



تاریخ	۹
تیر	
۱۳۹۸	
یکشنبه	

سخن بزرگان

رقابت تا زمانی پسندیده است

که کار به حسادت نکشد.

دکارت

سلامت

صفحه	۵
شماره	۲۵۴۸
سال	بیست‌ونجم



عادت‌هایی که می‌تواند در جلوگیری از سرطان کمک کند

اگرچه ذهن ما تمایل دارد سرطان را با افراد مسن‌تر ارتباط دهد، اما موارد بیماری مرگبار در افراد زیر سن ۵۰ ساله افزایش می‌یابد. آنچه بدتر است این است که جوانان تمایل ندارند در مورد آن فکر کنند، آنها تمایل دارند هر نشانه‌ای را که به سرطان اشاره می‌کند نادیده بگیرند.

یکی از راه‌های مطمئن برای جلوگیری از بیماری این است که عادت‌هایتان را تغییر دهید. چه کاری باید انجام دهید یا ندهید تا مطمئن شوید که به‌خوبی از آمار ترسناک نیستید؟ در اینجا ۱۰ عادت وجود دارد که می‌تواند به جلوگیری از سرطان در جوانان کمک کند.

سیگار کشیدن را متوقف کنید

سیگار کشیدن اغلب به عنوان یک کاهش فشار استرس توسط جوانان در مشاغل پر فشار و یا حتی به عنوان چیزی برای سرگرمی با دوستان مطرح می‌شود. اما همانطور که همه ما می‌دانیم، سیگار کشیدن یکی از علل سرطان ریه است. آنچه که اکثر مردم نمی‌دانند سیگار کشیدن می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌های دیگر در کبد، معده، روده بزرگ، حنجره، مثانه، گلو، پانکراس و موارد دیگر را نیز افزایش دهد.

نوشیدن الکل

با توجه به مطالعات متعدد، معمولاً بیش از ۳ نوشیدنی در هفته می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه در زنان را ۱۵٪ افزایش دهد. مصرف الکل همچنین می‌تواند خطر ابتلا به سرطان‌ها را در دهان، گلو، مری، کبد، روده بزرگ و دیگر موارد خود را درگیر کند.

نوشیدن آب

آب بهترین انتخاب برای یک نوشیدنی است. نوشیدن آب بدن را هیدراته می‌کند و بدون هیچ گونه عوارض جانبی است. استفاده از دستگاه تصفیه خانگی ایده خوب است، این به این دلیل است که آب شهری ممکن است حاوی فلوراید باشد، که با کم کاری تیروئید و آسیب‌های عصبی مرتبط است.

استفاده از مایکروویو

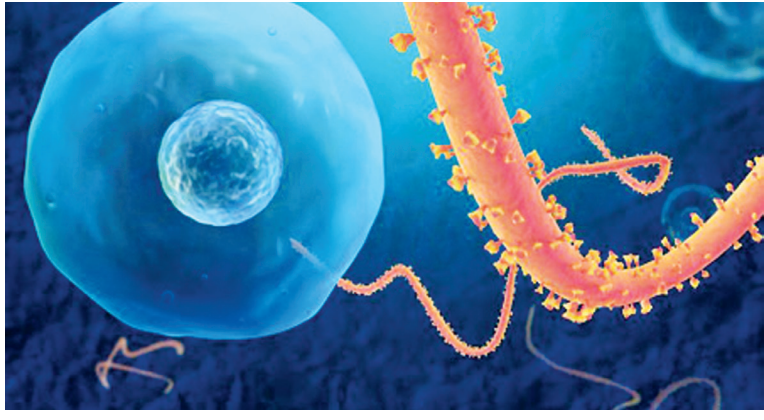
در حالی که اعتقاد بر اینکه مایکروویو باعث ایجاد سرطان می‌شود، تنها یک افسانه است، درست است که اشعه باعث سرطان می‌شود و مایکروویوها و تلفن همراه شما، مقدار کمی از اشعه را منتشر می‌کنند.

ساخت دستگاهی برای تشخیص ویروس آنفلوآنزا از روی نفس بیمار

استفاده کردند. برخلاف دیگر دستگاه‌های تشخیص بیماری که تنها از یک نشانگر زیستی برای تشخیص یک بیماری استفاده می‌کنند، به عنوان مثال نیتریک اکسید برای تشخیص آسم و استون برای تشخیص دیابت، دستگاه جدید از سه سنسور برای تشخیص نیتریک اسید، آمونیاک و ایزوپرن استفاده می‌کند.

دستگاه جدید از سه سنسور برای تشخیص نیتریک اسید، آمونیاک و ایزوپرن استفاده می‌کند

محققان مدعی‌اند که وجود هر سه نشانگر زیستی در بیمار، به معنی وجود ویروس آنفلوآنزا در بیمار است.



بیماران زنی بود که زخم بر روی پیش‌دانش داشت و در این مورد می‌گوید: او می‌گوید ۵ سال مداوم این زخم بر روی پای من وجود داشت و درمان نمی‌شد و دکتران قصد داشتند پای من را قطع کنند تا اینکه با موراندو در بیمارستان آشنا شدم او به من گفت که هر روز مقداری شکر بر روی زخم پاهای خود قرار دهم نتیجه باور کردنی نبود زخم پای من درمان شده بود! این مثال روش درمان شکر را به خصوص برای افرادی که قادر به مصرف آنتی‌بیوتیک نیستند، افزایش داده است.

آیا این درمان برای افراد مبتلا به دیابت نیز مفید است؟

موراندو مطالعات بالینی خود را بر روی ۴۱ بیمار در انگلستان تکمیل کرد. نتایج آزمایشات او هنوز منتشر نشده است. یکی از سؤالات مورد پرسش از موراندو که در بسیاری از کنفرانس‌های ملی و بین‌المللی سخنرانی کرد، این بود که آیا ممکن است بیماران دیابتی که دچار زخم در ناحیه پاهایشان هستند نیز این روش اعمال شود؟ سطح گلوکز در خون بیماران مبتلا به دیابت باید کنترل شود و ریختن قند باعث افزایش سطح گلوکز خون نمی‌شود. در روش درمان با شکر، موراندو گفت که هنگامی که شکر بر روی زخم ریخته شود، میزان گلوکز خون افزایش نمی‌یابد و در این زمینه می‌گوید که درمان زخم با شکر نیز در بیماران دیابتی موفق بوده است.

استفاده از شکر در درمان زخم، روش بسیار قدیمی در کشورهای در حال توسعه است. دنیای پزشکی اهمیت و استفاده از شکر را در درمان زخم‌ها توسط موراندو آموخت و به تحقیقات در این زمینه نیز ادامه می‌دهند.

در درمان حیوانات نیز از شکر استفاده می‌شود!

موراندو گفت که در حالی که تحقیق در مورد انسان ادامه دارد، مورین مک‌مایکل، دامپزشک در ایالات متحده، چندین سال به همین روش بر روی حیوانات آزمایش کرده است و استدلال کرد که استفاده از شکر و عسل در درمان زخم‌های حیوانات در سال ۲۰۰۲ آغاز شد و عسل و ارتباط آن در درمان زخم حادها به اندازه شکر مؤثر بوده است. با این حال، چون عسل گران‌تر از شکر است، درمان شکر می‌تواند به توده‌های وسیع‌تر انجام شود.



کشف فواید جدید شکر

پزشکان دیگر شکر را به دلیل کشف جدید در مورد فایده آن جدی می‌گیرند! پزشکان با انجام تحقیق بر روی شکر دریافتند که شکر می‌تواند یک روش درمان مؤثر برای درمان زخم‌هایی باشد که آنتی‌بیوتیک‌ها بی‌رویی آنها اثر ندارند و درمان زخم با شکر می‌تواند بسیار مفید باشد.

درمان زخم با شکر

موسی موراندو، زمانی که در یک روستای فقیر در زیمبابوئه در زمان کودکی زندگی می‌کرده است بعد از افتادن از صخره‌ها بر روی زخم خود شکر می‌گذاشته است. او در این مورد می‌گوید: در زمان کودکی به دلیل فقر، پدرم زمانی که زخمی بر روی بدنم ایجاد می‌شد با اندک پول خود سریعاً شکر خریداری می‌کرد و آن را بر روی زخم من می‌گذاشت و زخم به‌طور معجزه‌آسایی درمان می‌شد. او در سال ۱۹۹۷ این موضوع را کشف کرده بود. اما در ادامه می‌گوید: زمانی که به عنوان پرستار در بیمارستان انگلیس شروع به کار کردم متوجه شدم که آن‌ها برای درمان زخم از آنتی‌بیوتیک استفاده می‌کنند و به این باور رسیدم که کار پدرم اشتباه بوده است!

در حال حاضر پزشکان به پیشنهاد موراندو برای درمان زخم با شکر چراغ سبز نشان دادند. دیگر پیشنهاد مرندو جدی گرفته می‌شود. او که در حال حاضر استاد دانشگاه ولورهمپتون در رشته پرستاری است. به دلیل تحقیق در این زمینه توانست موفق به کسب جایزه Journal of Wound Care (مجله مراقبت از زخم) شود.

بعضی از زخم‌ها مخصوصاً در صورت عفونت با سستی یا آنتی‌بیوتیک درمان می‌شوند. به همین دلیل می‌تواند از شکر برای درمان زخم استفاده کنند. در بسیاری از نقاط جهان مردم پول کافی برای خرید آنتی‌بیوتیک را ندارند. از این رو درمان زخم با شکر برای این افراد می‌تواند مثل یک معجزه باشد. البته که این درمان مخصوص به نواحی فقیرنشین نیست؛ بلکه این درمان با سرعت هر چه سریع‌تر در انگلیس در حال تحقیق است.

شکر باعث خشک شدن زخم می‌گردد؟
مارانو به شما می‌گوید که برای بهبود زخم نیاز به پودر قند و یک باند دارید. برای این منظور مقداری شکر بر روی زخم بریزید و آن را با باند ببندید. شکر باعث از بین بردن رطوبت زخم می‌گردد و در نتیجه از عفونت آن جلوگیری می‌کند. این تحقیق در سرتاسر دنیا طرفداران زیادی پیدا کرده است. موراندو قصد دارد این تحقیق خود را در بیمارستان‌های انگلیس عملی کند؛ ولی برای انجام آن به سرمایه‌گذار احتیاج دارد و شرکت‌های داروسازی نیز به دلیل منفعت نداشتن برای آن‌ها از او حمایت نمی‌کنند. در تحقیقات انجام شده توسط موراندو مشخص شد که زمانی که غلظت شکر پایین بوده است، باکتری‌ها به سرعت رشد کرده‌اند اما با بالا بردن غلظت شکر باکتری‌ها محدود می‌شوند.

موراندو این آزمایشات را در زیمبابوئه، بوتسوانا و لسوتو انجام داد. یکی از

کشف بیماری که پیش از حمله به مغز ۳۰ سال پنهان می‌ماند

افزوده شده است. بین سال‌های ۱۹۸۳ و ۱۹۸۷ سالانه نزدیک به ۲۰ هزار بیمار گرفت‌های شرکت «لیودورا» را در ژاپن دریافت کرده‌اند و اگرچه این شرکت تا سال ۱۹۸۷ به بعد با بهبود تکنیک‌های استریل فرایند پیوند را از وجود پرویون‌ها پاک کرده است، اما استفاده از گرفت‌های آلوده تا سال ۱۹۹۶ ممنوع نشد از این رو احتمال کشف بیماران بیشتر در آینده وجود دارد.

پرویون پروتئینی است که از قابلیت تاخوردگی برخوردار است و در صورتی که روند تاخوردن این پروتئین نادرست پیش برود، پروتئین به عامل بیماری‌زای مسری تبدیل می‌شود که بر دیگر پرویون‌ها اثر گذاشته و مغز را ذره ذره تخریب می‌کند. محققان حتی احتمال می‌دهند بیماری‌های دیگر مغزی مانند آلزایمر و پارکینسون نیز تحت تأثیر این پروتئین ایجاد شوند.

وجود این تأخیر در بروز بیماری نشانه آن باشد که بیماران بسیاری در صف انتظار ابتلا قرار داشته باشند.

پیش از شناسایی این مشکل و بهبود تکنیک‌های استریل در سال ۱۹۸۷، ابتلا به این بیماری به واسطه پیوندهای آلوده غشای سخت شامه، خارجی‌ترین لایه پوشاننده سیستم عصبی مرکزی رخ می‌داد. در واقع برند خاصی که تأمین گرفت یا قطعات قابل پیوند سخت شامه را در ژاپن به عهده داشت مغز بیماران را به واسطه نسخه‌های ناهنجار پرویون آلوده می‌ساخت.

از آنجایی که زمان استفاده از این پیوندها مشخص است، می‌توان مدت زمان خاموش ماندن پرویون‌ها را مشخص کرد. در پژوهش اخیر ۲۲ مورد جدید ابتلا به بیماری CJD مرتبط با پیوند سخت شامه از سال ۲۰۰۸ تاکنون در ژاپن شناسایی شدند. این تعداد به آمار ۱۳۲ بیماری که از سال ۱۹۷۵ تاکنون شناسایی شده‌اند

پرویون‌ها نسخه‌های متفاوت از پروتئین پرویون هستند که می‌توانند از درون به مغز انسان حمله کنند و منجر به بروز بیماری‌های فرساینده عصبی متفاوتی شوند.

اکنون محققان در این پروتئین را کشف کرده‌اند: ترسناک‌تر از این پروتئین این است که مغز انسان این پروتئین ناهنجار می‌تواند به درون مغز انسان نفوذ کرده و تا ۳۰ سال خاموش باقی بماند و ناگهان به مغز حمله کند.

این پژوهش به تازگی توسط محققان مرکز کنترل و پیشگیری آمریکا انجام گرفته است و نشان می‌دهد یکی از افراد مبتلا به بیماری کروتولفت-جیکوب یا CJD در سال ۱۹۸۵ به این پروتئین آلوده شده بود، تا سال ۲۰۱۵ نشانه‌های بیماری را از خود بروز نداد. این طولانی‌ترین مدت زمان تأخیر برای یک بیماری پرویونی است و محققان احتمال می‌دهند

یک چربی مؤثر در پیشگیری از ابتلا به بیماری چشم دیابتیک کشف شد

خونی شبکه شامل لیپیدهای زنجیره بلند غیرمعمولی است که از نشت رگ‌های خونی جلوگیری کرده و احتمالاً مانع ابتلا به بیماری رتینوپاتی دیابتی می‌شوند. رگ‌های خونی در شبکه توسط ساختارهایی به نام اتصالات بی‌منفذ به هم متصل می‌شوند؛ اتصالات بی‌منفذ بخشی از سد خونی شبکه هستند که یک دیوار تقریباً غیرقابل نفوذ را تشکیل می‌دهند. محققان نشان دادند که این ساختارهای اتصال، حاوی امگا مرتبط با سرامیدهای زنجیره بسیار بلند آسیل (acyl) لیپیدهای بلند هستند که به نظر می‌رسد موجب تقویت این سد خونی در شبکه می‌شوند. دیابت می‌تواند رگ‌های خونی را در معرض سطوح بالای گلوکز و مقادیر ناسالم چربی‌هایی قرار دهد که توازن مواد مغذی را که در سراسر بدن حمل می‌شوند، به هم می‌زند. زمانی که این توازن به هم می‌خورد، رگ‌های خونی نشت می‌کنند و شکننده می‌شوند که به ابتلا به رتینوپاتی دیابت منجر می‌شود. اما به نظر می‌رسد که این لیپیدهای زنجیره بلند و آنزیم‌هایی که آنها را تولید می‌کنند می‌توانند در شبکه و رگ‌های خونی آن محافظت کنند.

در صورت ابتلای افراد به دیابت، آنزیم ELOVL۴ به واسطه این بیماری سرکوب می‌شود که توانایی آنزیم را برای تولید این لیپیدهای مفید و پیشگیری از آسیب بیشتر کاهش می‌دهد.

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد یک نوع خاص چربی که تصور می‌شد تنها در پوست وجود دارد، در چشم هم وجود دارد و احتمالاً نقش عمده‌ای در پیشگیری از ابتلا به بیماری رتینوپاتی دیابتی (چشم دیابتیک) ایفا کند.

به نقل از پایگاه اینترنتی آمریکایی ساینس دیلی، رتینوپاتی دیابتی (Diabetic retinopathy) یکی از ناتوان‌کننده‌ترین عوارض دیابت و عامل اصلی موارد جدید کاهش بینایی در بزرگسالان محسوب می‌شود.

این عارضه به دلیل تغییرات ایجاد شده در رگ‌های خونی رخ می‌دهد. وقتی عروق خونی در شبکه آسیب می‌بینند ممکن است باعث نشت مایع یا خون شوند و کلاف مانند شوند که تخریب شبکه و در نتیجه ارسال تصاویر تار و یا کج و معوج از شبکه به مغز را در پی دارد.

مطالعه محققان دانشگاه ایالتی میشیگان اولین مطالعه‌ای است که نشان داد یک نوع خاص لیپید یا چربی که گمان می‌رفت تنها در پوست وجود دارد، در چشم نیز وجود دارد و می‌تواند نقش عمده‌ای در پیشگیری از ابتلا به بیماری رتینوپاتی دیابتی داشته باشد. ژولیا بوسیک نویسنده ارشد این مطالعه و استاد روانشناسی گفت: مطالعه ما به کشف غیرمنتظره‌ای منجر شد مبنی بر اینکه ارتباطات میان سلول‌ها در رگ‌های

رشد مغز

در همه سنین ادامه دارد

جدیدترین نتایج تحقیقات محققان آمریکایی نشان می‌دهد که رشد مغز در همه سنین از طفولیت تا پیری ادامه دارد و هرگز متوقف نمی‌شود و این کشف می‌تواند به درمان بیماری‌های دژنراتیو (وخیتم‌شونده) کمک کند.

پیش از این محققان معتقد بودند که مغز بعد از دوران کودکی سلول جدیدی تولید نمی‌کند و به این دلیل است که فراگیری مهارت‌های جدید و یک زبان خارجی برای بزرگسالان بسیار دشوارتر است.

اما اکنون نتایج یک مطالعه جدید محققان دانشگاه کلمبیا در آمریکا، نشان می‌دهد که سلول‌های جدید مغزی در حقیقت در همه زمان حتی در سالخوردگی نیز تشکیل می‌شوند. نتایج این مطالعه همچنین نشان می‌دهد که مشکلات مرتبط با توانایی ذهنی و حافظه‌ای که با افزایش سن به وجود می‌آیند، به کاهش تعداد نورون‌ها ربطی ندارند، بلکه به ناتوانی سلول‌ها در برقراری ارتباط مناسب با یکدیگر ارتباط دارند. «هورا بولدیرینی» استادیار نورولوژی دانشگاه کلمبیا، گفت: ما متوجه شدیم که افراد سالخورده همانند افراد جوانتر، از توانایی مشابه‌ای برای ساخت هزاران نورون‌های جدید هیپوکامپ از سلول‌های نیاخته‌ای پروژنیاتور برخوردارند. وی افزود: ما همچنین متوجه شدیم که در همه سنین حججهای برابر برای هیپوکامپ در یک ساختار مغزی برای عاطفه و شناخت استفاده می‌شود.

این محقق اظهار داشت، با این وجود متوجه شدیم که افراد مسن‌تر عروق زایی کمتری داشتند و احتمالاً توانایی نورون‌های جدید این افراد برای برقراری ارتباطات کمتر است. این موفقیت می‌تواند به محققان در شناخت بهتر دلایل ابتلا به زوال عقل و چگونگی پیشگیری از ابتلا به آن کمک کند.

این محقق اظهار داشت، با این وجود متوجه شدیم که افراد مسن‌تر عروق زایی کمتری داشتند و احتمالاً توانایی نورون‌های جدید این افراد برای برقراری ارتباطات کمتر است. این موفقیت می‌تواند به محققان در شناخت بهتر دلایل ابتلا به زوال عقل و چگونگی پیشگیری از ابتلا به آن کمک کند.