

ضرب‌المثل‌های جهان

با نیکان مصاحبت کن تا از نیکان تقلید بکنی.

چینی

سلامت



در تحقیقی تأثیر یک باکتری مضر و خطرناک که ممکن است در غذاهای دریایی حاضر باشد، بررسی شده است. به گزارش ایسنا، «ویبریو ولنیفیکوس» نام علمی یک باکتری گرم منفی میله‌ای شکل و غیر اسپورزای متعلق به خانواده Vibrionaceae است که به‌عنوان تهاجمی‌ترین گونه ویبریو برای انسان در نظر گرفته می‌شود. این باکتری، نمک دوست یا اصطلاحاً «هالوفیل» بوده و قادر است در غلظت نمک ۰.۵ تا ۳ درصد و همچنین دمای متغیر ۱۵ تا ۴۲ درجه سانتی‌گراد رشد کند. باکتری فوق به‌عنوان عامل بیماری‌زا یا اصطلاحاً «باتوزن» منتقله از مواد غذایی محسوب می‌شود که به دنبال مصرف غذاهای دریایی به‌خصوص صدف به انسان منتقل شده و باعث ایجاد بیماری می‌شود. ویبریو ولنیفیکوس باعث ایجاد سه بیماری مهم به نام‌های «گاستروانتریت»، «عفونت زخم» و «سپتیمی» در انسان می‌شود. این باکتری می‌تواند تولیدات متعددی مانند کپسول، سیدروفورها، توکسین‌های همولیزین، کلاژناز، فیبرینولیزین و لیپاز داشته باشد که با شدت و قدرت تهاجمی و در نتیجه بیماری‌زایی آن مرتبط هستند و از آن‌ها با عنوان فاکتورهای ویروالانس یاد می‌شود. از آنجاکه مصرف غذاهای دریایی روزه‌روز محبوبیت بیشتری پیدا می‌کند، بسته‌بندی بهداشتی غذاهای دریایی و حمل‌ونقل مناسب آن‌ها برای جلوگیری از رشد باکتری ویبریو ولنیفیکوس ضروری به نظر می‌رسد. هرچند باوجود روش‌های جدید بسته‌بندی، هنوز هم شیوع مسمومیت‌های غذایی رو به افزایش بوده و یکی از مهم‌ترین مسائل جامع بشری به شمار می‌رود. لذا انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه، اهمیت زیادی دارد. با توجه به اهمیت باکتری ویبریو ولنیفیکوس و نقش آن در بهداشت و سلامت جامعه، داریوش عسگر پور کارشناس ارشد میکروبی‌شناسی مواد غذایی گروه میکروبی‌شناسی و ویروس‌شناسی دانشگاه علوم پزشکی زنجان باهدف آشنایی بیشتر با خصوصیات این باکتری و نقش فاکتورهای ویروالانس آن در ایجاد بیماری‌های انسانی، مطالعه‌ای مروری را انجام داده است. در این مطالعه مروری از کتاب‌ها و مقالات معتبر و علمی موجود مربوط به این باکتری و خصوصیات و ویژگی‌های آن استفاده شده است.

خطرناک‌ترین باکتری پنهان شده در غذاهای دریایی

در نهایت مجری این پژوهش که نتایج آن در فصل‌نامه «آزمایشگاه و تشخیص» وابسته به انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی تشخیص طبی ایران منتشر شده، اشاره کرده است: «برای کنترل و پیشگیری از عفونت‌های باکتری ویبریو ولنیفیکوس در مواد غذایی دریایی، لازم است استانداردهای مربوطه به‌عنوان امری ضروری وضع و اجرا شود.»

شایان‌ذکر است باکتری ویبریو ولنیفیکوس اولین بار در سال ۱۹۶۴ توسط مرکز کنترل بیماری (CDC) ایالت متحده آمریکا از بیماران دچار سپتیمی و عفونت زخم جداسازی شد. افراد دچار نقص سیستم ایمنی یا افراد دچار بیماری‌های حاد زمینه‌ای مانند دیابت، بیماری‌های مزمن کلیوی و سیروز کبدی بسیار مستعد ابتلا به عفونت‌های این باکتری هستند.

سالم‌ترین خوراکی‌ها برای رفع چروک‌های صورت چیست؟

زمان تنها دلیل ایجاد چین‌وچروک‌های صورت است. عوامل دیگری البته وجود دارند که می‌توانند منجر به آسیب‌های پوستی شده و باعث ظهور لکه‌ها، تحریکات و چین‌وچروک‌ها شوند. به گزارش سلامت نیوز، در صنعت بهداشتی روش‌ها، درمان‌ها و مداخلات زیادی برای کاهش یا از بین بردن علائم پیری پوست وجود دارد. در این میان نقش غذا را نباید از نظر دور داشت. غذا اهمیت ویژه‌ای در همه جنبه‌های سلامت به خصوص سلامت پوست دارد. در اینجا سالم‌ترین گزینه‌های غذایی برای جوان نگه‌داشتن پوست و رفع چروک‌های صورت معرفی شده‌اند:

ماهی: ماهی‌های آب‌های سرد مانند قزل‌آلا، ساردین، سالمون و... منابع خوبی از پروتئین هستند که نقش مهمی در حفظ و بازسازی سلامت پوست ایفا می‌کنند. توصیه می‌شود که در رژیم غذایی هفتگی خود، مصرف ۳ وعده ماهی را فراموش نکنید.

روغن زیتون: از سالم‌ترین چربی‌های غیراشباع و حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین‌ها و سایر مواد مغذی است. روغن زیتون حاوی اسید اولئیک است که به آبرسانی به پوست کمک کرده و چین‌وچروک‌های پوستی را از بین می‌برد.

شاهی: دارای سطح بالایی از پتاسیم است که با اسیدتیه بدن مقابله می‌کند و نقش مهمی در خالص‌سازی خون دارد؛ بنابراین این سبزی می‌تواند یک ابزار عالی برای مبارزه با مشکلات پوستی از قبیل بثورات، آگزما، آکنه، عفونت‌ها و چین‌وچروک زودرس محسوب می‌شود.

زردچوبه: یکی از بهترین گزینه‌های غذایی برای کمک به از بین بردن چین‌وچروک‌های پوستی و همچنین رفع التهاب است. این ادویه همچنین به افزایش سطح آنزیم گلوکوتایون-۸-ترانسفراز در خون کمک می‌کند. این آنزیم نقش مهمی در سم‌زدایی، حفظ شفافیت پوست و سلامت آن دارد.

زغال‌اخته: غنی از آنتی‌اکسیدان‌هایی برای از بین بردن چین‌وچروک‌ها، جلوگیری از پیری زودرس پوست و حفظ انعطاف‌پذیری پوست است.

شکلات تیره: کاکائو از اثرات مضر خورشید محافظت می‌کند و در نتیجه از پیری زودرس آن جلوگیری می‌کند. شکلات تیره دارای سطح بالایی از آنتی‌اکسیدان‌ها است و نقش مهمی در مراقبت از سیستم



خطرناک‌ترین باکتری پنهان شده در غذاهای دریایی

در نهایت مجری این پژوهش که نتایج آن در فصل‌نامه «آزمایشگاه و تشخیص» وابسته به انجمن دکترای علوم آزمایشگاهی تشخیص طبی ایران منتشر شده، اشاره کرده است: «برای کنترل و پیشگیری از عفونت‌های باکتری ویبریو ولنیفیکوس در مواد غذایی دریایی، لازم است استانداردهای مربوطه به‌عنوان امری ضروری وضع و اجرا شود.»

روغن نارگیل ریسک بیماری قلبی را کاهش می‌دهد



طبق مطالعه اخیر، مصرف روزانه روغن نارگیل به مدت تنها چهار هفته ریسک بیماری قلبی و سکنه را کاهش می‌دهد. به گزارش مهر، از آنجایی که گفته می‌شود روغن نارگیل حاوی ۹۰ درصد چربی اشباع است در سال‌های اخیر به‌عنوان یکی از سالم‌ترین روغن‌ها شناخته شده است. مطالعات نشان داده است این روغن دارای خواص متعددی بوده و برای مشکلات ریزش مو و دندان تا مشکلات پوستی مفید است. اما مطالعه اخیر نشان داد که این روغن می‌تواند در درمان بسیاری از موارد جدی‌تر نظیر مشکلات قلبی هم مفید باشد. محققان دانشگاه کمبریج بر روی ۹۴ فرد داوطلب ۵۰ تا ۷۵ سال که دارای سابقه بیماری قلبی یا دیابت بودند، این مطالعه را انجام دادند. آن‌ها شرکت‌کنندگان را به سه گروه تقسیم کردند و از آن‌ها خواستند روزانه به مدت چهار هفته ۵۰ گرم یا حدود سه قاشق غذاخوری روغن نارگیل، یا روغن زیتون تصفیه نشده یا کره بدون نمک مصرف کنند. آن‌ها سپس نحوه تأثیر این چربی‌ها را بر میزان کلسترول داوطلبان بررسی کردند. یافته‌ها نشان داد شرکت‌کنندگان که کره مصرف کرده بودند

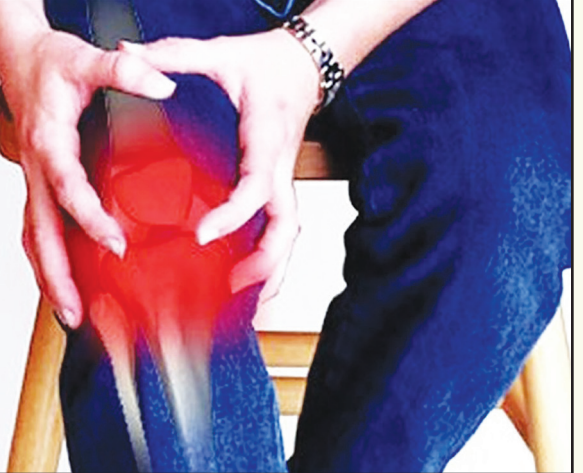
به‌طور میانگین ۱۰ درصد کلسترول LDL شان، موسوم به کلسترول بد، کاهش یافته بود. آن‌هایی که روغن زیتون مصرف کرده بودند شاهد کاهش نسبی میزان LDL و ۵ درصد افزایش میزان کلسترول HDL که به کلسترول خوب معروف است، بودند. اما شرکت‌کنندگانی که روغن نارگیل مصرف کرده بودند شاهد بیشترین میزان افزایش در سطح HDL با میانگین ۱۵ درصد بودند.

مصرف نمک زیاد با مغز چه می‌کند؟

نتایج یک آزمایش نشان می‌دهد که مصرف زیاد نمک موجب بروز نارسایی‌های شناختی - ادراکی می‌شود. به گزارش ایسنا، کارشناسان سلامت در آمریکا با تأکید بر اینکه مصرف نمک زیاد موجب نارسایی شناختی می‌شود، اظهار داشتند: خوشبختانه این تأثیرات منفی قابل جبران هستند. تاکنون تأثیر منفی مصرف بالای نمک و افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و فشارخون بالا ثابت شده اما هنوز اطلاعات کافی در مورد مشکلات و عوارض مرتبط با مصرف زیاد نمک برای مغز همچون سکنه مغزی و نارسایی شناختی وجود ندارد. یکی از کارشناسان این مطالعه می‌گوید: یکی از مکانیزم‌های احتمالی در بروز این تأثیرات منفی ناشی از یاخته‌های لایه‌ی درون‌رگی (سلول‌های اندوتلیال) داخل عروق مغزی است. سلول‌های اندوتلیال مسئولیت تنظیم حجم عضلانی را دارند اما مصرف بالای نمک یا نارسایی در عملکرد این سلول‌ها مرتبط است. اگرچه مشخص است نارسایی در عملکرد اندوتلیال عامل بیماری‌های مزمن است اما پیش‌ازاین به‌طور دقیق مشخص نشده بود که چگونه نارسایی عملکرد اندوتلیال ناشی از مصرف نمک در طولانی‌مدت بر مغز تأثیر می‌گذارد. در این مطالعه متخصصان آمریکایی نشان دادند چگونه نمک مازاد در رژیم غذایی بر معده، سیستم ایمنی و در نهایت بر مغز تأثیر می‌گذارد. به گزارش مایکال نیوز تودی، در این بررسی گروهی از موش‌ها برای ۱۲ هفته رژیم غذایی پر نمک دریافت کردند. پس از گذشت چند هفته نارسایی عملکرد اندوتلیال و کاهش جریان خون به مغز موش‌ها مشاهده شد. علاوه بر این، تست‌های رفتاری حاکی از زوال شناختی در این موش‌ها بود است. هرچند، فشارخون آن‌ها بدون تغییر باقی مانده بود.

۲۰ درصد ایرانی‌ها آرتروز دارند

تأثیر تزریق بوتاکس



دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران، گفت: تزریقات داخل مفصلی زانو یکی از روش‌های رایج کنترل درد و بهبود عملکرد در مبتلایان به آرتروز به شمار می‌رود. به گزارش مهر، دکتر سید احمد رئیس‌السادات با اشاره به این مطلب که آرتروز زانو شایع‌ترین بیماری مفصلی است، اظهار داشت: درحال حاضر درمان قطعی برای آن وجود ندارد. وی از نتایج تحقیقات دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص تأثیر تزریقات داخل مفصلی مختلف، در کنترل این بیماری خبر داد و گفت: حدود ۲۰ درصد جمعیت ایران مبتلا به آرتروز زانو هستند. عضو هیئت‌علمی بیمارستان شهید مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: تزریقات داخل مفصلی زانو یکی از روش‌های رایج کنترل درد و بهبود عملکرد در مبتلایان به آرتروز به شمار می‌رود. این درمان‌ها معمولاً به‌عنوان خط اول درمان محسوب نمی‌شوند اما در بیمارانی که علائم و شکایتشان با روش‌های فیزیکی، تمرین درمانی و داروهای ضد درد و التهاب خوراکی و موضعی بهبود نیافته، می‌تواند مفید و مؤثر باشد. وی ادامه داد: از شایع‌ترین انواع تزریقات داخل مفصلی می‌توان به تزریق آستروئید (کورتون)، پرولوتراپی یا سرم های قندی (دکستروز)، پی آر پی (پلاسمای غنی از پلاکت)، پلاسمای غنی از فاکتور رشد (PRGF) و هیالورونیک اسید (آپمول‌های ژل‌های معروف به تاج‌خروس) و اوزون درمانی اشاره کرد. رئیس‌السادات افزود: در موارد درد شدید یا التهاب حاد تزریق کورتون می‌تواند سبب بهبود چند هفته‌ای بیماران شود. باوجود اینکه ثابت نشده که تزریقات محدود داخل مفصل کورتون بتواند سبب پوکی استخوان شود، اما جهت جلوگیری از فرسایش و آسیب‌های مفصلی این تزریقات نباید در مدت‌زمانی زودتر از ۳ تا ۴ ماه مجدداً تکرار شوند. وی اظهار داشت: در آرتروز زانو ضمن کاهش فضای مفصل، حجم مایع داخل مفصلی، غلظت و کیفیت آن کاهش می‌یابد و سبب سفتی و درد مفصل می‌شود. برای کاهش این مشکلات ممکن است تزریق هیالورونیک اسید ۳ تا ۵ نوبت و به فواصل هفتگی مورد استفاده قرار گیرد. این تزریقات معمولاً تا حدود چند ماه در بهبود علائم مؤثر هستند. به گفته رئیس‌السادات، اوزون درمانی روش نسبتاً جدیدتری است که اگرچه در کوتاه‌مدت می‌تواند سبب کاهش درد و التهاب مفاصل و بافت نرم شود، اما اثری بر سیر کلی آرتروز و علائم درازمدت بیماری ندارد. این متخصص طب فیزیکی افزود: بر اساس پژوهشی که در مرکز توسعه پژوهش‌های بالینی بیمارستان شهید مدرس صورت گرفته است، اوزون درمانی و تزریق هیالورونیک اسید در مدت ۶ ماه بعد از درمان تفاوتی از نظر میزان سودمندی با یکدیگر نداشتند. رئیس‌السادات گفت: پژوهش‌های متعدد دیگر ما در مرکز تحقیقات طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نشان داد تزریق پی آر پی (پلاسمای غنی از پلاکت) و PRGF (پلاسمای غنی از فاکتور رشد)، با بهره‌گیری از اثرات عوامل موجود در پلاکت خون بیمار می‌تواند سبب کاهش خشکی مفصل، بهبود درد و افزایش کیفیت زندگی مبتلایان به آرتروز زانو شود که این اثرات معمولاً تا بیش از یک سال ادامه دارد. وی افزود: بر اساس این مطالعات پیگیری ۸ ماهه بیمارانی با استفاده از ام آر آی ثابت کرد پی آر پی می‌تواند تا حدی از کاهش حجم غضروف

مفصلی در مبتلایان به آرتروز زانو بکاهد. بیمارانی مبتلا به آرتروز شدید زانو، بیمارانی با سن بیش از ۷۵ سال و افراد با چاقی شدید کاندید مناسبی جهت انجام تزریق پی آر پی نیستند. دبیر انجمن طب فیزیکی و توانبخشی ایران ادامه داد: جدیدترین پژوهش انجام‌شده بر روی تزریقات داخل مفصلی در بیمارستان‌های شهید مدرس و شهدای تجریش نشانگر اثرات امیدوارکننده توکسین بوتولینوم (بوتاکس) در بهبود علائم مبتلایان به آرتروز زانو است. وی گفت: بوتاکس بیشتر جهت موارد زیبایی و کاهش چین‌وچروک پوست، کاهش تعریق و کم کردن اسپاستیسیته در برخی از بیماری‌های سیستم اعصاب به کار می‌رود. اخیراً استفاده از این سم در کاهش درد کمر، سردرد، میگرن و برخی از دردهای اسکلتی عضلانی از جمله آرنج تنیس‌بازان، التهاب پاشنه پا و شانه یخ‌زده و... رو به افزایش گذاشته است. رئیس‌السادات افزود: مکانیسم اثر بوتاکس در مبتلایان به آرتروز با نحوه اثر آن در موارد زیبایی و اثر بر پمپ‌سگ عصبی عضلانی متفاوت است و عملکرد آن بیشتر از طریق اثرات ضد دردی و ضدالتهابی است. وی گفت: بر اساس تحقیق انجام‌شده در گروه طب فیزیکی و توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تزریق ۲۵۰ واحد از سم بوتولینوم رقیق‌شده (ساخت شرکت مسون دارو) سبب کاهش درد و سفتی مفصلی و بهبود عملکرد بیمارانی مبتلا به آرتروز شده است. اثرات درمانی پس از یک هفته شروع و تا بیش از ۶ ماه ادامه داشت. این درمان هیچ‌گونه ضعف عضلانی یا عارضه خاصی به دنبال نداشت. بااین‌وجود، اظهارنظر در مورد اثربخشی طولانی‌مدت و استفاده روتین بالینی از این روش نیازمند انجام مطالعات بزرگ‌تر و باکیفیت‌تر، تعیین دوز مؤثر توکسین و مقایسه هزینه و اثربخشی این روش با سایر روش‌ها است. رئیس‌السادات با تأکید بر این که تاکنون هیچ روش قطعی خوراکی یا تزریقی برای علاج آرتروز شناخته نشده است، افزود: تمامی تزریقات داخل مفصلی جهت اثرگذارتر شدن باید به همراه آموزش بیمارانی، اصلاح الگوی زندگی از جمله کاهش وزن، ورزش‌درمانی و به‌کارگیری مناسب روش‌های طب فیزیکی و توانبخشی باشند.