

عصب هفتم زیر ذره بین

یکی از مهم‌ترین بیماری‌هایی که باعث فلج بل می‌شود، بیماری دیابت کنترل نشده است. با افزایش جمعیت بیماران دیابتی این بیماری بتدریج رو به افزایش است.



صفحه ۳

نگاهی دوباره به فشار خون

بتازگی دستورالعمل جدیدی در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده که هر چند تعریف فشار خون بالا را همچنان عبور از مرز ۱۴۰/۹۰ می‌داند، اما این عدد را معیار مناسبی برای تجویز داروی کنترل فشار خون به حساب نمی‌آورد. در واقع در این دستورالعمل، عدد ۱۵۰/۹۰ مرز تجویز دارو به بیماران تعیین شده است. این رویکرد از تعداد مصرف‌کنندگان داروهای فشار خون خواهد کاست.

صفحه ۷

شکم‌هایی که جلوتر از ماراه می‌روند

بسیاری از افراد متوجه تجمع چربی‌های زیر پوستی می‌شوند، ولی چربی‌های نهفته و پنهان را که قابل مشاهده نیستند، نادیده می‌گیرند در حالی که این چربی‌ها به مرور می‌توانند مشکل‌آفرین شوند و گاه حتی جان فرد را به خطر بیندازند.



صفحه ۵

اقلیم گربه‌شنی فقط ایران نیست

گربه‌شنی آب مورد نیاز بدن خود را از طعمه‌هایش تامین می‌کند و با مناطقی که منابع آبی در آنها وجود ندارد، سازگار شده است. این پستاندار کوچک در شمال آفریقا، عربستان، ایران و ترکمنستان وجود دارد.



صفحه ۶

۶ روش عجیب تشخیص و درمان سرطان

صفحه ۴



مغزهایی که «علف» می‌شود

صفحه ۷



بهداشت دهان و دندان از زبان اعداد

صفحه ۸



کاهش وزن

به کمک طب سوزنی

صفحه ۴



شگفتی‌های حرکت

صفحه ۶



التهاب طاق فرسای روده‌ها



سلامت جسم



■ مترجم: ندا اظهري

مشکلات و بیماری‌های روده‌ای در شمار شایع‌ترین ناراحتی‌هایی قرار دارد که افراد زیادی را در سراسر جهان درگیر می‌کند. ولی تعداد کمی از مبتلایان با مراجعه به پزشک و طرح مشکل خود به درمان می‌رسند.

کولیت اولسروز یکی از دو نوع بیماری التهابی روده‌ای شایع است که با کلمه اختصاری IBD مشخص شده و بیشتر در کنار بیماری کرون از آن نام برده می‌شود. ولی کولیت اولسروز برخلاف بیماری کرون که هر بخشی از مجاری معده‌ای و روده‌ای را در برمی‌گیرد، تنها روده بزرگ را مبتلا می‌کند.

کولیت اولسروز و بیماری کرون در ایرلند حدود ۱۵ هزار نفر را مبتلا کرده است. در این میان، بسیاری از مردم اروپا در این زمینه با چالش مواجه شده‌اند به طوری که در حال حاضر بیش از دو میلیون اروپایی با این بیماری زندگی می‌کنند. بررسی‌ها نشان می‌دهد افراد بین ۱۵ تا ۳۰ سال بیشتر در معرض ابتلا به کولیت اولسروز قرار دارند. در آمریکا بین ۲۵۰ تا ۵۰۰ هزار نفر به این بیماری مبتلا بوده و هر ساله از هر صد هزار نفر بین دو تا هفت نفر به این بیماری مبتلا می‌شوند. در بریتانیا نیز به طور تقریبی صد هزار نفر از کولیت اولسروز رنج می‌برند. این بیماری در نژاد اروپایی شیوع بسیار زیادی دارد و بویژه در مردم شرق اروپا و نیز روسیه بیشتر مشاهده می‌شود.

در گذر زمان

کولیت اولسروز بیماری التهابی روده است که باعث ایجاد التهاب طولانی مدت در بخشی از مجاری گوارشی شده و در موارد شدید بیماری باعث ایجاد زخم در جدار داخلی روده بزرگ می‌شود. کرون که نوع شایعی از کولیت اولسروز است، در طول زمان ایجاد شده و گاه جان انسان را به خطر می‌اندازد. این بیماری بیشتر روی پوشش داخلی روده بزرگ و راست روده اثر می‌گذارد. معمولاً نخستین علامت بیماری، شل شدن تدریجی مدفوع است و در مراحل بعدی فرد با علائمی مانند خونریزی از مقعد، دفع مکرر مدفوع، ترشحات مخاطی از مقعد، احساس نیاز به دفع ادرار یا مدفوع، درد در ناحیه تحتانی شکم و کم‌آبی شدید ناشی از ترشحات شدید چرکی از مقعد مواجه می‌شود که در موارد شدید بخصوص در سالمندان، بیمار در معرض خطر قرار می‌گیرد. از دیگر نشانه‌های کولیت اولسروز، اسهال و انقباضات شدید شکمی، تب و احتباس شکمی، خستگی، کاهش وزن، کاهش اشتها و کم‌خونی است. بیشتر علائم ذکر شده صبح‌ها شدت می‌یابد. نشانه‌های این بیماری معمولاً با توجه به شدت التهاب و مکان ایجاد آن متفاوت است و پزشکان، این بیماری را بر حسب مکان ایجاد شده طبقه‌بندی می‌کنند:

اولسروز مبتلا می‌شوند در معرض خطرات جدی از قبیل پاره شدن روده بزرگ و سومی شدن آن هستند.

دست‌های پشت پرده

محققان تاکنون نتوانسته‌اند علت اصلی بروز «کولیت اولسروز» را بذرستی تشخیص دهند، ولی در بررسی‌های خود دریافتند ژنتیک، عوامل محیطی، سیستم ایمنی و مصرف زیاد اسید لینولئیک با ابتلا به این بیماری ارتباط مستقیم دارد.

ژنتیک: تقریباً یک پنجم بیماران مبتلا به کولیت اولسروز در خانواده خود سابقه ابتلا به این بیماری را دارند و این بیانگر تأثیر ژنتیک در ایجاد این بیماری است. همچنین شیوع آن در میان گروه نژادی خاص حاکی از ارثی بودن این بیماری است.

عوامل محیطی: رژیم غذایی، آلودگی هوا، مصرف دخانیات و نوع بهداشت عواملی است که در ابتلای افراد به این بیماری نقش دارد. کولیت اولسروز بیش از پیش در اروپای غربی، شرقی و آمریکای شمالی شیوع دارد.

سیستم ایمنی: بدن با ایجاد التهاب در مقابل عفونت‌های ویروسی یا باکتریایی واکنش نشان می‌دهد که باعث بروز کولیت اولسروز می‌شود. با وجود این، به دلیل برخی عوامل ناشناخته، بازبین رفتن عفونت‌های ایجاد شده، سیستم ایمنی همچنان به واکنش خود ادامه داده و باعث التهاب می‌شود.

از سوی دیگر، سیستم ایمنی تا حدودی در ایجاد این بیماری نقش دارد ولی موجب شروع عفونت نمی‌شود و به نوعی بر حسب وظیفه‌ای که دارد فقط با عفونت‌هایی که وجود ندارد، مبارزه کرده و در نتیجه التهاب ایجاد می‌شود که محققان به آن واکنش خودایمنی بدن می‌گویند.

مصرف اسید لینولئیک: یک سوم از تمام موارد ابتلا به کولیت اولسروز با مصرف مقدار بالای اسید لینولئیک در ارتباط است. این اسید منبع اصلی اسیدهای چرب چند اشباعی بوده و در برخی مواد غذایی از قبیل گوشت قرمز، برخی روغن‌های آشپزی و مارگارین‌ها وجود دارد.

برخی داروهایی که برای درمان آکنه‌های کیستیک مورد استفاده قرار می‌گیرد، خطر ابتلا به کولیت اولسروز را افزایش می‌دهد ولی تاکنون علت اصلی آن آشکار نشده است. همچنین داروهای ضدالتهابی

غیراستروئیدی نیز خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد و علائم بیماری در افراد مبتلا نیز با مصرف این داروها تشدید می‌یابد. ایبوپروفن، ناپروکسن، دیکلوفناک و پیروکسیکام از جمله این داروها است. استرس هر چند تأثیری در ایجاد بیماری التهابی روده ندارد ولی می‌تواند علائم آن را تشدید کند. استرس روند طبیعی گوارش را تحت تأثیر قرار داده و عبور مواد غذایی را داخل روده سریع یا کند کرده و در بافت روده نیز تغییراتی ایجاد می‌کند که به تشدید علائم کولیت اولسروز کمک می‌کند. بنابراین، مدیریت و درمان استرس از جمله عوامل کلیدی بهبود کولیت اولسروز است.

مدیریت بیماری

هدف از درمان کولیت اولسروز در واقع مدیریت علائم و کاهش التهابی است که باعث شروع علائم در فرد می‌شود. پزشکان معمولاً برای درمان و بهبود این بیماری از چند دارو استفاده می‌کنند. داروهای ضدالتهابی نخستین داروهایی است که در مراحل ابتدایی درمان کاربرد دارد و التهاب روده‌ای را کاهش می‌دهد.

از دیگر داروهایی می‌توان به مسدودکننده‌های سیستم ایمنی اشاره کرد که به کاهش التهاب کمک می‌کند، ولی هدف آنها بیشتر سیستم ایمنی بدن است زیرا مسدودکننده‌ها در درمان کولیت اولسروز موثر است. واکنش‌های سیستم ایمنی در مقابل هجوم ویروس‌ها و باکتری‌ها به بافت‌های بدن به دستگاه گوارش صدمه وارد می‌کند. پزشکان معمولاً با توجه به شدت بیماری، علاوه بر داروهای اشاره شده، برخی دیگر از داروها را نیز تجویز می‌کنند که درد را تسکین می‌دهند. پزشکان برای افراد مبتلا به کولیت اولسروز که در فرآیند بیماری دچار تب می‌شوند، آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کنند تا بتوانند عفونت بدن آنها را تحت کنترل درآورند. در مواردی هم که فرد اسهال شدید داشته باشد، داروهای ضداسهال تجویز می‌کنند. در دردهای خفیف نیز داروهای مسکنی مانند استامینوفن توصیه می‌شود. بهتر است بیماران برای بهبود تسکین درد از مصرف ایبوپروفن، ناپروکسن یا آسپیرین خودداری کنند زیرا این داروها علائم را تشدید می‌کنند. در کنار این داروها، مصرف مکمل‌های آهن به دلیل احتمال کم‌خون شدن بیماران به علت خونریزی‌های روده‌ای مزمن، خطر کم‌خونی را در آنها کاهش می‌دهد. ورزش و فعالیت بدنی از جمله عواملی است که به کاهش استرس و نیز طبیعی شدن عملکرد روده‌ها کمک می‌کند. بنابراین، افرادی که کم‌تحرک هستند بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات روده‌ای قرار دارند.

منابع: Mayoclinic.com، medicalnewstoday.com، getgutsy.ie و Medscape.com



رژیم غذایی

در نتایج هیچ یک از مطالعات صورت گرفته، از ماده غذایی خاصی به عنوان عامل ایجاد کولیت اولسروز نام برده نشده است ولی برخی مواد غذایی خاص می‌تواند علائم بیماری را تشدید کند. به توصیه پزشکان، کسانی که با این بیماری دست و پنجه نرم می‌کنند، بهتر است از مصرف برخی مواد غذایی خودداری و غذاهایی را که باعث تشدید علائم می‌شود، از رژیم غذایی خود حذف کنند.

حذف فرآورده‌های لبنی: اگر جزو آن گروه از افرادی هستید که با هضم لاکتوز شیر مشکل دارید، بهتر است فرآورده‌های لبنی را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

مواد حاوی فیبر: برای بیشتر افراد، غذاهای حاوی فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات پیام‌آور سلامت است ولی برای کسانی که از کولیت اولسروز یا بیماری التهابی روده رنج می‌برند، مصرف مواد فیبردار ممکن است باعث بروز اسهال، درد و گاز معده شود. چنانچه میوه‌ها و سبزیجات خام شما را آزار می‌دهد، می‌توانید آنها را به صورت آب‌پز یا پخته مصرف کنید.

مواد غذایی گازدار: حذف مواد غذایی گازدار از قبیل لوبیا، نخود، انواع کلم و کلم بروکلی، آبیومو و میوه‌های خام، ذرت بوداده، کافئین، چای و قهوه و نیز نوشیدنی‌های گازدار می‌تواند نقش موثری در بهبود علائم بیماری داشته باشد. علاوه بر این، پزشکان توصیه می‌کنند افزایش وعده‌های غذایی و کاهش حجم غذا در هر وعده و مصرف مایعات فراوان بخصوص آب در طول روز بسیار مفید است.

یکی از دغدغه‌های اصلی علم پزشکی، شناخت بموقع بیماری‌هاست. با این حال تشخیص برخی بیماری‌ها بسیار پیچیده است و براحتی قابل اجرا نیست. مالاریا یکی از این بیماری‌هاست که گرچه تشخیص آن امروزه ممکن است، اما سختی کار و هزینه بالا عملاً باعث شده است بسیاری از مناطق جهان از درمان آن محروم باشند. در روشی که سال‌هاست مورد استفاده قرار می‌گیرد، ابتدا باید مقداری خون از بیمار گرفته شده، در ادامه توسط متخصص به وسیله دستگاه‌های مختلف روی آن آزمایش شود. ساز و کار فعلی نه تنها وقت‌گیر است بلکه برای انجام آن، نیاز به متخصص و البته هزینه بالاست. پژوهشگران برای حذف این روند مشکل‌ساز بتازگی دستگاهی طراحی کرده‌اند که نه تنها نیاز به دریافت خون ندارد بلکه انجام آن از سوی افراد بدون تخصص نیز ممکن است.

طبق توضیحاتی که از سوی محققان دانشگاه رایس ارائه شده، دستگاه جدید این قابلیت را دارد که حباب‌های نانو موجود در سلول‌های بدن را بررسی کند و ابتلا به مالاریا را تشخیص دهد. ترکیدن هر کدام از این حباب‌ها صدای خاصی دارد که در صورت ابتلا به مالاریا تغییر می‌کند و دستگاه قابلیت تشخیص آن را دارد. طبق آزمایش‌هایی که تاکنون انجام شده، دستگاه جدید به هیچ وجه خطا نمی‌کند و در تمام شرایط تشخیص درست می‌دهد.



سلامت



افزایش است. بیماران از اتفاق پیش آمده بسیار نگرانند و فکر می‌کنند دچار سکته مغزی شده‌اند. در صورتی که سکته مغزی الگوی دیگری دارد. در سکته مغزی علائم گفته شده مانند حرکت نکردن ابرو، پیشانی یا پلک دیده نمی‌شود، اما این نکته باید مد نظر قرار گیرد که اگر سکته مغزی در ساقه مغز رخ داده باشد، علائمی مشابه با فلج بل دیده می‌شود. در سکته مغزی فلج دست و پا و بی‌حسی حرکتی و... وجود دارد و با معاینه می‌توان کاملاً این دورا از هم تشخیص داد.

آنورسم مغزی، منژیت، لوسمی، زونا، استئومیلیت، پاژه، تومورهای استخوانی، تومور غده بناگوشی یا پاراتیروئید، سارکوئیدوز، اوریون، اچ‌آی‌وی، لوپوس، سندرم گیلن‌باره، جزام، ضایعات عروقی ساقه مغز، ام‌اس، جراحی استخوان ماستوئید یا تومور عصب شنوایی و شکستگی استخوان گیجگاهی می‌توانند به عصب هفتم آسیب برسانند و باعث فلج بل شوند. نوزادانی که سخت به دنیا آمده‌اند (با فورسیس) نیز در معرض آسیب هستند. گاهی بعضی از بیماران می‌گویند در اثر عصبانیت دچار این مشکل شده‌اند، اما عصبانیت ناگهانی نمی‌تواند باعث فلج عصب هفتم شود. ولی فرد عصبی در دراز مدت دچار کاهش سیستم ایمنی می‌شود.

درمان

ثابت شده مصرف کورتون در کوتاه مدت می‌تواند به بهبودی بیمار کمک کند. ولی یکی از مشکلات مهمی که سلامت بیمار را در آینده تهدید می‌کند، باز ماندن چشم و پلک نزدن است. باز و بسته کردن چشم، غدد اشکی موجود را روی سطح چشم پخش می‌کند. وقتی غدد اشکی و پلک همزمان آسیب می‌بینند، چشم در معرض خشکی قرار گرفته و ممکن است قرنیه زخم شود. شب‌ها باید چشم آسیب دیده توسط محافظ چشم بسته شود و در صورت نبود اشک طبیعی از قطره اشک مصنوعی استفاده شود.

فلج بل درمان می‌شود

۷۰ درصد موارد بیماری بهبود می‌یابد و نگرانی ندارد. جالب است بدانید فلج بل در بیشتر مواقع خفیف است و بیماران حتی به پزشک مراجعه نمی‌کنند و حدود ۱۲ درصد موارد، نشانه‌هایی تا مدت‌ها باقی می‌ماند و حدود ۴ درصد بیماران اصلاً بهبود نمی‌یابند و صدمه آنقدر شدید است که عصب دیگر بازسازی نمی‌شود. به نظر می‌رسد بیمارانی که پیش از ده سالگی دچار فلج بل شده‌اند بهبودی شان سریع‌تر و بهتر است، اما بالای ۶۰ سال ممکن است بهبودی کمی با تاخیر صورت گیرد. حتی در کسانی که به طور کامل خوب شده‌اند ممکن است تا مدت‌ها بعد از بهبود، اسپاسم عضلات صورت دیده شود. به این شکل که انقباض‌هایی در عضلات زیر چشم و پایین صورت بوجود می‌آید و عارضه دیگری که کمتر دیده می‌شود ناراحت کننده است، حرکات ناموزونی است که در صورت دیده می‌شود.

نشانه‌ها

بندرت دیده می‌شود هر دو طرف صورت فلج شود و معمولاً بیماری یکطرفه است. نشانه‌های شایع آن، اختلال در بستن چشم، درد پشت گوش، پایین افتادن گوشه لب، ناتوانی در تکان دادن ابرو و پیشانی، از بین رفتن دوسوم حس چشایی، کاهش اشک و بزاق، از بین رفتن چین‌های صورت و حساس شدن گوش به صداست.

آغاز بیماری

گاهی پیش از شروع فلج، درد پشت گوش یا گاهی احساس کرحتی در سمت آسیب دیده حس می‌شود. البته این دو همزمان نیز اتفاق می‌افتد. از زمان شروع این حالت تا بروز فلج، چند ساعت تا چند روز طول می‌کشد.

علت نامشخص است

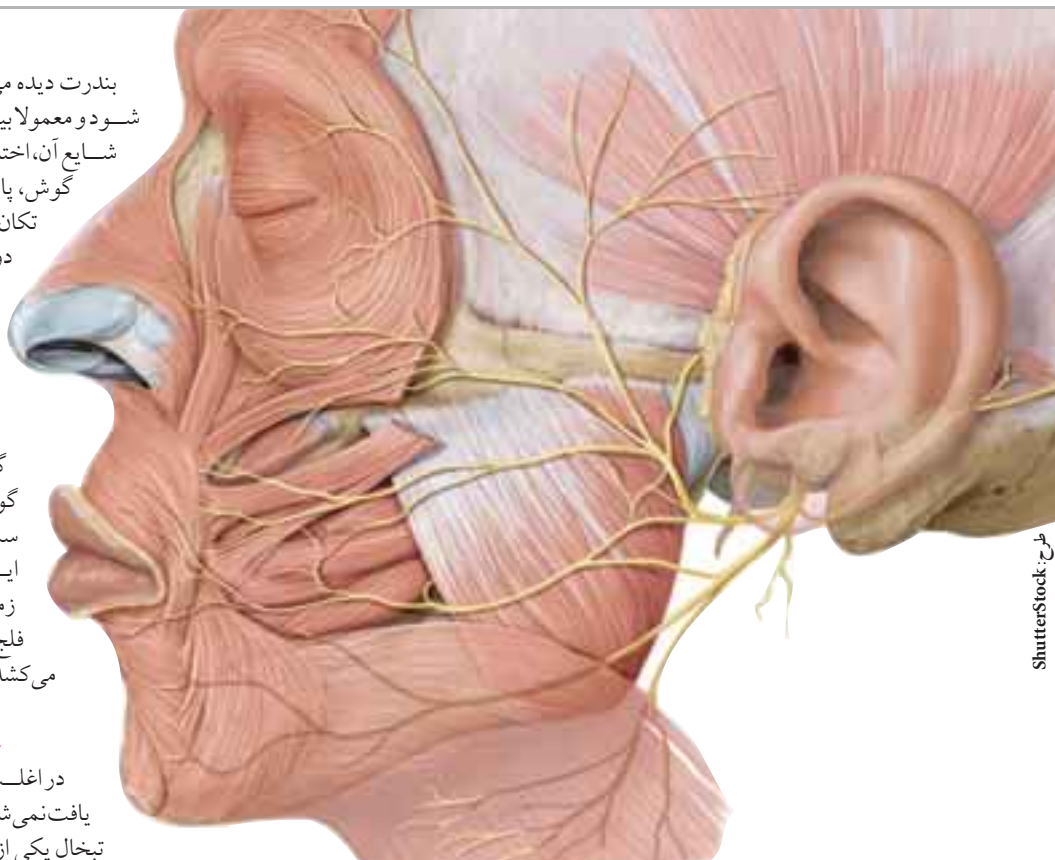
در اغلب مواقع دلیل واضحی در بیماران یافت نمی‌شود ولی مطالعات نشان داده و پیروس تبخال یکی از عوامل پدید آورنده فلج است. در مواقعی نیز فرد با یک سرماخوردگی دچار فلج بل می‌شود که این نیز می‌تواند ناشی از فعالیت ویروس و ملتهب کردن عصب باشد یا این که خود عصب در اثر سرما آسیب ببیند.

التهاب عصب

بالتهاب عصب غشای آن از بین رفته و عصب از کار می‌افتد، اما وقتی عصب فلج می‌شود، پزشکان حتماً باید بررسی کنند علت دیگری در این بیماری دخیل نباشد. زیرا بیماری‌هایی وجود دارد که علامتشان مانند فلج بل است و حتماً باید افتراق داده شوند. ۸۰ درصد موارد علت، التهاب عصبی است ولی ۲۰ درصد دیگر را نباید از نظر دور داشت.

موارد افتراقی از فلج بل

یکی از مهم‌ترین بیماری‌هایی که باعث فلج بل می‌شود، بیماری دیابت کنترل نشده است. با افزایش جمعیت بیماران دیابتی این بیماری بتدریج رو به



طرح: Shutterstock

عصب هفتم زیر ذره بین

دکتر حسین پور محمودیان / نورولوژیست

کالبدشناس اسکاتلندی ساکن لندن به نام بل سال ۱۸۲۹ فلج بل را شرح داد و به جهان امروز شناساند، اما اولین بار رازی، پزشک حاذق ایرانی در کتاب الحاوی و سپس ابن سینا به این نوع فلج اشاره کردند. در این بیماری عصب هفتم صورت آسیب می‌بیند و به دلایل نامشخصی فلج می‌شود. امروزه با پیشرفت علم دانشمندان بیشتر به این مقوله پرداخته و راه‌هایی برای بهبود سریع‌تر آن یافته‌اند.

برای این که بیشتر درباره این بیماری بدانیم، لازم است اطلاعاتی درباره عصب هفتم داشته باشیم. در مجموعه هر انسانی ۱۲ عصب وجود دارد که عصب صورتی، عصب هفتم است. این عصب از ساقه مغز بیرون آمده و وارد سوراخ استخوان گیجگاهی می‌شود و از جلوی گوش و داخل غده پاروتید عبور کرده و وارد صورت می‌شود.

نقش عصب هفتم در صورت

عصب هفتم، حرکات صورت از پیشانی تا لب را کنترل می‌کند. این عصب حاوی فیبرهای عصبی است که دوسوم از عصب جلویی زبان و اعصاب اشک و بزاق مربوط به آن است. بخشی از سوراخ گوش خارجی و قسمتی از پرده گوش و حس عمومی و عمقی عضلات صورت نیز توسط این عصب به مغز منتقل می‌شود. هسته عصب هفتم در ساقه مغز

قرار گرفته است، اما گرفتاری این عصب با گرفتاری میلین عصب (میلین غشایی است که روی عصب قرار گرفته است و در فلج بل آسیب می‌بیند) کمی متفاوت است. سلول‌های عصبی قدرت تقسیم ندارند. در فلج بل، هسته سالم می‌ماند و به همین سبب است که بیماری قابل بازگشت بوده و فرد مبتلا بعد از تقریباً سه هفته سلامت خود را به دست می‌آورد.

فلج محیطی

در فلج محیطی حرکات صورت صدمه می‌بیند، اما حس چشایی، ترشح اشک و بزاق وابسته به صدمه در محل آسیب عصب است یعنی هر چه آسیب شدیدتر باشد، سایر نقاط صورت بیشتر درگیر خواهند بود.

درمان فلجی با فیزیوتراپی

یکی از توصیه‌ها این است که بیماران خود به آرامی ناحیه درگیر را ماساژ دهند، ولی اگر بهبود تدریجی دیده نشد، تقریباً از هفته دوم به بعد بیماران را به فیزیوتراپی ارجاع می‌دهیم و ده جلسه فیزیوتراپی کفایت می‌کند. فیزیوتراپی ممکن است به صورت حرکتی یا الکتریکی باشد تا عصب تحریک شده و کم‌کم فعالیت خود را از سر گیرد. البته گذاشتن حوله داغ هم می‌تواند مفید باشد، ولی بیماران باید توجه کنند حس صورت از بین رفته و ممکن است متوجه داغی حوله نشده و باعث سوزاندن صورت خود شوند. ۴ درصد افراد به جراحی نیاز دارند، به این ترتیب حتی کسانی که اصلاً بهبود نمی‌یابند نیز نباید نگران باشند؛ چون با جراحی می‌توان عصب آسیب دیده را به عصب دیگری پیوند داد یا از نقطه دیگری عصب آورد و جایگزین کرد.

۶ روش عجیب

تشخیص و درمان سرطان



پرونده



■ مترجم: مهستی خیری

مسائل زیادی وجود دارد که سال‌ها برای بشر حل نشده مانده است. نمونه بارز آن ترافیک، آلودگی هوا، بیماری‌های خاص و خاص‌تر از همه سرطان است. ما ادعا می‌کنیم هزاران برنامه و مطالعه برای این مسائل داریم و چاره‌هایی مقطعی و موفقیت‌هایی نسبی نیز در این راه به دست می‌آوریم، اما همچنان این مسائل در زندگی ما وجود دارند و باعث می‌شوند ما به هر دری بزیم تا برای حل آنها راهی پیدا کنیم. این مقوله را آنها که بیماران یا نزدیکانشان از بیماری رنج می‌برند، بخوبی درک می‌کنند. امید به بهبود و رهایی از درد و رنج، انسان را تشویق می‌کند تا به دنبال راه‌حل‌های جدید باشد و از زیر سنگ هم شده، راهی پیدا کند. شاید به همین دلیل، روش‌هایی که درباره تشخیص و درمان بیماری سرطان به گوشمان می‌رسد، عجیب به نظر برسد. قرار نیست همه این عجایب سال‌های آینده به عنوان آزمایش ساده و سرپایی مطرح شوند اما به طور قطع بعضی از آنها عملی می‌شوند.

استفاده از زنبور عسل

علم پزشکی دست به هر کاری می‌زند که برای درمان بیماری‌ها راهی پیدا کند و جایی که حس‌های انسانی کم می‌آورند، سراغ حیوانات و حشرات می‌رود تا ادراک آنها را به خدمت گیرد؛ در این راه حتی آموزش حشرات را به عهده می‌گیرد. گروهی از محققان برای تشخیص سرطان، زنبورهای عسل را آموزش داده‌اند زیرا زنبورها قادر به ادراک بوهایی هستند که ما از درک آنها ناتوانیم. درمان با عسل و نیش زنبور مقوله جدیدی نیست. بسیار شنیده‌ایم که پزشکان برای درمان بیماری‌های مزمن، عسل درمانی را پیشنهاد می‌کنند یا حتی بیماران را در معرض نیش زنبورها قرار می‌دهند. فارغ از نتیجه بخش بودن یا نبودن این روش‌ها می‌دانیم زنبورها و عسل‌ها در حوزه دوا و درمان همواره مطرح بوده‌اند، اما حالا پیشرفت کرده‌اند و دارند به حوزه تشخیص پزشکی وارد می‌شوند.

محققان انگلیسی از حس بویایی قوی زنبورهای عسل استفاده کرده‌اند تا از راه تنفس، بیماران سرطانی را تشخیص دهند. دانشمندان می‌دانند افرادی که به بیماری‌هایی مانند سل، سرطان ریه، سرطان پوست و دیابت مبتلا هستند، نشانه‌های خاصی در نفس دارند که آنها را از افراد سالم متمایز می‌کند. محققان دریافته‌اند، این نشانه‌ها از طریق حس بویایی زنبورها قابل درک است. آنها برای آزمایش، محفظه شیشه‌ای دو بخشی تهیه کردند و بخش کوچک‌تر را برای دیدن بیمار در نظر گرفتند و در بخش بزرگ‌تر چند زنبور قرار دادند

و دریافتند زمانی که نفس بیمار نشانه‌های خاص داشته باشد و او در محفظه شیشه‌ای بدمد، زنبورهای آموزش دیده بسرعت به سمت بخش کوچک‌تر هجوم می‌آورند.

آموزش سگ‌ها برای تشخیص سرطان

پیشینه همکاری سگ‌ها با انسان‌ها کمتر از زنبورها نیست؛ از محافظت و امداد و نجات گرفته تا ردیابی و تجسس. حس بویایی سگ‌ها دانشمندان را بر آن داشته تا در تشخیص سرطان از آن کمک بگیرند. سگ‌هایی که آموزش دیده‌اند می‌توانند سرطان سینه را از راه بو کشیدن تشخیص دهند. مطالعاتی هم انجام شده که نشان می‌دهد سگ‌های آموزش دیده توانسته‌اند نمونه‌های افراد مبتلا به سرطان مثانه و پروستات را از نمونه‌های سالم تشخیص دهند. محققان در حال بررسی هستند که آیا سگ‌ها می‌توانند سایر سرطان‌ها را هم تشخیص دهند یا نه.

آزمایش شیرین

بالاخره شکر هم رو سفید شد و به درد خورد. دانشمندان به روش جدیدی از تصویربرداری دست یافته‌اند که در آن، با کمک تزریق گلوکز، سلول‌های سرطانی با رنگ روشن‌تر در «ام. آر. آی» قابل تشخیص هستند. این روش به محققان امکان استفاده از روش‌های تشخیصی ایمن‌تر را می‌دهد که خطرات روش‌های دیگر مثل تزریق مواد رادیواکتیو را ندارد و برای زنان باردار و کودکان نیز قابل استفاده است. این روش بر اساس مصرف بیشتر گلوکز در سلول‌های سرطانی طراحی شده است. دانشمندان دریافته‌اند با تزریق گلوکز به موش، تومورهای سرطانی به رنگ روشن‌تر در «ام. آر. آی» قابل تشخیص هستند. نتایج پژوهش در مجله نیچر منتشر شده و مراحل آزمایش انسانی در دست بررسی است.

سودا سرطان می‌زاید یا می‌زاید

یک روش درمانی برای سرطان ارائه شده که مدعیان آن می‌گویند بسیاری از سرطان‌ها از راه مصرف بی‌کربنات سدیم با جوش شیرین درمان می‌شوند. مصرف این ماده به دلیل سرطان‌زایی در صنایع غذایی ممنوع شده اما پزشکی به نام سیمون سی‌شی ادعا می‌کند، از ویژگی‌های این ماده می‌توان برای درمان سرطان استفاده کرد. از نظر این پزشک، درمان با جوش شیرین نباید بیش از سه هفته طول بکشد. این روش برای درمان سرطان‌های دستگاه گوارش مثل سرطان روده و به صورت خوراکی تجویز می‌شود اما درباره سرطان پوست که علائم ظاهری دارد، نحوه مصرف متفاوت است. دلیل انتخاب جوش شیرین برای درمان این است که بروز سرطان‌ها را بر اثر عامل قارچی می‌داند و معتقد است



تنها راه درمان قارچ‌ها این ماده است. او می‌گوید: «قارچ‌ها در مواجهه با قارچ‌کش‌های جدید و قوی تغییر شکل می‌دهند و در مدت زمان کوتاهی، از آسیب در امان می‌مانند در حالی که بی‌کربنات سدیم بسرعت در توده‌ها نفوذ و قارچ‌ها را تجزیه می‌کند و امکان سازگاری را از آنها می‌گیرد. در نتیجه قارچ‌ها نمی‌توانند در برابر این ماده از خود دفاع کنند.»

ویروس‌های ضد سرطان

سرطان انواع مختلف دارد و اندام‌های مختلف را درگیر می‌کند. سرطان مغز از جمله سرطان‌هایی است که مورد بحث و مطالعه بسیاری از دانشمندان است زیرا ساختار این اندام به گونه‌ای است که جراحی و برداشتن تومور را به دلیل ایجاد اختلال در عملکرد بدن سخت می‌کند. بنابراین برای درمان سرطان‌های این ناحیه بیشتر از شیمی‌درمانی و پرتودرمانی استفاده می‌شود. اخیراً نیز مطالعات پژوهشگران نشان داده است، ویروس‌ها در پیچه‌امیدی هستند تا به کمک آنها بتوان سرطان‌های مغز را درمان کرد. مراحل آزمایشگاهی این مطالعه روی موش‌ها نشان داده که ویروس‌ها قادرند به سلول‌های سرطانی حمله کنند و آنها را از بین ببرند.

برای هر چه ساده‌تر خلاص شدن از شر کیلوگرم‌های اضافی از هر گوشه و کناری منتشر می‌شود و به گوش می‌رسد، گاهی به راه‌هایی برمی‌خوریم که عجیب و غریب است. یکی از این راه‌ها، به‌کارگیری طب سوزنی برای تسریع روند کاهش وزن است. بر اساس گزارش مجله پریونشن، مطابق نتایج پژوهش‌های جدید، با به‌کارگیری روش‌های طب سوزنی در ناحیه گوش می‌توان به کاهش وزن کمک قابل توجهی کرد.

مطابق این گزارش، اعمال تکنیک‌های طب سوزنی در پنج نقطه خاص از ناحیه گوش بزرگسالان مبتلا به اضافه وزن به مدت هشت هفته سبب شده است BMI (شاخص توده بدنی) و وزن این افراد در مقایسه با افرادی که از این روش بهره نبرده‌اند، کمتر باشد. این نتیجه‌ای است که از یک آزمایش کلینیکی کوچک حاصل شده و بتازگی

در مجله طب سوزنی به چاپ رسیده است. در این تکنیک سوزن‌ها را در نقاطی از گوش فرو می‌کنند که با گرسنگی و گوارش مرتبط است.

دکتر آدریان وایت، سردبیر مجله طب سوزنی می‌گوید: «این پژوهش نشان داده است سوزن‌ها با تحریک دستگاه عصبی بر اشتها تاثیر می‌گذارد، به این

کاهش وزن به کمک طب سوزنی

■ مسعود ایتاری

کاهش وزن و روش‌های موثر بر آن، یکی از محبوب‌ترین مباحث دنیای پزشکی در میان عموم مردم به شمار می‌رود؛ زیرا اضافه وزن و چاقی معضل بزرگی است که گریبان انسان معاصر را گرفته است. در میان تمام راه‌هایی که

مرکز مشاوره آوای زیبایی
قبل از هر گونه عمل جراحی و انواع خدمات زیبایی
زل، بوتاکس، PRP، لیزر
فوق تخصص جراحی پلاستیک
مشاوره با ما - زیبایی بیشتر، عوارض کمتر، هزینه کمتر
۰۹۳۷۰۰۱۰۰۳۷

۶۰-۷۵٪ ویژه بانوان
کلینیک پوست و مو هفت تیر
تکنولوژی برتر ۲۰۱۳ با پیشرفته‌ترین
دستگاه‌های ایتالیایی (PLP) و ELIGHT
لیزر موهای زائد کل بدن ۳۳۰/۰۰۰
در ازای هر جلسه لیزر، میکرودرم هدیه
کلینیک خدمات پوستی
«جوانسازی پوست، میکرودرم ابریزن»
هیدرودرمی، ویتامینه مو و تزریق بوتاکس و ...
فوتولیزر، جنب مسجد الهواد، کوچه بهمنیار، بلاک ۵، واحد ۳
۰۹۳۹۵۵۲۲۸۳ - ۸۸۸۶۳۶۶۲

شکم‌هایی که جلوتر از ما راه می‌روند

■ مترجم: ندا اظهري

به طور قطع در میان اطرافیان و دوستان خود افرادی را مشاهده کرده‌اید که از چاقی شکمی رنج می‌برند و تاکنون هم به راهکارهای مختلفی برای از بین بردن آن روی آورده‌اند که یا موفق نشده‌اند یا پس از گذشت مدتی بار دیگر چربی‌ها در منطقه شکم تجمع پیدا کرده است. چاقی شکمی، یکی از مضرترین چاقی‌ها است و فرد نباید نسبت به آن بی‌تفاوت باشد، بلکه بهتر است با راهکارهای مناسب و اصولی آن را از بین ببرد.

چربی معمولاً به دو شکل در بدن ذخیره می‌شود؛ بخشی از چربی‌ها که زیر پوست نواحی مختلف بدن از جمله ران‌ها، باسن و شکم انباشته شده و قابل مشاهده است، چربی‌های زیرپوستی نام گرفته و چربی‌هایی که دیده نمی‌شوند و اطراف اندام‌های حیاتی مانند قلب، ریه‌ها، مجاری گوارشی، کبد، قفسه‌سینه شکم و طحال جای دارند، و چربی‌های احشایی نامیده می‌شوند. بسیاری از افراد متوجه تجمع چربی‌های زیر پوستی می‌شوند ولی چربی‌های نهفته و پنهان را که قابل مشاهده نیستند، نادیده می‌گیرند در حالی که این چربی‌ها به مرور می‌توانند مشکل‌آفرین شوند و گاه حتی جان فرد را به خطر بیندازند. این چربی‌ها در افراد چاق یا لاغر نیز تفاوتی نمی‌کند و نباید تصور کرد فقط چاق‌ها ممکن است دچار تجمع چربی نهفته شوند.

سرمش‌چربی‌های احشایی کجاست

وجود چربی‌های احشایی در بدن همه انسان‌ها طبیعی است و نقش ضربه‌گیر برای اندام‌های حیاتی ایفا می‌کند. حجم بالای چربی‌های احشایی با افزایش فشارخون بالا، دیابت نوع ۲، بیماری قلبی، زوال عقل و انواع خاصی از سرطان‌ها مانند سرطان سینه و روده بزرگ ارتباط مستقیم دارد. وقتی بدن چاق می‌شود، چربی از مکان مشخص خود خارج و اطراف اندام‌هایی مانند قلب و کبد جمع می‌شود. با افزایش روند چاقی، انبارهای ذخیره چربی تکمیل می‌شود و چربی‌های اضافی داخل اندام‌ها بخصوص در قلب رسوب می‌کند.

اندازه دور کمر از مهم‌ترین شاخص‌های سلامت افراد است. دور کمر در زنان باید کمتر از

۸۸ و در مردان کمتر از ۱۰۱ سانتی‌متر باشد تا خطر ابتلا به انواع بیماری‌ها کاهش یابد. چاقی در افراد معمولاً به دو صورت گلابی شکل و سیبی شکل ایجاد می‌شود. در نوع اول چاقی ران‌ها و باسن و در نوع دوم، اندازه دور کمر زیاد قابل مشاهده است و به عقیده پزشکان، چاقی گلابی شکل نسبت به سیبی شکل بهتر است و خطرات کمتری برای افراد ایجاد می‌کند. چربی شکمی یکی از نشانه‌های داشتن چربی احشایی است. این چربی‌های مضر در افرادی هم که لاغر هستند، مشاهده می‌شود و بیشتر به وراثت مربوط است. این قبیل چربی‌ها بر اثر بی‌تحرکی ایجاد می‌شوند به طوری که فعالیت‌های بدنی و ورزش باعث کاهش حجم آنها می‌شود. نتایج مطالعات دانشمندان انگلیسی حاکی است افرادی که فقط با تغذیه وزن خود را در حد تعادل حفظ می‌کنند و ورزش نمی‌کنند، بیش از دیگران در معرض تجمع چربی احشایی قرار دارند. این تحقیق نشان می‌دهد در هر شرایط جسمی و وزنی که هستید نباید ورزش و فعالیت بدنی را فراموش کنید.

چربی شکمی را از بین ببرید

چربی شکمی دیرتر از دیگر چربی‌های بدن از بین می‌رود و برای رسیدن به اندامی متناسب باید صبر و حوصله زیادی به خرج داد، اما معمولاً افرادی که از چاقی شکمی رنج می‌برند، صبر و حوصله ندارند و ترجیح می‌دهند از راه و روشی هر چه سریع‌تر به اندام مناسب دست یابند. در این میان برخی به دلیل به کار گرفتن روش‌های غیر استاندارد، نتایج قابل قبولی دریافت نمی‌کنند و گاه زیان‌هایی می‌بینند. ورزش و فعالیت بدنی، یکی از موثرترین روش‌ها برای کاهش چربی شکمی است. چهار روز در هفته ورزش ایروبیک، پیاده‌روی طولانی مدت در طول روز یا راه رفتن روی تردمیل، دوچرخه‌سواری و قایقرانی از ورزش‌های بسیار موثر است. فعالیت‌های متوسط که حدود ۳۰ دقیقه و سه بار در هفته انجام شود نیز باعث بالا رفتن ضربان قلب و کاهش چربی شکمی می‌شود و تجمع این قبیل چربی‌ها را کند می‌کند. ورزش صبحگاهی بیش از هر زمان دیگری باعث سوزاندن کالری بدن می‌شود. هیچ رژیم غذایی خاصی نمی‌تواند در از بین بردن چربی‌های شکمی

اثر آنی داشته باشد ولی با کاهش وزن ناشی از تغییر در رژیم غذایی روزانه، کم‌کم چاقی شکمی از بین می‌رود. مصرف غذاهای سرشار از فیبر به این روند کمک می‌کند، به طوری که مصرف روزانه ده گرم فیبر محلول باعث تشکیل چربی احشایی کمتری در ناحیه شکم می‌شود. شکر و مواد قندی دشمن بدن هستند و مصرف آنها در حجم بالایی می‌تواند باعث اضافه وزن و چاقی شود. با کاهش مصرف کالری روزانه و استفاده از انواع پروتئین‌ها، سبزیجات، غلات و جایگزینی مواد مضر با مفید، می‌توان از تشکیل چربی‌های احشایی جلوگیری کرد. استفاده از برخی چاشنی‌ها مانند دارچین در قهوه و چای به عنوان ادویه در غذا، می‌تواند جایگزین مناسبی برای مواد قندی به شمار رود.



پرونده



ترشح مقدار بالای هورمون کورتیزول یکی از عوامل کلیدی در بروز چاقی دور کمر و شکم است. در این میان، استرس یکی از عوامل ترشح بالای این هورمون به‌شمار می‌رود. با بروز چنین حالتی، ترشح زیاد کورتیزول باعث تجمع و ذخیره چربی در ناحیه شکم می‌شود.

خواب کافی مانع تجمع چربی‌های احشایی در بدن و چاقی شکمی می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که شب‌ها بین شش تا هفت ساعت می‌خوابند، کمتر از دیگران دچار چاقی شکمی می‌شوند. بی‌خوابی، روند تولید هورمون‌ها را تغییر می‌دهد؛ به طوری که روی میزان هورمون کورتیزول که باعث بروز حساسیت انسولینی می‌شود، تاثیر می‌گذارد. حساسیت انسولینی یکی از دلایل چاقی شکمی است. بنابراین خوابیدن هفت ساعت در طول شب، یکی از راه‌های رسیدن به اندام متناسب است.

افرادی که قصد دارند لاغر شوند، بهتر است وعده صبحانه را یکی از اصلی‌ترین وعده‌های غذایی خود در طول روز قرار دهند. صبحانه خوردن میزان هورمون انسولین و کلسترول بد خون (LDL) را در حد متعادل نگه می‌دارد. مواد پروتئینی، غذاهای حاوی فیبر شامل تخم‌مرغ، کره بادام زمینی، میوه‌های تازه و سبزیجات، بهترین انتخاب برای وعده صبحانه است. مصرف ویتامین C از جمله راهکارهایی است که به کاهش چاقی شکمی کمک می‌کند. در زمان استرس که ترشح هورمون کورتیزول افزایش می‌یابد، ویتامین C مقدار این هورمون را به حد تعادل می‌رساند و در تبدیل چربی به انرژی در بدن موثر است. اگر جزو افرادی هستید که شرایط زندگی و کاری پر استرسی دارید، مصرف ویتامین C روزانه خود را افزایش دهید.

مصرف چربی مفید، نقش موثری در کاهش چربی شکمی دارد. عاملی که باعث تجمع چربی شکمی می‌شود، مصرف مواد قندی فراوان است ولی چربی مفیدی مانند امگا ۳، روغن سالمون و روغن گردو به حفظ بدنی سالم کمک می‌کند. از آنجا که برخی افراد حوصله کافی ندارند و ترجیح می‌دهند راه چند ماهه یا چندساله را یکسبه طی کنند، به مصرف قرص‌های لاغری و دیگر روش‌های کاهش وزن روی می‌آورند، ولی پیروی از چنین روش‌هایی تبعات جبران‌ناپذیری برای آنها به بار می‌آورد.

منابع: Forbes و WebMD



کس: imagebank

دارویی از جنس طلا

اگرچه در زمانی به سر می‌بریم که تکنولوژی و تجهیزات هر روز روشی نو برای تسهیل کارها ارائه می‌کنند، اما نانو فناوری در این میان انقلابی بر پا کرده است. جدای از بخش‌های فنی مهندسی و صنعتی، این فناوری در بخش پزشکی مانند معجزه‌ای به محققان نوید می‌دهد اگر به این دانش مجهز شوند، چاره‌کار در دستان آنهاست. از میان انواع نانو ذرات، نانو ذرات طلا خواص بسیاری دارند که از نظر محققان برای درمان سرطان گزینه خوبی به‌شمار می‌آیند. این ذرات بسیار کوچک قابلیت نفوذ گسترده در بدن دارند. آنها می‌توانند پروتئین یا سایر داروهارا با خود حمل کنند و به سلول‌های سرطانی برسانند.

از طرفی این ذرات می‌توانند نیروی الکتريسته را جذب کنند. بنابراین از این ویژگی آنها می‌توان در درمان تومورها بهره گرفت. یکی از محدودیت‌های نانو ذرات بروز مسمومیت داخل بدن است. محققان در کنار بررسی توانمندی بالای درمانی این مواد به فکر چاره‌ای برای رفع مسمومیت نانو ذرات طلا در بدن هستند.

منابع: WebMd.Cancer و Medicinenet

ترتیب میزان ترشح هورمون‌های مرتبط با اشتها را مهار می‌کند. هر چند این توضیحات بر مبنای فرضیات و گمانه‌زنی است، اما نباید در نتیجه حاصل از این روش تردید کنیم.

برای رسیدن به وزن متناسب، هیچ میانبری در کار نیست. این گفته درباره روش‌های طب سوزنی هم صدق می‌کند. این روش معجزه نمی‌کند، اما مثلاً از طریق کاهش استرس به کم کردن اشتها کمک می‌کند. دنیل هسو، یکی از متخصصان تجربی و البته دارای مجوز طب سوزنی در نیویورک می‌گوید: «سوزن‌های فرورفته در گوش به شما آرامش می‌بخشد و به همین دلیل شما تحت تاثیر استرس، بی‌رویه غذا نمی‌خورید. اعمال روش‌های طب سوزنی در این ناحیه از بدن، آهنگ شبانه‌روزی خواب و بیداری را نیز تنظیم کرده و به این ترتیب هم کمک می‌کند به اندازه بخورید و متناسب بمانید.»

دکتر هسو می‌گوید: «سوزن‌ها هرگز نمی‌تواند جای رژیم غذایی و ورزش را در کاهش وزن بگیرد، اما می‌تواند در کاهش وزن موثر باشد.» چنین فوایدی شاید هر فرد چاقی را به فکر بیندازد که از طب سوزنی برای پیمودن راه دشوار کاهش وزن در کنار دیگر روش‌ها بهره گیرد؛ اما باید مراقب یک دشمن همیشه در کمین بود. سودجویانی که بدون کوچک‌ترین نگرانی نسبت به سلامت افراد فقط به یک چیز فکر می‌کنند: چطور می‌شود پول بیشتری به جیب زد!

منبع: پرپوشن



سانتی متر بود. نمونه به دست آمده از الجفیره پس از مدتی در اسارت تلف شد.

زیستگاه گربه شنی مناطق بیابانی و استپی است. در زیستگاه این گونه در عراق گونه‌های گیاهی مانند گز، هندوانه ابو جهل و دهبیر وجود دارد. این گونه، از پستانداران کوچک، جوندگان، خرگوش، پرندگان، خزندگان و حشرات تغذیه می‌کند. گربه شنی آب مورد نیاز بدن خود را از طعمه‌هایش تامین می‌کند و با مناطقی که منابع آبی در آنها وجود ندارد، سازگار شده است. این گونه، از پستانداران کمیاب ایران محسوب می‌شود. در زمستان جفتگیری می‌کند و بعد از ۶۳ روز بارداری دو تا چهار و معمولاً سه نوزاد کور به دنیا می‌آورد. چشم نوزادها بعد از دو هفته باز می‌شود و شش تا هشت ماه به مادر وابسته‌اند. گربه شنی در شمال آفریقا، عربستان تا ایران و ترکمنستان وجود دارد.

اقلیم گربه شنی فقط ایران نیست

■ **علی ترک قشقایی**

گربه شنی (Sand Cat Felis margarita) کوچک‌ترین گربه وحشی دنیاست. سه پژوهشگر عراقی بتازگی گزارش کرده‌اند این گونه در عراق هم مشاهده شده است. گزارش علمی این مشاهده به صورت مقاله علمی کوتاه در مجله جانورشناسی در خاورمیانه (Zoology in the Middle East) منتشر شده است. مطابق منابع علمی گذشته، این گونه تاکنون در عراق مشاهده و گزارش نشده بود. در این مطالعه سه نمونه از این گونه و اطلاعاتی از برخی ویژگی‌های زیستگاهی آن به دست آمد.

در این بررسی یک نر زنده در بغداد و یک ماده زنده در غرب شهر نجف دیده شدند. علاوه بر این یک نمونه دیگر نیز از واحه الجفیره به دست آمده است. طول بدن ماده ۳۶ و طول دم آن ۲۷ سانتی‌متر و طول بدن نر ۴۳ و طول دم آن ۲۷



تنوع زیستی



شگفتی‌های حرکت

ماهیچه‌های نرم تنان

یکی از انواع ماهیچه‌های منحصر به فرد را می‌توان در نرم تنانی از جمله خارچسب جستجو کرد. ماهیچه‌های این صدف‌ها گاه تا ساعت‌ها منقبض باقی می‌ماند و این امکان را به آنها می‌دهد بتوانند برای مدت زمان مدیدی خود را چسبیده به صخره‌های سنگی نگه دارند. چنین شرایطی برای بیشتر مهره‌داران فراهم نیست؛ چرا که ماهیچه‌های آنها به دلیل صرف انرژی رفته‌رفته از بین می‌رود. اما این نرم تن قلمرو طلب برای انقباض ماهیچه‌های خود، انرژی بسیار کمی را مصرف می‌کند.

تکنیک پرتاب به جلو در مارها

مارهای عضو خانواده زئوفیدیا که بیشتر گونه‌ها و بخصوص گونه‌های مشهوری همچون کبری‌ها، افعی‌ها و مارهای دریایی را شامل می‌شود، گاه برای حرکت، استراتژی خاصی به نام «پرتاب رو به جلو» را در پیش می‌گیرند. این روش مختص گذر از زمین‌های سست، ناپایدار و لغزان است.

افعی‌ها شاخدار صحرایی و مار زنگوله‌دار شاخدار را باید جزو خبره‌های این فن به حساب آورد. این تکنیک برگرفته از قانونی به نام جنبش نوسانی جانبی است. مار در این حرکت، سر خود را بلند کرده و بانوعی پرتاب به جلو، نخست سر و سپس سایر اندام‌های بدن و دم را بر زمین می‌کشد. این حرکت بارها تکرار می‌شود، به طوری که در نهایت شکل ایجاد شده بر زمین درست شبیه تعدادی خط موازی اما ناتمام است.

رازهای پرواز

یک حشره برای بلند شدن از جای خود، حتماً باید از ماهیچه‌های پایایش کمک بگیرد. در این حالت بال‌ها نیز به شکل مسطح و در خلاف جهت بدن باز می‌شود. زمانی که حشره به هوا رفت، بال‌های عریضش تا حد ممکن باز می‌شود و بال زدن با تمام قدرت آغاز می‌شود. اما پیش از آن لازم است ماهیچه‌ها با قدرت بدن را به سمت بالا سوق دهند.

در مورد پرواز پرند هان نیز قواعدی وجود دارد. به عنوان مثال، پرندگان ماهیچه‌های سینه‌ای قوی دارند که به آنها اجازه می‌دهد بال‌هایشان را به طرف بالا بکشند. هنگام حرکت به طرف بالا، بال‌های عریض پرند باز شده و سطح آنها به وسیله پرها تا حد امکان افزایش می‌یابد. پس از آن ماهیچه‌ها دوباره بال‌ها را به سمت پایین هل می‌دهند. ضربه‌های به طرف پایین نیز پرند را به سمت بالا و جلو هدایت می‌کند. در واقع این قدرت حرکت و جابه‌جایی ماهیچه‌هاست که به پرندگان اجازه می‌دهد خلاف جهت جاذبه حرکت کنند.

شنای متفاوت اختاپوس

جانوری مانند اختاپوس نیز برای حرکت شیوه خاص خود را دارد. این آبی‌زی هشت پا به کمک پاها یا همان زواید پشت سر خود شنا می‌کند. این شیوه از تاثیر فشار تا حد امکان می‌کاهد، اما این موجود برای آن که بتواند خود را به سمت جلو سوق دهد، نخست باید از کلاهک جلوی سر که غرق در آب است، کمک بگیرد. عملکرد این محفظه به این شکل است که آب را با فشار از خود بیرون می‌دهد و با این کار، انرژی لازم برای حرکت رو به جلو مهیا می‌شود.



National Geographic

سریع‌ترین دوندگان جهان

دویدن یوزپلنگ به اندازه‌ای حساب شده و دقیق است که باعث شده این حیوان رکورددار سریع‌ترین حیوان خشکی البته در مسافت‌های کوتاه باشد. یک یوزپلنگ طی سه ثانیه به سرعت ۹۶ کیلومتر بر ساعت می‌رسد. بیشترین سرعت ثبت شده برای یوزپلنگ‌ها، رقمی حدود ۱۰۵ کیلومتر در ساعت است. اما این حیوان به دلیل از دست دادن انرژی نمی‌تواند این شرایط را زیاد ادامه دهد. یک نوع بز کوهی به نام پرونگورن آنتلپ که بومی نواحی غربی و مرکزی آمریکای شمالی است، از نظر سرعت مقام دوم را در جهان دارد. وجه تمایز پرونگورن با یوزپلنگ این است که در مسافت‌های طولانی پرونگورن سریع‌تر است. سرعت این حیوان حداکثر به ۸۶ کیلومتر در ساعت می‌رسد، اما مقام سوم را همزمان آهوی مغولی و اسپرینگ‌بوک یا غزال آفریقایی با سرعت حداکثر ۸۰ کیلومتر بر ساعت کسب کرده‌اند. پس از آنها نیز به ترتیب غزال گرتز، غزال تامسونز و خرگوش صحرایی اروپایی با سرعت ۷۶،۷۶ و ۷۲ کیلومتر در ساعت عنوان سریع‌ترین‌ها را به دست آورده‌اند.

فراز حیدری / کارشناس ارشد مهندسی محیط‌زیست

حرکت یکی از نشانه‌های حیات است. حیوانات معمولاً برای حرکت و جابه‌جایی از ماهیچه‌های خود استفاده می‌کنند. اما قدرت ماهیچه‌ها از کجا نشأت می‌گیرد؟ همه ماهیچه‌ها از سلول‌های خاصی با قابلیت انقباض و سست شدن تشکیل شده است. آنها برای انجام کار به انرژی نیاز دارند و این انرژی را از غذا به دست می‌آورند. موجوداتی مانند قورباغه، کک و کانگورو ماهیچه‌های منحصر به فردی دارند که به آنها اجازه جهش یا پریدن را می‌دهد. به عنوان مثال، ماهیچه‌های پای قورباغه با انقباض، قدرت کافی را برای رانده شدن در فضا به دست می‌آورند. قدرت جهش این موجودات نیز نسبت به جثه آنها قابل توجه است. یک کک با استفاده از انرژی ذخیره شده در بند پایایش می‌تواند صد مرتبه بیشتر از ارتفاع قد خود بپرد. پرش فوق‌العاده نوع خاصی از کک به نام کک گربه‌ای که اغلب در بدن گربه‌ها و سگ‌ها یافت می‌شود، این پرش فوق‌العاده گاه به مرز ۳۴ سانتی‌متر می‌رسد، در حالی که طول بدن خود این حشره تنها یک تا سه میلی‌متر است. اما در خصوص حیوانات چهار پا حرکت اغلب به صورت هماهنگ انجام می‌شود. به عنوان مثال، یک یوزپلنگ برای راه رفتن معمولی، نخست پای راست جلویی و در برخی موارد پای چپ را حرکت می‌دهد و سپس جفت پای عقبی به صورت معکوس جابه‌جا می‌شود. اما وقتی بنا بر دویدن باشد، پای جلویی همزمان با یکدیگر و سپس پای عقبی باز هم به صورت همزمان حرکت می‌کنند.



مغزهایی که «علف» می شود

ماریجوانا ساختار مغز را تغییر می دهد

■ مترجم: مسعود ایتاری

با وجود رشد روزافزون روانگردان های صنعتی، هنوز هم روانگردان های سنتی در سراسر جهان مشتریان فراوانی دارد و متأسفانه بخش مهمی از این مشتریان را نوجوانان تشکیل می دهند. این مواد که قرن ها مورد سوء مصرف بوده اند، متأسفانه تأثیرات نامطلوب و ماندگاری بویژه بر سلامت مغز و ذهن انسان باقی می گذارند.

مطابق گزارش مجله تایم، نتایج پژوهشی که بتازگی در مجله بولتن اسکیزوفرنی منتشر شده نشان می دهد نوجوانانی که طی سه سال مداوم و هر روز ماریجوانا، که در زبان عامیانه علف نامیده می شود، مصرف می کنند، در مقایسه با افرادی که هرگز از این ماده استفاده نکرده اند، حافظه بسیار ضعیف تری دارند، بعلاوه تغییراتی غیرطبیعی در ساختار مغزشان قابل مشاهده است.

مطالعات پیشین نشان داده بود حافظه مصرف کنندگان ماریجوانا آرام آرام تحلیل می رود. با این حال دانشمندان همواره درخصوص میزان آسیب های مغزی ماریجوانا و مدت ماندگاری این آسیب ها اختلاف نظر داشته اند. اکنون انتشار نتایج جدید به مناقشات در این زمینه دامن زده است. مساله اصلی آن است که هنوز توافق عمومی بین متخصصان شکل نگرفته که آیا ماریجوانا عامل بروز مشکلات حافظه است یا افراد دارای مشکلات حافظه تمایل زیادی به استفاده از ماریجوانا نشان می دهند.

در مطالعه جدید، صد نوجوان ۱۶ تا ۱۷ سال به چهار گروه تقسیم شده اند:

- گروه نخست، افراد غیر مبتلا به بیماری اسکیزوفرنی که در گذشته از ماریجوانا استفاده کرده اند.

- گروه دوم، افراد غیر مبتلا به اسکیزوفرنی که در گذشته از ماریجوانا استفاده نکرده اند.

- گروه سوم، بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی که هرگز از ماریجوانا استفاده نکرده اند.



عکس: Foter

امتیاز افرادی بود که سابقه مصرف داشتند. بعلاوه، مبتلایان به اسکیزوفرنی که هرگز ماریجوانا مصرف نکرده بودند، چهار برابر بیش از مبتلایان به این بیماری که ماریجوانا مصرف کرده بودند امتیاز آوردند.

این نتایج بویژه می تواند برای کسانی نگران کننده باشد که به اختلالات ذهنی مبتلا باشند، یا شاید در معرض خطر بالای ابتلا به این مشکلات قرار داشته باشند. دکتر جان سرنانسکی، یکی از مولفان مقاله و رئیس بخش روانپزشکی و علوم رفتار در دانشگاه نورث وسترن می گوید: «سوء مصرف موادی مانند ماریجوانا ممکن است برای جوانانی که در آستانه ابتلا به اختلالات ذهنی قرار دارند یا پیش از این به آن مبتلا شده اند تأثیرات مخرب و خطرناکی در پی داشته باشد. این مقاله در زمره نخستین مقالاتی است که از این واقعیت پرده برمی دارد که

- گروه چهارم، بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی که در گذشته از ماریجوانا استفاده کرده اند.

در ضمن، همه شرکت کنندگانی که سابقه مصرف ماریجوانا داشتند اعلام کرده اند در گذشته از هیچ ماده دیگری جز ماریجوانا استفاده نکرده اند.

محققان از مغز شرکت کنندگان اسکن ام آر آی تهیه و ساختارهای متفاوت مغزی آنها را با هم مقایسه کردند. در پایان معلوم شد ناحیه مربوط به عملکرد حافظه در مغز افراد گروه نخست و نیز گروه چهارم کوچک تر از مغز افراد گروه های دوم و سوم است. اما کار به همین جا ختم نشد و انجام آزمون حافظه نشان داد این تفاوت در عمل بسیار شدید و نگران کننده است.

در این آزمون، امتیاز داوطلبان سالمی که هرگز از ماریجوانا استفاده نکرده بودند ۳۷ برابر بیش از میانگین

باشد. به عبارت دیگر در این معیار جدید، فشار خون انقباضی (یا همان عدد فشار خون بالا) ۱۰ واحد از عدد قبلی (یعنی ۱۴۰) بالاتر است، در حالی که فشار خون انقباضی (یا همان عدد فشار خون پایین) مانند گذشته (عدد ۹۰) باقی مانده است. این مساله می تواند خبر خوشی باشد برای بیمارانی که فشار خونشان در محدوده مرزی ۱۴۰/۹۰ در نوسان است.

دکتر کورتیس ریمرمن یکی از متخصصان قلب و عروق کلینیک کیلوند می گوید: «این به معنای کاهش دوز دارو یا تعداد قرص های مصرفی است.»

اما برای افراد کمتر از ۶۰ سال هنوز شواهد کافی در دست نداریم که بتوانیم عدد دقیقی را به عنوان معیاری برای آغاز درمان دارویی فشار خون بالا توصیه کنیم. البته همان طور که گفتیم، مولفان این دستورالعمل هنوز هم فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ را غیرطبیعی و نیازمند درمان به شمار می آورند، اما این نظر را به معنای تجویز بی درنگ دارو برای افراد زیر ۶۰ سال نمی دانند که فشار خونشان بیشتر از این مقدار است.

به عبارت دیگر، پزشک معالج برای سن کمتر از ۶۰ سال به جای آن که بلافاصله دست به قلم ببرد و داروی فشار خون تجویز کند، توصیه خواهد کرد بیمار در سبک زندگی خود تغییر ایجاد کند.

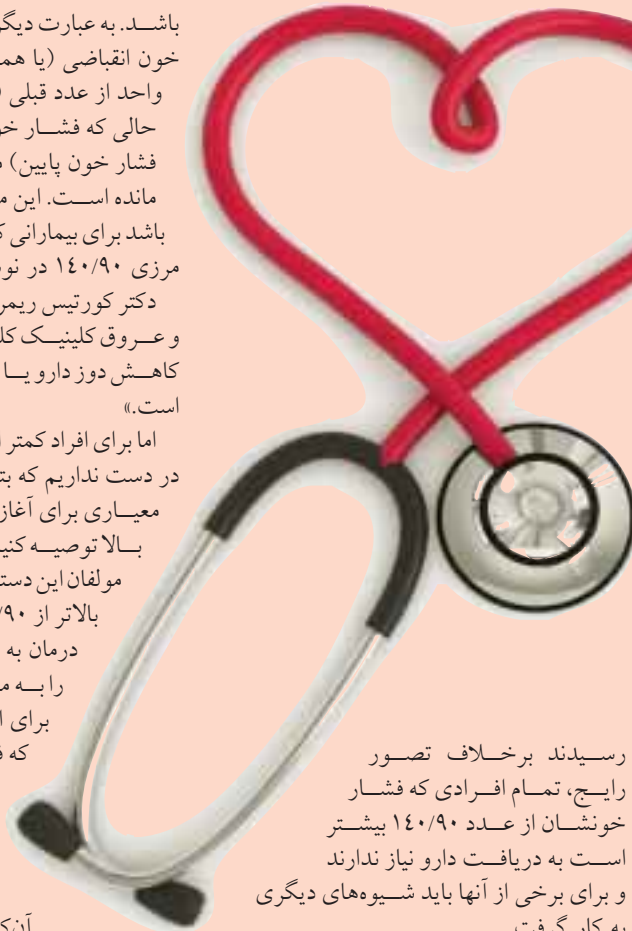
نگاهی دوباره به فشار خون

ابتلا به فشار خون بالا یکی از خطرناک ترین گرفتاری های سلامت عصر حاضر است، زیرا این مشکل زمینه ساز مشکلات مهلک بسیاری خواهد بود. یکی از روش های مرسوم در مهار فشار خون تجویز قرص های کاهش فشار است.

در حال حاضر پزشکان فشار خون بالاتر از ۱۴۰/۹۰ mmHG (یا ۱۴۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه) را فشار خون بالا به حساب می آورند که باید درمان شود.

اما بتازگی دستورالعمل جدیدی در مجله انجمن پزشکی آمریکا منتشر شده که هر چند تعریف فشار خون بالا را همچنان عبور از مرز ۱۴۰/۹۰ می داند، اما این عدد را معیار مناسبی برای تجویز داروی کنترل فشار خون به حساب نمی آورد. در واقع در این دستورالعمل، عدد ۱۵۰/۹۰ مرز تجویز دارو به بیماران تعریف شده است. این رویکرد از تعداد مصرف کنندگان داروهای فشار خون خواهد کاست.

به گزارش مجله پرینشن، تهیه کنندگان این دستورالعمل، نخست به بررسی دقیق تأثیرات داروی فشار خون بر مردان و زنان هجده ساله و بالاتر پرداختند و در نهایت به این نتیجه



رسیدند برخلاف تصور رایج، تمام افرادی که فشار خونشان از عدد ۱۴۰/۹۰ بیشتر است به دریافت دارو نیاز ندارند و برای برخی از آنها باید شیوه های دیگری به کار گرفت.

مطابق این دستورالعمل، برای افراد بیش از ۶۰ سال، مبنای تجویز داروی فشار خون باید عدد ۱۵۰/۹۰ (یا همان ۱۵۰ روی ۹۰ میلی متر جیوه)



تازه های پزشکی



سوء مصرف ماریجوانا می تواند در تغییر ساختار مغز نقش داشته باشد. و البته این درست همان تغییر ساختاری است که در ابتلا به اسکیزوفرنی سهیم است.»

نتایج این مطالعه آفدر جامع نیست که براساس آن بتوانیم مصرف ماریجوانا را عامل ابتلا به اسکیزوفرنی بدانیم، اما این اندازه می دانیم مصرف این ماده ارتباط نزدیکی با تغییر ساختار مغز دارد. از این پس لازم است با انجام پژوهش های جدید بر جمعیت بیشتر و نیز در دوره ای طولانی تر به این پرسش اساسی بپردازیم که آیا تفاوت های ساختاری مغز است که برخی افراد را به سوء مصرف ماریجوانا سوق می دهد، یا ماریجوانا سبب بروز این تفاوت های ساختاری در مغز می شود.

منبع: تایم

این مساله برای متخصصان کاملاً قابل درک است. دکتر ریمرمن می گوید: «اگر شما به فشار خون بالا مبتلا هستید، تا زمانی که به علائم خطرناکی مانند بیماری های قلبی مبتلا نشوید، معمولاً به تجویز دارو نیازی نیست. در عوض برنامه ای برای کاهش عوامل خطر آفرین و پیش از هر چیز رژیم غذایی، ورزش و کاهش وزن می تواند راه بسیار موثری باشد.» اگر این تغییرات نتوانست کاری از پیش ببرد، باید کم کم به فکر تجویز قرص بیفتیم. دکتر ریمرمن می گوید: «من به بیمارم حدود سه ماه فرصت داده، آن گاه میزان بهبود او را مورد بررسی قرار می دهم. اگر شرایط تغییر چندانی نکرده باشد، به درمان دارویی او می پردازم.»

و اما یک نکته بسیار مهم: توجه داشته باشید تعریف علمی فشار خون بالا در این دستورالعمل جدید تغییری نکرده و مولفان این دستورالعمل، با آن تعریف کاملاً موافقت.

پس همچنان عدد ۱۴۰/۹۰ آستانه ابتلا به بیماری فشار خون به شمار می رود. بحث اصلی این متخصصان آن است که تجویز دارو برای همه افرادی که در این تعریف می گنجد کار مناسبی نیست و تأثیرات درمانی قابل قبولی ندارد. با این حال همین متخصصان توصیه می کنند هرگز خودسرانه از تجویز و دستورالعمل دارویی پزشک خود تخطی و مصرف دارو را بدون اجازه او قطع نکنید. تنها مرجع تشخیص شرایط جسمانی و روش صحیح درمان شما پزشک معالجتان است.

منبع: تایم

بهداشت دهان و دندان

از زبان اعداد



نسخه



مساله نیز بی توجهی به بهداشت دهان و دندان، کمبود کلسیم و فلوراید است.

۱۵٪ بررسی هانشان می دهند بین ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد میانسال سراسر جهان یعنی افراد رده سنی ۳۴ تا ۴۴ سال، دچار بیماری لثه هستند. این بیماری به از دست دادن دندان های آنها منجر می شود.

۳۰٪ آمارهای بخش سلامت و بهداشت سازمان بهداشت جهانی نشان می دهد ۳۰ درصد افراد رده سنی ۶۵ تا ۷۴ سال سراسر جهان، دندان های طبیعی خود را از دست داده اند. این آمار بیشتر متعلق به کشورهای توسعه نیافته است.

۱۶٪ ۱۶ تا ۴۰ درصد کودکان رده سنی شش تا ۱۲ سال سراسر جهان حداقل یک بار دچار مشکلات دهان و دندان بویژه ترومای دهان و دندان شده اند. این آسیب ناشی از زمین خوردن در حیاط مدرسه، تصادف در مسیر خانه به مدرسه یا آسیب دیدن حین ورزش است.

۴۰٪ حدود ۴۰ تا ۵۰ درصد افراد اچ آی وی مثبت سراسر جهان دچار قارچ، باکتری و ویروس دهانی هستند. این افراد باید تحت مراقبت های ویژه دندانپزشکی قرار بگیرند، اما بیشتر آنها از دریافت این خدمات محروم هستند. این یکی از مسائل مشکل ساز درباره افراد مبتلا به اچ آی وی مثبت است.

۵۰۰ از هر ۵۰۰ تا ۷۰۰ تولد در سراسر جهان، یک کودک دچار شکاف کام است. البته این رقم با توجه به نژاد و سابقه ژنتیکی این کودکان، کمی متغیر است.

DMFT شاخص های بهداشت و سلامت دهان و دندان با شاخصی به نام DMFT برای کودکان زیر ۱۲ سال سنجیده می شود. این شاخص به ترتیب شامل D: پوسیدگی، M: دندان از دست رفته، F: دندان ترمیم شده و T: تعداد دندان هاست. این شاخص یک وسیله سنجش بین المللی است.

منبع: آمارهای جهانی مربوط به WHO و منبع آمارهای داخلی خبرگزاری فارس است.

که سلامت دندان های شیری برای جویدن غذا، تسهیل عملکرد دستگاه گوارش، زیبایی، درست حرف زدن، نظم در رویش دندان های دائمی و اعتماد به نفس کودک ضروری است.

۵ در حال حاضر با وجود پیشرفت خدمات و علم دندانپزشکی در کشور در مقایسه با گذشته، در دهان هر فرد ایرانی بالغ حداقل پنج تا شش دندان پوسیده وجود دارد، اما این افراد نسبت به درمان آن بی تفاوت هستند.

۹۰ هزار در استان کهگیلویه و بویراحمد، ۹۰ هزار دندان پوسیده در دهان دانش آموزان مقطع ابتدایی وجود دارد. سن این دانش آموزان بین شش تا ۹ سال است. در این استان هر کودک به طور متوسط دارای سه دندان دائمی پوسیده است.

۶۰٪ بین ۶۰ تا ۹۰ درصد کودکان دبستانی و عموم بزرگسالان در سراسر جهان حداقل یک دندان پوسیده در دهانشان دارند. دلیل اصلی این

مسواک زدن را بلند نیستند. این مساله باعث آسیب دندان ها، بروز عفونت های دهان و دندان، از دست دادن دندان، افزایش خطر ابتلا به بیماری در پیچه های قلب، مشکلات گوارشی و رماتیسم قلبی است.

۵٪ در کشور ما فقط ۵ درصد افراد پیش از مسواک زدن از نخ دندان استفاده می کنند.

۲۰٪ از سی سالگی به بعد، مراجعه به دندانپزشک کاهش پیدا می کند. از این سن مردم بیشتر سعی می کنند با مشکلات دهان و دندان کنار بیایند. این در حالی است که اگر فرد دچار دندان درد نیز بشود به جای مراجعه به متخصص ترجیح می دهد از مسکن استفاده کند. امتناع از مراجعه به متخصص شاید ناشی از ترس یا هزینه بالای خدمات دندانپزشکی در کشور در مقایسه با درآمد متوسط جامعه باشد.

۲٪ هر کودک ایرانی در پایان سه سالگی حداقل دو دندان پوسیده دارد. این در حالی است

سها دادمند

برای لبخندتان چقدر ارزش قائل هستید؟ به نظرتان لبخند زیبایی دارید؟ فکر می کنید اگر اطرافیان لبخند شما را به یاد بیاورند، اولین کلمه یا جمله ای که به زبان می آورند چیست؟ شیرین؟ زیبا؟ ترسناک؟ ... بخشی از زیبایی لبخند، به سلامت دندان ها مربوط است. برای همین یک دلیل که البته دلیل مهمی هم هست، باید دندان های سالم و زیبایی داشت. از سوی دیگر، ابتلا به بعضی بیماری ها، ناشی از بیماری های دهان و دندان است. با این توضیح ها به نظر شما مردم کشورهای مختلف جهان و به طور خاص ما ایرانی ها چقدر برای سلامت و زیبایی دهان و دندانمان وقت و هزینه صرف می کنیم؟ پاسخ این پرسش را باید در آمارهای بخش بهداشت دهان و دندان سازمان بهداشت جهانی (WHO) و آمارهای خبرگزاری فارس جستجو کرد.

۹۵٪ آمارهای ارائه شده از سوی خبرگزاری فارس به نقل از تعدادی از متخصصان دندانپزشکی کشور نشان می دهد ۹۵ درصد مردم کشور مادرست

از «سیب» پرسید

مهتاب خسروشاهی

ساره. ب هستم، ۴۱ سال دارم و از تهران تماس می گیرم. ازدواج کرده ام و یک دختر هشت ساله دارم. حدود یک ماه پیش به دلیل مشکلی که در یکی از سینه هایم اتفاق افتاد به متخصص مراجعه کردم. پس از معاینه گفتند باید شرایطم مورد بررسی بیشتر قرار بگیرد. بررسی هانشان داد دچار سرطان سینه نیستم، اما کیست های متعددی دارم که باید تحت درمان قرار بگیرم و برنامه درمانم آغاز شود. می خواهم بدانم باید به چه نکته هایی دقت کنم تا بتوانم در صورت بروز هر مشکلی زود اقدام کنم؟

برنج و غذاهای کنسروی و آماده رانیز از برنامه غذایی تان حذف کنید.

کنترل وزن یکی از نیازهای مهم زنان است. برای این که همیشه وزن متعادل داشته باشید، علاوه بر تغذیه باید ورزش کنید. اضافه وزن یکی از عوامل زمینه ساز ابتلا به بیماری ها بویژه بیماری های زنان است. اگر حوصله ورزش های سنگین را ندارید، با پیاده روی شروع کنید. این ورزش، سالم و نشاط آور است و اضطراب را هم کنترل می کند و اگر سلامت برای تان اهمیت دارد، بتدریج ورزش های جدی تر را شروع کنید.

یکی دیگر از روش های معاینه این اندام، معاینه آن به صورت خاص است. به این معنی که به صورت ماریچ از بیرون به سمت داخل این اندام را با دست بررسی کنید. برای این کار دستتان را به صورت ماریچ روی سینه حرکت دهید. در این آزمایش، دست چپ را پشت سر قرار داده و با دست راست اندام را به شکلی که گفته شد، معاینه کنید و برعکس. به هر نوع برجستگی زیر بغل حساس باشید.

بخش دیگری از این مراقبت ها به مساله تغذیه باز می گردد. از مصرف مواد غذایی سرخ کرده، چرب و مواد غذایی پرنمک یا به اصطلاح نمک سود، پرهیز کنید. مصرف فست فودها نیز به هیچ وجه توصیه نمی شود. خوردن این خوراکی ها باعث ایجاد رادیکال های آزاد و افزایش خطر ابتلا به انواع سرطان ها می شود. فست فودها همچنین باعث اضافه وزن می شوند که این نیز عاملی برای افزایش خطر ابتلا به سرطان سینه است. میوه و سبزی تازه و ماهی، مرغ و انواع سالادها با چاشنی سالم را به برنامه غذایی تان اضافه کنید. مصرف زیاد نان و

ماموگرافی به صورت منظم است. معاینه شخصی هم از مواردی است که باید هر خانمی به آن توجه کند. این آزمایش ها برای دختران توصیه نمی شود. سن شروع انجام معاینه ها معمولاً از چهل سالگی به بعد است، اما اگر در خانمی که سابقه فامیلی ابتلا به سرطان سینه وجود داشته باشد، باید قبل از چهل سالگی معاینه ها آغاز شود. برای معاینه شخصی این طور عمل کنید:

– ماهی یکبار باید سینه هایتان را مورد معاینه و بررسی قرار دهید. بهترین زمان معاینه، یک هفته پس از شروع عادت ماهیانه است. به این دلیل که سینه ها پیش از شروع عادت ماهیانه دچار تغییر می شود. مقابل آینه بایستید و دست ها را بالا بگیرید. به سینه ها نگاه کنید. خوب دقت کنید و ببینید تغییر غیر عادی در آن نمی بینید. اگر برجستگی، فرورفتگی یا تغییر غیر عادی در پوست یا ساختار این اندام مشاهده کردید، آن را جدی بگیرید. بخش جلویی سینه، زمانی که دستتان را بالا گرفته اید نباید دچار فرورفتگی شود. این فرورفتگی نشانه خوبی نیست.

دکتر اعظم صلاتی / متخصص جراحی عمومی

این بیماری یکی از شایع ترین سرطان ها در زنان و شناخت بیماری، اولین راه مقابله با آن است. از طرفی این مساله برای افرادی که زمینه ابتلا به کیست داشته اند جدی تر از



دیگران است. یکی از روش های آگاهی و شناخت، مراجعه منظم به متخصص است. در افراد عادی که مشکل کیست نداشته اند، مراجعه سالی یکبار کافی است، اما برای شما و افرادی که دچار این مشکل هستید، مدت مراجعه باید کوتاه تر شده و به هر شش ماه یکبار برسد. این مراجعه منظم کمک می کند در صورت مشاهده هر گونه مورد مشکوک، متخصص اقدام های لازم را پیش از بروز هر اتفاق ناخوشایندی انجام دهد. در این مراجعه ها در صورت مشاهده هر گونه مشکلی باید اقدام های درمانی بموقع انجام شود. یکی از این بررسی ها انجام

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