آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال هفتم
شماره ۱۹۵۵
یکشنبه
۱۴۰۳ • ۰۸ • ۰۶
۲۳ ربیع‌الثانی ۱۴۴۶/ ۲۷ اکتبر ۲۰۲۴

دانستنی‌ها

تأثیر استرس مزمن بر پیشرفت سرطان روده

تحقیقات نشان می‌دهد که استرس مزمن تعادل میکروبیوم روده را مختل و پیشرفت سرطان روده بزرگ را تسریع می‌کند. تحقیقات جدید نشان داده است که استرس مزمن چگونه تعادل میکروبیوم روده را مختل می‌کند و به تسریع پیشرفت سرطان روده بزرگ (CRC) منجر می‌شود. این یافته‌ها به شناسایی راه‌های جدید برای پیشگیری و درمان این سرطان پرداخته‌اند. مطالعات جدید نشان می‌دهند که با حذف برخی باکتری‌های خاص روده و ایجاد استرس در مدل‌های آزمایشگاهی، رابطه مستقیمی بین استرس و میکروبیوم روده در پیشرفت CRC وجود دارد. این مطالعه یک گونه باکتریایی خاص را به‌عنوان هدف درمانی احتمالی شناسایی کرده است. در مطالعه ارائه شده در UEG هفته ۲۰۲۴، دکتر «چینگ لی» توضیح داد: از یک ترکیب آنتی‌بیوتیکی شامل وانکومایسین، آمپی‌سیلین، نئومایسین، و مترونیدازول برای حذف میکروبیوم روده استفاده و پس از آن، پیوند میکروبیوم روده انجام شد تا مشخص شود آیا میکروبیوم روده برای تسریع پیشرفت سرطان روده بزرگ تحت استرس مزمن ضروری است یا خیر. نتایج نشان داد که استرس مزمن نه‌تنها رشد تومور را افزایش می‌دهد بلکه باکتری‌های مفید روده به‌ویژه از جنس لاکتوباسیلوس که برای پاسخ ایمنی سالم ضروری هستند را نیز کاهش می‌دهد. دکتر لی افزود: «پیشرفت سرطان روده بزرگ مرتبط با استرس می‌تواند به دلیل کاهش باکتری‌های مفید روده باشد زیرا این باکتری‌ها نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند.» برای بررسی تأثیر لاکتوباسیلوس بر سلول‌های T +CD۸ و پیشرفت CRC، محققان به موش‌ها مکمل لاکتوباسیلوس دادند و مشاهده کردند که این مکمل منجر به کاهش تشکیل تومور شد. لاکتوباسیلوس پلانتاروم (L. plantarum) به‌طور خاص متابولیسم اسید صفرا را تنظیم کرده و عملکرد سلول‌های T CD۸+ را بهبود بخشید. نتایج غیرمنتظره‌ای نیز در این تحقیق به دست آمد. دکتر لی توضیح داد که محیط کشت حاصل از L. plantarum به تنهایی نمی‌تواند سلول‌های T CD۸+ را به تولید متابولیت‌های کلیدی تحریک کند. این نشان می‌دهد که L. plantarum ممکن است به موادی در محیط روده نیاز داشته باشد تا اثرات ضد توموری این سلول‌ها را بهبود بخشد. پتانسیل استفاده از درمان‌های مبتنی بر لاکتوباسیلوس برای بیماران، به‌ویژه کسانی که تحت استرس مزمن هستند، بسیار امیدبخش است. دکتر لی اظهار داشت: «ترکیب داروهای ضد توموری سنتی با مکمل L. plantarum می‌تواند استراتژی درمانی مؤثری برای بیماران مبتلا به CRC ناشی از استرس باشد.»

اهمیت پیشگیری

سرطان روده بزرگ یکی از نگرانی‌های عمده سلامتی در اروپاست و دومین سرطان شایع و دومین علت مرگ ناشی از سرطان به‌شمار می‌رود. انتظار می‌رود که شیوع این بیماری به دلیل پیری جمعیت، رژیم غذایی ناسالم، کم‌تحرکی و چاقی در دهه آینده افزایش یابد. تیم تحقیقاتی در نظر دارد طبق داده‌ها تومور بیماران مبتلا به CRC را جمع‌آوری و تغییرات میکروبیوم روده در افراد با و بدون استرس مزمن را بررسی کند. دکتر لی تأکید کرد: «هدف ما این است که بفهمیم آیا L. plantarum در بیماران مبتلا به CRC تحت استرس به‌طور معناداری کاهش می‌یابد و چگونه با سلول‌های ایمنی ضد توموری در ارتباط است.» این مطالعه نشان‌دهنده ارتباط پیچیده بین استرس، میکروبیوم روده و CRC است و نشان می‌دهد که بازگرداندن سلامت میکروبیوم روده می‌تواند نقش مهمی در مراقبت‌های سرطان، به‌ویژه برای بیمارانی که با استرس مزمن مواجه‌اند، داشته باشد.

نکته

مراقب باشید به کرونای بلندمدت مبتلا نشوید

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برخی از افراد ممکن است به این خاطر علائم طولانی کووید را داشته باشند که ویروس کرونا هنوز در بدن آنها فعال است. به گزارش مدیسن نت، محققان دریافتند افرادی که علائم گسترده کووید طولانی دارند دو برابر بیشتر با احتمال وجود پروتئین SARS-CoV-۲ در خون خود که نشان‌دهنده عفونت مداوم است مواجه هستند. محققان گزارش دادند که در مجموع، بیش از ۴ نفر از هر ۱۰ بیمار با علائم متعدد کووید طولانی مدت دارای چنین شواهدی از عفونت مداوم هستند. «زوئی سوانک»، محقق ارشد و پژوهشگر فوق دکتری گفت: «این یافته می‌تواند راه را برای درمان مؤثر کووید طولانی در برخی افراد هموار کند.» سوانک در بیانیه خبری بیمارستان اظهار داشت: «اگر بتوانیم زیرمجموعه‌ای از افرادی را شناسایی کنیم که به دلیل وجود ویروس در بدن، علائم ویروسی مداوم دارند، ممکن است بتوانیم آنها را با داروهای ضد ویروسی درمان کنیم تا علائم آنها را کاهش دهیم.» برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۵۰۰ نمونه خون جمع‌آوری شده از حدود ۷۰۰ بیمار کرونایی را تجزیه و تحلیل کردند. محققان دریافتند بیمارانی که علائم طولانی مدت کووید را گزارش کردند که بر قلب، ریه‌ها، مغز و ماهیچه‌های آنها تأثیر می‌گذارد، دو برابر بیشتر احتمال دارد که ماه‌ها پس از عفونت اولیه هنوز پروتئین‌های ویروس کرونا در خونشان در گردش باشد. به گفته محققان، حدود ۴۳ درصد از افراد مبتلا به علائم طولانی کووید که حداقل سه سیستم اصلی بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند، از لحاظ وجود این پروتئین‌های ویروسی مثبت بودند، در حالی که تنها ۲۱ درصد از افراد بدون علائم طولانی کووید دارای این پروتئین‌ها بودند. با این حال، محققان خاطرنشان کردند که بیش از نیمی از بیماران مبتلا به کووید طولانی مدت عفونت مداوم ندارند. دیوید والت، یکی از محققان تیم مطالعه، گفت: «این یافته نشان می‌دهد که احتمالا بیش از یک علت عامل بروز کووید طولانی است. برای مثال، یکی دیگر از دلایل احتمالی علائم طولانی کووید می‌تواند این باشد که ویروس به سیستم ایمنی آسیب می‌رساند و باعث می‌شود که پس از پاکسازی ویروس، اختلال عملکرد سیستم ایمنی ادامه یابد.»

خوراکی‌هایی که باعث «نقرس» می‌شوند

«نقرس» نوعی آرتریت است که باعث تورم و سفت شدن مفاصل می‌شود. مصرف برخی غذاها می‌تواند احتمال ابتلا و تشدید علائم آن را افزایش دهد. در بدن و حتی غذای مصرفی افراد ماده‌ای به‌نام اسیداوریک وجود دارد که معمولا در جریان خون حل می‌شود. در برخی افراد اسیداوریک به طور کامل حل نمی‌شود و با تشکیل کریستال‌های سوزنی مانند و تجمع در مفاصل نقرس رخ می‌دهد. برای جلوگیری از این مشکل، باید مصرف هر نوع غذا یا نوشیدنی که سطح اسیداوریک را در خون افزایش می‌دهد، محدود کنید؛ از جمله غذاهای حاوی پورین (نوعی ترکیب شیمیایی) بالا و نوشیدنی‌های سرشار از قند فروکتوز. تشدید نقرس اغلب ناشی از مصرف گوشت قرمز است، ولی با این حال، سایر غذاها نیز می‌توانند در ابتلا به این بیماری نقش داشته باشند؛ از جمله:

غذاهای دریایی

طیف وسیعی از غذاهای دریایی با خطر بالاتر ابتلا به نقرس مرتبط هستند. اگر نقرس دارید یا در معرض خطر ابتلا به نقرس هستید، بهتر است مصرف ماهی ساردین، قزل‌آلا، گوش ماهی و ماهی تن را محدود کنید. غذاهای دریایی سرشار از پورین و سطح اسیداوریک را افزایش می‌دهند.

نوشیدنی‌های قندی

نوشیدنی‌های شیرین، به‌ویژه آبمیوه از ممنوعات رژیم غذایی متناسب با نقرس است. از میان قندها، فروکتوز (قند میوه) با افزایش سطح اسیداوریک، احتمال تشدید علائم نقرس را به همراه دارد.

گوشت

در میان محصولات حیوانی، گوشت‌های اندام مانند جگر دارای سطوح بالای پورین هستند و باید در مقادیر محدود مصرف شوند. چراکه این مواد غذایی می‌توانند سطح اسیداوریک را در خون افزایش دهند و منجر به نقرس شوند.

توصیه‌ها

مطالعات نشان می‌دهند که برخی غذاها و نوشیدنی‌ها مانند موارد زیر ممکن است به کاهش اسیداوریک در بدن کمک کنند.

شیر: نوشیدن شیر بدون چربی ممکن است به کاهش اسیداوریک و شدید شدن نقرس کمک کند.

گیلای: گیلاس هم برای کنترل علائم نقرس مفید است. گیلاس خواص ضدالتهابی دارد و همچنین ممکن است به کاهش اسیداوریک در بدن کمک کند.

آب: افرادی که پنج تا هشت لیوان آب در روز می‌نوشند، کمتر از دیگران علائم نقرس را تجربه خواهند کرد؛ چراکه کلیه‌ها از آب برای دفع اسیداوریک در ادرار استفاده می‌کنند. آب همچنین برای سلامت کلیه مفید است. اختلال در عملکرد کلیه یکی از عواملی است که می‌تواند در بروز نقرس نقش داشته باشد.

یادداشت

تفاوت آسپرگر و اوتیسم

مهسا کاشفی‌زاده
روانشناس

اوتیسم و آسپرگر به‌دلیل نزدیکی زیادی که دارند، تشخیص جداگانه‌ای برایشان داده نمی‌شود. می‌توان گفت اصلی‌ترین و تنها تفاوت بین آسپرگر و اوتیسم این است که افراد مبتلا به سندروم آسپرگر علائم خفیف‌تری نسبت به مبتلایان اوتیسم دارند که همین امر سبب داشتن مشکلات کمتر در بیماران آسپرگر می‌شود. پزشکان با به‌کارگیری دستورالعمل‌های علمی و پزشکی بیماری آسپرگر را تشخیص می‌دهند. محققان و دانشمندان نیز در حال کار بر روی یک تست دقیق‌تر برای تشخیص آسان سندروم آسپرگر هستند. یکی از این تست‌های کاربردی شناسایی سطح پایین هورمون وازوپرسین در مایع نخاعی است. کمبود این هورمون در مایع نخاعی کودک خبر از احتمال بروز ASD در سنین بیشتر دارد. هم‌چنین با انجام همزمان آزمایش ادرار و خون می‌توان علائم این بیماری را تشخیص داد. لازم به ذکر است که عامل ناشناخته‌ایی در اکثر کودکان دارای مشکلات مربوط به رشد و معلولیت وجود دارد. همان‌طور که گفتیم سندروم آسپرگر شکل ضعیفی از اوتیسم است. البته افراد بزرگسال مبتلا به بیماری آسپرگر معمولا دچار مشکلات جدی نمی‌شوند. برخی از مشکلات مربوط به مسائل اجتماعی در افراد بزرگسال مبتلا به آسپرگر عبارتند از: اضطراب اجتماعی: بزرگسالانی که به بیماری آسپرگر دچار هستند قادر به درک ماهیت تعاملی مکالمات نیستند. یکی از متداول‌ترین رفتارها صحبت بسیار زیاد و غیرارادی درباره علایق‌شان است به‌گونه‌ایی که طرف مقابل فرصت صحبت‌کردن نمی‌یابد. علاوه بر این مبتلایان به این بیماری نمی‌توانند نشانه‌های اجتماعی و زبان بدن را به خوبی درک نمایند. در نتیجه این تصور برای مخاطب پیش می‌آید که وی به ارتباط اجتماعی علاقه‌مند نیست. عدم درک شوخی یا طعنه: از آنجاکه بزرگسالان مبتلا به بیماری آسپرگر تنها قادر به درک معنای حقیقی کلمات و عبارات هستند، به سختی قادر به متوجه‌شدن جوک و عبارات محاوره‌ای هستند. مشکل در دوست‌یابی: این مشکلات اجتماعی باعث می‌شود بزرگسالان مبتلا به بیماری آسپرگر نتوانند به خوبی دوست پیدا کنند. زیرا سپری‌کردن وقت با دیگران برای‌شان پر از چالش است. در نتیجه این افراد تنهایی را ترجیح می‌دهند. به طور کلی با درمان صحیح، کودک شما می‌تواند از پس اکثر چالش‌های اجتماعی و رفتاری برآید و ارتباط موفق‌تری را با دیگران برقرار نماید. در نتیجه تحصیل در مدرسه برای آنها راحت‌تر خواهد بود. فقط لازم است به موقع و در زمان مناسب برای کودک خود از یک متخصص وقت بگیرید.

عوامل بروز سکته مغزی

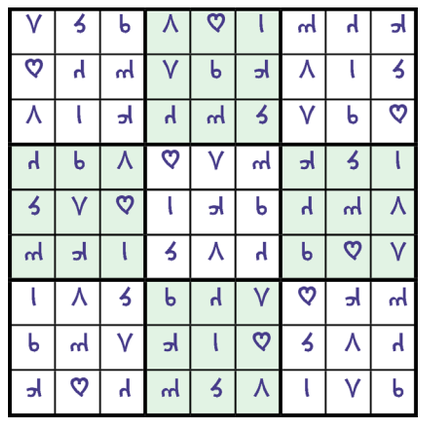
رئیس انجمن سکته مغزی ایرانیان داشت: آمار بروز سکته مغزی در افراد زیر ۴۰ سال در ایران، چهار برابر بیشتر از آمار ابتلا به MS است. بابک زمانی اظهار داشت: «غیر از ژنتیک، مصرف نامرتب داروها، داشتن دیابت، چاقی، اضافه‌وزن، فشارخون بالا، کلسترول خون بالا، مصرف بی‌رویه قلیان و سیگار، عدم فعالیت فیزیکی، خواب و استراحت ناکافی، همچنین آلودگی هوا همگی ریسک سکته مغزی هستند و از همه اینها مهم‌تر، فشارخون بالا است. مهم‌ترین علت قابل پیش‌بینی بروز سکته مغزی، فشارخون بالاست.» سکته مغزی، یکی از علل مرگ و میر در جهان است. طبق آمار سازمان‌های جهانی، سالانه حدود ۱۵ میلیون نفر در سراسر دنیا دچار سکته مغزی می‌شوند که یک سوم آنها می‌میرند. در ایران نیز سالانه نزدیک ۵۰۰ هزار نفر دچار سکته مغزی می‌شوند که ۱۵ درصد از آنان می‌میرند و حدود ۳۰ درصد زنده می‌مانند؛ اما تا پایان عمر گرفتار ناتوانی‌های مغزی می‌شوند.

عادت‌های غذایی که پوست را نابود می‌کند

برخی عادت‌ها هستند که برای سلامت پوست ضرر دارند. در واقع یکسری عادات غذایی باید هرچه سریعتر کنار گذاشته شوند. سرخ شده‌ها: چربی موجود در سرخ‌شده‌ها باعث مسدشدن منافذ پوست منجر می‌شود. هم‌چنین چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و اکسیژن به بافت‌های بدن می‌شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می‌شود. قهوه: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید است. به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود. چون کافئین موجود در این نوشیدنی پرطرفدار باعث آزاد شدن آدرنالین می‌شود. آدرنالین زیاد عاملی برای ایجاد علائم استرس می‌شود و این نیز برای سلامت پوست مضر است. کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می‌شود. در نتیجه پوست از مرحله سم‌زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می‌شود. به این ترتیب درخشندگی از بین رفته و پوست کدر می‌شود.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

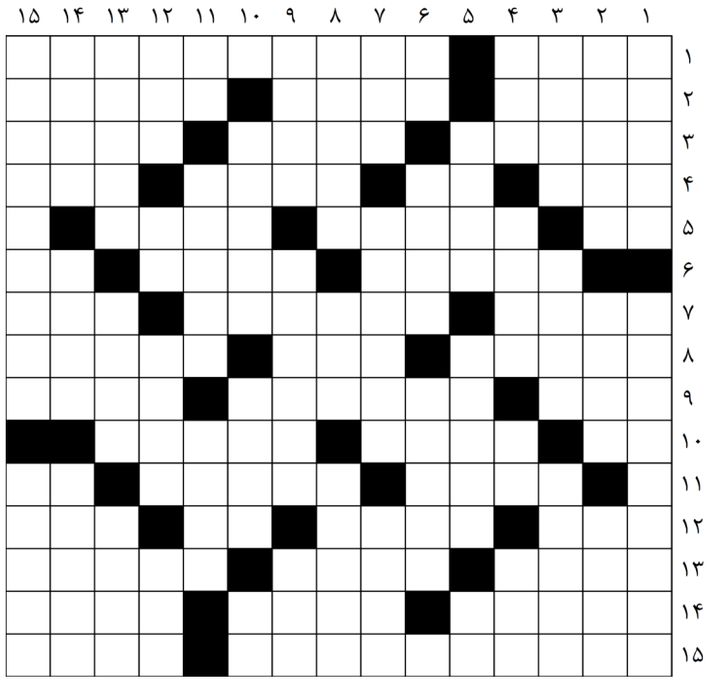
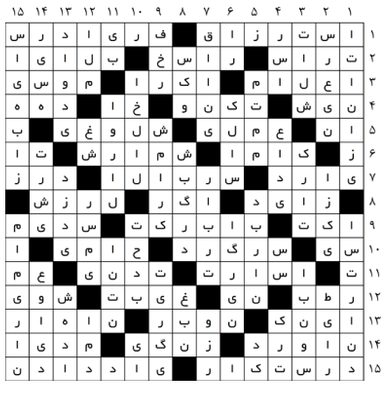
شماره ۱۹۵۵

افقی

۱- پول قدیمی آلمان- فیلمی از دی‌جی کاروسو ۲- ثروتمندشدن- خط نابینایان- خلاصه و مختصرکردن ۳- شیردرنده- عقیده و مسلک- از شهدای صدر اسلام ۴- از شهرهای استان همدان- راندن مزاحم- بیعانه- روش و شیوه ۵- باران اندک- کشیدنی در خواب!- جلسه ۶- دختر پادشاه- گریختن- اجاق کیک پزی ۷- هرخانه‌ای دارد- از شهرهای استان فارس- جامه پشمین ۸- اثری از ژان پل سارتر- گروه ورزشی- رنجش و آزردگی ۹- خجسته و مبارک- از شهرهای خراسان رضوی- زعفران ۱۰- حرف دهن‌کجی- به راه راست رونده- پدر حضرت یوسف (ع) ۱۱- سوسک حمام- بازکردن- بالای فرنگی ۱۲- دوست و رفیق- از حروف مقطعه قرآن‌کریم- چای انگلیسی- نوعی آینه یا عدسی ۱۳- از کشورهای عربی- ناپاک- فیلمی از پل بوگارت ۱۴- درمان‌کردن- دردناک- جهان ۱۵- طولانی‌ترین رودخانه در استرالیا- مردمک

عمودی

۱- زیان‌دیده- سالن اجرای نمایش ۲- بخشیدن گناه- جامه‌ای با خال‌های برجسته- کمپ سربازان ۳- ماده‌ای چرب و غیرمحلول در آب- جواب- از ماه‌های بهار ۴- تماما- جامه درویش- گل سرخ- مدت زمان قانونی بازی فوتبال ۵- جدید و امروزی- پایتخت کانادا- بله آلمانی ۶- گوجه پخته‌شده- بخیل و ممسک- آلت شکنجه ۷- غذای تزریقی- جمع استاد- مانند ۸- بردتیر- آرایش- یکی از گوشه‌های سه‌گاه ۹- سوغات قمصر- سخن شخص بزرگ- باغ تاریخی کاشان ۱۰- یک رمزارز مجازی- فراخواندن- مخفف مگابایت ۱۱- عریان- معادل فارسی سیگنال- دیرینه ۱۲- نوعی بستنی- کله- مقابل بیرون- نزاکت و تربیت ۱۳- نشان و اثر- راست و درست- شیپور بزرگ جنگی ۱۴- سنگ سیاه ورقه ورقه- پدر صنعت اتومبیل- آغازین ۱۵- مثل جان سالم دربردن- انعکاس صدا



حل جدول ۱۹۵۴