

طریح

روزنامه

تاریخ
۴
اسفند
۱۴۰۴
دوشنبه

زندگی شادتر و استرسی کمتر

بزرگسالان هم باید بازی کنند



کاهش دهد.

بازی به یک زبان مشترک تبدیل می‌شود و شکاف‌های سنی را که اغلب توسط زندگی مدرن تقویت می‌شوند، از بین می‌برد. همانطور که این مطالعه برجسته می‌کند، بازی بدون ساختار در زندگی معاصر هم ممکن و هم معنادار است و خانواده‌ها از مزایای آن برای رشد کودکان و همچنین انسجام خانواده و رفاه مشترک خبر می‌دهند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که بازی می‌تواند به عنوان یک ویژگی عادی، نه استثنایی، در زندگی خانوادگی و اجتماعی عمل کند. اگر بازی کردن و بازیگوشی در طول عمر اهمیت دارد، فضایی که در آن زندگی می‌کنیم باید از آن پشتیبانی کنند.

با این حال، اکثر محیط‌های عمومی همچنان بازی را به عنوان چیزی که در درجه اول برای کودکان طراحی شده است، در نظر می‌گیرند. تحقیقات در طراحی شهری نشان می‌دهد که مؤثرترین محیط‌های بازی برای بزرگسالان، محیط‌هایی هستند که خود را به عنوان زمین بازی معرفی نمی‌کنند، بلکه امکانات بازی را در محیط‌های روزمره تعبیه می‌کنند. ویژگی‌هایی مانند پله‌های مرتفع و بزرگ، صندلی‌های تعاملی یا مسیرهای پیچ در پیچ می‌توانند کاشو، تعادل و حرکت را تقویت کنند. در برخی از شهرها، این امر به عناصر بازی در اندازه بزرگسالان که در فضای عمومی ادغام شده‌اند، مانند تاب‌های موسیقیایی که حرکت معمول را به تعاملی بازی‌مانند تبدیل می‌کنند، گسترش می‌یابد.

با وجود این مثال‌ها، طراحی بازی‌محور همچنان یک استثناست است تا یک هنجار و اغلب زیرساخت‌های بازی عمومی هنوز در فضاهای کودکانه متمرکز هستند. طراحی شهرهایی که بازی بزرگسالان را به عنوان بخشی از زندگی روزمره تعریف می‌کنند، می‌تواند یک سرمایه‌گذاری ارزشمند در زمینه شمول، ارتباط اجتماعی و رفاه جمعی باشد.

محیط‌هایی که از بازی پشتیبانی می‌کنند، نه فقط فیزیکی، بلکه اجتماعی هستند. همانطور که طراحی شهری می‌تواند بازی کردن را تشویق یا منع کند، هنجارهای اجتماعی تعیین می‌کنند که آیا بازی در زندگی بزرگسالان قابل قبول است یا خیر.

وقتی بازی کردن با برجسب شرم‌آور، زیاده‌روی یا چیزی که باید به خاطر آن عذرخواهی کرد، تلقی شود، به سرعت از بین می‌رود، اما وقتی رفتار بازیگوشانه قابل مشاهده و عادی باشد، مشارکت دیگران آسان‌تر می‌شود.بازی مدت‌هاست که به عنوان چیزی جدا از زندگی بزرگسالان، محدود به دوران کودکی یا مختص لحظات نادر اوقات فراغت تلقی می‌شود. با این حال، شواهد نشان می‌دهد که بازی و بازیگوشی همچنان فراتر از رشد اولیه اهمیت دارد.

بنابراین بازتعریف بازی به عنوان بخشی مشروع از زندگی بزرگسالان، راه‌های جدیدی را برای تفکر در مورد رفاه در طول عمر باز می‌کند.

نشانه احتمالی ابتلا به پارکینسون در موها پنهان است



و مغز دارد و ممکن است موها در واقع بازتابی از این تعامل باشند.

کمبود آهن در موی بیماران مبتلا به پارکینسون انسانی و مدل‌های موش، پایدارترین و قابل توجه‌ترین تغییر بود. گروه پژوهشی معتقد است که ارتباط بین میکروبیوم روده و ژن‌های متابولیسم آهن، اثبات بنیادی این مفهوم است که این سیستم‌ها در زمینه آسیب‌شناسی بیماری پارکینسون مرتبط باشند.

پژوهشگران همچنین افزایش میزان آرسنیک در مو را موضوعی قابل بررسی می‌دانند، زیرا این افزایش می‌تواند ناشی از قرار گرفتن در معرض آلودگی‌های محیطی باشد. در این پژوهش کوچک، برخی از مبتلایان به پارکینسون، گزارش کردند که گوشت و اندام‌های داخلی حیوانات و صدف‌ها در رژیم غذایی آنان بیشترین میزان بوده است، مواد غذایی که احتمال دارد حاوی مقادیر بالاتری از آرسنیک باشند.

پژوهشگران با جمع‌بندی این نتایج گفتند که کاهش سطح آهن در مو ممکن است با اختلال عملکرد دستگاه گوارش در بیماران پارکینسون مرتبط باشد، موضوعی که در بسیاری از تحقیقات دیگر نیز مشاهده شده است. همچنین این کاهش می‌تواند با عدم تعادل در میکروبیوم روده و افزایش ظرفیت جذب آهن توسط باکتری‌های روده ارتباط داشته باشد. سابت ساینس گزارش کرد، این یافته‌ها از نتایج پژوهش مروری در سال ۲۰۲۵ نیز حمایت می‌کند که نشان داد، اختلال در تنظیم آهن در مغز، خون و روده بیماران پارکینسون مشاهده می‌شود. پژوهشگران تأکید کردند که برای تایید این الگو و بررسی آن در جمعیت‌های بزرگ‌تر، تحقیقات بیشتری لازم است. با این حال، در صورت تایید نتایج، ممکن است در آینده یک نمونه ساده از مو بتواند به ابزاری غیرتهاجمی برای کمک به تشخیص زودهنگام و درک بهتر این بیماری تبدیل شود.

ضرب‌المثل‌های جهان

ابتکار مشکل است

و انتقاد آسان

ترکی

صفحه
۶
شماره
۴۴۲۸
سال
سی ام

سلامت



پژوهشی درباره ارتباط فشار کف پا با سلامت مغز!

تشخیصی سگته مغزی با تحلیل الگوی راه رفتن



در نهایت، سه الگوریتم طبقه‌بندی تحت عنوان «ماشین بردار پشتیبان»، «نزدیک‌ترین همسایگی» و «جنگل تصادفی» برای تشخیص بیماران از افراد سالم به کار گرفته شد.

نتایج این بررسی‌ها نشان دادند که این روش توانسته است با استفاده از ۳۵ ویژگی آماری ساده، به دقت بسیار بالایی در تشخیص سگته مغزی ایسکمیک دست یابد. در میان روش‌های طبقه‌بندی، الگوریتم جنگل تصادفی بهترین عملکرد را ارائه کرده است. این میزان دقت بالا در حالی به دست آمده که از ویژگی‌های پیچیده و پرهزینه استفاده نشده و تمرکز بر شاخص‌های ساده فشار کف پا بوده است.

پژوهشگران در جمع‌بندی نتایج اعلام کرده‌اند که ترکیب اطلاعات زمانی و فرکانسی سیگنال فشار کف پا می‌تواند ابزاری قابل اعتماد برای تشخیص خودکار سگته مغزی باشد. به گفته آنها، این روش علاوه بر دقت بالا، از نظر محاسباتی نیز سبک است و می‌تواند برای کاربردهای عملی مناسب باشد. این موضوع اهمیت زیادی دارد، زیرا در محیط‌های بالینی، سرعت و هزینه اجرای روش تشخیصی نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهند که تحلیل نحوه راه رفتن می‌تواند فراتر از یک ارزیابی ساده حرکتی باشد و به عنوان شاخصی از وضعیت سیستم عصبی مورد استفاده قرار گیرد.

بر این اساس، اگر چنین روش‌هایی توسعه بیشتری پیدا کنند، می‌توان از آنها برای غربالگری اولیه یا پیش روند بهبود بیماران در دوره توانبخشی استفاده کرد. همچنین به دلیل غیرتهاجمی بودن، بیماران بدون نگرانی از عوارض جانبی می‌توانند چندین بار تحت ارزیابی قرار گیرند. قابل ذکر است اطلاعات فنی و کامل این پژوهش در «فصلنامه مهندسی برق» وابسته به دانشگاه تبریز؛ نشریه‌ای تخصصی که به انتشار پژوهش‌های حوزه مهندسی و کاربردهای میان‌رشته‌ای آن می‌پردازد، منتشر شده‌اند.

نشی پنهان چاقی در مرگومیر ناشی از بیماری‌های عفونی

وضعیت سلامت آنها به طور متوسط به مدت ۱۳ تا ۱۴ سال پیگیری گردید. پژوهشگران با مقایسه افراد دارای وزن سالم با افرادی که دچار چاقی بودند، میزان بستری شدن یا مرگ ناشی از انواع بیماری‌های عفونی را ارزیابی کردند و همچنین از داده‌های جهانی برای برآورد اثر چاقی در سطح کشورها و جهان استفاده شد. یافته‌ها نشان دادند افرادی که BMI آنها ۳۰ یا بیشتر است، به طور متوسط ۷۰ درصد بیشتر از افراد با وزن سالم در معرض بستری شدن یا مرگ ناشی از بیماری‌های عفونی قرار دارند. این خطر با افزایش وزن بیشتر می‌شد، به طوری که افراد با چاقی شدید، چند برابر بیشتر از افراد با وزن طبیعی در معرض پیامدهای شدید عفونت‌ها بودند. برای نمونه، خطر سالانه عفونت شدید در افراد چاق به شکل محسوسی بالاتر گزارش شد.

نتایج همچنین نشان دادند که این افزایش خطر برای بسیاری از بیماری‌های شایع مانند آنفلوآنزا، کووید-۱۹، ذات‌الریه، عفونت‌های گوارشی، عفونت‌های ادراری و عفونت‌های دستگاه تنفسی وجود دارد. این حال، برای برخی بیماری‌ها مانند HIV و سل، چنین ارتباطی مشاهده نشد. این تفاوت‌ها نشان می‌دهند که سازوکارهای زیستی پیچیده‌ای در این میان نقش دارند.

بر اساس بررسی‌های تکمیلی با استفاده از داده‌های جهانی، حدود یک‌دهم مرگ‌های ناشی از بیماری‌های عفونی در جهان می‌تواند با چاقی مرتبط باشد. این سهم در کشورهای مختلف متفاوت است و در برخی کشورها با درآمد بالا، نسبت بالاتری مشاهده می‌شود. البته پژوهشگران تأکید می‌کنند که این برآورها قطعی نیستند، اما تصویری کلی از بزرگی مسئله ارائه می‌دهند.اهمیت این یافته‌ها در آن است که چاقی می‌تواند توان سیستم ایمنی را برای مقابله با میکروب‌ها کاهش دهد و بدن را در برابر عفونت‌ها آسیب‌پذیرتر کند. از نگاه پژوهشگران، پیشگیری از چاقی، حمایت از کاهش وزن، دسترسی به غذای سالم، فعالیت بدنی و بدون نگه داشتن واکسیناسیون، می‌تواند نقش مهمی در کاهش بار بیماری‌های عفونی داشته باشد.

این یافته‌های علمی در نشریه معتبر لنست منتشر شده‌اند. این مجله پزشکی وابسته به یک موسسه علمی بین‌المللی و از معتبرترین منابع انتشار پژوهش‌های حوزه سلامت در جهان به شمار می‌رود.

رفتارهای پرخطر رانندگی در کمین سلامت مردان

عوامل محیطی، خودروهای غیراستاندارد و راه‌های نایمن در وقوع تخلفات نقش دارند اما عامل انسانی به عنوان مهم‌ترین علت، بیشترین سهم را در تصادف‌ها دارد.

وی با بیان اینکه رفتارهای پرخطر در رانندگی به ویژه در میان مردان، نقش مؤثری در وقوع تصادف دارد، ادامه داد: رفتار رانندگی پرخطر شامل مواردی مانند سبقت و سرعت غیرمجاز، عدم رعایت حق تقدم، عبور از چراغ قرمز و انحراف به چپ است. البته ضعف در کنترل هیجان‌های منفی هنگام رانندگی نیز می‌تواند به بروز رفتارهای خطرناک و پرخاشگرانه منجر شود.

وی اضافه کرد: مهم‌ترین عوامل خطر در حوادث ترافیکی شامل سرعت غیرمجاز و بالا، نداشتن کمربند ایمنی، استفاده نکردن از کلاه ایمنی(برای موتورسواران و دوچرخه‌سواران) است.

محققان در مطالعه‌ای کاربردی، استفاده از داده‌های مربوط به فشار کف پا را به عنوان ابزاری برای تشخیص خودکار سگته مغزی ارزیابی کرده‌اند؛ اقدامی که می‌تواند مسیر تازه‌ای در تشخیص غیرتهاجمی این بیماری باز کند.

به گزارش ایسنا، سگته مغزی یکی از شایع‌ترین بیماری‌های عصبی در جهان به شمار می‌رود و هر سال میلیون‌ها نفر را درگیر می‌کند. این بیماری زمانی رخ می‌دهد که جریان خون‌رسانی به بخشی از مغز مختل شود. در نوع ایسکمیک، که حدود ۸۰ درصد موارد را تشکیل می‌دهد، یک رگ خونی مسدود می‌شود و در نوع هموراژیک، خونریزی در مغز اتفاق می‌افتد. هر دو نوع می‌توانند آسیب جدی به بافت مغز وارد کنند. پیامدهای سگته مغزی فقط به مرحله حاد بیماری محدود نمی‌شود، بلکه بسیاری از بیماران پس از آن با مشکلات حرکتی، ضعف در یک سمت بدن، فلج صورت یا دشواری در راه رفتن روبرو می‌شوند. این ناتوانی‌ها کیفیت زندگی فرد را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و انجام فعالیت‌های ساده روزمره را دشوار می‌کند.

تشخیص دقیق و به‌موقع سگته مغزی نقش مهمی در انتخاب روش درمان و برنامه‌ریزی توانبخشی دارد. روش‌های رایج تشخیص مانند تصویربرداری مغزی شامل ام‌آر‌آی و سی‌تی‌اسکن یا آنژیوگرافی، اطلاعات دقیقی از محل و اندازه ضایعه ارائه می‌دهند، اما اغلب پرهزینه هستند و در برخی موارد جنبه تهاجمی دارند. در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران به سمت استفاده از سیگنال‌های حرکتی و داده‌های فیزیولوژیک جلب شده است؛ داده‌هایی که می‌توان آنها را با هزینه کمتر و بدون آسیب به بدن ثبت کرد. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که الگوی راه رفتن افراد مبتلا به سگته مغزی دچار تغییر می‌شود. بی‌ثباتی در گام برداشتن یا ضعف در مچ پا و واردشده به کف پا دیده شود. همین موضوع، تحلیل سیگنال فشار کف پا را به گزینه‌ای جذاب برای تشخیص غیرتهاجمی این بیماری تبدیل کرده است.

در همین خصوص، زهرا اترچالی از دانشکده مهندسی پزشکی دانشگاه صنعتی سهند تبریز به همراه یکی از همکاران دانشگاهی خود، پژوهشی را با تمرکز بر تشخیص خودکار و غیرتهاجمی سگته مغزی ایسکمیک انجام داده‌اند. آنها در این تحقیق، به جای اتکا به تصویربرداری‌های پیچیده، به سراغ تحلیل زمانی و فرکانسی سیگنال فشار کف پا در هنگام راه رفتن رفته‌اند تا بتوانند با کمک مدل‌های محاسباتی، الگوی بیماران را از افراد سالم تفکیک کنند.

در این مطالعه، داده‌های مربوط به فشار کف پای ۴۶ فرد سالم و ۳۶ بیمار مبتلا به سگته مغزی ایسکمیک هنگام راه رفتن جمع‌آوری و تحلیل شد و

چاقی سال‌هاست به عنوان عاملی خطر‌ساز برای بیماری‌های مزمن شناخته می‌شود، اما حالا شواهد علمی جدید نشان می‌دهند که اضافه‌وزن می‌تواند نقش مهمی در شدت بیماری‌های عفونی نیز داشته باشد و پیامدهای جدی‌تری برای سلامت عمومی ایجاد کند. به گزارش ایسنا، بیماری‌های عفونی همچنان یکی از دلایل اصلی بستری شدن و مرگ در سراسر جهان هستند. از آنفلوآنزا و ذات‌الریه گرفته تا عفونت‌های گوارشی و تنفسی، این بیماری‌ها هر ساله میلیون‌ها نفر را درگیر می‌کنند. در سال‌های اخیر، توجه پژوهشگران بیشتر به این موضوع جلب شده است که چرا برخی افراد پس از ابتلا به یک عفونت، دچار علائم شدیدتری می‌شوند یا نازی به بستری پیدا می‌کنند، در حالی که دیگران همان بیماری را با علائم خفیف پشت سر می‌گذارند. عوامل مختلفی مانند سن، بیماری‌های زمینه‌ای و وضعیت سیستم ایمنی در این تفاوت‌ها نقش دارند.

یکی از مسائلی که کمتر مورد توجه قرار گرفته بود، نقش چاقی در شدت بیماری‌های عفونی است. چاقی به معنی تجمع بیش از حد چربی در بدن است و معمولاً با شاخصی به نام «نمایه توده بدنی» یا BMI سنجیده می‌شود. BMI از تقسیم وزن بر مجذور قد به دست می‌آید و عدد ۳۰ یا بالاتر به عنوان چاقی در نظر گرفته می‌شود. افزایش شیوع چاقی در بسیاری از کشورها، این نگرانی را ایجاد کرده که پیامدهای آن فقط به بیماری‌های قلبی، دیابت و فشار خون محدود نباشد و بر توان بدن در مقابله با عفونت‌ها نیز اثر بگذارد. بررسی این موضوع برای برنامه‌ریزی‌های بهداشتی و پیشگیری اهمیت زیادی دارد.

گروهی از پژوهشگران از دانشگاه هلستکی در فنلاند، دانشگاه کالج لندن در بریتانیا و کالج امپریال لندن، پژوهشی گسترده را در همین راستا انجام دادند. این تحقیق که به رهبری دکتر سولیا نیرگ و پروفسور میکا کیویماکی انجام شد، به بررسی ارتباط میان چاقی و خطر ابتلا به عفونت‌های شدید پرداخت. محور اصلی این پژوهش، بررسی این بود که آیا وزن بالا می‌تواند خطر بستری شدن یا مرگ ناشی از بیماری‌های عفونی را افزایش دهد یا نه.

در این مطالعه، داده‌های بیش از ۵۴۰ هزار بزرگسال بررسی شد. شاخص توده بدنی افراد در ابتدای ورود به مطالعات اندازه‌گیری شد و سپس

کارشناس سلامت میانسالان مرکز بهداشت خوزستان بر لزوم توجه جدی به ایمنی رانندگی و اصلاح فرهنگ ترافیکی به عنوان یکی از عوامل اصلی حفظ سلامت مردان تأکید کرد.

افسانه مردانی در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به برگزاری هفته سلامت مردان از اول تا ۷ اسفندماه با شعار «سوانح و حوادث در کمین سلامت مردان» اظهار کرد: بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۳، حوادث ترافیکی در جهان سالانه جان نزدیک به ۱.۱۹ میلیون نفر را می‌گیرد و منجر به مصدوم شدن نزدیک به ۵۰ میلیون نفر می‌شود. در سال ۲۰۱۵، میزان مرگ و میر ناشی از حوادث ترافیکی در منطقه مدیترانه شرقی ۱۹.۹ مورد در هر ۱۰۰ هزار نفر بوده که ۴۸ درصد از این موارد مربوط به گروه سنی ۱۵ تا ۴۴ سال است. مردانی بیان کرد: تخلفات رانندگی، یکی از علت‌های اصلی بروز این حوادث هستند؛ اگرچه