



تاریخ
۳۰
خرداد
۱۴۰۵
شنبه

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شیراز در نخستین وینار «مبانی سرطان‌شناسی» بیان کرد:

عفونت‌ها عامل ۱۵ تا ۱۸ درصد سرطان ها در جهان هستند

تشخیص زودهنگام مهم‌ترین راه پیشگیری از ابتلا



این مقام مسئول در دانشگاه علوم پزشکی شیراز با اشاره به نتایج پژوهش‌های سال‌های ۲۰۲۵ و ۲۰۲۶ افزود: برخی عفونت‌های ویروسی حاد از جمله آنفلوآنزا و کووید-۱۹ ممکن است در شرایط خاص بر روند پیشرفت برخی سرطان‌های موجود تأثیر بگذارند؛ از این رو واکنیاسیون علیه این بیماری‌ها به ویژه در بیماران مبتلا به سرطان اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. دکتر ایلامی در پایان تأکید کرد: پیشرفت‌های اخیر در حوزه واکسن‌ها، ایمین‌درمانی و شناسایی نشانگرهای زیستی مرتبط با عوامل عفونی، افق‌های جدیدی را در پیشگیری، تشخیص و درمان سرطان‌ها گشوده است و توسعه برنامه‌های سلامت‌محور می‌تواند سهم بسزایی در کاهش سرطان‌های قابل پیشگیری داشته باشد.

در این وینار، دکتر «وردنگ ایلامی» فوق تخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، به تبیین نقش عفونت‌ها در بروز و پیشگیری از سرطان‌ها پرداخت.

همچنین دکتر محمدبنی سنایی فوق تخصص هماتولوژی و آنکولوژی، دکتر فاطمه‌السادات نجیب فلویشپ آنکولوژی زنان، دکتر سید حمیدرضا هدایتی و دکتر «فریبا مرادی اردکانی» متخصصان پزشکی اجتماعی، هر یک به ارائه مباحث تخصصی در زمینه اپیدمیولوژی، پیشگیری، تشخیص زودهنگام و ابعاد اجتماعی سرطان پرداختند.

گفتنی است این وینار ویژه پزشکان عمومی و متخصصان، با حضور دکتر مجید اکرمی دبیر علمی وینار و فلویشپ جراحی سرطان، برگزار شد.

بدن‌های متفاوت، استرس متفاوت

با برنامه‌ریزی و در زنان در نواحی عمیق‌تر لمبیبیک مرتبط با احساسات افزایش می‌یابد.

نحوه پردازش استرس توسط بدن ممکن است به توضیح این موضوع کمک کند که چرا زنان با میزان بالاتری از اضطراب، افسردگی و اختلالات تروما مواجه هستند، در حالی که الگوی مردان بیشتر با بیماری قلبی و دیابت همراه است.

استرس خان از بدن

زیست‌شناسی فقط نیمی از داستان است. زنان بیشتر از مردان عمر می‌کنند، اما بیشتر این سال‌ها را در سلامت ضعیف می‌گذرانند، عدم تطابقی که پارادوکس سلامت-اغقا نامیده می‌شود. بخش زیادی از این شکاف در نقش‌هایی است که افراد دارند، نه در بدنی که در آن متولد شده‌اند.

یکی از یافته‌ها خلاف شهود است. ویژگی‌های مرتبط با بردانگی، چه فرد مرد باشد و چه زن، بار بیشتری را پیش‌بینی کردند. زنان در مشاغل تحت سلطه مردان اغلب نسبت به همکاران مرد خود، فرسودگی بیشتری را متحمل می‌شوند که بخشی از آن به دلیل تلاش برای عملکرد بهتر در محیط کار است.

عادات روزانه نیز به این پار دامن می‌زنند، نتایج بررسی سیستماتیک بزرگ نشان داد که سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، رژیم غذایی نامناسب و عدم فعالیت، همگی این بار را افزایش می‌دهند.

افزایش سن همه چیز را تغییر می‌دهد
سن به روش‌های شگفت‌انگیزی محاسبات را تغییر می‌دهد. بدن‌های مسن‌تر، فرسودگی جمعی بیشتری دارند که بخشی از دلیل افزایش بیماری‌های مزمن با گذشت سال‌هاست. با این حال، بسیاری از بزرگسالان مسن‌تر، پس از دهه‌ها یادگیری مدیریت استرس، انعطاف‌پذیری بیشتری نسبت به جوانان نشان می‌دهند.

شیمی استرس بدن نیز با گذشت زمان تغییر می‌کند. سیکتالینگ دوپامین

می‌تواند بین سنین ۱۸ تا ۸۸ سالگی ۴۰ تا ۵۰ درصد کاهش یابد. یک هورمون کلیدی فشار خون ممکن است تا ۷۰سالگی به نصف کاهش یابد. نشانگری که در ۳۰ سالگی مشکل را نشان می‌دهد، می‌تواند در ۷۵سالگی معنای دیگری داشته باشد.

بیماری‌ها همچنین با افزایش سن دسته‌بندی می‌شوند. وقتی دو یا چند بیماری مزمن روی هم انباشته می‌شوند، پزشکان آن را چندبیماری می‌نامند و بررسی شواهد، بار زیاد را به خطر سرطان مرتبط می‌کند.

در تحقیقی با شرکت تقریباً ۴۰ هزار نفر، حدود ۸۰درصد از کسانی که دوران کودکی بسیار سختی را گزارش کرده بودند، در بزرگسالی چندین بیماری را تجربه کردند.

بازنگری در مورد نحوه اندازه‌گیری استرس

بر اساس گزارش ارث، بخش زیادی از بار استرس قابل برگشت است. ورزش منظم التهاب را کاهش می‌دهد و خلق‌وخوی را بهبود می‌بخشد، خواب بهتر پاسخ به استرس را ثابت می‌کند و رژیم غذایی سالم‌تر به‌طور قابل‌توجهی فرسودگی را در افراد بالای ۳۰ سال کاهش می‌دهد. مدیتیشن و پیوندهای اجتماعی قوی‌تر نیز کمک‌کننده هستند.
نتایج این ترکیب مشخص کرد که یک معیار برای آسیب استرس دیگر معتبر نیست و نشان‌دهنده نوع متفاوتی از مراقبت است. اگر آستانه‌ها با جنسیت و سن تنظیم می‌شدند، پزشکان می‌توانستند زودتر متوجه این فشار شوند و پیشگیری را متناسب با فرد انجام دهند.

ضرب‌المثل‌های جهان

آن سبو بشکست و آن پیمان‌ه ریخت

ایرانی

صفحه
۶
شماره
۴۵۱۱
سی و یکم

علمی



مغز ما برای این همه خیر بد طراحی نشده است!



از ۱۰۵ هزار تیرت خیری واقعی را که تقریباً ۶ میلیون بار دیده شده بودند، بررسی کرد. هر کلمه منفی، میزان کلیک کردن روی آن را افزایش می‌داد؛ در حالی که کلمات مثبت اثر معکوس داشتند.

بررسی‌های اخیر نشان می‌دهند که مردم در سراسر جهان واکنش‌های فیزیولوژیکی به مراتب قوی‌تری را نسبت به اخبار منفی در مقایسه با اخبار مثبت نشان می‌دهند. بدن پیش از این که ذهن تصمیم بگیرد آنها تهدید مرتبط است یا خیر، واکنش نشان می‌دهد.

برخی از پژوهشگران یک چارچوب بالینی را برای آنچه در این مورد اتفاق می‌افتد، معرفی کرده‌اند که «مصرف اخبار مشکل‌ساز» نام دارد و الگویی از درگیری با اخبار است که به اشتغال ذهنی، اختلال در تنظیم و اختلال در عملکرد روانه منجر می‌شود. پژوهشگران در پژوهش سال ۲۰۲۲ خود دریافتند که ۱۷ درصد از بزرگسالان آمریکایی واجد شرایط داشتن سطوح شدیدی مصرف اخبار مشکل‌ساز هستند. در میان این گروه، ۶۱ درصد گزارش دادند که به میزان کم یا خیلی زیاد احساس ناخوشی می‌کنند. در مقابل، ۶ درصد از افراد گفتند که این احساس را ندارند.

راه حل خستگی از اخبار، دوری کردن از آنها نیست؛ زیرا دموکراسی به شهروندان آگاه وابسته است. بسیاری از بزرگسالان همین حالا هم از انتشار اطلاعات گمراه‌کننده به عنوان منبع اصلی استرس خود یاد می‌کنند. کنار کشیدن از اطلاعات دقیق و قابل اعتماد فقط مشکل را عمیق‌تر می‌کند. ما طوری برنامه‌ریزی شده‌ایم که بیشتر به اخبار بد توجه کنیم و این نوع محتوا به هر طریقی راه خود را به سوی ما پیدا خواهد کرد.

راه حل، مدیریت مصرف و منابع است. چندین روش می‌توانند به مدیریت خستگی ناشی از اخبار و محافظت از سلامت روان کمک کنند. محدود کردن مصرف اخبار به بازه‌های زمانی مشخص، حس غرق شدن در اخبار را کاهش می‌دهد. انتخاب عمق به جای حجم نیز مهم است. یک مقاله طولانی با گزارش دقیق، اطلاعات بیشتری را نسبت به انبوهی از پست‌های تصادفی، غیرقابل اعتماد و احساسی در اینستاگرام به شما می‌دهد.

همچنین، تمایز قائل شدن بین اطلاعات و عمل ارزشمند است. پژوهش‌های انجام‌شده درباره کنترل ادراک‌شده و استرس مداوم نشان می‌دهند که شکاف بین آگاهی و عملیت، یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های پربشانی روانی است. شناسایی این که واقعاً چه کاری می‌توانید درباره آنچه در اخبار می‌خوانید انجام دهید، هر چقدر هم کوچک باشد، واکنش را تنظیم می‌کند.

دانشمندان نشانه اولیه افسردگی را در چشم کودکان یافتند



پژوهش جدید دانشمندان آمریکایی نشان می‌دهد که واکنش کودک به یک لیختند یا اخم ساده می‌تواند نشانه‌های اولیه خطر افسردگی را آشکار کند.

به گزارش ایسنا، یک لیختند، یک اخم و دیگر حالت‌های چهره که توجه یک کودک را جلب می‌کنند، می‌توانند سرنخ‌های مهمی را درباره سلامت روان او نشان دهند.

به‌نقل از ساینس دیلی، پژوهش جدید «دانشگاه بینگهتون» (Binghamton University) و «دانشگاه ایالتی نیویورک» (SUNY) نشان می‌دهد که افسردگی می‌تواند بر نحوه واکنش کودکان به احساسات چهره از جمله حالت‌های شاد و غمگین تأثیر بگذارد. همچنین، پژوهش آنها نشان داد که این الگوهای توجه بسته به این که آیا کودک سابقه افسردگی خانوادگی دارد یا خیر، متفاوت هستند.

پژوهشگران موسسه اختلالات خلقی دانشگاه بینگهتون بر درک چگونگی ایجاد افسردگی در دوران کودکی و نوجوانی تمرکز دارند. آنها بررسی می‌کنند که چگونه عواملی مانند سابقه خانوادگی و تجربیات عاطفی در بروز خطر افسردگی در آینده نقش دارند. آنها امیدوارند که با شناسایی زودهنگام این الگوها بتوانند تلاش‌ها را برای تشخیص و پیشگیری از افسردگی پیش از شدیدتر شدن آن بهبود ببخشند.

«برندون گیب» (Brandon Gibb)، مدیر موسسه اختلالات خلقی دانشگاه بینگهتون و استاد برجسته روانشناسی دانشگاه ایالتی نیویورک گفت: بیشتر آسیب‌پذیری‌هایی که ما روی آنها تمرکز می‌کنیم، هنوز در این دوره زمانی در حال پیشروی هستند. شما می‌توانید آسیب‌ها را در زمان پیشروی ببینید؛ نه این که آنها را فقط زمانی که بروز کرده‌اند و کاملاً پایدار هستند، بررسی کنید.

پژوهش‌های پیشین، افسردگی را با توجه بیشتر به حالت‌های غمگین چهره مرتبط دانسته بودند، اما این اثرات عموماً اندک بوده‌اند و پژوهشگران نمی‌دانستند که آیا این الگوهای توجه به افسردگی کمک می‌کنند یا ناشی از آن هستند. این اولین پژوهشی است که بررسی می‌کند چگونه علائم افسردگی و سوگیری‌های توجه در کودکان ممکن است به مرور زمان بر یکدیگر تأثیر بگذارند.

«کلی گیر» (Kelly Gair)، دانشجوی مقطع دکتری دانشگاه بینگهتون و پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: نکته واقعاً بدیع این است که ما این روابط تعاملی را بررسی کردیم. ما بین سوگیری‌های توجهی و علائم افسردگی، نحوه پیش‌بینی متقابل یکدیگر توسط آنها را در مقاطع زمانی گوناگون بررسی کردیم که کاری بدیع است و پیشتر انجام نشده بود.

گیر، گیب و همکارشان «لسلی ای. بریک» (Leslie A. Brick) از «دانشگاه نیومکزیکو» (UNM) برای بررسی این روابط، ۲۴۲ کودک و مادرانشان را به مدت دو سال تحت نظر گرفتند. شرکت کنندگان هر ۶ ماه یک بار برای ارزیابی بازمی‌گشتند.

کودکان در طول هر بازدید، دو چهره را روی نمایشگر می‌دیدند. یکی از چهره‌ها حالت خنثی و دیگری حالت عاطفی – شاد، غمگین یا عصبانی – را

انسان‌ها طوری تکامل یافته‌اند که به خطر توجه زیادی داشته باشند، اما امروزه این غریزه با حجم بی‌پایان اخبار بد از سراسر جهان تحت‌الشعاع قرار گرفته است. دکتر «علی جاسمی» دانشمند ایرانی «دانشگاه ویلفرد لوریر» می‌گوید که راه حل، توقف دنبال کردن رویدادهای جاری نیست، بلکه ایجاد عادت‌های سالم‌تر درباره چگونگی، زمان و مکان دریافت اخبار است. به گزارش ایسنا، برخی از مردم می‌گویند که دیگر صبح‌ها تلفن خود را چک نمی‌کنند. نه به این دلیل که هیچ اتفاقی نمی‌افتد؛ بلکه به این دلیل که خیلی چیزها در حال رخ دادن است. آنها این احساس را مانند ایستادن زیر آبشاری دائمی از اخبار بد توصیف کردند.

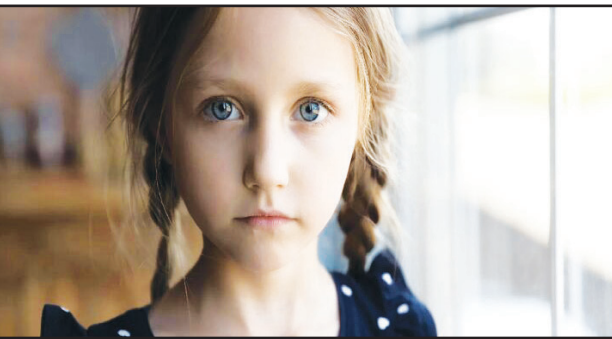
به نقل از ساینس دیلی، این تجربه به هیچ وجه منحصره‌فرد نیست. گزارش اخبار دیجیتال ۲۰۲۵ «موسسه رویترز» (Reuters Institute) نشان می‌دهد که ۶۹ درصد از کانادایی‌ها حداقل گاهی اوقات از اخبار دوری می‌کنند. در سطح جهانی نیز ۴۰ درصد از مردم گزارش داده‌اند که حداقل گاهی یا اغلب اوقات همین کار را می‌کنند. این بالاترین آمار ثبت‌شده تاکنون است. مردم دلایل مشترکی را برای این کار داشتند. آنها گفتند که اخبار آنها را در حال‌وهوای بدی قرار می‌دهد، احساس می‌کنند که غرق در افکار خود هستند و قدرتی برای اقدام ندارند.

دکتر «علی جاسمی»، پژوهشگر «دانشگاه ویلفرد لوریر» (Wilfred Lurier University) نوشت: من به عنوان یک پژوهشگر حوزه روانشناسی رشد با تمرکز بر رشد اجتماعی و سلامت روانی معتقدم که خستگی از اخبار به دلیل تنبلی، ضعف یا کاهش علاقه مدنی در نسل‌ها نیست. این واکنش قابل پیش‌بینی مغز انسان در رویارویی با محیطی است که هرگز برای آن طراحی نشده است.

مدت‌ها پیش از گوشی‌های هوشمند یا حتی دستگاه چاپ، ساختار شناختی ما پرامون یک موضوع شکل گرفته بود؛ «به اندازه کافی زنده بمانید تا تولید مثل کنید». پیشینیان ما که توجهشان از خش‌خش علف‌ها منحرف می‌شد، نسبت به کسانی که خشکشان می‌زد و نگاه می‌کردند و گوش می‌دادند، فرزندان کمتری از خود به جا گذاشتند. مغزی که به تهدیدها توجه می‌کرد، مغزی بود که زنده ماند. این اساس چیزی است که روانشناسان آن را «سوگیری منفی» می‌نامند و یکی از تکرارپذیرترین یافته‌ها در علوم شناختی است. دهه‌ها پژوهش نشان داده است که ذهن انسان به اطلاعات منفی بیشتر از اطلاعات مثبت وزن می‌دهد، سریع‌تر به آنها توجه می‌کند و آنها را طولانی‌تر به خاطر می‌سپارد.

مشکل اینجا است که مغز انسان از آن زمان تاکنون تغییری نکرده است. ما همان گونه‌ای هستیم که هزاران سال پیش بودیم. چیزی که تغییر کرده، اندازه جهانی است که از آن خواسته می‌شود تهدیدات را بررسی کند. در بیشتر بخش‌های تاریخ بشر، تهدیدهای پردازش‌کننده سیستم عصبی ما مانند قبیله همسایه، خشکسالی، بیماری معمولاً محلی بودند. اطلاعات مربوط به مکان‌های دوردست به سختی به ساکنان دیگر مکان‌ها می‌رسیدند و اگر هم می‌رسیدند، عمدتاً بی‌ربط بودند. اما در سال ۲۰۲۶، از همان سیستم عصبی خواسته می‌شود تا جنگ را در یک منطقه، شوک مالی را در منطقه دیگر، فاجعه اقلیمی را در منطقه سوم و یک جنایت خشونت‌آمیز را در منطقه چهارم – همه را پیش از زمان ناهار – جذب کند.

پژوهشی که در مجله علمی «Nature Human Behaviour» منتشر شد، بیش



نشان می‌داد. فناوری ردیابی چشم، میزان جلب توجه کودکان و مدت زمان تمرکز آنها روی چهره‌ها را اندازه‌گیری می‌کرد. کودکان به چهره‌هایی که احساسات متفاوتی را روی نمایشگر نشان می‌دادند، نگاه می‌کردند و فناوری ردیابی چشم، محل انحراف توجه آنها را ثبت می‌کرد. یافته‌های این پژوهش نشان دادند که افزایش علائم افسردگی بسته به پیشینه خانوادگی، توجه کودکان را به طور متفاوتی تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در میان کودکانی که مادرانشان سابقه اختلال افسردگی عمده داشتند، افزایش علائم افسردگی با افزایش توجه به چهره‌های غمگین مرتبط بود. گیب گفت: کودکانی که از پیش در معرض خطر هستند، هر چه خودشان بیشتر افسردگی را تجربه کنند، بیشتر توانایی خود را برای منحرف کردن توجه از چیزهای غم‌انگیز اطرافشان از دست می‌دهند.

افراد در محیط اطراف خود می‌بینند، داشته باشد. وی افزود: ما می‌دانیم که وقتی افسرده هستید، توجه شما به چه چیزی تغییر می‌کند. نتایج پژوهش ما نشان می‌دهند که این تغییرات ممکن است طولانی‌تر باشند و بسته به سابقه خانوادگی متفاوت باشند. یک فرضیه این است که کودکان مادران مبتلا به افسردگی، در تعامل با مادرشان بیشتر در معرض نمایش‌های غم‌انگیز چهره قرار می‌گیرند. وقتی خود کودکان افسردگی را تجربه می‌کنند، این نوع حالت‌های چهره برجسته‌تر می‌شوند. بنابراین، توجه آنها بیشتر به حالت‌های غمگین معطوف می‌شود.

این الگو در میان کودکانی که مادرانشان سابقه افسردگی نداشتند، متفاوت بود. وقتی این کودکان افزایش علائم افسردگی را تجربه می‌کردند، تمایل داشتند زمان کمتری را برای توجه به چهره‌های شاد صرف کنند. گیب گفت: در کودکان کم‌خطر به نظر می‌رسد که تجربیات افسردگی در حال از بین بردن یک عامل محافظتی یعنی میزان توجه آنها به چهره‌های شاد هستند.

پژوهشگران همچنان این کودکان را تا دوران نوجوانی زیر نظر دارند. هدف این است که مشخص شود آیا این الگوهای توجه در احتمال ابتلا به افسردگی بالینی در مراحل بعدی زندگی نقش دارند یا خیر.