با دقت ۹۸ درصد هستند. محققان در تلاشند تا این روش غیر تهاجمی را توسعه دهند و قرار است در مرحله بعدی سرطان سینه از طریق بازم توسط سگ‌های آموزش دیده تشخیص داده شود.

"فالکون هوی"

با موفقیت پرتاب شد و فرود آمد

اولین بازگشت موشک ۳‌گانه به زمین

در تاریخ

موشک "فالکون هوی بلاک ۵" متعلق به شرکت فضایی خصوصی "اسپیس‌ایکس" که قرار بود بامداد دیروز (پنجشنبه) پرتاب شود و به دلیل شرایط نامساعد جوی به بامداد امروز موکول شد با موفقیت به فضا

زندگی می‌کنند! این زنبورها از مایع موجود در مجرای اشک چشمان او تغذیه می‌کردند. زن ۲۹ ساله که فقط نام خانوادگی او «هی» منتشر شده برای درد غیر قابل تحمل به بیمارستان دانشگاه فویان مراجعه کرده بود. پزشکان معالج با یافتن ۴ زنبور زیر پلک متورم او شگفت زده شدند. به گفته پزشکان این نخستین باری است که چنین رویدادی در جهان اتفاق افتاده است. «هانگ چانگ تینگ» مدیر بخش چشم پزشکی بیمارستان در یک کنفرانس خبری گفت: من چیزی دیدم که شبیه پاهای حشره بود. سپس با کمک میکروسکوپ به آرامی و بدون آسیب به حشرات آنها را بیرون کشیدم. جالب آنکه زنبورها به طور زنده از چشم زن تایوانی خارج شدند. این زن گفته بود هنگام رسیدگی به مزار یکی از نزدیکانش مشغول کندن علف‌های هرز شد و ناگهان احساس کرد چیزی داخل چشم او شده است. او ابتدا تصور می‌کرد خاک یا غبار وارد چشم او شده است و چشمانش را با آب شست. اما درد چشم او بدتر شد و شب هنگام چشم او متورم بود. زنبوری که از چشم این زن خارج شد، زنبور *Halictidae* نام دارد و در سراسر جهان زندگی می‌کند. این زنبور علاقه زیادی به نمک موجود در عرق انسان دارد. البته به گفته کارشناسان این زنبورها مهاجم نیستند.

سگ‌ها سرطان را بو می‌کشند

مطالعات جدید نشان می‌دهد سگ‌ها با استفاده از قدرت بویایی، قادر به تشخیص سلول‌های سرطان در نمونه خون با ۹۷ درصد دقت هستند. گیرنده‌های بویایی سگ‌ها ۱۰ هزار برابر قوی‌تر از انسان است و

آنها با آزمایش روی پتاسیم متوجه شده‌اند این فلز در شرایط مناسب همزمان به حالت جامد و مایع وجود خواهد داشت. مواد اشکال مختلفی به خود می‌گیرند اما بیشتر افراد سه حالت جامد، مایع و گاز را برای مواد می‌شناسند. اکنون برای نخستین بار دانشمندان متوجه شده‌اند ماده می‌تواند همزمان در دو حالت وجود داشته باشد. فلز پتاسیم به طور خاص می‌تواند همزمان به حالت جامد و مایع وجود داشته باشد. برای این منظور ماده مذکور باید تحت فشار و دمای زیاد قرار گیرد. در این صورت پتاسیم به دو شکل جامد و مذاب وجود خواهد داشت. پتاسیم یک مثال بسیار ساده است. این ماده در حال جامد ساختاری کریستالی و شبکه مانند دارد. اما هنگامی که در معرض فشار زیاد قرار گیرد، اتفاق عجیبی می‌افتد. آزمایش‌های پیشین روی پتاسیم تحت فشار بالا نشان داد اتم‌های آن به شیوه‌ای پیچیده ساختار بندی شده‌اند. ۵ اتم به شکل یک مربع قرار دارند که ۴ اتم در گوشه‌ها و یک اتم در وسط این ساختار قرار دارد که با زنجیره‌هایی شکل آن را حفظ می‌کند. هنگامی که این ماده در معرض گرما قرار گیرد، زنجیره میان اتم‌ها از بین می‌رود. در این وضعیت زنجیره‌های پتاسیم از وضعیت ساختار یافته به حالت غیر منظم تغییر می‌کنند. دانشمندان برای درک این وضعیت از شبیه

سازی های رایانشی استفاده کردند تا رفتار ۲ هزار اتم پتاسیم در شرایط شدید را بررسی کنند. در این شبیه سازی ها هنگامی که فشار و دما به حد کافی افزایش یافت (حدود ۴ تا ۲ گیگا پاسکال)، اتم‌های پتاسیم خود را به شکل زنجیره‌های بهم پیوسته و شبکه ساختار یافته نشان دادند.

در این وضعیت واکنش‌های شیمیایی میان اتم‌های شبکه قدرتمند بود، بنابراین در دمای بین ۴۰۰ تا ۸۰۰ کلوین آنها در حالت جامد ساختار یافته باقی می‌مانند. اما در این میان زنجیره میان اتم‌ها ذوب می‌شود و به وضعیت مایع تغییر می‌کند. محققان این وضعیت جدید را «فاز زنجیره ذوب شده» نامگذاری کرده‌اند و معتقدند در مواد مختلفی از جمله سدیم و بیسموت نیز به وجود می‌آید.

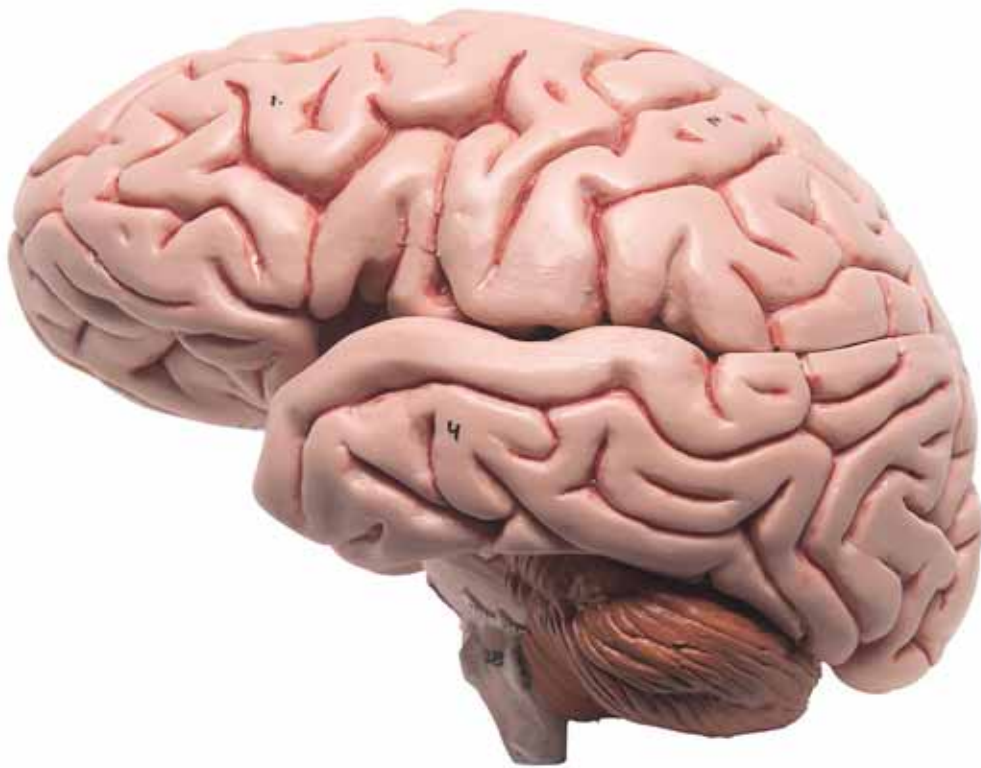
هرمن در این باره می‌گوید: پتاسیم یکی از ساده‌ترین فلزاتی است که می‌شناسیم. با این وجود در صورت فشار، ساختارهای پیچیده‌ای به خود می‌گیرد.

هوش مصنوعی ذهن سربازان را می‌خواند

پژوهشگران آمریکایی قصد دارند هوش مصنوعی را برای خواندن بهتر ذهن سربازان آموزش دهند و همکاری آنها را بهبود بخشند. آزمایشگاه پژوهشی ارتش آمریکا

”(ARL) قصد دارد سلاح‌ها و ابزار مبتنی بر هوش مصنوعی را برای درک بهتر افکار سربازان به کار گیرد. ادغام انسان و ماشین در برنامه‌ریزی برای جنگ، از اهمیت زیادی برخوردار هستند. اگرچه مقامات ارتش آمریکا و دیگر نیروهای نظامی، بیشتر به استفاده از سلاح‌های خودکار تمایل دارند که کارایی و سرعت آنها بیشتر است اما در هر صورت، نیاز به یک انسان برای نظارت و کنترل کار سلاح‌ها احساس می‌شود. دانشمندان ارتش آمریکا در پژوهش جدیدی نشان دادند که این شرایط در آینده تغییر می‌کند و شاید ماشین‌ها بتوانند براساس عملکرد مغز انسان‌ها، درک بهتری از افکار و اهداف آنها داشته باشند. این پژوهش، نحوه ورود مغز به حالت‌های گوناگون را براساس تفاوت عملکرد نواحی گوناگون آن و ارتباط آنها با یکدیگر بررسی می‌کند. این قابلیت جدید، به ماشین‌ها امکان می‌دهد آنچه در مغز سرباز می‌گذرد درک و کارهای او را پیش‌بینی کنند. این راهبرد جدید به بهبود عملکرد سرباز نیز کمک می‌کند. هدف از این پژوهش، نشان دادن نحوه رشد مراحل پویا در عملکرد شناختی مغز و فراهم کردن یک چارچوب مفهومی برای درک مراحل گوناگون رفتار انسان است. درک این مفاهیم، نکته اصلی در برقراری تعامل نزدیک میان انسان و رایانه‌ها و





بهبود همکاری میان آنهاست. "جین وتل" (Jean Vettel)، از پژوهشگران این پروژه گفت: اگر توانایی ثبت داده‌های مغز و بررسی آنها ممکن شود، پیشرفت بسیاری در این زمینه صورت می‌گیرد. ما با این کار می‌توانیم بین سیگنال‌های مغز و درک بهتر اهداف انسان‌ها، ارتباط برقرار کنیم.

ویروس ایدز با موفقیت نابود شد

اچ آی وی ویروسی فریب‌کار و باهوش است و از قابلیت‌های فراوانی برای مخفی کردن خود در سلول‌های دفاعی بدن برخوردار است، اما محققان برای مقابله با آن روشی خاص ابداع کرده‌اند. روش‌های درمانی فعلی متداول برای مقابله با ویروس اچ آی وی، مبتنی بر مصرف داروهایی است که موجب مخفی شدن و توقف فعالیت‌های این ویروس می‌شود. اما مشکل اساسی این است که به محض توقف استفاده از داروهای مذکور ویروس اچ آی وی فعالیت‌های خود را به شیوه‌ای تهاجمی مجدداً آغاز می‌کند. از همین رو، روش‌های درمانی موجود برای مقابله با اچ آی وی باید در تمام طول عمر ادامه یافته و هرگز متوقف نشوند. اما محققان دانشگاه پیتسبورگ، روش تازه‌ای برای مقابله با ویروس مذکور ابداع کرده‌اند که نه تنها این ویروس مودنی را از مخفیگاه خود در سلول‌های ایمنی بدن بیرون می‌کشد، بلکه می‌تواند ویروس یاد شده را بکشد. این روش درمانی ایمن ساز به MDC¹ شهرت یافته که نه تنها

ویروس اچ آی وی را نابود می‌کند، بلکه قادر به نابودی ویروس دیگری موسوم به سی ام وی است که عامل ابتلای ۹۵ درصد مردم جهان به اچ آی وی است. در جریان اجرای عملیاتی این روش درمانی، ویروس اچ آی وی که خون را دچار عفونت کرده بود، شناسایی و با موفقیت نابود شد. محققان برای تکمیل این روش درمانی در تلاش برای تأمین منابع مادی هستند و معتقدند از همین طریق می‌توان روزی واکسن‌هایی تولید کرد که به جای داروهایی که باید روزانه توسط افراد مبتلا به اچ آی وی مصرف شوند، قابل استفاده باشد.

تبدیل مغز افراد مسن

به مغز جوانان ۲۰ ساله!

شبیه‌سازی فعالیت‌های الکتریکی مغز با هدف مقابله با افسردگی و بیماری‌های آلزایمر و پارکینسون در حال افزایش است و به تازگی از این روش برای تبدیل مغز فردی ۷۰ ساله به جوانی ۲۰ ساله استفاده شد. محققان دانشگاه بوستون از همین روش برای بازگرداندن توان و حافظه مغز یک فرد که‌نسال و به عقب راندن آن به نیم قرن قبل بهره گرفته‌اند. شبیه‌سازی فعالیت‌های مغز و تحریک شبکه عصبی آن از طریق استفاده از الکترودهایی صورت می‌گیرد که در بخش‌های مختلفی از سطح مغز کاشته می‌شوند و پالس‌های الکتریکی را با دقت زیادی به درون مغز تزریق می‌کنند. این فرایند که به شبیه‌سازی عمقی مغز شهرت یافته، باعث می‌شود

بخش‌های مختلفی از مغز با دقت هدف گرفته شوند، ولی باید توجه داشت که کاشت الکتروود در همه بخش‌های مغز امکان‌پذیر نیست. یک روش بهتر برای این کار توزیع الکتروودها و نصب آنها بر روی یک پوسته قرار گرفته بر روی سطح سر است. از این طریق می‌توان بخش‌های تضعیف شده مغز را تقویت کرد و حافظه افراد را به آنها بازگرداند. با این کار مغز توان پردازش خود را به دست می‌آورد و فرد می‌تواند با مشکلاتی همچون سردرگمی در تصمیم‌گیری، فراموشی و غیره مقابله کند. با این روش افراد مسن ۶۰ تا ۷۰ ساله قادر خواهند بود توان مغزی خود را در حد یک جوان بیست و چند ساله بازسازی کنند. مهم‌ترین مزیت این روش ایجاد هماهنگی و نظم در عملکرد بخش‌های مختلف مغز است که باعث می‌شود فرد بتواند مهارت‌های مغزی خاص از دست رفته خود را باز به دست آورد.

امکان اتصال مغز انسان به رایانه‌ها

ممکن می‌شود!

یک گروه بین‌المللی از پژوهشگران پیش‌بینی کرده‌اند که شاید امکان اتصال مغز انسان به رایانه‌ها، در آینده ممکن شود. دانشمندان و پژوهشگران باور دارند که پیشرفت رایانه‌ها و بیوتکنولوژی می‌تواند مغز انسان‌ها را نیز تحت تأثیر قرار دهد. یک گروه بین‌المللی از پژوهشگران در این بررسی، پیشرفت قابل توجهی را برای ارتباط میان مغز انسان و فضای ابری رایانه‌ها در



برای نخستین بار از مقر Mojave Air در کالیفرنیا پرواز کرد. این هواپیمای ۶ موتور، ۲ مخزن سوخت دارد و برای پرتاب موشک به مدار زمین ساخته شده است. به گفته شرکت، وزن این هواپیما نیز ۵۰۰ هزار پوند است. «پل آلن» بنیان گذار اسبق مایکروسافت سرمایه ساخت هواپیمای استراتولانچ را فراهم کرده بود. استراتولانچ طوری طراحی شده تا ۳ موشک متصل به مرکز بال‌های عظیم خود را به فضا پرتاب کند. طول بال‌های این هواپیما ۱۱۷ متر است. موشک‌ها از ارتفاع ۳۵ هزار فوتی به فضا پرتاب می‌شوند و می‌توانند موتور خود را روشن کنند. طبق بیانیه رسمی شرکت طی آزمایشی که ۱۵۰ دقیقه طول کشید، سرعت هواپیما به حداکثر یعنی ۱۸۹ مایل بر ساعت رسید و در ارتفاع ۱۷ هزار فوتی صحرای مجاوه پرواز کرد.

جمع آوری خاک رس از سطح مریخ برای یافتن آب

مریخ نورد ناسا با جمع آوری نمونه‌های خاک رس موجود در سطح مریخ در تلاش برای پی بردن به این موضوع است که آیا در گذشته‌های دور در این سیاره آب وجود داشته یا خیر.

دوربین مریخ نورد کنجکاوی موسوم به ماستکم، اولین بار در ۳ فوریه سال ۲۰۱۹، لایه‌هایی از خاک رس را در سطح مریخ شناسایی کرد. حالا تلاش برای

یکدیگر پرداختند. شبکه‌هایی از این دست با وجود داشتن عملکرد کافی، هنوز در مقایسه با آنچه در آینده مورد انتظار است، ابتدایی به نظر می‌رسند. دانشمندان عقیده دارند که برای رسیدن مغز به سطوح پیشرفته‌ای از محاسبه در فضای ابری، باید پیشرفت‌های گسترده‌ای در زمینه فناوری و پزشکی صورت گیرد تا امکان انتقال اطلاعات فراهم شود. دکتر «نونو مارتینز» (Nuno Martins)، از پژوهشگران این پروژه گفت: این چالش، تنها یافتن راهی برای انتقال اطلاعات در سطح جهانی نیست بلکه یافتن نحوه تبادل اطلاعات با کمک ابزار نانوبوت‌هایی است که در مغز تعبیه می‌شوند. حتی اگر این فناوری کاملاً وجود داشته باشد، به کار بردن ذرات نانو در مغز انسان به صورت ایمن، دومین چالش بزرگ به شمار می‌رود. مارتینز افزود: پیش از به کار بردن نانوذرات در مغز، باید تحلیل‌های جامعی در مورد آنها صورت گیرد.

بزرگترین هواپیمای جهان برای نخستین بار پرواز کرد

هواپیمای استراتولانچ که رکورد بزرگترین بال‌های جهان را دارد روز گذشته برای نخستین بار به طور آزمایشی پرواز کرد. این هواپیما با طول بال ۱۱۷ متر می‌تواند موشک‌ها را از آسمان به فضا پرتاب کند. هواپیمای استراتولانچ با رکورد بزرگترین بال‌های جهان

چند دهه آینده پیش‌بینی کردند. آنها با ترکیب فناوری نانو، هوش مصنوعی و محاسبات قدیمی به این نتیجه رسیدند که انسان‌ها در آینده می‌توانند مغز خود را به صورت یکپارچه به فضای ابری رایانه‌ها متصل کنند تا اطلاعاتی از اینترنت در زمان واقعی به دست آورند. «رابرت فریتاز، از نویسندگان این پژوهش گفت: نانوبوت‌هایی که در مغز تعبیه می‌شوند، می‌توانند مانند رابط‌هایی میان ذهن انسان و ابررایانه‌ها عمل کنند و امکان دانلود اطلاعات را برای ذهن ممکن سازند. وی افزود: این ابزار می‌تواند عروقی که از سد خونی مغز و یا حتی از سلول‌های مغز می‌گذرند، هدایت کنند. سپس، اطلاعات کدگذاری شده را به صورت بی‌سیم از فضای ابری ابررایانه به زمان واقعی انتقال می‌دهند و امکان بررسی و استخراج داده‌ها را فراهم می‌کنند. به گفته پژوهشگران، به کار بردن نانوبوت‌ها، موجب توقف ارتباط میان مغز انسان و رایانه‌ها نمی‌شوند. شبکه‌ای از مغزهای متصل شده می‌تواند یک «ابرمغز جهانی» به وجود آورد که امکان جمع‌آوری افکار را فراهم می‌کند. پژوهشگران در آزمایش‌های اخیر خود توانستند در قالب یک «شبکه مغزی»، ظرفیت همکاری مغز انسان‌ها را در کارهای مشترک نشان دهند. آنها سیگنال‌های الکتریکی مغز چندین داوطلب را با کمک نوار مغزی ثبت کردند و داوطلبان طی یک بازی، به همکاری با

مدل پیشرفته لپ تاپ Predator Helios ۳۰۰ محسوب می‌شود. دکمه‌های جهت‌نمای این لپ تاپ در سمت راست و چپ آن، در سطحی برجسته‌تر از دیگر دکمه‌ها قرار دارند و کشویی بودن صفحه کلید مذکور باعث می‌شود برخی امکانات آن در صورت تمایل کاربر در دسترس قرار بگیرند. با باز کردن این صفحه کلید که HyperDrift نام دارد، فن‌های بزرگ آنکه در زیر صفحه کلید قرار گرفته‌اند، قابل مشاهده می‌شوند و این کار خنک شدن لپ تاپ در زمان اجرای بازی‌های سنگین را تسهیل می‌کند. البته دقت و سرعت عمل تمامی کلیدهای این لپ تاپ هم در مقایسه با نمونه‌های مشابه بیشتر است. لپ تاپ مذکور دارای نمایشگر ۱۷.۳ اینچی با دقت ۱۰۸۰ پیکسل بوده و در آن از پردازنده Core i۹ اینتل استفاده شده است. پردازنده گرافیکی GeForce RTX ۲۰۸۰ یا RTX ۲۰۷۰ به انتخاب کاربر، حداکثر ۶۴ گیگابایت رم و یک یا دو ترابایت هارد دیسک از جمله دیگر امکانات این لپ تاپ است. ضخامت این لپ تاپ به ۴۱.۷ میلیمتر و وزن آن به ۴.۵ کیلوگرم می‌رسد. ضخامت مدل قبلی این لپ تاپ یعنی Helios ۳۰۰ برابر با ۲۲.۹ میلیمتر بود. قیمت و زمان عرضه دقیق این لپ تاپ هنوز اعلام نشده است.

درمان افسردگی با ترمیم پل‌های شکسته در مغز توسط کتامین

تحقیقات جدید محققان بین‌المللی مؤسسه ملی سلامت روان نشان می‌دهد که چگونه کتامین، علائم افسردگی

رقم ۲۰ میلیون دلار به طور مستقیم به حفظ امنیت فیزیکی زاکبرگ و اعضای خانواده وی اختصاص یافته است. این در حالی است که در سال ۲۰۱۷ تنها ۹ میلیون دلار خرج این کار شد. وی همچنین ۲.۶ میلیون دلار نیز برای نگهداری و پرواز با جت شخصی خود دریافت کرده که این رقم هم بنا بر اعلام مدیران فیس بوک در قالب برنامه امنیتی وی پرداخت شده است. فیس بوک در سال گذشته با بحران‌های متعددی دست به گریبان بوده که از جمله آنها می‌توان به ادعای سواستفاده روسیه از این شبکه اجتماعی برای دخالت در انتخابات ریاست جمهوری آمریکا، رسوایی ناشی از سواستفاده کمبریج آنالیتیکا از اطلاعات کاربران فیس بوکو انتشار انبوهی از اخبار جعلی در فیس بوک اشاره کرد.

بر اساس اطلاعاتی که خود فیس بوک منتشر کرده، دریافتی شریل سندبرگ مدیر ارشد امور عملیاتی این شرکت در سال ۲۰۱۸ برابر با ۲۳.۷ میلیون دلار بوده که در مقایسه با رقم ۲۵.۲ میلیون دلار سال ۲۰۱۷ اندکی کاهش نشان می‌دهد.

لپ تاپ قدرتمند با صفحه کلید نقش برجسته و کشویی را ببینید

یک شرکت تجاری از تولید یک لپ تاپ قدرتمند برای اجرای بازی‌های ویدئویی خبر داده است که از صفحه کلیدی کشویی و منحصر به فرد برخوردار است. این لپ تاپ Predator Helios ۷۰۰ نام دارد که

جمع‌آوری نمونه‌های خاک رس از سطح این سیاره آغاز شده و به نظر می‌رسد این بار مشکلی در این زمینه وجود نداشته باشد. پیش از این نمونه‌برداری از سطح مریخ به علت وجود لایه‌های محکم صخره‌ای با چالش مواجه شده بود. ولی بعید به نظر می‌رسد این لایه‌های خاک رس استحکام و سفتی بیش از حدی داشته باشند. پیش از این مریخ نورد ناسا موفق به جمع‌آوری نمونه‌هایی از بستر صخره‌ای مریخ موسوم به Aberlady شده بود. بررسی خاک رس مریخ با توجه به احتمال وجود انواع مواد معدنی در آن اهمیت بیشتری دارد و پاسخ دقیق‌تر به این سوال که آیا در این سیاره در گذشته منابع آبی وسیع وجود داشته یا خیر را ممکن می‌کند.

Curiosity فعلاً در حال گذر از یک کوه بزرگ در مریخ موسوم به Mouth Sharp است تا بتواند در نهایت به منطقه Vera Rubin Ridge برسد که لایه‌های خاک رس مریخ در آن واقع هستند.

امنیت زاکبرگ و خانواده اش ۲۲.۶ میلیون دلار خرج برداشت

اگر چه رئیس فیس بوک در سه سال گذشته سالی تنها یک دلار حقوق گرفته، اما مخارج مختلف وی باعث شده هزینه‌های سرسام‌آوری به این شرکت تحمیل شود. فیس بوک هزینه اختصاص داده شده به حفظ امنیت مارک زاکبرگ و خانواده اش را در سال ۲۰۱۸ نسبت به سال ۲۰۱۷ دوبرابر کرده و به رقم سرسام آور ۲۲.۶ میلیون دلار رسانده است. از این



را در موش‌ها کاهش می‌دهد. اگرچه کتامین در دوزهای مشخص و مجاز در درمانگاه‌های ایالات متحده آمریکا برای اثرات ضد افسردگی سریع این ماده تجویز می‌شود و حتی در ماه فوریه استفاده از آن در اسپری بینی توسط سازمان غذا و داروی این کشور تأیید شد، اما هنوز چیزهای زیادی در مورد کتامین و هم‌خانواده‌های شیمیایی آن نامفهوم است. مطالعات جدید با انجام آزمایشاتی بر روی موش‌ها نشان می‌دهد که کتامین چگونه می‌تواند با ترمیم محیط آسیب دیده مغز، نشانه‌های افسردگی را از بین ببرد. "جینین سیمونز" رئیس مؤسسه ملی سلامت روان می‌گوید: کتامین اولین داروی جدید ضد افسردگی است که از دهه ۱۹۸۰ با مکانیسم جدیدی عمل می‌کند. توانایی آن در کاهش سریع افکار خودکشی در حال حاضر یک پیشرفت اساسی است. شناخت بیشتر از اثرات طولانی مدت کتامین در مدار مغزی می‌تواند پیشرفت‌های زیادی در مدیریت اختلالات خلقی در آینده را موجب شود. یک تیم بین‌المللی از دانشمندان برای یافتن این اثرات آزمایش‌هایی را روی موش‌هایی که در معرض عوامل استرس‌زا قرار گرفته بودند تا موجب رفتارهای افسردگی شوند، انجام دادند. دانشمندان تصاویری با وضوح بالا را قبل و بعد از این مواجهه‌ها با هدف ردیابی تغییرات در

ستون‌های دندریتیک، خروجی‌های غشایی که از نورون خارج می‌شوند و ارتباطات با نورون‌های اطراف را تهیه کردند. این تصاویر نشان داد که موش‌هایی که علائم افسردگی را نشان می‌دهند، دچار تغییر در ستون‌های دندریتیک در قشر پیش‌پیشانی مغز خود می‌شوند. تحقیقات پیشین هم رابطه بین موش‌های افسرده و از دست رفتن ستون‌های دندریتیک در موش‌ها را نشان داده بود. همچنین استرس بر روی عملکرد پیوسته و فعالیت نورون‌ها در همان قسمت مغز تأثیر منفی می‌گذارد. سپس دانشمندان به موش‌ها یک دوز کتامین دادند و دریافتند که این ماده به سرعت عملکرد پیوسته و فعالیت نورون‌ها را بازیابی می‌کند و رفتارهای افسرده موش‌ها را کاهش می‌دهد. بیست و چهار ساعت بعد از شروع درمان، موش‌ها در تشکیل ستون دندریتیک افزایش نشان دادند. نکته مهم این مطالعه این بود که محققان به دنبال بررسی اثرات سریع ضد افسردگی کتامین نبودند، بلکه دنبال اثرات ماندگار آن بودند. برخی از اعضای این مطالعه از دانشگاه توکیو از فناوری‌های موجود برای حذف ستون‌های دندریتیک استفاده کردند و به مشاهده رفتارهای افسردگی پرداختند. دانشمندان می‌گویند که ستون‌های دندریتیک نقش مهمی در تسکین پایدار افسردگی دارند و یک قطعه

حیاتی از پازل درمان افسردگی با کتامین هستند. "کانر لیستون" سرپرست این مطالعه می‌گوید: کتامین یک درمان بالقوه انقلابی برای افسردگی است، اما یکی از مهم‌ترین چالش‌های مرتبط با این دارو پس از درمان اولیه، بهبودی پایدار است.

این تحقیق موجب افزایش شناخت از کتامین در کاهش علائم افسردگی می‌شود که شامل مطالعه در مورد چگونگی مسدود کردن گیرنده‌های مهم پروتئین در مغز است و اینکه کتامین چگونه مشابه و تا این حد مؤثر اثر ضد افسردگی دارد.

"لیستون" افزود: نتایج ما نشان می‌دهد که مداخلات ما به منظور افزایش تشکیل سیناپس و طولانی شدن بقای آنها می‌تواند برای حفظ اثرات ضد افسردگی کتامین در روزها و هفته‌ها پس از درمان مفید باشد.

این ربات در مجالس عروسی عکاسی می‌کند!

یک زوج انگلیسی برای مراسم ازدواج خود یک عکاس رباتیک را استخدام کردند که با استفاده از حسگر مادون قرمز بین مهمانان حرکت می‌کند و به آنان پیشنهاد می‌کند تا از آنها تصویری ثبت کند. عکاس‌های رباتیک به زودی در مراسم عروسی نیز حاضر می‌شوند. در همین راستا یک عکاس رباتیک مجهز به هوش مصنوعی مسئولیت عکاسی در یک عروسی واقع در





مجموعه ConceptD ۹۰۰ و ۵۰۰ نام دارند و اجرای جلوه‌های بصری متنوع بر روی عکس و ویدئو از طریق آنها با استفاده از پردازنده قدرتمند گرافیکی Quadro RTX ۶۰۰۰ ممکن است. این رایانه‌ها برای مدل سازی های سه بعدی، شبیه سازی، انجام طرح‌های هوش مصنوعی و غیره نیز قابل استفاده هستند. درایورهای متنوع نصب شده بر روی این رایانه‌ها از برنامه‌های متنوعی مانند Autodesk Arnold، REDCINE-X PRO و Unreal Engine پشتیبانی می‌کنند.

شارژر بی‌سیم که آیفون و اپل واچ را همزمان شارژ می‌کند

شرکت "AT&T" قصد ساخت یک شارژر بی‌سیم را دارد که می‌تواند به طور همزمان "اپل واچ" و گوشی‌های "آیفون" را شارژ کند. شرکت مخابراتی "AT&T" در حال کار روی ساخت یک شارژر بی‌سیم قابل حمل است که برای گوشی‌های آیفون و "اپل واچ" (Apple Watch) قابل استفاده است و می‌تواند این دو دستگاه را به طور همزمان شارژ کند. ایده تولید این محصول کاملاً جدید نیست. باتری این پاوربانک "AT&T" سه هزار آمپر ساعت است و می‌تواند در طی یک شب به صورت کامل شارژ داشته باشد و مورد استفاده قرار گیرد. ولی مشکل اینجاست که زمان استفاده از آن با یک بار شارژ، بیش از این نیست. این پاوربانک یک شارژر بی‌سیم ۱۰ وات است که می‌تواند مورد استفاده گوشی‌هایی قرار گیرد که قابلیت پشتیبانی از این شارژر را داشته باشند. از میان این گوشی‌ها نیز می‌توان به گوشی‌های سامسونگ اشاره کرد.

مجموعه ConceptD ۹۰۰ و ۵۰۰ نام دارند و اجرای جلوه‌های بصری متنوع بر روی عکس و ویدئو از طریق آنها با استفاده از پردازنده قدرتمند گرافیکی Quadro RTX ۶۰۰۰ ممکن است. این رایانه‌ها برای مدل سازی های سه بعدی، شبیه سازی، انجام طرح‌های هوش مصنوعی و غیره نیز قابل استفاده هستند. درایورهای متنوع نصب شده بر روی این رایانه‌ها از برنامه‌های متنوعی مانند Autodesk Arnold، REDCINE-X PRO و Unreal Engine پشتیبانی می‌کنند.

در رایانه ConceptD ۹۰۰ از پردازنده‌های Xeon Gold ۶۱۴۸ اینتل با ۴۰ هسته و پردازنده گرافیکی NVIDIA Quadro RTX ۶۰۰۰ استفاده شده است. این رایانه تا ماه می به قیمت ۲۰ هزار دلار در آمریکا عرضه شده و تا دسامبر به کشورهای آسیایی می‌رسد. ConceptD ۵۰۰ هم مجهز به پردازنده گرافیکی NVIDIA Quadro RTX ۴۰۰۰، پردازنده Core i9-۹۹۰۰K اینتل با ۸ هسته و ۶۴ گیگابایت رم DDR۴ است. قیمت این رایانه ۱۷۰۰ دلار است.

یک نوت بوک این مجموعه ConceptD ۹ نام دارد که دارای نمایشگر ۱۷.۳ اینچی با دقت ۳۸۴۰ در ۲۱۶۰ پیکسل، پردازنده نسل نهم Core i9 اینتل، پردازنده گرافیکی NVIDIA GeForce RTX ۲۰۸۰ و

انگلیس را برعهده گرفت. این ربات Eva نام دارد و شرکت Service Robots آن را ساخته و در فوریه ۲۰۱۹ میلادی آن را ارائه کرد. «اوا» با ارتفاع حدود ۵ فوت طوری طراحی شده تا با استفاده از حسگرهای مادون قرمز و سیستم مسیریابی هوشمند در فضای مخصوص جشن عروسی حرکت می‌کند. این ربات با استفاده از فناوری شناسایی صورت مهمانان را شناسایی می‌کند و از آنها می‌خواهد تا عکسشان را ثبت کند. در حقیقت این ربات یک کیوسک عکاسی است. افراد می‌توانند قبل از عکاسی در نمایشگر ۲۳.۸ اینچی و لمسی ربات، استایل عکاسی مورد نظر خود را انتخاب کنند. عکس‌هایی که ربات ثبت کرد در یک کیوسک داخل محل برگزاری جشن قابل پرینت هستند.

تولید رایانه‌های جدید ایسر برای حرفه‌ای‌ها

شرکت ایسر مجموعه‌ای از رایانه‌های رومیزی، نوت بوک‌ها و نمایشگرها را برای استفاده حرفه‌ای طراحان گرافیک، فیلم‌سازان، مهندسان، معماران و برنامه نویسان تولید کرده است. این رایانه‌ها که کانسپت دی نام دارند، به کاربران حرفه‌ای امکان می‌دهند تا برای پردازش طرح‌های خود و خلق آثار حرفه‌ای با سرعت و دقت بیشتری عمل کنند.

این رایانه‌های پیشرفته به طور کاملاً سیاه یا کاملاً سفید طراحی شده‌اند و تابش نور از پشت صفحه کلید آنها را جذاب‌تر کرده است. رایانه‌های رومیزی این

افکاری که باعث نابودی زندگی مشترک می شود

نیستیم!»، و از این دست افکاری که واقعیت ندارند اما ذهن شما عادت کرده است که نشخوار منفی کند و از هر حرفی بدترین وجه آن را برداشت کند. یکی دیگر از مضمرات ذهن خوانی این است که اعتماد به نفس خود را از دست می دهید و دیگران را بالاتر و بهتر از خود می بینید. دائم به بدترین شکل خود را قضاوت و انتقاد می کنید. به خود سخت می گیرید و رفته رفته خود را سرکوب می کنید. همه خوب هستند و شما بد. همه موفق هستند و شما لایق شکست. مثلاً ممکن است در مواجهه با موفقیت دیگران به خود گوش زد کنید که لایق این موفقیت نبوده اید و قرار نیست خوشبخت شوید.

شخصی کردن وقایع و حرفها

به این افراد معمولاً می گویند کسانی که همه چیز را به خودشان می گیرند. این آدمها دائم در حال جستجو هستند که کسی حرفی بزند و سریع آن حرف را به خودشان ربط بدهند. در واقع دائماً در حال جستجو کردن برای دلخوری هستند. خیلی اوقات همه ما دچار چنین رفتاری می شویم. که هر اتفاقی می افتد را فقط به خودمان ربط می دهیم. مسبب هر چیزی بی ربط و باریکی را خودمان می دانیم. مثلاً

افکار مسموم، اشاره می کنیم.

ذهن خوانی افراد

این مورد از اسمش پیداست. شما فکر می کنید می توانید ذهن بقیه را به راحتی بخوانید. حتی ذره ای شک ندارید که این کار شما غلط است و ممکن است این شما باشید که دچار خطا هستید، نه فرد مقابلتان. در واقع این تنش و احساس عدم امنیتی که شما در رابطهتان دارید باعث می شود یک فکر غیرواقعی و غیرمنطقی را به طرف مقابلتان نسبت بدهید و بعد آن را با تمام وجود و از صمیم قلب باور کنید. همین امر باعث می شود که احساس عدم امنیتتان روز به روز بیشتر شود و این چرخه تا ابد یا حداقل تا زمانی که نخواهید دست از این افکار سمی بردارید، ادامه پیدا کند. از طرف دیگری، وقتی شما به ذهن خوانی عادت کردید، به این باور می رسید که دیگران دائم در حال قضاوت و طرد کردن شما هستند و روی این افکار پافشاری می کنید. مثلاً دائم با خود می گویند: «همسرم به من زنگ نمی زند چون از من خوشش نمی آید و دیگر برایش تکراری شده ام.» «وقتی رئیسم به من اینجوری گفت شاید منظورش این است که من کارمند خوبی برایش

بعد از ازدواج به دلیل وارد شدن در شرایط جدید، گاهی به دلیل اضطراب و تنشهایی که در زندگی وجود دارد، فرد دچار وسواس فکری می شود. افکاری که اگر زیاد به آن بها داده شود، منجر به برهم خوردن زندگی می شوند. در این بین زنان بیشتر از مردان دچار حمله های فکری قرار می گیرند. اولین دست آورد این افکار، به وجود آمدن احساس عدم امنیت در فرد است. افکار ناکارآمدی که در ذهن دائماً چرخ می خورند، منجر به بروز احساسات ناخوشایندی نظیر حماقت، کسل کننده بودن، ضعیف بودن و در نهایت تزییق عدم امنیت به شما هستند. انگلیسی ها یک ضرب المثل قدیمی دارند که می گوید ذهن خدمتکاری خوب اما ارباب بدی است. اگر شما هر روز دچار احساس عدم امنیت و تنش مدام نسبت به خود یا روابطتان هستید در واقع این عادت های فکری سمی هستند که ارباب ذهن شما شده اند و آن را کنترل می کنند. در این بین سه چیز باعث می شوند که این افکار به شما حمله کنند و دست از سرتان برندارند. در واقع وجود سه چیز منجر به استمرار این افکار و حتی وابستگی شما به دامن زدن به این احساسات می شود. در ادامه به این سه چیز حیات دهنده به



همسرتان عصبانی است پس لابد شما کاری کردید که ناراحت شده است. نامزدتان در مهمانی به دختر دیگری نگاه می‌کند پس لابد شما به اندازه کافی جذاب نیستید!

استدلال هیجانات به صورت منفی

اینکه دائم فکر می‌کنید وجود هیجانات منفی درون‌تان را سزاوار هستید و مستحق این هستید که چنین اتفاقات ناخوش درونی، برایتان اتفاق بیفتد. اگر درون‌تان احساس گناه می‌کنید یعنی دچار اشتباهی شده‌اید، اگر احساس ناامیدی می‌کنید یعنی همه راه‌ها بسته شده است و هیچ روزنه‌ای باقی نمانده. اگر احساس اضطراب می‌کنید یعنی باید منتظر اتفاق بدی باشید. مشکل اصلی زمانی به وجود می‌آید که این طرز فکر سمی وارد روابط بین فردی می‌شود مثل وقتی که یک خانم به

همسرش می‌گوید احساس حسادت می‌تواند ناشی از آن باشد که همسرش مشغول خیانت کردن به اوست! یا چون احساس اضطراب می‌کند یعنی همسرش دیگر میل و رغبتی به او ندارد. این استدلال‌های منفی هیجانی نه فقط به روح و روان خودتان آسیب می‌زند بلکه برای همسر یا طرف مقابلتان هم مخرب است چون او هیچ وقت نمی‌تواند با دلیل‌های منطقی شما را راضی کند که اشتباه می‌کنید و حس درونی که دارید واقعیت ندارد. حتی گاهی پیش می‌آید که آنقدر به این احساس اشتباه دامن می‌زنید که به واقعیت می‌انجامند!

سوالی که الان پیش می‌آید این است که، بعد از شناسایی این افکار چطور باید دست از آنها بکشیم؟ اولین قدم برای خلاص شدن از شر این افکار این است که موقعیت‌هایی که دچار

حمله چنین افکاری می‌شوید را شناسایی کنید. ببینید بیشتر در چه شرایطی با چنین افکار اشتباهی روبرو می‌شوید. قدم بعدی این است که اینقدر متکی به احساسات خود نباشید. وقایع و شواهد را ببینید و سپس عاقلانه و بالغانه تصمیم بگیرید. مثلاً اگر حس می‌کنید که همسرتان به شما خیانت می‌کند از خود بپرسید جز حس درونی خودم، مبنی بر چه شواهد دیگری این فکر را در خود پرورش می‌دهم؟ بالاترین و مهم‌ترین کاری که شما در این موقعیت‌ها می‌توانید بکنید، تعمیر اعتماد به نفس تخریب شده‌تان است. تمامی مواردی که در بالا گفته شد، ناشی از این است که شما به اندازه کافی برای خودتان احترام و ارزشی قائل نمی‌شوید برای همین خود را سزاوار هر چیزی می‌دانید.

ارتباط ویتامین D با افسردگی فصلی

تأمیل به شیرینی خبر از اختلالی روانی می‌دهد

یک روانپزشک گفت: در افسردگی فصلی هورمون سروتونین در بدن دچار تغییراتی می‌شود و فصل بهار یکی از زمان‌های شیوع آن است. محمدرضا خدایی روانپزشک و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی پزشکی درباره افسردگی اظهار کرد: این اختلال یکی از بیماری‌های غیرواگیر با بار بیماری زیاد است، به طوری که چند سال پیش سازمان بهداشت جهانی افسردگی را یکی از معضلات جامعه بشری دانست؛ این اختلال روانی به بیمار و خانواده‌اش آسیب‌هایی زیاد می‌زند. وی بیان کرد: افسردگی فصلی در فصولی از سال بیشتر بروز می‌کند که میزان نور خورشید کمتر و طول روز کوتاه‌تر بوده، بنابراین این نوع افسردگی در اواخر پاییز، زمستان و اوایل بهار شایع‌تر است، در افسردگی فصلی هورمون سروتونین در بدن دچار تغییراتی می‌شود.

علائم افسردگی فصلی

این روانپزشک افزود: کاهش انرژی بدن، بی‌حوصلگی، خستگی، تبلی، اختلال در توجه و تمرکز، حواس‌پرتی

، زودرنجی، احساس ناامیدی، بی‌ارزشی و گناه، تمایل به تنهایی و گوشه‌گیری، تغییرات اشتها بیشتر به شکل افزایش اشتها و تمایل به مصرف زیاد شیرینی، اختلال خواب به ویژه پرخوابی، تمایل به تنهایی و گوشه‌گیری از جمله علائم افسردگی فصلی هستند، افسردگی فصلی در زنان جوان بیشتر از مردان دیده می‌شود به طوری که آمارها نشان می‌دهند، نسبت این عارضه در زنان حدود سه تا چهار برابر مردان است. خدایی تأکید کرد: در مبتلایان به افسردگی فصلی اغلب، اختلالات ویتامین D هم مشاهده می‌شود، بنابراین افراد دچار این عارضه باید با انجام آزمایشات و طبق دستور پزشک، مکمل ویتامین D را مصرف کنند، خانواده‌هایی که سابقه افسردگی دارند بیشتر در معرض ابتلاء به نوع فصلی این اختلال هستند.

مؤثرترین درمان‌های غیردارویی افسردگی فصلی

وی گفت: افسردگی فصلی، درمان‌پذیر و گذراست، بنابراین بیمار با درمان‌های صحیح می‌تواند همچون گذشته زندگی عادی خود را ادامه دهد، مبتلایان به افسردگی فصلی باید دید خود را نسبت به محیط پیرامونشان تغییر و شناخت

خود را درباره این اختلال افزایش دهند، رژیم غذایی متعادل و متوازن نقشی مؤثر در بهبود علائم افسردگی فصلی دارد، بنابراین افراد دچار این عارضه باید از همه گروه‌های غذایی (سبزی‌ها، میوه‌ها، فرآورده‌های پروتئینی، غلات و لبنیات) در برنامه غذایی روزانه خود استفاده کنند. خدایی یادآوری کرد: ورزش و فعالیت بدنی به ویژه در فضای باز تأثیری چشمگیر در بهبود افسردگی فصلی دارد، از دیگر اقدامات درمانی برای مقابله با این اختلال می‌توان به شرکت کردن در فعالیت‌ها و تورهای گروهی مانند طبیعت‌گردی اشاره کرد، نور درمانی طبیعی و مصنوعی هم نقشی مؤثر در کنترل علائم افسردگی فصلی دارد، البته نور درمانی مصنوعی باید زیر نظر روانپزشک یا متخصص طب خواب انجام شود، در این روش بیمار مدت زمانی مشخص در معرض میزان معینی از نور قرار می‌گیرد، درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT) هم به درمان افسردگی فصلی کمک می‌کنند، مصرف داروها هم در برخی موارد بنا به تشخیص پزشک در بهبود این اختلال مؤثر است.

تهیه و تنظیم: منصوره هوشمند

پریشان خوانی یا اختلال در خواندن

اشکال در یادگیری نوشتاری یا **Dyslexie** در دسته‌ی اختلالات یادگیری همچون دیسفاژی (اختلال در عبور آب و مواد غذایی از حفره دهانی به مری)، دیسپراکسی (مشکل عصبی به خاطر ناهماهنگی در بین نورون‌های بخش حرکتی مغز)، دیسکالکولی (اختلال در توانایی‌های ریاضیات در اثر آسیب‌های ارثی) و دیسگرافی (ناتوانی در بیان کتبی همچون املاء و انشاءنویسی) قرار می‌گیرد. دیسلکسی به معنای ناتوانی در شناخت کلمات، اشتباه در خواندن و ضعف در درک است و از مشکلات یادگیری در کودکانی است که بدون داشتن نواقصی در شنیدن یا دیدن و یا کمبود هوش و صدمات عصبی به مدرسه می‌روند ولی در عوض در نوشتن اختلال و در خواندن تأخیر دارند. دیسلکسی به غیر از مشکلات یادگیری در خواندن می‌تواند مشکلات اجتماعی-رفتاری و اضطراب تولید کند.

سه نوع دیسلکسی وجود دارد:

– **phonologique dyslexie**: کودک در درک لغات اشکال دارد.

– **surface de dyslexie**: کودک در شناسایی لغت اشکال دارد، یعنی حروف را می‌شناسد ولی لغت کامل را

نمی‌شناسد.

– **mixte dyslexie**: هر دو مشکل بالا را با هم دارد. مطالعات نشان داده که برای روان خوانی باید کلمات نوشته شده را تشخیص بدهیم و بفهمیم. در دیسلکسی مشکل تشخیص کلمه است حتی اگر مشکل فهم آن وجود داشته باشد.

برای خواندن یک کلمه دو مسئله را باید درک کرد:

شناسایی فونولوژیک یعنی درک صدا و سیلاب‌های کلمه درک اورتوگرافیک کلمه یعنی شکل کامل یک کلمه که بستگی به حافظه دارد و کودک حروف را می‌شناسد ولی نمی‌تواند آنها را ترکیب کند و کلمه بسازد.

پنج درصد کودکان دچار پریشان خوانی هستند که در میان آنها یک درصد دچار نوع شدید بیماری می‌شوند.

تشخیص

تشخیص این مشکل باید سریع و توسط یک گروه متخصص انجام شود و قبل از ۱۸ ماه از یادگیری خواندن. معلم کودک وقتی که دید کودک مداد را بد به دست می‌گیرد، یا اینکه نمی‌خواهد بنویسد، یا اگر بنویسد خطش خوانده نمی‌شود، باید متوجه مشکل کودک بشود و والدین او را آگاه کند و آنها

هم باید مشکل را جدی بگیرند و دنبال درمان باشند.

معلم باید به والدین پیشنهاد کند که به پزشک مراجعه کنند و پزشک باید کودک را به متخصص اورتوفونست و اورتوپداگوگ و روان‌شناس معرفی کند.

در استان کبک در کانادا مراکز متعددی برای تشخیص و کمک وجود دارد که یک گروه با تخصص‌های مختلف در آنجا کار می‌کنند و با آزمایشات مختلف بر روی حافظه، توجه، یادگیری، خواندن، حرف زدن و جواب دادن به سؤال، درک آنچه که می‌شوند، مدت زمانی که برای خواندن می‌گذارد، تعداد غلطها در نوشتن و خواندن و آزمایشات دیگر شدت پریشان خوانی یا دیسلکسی را تشخیص می‌دهند.

آزمایشات بینایی، شنوایی، نرولوژیک و پسیکولوژیک هم باید انجام شوند تا پارامترهای دیگری که ممکن است علت اشکال در خواندن باشند، کنار گذاشته شود و تشخیص دیسلکسی تأیید شود.

علل

علل تولید پریشان خوانی هنوز شناخته نشده. چندین هیپوتز علمی پیشنهاد شده مثل تئوری فونولوژیک که بیشتر از همه مورد توجه قرار دارد و می‌گوید که شخص مبتلا از اختلال



در درک و استفاده مغزی از صدای حرف زدن رنج می برد. تئوری بینایی می گوید که بعضی از کودکان دچار مشکلات درک بینایی دارند و بالاخره مشکل سلول‌های عصبی که در یک نقطه غیر مشخص مغز تولید می شوند و بعد به مراکز مربوط به خواندن مهاجرت می کنند، در نزد افراد بیمار درست انجام نمی شود.

این غیرطبیعی بودن ممکن است منشاء ژنتیکی داشته باشد ، زیرا سابقه‌ی فامیلی بیماری زیاد دیده می‌شود، ولی هنوز صددرصد اطمینان وجود ندارد. بعضی از متخصصان یک حالت غیرطبیعی در کروموزوم ۱۵ یا کروموزوم ۱۸ پیدا کرده اند.

مشکلات دیگری که همراه با پریشان خوانی هستند

بیمار تقریباً همیشه مشکل در نوشتن دارد و در ۵۰ درصد موارد در کودکی اشکال در حرف زدن هم دارد. همینطور امکان اینکه کودک هایپراکتیو (بیش فعال) باشد و یا اختلال در تمرکز داشته باشد ، زیاد است. اشکالات دیگری همچون جهت یابی ، حفظ کردن و ... ممکن است وجود داشته باشد که بستگی به شدت بیماری دارد و باعث می شود که کودک در مدرسه دچار مشکلاتی شود که نتیجه اش رفتارهای ناهنجار و خشونت باشد.

سیمپتوم‌های پریشان خوانی گاهی تشخیص دادنش سخت است ولی بعضی از آنها را قبل از یادگیری خواندن می شود دید.

علائمی که قبل از مدرسه دیده می‌شوند

کودک صحبت کردن را دیر شروع می کند. اشکال در یادگیری کلمات جدید و جمله سازی اشکال در شناسایی حروف عدم درک ریتم و قافیه

کودک متوجه می‌شود که در نوشتن اسم خودش اشکال دارد.

کمبود حافظه کوتاه مدت

اشکال در درک اینکه در کجا قرار دارد. علائمی که در مدرسه ابتدایی دیده می‌شوند اشکال در خواندن کلمات جمله یا کلمه را می‌خواند ولی با سرعت خیلی پایین

عدم تمرکز

مشکل درک

مشکل در تشخیص تفاوت در لغات مشابه

ناتوانی در جواب دادن به چند چیز در یک زمان . دستورالعمل ها را نمی‌تواند سریع درک کند.

ناتوانی در تشخیص بین حروف شبیه به هم مثل توپ

در یادگیری زبان خارجی دچار اشکال می‌شود.

اشکال در حفظ کردن الفبا یا روزهای هفته

اشکال در ترکیب حروف و تلفظ یک جمله بزرگ مثلاً کلمه‌ی مدرسه ، حروف را می‌شناسد ولی نمی‌تواند ترکیب کند و کل را تشخیص بدهد.

اشکال در مدیریت زمان و مکان و حرکات بدنی

در بزرگسالی

اگر در کودکی درمان نشود در بزرگسالی همان مشکلات کودکی را خواهد داشت ولی هیچ وقت برای شروع درمان دیر نیست. مشکلات عبارتند از:

اشکال در خواندن حتی با صدای بلند

اشکال در درک اصطلاحاتی که معنای واضح و مشخص ندارند مثل جمع کردن ۸+۴ خیلی راحت مثل آب خوردن یا درک جوک

اشکال در نوشتن

اشکال در خلاصه کردن یک مقاله

اشکال در جزوه نویسی هنگام درس معلم

اشکال در یادگیری زبان خارجی

چه کسانی در خطر مبتلا شدن هستند

تمام کسانی که سابقه‌ی فامیلی پریشان خوانی داشته‌اند یا دارند.

چه عواملی باعث تولید خطر می‌شود

عوامل مختلفی وجود دارند مثل عوامل ژنتیکی یا محیط زیستی و مجموعه یک سری عوامل با هم تولید پریشان خوانی می‌کند.

پیشگیری

پیشگیری بسیار مشکل است و بهترین پیشگیری جستجوی بیماری در نزد کودکان خردسال است.

درمان

هیچ دارویی که بتواند پریشان خوانی را درمان کند وجود

ندارد. اگر اختلالات عدم تمرکز همراه با یا بدون بیش فعالی با پریشان خوانی همراه است پزشک ممکن است داروهایی تجویز کند.

برای درمان پریشان خوانی ، شرکت در جلساتی که توسط متخصص اورتوفونیست با استفاده از تکنیک‌های آموزشی انجام می‌شود، تست‌های روانشناسی و روان‌درمانی برای کودک و همکاری با معلم کودک برای تعیین برنامه‌های آموزشی مناسب ، مفید خواهد بود.

برای موفقیت در درمان به یک گروه متخصص احتیاج است . اگر درمان از مهد کودک شروع شود کمک بسیاری بزرگی به بهبودی کودک می‌کند.

طب مکمل

تکنیک‌های مختلفی برای توان‌بخشی و یادگیری راحت کودک وجود دارد که یکی از آنها تکنیک Tomatis است که براساس دوباره یادگیری گوش دادن و روش Borel – Maisonny که ژست ها و صداها را به هم مربوط می‌کند یا متد Planète desalpha که پرسوناژها شکل حروف الفبا هستند و صدای تلفظ آن را در می‌آورند.

امگا ۳ - به علت داشتن آثار مفید روی مغز و نرون‌ها چند مطالعه کلینیکی روی امگا ۳ انجام شده ، زیرا چند محقق پیشنهاد کرده‌اند که چون کودک مبتلا به دیسلکسی مقدار کمی اسیدهای چرب اشباع نشده و مخصوصاً امگا ۳ در خونشان دارند ، از امگا ۳ استفاده شود. نتیجه مطالعات مطمئن کننده نیست.

موزیکوتراپی - یک مطالعه نشان داده که استفاده از موزیکوتراپی و تجربه های براساس ریتم و سرودخوانی وضعیت شنوایی کودک را بهتر کرده به یادگیری حرف زدن کمک می‌کند.

نقش والدین

اگر فکر می‌کنید کودک شما اشکالی در حرف زدن و یادگیری دارد ، هرچه سریعتر به پزشک مراجعه کنید. در خانه برایش کتاب با صدای بلند بخوانید ، با کودک تمرین و او را تشویق کنید ، با مدرسه همکاری و با معلم درباره‌ی چگونگی کمک کردن به او مشورت کنید.

تهیه و تنظیم: محمود توکلی

اختلالات اضطراب آور

اختلالات اضطراب آور عبارت است از مجموع اختلالات همراه با نگرانی شدید که به صورت مختلف خود را نشان می‌دهد و کنترل آن سخت است و می‌تواند به صورت حملات وحشت‌حاد- ترس‌ها و اختلالات اضطرابی گسترده باشد. به طور کلی ۲ تا ۶ درصد مردم دچار اختلالات اضطرابی گسترده که از اختلالات روانی به شمار می‌رود، می‌شوند. تعداد زن‌های مبتلا کمی بیشتر از مردهاست. همه افراد دچار نگرانی به موقع می‌شوند، مثل نگران از دست دادن اتوبوس اگر به موقع نجنبند، که طبیعی است. ولی افرادی که دچار اختلالات اضطرابی هستند دچار نگرانی بسیار شدید و ماندگار هستند که شدیداً روی کیفیت زندگی آنها اثر می‌گذارد. و تشخیص نگرانی‌های عادی از اختلالات اضطرابی یا به عبارت دیگر ترس‌های بی‌تناسب و مدت و شدت و فرکانس آن در برابر وضعیت حقیقی و این که این سیمپتوم‌ها بیشتر از ۶ ماه طول بکشد، بسیار مهم است. چرا که این اختلالات یک مشکل سلامتی روانی است و باید تحت درمان پزشکی و روان‌شناسی قرار بگیرد. این اختلالات خود را به انواع مختلف نشان می‌دهد. از یک حمله وحشت شدید تا یک فوبی بسیار دقیق و بالاخره یک نگرانی عمومی و تقریباً دائمی که دلیل خاصی ندارد و هیچ عامل خاصی هم برای آن وجود ندارد.

انواع مختلف بیماری

در فرانسه متخصصان بهداشت شش نوع کلینیکی برای آن

تعیین کرده‌اند:

- اختلالات مضطرب کننده کلی
- اختلال وحشت زدگی همراه یا بدون ترس از جاهای شلوغ
- اختلال نگرانی اجتماعی
- ترس مشخص مثل فوبی از عنکبوت یا ترس از بلندی
- اختلال داشتن وسواس شدید
- حالت استرس پس از صدمات

در راهنمای تشخیص و آمار اختلالات روانی DSM-5 که در سال ۲۰۱۴ چاپ شده و در امریکای شمالی بسیار مورد استفاده است، اختلالات مضطرب کننده را به صورت زیر معرفی می‌کند:

- اختلالات اضطراب آور
- اختلالات وسواس شدید و سایر اختلالات همراه با آن
- اختلالات همراه با استرس و صدمات روانی

هر کدام از این تقسیم‌بندی‌ها شامل ده گروه می‌شوند. از جمله اختلالات نگران کننده می‌توان از ترس از شلوغی- نگرانی‌های کلی- ترس از جامعه- نگرانی و اضطراب از درمان با داروها و یا مواد مخدر- انواع ترس‌ها(فوبی) و ... نام برد.

سیمپتوم‌ها

سیمپتومها در اشخاص متفاوت است ولی در بیشتر افراد علائم زیر دید می‌شوند:

- احساس ترس و نگرانی- وحشت یا بیقراری

- ضربان شدید قلب
- عرق کردن (داشتن دستان مرطوب- گرگرفتگی)
- لرزش
- نفس زدن- دهان خشک
- احساس خفه شدن (خفگی)
- درد در قفسه سینه
- حالت تهوع
- سرگیجه
- مورمور شدن و بی‌حسی اعضا
- اختلالات در خواب

- سایر سیمپتوم‌های مختلف فیزیکی

همین کتابچه‌ی راهنما پیشنهاد می‌کند برای تشخیص، سئوالات زیر از بیمار پرسیده شود:

طی دو هفته گذشته تا چه حد در موارد زیر احساس ناراحتی داشتید؟

احساس کردید عصبی هستید- نگرانید- وحشت زده اید- مضطربید؟

وحشت زده یا شدیداً وحشت زده؟

ما یلید از وضعیت‌هایی که شما را مضطرب می‌کند دوری کنید؟

اختلالات وحشت‌زدگی با حملات وحشت‌زدگی ناگهانی و تکراری همراه است که شخص مشکل تنفس پیدا می‌کند، احساس ترس شدید دارد، غیرقابل کنترل است و



سیمپتوم‌های دیگری مثل حالت تهوع و ضربان قلب شدید. وحشت کلی همان طور که از آسمنش پیداست احساس نگرانی و اضطراب کلی و دائمی است و کنترلش سخت است.

فوبی اجتماعی - وحشت از جامعه عبارت است: از ترس شدید در مقابل مسائل مختلف در جامعه که می تواند باعث خجالت - تحقیر یا همراه با احساس ناجوری با محیط باشد

فوبی ها (ترس های مشخص) می تواند همراه با شرایط مختلف زیادی باشد. مثل ترس از یک شیء یا حیوان که باعث یک ترس کاملاً بی دلیل می شود. مثل ترس از عنکبوت یا آسانسور - یا وسائل حمل و نقل عمومی

اختلالات شدید - به صورت عقیده های مهاجم وسواسی در تمیزی - یا کنترل مداوم این که یک شیء در جایش قرار دارد یا این که آیا درهای اتومبیل قفل است و غیره - اختلالات وسواسی در جمع کردن اشیاء، اخیراً جزو اختلالات اضطرابی به شمار می رود. مثل جمع کردن بروشورهای مختلف، یا جمع کردن اشیایی که در خیابان پیدا می شود.

و بالاخره سندروم استرس، که یک ناراحتی عمیق و ترسی است که بر اثر یک حادثه صدمه زننده تولید می شود و حتی ماه‌ها پس از حادثه.

به طور کلی این ترس‌های خاص زود به وجود می‌آیند. در کودکی یا نوجوانی. در صورتی که نگرانی عمومی یا اختلالات وحشت زا (پنیک) یا استرس های بعد از تروما بعدا تولید می شوند. به طور متوسط بین ۲۴ تا ۵۰ سالگی.

بسیار مهم است که بدانیم اختلالات اضطرابی شدت های مختلفی دارند و بعضی از بیماریانی که از آن رنج می برند قادر نیستند که یک زندگی نرمال داشته باشند. مثلاً نمی توانند از منزل خارج شوند و یا سوار اتوبوس یا سایر وسائل حمل و نقل بشوند. بعضی از عوامل می‌تواند باعث شدت سیمپتوم ها و بازگشت بعضی از نگرانی ها بشود.

لازم است دانسته شود که بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی مورد تشخیص قرار نگرفته و تحت درمان قرار نمی گیرند.

یک درمان دارویی و روانی برای بهتر کردن کیفیت زندگی بیمار مفید است.

باید دانست وقتی که شخص تهدیدی می شود یا در معرض خطر قرار می گیرد، نگرانی یک عکس العمل طبیعی است. نگرانی وقتی مضر و مشکل زاست که به صورت شدید در مقابل یک تهدید بروز کند، یا یک مدت طولانی ادامه داشته باشد و محل فعالیت های روزانه شخص بشود.

علت تولید این اختلالات هنوز به خوبی مشخص نیست و می‌تواند بر اثر عوامل ژنتیکی - فیزیولوژیکی و یا محیط زیستی باشد.

می‌دانیم اشخاصی که بیشتر در خطر مبتلا شدن هستند یکی از افراد فامیلشان از این بیماری رنج می برد. همین طور بانوان در خطر بیشتری برای ابتلا هستند.

در معرض حوادث استرس زا و صدمه دهنده قرار گرفتن مخصوصاً در کودکی یا داشتن یک اختلال روانی دیگر مثل دو قطبی بودن هم می‌تواند کمک به تولید اختلالات اضطرابی بکند.

به وجود آمدن اختلالات اضطرابی می‌تواند بر اثر وجود اشکالاتی در فیزیولوژی مغز باشد مخصوصاً در فعالیت های پیام آوران عصبی (neurotransmitters) یعنی موادی که باعث می‌شوند پیام ها از یک عصب به عصب دیگری منتقل بشوند مخصوصاً GABA که جلوگیری از تمام عکس‌العمل‌های شدید سلول‌های عصبی می‌کند -

oradrenaline و سیروتونین هم در این کارها دخالت دارند. درمان های دارویی روی تنظیم این پیام آوران انجام می شود - کورتیزول یا هورمون استرس هم در این میانه رل مهمی دارد.

پیشگیری

به علت این که پیدایش این اختلالات به خوبی مشخص نیست به سختی می‌توان دریافت که چه کسی ممکن است مبتلا شود. ولی بعضی از حوادث استرس زا و صدمه زننده روانی می‌توانند در به وجود آمدن بیماری کمک کنند، بنابراین پیشنهاد می‌شود در صورت وجود این حوادث بدون معطلی از کمک‌های روانشناسی استفاده شود، مخصوصاً در کودکان. داشتن عادات خوب در زندگی برای محدود کردن این اختلالات مفید هستند مثل داشتن خواب مرتب، شب‌های نسبتاً طولانی، ورزش مرتب

عدم استفاده از تحریک کننده‌هایی مانند کانابیس - الکل و سایر مواد مخدر همکاری و کمک فامیل و دوستان

درمان

درمان این اختلالات می‌تواند دارویی یا روان درمانی باشد - درمان های دارویی باید مطابق احتیاج بیمار و سیمپتوم‌های بیماری و وضع فامیلی و اجتماعی او باشد.

روان درمانی

روان درمانی ممکن است به تنهایی یا همراه با دارو انجام شود و بستگی به شدت بیماری دارد. روان درمانگر با توجه و تمرکز بر روی عوامل روانی تولید اختلالات و کمک به بیمار برای کنترل این اختلالات باعث بهبودی وضع او می‌شود.

دوره روان درمانی شامل ۱۲ تا ۲۵ جلسه ۴۵ دقیقه ای است. اثر روان درمانی اگر به خوبی و با همکاری بیمار انجام شود، معادل اثر دارو درمانی ست. روان درمانی‌های نوع دیگری هم ممکن است برای کنترل اختلالات لازم بشود، مثل روان درمانی آنالیتیک برای درک منشاء تولید کننده نگرانی‌ها، ولی مؤثر بودن آن بر روی سیمپتوم ها طولانی و شناخته نشده است.

تراپی گروهی

در این نوع درمان شرکت کنندگان مشکلات خودشان را می‌گویند و تبادل اظهاراتشان به اعتماد به خود، و طرز رابطه با دیگران و یادگیری زندگی جمعی کمک می‌کند. روش‌های مختلفی برای این نوع درمان وجود دارد.

درمان های دارویی

اگر سیمپتوم‌ها خیلی شدید هستند و روان درمانی مؤثر واقع نمی‌شود که بیماری را کنترل کند مثل اضطراب کلی، درمان های دارویی لازم می‌شوند. داروهای مختلفی هستند که مؤثر بودنشان مورد مطالعه قرار گرفته که اثرشان سریع است مثل داروهای anxiolytiques و بعضی از داروهای ضد دیپرسیون و داروهایی که روی دریافت کنندگان سروتونین و نورآدرنالین اثر می‌گذارند.

این داروها می‌توانند در شروع درمان سیمپتوم‌ها را شدیدتر یا تولید اعتیاد کنند، بنابراین مصرف آنها باید تحت کنترل پزشکی باشد.

طب مکمل

یوگا - چندین مطالعه نشان داده که تمرین مرتب یوگا باعث کم شدن اضطراب می‌شود. همین طور باعث محدود شدن سیمپتوم‌های استرس بعد از تروما.

تکنیک های آرامبخش - چندین مطالعه نشان داده که هیپنوز باعث یک حالت عمیق آرام بخش می‌شود و به کنترل اضطراب و فوبی ها کمک می‌کند. تکنیک های دیگر آرامبخش مثل بیو فیدبک هم برای کم کردن نگرانی ها مفیدند.

Kava - کاوا گیاهی است که در جزایر پاسفیک می‌روید. چندین مطالعه نشان داده که عصاره کاوا برای آرامش نگرانی‌ها از پلاسبو موثرتر بوده - باید دانست که در کیفیت و غلظت عصاره کاوا که در بازار وجود دارد اختلاف زیادی وجود دارد.

طب سوزنی:

چندین مطالعه مؤثر بودن طب سوزنی (آکوپانچر) را در درمان اختلالات اضطرابی نشان داده ولی چون از نظر متدولوژی مطالعه اشکالاتی داشته زیاد روی آن حساب نمی‌شود.

چای بخوریم یا قهوه؟

احتمال زیاد ضد سرطان هستند- از آن جمله‌اند. برخی به دنبال ماده‌ای در چای یا قهوه هستند که روی عامل ویژه‌ای تأثیر گذار باشد، اما در واقع نتیجه واکنش پویای چندین ماده است که چنین تأثیراتی ایجاد می‌کند. «سیپرمن»، یک محقق و متخصص رژیم، می‌گوید: «نوشیدن چای باعث کاهش احتمال سرطان و بیماری‌های قلبی، سرعت بخشیدن به کاهش وزن و تقویت سیستم ایمنی می‌شود، در حالی که قهوه امکان ابتلاء به پارکینسون و دیابت نوع دو را کم می‌کند. مطالعه‌ای دیگر روی ۱۰۰۰ بیمار در موسسه سرطان بوستون نشان داده است نوشیدن منظم قهوه -روزانه ۴ فنجان به بالا- از بازگشت سرطان درمان شده کولن جلوگیری می‌کند. هرچه میزان قهوه بیشتر بود خطر عود بیماری هم کمتر می‌شد. در این مطالعه نوشیدن چای نقش مثبت یا منفی در عود بیماری نداشت. محققان مؤسسه سرطان می‌گویند نوشیدن قهوه به میزان دو فنجان یا بیشتر مفید است و هیچ ضرری ندارد، اما اگر قهوه دوست ندارید می‌توانید با رژیم غذایی سالم و ورزش و جلوگیری از چاق شدن همان نتایج را به دست آورید. توجه داشته باشید که نوشیدن هر نوشیدنی داغ احتمال سرطان مری را افزایش می‌دهد، همچنین نوشیدن چای یا قهوه با شکر یا خامه فراوان تمام فواید آن را از بین می‌برد. به نقل از «وبمد»، هیچ نوشیدنی یا غذای منحصر به فردی نمی‌تواند بخش عمده رژیم غذایی شما را تشکیل دهد. همیشه به یک مجموعه سالم و کامل فکر کنید.

جلوگیری می‌کند، زیرا ترکیبات پلی فنول آن از تشکیل پلاک و آسیب به سلول‌های مغزی پیشگیری می‌کند. **چای بهتر است یا قهوه؟** کارشناسان می‌گویند پاسخ دادن به این پرسش آسان نیست. زیرا تمایز بین ترکیبات آن‌ها، نقش آن‌ها در رژیم غذایی و تأثیر آن‌ها در دستگاه بدن مشکل است. «الیوت میلر»، متخصص مؤسسه ملی سلامت آمریکا، می‌گوید: «هم قهوه و هم چای روی سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های گوارشی تأثیر گذار هستند.» میلر و همکارانش روی نشانه‌های بیماری قلبی ۶۸۰۰ نفر با سوابق متفاوت مطالعه کرده‌اند که ۷۵ درصد آن‌ها قهوه و ۴۰ درصد چای می‌نوشیدند. نوشیدن بیش از یک فنجان چای در روز باعث جلوگیری از تجمع کلسیم در رگ‌های خونی قلب می‌شود و از بیماری قلبی پیشگیری می‌کند. میلر می‌گوید: «قهوه روی بیماری‌های قلبی تأثیر ویژه‌ای ندارد و این خودش شگفت‌انگیز است.» او ادامه می‌دهد: «بسیاری از مبتلایان به فشار خون بالا، بیماری عروق کرونر و کلسترول بالا از پزشک می‌پرسند خوردن قهوه برایشان ضرر دارد یا خیر، زیرا فکر می‌کنند قهوه به قلب انرژی اضافی وارد می‌کند و نوشیدنی مضر است، اما بهتر است بدانند قهوه هیچ تأثیری روی این بیماری‌ها ندارد.» محققان می‌گویند مشخص کردن اینکه هر کدام از این نوشیدنی‌ها دقیقاً چه تأثیری روی سلامت می‌گذارند مشکل است. هر دو دارای ترکیبات پیچیده هستند که کافئین، پلی فنول‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها -ترکیباتی که به

پس از سال‌ها مطالعه درباره چای و قهوه که برخی از آن‌ها هشدارهای هولناکی درباره مصرف نوشیدنی‌های کافئینی می‌داد مشخص شد قهوه و چای هر دو در کل نوشیدنی‌های مفیدی هستند. یک فنجان قهوه داغ صبحگاهی می‌تواند شما را برای فعالیت روزانه آماده کند. در حالی که یک فنجان چای آرامش بخش شما را از استرس‌های روزمره دور می‌کند. طبق آخرین تحقیقات هر دو این نوشیدنی‌ها در بهتر شدن حالتان کمک کننده هستند. پس از سال‌ها مطالعه درباره چای و قهوه که برخی از آن‌ها هشدارهای هولناکی درباره مصرف نوشیدنی‌های کافئینی می‌داد و برخی دیگر سرشار از وعده‌های دلخوش کننده بود، مشخص شد قهوه و چای هر دو در کل نوشیدنی‌های مفیدی هستند. سازمان جهانی سلامت «WHO» در آخرین تحقیقاتش روی مواد سرطان‌زا به این نتیجه رسیده است که قهوه جلوی عود سرطان کولن را پس از درمان آن می‌گیرد. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد مصرف قهوه ممکن است از آلزایمر و پارکینسون جلوگیری کند. مطالعات زیادی نشان می‌دهد احتمال ابتلای چای خورها به سرطان‌های پوست، سینه و پروستات کمتر است. محققان در تلاشند مکانیزم دقیق آن را متوجه شوند، اما چای، به ویژه چای سبز سرشار از «آنتی‌اکسیدان» است که می‌تواند آسیب سلولی را کاهش دهد و سیستم ایمنی را تقویت کند. همچنین «پلی فنول»‌های موجود در آن فشار خون و کلسترول را کم می‌کند. نوشیدن چای به ویژه چای سبز از ابتلاء به آلزایمر



نقش منیزیم

پیشگیری از ۵ بیماری خطرناک



دیابتی و نایبایی نیز مرتبط است. مطالعه‌ای دیگر در سال ۲۰۱۴ نشان داد، افرادی که به دیابت نیستند نیز در صورت مصرف مکمل منیزیم از اثر محافظتی این ماده معدنی بهره‌مند می‌شوند. در این مطالعه پژوهشگران دریافتند منیزیم وضعیت متابولیک، حساسیت به انسولین، و فشار خون افرادی با وزن عادی و سطوح انسولین بالا را بهبود بخشیده است. این مسأله از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا افراد بسیاری از ابتلاء به مقاومت به انسولین و/یا سندرم متابولیک آگاهی ندارند.

کمبود منیزیم و سردردهای میگرنی

در یک مطالعه کوچک که در سال ۲۰۰۷ با حضور ۱۴۰ بیمار مبتلا به میگرن انجام شد، پژوهشگران دریافتند سطوح منیزیم در این افراد نسبت به افراد عادی به طور قابل توجهی کمتر است. هرچه سطوح منیزیم در این بیماران کمتر بود، تکرار میگرن در آنها بیشتر مشاهده شد.

کمبود منیزیم و پوکی استخوان

کمبود منیزیم در نتیجه تشکیل کریستال در سلول‌های استخوانی به صورت مستقیم در کاهش تراکم معدنی استخوان نقش دارد و همچنین به واسطه کاهش ترشح هورمون پاراتیروئید و همچنین ایجاد کمی التهاب نقشی غیر مستقیم در این زمینه ایفا می‌کند. تجزیه و تحلیلی بزرگی که در سال ۲۰۱۶ درباره شرایط ۱,۳۳۹ زن یائسه انجام شد، نشان داد که سطوح کم منیزیم یک عامل خطر آفرین برای ابتلاء به پوکی استخوان بوده است. در کنار مصرف مکمل‌های خوراکی منیزیم، شما می‌توانید از روغن منیزیم یا حمام نمک فرنگی اصل نیز برای تأمین منیزیم مورد نیاز بدن خود استفاده کنید، زیرا این ماده معدنی به راحتی از طریق پوست جذب می‌شود. حتی اگر فکر می‌کنید که با مصرف مغزهای خوراکی، ماهی، گوشت قرمز، سبزیجات برگ‌دار تیره، حبوبات، غلات کامل، و میوه‌ها به میزان کافی منیزیم دریافت می‌کنید، برای بهبود سطوح آن می‌توانید از مکمل نیز استفاده کنید.

دو برابر بیشتر از گروهی بود که از سطوح عادی این ماده معدنی برخوردار بودند. خبر خوب این است که افزایش مصرف منیزیم به طور قابل توجهی کاهش خطر ابتلاء به بیماری قلبی را در پی دارد. حتی افزایش ۵۰ میلی گرمی مصرف منیزیم در روز نشان داده است که کلسیفیکاسیون شریانی را به میزان ۲۲ درصد کاهش داده و این درصد برای گروهی که کمترین میزان مصرف منیزیم را داشتند، در مقایسه با گروهی که بیشترین میزان مصرف را داشتند ۵۸ درصد بود. این ارتباط در زنان قوی‌تر از مردان بود. از سوی دیگر، منیزیم به حفظ ریتم عادی قلب کمک می‌کند. مصرف این ماده معدنی احتمال فیبریلاسیون دهلیزی و آریتمی قلبی را کاهش می‌دهد. نتایج یک مطالعه ارتباط بین مصرف منیزیم بیشتر با کاهش خطر مرگ قلبی ناگهانی را نشان داد. در مطالعه‌ای دیگر، مصرف مکمل منیزیم به بهبود نتایج آزمایش‌های چربی خون و فشار خون در افرادی که این مکمل را دریافت می‌کردند، نسبت به گروه مصرف کننده دارونما کمک کرد.

کمبود منیزیم و سکنه مغزی

بیماری مغزی عروقی روندی مشابه را نسبت به سطوح منیزیم نشان داده است. در مجموع بیش از ۲۴۱ هزار نفر را شامل می‌شد، نشان داد که ۱۰۰ میلی گرم منیزیم اضافی در روز خطر سکنه مغزی را به میزان ۸ درصد کاهش می‌دهد.

کمبود منیزیم و دیابت نوع ۲ و پیش دیابت

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ انجام شد، نشان داد، بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ که به مدت سه ماه ۳۰۰ میلی گرم منیزیم در روز دریافت کرده بودند به طور قابل توجهی کاهش سطوح قند خون ناشتای خود (۱۸۴ میلی گرم در دسی لیتر به ۱۲۵ میلی گرم در دسی لیتر) و دو ساعت پس از خوردن غذا (۲۳۹ میلی گرم در دسی لیتر به ۱۸۹ میلی گرم در دسی لیتر) را تجربه کردند، اما تغییری در گروهی که دارونما دریافت می‌کردند، مشاهده نشد. سطوح کم منیزیم با تشدید رتینوپاتی

منیزیم به حفظ ریتم عادی قلب کمک می‌کند. مصرف این ماده معدنی احتمال فیبریلاسیون دهلیزی و آریتمی قلبی را کاهش می‌دهد. کمبود منیزیم شرایط خطرناکی است، تا حدودی به دلیل این که تشخیص آن تقریباً غیرممکن است. علائم آزار دهنده‌ای که به طور معمول با دریافت منیزیم به میزان کافی از بین می‌روند شامل ضعف عضلانی، اسپاسم‌های عضلانی/ گرفتگی‌های پا، انقباض چشم، احساس سوزن سوزن شدن، خستگی، حالت تهوع، افسردگی، اضطراب، تحریک پذیری، اختلال کمبود توجه و بیش فعالی، آکنه پوستی و آگزما می‌شوند.

اما آنچه خطر واقعی را ایجاد می‌کند این است که کمبود منیزیم با چندین بیماری مزمن از جمله بیماری قلبی، سکنه مغزی، دیابت نوع ۲، سردردهای میگرنی و پوکی استخوان پیوند خورده است.

کمبود منیزیم و بیماری قلبی

مطالعه‌ای جدید با حضور ۴۱۴ بیمار مبتلا به بیماری قلبی که کمتر از ۵۰ سال سن داشتند، انجام شد. سطوح منیزیم شرکت کنندگان در این مطالعه اندازه‌گیری شد و سپس شرایط آنها به مدت دو سال زیر نظر قرار گرفت. پژوهشگران دریافتند میزان حمله قلبی بین افرادی با سطوح کم منیزیم در مقایسه با آنهايي که بیشترین میزان منیزیم را داشتند، هشت برابر بیشتر بوده است. مطالعه‌ای دیگر که توسط مرکز مطالعه قلب فرامینگام انجام شد نیز مصرف ناکافی منیزیم را با احتمال بیشتر ابتلاء به آترواسکلروز (تصلب شریانی) در افرادی که سابقه مشکل قلبی نداشتند، نشان داد. افزون بر این، پژوهشگران کره‌ای نیز طی یک مطالعه دریافتند سطوح کم منیزیم با نرخ بالاتر ابتلاء به آترواسکلروز مرتبط بوده است. آنها بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۲ به بررسی شرایط ۳۴,۵۵۳ شرکت کننده پرداخته و دریافتند که احتمال ابتلاء به آترواسکلروز بین افرادی که از سطوح کم منیزیم برخوردار بودند، بیش از

معجزه دو عدد خرما!

ناگهانی سطوح قند خون را پس از مصرف خرما تجربه نکرده و در عوض یک منبع پایدار انرژی خواهید داشت. خرما یک ماده غذایی با شاخص گلیسمی پایین در نظر گرفته می شود، به این معنی که موجب افزایش ناگهانی و سریع قند خون نمی شود.

پیشگیری از بیماری

خرما حاوی چندین نوع آنتی اکسیدان است که با رادیکال های آزاد در بدن مبارزه کرده و آنها را خنثی می سازند. رادیکال های آزاد می توانند به سلول های بدن آسیب برسانند که این می تواند خطر بسیاری از بیماری های جدی، مانند سرطان را افزایش دهد. سه آنتی اکسیدان مهم در خرما شامل موارد زیر می شوند:

فلاونوئیدها:

آنتی اکسیدان هایی هستند که التهاب در بدن را کاهش می دهند. فلاونوئیدها به صورت گسترده مورد مطالعه قرار گرفته و مشخص شده است که خطر دیابت، بیماری آلزایمر، و برخی انواع سرطان را کاهش می دهند.

کاروتنوئیدها:

آنتی اکسیدان هایی هستند که از سلامت قلب پشتیبانی می کنند. همچنین، آنها ممکن است از طریق کاهش خطر

هفته می تواند نتایج جالبی را به همراه داشته باشد.

گوارش بهتر

فیبر، ترکیبی ضروری برای گوارش سالم است، به رغم این واقعیت که انسان آن را گوارش نمی کند. در عوض، فیبر حجم مدفوع را افزایش می دهد. شاید عجیب به نظر برسد، اما این شرایط به دفع راحت تر و منظم مواد زائد از طریق روده بزرگ کمک می کند. یک وعده ۳،۵ اونس (۱۰۰ گرم) خرما دارای ۷ گرم فیبر است، از این رو، گزینه ای خوب برای تأمین این ماده مغذی محسوب شده و افزودن خرما به رژیم غذایی نیز ساده است. مصرف خرما به همراه جو دوسر می تواند فواید سلامت و میزان دریافت فیبر را هرچه بیشتر افزایش دهد. البته، فیبر باید به تدریج به رژیم غذایی اضافه شود تا از بروز برخی مشکلات گوارشی پیشگیری شود.

انرژی پایدار

خرما مزه ای شیرین دارد، اما مصرف این ماده غذایی موجب افزایش ناگهانی و سریع قند خون انسان نمی شود. فیبر بار دیگر گزینه مؤثر در این زمینه محسوب می شود. فیبر روند گوارش را کند می سازد و قند موجود در خرما به تدریج وارد جریان خون می شود. بر همین اساس، افزایش و سقوط

خرما مزه ای شیرین دارد، اما مصرف این ماده غذایی موجب افزایش ناگهانی و سریع قند خون انسان نمی شود. فیبر بار دیگر گزینه مؤثر در این زمینه محسوب می شود. فیبر روند گوارش را کند می سازد و قند موجود در خرما به تدریج وارد جریان خون می شود. خرما میوه درخت نخل است که در آب و هوای گرمسیری رشد می کند. فواید تغذیه ای خرما چشمگیر هستند. تنها یک وعده ۳،۵ اونس (۱۰۰ گرم) از آن می تواند حدود ۲۰ درصد از نیاز روزانه انسان به پتاسیم را به همراه ۷ گرم فیبر، ۲ گرم پروتئین، و چندین نوع از آنتی اکسیدان ها تأمین کند. همچنین، خرما منبع خوبی برای مس، منگنز، ویتامین B6، منیزیم و آهن است.

به گزارش "هلت اند هیومن ریسرچ"، خرما تازه می تواند به رنگ قرمز روشن یا زرد روشن یا چیزی بین این دو باشد، اما خرما خشک شده به طور معمول قهوه ای رنگ است. تنوع خرما نیز شگفت انگیز بوده و بیش از ۳ هزار نوع از این میوه در سراسر جهان یافت می شود. بدون در نظر گرفتن این که چه نوع خرمایی را انتخاب می کنید، مصرف این ماده غذایی با برخی فواید سلامت جالب توجه پیوند خورده است. تنها مصرف دو خرما در روز برای یک



ابتلاء به احتیاط ماکولا و آب مروارید به حفظ سلامت چشم ها کمک کنند.

اسید فنولیک :

یک آنتی اکسیدان قوی دیگر است که خطر بیماری قلبی و سرطان را کاهش می‌دهد. التهاب مزمن عاملی کلیدی برای ابتلاء به بسیاری از بیماری‌های جدی در انسان محسوب می‌شود ، از این رو ، دنبال کردن یک رژیم غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها می‌تواند کمک شایانی به تقویت و حفظ سلامت کلی انسان کند. خرما یکی از بهترین گزینه‌ها در این زمینه است.

کند کردن زوال روانی مرتبط با افزایش سن

روش‌های مختلفی برای به چالش کشیدن مغز و حفظ شرایط مطلوب آن وجود دارند که بسیاری از آنها بر تغذیه مناسب و سالم برای پاک نگه داشتن مسیرهای مغزی متکی هستند. مصرف خرما نشان داده است که نشانگرهای التهابی که با نرخ‌های بالاتر بیماری آلزایمر مرتبط هستند را در قشر

خاکستری مغز کاهش می‌دهد. همچنین ، برخی مطالعات با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داده‌اند که مصرف خرما پتانسیل پیشگیری از تشکیل پلاک‌های پروتئین بتا آمیلوئید در مغز را دارد. زمانی که این پلاک‌ها تشکیل می‌شوند، در ارتباط بین سلول‌های مغز اختلال ایجاد کرده و موجب مرگ سلولی با سرعت بیشتر می‌شوند. افزون بر این، مشخص شده است که دنبال کردن یک رژیم غذایی حاوی خرما به توانایی یادگیری بهتر، حافظه قوی‌تر، و رفتارهای مرتبط با اضطراب کمتر منتج می‌شود.

وابستگی کمتر به شکر سفید

مصرف بیش از حد شکر می‌تواند آسیب‌های جدی به سلامت انسان وارد کند و یکی از دلایل اپیدمی چاقی در دنیای امروز محسوب می‌شود. شکرهای پالایش شده با نام‌های مختلف در بسیاری از غذاها وجود دارند و زمانی که تلاش می‌کنید سالم‌تر غذا بخورید نیز ممکن است قربانی آنها شوید. اگر به واقع قصد دارید مصرف شکر

را کاهش دهید، بهترین گزینه تهیه غذا در خانه است. خرما جایگزینی خوب برای شکر است. خرما میوه‌ای شیرین است و می‌تواند هوس خوردن خوراکی‌های شیرین را کاهش داده و همچنین می‌توان از آن در بسیاری از دستورالعمل‌های غذایی استفاده کرد. با ترکیب آب و خرما در یک دستگاه مخلوط کن ، ترکیبی خمیری به دست می‌آید که می‌توانید از آن به جای شکر در پخت و پز استفاده کرد. در شرایطی که خمیر خرما کالری نسبتاً بالایی دارد، حاوی فیبر غذایی و آنتی‌اکسیدان‌ها نیز است که شکر پالایش شده فاقد آنهاست. خرما یک ماده غذایی عالی برای افزودن به رژیم غذایی روزانه است. از آنجایی که این ماده غذایی کالری بالایی دارد، مصرف دو عدد از آن در روز توصیه شده است. خوشبختانه ، همین میزان نیز برای بهره‌مندی از فواید سلامت مختلف خرما کفایت می‌کند. به واسطه محتوای مواد مغذی ، فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها، مصرف خرما نباید احساس پشمیانی و گناه را در شما ایجاد کند.

مصرف چه غذاهایی به چربی سوزی کمک می‌کنند؟

مصرف غذاهای چربی سوز، می‌تواند چربی‌های بدن را کاهش دهد و در طول زمان باعث کاهش وزن شود. اصطلاح "غذاهای چربی سوز" برای افرادی که بعلت تحریک متابولیسم ، کاهش اشتها و یا کاهش مصرف مواد غذایی، چربی بیشتری تولید می‌کنند، اعمال می‌شود. همه مواد غذایی متابولیسم را تحریک می‌کنند. با این حال ، برخی از انواع غذاها ، مانند فلفل قرمز ، ممکن است تأثیر بیشتری بر متابولیسم داشته باشند. خوردن این غذاها باعث کاهش وزن می‌شود.

آجیل

خوردن آجیل به طور منظم می‌تواند به افزایش سطح انرژی و کاهش گرسنگی کمک کند. آجیل بسیار مغذی است دارای پروتئین و چربی مفید هستند که هر دو برای جبران گرسنگی در طول دوره‌های طولانی مفید هستند.

ماهی‌های چرب

ماهی نیز دارای پروتئین بالا است. پروتئین غذایی می‌تواند گرسنگی را جبران کند و این یک ابزار مهم برای کاهش وزن است.

ماست

ماست حاوی انواع مختلفی از پروتئین است خوردن ماست با پروتئین بالا می‌تواند منجر به کنترل اشتها ، جبران گرسنگی و کاهش مصرف مواد غذایی شود.

نخود فرنگی

نخودها دارای ویتامین‌ها ، مواد معدنی و فیبر هستند. آنها همچنین حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده هستند که منبع خوبی از انرژی هستند. نخود فرنگی حاوی پروتئین است که می‌تواند گرسنگی را خنثی کند.

تخم مرغ

تخم مرغ غنی از ویتامین‌ها ، مواد معدنی و سایر مواد مغذی مهم برای سلامتی است. تخم مرغ نیز یک منبع عالی از

پروتئین است و می‌تواند به کنترل اشتها کمک کند.

فلفل تند

فلفل چیلی می‌تواند منجر به کاهش وزن شود.

روغن نارگیل

روغن نارگیل حاوی سطح بالایی از تری گلیسیریدهای متوسط زنجیره ای است که باعث کاهش وزن می‌شوند.

چای سبز

چای سبز منبع خوبی از آنتی‌اکسیدان‌ها است و یکی از مزایای آن کاهش وزن است.

این ۶ ماده غذایی را بیش از حد نخورید

اسفناج حاوی مقادیر زیادی اکسالات هم هست ، ترکیبی که می تواند به تشکیل سنگ های کلیوی منجر شود. بنابراین افرادی که دچار سنگ های کلیوی اکسالات کلسیمی هستند باید از مصرف بیش از حد این سبزی خودداری کنند.

پروتئین های لخم حیوانی :

اگر عمدتاً از مصرف مواد غذایی پروتئین دار کم چربی مانند سینه مرغ یا سفیده تخم مرغ برای تأمین پروتئین روزانه تان استفاده می کنید ، شاید بهتر باشد ، در این کار تجدیدنظر کنید. مصرف بیش از حد پروتئین های حیوانی می تواند زیانبار باشد ، چرا که باعث می شود بدن مقدار زیادی فاکتور رشد شبه انسولینی تولید کند. میزان های بالای این هورمون در بدن باعث تشدید روند پیری می شود و خطر دچار شدن به سرطان (به خصوص سرطان سینه) را افزایش می دهد. افرادی که دست کم ۲۰ درصد کالری روزانه شان را از پروتئین لخم حیوانی به دست می آورند ، نسبت به افرادی که این میزان در آنها ۱۵ درصد یا کمتر است ، چهار برابر بیشتر در معرض خطر مرگ مربوط به سرطان قرار دارند و میزان مرگ و میر کلی شان نیز ۷۵ درصد افزایش می یابد. تلاش کنید که بیشتر پروتئین روزانه تان از منابع گیاهی مانند لوبیایا ، مغزها و تخمه های خوراکی ، و غلات کامل به دست آورید.

تا ۵ قوطی ماهی تن در هفته مصرف نمی کنید. **آب:**

در حالی که هیدراتاسیون برای سلامت کلی بدن خوب است اما مصرف بیش از حد آب می تواند منجر به مسمومیت با آب شود. مصرف بیش از حد آب منجر به رقیق شدن سدیم و کاهش غیر طبیعی سطح سدیم می شود که همین امر اختلال در عملکرد مغز و حتی مرگ را به دنبال دارد. **سویا:**

در حالی که سویا می تواند سطح کلسترول را کنترل کرده و فشار خون را پایین بیاورد ، باید در حد متعادلی آن را مصرف کرد ، چرا که سویا جذب آهن را هم مهار می کند ، بنابراین بالقوه می تواند به کم خونی فقر آهن منجر شود. همچنین به دلیل این که سویا حاوی ترکیبات استروژن مانند ایزوفلاون است ، مصرف طولانی مدت آن منجر به هیپرپلازی آندومتر و گسترش پوشش داخلی رحم می شود که می تواند خطر ابتلاء به سرطان رحم را زیاد کند.

اسفناج:

این برگ همه کاره خوشمزه منبع عالی از پروتئین ، فیبر ، ویتامین و مواد معدنی مختلف است. لوتئین اسفناج نیز بسیار بالا است. لوتئین یک کاروتنوئید است که ممکن است از دژنراسیون ماکولا وابسته به سن جلوگیری کند. با این حال

همه ما کم و بیش می دانیم که خوردن مواد و خوراکی های شیرین ، مضر است اما شاید هنوز به این نکته واقف نباشیم که مصرف بیش از حد بسیاری دیگر از مواد غذایی که به ظاهر مفیدند ، هم خطرناک است. البته قرار نیست که این غذاها از رژیم غذایی به طور کامل حذف شوند و فقط کافیسست در مورد آنها جلوی پرخوری خود را بگیرید.

پرتقال و گوجه فرنگی :

این دو میوه اسید زیادی دارند و افزایش مصرف آنها می تواند منجر به بروز ریفلاکس شود. طی یک دوره طولانی مصرف بیش از حد پرتقال و گوجه فرنگی منجر به عارضه مری بارت می شود و زمینه را برای ابتلاء به سرطان مری فراهم می کند. توصیه ها بر این است که روزی بیش از دو پرتقال یا گوجه فرنگی خورده نشود و در صورتی که از قبل علائم ریفلاکس دارید ، به کلی آنها را کنار بگذارید.

کنسرو تن:

این ماهی بیشتر با سالاد و یا ساندویچ استفاده می شود ولی خوردن بیش از حد ماهی تن می تواند منجر به افزایش سطوح جیوه گردد. سطح جیوه این ماهی بیشتر از ماهی های دیگر است و مشکلاتی را برای بینایی ، شنوایی ، گفتار ایجاد می کند ضمن این که باعث ضعف عضلانی می شود. مطمئن باشید که بیش از ۳



فلفل قرمز — به سلامت قلب کمک می کند

مصرف کنند. نتایج یک شبه حاصل نشد. در حقیقت تغییر قابل توجهی در وضعیت سلامت این افراد بعد از اولین هفته مصرف مشاهده نشد. بعد از پایان دومین هفته، افرادی که از رژیم غذایی حاوی فلفل قرمز پیروی کرده بودند دارای عملکرد قلب بهتری بودند و ضربان قلب شان در حالت استراحت کاهش یافته بود. طبق این تحقیقات مردان بیش از زنان از فواید مصرف فلفل قرمز بهره‌مند می شوند.

یا ترش کردن می شود. اما در مطالعه جدید این نتیجه‌گیری حاصل شد که این ماده غذایی تند تأثیری بر پارامترهای متابولیک ندارد و در عوض موجب کاهش ضربان قلب در حال استراحت و کاهش فشار خون افرادی شد که از برنامه رژیمی ۴ هفته ای مصرف فلفل قرمز در رژیم غذایی شان پیروی کرده بودند در این تحقیق به افراد اجازه داده شد روزی ۳۰ گرم مخلوط فلفل قرمز را همراه با رژیم غذایی عادی شان

به گفته کارشناسان تغذیه، افزودن ادویه به غذا، به خصوص گردفلفل قرمز می تواند به تقویت سلامت قلب و دوری از بیماری های قلبی کمک کند. شماری از مطالعات نشان می دهند فلفل قرمز می تواند ماهیچه های قلب را سالم و قوی نگه دارد. به گفته محققان، مصرف فلفل قرمز هیچ تأثیر مضر بر متابولیسم یا روند هضم غذا ندارد. در گذشته این تصور وجود داشت که مصرف بیش از اندازه فلفل قرمز موجب سوزش معده

زندگی بسپید باریشه کن شدن دیپاتیت

باسفارش آگهی به نشریه نیکی
ما را در راه یاری رساندن به بیماران کبد
یاری دهید ۸۸۸۹۴۴۳۱

فرانچسکو توتی؛ «ایل کاپیتانو» شهر جاودان

پله در آستانه‌ی جام جهانی ۲۰۰۶ آلمان که در آن تیم ملی ایتالیا برای چهارمین بار قهرمان جهان شد، جای تردید باقی نگذاشته بود که: «توتی در حال حاضر بهترین بازیکن جهان است». پلاتینی او را خلاق‌ترین بازی‌ساز سال‌های آغازین سده‌ی بیست و یکم ارزیابی کرده است. فابیو کاپه‌لو، مربی نامدار ایتالیایی و مربی کنونی تیم ملی انگلستان، هم فرانچسکو توتی را با جیانی ریورا بازی‌گردان خوش‌نقش و استثنایی دهه‌ی ۶۰ میلادی تیم ایتالیا مقایسه کرده است. توتی در

دوره‌ی اوج خود، تلفیقی از ریورا و باجو بود: بازیکنی با مهارت‌های فردی نبوغ‌آسا، سرعتی کم‌نظیر، چرخش‌های تماشایی، دید عالی و سرعت انتقال استثنایی. او یک رهبر ارکستر واقعی، یک بازی‌ساز خوشفکر، یک دریل‌زن قهار و همزمان یک تمام‌کننده‌ی خطرناک و موفق بود. توتی تنها هافبک تهاجمی است که در لیگ برتر فوتبال ایتالیا در سال ۲۰۰۷ به مقام بهترین گلزن رسیده است. زمانی همه‌ی باشگاه‌های بزرگ ایتالیا و اروپا حاضر بودند با پرداخت دستمزدهای

افسانه‌ای فرانچسکو توتی را به خدمت گیرند، ولی او همواره به تیم زادگاهش در شهر جاودانی رم وفادار ماند و هرگز به آن پشت نکرد. توتی اکنون نیز که غروب حیات فوتبال خود را سپری می‌کند، همچنان در تیم آ.اس. رم توپ می‌زند. او از سال ۱۹۹۷ کاپیتان این تیم است و رومی‌ها با غرور تمام او را «ایل کاپیتانو» می‌نامند. وی تا کنون بیش از ۵۵۰ بازی برای رم انجام داده و بیش از ۲۰۰ گل برای این تیم به ثمر رسانده است. فرانچسکو توتی در سال ۱۹۹۸ به تیم ملی ایتالیا





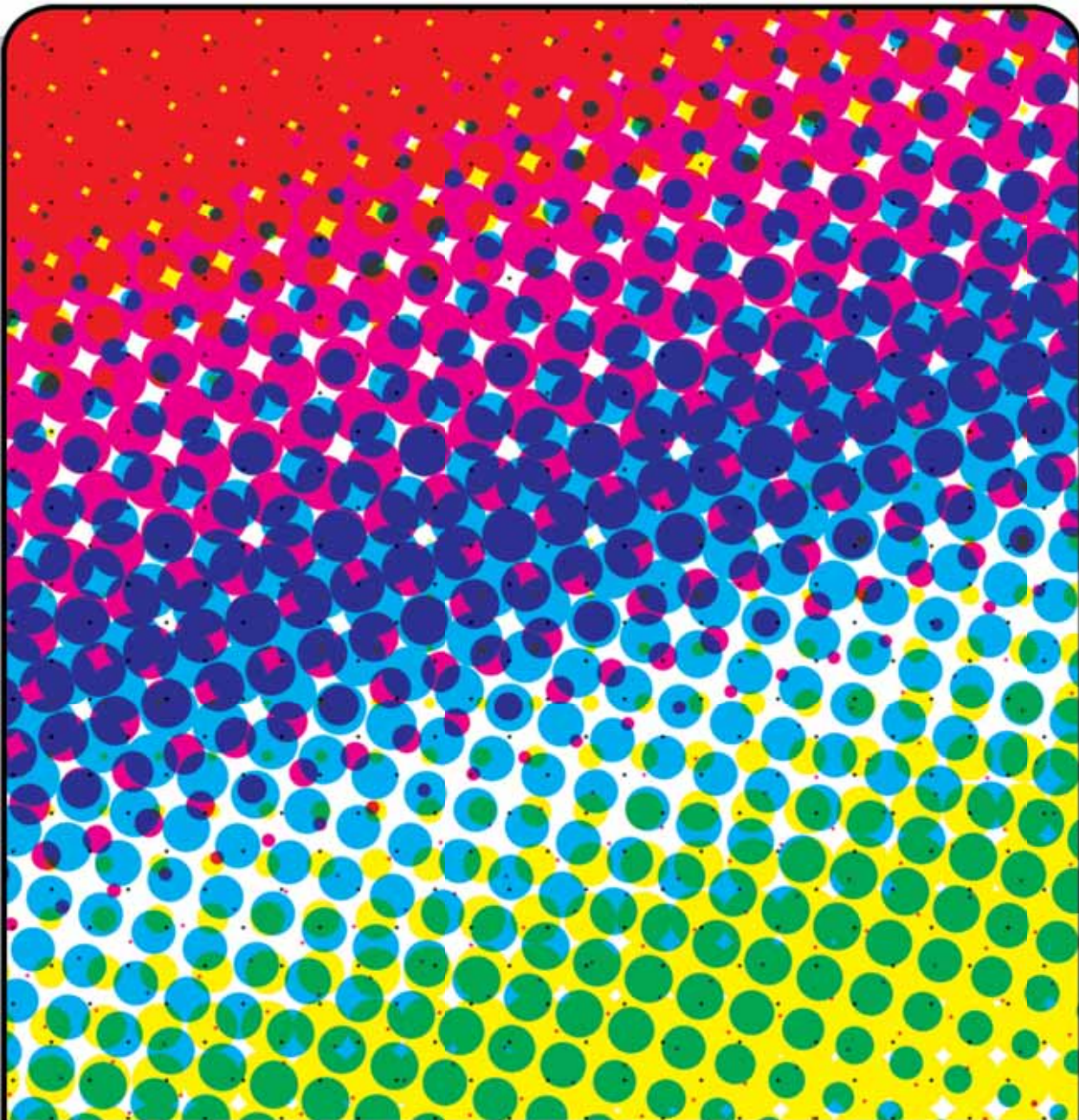
و لوکا تونی ، مهاجمان نوک حمله به خدمت گرفت. وقتی در نظر بگیریم که گاهی آلساندرو دل پیرو ، دیگر هافبک نفوذی خلاق ایتالیا ، به این دو می پیوست ، می توانیم تصور کنیم که تصاحب فضاهای میانه‌ی میدان برای تیم‌های حریف با حضور این سه بازیکن خلاق ، تا چه اندازه دشوار می‌شد. آلمان میزبان مسابقات ، این مسئله را در بازی نیمه‌نهایی بیش از دیگر تیم‌ها حس کرد. بیهوده نیست که کارشناسان فوتبال در آن دوره از «تورم بازیکنان خلاق» در تیم ملی ایتالیا سخن گفته بودند. فرانچسکو توتی در زندگی اجتماعی انسان نیکخواهی است. او از سال ۲۰۰۳ عضو افتخاری یونیسف ، صندوق کمک سازمان ملل برای کودکان است. تا کنون درآمدهای ناشی از فروش دو کتابی که توتی درباره‌ی خود و فوتبال نوشته، در اختیار یونیسف و پروژه‌های کمک به کودکان بی سرپرست قرار گرفته است.

کرده بود که در هر صورت توتی را همراه تیم خواهد برد. به‌رغم دور بودن از شرایط آرمانی، توتی در هر هفت بازی برای ایتالیا به میدان رفت. در یک‌هشتم نهایی یک پنالتی تعیین‌کننده در برابر استرالیا به ثمر رساند و روی هم در این بازی‌ها سه پاس گل داد. فرانچسکو توتی از رم (چپ) در مصاف با فیلیپ لام ، مدافع بایرن مونیخ در دیدار دو تیم در رقابت‌های لیگ قهرمانان باشگاه‌های اروپا (فصل ۲۰۱۰-۲۰۱۱) توتی توانایی‌های یک بازیکن شماره‌ی ۱۰ کلاسیک را داشت ، ولی شیوه‌ی بازی تیم ملی ایتالیا ایجاب می‌کرد که این وظیفه در جریان جام جهانی سال ۲۰۰۶ میان دو بازیکن تقسیم شود. مارچلو لیبی که این تیم را در همان سال به مقام قهرمانی جهان رهنمون شد ، آندره پیرلو را به عنوان هافبک دفاعی و توپ پخش‌کن اصلی ، و فرانچسکو توتی را به عنوان هافبک تهاجمی و فرصت‌ساز برای جیلاردینو

فراخوانده شد و نخستین گل خود را در پیراهن تیم ملی در آوریل سال ۲۰۰۰ به ثمر رساند. وی در همان سال در مسابقات جام ملت‌های اروپا همراه تیم ملی ایتالیا بود و نقش مهمی در رسیدن این تیم به فینال مسابقات داشت. اگر چه ایتالیا در بازی فینال در وقت اضافی با یک گل طلایی مغلوب فرانسه شد، ولی این مانع آن نشد که توتی در همان دیدار به عنوان بهترین بازیکن میدان انتخاب شود. توتی تا پایان جام جهانی سال ۲۰۰۶ که در تیم ملی توپ می‌زد، روی هم رفته ۵۸ بار برای ایتالیا به میدان رفت و ۹ گل برای این تیم به ثمر رساند. توتی در ماه فوریه‌ی سال ۲۰۰۶ در یک بازی باشگاهی دچار شکستگی پا شد. با این همه ، معجزه‌ی پزشکی مدرن توانست او را به مسابقات جام جهانی همان سال برساند. توتی در فرم مطلوب نبود ، ولی ارزش این بازیکن چنان بود که مارچلو لیبی ، مربی تیم ملی ایتالیا اعلام

آزمایشگاه قلهک

Gholhak Clinical Laboratory



بررسی HLA (HLA-PCR) کلاس یک و دو // انجام آزمایش PCR کمی و کیفی // اندازه گیری کلیه مارکرهای هپاتیت به روش
Electro chemi luminescence (E.C.L) // جواب دهی حداکثر تا ۲ ساعت بعد با دقت چندین برابر روش های
مشابه مانند الیزا // اندازه گیری هورمون‌ها: تیروئیدی، هورمون های جنسی، PTH، Vit.D و... به روش E.C.L
جواب دهی حداکثر تا ۲ ساعت بعد با دقت چندین برابر روش های مشابه مانند الیزا // اندازه گیری کلیه آزمایشات
مربوط به پیوند اعضا منجمله پیوند کبد، کلیه، مغز استخوان و ریه // اندازه گیری سطح داروها (بخصوص داروهای
کاهنده ایمنی) به عنوان تنها مرکز در ایران (داروهای تاکرولیموس، سیرولیموس، سیکلوسپورین)

تهران- خیابان شریعتی - بالاتر از خیابان یخچال - جنب ایستگاه مترو قلهک // تلفن: ۲۲۶۱۰۵۱۳-۲۲۶۰۰۴۱۳





Sahar Paint



سحر | نامی مطمئن در صنایع رنگسازی

When it comes to paint sahar is trusted one ...

Manufacturer of industrial, Decorative & Spray Paints.

ISO 9001: 2008

تولیدکننده انواع رنگهای صنعتی، ساختمانی و اسپری

اولین دارنده گواهینامه بین المللی سیستم های کیفیت ISO 9001: 2008



علامت استاندارد ایران
نشانه تضمین کیفیت

۰۲۶ ۳۶۱۱۰

کیلومتر ۲۴ جاده مخصوص کرج

www.saharpaint.ir

info@saharpaint.ir



Mouthwash

Chlorhexidine Behsa® 0.2%

- Contains chlorhexidine digluconate
- An ideal antiseptic & disinfectant for oral cavity
- Designed to reduce dental plaque & oral bacteria
- Treatment of gingivitis & prevention of periodontitis
- Reduces inflammation, redness & sensitivity of gum
- Pleasant fresh orange & mint flavour

با طعم بهنوع پرتقال

دهانشویه

کلرهگزیدین بهسا® ۰/۲ درصد

- حاوی کلرهگزیدین دی گلوکونات
- آنتی‌سپتیک و ضد عفونی کننده محیط دهان
- کاهش پلاک دندانی و باکتری‌های تهدید کننده سلامت لثه و دندان
- درمان ژنژیویت و پیشگیری از پیوره لثه و فک
- بهبود علائم التهاب، قرمزی و حساس شدن لثه
- با طعم خوشایند نعنای و پرتقال

برای مصرف روزانه شما

behsa
Pharmaceutical

توزیع توسط شرکت‌های پخش: رازی، اکسیر، فردوس، هجرت، نخبان