آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۸۲
چهارشنبه
۱۴۰۳•۰۹•۰۷
۲۵ جمادی‌الاول ۱۴۴۶/ ۲۷ نوامبر ۲۰۲۴

گیاهان مفید برای سلامت کبد

بسیاری از طرفداران طب گیاهی استفاده از گیاهان را برای تقویت سلامت کبد، پیشنهاد می‌کنند. در واقع، برخی تحقیقات نشان می‌دهد که برخی گیاهان دارویی ممکن است به مبارزه با اختلالات کبدی مانند سیروز (اسکار کبد) یا عفونت‌هایی مانند هپاتیت B و هپاتیت C (علل التهاب کبد) کمک کنند. به عنوان مثال بید مشک ممکن است به محافظت از سلول‌های کبد کمک کند.

خارمریم

خارمریم ممکن است برای افراد مبتلا به سیروز کبد مفید باشد. محققان با تجزیه و تحلیل ۶۰۲ بیمار مبتلا به سیروز، تشخیص دادند که مصرف ایمن خارمریم می‌تواند منجر به کاهش قابل توجه مرگ و میر مرتبط با بیماری کبد شود. یک بررسی در مورد آزمایش خار مریم در درمان هپاتیت B و C پرداخت.

زردچوبه

تحقیقات نشان می‌دهد که زردچوبه ممکن است در درمان هپاتیت B و هپاتیت C مفید باشد. دانشمندان کشف کردند که عصاره زردچوبه به توقف تکثیر ویروس هپاتیت B کمک می‌کند. همچنین عصاره زردچوبه ممکن است به سرکوب تکثیر ویروس هپاتیت C کمک کند. زردچوبه همچنین راه حلی برای درد زانو آرتروز است.

بیدمشک

بیدمشک (گیاهی که اغلب به عنوان یک داروی سم‌زدایی طبیعی استفاده می‌شود) ممکن است به محافظت از سلول‌های کبد در برابر آسیب‌های ناشی از استامینوفن و مواد سمی حاصل از متابولیسم استامینوفن کمک کند.

توصیه

با توجه به فقدان کارآزمایی‌های بالینی برای حمایت از استفاده از آنها، در حال حاضر نه زردچوبه و نه بیدمشک را نمی‌توان برای درمان هر نوع بیماری کبدی توصیه کرد. محققان عنوان کردند برای تقویت هر روز سلامت کبد خود، پیروی از یک رژیم غذایی سالم، ورزش منظم، حفظ وزن مناسب، کنترل کلسترول و شستن مکرر دست‌ها (به منظور جلوگیری از عفونت) لازم است. همیشه به یاد داشته باشید که نتایج تحقیقات را نمی‌توان به طور خودکار برای انسان اعمال کرد. اگر به فکر استفاده از گیاهان برای سلامت کبد هستید، قبل از شروع درمان حتما با پزشک خود مشورت کنید.

دانستنی‌ها

ارتباط «خُروپُف» با مشکلات رفتاری نوجوانان

پژوهشگران دریافتند نوجوانانی که به طور مکرر خروپف می‌کنند، بیشتر در معرض مشکلات رفتاری مانند بی‌توجهی، پرخاشگری و قانون‌شکنی قرار دارند، هرچند که توانایی‌های شناختی آنها تحت تأثیر قرار نمی‌گیرد. این یافته‌ها بر لزوم توجه به مدیریت مشکلات خواب در کودکان تأکید دارد. این تحقیق که بزرگ‌ترین پژوهش در نوع خود است، در راستای بررسی تأثیرات خروپف بر سلامت رفتاری نوجوانان از مدرسه ابتدایی تا اواسط نوجوانی انجام شده و اطلاعات حیاتی برای والدین فراهم می‌آورد تا بتوانند به شیوه‌های پزشکی مناسب این مشکلات را مدیریت کنند. در این مطالعه داده‌های مربوط به ۱۲ هزار کودک ثبت شده در پروژه «مطالعه ملی رشد شناختی مغز نوجوانان» جمع‌آوری شده است. این پروژه به بررسی روند رشد مغز و سلامت عمومی کودکان در آمریکا می‌پردازد. والدین اطلاعات مربوط به خروپف کودکان خود را گزارش کردند و پژوهشگران با تحلیل این داده‌ها به ارزیابی توانایی‌های شناختی و مشکلات رفتاری آن‌ها پرداختند. این مطالعه شامل کودکانی است که از سن ۹ تا ۱۰ سالگی وارد آن شده و تا سن ۱۵ سالگی، به صورت سالانه تحت بررسی‌های مختلف قرار گرفتند. هدف از این پژوهش بررسی فراوانی خروپف و ارتباط آن با توانایی‌های شناختی و مسائل رفتاری بود. نتایج نشان داد که نوجوانانی که حداقل سه بار در هفته خروپف می‌کنند، بیشتر دچار مشکلاتی نظیر بی‌توجهی در کلاس‌های درسی، مشکلات در روابط اجتماعی و عدم توانایی در بیان احساسات خود هستند. با این حال، جالب است که پژوهشگران هیچ‌گونه کاهش در توانایی‌های شناختی، نظیر مهارت‌های روخوانی، زبان یا حافظه در نوجوانانی که خروپف می‌کنند، مشاهده نکردند. این یافته نشان می‌دهد که مشکل خروپف به طور مستقیم بر عملکرد شناختی تاثیر نمی‌گذارد، بلکه بیشتر با رفتارهای اجتماعی و روانی نوجوانان ارتباط دارد. همچنین، مشخص شد که با افزایش سن کودکان، میزان خروپف حتی بدون درمان خاص، به طور طبیعی کاهش می‌یابد. جالب‌تر اینکه، پژوهشگران این مطالعه به موضوعی دیگر نیز اشاره کردند که در آن، بسیاری از کودکان مبتلا به اختلالات تنفسی هنگام خواب به اشتباه به عنوان مبتلا به اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی (ADHD) تشخیص داده می‌شوند. این تشخیص نادرست منجر به تجویز داروهای محرک می‌شود، در حالی‌که این کودکان به درمان خاصی نیاز ندارند. خروپف به خصوص در سنین نوجوانی، ممکن است به بروز اختلالات رفتاری منجر شود که در صورت عدم تشخیص صحیح، می‌تواند با درمان‌های غیرضروری یا اشتباه همراه شود. پژوهشگران بر لزوم توجه به درمان‌های پزشکی مناسب و دقیق برای مدیریت خروپف و اختلالات خواب در کودکان تأکید دارند. پژوهش جدید نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین خروپف مکرر در نوجوانان و بروز مشکلات رفتاری وجود دارد. این یافته‌ها بر اهمیت تشخیص دقیق اختلالات خواب و جلوگیری از درمان‌های اشتباه تأکید دارد. والدین و پزشکان باید درک درستی از تأثیرات خروپف بر رفتار کودکان داشته باشند.

نکته

افسردگی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی

مدیر پژوهشی پژوهشکده جراحی مغز و اعصاب عملکردی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر اهمیت درمان افسردگی به عنوان یکی از اختلالات شایع روانپزشکی تاکید کرد. دکتر سارا رحمتی رودسری، در گفت‌وگو با مهر، به برگزاری دوره آموزشی افسردگی: ضرورت درمان، حمایت اجتماعی و پیشگیری از خودکشی، اشاره کرد و گفت: این دوره آموزشی در روزهای ۳ لغایت ۷ آذر ۱۴۰۳ برگزار می‌نمایند. وی، اختلالات روانپزشکی را جز شایع‌ترین و ناتوان‌کننده‌ترین بیماری‌ها دانست و افزود: مطالعه بار بیماری‌ها در ایران و جهان نشان می‌دهد که اختلالات روانپزشکی از دلایل عمده سال‌های از دست رفته عمر به دلیل بیماری و ناتوانی هستند. رحمتی رودسری ادامه داد: طبق برآورد سازمان جهانی بهداشت، یک نفر از هر چهار نفر در طول زندگی خود به یکی از اختلالات روانپزشکی مبتلا می‌شود و در این میان افسردگی، از شایع‌ترین اختلالات است. این پزشک و MPH بیماری‌های واگیردار افزود: افزایش آگاهی جمعیت عمومی پیرامون اختلال افسردگی، علل و انواع آن، راه‌های مؤثر پیشگیری و درمان آن و همچنین گسترش فرهنگ گفت‌وگو پیرامون آن، با هدف کاهش انگ اجتماعی و تشویق مبتلایان به مراجعه برای دریافت خدمات، امری ضروری است. وی در همین راستا تاکید کرد: بسیاری از افراد در جامعه ممکن است هنوز علائم این بیماری را نشناسند و آن را حالتی طبیعی و تحت‌تأثیر شرایط محیطی خود بدانند و دیگران نیز آنها را به خاطر داشتن علائم افسردگی، مورد سرزنش قرار دهند، به آنها برچسب بزنند و نسبت به این موضوع آگاهی ندارند که با حمایت فرد بیمار، راهنمایی او جهت مراجعه و دریافت خدمات تخصصی، می‌توانند به او کمک نمایند تا درمان شده و به زندگی عادی برگردد. رحمتی رودسری ادامه داد: یکی از راهبردهای مهم برای نیل به اهداف مدنظر، تلاش برای افزایش سطح سواد سلامت روان، تشخیص به موقع اختلالات و تلاش برای کاهش انگ اجتماعی بیماری افسردگی است. وی افزود: افسردگی بیماری است که در آن، خلق فرد غمگین است و علاقه‌اش را به کارهایی که قبلا انجام می‌داده، از دست می‌دهد و این شرایط حداقل به مدت دو هفته ادامه می‌یابد. همچنین کاهش انرژی، تغییراتی در میزان خواب و اشتها، بی‌قراری و اضطراب، فقدان قدرت تصمیم‌گیری، احساس بی‌ارزشی، عذاب وجدان، ناامیدی، فکر آسیب به خود و... در فرد افسرده وجود دارد. این پزشک گفت: افزایش سطح آگاهی عمومی و ارتقا سلامت روان در جامعه از مهم‌ترین عوامل مؤثر در پیشگیری و درمان افسردگی است که بی‌شک رسانه‌ها نقش بی‌بدیلی در ارتقا آگاهی عمومی پیرامون افسردگی، علل و انواع آن، مسیرهای صحیح درمان و انگ زدایی ایفا می‌کنند. وی ادامه داد: کیفیت شبکه اجتماعی افراد شامل حلقه دوستان، گروه همسالان، همکاران و اعضای خانواده هم می‌توانند در پیشگیری از افسردگی نقش مثبتی ایفا کنند و هم می‌توانند در مواقع ابتلای فرد به بیماری افسردگی، با نقش حمایتی خویش، آنها را به سمت درمان رهنمون سازند.

یادداشت

درمان بیماری‌های پوستی وراثتی

سینا صفایی
دکترای حرفه‌ای پزشکی

بیماری‌های پوستی وراثتی می‌توانند شامل طیف گسترده‌ای از شرایط باشند که از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند. بنابراین، بسته به نوع الگوی وراثتی، بیماری‌های پوستی وراثتی می‌توانند از هر دو والد به فرزندان منتقل شوند و نمی‌توان به طور قطعی گفت که از کدام والد بیشتر منتقل می‌شوند. برای تشخیص دقیق و درک بهتر نحوه انتقال بیماری، مشاوره ژنتیکی ضروری است. بیماری‌های پوستی وراثتی معمولا به‌دلیل تغییرات ژنتیکی ایجاد می‌شوند و درمان قطعی برای اصلاح این تغییرات وجود ندارد. اما می‌توان علائم و نشانه‌های این بیماری‌ها را مدیریت و کنترل کرد تا کیفیت زندگی افراد بهبود یابد. درمان‌ها: داروها: کرم‌ها و پمادهای موضعی، آنتی‌بیوتیک‌ها، کورتیکواستروئیدها و سایر داروها که ممکن است برای کاهش التهاب، خارش و عفونت‌های پوستی استفاده شوند. درمان‌های پوستی: شامل لیزر درمانی، فتوتراپی (نور درمانی)، و دیگر روش‌های تخصصی برای بهبود وضعیت پوست و کاهش علائم. مراقبت‌های روزانه: استفاده از مرطوب‌کننده‌ها، اجتناب از مواد تحریک‌کننده، و رعایت نکات بهداشتی مناسب می‌تواند به مدیریت علائم کمک کند. جراحی: در مواردی مثل تومورهای پوستی یا کیست‌ها، ممکن است جراحی نیاز باشد. مشاوره و حمایت روانی: بیماری‌های پوستی مزمن و وراثتی ممکن است اثرات روانی و اجتماعی داشته باشند، بنابراین مشاوره روانی و حمایت اجتماعی می‌تواند بسیار مفید باشد. درمان‌های پیشرفته: تحقیقاتی در زمینه درمان‌های ژنتیکی و سلولی در حال انجام است که ممکن است در آینده راه‌های جدیدی برای درمان برخی از بیماری‌های پوستی وراثتی فراهم کنند. به طور کلی، مدیریت بیماری‌های پوستی وراثتی نیازمند یک رویکرد چندجانبه و تیمی است که شامل متخصصان پوست، پزشکان ژنتیک، و دیگر متخصصان مرتبط می‌شود.

ویژه

کاهش استرس با افزایش سن

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که با افزایش سن، واکنش افراد به عوامل استرس‌زای روزانه کاهش می‌یابد. دیوید آلمیدا، محقق ارشد گفت: چیزی در مورد پیرشدن وجود دارد که منجر به استرس‌های کمتری می‌شود. افراد جوان‌تر، ممکن است بیشتر درگیر شغل، خانواده و خانه باشند که همگی مواردی از استرس روزانه را ایجاد می‌کنند. محققان داده‌های ۴۰ هزار نفر بزرگسال را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند که با افزایش سن، استرس افراد کاهش می‌یابد.

مُسکن‌ها و افزایش خونریزی داخلی

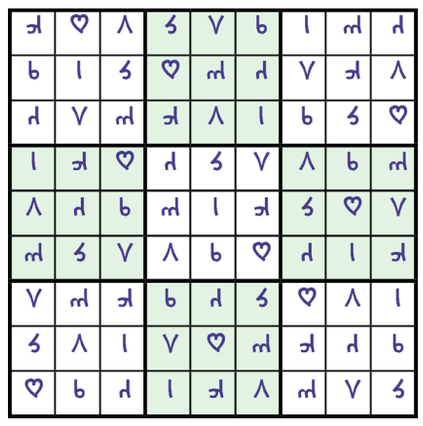
افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند، در صورت مصرف داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAID) مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن، دو برابر با خطر خونریزی داخلی مواجهند. محقق ارشد «سورن ریس پترسون»، گفت: «برای بیمارانی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند، استفاده از NSAID خطر خونریزی را دو برابر می‌کند که بر سایر اندام‌ها نیز تأثیر می‌گذارد.» برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۵۲۰۰۰ بیمار را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند در مجموع، زمانی‌که افراد رقیق‌کننده خون و NSAID مصرف می‌کردند، خطر خونریزی دو برابر بیشتر از زمانی بود که فقط رقیق کننده خون مصرف می‌شد. پیترسن در ادامه افزود: «برای افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون برای لخته‌شدن خون در پاها یا ریه‌های خود استفاده می‌کنند، ما به بیماران توصیه می‌کنیم قبل از مصرف داروهای NSAID به همراه رقیق‌کننده خون با پزشک خود مشورت کنند.»

راهکار از بین بردن اثرات چربی غذاها

یک مطالعه نشان می‌دهد افرادی که استرس مصرف غذاهای چرب مانند کلوچه، چیپس و بستنی را دارند ممکن است بتوانند از سلامت خود با یک فنجان کاکائو یا چای سبز محافظت کنند. محققان دریافتند نوشیدن کاکائو سرشار از فلاوانول‌های سالم همراه با یک وعده غذایی چرب می‌تواند برخی از تأثیر چربی‌ها بر بدن، به ویژه رگ‌های خونی را خنثی کند. «روزالیند باینهام»، محقق ارشد گفت: «فلاوانول‌ها نوعی ترکیب هستند که در میوه‌ها، سبزیجات، چای و آجیل‌ها از جمله توت‌ها و کاکائو وجود دارد و به ویژه برای تنظیم فشارخون و محافظت از سلامت قلب و عروق مفید هستند.» در این مطالعه، افرادی که غذاهای چرب همراه با نوشیدنی کم فلاوانول مصرف می‌کردند، هنگامی‌که تحت استرس قرار گرفتند، عملکرد رگ‌های خونی‌شان کاهش یافت. نوشیدنی با فلاوانول بالا اثر چربی غذاها را از بین می‌برد.

جدول سودوکو

	۸	۳		۴	۱		۹	۵
				۵	۸	۱		
۱		۵		۲		۴	۳	
۴	۱	۲	۵		۷	۸		۳
	۵	۶		۱				
۳	۹	۷			۲	۵		۱
	۶			۷	۴			
۷			۲			۶		
	۳		۹		۶	۷		۴



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

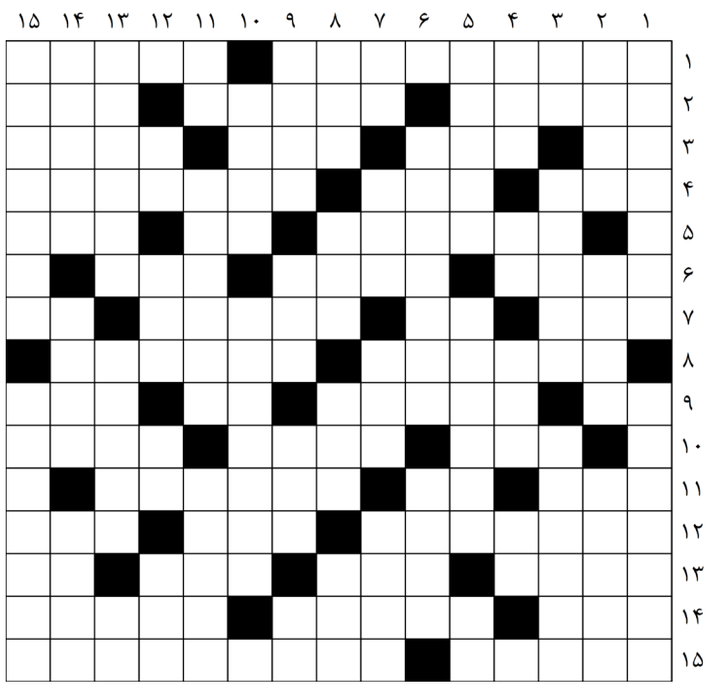
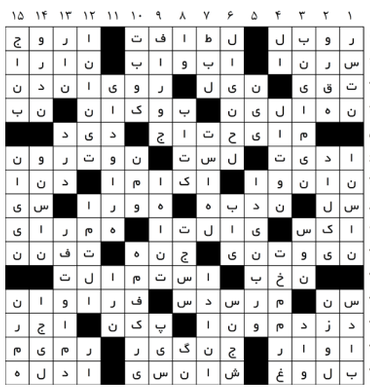
شماره ۱۹۸۲

افقی

۱- خدا در دین زرتشت- عمامه ۲- به آرزونرسیده- دوراندیشی- نوعی بستنی ۳- پارچه ازهرجنس- خرابکار اینترنتی- فلزی نرم و نقره‌ای رنگ- فرعون مصری که نخستین هرم را بنا کرد ۴- معلق- از افعال ربطی- فیلمی مستند از حبیب احمدزاده ۵- سجاده- علامت مفعولی- بخشش ۶- نژادشناس- محکم‌واستوار- دورکردن ۷- زمین آماده کشت- خاندان‌وقوم- آهووغزال- ریشه ۷- سعادتمند- مشابهت ۹- دوش‌وکتف- هشدارواعلام- یک خودمانی- یک‌میلیون برابرمتریک ۱۰- اشتباه- حجاب و نقاب- گاوآهن ۱۱- قصر- خاک سفالگری- سفره نوروزی ۱۲- امپراتورروم غربی از ۴۶۷ تا ۴۷۲ - پسوندشباهت- شکست‌خوردن دشمن ۱۳- کانال- جامه درویشان- عقاب‌سیاه- گوجه پخته‌شده ۱۴- کشتی جنگی- از شهرهای مهم الجزایر- شهرمهم آلمان ۱۵- راهنمایی‌کردن- کارگردان فیلم هیام

عمودی

۱- پایتخت چاد- اثری از اسماعیل فصیح ۲- زودباوروساده‌لوح- صحرای مصر- محل ذخیره کالا ۳- قورباغه- پادشاه حبشه- تلاشگر ۴- جاده و مسیر- مایه حیات- از آن کوه می‌سازند!- ابر نزدیک به زمین ۵- میسربودن- لیوان- شمردن ۶- طرزنوشتن کلمه- دست مالیدن ۷- به‌دنیاآوردن- درخت انگور- مویی بر سرندارد- درودوتحیت ۸- بادوبرف- جدول نجومی- از اعضای تنفسی- زشت‌بودن ۹- عالم‌ترودانا‌تر- کشت به امید باران- ترمیم فرش- یارغم ۱۰- یک چشم- پسر ناپلئون کبیر ۱۱- از آفات مزرعه- درست‌وحسابی- ممتازوبرگزیده ۱۲- غیراز- عدم‌ونیستی- حرف ندا- ماست چکیده ۱۳- نوعی بافت در بدن- معده- رطوبت ۱۴- معادل فارسی فریزری- خاتون- طلایی ۱۵- فائق‌شدن- تسکین‌دهنده



حل جدول ۱۹۸۱