آرمان ملّی
armanmeli.ir
سال پنجم
۱۲۳۴
دوشنبه
۱۴۰۰•۱۱•۲۵
۱۲ رجب ۱۴۴۳/ ۱۴ فوریه ۲۰۲۲

دانستنی‌ها

کاهش مصرف کالری موجب افزایش عمر

به گفته محققان، تنها کاهش اندک کالری دریافتی می‌تواند موجب افزایش طول عمر و شرایط سالم‌تر بدن شود. محققان، پروتئینی را که نقش کلیدی در اثرات مفید کاهش دریافت کالری ایفا می‌کند، مشخص کردند و معتقدند ممکن است با دستکاری بتوان از آن برای بهبود سلامت استفاده کرد. تحقیقات قبلی نشان داده است که محدودیت کالری می‌تواند عمر مگس‌ها، کرم‌ها و موش‌ها را افزایش دهد. این مطالعه براساس کارآزمایی بالینی ارزیابی جامع اثرات بلندمدت کاهش مصرف انرژی، اولین مطالعه کنترل شده محدودیت کالری در افراد سالم است. «ویشوا.دیپ.دیکسیت»، می‌گوید: «ما در این مطالعه، به بررسی این موضوع پرداختیم که محدودیت مصرف کالری با سیستم ایمنی و متابولیک چه می‌کند و اگر واقعا مفید است، چگونه می‌توانیم اثرات آن را در انسان تقلید کنیم.» بیش از ۲۰۰ شرکت‌کننده در این مطالعه حاضر بودند. از برخی از آنها خواسته شد تا ۱۴ درصد کالری دریافتی خود را کاهش دهند. بقیه طبق معمول غذا خوردند. سلامت آنها به مدت دو سال تحت‌نظر بود. محققان با تجزیه و تحلیل تیموس، غده‌ای که سلول‌های T، نوعی گلبول سفید که بخش اساسی سیستم ایمنی است، را تولید می‌کند، شروع کردند. تیموس سریعتر از سایر اندام‌ها پیر می‌شود. به گفته دیکسیت، «تا زمانی که یک فرد بالغ سالم به سن ۴۰ سالگی برسد، ۷۰ درصد تیموس چرب و غیرعملکردی است.» اما با افزایش سن، تیموس سلول‌های T کمتری تولید می‌کند که یکی از دلایلی است که افراد مسن در معرض خطر بیشتر ابتلا به بیماری هستند. اما محققان دریافتند غدد تیموس شرکت‌کنندگانی که کالری دریافتی خود را محدود کرده بودند، چربی کمتری داشت و پس از دو سال سلول‌های T بیشتری تولید کردند. هیچ تغییری در کسانی که کالری دریافتی خود را محدود نکردند، مشاهده نشد. این مطالعه همچنین نشان داد که ژن پروتئینی به‌نام PLA۲G۷ در شرکت‌کنندگانی که کالری دریافتی خود را محدود می‌کردند، به‌طور قابل‌توجهی مهار شد. PLA۲G۷ توسط سلول‌های ایمنی به نام ماکروفاژها تولید می‌شود. محققان برای اینکه بدانند آیا PLA۲G۷ با برخی از اثرات محدودیت کالری مرتبط است یا خیر، آزمایشاتی را بر روی موش‌ها انجام دادند. به‌گفته محققان: «ما دریافتیم که کاهش PLA۲G۷ در موش‌ها مزایایی را به‌همراه داشت که مشابه آن چیزی بود که در مورد محدودیت کالری در انسان دیدیم.» براساس یافته‌های منتشرشده، غدد تیموس این موش‌ها طولانی‌تر عمل می‌کردند و از افزایش وزن مرتبط با غذا خوردن و همچنین التهاب ناشی از افزایش سن محافظت می‌شدند. دیکسیت افزود: «این یافته‌ها نشان می‌دهد که PLA۲G۷ یکی از محرک‌های تاثیرات محدودیت کالری است. شناسایی این محرک‌ها به ما کمک می‌کند تا بفهمیم که سیستم متابولیک و سیستم ایمنی چگونه با یکدیگر همکاری می‌کنند که می‌تواند عملکرد ایمنی را بهبود بخشند، التهاب را کاهش دهند و به‌طور بالقوه حتی طول عمر سالم را افزایش دهند.» به‌گفته محققان، این مطالعه نشان می‌دهد صرفا کاهش کالری، و بدون رژیم غذایی خاص، تاثیر قابل‌توجهی از نظر زیست‌شناسی و تغییر وضعیت ایمنی متابولیک بر سلامت انسان دارد.

نکته

«اُمیکرون» و افزایش خطر عفونت مجدد

یک ویروس‌شناس گفت: واکسیناسیون نمی‌تواند به‌طور کامل از عفونت‌های مجدد سویه‌های مختلف کرونا پیشگیری کند، اما قطعا می‌تواند از مرگ افراد آلوده در مقیاس جهانی جلوگیری کند. علیرضا ناجی، در پاسخ به این سوال که آیا آلوده‌شدن مجدد به کرونا بستگی به مقدار آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده در فرد دارد یا خیر، اظهار کرد: اگر مقدار این آنتی‌بادی‌ها کم باشد، احتمال عفونت مجدد بسیار است. وی با اشاره به اینکه برای پرداختن به این موضوع که احتمال ابتلای مجدد به کرونا، علم همواره به بررسی اطلاعات موجود می‌پردازد؛ توضیح داد: همچنان اطلاعات زیادی درباره اُمیکرون وجود ندارد اما دانش ما در مورد واریانت غالب دلتا می‌تواند به درک واریانت‌های جدید کمک کند. ناجی گفت: اُمیکرون به‌دلیل سرایت‌پذیری بالا اکثریت افراد را آلوده می‌کند زیرا می‌تواند از مصونیتی که ممکن است داشته باشیم چه از طریق واکسیناسیون یا عفونت قبلی با واریانت‌های قبلی فرار کند، به این ترتیب، ممکن است فردی که به اُمیکرون مبتلا شده بار دیگر به همان سویه یا انواع احتمالی که شاید در آینده ظاهر شوند مبتلا شود ولی نکته اینجاست که تمام این موارد به تعداد آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده بدن بستگی دارد. رئیس مرکز تحقیقات ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، یادآور شد: تنها گزینه برای دانستن اینکه آیا یک فرد در معرض خطر عفونت مجدد است یا خیر، تنها به میزان آنتی‌بادی وابسته است اما باید توجه داشته باشیم که این روش اندازه‌گیری با آزمایش‌های متداول انجام نمی‌شود و فقط در چارچوب پروژه‌های تحقیقاتی می‌گنجد. به‌گفته ناجی، با گذشت زمان پس از عفونت و کاهش فعالیت پاسخ ایمنی، خطر ابتلا به عفونت‌های مجدد افزایش می‌یابد زیرا مقدار آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده نیز در بدن کاهش پیدا می‌کند، به همین دلیل است که افراد مبتلا به عفونت نیز باید مدتی پس از ابتلا به کرونا واکیسنه شوند. وی افزود: اطلاعاتی بر این مبنا وجود دارد که از میان مبتلایان به کرونا، واکسیناسیون محافظت بیشتری در برابر عفونت مجدد ایجاد می‌کند، همین موضوع در مورد افراد واکسینه‌شده که آلوده نشده‌اند نیز اتفاق می‌افتد، زیرا با گذشت زمان آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده آنها نیز از بین می‌رود به همین دلیل است که برای افزایش میزان آنتی‌بادی‌ها و کاهش خطر عفونت، از دوز بوستر یا یادآور استفاده می‌شود. ناجی عنوان کرد: اگر واریانت جدیدی از ویروس ظاهر شود که بتواند از مصونیت ایجاد شده توسط اُمیکرون یا واکسن‌هایی که در حال حاضر موجود است فرار کند، احتمال عفونت مجدد هم می‌تواند افزایش یابد، همان‌طور که در هفته‌های اخیر مشاهده کردیم سویه اُمیکرون خطر عفونت مجدد را افزایش داده است. وی تاکید کرد: مطالعات علمی نشان می‌دهد که با افزایش خطر عفونت مجدد بین پنج تا شش برابر بیشتر از نوع دلتا مواجه هستیم. ناجی پایش واریانت‌های جدید کرونا را ضروری ذکر کرد و گفت: برای پیشگیری از ورود اُمیکرون به سلول‌ها، می‌دانیم که مقادیر بیشتری از آنتی‌بادی‌های خنثی‌کننده مورد نیاز است بنابراین این موضوع یکی از دلایلی به‌حساب می‌آید که چرا مطالعات بالینی با واکسن‌هایی که به‌طورخاص برای اُمیکرون طراحی شده‌اند آغاز شده است.

خوراکی‌هایی برای پیشگیری از «پوکی استخوان»

اینفوگرافیک: آرمان ملی/ موسی بالازاده

موادغذایی تاثیر فوق‌العاده‌ای برای پیشگیری از پوکی‌استخوان دارند. غذاهایی با کلسیم و ویتامین D بالا برای افزایش تراکم‌استخوان مفید هستند که برخی از خوراکی‌ها در ادامه معرفی می‌شوند.

سبزیجات برگ تیره

سبزیجات تیره، سبزیجاتی مثل کلم‌بروکلی، کلم و شلغم کلسیم بالایی دارند. آنها همچنین حاوی مقداری از ویتامین K هستند که خطر ابتلا به پوکی‌استخوان را کاهش می‌دهد.

سیب‌زمینی

شاید کمتر کسی سیب‌زمینی را به‌عنوان منابع کلسیم و ویتامین D بشناسد، اما سیب‌زمینی برای سلامتی استخوان‌ها حیاتی است. سیب‌زمینی منبع منیزیم و پتاسیم هست.

مرکبات

ممکن است متوجه شوید که ویتامین C نقش مهمی در جلوگیری از پوکی‌استخوان ایفا می‌کند. چون ویتامین C برای توسعه کلاژن، که بخش فیبری استخوان و غضروف است، ضروری است.

ماهی

بسیاری از انواع ماهی‌های چرب دارای مقدار زیادی از ویتامین D هستند که به بدن شما کمک می‌کنند. ماهی همچنین دارای اسیدهای چرب امگا۳ است

بادام

بادام نه‌تنها کلسیم و پتاسیم دارد، بلکه بسیار متنوع و راحت در رژیم غذایی شما قرار می‌گیرد. بادام دارای مقدار مناسبی از چربی است اما نباید نگران کننده نیست چون شما نیازی به خوردن بسیاری از غذاها ندارید.

شیره

شیره انگور جایگزین شیرین کننده‌های دیگر است. شکر یکی از بزرگ‌ترین تهدیدات سلامت استخوان‌هاست، می‌دانیم که شکر می‌تواند استخوان‌های شما را تضعیف کند.

یادداشت

شایع‌ترین نشانه‌های «وسواس»

سمیه معتضدیان
روانپزشک

وسواس مجموعه‌ای از افکار و یا تکانه‌های ناخواسته، مزاحم و تکراری است. مبتلایان به وسواس اضطراب‌های شدیدی را تجربه می‌کنند. در بیشتر بیماری‌های مربوط به روان ردپای ژنتیک دیده می‌شود، علامت‌های ابتلا به وسواس در نوجوانی و یا اوایل دهه ۲۰ آغاز می‌شود. زمانی که وسواس را ریشه‌یابی می‌کنیم در بیشتر موارد حداقل یکی از اعضای خانواده به این بیماری و یا بیماری‌های مرتبط مبتلا هستند. بدیهی است چنانچه ژن پیش‌زمینه در خانواده وجود داشته باشد، در اثر محیط و یا عوامل دیگر ممکن است این بیماری بیشتر و یا حادتر بروز پیدا کند. بروز رفتارهای وسواس گونه در سنین بالا می‌تواند متخصصان را به بیماری‌های ارگانیک و یا فیزیکی بیمار مشکوک کند. تقریبا این انتظار را نداریم که یک زن یا مرد ۵۰ ساله به‌طور ناگهانی به وسواس مبتلا شود. افکار تکراری یا مزاحم مثل چک کردن‌های مدام یا وسواس شست‌وشو از بارزترین نشانه‌های رایج ابتلا به وسواس هستند. وسواس می‌تواند با نشانه‌های مختلفی بروز کند، برخی بیماران ممکن است فقط مبتلا به وسواس فکری مبتلا باشند به‌طور مثال فرد مدام با خود کلنجار می‌رود که مبادا دیگران از رفتار و یا حرف‌های من آزرده شده باشند. البته نکته اینجاست که این موارد باید تفکیک شود و مشغله‌های روزمره با نشانه‌های ابتلا به وسواس‌فکری اشتباه گرفته نشود. اگر استرس‌های ناشی از نگاه و قضاوت دیگران از حد متعارف خارج شود و برای فرد اضطراب ایجاد کند می‌تواند از نشانه‌های رفتارهای وسواس گونه باشد. شایع‌ترین نشانه‌های ابتلا به وسواس، وسواس چک کردن و شست‌وشوست. همچنین نگرانی مدام از احتمال ابتلا به صدمه‌زدن به دیگران و افکار مزاحم، خطرناک و نگران کننده می‌تواند از نشانه‌های ابتلا به وسواس باشد. ترس بیش از حد ابتلا به بیماری، چک کردن مدام وسایل، ترس از آسیب‌رساندن به خود یا دیگران و وسواس نظم و یا تقارن اشیا از شایع‌ترین نشانه‌های اختلال وسواس است. وسواس علاوه بر اینکه بیماری مربوط به روان است می‌تواند به جسم فرد مبتلا نیز صدمه وارد کند. به‌طور مثال در مواردی دیده می‌شود که که پوست فرد در اثر شست‌وشوی زیاد دچار آسیب می‌شود یا افرادی که به‌دلیل ابتلا به وسواس نظم و ترتیب و جابه‌جایی وسایل دچار کمردرد و آسیب به ستون فقرات خود شده‌اند. درمان مبتلایان به وسواس معمولا درمان‌های توأمان دارویی و روان‌درمانی است، ولی باید به این نکته توجه داشت که درمان این بیماری زمانبر و نیاز به صبوری دارد.

واکسن کرونا ورزش کردن را مختل نمی‌کند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد واکسن کووید۱۹ کمترین تاثیر را بر توانایی ورزش کردن در افراد دارد. در مطالعه‌ای بر روی ۱۸ فرد سالم که واکسن کووید۱۹ دریافت کرده بودند، شرکت کنندگان در حین انجام تمرینات دوچرخه‌سواری ۲ تا ۳ هفته تحت‌نظر قرار گرفتند. «ریچارد.سیمپسون»، گفت: «واکسیناسیون کووید۱۹ پاسخ بدن به ورزش را مختل نمی‌کند و تاثیر منفی بر عملکرد ورزش افراد ندارد.» سیمپسون در ادامه افزود: «ضربان قلب و سطح هورمون استرس نوراپی نفرین در طول ورزش افزایش یافت که نشان می‌دهد بدن باید کمی سخت‌تر کار کند تا پس از واکسیناسیون همان مقدار ورزش را انجام دهد.»

«کرونا» مشکلات قلبی به‌همراه دارد

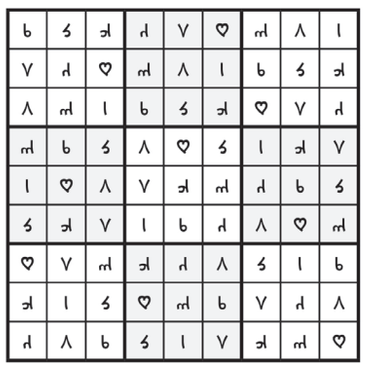
تحقیقات نشان می‌دهد کووید۱۹ می‌تواند باعث مشکلات طولانی‌مدت قلبی شود. این عوارض عبارتند از: مشکلات ریتم قلب، التهاب، لخته‌شدن خون، سکته، حمله قلبی، نارسایی قلبی و... دکتر «زیاد.العلی»، گفت: «برای افرادی که در معرض خطر بیماری قلبی قبل از ابتلا به کرونا بودند، یافته‌ها نشان می‌دهد که کووید۱۹ ممکن است این خطر را تشدید کند.» در این مطالعه داده‌های ۱۵۴ هزار نفر تجزیه‌وتحلیل شد. محققان دریافتند که در طول یکسال پس از آلوده‌شدن به عفونت، بیماران مبتلا به کووید؛ ۴ درصد بیشتر با نرخ بالا بیماری قلبی از جمله نارسایی قلبی و مرگ روبه‌رو بودند.

«ایبوپروفن»، وزوز گوش به‌همراه دارد

استفاده مکرر از مُسکن‌های رایج مانند آسپرین بدون خطر نیست؛ تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است خطر وزوزگوش یا زنگ در گوش را افزایش دهد. مطالعه روی بیش از ۶۹۰۰۰ زن نشان داد که علاوه بر آسپرین و استامینوفن، «ایبوپروفن» نیز خطر وزوزگوش را افزایش می‌دهند. دکتر «شارون. کورهان»، گفت: «مصرف کنندگان مُسکن‌ها ممکن است در معرض خطر بیشتر ابتلا به وزوزگوش قرار داشته باشند.» وزوز گوش عبارت است از شنیدن صداهایی مانند سوت، وزوز، خش‌خش، و کلیک کردن در زمانی که هیچ صدای خارجی واقعی وجود ندارد. وزوز گوش می‌تواند یک بیماری موقت یا طولانی مدت باشد.

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن ا م ل ی

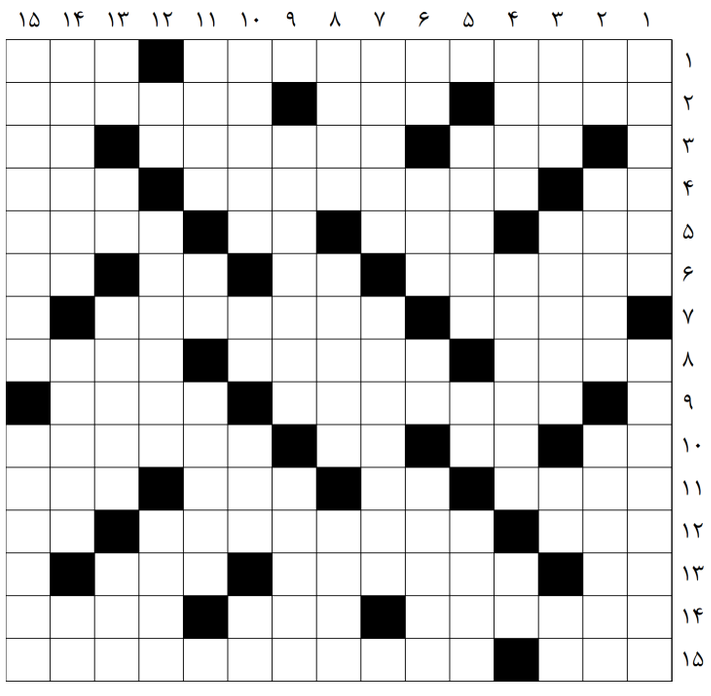
شماره ۱۲۳۴

افقی

۱- نام دیگر تابلوی مونالیزا- خویشاوندی ۲- عمل ریختن- آینه‌مقعر- کوهی در غرب ایران ۳- بالای پا- تسلی‌دادن- پسوندحاصل مصدر ۴- بله‌انگلیسی- حاکم- کشک ۵- زره‌ولباس جنگی- کشورفراعنه- بانگ قمری- متعفن‌وگندیده ۶- نمد درست می‌کند- چوب‌خوشبو- زندگی‌کن- بدوزشت ۷- فضاپیمای بالدار- مغایرت‌واختلاف ۸- پرهیزکاری- فیلسوف فرانسوی- آرامش‌واطمینان ۹- قطارشهری- هنرمند ۱۰- تیرپیکاندار- کلمه تصغیر- پارچه از هرجنس- زوج الماس دریای‌نور ۱۱- ستون فقرات- شماومن- ضایع‌وبیهوده- اسب چاپار ۱۲- شکم‌پرست- ایالتی در ایتالیا- سطح ۱۳- علامت مفعولی- درخت جوان- نوعی آچار ۱۴- همگانی- تکه پارچه کهنه- پایتخت نروژ ۱۵- ذره باردار- از آثار تاریخی استان آذربایجان‌شرقی

عمودی

۱- ارتعاش- خالق کتاب آداب زیارت ۲- حرف دوم انگلیسی- نمونه‌والگو- آسانسور ۳- بزرگ‌ترین دریاچه- دشمنی- وترکمان- اشاره‌به‌دور ۴- دیوانگی‌وجنون- طلاق گرفتن- گرداگرد لب‌ودهان ۵- طبیعی‌ومعمولی- نفس‌بلند- جوش چرکی ۶- سخن از روی خشم و غضب- آب پنیر- حیوانات دارند- پایتخت فیلیپین ۷- اجباروالزام- نوعی جامه خشن جنگی ۸- واحد الکتریسیته ساکن- واحدی در صداوسیما- اصطلاح مخابراتی ۹- نجاری- بندری در اوکراین ۱۰- تری‌وتازگی و طراوت- ضمیر سوم شخص مفرد- معدن- خطاب بی‌ادبانه ۱۱- ثروتمند- همسرمرد- ترس شدید بیمارگونه ۱۲- نوعی جین- اجنبی- زبانه آتش ۱۳- توان- پیش‌شماره- برد آن معروف است- شهرتاریخی ترکمنستان ۱۴- اثرتاریخی ارومیه- روشنایی‌ها- نمک هندی ۱۵- فیلمی با هنرنمایی آل‌پاچینو- یکی از دو سازنده شهر رم در افسانه‌ها



حل جدول ۱۲۳۳