دانستنی‌ها

یک ماده مفید برای قلب و عروق

متخصصان دریافتند عصاره پوست پرتقال احتمالا به بهبود سلامت قلب موش‌های «نر» کمک می‌کند. با توجه به تحقیقات سال‌های گذشته و کشف ارتباط میکروبیوم روده با سلامت کلی بدن، تحقیقات قبلی درمورد سلامت قلب از ارتباط میکروبیوم روده سالم با سوخت و ساز کلسترول خبر می‌داد که در بیماری‌های قلبی نقش مهمی دارد.

تمرکز بر باکتری‌های روده

متخصصان در این مطالعه روی ترکیب آلی «تری متیل آمین ان- اکسید» یا (TMAO) تمرکز کردند. زمانی که باکتری‌های میکروبیوم روده از برخی مواد مغذی موجود در مواد غذایی مانند گوشت قرمز و محصولات لبنی تغذیه می‌کنند، تی‌ام‌ای‌او تولید می‌شود. دکتر «یو وانگ»، متخصص علوم غذایی و نویسنده اصلی این مطالعه، می‌گوید: با توجه به تحقیقات قبلی می‌دانیم که برخی باکتری‌های روده حین هضم از برخی مواد مغذی تغذیه می‌کنند و ماده شیمیایی تی‌ام‌ای‌او را تولید می‌کنند که به پیش‌بینی بیماری‌های قلبی‌وعروقی کمک می‌کند. متخصصان در مطالعات گذشته به ارتباط ماده شیمیایی تی‌ام‌ای‌او و افزایش خطر بیماری‌های قلبی مانند آترواسکلروز، فشارخون بالا، فیبریلاسیون دهلیزی و سکته مغزی و همچنین بیماری مزمن کلیه و سرطان روده بزرگ اشاره کرده‌اند. وانگ و تیمش برای کاهش مقدار تی‌ام‌ای‌او تولیدشده در میکروبیوم روده، سراغ پوست پرتقال رفتند. وانگ بیان داشت: در عصاره پوست پرتقال برخی مواد شیمیایی پیدا کردیم که تولید تی‌ام‌ای‌او را که به سیستم قلبی‌وعروقی آسیب می‌رساند، مهار می‌کنند. پرتقال منبع عالی ویتامین ث است و پوستش نیز سرشار از آنتی‌اکسیدان، پتاسیم و فیبر است که با کاهش خطر بیماری‌های قلبی مرتبط‌ند. متخصصان برای این آزمایش دو نوع عصاره پوست پرتقال تولید کردند و آنها را آزمودند. یکی از این عصاره‌ها قطبی یعنی آب‌دوست و حلال در آب بود و دیگری آب‌گریز یا غیرحلال در مایع بود. البته متخصصان می‌گویند حلال‌هایی که استفاده کردیم دقیقا شبیه آب و روغن نبودند، اما قطبیت مشابهی داشتند. متخصصان دریافتند که عصاره پوست پرتقال در بخش غیرقطبی تولید تی‌ام‌ای‌او را در ۱۰ موش نر متوقف کرده است. متخصصان همچنین در بخش قطبی عصاره پوست پرتقال ترکیبی به نام فرولویل پوترسین را شناسایی کردند که آنزیم عامل تولید تری متیل آمین (TMA) را که در تولید تی‌ام‌ای‌او دخیل است، مهار می‌کند. وانگ گفت: با توجه به مطالعات قبلی می‌دانستیم که بخش غیرقطبی ممکن است کار کند، اما نمی‌دانستیم که بخش قطبی هم کار می‌کند، زیرا گزارش مرتبطی از قبل وجود نداشت. نتایج به‌دست‌آمده نقش میکروبیوم‌های روده و مواد غذایی بر سلامت انسان را پررنگ می‌کند و ضرورت تحقیقات بیشتر در این زمینه را نشان می‌دهد. از آنجا که پوست پرتقال برای برخی افراد عوارض ایجاد می‌کند و همچنین با برخی داروهای قلبی متداول مانند استاتین‌ها تداخل دارد، در مصرف آن باید احتیاط کرد. متخصصان توصیه می‌کنند که با توجه به اینکه پوست پرتقال تلخ است و معمولا غلظت آفت‌کش‌های باقیمانده روی آن زیاد است، بهتر است آن را خوب بشویید و در انواع سوپ و خورشت، سس و اسموتی استفاده کنید.

یادداشت

نقش ژنتیک در بروز روماتیسم

محسن سروش
فوق‌تخصص روماتولوژی

روماتیسم نوعی بیماری سیستمیک است که می‌تواند هر قسمتی از بدن را درگیر کند و بیش از ۱۰۰ نوع بیماری وجود دارد که در طبقه‌بندی روماتیسم قرار می‌گیرد، اما از آنجایی که شایع‌ترین علامتی که ایجاد می‌کنند مشکلات مفصلی است، روماتیسم به‌عنوان بیماری مفصلی برای مردم شناخته شده‌تر است. در خصوص علل روماتیسم زمینه استعداد ژنتیکی نقش موثری دارد، ممکن است تنها ژن بیماری به فرد منتقل و باعث به‌وجودآمدن استعداد ژنتیکی در فرد شده باشد که عوامل دیگری همچون استرس، عفونت، مشکلات فکری و... باعث بروز بیماری شود. رماتیسم در خانم‌ها نسبت به آقایان بیشتر است، به‌عنوان مثال روماتیسم معروف آرتریت روماتوئید در خانم‌ها دو تا سه برابر شایع‌تر از آقایان است و یا بیماری لوپوس در خانم‌ها تا ۹ برابر بیشتر در خانم‌ها مشاهده شده است. از طرفی روماتیسم ستون فقرات در آقایان بیشتر است. امکان بروز روماتیسم از سنین کودکی تا سنین بالا بسته به نوع روماتیسم وجود دارد. به‌عنوان مثال بیماری لوپوس در خانم‌های جوان شیوع بیشتری دارد اما از سوی دیگر بروز آرتریت روماتوئید در دهه چهارم و پنجم زندگی فرد اتفاق می‌افتد. در خصوص درما؛ درمان هر نوع روماتیسم متفاوت از دیگری است، استفاده از داروی ضدالتهاب و داروهای زمینه‌ای که سیستم ایمنی بدن را تنظیم کرده تا واکنش بدن نسبت به خودش را تعدیل کند یکی از گام‌های درمانی است. بیماری‌های روماتیسمی به‌علت تغییراتی که در سیستم ایمنی بدن رخ می‌دهد به‌وجود می‌آیند و مصرف این داروها کمک می‌کند عوارض بیماری کاهش یابد. هدف ما برای کنترل بیماری‌های روماتیسمی، خاموش کردن بیماری است و نه ریشه‌کن کردن آن؛ البته این به معنای ناتوانی در درمان بیماری نیست اما، درمان روماتیسم کنترل بیماری در حالت خاموش است که این موضوع ممکن است مستلزم مصرف طولانی مدت دارو باشد. اگر درگیری روماتیسم در مفصل باشد، به‌صورت تورم، درد و التهاب در مفاصل مشخص می‌شود تا جایی‌که التهاب به حدی پیشرفت می‌کند که قرمزی را می‌توان اطراف مفصل دید. به‌طور معمول مفصل دردناک است و حرکت دادن آن با دشواری همراه است به‌گونه‌ای که پس از برخواستن از خواب تا چند ساعت در حرکت مفصل‌ها احساس درد وجود خواهد داشت.

نکته

علائم ۲ بیماری که باعث تب می‌شوند

هوای سرد زمستان و تغییرات ناگهانی آب و هوا، بدن را مستعد بیماری می‌کنند. به ویژه وقتی ویروس‌های مسری همه جا پخش شده باشند، دوری از بیماری تقریبا غیرممکن می‌شود. پس بهتر است مراقب خود و اطرافیانتان باشید. به گزارش ایسنا، به گفته متخصصان، علائم دو بیماری عفونی سیتومگالوویروس و مونونوکلئوز بسیار شبیه هم هستند (تب بین ۳۸ تا ۴۰ درجه سانتی‌گراد با یا بدون لرز به مدت چند هفته، خستگی، سردرد، گلودرد، کاهش وزن و...). همچنین روش‌های انتقال این دو بیماری گسترده است: سرفه، عطسه، تماس مخاط با دست‌های آلوده به ترشحات عفونی، انتقال خون، پیوند عضو یا مغز استخوان، انتقال از مادر به جنین یا از طریق شیر مادر. مسری‌ترین دوره انتقال این بیماری‌ها زمان بروز تب بالا در میان افراد مبتلاست. اگرچه جلوگیری کامل از سرایت بیماری‌های واگیردار غیرممکن است اما روش‌های ساده‌ای برای کاهش خطر وجود دارد. قبل از هر چیز، به طور مرتب دست‌های خود را با صابون یا محلول ضدعفونی‌کننده بشویید. از دستمال کاغذی استفاده کنید و هنگام سرفه یا عطسه، دهان و بینی خود را با آن بپوشانید یا حداقل در آرنج خود عطسه یا سرفه کنید. در نهایت، به افراد بیمار نزدیک نشوید و سعی کنید استفاده از وسایل مشترک را محدود نمایید. علاوه بر بیماری‌های مسری یاد شده در بالا، بیماری‌های دیگری نیز وجود دارند که شیوع کمتری دارند و عمدتا گروه‌های خاصی از افراد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند اما به هر حال باید مورد توجه قرار گیرند.

کوتاه

طعم و عطر روغن خام غنی‌تر است

عضو هیات علمی و متخصص بهداشت مواد غذایی گفت: طعم و عطر روغن خام غنی‌تر و طبیعی‌تر است. الهه عسکری در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: روغن خام (تصفیه نشده) معمولا حاوی ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد مغذی بیشتری بوده که در طی فرآیند تصفیه از بین می‌روند. طعم و عطر روغن خام غنی‌تر و طبیعی‌تر است. وی خاطرنشان کرد: روغن خام به‌دلیل وجود ناخالصی‌ها و مواد طبیعی، ممکن است زودتر فاسد شود و نیاز به نگهداری در شرایط خاص دارد. معمولا نقطه دود روغن خام پایین‌تر است، بنابراین برای سرخ‌کردن در دماهای بالا مناسب نیست. متخصص بهداشت مواد غذایی اضافه کرد: روغن تصفیه شده دارای عمر مفید بیشتری است و به راحتی فاسد نمی‌شود.

درمان آرتروز با ارتوکین تراپی

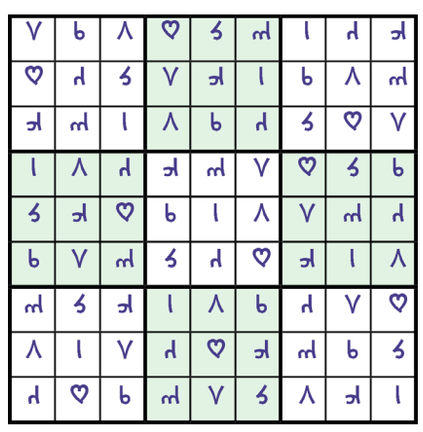
فلوشیپ کنترل و درمان درد، با بیان اینکه ارتوکین تراپی بهترین درمان آرتروز محسوب می‌شود، گفت: ارتوکین تراپی در ۸۵ درصد موارد باعث بهبودی درد می‌شود. حسن محمدی، اظهارکرد: ارتوکین تراپی روشی برای درمان آرتروز و کاهش درد ناشی از آن محسوب می‌شود و این راهکار به‌صورتی است که مقداری از خون بیمار گرفته می‌شود و به مدت ۹ ساعت در انکوباتور قرار داده می‌شود تا فاکتور رشد آن جدا شود در نهایت سرمی که از خون خود بیمار گرفته می‌شود، استفاده خواهد شد. ابن فلوشیپ درد، افزود: این سرم حاوی پروتئین‌های فعال به‌نام آنتاگونیست‌های گیرنده اینترلوکین۱ (IRa-IL۱) است که باعث کاهش درد و کاهش التهاب در بافت‌های آسیب دیده می‌شود. زمانی‌که زانو دچار التهاب می‌شود فرد مبتلا به آرتروز زانو خواهد شد و زمانی‌که عوامل ایجادکننده التهاب را بتوان از بین برد می‌توان کمک زیادی را در کاهش درد انجام داد.

راهکاری طبیعی برای دفع سنگ کلیه

متخصص طب سنتی گفت: عرق آناناس به دفع سنگ کلیه کمک کرده و مصرف روزانه آن مفید است. رامین تاجبخش بیان داشت: مشکلات مرتبط با سنگ کلیه در افراد افزایش یافته است. بر اساس تجربیات استفاده از تمام اجزای آناناس (پوست، مغز و برگ‌ها) با روش‌های مختلف مانند جوشاندن یا تقطیر خانگی، می‌تواند تأثیر قابل توجهی در شکستن و دفع سنگ کلیه داشته باشد. برخی افراد این عرق را به‌تنهایی مصرف می‌کنند، در حالی‌که برخی دیگر آن را با گیاهانی مانند خارشتر و خارخاسک ترکیب کرده و روزانه چند لیوان از آن می‌نوشند. تاجبخش ادامه داد: مصرف مداوم این عرق به‌مدت سه تا چهار روز می‌تواند منجر به احساس سوزش خفیف شده و به دفع تدریجی سنگ کلیوی کمک کند. آناناس دارای ترکیبات فعالی از جمله برومِلین است که به کاهش التهاب و تسهیل خروج سنگ کلیوی کمک می‌کند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

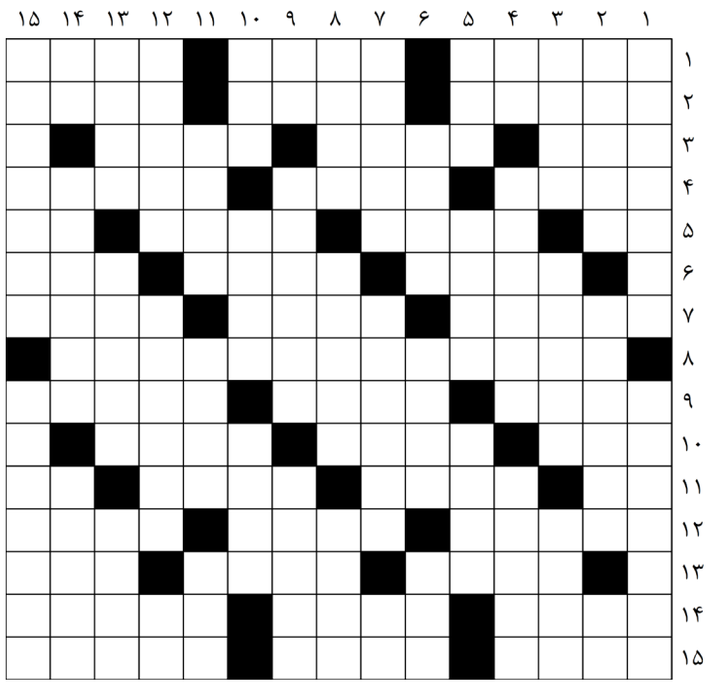
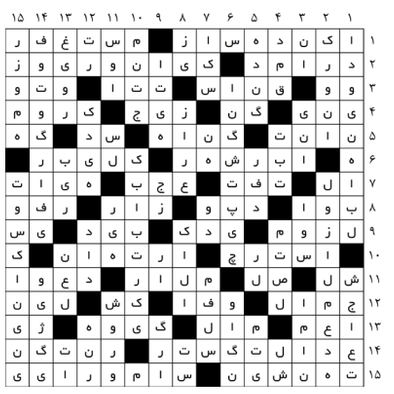
شماره ۲۰۲۹

افقی

۱- خوشحال- قبل از ورزش انجام می‌دهند- سنگ گچ ۲- محبوب و معشوق- اسب کوتوله- تمام و همگی ۳- صوت- رخوت و ضعف- محل فرود هواپیما ۴- دانشمند- شاهد- شهری در فرانسه ۵- قلم انگلیسی- ستون فقرات- تاسیس‌کننده- قدم یکپا ۶- جایگاه- طویل- گرسنه نیست ۷- از کمپانی‌های فیلمسازی هالیوود- از وسایل دانش‌آموز- منزل بزرگ ۸- از آثار زیارتی و تاریخی رشت ۹- لانه پرندگان شکاری- عرب- بعد از نوه و نتیجه ۱۰- گروه ورزشی- امانتداران- پیامبری ۱۱- ضمیر فرانسوی- زنده‌کننده- نشانی- حرف فاصله ۱۲- هاون- روایت‌کننده- اشاره تاکیدی ۱۳- از نام‌های بانوان- نوعی غذا- گیاه فیلگوش ۱۴- سمت چپ- شهری در فرانسه- مأیوس ۱۵- از مرکبات ترش و شیرین- رئوس- گشادگی و وسعت

عمودی

۱- از غذاهای ایرانی که خلال‌های خشک شده پسته سبز و بادام و خلال پوست مرکبات در آن وجود دارد- خودرو ۲- خوشحال و مسرور- نوشیدنی مقوی- عدد ماه ۳- اهل خانه و زن و فرزند- نوشته شده- پسر گودرز در شاهنامه ۴- قورباغه- جلوگیری‌کردن- راه عبور چهارپایان ۵- از شهرهای مراکش- ماده‌ای در خون- نیکوتر ۶- شهری در اصفهان- گیاهی از تیره پنیرکیان- خوگرفتن ۷- از سیارات منظومه شمسی- تولید و انتقال برق- واحد سطح ۸- خواب شیرین- طول و کشیدگی- نام مبارک مادر پیامبر اکرم (ص) ۹- خودم- مشایعت- کتاب مذهبی زرتشتیان ۱۰- سرازیری- بین پیچ و مهره- هم صحبت ۱۱- پادشاه سلجوقی- آتشگیره فلزی- بینی ۱۲- نام دخترانه فرانسوی- از غذاهای ایرانی- طرف و جهت ۱۳- دوست صمیمی- واگیری بیماری- قابله ۱۴- عقب- سرپرست جامعه اسلامی- سرگذشت پیشینیان ۱۵- رو به پایین- مثل و شبیه بودن



حل جدول ۲۰۲۸