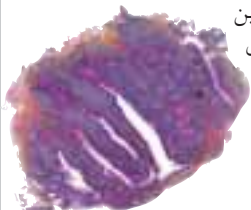




عفونتی پنهان در گلو

لوزه‌ها در حالت طبیعی به یک اندازه و تمام سطح آنها صورتی است. روی سطح لوزه‌ها فرورفتگی‌های عمیقی وجود دارد که محلی برای به دام افتادن سنگ‌های لوزه می‌شود. در واقع، وظیفه لوزه‌ها تولید آنتی‌بادی در بدن است. البته این عملکرد تنها در یک سال نخست زندگی است و در سال‌های بعد نقش موثری در ایمنی بدن ندارد.



صفحه ۳

بارداری سالمی را پشت سر بگذارید

در دوران بارداری، زن علاوه بر حفظ سلامت جسم و روح خود باید از موجودی ضعیف و وابسته درون بدنش نیز مراقبت کند. این دوره با شرایط حساسی که دارد فرصت مناسبی است که مادران باردار با رعایت نکات خاص تغذیه‌ای و سلامت، نوزاد سالمی را به دنیا آورده و خود نیز از بهداشت و سلامت خوبی برخوردار شوند.



صفحه ۵

روغن حیات

به گزارش مجله پریونشن، بتازگی مطالعه‌ای در نشریه اپیدمیولوژی آمریکا منتشر شده که نشان می‌دهد مصرف مداوم دو نوع خاص از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان و البته عوامل مهلک دیگر را در مجموع به میزان ۱۸ درصد کاهش دهد.



صفحه ۴

بنداندازهای برقی

از روی سلامت رد می‌شوند؟

مقابله با موهای ناخواسته و زائد بدن یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های برخی افراد، بخصوص خانم‌هاست. معمولاً این افراد برای رها شدن از شرم‌موی زائد، به هر راهی متوسل می‌شوند؛ مثل استفاده از پودرهای موبر قدیمی، مومک و دستگاه اپی‌لیدی و بنداندازهای برقی که بتازگی وارد بازار شده است.

برای استفاده از این راه‌ها، دست‌نگه دارید و نخست این مطلب را بخوانید، پس از آن تصمیم بگیرید.

صفحه ۸

رکود خون در رگ‌ها

صفحه ۵۴



عنکبوت‌ها، بافندگانی سازگار و مفید

صفحه ۲



شواهد قوی از وجود آب در قمر زحل

صفحه ۷



بهار را با گلکاری آغاز کنید

صفحه ۶



زخم کاری خشم

■ مسعود ابثاری

بعضی‌ها به عصبانی بودن معروفند. براحتی عصبانی می‌شوند، داغ می‌کنند، از کوره در می‌روند و گاهی به خود و اطرافیان‌شان آسیب می‌رسانند. از خودشان که پرسی می‌گویند در آن لحظات، کار به جایی می‌رسد که نفسشان بند می‌آید، کامشان خشک و تلخ شده، دنیا پیش چشمشان تیره و تاری می‌شود و گاهی هم خون جلوی چشمشان را می‌گیرد و... هر کسی ممکن است در چنین حالی عنان از کف بدهد و مرتکب فاجعه شود؛ بسیار هم اتفاق می‌افتد که به خیر می‌گذرد. اما این، همه ماجرا نیست. به گزارش مجله پریشون پژوهش جدیدی نشان می‌دهد که عصبانیت مفرط اگر فروکش کند و بلاپی سر کسی یا چیزی نیاورد، آتشفشان نهفته‌ای است که می‌تواند در مدت دو ساعت فرد عصبانی را گرفتار مشکلات هولناکی سازد. محققان دانشگاه هاروارد می‌گویند خشم و عصبانیت شدید می‌تواند خطرات جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد. مطابق نتایج



مرزهای پزشکی



پژوهش اخیر آنان، این خطرات هم بسیار شدید هستند و هم بسیار سریع عمل می‌کنند. شاید باورش دشوار باشد، اما در مدت دو ساعت پس از بروز عصبانیت شدید و آتشین، خطر حمله قلبی حدود پنج برابر افزایش خواهد یافت. اما کار به همین جا ختم نمی‌شود، در همین زمان خطر سکته مغزی حدود چهار برابر خواهد شد و البته خطر بروز آریمی (با همان ضربان غیرطبیعی) قلب نیز افزایش چشمگیری خواهد یافت. خطرات ناشی از عصبانیت شدید بیش از همه در کمین افرادی است که اغلب عصبانی می‌شوند و در عین حال از پیش با مشکلات قلبی دست به گریبانند یا به فشار خون بالا مبتلا هستند. اما چرا عصبانیت تا این اندازه خطرناک و مخرب است؟ متخصصان قلب و عروق دانشگاه هاروارد معتقدند عصبانی شدن فیزیولوژی بدن ما را دستخوش تغییر کرده، ضربان قلب و تنفس را بشدت افزایش داده و رگ‌های خونی را بسیار تنگ می‌سازد و به این ترتیب سبب بالا رفتن فشار خون خواهد شد. همچنین فرآیند تشکیل لخته‌های خون را سرعت می‌بخشد. ساده‌ترین نتیجه تمام این حرف‌ها آن است که افراد به اصطلاح

عصبانی باید بکوشند تعداد دفعات عصبانی شدن خود را کم کنند و از شدت عصبانیت‌ها نیز بکاهند. مهم‌ترین کار اساسی که هر فرد گرفتار عصبانیت مفرط می‌تواند بکند، آن است که سبک زندگی خود را تغییر دهد و اگر درست عمل کند، خواهد توانست خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را به میزان چشمگیری کاهش دهد. در میان همه کارها، مهم‌ترین‌ها عبارتند از تنظیم میزان کلسترول خون و حفظ کردن آن در حد مجاز، نه گفتن به استعمال دخانیات و انجام ورزش آن هم مرتب و منظم. این کارها لازمند، اما کافی نیستند. مهم‌ترین کار در کنار این‌ها، آنگو، آن است که اگر عصبانیت مفرط دست بردار نیست و تبدیل به بختکی شوم شده است، حتماً باید با متخصص مشورت کنید تا برای رهایی از آن یاریتوان کند. بعلاوه به یاد داشته باشید فرو خوردن عصبانیت و به اصطلاح خودخوری، رفتار بسیار خطرناکی است که احتمال بروز مشکلات قلبی و عروقی را بسیار بالا می‌برد. به همین دلیل هرگاه بشدت عصبانی شدید، بیکار ننشینید و خود را در خلوت به خشم فرو خورده تسلیم نکنید.

عنکبوت‌ها؛ بافندگان سازگار و مفید

■ فوناژ حیدری / کارشناس ارشد مهندسی محیط زیست

عنکبوت‌ها، شکارچی‌هایی بی‌مهره و کوچک اما فوق‌العاده عجیب هستند. آنها همزمان قهرمان دوی سرعت، پرش و پرتاب تور هستند. عنکبوت‌ها استراتژی‌های شناخته‌شده اما منحصر به فردی برای شکار دارند. حتی برخی برای شکار موجودات بسیار بزرگ‌تر، از تکنیک‌های ارتباط جمعی استفاده می‌کنند. نیمی از زنان و تقریباً ۱۰ درصد از مردان جهان به صورت کاملاً غریزی و ناخودآگاه از خانواده عنکبوت‌ها می‌ترسند، اما قطعاً این مساله نباید مانع شناخت یکی از ارزشمندترین حلقه‌های حیات و نقش موثر آنها در دفع آفات از جمله برخی حشرات موذی شود.

عنکبوت یا حشره

عنکبوت‌ها اغلب با حشرات اشتباه گرفته می‌شوند، اما از نظر علمی آنها یک گروه کاملاً متفاوت هستند. عنکبوت هشت پا دارد در حالی که حشره شش پا دارد. بدن عنکبوت‌ها دو قسمتی است، اما بدن حشرات از سه بخش تشکیل شده است. بسیاری از حشرات بال و آنتن‌های مخصوص دارند و عنکبوت‌ها هیچ کدام از این دو را ندارند.

رازهای کوچک

عنکبوت ماده معمولاً از عنکبوت نر بزرگ‌تر بوده و بدنش نیز رنگارنگ نیست. اما این قاعده گاه دستخوش تغییرات جالبی می‌شود. به عنوان مثال، عنکبوت نر نیفلا (Nephila Spider) نه تنها یک پنجم اندازه عنکبوت ماده است، بلکه حتی رنگ چندان قابل توجهی هم ندارد. عنکبوت‌ها همگی گوشتخوار هستند و برخی حتی همجنس‌های خود را نیز می‌خورند. بزرگ‌ترین و پرموثرترین عنکبوت‌ها اغلب با نام رتیل شناخته می‌شوند. هرچند عنکبوت گرگی نواحی جنوبی اروپا را باید تنها رتیل واقعی قلمداد کرد، اما در مجموع حدود ۸۰۰ گونه مختلف از رتیل‌ها در مناطق گرم سرتاسر جهان شناسایی شده است. اغلب رتیل‌ها این‌که ترسناک به نظر می‌رسند، اما موجوداتی خجالتی، ترسو و گاه بی‌خطر برای انسان‌ها هستند. تعداد کمی از رتیل‌ها نیش‌هایی در دندناک دارند، اما نیش آنها معمولاً برای انسان‌ها کشنده نیست. بدن عنکبوت‌ها با انسان‌ها بسیار متفاوت است. آنها اسکلت سخت خارجی و مفاصل متعددی در پاهای خود دارند. عنکبوت‌ها چشم و دهان دارند، اما گوش، دماغ یا حتی زبان ندارند. به جای آن عنکبوت‌ها برای لمس کردن، چشیدن و حتی شنیدن به موها و کرک‌های خود وابسته هستند. روی پاهای عنکبوت‌ها منافذ یا خلل و فرج میکروسکوپی وجود دارد که عملکرد آنها تقریباً



تصویر: National Geographic

قابل مقایسه با اندام‌های بویایی است. اما عنکبوت‌ها خون، مغز و سیستم هضم غذا دارند. موها یا کرک‌های بدن عنکبوت در واقع گیرنده‌های حسی بسیار قوی هستند که سیگنال‌های معناداری را به مغز مخابره می‌کنند.

تینیدن تار

تار مدور یک عنکبوت متوسط باغی می‌تواند حدود ۲۵ سانتی‌متر عرض داشته باشد اما برای ساخت آن باید بین ۲۰ تا ۶۰ متر ابریشم تولید شود. عنکبوت‌ها برای ساخت شبکه تار خود، یک خط متقاطع را بین یک فضای خالی ایجاد می‌کنند. این خط متقاطع همچون پلی است که نه تنها کل شبکه تار، بلکه حتی خود عنکبوت را هم در هوا معلق نگه می‌دارد. عنکبوت با استفاده از این پل و در حالت معلق ساخت یک سازه شبیه حرف Y انگلیسی را آغاز می‌کند. سپس از مرکز این سازه مجموعه‌ای از رگه‌های شبیه پره چرخ تینده خواهد شد. عنکبوت دوباره به نقطه شروع یا همان مرکز برمی‌گردد تا یک محوطه مدور و بسیار محکم را بتند. در این منطقه، رگه‌های مارپیچی به سمت حاشیه شبکه تار ایجاد خواهد شد که رگه‌های شبیه پره چرخ را بهتر در جای خود نگه می‌دارد. در این مرحله عنکبوت از یک نوع نخ ابریشمی چسبناک استفاده می‌کند و مارپیچ نهایی را کار می‌گذارد.

چرخ‌های نخریسی

تمام عنکبوت‌ها می‌توانند ابریشم بسازند. اندام تولید ابریشم عنکبوت‌ها در سطح زیرین ناحیه شکمی و در پشت آنها نزدیک پاها قرار دارد. اندام تارریس در برخی عنکبوت‌ها دو عدد و در برخی دیگر حتی به چهار، شش و هشت عدد هم می‌رسد. اغلب تارریس‌ها ساختار ساده‌ای ندارند. حتی می‌توان گفت پیچیدگی این اندام‌های میکروسکوپی در نوع خود بی‌نظیر است. ابریشمی که عنکبوت‌ها تولید می‌کنند، چه نازک و ضعیف و چه خیلی محکم، از جنس پروتئین است. اندام‌های تارریس به عنکبوت‌ها اجازه می‌دهد تارهای مختلف را به روش‌های گوناگون با یکدیگر ترکیب و انواع تارهای ابریشمی را برای مقاصد مختلف تولید کنند.

تار و بود ابریشمین

تار ابریشمی عنکبوت‌ها هنگام خروج از اندام

تارریس همانند شربتی مایع است، اما حرکت و کشش سریع آن را سفت و محکم می‌کند. هرچه ابریشم بیشتری به بیرون دفع شود، قطعاً استحکام آن تار هم بیشتر خواهد بود. استحکام ابریشم برخی عنکبوت‌ها حتی از سیم‌های فلزی با همان ضخامت هم بیشتر است. ابریشم‌های خیلی نازک معمولاً محکم‌تر است و حتی در مقام مقایسه با لاستیک‌ها نیز قابلیت کشش بیشتری دارد. قدرت چسبندگی آنها نیز در نوع خود بی‌نظیر است، به عنوان مثال برخی از این ابریشم‌ها از نوارهای چسب هم چسبناک‌تر است. عنکبوت‌ها می‌توانند شش نوع ابریشم مختلف را در غدد مختلف شکمی خود تولید کنند. هر نوع ابریشم عنکبوت، کارایی مختص به خود را دارد. به طور مثال یک نوع ابریشم فقط برای تیندن تور شکار به کار می‌رود و نوع دیگر فقط به دور بدن شکار پیچیده می‌شود. عنکبوت‌های ماده نیز ابریشم خاصی تولید می‌کنند که به منظور حفاظت از تخم‌ها، دور آنها تینده می‌شود.

قدرت بینایی

عنکبوت‌ها دید ضعیفی دارند و به جای آن بیشتر بر توانایی لامسه، بویایی و استشمام رایحه‌های مختلف تکیه می‌کنند. نوسان یا ارتعاش نیز یکی دیگر از اطلاعات محیطی است که می‌تواند آنها را نسبت به شرایط اطراف خود آگاه کند. اما برخی عنکبوت‌ها برای شکار، رقابت و تشخیص جفت بشدت به چشم‌های خود وابسته هستند. حتی عنکبوت‌های جهنده که بینایی خوبی هم دارند، فقط می‌توانند ۳۰ سانتی‌متر جلوتر از خود را تشخیص دهند. اغلب عنکبوت‌های روزفعال از جمله عنکبوت‌های جهنده (Salticidae)، عنکبوت‌های گل (Thomisidae)، عنکبوت‌های گرگی (Lycosidae) و عنکبوت‌های تارتن (Deinopidae) دید خوبی نه تنها در روز، بلکه حتی هنگام گرگ و میش و کمی بعد از آن در شب دارند. اغلب عنکبوت‌ها هشت چشم در دو یا سه ردیف جدا از هم دارند. چشمان عنکبوت‌ها همانند مروارید سیاه است و اغلب به وسیله چند موی کلفت و زبر محافظت می‌شود. به چشمان عنکبوت‌ها که دو نوع مختلف دارد، اوچلی گفته می‌شود. چشمان اصلی با ایجاد یک تصویر کانونی به عنکبوت کمک می‌کنند هنگام خیزش به طرف طعمه بتواند بهتر جوانب کار را زیر نظر بگیرد. اما نوع دوم چشم‌ها یا همان چشمان ثانویه، سلول‌های حساس به نور دارند و نسبت به هر نوع جابه‌جایی از خود عکس‌العمل نشان می‌دهند.

منابع: Hunters of the Wild. American Arachnology, National Geographic and Australian Museum

لوزه‌ها در حالت طبیعی به یک اندازه و تمام سطح آنها صورتی است. روی سطح لوزه‌ها فرورفتگی‌های عمیقی وجود دارد که محلی برای به دام افتادن سنگ‌های لوزه می‌شود. در واقع، وظیفه لوزه‌ها تولید آنتی‌بادی در بدن است. البته این عملکرد تنها در یک سال نخست زندگی است و در سال‌های بعد نقش موثری در ایمنی بدن ندارد. مطالعات پزشکی نشان می‌دهد کودکانی که لوزه‌های آنها به هر دلیلی خارج شده در سنین بالاتر از نظر ایمنی مشکلی پیدا نکرده‌اند و توانایی خود را در مبارزه با عفونت‌ها از دست نمی‌دهند.

عفونت التهابی لوزه‌ها علائمی دارد؛ از قبیل گلودرد، تب، تنفس دشوار، احتقان یا آبریزش بینی، قرمزی و تورم لوزه‌ها همراه با نقاط سفیدرنگ، کاهش حجم صدا یا صدای گرفته، سردرد، درد شکمی، استفراغ خون‌آلود، تنفس با دهان بویژه در کودکان، تنفس صدا دار در طول روز و خرخر کردن هنگام خواب شبانه، تودماغی صحبت کردن، اشکال در بلع همراه با درد و تورم و در این میان شایع‌ترین علامت آن گلودرد است. التهاب و بزرگ شدن لوزه‌ها باعث انسداد راه‌های تنفسی و در نتیجه خرخر، اختلال خواب، اشکال در بلع غذا و حتی مشکلات دندانپزشکی می‌شود. علائمی چون احتقان، گرفتگی، آبریزش بینی، عطسه و سرفه نشان می‌دهد منشأ بیماری، ویروسی است که معمولاً بدون نیاز به درمان خاصی پس از گذشت دو هفته بهبود می‌یابد. برعکس تب ناگهانی بدون عفونت مجاری تنفسی فوقانی ممکن است نشانه عفونت باکتریایی لوزه‌ها باشد. با مشاهده چنین علائمی حتماً به پزشک مراجعه کنید، زیرا احتمال بروز گلودردهای میکروبی که به گلودردهای استرپتوکوکی مشهورند، وجود دارد. این علائم نیز به خودی خود و بدون نیاز به درمان بهبود می‌یابد، اما پزشکان هشدار می‌دهند درمان نشدن این عفونت‌های استرپتوکوکی می‌تواند باعث تب روماتیسمی شود و صدمات دائمی به قلب وارد کند. از این رو باید حتماً به پزشک مراجعه کنید تا درمان‌های لازم انجام شود. التهاب لوزه بسته به عامل پدیدآورنده آن می‌تواند واگیر یا غیرواگیر باشد. انواع ویروسی و باکتریایی بسیار مسری است، ولی التهاب لوزه بر اثر مشکلات مزمنی مانند التهاب سینوس‌ها یا حساسیتی غشای مخاط بینی غیرواگیر است.

انواع التهاب لوزه

معمولاً التهاب لوزه‌ها به دو شکل حاد و مزمن مشاهده می‌شود. نوع حاد آن با گلودرد ناگهانی آغاز می‌شود و معمولاً با تب همراه است. بیمار قادر به فرو دادن بزاق خود نیست، از گوش درد هم در زمان بلع شکایت می‌کند و تنفس دشواری دارد. در چنین بیماری، سطح لوزه‌ها شفاف و براق است و پوشش سفیدرنگی روی آن را می‌پوشاند. غدد لنفاوی گردن متورم شده و تب ظاهر می‌شود. التهاب لوزه استرپتوکوکی باعث وارد آمدن صدمات ثانویه به عروق قلبی (تب روماتیسمی) و کلیه‌ها می‌شود. این عفونت‌ها همچنین زخم‌های پوستی، التهاب سینوس‌ها، سینه‌پهلوی و عفونت‌های گوش را در پی دارند. در موارد حاد التهابی که گلو بشدت عفونت کرده و لوزه‌ها

عفونتی پنهان در گلو



غدد لنفاوی ناحیه گردن بسرعت بزرگ می‌شوند، بیمار دچار خستگی مفرط و بی‌قراری خواهد شد. گلودرد ناشی از این التهاب حدود یک هفته تا یک ماه طول می‌کشد و معمولاً به آنتی‌بیوتیک‌های تجویزی واکنش نشان نمی‌دهد.

امانوع التهاب مزمن لوزه‌ها، عفونت‌های پایدار و مقاوم هستند. تکرار مرتب این عفونت‌ها باعث تشکیل کیست‌های کوچک در لوزه‌ها می‌شود. سنگ‌های لوزه معمولاً در این کیست‌ها و فرورفتگی‌ها ایجاد می‌شود. خرد شدن این سنگ‌ها بویی مانند تخم‌مرغ گندیده در دهان به وجود می‌آورد و تنفس برای بیمار دشوار می‌شود. بزرگ شدن لوزه‌ها از جمله عوامل مسدود شدن راه تنفسی در افراد است که به خرخر در زمان خواب یا اختلال در الگوی خواب منجر می‌شود و اغلب وقفه‌های تنفسی ایجاد می‌کند. این حالت فرد را مرتب در طول شب از خواب بیدار می‌کند. شب ادراری، کابوس‌های شبانه، تغییرات در خلق و خو، خواب‌آلودگی بیش از حد و حتی مشکلات قلبی از عوارض آن است. دندانپزشکان معتقدند بزرگ شدن لوزه‌ها نوع تنفس

خاص این افراد ناهنجاری‌های دندانپزشکی را در آنها پدید می‌آورد.

عفونت‌های لوزه را چگونه از بین ببریم؟

معمولاً عفونت باکتریایی لوزه‌ها با انواع مختلفی از آنتی‌بیوتیک‌ها از جمله پنی‌سیلین درمان می‌شود. در مواردی که بدن بیمار نسبت به درمان‌های پزشکی مقاوم شده و مرتب عفونت‌ها باز می‌گردد، پزشکان معمولاً لوزه‌ها را خارج می‌کنند.

عوامل ویروسی التهاب لوزه‌ها تنها از طریق مراقبت‌های حمایتی مانند کنترل تب و غرغره کردن آب از بین می‌رود. مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان عفونت ویروسی التهاب لوزه بی‌تاثیر است. در مواردی که لوزه‌ها بیش از حد بزرگ شده مصرف دوره‌های طولانی مدت آنتی‌بیوتیک یا دوره



سلامت جسم



کو تا مدت استرئوئیدها موثر است. داروهایی که در این موارد استفاده می‌شوند کورتیزون‌هایی از قبیل پردنیزون و پردنیزولون است.

اما در کنار تمام این روش‌ها شما می‌توانید با کارهایی بسیار ساده در منزل، تا حدودی التهاب لوزه‌ها را کاهش دهید و از تحریک آنها جلوگیری کنید. بهتر است تا حد امکان در منزل استراحت کرده، آهسته و کمتر صحبت کنید تا لوزه‌ها تحریک نشوند. ترکیبی از آب‌لیمو و عسل مسکن خوبی است که درد شما را کاهش می‌دهد. تا جایی که می‌توانید مایعات بنوشید و غذاهای نرمی مصرف کنید که راحت‌تر بلعیده شوند. تا می‌توانید آب بنوشید، زیرا مانع خشکی لوزه‌ها و کم‌آبی گلو می‌شود. جای داغ فاقد کافئین همراه عسل، گلودرد شما را کاهش می‌دهد.

غرغره کردن آب نمک گرم به کم شدن گلودرد ناشی از التهاب لوزه‌ها کمک می‌کند. سعی کنید تا حد امکان در معرض محرک‌هایی از هوای خشک، محصولات پاک‌کننده و دود سیگار قرار نگیرید و از دستگاه‌های بخور محیطی برای مرطوب نگه داشتن هوا استفاده کنید.

مصرف داروهایی از قبیل استامینوفن و ایبوپروفن با اجازه پزشک معالج می‌تواند در کاهش دردها و از میان بردن تب ناشی از عفونت لوزه‌ها موثر باشد. پزشکان معمولاً تنها در درمان عفونت‌های باکتریایی دارو تجویز می‌کنند.

چه زمانی برای عمل لوزه‌ها مناسب است؟

پزشکان و محققان معتقدند بیمارانی که مدام لوزه‌هایشان عفونت می‌کنند و به روش‌های دارویی پاسخ نمی‌دهند و این مشکل در فعالیت‌های روزمره آنها تداخل ایجاد کرده باید تحت عمل جراحی قرار بگیرند.

منبع: مدیسن نت

مبارزه با سرطان پروستات پیشرفته

انزالو تامید مصرف می‌کردند در اثر گسترش بیماری جان خود را از دست دادند در حالی که این مقدار در گروهی که دارو نما مصرف می‌کرد ۳۵ درصد بود. متوسط میزان بقای گروه اول ۳۲/۴ درصد بود در حالی که گروه دوم ۳۰/۲ بود.

این دارو در ابتدای مراحل سرطان پروستات استفاده شد و بعد افراد می‌توانستند تحت درمان‌های دیگر قرار گیرند و بیشتر آنها تحت شیمی‌درمانی قرار گرفتند.

مطالعات دانشمندان نشان می‌دهد که اضافه کردن درمان ضد اندروژن به پروتودرمانی برای افرادی که مبتلا به سرطان پیشرفته محلی پروستات هستند چند سال مرگ‌های ناشی از این نوع بیماری را به تأخیر می‌اندازد. سرطان محلی پیشرفته پروستات سرطانی است که غدد در محل پروستات بوده و هنوز به دیگر بخش‌های بدن گسترش نیافته‌اند.

به طور کلی جراحی برای درمان این نوع سرطان گزینه مناسبی نیست؛ زیرا حذف تمام سلول‌های سرطانی از محل ابتلا بسیار سخت است. مطالعات محققان نروژی نشان می‌دهد نرخ مرگ و میر افرادی که هم از پروتودرمانی و هم از هورمون‌درمانی استفاده می‌کردند بسیار پایین‌تر از کسانی است که فقط پروتودرمانی می‌کنند.

منبع: medicalxpress

آندروژن موسوم است. اندروژن نوعی هورمون مردانه است.

انزالو تامید به عنوان نسل دوم داروهای هورمون درمانی پروستات در نظر گرفته می‌شود. نسل اول داروهای هورمون درمانی برای سرطان پروستات شامل بیکالو تامید، فلو تامید و نیلو تامید است. پژوهش حاضر روی ۱۷۰۰ مرد مبتلا به سرطان پروستات انجام شده که سرطان به دیگر بخش‌های بدن آنها گسترش یافته بود. سرطان در این مردان با وجود درمان با دیگر روش‌های هورمون درمانی رشد کرده است. هیچ‌یک از این مردان تاکنون شیمی‌درمانی نکرده بودند. البته ممکن است تحت عمل جراحی یا پروتودرمانی بوده باشند.

در این تحقیق نیمی از داوطلبان به صورت تصادفی تحت دریافت انزالو تامید قرار گرفته و برای نصف دیگر از دارو نماها استفاده شد. با توجه به روشن شدن مزایای انزالو تامید نسبت به دارو نما، مطالعه در ابتدای راه متوقف و به همه افراد انزالو تامید تجویز شد.

مطالعات نشان می‌داد پس از دریافت این دارو، خطر گسترش بیماری تا ۸۱ درصد کاهش یافت. متوسط زمان برای پیشرفت بیماری در بیمارانی که از دارو نما استفاده کردند چهار ماه بود در حالی که این میزان برای افراد تحت درمان انزالو تامید بیشتر از ۲۰ ماه بود. هنگام توقف مطالعات در ابتدای راه، ۲۸ درصد از کسانی که

متروجم: آتنا حسن آبادی

مطالعات اخیر نشان می‌دهد استفاده از یک داروی جدید هورمون درمانی در مردان مبتلا به سرطان پروستات پیشرفته ممکن است ضمن به تأخیر انداختن پیشرفت بیماری باعث افزایش عمر این افراد نیز شود.

این مطالعات نشان می‌دهد داروی «انزالو تامید» یا همان ترکیب شیمیایی «ام‌دی‌وی ۳۱۰۰» در مردانی که تحت هیچ‌گونه شیمی‌درمانی قرار نگرفته‌اند، میزان زنده ماندن آنها را ۲۹ درصد افزایش داده و پیشرفت بیماری را به میزان ۸۱ درصد کاهش می‌دهد.

دکتر توماس نایب رئیس موسسه سرطان Knight در دانشگاه علوم و سلامت اورگون در پورتلند معتقد است این شانس بزرگی برای مردان مبتلا به سرطان بسیار پیشرفته پروستات است.

این یک درمان با دورنمای ایمنی عالی بوده که می‌تواند به مردان در حفظ کیفیت زندگی و جلوگیری از پیشرفت بیماری کمک کرده و امید به زندگی را در آنها افزایش دهد. سازمان غذا و داروی ایالات متحده آمریکا سال ۲۰۱۲ استفاده از انزالو تامید را برای مردانی که مبتلا به سرطان پیشرفته پروستات بوده و شیمی‌درمانی هم کرده‌اند تأیید کرد. این دارو نوعی هورمون درمانی است که به مسدودکننده گیرنده‌های



رکود خون

در راسته رگ‌ها



پرونده



چقدر با بیماری ترومبوآمبولی ریه آشنا هستید؟

■ طیبه مقدم جو

گاهی می‌شنویم فردی ناگهان بر اثر لخته شدن خون در رگ‌ها و گرفتگی عروق فوت کرده است. آمبولی ریه یکی از سه قاتل بزرگ قلبی و عروقی است. سسکته‌های قلبی، مغزی و آمبولی ریه سه عامل اصلی مرگ و میر انسان‌ها هستند. سالانه صدها هزار مرگ ناشی از ترومبوآمبولی ریه در بعضی کشورها مانند آمریکا اتفاق می‌افتد. به طور کلی در دنیا میلیون‌ها نفر به ترومبوآمبولی ریه مبتلا می‌شوند. میزان کشندگی ترومبوآمبولی ریه از میزان کشندگی انفارکتوس بیشتر است. کسانی که دچار آمبولی ریه می‌شوند ۱۵ درصد در معرض مرگ قرار دارند. چطور این اتفاق می‌افتد؟ چه می‌شود که خون یکباره لخته می‌شود؟ چه عواملی باعث می‌شود فردی در معرض خطر ابتلا به لخته شدن خون قرار بگیرد؟ پاسخ تمام این پرسش‌ها را در گفت‌وگوی این هفته با دکتر حسن آقاجانی، فوق تخصص قلب و عروق و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران بخوانید.

چرا یک لخته خونی ناگهان باعث انسداد رگ‌های ریه می‌شود؟

به طور کلی ممکن است عوامل مختلفی باعث لخته شدن خون در وریدهای عمقی پا و لگن شوند. حرکت کردن و فعالیت داشتن پس از لخته شدن خون باعث می‌شود آن لخته به جریان درآید و به بطن راست قلب راه پیدا کند. در این شرایط وقتی خون می‌خواهد به داخل ریه‌ها پمپاژ شود، لخته وارد عروق ریوی می‌شود و راه جریان خون به سمت ریه‌ها را مسدود می‌کند. به دلیل باریکی رگ‌های خون‌رسان به ریه، لخته متحرک در اینجا گیر می‌افتد و سسکته قلبی رخ می‌دهد.

عوامل اصلی لخته شدن خون کدامند؟

مجموعه‌ای از عوامل خطر ساز در ایجاد لخته خون نقش دارند، اما به طور کلی سه عامل اصلی در ایجاد

لخته خون در سیاهرگ‌ها تاثیر گذارند؛ ایستایی و تجمع خون در سیاهرگ، افزایش وضع انعقادپذیری و آسیب جدار داخلی رگ؛ که هر یک از این عوامل احتمال ایجاد لخته در وریدها را افزایش می‌دهد. آیا عوامل دیگری هم در لخته شدن خون دخالت دارند؟

عوامل مختلفی باعث لخته شدن خون در رگ‌ها می‌شوند که البته قابل کنترل هستند و می‌توان از بروز آنها جلوگیری کرد؛ یکی از این موارد چاقی است. فرقی نمی‌کند فرد جوان باشد یا مسن، چون چاقی می‌تواند عاملی برای لخته شدن خون باشد.

عامل دیگر استعمال دخانیات است. همچنین سندرم متابولیک، فشار خون بالا و اختلالات چربی خون باعث افزایش خطر لخته شدن خون می‌شوند. افرادی که از گوشت قرمز بیشتر استفاده می‌کنند و در وعده‌های غذایی شان ماهی و سبزیجات کمتری می‌خورند بیشتر در خطرند.

خوشبختانه تمام این موارد قابل کنترل و پیشگیری است. داشتن رژیم غذایی مناسب، ترک سیگار و کنترل فشار خون و چربی از جمله کارهایی است که فرد می‌تواند با رعایت آنها از ایجاد لخته خون جلوگیری کند.

با این حال، عوامل دیگری نیز دخیل هستند که قابل کنترل نیستند. برای مثال با افزایش سن، احتمال ایجاد لخته خون بیشتر می‌شود. سالمندان به دلیل اشکالات عروقی در لایه‌های داخلی رگ، رسوب عوامل خطر ساز، بی‌تحریکی بیشتر و نداشتن رژیم غذایی و چاقی؛ بیشتر در معرض خطر ابتلا به آمبولی ریه هستند. هر چند جوانان هم کم در معرض این خطر نیستند. از سوی دیگر، عوامل محیطی مانند آلودگی هوا، عفونت‌ها، بیماری‌های مزمن ریوی و نارسایی‌های قلبی نیز جزو عواملی هستند که در لخته شدن خون نقش دارند.

چه افرادی بیشتر در معرض لخته شدن خون قرار دارند؟

خانم‌های باردار مستعد ایجاد لخته خون و در نهایت ترومبوآمبولی ریه هستند، زیرا هم انعقادپذیری خون در دوران بارداری افزایش می‌یابد و هم افزایش حجم رحم باعث می‌شود بازگشت و ریدی از رگ‌های پا با تاخیر صورت گیرد. در نتیجه خون در پاها و وریدهای عمقی پا، بویژه لگن تجمع پیدا می‌کند. همچنین جریان خون کند می‌شود.

افرادی که جراحی‌های ارتوپدی یا جراحی‌های لگن انجام داده‌اند به دلیل بستری شدن و بی‌تحریکی دراز مدت، ممکن است به این مشکل مبتلا شوند. بنابراین معمولاً در بیمارستان‌ها از روش‌هایی برای پیشگیری از لخته شدن خون در پا استفاده می‌شود. برای مثال تجویز داروهای ضد انعقاد یا استفاده از ابزارهایی که به پاها بسته می‌شود تا خون در وریدها باقی نماند. به طور کلی هر قدر افراد استراحت‌های مطلق و بدون حرکت داشته باشند، احتمال لخته شدن خون در آنها بالاتر است. به همین دلیل به بیماران توصیه می‌شود در اسرع وقت از تخت پایین بیایند و راه بروند.

ترومبوآمبولی چه علائمی دارد؟

بر حسب میزان و اندازه لخته خون، ممکن است علائم مختلفی در بدن ظاهر شود. برای مثال امکان دارد فرد به طور ناگهانی دچار سنگوب یا اختلالات هوشیاری، تنگی نفس شدید، افت فشار خون و افزایش ضربان قلب شود. البته ممکن است به صورت درد قفسه سینه نیز بروز کند. گاهی خون در داخل سیاهرگ‌های عمقی پا، بخصوص ناحیه لگن لخته می‌شود و در جریان چرخشی خون، عروق ریوی را مسدود می‌کند

و حتی باعث مرگ فرد می‌شود. در صورتی که به مرگ منجر نشود، ولی درمان‌های مناسب و بموقع انجام نشود، بخشی از کارکرد ریه مختل می‌شود.

آیا بیماری‌های پیش‌زمینه‌ای می‌تواند بر ایجاد لخته خون تاثیر داشته باشد؟

برخی بیماری‌ها باعث می‌شوند به صورت ژنتیک استعداد لخته‌سازی در بدن افراد افزایش یابد. در واقع تعدادی فاکتور در بدن باعث جلوگیری از لخته شدن خون می‌شود. اگر میزان این مواد در بدن فرد کم باشد، احتمال لخته شدن خون افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، موادی در بدن وجود دارند که باعث ایجاد لخته می‌شوند، اگر میزان این مواد زیاد شود، باز هم احتمال لخته شدن خون بیشتر است.

آیا استرس باعث لخته شدن ناگهانی خون می‌شود؟ گرچه استرس می‌تواند به صورت غیر مستقیم و مستقیم بر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی تاثیر بگذارد اما عامل لخته شدن خون نیست.

آمار از تعداد مرگ و میر ناشی از ترومبوآمبولی ریه در ایران در دست است؟

متأسفانه آمار دقیق و ثبت شده‌ای در این خصوص در دست نیست، اما بررسی‌هایی که در بیمارستان‌ها صورت گرفته، نشان داده که معمولاً اقدام‌های لازم برای پیشگیری از لخته شدن خون بعد از عمل‌های جراحی رعایت نمی‌شود. این موضوع در جلسه‌های کمیسیون پزشکی قانونی و نظام پزشکی به عنوان علت مرگ بعد از عمل جراحی به دفعات مطرح می‌شود. متأسفانه موارد فوت ناشی از ترومبوآمبولی ریه کم

محدود کنیم، مصرف امگا ۳ کارنامه درخشان‌تری خواهد داشت. به عبارت دیگر افراد دسته اول به میزان ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از انواع سرطان قرار خواهند داشت.

اما چرا امگا ۳ چنین قابلیت‌هایی دارد؟ دکتر گریفیث بل، از اعضای گروه پژوهشی و پژوهشگر سرطان از دانشگاه واشنگتن توضیح می‌دهد این قابلیت احتمالاً ناشی از خاصیت ضد التهابی است که دو نوع خاص از این اسیدهای چرب، با نام‌های اختصاری EPA و DHA از آن برخوردارند. او می‌گوید از آنجا که

طیف وسیعی از پژوهش‌های گوناگون به ارتباط محکمی میان التهاب مزمن با بروز بیماری‌های قلبی، انواع سرطان و سیاه‌ای از بیماری‌های مزمن مرگبار دلالت می‌کنند، می‌توان نتیجه گرفت همین خاصیت ضد التهاب امگا ۳ است که سبب طول عمر افراد می‌شود. به بیان دقیق‌تر این دو نوع امگا ۳ در واقع از حضور برخی پروتئین‌های مضر در خون انسان جلوگیری می‌کنند؛ پروتئین‌هایی که سبب می‌شود سیستم ایمنی بدن شما نتواند التهاب را بدرستی مهار

ماهی یا روزانه یک عدد قرص مکمل امگا ۳ مصرف می‌کرده‌اند و دسته دوم افرادی که بسیار کم ماهی می‌خورند و مصرف مکمل‌های امگا ۳ نیز در آنها بسیار پایین بوده است یا اصلاً از این منابع طبیعی یا دارویی استفاده نمی‌کرده‌اند.

مقایسه این دو دسته نشان می‌دهد مصرف امگا ۳ تاثیر بسزایی در پیشگیری از میزان مرگ و میر افراد دارد. به زبان آمار، اگر همه عوامل مرگ و میر ناشی از بیماری‌های

خطرناک را در کنار هم مورد بررسی قرار دهیم، افراد دسته اول ۱۸ درصد کمتر از افراد دسته دوم در معرض خطر مرگ و میر قرار خواهند داشت، اما اگر عوامل مرگ و میر را فقط به انواع سرطان



روغن حیات

به گزارش مجله پریونشن، بتازگی مطالعه‌ای در نشریه اپیدمیولوژی آمریکا منتشر شده که نشان می‌دهد مصرف مداوم دو نوع خاص از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌تواند خطر مرگ ناشی از بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان و البته عوامل مهلک دیگر را در مجموع به میزان ۱۸ درصد کاهش دهد.

در این مطالعه بیش از ۷۰ هزار نفر به مدت پنج سال مورد بررسی دقیق قرار گرفته‌اند. به عبارت دقیق‌تر در این مدت رژیم غذایی این افراد و بویژه میزان مصرف مکمل‌ها در برنامه روزانه آنان بدقت دنبال شده و به موازات آن میزان مرگ و میر

این افراد نیز دقیقاً ثبت شده است.

پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که می‌توانند افراد مورد آزمایش را به دو دسته اصلی تقسیم کنند. دسته اول کسانی که تقریباً هفته‌ای یک بار

بارداری سالمی را پشت سر بگذارید

■ مترجم: ندا اظهري

در دوران بارداری، زن علاوه بر حفظ سلامت جسم و روح خود باید از موجودی ضعیف و وابسته درون بدنش نیز مراقبت کند. این دوره با شرایط حساسی که دارد فرصت مناسبی است که مادران باردار با رعایت نکات خاص تغذیه‌ای و سلامت، نوزاد سالمی را به دنیا آورده و خود نیز از بهداشت و سلامت خوبی برخوردار شوند.

زنان به محض این که از بارداری خود مطلع شدند باید تحت نظر یک پزشک متخصص قرار بگیرند و نکات ایمنی، تغذیه‌ای و بهداشتی را از پزشک دریافت کنند. این معاینات پزشکی در اوایل بارداری و تا هفته ۲۸، هر چهار هفته یکبار و پس از آن تا هفته ۳۶ هر دو هفته یکبار و از آن زمان تا وقت زایمان هر هفته انجام می‌شود تا پزشک از سلامت کامل مادر و جنین اطمینان حاصل کند.

ورزش: الفبای سلامت

به طور کلی محققان انجام ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با فشار متوسط در طول هفته را برای همه افراد توصیه می‌کنند و زنان باردار نیز در صورت مشورت با پزشک معالج خود می‌توانند این ورزش را با فشار کمتری در طول هفته انجام دهند تا هم شاداب و بانشاط باشند و هم سلامت خود و جنینشان تضمین شود. ورزش منظم در دوران بارداری مانع اضافه وزن می‌شود، از دردهای شایع این دوران مانند کمردرد، تورم دست و پاها و یبوست می‌کاهد، کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد، انرژی بدن را افزایش می‌دهد و بدن مادر را برای زایمان آماده می‌کند. در این میان پیاده‌روی و شنا بهترین گزینه برای زنان باردار است. همچنین افراد می‌توانند در کلاس‌های یوگا یا پیلاتس نیز شرکت کنند که باعث بالا رفتن انعطاف‌پذیری، استقامت و آرامش بدن می‌شود.

خواب آرام؛ رویای زنان باردار

به دلیل مشکلاتی که اغلب زنان باردار در این دوران با آن مواجه می‌شوند، معمولاً کمبود خواب دارند و این مساله به مرور باعث ضعیف شدن بدن آنها شده و خستگی زود هنگام را در پی دارد. اگر شما نیز در دوران بارداری با مشکل خواب روبه‌رو هستید، بهتر است به پهلو بخصوص پهلو چپ خوابیده و پاهای خود را جمع کنید زیرا این حالت، راحت‌ترین وضع خوابیدن برای زنان باردار است و به دلیل فشاری که با بزرگ‌تر شدن جنین به عروق خون رسان به قلب و پاها وارد می‌شود، عملکرد قلب را بهبود می‌بخشد. این کار همچنین مانع تشکیل عروق واریسی و هموروئید شده و از تورم پاها جلوگیری می‌کند. خوابیدن به پهلو راست به دلیل وجود بزرگ‌ترین عروق خونی در اطراف شکم، خون‌رسانی به جنین را محدود می‌کند.

رژیم غذایی؛ رمز سلامت مادر و جنین

مواد غذایی که زن باردار در دوران حاملگی خود مصرف می‌کند، یکی از کلیدی‌ترین شروط سلامت مادر و جنین است و این رژیم خاص غذایی طی بارداری باید تحت نظر پزشک متخصص انجام شود. در واقع، زنان باردار باید بدقت مراقب بیایدها و نبایدهای دوران بارداری باشند تا بتوانند فرزند سالمی به دنیا بیاورند. پزشکان معتقدند این دوران نه تنها برای رژیم گرفتن و لاغر شدن مناسب نیست، بلکه خانم‌های باردار باید در روز ۳۰۰ کالری بیشتر از قبل دریافت کنند که این موضوع اواخر بارداری که جنین بزرگ‌تر می‌شود، اهمیت بیشتری دارد. مادران بارداری که لاغر یا فعال بوده و جنین آنها چند قلوست به کالری بیشتری در طول روز نیاز دارند تا انرژی کافی داشته باشند. در افراد چاق، طبق نظر پزشک میزان کالری اضافی که فرد باید مصرف کند، کمتر خواهد بود. آنها باید به یاد داشته باشند، کالری اضافی را از مواد مغذی و سالم بگیرند تا در نهایت رشد و سلامت جنین را به دنبال داشته باشد.

به منظور حفظ رژیم غذایی متعادل در این برهه، زنان باردار باید روزانه از گوشت کم چربی، میوه‌ها و سبزیجات، نان و فرآورده‌های لبنی کم چرب استفاده کنند و ولی در این میان، زنان باردار بیش از پیش به مواد معدنی ضروری مانند کلسیم، آهن

و اسید فولیک نیاز دارند که مقدار مصرف روزانه آن باید بدقت توسط پزشک متخصص مشخص شود.

معمولاً زنان روزانه هزار میلی‌گرم کلسیم را مصرف نمی‌کنند ولی در دوران بارداری به دلیل رشد جنین، مادر به کلسیم بیشتری نیاز پیدا می‌کند زیرا در صورت فقدان کلسیم کافی این ماده از استخوان‌های بدن مادر گرفته می‌شود. مواد غنی از کلسیم عبارتند از: فرآورده‌های لبنی کم چرب از قبیل شیر و پنیر پاستوریزه و ماست؛ محصولات غنی شده با کلسیم مانند آب پرتقال، شیر سویا، حبوبات، سبزیجات برگ سبز مانند اسفناج، کلم بروکلی، بادام، باقلای خشک، دانه کنجد و ریشه کندور. زنانی که نمی‌توانند لاکتوز شیر و مواد لبنی را تحمل کنند می‌توانند از مکمل‌های کلسیم برای جبران آن کمک



پرونده



بگیرند. آهن از دیگر مواد معدنی ضروری برای بدن زنان باردار است به طوری که باید روزانه حدود ۳۰ میلی‌گرم آهن مصرف کنند. این ماده که برای ساخت هموگلوبین ضروری است، حامل اکسیژن به سلول‌های قرمز خون بوده و این سلول‌ها نیز با گردش در بدن، اکسیژن را به سایر سلول‌ها می‌رسانند. بدون وجود آهن، بدن قادر به تولید سلول‌های قرمز خون به اندازه کافی نیست و بافت‌ها و اندام‌ها اکسیژن کافی برای عملکرد خود در اختیار نخواهند داشت. آهن در مواد غذایی متعددی وجود دارد ولی آهن موجود در گوشت سریع‌تر از آهن غذاهای گیاهی جذب بدن می‌شود. مواد سرشار از آهن عبارتند از: گوشت قرمز، گوشت تیره ماکیان، ماهی سالمون، تخم مرغ، غلات غنی شده، نخود و لوبیای خشک شده و سبزیجاتی با برگ‌های سبز تیره.

اسید فولیک یا فولات از ضروری‌ترین مواد برای زنان باردار و جنین آنهاست. تمام زنان باردار قبل و بعد از بارداری باید روزانه ۰/۴ میلی‌گرم از این ماده مصرف کنند. استفاده از این ماده مغذی یک ماه پیش از بارداری تا ۳ ماه پس از آن خطر نقایص احتمالی ایجاد شده در لوله عصبی جنین را تا ۷۰ درصد کاهش می‌دهد. مادرانی که در زایمان‌های قبلی خود نوزادی با جنین نقصی داشته‌اند، باید مقدار بیشتری اسید فولیک در طول روز مصرف کنند. این ماده در سبزیجات برگ سبزی مانند شنبلیله و اسفناج، پنیر سویا، کدو تنبل، طالبی، بادام زمینی و کره بادام زمینی بوفور یافت می‌شود و در صورت بروز هرگونه حساسیت نسبت به این قبیل خوراکی‌ها باید سریع آن را از رژیم غذایی خود حذف کنند.

پروتئین مصرفی در دوران بارداری از الزاماتی است که مقدار آن در طول روز باید تاسه گرم افزایش یابد. این ماده به رشد سلول‌ها و ماهیچه‌های بدن مادر و جنین کمک می‌کند. تخم مرغ و جوجه غنی‌ترین منابع پروتئین هستند. اگر شما فردی گیاهخوار هستید مصرف سویا و جوانه‌ها می‌تواند مقدار پروتئین لازم را در اختیار شما قرار دهد. ویتامین B۱۲ برای عملکرد مناسب مغز مادر و جنین الزامی است. جگر، گوشت ماکیان و جوانه لوبیا، منبع غنی از این ویتامین به شمار می‌رود. شیر سویای غنی شده با ویتامین B۱۲ هم می‌تواند مؤثر باشد.

مصرف مایعات بخصوص آب در دوران بارداری اهمیت بسیاری دارد. حجم خون زنان در دوران بارداری به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد و نوشیدن مایعات و آب به اندازه کافی در طول روز مانع کم‌آبی و یبوست در آنها می‌شود که یکی از شایع‌ترین مشکلات زنان باردار محسوب است. مصرف آب فراوان در دوران بارداری نه تنها سموم داخلی بدن را دفع می‌کند، بلکه آنها را از عفونت‌های مجاری ادراری شایع در این دوران حفظ می‌کند. همچنین آب نارگیل یا آب پرتقال تازه مایعات پیشنهادی مصرفی در این دوره است. میوه از آن گروه مواد غذایی است که معمولاً پزشکان هیچ‌گونه دستور پرهیزی در خصوص آن نمی‌دهند. تنوع میوه و تنوع رنگ در میوه‌ها باید حفظ شود. در واقع زنان باردار باید روزانه پنج قسمت میوه در طول روز مصرف کنند. طالبی، توت‌فرنگی و انگور میوه‌های غنی از آنتی‌اکسیدان هستند، پرتقال سرشار از ویتامین C است و به جذب آهن کمک می‌کند و سیب با فیبر فراوانی که دارد باعث کاهش یبوست در این دوره می‌شود.

منابع: Health-India و KidsHealth. BabyCentre



مگس-ScienceDaily



نیست. از آنجا که بی‌حرکی طولانی، باعث لخته شدن خون می‌شود، برای مسافران در سفرهای چند ساعته چه توصیه‌ای دارید؟

به کسانی که مجبورند در طول سفر برای زمان طولانی در وسایل نقلیه، بویژه هواپیما بنشینند، گوشزد می‌کنیم که در معرض خطر لخته شدن خون هستند، چرا که خون آنها به دلیل بی‌حرکی در اندام تحتانی و لگن تجمع یافته و لخته می‌شود. به محض این که فرد از جایش بلند شود و خون جریان پیدا کند، لخته تشکیل شده باعث ترومبوآمبولی ریه می‌شود. این خطر بخصوص در افراد چاق، سالمندان و سیگاری‌ها بیشتر است. همچنین خانم‌های باردار یا خانم‌هایی که از قرص‌های ضد بارداری استفاده می‌کنند باید به این مساله بیشتر توجه کنند.

راهی برای پیشگیری از این مشکل وجود دارد؟ درازای هر دو ساعت افزایش زمان بی‌حرکی، بویژه در مسیرهای طولانی، خطر ایجاد ترومبوآمبولی ریه ۱۸ درصد افزایش می‌یابد. به همین دلیل توصیه می‌شود افراد در طول مسافرت پاهای خود را حرکت دهند، ماهیچه‌های ساق را منقبض کنند و حتی اگر می‌توانند راه بروند. این کار باعث می‌شود از احتمال ایجاد ترومبوآمبولی در وریدها کاسته شود. از آنجا که اگر خون غلیظ باشد احتمال لخته شدن خون بیشتر می‌شود، به همین دلیل مصرف آب و مایعات توصیه می‌شود، زیرا به کاهش غلظت خون کمک کرده، در نتیجه احتمال بروز ترومبوآمبولی ریه را کاهش می‌دهد.

کند. به این ترتیب، اگر می‌خواهید عمر طولانی‌تری داشته باشید، امگا ۳ را در برنامه غذایی روزانه خود بگنجانید. به خاطر داشته باشید که بهترین راه برای تامین این اسیدهای چرب خوردن ماهی‌هایی است که گوشت تیره رنگی دارند و به ماهی آب‌های سرد معروفند. بارزترین نمونه این ماهی‌ها سالمون است.

خوشبختانه در حال حاضر این ماهی در ایران به صورت پرورشی در فرودگاه‌ها عرضه می‌شود. تنها دو سه وعده ماهی در ماه، البته نه ماهی‌هایی که رنگ گوشتشان سفید است و در روغن سرخ شده‌اند، براحتی می‌تواند امگا ۳ مورد نیاز بدن شما را تامین کند. دکتر بل می‌گوید اگر ماهی خور نیستید و نمی‌توانید با آن کنار بیایید، لازم است با مشورت پزشک مکمل‌های دارویی روغن ماهی را که حاوی دو نوع EPA و DHA هستند دریافت کنید. این مکمل‌ها هم در صورتی که درست و کافی مصرف شوند می‌توانند همان اثرات زندگی‌بخش را به همراه داشته باشند.

آکمی دعوت به مجمع عمومی عادی به‌طور فوق العاده

بدینوسیله از سهامداران شرکت چربی‌های صنعتی خرمشهر (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۳۸۸ دعوت می‌شود، تا در جلسه مجمع در ساعت ۱۲ روز پنجشنبه ۱۱ اردیبهشت ۹۳ در شهرک شهید محلاتی، میدان صاحب‌الزمان، خیابان نصر، بلوک ۱۹، ورودی ۲، واحد ۵ حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیأت مدیره در رابطه با اقدامات انجام شده
- ۲- انتخاب اعضای هیأت مدیره
- ۳- نقل و انتقال سهام
- ۴- سایر موارد

هیأت مدیره

آکمی دعوت به مجمع عمومی عادی به‌طور فوق العاده

بدینوسیله از سهامداران شرکت گروه صنایع شویندگی کارون (سهامی خاص) به شماره ثبت ۱۳۵۷ دعوت می‌شود، تا در جلسه مجمع در ساعت ۱۰ روز پنجشنبه ۱۱ اردیبهشت ۹۳ در شهرک شهید محلاتی، میدان صاحب‌الزمان، خیابان نصر، بلوک ۱۹، ورودی ۲، واحد ۵ حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

- ۱- استماع گزارش هیأت مدیره در رابطه با اقدامات انجام شده
- ۲- انتخاب اعضای هیأت مدیره
- ۳- نقل و انتقال سهام
- ۴- سایر موارد

هیأت مدیره

مجمع تفریحی و تجاری تهران مال

در منطقه ۲۲
۵۴ متر فروشگاه در بهترین موقعیت
نقد و اقساط
زیر قیمت بازار با شرایط ویژه
۰۹۱۲۳۰۳۹۱۴۷

پروانه مطب به شماره ۱۳۷-۹۲۵۴۵-۲۲۲

به تاریخ صدور ۱۳۸۸/۱/۲۷

به نام دکتر مهسا مریدنیا
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

بهار را با گلکاری آغاز کنید



تصویر: imagebank



تنوع زیستی



تهیه و تنظیم: فرناز حیدری

کارشناس ارشد مهندسی محیط زیست

بدون شک یکی از زیباترین شاخه‌های فصل بهار، شکوفایی انواع و اقسام گل است. شاید بتوان بهار را یکی از ایده‌آل‌ترین موقعیت‌ها برای آموزش باغبانی یا حتی شناخت مختصر با انواع گل‌ها و گیاهان تلقی کرد، چراکه در این فصل تب گلکاری حتی در میان شهرنشینان نیز بالا می‌گیرد. درست که خرید گل و گلدان تا حد زیادی به ذائقه خریدار و امکانات بازارهای عرضه‌کننده بستگی دارد، اما باید به خاطر داشت همیشه راه‌هایی ساده وجود دارد که هر خریدار عادی هم می‌تواند از طریق آنها اوج سلیقه خود را در معرض نمایش بگذارد.

یک اصل ساده باغبانی، بر این نکته جالب تاکید می‌کند که در کاشت گل‌ها چه در یک گلدان کوچک و ساده و چه حتی در باغچه، همیشه باید به کاربرد رنگ‌های مختلف در کنار یکدیگر توجه کرد. به عنوان مثال شناخته‌شده‌ترین گل بهاره یعنی پامچال (Primula/spp) که یک نوع گیاه دائمی با گل‌های معطر است، می‌تواند در یک گلدان ساده همراه با سنبل پیازی (Hyacinthus/spp) به رنگ‌های بنفش، ارغوانی، صورتی و حتی سفید بسیار متفاوت جلوه کند.

حتی گل پیازدار زرد و سفید نرگس شیراز (Narcissus/tazetta) همراه با گل ریزوم‌دار زنبق (Iris/graminea) به رنگ‌های آبی - بنفش و ارغوانی که معمولاً در آخر بهار به گل می‌نشینند، در یک گلدان کوچک مستطیلی زیباتر به نظر می‌رسد.

گل‌های پیازی بهاره

یکی از معروف‌ترین گل‌های پیازی بهاره، سنبل (Huacinthus/spp) است که خاستگاه آن شمال شرق ایران، شرق مدیترانه و ترکمنستان است. به طور کلی مناطقی با زمستان‌ها و بهارهای سرد و مرطوب و تابستانی‌های گرم، برای پرورش سنبل ایده‌آل هستند. این گل چون واجد ویژگی‌های نمادین سفره هفت‌سین

کنید. گیاهان رونده سالم شاخک‌های محکم و قوی دارند، اما مهم‌ترین نکته در انتخاب درست، توجه به ریشه‌هاست. برای این کار لازم است گلدان را اندکی کج کنید و زهکش خاک را بررسی کنید. اگر گیاه ریشه‌های انبوهی داشت، از خرید آن صرف‌نظر کنید، زیرا این گیاه قطعاً چند ساله و پیر است.

در مرحله بعد باید محل کاشت را بخوبی ارزیابی کنید. خاک نزدیک دیوار معمولاً ضعیف و خشک است، لذا خاک باید حتماً زیر و رو یا اصطلاحاً هوادهی شود. گودال تعبیه‌شده برای کاشت باید دو برابر عرض گلدان و حداقل ۳۰ سانتی‌متر عمق داشته باشد. برای کاشت گیاهان بالارونده لازم است شاخه‌ها را حتماً به جایی ببندید، اما مواظب باشید این کار صدمه‌ای به آنها وارد نکند. گره‌های نگهدارنده گیاهان باید تا حد امکان شل باشند تا در صورت رشد گیاه، آن را زخمی نکنند. دیوارهای شمالی منازل که اغلب نور خورشید به آنها نمی‌رسد، یکی از نامساعدترین مکان‌ها برای کاشت گیاهان بالارونده گلدار است، اما حتی این دیوارها هم چاره دارند. در واقع شمار زیادی از گیاهان از جمله عشقه می‌تواند جلوه این دیوارها را تغییر دهد، اما گیاهان گلدار بالارونده به نور کافی نیاز دارند.

ساخت یک باغچه آبی مینیاتوری

بسیاری از افراد تصور می‌کنند ساخت باغ‌های آبی کار بسیار دشواری است، اما واقعیت این است که شما می‌توانید با استفاده از وسایل کهنه و بازیافتی هم یک باغچه مینیاتوری و کوچک آبی بسازید و در بهار از دیدن آن لذت ببرید. یک گلدان لعابی بزرگ یا یک سینک فرسوده و غیرقابل استفاده می‌تواند براحتی فضای مناسب و کافی را در اختیار شما قرار دهد.

ابتدا باید با یک تکه چوب یا هر نوع سرپوش پلاستیکی، حفره مخصوص خروج آب را مسدود کنید. سپس کمی بتونه لازم است تا اطراف آن را برای اطمینان درزگیری کنید. پس از آن یک سطل پلاستیکی بردارید و مقادیر مساوی شن یا ماسه، سیمان و خاک تورب یا خاک قهوه‌ای و سیاه سرشار از کود گیاهی را برای ساخت یک نوع پوشش خاص به نام «هایپر توف» با یکدیگر مخلوط کنید. سپس آرام آرام مقدار کمی آب به مخلوط اضافه کنید و آن را با یک تکه چوب به هم بزنید تا سفت شود. سپس با استفاده از یک قلم موی کوچک مخصوص نقاشی ساختمان و چسب صنعتی، اطراف این حوضچه را به چسب آغشته کنید.

در مرحله بعد با استفاده از دستکش از پوشش هایپر توف بردارید و قسمت‌های آغشته به چسب را بیوشانید. ضخامت این پوشش باید کم باشد و تنها یک سطح غیرمسطح ایجاد کند چرا که اگر ضخامت زیاد باشد، چسب آن را ننگه نمی‌دارد.

این حوضچه را چند روز یا حداقل یک هفته دور از آب و باران نگه دارید تا کاملاً خشک شود. سپس می‌توانید براحتی آن را با آب و گیاهان غرقابی از جمله نیلوفرهای آبی (Nymphaea/capensis) که این روزها در بازار موجود است، پر کنید. نیلوفرهای آبی اغلب در حوضچه‌های کم عمقی نظیر آن چه ساخته‌اید، رشد می‌کنند و آفتاب دوست هستند. البته کمی سایه در روز هم برای آنها لازم است. اگر محیط را تمیز نگه دارید، می‌توانید در اواخر بهار شاهد رویش گل‌های زیبای نیلوفر در این برکه کوچک باشید.

منابع:
- Simply Gardening, Richard Jackson and Carolyn Hutchinson
- The all seasons gardener Mark Cullen
- The Practical rock and water garden, peter Robinson

در گلدان مناسب است و هم در باغچه و حتی زیر درختان خوب جواب می‌دهد.

کاشت نرگس بسیار ساده است، به طوری که حتی افراد مبتدی هم می‌توانند از کاشت آن لذت ببرند. زمان کاشت پیاز نرگس مهر ماه و حداکثر آبان است. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های پیاز گل نرگس این است که برخلاف پیاز سنبل که فقط در صورت نگهداری در خاک مناسب مجدداً به بار می‌نشیند، اغلب چند سال متوالی گل می‌دهد و گل‌های آن نیز هر سال درشت‌تر می‌شود. گل نرگسی که به بار نشسته باشد، درست همانند سنبل به آب زیاد نیاز ندارد، اما نور خورشید و درجه حرارت کمتر از ۲۰ درجه سلسیوس ماندگاری آن را افزایش می‌دهد.

گل‌های رونده

گیاهان گلدار بالارونده یکی از بهترین گزینه‌ها برای پوشاندن دیوارهای زشت و مناظر نامتعارف شهری هستند. کلماتیس (Clematis/spp)، گلیسین (Wisteria/spp) و رز آبشار طلا (Rosa/banksiae) از گیاهان گلدار بالارونده‌ای هستند که هر ساله در فصل بهار جلوه متفاوتی در شهرها پدید می‌آورند. برای کاربرد صحیح این گیاهان نخست لازم است گیاه مناسب را انتخاب و خریداری کنید. به این منظور باید حتماً به نشانه‌ها خوب دقت

است، یعنی هم نام پارسی دارد، هم با حرف سین آغاز می‌شود و هم ریشه گیاهی دارد، اغلب به عنوان نماد رنگ و زیبایی زینت‌افزای سفره‌های هفت‌سین می‌شود. سنبل وحشی یا سنبل ایرانی که به صورت خودرو می‌روید، معمولاً از جنس سنبل‌های کم‌پر یا کم‌تراکم است، اما برای کاشت آپارتمانی این گیاه معمولاً بر پیازهای هلندی که گل‌های متراکم‌تری دارند، تاکید می‌شود.

پیاز سنبل خوب معمولاً حدود ۱۶ سانتی‌متر است و در مرحله اول در گلدان‌های کوچک با خاک سبک و سرشار از کمپوست کاشته می‌شود، به طوری که دوسوم پیاز آن در خاک قرار می‌گیرد و اصطلاحاً نوکش از خاک بیرون می‌ماند. آبیاری در این مرحله نسبتاً کم است و به هیچ وجه نباید خاک را غرقابی کرد.

پیاز سنبل را حدود ۶ هفته در محیط سرد و همراه سایه نگه می‌دارند و پس از نمایان شدن برگ‌ها و خوشه گل آن را به جایی روشن‌تر منتقل می‌کنند. گل‌های به بار نشسته به نور زیاد، درجه حرارت حدود ۱۰ درجه سانتی‌گراد و آبیاری اندک نیاز دارند. گل پیازی نرگس از سررده (Narcissus) یکی دیگر از گیاهان پیازی و بهاره است که طیف گسترده‌ای را هم شامل می‌شود. این گل با انواع مختلفی که دارد، هم برای کاشت



شواهد قوی از وجود آب در قمر زحل

جنوب انسلادوس

یک مورد غیر عادی مشاهده

شده که شبیه گودشگی در پوسته

یخی قمر به نظر می‌رسید. وقتی فضاپیما بر فراز

کاسینی پرواز می‌کرد، سرعتش توسط عواملی که وابسته به

تغییرات میدان گرانشی بود دچار اختلال شد. اخترشناسان

سعی کردند این مقادیر را اندازه‌گیری کنند. علاوه بر مشاهده تغییرات

سرعت، تغییراتی در فرکانس رادیویی نیز مشاهده شد که دانشمندان آن

را در ایستگاه‌های زمینی از منظومه شمسی همواره دریافت می‌کنند.

محققان معتقدند جرم اضافی موجود در زیر لایه‌های سطحی باید علت

بروز این رخداد بوده باشد. زیرا یک اقیانوس زیر سطحی از آب مایع

که از آب چگال‌تر است تنها کاندیدای منطقی برای توضیح این مشاهده

است. برای نگهداشتن این آب در حالت مایع، گرما لازم است که

انسلادوس آن را در فعل و انفعالات کشندی با قمر دیگری از زحل به

نام دیون تولید می‌کند.

اقیانوسی از آب در زیر لایه‌های سطحی انسلادوس و اروپا

به طور عجیبی قرار گرفتن یک اقیانوس زیر سطحی در انسلادوس

انطباق دارد با آنچه پیش‌تر در سطوح زیرین قطب جنوب قمر اروپا

مطالعه شده که از اقمار سیاره مشتری است. قطب‌ها در هر دو قمر به‌خاطر

کشیده و فشرده شدن ناشی از نیروهای کشندی نسبت به استوا گرم‌تر

می‌شوند و این گرما موجب ذوب یخ‌های می‌شود. وقتی یخ شروع به ذوب شدن می‌کند، آب مثل یک ماده روان‌کننده عمل و کمک می‌کند تا یخ در چرخه‌های با بازخورد مثبت هر چه بیشتر ذوب شود. این کمک می‌کند تا بتوان توضیح داد چرا یک اقیانوس زیر سطحی می‌تواند در یکی از قطب‌های قمر وجود داشته باشد، اما در قطب دیگر وجود نداشته باشد.

نکته جالب توجه در این تحقیق این است که این اولین بار است که دانشمندان با استفاده از اندازه‌گیری‌های گرانشی موفق به کشف اقیانوسی در دنیایی دیگر شده‌اند. در مورد قمر اروپا که از اقمار سیاره مشتری است، محققان از داده‌های به دست آمده از میدان مغناطیسی به وجود لایه‌های رسانای زیر سطحی پی برده بودند که قاعدتا می‌توانست نشانه‌ای از وجود آب شور باشد.



نجوم



اندازه‌گیری‌های گرانشی پیشنهاد می‌دهد انسلادوس باید از لایه‌های متفاوتی از مواد مختلف تشکیل شده باشد. محققان معتقدند هسته انسلادوس از مواد کم‌چگالی مثل صخره‌های سیلیکاتی در زیر اقیانوس آب مایع تشکیل شده است. به علاوه به نظر می‌رسد اقیانوس در قطب جنوب قرار گرفته و تا عرض‌های

میانی به سوی استوا گسترش یافته است.

ماموریت فضاپیما کاسینی در سپتامبر ۲۰۱۷ پایان خواهد یافت. تا آن زمان سه پرواز دیگر بر فراز انسلادوس انجام خواهد شد. کاسینی دوباره از فراز قطب جنوب خواهد گذشت و تصاویر با تفکیک‌پذیری زیادی از ناحیه قطب شمال به دست خواهد آورد و شار حرارتی از قطب جنوب را اندازه‌گیری خواهد کرد.

آیا باید منتظر مشاهده علائمی از حیات در انسلادوس باشیم؟

سازمان‌های فضایی معتبری همچون ناسا و اسدا در حال طراحی ماموریت بیشتر قمر اروپا متعلق به سیاره مشتری و قمر تیتان متعلق به سیاره زحل هستند. اروپا به دلیل ویژگی‌های جالب توجهی از قبیل داشتن اقیانوس‌های زیر سطحی و تیتان به واسطه داشتن جوی آکنده از هیدروکربن‌ها و دریاچه‌هایی از ترکیبات کربن‌دار مایع مثل متان در سطح خود همواره هدف جالب توجهی برای مأموریت‌های بلندپروازانه فضایی بوده است. اختر زیست‌شناسان احتمال زیادی برای یافتن نخستین نشانه‌های حیات از قبیل درشت مولکول‌های زیستی اولیه شبیه دی.ان.ای را در این محیط‌ها قائل هستند. وجود آب و محیط‌هایی که درشت مولکول‌های کربنی بتوانند زنجیره‌های پلیمری را در اتصال با یکدیگر بسازند، در این دنیاهای دور از زمین بخت یافتن نخستین نشانه‌ها از شکل‌گیری نوعی از حیات در دنیایی ماورای زمین را بالا می‌برد.

همین جاهاست که دانشمندان رادر پاسخ به سوال بزرگ بودن یا نبودن حیات در دنیایی بجز زمین توانا تر می‌کند. ماموریت سطح نشین هویگنس که همراه با کاسینی به سوی زحل پرتاب شده بود و در ژانویه ۲۰۰۵ بر سطح تیتان نشست در این راستا انجام شده بود.

حالا با تقویت احتمال وجود اقیانوسی از آب در زیر لایه‌های سطحی انسلادوس باید منتظر خبرهایی مبنی بر طراحی ماموریت‌هایی برای کاوش این قمر دور دست منظومه شمسی باشیم. ربات‌های دست‌ساز ما باید قادر باشند ۳۰ تا ۴۰ کیلومتر در پوسته دنیایی در ۵/۱ میلیارد کیلومتری زمین پیشروی کنند تا شاید خبر از وجود نوعی از حیات برایمان مخابره کنند!

حجم احتمالی آب

در انسلادوس چقدر است؟

محاسبات نشان می‌دهد حجم آب اقیانوس موجود

در زیر لایه‌های سطحی تیتان، دست‌کم برای پر کردن

ناحیه‌ای به بزرگی دریاچه سوپریور که دومین دریاچه

بزرگ زمین است، کافی است (حجم آب دریاچه

سوپریور حدود یک‌ششم دریای خزر است). با این

حال باید در نظر داشته باشیم عمق اقیانوسی که زیر

لایه‌های سطحی تیتان وجود دارد، از عمق دریاچه

سوپریور بیشتر و قاعدتا حجم آب بسیار بیشتری

در خود نگه داشته است. احتمالا همین اقیانوس

زیر سطحی است که آب‌فشان‌های انسلادوس را تغذیه

می‌کند و شاید ترکیبات آلی سازنده حیات در چنین

فضایی بتوانند شکل بگیرند.

کازم کوکرم/مدرس نجوم رصدی

انسلادوس یکی از ۶۲ قمر

شناخته شده سیاره طوق بر گردن زحل است.

قمری به قطر ۵۰۰ کیلومتر که هر ۳۸/۱ روز زمینی

یک بار به دور زحل می‌چرخد. سطح انسلادوس با

لایه‌های ضخیمی از یخ پوشیده شده است. به علاوه

وجود آب‌فشان‌ها و یخ‌فشان‌هایی که شل‌آبه‌هایی از یخ و آب را از لایه‌های

زیرین انسلادوس به سطح آن می‌رسانند در برخی تصاویر فضاپیما

کاسینی مشاهده شده است. از این رو پیش از این دانشمندان احتمالاتی

مبنی بر وجود اقیانوسی از آب در زیر لایه‌های یخ‌زده انسلادوس را مطرح

کرده بودند. بتازگی پژوهش‌های انجام شده روی داده‌های به دست آمده از

فضاپیما کاسینی شواهد قوی از وجود اقیانوسی از آب مایع به ضخامت

۱۰ کیلومتر زیر پوسته یخی انسلادوس را در اختیار دانشمندان قرار داده

است. این مطالعات نشان می‌دهد این اقیانوس باید در عمقی پایین‌تر از

۳۰ تا ۴۰ کیلومتر از سطح یخی انسلادوس قرار گرفته باشد.

دمای سطحی انسلادوس حدود منفی ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد است؛

اقیانوس آب مایع، زیر این لایه سطحی بسیار سرد قرار گرفته است.

نتیجه کلی مطالعات نشان می‌دهد نیروی گرانش بسیار قوی زحل و

فعل و انفعالات کشندی لپو فعل و انفعالات کشندی لپین انسلادوس

و قمر دیون موجب کشیده و فشرده شدن انسلادوس می‌شود و همین

موجب شد یک اقیانوس زیر سطحی بتواند در اعماق انسلادوس

شکل بگیرد.

اخترشناسان تا امروز فقط می‌توانستند با حدس و گمان درباره این

اقیانوس اظهار نظر کنند، اما حالا گروهی بین‌المللی به سرپرستی لوسیانو

لس از دانشگاه ساپینزا در رم با تجزیه و تحلیل داده‌های جدید فضاپیما

کاسینی توانسته‌اند جرم و ویژگی‌های ژئومتری اقیانوس زیر سطحی

انسلادوس را در عمق ۳۰ تا ۴۰ کیلومتری این قمر شناسایی کنند. بدون

شک اثبات وجود مقادیر عظیمی از آب مایع در بخش‌های بیرونی منظومه

شمسی بر بر نامه‌ریزی پروژ‌های اکتشاف منظومه شمسی که برای

شناخت بهتر سیاره خودمان انجام خواهد شد اثرگذار خواهد بود.

دانشمندان چطور به وجود آب در انسلادوس پی بردند؟

لوسیانو لس، مدیر تیمی که کاشف اثرات وجود آب در زیر لایه‌های

سطحی انسلادوس است، می‌گوید: آنها پیش فرضشان این بود که نیروی

گرانش در هر سیاره‌ای به صورت ثابتی عمل کند. اما در حقیقت، نیروی

گرانش بسته به موقعیت و ترکیب سیاره مورد نظر می‌تواند اثرات متفاوت

اعمال کند. گرانش به ما اجازه می‌دهد پنجره‌ای به داخل یک قمر باز کنیم.

تغییرات نیروی گرانش که بر فضاپیما وارد می‌شد، طی سه پرواز از نزدیک

که فضاپیما کاسینی به دور انسلادوس انجام داد به دقت اندازه‌گیری

شد. این تغییرات بسیاری از ویژگی‌های سطحی و درونی قمر انسلادوس

را برای دانشمندان آشکار کرد. در آخرین پرواز کاسینی بر فراز قطب

«بندانداز» های برقی از روی سلامت رد می شوند؟

می کند. موضوع مهم دیگر این که چون بنداندازهای برقی به طور دائم یا حتی طولانی مدت موهای ناخواسته را از بین نمی برند، نباید تحت تأثیر بعضی تبلیغات که این روش را دائمی، برق آسا و بهتر یا هم پایه لیزر درمانی معرفی می کنند، قرار گرفت.

در پایان تاکید می شود که درمان استاندارد و طولانی موهای ناخواسته لیزر است و هیچ روش درمانی دیگری تا به حال نتوانسته بر آن برتری پیدا کند.

لیزر تنها راه طلایی از بین بردن موهای زائد

احتمالاً سوال بسیاری از خانم ها این است که اگر استفاده از بندانداز سنتی یا برقی، دکله، تراشیدن و موم انداختن کارایی چندانی ندارند، پس با موهای زائدشان چه باید بکنند؟

به نظر متخصصان پوست، بهترین روش استاندارد و طولانی مدت درمان موهای ناخواسته انجام لیزر است. اگر می خواهید لیزر کنید بهتر است موهایتان بسیار کوتاه باشد.

در این روش نور لیزر با طول موج های متفاوت بر پوست دارای موهای ناخواسته تابانده می شود و انرژی لیزر توسط رنگدانه موجود در ریشه مو که ملانین نام دارد، جذب شده و با حرارت مستقیم ریشه مو، آن را تخریب می کند.

لیزرهای دایود، الکساندرایت و ان دی. یاک جزو لیزرهای انتخابی در درمان طولانی مدت موهای ناخواسته هستند که باز هم باید در چند جلسه به طور متوسط شش تا هفت جلسه استفاده شوند.

البته به این نکته نیز باید اشاره کرد که روش های لیزری نیز به طور صد درصد تمام موهای ناحیه تحت درمان را از بین نمی برند. بررسی های انجام شده بر میزان تأثیر بخشی لیزرها در درمان طولانی مدت موهای ناخواسته، این میزان را در بهترین شرایط در حد ۹۰ درصد ارزیابی کرده اند. بنابراین انتظار این که هیچ مویی در ناحیه درمان شده باقی نماند، با واقعیت همخوانی ندارد.



یکی از روش های جدید استفاده از بندانداز های برقی است که تبلیغ آن به دفعات از اینترنت و کانال های ماهواره ای پخش شده و بیشتر اوقات درباره کارایی آنها بزرگنمایی می شود.

این روش نیز مانند روش های دیگر از بین بردن موهای زائد، معایب و مزایایی دارد. مزیت این روش سرعت زیاد کاربری، درد کمتر و در مواردی استفاده از بندهای یک بار مصرف و مقاوم است. عوارض و معایب بندانداز های برقی، همان عوارضی است که در استفاده از مومچین، موم و بند انداختن سنتی دیده می شود. در این روش ها اگر چه موها از قسمت زایای مو که در ناحیه پایینی ریشه مو قرار دارند جدا می شوند، ولی ریشه موها از بین نمی رود و پس از مدتی موی جدیدی از همان ریشه قبلی رشد می کند.

کندن مو گذشته از دردناک بودن که انجام آن را در افرادی با پوست های حساس و با آستانه تحمل پایین درد، سخت یا غیر ممکن می کند، خطر آسیب دیدن سطح پوست و شکسته شدن سد دفاعی پوست را نیز به همراه دارد. با این اتفاق راه ورود میکروب ها و دیگر عوامل آسیب رسان موجود در سطح پوست به لایه های زیرین آن فراهم شده و ریشه مو دچار ضایعه های چرکی و عفونی می شود که به آنها جوش های چرکی یا فولیکولیت می گویند.

در پوست های تیره و ضخیم و مستعد به ساختن اسکار یا جوشگاه نیز احتمال بروز جوشگاه های فرورفته یا برآمده در محل خروج مو از سطح پوست وجود دارد. همچنین احتمال بروز تغییرات رنگدانه ای در پوست به شکل پرننگ شدن و بندرت کمرنگ شدن پوست در محل کنده شدن موها وجود دارد. از سوی دیگر دائمی نبودن نتایج این روش و نیاز به تکرار سریع و زیاد آن، فرد را خسته و در مواردی هم ناامید از درمان می کند.

فقط هزینه اضافه

استفاده از بندانداز های برقی، تفاوت عمده ای با روش سنتی بند انداختن ندارد و فقط یک هزینه اضافی را به دوش مصرف کننده تحمیل

دکتر داریوش دائر / متخصص پوست، مو و لیزر

مقابله با موهای ناخواسته و زائیدن یکی از مهم ترین دغدغه های برخی افراد، بخصوص خانم هاست. معمولاً این افراد برای رها شدن از شر موی زائد، به هر راهی متوسل می شوند؛ مثل استفاده از پودرهای مویبر قدیمی، مومک و دستگاه اپی لیدی و بندانداز های برقی که بتازگی وارد بازار شده است. برای استفاده از این راه ها، دست نگه دارید و نخست این مطلب را بخوانید، پس از آن تصمیم بگیرید.

قبل از این که وارد بحث شویم، بهتر است کمی درباره موهای زائد و چگونگی ایجاد آنها بدانید.

در کل بدن تمام افراد حدود پنج میلیون تار مو وجود دارد که از این تعداد حدود یک میلیون مو در ناحیه سر و گردن قرار دارد و چهار میلیون موی دیگر از گردن به پایین منتشر شده اند. از بین یک میلیون تار موی ناحیه سر و گردن نیز فقط ۱۰۰ هزار تار مو در ناحیه سر واقع شده اند و ۹۰۰ هزار تار موی دیگر در صورت و گردن پخش شده اند.

در زمان تولد، سر و بدن نوزاد از موهای موسوم به موهای دوره جنینی یا موهای لانگو پوشیده شده است که بتدریج ریزش کرده و جای خود را به موهای طبیعی می دهند. این موها یا کرکی شکل هستند که به موهای ولوس معروفند یا حالت ضخیم دارند که به آنها موهای ترمینال می گویند.

بیشتر موهای سر و صورت، از نوع کرکی هستند و تعداد کمتری از آنها مانند موی ریش و سیبیل مردان و موهای ابرو و مژه حالت ضخیم دارند.

گاهی به دلایل ژنتیکی و بروز اختلال در عملکرد هورمون های بدن مانند بیماری تخمدان پلی کیستیک در خانم ها، غدد فوق کلیوی، هیپوفیز و تیروئید، موهایی ضخیم و ناخواسته در پشت لب بالا و چانه خانم ها رشد می کند که به آن هیرسوتیسم یا موهای ناخواسته می گویند.

معایب بیش از مزایا

راه های مختلفی برای از بین بردن موهای زائد وجود دارد که از جمله آنها می توان به بند انداختن سنتی، موم انداختن، کندن با مومچین، اصلاح با تیغ و تراشیدن، دکله و الکترو لیزر کردن اشاره کرد.

از «سیب» پرسید

مهتاب خسرو شاهی

مینو ب، از تهران تماس می گیرم. دختر هشت ساله من بعد از تعطیلات نوروز یعنی درست سه روز بعد از سیزده بدر دچار تب شدید شد. استخوان هایش درد می کرد. ابتدا تصور کردم دچار سرماخوردگی شده است. درمان خانگی مانند استفاده از استامینوفن، آبنبوه طبیعی، استراحت و... را آغاز کردم، اما بعد از یک روز نه تنها حال او خوب نشد، بلکه دچار دردهای شکمی شد. مادرم معتقد است فرزندم دچار آبله مرغان شده است. می خواستم بدانم مشکل چیست و فرزندم دچار چه بیماری شده است؟

دارید تا عرق نکند، چون این بیماری خود عامل بروز تب و تعرق ناشی از ضعف است. برای کاهش سوزش و درد تاول ها از کمپرس آب سرد استفاده کنید.

برای تخفیف درد فقط از استامینوفن استفاده کنید و به او آسپرین ندهید. به این دلیل که مصرف آسپرین می تواند زمینه ساز ابتلا به سندرم ری، ناشی از مصرف بیش از حد آسپرین در کودکان شود. تازمانی که همه تاول ها دلمه نبسته باشد، فرزند شما نباید مدرسه برود. به این دلیل که می تواند براهتی بیماری را به کودکان دیگر منتقل کند.

تب و درد است. تغذیه مناسب نکته بسیار مهمی است. به این دلیل که این ویروس بشدت سیستم ایمنی را ضعیف می کند.

دوره درمان در کودکان بین هفت تا ده روز و در بزرگسالان کمی بیشتر است. فرد مبتلا به این بیماری تا پایان عمر نسبت به آبله مرغان مصونیت دارد، اما این ویروس در ریشه اعصاب باقی می ماند و با بروز هر نوع استرس عصبی می تواند مشکلاتی ایجاد کند. به طور مثال زمینه ایجاد زونا در بزرگسالی است.

این بیماری می تواند زمینه ساز بروز مشکلاتی مانند عفونت باکتریایی ثانویه در بثورات پوستی، التهاب مفصل ها به طور گذرا، بندرت التهاب یا عفونت مغز (آنسفالیت)، عفونت ویروسی چشم، التهاب عضله قلب و ذات الریه شود. بنابراین باید سریع به متخصص مراجعه کنید تا فرزند شما تحت نظر متخصص مراحل درمان را طی کند.

برای کمک به درمان فرزندتان سعی کنید فضای را که او در آن مکان استراحت می کند، خنک نگه

آنهاست. از طرفی به دلیل دردناک بودن این تاول ها، بلع فرد مختل می شود. به همین دلیل باید بیشتر به کودک غذاهایی که راحت بلع و هضم می شوند مانند انواع سوپ، مایعات خنک و... داده شود. این تاول ها ۲۴ ساعت پس از بروز می ترکند و جای آنها دلمه بسته می شود.

طی حدود ۱۵ روز، هر سه تا چهار روز یکبار ممکن است تاول های جدید ایجاد شود. نکته مهم درباره آنها این است که اولاً نباید آنها را ترکند. دوم این که مادر و پدر که مسئول نگهداری از فرزند هستند باید مدام دستشان را بشویند تا عوامل بیماری زا به آنها یا فرزندان دیگر منتقل نشود؛ هر چند آبله مرغان از بیماری هایی است که بشدت واگیر دارد؛ اما باید نکته های بهداشتی را برای جلوگیری از انتقال بیماری رعایت کرد. سوم نباید هیچ گونه پمادی به محل زخم ها مالید و چهارم این که نباید دلمه ها را کند. به این دلیل که جای آنها باقی می ماند.

دوره این بیماری باید طی شود. بنابراین تنها راه کنترل نشانه های بیماری مصرف مسکن برای کنترل

دکتر مسعود مردانی / متخصص داخلی و فوق تخصص بیماری های عفونی و رئیس کمیته کشوری مبارزه با بیماری های عفونی

فصل بهار، فصل ابتلا به بیماری های عفونی و ویروسی است. علائمی که ذکر می کنید از نشانه های ابتلا به بیماری آبله مرغان است. البته توضیح نداده اید بثورات پوستی نیز در فرزندتان ایجاد شده یا نه؛ اما تب و درد استخوان که به آن اشاره می کنید از نشانه های ابتلا به آبله مرغان است. البته این نشانه ها می تواند بیانگر ابتلا به بیماری زونا هم باشد؛ اما سن فرزند شما، سن ابتلا به زونا نیست. اگر بثورات جلدی روی بدن فرزندتان ایجاد شود، او به آبله مرغان دچار شده است.

بثورات این بیماری همه قسمت های بدن از پوست تا اندام های تناسلی، دهان، گلو و بینی را درگیر می کند. یکی از مشکلات این بثورات، خارش



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.