

خانه سالم

به جای قهوه، جای بنوشید

نوشیدن چای در کاهش ۲۴ درصدی مرگ‌ومیرهای ناشی از بیماری‌های غیرمرتبط با قلب و عروق موثر است. تاکنون مطالعات متعددی با هدف بررسی چگونگی تأثیر نوشیدن چای و قهوه بر سلامت انجام شده‌اند. برای مثال در برخی از این مطالعات آشکار شده که مصرف قهوه به‌طور مستقیم با افزایش خطر سکته قلبی مرتبط است اما سوی دیگر به میزان چشمگیر احتمال ابتلا به بیماری پارکینسون را کاهش می‌دهد. چای نیز به دلیل دارا بودن چندین نوع آنتی‌اکسیدان خطر ابتلا به برخی از مشکلات و بیماری‌ها را کاهش می‌دهد. همچنین پزشکان در یافته‌اند نظر فداران چای بیشتر به دنبال انتخاب سبک زندگی سالم‌تر هستند.

پروفسور انیکولاس دانچین، از فرانسه گفت: اگر بین مصرف چای یا قهوه قرار باشد یک انتخاب داشته باشیم نوشیدن چای بهتر است. امروزه قهوه و چای عناصر مهمی در زندگی ما هستند. تأثیرات این دو نوشیدنی بر سلامت قلب و عروق در گذشته مورد بررسی قرار گرفته هر چند نتایج متفاوتی داشته‌است.



به گفته پروفیسور دانچین در بررسی انجام شده تأثیر نوشیدن قهوه و چای بر میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های غیرمرتبط با قلب و عروق و عوامل دیگر روی گروه گسترده‌ای از مردم فرانسه مورد مطالعه قرار گرفت. در این بررسی ۱۳۱ هزار و ۴۰۱ فرد ۱۸ تا ۹۵ سال برای مدت سه‌سال و نیم، تحت مطالعه قرار گرفتند که در این مدت ۹۵ هزار و ۶۳۲ مورد بر اثر عوامل دیگر اتفاق افتاده است. همچنین متخصصان میزان مصرف چای و قهوه را در این افراد ارزیابی کردند. افرادی که قهوه مصرف می‌کردند بیشتر در معرض ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی بودند. همچنین افرادی که از این نوشیدنی مصرف‌فنی کردند از وضع جسمی بهتری برخوردار بوده و فعالیت جسمی بیشتری داشتند. به گزارش نتچرال ورلد نیوز، به گفته دانچین، چای حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که فوایدی برای سلامتی دارند و همچنین سبک زندگی افرادی که چای را انتخاب می‌کنند به مراتب سالم‌تر است و به همین دلیل نوشیدن چای به جای قهوه توصیه می‌شود.

تحقیق

کشف اسرار ژنتیکی قهوه

محققان با رمزگشایی از ژنوم قهوه، به راه‌های ژنتیکی بی‌برده‌اند که می‌توان با استفاده از آنها طعم قهوه را بهتر کرد.



به گزارش رویترز، یک گروه بین‌المللی از دانشمندان با همکاری محققان دانشگاه بوئالو در آمریکا برای اولین بار با کشف ژنوم توالی داده شده گیاه قهوه، به ویژگی‌های ژنتیکی دست یافتند که با استفاده از آنها می‌توان انواع جدید قهوه را پرورش داد. به گفته محققان، این گونه‌های جدید قهوه می‌توانند خشک‌سالی، بیماری‌ها و آفات را تحمل کنند و ضمن برخورداری از سطح بالای کافئین طعم بهتری داشته‌باشند.

در این مطالعه، دانشمندان گونه گیاه Coffea canephora را که ۳۰ درصد قهوه جهان را تشکیل می‌دهد، بررسی کردند.

این قهوه نسبت به قهوه عربیکا (Arabica) در درجه دوم اهمیت قرار دارد.

قهوه عربیکا طعم ملایم‌تری دارد و اکنون تحقیقات جداگانه‌ای روی ژنوم آن در حال انجام است. گیاه قهوه دارای مجموعه‌ای از آنزیم‌های

دخیل در تولید کافئین است. کافئین بخش عمده جذابیت قهوه را تشکیل می‌دهد و محققان متوجه شدند که آنزیم‌های کافئین گیاه قهوه، مستقل از آنزیم‌های کاکائو و چای تکامل یافته‌اند.

این مطالعه نشان داد، قهوه در مقایسه با گیاهان دیگر، دارای مجموعه بیشتری از ژن‌های مرتبط با ترکیباتی است که در رایحه و تلخی دانه‌های آن نقش دارند.

دانشمندان می‌گویند: اندازه ژنوم گیاه قهوه متوسط است و حدود ۲۵ هزار و ۵۰۰ ژن مسئول تولید پروتئین‌های مختلف را در خود جای داده است. قهوه یکی از ارزشمندترین محصولات کشاورزی است و روزانه ۲/۲۵ میلیارد فنجان از این نوشیدنی در سراسر جهان نوشیده می‌شود. جزئیات این مطالعه در نشریه Science منتشر شد.



اطلاعات پزشکی در اینترنت، معدن طلا بامیدان مین؟

اصلاح رابطه پدرسالارانه پزشک - بیمار

دکتر علی نصر اسفغانی |

از منابع اینترنتی اطلاع داشته‌باشند. دیگر بیماران تنها تحت تأثیر توصیه‌ها و آموزش‌های پزشکان خود نیستند و اطلاعات پزشکی موجود در اینترنت آنها را در مواجهه با روش‌های درمانی جایگزین و ثانوی، دیدگاه‌های فرعی درباره مسائل پزشکی و همچنین منابع بسیار گسترده‌ای از دانش پزشکی قرار می‌دهد که در بسیاری از موارد می‌تواند منجر به گمراهی، سردرگمی و نگرانی بیماران شود.

پرسنل خدمات درمانی در حال ورود به دنیای جدید پزشکی هستند، جایی که در آن پزشکان در قبال اطلاعاتی که بیماران نشان به‌دست می‌آورند مسئول بوده و وظیفه توضیح، آموزش و برقراری گفت‌وگو در خصوص این موضوع را بر عهده دارند. انکار و اغفال از گسترش این موضوع می‌تواند به بروز تعارضات بسیاری بین بیمار و پزشک کمک کند.

بعلاوه پزشکان، محققان و سایر پرسنل شاغل در عرصه سلامت و تحقیق موظفند که مراقب صحت و قابل اعتماد بودن منابع پزشکی موجود در اینترنت باشند و نسبت به این موضوع حساسیت به‌خروج دهند.

اطلاعات پزشکی آنلاین برای بیماران باید به صورت آسان، قابل دسترسی و قابل فهم باشد و این مهم تنها از طریق ایجاد منابع و وبسایت‌های تأیید شده و قابل استفاده برای مخاطب عام امکان‌پذیر خواهد بود. همچنین باید در نظر داشت که صرف تأسیس وبسایت کافی نبوده و در کنار آن آموزش دقیق پزشکان و پرسنل درمانی در خصوص نحوه استفاده از منابع بروز و قابل ارجاع به بیماران نیز ضروری است. هر چند جای تأمل است که هنوز برخی پزشکان خود قادر به استفاده ابتدایی از اینترنت نیستند و انگیزه‌ای هم برای فراگیری آن نشان نمی‌دهند.

اطلاعات موجود در اینترنت وجود دارند و روز به روز هم اضافه‌تر می‌شوند. این مدیریت صحیح یا ناصحیح پرسنل بهداشت و سلامت است که نقش اینترنت را در این عرصه تعیین می‌کند. هنوز این فرصت وجود دارد که بتوانیم میدان بین اطلاعات نادرست و کامل پزشکی در اینترنت را به یک معدن طلای ارزشمند تبدیل کنیم. معدن اطلاعاتی که بالقوه می‌تواند اثری شگرف در اصلاح و بهبود درمان بیماران داشته‌باشد.

استفاده مؤثر از منابع پزشکی آنلاین همچنین می‌تواند به گسترش مدل نوین رابطه پزشک-بیمار که نیازمند مشارکت دوطرفه و حق انتخاب و اختیار بیمار است کمک کرده و مدل سنتی و قدیمی رابطه پدرسالارانه پزشک-بیمار را اصلاح کند.

در نهایت برای دستیابی به یک مدل درمانی مناسب و نوین، تولید و گسترش منابع معتبر و کاربر پسند پزشکان در نحوه استفاده صحیح و آرایه مناسب منابع اینترنتی به بیماران بخش الزامی دیگری از این روند است که باید در راستای سیاست‌های آموزشی کشور مدنظر قرار گیرد.

درمان‌های غیر ضروری یا خوددرمانی بیماران منجر به افزایش هزینه‌های درمانی شود. با این حال و با وجود تمام این نگرانی‌ها اغلب پزشکانی که در یک مطالعه تحقیقاتی در کانادا شرکت کرده‌اند، دسترسی بیمارانشان به منابع پزشکی اینترنت را فاقد مشکلات بسیار زیاد دانسته و همچنان گفته‌اند که بیماران پس از دریافت توضیحات کافی و شفاف، به‌صورت نادرست جمع‌آوری و آرایه می‌شوند می‌توانند

خطرات و عواقب زیانباری به‌همراه داشته‌باشند. ممکن است بیماران

به‌اطلاعات فریبده و اغراق آمیزی شهروندان کشورهای توسعه‌یافته مسائل مربوط به سلامت و بیماری خود را در اینترنت جست‌وجو می‌کنند و غالباً آن‌که برای بسیاری از مردم اینترنت به‌عنوان اولین منبع دریافت اطلاعات پزشکی حتی پیش از مراجعه به پزشکان گزارش شده است.

با توجه به این‌که تا حد جست‌وجوی یک عبارت ساده مثل اسرفه شدید، در گوگل آسان شده است، تعجب‌آور نیست که بسیاری از بیماران ترجیح می‌دهند به جای ساعت‌ها وقت و آمد و معاللی در مطب پزشک، ابتدا خود مشکل‌شان را در اینترنت جست‌وجو کرده، بیماری را تشخیص داده و حتی درمان کنند. پدیده گردش آزاد اطلاعات به‌شدت منحل شده است و پزشکان نسبت به گذشته به‌ر روند انتقال اطلاعات پزشکی به بیماران نشان تسلط و کنترل کمتری دارند. این تغییر الگوی توصیه و آموزش اطلاعات پزشکی به بیماران موجب پیدایش دیدگاه‌های مختلف و بعضاً متعارضی درباره نقش اینترنت به‌عنوان ابزاری برای اتقای سلامت شده است.

گنجینه بله‌میستی؟ اطلاعات پزشکی آنلاین یک تیغ دو لبه است. از یکسو می‌تواند باعث افزایش آگاهی بیمار و در نتیجه مراقبت و همکاری بیشتر با پزشک شود. از سوی دیگر ممکن است منجر به رقابت با تصمیمات و استراتژی‌های

درمانی که تیم پزشکی اتخاذ می‌کنند شود. برخی و پاسخ‌های پزشکان موجود در اینترنت می‌تواند برای بهبود رابطه پزشک-بیمار که گاه زمان زیادی باید صرف آن شود، نقش تکمیل‌کننده داشته باشند. بیماران این قابلیت را دارند که پاسخ سوالات مکرر، فراموش شده خود و همچنین سوالاتی که از پرسنل آن در مصاحبه حضوری شرمسار هستند را از طریق اینترنت جست‌وجو کنند. همچنین بیماران می‌توانند از طریق وبسایت‌ها، وبلاگ‌ها و گروه‌های اینترنتی متنوع با محوریت درمان و سلامت، تجربیات شخصی بیماری خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. تجربیات، شرایط و شرایط و دیدگاه‌هایی که شاید پزشکان نتوانند در جلسات فشرده در اختیار بیماران قرار دهند. این گونه اطلاعات به بیمار کمک می‌کند تا از شرایط خود آگاه‌تر شده و همچنین احساس تنهایی و انزوا را کمتری داشته‌باشد. این قابلیت به‌خصوص برای بیماران سالمند یا بیماران که قادر به حرکت نیستند

اطلاعات پزشکی ناقص،

غیر دقیق یا اطلاعات بدی

که به‌صورت نادرست

جمع‌آوری و آرایه می‌شوند

می‌توانند خطرات و عواقب

زیانباری به‌همراه داشته

باشند

بسیار سودمند و جایز اهمیت است. با این حال، اطلاعات پزشکی آنلاین می‌توانند مشکلات اجتناب‌ناپذیری هم ایجاد کنند. سازماندهی این اطلاعات در اینترنت کار دشواری است و این به‌معنای محدودیت کنترل کیفیت این اطلاعات است. اطلاعات پزشکی ناقص، غیر دقیق یا اطلاعات بدی که به‌صورت نادرست جمع‌آوری و آرایه می‌شوند می‌توانند

خطرات و عواقب زیانباری به‌همراه داشته‌باشند. ممکن است بیماران

به‌اطلاعات فریبده و اغراق آمیزی شهروندان کشورهای توسعه‌یافته مسائل مربوط به سلامت و بیماری خود را در اینترنت جست‌وجو می‌کنند و غالباً آن‌که برای بسیاری از مردم اینترنت به‌عنوان اولین منبع دریافت اطلاعات پزشکی حتی پیش از مراجعه به پزشکان گزارش شده است.

با توجه به این‌که تا حد جست‌وجوی یک عبارت ساده مثل اسرفه شدید، در گوگل آسان شده است، تعجب‌آور نیست که بسیاری از بیماران ترجیح می‌دهند به جای ساعت‌ها وقت و آمد و معاللی در مطب پزشک، ابتدا خود مشکل‌شان را در اینترنت جست‌وجو کرده، بیماری را تشخیص داده و حتی درمان کنند. پدیده گردش آزاد اطلاعات به‌شدت منحل شده است و پزشکان نسبت به گذشته به‌ر روند انتقال اطلاعات پزشکی به بیماران نشان تسلط و کنترل کمتری دارند. این تغییر الگوی توصیه و آموزش اطلاعات پزشکی به بیماران موجب پیدایش دیدگاه‌های مختلف و بعضاً متعارضی درباره نقش اینترنت به‌عنوان ابزاری برای اتقای سلامت شده است.

گنجینه بله‌میستی؟ اطلاعات پزشکی آنلاین یک تیغ دو لبه است. از یکسو می‌تواند باعث افزایش آگاهی بیمار و در نتیجه مراقبت و همکاری بیشتر با پزشک شود. از سوی دیگر ممکن است منجر به رقابت با تصمیمات و استراتژی‌های

درمانی که تیم پزشکی اتخاذ می‌کنند شود. برخی و پاسخ‌های پزشکان موجود در اینترنت می‌تواند برای بهبود رابطه پزشک-بیمار که گاه زمان زیادی باید صرف آن شود، نقش تکمیل‌کننده داشته باشند. بیماران این قابلیت را دارند که پاسخ سوالات مکرر، فراموش شده خود و همچنین سوالاتی که از پرسنل آن در مصاحبه حضوری شرمسار هستند را از طریق اینترنت جست‌وجو کنند. همچنین بیماران می‌توانند از طریق وبسایت‌ها، وبلاگ‌ها و گروه‌های اینترنتی متنوع با محوریت درمان و سلامت، تجربیات شخصی بیماری خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. تجربیات، شرایط و شرایط و دیدگاه‌هایی که شاید پزشکان نتوانند در جلسات فشرده در اختیار بیماران قرار دهند. این گونه اطلاعات به بیمار کمک می‌کند تا از شرایط خود آگاه‌تر شده و همچنین احساس تنهایی و انزوا را کمتری داشته‌باشد. این قابلیت به‌خصوص برای بیماران سالمند یا بیماران که قادر به حرکت نیستند

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که نظر عمومی پزشکان نسبت به وجود اطلاعات پزشکی در اینترنت هم‌ا‌باتر دینداست.

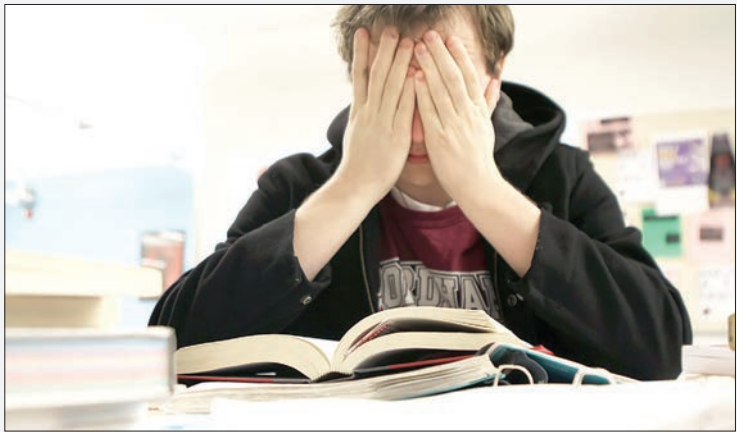
بسیاری از پزشکان معتقدند که اینترنت باعث راحت‌تر شدن توضیح و آموزش مشکلات پیچیده پزشکی برای بیماران شده و نیز بر این باورند که استفاده از اینترنت دارای پتانسیل بالایی برای بهبود نتایج درمانی است. اما از سویی دیگر پزشکان نگران بروز دلواپسی و ترس غیر ضروری بیماران از بیماری خود هستند، چرا که بسیار محتمل است که با اطلاعات نامرتبط، نامکمل یا ناصحیح در اینترنت مواجه شوند و این استفاده نادرست از منابع پزشکی در اینترنت در نتیجه

اعتیاد به شدت با استرس و اضطراب عجین است. کسانی که استرس بیشتری دارند امکان معاد شدنشان بیشتر است و این می‌تواند عوارض و خطرات جدی برای فرد به‌همراه داشته‌باشد. از آن‌جا که در مصرف مواد مخدر

داشتن اعتیاد لذت ایجاد می‌شود، در صورتی که این مواد نتوانند نیازهای افراد معتاد را برآورده سازد می‌تواند در افزایش استرس آنها تأثیر جدی داشته‌باشد. زمانی که افراد معتاد مواد مصرف می‌کنند باعث لذت بیشتری در بدنشان می‌شود و اگر دسترسی به مواد قطع شود فرد دچار نااحتی و خمار می‌شود و همین موضوع اضطراب و استرس را شدیداً بالا می‌برد.

افزایش میزان اضطراب و استرس حتی استمرار مصرف مواد مخدر و وابستگی به مواد نیز به وجود می‌آید و فرد پس از این که اعتیادش بیشتر شود دیگر به خاطر لذت بردن مواد مصرف نمی‌کند. استرس، اضطراب و لغزش فرد برای یک بار مصرف مواد از تباط جدی با افزایش شدید

وسوسه‌ها و رفتارهای ویژه مصرف مواد از جمله شیشه‌دارد به همین منظور خانواده‌ها باید تا جایی



که می‌توانند در کاهش استرس در فرزندانشان دقت نظر بیشتری داشته‌باشند.

پوست و مو

بیماری‌هایی

که باعث ریزش مو می‌شوند

دکتر فرامرزش عشقی | متخصص پوست و مو |

۵۰ درصد بیماری تیروئید با ریزش مو ظاهر می‌شود. ریزش مو می‌تواند یکی از نخستین علامت‌های بیماری‌های تیروئید، کبدوسرطان‌ها باشد؛ چرا که این بیماری‌ها با ریزش مو ظاهر می‌شوند. بالا رفتن هورمون‌های مردانه در زنان و مردان، کم‌خونی، کمبود پروتئین و مواد غذایی از دیگر علل ریزش مو به‌شمار می‌آیند.

مهم‌ترین علت ریزش مو ژنتیکی است ولی رژیم‌های غذایی طولانی و سخت، جراحی‌های سنگین، مسائل روحی و ایمان نیز می‌تواند باعث ریزش مو شود.

خارش سر یکی از علائم بیماری اسیوره است و پوست سر چرب، شوره و خارش نیز می‌تواند با ریزش مو همراه باشد.



هنوز تأثیر سیگار بر ریزش مو اثبات نشده است. ریزش کمتر از ۵۰ تار مو در هر شبانه‌روز طبیعی است در غیر این صورت افراد باید به پزشک مراجعه کنند. فرد مبتلا به بیماری ریزش مو باید برای درمان به پزشک مراجعه کند.

بیماری‌ها

دخانیات و الکل عاملان سرطان حنجره

دکتر ابراهیم رزم‌ها |

جراح فلوشیپ سر و گردن |

مواد شیمیایی محرک، فلزات سنگین و آلودگی هوا از عوامل زمینه‌ساز ابتلا به سرطان حنجره است. شیوع ابتلا به سرطان حنجره در مردان بیشتر است، اما نمونه‌هایی از ابتلای زنان به سرطان‌های حنجره در قسمت‌های پایین تارهای صوتی نیز مشاهده شده است. سلول‌های سرطانی می‌توانند در ۳ ناحیه از حنجره ایجاد شوند. در سرطان حنجره طبقات‌های صوتی به این بیماری درگیر می‌شوند.

در صورت درگیر شدن طبقات‌های صوتی افراد به سرطان، تغییرات صدا به صورت زود هنگام آشکار می‌شود، بنابراین احتمال دیر آشکار شدن علامت این بیماری در قسمت‌های بالا یا پایین طبقات صوتی بیشتر است.

مصرف دخانیات و الکل مهم‌ترین عامل موثر در ایجاد سرطان حنجره است. تشخیص زود هنگام این بیماری می‌تواند منجر به جلوگیری از انتشار سلول‌های سرطانی و بهبود بیماران شود.

در معرض سیگار قرار گرفتن نیز می‌تواند یکی از عوامل موثر در ابتلا به این بیماری باشد. مقاومت بدنی بالایی می‌تواند موجب جلوگیری از ابتلا به هر گونه سرطان شود. ورزش و تغذیه سالم موجب افزایش مقاومت سیستم بدنی افراد می‌شود و ضعف سیستم بدنی نیز می‌تواند زمینه‌ساز بروز ایجاد هر گونه سرطان در افراد شود.

مطالعه

احیای قدرت سیستم ایمنی در پیری با مصرف آپیوپورفن

مطالعات پژوهشگران دانشگاه اوپوهوری مدل‌های حیوانی نشان می‌دهد، عملکرد سیستم ایمنی موش‌های پیری می‌تواند با مصرف داروهای مسکن نظیر آپیوپورفن به‌تازگی و قدرت جوانی بازگردد.



این پژوهش حاکی از آن است که ماکروفاژهای ریه موش‌های پیر هنگام مصرف آپیوپورفن واکنش مشابه با موش‌های جوان را در مقابل سلل از خود نشان می‌دهند. التهاب در دوران پیری می‌تواند پیامدهای چشمگیری را بر سیستم ایمنی بر جای بگذارد که البته می‌توان با رژیم غذایی، ورزش و مصرف دارو، التهاب را کاهش داده و از بسیاری بیماری‌ها جلوگیری کند. طی این پژوهش، دانشمندان میزان نشانگرهای التهابی موجود در ریه موش‌های سالمند و جوان را اندازه‌گیری کردند. سپس مشاهده شد که ماکروفاژهای موش‌های جوان و پیر در برابر عفونت سل متفاوت از یکدیگر عمل می‌کنند اما هنگام برقراری رژیم آپیوپورفن مکمل، برای موش‌های پیر، سیستم ایمنی قدرت خود را به‌دست آورد و میزان التهاب را به‌اندازه آنچه در موش‌های جوان دیده‌شده بود، کاهش داد.