

پیشرفت‌های
علم پزشکی در
سال ۲۰۱۳



سوپاپ اطمینان بدن

عصبانیت خود را فرو می‌خورید؟ سعی می‌کنید هیچ نگویید و کاری انجام ندهید و درون خود بریزید؟ در این مقاله سراغ تحقیقی تازه منتشر شده رفته‌ایم که نشان می‌دهد فرو خوردن کامل خشم سبب می‌شود فرد تا ۳۱ درصد بیش از دیگران در معرض خطر ابتلا به حمله قلبی، سرطان و فشار خون بالا باشد.



محیط زیست

طرح
حفاظت
از زرافه
ماسایی

۳

مرزهای دانش

چشم‌بندی
برای
خواب
بهتر

۷

تنوع زیستی

کشف یک
موجود تیغ تینگی
دیگر

۷



ویژه‌نامه هفتگی دانش و پزشکی
پنجشنبه ۵ دی ۱۳۹۲ | شماره ۳۰۸

نسخه طبیعت

برای طراوت پوست و مو

برای حفاظت از پوست و مو خود از چه موادی استفاده می‌کنید؟ مواد شیمیایی یا طبیعی؟ در اینجا قصد داریم مواد طبیعی و در دسترس را به شما معرفی کنیم که می‌توان با بهره‌گیری از آنها، در برابر آلودگی و سرما، از پوست مراقبت کرد. علاوه بر امکان آسان تهیه این مواد طبیعی، به خواص هر کدام از این ترکیبات ساده، اشاره کرده‌ایم. اگر پوستی خشک و حساس دارید یا قصد دارید صورت و پوستی جوان و زنده داشته باشید، خواندن این مطلب را به شما توصیه می‌کنیم.

سلامت جسم

راه‌های بومی مقابله با سرماخوردگی

سرماخوردگی و آنفلوآنزا بیماری‌هایی هستند که دست‌کم سالی یکبار سراغ بیشتر افراد می‌آید. بیماری‌ای که از راه‌های مقابله با آنها رعایت موارد بهداشتی و البته دوری از افراد ناقل بیماری است. با این حال اگر نشانه‌های سرماخوردگی در بدن شما ظاهر شد، می‌توانید با چند کار ساده به جنگ این بیماری بروید.

۶

مرزهای دانش

ناسا به دنبال لباسی جدید

فضانوردان و سامانه‌های فضانوردی همیشه از پیشرفته‌ترین فناوری‌ها بهره می‌برند، به طوری که برخی از این فناوری‌ها چند سال یا دهه بعد در زندگی عموم مردم دیده می‌شود. از مهم‌ترین فناوری‌های مورد استفاده فضانوردان، فناوری به کار رفته در لباس آنهاست. این بار سراغ لباس جدید فضانوردان رفته‌ایم که در آینده‌ای نه چندان دور، به تن خواهند کرد.

۷

نسخه

خواص پیشگیرانه مکمل‌های ویتامین D در تردید

ساخت انواع و اقسام قرص‌های مکمل هر چند در نگاه کلی نیاز بدن به ویتامین‌های مختلف را از بین برده‌اند، اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد ویتامین D طبیعی ارزش بالاتری نسبت به مکمل‌های فعلی دارد. اینجاسراغ نتایج تحقیقات جدید رفته‌ایم که با دیده تردید به مکمل ویتامین D نگرسته‌اند.

۸

در حسرت یک نفس راحت

هر چند امروزه بسیاری از عمل‌های جراحی بینی به عمل زیبایی اختصاص یافته است، اما نباید فراموش کرد عمل انحراف بینی برای برخی ضروری است و نه فقط برای زیبایی. این عمل می‌تواند تاثیر بسزایی در حل اختلالات تنفسی این افراد داشته باشد.

۳



چشم‌ها هم
قوز می‌کنند

۵

پیشرفت‌های علم پزشکی در سال ۲۰۱۳

■ مترجم: محمد طالبیان

علم پزشکی هر ساله پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای می‌کند که در درمان بسیاری از بیماری‌ها موثر است.

هر چند شاید نتایج این یافته‌ها بسرعت دیده نشود، اما در طولانی مدت می‌تواند کمک بسیاری در درمان بیماری‌ها یا پیشگیری از آنها کند. در همین باره نشریه تایم، فهرستی

از ده پیشرفت علم پزشکی در سال ۲۰۱۳ میلادی را منتشر کرده که اینجا به اختصار هر کدام از آنها را بررسی و تاثیرشان را در آینده پزشکی و سلامت تحلیل می‌کنیم.



تازه‌های پزشکی



تشخیص زود هنگام پارکینسون



به گفته متخصصان اگر بیماری‌های فاسدکننده نرون‌ها (neurodegenerative) همچون آلزایمر و پارکینسون در مرحله ابتدایی تشخیص داده شده و درمانش شروع شود، احتمال درمان آن به شکل قابل ملاحظه‌ای بیشتر می‌شود. به‌طور مثال زمانی که بیماری پارکینسون شروع می‌شود، برای اولین بار در انگشت، لب، حس بویایی یا عکس‌العمل‌های صورت نسبت به احساسات مختلف خود را نشان می‌دهد. اگر شرایط بهبود نیابد، وضع بدتری را برای بیمار رقم می‌زند. در همین باره محققان بتازگی متوجه شده‌اند اگر بیماری شخص در مرحله ابتدایی تشخیص داده شود، درمان آن به شکل بهتری انجام می‌شود. نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهد با بررسی مایع نخاعی بیماران، می‌توان متوجه شد آیا پارکینسون در مرحله ابتدایی خود قرار دارد یا خیر. دانشمندان در ادامه توضیح داده‌اند باید با انجام آزمایش‌های بعدی متوجه این موضوع شوند که آیا می‌توان بیماری‌های پیشرفته‌تر از نوع پارکینسون یا آلزایمر را به‌وسیله داروهای مختلف درمان کنند یا فقط این شکل از تشخیص در مرحله ابتدایی امکان‌پذیر است.

جادوی کاشت مو

روش جدید کاشت مو برخلاف گذشته که مو را از بخش پشتی سر به قسمت‌های از بین رفته منتقل می‌کرد، شرایطی را به‌وجود آورده است که مو در بخش‌های به اصطلاح طاس سر دوباره رشد کند. در روش جدیدی که محققان دانشگاه کلمبیا به آن دست پیدا کرده‌اند، بخشی از پوست سر همراه سلول‌های زیری آن برداشته شده و در آزمایشگاه عملیاتی روی آن انجام می‌شود. در ادامه نیز سلول‌های کشت شده مو به سر تزریق و رشد مو در نقطه‌های مورد نظر شروع می‌شود. اشاره به این نکته خالی از لطف نیست که ریزش مو به معنی نابودی کامل آن نیست، بلکه همچنان موها به شکل پرز روی پوست قرار گرفته و تنها توانایی رشد خود را از دست می‌دهند. محققان دانشگاه کلمبیا برای اولین بار از این روش روی یک موش استفاده کرده و بخشی از پوست جلوی سر را که به خودی خود هیچ «برگه» مویی ندارد به آن پیوند زده و جواب مثبت گرفته‌اند.



قرص مدفوع



اشتباه نکنید، چیزی از قرص‌های ساخته شده از مدفوع نیست، دانشمندان موفق شده‌اند قرصی طراحی کنند که حاوی باکتری‌های مدفوع است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد معده انسان حاوی تعداد زیادی باکتری است که بسیاری از آنها حتی برای سلامت بدن لازم بوده و در هضم و از بین رفتن بیماری‌ها به بدن کمک می‌کند. تعدادی از باکتری‌های موجود در معده انسان از بیماری کولستریدیوم دیفیسیل که مسبب اسهال و التهاب شدید روده است، جلوگیری می‌کند. دکتر توماس لویی، محقق دانشگاه کالگری برای اولین بار باکتری جمع کردن و تبدیل باکتری‌های داخل معده به قرص را مطرح کرد. بعد از انجام آزمایش‌های مختلف، مشخص شد ۲۷ نفری که از این کیسول جدید استفاده کرده‌اند، هیچ کدام به بیماری کولستریدیوم دیفیسیل مبتلا نشده‌اند. پیش از این تنها روش ممکن برای انتقال این باکتری‌ها به معده از طریق لوله‌ای به معده بود. حال با معرفی قرص مدفوع دیگر نگرانی برای وارد شدن مواد سمی به بدن وجود ندارد.

ارتقای تخمک‌ها

کیفیت پایین تخمک‌ها امروزه به عنوان یکی از دلایل اصلی باردار نشدن تعداد زیادی از زنان شناخته می‌شود. این در حالی است که تعدادی از محققان دانشگاه استنفورد موفق به پیدا کردن روشی شده‌اند که به زنان کمک می‌کند تخمک‌های مناسبی تهیه کرده و بعد باردار شوند. طی این روش که فعال‌سازی آزمایشگاهی نام دارد، دانشمندان بخشی از بافت تخمدان را جدا کرده و آن را در آزمایشگاه به‌وسیله پروتئین‌ها و البته مراحل خاص ترمیم می‌کنند تا قابلیت تولید تخمک را به‌دست آورند. در نهایت نیز بافت ترمیم شده برای بار دیگر در کنار لوله فالوپ قرار می‌گیرد تا بیمار قادر به تولید تخمک با کیفیت شود. تاکنون ۲۷ زن در این آزمایش شرکت کرده‌اند که پنج نفر از آنها موفق به تولید تخمک سالم شده‌اند، یکی از آنها اکنون باردار است و دیگری حتی صاحب فرزندی سالم شده است.



کشف ژن‌های جدید مرتبط با آلزایمر



دانشمندان موفق شده‌اند تعدادی ژن جدید و مرتبط با آلزایمر را کشف کنند که تعداد آنها به ۲۴ عدد می‌رسد. از سوی مراکز پزشکی توضیح داده شده ژن‌های جدید با سیستم ایمنی و التهاب بدن ارتباط مستقیم دارد که سرانجام به آلزایمر منتهی می‌شود. هر چند این به معنی پیدا شدن درمانی برای آلزایمر نیست، اما کشف ژن‌های جدید می‌تواند در ادامه به تهیه داروی مناسب که از دست دادن حافظه و سرانجام آلزایمر را درمان می‌کند، تاثیر گذار باشد.

تشخیص درست کولسترول

وقتی صحبت از کولسترول به میان می‌آید بیشتر پزشک‌ها به این موضوع اشاره می‌کنند که تنها تعیین سطح کولسترول به وسیله آزمایش می‌تواند به عنوان عامل اصلی تجویز دارو نقش داشته باشد. با این حال بنای پزشکی مشخص شده فاکتورهای بسیاری در سطح کولسترول و ارتباط آن با مشکلات قلبی تاثیر گذار است. طبق نتایج جدید به‌دست آمده مشخص شد عواملی همچون سن، جنسیت، سیگار بودن، دیابت، فشارخون و در نهایت سطح کولسترول باید در تشخیص پزشک برای خطرهای احتمالی قلب و تجویز دارو تاثیر بگذارد. همین موضوع در طولانی مدت می‌تواند در نحوه تجویز دارو و درمان کولسترول بالا و البته مشکلات قلبی کمک بسزایی کند.



تست حاملگی و تخمین سن نوزاد



تست حاملگی امروزه با پیشرفت علم به‌قدری آسان است که هر کسی می‌تواند آن را در خانه‌اش انجام دهد. با این حال تخمین مدت زمان بارداری به روشی خاص نیاز دارد و از سوی افراد معمولی انجام‌پذیر نیست. محققان موفق شده‌اند نوعی تست حاملگی طراحی کنند که مدت زمان بارداری را نیز نشان می‌دهد. هر چند این تست فقط در هفته‌های ابتدایی بارداری کار می‌کند، اما همین موضوع نیز می‌تواند به کسانی که قصد دارند اطلاعاتی در رابطه با زمان دقیق بارداری خود به دست آورند، کمک شایانی خواهد کرد.

کلون‌ها به حقیقت می‌پیوندند؟

۱۷ سال طول کشید دانشمندان موفق به انجام کاری شوند که سال‌ها پیش به‌وسیله گوسفندان انجام شده بود. شوخ‌تار میتالیپو که در دانشگاه دانش و سلامت ارگان مشغول به کار است، موفق شده به‌وسیله سلول‌های پوست انسان قدم جدیدی را در ساخت کلون بردارد. با وجود این که چند سال پیش دانشمندان کره جنوبی ادعا کرده بودند موفق به انجام این کار شده‌اند، اما بعد از مدتی مشخص شد آنها به‌جای یک هسته بالغ، از هسته یک سلول تخم که با لقاح آزمایشگاهی به‌وجود آمده بود، استفاده کرده‌اند. هر چند پژوهش‌های انجام شده به‌منظور ساخت انسان کلون شده صورت نگرفته، اما مطمئناً در جهت ترمیم سلولی نقش پر رنگی ایفا خواهد کرد.



واکسن کمتر، درمان بهتر



واکسن ویروس پاپیلوما یی همان HPV بهترین راه پیشگیری برای زگیل‌های تناسلی و دهانه رحم است. تحقیقی که روی تعدادی از پسرها و دخترهای یازده و دوازده ساله انجام شد، نشان داد این افراد پس از سه دوز تزریق این واکسن، نیازی به دوزهای بعدی ندارند. اما آزمایش دیگری که روی تعدادی از زنان انجام استاریکایی انجام شده، نشان می‌دهد تنها یک دوز از این واکسن ۲۴ برابر بیشتر از ویروس اصلی آنتی‌بادی تولید می‌کند. هر چند این موضوع به‌طور قطعی تأیید نشده که این مقدار از آنتی‌بادی، بدن را در مقابل آلودگی به ویروس حفظ می‌کند یا خیر، اما نتایج جدید نشان از این دارد که تنها یک دوز از واکسن می‌تواند از مبتلا شدن به HPV جلوگیری کند.

در حسرت یک نفس راحت

پرنیان نباهی

انحراف تیغه بینی اختلالی است که بسیاری از افراد به آن دچار می‌شوند ولی این عارضه در برخی بیماران آنقدر شدید است که کیفیت زندگی بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود، بیمار نتواند بخوبی نفس بکشد یا بخوابد. البته عوارض آن فقط به این دو مورد محدود نمی‌شود. پرسش‌هایی که برای این گروه از بیماران مطرح می‌شود این است که آیا می‌توانند مانند یک فرد عادی زندگی کنند و دیگر این که آیا روزی قادر خواهند بود براحتی نفس بکشند؟ برای پاسخ به این پرسش‌ها پای صحبت دکتر حسام جهاندیده، متخصص گوش و حلق و بینی نشسته‌ایم تا درباره این بیماری و راه‌های درمانی آن بیشتر بدانیم.

انحراف تیغه بینی چه نوع اختلالی است؟

انحراف تیغه بینی اختلالی است که در آن تیغه جداکننده بینی دچار خمیدگی یا شکستگی می‌شود. این تیغه در قسمت جلو از یک غضروف و چهار گوش تشکیل شده است که از ناحیه پشت و کف به چند استخوان دیگر متصل می‌شود. اگر این انحراف شدید باشد، مشکلاتی را برای بیمار ایجاد می‌کند. مثلا امکان دارد یک یا هر دو سوراخ بینی دچار انسداد و گرفتگی شود. طبیعی است گرفتگی روی تنفس بیمار اثر گذاشته و گاه آن را به طور کامل مختل می‌کند. تقریباً ۸۰ درصد افراد، در جاتی از این انحراف را دارند، اما مشکل‌شان آنقدر شدید نیست که متوجه شده و برای درمان به پزشک مراجعه کنند و فقط در صد کمی از بیماران دچار اختلال در تنفس هستند و به جراحی نیاز پیدا می‌کنند.

انحراف بینی چه علائمی دارد؟

شایع‌ترین علامت انحراف تیغه بینی، گرفتگی یک یا هر دو سوراخ بینی است که با اشکال در نفس کشیدن ظاهر می‌شود. اغلب اوقات نیز در یک سمت بیشتر از طرف مقابل احساس می‌شود. نکته جالب توجه این است که بیمار در طرفی که دچار تنگی است، احساس گرفتگی نمی‌کند و ممکن است گرفتگی را در هر دو سمت و به صورت متناوب یا حتی در طرف مقابل ذکر کند. سایر علائم انحراف بینی عبارتند از: خون‌دماغ شدن، تنفس صدا دار، خروپف کردن، اختلال در خواب، خشکی دهان به دلیل تنفس با دهان باز، احساس فشار و گرفتگی در مجرای تنفسی بینی، درد در ناحیه سر و صورت، ترشحات پشت حلق و عفونت مکرر سینوس. البته عارضه دیگری نیز وجود دارد که کمتر در بین بیماران دیده می‌شود. این اختلال، قطع تنفس در خواب است که اگر اتفاق بیفتد ممکن است بیمار در معرض خطر اختلالات قلبی - عروقی قرار گیرد که حتماً باید تحت درمان سریع قرار گیرد. آیا ممکن است سردرد در برخی از افراد ناشی از انحراف بینی باشد؟



پیشگیری و درمان



اصلاح می‌کند و تغییری در شکل یا کجی خود بینی نمی‌دهد؛ بنابراین بیمارانی که همزمان خواهان اصلاح تیغه بینی و کجی ظاهری هستند باید عمل جراحی سینوپلاستی انجام دهند. (فقط هنگام جراحی در رفتگی غضروف تحتانی بینی است که گاهی انحراف ظاهری کم می‌شود)

چه سنی برای این عمل جراحی مناسب است؟

جز در موارد خاص بهتر است عمل جراحی بینی پس از کامل شدن رشد بینی و صورت، یعنی پس از پانزده تا هجده سالگی انجام شود. البته در شرایط خاص و مواردی که انسداد کامل یا عوارض ایجاد شده باشد حتی در کودکان نیز می‌توان با رعایت برخی ملاحظات خاص به عمل جراحی اقدام کرد.

چه نکاتی در مورد عمل جراحی بینی وجود دارد؟

عمل جراحی انحراف تیغه بینی معمولاً با بیهوشی عمومی انجام می‌شود و طول مدت زمان جراحی بستگی به شدت انحراف بینی دارد و ممکن است حدود یک ساعت به طول انجامد. بیماران نیز چند ساعت بعد از جراحی مرخص می‌شوند. اغلب پس از عمل از پانسمان داخل بینی که بیشتر به صورت یک گاز آغشته به پماد آنتی‌بیوتیکی (تامپون) است، استفاده می‌شود. تامپون پس از چند روز خارج می‌شود. گاهی برای این که بتوانیم تیغه اصلاح شده را در همان وضع نگه داریم قطعاتی پلاستیکی را داخل بینی قرار می‌دهیم که چند هفته بعد خارج می‌شود. بتازگی روش جدید دیگری وارد بازار شده که در آنها پانسمان‌ها قابل جذب است، اما گران است و به طور گسترده و به همه مراکز درمانی از آنها استفاده نمی‌شود. بیماران ممکن است پس از عمل، دچار تورم خفیفی شوند که طبیعی است و به مرور از بین می‌رود.

آیا این نوع جراحی عارضه‌ای هم دارد؟

مانند هر جراحی دیگری، این عمل نیز با خطراتی همراه است؛ البته عوارض جانبی این عمل نادر و اندک است. این عوارض شامل عفونت، خونریزی، جمع شدن خون زیر مخاط بینی، اصلاح نشدن کامل اختلال یا ایجاد اشکالی در غضروف بینی است.

این پرسش به طور مکرر درباره بیماران مبتلا به سینوزیت نیز پرسیده می‌شود. انحراف بینی در بسیاری از موارد به خودی خود عامل ایجاد سردرد نیست. بسیاری از بیمارانی که از سردرد شاکمی هستند، معمولاً می‌گردن یا سردرد تنشی رنج می‌برند. البته در مواردی انحراف بینی بخصوص انحرافات شدید که با دیواره جانبی بینی تماس دارد (اصطلاحاً دارای نقاط تماسی هستند) می‌تواند به سردرد منجر شود. به هر حال بینی، عضو مهمی است و عصب‌های فراوانی دارد که می‌تواند در ایجاد دردهای سر و صورت نقش داشته باشد.

انحراف بینی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

برای تشخیص انحراف تیغه بینی معمولاً معاینه توسط متخصص گوش، حلق و بینی کافی است. در برخی موارد ممکن است برای تشخیص قطعی و کامل به آندوسکوپی بینی یا سی‌تی اسکن نیاز باشد. آندوسکوپی روشی ساده و دقیق است که به صورت سرپایی در مطب انجام می‌شود.

انحراف بینی چگونه درمان می‌شود؟

بسیاری در زمان انحراف بینی ممکن است در موارد خفیف از برخی داروها کمک گرفته شود مثل اسپری‌های مرطوب‌کننده که پاسخ خوبی در درمان می‌دهند. اما فراموش نکنیم در این اختلال ساختاری، انسداد ایجاد شده برطرف نخواهد شد مگر با جراحی.

جراحی چگونه انجام می‌شود؟

در این نوع عمل، برش‌های کوچکی در قسمت‌های دارای انحراف داده شده و غضروف یا استخوان تیغه بینی برداشته یا اصلاح می‌شود. البته به طور همزمان باید اعمال جراحی سینوس‌ها نیز انجام شود. در این روش آندوسکوپی برای اصلاح مناطق دچار انحراف بینی استفاده می‌شود. در برخی موارد شاخک‌های بینی باید درمان شود.

آیا با این جراحی، کجی ظاهری بینی هم اصلاح خواهد شد؟

بر خلاف تصور بسیاری از بیماران باید گفت انجام عمل انحراف به هیچ وجه باعث صاف شدن شکل ظاهری بینی نمی‌شود. جراحی انحراف به روش معمول صرفاً نواحی ایجادکننده در مسیر تنفس را

طرح حفاظت از زرافه ماسایی

علی ترک‌تقایی

زرافه‌ها شاخص سلامت زیست‌بوم ساوانا در آفریقا هستند. آنها میان پستانداران بزرگ آفریقا، باشکوه‌ترین جانوران محسوب می‌شوند. هم‌اکنون، این زیست‌بوم با مشکلات جدی روبه‌روست. تخریب زیستگاه، شکار غیرمجاز و بیماری‌های مختلف حیات وحش ساوانا را تهدید می‌کند. تعداد زرافه‌ها به ۸۰۰ هزار کاهش یافته و نسبت فیل‌ها به زرافه‌ها پنج به یک شده است. دانشمندان می‌گویند با این که زرافه‌ها محبوب هستند، اما اطلاعات کمی درباره آنها و زیستگاهشان داریم و برای نجاتشان باید اطلاعات خوبی به دست آوریم.

دانشمندان موسسه طبیعت وحشی در حال مطالعه جمعیت‌های زرافه هستند. آنها با استفاده از یک برنامه رایانه‌ای می‌کشند الگوهایی منحصر به فرد از پوست زرافه‌ها را شناسایی کنند. با این ابزار آنها می‌توانند ۱۵۰۰ زرافه را از بدو تولد در ۱۷۰۰ کیلومتر مربع به طور مداوم پایش کنند. این کار بزرگ‌ترین مطالعه جمعیت‌شناختی پستانداران در طول تاریخ است. دانشمندان در حال یادگیری و

گردآوری اطلاعات درباره نوع اثر عوامل طبیعی و انسانی روی بقا، تولد و جابه‌جایی آنها هستند. آنها در حال مطالعه در زیست‌بوم تارانگوری (Tarangire Ecosystem) در شمال تانزانیا هستند که یکی از غنی‌ترین زیستگاه‌های حیات وحش در آفریقا است که بیشتر مناطق آن حفاظت نشده باقی مانده است. این طرح بسیار ضروری است، زیرا دانشمندان با این کار می‌توانند اطلاعات لازم را برای اقدامات حفاظتی موثر زرافه‌ها به دست آورند. علاوه بر این، دانشمندان در این طرح شرایط جهانی زرافه را برای اتحادیه جهانی حفاظت (IUCN) ارزیابی می‌کنند.

امروزه زرافه‌ها فقط در آفریقا یافت می‌شوند، ولی در گذشته‌های دور پراکنش وسیع‌تری داشتند و در ایران نیز فسیل برخی از گونه‌های آنها به دست آمده است. با توجه به پژوهش‌های جدید، شش گونه زرافه در حال حاضر وجود دارد که رده‌بندی خانواده زرافه را در گون کرده است. نکته جالب توجه در زرافه‌ها گردن بلند آنهاست که مانند گردن انسان ۷ مهره دارد، اما برای رسیدن به تاج پوشش درختان طول هر مهره بلندتر شده است.



نسخه طبیعت برای طراوت پوست و مو



۱۲ ماسک گیاهی برای سلامت پوست و مو



پونده



فاطمه مهدی پور

هو سرد و آلوده شده است. ماسک‌ها را آماده کنید. البته پوست و موی ما در هر فصلی از سال به مراقبت و رسیدگی نیاز دارد، اما هیچ وقت آسیب‌های سرما و آلودگی هوا را دست‌کم نگیرید. اگر آسیب‌های این دو عامل بیشتر از آسیب‌های اشعه‌های ماورای بنفش نباشد، کمتر هم نیست. پس لازم است به فکر نرمی و تمیزی موها، ناخن‌ها و پوست‌تان باشید. کار سختی نیست، کافی است سراغ مواد طبیعی که در آشپزخانه یا عطاری سرخیابان است بروید و صفایی به موها، ناخن‌ها و پوست‌تان بدهید.

لوسیون بادنجمیوه برای پوست‌های معمولی

بادنجمیوه خواص آنتی‌اکسیدانی دارد. آنتی‌اکسیدان‌ها هم با اثرات مخرب رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند و پیری سلول‌ها بخصوص پوست را به تأخیر می‌اندازند.

مواد لازم:

برگ‌های خشک بادنجمیوه: یک مشت
آب: نیم لیتر

روش تهیه: کافی است برگ‌های بادنجمیوه را در آب بریزید و بگذارید سه دقیقه بجوشد. در ظرف را بگذارید تا ۱۵ دقیقه دم بکشد. محلول را خنک کنید و با پنجه به پوست بزنید. می‌توانید این محلول را سه روز نگهداری کنید.

لوسیون بابونه برای پوست‌های خشک

با سرد شدن هوا، پوست خشک و حساس می‌شود. بابونه خواص ضدالتهابی دارد. این گیاه برای مقابله با آکنه، اگزما، قرمزی پوست، ترمیم سوختگی و همچنین کمک به تنگ کردن منافذ پوست و تقویت آن کاملاً موثر است.

مواد لازم:

بابونه: یک قاشق چایخوری
آب: یک فنجان

روش تهیه: بابونه را در آب بریزید و روی حرارت بگذارید. اجازه دهید پنج دقیقه بجوشد. محلول را صاف کنید و در یخچال بگذارید. روزی یک بار از این محلول به پوست‌تان بزنید. می‌توانید این لوسیون را به مدت یک هفته در یخچال نگه دارید. اگر پوست‌تان خیلی خشک است

و سررم‌ها هم بدترش می‌کند سراغ روغن بادام شیرین یا جوجوبا یا آوکادو بروید. این روغن‌ها را با هم مخلوط کرده، اول پوست‌تان را با گلاب پاک کنید سپس روغن را به پوست‌تان بزنید. این روغن‌ها باعث خنکی چربی‌دازند و باعث می‌شوند پوست‌تان برق بزند. بهتر است این روغن را شب‌ها موقع خواب به پوست‌تان بمالید.

لوسیون چای سبز برای پوست‌های چرب

چای سبز سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست که از پیری پوست پیشگیری می‌کند. استفاده از این چای به عنوان لوسیون، خاصیت ارتجاعی پوست را حفظ و لکه‌های قهوه‌ای آن را کم‌رنگ می‌کند.

مواد لازم:

چای سبز: یک قاشق چایخوری
آب جوش: نصف فنجان

لیموتروش: سه تا چهار قطره
روش تهیه: آب جوش را روی چای سبز بریزید و اجازه دهید پنج تا ده دقیقه دم بکشد. محلول را صاف کنید و چند قطره لیموتروش به آن اضافه کنید. اجازه دهید لوسیون‌تان خنک شود و آن را با پنجه به پوست

جدا کنید، همه آلودگی‌های پوست به ماسک می‌چسبد. صورت‌تان را با آب و صابون ملایم با ژل صورت شست‌وشو دهید تا بوی شنبلیله روی پوست‌تان نماند.

ماسک گلاب و پودر بادام برای تنگ کردن منافذ پوست

منافذ باز جلوه نامطلوبی دارند. گلاب، گزینه مناسبی برای حل این مشکل است. بادام سرشار از ویتامین E است که به حفظ خاصیت ارتجاعی پوست کمک می‌کند. استفاده از این ماسک همراه جوشانده گیاه مریم‌گلی، باعث شفافیت و صافی پوست می‌شود.

مواد لازم:

گلاب: سه قاشق غذاخوری
پودر بادام: یک قاشق غذاخوری
ماسک: سه قاشق غذاخوری
مریم‌گلی: سه قاشق غذاخوری
آب معدنی: یک فنجان

روش تهیه: پودر بادام را با ماسک مخلوط، سپس گلاب را به آن اضافه کنید. مواد را هم بزنید تا کاملاً یکدست شود. ماسک را روی پوست بگذارید و پس از ده تا ۱۵ دقیقه شست‌وشو دهید. سپس جوشانده مریم‌گلی را به پوست‌تان بزنید تا کاملاً شفاف و یکدست شود. برای تهیه جوشانده مریم‌گلی، برگ‌های خشک آن را در آب بریزید و اجازه دهید ده دقیقه بجوشد. در ظرف را بگذارید تا کاملاً دم بکشد. محلول را صاف و خنک کنید و با پنجه به پوست‌تان بزنید.

لوسیون بدن با گلاب و گلیسرین

لطفاً مراقبت از پوست را تنها به پوست صورت محدود نکنید. سر، ما، خشکی هوا، استفاده از لباس‌های بافتنی و... عواملی هستند که پوست بدن را نیز خشک می‌کنند. می‌توانید به جای این که لوسیون‌های گران‌قیمت بخرید، با گلاب و گلیسرین خدمت بزرگی به پوست بدنتان کنید.

مواد لازم:

گلاب: نصف فنجان
گلیسرین: نصف فنجان
روش تهیه: گلاب و گلیسرین را به میزان مساوی با هم مخلوط کنید. بعد از حمام یا وقتی احساس کردید پوست بدنتان خشک شده است یا شب‌ها از این لوسیون استفاده کنید تا پوست‌تان نرم و لطیف بماند.

کرم مغذی پوست با گلاب

بدون شک هزینه زیادی برای تهیه انواع کرم‌ها می‌پردازید، اما

می‌توانید براحتی با گلاب و عصاره روغن گل سرخ یک کرم مغذی بسازید که هم پوست را مرطوب می‌کند و هم باعث تقویت آن می‌شود. این کرم برای انواع پوست‌ها حتی پوست‌های خیلی حساس مناسب است.

مواد لازم:

گلاب: نصف فنجان
عصاره گیاهی گل سرخ: سه قطره

روغن جوانه گندم: سه قاشق غذاخوری
روغن بادام شیرین: چهار قاشق غذاخوری
موم عسل: یک قاشق چایخوری
عسل: یک قاشق چایخوری

روش تهیه: داخل ظرفی موم و عسل را با هم مخلوط کنید و روغن بادام شیرین و روغن جوانه گندم را به آن بیفزایید. با روش حرارت غیرمستقیم موم را آب کنید. برای این کار ظرف‌تان را داخل ظرف دیگر حاوی آب جوش قرار دهید تا موم آب و با مواد دیگر مخلوط شود. سپس گلاب را به مواد اضافه کنید و هم بزنید. ظرف‌تان را از روی حرارت غیرمستقیم بردارید و همچنان مواد را هم بزنید. وقتی ترکیب‌تان کمی خنک شد آن را داخل ظرف خالی کرم بریزید و اجازه دهید کاملاً خنک شود و خود را بگیرد.

سپس سه قطره عصاره گیاهی گل سرخ را به آن اضافه کنید و به آرامی هم بزنید. کرم‌تان را داخل یخچال نگه دارید. هر روز دو تا سه بار از این کرم استفاده کنید. می‌توانید تا حداکثر دو ماه از این کرم استفاده کنید.

لوسیون گیاهی برای رشد سریع تر موها

اگر می‌خواهید موهایتان زودتر رشد کند، سری به عطاری بزنید و چند شیشه عصاره گیاهان معطر تهیه کنید.

سبزیجات معطر سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند و می‌توانند به تقویت و رشد سریع موهایتان کمک کنند.

مواد لازم:



چشم‌ها هم قوز می‌کنند

مترجم: ندا اظهري

چشم‌ها از مهم‌ترین اعضای بدن هستند که آدمی برای به‌دست آوردن بخش اعظم اطلاعات خود از محیط به آنها نیازمند است. در این میان، عده‌ای به دلیل ناپایداری یا برخی بیماری‌های چشمی نمی‌توانند ببینند و دیگر حواس خود را برای آگاهی از محیط به کار می‌گیرند. انسان از طریق قرنیه قادر به دیدن است. قرنیه در مرکز و سطح جلویی چشم قرار دارد و مسئول شکست نور ورودی به چشم است. وقتی قرنیه به اندازه کافی برای گرد نگه داشتن سطح آن قدرت ندارد، همانند مخروط به سمت خارج متمایل می‌شود که به آن قوز قرنیه می‌گویند. این عارضه باعث بروز نقص در بینایی می‌شود. ناهنجاری‌های قرنیه‌شدت روی دید انسان و انجام فعالیت‌هایی از قبیل رانندگی، تماشای تلویزیون و حتی کتاب خواندن تأثیر می‌گذارد. در مراحل اولیه بیماری، تاری دید و وضوح نداشتن تصاویر ایجاد می‌شود و فرد حساسیت زیادی نسبت به نور نشان می‌دهد. این علائم معمولاً اواخر دوره نوجوانی و اوایل بیست سالگی بروز می‌یابد، ولی فرد در هر سنی ممکن است به این عارضه مبتلا شود. علائم بیماری اغلب از طریق عینک قابل اصلاح نیست. افزایش حساسیت به نور، بسختی رانندگی کردن در طول شب، مشاهده هاله نور و سایه بخصوص شب هنگام، ایجاد فشار در چشم و سردرد و درد عمومی چشم از دیگر نشانه‌های این عارضه به شمار می‌رود. تشخیص قوز قرنیه در مراحل ابتدایی به دلیل اشتراک علائم آن با دیگر ناراحتی‌های چشمی بسیار دشوار است. قرنیه چشم افراد مبتلا به قوز قرنیه تغییر شکل می‌دهد و به جای گرد بودن، مخروطی شکل شده، سطح بیرون زده قوز قرنیه نازک و کمی مواج می‌شود که به آن آستیگماتیسم نامنظم می‌گویند. هر چه بیرون زدگی قرنیه بیشتر باشد، فرد بیشتر از نزدیک بینی رنج می‌برد، به طوری که تنها اشیای نزدیک را بوضوح مشاهده می‌کند و هر چیزی که در فاصله دور قرار گیرد، تاری می‌بیند.

قوز قرنیه چگونه ایجاد می‌شود

محققان، علت اصلی بروز قوز قرنیه را بدسستی نمی‌دانند؛ ولی این عارضه چشمی، مشکل شایعی نیست و از هر ۲۰۰۰ نفر فقط یک نفر به این بیماری مبتلا می‌شود. این مشکل ممکن است زمان بلوغ و اواخر نوجوانی شناسایی شود. محققان در بسیاری از نقاط دنیا مواردی از ابتلا به قوز قرنیه را مشاهده کردند و بر این باورند که نمی‌توان به منطقه جغرافیایی خاصی اشاره کرد که آنجا شیوع بیشتر باشد. فیبرهای نازک پروتئینی در چشم که به کلاژن معروف است، به ثابت باقی



فلیکر

عصاره گیاهی رزماری: ۴۰ قطره
عصاره گیاهی ریحان: ۲۵ قطره
عصاره گیاهی لیمو ترش: ۲۰ قطره
عصاره گیاهی اسطوخودوس: ۱۵ قطره
عصاره گیاهی نعناع فلفلی: ۱۰ قطره
روغن جوجوبا: یک فنجان

روش تهیه: عصاره‌های گیاهی را به میزانی که گفته شد داخل یک ظرف مناسب بچکانید سپس روغن جوجوبا را به آن بیفزایید. مواد را حسابی هم بزید تا مخلوط شوند. ظرف تسان را به مدت یک شبانه‌روز در دمای بین ۱۵ تا ۲۵ درجه سانتی‌گراد نگه دارید. می‌توانید هر هفته یک تا دو بار از این ماسک روغنی استفاده کنید. نیم ساعت قبل از حمام روغن را به کف سرتان بمالید، سپس با شامپوی معمولی خود شست‌و شو دهید. برای این‌که هر چه بیشتر از خواص این ماسک استفاده کنید می‌توانید موقع خواب آن را به کف سرتان بزید و صبح موهایتان را بشویید. این لوسیون باعث سرعت بخشیدن به جریان خون شده و به رشد سریع موها و همچنین کنترل سبوم یا چربی تولید شده کمک می‌کند.

لوسیون سرکه و مریم‌گلی برای موها

اگر موهایتان می‌ریزد به سراغ مریم‌گلی بروید. مریم‌گلی، ضد عفونی‌کننده و تنگ‌کننده منافذ پوست است. این گیاه برای بهبود زخم‌های واریسی و همچنین تقویت مو بسیار موثر عمل می‌کند.

مواد لازم:

برگ خشک مریم‌گلی: ۵۰ گرم
آب: نیم لیتر
سرکه: نیم لیتر

روش تهیه: اول باید یک جوشانده غلیظ با مریم‌گلی درست کنید. برای این کار برگ‌ها را داخل آب بریزید و اجازه دهید پنج دقیقه بجوشد. سپس بگذارید ده دقیقه با شعله ملایم دم بکشد و آب آن کم شود. محلول را صاف کنید و سرکه را اضافه کنید. هر روز صبح این لوسیون را به کف سرتان بمالید. می‌توانید این محلول را سه تا چهار روز در یخچال نگه دارید.

منابع: CommentFaiton/ Topsante

عارضه چشمی بسته به شدت بیماری از سوی پزشک انتخاب می‌شود و موارد متعددی را در بر می‌گیرد. درمان این عارضه معمولاً با تجویز عینک طبی یا استفاده از لنز تماسی از سوی پزشک آغاز می‌شود که به منظور اصلاح نزدیک‌بینی شدید و آستیگماتیسم در مراحل ابتدایی بیماری به کار می‌رود. در موارد خفیف بیماری، عینک یا لنز تماسی باعث دیدن تصویر واضحی از اشیاء می‌شود.

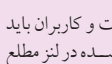
با پیشرفت بیماری و تداوم نازک شدن و تغییر شکل قرنیه، عینک و لنزهای معمولی اثری روی بهبود دید بیمار ندارد و پزشکان توصیه می‌کنند افراد مبتلا به قوز قرنیه از لنزهای تماسی سخت با قابلیت نفوذ گاز استفاده کنند. هدف از کاربرد چنین لنزهایی، اصلاح آستیگماتیسم نامنظم ایجاد شده بر اثر قوز قرنیه و برقراری دید مناسب و دقیق است. این لنزهای سخت، سطح نامنظم قرنیه را پوشش می‌دهند و با تغییر سطح انکساری، عملکرد قرنیه را بهبود می‌بخشند. در واقع، لنزهای سخت، دید واضحی ایجاد می‌کنند اما استفاده از این لنزها کمی دشوار است و مرتب برای معاینه به پزشک مراجعه کرده، از تغییرات ایجاد شده در لنز مطلع شوند و نقایص آن را برطرف کنند.



پرونده



پرونده



پرونده

از روش‌های دیگر اصلاح قوز قرنیه می‌توان به شیوه جراحی کاشت حلقه‌هایی داخل قرنیه اشاره کرد. جراحان در عمل جراحی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای اقدام به کاشت حلقه‌های پلاستیکی زیر سطح چشم و اطراف قرنیه می‌کنند. این عمل به صورت سرپایی و در مطب پزشک انجام می‌شود. بیشتر افرادی که تحت این عمل قرار می‌گیرند، همچنان باید از عینک یا لنز استفاده کنند.

از درمان‌های جدیدی که طی سال‌های اخیر برای درمان قوز قرنیه به کار می‌رود، استفاده از روش پیوند متقاطع بین رشته‌های کلاژن قرنیه به استفاده از اشعه ماوراء بنفش و دارویی موسوم به ریوفلاوین است. روش جدید، روند پیشرفت بیماری را کند می‌کند و از سوی دیگر، باعث تقویت بافت قرنیه می‌شود. برخی تصور می‌کنند قوز قرنیه را همانند سایر ناراحتی‌های چشمی می‌توان با لیزر اصلاح کرد، در صورتی که محققان اعلام کرده‌اند این کار باعث تشدید بیماری می‌شود و اثر مثبتی به جا نمی‌گذارد. عده‌ای از پزشکان معتقدند با ابداع



روش جدید پیوند متقاطع بین رشته‌های کلاژن قرنیه، می‌توان پس از رفع قوز قرنیه، عیوب انکساری چشم را نیز با عمل لیزر برطرف کرد.

پیوند، راه نهایی

گاهی قوز قرنیه تا حدی پیشرفت می‌کند که هیچ یک از درمان‌ها راهکار مفیدی برای بهبود شرایط بیمار را نخواهد بود. بررسی‌ها حاکی است بین ۱۵ تا ۲۰ درصد مبتلایان این بیماری در نهایت باید تحت عمل پیوند قرنیه قرار گیرند. در واقع، پیوند قرنیه زمانی انجام می‌شود که سطح قرنیه بسیار نازک می‌شود و همچنین عیوب انکساری چشم با کمک عینک یا انواع لنزهای تجویزی درمان نمی‌شود. از سوی دیگر، برخی بیماران چون نمی‌توانند لنزهای تماسی را تحمل کنند و نیز قرنیه‌شان زخم می‌شود، باید تحت عمل پیوند قرار گیرند. در این عمل، قرنیه‌ای که دچار برآمدگی و به اصطلاح قوز شده، با قرنیه سالم پیوندی از فرد اهداکننده جایگزین می‌شود و فرد پس از بهبود، دید طبیعی خواهد داشت.

ماندن قرنیه در جای خود کمک می‌کند و مانع تورم آن می‌شود. با ضعیف شدن فیبرهای پروتئینی، آنها دیگر قادر به حفظ حالت طبیعی قرنیه نیستند و باعث بیرون زدگی قرنیه و مخروطی شدن آن می‌شود. بررسی‌های صورت گرفته حاکی است قوز قرنیه ارثی است و ابتلای برخی افراد خانواده به این عارضه چشمی، هشدار برای دیگر اعضا محسوب می‌شود و آنها باید به علائم هشدار دهنده توجه کنند. والدینی که صاحب فرزند مبتلا به قوز قرنیه هستند فرزندان دیگر خود را نیز باید برای معاینه بیشتر نزد پزشک ببرند. این بیماری در برخی افراد با مشکلات خاص بیشتر مشاهده می‌شود به عنوان مثال، مبتلایان به واکنش‌های حساسیتی بیش از دیگران در معرض ابتلا به قوز قرنیه قرار دارند. علاوه بر این، برخی عوامل محیطی مانند نور فرابنفش، مالش بیش از حد چشم‌ها، بروز برخی حساسیت‌ها و استفاده غیراصولی از لنزهای تماسی در شمار عوامل بروز این بیماری قرار می‌گیرند. قوز قرنیه به‌طور معمول، ابتدا در یک چشم و سپس در چشم دیگر ایجاد می‌شود. این بیماری اغلب در یک یا هر دو چشم بروز می‌یابد، ولی احتمال ابتلای هر دو چشم به این عارضه حدود ۹۰ درصد است. قوز قرنیه امکان تمرکز چشم روی مشاهده اجسام و محیط را بدون استفاده از عینک یا لنزهای تماسی بسیار دشوار کرده، در برخی موارد، بیمار به پیوند قرنیه نیاز پیدا می‌کند.

درمان قوز قرنیه

قوز قرنیه به دلیل ناهنجاری‌ای که برای چشم ایجاد می‌کند، باید با سرعت تحت درمان قرار گیرد، زیرا زندگی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. درمان‌های بالینی این

منابع: KCglobal, NKCF, WebMD

مرکز شبانه‌روزی معالجه اینار و رامین
جهت گذر فنی کارشناس پرستاری آنا
به صورت شبانه دعوت به همکاری می‌نمایند.
(مسئول فنی آقای دکتر خدایاری)
۰۹۱۲۷۲۷۳۱۵۵

راه‌های بومی مقابله با سرماخوردگی

یا در جای داغ حل و نوش جان کنید.

سرکه سیب

یک قاشق سوپخوری سرکه سیب یا آب لیمو را به یک لیوان آب اضافه کنید و آن را سر بکشید. این محلول به قلبایی کردن بدن شما کمک خواهد کرد. محیط قلبایی بدن، قاتل انواع باکتری‌ها و ویروس‌هاست. به همین دلیل با احساس اولین نشانه‌های بیماری یک لیوان از این محلول بنوشید، اما به همین مقدار بسنده نکنید. روزی چند بار از این محلول مصرف کنید و تا زمان فروکش کردن علائم بیماری این کار را ادامه دهید.

شست‌وشوی بینی

وقتی گرفتار چسب سینه‌سوز و گرفتگی آن می‌شوید، ترشحات اضافی امکان خروج نمی‌یابد. این مساله می‌تواند سبب تجمع باکتری‌ها، انسداد مجاری و بسته شدن راه هوا شود. شست‌وشوی مجاری بینی با آب تصفیه شده می‌تواند به خارج شدن خلط و ترشحات اضافی - که آلاینده و باکتریایی هستند - کمک کند. به این ترتیب هم راه تنفس باز می‌شود و هم مخاط تمیز بینی شما بهتر با التهاب و آلرژی مقابله می‌کند.

مایعات گرم

سوپ قلم، نوشیدنی گرم، و دم نوش‌ها می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند و موجب تسکین شما هنگام بیماری شود. نوشیدنی گرم حاوی زنجبیل برای مشکلات سینه‌سوز و گرفتگی آن مفید است. با بونبه به کاهش التهاب کمک می‌کند و سبب آرامش اعصاب می‌شود و از این طریق می‌تواند موجب افزایش کیفیت خواب در دوره ابتلا به سرماخوردگی شود. جای دارچین خانگی، البته نه صنعتی - که با احتیاط می‌توانید آن را با افزودن یک قاشق سوپخوری دارچین و یک قاشق چایخوری عسل به یک لیوان چای درست کنید - به کاهش سرفه و گرفتگی سینه کمک می‌کند. به یاد داشته باشید، این راه‌ها صرفاً می‌تواند کمک حال شما باشد و هرگز نباید به چشم روش درمانی کامل به آنها نگاه کنید. هرگاه علائم سرماخوردگی یا آنفلوآنزا را مشاهده کردید، به پزشک مراجعه و در کنار روش درمانی پزشک از این روش‌های فوق نیز کمک بگیرید.



سلامت جسم



■ مسعود ایتاری

اگر ترکیب طلایی استراحت کافی، رژیم غذایی مناسب و متوازن - که فاقد قند و شکر است و از خوراکی‌های فرآوری شده در آن خبری نیست - و انجام تمرینات منظم ورزشی را سرلوحه زندگی خود قرار دهید، مسلماً به تقویت سیستم ایمنی بدن خود کمک شایانی کرده‌اید، اما هرگز نمی‌توانید سرماخوردگی و آنفلوآنزا را به طور کامل از زندگی خود حذف کنید. اینها مهمان‌های ناخوانده‌ای هستند که دست کم سالی یکبار بیشتر افراد را درگیر خود می‌کنند. در چنین شرایطی بدن شما نیاز به اندکی کمک دارد تا بهتر از پس این مزاحمان سماج برآید. این کمک‌ها چیزی نیست جز

روش‌های ساده خانگی که اگر هنگام بروز نخستین نشانه‌های بیماری به کار گرفته شود، می‌تواند به کاهش دوره بیماری و نیز کاهش شدت آن کمک کند و هر چه سریع‌تر حال شما را بهبود بخشد.

سیر خام

سیر خواص ضدقارچ و ضدباکتری بسیار قوی دارد و از این رومی‌تواند به دور کردن عوامل بروز بسیاری از بیماری‌ها در بدن کمک کند. سیر اگر پخته شود خواص خود را از دست می‌دهد. به همین دلیل بهترین کار ممکن آن است که دست‌کم در دوره ابتلا به بیماری، آن را به صورت خام مصرف کنید. هر چند در دوره سلامت نیز مصرف سیر خام بسیار مفید تر

روغن نارگیل

روغن نارگیل به‌طور طبیعی مقادیر زیادی اسید لوریک (lauric acid) در خود دارد. این اسید در بدن انسان به ترکیبی تبدیل می‌شود که خواص ضد میکروبی قوی دارد و می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند و در نبرد با بیماری‌ها به بدن یاری رساند. روغن نارگیل را می‌توانید مانند روغن‌های گیاهی دیگر به غذای خود اضافه کنید

سوپاپ اطمینان بدن

واژگان مناسب

عصبانیت را به شکل کلمات مودبانه در آورید و آنها را با کسی که به او اعتماد دارید در میان بگذارید. این کار برای سلامت جسمانی و هیجانی شما بسیار ضروری است. به علاوه با کسی که شما را عصبانی کرده است صحبت کنید، اما هرگز در خلال این مکالمه او را مقصر نخوانید. مثلاً بسیار ساده به او بگویید «وقتی شما به مشکل من می‌خندید، بشدت عصبانی می‌شوم.» بهترین کار پس از گفتن این سخنان آن است که از او دور شوید و با خشم و عصبانیت به بحث با او نپردازید.

عصبانیت خود را بنویسید

زوج‌های بسیاری هستند که سعی می‌کنند برای حل مشکلاتشان با هم حرف بزنند و عوامل عصبانیتشان را حل و فصل کنند، اما بسیاری از زوجها که کارشان به جر و بحث و گاهی نزاع کشیده می‌شود، نوشتن یک یادداشت روشنی بسیار موثر برای چنین زوج‌هایی است تا بدون دامن زدن به خشم و عصبانیت، بیشتر از خلق و خو و روحیات هم آگاه شوند. به علاوه تحقیقات نشان می‌دهد نوشتن یادداشت‌های روزانه درباره اتفاقات استرس‌زا می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی کمک کند و خسارات

توصیه‌های اخلاقی به ما می‌گوید هنگام عصبانیت تمام توان خود را به کار بگیرید تا بر خشم خود غلبه کنید. درست است، زیرا تصمیم و اقدام فرد عصبانی ممکن است به فاجعه بینجامد. اما التزام به چنین توصیه‌هایی هرگز به معنای آن نیست که ما نمی‌توانیم به شیوه‌ای سالم خشم خود را بروز دهیم. مطابق گزارش مجله پرونشن، بر اساس یک مطالعه جدید در آلمان، گاهی نشان دادن عصبانیت می‌تواند خطر بروز چند بیماری مهلک را کاهش دهد.

افرادی که عصبانیت خود را به‌طور کامل فرومی‌خورند، سبب بالا رفتن میزان هورمون استرس، یعنی کورتیزول در بدن خواهند شد و با این کار تا ۳۱ درصد بیشتر از دیگران در معرض خطر ابتلا به حمله قلبی، سرطان و فشار خون بالا قرار خواهند گرفت. هر چند زنان و مردان به شیوه‌های متفاوتی عصبانیت خود را بروز می‌دهند، اما با این حال متخصصان می‌گویند در مجموع می‌توان راه‌های سالمی در پیش گرفت که در پی آنها، هم عصبانیت خود را بروز دهیم و هم به خودمان و دیگران آسیبی نرسانیم. ویژگی مهم این روش‌ها آن است که محدودیت خاصی ندارند و همه افراد می‌توانند آنها را به کار گیرند.



بالش استفاده کنید و البته به دست و پای خودتان هم آسیب نزنید بیش از ۳۰ ثانیه بالش ننگون بخت را مورد ملاحظت قرار ندهید. پیاده‌روی هم از آن فعالیت‌هایی است که می‌تواند کمک‌حالتان باشد. مطابق پژوهش‌های علمی، پیاده‌روی منظم روزانه می‌تواند سبب آرامش اعصاب و کاهش فشار خون انبساطی (یا دیاستولی) شود.

ناشی از استرس را بر بدن کاهش دهد.

خشم خود را بر سر اشیای بی‌خطر خالی کنید

وقتی از کوره در می‌روید، اگر دست بزن دارید، خشم خود را بر سر یک بالش خالی کنید. این کار می‌تواند به ثبات احساسات شما کمک کند. به یاد داشته باشید اگر می‌خواهید باز هم از آن

کشف یک موجود تیغ تیغی دیگر

■ علی ترک‌قشایی

گونه جدیدی از تششی (از جنس Coendou) به همت اندرسون فیجیو و آلفردو لانگوت، زیست‌شناسان دانشگاه فدرال پارایبا در جنگل‌های مرتفع منطقه باتوریت (Baturite) شناسایی شده است. نام علمی این گونه جدید (Coendou baturitensis) است. فیجیو در این باره به نشنال جئوگرافیک گفت: «مبنای کشف جدید، بررسی دو نمونه تشی (یکی متعلق به سال ۱۹۵۴ و دیگری متعلق به سال ۲۰۱۲) است. نمونه قدیمی‌تر تششی برزیلی نامیده می‌شود. زمانی که پژوهشگران مشغول بررسی نمونه جدید تر بودند، متوجه تفاوت جمجمه و خارهای آن با تشی برزیلی جدید شدند. گونه جدید که تشی باتوریت خوانده می‌شود، هفتمین گونه از تشی‌های دم‌گیرنده (بومی آمریکای جنوبی و مرکزی) هستند. به این دلیل به آنها دم‌گیرنده گفته می‌شود که دم در این گونه‌ها همانند گونه پوسوم (نوعی پستاندار کیسه‌دار) توانایی پیچ خوردن و گرفتن شاخه درختان را دارد. آنها گیاه‌خوار هستند و در طول روز برای استراحت از درختان بالا می‌روند و شب‌ها برای تغذیه پایین می‌آیند. تشی‌ها به دو گروه تشی آمریکایی (دنیا جدید) و تشی اوراسیایی (دنیا قدیم) تقسیم می‌شوند. از آنها سه جنس و ۱۱ گونه شناخته شده که با شناسایی گونه جدید، تعداد آنها به ۱۲ گونه می‌رسد.



مرزهای دانش



ناسا به دنبال لباسی جدید



■ محمد طالبیان

برخی مواقع برای پیشرفت باید قدمی رو به عقب برداشت. ناسا بتازگی از مایش‌های جدیدی را برای طراحی لباس فضانوردان فضایی‌های آریون شروع کرده که در حال ساخت است. از مایش‌های اشاره شده برای طراحی لباس فضانوردی جدید در کارگاه رانش خشتی در مرکز فضایی جانسون هیوستون دنبال شده و طی آن، محققان مشغول ساخت لباسی هستند که برای خارج و وارد شدن به جو زمین مورد استفاده قرار گیرد؛ لباسی که شباهت فراوانی به نمونه‌های مورد استفاده در سفرهای فضایی دهه ۶۰ میلادی دارد. برنامه آریون که پیشتر به آن اشاره کردیم، قصد دارد سفرهای فضایی به همراه فعالیت استخراجی را آسان‌تر کند؛ فعالیتی که با توجه به ساختار فعلی لباس فضانوردان بسختی امکان‌پذیر است. در همین ارتباط، چند فرضیه مختلف مورد بررسی قرار گرفت که به طور کلی لباس سنگین یا لباسی با ساختار هیبرید را پیشنهاد می‌دادند. ابتدا محققان لباسی را با عنوان نمونه اولیه Z1 تولید کردند که دارای پوسته‌ای سخت، با انعطاف کم برای فضاورد و درجه‌ای بزرگ بود. هر چند این لباس برای استفاده در محیط‌های بزرگ مناسب به نظر می‌رسید، اما بیشتر قابلیت‌های خود را برای حرکت فضاورد در محیط‌های بسته از دست می‌داد. همین موضوع در کنار هدف اصلی ماموریت آریون یعنی استخراج از سیاره‌های نزدیک زمین عملاً

نمونه اولیه Z1 را از رده خارج می‌کرد. ناسا در ادامه برای رسیدن به راه‌حلی مناسب قدمی به عقب برداشت. به جای استفاده از یک لباس در تمام طول ماموریت، ناسا تصمیم گرفت لباسی را برای فرستادن فضانوردان به فضا و لباسی جداگانه برای انجام فعالیت‌های استخراجی طراحی کند؛ روندی که در گذشته و طی ماموریت سسال ۱۹۷۵ آپولو سوئز مورد استفاده قرار گرفت. جواب مساله به وجود آمده در لباس «اد وایت» نهفته بود؛ لباسی که از آن در ماموریت سسال ۱۹۶۵ کمینتی ۴ استفاده شده بود. اولین لباس طراحی شده برای برنامه فضایی آمریکا در اصل ساختاری تغییر یافته از نمونه ماسک ۴ بود. این در حالی است که برای ماموریت کمینتی ۴ از لباسی استفاده شد که پیش از آن مخصوص خلبان‌های هواپیمای پرند سیاه (هواپیمایی با قابلیت حرکت در لبه جو با سرعت سوپرسونیک) بود. لباس‌های طراحی شده در گذشته به طور کلی برای زمانی استفاده می‌شد که کابین دچار کاهش فشار شود. این در حالی بود که فضانوردان در آن زمان بیشتر مواقع نشسته بودند و فعالیت حرکتی آنچنانی انجام نمی‌دادند. زمانی تحول اصلی شکل گرفت که فضانوردان برنامه کمینتی باید در فضا حرکت می‌کردند و نیاز به لباسی داشتند که انعطاف‌پذیری بیشتری در اختیار آنها قرار دهد. زمانی که بحث آپولوبه میان آمد، حرکت فضانوردان در اولویت قرار گرفت. همین موضوع باعث شد لباس‌ها به کلی تغییر کند تا در ادامه قابلیت حرکت بیشتر و خارج شدن از فضاپیما را در اختیار فضانورد قرار دهد. پروژه جدید آریون تا حدودی به گیمینی شباهت دارد. دانشمندان ناسا قصد دارند برای انجام این ماموریت از همان ساختار لباس پرند سیاه استفاده کنند. در کنار این موضوع، سعی شده لباس‌های فضایی آریون از فناوری «سیستم پیشرفته فرار خنده» بهره‌بردار. طبق توضیحات ارائه شده هر کدام از این لباس‌ها دارای یک سری امکانات اضافی برای زمان اضطرار هستند که شامل نوعی چتر نجات، دستگاه‌های معلق‌کننده، سیستم ارتباطی و بسته نجات می‌شود. ناسا در ارتباط با نوع جدید لباس‌ها توضیح می‌دهد، ۳۰ سال زمان برای طراحی آنها صرف شده، هزینه تولیدشان بسیار کم است و به نوعی ساخته می‌شوند که شرایط برای ارتقای آنها آسان باشد. شاید تنها تفاوت به وجود آمده نسبت به مدل‌های قبلی در رنگ لباس‌های جدید باشد که از نارنجی به سفید تغییر کرده است. تمام توضیحات ارائه شده نشان می‌دهد، با وجود مناسب نبودن لباس‌های فعلی برای انجام ماموریت آریون، ناسا تصمیم گرفته از دانش گذشته استفاده کند و به طور کلی ساختار مورد نیاز را تغییر دهد. همین موضوع نتیجه کار را به لباسی تبدیل کرده که نه تنها نسبت به گذشته سبک‌تر است، بلکه انعطاف‌پذیری مناسبی در اختیار فضانورد قرار می‌دهد تا در شرایط مختلف به فعالیت استخراجی بپردازد.

چشم‌بندی برای خواب بهتر

امروزه وقتی حرف از چشم‌بند به میان می‌آید بیشتر مردم به یاد تکه پارچه‌ای سیاه رنگی می‌افتند که در فیلم و سریال‌ها، افراد پول‌دار از آن برای خواب در طول روز استفاده می‌کنند؛ اما دیگر وقتش رسیده این نوع چشم‌بند را به فراموشی بسپارید. محققان در حال ساخت چشم‌بندی جدید هستند که توانایی‌های بسیاری از جمله بهبود وضع خواب دارد.

طبق توضیحات ارائه شده از سوی محققان لهستانی - که مشغول ساخت این چشم‌بند با نام نیرو آن مسک هستند - مردم می‌توانند با استفاده از این چشم‌بند‌ها بهتر بخوابند. قابلیت اصلی نیرو آن مسک، تنظیم ساعت خواب است. کسانی که شب‌ها کار می‌کنند یا به سفرهای طولانی مدت می‌روند بعد از مدتی در زمان خواب دچار مشکل می‌شوند. چشم‌بند جدیدی که اکنون مراحل ساخت خود را پشت سر می‌گذارد به استفاده کنندگان اجازه می‌دهد بعد از مدتی کوتاه برنامه خواب خود را تنظیم کنند و به روال عادی بازگردند.

این پژوهشگران گفته‌اند این چشم‌بند امواج مغز را بررسی می‌کند، حرکت چشم و پلک‌ها را می‌سنجد و با استفاده از سنسورهای خاصی می‌کوشد بهترین شرایط ممکن را برای خواب پدید آورد. در حال حاضر نیرو آن مسک وارد فاز تولید انبوه نشده، اما سازندگان آن امید دارند بتوانند طی برنامه یک استراتژی (برنامه‌ای برای جمع‌آوری هزینه ساخت فناوری‌های جدید) هزینه مورد نیاز برای تولید انبوه را فراهم آورند.





نسخه



مجله
food science

آیا با این اوصاف، دیگر باید قید مکمل های ویتامین D را بزنیم و آنها را از سبد پیشگیری و درمان خود کنار بگذاریم؟ پاسخ منفی است؛ زیرا اولاً هنوز در مرحله آزمون و فرضیه قرار داریم و ثانیاً پژوهش ها نشان می دهد مکمل های ویتامین D در ارتقای سلامت استخوان های شما بسیار موثر است. پس اگر به توصیه و تجویز پزشک از این مکمل ها استفاده می کنید، بدون دستور او هرگز مصرف آن را قطع نکنید.

بسیار حال، نتایج مطالعه فوق را می توان به زبان ساده به این معنا دانست که هر فرد باید تا حد ممکن در جذب طبیعی ویتامین D بکوشد تا به بزرگسالی و سالمندی کمترین نیاز ممکن را به مکمل های دارویی پیدا کند. مقصود از روش های طبیعی، قرار گرفتن در معرض نور کافی خورشید و مصرف مواد غذایی سالم و طبیعی است. دکتر براین کلمنت، معاون مرکز سلامت هیپوکراتس می گوید: «در واقع، مشاهدات کلینیکی فوق که پس از کار با صدها هزار نفر به دست آمده نشان می دهد بهترین راه برای رساندن انواع مواد لازم به بدن تبعیت از رژیم غذایی دارای پایه گیاهی و ارگانیک است.»

به گفته او مطالعات انجام شده در دانشگاه واشنگتن نشان داده اند افرادی که انواع و اقسام سبزیجات را، البته خام و حرارت ندیده مصرف می کنند بسیار کمتر از افرادی که از رژیم غذایی غربی پیروی می کنند به فقر یا کمبود ویتامین D گرفتار می شوند. مواد غذایی و مکمل های موجود در تغذیه سالم و غیر صنعتی اجازه می دهند بیشترین جذب ویتامین D در بدن رخ دهد؛ چیزی که متأسفانه فست فودها و خوراکی های فرآوری شده صنعتی ما را از آن بی بهره می سازد. اگر می خواهید از طریق تغذیه مناسب به بدن تان در جذب ویتامین D کمک کنید حتماً ماهی های چرب مانند سالمون، گوشت گاو و زرده تخم مرغ را در سبد غذایی خود بگنجانید. این مواد غذایی سرشار از ویتامین D است.

بسیار حال هرگز فراموش نکنید تقریباً محال است بتوانید صرفاً با تغذیه، ویتامین D مورد نیاز خود را تأمین کنید، زیرا منبع اصلی تولید ویتامین D در بدن انسان نور مستقیم خورشید است. به همین دلیل اگر احساس می کنید به دلایل گوناگون و به قدر کافی در معرض آفتاب قرار نمی گیرید و نگرانی مبادا بدن تان از ویتامین D کافی برخوردار نباشد، حتماً به پزشک خود سری بزنید و این مسأله را با او در میان بگذارید. مطمئناً در صورت نیاز راه حل مناسبی پیش پایتان قرار خواهد داد.



خواص پیشگیرانه مکمل های

ویتامین D در تردید

■ مسعود اپتاری

شاید تاکنون بسیار شنیده یا خوانده باشید ویتامین D خواص اعجاب آوری دارد و از بروز بسیاری از بیماری های مهلک پیشگیری می کند. این مورد، حاصل بررسی ها و مطالعات فراوان گذشته است و این تصور را در جامعه پزشکی رواج داده که با جبران کمبود ویتامین D در افراد، آن هم از طریق مصرف مکمل های دارویی می توان آنها را در برابر بروز بیماری های مهلک مقاوم کرد. اما ظاهر این است که دیدن تردید بنگریم و قدری درباره این مکمل های دارویی با احتیاط اظهار نظر کنیم. واقعیت این است ویتامین D یکی از نیازهای ضروری بدن است و کمبود آن مشکلات فراوانی بویژه در سالمندی ایجاد می کند. انگار این خواص بیشتر منحصر به آن بخش از ویتامین D است که به طور طبیعی و نه از طریق مصرف مکمل ها جذب بدن می شود. مطابق پژوهشی که بتازگی منتشر شده هر چند

این مکمل ها فقر ویتامین D را جبران و از ضایعات ناشی از آن جلوگیری می کند، اما نمی تواند از بروز بیماری های کشنده پیشگیری کند. به گزارش مجله پرو نشن، این نتایج حاصل کار گسترده محققان فرانسوی است که به بازبینی حدود ۳۰۰ مطالعه علمی در زمینه تأثیرات ویتامین D پرداخته و بدقت ارتباط میان میزان ویتامین D موجود در خون افراد و ابتلا به بیماری های مرتبط با کمبود ویتامین D را بررسی کرده اند. مهم ترین این بیماری ها را می توان قلبی - عروقی، دیابت، برخی انواع سرطان و نیز اختلالات روحی و افزایش وزن برشمرد. نتایج این ۳۰۰ مطالعه نشان می دهد افراد با داشتن ویتامین D بالا کمتر احتمال دارند دچار چنین بیماری هایی شوند. اما کار محققان فرانسوی به همین جا ختم نشد. آنها این نتایج را با نتایج آزمایش های کلینیکی خاصی مقایسه کردند و به نتایج متفاوتی دست یافتند. در این آزمایش های کلینیکی به افراد

مکمل های ویتامین D داده می شد و طی مدت زمانی مشخص وضع سلامتشان مورد بررسی قرار می گرفت. در کمال تعجب و برخلاف نتایج مطالعات قبلی، در این پژوهش کلینیکی هیچ ردی از تأثیر مصرف مکمل های ویتامین D بر کاهش خطر ابتلا به بیماری های فوق مشاهده نشد. به عبارت دیگر، بر اساس نتایج کلینیکی به دست آمده باید گفت مثلاً در آمریکا که نیمی از بزرگسالان مکمل ویتامین D دریافت می کنند آنقدرها هم که تصور می کنند و خیالشان راحت است کار خاصی برای سلامتی شان انجام نمی دهند. نتیجه اخیر، مولفان را به فکر واداشته شاید تاکنون برداشت شان از نتایج پژوهش های گذشته وارونه بوده است. یعنی شاید اصلاً مقادیر کم ویتامین D عامل ابتلا به این بیماری ها نیست، بلکه برعکس ابتلا به این بیماری ها است که سبب کاهش مقادیر ویتامین و در بدن افراد می شود.

این مکمل ها فقر ویتامین D را جبران و از ضایعات ناشی از آن جلوگیری می کند، اما نمی تواند از بروز بیماری های کشنده پیشگیری کند. به گزارش مجله پرو نشن، این نتایج حاصل کار گسترده محققان فرانسوی است که به بازبینی حدود ۳۰۰ مطالعه علمی در زمینه تأثیرات ویتامین D پرداخته و بدقت ارتباط میان میزان ویتامین D موجود در خون افراد و ابتلا به بیماری های مرتبط با کمبود ویتامین D را بررسی کرده اند. مهم ترین این بیماری ها را می توان قلبی - عروقی، دیابت، برخی انواع سرطان و نیز اختلالات روحی و افزایش وزن برشمرد. نتایج این ۳۰۰ مطالعه نشان می دهد افراد با داشتن ویتامین D بالا کمتر احتمال دارند دچار چنین بیماری هایی شوند. اما کار محققان فرانسوی به همین جا ختم نشد. آنها این نتایج را با نتایج آزمایش های کلینیکی خاصی مقایسه کردند و به نتایج متفاوتی دست یافتند. در این آزمایش های کلینیکی به افراد

از «سیب» پرسید

■ مهتاب خسروشاهی

گلاره. ش هستم و از اهواز تماس می گیرم. ۲۷ سال دارم و متأهلم. از سه سال پیش دچار نفخ شدید می شوم. گاهی غذایی نخورده ام، اما باز هم مشکل نفخ رها می کند. این حالت وقتی کمی عصبی می شوم تشدید می شود. علاوه بر این که وقتی معده خالی است یا میوه و سبزی می خورم هم این حالت شدت می یابد. نکته دیگر این که شش ماه پیش دچار شوک عصبی شدید شدم. آیا این حالت می تواند به آن موضوع ارتباط داشته باشد؟ به این دلیل که کمی بعد از بروز آن مشکل، این حالت ایجاد شد.

■ دکتر علی کشاورز / متخصص تغذیه و عضو هیات علمی دانشگاه تهران



نفخ دلایل مختلف دارد. از طرفی این مشکل، یکی از اختلالات های رایج گوارشی میان افراد بارده سنی متفاوت است. نفخ را بیشتر می توان بین زنان دید، اما مردان هم از این عارضه درامان نیستند. نفخ می تواند ناشی از ابتلا به نوعی اختلال های گوارشی باشد. بنابراین شرایط بیمار باید ابتدا از نظر ابتلا به این بیماری های مختلف بررسی شود. یکی دیگر از دلایل نفخ می تواند نبود یا کمبود بعضی آنزیم های گوارشی باشد؛ بنابراین شرایط

بجوند. این مسأله نه فقط کمکی به رفع مشکل نمی کند، بلکه باعث تشدید این حالت می شود. به همین دلیل که اغلب افراد مبتلا به نفخ، آدامس را با هیجان و اضطراب می جویند و با هر بار جویدن آدامس، هوا وارد معده می شود. این مسأله مشکل نفخ را تشدید می کند.

مدتی قبل از شروع مشکل نفخ تان دچار شوک عصبی شده اید. افرادی که به هر دلیل دچار اضطراب هستند، بیش از دیگران در معرض ابتلا به مشکل نفخ قرار دارند. بنابراین پیشنهاد می کنم به متخصص اعصاب و روان مراجعه و در صورت نیاز دارو مصرف کنید.

هر نوع نوشیدنی کافئین دار بویژه اگر در حجم زیاد مصرف شود می تواند زمینه ساز ایجاد نفخ باشد. از طرفی مصرف انواع نوشیدنی های حاوی مانند قهوه آماده نیز نفاخ است. خوراکی هایی مانند بیسکویت نیز چون مواد نگهدارنده و شکر دارند، نفاخ هستند. نوع کرم یا شکلات دار آن تأثیر منفی بیشتری بر معده دارد و باعث تشدید نفخ می شود. بعضی عادت دارند برای رفع مشکل نفخ آدامس

سوال، نظر و پیشنهاد خود را به نشانی: تهران، بلوار میرداماد، جنب مسجد الغدیر، روزنامه جامجم یا پست الکترونیکی sib@jamejonline.ir فرستید یا به شماره اختصاصی ۳۰۰۱۱۲۲۵ پیامک بزنید.