آرمان ملی
armanmeli.ir
سال پنجم
شماره ۱۷۳۰
چهارشنبه
۰۶ • ۱۰ • ۱۴۰۲
۱۳ جمادی‌الثانی ۱۴۴۵/ ۲۷ دسامبر ۲۰۲۳

دانستنی‌ها

معکوس‌شدن علائم آلزایمر با درمان جدید

درمان جدید، علائم بیماری آلزایمر را معکوس کرد و عملکرد حافظه را در مطالعه پیش بالینی بهبود بخشید. بر اساس تحقیق جدید محققان مولکول «پیشرو» که تشکیل پروتئین‌های خاص را آهسته می‌کند، علائم بیماری ازجمله اختلال حافظه را در مدل موش مبتلا به آلزایمر معکوس کرد. در این تحقیق محققان اثرات ترکیبی به‌نام ۴-فنیل بوتیرات را بررسی کردند که مولکول اسیدچرب است و به‌عنوان یک چاپرون شیمیایی شناخته می‌شود و از تجمع پروتئین جلوگیری می‌کند. در موش‌های مبتلا به آلزایمر، تزریق ۴-فنیل بوتیرات به بازگرداندن علائم پروتئوستاز طبیعی (فرایند تنظیم پروتئین) در مغز حیوانات کمک کرد و در عین حال عملکرد آن‌ها را در آزمون استاندارد حافظه، حتی زمانی‌که در اواخر دوره بیماری انجام شد، به‌طور چشمگیری بهبود بخشید. چاپرون یا یاره، به پروتئین‌هایی گفته می‌شود که کارشان به «تاشدگی کوالانسی» یا «بازشدن» یا «ساخت و هم‌گذاری» همچنین «جداسازی و تجزیه و تحلیل» ساختارهای ابرمولکولی دیگر است. نیرینجینی نایدو، محقق ارشد این تحقیق، استادیار پزشکی خواب گفت: با بهبود کلی سلامت عصبی و سلولی، می‌توانیم پیشرفت بیماری را کاهش دهیم یا آن را به تاخیر بیندازیم. علاوه بر این، کاهش پروتئوتوکسیسیته، آسیب جبران‌ناپذیر به سلول که در اثر تجمع پروتئین‌های مختل شده و اشتباه تا شده ایجاد می‌شود، می‌تواند به بهبود برخی از عملکردهای مغزی که پیش از این از دست رفته‌اند، کمک کند. بیماری آلزایمر بیش از ۶ میلیون آمریکایی را تحت تاثیر قرار داده و ممکن است تا سال ۲۰۶۰ حدود ۱۳.۸ میلیون آمریکایی دیگر نیز به این بیماری تشخیص داده شوند، مگر اینکه پیشرفت‌های پزشکی این بیماری را آهسته یا درمان کند. مانند سایر اختلالات تخریب‌کننده عصب، مشخصه بیماری آلزایمر تجمع پروتئین در مغز است و شامل اختلال عملکرد پروتئوستاز است. پیش از این، محققان دریافتند که درمان ۴-فنیل بوتیرات کیفیت خواب و عملکرد آزمون شناختی را بهبود می‌بخشد و به عادی‌سازی پروتئوستاز در موش‌هایی که الگویی از پیری مغز معمولی انسان هستند، کمک می‌کند. برای تحقیق جدید، آنان اثرات ۴-فنیل بوتیرات را در موش‌های مبتلا به آلزایمر، بررسی کردند. این موش‌ها که به‌عنوان موش‌های APPNL-G-F شناخته می‌شوند، درست مانند افراد مبتلا به آلزایمر، تجمعات پروتئینی غیرطبیعی را در مغز خود جمع می‌کنند، بسیاری از سیناپس‌هایی را که سلول‌های مغزشان را به هم متصل می‌کنند، از دست می‌دهند و دچار اختلال شدید حافظه می‌شوند. در ابتدا، گروه تحقیقاتی نشان داد که این موش‌ها به‌راستی دارای نشانه‌هایی از مکانیسم‌های پروتئوستاز ناکارآمد هستند؛ از جمله فرآیند فعال مزمن به‌نام پاسخ پروتئین واتابیده و سطوح به نسبت پایینی از یک پروتئین چاپرون طبیعی بازدارنده از تجمعات به‌نام پروتئین ایمونوگلوبولین اتصال‌دهنده دارند. در مرحله بعد، دانشجوی فارغ‌التحصیل، جنیفر هافیکز، موش‌ها را در اوایل زندگی با ۴-فنیل بوتیرات تحت درمان قرار داد و دریافت که این درمان به بازیابی علائم پروتئوستاز طبیعی در نواحی کلیدی مغز مرتبط با حافظه در موش‌ها کمک می‌کند. این درمان همچنین توانایی موش‌ها را که در غیر این صورت از میان رفته بود، برای تمایز بین اجسام متحرک و بی‌حرکت در آزمون حافظه استاندارد به‌نام آزمون «تشخیص شیء فضایی» بازیابی کرد. این گروه تحقیقاتی کشف کردند که آنان می‌توانند به اثرات مشابهی دست یابند، ازجمله معکوس کردن نقص حافظه، حتی زمانی‌که موش‌ها را در دوران میانسالی درمان کردند. درمان در اوایل زندگی و میانسالی نشانه‌هایی از مهار فرآیندی را نشان داد که برجسته‌ترین تجمعات پروتئینی در آلزایمر را تشکیل می‌دهد که به پلاک‌های بتا آمیلوئید معروف هستند.

نکته

علت تهوع در دوران بارداری

تقریبا ۷۰ درصد از زنان در دوران بارداری حالت تهوع و استفراغ را تجربه می‌کنند که در اصطلاح عامیانه «تهوع صبحگاهی» نامیده می‌شود، هرچند ممکن است در هر زمانی از روز رخ دهد. در بعضی موارد زنان در خوردن، نوشیدن و انجام فعالیت‌های روزمره دچار مشکل هستند. این امر در موارد شدیدتر حتی می‌تواند منجر به مرگ ناشی از کم‌آبی بدن شود. متخصصان می‌گویند هورمونی را شناسایی کرده‌اند که توسط جنین در حال رشد در بدن مادر ترشح می‌شود و می‌تواند عامل به وجود آمدن تهوع صبحگاهی باشد. آزمایش‌ها نشان داده است پروتئین «جی‌دی‌اف ۱۵ (GDF) که در میزان کم توسط اندام‌هایی از جمله مثانه، پروستات و کلیه‌ها تولید می‌شود از طریق اتصال به گیرنده‌های تخصصی در ساقه مغز حالت تهوع را در فرد ایجاد می‌کند. دکتر «ارهیلی»، متخصص متابولیسم در دانشگاه کمبریج انگلیس و از نویسندگان این مطالعه در این باره می‌گوید: در اوایل بارداری، سطح این هورمون که از سلول‌های جنینی در جفت آزاد می‌شود، افزایش می‌یابد و باعث بروز حالت تهوع و بیماری می‌شود. این حالت عمدتا در سه ماهه اول در بدترین وضع است و سپس به تدریج از بین می‌رود. دانشمندان می‌گویند: بالارفتن سطح این پروتئین در بدن ممکن است برای محافظت از مادران در برابر مسمومیت و همچنین محافظت از جنین در حال رشد در برابر مواد سمی تکامل یافته باشد. متخصصان در این مطالعه دریافتند که سطح این پروتئین در ۶۰ زن باردار که تهوع و استفراغ را تجربه کرده بودند، نسبت به حدود ۶۰ زن که حالت تهوع کمی داشتند یا اصلا نداشتند به طور قابل توجهی بالاتر بود. تیم تحقیق همچنین با تجزیه و تحلیل داده‌های ژنتیکی بیش از ۱۸ هزار نفر دریافت که سطوح بالاتر این پروتئین در زنان غیرباردار، خطر تهوع و استفراغ در دوران بارداری آنان را کاهش می‌دهد. این بدین معنی است که این گروه از زنان در دوران بارداری اگر سطح پروتئین بالاتری داشته باشند، کمتر به این هورمون واکنش نشان می‌دهند. متخصصان اعتقاد دارند یافته‌های جدید می‌تواند راه را برای کشف درمان تهوع شدید باز کند. دکتر ارهیلی بیان داشت: نتایج نشان می‌دهد با تزریق دزهای بالایی از این هورمون به افرادی که به طور کلی سطوح پایینی از این پروتئین دارند و در تلاش برای باردار شدن هستند، می‌توان حساسیت آنها را کاهش داد و شانس آنها برای تجربه استفراغ در دوران بارداری را کم کرد.

بهترین مواد غذایی برای سلامت «کبد»

بادام

آجیل‌ها (به‌طور خاص بادام) منابع خوبی از ویتامین E هستند، ماده مغذی‌ای که ممکن است به محافظت در برابر بیماری کبدچرب کمک کند. همچنین به طور خاص بادام برای قلب شما نیز مفید است، دفعه بعد که تمایل به خوردن میان‌وعده دارید، یک مشت بادام بردارید.

کلم بروکلی

اگر می‌خواهید کبد خود را سالم نگه دارید، مقدار زیادی سبزیجات به رژیم غذایی خود اضافه کنید. کلم بروکلی می‌تواند بخشی از این رژیم غذایی فوق‌العاده باشد. کلم بروکلی ترد می‌تواند از شما در برابر بیماری کبدچرب محافظت کند.

آب

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانید برای کبد خود انجام دهید حفظ وزن مناسب است. توصیه می‌شود به‌جای نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه‌های گازدار یا نوشیدنی‌های ورزشی، آب بنوشید. آب هم باعث می‌شود هیدراته بمانید و هم وزن سالمی داشته باشید.

چای سبز

چای‌سبز مملو از نوعی آنتی‌اکسیدان به‌نام کاتچین است و تحقیقات نشان می‌دهد که ممکن است از شما در برابر برخی از انواع سرطان از جمله سرطان کبد محافظت کند. اگر خودتان چای دم کنید و آن را گرم بنوشید، کاتچین بیشتری دریافت خواهید کرد.

اگر می‌خواهید از «کبد» خود در برابر بیماری‌های مختلف محافظت کنید، برخی مواد غذایی را به رژیم خود اضافه کنید. غذای حاوی فیبر زیاد می‌تواند به عملکرد بهتر کبد شما کمک کند. بلغور جودوسر را امتحان کنید. تحقیقات نشان می‌دهد که بلغور جودوسر می‌تواند به شما کمک کند تا علاوه بر دریافت انرژی وزن خود را کاهش دهید که راه خوبی برای جلوگیری از بیماری کبد است.

یادداشت

نکاتی در مورد فشارخون

محمود محمدزاده شبستری
متخصص قلب و عروق

فشارخون بالا، مصرف سیگار، دیابت، افزایش وزن، بی‌تحرکی و استرس از عوامل بروز بیماری‌های قلبی‌وعروقی هستند. ابتلاء به فشارخون بالا ممکن است ارثی باشد، ۹۵ درصد علت ابتلاء به فشارخون بالا، بی‌دلیل و بی‌علامت است. شرایط سنی و فیزیولوژی بدن در اثر بالارفتن سن و همچنین کم‌تحرکی هم می‌تواند زمینه‌ساز ابتلاء به فشارخون بالا در تعداد زیادی از افراد باشد. در مناطقی که رژیم غذایی غالب، دریایی و گیاهخواری است، درصد بروز فشارخون بالا در افراد بیشتر از ۵۰ سال، کمتر و در مناطقی که غذای غالب، فست‌فود و پرچرب و پرنمک است، ابتلاء به این بیماری، زودتر و بیشتر رخ می‌دهد. فردی که بیشتر غذاهای کم‌چرب، کم‌نمک، میوه و سبزیجات مصرف می‌کند در مقابل فردی که بیشتر متمایل به مصرف فست‌فود و غذاهای آماده است، کمتر در معرض ابتلاء به فشارخون بالا است. حدود ۵ درصد از عوامل زمینه‌ساز فشارخون بالا مانند تنگی شرایین کلیه، استفاده از هورمون در بانوان و یا برخی داروهای تسکینی در آقایان قابل برطرف شدن هستند اما پرفشاری خون هیچگاه قابل درمان نیست، بلکه قابلیت کنترل دارد. تعدادی از افراد مبتلا به فشارخون بالا هستند که دارو مصرف می‌کردند اما از مصرف دارو، خسته می‌شوند و مصرف دارو را قطع می‌کنند. بهترین کار این است که افراد بالاتر از ۴۰ سال فشارخون خود را به‌طور مرتب اندازه‌گیری و افراد بیشتر از ۵۰ سال هم حتما نسبت به کنترل فشارخون بالا به‌صورت دوره‌ای و هر یک یا دو ماه یکبار اقدام کنند. اگر افرادی سابقه ارثی ابتلاء به فشارخون دارند، باید زودتر نسبت به کنترل بیماری خود اقدام کنند. افراد با علائمی مانند خستگی‌های بی‌دلیل و سردردهای مبهم که به پرفشاری خون نزدیک است، زودتر برای کنترل فشارخون بالا مراجعه کنند و حساسیت داشته باشند چون خیلی از سردردهای مبهم به‌ویژه در پس‌سر می‌تواند به‌دلیل فشارخون بالا باشد. خونریزی و سکته مغزی، سکته قلبی، از کار افتادن کلیه، اختلالات در عروق، گشادشدن سرخرگ‌های اساسی مانند آئورت، اختلال در دریچه‌های قلب و مسدودشدن رگ‌ها از عوارض جدی پرفشاری خون است. برای بررسی سلامت خودتان به پزشک مراجعه کنید. برای پیشگیری از فشارخون بالا، تحرک کافی، وزن مناسب، رژیم غذایی سالم و به ویژه استفاده از سبزیجات و میوه و پرهیز از مصرف غذاهای پرچرب و پرنمک توجه ویژه داشته باشید.

کم‌خوابی با روزهای ناراحتی همراه است

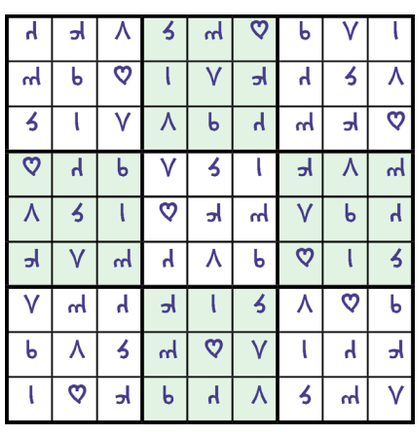
بررسی جامع تحقیقات خواب در مدت پنج دهه بر اهمیت خواب خوب و کافی تاکید می‌کند. این مطالعه نشان داد: کم‌خوابی عملکرد عاطفی را تضعیف می‌کند و خطر ابتلاء به اضطراب و افسردگی را در افراد افزایش می‌دهد. همچنین بر روی احساسات مثبت مانند شادی، خوشبختی و رضایت تأثیر می‌گذارد. «کارا پالما»، نویسنده اصلی گفت: «در جامعه‌ای که عمدتا دچار کم‌خوابی و بی‌خوابی هستیم، تعیین کمیت تأثیرات کم‌خوابی بر احساسات برای ارتقای سلامت روانی حیاتی است.» در این مطالعه، داده‌های ۵۷۰۰ تجزیه‌وتحلیل نفر شد. «پالمر» افزود: «بیش از ۳۰ درصد شرکت‌کننده‌های این مطالعه به اندازه کافی خواب کمی داشتند.» او گفت: «پیامدهای این تحقیق برای سلامت فردی و عمومی در جامعه‌ای که عمدتا از خواب محروم هستند، قابل توجه است.» از دست دادن خواب منظم بر نگرانی و ضربان قلب سریع در طول روز تأثیرگذار است.

پروبیوتیک‌ها در از بین بردن علائم کووید موثرند

نتایج یک آزمایش نشان داد پروبیوتیک‌ها بتوانند به افراد کمک کنند تا بدترین اثرات کووید ۱۹ را از بین ببرند. محققان گزارش دادند افراد واکسینه شده‌ای که دارای یک پروبیوتیک هستند، علائم کووید در آنها کاهش یافت. دکتر «پل ویسچمایر»، محقق ارشد گفت: «میکروب‌های همزیستی می‌توانند شرکای ارزشمندی در مبارزه با کووید ۱۹ و به‌طور بالقوه سایر بیماری‌های همه‌گیر باشند.» در این مطالعه، محققان ۱۸۲ بیمار مورد ارزیابی قرار گرفتند. شرکت‌کننده‌هایی که پروبیوتیک را مصرف کردند ۶۰ درصد کمتر دچار علائم کووید شدند. آنها همچنین تمایل داشتند که از عفونت کووید طولانی جلوگیری کنند. «ویسچمایر» خاطرنشان کرد: «پروبیوتیک‌ها برای تقویت سیستم ایمنی بدن، کاهش مواد شیمیایی بدن مرتبط با التهاب و افزایش سد محافظ ریه در برابر عفونت شناخته شده‌اند.»

جدول سودوکو

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



جدول کلمات متقاطع

آ ر م ا ن م ل ی

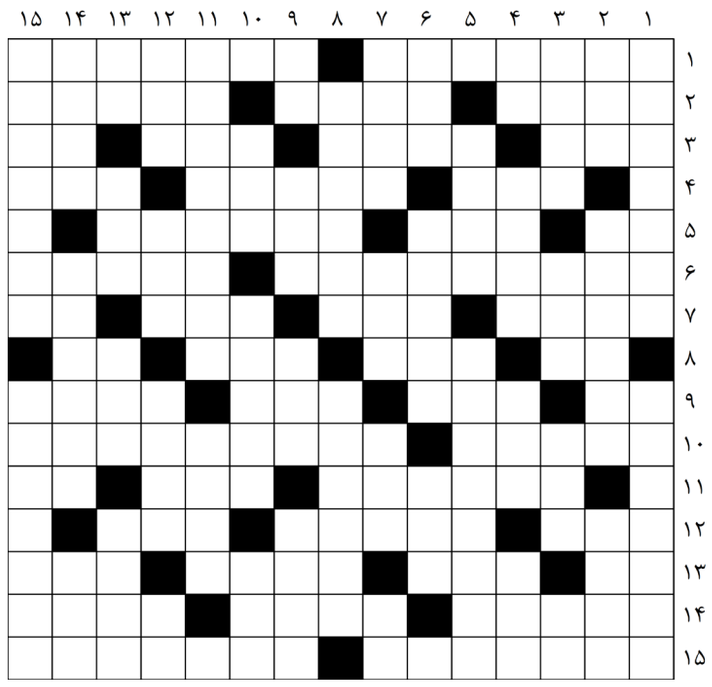
شماره ۱۷۳۰

افقی

۱- معادل فارسی ساندویچ- پایتخت مجارستان ۲- کلیسای تاریخی در اصفهان- درخت سایه گستر- مخالف دیدن ۳- چین‌وچروک پوست- فیلمی از مسعودمددی- نصف- حرف انتخاب ۴- یک ساعت- هادی- اولین قبله گاه مسلمین ۵- رمق آخر- جاده‌ومسیر – کیمیاگر ۶- از آثار تاریخی کرمانشاه- نام کوچک ون گوگ نقاش هلندی ۷- تمام‌کننده- بین‌وداخل- از جنگ‌های صدراسلام- حرف دهن‌کجی ۸- رفوزه- پوشش زمین فوتبال- قسمت- سوسن‌زرد ۹- ویتامین انعقادخون- مغازه کوچک- مردم یک کشور- بیماری وبا ۱۰- جمع عیب- مسئول اجرای قانون اساسی در ایران ۱۱- مجاز از افرادمتحد- غذای زمین- واحددارو ۱۲- زیان‌ونقصان- پدرگیو در شاهنامه- سرخورده ۱۳- نفس‌بلند- زبر- شهری روی آب- پشت‌سر و عقب ۱۴- پایان کار- نقطه شروع- گیاهی دارویی ۱۵- آدم‌کش سیاسی- تطابق

عمودی

۱- فیلمی به کارگردانی محمدرضا خاکی- فقیروندار ۲- ضعیف‌ورنجور- پدیدآوردن چیزجدید- فصل اول سال ۳- واحدپول آذربایجان- یاری‌دهنده- در اسفناج فراوان است- پرنده دریاچه ۴- کالای دست‌نخورده- پی‌درپی- کشت به امیدباران- آگاهی‌واطلاع ۵- کشوری آسیایی- از سریال‌هایش ۶- برگه انتخاباتی- دستگاه گوارش- قوم آتیلا ۷- از وسایل دانش‌آموز- دشت- جوانمرد- هم‌بازی پت ۸- شبکه حمل‌ونقل ریلی- از بازی‌های پیش‌فرض ویندوز ۹- حرف‌همراهی- از شهرهای مازندران- کلام تصدیق فارسی- هنوزنفس می‌کشد! ۱۰- موش‌خرما- دریای شرق روسیه- اسب چاپار ۱۱- انیمیشینی از استیوویلیامز- پروانه کسب ۱۲- انسان- حیله‌گر- فیلم خنده‌دار- طرف‌وجهت ۱۳- عددهندسی- نام اصلی مجنون- عاشق- دادوستد ۱۴- استوار- شهری در استان‌زنجان- بالای پا ۱۵- خوشگذرانی‌وتنبلی- بررسی چیزی به‌منظور پی‌بردن به ارزش آن



حل جدول ۱۷۲۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ن	گ	ش	ت	ر	■	د	ن	د	و	ن	ط	ل	ا
۲	خ	ر	و	س	■	ا	خ	م	و	■	ل	ا	ی	و	س
۳	ت	ی	ا	ت	ر	■	م	ش	د	د	■	ی	ا	ف	ا
۴	ت	ن	ش	■	م	د	■	ی	ل	ا	ن	■	ر	ا	ن
۵	ا	ه	■	ا	ض	ر	ا	ر	■	ش	ی	ر	ه	■	ب
۶	م	■	ح	م	ا	س	ی	■	م	ا	ر	ش	ض	■	ر
۷	ی	ل	م	ا	ن	■	د	ی	س	ک	و	■	ز	ا	■
۸	ه	و	ی	چ	■	م	ا	ر	ا	ل	■	چ	ا	م	د
۹	■	ح	د	■	ا	م	ه	ا	ل	■	و	ا	ر	ن	ر
۱۰	گ	ه	■	خ	ی	ا	و	■	م	س	ا	م	ع	■	ا
۱۱	ل	■	ف	ل	ا	ن	■	س	ت	ا	ر	ه	■	چ	م
۱۲	و	س	ط	■	م	ع	م	ا	■	ک	ی	■	ب	پ	ا
۱۳	ک	و	ر	س	■	ت	ش	ن	چ	■	س	ی	ا	د	ت
۱۴	و	د	ی	ع	ه	■	و	ح	ی	د	■	ا	ر	س	ی
۱۵	م	ا	ه	ی	ت	ا	ب	■	ب	ا	ل	ش	ت	ک	■