آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۸۳۷
یکشنبه
۱۴۰۳ • ۰۳ • ۰۶
۱۷ ذی‌القعده ۱۴۴۵/ ۲۶ مه ۲۰۲۴

تقویت سیستم ایمنی با «سیر»

سیر یکی از گیاهانی است که در طب سنتی در سراسر جهان مورد استفاده قرار می‌گیرد و خواص بسیاری برای سلامتی و تقویت سیستم ایمنی دارد. از مهم‌ترین خواصی که محققان برای سیر برشمرده‌اند می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: حاوی ترکیبات دارویی، کالری بسیار کم، محافظت در برابر بیماری‌ها، کاهش فشارخون، کاهش خطر بیماری قلبی، حاوی آنتی‌اکسیدان، پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل، بهبود عملکرد ورزشی، منبع خوب از منگنز، ویتامین B۶ همچنین حاوی کلسیم، مس، پتاسیم، فسفر، آهن و ویتامین B۱، سرشار از مواد مغذی، ضد سرطان، تقویت سیستم ایمنی

کاهش فشارخون

مطالعات نشان می‌دهد سیر می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر فشارخون در افراد مبتلا به فشارخون بالا داشته باشد. ۶۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی‌گرم عصاره سیر کهنه به اندازه داروی فشارخون آتنولول در کاهش فشارخون در مدت ۲۴ هفته موثر است. برای مشاهده این فواید، باید روزانه مقدار به مقدار ۴ حبه سیر مصرف کنید.

بهبود سطح کلسترول

CHOLESTEROL

خوردن سیر می‌تواند سطح LDL یا کلسترول بد و کلسترول کل را کاهش دهد. مصرف مکمل‌های سیر هم ممکن است LDL و کلسترول را در افرادی که سطح کلسترول بالایی دارند ۱۰ تا ۱۵ درصد کاهش دهد. هم‌چنین مصرف مقادیر زیاد سیر ممکن است خطر ابتلا به سرطان‌های پانکراس، مری، پروستات و سینه را کاهش دهد. هر چه میزان مصرف سیر خام بیشتر باشد، خطر ابتلا به سرطان کاهش می‌یابد.

سم‌زدایی فلزات سنگین

ترکیبات گوگرد موجود در سیر به محافظت در برابر آسیب اندام ناشی از سمیت فلزات سنگین، زمانی که سیر در دوزهای بالا مصرف می‌شود، کمک می‌کند. مطالعه‌ای نشان داد که مصرف سیر باعث کاهش ۱۹ درصدی سطح سرب در خون افراد می‌شود. همچنین علائم سمیت مانند سردرد و فشارخون بالا را کاهش داد.

دانستنی‌ها

برخی مبتلایان به آلزایمر هیچ علائمی ندارند

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید در زمینه آلزایمر که ممکن است به شناخت بهتری از تاب‌آوری مقابل این عارضه ناتوان‌کننده منجر شود، برخی افراد که در مغزشان نشانه‌های بیماری آلزایمر وجود دارد، شاید در دوره حیات هیچ‌گونه علائم بالینی نشان ندهند. متخصصان می‌گویند این یافته‌ها ممکن است به درک بهتر این موضوع منجر شود که چطور برخی افراد با وضعیت سلامت خوب و بدون دارو یا بیماری مغزی به سن ۹۰ یا حتی ۱۰۰ سالگی می‌رسند. در این پژوهش، متخصصان بافت‌های مغزی موجود در بانک مغز هلند را ارزیابی کردند که دارای نمونه‌های مغز اهدایی بیش از ۵۰۰۰ فرد فوت‌شده است که به طیف وسیعی از بیماری‌ها مبتلا بودند. این بانک مغز همچنین سوابق پزشکی مستند و جزئیات دوره بیماری همراه با علائم هر اهداکننده را حفظ و نگهداری کرده است. متخصصان دریافتند زیرگروهی از افراد که فرایندهای ابتلا به آلزایمر در مغزشان وجود داشت هیچ‌گونه علائم بالینی در دوره حیات نداشتند و نشان می‌داد که آنها گروهی «تاب‌آور» محسوب می‌شدند. متخصصان وقتی فعالیت ژنی مغز افراد در این گروه را ارزیابی کردند، دریافتند که چند فرایند دستخوش تغییر شده بود. به نظر می‌رسید نوعی سلول ستاره‌شکل موسوم به آستروسیت (اختریاخته) آنتی‌اکسیدان متالوتیونئین بیشتری تولید می‌کند. این سلول‌ها به‌منزله زباله‌جمع‌کن‌های مغز شناخته می‌شوند که نقشی محافظتی دارند، اما در برخی موارد نیز ممکن است از طریق سایر سلول‌ها که میکروگلیا نام دارند التهاب ایجاد کنند. متخصصان دریافتند در گروه تاب‌آور به نظر می‌رسد یک مسیر میکروگلیا که اغلب به بیماری آلزایمر مرتبط است، فعالیت کمتری دارد. این مطالعه همچنین نشان داد واکنشی طبیعی که پروتئین کژتابیده سمی را به‌صورت خودکار از بین می‌برد در بیماران مبتلا به آلزایمر دستخوش تغییر شده، اما در افراد تاب‌آور این روند به نسبت طبیعی بود. یافته‌های این پژوهش همچنین آشکار ساخت ممکن است در سلول‌های مغز افراد تاب‌آور، میتوکندری‌های بیشتری وجود داشته باشد که به‌همنزله نیروگاه هر سلول هستند و تولید انرژی بهتر در مغز آنها را تضمین می‌کند. «لوک دفیریش»، یکی از نویسندگان این پژوهش گفت: آنچه در سطح مولکولی و سلولی در این افراد رخ می‌دهد، هنوز روشن نبود. بنابراین، در بانک مغز دنبال اهداکنندگانی با بافت مغز دچار ناهنجاری گشتیم که علائم زوال شناختی نشان نداده بودند. دکتر دفیریش بیان داشت: بین تمام اهداکنندگان ۱۲ مورد یافتیم، بنابراین تا اندازه‌ای نادر است. فکر می‌کنیم ژنتیک و سبک زندگی نقشی مهم در تاب‌آوری بازی می‌کنند، اما سازوکار دقیق این موضوع هنوز ناشناخته است. پژوهش اخیر همچنین نشان داده است افرادی که محرک‌های شناختی بسیاری دریافت می‌کنند، مانند کسانی که شغلی پیچیده دارند، ممکن است تراکم ناهنجاری آلزایمری بیشتری را تاب بیاورند پیش از آنکه علائم بروز کند و به این اشاره دارد که شاید آنها دارند تاب‌آوری‌شان را تقویت می‌کنند. ورزش جسمی و سبک زندگی فعال از لحاظ شناختی همراه با ارتباط اجتماعی فراوان نیز نشان داده است که آغاز بیماری آلزایمر را به تعویق می‌اندازد. دکتر دفیریش در پایان یادآور شد: اگر بتوانیم اساس مولکولی تاب‌آوری را بیابیم، بنابراین نقطه شروع جدیدی برای ساخت دارو داریم که می‌تواند فرایندهای مرتبط با تاب‌آوری را در بیماران مبتلا به آلزایمر فعال کند.

نکته

این گروه از افراد دیرتر افسرده می‌شوند

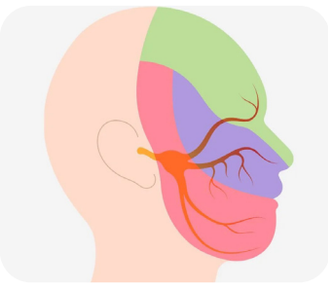
تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که در انتخاب غذا چندان سختگیر و وسواسی نیستند در مقایسه با آنهایی‌که رژیم غذایی محدودتری را دنبال می‌کنند از سلامت روان بهتری برخوردارند. متخصصان پس از بررسی نتایج یه مطالعه گسترده که روی بزرگسالان انگلیسی انجام شد، متوجه شدند افرادی که در انتخاب غذا چندان سختگیر و وسواسی نیستند در مقایسه با آنهایی که رژیم غذایی محدودتری را دنبال می‌کنند و فقط برخی غذاها را می‌خورند از سلامت روان بهتری برخوردارند. به گزارش ایسنا، متخصصان در این مطالعه، ترجیح غذایی حدود ۱۲۸ هزار سالمند در انگلیس را پیگیری کردند. در این پژوهش به جای تمرکز بر بررسی آثار رژیم غذایی خاص بر سلامتی، ارتباط بین غذاهایی که افراد دوست دارند و دوست ندارند و سلامت روان و سلامت شناختی آن‌ها ارزیابی شد. متخصصان پس از تجزیه و تحلیل داده‌ها متوجه شدند افرادی که به انواع غذاها و طعم‌ها علاقه داشتند، از سلامت روان و احساس رضایت درونی بیشتری برخوردار بودند و در آزمون‌های شناختی، نسبت به افراد بدغذا که فقط خوراکی‌های محدودی می‌خورند، بهتر عمل کردند. طبق این یافته‌ها، پیروی از یک رژیم غذایی خاص که مصرف برخی خوراکی‌ها را محدود می‌کند، مانند گیاه‌خواری یا رژیم‌هایی با پروتئین بالا، شاید برای بهداشت روان همیشه بهترین انتخاب نباشد. به گفته «جیانفنگ فنگ»، یکی از متخصصان اصلی این مطالعه از شانگهای، افراد برای اینکه حس بهتری داشته باشند به یک رژیم غذایی متعادل‌تر نیاز دارند. این غذاها به لبنیات، ادویه‌ها یا چاشنی‌ها، میوه‌ها، ماهی، گوشت، تنقلات، نشاسته‌ها و سبزیجات تقسیم شده بودند و بر اساس یک طیف ۹ نمره‌ای امتیاز داده می‌شدند که از نمره یک، نشان‌دهنده «بی‌علاقگی شدید»، شروع می‌شد و با درجات مختلف به نمره ۹ می‌رسید که نمایانگر «علاقه‌مندی بسیار زیاد» بود. متخصصان دریافتند ترجیح غذایی ۵۷ درصد پاسخ‌دهندگان در این گروه‌های غذایی عموما متعادل بود اما بقیه در انتخاب‌هایشان حساس‌تر بودند. یک گروه (۱۸ درصد) غذاهای بدون نشاسته یا کم‌نشاسته را ترجیح دادند و پنج درصد دیگر رژیم گیاهخواری را. در حالی که یک گروه ۱۹ درصدی ترجیح می‌دادند پروتئین بیشتر و فیبر کمتر مصرف کنند. برخی از این یافته‌ها با ایده‌های متداول درباره تغذیه سالم متفاوت بود. برای مثال افرادی که میوه‌ها و سبزیجات را به غذاهای سرشار از پروتئین ترجیح می‌دادند، آنچه بیشتر در رژیم غذایی گیاهخواری رایج است، بیشتر مستعد ابتلا به اضطراب، افسردگی و سایر ناراحتی‌های روانی بودند.

یادداشت

نکاتی درباره بیماری «نورالژی»

علی نقره‌کار
فوق‌تخصص درد

نورالژی پس از زونا (Postherpetic neuralgia) یک بیماری دردناک است که بر اعصاب و پوست شما تأثیر می‌گذارد. این یک عارضه هرپس زوستر است که معمولا زونا نامیده می‌شود. زونا بثورات پوستی دردناک و تاول‌دار است. افراد معمولا در دوران کودکی یا نوجوانی به‌عنوان آبله مرغان (chickenpox) به این ویروس مبتلا می‌شوند. این ویروس می‌تواند پس از دوران کودکی در سلول‌های عصبی بدن نهفته باقی بماند و چندین دهه بعد دوباره فعال شود. هنگامی‌که درد ناشی از زونا پس از برطرف شدن بثورات و تاول‌ها از بین نرود، به این عارضه، نورالژی پس از هرپسی گفته می‌شود. نورالژی زمانی اتفاق می‌افتد که شیوع زونا به اعصاب آسیب می‌رساند. اعصاب آسیب‌دیده نمی‌توانند پیام‌هایی را از پوست به مغز ارسال کنند. این می‌تواند ماه‌ها طول بکشد. هدف درمان نورالژی پس از زونا، مدیریت و کاهش درد تا زمانی است که این بیماری از بین برود. علائم و نشانه‌های نورالژی پس از زونا عموما به ناحیه‌ای از پوست شما محدود می‌شود که زونا برای اولین بار در آن شیوع پیدا کرده است. (معمولا در یک طرف بدن) علائم و نشانه‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد: دردی که سه ماه یا بیشتر پس از بهبودی بثورات زونا ادامه دارد: درد همراه به‌صورت سوزش، تیز و ضربه‌زدن، یا عمیق و درد توصیف شده است. حساسیت به لمس نور: افراد مبتلا به این بیماری اغلب نمی‌توانند حتی لمس لباس روی پوست آسیب دیده (آلودینیا) را تحمل کنند. خارش و بی‌حسی: به ندرت، نورالژی پس از زونا می‌تواند احساس خارش یا بی‌حسی ایجاد کند. بسته به اینکه نورالژی پس از زونا چه مدت طول بکشد و چقدر دردناک باشد می‌تواند سبب بروز علائم دیگر در بیمار شود که با دردهای مزمن همراه است. این علائم شامل اختلال در خلق و خو، افسردگی، خستگی، اختلال خواب، کمبود اشتها و اختلال تمرکز است. بیماران مبتلا به نورالژی پس از زونا کاهش کیفیت زندگی و اختلال در فعالیت‌های زندگی روزمره را ذکر می‌کنند.



مردان بیشتر از زنان در برابر دیابت آسیب‌پذیرند

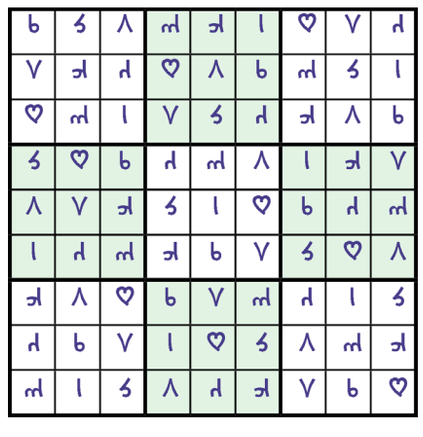
یک مطالعه بلندمدت جدید نشان می‌دهد که مردان نسبت به زنان در برابر اثرات ناتوان‌کننده دیابت آسیب‌پذیرتر هستند. محققان دریافتند که بیماری قلبی، اختلالات چشمی، مشکلات کلیوی و عوارض ساق پا و پا، صرف‌نظر از مدت زمانی‌که به دیابت مبتلا بوده‌اند، در مردان بیشتر است. «آلیس گیبسون» محقق ارشد گفت: «مردان مبتلا به دیابت، صرفنظر از مدت زمان دیابت، در معرض خطر بیشتر عوارض این بیماری هستند.» در این مطالعه محققان داده‌های ۲۶۷۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. به‌طور کلی، مردان دیابتی ۵۱ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری قلبی، ۴۷ درصد بیشتر در معرض عوارض پا و ۵۵ درصد بیشتر احتمال دارد که به بیماری کلیوی مبتلا شوند. به عنوان مثال، مردان بیش از زنان دارای اضافه‌وزن بودند. محققان نتیجه گرفتند: میزان عوارض دیابت در مردان و زنان بالاست.

کاربرد ژن درمانی برای درمان تبخال

محققان گزارش می‌دهند: ژن درمانی ۹۰ درصد یا بیشتر از عفونت تبخال دهان را در موش‌های آزمایشگاهی حذف کرد. دکتر «کیت جروم»، محقق ارشد توضیح داد: تبخال بیماری خاموش است که در میان سلول‌های عصبی پنهان شده و دوباره بیدار می‌شود و تاول‌های دردناک ایجاد می‌کند. جروم اظهارکرد: «اگر با افرادی که مبتلا به تبخال هستند صحبت کنید، بسیاری از آنها نگرانند که آیا عفونت آنها به دیگران منتقل شود یا خیر. مطالعه جدید ما نشان می‌دهد که می‌توانیم هم میزان ویروس در بدن و هم میزان دفع ویروس را کاهش دهیم.» این درمان جدید نشان‌دهنده یک رویکرد ساده برای حمله به تبخال است. جروم تصریح کرد: رویکرد ساده ویرایش ژن ما در از بین‌بردن ویروس تبخال مؤثر است و عوارض جانبی کمتری برای کبد و اعصاب دارد. این نشان می‌دهد که این درمان بی‌خطرتر خواهد بود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

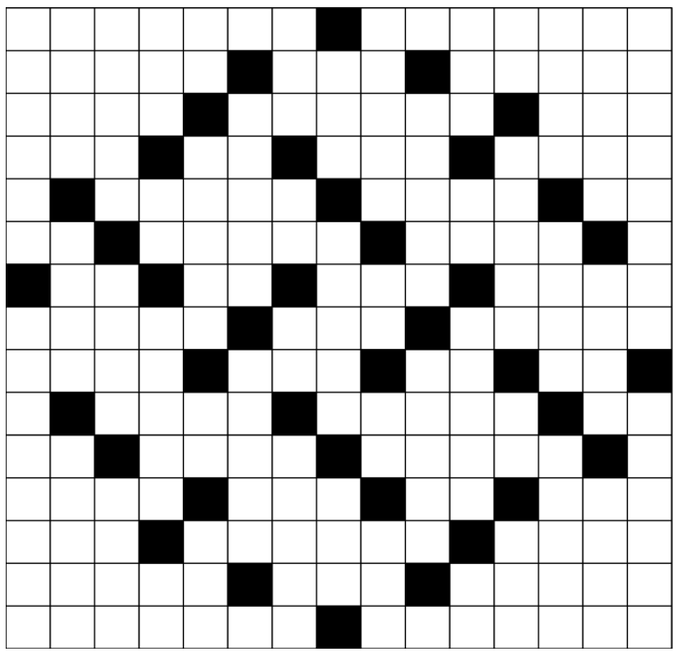
شماره ۱۸۳۷

افقی

۱- نمایشنامه‌ای از برنارد شاو- نوعی پادزهر ۲- مقابل خروجی- برگه انتخاباتی- پاشیدن ۳- چغندرپخته- خداوندی- استوار ۴- کشوری در مدیترانه- نظریات و عقاید- هم‌بازی «پت»- از جانوران زیباچشم ۵- تیرپیکاندار- مقابل زنگی!- سکونت‌دادن ۶- آمیخته و آغشته- به یکدیگر نزدیک‌شدن- واحدسطح ۷- علم غیراکتسابی- چراگاه ایلات- زنده- ازفلزات ۸- آبزی نیست- دوست‌ورفیق- ربط داده شده ۹- بازی نفس‌گیر!- پنج ترکی- درخت خرما- داننده و آگاه ۱۰- عصاره کنجد- کشوری در اروپا به پایتختی برن- از پیامبران ۱۱- کنایه از تحقیر- نوعی کاج- گاه شاعرانه ۱۲- آجر- حرارت بالای بدن- ذره باردار- ترکیب ید با عنصر دیگر ۱۳- سیاهرگ- پایتخت ترکیه- غرض‌ومقصود ۱۴- قبیله- چیز- نان فانتزی فرنگی ۱۵- نوعی رنگ صنعتی- برنده جایزه نوبل ادبیات در ۲۰۱۶

عمودی

۱- مورخ قرن هجدهم میلادی اهل فرانسه بود- روزنهم محرم ۲- مقابل رعیت در قدیم- جهنم- موسس سلسله اشکانیان ۳- داستان کوتاه- اثری از رضا امیرخانی- دگرگون ساختن ۴- بالاآمدن آب دریا- نام سابق کاشمر- طرف‌وجهت- فارسی امروزی ۵- از مشتقات نفتی- ضمیرفرانسوی- بیماری خشکی- دانه خوشبو ۶- آهوی کارتونی- شیربرنج ۷- بزرگی- شهررازی- حرف دهن‌کجی- درخت صنوبر و کاج ۸- سرپیچی کردن- کزاز- به‌تنهایی ۹- ساخته‌شده از نی- سفیدآذری- ازمهره‌های شطرنج- پیشامدها ۱۰- کروکودیل- نوعی کالباس ۱۱- فتنه و بدی- عزیزشمردن- خشم و قهر- نزاکت و تربیت ۱۲- موی بلند- اشاره به‌دور- فروغ و پرتو- دوستی ۱۳- صندوق قدیمی- کالا- نوعی ساز ۱۴- آینده- پیش‌تر- چاه ۱۵- از شهرهای استان مرکزی- امروز و فرداکردن



حل جدول ۱۸۳۶