آرمان ملی
armanmeli.ir
سال هشتم
شماره ۲۱۷۱
دوشنبه
۱۴۰۴ • ۰۵ • ۱۳
۱۰ صفر ۱۴۴۷ / ۰۴ آگوست ۲۰۲۵

دانستنی‌ها

خطر افسردگی در این زنان بیشتر است

طبق یک مطالعه جدید، برخی از زنان با ورود به یائسگی زودرس، بیشتر در معرض خطر افسردگی قرار دارند. به گزارش مدیسن نت، محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند که یائسگی زودرس زمانی رخ می‌دهد که تخمدان‌ها قبل از ۴۰ سالگی به طور طبیعی از کار بیفتند. محققان گفتند که این بیماری با خطر بیش از سه برابر افسردگی و تقریبا پنج برابر اضطراب مرتبط بوده است. اما این یافته‌های جدید نشان می‌دهد که برخی از زنان مبتلا به این بیماری، خطر افسردگی بیشتری نسبت به دیگران دارند. محققان دریافتند که اگر زنان زودتر وارد یائسگی زودرس شوند؛ بیماری آنها علت ژنتیکی داشته باشد؛ یا علائم یائسگی بدتری را تجربه کنند، خطر افسردگی در آنها بیشتر است. نتایج نشان داد زنانی که به خاطر از دست دادن باروری خود غمگین هستند یا از حمایت عاطفی کافی برخوردار نیستند، نیز با خطر بالاتری مواجه هستند. جالب اینجاست که محققان دریافتند استفاده از هورمون درمانی هیچ ارتباطی با خطر افسردگی زنان ندارد، حتی اگر برخی از علائم یائسگی را کاهش دهد. تیم تحقیقات به رهبری محقق ارشد «گران جیسکوت»، محقق فوق دکترا در اراسموس ام سی در روتردام هلند، نوشت: «این یافته ها نشان می دهد که عوامل روانی-اجتماعی بسیار مهم هستند. مداخلات روانشناختی باید بر روی این عوامل متمرکز شوند تا نیازهای منحصر به فرد این جمعیت را برطرف کنند.» و اگرچه علائم شدید یائسگی به طور کلی خطر افسردگی را افزایش می‌دهد، نتایج نشان می‌دهد که یکی از آزاردهنده‌ترین علائم- گرگرفتگی- با افسردگی مرتبط نیست. انجمن یائسگی می‌گوید از هر ۱۰۰ زن، حدود ۳ نفر یائسگی زودرس را تجربه می‌کنند. برای این مطالعه، محققان داده‌هایی از نزدیک به ۳۵۰ زن مبتلا به یائسگی زودرس جمع‌آوری کردند. تقریباً یک سوم (۳۰٪) علائم افسردگی داشتند. محققان گفتند که مطالعات آینده برای آزمایش این ارتباط ها مورد نیاز است، زیرا این مطالعه برای اثبات ارتباط علت و معلولی مستقیم بین افسردگی و یائسگی زودرس طراحی نشده بود. محققان افزودند که این مطالعات همچنین می‌توانند به تعیین بهترین راه‌ها برای کمک به زنان در جلوگیری از افسردگی کمک کنند.

نکته

مادران مقصر چاقی فرزندان هستند؟

نتایج تحقیقی نشان می‌دهد که چاقی مادر در موش‌ها باعث افزایش سطح ریزآران‌ای در هیپوتالاموس فرزندان و منجر به پرخوری می‌شود. چاقی مادر از طریق بیان طولانی‌مدت ریزآران‌ای miR-۵۰۵-5p بر رفتارهای غذایی فرزندان تأثیر می‌گذارد. این یافته بر اساس تحقیقی است که توسط لورا دیردن و سوزان اوزان از واحد بیماری‌های متابولیک شورای تحقیقات پزشکی، موسسه علوم متابولیک، دانشگاه کمبریج، بریتانیا و همکاران انجام شد. نتایج تحقیقات قبلی در مدل‌های انسانی و حیوانی نشان داده است که فرزندان مادران چاق بیشتر در معرض خطر چاقی و دیابت نوع ۲ هستند. در حالی‌که این رابطه شاید نتیجه یک رابطه پیچیده بین ژنتیک و محیط باشد، شواهد در حال ظهور نشان می‌دهد که چاقی مادر می‌تواند هیپوتالاموس؛ منطقه‌ای از مغز که مسئول حس تغذیه و هموستاز انرژی است را مختل کند. در مدل‌های حیوانی، فرزندانی که در طول دوره‌های کلیدی رشد در معرض تغذیه بیش از حد قرار می‌گیرند، بیشتر غذا می‌خورند اما اطلاعات کمی در مورد مکانیسم‌های مولکولی که منجر به این تغییرات در رفتار خوردن می‌شود، وجود دارد. یافته‌های تحقیق در مورد ریزآران‌ای و رفتارهای خوردن در این تحقیق، محققان دریافتند موش‌هایی که از مادران چاق متولد شده‌اند، سطوح بالاتری از ریزآران‌ای miR-۵۰۵-5p را در هیپوتالاموس خود، از همان اوایل مرحله جنینی تا بزرگسالی داشتند. محققان دریافتند که این موش‌ها بیشتر می‌خوردند و غذاهای پرچرب را ترجیح می‌دادند. جالب توجه است که اگر مادران در دوران بارداری ورزش می‌کردند، تاثیر چاقی مادر بر رفتارهای ریزآران‌ای miR-۵۰۵-5p و خوردن کاهش می‌یافت.

اقدامات پیشگیرانه

آزمایش‌های کشت سلولی نشان داد که بیان ریزآران‌ای miR-۵۰۵-5p را می‌توان با قرار دادن نورون‌های هیپوتالاموس در معرض اسیدهای چرب زنجیره بلند و انسولین که هر دو در حاملگی‌هایی که به‌دلیل چاقی پیچیده می‌شوند، القا کرد. محققان ریزآران‌ای miR-۵۰۵-5p را به‌عنوان تنظیم‌کننده جدید مسیرهای دخیل در جذب اسیدهای چرب و متابولیسم شناسایی کردند، بنابراین سطوح بالای ریزآران‌ای باعث می‌شود مغز فرزندان هنگام خوردن غذاهای پرچرب قادر به حس کردن نباشد. چندین ژنی را که miR-۵۰۵-5p تنظیم می‌کند با شاخص توده بدنی بالا در مطالعات ژنتیکی انسان مرتبط بوده‌اند. این تحقیق یکی از اولین تحقیقاتی است که مکانیسم مولکولی را نشان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض تغذیه در رحم را با رفتار غذایی مرتبط می‌کند.

نتیجه‌گیری و پیامدها

محققان می‌گویند: نتایج ما نشان می‌دهد که چاقی در دوران بارداری منجر به تغییراتی در مغز نوزاد و باعث می‌شود در بزرگسالی غذای پرچرب بیشتری بخورند و احتمال چاقی آنان بیشتر شود. آنان افزودند: مهمتر از همه، ما نشان دادیم که ورزش متوسط، بدون کاهش وزن، در دوران بارداری که به‌دلیل چاقی پیچیده است، از تغییرات در مغز نوزاد پیشگیری می‌کند. این یافته به ما کمک می‌کند بفهمیم که چرا فرزندان مادرانی که مبتلا به چاقی هستند بیشتر احتمال دارد که خودشان چاق شوند، زیرا مواجهه در اوایل زندگی، ژنتیک و محیط کنونی همگی از عوامل مؤثر در این امر هستند. لازم به ذکر است که ریزآران‌ای (به اختصار miRNA) توالی‌های آران‌ای غیر کد شونده و کوچکی (حدود ۲۲ نوکلئوتید) هستند که در گیاهان، حیوانات و بعضی از ویروس‌ها یافت می‌شوند و در مهار آران‌ای، تنظیمات بعد از رونویسی و بیان ژن دارای عملکرد هستند.

روش صحیح استفاده از تلفن همراه

برای مراقبت از سلامت جسمانی خود هنگام استفاده از تلفن همراه به این راهکارها دقت کنید. وقتی صحبت از خطرات استفاده از وسایل الکترونیکی در میان است معمولا درباره سلامت روان یا روابط اجتماعی گفته می‌شود.

دست‌هایتان

توصیه‌های زیادی درباره نحوه صحیح استفاده از کامپیوتر برای جلوگیری از مشکلات جسمانی وجود دارد، بهترین روش برای در دست‌گرفتن تلفن همراه در شرایطی است که مچ دست در حالت طبیعی خود قرار داشته باشد و هیچ فشاری به آن وارد نشود. پس تلفن همراهتان را در حالتی که مچ دستتان راست یا کمی خم شده است نگه دارید.

گوش

به جای استفاده از بلندترین میزان صدا به حالت متوسط صدا بسنده کنید. حتی می‌توانید در بخش تنظیمات تلفن همراهتان گزینه «تنظیمات ایمنی هدفون» را فعال کنید. اگر فرزندانتان از تلفن همراه شما استفاده می‌کنند مطمئن شوید شدت صدا برای گوششان مضر نباشد.

چشم‌ها

خیره‌شدن به صفحه تلفن همراه یا تبلت برای مدت‌های طولانی باعث خستگی چشم می‌شود. تلفن همراه شما باید حداقل ۳۰ سانتی‌متر با صورتتان فاصله داشته باشد. بعد از هر ۲۰ دقیقه کار با تلفن همراه نیز لازم است به چشم‌هایتان استراحت دهید. متخصصان استفاده از قانون ۲۰-۲۰-۲۰ را توصیه می‌کنند.

قلب

به گفته متخصصان هر فرد بزرگسال در هفته باید دو و نیم تا ۵ ساعت ورزش‌های هوازی انجام دهد. تنها به یک روز ورزش اکتفا نکنید؛ بدن انسان به روزانه ۳۰ دقیقه فعالیت بدنی نیاز دارد. فواید ورزش بر سلامتی اثبات شده هستند و خطرات بیماری‌های قلبی را از شما دور می‌کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی - موسی بالازاده

یادداشت

دندان شیری را جدی بگیرید

یاسمین شیخ حسنی
دندان‌پزشک کودکان

برخلاف تصور بسیاری از والدین، دندان‌های شیری تا سن ۱۰ تا ۱۲ سالگی در دهان باقی می‌مانند و نقش مهمی در تغذیه، جویدن، رشد جسمی، تکلم و حتی اعتماد به نفس کودک ایفا می‌کنند؛ بنابراین پوسیدگی این دندان‌ها می‌تواند عوارض متعددی به دنبال داشته باشد؛ از درد و امتناع کودک از غذا خوردن گرفته تا اختلال در رشد و کاهش اعتماد به نفس. بهترین زمان برای نخستین مراجعه به دندان‌پزشک، قبل از یک سالگی و ترجیحا هم‌زمان با رویش نخستین دندان در حدود ۶ ماهگی است؛ در این مراجعه، والدین آموزش‌های لازم درباره بهداشت دهان و دندان را دریافت می‌کنند و کودک از همان ابتدا با محیط دندان‌پزشکی آشنا می‌شود. پیش از رویش دندان‌ها، دهان کودک باید با تنظیف تمیز شود. با ظاهرشدن اولین دندان، مسواک زنی آغاز شده و از مسواک متناسب با دهان کودک و خمیر دندان حاوی فلوراید مخصوص سن او استفاده شود. در مورد مقدار مناسب خمیر دندان فلوراید‌دار می‌توان گفت این مقدار برای کودکان زیر ۳ سال به اندازه یک دانه برنج و برای کودکان بالای ۳ سال به اندازه یک نخود فرنگی است. پس از مسواک زدن، دهان کودک نباید زیاد شسته شود تا اثر خمیر دندان باقی بماند. دندان‌پزشکان نسبت به مصرف شکلات، تافی، آبمیوه‌های صنعتی و هشدار می‌دهند، این مواد قند بالایی دارند و از عوامل اصلی پوسیدگی زودهنگام دندان هستند؛ به جای آن، از خوراکی‌های سالم مانند میوه‌ها و مغزهای طبیعی استفاده شود. پس از رویش اولین دندان شیری، باید شیر شبانه به‌تدریج قطع شود؛ چراکه باقی‌ماندن قند شیر در دهان در طول شب، به شدت زمینه‌ساز پوسیدگی است. باید مراقبت از دهان و دندان کودک باید پیش از رویش اولین دندان آغاز شود، اولین مراجعه به دندان‌پزشک باید بین ۶ ماهگی تا نهایتا یک سالگی انجام شود و کودکان باید هر ۶ ماه یک بار تحت معاینه منظم دندان‌پزشکی قرار گیرند حتی اگر نشانه‌های ظاهری پوسیدگی را نداشته باشند. رعایت بهداشت دهان و دندان از نخستین سال‌های زندگی، یکی از مؤثرترین راه‌ها برای پیشگیری از پوسیدگی، درد و درمان‌های پرهزینه در آینده است. آموزش، آگاهی و پیگیری منظم، کلید لبخند سالم فرزند شماست.

دردهای گردن و کمر در افراد پشت‌میزنشین

یک متخصص ارتوپدی با اشاره به افزایش شیوع دردهای گردن و کمر در میان گروه‌های مختلف شغلی، نسبت به بی‌توجهی به علائم هشداردهنده این عارضه‌ها هشدار داد و بر اهمیت پیشگیری و مراجعه به پزشک تأکید کرد. دکتر مهران اعظمی گفت: افرادی که پشت‌میز کار می‌کنند از صندلی‌های استاندارد استفاده کرده، در ناحیه کمر از بالش طبی بهره بگیرند و هر ۳۰ دقیقه یک‌بار از جای خود برخاسته و حرکات کششی انجام دهند. به گفته وی، انجام حرکات چرخشی و کششی برای گردن به سمت جلو، عقب، چپ و راست نیز بسیار مفید است. این متخصص ارتوپدی ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، یوگا، آب‌درمانی را در کاهش درد و تقویت عضلات گردن و... مؤثر دانست و افزود: بهره‌گیری از تشک و بالش طبی، کمپرس سرد و گرم، داروهای ضدالتهاب و استراحت کافی می‌تواند به بهبود بیماری کمک کند.

غذاهایی برای پایین نگه‌داشتن فشار خون

فشارخون بالا اغلب هیچ علائم واضحی ندارد اما می‌تواند به تدریج، صدمات جدی به بدن وارد کند و زندگی فرد را به خطر بیندازد. این عارضه موجب از کار افتادگی قلب و صدمه به دیواره‌های رگ‌ها می‌شود. فشارخون بالا بدون کنترل و مدیریت مناسب می‌تواند با خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی همراه شود. نتایج یک مطالعه دیگر نیز نشان داده است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای در کاهش فشار خون موثر است. همچنین چند ماده غذایی که در رژیم مدیترانه‌ای به خوردن آنها توصیه می‌شود عبارتند از گردو، ماهی ساردین کنسروی، گیلاس، نخود، جعفری (سبزی خوراکی)، ماهی خال خالی و گوجه فرنگی. یکی دیگر از مواد غذایی مفید برای قلب، اسفناج است که به‌عنوان یک منبع غنی از نیترات و پتاسیم شناخته می‌شود و می‌تواند به کاهش فشار خون و بهبود سلامتی قلب کمک کند.

جدول سودوکو

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

۱	۷	۶	۸	۵	۴	۶	♡	۳
۳	۴	♡	۶	۶	۷	۸	۵	۱
۸	۵	۶	۳	۱	♡	۷	۶	۴
۴	♡	۸	۷	۶	۶	۱	۳	۵
۶	۱	۳	۵	۴	۸	۶	۷	♡
۵	۶	۷	♡	۳	۱	۴	۸	۶
۷	۳	۱	۴	♡	۶	۵	۶	۸
♡	۸	۴	۶	۷	۵	۳	۱	۶
۶	۶	۵	۱	۸	۳	♡	۴	۷

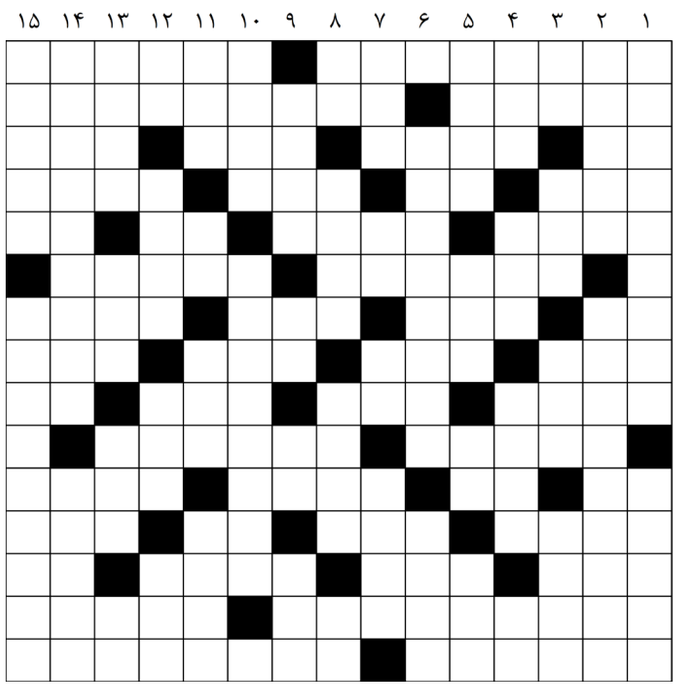
جدول کلمات متقاطع — آ ر م ا ن م ل ی — شماره ۲۱۷۱

افقی

۱- سریالی از مجید صالحی- وضعیت سخت و دشوار ۲- دستور و فرمان- از آثار تاریخی شهریار در تهران ۳- گلسرخ- نتیجه کار- جدرستم در شاهنامه- ظاهرساختمان ۴- جزیره ایتالیایی- گوجه پخته شده- حاجت و مقصود- واحد نظامی ۵- فراوانی- جلال و بزرگی- بیماری جرب- رمق آخر ۶- شبه جزیره‌ای در آسیا- پروآکنده ۷- حرف دهن‌کجی- کوهی در مدینه- آغشته به زهر- جانوری از تیره راسو ۸- راهزن- هدایت‌کردن- غذای مریض- بالاپوش بلند قدیمی ۹- بافرهنگ- از جانوران زیباچشم- قلمه گیاه- گذشتن بر چیزی ۱۰- بی اسم و نشان- کنایه از گناهکار ۱۱- شامل همه می‌شود- حرکت و تکان کم- ضخیم و درشت- مسیحی ۱۲- جای داخل شدن- بهبودی از بیماری- دختر- ثروت ۱۳- شکلک- شهری در بلژیک- خوراکی برنجی در آشپزی ژاپنی- از سبک‌های موسیقی ۱۴- دارای مزیتی علاوه بر مزیت سابق- رهایی بخشیدن ازاندوه ۱۵- همسر ابولهب- آبشاری در نروژ

عمودی

۱- فیلمی از مازیار میری- گویی و پنداری ۲- باجناق- پسربهرام گور ۳- محل ورود- پرده نقاشی- کشت به امید باران- بیرون ۴- شادمانی- واحد شمارش گاو- جنس نامرغوب- شامل شدن ۵- جذرعدد شانزده- پرستار کودک- مادرعرب- شیمی کربنی ۶- فیلمی از بهروز افخمی- خوش اندام ۷- کمتر- ازضمایر انگلیسی- نفس بلند- سوراخ کردن ۸- فرمان اتومبیل- ورم- خدای آتش یونان باستان- بانگ قمری ۹- تنگدستی- از فلزات- تیر پیکاندار- محرمانه و مخفی ۱۰- بخشنده- نام کوچک داوینچی ۱۱- انسان- دنبالش نگردید!- ازحشرات مزاحم- پراکندگی ۱۲- آخرین عدد یک رقمی- سازوبرگ اسب- سیم متصل به زمین- درخت تسبیح ۱۳- تیروگلوله- ازشهرهای فارس- برآمدگی در بدن بر اثر ضربه یا بیماری- نمک هندی ۱۴- کارگردان فیلم نهنگ عنبر- جانوردرختی آمریکایی ۱۵- ازشهرهای ترکیه- ژنرال فرانسوی و قهرمان جنگ جهانی اول



حل جدول ۲۱۷۰

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ی	ا	ت	ا	■	پ	ا	ر	س	ا	■	ر	ن	ا	ن
۲	ک	ن	ا	ر	■	ا	ر	س	ا	ل	■	ا	ی	س	ر
۳	ت	ت	ر	ی	■	پ	ا	ن	د	ا	■	م	ش	ا	م
۴	ا	ر	ی	ا	ب	ا	ن	■	■	ب	ر	ا	ه	م	ا
۵	د	■	خ	ن	ا	ق	■	ت	د	ا	و	ی	■	ی	ن
۶	ل	ق	■	ا	ل	■	ک	ن	ا	■	ن	ا	ز	■	د
۷	ی	م	ن	■	ا	س	ت	ی	ل	ن	■	ن	ا	م	ی
۸	■	ا	و	ا	ر	و	ا	■	ا	و	ه	ا	ی	و	■
۹	ب	ر	ا	ت	■	س	ی	ا	ه	ر	و	■	ر	ک	ع
۱۰	ا	■	ل	و	ک	■	و	ل	و	■	م	ا	■	ب	ل
۱۱	ب	م	■	م	م	س	ن	ی	■	ن	ا	ف	ه	■	ی
۱۲	ا	ن	ب	ا	ر	ی	■	■	م	و	ن	ت	ا	ن	ا
۱۳	ک	ت	ل	ت	■	ا	ن	ا	ر	ی	■	ا	د	ا	ب
۱۴	ر	ک	ب	ی	■	ه	و	ن	د	ا	■	د	ی	ن	ا
۱۵	م	س	ل	ک	■	ک	م	د	ی	ن	■	ن	ه	ا	د