

دانستنی‌ها

لبنیات برای M.S مضر است

استفانی کورتن، یک محقق گفت: بارها از مبتلایان MS می‌شنویم که هنگام مصرف شیر، پنیر یا ماست احساس بدتری دارند. اولین گام، ورود به ماده خاصی در شیر بود که می‌تواند علائم MS را افزایش دهد. در تعدادی از آزمایش‌های موش، محققان دریافتند که کازئین موثر است. محققان بیشتر به این موضوع علاقه‌مند بودند که چگونه این پروتئین شیر خاص می‌تواند نورون‌های مرتبط با MS را تحریک کند. چاند، دیگر محقق اظهار کرد: ما کازئین را با مولکول‌های مختلفی که برای تولید میلین مهم هستند، مقایسه کردیم. میلین، دارای یک ساختار چربی غنی است که در اطراف آکسون برخی از سلول‌های عصبی تشکیل شده از یک لایه عایق الکتریکی پیچیده شده است. وجود میلین برای عملکرد مناسب دستگاه عصبی ضروری است. از برخی جهات به‌طور قابل توجهی شبیه به کازئین به‌نظر می‌رسد، به‌طوری که آنتی‌بادی‌های کازئین در حیوانات آزمایشگاهی نیز علیه MAG (پروتئین مرتبط با میلین) فعال بودند. مرحله آخر این بود که مشخص شود این پاسخ خودایمنی ناشی از کازئین درواقع در انسان رخ می‌دهد. برای بررسی این موضوع، محققان به چگونگی رفتار این آنتی‌بادی‌های کازئین در بافت مغز انسان نگاه کردند. این فرضیه تایید شد. آنتی‌بادی‌های کازئین در سلول‌های مغزی مسئول تولید میلین تجمع کردند. به علاوه، محققان دریافتند سلول‌های ایمنی B گرفته شده از بیماران MS به‌خصوص به کازئین حساس هستند. این مطالعه در نهایت به این نتیجه رسید که رابطه بین لبنیات و علائم M.S به‌دلیل پروتئین کازئین موجود در شیر است که باعث هجوم آنتی‌بادی‌های ایمنی می‌شود. این سلول‌های ایمنی به‌دلیل شباهت پروتئین MAG به کازئین اشتباهاً به سلول‌های خاصی در مغز حمله می‌کنند. محققان توجه دارند که این مکانیسم فقط در افرادی که از قبل حساسیت به لبنیات دارند، وجود دارد. کورتن گفت که تیم او در حال حاضر روی آزمایشی برای بیماران MS کار می‌کند که می‌تواند حساسیت آنها را به آلرژی به کازئین شناسایی کند. کورتن افزود: در حال حاضر در حال توسعه خودآزمایی هستیم که با آن افراد مبتلا می‌توانند بررسی کنند که آیا آنتی‌بادی‌های مربوطه را حمل می‌کنند یا خیر. این زیرگروه باید از مصرف شیر، ماست و پنیر خودداری کنند. یک سوال که یافته‌های جدید مطرح می‌کند این است که حساسیت به کازئین در وهله اول چه نقشی می‌تواند در ایجاد ام اس داشته باشد؟ کورتن اشاره می‌کند که مطالعات مشاهده‌ای نرخ بالاتری از MS را در جمعیت‌هایی که به مصرف مقادیر زیادی شیر گاو شناخته شده‌اند، شناسایی کرده‌اند. بنابراین قابل قبول است که یک واکنش آلرژیک به کازئین می‌تواند منجر به آسیب ناخواسته آنتی‌بادی‌ها به سلول‌های مغز و شروع آشکار واکنش‌هایی شود که منجر به MS می‌شوند. کورتن اشاره می‌کند که حساسیت به کازئین به تنهایی برای ابتلا به MS کافی نیست؛ زیرا چندین عامل خطر شناخته شده دیگر وجود دارند که باید برای پیشرفت بیماری با هم ترکیب شوند.

نکته

ویروس‌های نهفته باعث آلزایمر می‌شوند

شواهد نشان می‌دهند که عفونت‌های ویروسی به ظاهر بی‌ضرر و نهفته در برخی موارد می‌توانند به طیفی از بیماری‌های جدی مانند «آلزایمر» و... تبدیل شوند. در یک مطالعه جدید روی موش‌ها، محققان دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس مکانیسمی را کشف کرده‌اند که توسط آن یک ویروس رایج دوران کودکی می‌تواند در بیماری‌های خودایمنی نقش داشته باشد. عفونت‌های ویروسی در طول زندگی ما بسیار رایج هستند و اکثر آن‌ها بدون مشکل جدی برطرف می‌شوند. تحقیقات اخیر به‌طور فزاینده‌ای نشان می‌دهند بسیاری از این عفونت‌های به‌ظاهر خوش‌خیم احتمالاً در ترکیب با سایر عوامل ژنتیکی و محیطی می‌توانند باعث ایجاد بیماری‌هایی مانند آلزایمر، مولتیپل اسکلروزیس (MS) و چندین نوع سرطان شوند. اینکه این ویروس‌ها دقیقاً چگونه این واکنش‌های زنجیره‌ای را ایجاد می‌کنند، نامشخص است. روزنولوو ویروس نوعی ویروس هرپس است که تقریباً همه افراد را در چند سال اول زندگی آلوده می‌کند. بیماری اولیه معمولاً خفیف است و شامل ثبورات پوستی مانند تبخال و تب می‌شود که طی چند روز از بین می‌رود؛ اما خود ویروس برای تمام عمر باقی و در حالت خفته می‌ماند. در حالی که معمولاً بعد از آن عفونت اولیه هیچ علامتی ایجاد نمی‌کند، دانشمندان مشکوک هستند که ممکن است در بیماری‌های خودایمنی نقش داشته باشد. بنابراین برای مطالعه جدید، محققان واشنگتن این پیوند را بررسی کردند. آنها دریافتند که به‌نظر می‌رسد ویروس می‌تواند تیموس را آلوده کند، اندامی که سلول‌های T در آن بالغ می‌شوند تا بتوانند آنتی‌ژن‌های خارجی را تشخیص دهند. تیموس همچنین سلول‌های T را که می‌توانند به سلول‌های بدن حمله کنند، از بین می‌برد و این فرآیند دوم است که ویروس می‌تواند مختل شود. در نتیجه سلول‌های T محبوب بیشتری به گردش در می‌آیند و خطر ابتلا به بیماری‌های خود ایمنی را افزایش می‌دهند. تیم این مکانیسم را در آزمایشات روی موش‌ها کشف کرد. آنها با آلوده کردن حیوانات تازه متولد شده با نسخه موش روزنولوو ویروس شروع کردند و دریافتند که ۱۲ هفته بعد، همه موش‌ها به گاستریت خودایمنی (التهاب معده) مبتلا شده بودند. در آزمایش‌های دیگر، محققان ویروس را در مان کردند تا ببینند آیا این ویروس بر ورم معده تاثیر دارد یا خیر. وقتی داروهای ضدویروسی در چند روز اول عفونت تجویز شدند، التهاب رخ نداد؛ اما اگر داروها ۸ هفته بعد داده می‌شد، برای جلوگیری از ایجاد ورم معده تا ۱۲ هفته دیر بود. در حالی که مشکلات خودایمنی در معده موش‌های آلوده آشکار می‌شد، تجزیه و تحلیل نشان داد که وسعت این مشکل بیشتر است. این تیم متوجه شد که موش‌ها نه تنها آنتی‌بادی‌هایی علیه پروتئین‌های سلول‌های معده، بلکه برای طیف وسیعی از پروتئین‌های دیگر در سراسر بدن ایجاد کرده‌اند که برخی از آنها در سایر بیماری‌های خودایمنی دخیل هستند. وین یوکویاما، نویسنده ارشد این مطالعه گفت: بیماری خودایمنی انسان نیز ممکن است از طریق عفونت ویروسی رخ دهد که از بین می‌رود؛ اما آسیب‌هایی بر جای می‌گذارد که می‌تواند باعث خودایمنی شود. اما اگر چنین است، باید عامل دیگری وجود داشته باشد که ما هنوز نمی‌دانیم که برخی افراد را مستعدتر در برابر اثرات خودایمنی عفونت روزنولوو ویروس می‌کند؛ زیرا تقریباً همه افراد آلوده هستند، اما بیشتر مردم به بیماری‌های خودایمنی مبتلا نمی‌شوند.

راهکارهایی برای استعدادیابی کودکان

اینتوگر افیک: آرمان ملی / موسی یالازاده

یکی از بزرگ‌ترین دغدغه‌های والدین، پیدا کردن استعداد کودکان خود است. به‌عنوان مثال شرکت در کلاس‌های ورزشی برای کودکان فواید بسیاری دارد و می‌تواند باعث کشف استعداد و علاقه آنها شود. در ادامه با برخی راهکارهایی کودکان آشنا می‌شوید.



ایجاد چالش

هنگامی که متوجه شدید فرزندتان در موضوعی مهارت دارد و آن را سریع می‌آموزد، باید او را در مسیر چالش‌های مرتبط قرار دهید. ثبت‌نام در کلاس‌های مورد علاقه فرزندتان، می‌تواند کمک بسیاری به شکوفاکردن استعدادهای فرزندتان داشته باشد.

مراجعه به روانشناس

بسیاری از والدین فرصت امتحان کردن کلاس‌ها و فعالیت‌های متفاوت را ندارند. والدینی که استعداد کودک را پیدا کرده‌اند، باید برای اطمینان از نتیجه به روانشناس مراجعه کنند. برای این‌گونه از افراد مشورت با مشاور و روانشناس خوب بهترین گزینه است.

کلاس‌های ورزشی

شرکت در کلاس‌های ورزشی برای کودکان فواید بسیاری دارد و می‌تواند باعث کشف استعداد و علاقه آنها شود. فرقی نمی‌کند رشته انتخابی فرزند شما فوتبال، ژیمناستیک یا اسکیت باشد؛ از کودک‌تان بخواهید که یک رشته ورزشی را انتخاب کند.

با آنها خرید کنید

در زمان کودکی، علاقه کودکان به برخی از اقلام موجود در فروشگاه‌های روی سادگی و بیچگی آنهاست، اما زمانی که سن آنها به اندازه کافی بالا برود و می‌توانند نظرات خود را بگویند. با آنها به خرید بروید، اگر دقت کنید می‌توانید بفهمید که کدام آیتم‌ها کودک شما را جذب می‌کند.

یادداشت

نکاتی درباره «سکته قلبی»



منوچهر قارونی
متخصص قلب

سکته قلبی از شایع‌ترین بیماری‌ها بین مردان در ایران است و مردان معمولان بیش از خانم‌ها سکته می‌کنند، اگرچه در ایران آماری دقیق وجود ندارد، اما معمولاً بالای ۳۰ درصد مردان مادچار سکته قلبی می‌شوند. شاید ۵۰ سال پیش مردان بالای ۸۰ سال دچار سکته قلبی می‌شدند اما امروزه این سن به ۳۰ سال کاهش یافته است. گروه‌هایی که زمینه خانوادگی سکته قلبی دارند و سکته‌قلبی زیادی در بین آنها اتفاق افتاده است بیشتر در معرض این بیماری قرار می‌گیرند که البته چربی خون، دیابت، فشارخون، استرس و غیره نیز از دیگر عوامل بروز سکته قلبی به‌شمار می‌روند. بنابراین افراد در معرض خطر می‌توانند از ۲۵ سالگی آزمایش خون و یا نوار قلب بدهند و هر سال یکبار از نظر عوامل خطر این بیماری کنترل شوند. به‌طور کلی اگر پدر فردی در سن زیر پنجاه سال سکته کرده باشد، احتمال سکته برای او سه برابر است و اگر مادر زیر ۶۵ سال سکته کرده باشد، احتمال سکته فرد سه برابر است. همچنین اگر پدر و مادر فرد در چنین شرایطی بوده باشند احتمال سکته فرد ۹ برابر است. اگر فردی سیگاری یا فشارخونی و یا بیماری قندی داشته باشد، احتمال سکته وی سه برابر است. مصرف سیگار و در مجموع دخانیات تاثیر چند برابری در بروز سکته قلبی دارد، متأسفانه امروزه بسیاری از نوجوانان بدون اطلاع از آسیب‌های مختلف، سیگار می‌کشند و به‌سیگار کشیدن خود افتخار می‌کنند. در حالی‌که این تاثیر حتی بیشتر از موارد فوق است که عنوان شد. در مواجهه با سکته‌قلبی اگر به‌موقع به مرکز درمانی مراجعه نشود، متأسفانه درصد زیادی از بیماران ممکن است مرگ ناگهانی داشته باشند. بعد از تصادفات، شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر سکته قلبی است و دومین عامل مرگ انسان هاست. توصیه می‌کنم با اصلاح سبک زندگی، از استرس، تغذیه نامناسب، چاقی و بیماری قند جلوگیری شود. کرونا باعث سکته‌قلبی نمی‌شود بلکه نارسایی قلبی را ایجاد می‌کند، به‌دلیل اینکه در کرونا ریه درگیر می‌شود و اکسیژن به اندازه کافی به قلب نمی‌رسد و فرد دچار نارسایی یا در نهایت مرگ می‌شود.



دیابت بیماران کرونایی موقتی است

سطح قندخون در حدود نیمی از بیماران دیابتی تازه تشخیص داده شده پس از ترک بیمارستان به حالت عادی بازگشت و تنها ۸ درصد پس از یکسال به انسولین نیاز داشتند. دکتر سارا کرومر، گفت: ما معتقدیم که استرس التهابی ناشی از کووید ۱۹ ممکن است عامل اصلی ابتلا به دیابت جدید باشد. کرومر افزود: دیابت تازه تشخیص داده شده، ممکن است یک وضعیت گذرا مرتبط با استرس حاد عفونت کووید ۱۹ باشد، او توضیح داد این وضعیت در اکثر بیماران کووید ۱۹ دائمی نیست. کرومر گفت: این بیماران ممکن است فقط برای مدت کوتاهی به انسولین نیاز داشته باشند.

مصرف اسید آمینه‌ها و بیماری قلبی

خوردن بیش از حد موادغذایی حاوی اسیدهای آمینه سولفور ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش دهد. اسیدهای آمینه سولفور که در گوشت گاو، مرغ و لبنیات یافت می‌شود برای متابولیسم ضروری هستند. محققان داده‌های ۱۲۰۶۹۹ نفر را تجزیه و تحلیل کردند. شرکت‌کنندگان بیش از دو برابر مقدار توصیه‌شده روزانه اسیدهای آمینه سولفور را دریافت می‌کردند. محققان دریافتند که در مقایسه با افرادی که کمترین مقدار از این موادغذایی را می‌خوردند، افرادی که بیشترین اسیدهای آمینه سولفور را مصرف می‌کردند، در طول دوره ۳۲ ساله مطالعه، با ۱۲ درصد افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی مواجه بودند.

تاثیر گروه خونی بر شدت کرونا

تحقیقات نشان می‌دهد که گروه خونی ممکن است بر شدت خطر ابتلا به کووید ۱۹ تاثیر بگذارد. پس از ارزیابی بیش از ۳۰۰۰ پروتئین خون، دانشمندان ۶ مورد را با افزایش خطر ابتلا به کووید ۱۹ شدید مرتبط دانستند و دریافتند ۸ مورد می‌تواند به محافظت در برابر بیماری‌ها کمک کند. «کریستوفر. هوپل» گفت: چون تحقیقات قبلی نشان داده افرادی که گروه خونی A هستند به کووید ۱۹ مبتلا می‌شوند، لازم است گروه خونی A باید بیشتر تحت نظر باشند. محققان همچنین ارتباط بین سه مولکول چسبندگی و خطر کمتر بستری شدن در بیمارستان و نیاز به حمایت تنفسی را شناسایی کردند.

جدول سودوکو

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

۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱۳	۱۴	۱۵	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴
۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰	۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶
۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵	۴۶	۴۷	۴۸
۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲
۷۳	۷۴	۷۵	۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴
۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰	۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶
۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵	۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸
۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰	۱۲۱
۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷
۱۴۹	۱۵۰	۱۵۱	۱۵۲	۱۵۳	۱۵۴	۱۵۵	۱۵۶	۱۵۷	۱۵۸	۱۵۹	۱۶۰

افقی

۱- جزیره‌ای در ایتالیا- متفکر ۲- طرف‌وجهت- کشوری در قاره‌سیز- جست‌وجوگر ۳- نوعی زردالوی وحشی- سرانسان- از درختان پربرگ ۴- نوعی پارچه- دردورنج- یار محفل گل و پروانه- رطوبت ۵- پایتخت چاد- پی‌درپی‌شدن ۶- ترش‌وشیرین- عشق بیگانه- پاسخ‌دهنده- پشم شستر ۷- معلق- از وسایل سفره غذا- مخعب فکری ۸- هذیان بیمار- از اسیدآمینه‌های ضروری برای بدن- پسوندنسبت ۹- مطلوب‌ودلپذیر- ادب‌کردن- همان داروست ۱۰- لوله‌تنفسی- فرق سر- اهلی و دست‌آموز- کافی ۱۱- حشره عسل‌ساز- مرکز ایالت آرکانزاس ۱۲- مادرعرب- لای چیزی- کمترین واحدپول- بیابان ۱۳- پسر خسروانوشیروان- سدکننده- شایسته‌وجایز ۱۴- مردمان- از القاب مبارک امام حسن مجتبی‌(ع)- زندگی‌کن ۱۵- شهری در ایالت مریلند- معادل فارسی بادیاگارد

حل جدول ۱۲۵۰

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵
۱۰۶	۱۰۷	۱۰۸	۱۰۹	۱۱۰	۱۱۱	۱۱۲	۱۱۳	۱۱۴	۱۱۵	۱۱۶	۱۱۷	۱۱۸	۱۱۹	۱۲۰
۱۲۱	۱۲۲	۱۲۳	۱۲۴	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۷	۱۲۸	۱۲۹	۱۳۰	۱۳۱	۱۳۲	۱۳۳	۱۳۴	۱۳۵
۱۳۶	۱۳۷	۱۳۸	۱۳۹	۱۴۰	۱۴۱	۱۴۲	۱۴۳	۱۴۴	۱۴۵	۱۴۶	۱۴۷	۱۴۸	۱۴۹	۱۵۰