

## تحقیق

## آسپرین خطر ابتلا به سرطان را کاهش می‌دهد

محققان در آخرین تحقیقات خود دریافتند که مصرف آسپرین از سرطان جلوگیری می‌کند. بر اساس آخرین تحقیقات، مصرف روزانه آسپرین به‌طور قابل توجهی در کاهش خطرات ناشی از مرگومیر بیماری‌های روده، معده و سرطان مری حایز اهمیت است. تحقیقات نشان داد که مصرف آسپرین به‌مدت ۱۰ سال می‌تواند موارد سرطان روده را حدود ۲۵ درصد بپهود بخشد و این بیماری را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.

با توجه به نتایج تحقیقات، میزان سرطان مری و معده تا ۳۰ درصد کاهش یافته و میزان مرگومیر ناشی از این سرطان از ۳۵ به ۵۰ درصد کاهش یافته است. پروفیسور «جک کوزیک»، رئیس مرکز پیشگیری از سرطان در دانشگاه کولین مری لندن گفت: این تحقیقات به ما نشان داد که اگر هر شخصی از بین گروه سنی ۵۰ تا ۶۵ سال خوردن آسپرین روزانه را به مدت ۱۰ سال آغاز کند، تعداد سرطان، سکنه مغزی و حملات قلبی به طور کلی به میزان ۹ درصد در مردان و حدود ۷ درصد در زنان کاهش می‌یابد.

## یافته‌ها

## کشف منشأ اجتماعی بهره‌وشی مغز

دانشمندان دریافتند نواحی از مغز که در کارکرد اجتماعی بهینه دخیل‌اند، در هوش عمومی و هوش اجتماعی نیز موثر هستند. چنین یافته‌هایی این دیدگاه که هوش عمومی از بافت اجتماعی و عاطفی زندگی فرد نشأت می‌گیرد را تقویت می‌کند. «رون باریسی»، محقق علوم اعصاب دانشگاه ایلینوی، به همراه تیمی بین‌المللی از محققان این مطالعه را صورت داد و مطالعه روانشناسی اجتماعی آنها نشان می‌دهد کارکردهای هوشی انسان از بافت اجتماعی زندگی روزانه‌ی وی نشأت می‌گیرند.

باربی گفت: ما از مرحله آغازین رشدمان به روابط اجتماعی وابسته‌ایم و افرادی که عاشقانه هستند، از ما مراقبت می‌کنند، در غیر این صورت ناتوان خواهیم بود. این وابستگی متقابل اجتماعی در بزرگسالی نیز ادامه می‌یابد و در طول عمر هر فرد به‌عنوان مولفه‌ای کلیدی باقی می‌ماند.

بنابر یافته‌های دانشمندان، توانایی تثبیت روابط اجتماعی و حرکت در جهان اجتماعی در مقایسه با توانایی شناختی عمومی تر کارکرد هوشی در رتبه دوم نیست، بلکه هوش می‌تواند از نقش کلیدی



روابط در زندگی انسان نشأت گرفته باشد و بنابراین متکی به توانایی‌های اجتماعی و عاطفی است.

این مطالعه شامل ۱۴۴ کهنه سرباز ویتنامی بود که طی جنگ این کشور با آمریکا گلوله‌هایی به‌جمله‌شان آسیب‌زده بودند. دانشمندان با استفاده از سی‌تی‌اسکن، نواحی مغزی آسیب‌دیده هر شرکت‌کننده را ترسیم و سپس داده‌های لازم برای خلق نقشه‌های جمعی از مغز را ترکیب کردند.

تیم علمی از آزمایش‌های طراحی شده برای ارزیابی توانایی‌های اجتماعی، عاطفی و هوشی شرکت‌کنندگان استفاده کرد. آنها به دنبال الگوهای بودند که آسیب‌دیدگی به نواحی خاص مغزی را به نارسایی‌های توانایی شرکت‌کنندگان برای حضور در حوزه‌های اجتماعی، هوشی یا عاطفی مرتبط می‌کرد. حل مشکل اجتماعی در این تحلیل شامل کلی تنش یا دوستان، خانواده و همکاران در محیط کار بود. دانشمندان دریافتند شبکه‌های مغزی خنثیل در سازگاری اجتماعی با شبکه‌های مشارکت‌کننده در هوش عمومی یا هوش عاطفی یکی نبودند. ماهم‌پوشانی قابل توجهی داشتند. جزئیات این مطالعه در مجله Brain منتشر شد.

## مطالعه

## تشدید آسم کودکان با استرس

محققان دانشگاه بوفالو طی پژوهشی دریافتند، کودکانی که به آسم مبتلا هستند، بیش از همن‌سال‌هایشان که به آسم مبتلا نیستند در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند و افسردگی می‌تواند علائم آسم را در این بیماران بدتر کند.

این پژوهش نشان داده که در سیستم عصبی خودمختار کودکان مبتلا به آسم و افسرده، بی‌نظمی‌هایی دیده می‌شود. این مطالعه اولین مطالعه از این نوع است که ارتباط بین استرس و فشارهای عصبی با افسردگی و بی‌نظمی‌های سیستم عصبی خودمختار را بررسی می‌کند.

پژوهشگران می‌گویند، مشاهده شد که در سیستم عصبی کودکان مبتلا به آسم افسرده، دستگاه پاراسمپاتیک بر واکنش‌های دستگاه سمپاتیک برتری دارد. به گفته محققان، این عدم تعادل، افزایش مقاومت راه‌های هوایی را در این کودکان توضیح می‌دهد.

این روزها که خورشید گرم‌تر نشان می‌دهد و دمای هوا به بالای ۴۰ درجه رسیده است ساعات بیشتری شاهد آسمان آفتابی هستیم. اگر چه قرارگیری در معرض نور خورشید در زمان‌هایی از روز برای افراد توصیه شده اما این امکان نیز وجود دارد که در چنین شرایطی افراد دچار گرم‌زدگی شوند.

گرم‌زدگی (Heat Exhaustion) سندرمی بالینی است که به علت کاهش حجم مایعات در شرایط استرس گرمایی ایجاد شده و بیمار دچار کمبود آب و نمک می‌شود. کمبود آب به علت عدم دریافت مایعات کافی در محیط‌های گرم بروز می‌کند که بیشتر در کارگران، ورزشکاران، سربازان یا افرادی که دسترس بی آب ندارند ایجاد می‌شود. کمبود نمک نیز زمانی اتفاق می‌افتد که تعریق فراوان صورت می‌گیرد اما این حجم از دست‌رفته فقط با آب بدون نمک جایگزین می‌شود. در گرم‌زدگی دمای بدن معمولاً در محدوده‌ی نرمال باقی می‌ماند.

دکتر مهدی ذکایی، مدیر گروه واحد بهداشت خانواده علوم و پزشکی دانشگاه گرم‌زدگی را غیراختصاصی و متغیر می‌داند و می‌گوید: این علائم شامل ضعف و بی‌حالی، خستگی، سردرد ناحیه فرونتال، تمرکز ناکافی، سرگیجه، تهوع، رنگ پریدگی، بدم‌هوشی، تشنج، اغما، درد عضلانی، افت فشار، کاهش حجم ادرار، سنکوپ، تعریق شدید، تنفس کوتاه و سریع و ایست قلبی است و دمای بدن کمی بالاتر از ۴۰ درجه می‌رود.

گرمای مفرط به‌طور مستقیم برای سلول‌های بدن توکسیک است و موجب ایجاد واکنش حاد با افزایش سیستوکان‌های التهابی و آسیب به آندوتلیوم

عروق می‌شود. افزایش دما موجب تجزیه پروتئین‌ها، تخریب چرخه سلولی و سرانجام مرگ سلولی می‌شود. هر چه دما بالاتر رود، آسیب سلولی سریع‌تر شدیدی‌تر رخ می‌دهد. پاسخ فیزیوپولوژیکی به استرس گرمایی از طریق چهار مکانیسم صورت می‌گیرد که عبارت‌اند از: دیلاتاسیون عروق خونی به‌خصوص در پوست که باعث افزایش برنده قلبی و افزایش ضربان قلب می‌شود و این امر ممکن است باعث فشار به قلب و ایجاد آریتمی، ایسکمی و نارسایبی قلبی شود، افزایش تولید عرق، کاهش تولید گرما و رفتارهای کنترل‌گرمای.

## راه‌های پیشگیری

دکتر طاهره کیا، متخصص سرپرست طب اورژانس نیز جهت پیشگیری از بروز گرم‌زدگی در فصل گرما توصیه‌هایی را بیان می‌کند: افرادی که بیشتر در معرض

خطر گرم‌زدگی هستند مانند افراد مسن، چاق، کودکان، بیماران سوابکولوژیکی، ورزشکاران، کارگران و افراد مصرف‌کننده داروهای مختلفی که در مکانیسم دفع حرارت اختلال ایجاد می‌کند، نباید در محیط گرم و در معرض گرمای شدید قرار بگیرند و ضروری است که این افراد مایعات بیشتری بنوشند. وی انتقال فرد گرم‌زده به محیطی خنک و خارج‌کردن لباس‌های وی، خوراندن مایعات

## این روزها خورشید گرم‌تر می‌تابد

## راه‌هایی برای گریز از گرم‌زدگی

## |ساره سرتیپی|

عروق می‌شود. افزایش دما موجب تجزیه پروتئین‌ها، تخریب چرخه سلولی و سرانجام مرگ سلولی می‌شود. هر چه دما بالاتر رود، آسیب سلولی سریع‌تر شدیدی‌تر رخ می‌دهد. پاسخ فیزیوپولوژیکی به استرس گرمایی از طریق چهار مکانیسم صورت می‌گیرد که عبارت‌اند از: دیلاتاسیون عروق خونی به‌خصوص در پوست که باعث افزایش برنده قلبی و افزایش ضربان قلب می‌شود و این امر ممکن است باعث فشار به قلب و ایجاد آریتمی، ایسکمی و نارسایبی قلبی شود، افزایش تولید عرق، کاهش تولید گرما و رفتارهای کنترل‌گرمای.

## سعی شود وعده‌های غذایی، سبک و به مقدار کم میل شود چون هر اندازه درجه حرارت هوا زیاد باشد به همان اندازه غذا بیشتر داخل معده انسان باقی می‌ماند و چربی و غذاهای دیر هضم در معده باقی می‌ماند برای

## در معده باقی می‌ماند برای

## هضم شدن احتیاج بیشتری به خون پیدای می‌کند

استادپار طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی مشهد هم پوشیدن لباس‌های گشاد با رنگ‌های روشن و نوشیدن آب فراوان برای افسردگی که تعریق زیاد دارند را از جمله راه‌های مقابله با گرم‌زدگی عنوان کرد و گفت: افراد از مایعات کافی خصوصاً نوشیدنی‌های ورزشی و sportDrinks استفاده کنند.

وی احتیاج از فعالیت‌های شدید بدنی و ورزشی در هوای گرم و مرطوب، درمان بیماری‌های زمین‌ساز

گرم‌زدگی به منظور افزایش آستانه تحمل و جایگزین‌کردن داروهای که فرد را مستعد گرم‌زدگی می‌کند با تجویز پزشک را، از دیگر راه‌های پیشگیری از گرم‌زدگی عنوان کرد.

دکتر حمیدرضا ریحانی افزود: همچنین سعی شود وعده‌های غذایی، سبک و به مقدار کم میل شود چون هر اندازه درجه حرارت هوا زیاد باشد به همان اندازه غذا بیشتر داخل معده انسان باقی

می‌ماند و چربی و غذاهای دیر هضم که بیش از سایر مواد غذایی در معده باقی می‌مانند برای هضم شدن احتیاج بیشتری به خون پیدای می‌کنند که این امر موجب ایجاد اختلال در جریان گردش خون می‌شود.

در همین حال کارشناس مسئول تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی همدان بر مصرف آمیوه‌های طبیعی برای پیشگیری از گرم‌زدگی تأکید کرد.

به گفته آرزو کلاه‌ای برای تأمین آب بدن باید مصرف مایعات افزایش یابد همچنین برای تأمین نمک و املاح بدن باید آبی که مورد استفاده قرار می‌گیرد کمی نمک یا کمی شکر داشته باشد البته نباید شیرینی یا شوری آب در حد زیاد باشد. در این راستا مصرف آمیوه‌های طبیعی و خانگی برای پیشگیری از گرم‌زدگی بسیار مفید است و مصرف آمیوه‌های صنعتی که برخی به غلط استفاده می‌کنند توصیه نمی‌شود. همچنین مردم برای پیشگیری از گرم‌زدگی باید مصرف سبزیجات و میوه‌های آب‌دار از جمله هندوانه و طالبی را افزایش دهند. وی خاطرنشان کرد: برای این که کودکان در معرض گرم‌زدگی قرار نگیرند والدین باید آنها را کمتر در معرض آفتاب قرار دهند و در صورتی که کودک شیرخوار است باید مصرف شیر مادر را افزایش دهند همچنین در صورتی که کودک ۶ ماهه است باید در کنار دادن شیر مادر، آب جوشیده سرد شده به کودک بخوراند. همچنین مصرف آمیوه طبیعی خانگی برای کودک بالای ۶ ماهه توصیه می‌شود.

## تغذیه

## کاهش تهوع دوران بارداری با موز

|مریم شیرمستی| کارشناس تغذیه | مصرف موز می‌تواند در کاهش تهوع دوران بارداری موثر باشد. علت تهوع دوران بارداری ناشی از تغییرات هورمونی است و این حالت در ۳ ماهه اول بارداری نمود بیشتری دارد. تهوع دوران بارداری عمدتاً تهوع صبحگاهی است. در برخی موارد نیز حساسیت به برخی بوها و مواد غذایی می‌تواند تهوع ایجاد کند که از آن با عنوان ویار بارداری یاد می‌شود.

از همین‌رو توصیه می‌شود خانم‌های باردار روز را با یک لقمه نان کوچک یا یک بیسکویت ساده آغاز کنند که دستگاه گوارش آنها کم‌عادت کند.

مصرف لقمه نان و پنیر و گردو چند ساعت بعد از صبحانه می‌تواند به کاهش تهوع صبحگاهی دوران بارداری کمک کند. منابع دارای ویتامین B۶ از جمله دیگر موادی است که می‌تواند تهوع بارداری را کاهش دهد.

موز، اسفناج، عدسی و... از جمله مهم‌ترین منابع ویتامین B۶ است. حتی می‌توان تحت نظر پزشک از مکمل‌های ویتامین B۶ هم استفاده کرد. باید به خاطر داشت، مایعات خصوصاً مصرف مایعات شیرین همراه غذا می‌تواند باعث افزایش تهوع بارداری شود. مصرف مواد غذایی پرچرب که مدت طولانی در معده می‌ماند و همچنین مواد غذایی مصنوعی، تهوع بارداری را زیاد می‌کند. تنها راهکار برای زبانی که ویار بارداری داشته و به بو و برخی غذاها حساسیت دارند، این است که از این مواد و بوها دوری کنند.



## پوست و مو

## متخصص زیبایی نه متخصص پوست و مو

|دکتر جاوید حسینی| متخصص پوست و مو | افراد جهت کاشت مو فقط باید به متخصصان متبحر در این حوزه مراجعه کنند، در غیر این صورت ممکن است شاهد تبعاتی باشند که درمان آن دشوار و گاه ناممکن است. گاه در رسانه عمومی افرادی با عنوان متخصص زیبایی در خصوص کاشت مو صحبت می‌کنند، این درحالی است که در پزشکی رشته‌ای با این عنوان وجود ندارد.



اقدامات کاشت مو در حوزه اختیارات پزشکان فوق تخصص جراحی پلاستیک، متخصص سر و گردن و متخصصان پوست و مو است. انجام کاشت مو توسط افرادی که غیر از این رشته‌ها، عوارضی به‌همراه دارد که ممکن است جبران‌ناپذیر باشد. باید قبلاً از اقدام به کاشت مو، فرد توسط متخصص پوست و مو معاینه شود تا در صورت وجود بیماری پوستی، ابتدا مشکل درمان شود. اگر بیماری قبلاً کاشت مو درمان نشود، نه تنها این اقدام تأثیر ندارد و موهای کاشته شده رشد نمی‌کنند بلکه ممکن است بیماری در درمان نشده، پس از کاشت مو موجب ریزش موها در ناحیه سالم شود. ریزش مو در ناحیه سالم به علت ضرات وارده نیز ایجاد می‌شود.

فولیکلوسیت، ضایعات درشت، کاشت مو در نواحی که در ناحیه ریزش موها ایجاد می‌شود در صورت عدم درمان فولیکولیت قبل از کاشت مو نتیجه کاشت مطلوب نیست.

گاه در ناحیه سر، قارچ‌های مقاوم در درمان ایجاد می‌شود که چسب‌ساز بیمارانی به علت مراجعه به پزشک عمومی و درمان نامناسب، عفونت کنترل نشده است. در این حالت قارچ با درمان‌های نامناسب، نسبت به درمان مقاوم می‌شود.

افراد جهت کاشت مو فقط باید به متخصصان متبحر در این حوزه مراجعه کنند، در غیر این صورت ممکن است شاهد تبعاتی باشند که درمان آن دشوار و گاه ناممکن است.

## NEWS

## تابلوی سلامت

## دیابت و چاقی مادر بیماری هاست

سامانه پیام کوتاه ۰۹۷۰۰۰۰۳۳

## درمان ریزش مو با شنبلیله

|دکتر سپیده شغالی| پزشک و دستیار دکتری تخصصی طب سنتی ایران |



گیاه شنبلیله، یک گیاه معطر یکساله است که طول آن، به ۶۰ سانتی‌متر می‌رسد و دارای یک ریشه اصلی عمودی طویل و ریشه‌های خزنده و شاخه‌دار، بسیار و یک ساقه شاخه‌دار و مدور است. برگ‌ها، مرکب از ۳ برگچه و دارای یک دم‌برگ هستند که از یک نقطه منشعب می‌شوند و برگچه‌ها، به شکل پتخ‌مغز وارونه یا دوک مانند و کشیده هستند و حدود نصف بالای پهنک آنها پهن‌اند.

## افعال و قوادر طب سنتی ایران:

موارد ذیل جهت آشنایی با گیاه شنبلیله عنوان شده و مصرف آن جهت درمان باید با مشاوره و زیر نظر پزشک متخصص طب سنتی صورت گیرد. -۱- از برگ آن، به‌عنوان ملین، ادرار آور، قاعده‌آور، اختلالات کبد (سوءالقیه و استسقاء)، ورم طحال، درد کمر، جگر و رحم و رفع سردی مثانه و قطر هضم، آسند ادرار و از تخم آن نیز به‌عنوان ملین، برده، اشتها آور، قاعده‌آور، مقوی سینه، ریه و معده نام برده شده است. جوشانده تخم آن به التهابی یا هم‌راه با عسل: جهت دفع مواد حبس شده و بلغم غلیظ و لزج از سینه و رفع سرفه، تنگی نفس و گرفتگی صدا و نیز جهت رفع بواسیر و شقاق، تحلیل ورم‌های سرد و سخت، تنقیه امعاء، درمان زخم‌های امعاء و دردهای شکمی، رفع خشکی استخوان و سستی اعضا و نیز به‌عنوان بادشکن و مسهل مورد استفاده قرار می‌گیرد. شست‌وشوی سر با آب جوشانده یا خیسانده آن، در از بین بردن شوره سر و تقویت مو مفید است. شست‌وشوی صورت با آب جوشانده یا خیسانده آن و استفاده از مخلوط شنبلیله کوبیده

## میان جوانی

## میان جوانی