

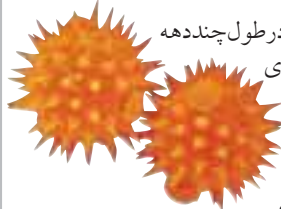
سرطان شناور



نام سرطان بیشتر از خود آن ترسناک است. اگرچه کمتر کسی را می‌توان یافت که یکی از اطرافیانش با مساله سرطان مواجه نشده باشد، اما همیشه قرار نیست ماجرا با تلخی و ناکامی تمام شود. خیلی از سرطان‌ها قابل پیشگیری است.

صفحه ۲

آینده علم پزشکی در دستان فناوری



پیشرفت فناوری در طول چنددهه گذشته نه تنها بسیاری از فعالیت‌های روزانه انسان‌ها را راحت‌تر از گذشته کرده، بلکه در بسیاری از علوم دیگر نیز نقش بسزایی داشته است. روزگاری عمده پیشرفت علم پزشکی به کشف دارویی جدید یا تشخیص بیماری خلاصه می‌شد؛ اما امروزه با پررنگ شدن نقش فناوری شاهد هستیم متخصصان این حوزه در بهبود شرایط علم پزشکی نقش بسزایی دارند.

صفحه ۳

۲۵ نکته طلایی برای رسیدن به وزن رویایی

آنها که به اصطلاح هیکل مناسبی دارند از آمدن نوروز ناراحت نمی‌شوند که هیچ، خیلی هم خوشحال می‌شوند. چون براحتی می‌توانند لباس مناسب بخرند و بپوشند و لذتش را ببرند، اما آنها که دچار اضافه وزن هستند، خرید لباس برایشان مصیبت است؛ اما اگر کمی مانده به نوروز به این چند نکته طلایی عمل کنید.

صفحه ۷

گوش‌هایی که وزوز می‌کنند

وزوز یا زنگ زدن گوش معمولاً مشکل شایعی است که از هر پنج نفر، یک نفر در طول عمر آن را تجربه می‌کند. در واقع، این حالت را نمی‌توان به خودی خود بیماری دانست، بلکه بیشتر نوعی مشکل زمینه‌ای برای ابتلا به برخی بیماری‌ها به شمار می‌رود که از این میان می‌توان به اختلال در سیستم گردش خون اشاره کرد.

صفحه ۵



سقط جنین مرگ یک آرزو

صفحات ۴ و ۵

زمین را باید شست

صفحه ۶



کشف یکی از قدیمی‌ترین ستاره‌های شناخته شده تا کنون

صفحه ۶



بد خواب‌های افسرده

صفحه ۸



پیشگیری



سرطان شناور

سرطان خون و انواع آن را بهتر بشناسیم

■ طیبه مقدم جو

نام سرطان پیشتر از خود آن ترسناک است. اگر چه کمتر کسی را می توان یافت که یکی از اطرافیانش با سرطان مواجه نشده باشد، اما همیشه قرار نیست ماجرا با تلخی و ناکامی تمام شود. خیلی از سرطان ها قابل پیشگیری است، ولی معمولا جدی گرفته نمی شود تا دیر می شود. به هر حال، بعضی سرطان ها مرگ تر از بقیه است و امکان درمان و پیشگیری از آنها هم سخت تر است، اما شناخت آن می تواند به ما کمک کند، بهتر بتوانیم با آنها مبارزه کنیم. سرطان خون یکی از این موارد است؛ به همین علت، با دکتر فاطمه اصفهانی، فوق تخصص سرطان و شیمی درمانی و پیوند مغز استخوان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و صاحب امتیاز نشریه دانستی های سرطان، درباره انواع و راه های درمان سرطان خون گفت و گو کردیم.

سرطان خون چیست و چند نوع دارد؟

این بیماری از افزایش سلول های مغز استخوان نشات می گیرد. این سلول ها که در حالت عادی به صورت فیزیولوژیک فعالیت می کنند، بر اثر این بیماری از حالت طبیعی خارج شده و رشد بی رویه ای پیدا می کنند. هیچ یک از سیستم های مهارتی بدن قادر به کنترل این فرآیند نیست؛ بنابراین رشد سلول ها ادامه پیدا می کند و در نهایت به خارج از مغز استخوان منتقل می شود؛ حتی دستگاه های حیاتی بدن مانند کبد، طحال، سیستم لنفاوی و مغز را هم درگیر می کند و نمی گذارد آنها به فعالیت طبیعی خود ادامه دهند. سرطان خون به دو نوع حاد و مزمن تقسیم می شود. نوع حاد هم در اطفال و هم در بزرگسالان دیده می شود که به سرطان حاد ملوئید و سرطان حاد لنفومی تقسیم می شود. همچنین سرطان خون مزمن دو نوع ملوئید مزمن و لنفومی مزمن است. نوع حاد این سرطان اگر درمان نشود، می تواند در عرض چند ماه کشنده باشد. در صورتی که نوع مزمن آن سیر کندتری دارد. ممکن است خیلی وقت ها به صورت اتفاقی تشخیص داده شود و درمانش نیز معمولا طولانی است. پاسخگویی بیمار به درمان مانند لوسمی حاد نیست؛ پس این بیماران می توانند تا چند سال، حتی بدون درمان نیز زنده بمانند، اما حتما باید در مقطعی درمان شوند.

درباره لوسمی لنفومی حاد در اطفال توضیح دهید، آیا درمان می شود؟

با توجه به پیشرفت های روز به روز علم، پاسخگویی به درمان خیلی خوبی در ۳۰ سال اخیر

در اطفال مبتلا دیده شده تا جایی که به یک بیماری قابل درمان تبدیل شده است. سن ابتلا به آن ممکن است از چند ماهگی تا سن بلوغ و با علائم خاص خودش همراه باشد. این نوع سرطان اگر بموقع تشخیص داده شود، روند درمانی بسیار خوبی خواهد داشت. لوسمی لنفومی حاد در بزرگسال ها هم بروز می کند، اما با نوع آن در اطفال فرق می کند و بدخیم تر است. پاسخ به درمان آن نیز بدتر است و سنین بالاتری را درگیری می کند.

علائم لوسمی حاد چیست؟

همان طور که از اسمش مشخص است خیلی ناگهانی بروز می کند. برای مثال فرد تا دو هفته پیش شرایط خوبی داشته، اما ناگهان دچار بی حالی، ضعف، ناتوانی، لکه های کبود و خونریزی از بینی، تب و بی اشتها می شود. بعضی اوقات هم پیش می آید که بیماری برای مشکلی مانند کم خونی مراجعه می کند،



اما پس از آزمایش متوجه سرطانش می شود. در واقع، علائم این بیماری می تواند از یک کم خونی خفیف تا یک خونریزی شدید (بینی، گوارش و حتی مغز) متغیر باشد.

این علائم در اطفال و بزرگسالان متفاوت است؟

این علائم در هر دو یکسان است. به هر حال، پس از انجام آزمایش ها و تشخیص، سعی می شود وقت تلف نشود چرا که هر چه بیمار زودتر روند درمانی را پیش بگیرد، بهتر است. طوری که وقتی بیماری در نوبت عصر تشخیص داده شود، بیمار فردای همان روز تحت شیمی درمانی قرار می گیرد زیرا سرعت رشد این سلول های بدخیم بسیار بالاست و بعضی اوقات بقدری زیاد می شود که بالغ بر چند کیلوگرم سلول سرطانی در سیستم خونی می چرخند. حتی مواقعی پیش می آید که پیش از شیمی درمانی به اجبار مقدار زیادی از این سلول ها به وسیله دستگاه خارج می شوند.

آخرین یافته های پژوهشی درباره لوسمی ملوئید حاد چیست؟

پژوهش های بسیاری درباره این بیماری انجام شده اما به طور قطع می توان گفت پزشکی همچنان در برابر این نوع لوسمی ناتوان است. با وجود تمام پیشرفت های درمانی و شیمی درمانی های بسیار متنوع و در عین حال طولانی، پر عارضه و پرهزینه، در نهایت پیوند استخوان انجام می شود که آن هم به افزایش طول عمر این بیماران نمی انجامد. این بیماری در بیشتر مواقع بعد از دو سال دوباره تشدید می شود. متأسفانه نمی توان برای این دسته از بیماران کار زیادی انجام داد.

این نوع بیماری کمتر در کودکان دیده می شود. درصد بروز لوسمی ملوئید حاد در مردان بیشتر است یا زنان؟

درصد این بیماری در مرد ها بیشتر از خانم هاست، اما شیوع لوسمی ها در دنیا خیلی زیاد نیست، ۵/۳ در هر ده هزار مورد.

چه عواملی باعث بروز این بیماری می شود؟

احتمال های بسیاری مطرح است، اما هنوز عامل مشخصی به طور صد درصد معرفی نشده است. معمولا گفته می شود آلاینده های محیطی، سرب، سیگار، اشعه های مضر، مواد شیمیایی و بعضی فرآورده ها بخصوص فرآورده های غذایی، آفت کش ها، موادی که در صنایع شیمیایی یا پلاستیک سازی استفاده می شوند و حتی عامل وراثت در بروز این بیماری تاثیر دارند.

آیا داروهای پر مصرف که بخصوص خود سرانه استفاده می شود، می تواند عامل بروز این بیماری شود؟

بعضی دارو ها می توانند باعث ایجاد سرطان نوع حاد شود. دارو هایی که در شیمی درمانی مصرف می شود یا دارو هایی که مصرف های عمومی دارد، برای مثال مصرف بیش از اندازه بعضی آنتی بیوتیک ها، می تواند عاملی برای بروز این بیماری باشد، اما همه این موارد به سیستم بدنی افراد هم بستگی دارد.

آمار این بیماری در ایران چقدر است؟

آمار دقیقی در دست نیست و بیشتر بر آمار های جهانی تکیه می شود. خوشبختانه لوسمی حاد در همه جای دنیا نسبت به انواع دیگر سرطان ها شیوع زیادی ندارد.

چند درصد بیماران، به درمان از راه پیوند مغز استخوان پاسخ می دهند؟

تقریبا ۴۰ درصد بیماران به این نوع درمان پاسخ می دهند. بعد از انجام روش های مختلف و متنوع شیمی درمانی، تنها روش جدید درمانی برای این نوع سرطان، پیوند مغز استخوان است. پیش از پیوند، دارو های بسیار قوی به بیمار تزریق می شود تا مغز استخوان برای پیوند آماده شود. این پیوند حتما باید

از راه خواهر و برادر فرد صورت گیرد. پیوند مغز استخوان در دو قلوها بسیار موفق است. همچنین یکسان بودن مغز استخوان در پدر و مادر و حتی اقوام نزدیک بسیار بعید است.

اگر بیمار هیچ دهنده مغز استخوانی نداشته باشد، چه می شود؟

در دنیا بانک هایی برای مغز استخوان وجود دارد که البته این بانک در ایران هم بتازگی آغاز به کار کرده است. بعضی افراد به صورت داوطلبانه مغز استخوان خود را اهدا می کنند که در این بانک نگهداری می شود. در آخر با انجام یک آزمایش، مغز استخوانی که برای بیمار مناسب باشد، تعیین و دهنده مورد نظر فراخوانده می شود. در آخر با یک بیهوشی ساده پیوند انجام می شود.

با توجه به پژوهش های صورت گرفته، آیا روش های درمانی جدیدی غیر از پیوند مغز استخوان هم در دنیا به کار گرفته می شود؟

فعلا پیوند مغز استخوان است، اما غیر از این، روش ژن درمانی هم مطرح شده که هنوز در مرحله قطعی و درمان اصلی جایی باز نکرده چرا که در سطح تحقیقات است و هزینه های خاص خود را می طلبد. در این روش باید وضع ژنتیک بیمار کاملا مشخص شود. این نوع درمان به عنوان یک درمان روتین حتی در دنیا هم مطرح نیست و هنوز وارد سیستم استاندارد درمانی جهان نشده است.

لوسمی ملوئید مزمن چه علائمی دارد؟

سن درگیری آن بیشتر در بزرگسالان است و باز هم در مردان شیوع بیشتری دارد. بعضی اوقات نوع لوسمی ملوئید مزمن به صورت تصادفی دیده می شود. بعضی افراد از علائم بسیار مبهمی مانند کاهش وزن، ضعف و خستگی شکایت می کنند که در نهایت با یک آزمایش معمولی خون، پزشک می تواند سریع آن را تشخیص دهد. در بعضی موارد وقتی پزشک، بیمار را معاینه می کند متوجه طحال بزرگ بیمار می شود و معمولا گلبول های سفید آنها بیشتر از صد هزار است. پلاکت های این گروه از بیماران برعکس لوسمی حاد نه تنها پایین نیست بلکه خیلی وقت ها بالاست.

عوامل موثر در بروز این نوع لوسمی کدامند؟

عواملی مانند اشعه یونیزان، عوامل هسته ای تقریبا ثابت شده است. برای مثال در صد بالای از افرادی که درگیر حوادث ناگازاکی و هیروشیما بوده اند، دچار این نوع لوسمی شده اند، اما عوامل محیطی و شیمیایی، سیگار و بیشتر از همه اختلالات کروموزومی مطرح است.

روش های درمان برای لوسمی ملوئید مزمن چگونه است؟

پیش از این، درمان این نوع لوسمی بسیار محدود بود، اما بعد از این که داروی جدیدی به نام «ایماتینیب» کشف شد، انقلابی در درمان ایجاد شد. چند سالی است این دارو در ایران نیز براحتی در دسترس است. ایماتینیب نه تنها باعث پسرقت بیماری می شود بلکه اختلالات کروموزومی را هم از بین می برد. در گذشته تصور می شد بیمار بسرعت باید پیوند مغز استخوان شود، اما از آنجا که پیوند هم عوارض خاص خودش را دارد، در بیشتر موارد پیوند توصیه نمی شود. در صورتی هم که بدن بیمار به داروی ایماتینیب پاسخ ندهد، به طور حتم انواع دیگری از دارو ها وجود دارند که می توانند در بهبود فرد موثر باشد. چنانچه بدن بیمار به هیچ یک از دارو ها هیچ گونه پاسخی ندهد، آن وقت گزینه پیوند مغز استخوان برای آنها مطرح می شود.

به طور کلی آلودگی هوا چقدر در ایجاد این نوع سرطان تاثیر دارد، با توجه به این که یکی از عوامل بروز آن عامل محیطی و شیمیایی ذکر شده است؟

سرب، بنزن و آرسنیک در آلاینده های استنشاقی وجود دارد، بخصوص بنزن که تقریبا بیشتر از انواع دیگر در بروز بعضی بیماری ها نقش دارد، اما این که چقدر این آلاینده ها در ایجاد سرطان موثرند به درصد میزان آنها بستگی دارد که در شرایط فعلی کاملا مشخص نیست.

adam

آینده علم پزشکی در دستان فناوری

محمد طالبیان

پیشرفت فناوری در طول چند دهه گذشته نه تنها بسیاری از فعالیت‌های روزانه انسان‌ها را راحت تر از گذشته کرده، بلکه در بسیاری از علوم دیگر نیز نقش بسزایی داشته است. روزگاری عمده پیشرفت علم پزشکی به کشف دارویی جدید یا تشخیص بیماری خلاصه می‌شد؛ اما امروزه با پررنگ شدن نقش فناوری شاهد هستیم متخصصان این حوزه در بهبود شرایط علم پزشکی نقش بسزایی دارند. در همین خصوص این بار سعی کرده‌ایم به معرفی تعدادی از فناوری‌هایی بپردازیم که هر چند هنوز به صورت کاملانهای طراحی نشده، اما مطمئنا در شکل‌گیری آینده علم پزشکی نقش پررنگی ایفا می‌کنند. فناوری‌هایی که شاید روزی هراس ما از بسیاری بیماری‌ها را برطرف کرده و آنها را به موضوعی عادی در زندگی تبدیل کنند.

ژل ضد خونریزی



جولاندولینا و آیزاک میلر در شرکت «تی‌ژل» پس از تحقیقات فراوان موفق شده‌اند ژلی طراحی کنند که با قرار گرفتن روی زخم، توانایی متوقف کردن خونریزی و بستن زخم را دارد. این ژل جدید با قرار گرفتن روی زخم بعد از شناسایی ساختار سلولی پوست، فرصتی فراهم می‌کند که ترمیم سلولی سریع تر انجام گرفته و خونریزی متوقف شود. هنوز آزمایشی روی پوست انسان انجام نشده اما تیم تحقیقاتی سازنده ژل مورد نظر آن را روی زخم‌های خارجی و داخلی یک خوک و موش آزمایش کرده و نتایج بسیار خوبی نیز به دست آورده‌اند.

ریه مغناطیسی



سال ۲۰۱۰ میلادی گلاکو سوازا و تیم تحقیقاتی‌اش کار ساخت ریه مصنوعی را آغاز کردند. هر چند آن طور که پیش‌بینی می‌شد، مراحل تحقیقات بخوبی پیش نرفت، اما در نهایت سوازا موفق شد با استفاده از روشی جدید رویای ریه مصنوعی را به حقیقت تبدیل کند. در این روش، تعداد زیادی ذره نانو مغناطیسی به بافت‌های ریه در آزمایشگاه پیوند زده شد و قسمت‌های صدمه‌دیده ترمیم یافت. البته باید به این نکته اشاره کرد که دشوارترین بخش این تحقیق ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده بود که نانو مغناطیس‌ها موفق به انجام آن شده بودند. در روش جدیدی که مورد استفاده قرار گرفت، این فرصت به وجود آمد تا ذرات نانو مغناطیسی به صورت سه‌بعدی با بافت ریه ترکیب شوند و عملیات مورد نظر را انجام دهند.

سلول تقلید کار

با پیشرفت علم، محققان سعی دارند بسیاری از بافت‌ها و بخش‌های آسیب‌دیده را خارج از بدن



ترمیم کرده و سپس آن را به بدن بیمار منتقل کنند. با این حال روش اشاره شده در تمام شرایط امکان‌پذیر نیست و بدن انسان همچون دستگاه‌های مکانیکی با تعویض بخش آسیب‌دیده همیشه نمی‌تواند به فعالیت عادی خود ادامه دهد. وجود چنین موضوعی باعث شده روشی مد نظر محققان قرار گیرد که طی آن سلولی با خصوصیات تقلیدی شکل گیرد تا در ادامه بخش آسیب‌دیده را به شرایط همیشگی خود بازگرداند. مساحت تمام سلول‌های بدن انسان در کنار یکدیگر، حدود چهار برابر دی‌ان‌ای است. این در حالی است که سلول‌ها به خودی خود همچون بدن انسان دارای ساختاری اسکلتی هستند که ساتیواسکت نام دارد. محققان در تلاشند ساختار اسکلتی سلول‌ها را که از موادی همچون پروتئین شکل گرفته است تغییر دهند تا با قرار گرفتن در شرایط مختلف نسبت به آن خود گرفته و با خصوصیات جدید تکثیر شود.

استخراج سلول‌های مغزی از ادرار



اشتباه نکنید، فعلا خبری از تبدیل ادرار به سلول‌های مغزی نیست. زیست‌شناسان دانشگاه گوانژو چین بتازگی موفق شده‌اند با دریافت ادرار و ترکیب آن با رتروویروس سلول‌های پیشرویی به وجود آورند که بدن از آنها برای ساخت سلول‌های مغزی استفاده می‌کند. با آزمایشی که روی موش‌ها انجام شده، سلول‌های مغزی بخوبی ایجاد شده و حتی نشانه‌ای از شکل‌گیری تومور مغزی نیز مشاهده نشده است. در گذشته نیز تعدادی از محققان موفق شده بودند از سلول‌های بنیادی جنینی استفاده کنند

و بافت مغزی به وجود آورند، اما مشکل اساسی این بود که تومور مغزی به وجود می‌آمد. مطمئنا بزرگ‌ترین تفاوت در روش قدیمی و جدید به ایجاد تومور مربوط می‌شود. نکته قابل توجه این که ادرار به شکل قابل دسترس تری وجود دارد و بهتر با بدن انسان سازگار می‌شود.

واکسن گرده

گرده گل یکی از شایع‌ترین انواع آلرژی را ایجاد می‌کند که سالانه تعداد زیادی انسان از آن رنج می‌برند. دلیل اصلی به وجود آمدن آلرژی از گرده‌های گل این است که پوشش سخت آنها عملا اجازه تجزیه را به ساختار گوارشی بدن انسان نمی‌دهد. بنابراین گرده‌های گل داخل بدن باقی می‌ماند و به آلرژی منجر می‌شود. در همین خصوص محققان سعی کرده‌اند با ساخت واکسنی از گرده‌های گل تاثیر آنها در به وجود آمدن آلرژی را از بین ببرند. طبق توضیحات ارائه شده به نظر می‌رسد محققان قصد دارند با شکافتن لایه سخت گرده‌ها مواد داخلی آن را استخراج کرده و از آن برای ساخت واکسنی استفاده کنند که می‌تواند ابتلا به آلرژی را ریشه‌کن کند.

منابع: Digital Trends / Time
Gizmag / Medgad / Popski / Science



آفت، شایع‌ترین زخم دهان

پربسا پروزمند/رزیدنت تخصصی بیماری‌های دهان و فک و صورت

وقتی دهانتان آفت می‌زند حتما این نگرانی را دارید که اگر زود خوب نشود، چه باید بکنیم و باید سراغ کدام پزشک برویم؟ برای آگاهی از انواع آفت‌ها و اطلاع از شیوه درمانی کوتاه‌مدت و بلندمدت آنها سراغ دکتر فرزانه آقا حسینی، استناد دانشگاه دندانپزشکی تهران، متخصص بیماری‌های دهان و فک و صورت و فلوشیپ بیولوژی دهان رقیتم و از ایشان درباره آفت و زخم‌های دهان پرسیدیم.

آیا هر زخم دهانی را آفت می‌گویند؟

آفت شایع‌ترین ضایعه مخاط از جمله مخاط دهان است. ویژگی خاص کلینیکی آفت، یک زخم منفرد زیر یک سانتی‌متر (زخم کوچک) و درصدی هم بالای یک سانتی‌متر (زخم بزرگ) است. این زخم‌ها پس از بهبود ممکن است در جای دیگر ایجاد شود. زخم بزرگ بیش از دو هفته طول می‌کشد و شخص حتما باید به پزشک (دندانپزشک و ترجیحا متخصص بیماری‌های دهان) مراجعه کند. گاهی هم به علل خاص ممکن است آفت بیش از دو هفته طول بکشد (مثل کم خونی و دیابت) ولی در نهایت زیر یک ماه حتما باید خوب شود. بنابراین اگر زخم بیش از دو هفته باقی ماند در حالی که علل زیربنایی ندارد، حتما باید به دندانپزشک مراجعه کرد. توصیه ما این است که زخم‌های بیش از یک ماه حتما پیگیری شود زیرا کوتاهی بیماران در این زمینه جبران‌ناپذیر است.

علت آفت و درمان قطعی آن چیست؟

علت قطعی آفت هنوز نامشخص است، پس درمان قطعی آن نیز

(... مصرف می‌کنند، نیز در درازمدت دچار دفع خون از معده و کم خونی می‌شوند. همچنین کسانی که یبوست دارند و به این دلیل که دفع مدفوع با فشار انجام می‌شود، ممکن است در اطراف مقعد دچار شقاق‌های خونریزی‌دهنده یا هموروئید شوند که در درازمدت دچار کم خونی و در نهایت آفت می‌شود.

آفت چه درمان‌های شایعی دارد؟

درمان‌های موضعی و سیستمیک وجود دارد. اگر کمبود خاصی داشته باشند، در کوتاه‌مدت باید نوع غذایی‌شان عوض شود و در درازمدت استرس‌ها، بیماری‌های خاص و خونریزی‌ها باید کنترل شود. از درمان‌های خاص موضعی هم استفاده می‌شود که در رأسشان کورتیکو استروئیدهاست که به صورت پماد مالیدنی نیز وجود دارد. همچنین از محلول‌های ساختنی برای دهان‌شویه استفاده می‌شود.

برخی داروهای موضعی، باعث می‌شود آفت به‌طور موقت در همان دوره خوب شود، اما به‌طور کلی از بروز مجدد آن جلوگیری نمی‌کند که به صورت مکمل استفاده می‌شود. با این حال، درمان زیربنایی آفت تزریق کورتیکو استروئید داخل ضایعه است که شانس این که بیمار دیرتر آفت بزند را بالا می‌برد. بیمارانی که در اثر مصرف غذاهای خاص آفت می‌زنند، می‌توانند از تزریقات داخل ضایعی بهره ببرند.

آیا تسکین دهنده‌های رایج در بازار مورد قبول است؟

اگر پشت داروهای برچسب مجوز وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی باشد مورد تأیید است در غیر این صورت خیر.

به‌طور کلی پیشنهاد می‌کنیم بیماران چگونه زخم‌های مشکوک

دهانی را پیگیری کنند؟

بیماران باید برای انواع زخم‌های دهان به دندانپزشک یا متخصصان بیماری‌های دهان یا به مراکز دانشگاهی دارای بخش تخصصی بیماری‌های دهان و فک و صورت مراجعه کنند.

مشخص نیست. گاهی اوقات عوامل ارثی موثر است، گاهی بیماران در دوران خاصی آفت می‌زنند مثلا خانم‌ها در دوران عادت ماهیانه، برخی بیماران نیز با مصرف غذایی خاص دچار زخم آفت می‌شوند.

چه اشخاصی مستعد ابتلا به آفت در دهان هستند؟

اگر عوامل بالا مطرح نباشد، لازم است بیماران به متخصص بیماری‌های دهان مراجعه کنند و آزمایش‌هایی انجام دهند. مهم‌ترین مساله که در آزمایش آشکار می‌شود، کم خونی است. رژیم‌های جدید گیاهخواری یا برخی رژیم‌های پرهیزی که پزشکان توصیه می‌کنند و فقط شامل گوشت سفید مرغ و ماهی است، با این که منافع خاصی دارد، اما ذخایر آهن و B12 این افراد را تامین نمی‌کند، در نتیجه در درازمدت دچار کم خونی و مستعد آفت می‌شوند. برخی بیماری‌ها سندرمیک است یعنی چند علامت دارد. مثلا بیمار ممکن است جوش پوستی بزند یا در مفاصلش درد احساس کند یا دستگاه تناسلی و دهانش با هم آفت بزند مانند بیماری‌های رایتر و...

بیماران ممکن است در اثر دفع خون زیاد در دوران قاعدگی دچار کم خونی و مستعد آفت شوند. افرادی که رژیم‌های غذایی نامناسب و خودسرانه می‌گیرند، زنان باردار با دوران بارداری سخت (احساس تهوع یا ویار بد و اجتناب از خوردن برخی غذاها و خوردن غذاهای دیگر) و کسانی که بیماری دیابت دارند یا دچار نقص سیستم ایمنی اند، مستعد آفت هستند.

کسانی که اختلالات گوارشی دارند (بیماری‌های روده بزرگ یا کوچک)، به دلیل خونریزی دچار کم خونی و متعاقبا آفت می‌شوند. کسانی که بدون اطلاع پزشک به دلیل برطرف کردن هر دردی قرص‌های دسته NSAIDs (آسپرین، پروفن، دیکلوفناک



سقط جنین

مرگ

یک آرزو



پرونده



در هر بارداری احتمال سقط جنین وجود دارد، ولی احتمال سقط جنین بعضی مادران باردار بیشتر است. بسیاری از سقط‌ها در بارداری اول رخ می‌دهد و مادر را با نگرانی و ترس مواجه می‌کند. این نگرانی وقتی بیشتر می‌شود که چند بار سقط پشت سر هم اتفاق می‌افتد. برای بررسی انواع و علل سقط و علائم هشداردهنده و راه‌های درمان آن با دکتر آریتا صفارزاده کرمانی، متخصص بیماری‌های زنان و نازایی گفت‌وگو کرده‌ایم.

پریان پناهی

سقط جنین چه تعریفی دارد؟

سقط به اتمام بارداری پیش از هفته بیستم اطلاق می‌شود، اما دو نوع سقط وجود دارد؛ زودرس و دیررس که هر یک تعریف مجزا دارند. سقط زودرس پیش از هفته دوازدهم رخ می‌دهد و سقط دیررس در فاصله هفته‌های دوازدهم تا بیستم بارداری اتفاق می‌افتد. گاهی جنین تشکیل و قلب دیده می‌شود ولی ناگهان قلب جنین از کار می‌افتد و با مرگ جنین خونریزی آغاز و جنین دفع می‌شود. البته از بین رفتن قلب جنین همیشه با سقط خودبه‌خودی توأم نیست و خروج جنین مرده به دخالت‌های پزشکی نیاز دارد. گاهی هم به دلایل ژنتیک کیسه تشکیل می‌شود، ولی جنینی داخل آن به وجود نمی‌آید. جنین بارداری‌هایی ادامه نمی‌یابد و ساک یا کیسه دفع خواهد شد.

چند درصد بارداری‌ها به سقط ختم می‌شوند؟

حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد بارداری‌ها به سقط منتهی می‌شوند و عوامل داخل و خارجی در آن نقش دارند.

این عوامل کدامند؟

عوامل هورمونی، ژنتیکی (کروموزومی)، سیستم

انقباضی خون، بیماری‌های داخلی مادر و عوامل شیمیایی در بروز سقط نقش دارند. یکی از شایع‌ترین علت‌های سقط، ناهنجاری‌های کروموزومی جنین است. باید گفت طبیعت چنین جنین‌هایی را از چرخه خارج می‌کند. جنین‌هایی که از نظر کروموزومی ناهنجاری شدید دارند قادر به ادامه حیات نیستند و سقط می‌شوند. سیستم ایمنی هم در برخی افراد به گونه‌ای است که بدن فکر می‌کند جنین یک جسم خارجی است و باید علیه آن فعالیت کند. این شرایط باعث سقط جنین می‌شود.

سقط چند نوع است؟

در حالت عادی سیستم انعقادی هر فرد طبیعی عمل می‌کند و متعادل است؛ اما گاهی سیستم انعقادی مادر بیش از اندازه فعالیت می‌کند و باعث ایجاد لخته پشت جفت و سقط می‌شود.

مهم‌ترین علامت سقط چیست؟

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های سقط، خونریزی و درد در ناحیه شکم و زیر شکم در مادر باردار است اما باید به این نکته توجه داشت که هر خونریزی به معنای سقط نیست. بعضی مادران ممکن است اوایل بارداری لکه‌بینی داشته باشند که می‌تواند به علت لانه‌گزینی جنین در دیواره رحم باشد. از طرفی همه سقط‌ها با خونریزی توأم نیستند. مثلاً در سقط فراموش شده هیچ علامتی وجود ندارد و در معاینه مشخص می‌شود که جنین قلب ندارد و بعد از پیگیری متوجه می‌شویم جنین درون رحم مرده است. سقط فراموش شده خطرناک است و محتویات داخل رحم هر چه سریع‌تر باید تخلیه

شود. البته در همه انواع سقط باید از خروج کامل جنین و جفت مطمئن شویم.

یکی از مواردی که مادر را بسیار مضطرب می‌کند، سقط مکرر است. آیا راه‌حلی برای جلوگیری از این نوع سقط وجود دارد؟

در گذشته اگر مادری بیش از سه بار سقط می‌کرد، به آن سقط مکرر اطلاق می‌شد اما اکنون کمی تعریف عوض شده زیرا مادران بعد از سه بار سقط به پزشک مراجعه نمی‌کنند بلکه خیلی زودتر اقدام می‌کنند. در این موارد بعد از یک بار سقط ما بررسی لازم را برای مادر انجام می‌دهیم بخصوص اگر مادر پیش از ۳۵ سال داشته باشد. بررسی‌ها شامل آزمایش خون از نظر سیستم انعقادی و سونوگرافی و غیره است. سیستم انعقادی و ایمنی مشکل دار را می‌توانیم با دادن آسپرین و کورتون کنترل کنیم. در موارد پیشرفته‌تر این دو دارو کافی نیست و از آمپول هپارین استفاده می‌شود. اگر مادری سیستم انعقادی اش در بارداری مشکل داشته باشد، باید داروهای مصرفی در طول دوران بارداری و حتی هشت هفته بعد از آن ادامه یابد.

در مواقعی که سیستم ایمنی بخوبی عمل نمی‌کند، آمپول‌هایی به نام آی‌وی‌آی‌جی قبل از بارداری و در حین بارداری هر ۲۸ روز یکبار تزریق می‌شود. در

اصلاح سبک زندگی برای جلوگیری از پیری زودرس در طب ایرانی

جوان‌سازی اجباری و اختلال شخصیت

دکتر فاطمه نجات‌بخش، متخصص طب سنتی ایرانی و عضو هیات علمی دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی ایران

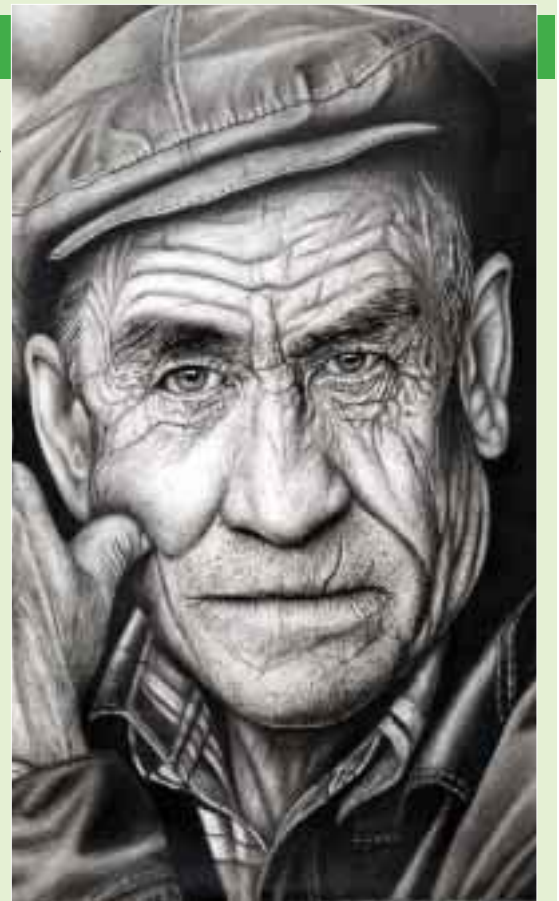
بر اساس نظر حکما و اندیشمندان طب ایرانی چون ابن سینا و رازی، بدن انسان مانند چراغی است که روغن دارد و شعله‌ای. رطوبت بدن همان روغن چراغ و حرارت بدن همان شعله چراغ است. با افزایش سن و کمبود این حرارت و رطوبت است که بدن به سمت پیری می‌رود و در نهایت تمام شدن یکی یا هر دوی اینهاست که منجر به مرگ می‌شود.

پدیده پیری امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است، اما مهم آن است که بتوانیم از پیری زودرس و از بین رفتن زود هنگام حرارت و رطوبت اصلی بدن جلوگیری کنیم. ورزش متعادل یکی از امور است که به حفظ حرارت غریزی و رطوبت اصلی بدن کمک می‌کند. سستی و بی‌حالی و سکون و بی‌حرکتی سبب سردی بدن و سرعت روند پیری می‌شود.

بهترین ورزش پیاده‌روی آن هم هفته‌ای پنج مرتبه است که هر بار باید بین ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و با سرعت متوسط باید انجام شود. (تأحذی که به تعریق یا تپش قلب یا تنفس سریع بینجامد) رعایت آداب و قوانین غذا خوردن نکته بسیار مهم دیگری است که می‌تواند به طول عمر همراه با سلامت و نشاط کمک کند. خوب جویدن غذا، تعادل در خوردن و پرهیز از پرخوری و کم‌خوری، پرهیز از استفاده از موارد غذایی متنوع، پرهیز از در هم خوری، استفاده از غذاهای طبیعی و پرهیز از ریزه‌خواری و روی هم غذا خوردن، پرهیز از نوشیدن آب در صبح ناشتا و شب هنگام خواب و نیز یک ساعت قبل و دو ساعت بعد از غذا و حمام و در حین ورزش کردن و پس از ورزش و نزدیکی، از نکات مهم قوانین صحیح خوردن و آشامیدن است.

استحمام، ورزش و نزدیکی نباید بلافاصله پس از غذا خوردن و با شکم پر باشد. استفاده مکرر و زیاد از غذاهای غلیظ و سنگین مانند حلیم، کله پاچه، آش رشته، ماکارونی، لازانیا، پاستا، الویه، خورش بامیه، انواع فست‌فود، غذاهای چرب و شیرین مانند حلوا، باقلوا و انواع شیرینی‌های قنادی‌ها همگی مواردی است که به سوء‌هاضمه و ایجاد انواع بیماری‌ها و کاهش طول عمر یا در صورت طول عمر با کیفیت نامناسب منجر می‌شود. بعد از سی و پنج سالگی به دلیل ایجاد ضعف در هاضمه به‌طور طبیعی باید میزان غذا را نسبت به قبل تا حدی کاهش داد. رعایت نکردن تمام موارد ذکر شده به بروز اختلالات متفاوت در افراد می‌انجامد.

مورد بعدی دفع راحت و حداقل یک‌بار در روز است که به دفع سموم بدن کمک می‌کند و از تجمع موادی که به پیری منجر می‌شود، جلوگیری می‌کند. داشتن خواب مناسب و کافی نیز برای هر شخصی ضروری است.



گوش‌هایی که وزوز می‌کنند

■ ترجمه: ندا اظهري

وزوز یا زنگ زدن گوش معمولاً مشکل شایعی است که از هر پنج نفر، یک نفر در طول عمر آن را تجربه می‌کند. در واقع، این حالت را نمی‌توان به خودی خود بیماری دانست، بلکه بیشتر نوعی مشکل زمینه‌ای برای ابتلا به برخی بیماری‌ها به شمار می‌رود که از این میان می‌توان به اختلال در سیستم گردش خون اشاره کرد. وزوز گوش نشانه خطرناکی نیست و با افزایش سن تشدید می‌شود. این مشکل در بسیاری از افراد با درمان بهبود می‌یابد به طوری که اغلب باید به دنبال از بین بردن مشکل اصلی بروز وزوز بود. در برخی موارد هم درمان تنها به کاهش وزوز کمک می‌کند.

زنگی که گوش‌ها را می‌نوازد

زمانی گوش وزوز می‌کند که معمولاً هیچ صدای خارجی در آن دخیل نیست. در این حالت معمولاً با علائمی از قبیل زنگ‌زدن گوش، وزوز، صدای ضربه یا صدای اضافه داخل گوش مواجه شده‌اید که به مرور آزاردهنده می‌شود. این صداها غالباً از خفیف و آهسته شروع و به مرور بلند و گوشخراش می‌شود که در یک گوش یا هر دو گوش بروز می‌کند. بلندی صدای داخل گوش گاه به حدی می‌رسد که مانع تمرکز یا شنیدن صداها واقعی در محیط اطراف می‌شود. وزوز گوش به دو شکل ایجاد می‌شود.

یک نوع که وزوز ذهنی گوش است، شایع‌ترین نوع آن است. این حالت بیشتر به دنبال مشکل در گوش خارجی، میانی یا داخلی ایجاد می‌شود. علاوه بر این، مشکلاتی که در اعصاب شنوایی یا بخشی از مغز که مسئول پردازش سیگنال‌های عصبی مانند صدابروزی می‌کند نیز از دیگر دلایل این امر به شمار می‌رود. نوع دیگر این مشکل، وزوز واقعی است. پزشک در آزمایش شنوایی بیمار می‌تواند صداهای اضافی گوش را بشنود. این حالت معمولاً به دلیل مشکل در عروق خونی، شرایط استخوان گوش داخلی یا انقباض ماهیچه گوش ایجاد می‌شود.

در وزوز گوش‌هایی که به دنبال عفونت قسمت فوقانی دستگاه تنفسی و برائت‌عواملی مانند سرماخوردگی ایجاد می‌شود و بیش از یک هفته ادامه دارد یا در وزوز ناگهانی گوش که هیچ دلیلی ندارد و کاهش شنوایی یا سرگیجه را در پی دارد، حتماً باید به پزشک مراجعه کنید.

علت‌یابی و عوارض وزوز گوش

معمولاً پزشکان در بسیاری از موارد ابتلا به وزوز گوش علت خاصی برای آن نمی‌یابند، ولی شایع‌ترین عامل بروز این صداها، آسیب وارده به حفره گوش داخلی با فشار امواج صدا حرکت می‌کنند که باعث می‌شود حفره‌های گوش نوعی سیگنال الکتریکی را از طریق اعصاب گوش به مغز ارسال کرده و مغز آنها را در قالب صدا پردازش می‌کند. در صورت شکستگی یا خمیدگی موی‌های داخل گوش، تکان‌های عصبی فرستاده شده به سوی مغز کامل ارسال نشده که نتیجه آن وزوز گوش خواهد بود. مشکلات گوش، بیماری‌های مزمن و آسیب‌هایی که اعصاب گوش یا مرکز شنوایی مغز را درگیر می‌کند از علل بروز چنین صداها می‌باشد. آزاردهنده‌ای محسوب می‌شود.

افراد با بالا رفتن سن بیشتر در معرض کاهش شنوایی قرار می‌گیرند به طوری که این مشکل غالباً بعد از ۶۰ سالگی شیوع بیشتری می‌یابد. علاوه بر این، مواجهه با صداها بلند از قبیل صدای تجهیزات و ماشین‌آلات سنگین و استفاده از ابزارهای پخش موسیقی با صدای بلند و در مدت طولانی، دلایل اصلی کم‌شدن قدرت شنوایی در

برخی افراد به شمار می‌روند که وزوز گوش را درازمدت به همراه دارند.

جرم گوش به عنوان یک عامل دفاعی در گوش از ورود آلودگی جلوگیری می‌کند و مانع رشد باکتری‌ها می‌شود، ولی انسداد گوش با تجمع بیش از حد جرم، شست‌وشوی آن را دشوار کرده و به مرور شنوایی را کاهش می‌دهد و با تحریک پرده گوش باعث ایجاد وزوز آن می‌شود.

تغییراتی از قبیل سخت‌شدن استخوان‌های گوش میانی نیز از علل کم‌شنوایی و وزوز گوش محسوب می‌شود. رشد غیرطبیعی استخوان گوش نیز از عواملی است که به دلایل ژنتیکی ایجاد می‌شود و فشار غیرطبیعی مایعات گوش داخلی و آسیب‌های سر و گردن که غالباً گوش داخلی و اعصاب شنوایی و عملکرد مغزی را شامل می‌شود نیز از علل وزوز گوش است.

در مواردی وزوز گوش ممکن است به دنبال اختلال عروق خونی ایجاد شود که به آن وزوز گوش ضربه‌ای می‌گویند. توموری که به عروق خونی ناحیه سر یا گردن فشار وارد می‌کند، باعث بروز وزوز می‌شود. تصلب شرایین که با بالا رفتن سن و تجمع و رسوب کلسترول در ارتباط است، انسداد عروق خونی منتهی به گوش داخلی و میانی را به همراه دارد که در نتیجه آن، رگ‌ها انعطاف خود را از دست داده و با هر ضربان متسع می‌شوند. با تشدید جریان خون در عروق، ضربان‌ها از طریق گوش شنیده شده و شما به صورت وزوز یا زنگ آن را می‌شنوید. نازک‌شدن عروق ناحیه گردن نیز



جریان خون منظمی ایجاد می‌کند که به صدای وزوز در گوش منجر می‌شود.

علاوه بر موارد اشاره شده، شماری از داروهای نازک‌کننده یا تشدید کننده وزوز گوش می‌شود که اغلب با قطع مصرف این قبیل داروها، صداهای ناهنجار از بین می‌رود. آنتی‌بیوتیک‌ها، داروهای ضد سرطان، ادرار آورها، داروهای که برای درمان مالاریا تجویز می‌شود، برخی داروهای ضد افسردگی و نیز آسپیرین از جمله داروهای بی‌خطر بوده که ممکن است وزوز گوش ایجاد کنند.

قرار گرفتن طولانی مدت در معرض صداهای بلند ممکن است به سلول‌های مویی داخل گوش آسیب وارد کند. اگر در محیط‌های پرسر و صدایی مانند کارخانه‌ها کار می‌کنید یا موسیقی می‌نوازید، بیشتر در معرض وزوز گوش قرار دارید. با بالا رفتن سن، تعداد رشته‌های عصبی فعال در گوش کاهش یافته و مشکلاتی ایجاد می‌کند که با وزوز گوش در ارتباط است. همچنین مردان بیش از زنان در معرض این عارضه بوده و افراد سیگاری نیز بیشتر به این مشکل مبتلا می‌شوند.

وزوز گوش زمانی که طولانی می‌شود، روی کیفیت زندگی تأثیر منفی گذاشته و باعث خستگی، استرس، مشکلات خواب، دشواری در

تمرکز، مشکلات حافظه، افسردگی، اضطراب و تحریک‌پذیری می‌شود.

با وزوز گوش چه کنیم؟

از آنجا که بسیاری از دلایل وزوز گوش، عوامل زمینه‌ای دیگر بیماری‌هاست، تشخیص این علت‌ها و درمان آنها می‌تواند گام بسیار مؤثری در بهبود این عارضه تلقی شود.



پرونده



گاهی خارج کردن حجم بالای جرم گوش ایجاد شده، علائم وزوز را کاهش می‌دهد.

درمان بیماری‌های عروق خونی که از جمله عوامل زمینه‌ای وزوز گوش به شمار می‌رود، از طریق دارو، جراحی یا دیگر درمان‌ها می‌تواند مشکل وزوز را تا حد مطلوبی رفع کند.

در برخی موارد، تغییر داروهای مصرفی می‌تواند مؤثر باشد.

تولید صداهایی مانند ریزش قطرات باران یا امواج اقیانوس از طریق دستگاه تولید چنین صداهایی در درمان وزوز گوش می‌تواند مشکل وزوز را تا حد مطلوبی رفع کند.

در صورتی که علائم وزوز به مشکلات شنیداری نیز مبتلا هستید، استفاده از وسایل کمک شنوایی می‌تواند مفید باشد.

وسایل پوشش دهنده اصوات مزاحم با ایجاد صداهای آرامبخش با بسامدهای پایین، قدرت وزوز داخل گوش را کاهش داده و تمرکز شما را از این صداها کم می‌کند.

علاوه بر موارد فوق، استفاده از برخی داروها می‌تواند علائم وزوز گوش را تا حدی کاهش دهد.

برخی داروهای ضد افسردگی که تنها با تجویز پزشک در صورت وزوز شدید گوش مصرف می‌شود، عوارض جانبی از قبیل خشکی دهان، تاری دید، یبوست و مشکلات قلبی به همراه دارد. همچنین مصرف داروی آپرازولام نیز به علائم این عارضه کمک می‌کند.

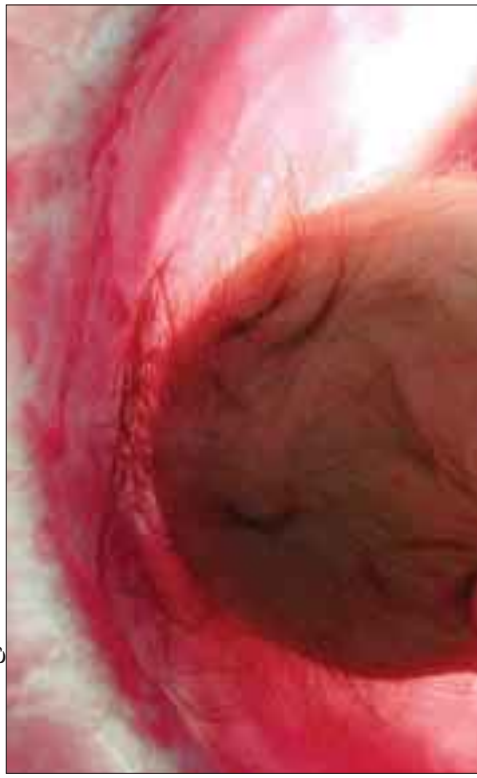
در برخی موارد که وزوز گوش در برابر درمان‌ها مقاومت نشان می‌دهد، فرد به مرور به صداعادت کرده و کمتر آزار می‌بیند. اگر شما هم از این گروه افراد هستید، بهتر است از مواد محرک، صداها و محیط‌های تحریک‌کننده دوری کنید. صداهای بلند، مصرف کافئین و نیکوتین می‌تواند باعث تشدید علائم این عارضه شود.

استرس، وزوز گوش را تشدید کرده و به کار بردن راهکارهایی که بتواند آرامش را به افراد بازگرداند، مؤثر است.

در کنار درمان‌های پزشکی، استفاده از طب جایگزین یا مکمل نیز می‌تواند در بهبود وزوز گوش مؤثر باشد. طب سوزنی، هیپنوتیزم، استفاده از مکمل‌های روی و ویتامین‌های خانواده B از جمله این درمان‌ها محسوب می‌شود. در صورت درمان‌نشده این عارضه می‌تواند با مراجعه به مشاور، روش‌های مقابله با استرس و افسردگی ناشی از عارضه وزوز گوش و راه‌های کنار آمدن با آن را بیاموزید.

منبع: مایوکلینیک

Shutterstock.com



موقعی هم که کاهش پروژسترون مشاهده می‌شود، می‌توانیم پروژسترون را به شکل شیاف یا خوراکی به مادر تجویز کنیم. درمان‌های پیشگیرانه از سقط به همین حد محدود می‌شود اما گاهی دیده می‌شود هیچ علت خاصی برای سقط پیدا نمی‌شود و با وجود این که بیمار را درمان می‌کنیم، نتیجه‌ای به دست نمی‌آید. البته تعداد این بیماران بسیار اندک است.

به ناهنجاری‌های رحمی اشاره کردید. آیا این مادران می‌توانند حاملگی را به اتمام رسانند؟

ناهنجاری‌های رحمی انواع گوناگون دارد. برخی از آنها آنقدر شدید است که تقریباً نمی‌توان برای آن کاری کرد. در این مواقع از بیماران عکس‌رنگی درخواست می‌شود. این عکس وجود پولیپ، دیواره، فیبروم و هر گونه اختلال در رحم و دهانه رحم را مشخص می‌کند و پزشک معالج نیز با توجه به یافته‌های بالینی و آزمایشگاهی، تصمیم درست را اتخاذ می‌کند.

مادران به چه نکاتی باید توجه کنند؟

هر گونه خونریزی در بارداری باید جدی تلقی شود و مادران باید پیگیری بوده، به پزشک مراجعه کنند. البته اوایل بارداری کار چندانی نمی‌توان برای مادران انجام داد ولی بهترین راه، استراحت و مراجعه به پزشک است.

خواب مناسب یعنی فرد شب زود به خواب برود و حداکثر ساعت ۱۰ خواب باشد و صبح زودتر بیدار شود. تا ۶ تا ۸ ساعت خواب در شبانه‌روز برای عموم افراد کافی بوده و خواب روز بعد از نهار نیز مضر است.

مورد بعدی پرهیز از استرس‌های بیجا و فشارهای روحی و روانی است که می‌تواند به پیری زودرس منجر شود و در نهایت تنفس در هوای سالم و پاکیزه و به دور از آلاینده‌های محیطی نقش بسزایی در سلامت و اجتناب از پیری زودرس دارد.

این موارد همان چیزهایی است که در طب سنتی ایران سته ضروری یا شش امر ضروری برای زندگی نامیده می‌شوند. اگر این موارد در زندگی رعایت شود، افزایش سن به شکل طبیعی خود همراه صحت و سلامت پیش می‌رود و ظاهر فرد ناخوشایند و زنده نخواهد شد؛ بلکه چهره دلنشینی پیدا می‌کند که متناسب با سن و سال و شخصیت پر از تجربه اوست و لذا به تغییر چهره و تکنیک‌های زیبایی نیازی نخواهد داشت.

افراد می‌توانند موارد فوق را رعایت نمی‌کنند، دچار پیری زودرس و چین و چروک پوست می‌شوند و با اعمال جراحی متفاوت و تزریق‌های گوناگون سعی در جوان‌نشان دادن خود دارند؛ ولی بعد از عمل جراحی به دلیل تفاوت ظاهر و باطن خود مستعد ابتلا به اختلالات شخصیتی و روانی می‌شوند.

فروش مشهد اردهال
تولید و توزیع
انواع تابلو فرش و فرش‌های دستبافت، ماشینی
دستبافت گونه ۷۰۰ شانه، تراکم ۳۰۰۰
شیرینی، (قهوه) روی ظفر، برج نگین ظفر
۲۲۸۹۶۵۱۴۲۶۴۴

کشف یکی از قدیمی ترین ستاره‌های شناخته شده تاکنون

■ مترجم: محمد طالبیان

بتازگی گروهی از ستاره‌شناسان دانشگاه ملی استرالیا، دانشگاه ام.آی.تی و هم‌تایان اروپایی خود موفق شدند یکی از قدیمی ترین ستاره‌های شناخته شده در کیهان را شناسایی کنند. این گروه تحقیقاتی - که در سال اول از یک برنامه پنج‌ساله قرار دارد - با بررسی آسمان جنوب، ستاره‌ای را در فاصله ۶۰۰۰ سال نوری زمین پیدا کردند که اکنون به عنوان قدیمی ترین نمونه شناخته شده محسوب می‌شود. گرچه این ستاره، نسل دومی است. ستاره‌ای که با بررسی آن مشخص شده اندکی (چند صد میلیون تا چند میلیارد سال) بعد از مه‌بانگ یا همان بیگ‌بنگ و از باقیمانده ستاره دیگری شکل گرفته است. همچون برنامه انجام شده در گذشته برای بررسی آسمان شمالی، این گروه تحقیقاتی حاضر در شهر



تنوع زیستی



سیدنی با استفاده از تلسکوپ‌های قدرتمند، آسمان جنوب را مورد بررسی قرار دادند و این ستاره را شناسایی کردند. طبق آمار منتشر شده، گروه تحقیقاتی دانشگاه ملی استرالیا تاکنون موفق شده حدود ۶۰ میلیون ستاره مختلف را با کمک عکسبرداری شناسایی کند.

گروه اسکای میر که همچنان به فعالیت خود ادامه می‌دهد در کنار فعالیت‌هایی همچون سرشماری و پایش ستاره‌های آسمان جنوب موفق شده، اولین سیاهچاله و اختروش‌های پس از پیدایش هستی را شناسایی کند. نکته دیگر این که تلسکوپ‌های استفاده شده در تحقیق می‌توانند با توجه به طیف رنگی ستاره‌های مختلف، اطلاعات گوناگونی از آنها به دست آورند. پروفیسور مایک بسل و دکتر استفان کلر به عنوان اعضای اصلی گروه تحقیقاتی دانشگاه ملی استرالیا در ارتباط با کشف جدید توضیح داده‌اند که این فقط یک نمونه از میلیون‌ها ستاره‌ای با این قدمت است که در آینده شناسایی خواهند شد. نکته دیگری که از سوی این دو نفر به

آن اشاره شده فوایدی است که به وسیله شناسایی ستاره‌های قدیمی حاصل می‌شود. به طور کلی شاید از نظر فردی عادی، شناسایی چنین ستاره‌ای سود آنچنانی نداشته باشد، اما برای یک ستاره‌شناس نشانه‌های بسیاری از نحوه شکل‌گیری کیهان در چنین کشف‌هایی نهفته است و در برنامه‌ریزی برای آینده زمین به کمکشان خواهد آمد.

مسئله دیگر این است که ستاره کهن که به نوعی در ادامه به ستاره فعلی تبدیل شده حجمی معادل ۶۰ برابر خورشید داشته است. به دست آمدن چنین اطلاعاتی می‌تواند دید مناسبی برای ما نسبت به نحوه شکل‌گیری و از بین رفتن ستاره‌ها به وجود آورد. در گذشته به نظر می‌رسید انفجار ستاره‌های کهن مقدار زیادی آهن را طی یک انفجار بزرگ در فضا آزاد می‌کند، اما در حال حاضر و با توجه به اطلاعات جدید مشخص شده انفجار اشاره شده همراه خود عناصر سبک‌تری همچون کربن و منیزیم داشته و به هیچ وجه خبری از آهن نیست.

منبع: ساینس دیلی، ام.آی.تی

زمین را باید شست

بررسی تاثیر آلودگی‌های مختلف بر محیط زیست

در ساختمان هورمون و... می‌شوند. این اختلالات خود عامل بروز کاهش باروری، تغییر در رفتار جنسی یا تغییر در اندام‌های تناسلی، بی‌نظمی و نبود موفقیت در مراحل تولید مثل و... هستند. آلودگی‌های شیمیایی در جوندگان نیز موجب کاهش سلول جنسی نر، کاهش وزن بیضه و کاهش تولیدمثل و... می‌شود. به عنوان مثال بروز انواع سرطان و کاهش سلول جنسی نر حتی تا سه نسل بعد، همانند نسل اول در موش‌ها مشاهده می‌شود. همچنین در گونه‌هایی مانند شیر دریایی و فک خزری، اختلال در تولیدمثل، سقط جنین و جنین زودرس گزارش شده است.

آلودگی هوا

دود و گازهای سمی موجب کاهش کیفیت هوا می‌شود و در نتیجه اثرات مخربی روی جانوران خواهد گذاشت. به عنوان مثال نرخ بالای تنفس در پرندگان موجب افزایش حساسیت آنها به آلاینده‌های هوا و در نتیجه کاهش سلامت آنها می‌شود.

انباشت زباله

تجمع زباله اثرات مهمی بر جانوران خواهد گذاشت. به عنوان مثال بطری‌هایی که دور ریخته شده و در محل عبور جانوران مانند کنار جاده‌ها انباشته می‌شود، خطر جدی برای جانورانی مانند حشره خورها، گوزن‌ها و خرس‌ها به شمار می‌آید که موجب مسمومیت یا خفگی آنها می‌شود.

آلودگی صوتی

آلودگی صوتی، جانوران را نیز مانند انسان‌ها آزار می‌دهد. به عنوان مثال پرندگان از طریق آواز و صدا جفت خود را جذب می‌کنند یا هنگام خطر، پرندگان دیگر را آگاه می‌کنند، اما صدای پرندگان در آلودگی صوتی محیط محو می‌شود و در نتیجه آنها امکان برقراری ارتباطات را از دست می‌دهند.

یادر دوزیستان مانند گونه‌ای از وزغ، آلودگی صوتی موجب اختلال در زمان زادآوری آنها می‌شود. این وزغ هنگامی که در اوایل فصل تابستان صدای رعد و برق را می‌شنود از شرایط مطلوب زیستگاه برای زادآوری و تخم‌ریزی آگاه می‌شود، و در نتیجه برای زادآوری از لانه خود خارج می‌شود. ولی اگر صدای تردد ماشین‌ها با صدای رعد و برق اشتباه گرفته شود، این جاندار در زمانی نامناسب زادآوری خواهد کرد و در نتیجه به جمعیت آن آسیب‌های غیرقابل جبران خواهد رسید.

آلودگی آب

فاضلاب‌های شهری، کشاورزی و صنعتی، سموم و آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و... درون آب‌ها تهدیدی جدی برای ماهی‌ها و پرندگان آبی و کنار آبی به شمار می‌آیند. سموم مصرفی در کشاورزی یا صنعت همراه با روان آب‌ها وارد اکوسیستم آبی شده و با افزایش غلظت سموم وارد شده به آب‌ها، مرگ و میر آبزیان را به همراه خواهد داشت. آلودگی‌ها از طریق کاهش نفوذ نور، کاهش اکسیژن محلول در آب و همچنین افزایش سطح نیترات و فسفات در آب که موجب رشد بیش از حد جلبک‌ها می‌شود که خود یکی از عوامل کاهش نفوذ نور است، مرگ ماهی‌ها یا مهاجرت موجوداتی که از ماهی‌ها تغذیه می‌کنند را به دنبال خواهد داشت که به برهم خوردن تعادل طبیعی می‌انجامد. استفاده نامناسب انسان از محیط زیست، تخریب پوشش گیاهی را به دنبال دارد. به این ترتیب خاک فرسایش پیدا می‌کند و آب



منطقه گل‌آلود می‌شود. گل‌آلودگی آب، باعث مرگ و میر آبزیان کوچک (به عنوان غذای ماهیان بزرگ)، مسدود شدن مسیر تنفسی ماهیان و نابودی تخم آنها - بخصوص قزل‌آلا که شاخص آب‌های پاک است - می‌شود.

National Geographic



شادی توکلی مهر / کارشناس ارشد برنامه‌ریزی، مدیریت و آموزش محیط زیست

آلودگی در سال‌های اخیر از مهم‌ترین عوامل تهدید حیات تمام جانداران شناخته می‌شود. افزایش جمعیت و افزایش میزان مصرف، از اصلی‌ترین دلایل ایجاد آلودگی‌ها به شمار می‌آید که نه تنها حیات انسان‌ها را با خطر مواجه کرده، بلکه تمام اشکال مختلف حیات نیز تحت تاثیر آن قرار گرفته است. شناخت انواع آلودگی‌ها و تاثیر هر کدام بر حیات جانداران به منظور کاهش اثرات سوء آنها، اهمیت بسیاری دارد و انسان به عنوان اصلی‌ترین آلوده‌کننده طبیعت می‌تواند نقش بسزایی در جلوگیری از ایجاد آلودگی‌ها و همچنین کاهش آنها برای حفاظت از محیط زیست و ساکنان آن ایفا کند. شرایط موجود از نظر وجود انواع آلودگی‌ها و تاثیر آن بر جانداران بویژه حیات وحش، نیاز به استفاده از تجربیات گذشته، پژوهش‌های روز دنیا و به کارگیری فناوری‌های جدید برای محدود کردن منابع آلوده‌کننده و جلوگیری از مصرف بیش از حد آلاینده‌ها را دو چندان می‌کند. در این مقاله به طور مختصر به بررسی اثرات انواع آلودگی روی موجودات زنده می‌پردازیم.

آلودگی‌های نفتی و شیمیایی

پرهای پرندگان به صورت لایه‌ای عایق، از بدن و پوست آنها در برابر عناصر مختلف آب حفاظت می‌کند. هنگامی که آب بر اثر مواد نفتی آلوده می‌شود، پر پرندگان را می‌پوشاند و موجب چسبیدن پرها به یکدیگر می‌شود. در نتیجه پرها خاصیت عایقی خود را از دست می‌دهند و بر اثر آن پوست پرندگان در معرض خطر انواع آلودگی‌ها و مسمومیت‌ها قرار می‌گیرد. در بعضی موارد نیز پرندگان هنگامی که طبق عادت پرهایشان را تمیز می‌کنند، مواد نفتی را می‌بلعند که در نتیجه موجب بیماری یا مرگ آنها بر اثر مسمومیت به این مواد می‌شود. یکی از دلایل به گل نشستن پرستاران دریایی نیز آلودگی‌های نفتی و شیمیایی شناخته شده است. این آلودگی‌ها ویژگی اکولوژیکن



۲۵ نکته طلایی برای رسیدن به وزن رویایی



تغذیه



۲۰ - پیاده روی قبل از غذا: پیش از وعده ناهار یا شام حدود نیم ساعت قدم بزنید. می دانید چرا این پیاده روی باعث کاهش وزن می شود؟ به این دلیل که به لحاظ روانی بعد از پیاده روی دیگر دوست ندارید غذا بخورید تا تاثیر ورزش کردن تان را از بین ببرید. بنابراین کم غذا خواهید خورد. باور نمی کنید؟ امتحان کنید؛ فقط یک بار.

۲۱ - ورزش آرام تنی: یکی از بهترین راهها برای کمک به هضم و جذب مواد غذایی، انجام ورزش های آرام تنی است. با این ورزش ها دستگاه های مختلف بدن بویژه دستگاه گوارش بخوبی فعالیت می کنند. بنابراین برنامه تغذیه روزانه نیز منظم شده و پر خوری یا بی اشتهاهی اتفاق نخواهد افتاد.

۲۲ - به اندازه کافی بخوابید: شاید دوندگی های پایان سال اجازه ندهد راحت و کافی بخوابید. اما سعی کنید خواب تان را تنظیم کرده و به قدر کافی استراحت کنید. خواب کافی باعث تنظیم ترشح هورمون رشد می شود. بنابراین دچار افزایش وزن نخواهید شد. حداقل مدت زمان خواب روزانه شش ساعت و حداکثر آن هشت ساعت است. کمتر یا بیشتر از این میزان، تعادل ترشح هورمون های بدن را بهم می زند.

۲۳ - ورزش های استقامتی: این ورزش ها دو تاسه برابر ورزش های عادی چربی اضافی بدن را می سوزانند. بنابراین هر هفته حداقل سه بار به مدت ۲۰ دقیقه ورزش استقامتی انجام دهید. یکی از راحت ترین این ورزش ها، دمبل زدن است.

۲۴ - هدف داشته باشید: هر کار هدفمندی به موفقیت ختم می شود. بنابراین برای خودتان هدفی برای کاهش وزن در ذهن ترسیم کنید. بهتر است مدتی راهم برای آن تعیین کنید. این هدف هر چه باشد به شما انگیزه ادامه مسیر برای کاهش و کنترل وزن خواهد داد. یکی از بهترین انگیزه ها سلامت است. اما گاهی این انگیزه شرط لازم است، اما کافی نیست. پس به دنبال انگیزه های جدی تری بگردید تا وزن تان سریع تر و بهتر کاهش یابد.

۲۵ - آب بنوشید: شاید باورتان نشود، اما گاهی تشنگی با گرسنگی اشتباه می شود و فرد زمانی که تشنه است، احساسی شبیه گرسنگی را تجربه و ریزه خواری می کند؛ بنابراین روزانه تا پنج لیوان آب بنوشید. با نوشیدن آب اولاً پوست سالم می ماند و ثانیاً خطر اشتباه شدن گرسنگی با تشنگی وجود نخواهد داشت.

دارند و مصرف آنها حجم معده را پر کرده و مانع پر خوری می شود.

۱۳ - ماهی سالمون بخورید: یکی از راه های کاهش وزن، تغذیه سالم و مفید است. مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید و به جای آن ماهی سالمون را جایگزین کنید. این ماهی با داشتن اسید چرب امگا ۳ باعث کاهش وزن کمک می کند.

۱۴ - پیش غذا نخورید: وقتی رستوران می روید، از خوردن پیش غذا که معمولاً چیپس، سیب زمینی پخته، نان و کره و پنیر یا نان، ماست و... است، بپرهیزید. برای این کار از گارسون بخواهید این خوراکی ها را از منوی شما حذف کند. نوشیدن انواع نوشیدنی های پر کالری و مضر را هم باید از برنامه غذایی تان حذف کنید.

۱۵ - پیش غذای سالم: قبل از شروع غذای اصلی حتماً یک کاسه متوسط سوپ رقیق سبک و کم کالری یا سالاد بدون سس همراه با روغن زیتون و آبلیموی تازه مصرف کنید. خوردن این پیش غذاها باعث می شود اشتها ی زیادی برای خوردن غذای اصلی نداشته باشید. به این ترتیب کالری اضافی دریافت نخواهید کرد.

۱۶ - بشقاب کوچک بردارید: هر چه بشقاب کوچک تری انتخاب کنید، تصور می کنید غذای بیشتری داخل بشقاب تان کشیده اید و با خوردن همان بشقاب، احساس سیری خواهید کرد. پس بشقاب غذای تان را کوچک انتخاب کنید تا به پیش دستی برای غذا خوردن برسید. این کار یک تاثیر روانی مثبت روی عادت غذا خوردن شماست.

۱۷ - خوراکی را از جعبه بیرون بیاورید: بهتر است خوردن خوراکی های داخل جعبه را فراموش کنید چون اغلب مضر بوده و به دلیل ترکیب هایی که دارند باعث اضافه وزن می شوند. اما اگر خواستید هراز گاهی از این خوراکی ها بخورید، مقداری از آن را داخل بشقاب بریزید و نوش جان کنید. اگر از داخل همان پاکت یا جعبه این خوراکی ها را مصرف کنید، تصور می کنید مقدار آن کم است و ممکن است همه خوراکی داخل جعبه را بخورید!

۱۸ - دستگاه سوخت و ساز را تحریک کنید: یکی از دلایل اضافه وزن، به هم خوردن تعادل سوخت و ساز یا همان متابولیسم بدن است. برای آن که بتوانید آن را متعادل کنید، یکی از راهها نوشیدن چای سبز، چای فلفل و چای دارچین است. این نوشیدنی ها سوخت و ساز بدن را فعال می کنند و باعث کاهش وزن می شوند. روزانه تا سه فنجان از یکی از این چای ها مصرف کنید.

۱۹ - آرام بخورید: هر چقدر لقمه ها را آرام تر بخورید، پیام سیری از دستگاه گوارش به مغز بهتر و زودتر می رسد؛ بنابراین دیگر پر خوری نخواهید کرد. رمز کاهش وزن آرام خوردن است. هر لقمه را بین ۲۰ تا ۲۵ بار بجوید و بعد قورت بدهید.

به این ترتیب با جلوگیری از ورود مواد غذایی ناسالم به منزل، مصرف آنها نیز متوقف می شود و دچار اضافه وزن نخواهید شد.

۸ - با دستگاه حرکت کنید: تعجب نکنید، درست شنیدید با دستگاه حرکت کنید. این دستگاه چیزی جز قدم سنج نیست. اگر روزانه ده هزار قدم راه نروید یعنی این که به اندازه کافی حرکت نداشته اید. برای آن که تعداد قدم هایتان به اندازه ای که باید برسد، به هر بهانه ای راه بروید. کافی است در محل کار یا منزل برای برداشتن هر وسیله ای خودتان اقدام کنید. اگر خودروی شخصی دارید، آن را یک کوچه پایین تر از محل کارتان پارک کنید تا مجبور به پیاده روی شوید.

۹ - قهوه را درست مصرف کنید: اگر اهل خوردن قهوه هستید، چند نکته را رعایت کنید. اگر قهوه را بدون شیر دوست دارید، همراه آن زیاد شکلات نخورید. طبیعی است برای کاهش وزن، خوردن



شیرینی و کیک را هم کنار گذاشته اید. اگر قهوه را همراه شیر یا کافی میت دوست دارید، از شیر یا کافی میت بدون چربی استفاده کنید.

۱۰ - نان سالم انتخاب کنید: یکی از دلایل اضافه وزن، خوردن نان است. برای کاهش وزن و حذف تدریجی نان از برنامه غذایی، نان پیتا را که سبک، سالم و قابل هضم و کم کالری است، جایگزین نان معمولی مانند بربری و تافتون کنید. این نکته بویژه در زمان خوردن ساندویچ بسیار مهم است. بهتر است نان را جایگزین برنج و پتدریج برنج را حذف کنید و پس از آن نیز با حذف نان های سنگین و پر کالری، انواع سبکی مانند نان پیتا مصرف کنید.

۱۱ - خوردن بسته آماده: همیشه داخل یخچال خوراکی هایی مانند هویج خرد شده، کلم بروکلی شسته و خرد شده، خیار، گوجه حلقه شده و... داشته باشید. زمانی که احساس گرسنگی کردید از این خوراکی ها مصرف کنید. این نکته بویژه در زمان عصبانیت که بعضی افراد دچار پر خوری می شوند، بسیار مهم است.

۱۲ - غذا را تند بخورید: به هر وعده غذایی تان کمی لفل لفل بویژه لفل لفل قرمز اضافه کنید. این خوراکی باعث کاهش اشتها می شود. بنابراین با اضافه کردن لفل لفل دلمه ای قرمز یا لفل کبابی قرمز، اشتها ی تان را کنترل کنید. علاوه بر این، دو خوراکی یاد شده فیبر

مہتاب خسرو شاهی / کارشناس علوم و صنایع غذایی
آنها که به اصطلاح هیکل مناسبی دارند از آمدن نوروز ناراحت نمی شوند که هیچ، خیلی هم خوشحال می شوند. چون براحتی می توانند لباس مناسب بخرند و بپوشند و لذتش را ببرند، اما آنها که دچار اضافه وزن هستند، خرید لباس برایشان مصیبت است؛ اما اگر کمی مانده به نوروز به این چند نکته طلایی عمل کنید، حتماً می توانید خرید دلخواهی داشته باشید. البته با رعایت این نکته ها و کاهش وزن، سلامت شان را دوباره باز خواهند یافت. پس مقدمه را کوتاه می کنیم و سراغ اصل مطلب می رویم.

۱ - غذا خوردن سر ساعت: اگر از همین امروز با خودتان قرار بگذارید سر ساعت غذا بخورید، اولین قدم را به سوی کاهش و کنترل وزن برداشته اید. به این ترتیب مغز و معده را مقید به پذیرش، هضم و جذب مواد غذایی در زمانی مشخص خواهید کرد. علاوه بر این که با گذشتن زمان غذا خوردن، برای سیر شدن ریزه خواری نمی کنید و دچار اضافه وزن نخواهید شد.

۲ - دوستانی به نام غلات: در دو وعده، یکی صبح و دیگری بعد از ظهر به عنوان میان وعده، کورن فلکس رژیمی همراه با شیر بدون چربی بخورید. این خوراکی به دلیل فیبری که دارد، باعث پر شدن حجم معده شده و مانع پر خوری می شود.

۳ - چربی دریافت کنید: برخلاف تصور عموم، بدن نیازمند دریافت روزانه مقداری چربی مفید است تا بتواند فعالیت های روزانه را بخوبی انجام دهد. برای این منظور روزانه تا پنج عدد زیتون یا دو قاشق روغن زیتون یا آفتابگردان یا کانولا همراه با سالاد مصرف کنید.

۴ - حذف نکنید: هیچ وعده غذایی را به طور کامل حذف نکنید، اما می توانید آنها را سبک میل کنید. مثلاً برای وعده شام به جای خوردن غذای سنگین، تکه ای مرغ بدون چربی همراه با کمی سالاد میل کنید. با حذف هر وعده غذایی، کالری دریافتی روزانه مختل و نیاز بدن از طریق مصرف خوراکی های غیر مفید تامین می شود.

۵ - آجیل، بهترین میان وعده: صبح و عصر باید میان وعده مصرف کنید. بهترین میان وعده، آجیل خام و بهترین میزان مصرف آن نیز روزانه نصف فنجان است. این مقدار را در دو وعده صبح و عصر تقسیم کنید.

۶ - آب پز بخورید: هنگام پخت و پز استفاده از روغن را فراموش کنید و تا حد ممکن غذاها را به صورت آب پز مصرف کنید. با کاهش دریافت مواد غذایی چرب، وزن بدن کاهش می یابد.

۷ - سالم خرید کنید: سهم عمده خرید منزل را به خرید های سالم مانند میوه، سبزی، انواع صیفی جات، غلات، حبوبات و نوشیدنی های سالم مانند گیاهانی که از آنها دم نوش تهیه می کنند، اختصاص دهید.

بد خواب‌های افسرده

بیشتر از ۹ ساعت بر این عوامل ژنتیکی که باعث افسردگی می‌شوند تاثیر چشمگیری دارد. مطابق یافته‌های پژوهش، سهم این عوامل در بروز علائم افسردگی در افرادی که به طور میانگین شبی ۵ ساعت می‌خوابند تقریباً دو برابر افزایش یافته و به ۵۳ درصد خواهد رسید. جالب است بدانید شرایط افراد پر خواب نیز از این بهتر نخواهد بود. به عبارت دیگر، عوامل ژنتیکی می‌تواند در بروز افسردگی افرادی که میانگین خواب شبانه شان ده ساعت است تا ۴۹ درصد موثر باشد.

اهمیت خواب

دکتر واتسون، مدیر مرکز خواب دانشگاه واشنگتن می‌گوید: این یافته‌ها نیز مانند بسیاری از مطالعات پیشین، ما را به اهمیت هر چه بیشتر میزان طبیعی خواب واقف می‌سازد.

او در این باره توضیح می‌دهد معنی نتایج این نیست که اگر فردی معمولاً بیش از اندازه کم یا بیش از اندازه زیاد بخوابد حتماً به بیماری افسردگی مبتلا خواهد شد، بلکه منظور این است که عادت به کم خوابی یا پر خوابی زمینه‌های وراثتی ابتلا به افسردگی را شدت خواهد بخشید. به عبارت ساده‌تر، اگر فردی زمینه و استعداد ژنتیکی ابتلا به بیماری افسردگی را داشته باشد و از میزان خواب شبانه مناسبی نیز برخوردار نباشد، خود را بسیار بیشتر از افرادی که همین استعداد را دارند، اما به اندازه طبیعی می‌خوابند، در معرض ابتلا به افسردگی قرار خواهد داد؛ اما از نظر دکتر واتسون این پژوهش علاوه بر این که می‌تواند توصیه‌ای عمومی برای برخورداران از خواب طبیعی به شمار رود، نتیجه‌ای عملی نیز در مواجهه درمانی با بیماران افسردگی خواهد کرد: ما فکر می‌کنیم این یافته‌ها نشان می‌دهد روش‌هایی که برای درمان افسردگی به کار گرفته می‌شود، احتمالاً بر افرادی که به اندازه طبیعی، یعنی شبی بین ۷ تا ۹ ساعت می‌خوابند بیشترین اثر را خواهد داشت. این پژوهش علاوه بر تاکید بر اهمیت خواب، بر سبک زندگی نیز تاکید دارد، چرا که جسم و ذهن ما مشتاق سبکی از زندگی است که نیازهای اصلی را به طور متوازن رفع کند و گرنه بی‌شک راه بر بیماری‌هایی مانند دیابت، چاقی، فشار خون، قلبی - عروقی و اکنون ابتلا به علائم افسردگی هموار خواهد شد.



imagebank

بخوابد، ساعت خوابش طبیعی خواهد بود.

نتایج بررسی‌ها

در پایان کار با بررسی اطلاعات به دست آمده، معلوم شد افرادی که میانگین خواب شبانه شان طبیعی است، یعنی حدود هفت تا ۹ ساعت در شب می‌خوابند، پایین ترین میزان خطر ابتلا به علائم افسردگی را دارند. مطابق نتایج این پژوهش، سهم عوامل ژنتیکی در ابتلای این افراد به افسردگی حدود ۲۷ درصد است، اما با فاصله گرفتن از این تعداد ساعت، عوامل ژنتیکی قوت می‌گیرد و سهم بسیار بیشتری به خود اختصاص می‌دهد. جالب است بدانید هم خواب کمتر از ۷ ساعت و هم خواب

پر خوابی می‌تواند راه را برای ابتلا به بیماری افسردگی هموار کند.

به گزارش مجله پریونشن، در این پژوهش که از سوی محققان مرکز مطالعات خواب دانشگاه واشنگتن صورت پذیرفته است، شرایط خواب ۱۸۰۰ دوقلوی بزرگسال مورد بررسی دقیق قرار گرفته تا معلوم شود طول مدت خواب شبانه افراد، چه تاثیری بر میزان عملکرد عوامل ژنتیکی در بروز علائم بیماری افسردگی خواهد داشت. این پژوهشگران ابتدا معیاری برای میزان خواب طبیعی در نظر گرفته‌اند که براساس آن هر فردی که شبانه به طور میانگین حداقل هفت ساعت و حداکثر ۹ ساعت



نسخه



مسعود ایتاری

خواب از آن دسته نیازهای اساسی است که برخی افراد آنچنان که باید و شاید به آن اهمیت نمی‌دهند. اگر شما از افرادی هستید که خواب شبانه برایتان از نان شب هم واجب‌تر است و کم خوابی مقوله عجیبی به نظرتان می‌رسد، کافی است نگاه دقیق‌تری به دور و برتان بیندازید تا متوجه شوید افراد کم خواب خیلی هم کم جمعیت نیستند. خوب است بدانید صرفاً کم خوابی - که امروزه از بلایای زندگی دیجیتال است - مشکل ساز نیست، بلکه پر خوابی هم معضلات خودش را دارد. یافته‌های پژوهشی جدید که در آمریکا انجام شده نشان می‌دهد هم کم خوابی و هم

از «سیب» پرسید

مهتاب خسروشاهی

الهه. ب هستم. ۴۰ سال دارم و از تهران تماس می‌گیرم. ازدواج کرده‌ام و یک دختر ۱۲ ساله دارم. مدتی پیش به دلیل اضطراب ناشی از چند گرفتاری، دچار وزوز گوش شدم. مدتی مشکل برطرف شده بود اما چند روزی است که دوباره وزوز گوشم شروع شده است. می‌خواستم بدانم دلیل وزوز گوش چیست و برای درمان آن باید چه کار کنم؟

کافئینی‌ها: بهتر است مصرف چای و قهوه کاهش یابد. کافئین محرک وزوز گوش است.
ورزش: با ورزش منظم، جریان گردش خون تنظیم شده و به این ترتیب مشکل وزوز گوش تا حد زیادی کنترل می‌شود.

آرام باشید: افراد درگیر با وزوز گوش، باید استراحت کافی داشته و از نظر روانی شرایطشان مناسب باشند. بنابراین خود را از نظر مشکلات عصبی و میزان کار و فعالیت روزانه و مشغله کاری، کنترل کنید.
لازم به یادآوری است برای تکمیل اطلاعاتتان مطلب مرتبط با وزوز گوش را که در همین شماره سیب چاپ شده، مطالعه کنید.

گوش یک علامت است و با بروز این علامت باید دلیل زمینه‌ای آن را شناسایی کرد. بنابراین پس از مراجعه به متخصص و یافتن علت زمینه‌ای آن، مراحل درمان آغاز می‌شود.

به این نکته‌ها دقت کنید

افرادی که دچار وزوز گوش هستند باید بعضی نکته‌ها را رعایت کنند که از این موارد می‌توان به این نکته‌ها اشاره کرد:

صدا: تا حد ممکن از قرار گرفتن در معرض صداهای بلند اجتناب کنید. این صداها محرک گوش بوده و مشکل وزوز را تشدید می‌کند.

کنترل فشار: یکی از عوامل ایجاد وزوز گوش فشار خون بالاست. وضع بیمار باید از این نظر نیز بررسی شده و در صورتی که فشار خون بالاست، مشکل با مصرف دارو و رعایت رژیم غذایی کنترل شود.

نمک: یکی از عوامل ایجاد وزوز گوش، مصرف مواد غذایی شور است. بنابراین باید مصرف مواد غذایی شور و نمک را از برنامه غذایی حذف کرد.

غده تیروئید و ضربه به سر اشاره کرد. در شرح حالشان اشاره نکرده‌اید داروی خاصی مصرف می‌کنید یا نه؟ اما مصرف بعضی از داروها مانند مصرف داروهای ضد التهاب، آنتی بیوتیک‌ها، داروهای مسکن، مصرف داروهای ضد افسردگی و اسپرین نیز می‌تواند باعث بروز وزوز گوش شود. در بعضی موارد نیز آسیب میکروسکوپی عصب انتهایی گوش داخلی به دلیل صدای بلند، زمینه‌ساز بروز مشکل وزوز گوش است. از عوامل دیگر ایجاد وزوز گوش می‌توان به تجمع جرم در کانال گوش اشاره کرد.

مشورت کنید

هیچ‌گاه خود درمانی نکرده و به متخصص مراجعه کنید. با مراجعه به متخصص، شرایط شما از نظر فشار خون، وجود عفونت در گوش، نوع رژیم غذایی، وجود حساسیت و گرفتگی گوش به دلایل مختلف و... مورد بررسی قرار می‌گیرد. پس از این مرحله بررسی‌های تکمیلی برای شناسایی علت وزوز آغاز می‌شود. یکی از این موارد ارجاع شما به کارشناس شنوایی سنجی است. در واقع وزوز

دکتر خشایار احمدی / متخصص گوش، گلو و بینی

به شنیدن صدای خاصی شبیه به صدای زنگ در گوش وزوز گوش یا «تینیتوس» می‌گویند. این صدا ممکن است در یک گوش یا هر دو گوش یا حتی سر شنیده شود. این صدا به شکل‌های مختلف احساس می‌شود. به طور مثال ممکن است به شکل صدای زنگ، سوت، غرش، صدای باد و... احساس شود. وزوز گوش به دو صورت خفیف یا حاد بروز می‌کند. گاهی وقتی فرد در معرض صدای بلند قرار می‌گیرد وزوز گوش به صورت گذرا و برای چند ثانیه شنیده می‌شود اما در حالت حاد، این صدا همراه فرد بوده و آزاردهنده می‌شود.



علت اصلی وزوز گوش مشخص نیست، اما از بعضی دلایل ایجاد آن می‌توان به حساسیت، استرس و اضطراب، افزایش یا کاهش فشار خون یا همان اختلالات عروقی، ابتلا به دیابت، وجود بعضی از تومورها، ابتلا به مشکلات

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.