

خبر پزشکی

کاکائو و انواع آن و اثرات درمانی مختلف

تازه ترین یافته های دانشمندان آمریکایی نشان می دهد کاکائو از ابتلا به بیماری آلزایمر پیشگیری می کند.
 به نوشته پایگاه اینترنتی فرانسوی زبان تاب سائنه، محققان مدرسه پزشکی ماونت سیناین در شهر نیویورک امریکا مطالعه ای را بر روی موش های که ژنتیکی تغییر یافته و به بیماری آلزایمر مبتلا بودند، انجام دادند. محققان در این مطالعه که نتیجه آن در مجله پزشکی « بیماری آلزایمر » منتشر شده است، تاثیر سه نوع کاکائو (طبیعی، قلبیای شده و لاوآو) را بر این بیماری و سنباس های مغز مورد بررسی قرار دادند. کاکائوی لاوآو، نوع خاصی کاکائوی شسته و تخمیر شده است. به گفته این محققان کاکائوی لاوآو از مغز در برابر بیماری آلزایمر محافظت می کند. عصاره کاکائوی « لاوآو» اساسا از پلی فنول ها تشکیل شده است. پلی فنول ها آنتی اکسیدان هایی هستند که از تجمع پروتئین های بتا-آمیلوئید در مغز جلوگیری می کنند. این آنتی اکسیدان ها همچنین ممکن است آسیب های ناشی از این بیماری را حتی پیش از ظهور نشانه های اولیه این بیماری کاهش دهند. از واقع نتایج این تحقیق نشان می دهد که تنها کاکائوی « لاوآو» می تواند در محافظت از سنباس های مغز تاثیر داشته باشد. این نوع کاکائو همچنین از تشکیل پلاک هایی در مغز توسط این پروتئین ها جلوگیری کرده و مانع پیشرفت بیماری آلزایمر شد.

به گفته دکتر جولیو ماریا پاسینتی، مسئول این تحقیق، با توجه به اینکه تصور بر این است که زوال شناختی در بیماری آلزایمر سال ها پیش از ظهور نشانه های آن آغاز می شود، نتایج این تحقیق می تواند آثار بسیار گسترده تری در پیشگیری از بیماری آلزایمر و زوال عقل داشته باشد.
 هر چند نتایج این تحقیق امیدوار کننده است، اما هنوز باید تحقیقات بیشتری در این خصوص صورت گیرد تا دانشمندان بتوانند مکمل های غذایی بر پایه کاکائوی لاوآو تولید کنند؛ مسئله ای که با حداقل هزینه می تواند از بیماری آلزایمر جلوگیری کند و حتی روند این بیماری را کندتر کند.
 در فرانسه بیش از ۸۵۰ هزار نفر به این بیماری مبتلا هستند و حدود ۲۲۵ هزار مورد جدید نیز هر سال تشخیص داده می شود که به این ترتیب ممکن است شمار مبتلایان به این بیماری تا سال ۲۰۲۰ به دو میلیون نفر برسد.



اختلال حافظه در پیری نتیجه تنش های دوران جوانی است

محققان آمریکایی می گویند: افرادی که با تنش های روزانه زندگی می کنند سلول های مغزی شان در سال خوردگی آسیب دیده و دچار اختلال حافظه می شوند. محققان دانشگاه آیویا در امریکا اعلام کردند: تنش موجب اختلال حافظه در سال های ۶۵ سالگی به بعد می شود.
 افرادی که روزانه با تنش زندگی می کنند نشانه هایی نظیر دل درد، خستگی و بیخوابی را تجربه می کنند اما سال ها بعد دچار تخریب حافظه نیز می شوند. محققان می گویند: زمانی که تنش داریم همانند زمانی که احساس خطر می کنیم هورمون استرس (کورتیزول) در بدن ترشح می شود.
 استرس بیش از اندازه و به دنبال آن افزایش هورمون کورتیزول سبب ایجاد مشکلات گوارشی، اضطراب، اضافه وزن و فشار خون می شود.
 استرس سلول های مغزی را نیز بی تاثیر نمی گذارد؛ سطح بالای کورتیزول سنباس های بخش کورتکس جلوی پیشانی که فرماندهی حافظه کوتاه مدت را بر عهده دارد تحت تاثیر قرار می دهد. کورتیزول زیادی موجب فرسوده شدن اتصالات مغزی که کار ضبط و ذخیره اطلاعات را بر عهده دارند، می شود.
 با فرا رسیدن پیری استرس به حدی سنباس ها را تحت تاثیر قرار می دهد که در نهایت از بین می روند و زوال حافظه را به همراه می آورند.
منبع: همشهری آنلاین

اختلالات دو قطبی چیست؟



دلایل است که این اختلالات با دارو قابل درمان هستند. نوسانات خلقی ممکن است گاهی توسط استرس و یا بیماری وجود بیابدند. علائم اختلالات دو قطبی علائم بیماری بستگی به این دارد که خلق شما به سمت افسردگی یا شیدائی تغییر کرده باشد. * علامت اختلال دو قطبی شامل دو نوع علائم میباشد:
 ۱- علائم مانگی یا هیپومانیا (شیدائی) برای حداقل یک هفته، شامل حداقل ۳ علامت از علائم زیر وجود داشته باشد:
 _ تحریک پذیری، خلق شاد
 _ حواسپرتی
 _ اعتماد به نفس بالا احساس بزرگ منشی
 _ کاهش نیاز به خواب
 _ پرحرفی یا تندتند حرف زدن
 _ پرش افکار
 ببقراری یا افزایش فعالیت های معطوف به هدف (از جمله فعالیت های اجتماعی، تحصیلی، سکسی) درگیری بیش از حد در امور لذت بخش که گاهی با عواقب ناراحت کننده وزیانبار همراه است
 ۲- علائم افسردگی برای حداقل دو هفته، شامل حداقل پنج علامت از علائم زیر وجود داشته باشد:
 _ خلق افسرده یا بی علاقگی شدید یا در اطفال به صورت تحریک پذندی
 _ کاهش انگیزه برای انجام کارها
 _ کاهش وزن (افزایش یا کاهش اشتها) - در کودکان به صورت وزن نگرفتن
 _ بیخوابی یا پرخوابی
 _ ببقراری یا کندی جسمی-روانی
 _ احساس خستگی و کمبود انرژی
 _ احساس بی ارزشی یا گناهکار بودن
 _ کاهش تمرکز بالاتصمیمی
 _ افکار مکرر در مورد مرگ یا خود کشی

اختلال دو قطبی نوع ۲

در این نوع بیش از یک دوره افسردگی شدید وجود دارد. در صورتی که شدت خلق شیدائی کم است. این نوع به نام شیدائی خفیف (Hypomania) نامیده می شود.
اختلال دو قطبی با تناوب سریع Rapid cycling
 در این دسته بیش از ۴ بار نوسان روحی در طول یکسال وجود دارد. این نوع در حدود ۱۰ درصد افراد مبتلا به اختلالات دو قطبی دیده میشود و می تواند با هر کدام از انواع ۱ یا ۲ همراه باشد.
اختلال خلق ادواری (Cyclothymia)
 در این نوع شدت نوسان خلق به اندازه اختلال دو قطبی نیست، اما می تواند زمان طولانی تری ادامه یابد. این حالت می تواند منجر به اختلالات دو قطبی گردد
علل اختلالات دو قطبی
 دلیل قطعی برای این اختلالات شناخته نشده، اما تحقیقات نشان می دهد که:
 اختلالات دو قطبی منشاء ارثی دارد. به عبارتی زنها بیشتر از تربیت در این اختلالات مؤثرند. ممکن است مشکل فیزیکی در قسمتی از مغز که کنترل حالات روحی را به عهده دارد عامل این اختلالات باشد. به این

آسیبی که این بیماری در زندگی انسان بر پیکره جسمی واجتماعی و فرهنگی -روانی او وارد میکند بسیار شدیدتر از بیماری های جسمی دیگر است. اختلال دو قطبی در مراحل مختلف عوارض مختلفی در بر دارد:
 در مرحله افسردگی این اختلال بی انگیزگی و بی علاقگی وخلق تنگ باعث میشود که فرد اشتغال و... خود را از دست بدهد و بسیار از زندگی وهمقطاراتش عقب بیفتد. گاهی شدت افسردگی به حدیست که حتی باعث اقدام به خودکشی میشود. در مرحله شیدائی رفتارهای معطوف به هدف فرد افزایش می یابد، از جمله اینکه میل جنسی او افزایش یافته و همراه با کاهش قدرت قضاوتی که در این شرایط بر او مستولی میشود، باعث بی بندو باری و بوجود آمدن رفتارهای دور از شأن او وی میشود، که خیلی وقتها آبروی وی را زیر سوال می برد. ولخری اوست دلپذاری های وی باعث از دست دادن اموال و... میشود. بیخوابی، عصبانیت، پرخاشگری، پرحرفی، بی میلانیتها، واقدامات ناگهانی ضرایب شدیدی بر سلامت شخص وارد میکنند. لذا درمان قاطع اختلال دو قطبی ضروریست. اختلال دو قطبی یک بیماری درازمدت است لذا درمانی طولانی مدت را میطلبد. اختلال دو قطبی میتواند بسیار نوساندار باشد(از افسردگی به شیدائی یا برعکس) بنابراین ممکن اوست مرتباً نوع درمان عوض شود. گاهی درمان ضد افسردگی و گاهی ضد شیدائی. آنچه در ای درمان ثابت میماند درمان تثبیت کننده خلق است.
درمان دارویی
 مهم ترین داروهای تثبیت کننده خلق شامل: لیتیموم، سدیموم والپروئآت، و کاربامازپین و لاموتریژین است که توسط روانپزشک با توجه به خصوصیات بیماری و خود بیمار انتخاب میشود. ممکن است همزمان داروهای دیگری نیز استفاده شوند از جمله داروهای کاهنده یا افزایشنده میل جنسی، داروهای ضد افسردگی (از جمله SSRI's, TCAs, bupropion, OLANZAPI, NE, RISPERIDONE, ZIPRASIDONE, ...).
 در مواردیکه روانپزشکی نیز بر دردهای بیمار افزوده شده باشد.
 نقش روان درمانی در درمان نباید غافل شد چه بسا بسیاری از علائم تشدید کننده، مشکلات بوجود آمده از بیماری، کاهش اعتماد به نفس، اضطراب داشتن این بیماری، سایکواچوکیشن psychoeducation برای ادغام این ناراحتی در زندگی بیمار بسیار حائز اهمیت است.
منبع: دکتر محمد والی پور - متخصص روانپزشکی - http://www.drvalipour.ir/

خبرها از عالم علم

دستگاهی که کمبود ویتامین را شناسایی می کند



یک دستگاه هوشمند علاوه بر تشخیص بیماری حتی می تواند کمبود ویتامین در افراد را نیز شناسایی کند.
 به گزارش باشگاه خبرنگاران، پژوهشگران به تازگی یک دستگاه تجزیه و تحلیل خونی طراحی کرده اند که از دو طریق دریافت نمونه خون و یا حتی دریافت نمونه بزاق دهان فرد کاربر می تواند علائم انواع بیماری ها مانند بیماری آنفولانزا، سرماخوردگی، التهاب بدن و حتی کمبود ویتامین های مورد نیاز بدن مانند ویتامین D را شناسایی کند.
 گفتنی است، این دستگاه پس از دریافت نمونه و آن گاه آنالیز آن، نتیجه را به تلفن همراه هوشمند فرد ارسال می کند.
 بررسی ها نشان می دهد با استفاده از این دستگاه که حتی تب بدن را نیز اندازه گیری می کند. نیازی به استفاده از دماسنج برای بررسی درجه حرارت بدن منسوخ خواهد شد.
 لازم به ذکر است در ساختن این دستگاه از نوعی فناوری سیگنال های الکترونیکی استفاده شده است که با استفاده از آن می توان به بررسی های نمونه های بیولوژیکی پرداخت.
 محققان دانشگاه ابرتی در این دستگاه توانایی حمل و نقل آسان آن حتی در مراکز دور افتاده از امکانات پزشکی است.
 کارشناسان اعتقاد دارند با استفاده از این فناوری در آینده حتی می توان از ابتلا به بیماری نیز جلوگیری نمود.

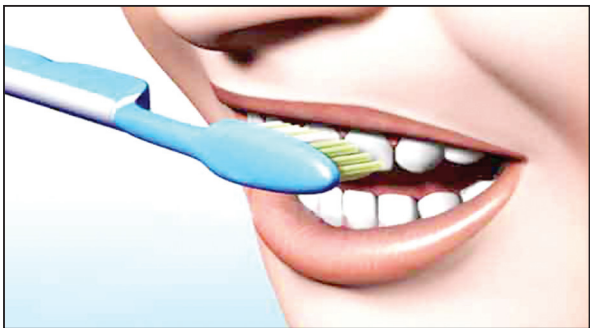


ساخت قلب مینیاتوری از سلول های بنیادی

محققان دانشگاه ابرتی در اسکاتلند با استفاده از سلول های بنیادی موفق به تولید قلب مینیاتوری به قطر یک میلی متر شده اند.
 به گزارش (ایسنا)، این قلب میناتوری به قطر یک میلی متر که در هر دقیقه ۳۰ بار می تپد، بطور خاص به منظور یافتن یک روش درمانی بیماری هیپرتروفی قلب (heart hypertrophy) طراحی شده است.
 هیپرتروفی قلب ریشه ارثی داشته یا در اثر یک بیماری مانند دیابت با انجام فعالیت های شدید جسمی ایجاد می شود؛ این بیماری منجر به ضخیم و سفت شدن عضلات قلب و در نتیجه دشواری پمپاژ خون در بدن می شود؛ هنوز درمان مشخصی برای این بیماری کشف نشده است.
 به گفته پروفیسور «نیکولای زلف» سرپرست تیم تحقیقاتی دانشگاه ابرتی، اگرچه پیش از این نمونه قلب های آزمایشگاهی تولید شده بودند، اما برای نخستین بار امکان مبتلا کردن قلب آزمایشگاهی به یک بیماری فراهم شد.
 محققان از مواد شیمیایی برای شبیه سازی سلول های سازنده قلب - استفاده کرده به هیپرتروفی قلب - رشد غیر طبیعی سلول های سازنده قلب - استفاده کرده و سپس اثربخشی داروهای مختلف را بر روی این قلب مینیاتوری مورد بررسی قرار دادند.
 محققان از حشرهای زیستی برای برچسب زدن مولکول های خاص درون قلب و رهگیری مسیر حرکت آنها استفاده کردند؛ با مشخص کردن مولکول های عامل ایجاد هیپرتروفیک، این مولکول ها با داروهای جدید مورد هدف قرار گرفته و از آسیب های بیشتر به بافت قلب پیشگیری می شود.
 آزمایش داروهای مختلف و بررسی اثربخشی آنها بر روی این قلب مینیاتوری ادامه دارد

راز صدسالگی

جادویی به نام مسواک



بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی، میانگین طول عمر در جهان رو به افزایش است به گونه ای که افراد با رعایت صد توصیه جادویی می توانند به صد سالگی برسند.
 ما هر هفته یکی از این رازها را برای شما فاش می کنیم.
 شما چند بار در روز مسواک می زنید؟
 گفته می شود دست کم دو بار مسواک زدن روزانه با خمیر دندان های حاوی فلوراید لازم است، اما کافی نیست زیرا بعد از مصرف هر نوع خوراکی شیرین باید سریع مسواک بروید و دندان هایتان را بخوبی تمیز کنید.

برای تمیز نگه داشتن شیارهای بین دندانی نیز باید از نخ دندان استفاده کنید؛ آن هم هر شب پیش از مسواک زدن و خواب شبانه.
 حالا این موضوع چه ربطی به افزایش طول عمر دارد؟! شاید از تعجب شماخ در بیاورید، اما بر اساس پژوهشی که سال ۲۰۱۱ میلادی منتشر شد، مسواک زدن بویژه در شب ۲ تا ۳ درصد و استفاده نکردن روزانه از نخ دندان تا ۳۰ درصد میزان مرگ و میر افراد را افزایش می دهد زیرا عفونت ناشی از بیماری های لته و دندان های خرابی که رابطه خوبی با مسواک ندارد، می تواند سلامت قلبتان را به خطر بیندازد و به همین سادگی مانع از صد ساله شدنتان شود!
 البته بسیاری از افراد روزانه دو تا سه نوبت مسواک

زند را کوتاه می کنند.
 همچنین مسواک هایی که با برق یا باتری کار می کنند، قدرت پاک کنندگی بیشتری دارد چون با شدت و قدرت مناسبی دندان ها را تمیز می کنند بنابراین به افرادی که میانه خوبی با مسواک زدن ندارند و به طور منظم دندان هایشان را تمیز نمی کنند، توصیه می شود از مسواک برقی استفاده کنند و در هر بار استفاده حدود شش تا هشت دقیقه مسواک بزنند.
 اگر هم به هر دلیل تمایلی به استفاده از این مسواک ها ندارید باید هنگام خرید مسواک های معمولی خوب دقت کنید و سراغ انواع استاندارد آن بروید.
 یک مسواک استاندارد باید دارای سه تا چهار دسته مو در عرض و ۱۰ تا ۱۲ دسته مو از جنس نایلون در طول باشد.
 از طرفی برخلاف تصور عموم، مسواک های سخت دندان ها را بهتر تمیز نمی کند بلکه باعث سایش و ایجاد حساسیت دندانی و تحلیل لته خواهد شد.
 سپس همین حالا با این باور که مسواک های زبر و خمیر دندان های سفید کننده و فشار دادن مسواک روی دندان ها باعث سفید شدن آنها و از بین رفتن جرم ها می شود، خداحافظی کنید.

منبع: جام جم آنلاین

ارتباط میان شی زورنی و اعتیاد

از حسیش باعث افزایش احتمال ابتلا به بیماری شی زورنی می شود.
 حسیش، شایع ترین ماده مخدر غیر قانونی در جهان تلقی می شود و استفاده از آن در میان جوانان مبتلا به شی زورنی شایع تر است.
 «گزارش پاور» پژوهشگر «موسسه روان درمانی کینگز کالج لندن» Institute of Psychiatry at Kings College London) می گوید: ما می دانیم که استعمال حسیش باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری شی زورنی می شود اما مطالعه ما نشان می دهد که ابتلا به شی زورنی و اعتیاد به حسیش احتمالا با یکدیگر ارتباط دارند؛ به این معنی که وجود زمینه ارثی

آیا جزو افرادی هستید که به نوشیدن چند لیوان چای در روز عادت دارند؟ اگر پاسخ تان مثبت است باید روی این موضوع کمی تجدید نظر کنید زیرا پژوهشگران به تازگی دریافته اند چای باعث پوکی استخوان می شود.
 به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، یکی از مهم ترین دلایل بروز دردهای مزمن استخوان نوشیدن زیاد چای در طول روز است که در خانم ها بیشتر از آقایان رخ می دهد. بررسی ها نشان می دهند، نوشیدن بی روزه چای علاوه بر درد استخوان، منجر به پوکی استخوان و کاهش استحکام دندان ها می شود. در واقع نوشیدن چای افزایش غلظت فلوراید را در خون به دنبال دارد که مقداری از این ماده معدنی برای بدن ضروری است ولی بیش از مقدار مجاز برای بدن مضر باشد.
 پزشکان نوشیدن بیش از ۲ فنجان چای را در طول روز پیشنهاد نمی کنند هرچند که فواید چای سبز بیشتر از چای معمولی است و مصرف ۳ تا ۴ لیوان از این جادوی سبز نقش مهمی در تندرستی دارد.

جدول

شماره ۴۷۴۳

افقی

- ۱- از شهرهای ساحلی شمال - عاقبت فرزند ناخلف که موجب آزار پدر و مادر است- ۲- بیماری عام و همه گیر - وسیله ماهیگیری - گل ته جوی
- ۳- خم پارچه - کتاب مذهبی زرتشتیان - پیشش مو - دام پیشرو ۴- تیز و قاطع - زاویه - ورطه دریا
- ۵- آواز دهنده غیبی - مهم ترین شعبه نژاد سفید - فرزند آدم ۶- لکت و زبان گرفتگی - یقین و ایمان
- ۷- کشیده و بلند ۷- رهبر سرخ جامگان - دندانهای نیش- حرف همراهی ۸- گوسفند چنگی - کار کدبانوست- ذریه و فرزند ۹- گونه و رخسار - ایوان عبرت آموز - روش های نیکو ۱۰- به مرغ گوید تا لانه رود - تراشه چیزی - برقرار است ۱۱- گاری و گردونه - از زوجات حضرت ابراهیم - مهره فراری شطرنج ۱۲- سرداری - اندوه بسیار - ارمغانی از گجرات هند ۱۳- آتش می گیرد - کمیاب است- بیمار لرزان - از ورزشها ۱۴- پندر آذریها - هوس آبستن - از ورزشهای گروهی ۱۵- کنایه از کسی که سر سفره دیگری و با خرج او بزرگ شده - نیمروز و شدت گرما

عمودی

- ۱- جیره و مستمری - پیروان بابک سردار مشهور ایرانی ۲- فیلم نما - کارمند است- شکستن ۳- الخبائث- مری کودک بزرگان - زن برادر شوهر - آسیب و آفت- انعکاس صوت از کوه - جوانمردی - در میان ۵- حیوان ترس و و گریزان - سردتر - گدایان سمج ۶- بخشی از اوستا - دین و ایمان ندارند - تند و سریع ۷- تجربه نشده - انجیر - واحد سطح ۸- کلمه احترام به مرد - پایتخت کشور امران - شکننده ۹- عرب گفت بگو - همکار قدیمی مرد کهن - موی پشت لب ۱۰- آب- انگلیسی - پیرواست - راه وسیع خارجی شهر ۱۱- از شهرهای استان فارس- محل تهیه چای کارمندان ۱۲- تربیت آموخته - مظهر روشنایی - دوش انداز ۱۳- مبدا دوران خون - درندگان - کفن دزدی و شکافتن گور - درون دهان ۱۴- به کار نیامدنی - خشک- صاحب گله ۱۵- از میوه های پاییزی - نوعی حرکت بین راه رفتن و دویدن

حل جدول شماره قبیل

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