

دانشتني‌ها

آبميوه‌اي که باعث عارضه قلبي مي‌شود

طبق تحقيقات اخير، مصرف فروکتوز نوشيدني‌هاي شيرين شده با قند ممکن است منجر به بيماري‌هاي قلبي و عروقي شود. مطالعه‌اي نشان داد: مصرف فروکتوز نوشيدني‌هاي شيرين شده با قند مي‌تواند باعث اختلالات قلبي متابوليك شود. اين در حالي است که فروکتوز ميوه‌ها براي سلامت قلب و عروق مفيد است. همان‌طور که مي‌دانيد فروکتوز به مقدار زياد در ميوه‌ها، شربت‌هاي ذرت با فروکتوز بالا و نوشيدني‌هاي شيرين شده با شکر وجود دارد. داده‌هاي نظرسنجي آمريکايي ميانگين مصرف فروکتوز را روزانه ۴۹ گرم گزارش کرده است که حدود ۱۰ درصد از کل انرژی دریافتی در جمعیت عمومی را تشکیل می‌دهد. رایج‌ترین منبع فروکتوز در آمريکا نوشيدني‌هاي شيرين شده با شکر زياد فروکتوز می‌تواند باعث مشکلات مختلف سلامتی از جمله ديابت و چاقی شود. فروکتوز شناخته شده غير طبيعي، متابوليسم گلوکز را مختل می‌کند، سنتز اسيدهاي چرب را افزايش می‌دهد و باعث التهاب می‌شود. در اين مطالعه، دانشمندان رابطه بين دریافت فروکتوز از منابع غذايي مختلف و سطوح خوني نشانگرهاي زبستي متابوليك قلبي و التهابي را بررسي کردند. در مطالعه دانشمندان داده‌هاي مقطعي از سه پروژه در مقیاس بزرگ انجام شده بر روی بزرگسالان آمريکايي را تجزيه و تحليل کردند. در مجموع ۶۸۵۸ مردان مطالعه را متخصصان سلامت، ۱۵۴۰ زن را جامعه پرستاران و ۱۹۴۵۶ زن از مطالعه را بهياران تشکیل دادند. لازم به ذکر است هيچکدام از شرکت‌کنندگان در زمان جمع آوري خون ديابت، بيماري قلبي و عروقي يا سرطان نداشتند. داده‌هاي به دست آمده از يك پرسشنامه رژيم غذايي را براي تعيين ميزان مصرف فروکتوز مورد تجزيه و تحليل قرار گرفت. سه منبع مختلف فروکتوز شامل ميوه‌ها، آبميوه‌ها و نوشيدني‌هاي شيرين شده با شکر در نظر گرفته شدند. نمونه خون آوري شده از شرکت‌کنندگان براي ۱۴ بيومارکر گليسمي، التهابي و چربي مورد بررسي قرار گرفت. اين بيومارکرها با تاوژن ديابت، بيماري‌هاي قلبي عروقي و سرطان مرتبط هستند. تجزيه و تحليل داده‌هاي سه گروه مورد مطالعه نشان داد که شرکت‌کنندگان مرد نسبت به شرکت‌کنندگان زن، فروکتوز بيشترى دریافت می‌کنند. ميوه به‌عنوان منبع اصلي فروکتوز در تمام گروه‌هاي مورد مطالعه شناسايي شد. در يافت فروکتوز از نوشيدني‌هاي شيرين شده با قند در بين مردان بيشتر از زنان بود. در تمام گروه‌هاي مطالعه شرکت‌کنندگاني که سيگاري نبودند، شاخص توده بدني (BMI) کمتری داشتند يا فعاليت بدني بيشترى داشتند، احتمال بيشترى داشت که فروکتوز بيشترى از ميوه‌ها و آب ميوه‌ها دریافت کنند. ارتباط بين مصرف فروکتوز و نشانگرهاي زبستي خون نشان داد، افزايش ۲۰ گرم مصرف فروکتوز به‌صورت روزانه با سطوح بالاتر بيومارکرهاي التهابي و تری‌گليسيريد و سطوح پايين آديپونکتين و ليپوپروتئين-کلسترول با چگالي بالادر خون مرتبط است. آديپونکتين يك هورمون پيپتيدى است که در انسان از بافت چربي ترشح می‌شود و بر متابوليسم چربي و گلوکز مؤثر است. ارتباط بين مصرف فروکتوز و سطوح بيومارکرهاي التهابي در شرکت‌کنندگاني که BMI بالاتر و فعاليت بدني کمتری داشتند، عميق تر بود. با در نظر گرفتن منابع مختلف فروکتوز به‌طور جداگانه، نوشيدني‌هاي شيرين شده با قند باعث تغييرات نامطلوب در بيشتر نشانگرهاي زبستي آزمائش شده می‌شوند. نوشيدن آبميوه با سطوح بالاتر پيپتيد C، گلوکز متصل به هموگلوبين (نشانگر ديابت)، تری‌گليسيريد و سطوح پايين آديپونکتين مرتبط است. در مقايسه با آب ميوه و نوشيدني‌هاي شيرين شده با قند، دریافت فروکتوز از ميوه‌ها با سطوح خوني مطلوب بيومارکرهاي متابوليك قلبي و التهابي مرتبط است. جايگزيني فروکتوز ۲۰ گرم در روز با نوشيدني شيرين شده با قند با فروکتوز ميوه باعث کاهش بيومارکرهاي التهابي، گليسمي و چربي در خون شد. اين مطالعه نشان می‌دهد، مصرف فروکتوز از آبميوه و نوشيدني‌هاي شيرين شده با قند می‌تواند منجر به نمايه‌هاي خوني غير طبيعي چندین نشانگر زبستي متابوليك و التهابي شود. در مقابل، فروکتوز ميوه‌ها می‌تواند فوايد سلامتی داشته باشد. اين مطالعه شامل شرکت‌کنندگان زيادي از مردان و زنان بود. همچنين‌هاي مکرر از دریافت رژيم غذايي انجام شده است که اينها از نقاط قوت اصلي مطالعه بودند. جمعيت مورد مطالعه شامل متخصصان سلامت سفيد پوست بودند که سبک زندگي سالم‌تری داشتند که اين امر تعميم پذيري يافته‌ها را محدود کرده است؛ بنا بر اين، مطالعات آينده بايد جمعيت‌هاي متنوع‌تری را در بر گيرد.

«صرع» علل و درمان

اينفوگرافيك: آرمان ملی / علي کریمی

به اعتقاد برخی از متخصصان مغز و اعصاب، «صرع» بيماري نيست، بلکه نشانه‌اي از يك بيماري است که هشدار می‌دهد بخشی از مغز، کارش را به درستي انجام نمی‌دهد.



«صرع» یکی از علل تشنج است. اما تا اسم «صرع» به میان می‌آید همه فکر می‌کنند که «فردی ناگهان کنترلش را از دست می‌دهد، روی زمین می‌افتد و دست و پايش را به این سو و آن سو پرتاب می‌کند». به اعتقاد برخی از متخصصان مغز و اعصاب، صرع بيماري نيست، بلکه نشانه‌اي از يك بيماري است که به ما می‌گويد بخشی از مغز، کارش را به درستي انجام نمی‌دهد.

هر تشنجی، صرع نيست
وقتی مغز کارش را درست انجام می‌دهد، يک رشته از امواج الکتریکي مانند جريان الکتريسينه در مسير اعصاب مغزی به جريان درمی‌آید. زمانی که در مسير اين امواج، جرقه‌اي نابه‌جا به وجود بیاید فرد دچار تشنج می‌شود. هر تشنجی لزوماً به معنای صرع نيست و ممکن است به‌دليلی مثل تب، افت قند خون، کمبود اکسيژن و... نیز رخ دهد.

درمان
اگر چه وراثت در بروز صرع بی‌تأثير نيست، اما عوامل ديگري نیز در بروز آن مؤثرند. ضربه‌هايی که در دوران بارداری به جنين وارد می‌شود و... می‌توانند منجر به بروز صرع در بدو تولد شوند. تصادف، ضربه‌هاي مغزی و برخی از عفونت‌ها شایع‌ترین علت‌هاي ابتلا به اين بيماري هستند.

خوشبختانه اين بيماري یکی از قابل کنترل‌ترین بيماري‌هاست که داروهای بسياری برای کنترل و درمانش معرفی شده است. پس از درمان دارویی، معمولاً در ۷۰ درصد موارد حملات صرع به‌طور کامل کنترل می‌شوند، در ۱۰ درصد موارد شدت و تناوب حملات کاهش می‌یابد و تنها در ۲۰ درصد موارد حمله‌ها کنترل نمی‌شوند. مهم‌ترین نکته در درمان دارویی صرع، طولانی بودن دوره درمان است. انتخاب دارو و برنامه دارویی کاملاً به شرایط بیمار و نظر پزشک بستگی دارد.

يادداشت

کدام خال‌ها خطرناک هستند؟



مهدی فیضی
متخصص پوست و مو

خال‌ها معمولاً از سلول‌هاي ملانوسيت يا رنگدانه ساز پوست ايجاد می‌شوند البته می‌توانند به‌صورت مادرزادی هم وجود داشته باشند، یا در سنین کودکی و یا حتی به‌صورت اکتسابی، تا ۳۰ سالگی به وجود آمده باشند. بعد از ۳۵ سالگی معمولاً خالی به‌وجود نمی‌آید و در صورت بروز خال در این سنین، احتمال بدخیمی وجود دارد که نیاز به بررسی بيشتر است. منشأ ايجاد خال‌ها را از سلول‌هاي ملانوسيت يا رنگدانه‌ساز پوست، رگ‌هاي خونی و اعصاب است. رنگ و شکل خال‌ها باهم متفاوت است و از رنگ قرمز، آبی، قهوه‌اي، مشکی و تا رنگ خود پوست، متغير هستند. مهم‌ترین علت ايجاد خال‌ها بحث ژنتیک و نژاد است؛ به‌طوري که در بعضی از خانواده‌ها، محل و تعداد خال‌ها در افراد خانواده ثابت است، البته عوامل محیطی نیز در بروز این استعداد ژنتیکی، یعنی بروز خال‌ها، دخيل هستند. مهم‌ترین عامل محیطی که باعث بروز خال‌ها می‌شود آفتاب و اشعه UV است. سولایوم نیز که برای برنزه کردن مصنوعی پوست استفاده می‌شود، در بروز بيشتر خال‌ها، اثر گذار است. در موارد خاصی با تغییرات هورمونی، مانند بارداری، ممکن است بروز خال بيشتر شود. خال‌هاي معمولی با حاشیه منظم، رنگ يکنواخت، ظاهر قرينه و گرد دیده می‌شوند و خال‌هاي نامنظم با رنگ غير يکنواخت، خال‌هاي ديس پلاستيک نامیده می‌شوند و با احتمال بيشترى بدخيم هستند. گاهی سلول‌هاي خال باید در زیر میکروسکوپ دیده شوند که نمونه‌برداری از این خال‌ها، برای تشخیص صحیح، توصیه می‌شود. معمولاً خال‌هاي مادرزادی، اطراف پای‌هاي می‌ايجاد می‌شوند و اگر موی داخل آنها کنده شود، باعث تحريك خال و ايجاد جوش در آنها می‌شود، اما به‌هیچ‌عنوان باعث بدخيمي نمی‌شود. خال‌هاي منشأ سلول‌هاي مختلفي دارد، اگر این خال‌ها از رگ‌هاي خونی منشأ بگیرند، همان‌زیر نام دارند که ته رنگ آنها قرمز است، البته بعضی خال‌ها به‌منشأ غير عروقي نیز به رنگ قرمز دیده می‌شوند، اکثریت خال‌هايی که از رگ‌هاي خونی نشأت می‌گیرند، خوش‌خيم هستند، به این خال‌ها، خال‌هاي تمشکی نیز می‌گوئیم و معمولاً خطری ندارند. علت به‌وجود آمدن خال‌هاي قرمز مشخص نيست.



عوارض مصرف مکرر آنتی‌بیوتیک‌ها بر روده

کولیت «ولسراتیو» و «کولیت کرون» را بررسی کردند. تیم تحقیق دریافت که در بین افرادی که آنتی‌بیوتیک مصرف کرده بودند، ۲۸ درصد بيشتر در معرض ابتلاء به بيماري التهابي روده بودند. در این بین خطر ابتلاء به بيماري کرون کمی بيشتر از کولیت اولسراتیو بود: ۴۰ درصد در بین افراد ۱۰ تا ۴۰ ساله؛ ۶۲ درصد در بین افراد ۴۰ تا ۶۰ ساله؛ و ۵۱ درصد در میان افراد ۶۰ سال.

علائم «پاردر» در کودکان

بچه‌ها همیشه در حال حرکت هستند. در حالی که فعالیت بدني برای سلامت کودک مفيد است، اما جنبه منفي آن این است که تحرک بيش از حد اغلب منجر به درد پا در کودکان در اواخر بعدازظهر و عصر می‌شود. علائم درد پا در کودکان عبارتند از: درد ضربان دار، تجربه دردی که در قسمت جلویی ران، ساق یا پشت زانو متمرکز می‌شود، تجربه دردی که هر روز اتفاق نمی‌افتد، ممکن است علائم ديگري مانند: سردرد یا بچه‌ها همیشه در حال حرکت هستند. در حالی که فعالیت بدني برای سلامت کودک مفيد است، اما جنبه منفي آن این است که تحرک بيش از حد اغلب منجر به درد پا در کودکان در اواخر بعدازظهر و عصر می‌شود. علائم درد پا در کودکان عبارتند از: درد ضربان دار، تجربه دردی که در قسمت جلویی ران، ساق یا پشت زانو متمرکز می‌شود، تجربه دردی که هر روز اتفاق نمی‌افتد، ممکن است علائم ديگري مانند: سردرد یا

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- ایستادن و بلند شدن - لقب میثم - تمار ۲ - ورم - جاهلتر - مجروح و زخمی ۳ - بندری در اوکراین - زمان مرگ - کمک ۴ - سدی در سنندج - عارضه جنر افیایی بلند آسیا ۵ - مسابقه پایانی - از آنجیل معتبر ۶ - بی‌اسم و نشان - از مناطق جنگی جنوب کشور - مدرس دانشگاه ۷ - پندهندگان - سخن شخص بزرگ - زندگانی ۸ - ماده بی‌هوشی قدیمی - مردمی - مادر بزرگ - در درونج ۹ - پلیدی - فیلمی از بهروز افخمی - بچه در شکم مادر ۱۰ - قلعه نگراس - بخشی از خانه - ترک کیده ۱۱ - سزاوارتر - از سازهای موسیقی ۱۲ - شهری در آلمان - از غذاهای پوشهر ۱۳ - ذخیره - مستمری - اعمال زشت ۱۴ - قابل خواندن - پایتخت هندوستان - گرم‌تری ۱۵ - ایالتی در آلمان - آواز خوان

افقی

۱ - بینوا - نوشین - در جنگل زیاد است ۲ - خاکستر - شتاب‌کننده - آتشفشانی در ایتالیا ۳ - دایی شیرازی - کوتاه‌ناقص - شب آخر ماه قمری ۴ - حفظ کردن - بازیگر فیلم دیوانه‌وار ۵ - سفره چرمین - یگانه و تنها - اشاره به دور ۶ - خمیدگی کاغذ - هزار کیلوگرم - کالای بسته‌بندی نشده - اسلحه ۷ - سوره ۵۳ قرآن کریم که ۶۲ آیه دارد - مخلوق - زعفران ۸ - هم‌صحبت - اظهار نشده ۹ - زبانه آتش - نوعی بستنی - شهری در افغانستان ۱۰ - شجاع - شهری در آلمان - حرارت بالای بدن - شمای بیگانه ۱۱ - گشوده - مأمور سفارتخانه - اصطلاح مخابراتی ۱۲ - یک بيماري آمیزشی - سرپالی از تام کلسنی ۱۳ - عقیق - زد و بند - اما و ولی ۱۴ - ایالتی در ونزوئلا - شهری در استان فارس - واحد طول انگلیسی ۱۵ - قابل مشاهده - پایین کوه - باقیمانده

حل جدول ۱۴۸۱

۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ق	ر	ی	ا	ک	ا	ل	ا	ن	م	ا	۱	۱	۱	۱
۲	ر	س	ا	س	ا	ه	ا	ن	م	ی	ا	۱	۱	۱	۱
۳	م	ت	ر	و	ا	ل	ی	ر	س	ه	ک	ن	ب	د	۱
۴	ا	ن	و	ا	ر	ا	ج	ت	م	و	ا	ج	د	۱	۱
۵	ن	ی	ل	ط	م	و	ب	ا	ر	ا	ش	۱	۱	۱	۱
۶	ش	ی	و	ا	م	ن	ا	ر	ه	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۷	ک	ا	ن	ب	ه	ا	د	ا	ر	م	م	ا	۱	۱	۱
۸	و	ک	ا	ل	ا	ک	ا	ک	ا	م	ا	ه	۱	۱	۱
۹	ر	ا	س	و	و	ا	ی	و	ن	ت	و	ک	۱	۱	۱
۱۰	ک	ب	ن	ا	ه	ا	د	ن	ک	ا	و	ش	۱	۱	۱
۱۱	و	ر	ا	ا	ی	م	ب	ا	ب	ا	د	ک	۱	۱	۱
۱۲	ر	ق	ب	ل	ی	خ	ی	م	و	م	۱	۱	۱	۱	۱
۱۳	ا	ن	د	ر	و	ن	ا	ر	ه	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۴	ا	ن	ی	ا	ن	ا	ک	ا	م	۱	۱	۱	۱	۱	۱
۱۵	م	ر	م	ز	ک	ا	ن	ا	ج	ا	ل	م	ع	ا	۱

جدول سودوکو

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

b	m	v	d	i	s	h	h	v
i	d	s	h	h	h	m	h	v
h	h	h	m	h	v	d	s	i
m	s	i	v	h	b	h	d	h
h	h	d	s	m	i	h	v	b
h	v	b	h	h	d	s	i	m
v	h	h	i	d	h	h	h	s
s	b	m	h	v	h	i	h	d
d	i	h	b	s	m	v	h	h