دانستنی‌ها

خواص اُمگا۳ برای پروستات

تحقیقات اولیه نشان می‌دهد مردانی که به‌جای درمان سرطان پروستات کم‌خطر، «انتظار هوشیارانه» را انتخاب می‌کنند، ممکن است در صورت مصرف مکمل‌های روغن ماهی، شانس بقاء خود را افزایش دهند. به گزارش مدیسن نت، دکتر «ویلیام آرونسون»، نویسنده این مطالعه و استاد اورولوژی در دانشگاه کالیفرنیا، خاطرنشان کرد: «بسیاری از مردان به تغییرات سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی، برای کمک به مدیریت سرطان و جلوگیری از پیشرفت بیماری علاقه‌مند هستند. یافته‌های ما نشان می‌دهد که تنظیم رژیم غذایی می‌تواند به طور بالقوه پیشرفت سرطان را کاهش دهد و زمان لازم را برای مداخلات تهاجمی‌تر افزایش دهد.» همانطور که محققان توضیح دادند، تغییرات در دستورالعمل‌های درمان سرطان پروستات باعث می‌شود بسیاری از مردان مبتلا به تومورهای با رشد آهسته، به جای درمان‌های ناتوان‌کننده، کنترل دقیق بر سرطان را انتخاب کنند. با این حال، حدود نیمی از مردانی که «انتظار هوشیارانه» را انتخاب می‌کنند، طی پنج سال پس از تشخیص، به جراحی و/یا درمان دارویی برای تومور نیاز خواهند داشت. تیم آرونسون پی برد برخی مواد مغذی مانند اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در برخی مکمل‌های ماهی و روغن ماهی ممکن است در این زمینه کمک‌کننده باشند. برای کشف این موضوع، آنها ابتدا ۱۰۰ بیمار را انتخاب کردند که سرطان پروستات‌شان در سطح پایین یا متوسط تشخیص داده شده بود و همه آنها انتظار هوشیارانه را انتخاب کرده بودند. مردان به طور تصادفی به دو گروه تقسیم شدند: به رژیم غذایی عادی خود ادامه دهند (گروه کنترل)، یا به آنها مشاوره با هدف افزایش مصرف امگا ۳ داده شد که شامل استفاده از مکمل‌های روغن ماهی بود. همزمان به مردان توصیه شد که مصرف چربی‌های کم‌سالم به نام امگا ۶ را کاهش دهند. چربی‌های امگا ۶ اغلب در غذاهایی مانند چیپس، کلوچه، سس مایونز و سایر غذاهای سرخ شده یا فرآوری شده یافت می‌شوند. برای کمک به ردیابی اینکه چگونه این تغییرات رژیم غذایی ممکن است بر پیشرفت سرطان پروستات تأثیر بگذارد، تیم آرونسون به طور منظم «شاخص Ki-۶۷» هر مرد را آزمایش می‌کرد. Ki-۶۷ نشانگرهای زیستی خاصی را برای ردیابی سرعت تکثیر سلول‌های سرطان پروستات در طول زمان اندازه‌گیری می‌کند. یک سال پس از مطالعه، مردانی که سعی در ایجاد تعادل در رژیم غذایی بین امگا ۳ و امگا ۶ داشتند، کاهش ۱۵ درصدی در شاخص Ki-۶۷ خود را نشان دادند. از سوی دیگر، محققان گزارش دادند، مردانی که رژیم غذایی معمول خود را دنبال می‌کردند، ۲۴ درصد افزایش در Ki-۶۷ نشان دادند. آرونسون می‌گوید: «این تفاوت معنی‌دار نشان می‌دهد که تغییرات رژیم غذایی ممکن است به کندکردن رشد سرطان کمک کند و به طور بالقوه نیاز به درمان‌های تهاجمی‌تر را به تأخیر بیندازد یا حتی از آن جلوگیری کند» با این حال یک هشدار وجود داشت: حتی اگر کاهش شاخص‌های Ki-۶۷ مردان امیدوار کننده باشد، رژیم غذایی غنی از امگا ۳ درجه گلیسون آنها را که یکی دیگر از اندازه‌گیری‌های رایج پیشرفت سرطان پروستات است، تغییر نداد. بنابراین، تیم تحقیق بر این باورند که تحقیقات بیشتری برای تأیید اینکه آیا افزایش مصرف امگا ۳ اثرات طولانی‌مدتی بر نتایج سرطان پروستات دارد یا خیر، مورد نیاز است.

نکته

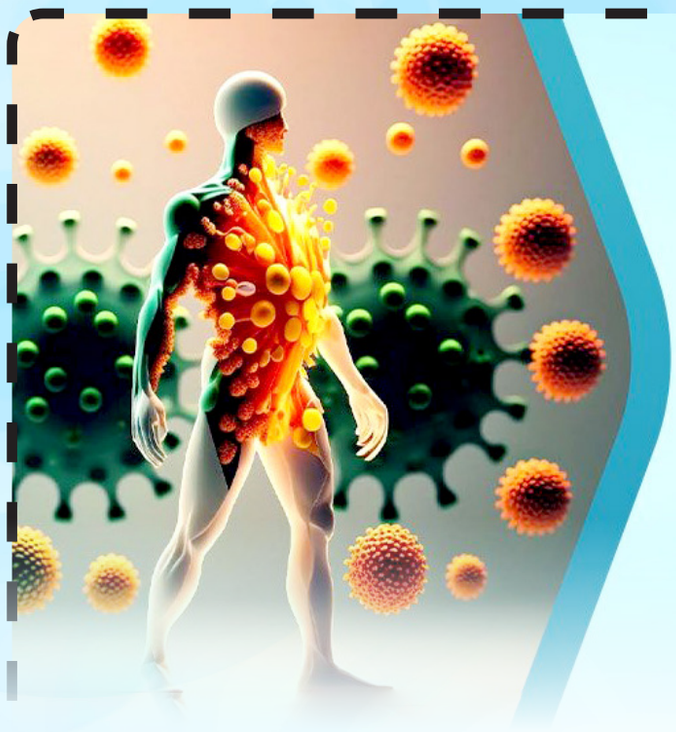
اثر آلودگی هوا بر قلب

متخصص قلب و عروق گفت: آلودگی هوا یکی از عوامل خطرناک برای بیماران قلبی است که می‌تواند علائم بیماری‌هایی مانند فشار خون بالا، گرفتگی عروق و آریتمی قلبی را تشدید کند. پرگل نوروزی متخصص قلب و عروق، فلوشیپ آنژیوپلاستی - آنژیوگرافی اظهار کرد: آلودگی هوا می‌تواند فشارخون را افزایش داده و خطر حملات قلبی یا سکته قلبی را برای بیمارانی که استنت قلبی دارند یا از مشکلات عروق کرونری رنج می‌برند، بیشتر کند. همچنین افرادی که دارای آریتمی قلبی هستند، ممکن است با افزایش تپش یا نامنظم شدن ضربان قلب مواجه شوند. وی افزود: بسیاری از بیماران قلبی که از قبل مشکلات قلبی از قبیل گرفتگی عروق قلب یا فشارخون بالا داشتند با آلودگی هوا دچار تشدید این علائم می‌شوند و فشار خون این افراد بالا می‌رود. همچنین برای بیمارانی که دچار گرفتگی‌های عروق هستند و در قلب خود استنت دارند نیز می‌توانند دچار حملات قلبی شوند. به بیماران قلب توصیه می‌شود تا در هوای آلوده پیاده‌روی نکنند و در منزل از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنند. در مورد کسانی که فنر دارند یا همان گرفتگی عروق دارند احتمال حمله، سکته قلبی و گرفتگی مجدد عروق بالاتر است و باید به طور مداوم چکاپ شوند. به گفته وی؛ هر دارو با داروی دیگر فرق می‌کند، ولی به طور کلی وقتی دارویی نباشد و مجبور هستیم تا از داروهای ایرانی را استفاده کنیم، البته خیلی از داروهای ایرانی شاید از بعضی از داروهای خارجی هم بهتر باشند، اکثرا الان داروهای ایرانی با نمونه‌های خارجی برابری می‌کنند.

توصیه‌های مهم

وی افزود: پزشکان به بیماران قلبی توصیه می‌کنند از فعالیت‌های فیزیکی در فضای باز خودداری کنند: پیاده‌روی یا ورزش در هوای آلوده به شدت خطرناک است، همچنین از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنند و در صورت امکان، هوای داخل منزل را تمیز و تهویه مناسب فراهم کنند. به گفته نوروزی؛ مایعات کافی بنوشند چراکه مصرف مایعات، به ویژه آب، می‌تواند به کاهش اثرات مضر آلودگی هوا کمک کند و فشارخون را مرتب کنترل کنند، بیماران باید فشارخون خود را مرتب اندازه‌گیری کرده و در صورت افزایش فشار خون به پزشک مراجعه کنند. این متخصص قلب ادامه داد: کمبود داروهای قلبی، از جمله داروهای تنظیم فشارخون و وارفارین، که برای بیماران مبتلا به آریتمی یا کسانی که دریچه‌های قلبی تعویض‌شده دارند، حیاتی است، همچنان یک چالش جدی است.

نشانه‌های خود درگیری بدن



بیماری‌های خودایمنی از جمله بیماری‌های شایعی هستند که با علائمی در شروع نمایان می‌شوند. شناخت این علائم کمک زیادی به درمان زودهنگام می‌کند. سیستم ایمنی بخشی از سیستم دفاعی بدن است و وقتی عفونت وارد آن می‌شود، همه تلاش خود را می‌کند تا فعالیت درستی نشان دهد و از بدن در برابر بیماری‌ها و مشکلات دفاع کند. علائمی که نشان می‌دهد؛ بدن قصد دارد به خود حمله کند.

اینفوگرافیک: آرمان ملی

درد مفصلی

وقتی سیستم ایمنی به مفاصل حمله می‌کند، مشکلات دردناکی در بدن فرد اتفاق می‌افتد. اول از همه؛ مفصل‌های کوچک‌تر آسیب می‌بینند؛ سپس مفصل‌های بزرگ‌تر درگیر می‌شوند. طیف وسیعی از مشکلات دیگر هم در ریه، قلب و رگ‌های خونی رخ می‌دهد.

التهاب

التهاب اولین علامت بیماری سیستم ایمنی است. التهاب باعث قرمزی، گرگرفتگی، درد یا ورم می‌شود. التهابات معمولا به‌خاطر مشکلات خود ایمنی مانند بیماری‌هایی مثل لوپوس است و در کنار آن خستگی، تب، درد مفصلی، سفتی عضلات و ورم هم اتفاق می‌افتد.

بی‌حسی بدن

بیماری MS یک بیماری خود ایمنی است که باعث مشکلات سیستم ایمنی می‌شود و بدن به سلول‌های سالم خود حمله می‌کند و به آن‌ها آسیب وارد خواهد کرد. بی‌حسی و گزگز بدن یکی از این علائم است. در کنار آن مشکلات بینایی هم به‌وجود می‌آید و تعادل فرد به هم می‌خورد.

مشکلات شکمی

بیماری‌های مختلف که به سیستم خود ایمنی مربوط است، باعث بیماری شکمی می‌شود؛ به طور مثال التهاب روده یکی از همین بیماری‌ها است که در آن؛ سیستم گوارش درگیر شده و فرد دچار مشکلاتی مانند سوءتغذیه خواهد شد.

یادداشت

مهم‌ترین علامت ابتلا به شپش

محمد زینلی
متخصص انگل‌شناسی

شیوع شپش سر نه‌تنها به فصل خاصی محدود نمی‌شود بلکه در تمام ماه‌های سال گزارش می‌شود. البته با شروع سال تحصیلی و بازگشایی مدارس، به‌ویژه در مدارس دخترانه، به دلیل مسائل بهداشتی و رعایت‌نکردن اصول بهداشتی، شیوع این بیماری افزایش می‌یابد. شپش سر حشره‌ای کوچک و خون‌خوار است که به‌ویژه در محیط‌های گرم و مرطوب مانند سر انسان، به‌راحتی زندگی می‌کند. خارش سر، مهم‌ترین علامت ابتلا به شپش است که می‌تواند منجر به ایجاد زخم‌های پوستی و عفونت‌های جدی شود. این شپش‌ها تخم‌های خود را در داخل موها و نزدیک به پوست سر قرار می‌دهند که به آن‌ها رشک گفته می‌شود. دمای مناسب برای زندگی شپش بین ۲۲ تا ۳۴ درجه سانتی‌گراد است و این حشرات در این دما به راحتی تکثیر می‌شوند. انتقال مستقیم به این معناست که فرد آلوده به شپش از طریق تماس فیزیکی با دیگران این حشره را منتقل می‌کند. در مدارس، به‌ویژه در میان دانش‌آموزان، این نوع انتقال بسیار رایج است. انتقال غیرمستقیم نیز از طریق وسایل مشترک مانند لباس، حوله، شانه، کلاه و بالش صورت می‌گیرد. این روش انتقال می‌تواند در مکان‌های عمومی مانند مدرسه، پارک و حتی سرویس‌های مدارس نیز رخ دهد. مهم‌ترین نکته در درمان شپش، رعایت دقیق بهداشت فردی است. استحمام منظم، تعویض لباس‌ها و استفاده از وسایل شخصی از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند در پیشگیری از این بیماری موثر باشند. برای درمان شپش، استفاده از شامپوهای مخصوص مانند پرمترین ۱ درصد توصیه می‌شود. این شامپوها در دانشگاه‌های علوم پزشکی توزیع می‌شوند و برای افراد در معرض خطر به‌صورت رایگان در دسترس هستند. علاوه بر این، استفاده از لوسیون‌های دایمیتیکون ۴ درصد که باعث خفه‌شدن شپش‌ها می‌شود نیز می‌تواند مؤثر باشد. امکان ابتلا به شپش در تمام جوامع وجود دارد، اما افراد با رعایت بهداشت فردی، شست‌وشوی مرتب موها، تعویض به‌موقع لباس‌ها و استفاده از وسایل شخصی می‌توانند از ابتلا به این بیماری جلوگیری کنند. خانواده‌ها باید به محض شناسایی شپش در فرزندان خود، از تماس آن‌ها با دیگر اعضای خانواده جلوگیری کنند.

هر نخ سیگار ۲۰ دقیقه از عمرتان را کم می‌کند

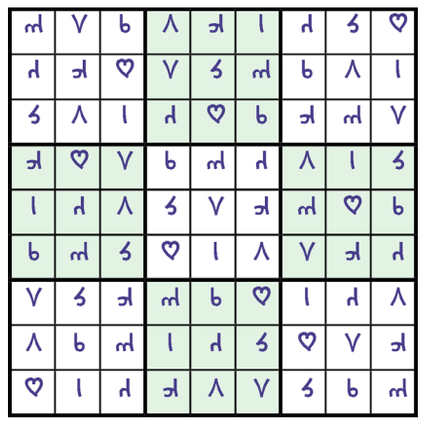
متخصصان در یک بررسی گسترده دریافتند که به‌طور متوسط، هر نخ سیگار حدود ۲۰ دقیقه از عمر فرد را کم می‌کند. این بدان معناست که مصرف یک بسته سیگار ۲۰ عددی می‌تواند تقریبا هفت ساعت از عمر را کاهش دهد. دکتر «سارا جکسون»، متخصص ارشد گفت: مردم عموما می‌دانند که سیگارکشیدن زیان‌آور است، به‌طور متوسط، افرادی که سیگار را ترک نمی‌کنند، حدود یکدهه از عمر خود را از دست می‌دهند. نویسندگان مطالعه تاکید دارند که برای بهره‌مندی کامل از فواید سلامت و افزایش عمر، سیگاری‌ها باید به طور کامل سیگار را ترک کنند. محققان می‌گویند: ترک سیگار در هر سنی مفید است، اما هرچه زودتر این مسیر مرگبار را ترک کنند، عمر طولانی‌تر و سالم‌تری خواهند داشت. همچنین به گفته پزشکان، بیماران نباید از صحبت با ارائه‌دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود برای کسب اطلاعات بیشتر بترسند.

اختلال روان‌پریشی چیست؟

یک روان‌شناس گفت: هر کسی که کمتر از ۲۴ ساعت ارتباطش با واقعیت قطع شود، اختلال روان‌پریشی خوش‌خیم و گذرا دارد. «حافظ باجغلی»، افزود: اختلال روان‌پریشی به اختلالاتی گفته می‌شود که ارتباط فرد با واقعیت موجود قطع می‌شود؛ یعنی صداهایی می‌شنود که دیگران نمی‌شنوند، چیزهایی می‌بیند که دیگران نمی‌بینند. این افراد، رفتار و صحبت‌های نامتعارف و نامتناسب دارد؛ بدین معنا که نوع لباس پوشیدن و رفتارهای‌شان به شکلی عجیب و غریب است. باجغلی با اشاره به درمان اختلال روان‌پریشی ادامه داد: در درجه اول اگر علائم بیماری، کمتر از ۲۴ ساعت طول بکشد آن را اختلال نمی‌دانیم. این روان درمانگر در پایان اظهار داشت: ولی اگر این مساله از ۲۴ ساعت عبور کند و چند روز طول بکشد و این علائم، به هر نحوی درمان شود، این را نیز اختلال روان‌پریشی خوش‌خیم می‌دانیم که به آن اختلال روان‌پریشی گذرا می‌گویند.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

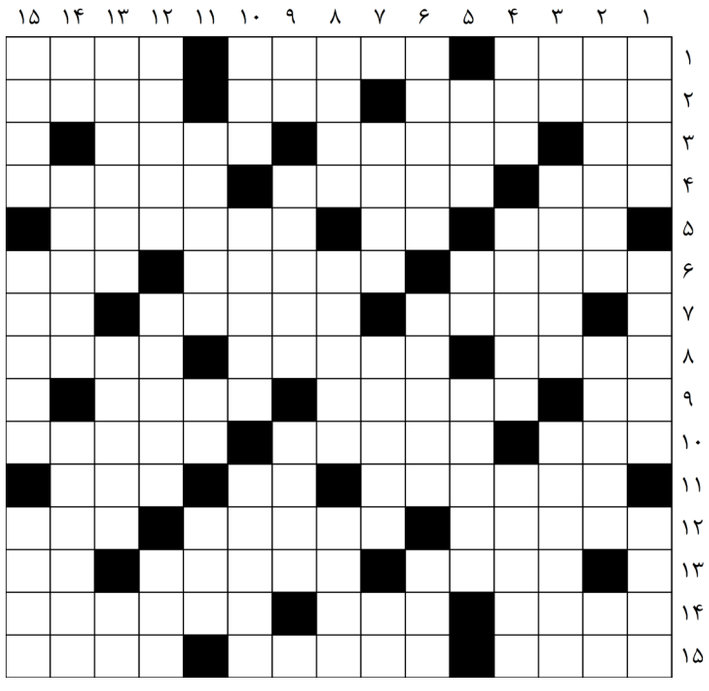
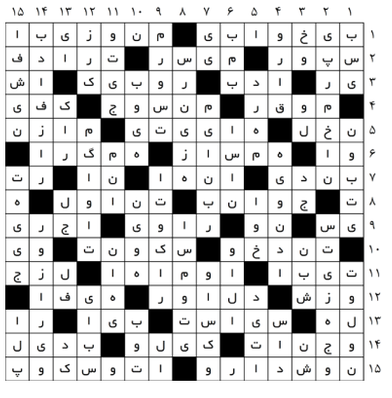
شماره ۲۰۱۲

افقی

۱- دشمنی- طفلی که تازه به‌دنیا آمده- مرکز مازندران ۲- خواب قبل از ظهر- هر جسمی دارد- گشادگی ۳- بله‌روسی- مکان‌ها- جلگه وسیع ۴- خرابکار اینترنتی- نمک‌ها- عنصر شماره ۵۶ اتمی ۵- نغمه‌وبانگ- حرف انتخاب- کم‌خرد ۶- برگزیده شده- الفت‌دادن- یاری ۷- فیلمی از نیکی کریمی- یار محبوب- حرف ندا ۸- نوعی سبک موسیقی- بدهکار- خدمتکار ۹- نمی‌شنود- از شهرهای عراق- بیهوده و بی‌معنی ۱۰- مردن و ازدنیارفتن- از قهرمانان جنگ ترویا- مرکز کردستان ۱۱- نوعی کیک- رطوبت- صفت چای مطبوع ۱۲- پایتخت لبنان- شهر مدفن ناصرخسرو- از امپراتوری‌های باستان ۱۳- کاشف دماغه امیدنیک- سینه درد- برجستگی لاستیک ۱۴- مجرای آب زیرزمینی- هوش و حافظه- خدای آسمان هندوها ۱۵- تخم کتان- ثروتمند- مرد خردمند

عمودی

۱- گره- گوشه‌نشین عابد- پاینده و جاوید ۲- اجداد- نشانی ترسیمی- رمق آخر ۳- خاندان و قوم- کار یکسان- ترکش ۴- همان دارو است- زردآلوی نارس- مرکز ایالت بلوچستان پاکستان ۵- گیاه تاجریزی- پنج ترکی- امتداد ۶- آهنگر و حداد- بندری در هندوستان- اصطلاحی در عکاسی ۷- قلعه بالای کوه- تقلبی- علامت مصدرجعلی ۸- یک بیماری ویروسی- فهمیدن- استوار و محکم ۹- حرص و طمع- تپه تاریخی نقده- جان پناه سرباز ۱۰- قله مرتفع رشته‌کوه زاگرس- از قطع‌های کتاب- از شهرهای گیلان ۱۱- فرومایه- حرف نازی‌ها- لوله تنفسی ۱۲- کوتاه- ملا- بازداشتن ۱۳- ریحان- نوعی اره- مردن از غصه ۱۴- خدای مصری- پسرخسرو انوشیروان- به‌سختی ۱۵- پدر از دست‌داده- نوعی عصرانه سنتی قزوینی- فرصت و مهلت



حل جدول ۲۰۱۱