

## مطالعه

## تقویت حافظه با وزنه زن

مطالعه صورت گرفته توسط محققان آمریکایی نشان می دهد، ۲۰ دقیقه وزنه زن باعث تقویت ۱۰ درصدی حافظه بلندمدت جوانان می شود.

در این مطالعه از شرکت کنندگان جوان خواسته شد که تمرین وزنه زن را به مدت یکبار و دو روز قبل از انجام آزمایش انجام دهند.

شرکت کنندگان درست پیش از انجام تمرین ورزشی مورد بررسی قرار گرفتند؛ نتایج یک مطالعه گسترده بر حیوانات نشان می دهد، دوره پس از یادگیری (یا تثبیت) زمانی است که تحریک یا استرس ناشی از ورزش بر حافظه اثر می گذارد.

مجموعه‌ای از ۹۰ تصویر روی صفحه نمایش رایانه به هر داوطلب نشان داده شد که درگیرنده تصاویر مثبت، منفی و خنثی بودند.

سپس هر کدام از داوطلبان بر دستگاه کشش عضلات ساق پا قرار گرفته و تا ۵۰ بار این تمرین را تکرار کردند؛ اما افراد گروه کنترل تنها روی دستگاه نشستند و مربی اقدام به حرکت و تمرین دادن پاهای آنها می کرد.

در طول این مدت، فشار خون و ضربان قلب هر دو گروه مورد بررسی قرار گرفته و نمونه بزاق



نیز برای تعیین سطوح نشانگرهای انتقال دهنده عصبی گرفته شد.

شرکت کنندگان ۴۸ ساعت بعد بار دیگر به آزمایشگاه مراجعه کرده و مجموعه‌ای از ۱۸۰ تصویر - ترکیب ۹۰ تصویر اولیه با ۹۰ تصویر جدید - را مشاهده کردند.

افراد گروه کنترل تنها می توانستند حدود ۵۰ درصد از تصاویر بر حله اول را به خاطر بیاورند، اما این میزان در گروهی که تمرین ورزشی داشتند، حدود ۶۰ درصد بود؛ بر این اساس، مناطقی از مغز، از مزایای تقویت حافظه ناشی از انجام تمرینات ورزشی سود می برند.

«لینز واینبرگ، سرپرست تیم تحقیقاتی از موسسه فناوری جورجیا (GT) تأکید کرد: این مطالعه روی تمرینات وزنه زن متمرکز بود، اما تمرینات مقاومتی مانند تمرین اسکوات یا خم کردن زانو هم احتمالاً نتایج مشابهی در پی خواهد داشت.

نتایج این مطالعه در مجله Acta Psychologica منتشر شد.

## نکته

## گرما، عامل مرگ نوزادان پسر

نتایج یک مطالعه جدید محققان ژاپنی حاکی است که گرمای بیش از حد هوا در سال‌های اخیر بر سلامت جنین به‌ویژه پسرها تأثیر سوء داشته و حتی جان آنها را به خطر انداخته است و اگر این روند ادامه یابد زنان اکثریت ساکنان این کره داغ را در آینده به خود اختصاص می دهند.

به گزارش سایپس در سال‌های اخیر، کره زمین با گرما و خشکسالی قابل توجهی مواجه شده است و همین امر پسر بروز مشکلات متعدد از جمله کمبود شدید آب، تغییرات ناگهانی دمای هوا، خشکسالی‌های شدید، نابودی مزارع کشاورزی و مزارع شده است. به‌تازگی مطالعاتی توسط محققان ژاپنی انجام شده که نتایج آن حاکی است تغییرات آب و هوا در سال‌های اخیر و گرمای بی‌سابقه آن بر جنسیت جنین‌ها تأثیر بسزایی داشته به‌طوری که تعداد تولد نوزادان پسر با کاهش قابل توجهی روبه‌رو بوده است.

«می‌سائو فوکودا» از مرکز تحقیقاتی «آکو» ژاپن در پروژه‌ای تحقیقاتی به استناد این تحقیق می‌گوید: اگر گرمای هوا با جنین قدرتی پیشین برود در سال‌های آتی زمین تبدیل به بسیاری‌ای خواهد شد که اکثریت ساکنان آن را زنان تشکیل می‌دهند. در این مطالعه وضع زنان باردار از سال ۱۹۶۸ تا ۲۰۱۲ میلادی مورد بررسی قرار گرفت. براین اساس سال ۲۰۱۰ میلادی، دمای هوا به شدت گرم بود، آمار مرگ‌ومیر جنین‌های پسر افزایش داشت، اما نوزادان دختر با وجود همین شرایط با سلامت کامل متولد می‌شدند. این موضوع در سال ۲۰۱۱ نیز ادامه داشت.

این در حالی است که پیشتر محققان آمریکایی اعلام کردند علت این که سقط جنین پسر بیشتر است به درجه حرارت پایین و سرد بدن مادر برمی‌گردد. برخی از دانشمندان علاوه بر این ۱۰ مورد از گرم‌ترین سال‌های جهان در سال‌های ۱۹۹۰ تا سال ۲۰۰۷ به ثبت رسیده که این میزان در ۵۰ سال گذشته صنعتی و ایجاد گازهای گلخانه‌ای توسط کشورهای توسعه‌یافته به‌ویژه آمریکا و اروپا در ایجاد این مشکل بسیار موثر است.



## این میوه‌ها و صیفی جات را با پوست بخورید

## خودمحر و میتی از خواص اهدایی طبیعت

ویتامین ث دارد. به‌عنوان مثال ۱۰۰ گرم پوست سیب‌زمینی نسبت به همین وزن سیب‌زمینی ۷ برابر کلسیم بیشتر و ۱۷ برابر آهن بیشتر دارد. با دور انداختن پوست سیب‌زمینی ۹۰ درصد از آهن و ونیمی از فیبر موجود در آن را دور می‌اندازید.

همچنین پوست سیب‌زمینی شیرین را فراموش نکنید، چرا که سرشار از بتاکاروتن است. این ماده هنگام هضم شدن تبدیل به «ویتامین آ» می‌شود. این ویتامین برای سلامت سلول‌ها و تنظیم سیستم ایمنی مفید بوده و برای حفظ عملکرد اعضای بدن حیاتی است.

## پوست‌مربکبات

**(پر تقال، لیمو، گریپ‌فروت و لیمو شیرین)**

پوست پر تقال تقریباً دو برابر گوشت آن ویتامین ث دارد. پوست پر تقال همچنین حاوی میزان بیشتری ریبوفلاوین، ویتامین ب۶، کلسیم، منیزیم و پتاسیم است. فلاونوئید موجود در پوست پر تقال خواص ضدسرطانی و ضدالتهابی دارد. مرکبات همچنین جذب آهن را افزایش می‌دهند.

اگر چه پوست مرکبات سرشار از مواد مغذی است اما به دلیل این که تلخ بوده و به سختی هضم می‌شود شاید نتوانید پر تقال را درسته بخورید. در عوض با استفاده از رنده نیز یا هر وسیله برنده دیگر پوست پر تقال را روی سالاد بریزید و میل کنید. همچنین می‌توانید آن را داخل شیشه روغن زیتون بریزید. ترکیب پوست پر تقال با شکلات یا بستنی نیز بسیار خوشمزه خواهد شد.

## خیار

پوست خیار محتوی بسیاری از آنتی‌اکسیدان‌ها، فیبر غیر محلول و پتاسیم موجود در خود خیار است. پوست خیار همچنین محتوی بیشتر «ویتامین کا» موجود در خیار است. پس دفعه آینده خواستید سالاد درست کنید، پوست خیار را نکنید.

## کیوی

حتماً شما هم پوست کیوی را بریده و کنار گذاشته‌اید و فقط گوشت آن را میل کرده‌اید اما باید بدانید پوشش کرکی کیوی نیز خوردنی است. در واقع پوست کیوی بیش از گوشت آن فلاونوئید، آنتی‌اکسیدان و ویتامین ث دارد. همچنین فیبر موجود در پوست کیوی دو برابر گوشت آن است. پس از این به بعد کیوی را مانند هلو گاز نزنید. اگر نمی‌توانید کیوی را با کرک‌هایش بخورید، پیش از

مصرف، کرک‌های آن را از روی پوستش پاک کنید.

## بادنجان

این صیفی بنفش‌رنگ محتوی آنتی‌اکسیدان بسیار قدرتمند «ناسونین» است. این آنتی‌اکسیدان از گسترش سرطان به‌ویژه در معز و سایر بخش‌های سیستم عصبی جلوگیری می‌کند. پوست بادنجان همچنین محتوی «اسید کلروژنیک» است. این ترکیب شیمیایی ضمن افزایش خواص آنتی‌اکسیدان و ضدالتهابی، تحمل گلوکز را نیز افزایش می‌دهد. گوشت بادنجان همچنین محتوی اسید کلروژنیک است که البته این اسید به میزان بیشتر در پوست آن وجود دارد.

## انبه

تحقیقات نشان می‌دهد، پوست انبه محتوی ترکیباتی مشابه «رزوراترول» است که به سوزاندن و جلوگیری از تشکیل سلول‌های چربی‌های اشباع‌شده کمک می‌کند. در این مطالعه گوشت میوه انبه نیز مورد آزمایش قرار گرفت اما نتایج میزان ویتامین موجود در هسته و پوست آنانس پیش می‌گویند، افرادی که می‌خواهند از خواص انبه بهره‌مند شوند باید این میوه را با پوست بخورند. پوست انبه همچنین نسبت به گوشت آن محتوی میزان بیشتری کالری و توتینید، پلی‌فنول‌ها، امگا۳، امگا۶ و سایر اسیدهای چرب اشباع‌نشده است. مطالعه دیگری نشان می‌دهد، ترکیباتی که میزان تجمع آنها در پوست انبه بیشتر است با سرطان، دیابت و بیماری قلبی مبارزه می‌کنند. پوست انبه همچنین محتوی کورستین است. پوست انبه را می‌توان خام یا پخته میل کرد. یکی دیگر از راه‌های خوردن خام میوه و پوست انبه، درست کردن ترشی انبه است.

## هویج

از آن‌جا که پوست هویج نیز مانند گوجه‌فرنگی هم‌رنگ گوشت آن است، پوست و گوشت آن خواص غذایی مشابهی دارند. با این حال بیشترین میزان انباشت ترکیبات مغذی هویج در پوست آن است پس به جای پوست‌کنند هویج، آن را با یک برس خوب تمیز کنید و بشویید.

## هندوانه

تمام هندوانه‌ها محتوی «سیتروالین» هستند که خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد و به «آرگینین» تبدیل می‌شود. این ماده یک اسید آمینه است که برای قلب،

سیستم ایمنی و سیستم گردش خون مفید است. اما جالب است بدانید که بخش اعظم این سیتروالین در پوست هندوانه وجود دارد. شاید خوردن پوست هندوانه به نظر ناخوشایند و بزمزه باشد اما می‌توان مانند خیار از آن ترشی یا شور تهیه کرد یا آن را مزه‌دار کرد و خورد. همچنین می‌توان پوست هندوانه را همراه با گوشت آن در مخلوط‌کن ریخت و با اضافه کردن کمی آلبیومیل کرد.

## پیاز

پوست پیاز همانند انبه و سیب محتوی کورستین است. اگر چه نمی‌توان پوست پیاز را مستقیماً خورد اما می‌توانید هنگام پختن گوشت و مرغ آن را با پوست داخل آب‌بپندارید تا برخی از خواص مفید آن را استخراج کنید.

## آناناس

آناتاس محتوی «بروملین» است. این ترکیب یک آنزیم کاهنده التهاب به‌ویژه در بینی و سینوس‌هاست. نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد، میزان بروملین موجود در هسته و پوست آنانس پیش از گوشت آن است. از آن‌جا که هضم هسته و پوست آنانس برای دستگاه گوارش انسان دشوار است، آن را داخل مخلوط‌کن ریخته یا چند دقیقه در ماهیتابه تفت دهید.

## موز

پوست موز بیش از گوشت آن فیبر و پتاسیم دارد. پوست موز همچنین محتوی لوپتین است که یک آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود. این آنتی‌اکسیدان در حفظ سلامت چشم نقش مهمی ایفا می‌کند. همچنین اسید آمینه‌تریپتوفان بیش از آن‌که در خود میوه موز باشد در پوست آن وجود دارد. تریپتوفان با افزایش سطح هورمون «سروتونین» در بدن باعث کاهش افسردگی می‌شود. سروتونین یک ناقل عصبی در مغز است که بر خلق‌وخو تأثیر می‌گذارد.

از آن‌جا که پوست موز تلخ‌مزه و سفت است، بسبیاری از افراد آن را میل نمی‌کنند اما پوست موز‌های رسیده (موز‌های قهوه‌ای رنگ)، نازک‌تر و شیرین‌تر بوده و راحت‌تر جویده می‌شوند. همچنین می‌توان پوست موز را چند دقیقه جوشانده تا نرم‌تر شود. این را در ماهیتابه سرخ کرد. اگر هم می‌خواهید خلاقیت بیشتری به خرج دهید، پوست موز را ۲۰ دقیقه با بیشتر داخل فر قرار دهید تا خشک شود سپس با آن چای دم کنید.

## درمان

## جدیدترین درمان دیسک کمر

| دکتر مجید حیدریان |

فوق تخصص درد

استفاده از تزریق ازن به داخل دیسک معیوب روشی است که به‌عنوان یکی از جدیدترین راهکارهای درمان دیسک کمر مورد استفاده قرار گرفته‌است.

بیرون‌زدگی دیسک کمر یا فتق دیسک یک بیماری شایع است که با روش‌های متنوعی قابل درمان است. در دو دهه اخیر تلاش‌های محققان علم پزشکی بر انجام درمان با کمترین تهاجم و حداقل دستکاری در بافت‌های بدن است.

در مورد بیماری دیسک کمر نیز این رویکرد تحولات اساسی را در پرهیز از جراحی‌های غیر ضروری و انجام عمل‌های بسته بدون نیاز به برش پوست و بییهوشی بوجود آورده است. انجام این روش به صورت سرپایی در اتاق عمل انجام می‌شود و بیمار ساعاتی پس از انجام آن با پای خود بیمارستان را ترک می‌کند.

استفاده از تزریق دیسکوزل نمونه‌هایی از روش‌های بسته جراحی دیسک کمر است که مکاتنیسم تأثیر همه آنها، کوچک کردن اندازه دیسک در قسمت مرکزی دیسک است.

استفاده از تزریق ازن به داخل دیسک معیوب، روشی است که به‌عنوان یکی از جدیدترین



راهکارهای درمان دیسک کمر مورد استفاده قرار گرفته است و با توجه به سادگی تکنیک و کم هزینه بودن و تأثیر چشمگیری که در درمان بیرون‌زدگی دیسک دارد به سرعت جایگاهش را بر بهترین درمان‌های کم‌تهاجم دیسک تثبیت کرده‌است.

تزریق گاز ازن داخل دیسک در اتاق عمل و تحت مانیتورینگ مستقیم فلوروسکوپ و با بی‌حسی موضعی انجام می‌شود. این کار توسط متخصص دردی انجام می‌شود و دقت اتوماس این

کار در پاسخ‌دهی به درمان تأثیر زیادی دارد. مزیت استفاده از این روش برای درمان دیسک کمر این است که بیماران بلافاصله از بیمارستان ترخیص می‌شوند و یک هفته استراحت نسبی دارند. در سه تا چهار هفته پس از عمل، اندازه دیسک به آرامی کوچک می‌شود و بیمار می‌تواند فعالیت‌های طبیعی خود را شروع کند.

ازن یک گاز ضدعفونی‌کننده قوی است و انجام این روش، خطر عفونت را به همراه ندارد. وجود مشخصات ذکر شده انجام این روش را به‌عنوان یک روش بی‌عارضه و کم‌هزینه با تأثیر زیاد و تهاجم کم نسبت به سایر روش‌های بسته درمان دیسک مطرح کرده است. استفاده از این روش، در درمان دردهای مربوط به ارتروز زانو نیز به‌عنوان یک روش جدید درمانی با موفقیت زیادی همراه بوده است.

بیماران مبتلا به بیماری دیسک کمر با مراجعه به کلینیک‌های درد پس از انجام معاینه در صورت داشتن مشخصات لازم برای این کار، کاندیدای این عمل بسته می‌شوند. تاکنون با انجام روش‌های کم‌تهاجم در درمان دیسک کمر در کلینیک‌های فوق تخصصی درد، تعداد جراحی‌های غیر ضروری دیسک کاهش قابل ملاحظه‌ای داشته است.

## پژوهش

## خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ

در کمین نوجوانان چاق

پژوهشگران دریافتند نوجوانان چاق با خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ در بزرگسالی مواجه هستند

مطالعات نشان داده عادات سالم غذایی در کودکی با سلامت در بزرگسالی ارتباط دارد. این مطالعه که روی افراد ۱۶ تا ۲۰ ساله چاق یا از مطب‌های چشم‌پزشکی تهیه کنند تا سلامت چشم حفظ شود.

تجویز کنندگان لنز یعنی اپتومتریست‌ها و چشم‌پزشکان همیشه توصیه می‌کنند که اولین و آسان‌ترین روش برای اصلاح عیوب انکساری چشم، عینک است. فقط برای برخی بیماری‌ها که عینک کمک نمی‌کند باید لنز تجویز شود اما برخی افراد به دلیل شغل، زیبایی یا به دلیل دوست‌نداشتن عینک، می‌خواهند لنز بگذارند.

ما این‌گونه افراد را از نظر شاخص‌های مختلف ارزیابی می‌کنیم و اگر آن شخص می‌توانست لنز بگذارد، لنز توصیه می‌شود اما اگر این شاخص‌ها را نداشتند توصیه نمی‌شود.

فرد دیگری می‌تواند بیماری ایجاد کند که در زمان آن ماه‌ها به طول می‌انجامد که موارد مشابه آن را زیاد دیدن‌ایم.

در باره فروش لنزهای رنگی در کنار خیابان‌های باید گفت، متأسفانه مردم لنزهای رنگی کنار خیابان را جدا کرده و می‌خرند. با وجود کنترل‌های دولت، همواره اجناس قاچاقی مانند لنزهای چشمی وجود دارد اما گاهی مردم در این زمینه نیز حایز اهمیت

## خرید لنز از آرایشگاه و دستفروشی ممنوع

| علی میرزاجانی | رئیس انجمن اپتومتری ایران |



آرایشگاه‌ها لنز رنگی نمی‌فروشند. گاهی آرایشگاه، لنز چشمی را با قیمت ۲۰ تا ۳۰ هزار تومان به عروس‌ها اجاره داده و پس از پایان مراسم دوباره آن را پس می‌گیرد و به فرد دیگری می‌دهند.

میکروارگانیسم‌ها و میکروبو‌هایی در چشم وجود دارد که ممکن است سیستم ایمنی یک فرد با آن سازگار بوده و واکنشی نشان ندهد اما این میکروبو‌ها در صورت انتقال از طریق لنز به چشم

اغلب لنزهای چینی که در کارخانه مهر استاندارد نمی‌خورند، باید به صورت فله‌ای دور ریخته شوند اما برخی افراد به‌صورت مافیایی به قیمت نازل این لنزها را خریداری و بسته‌بندی کرده و به ایران آورده و در کنار خیابان یا در آرایشگاه‌های فروشنده

برخی افراد اصلاً نمی‌توانند لنز بگذارند به دلیل این که لایه اشکی چشم این افراد برای لنز گذاشتن مناسب نیست.

همچنین ممکن است بیماری‌هایی در سطح کره چشم (در قسمت جلویی چشم) وجود داشته باشد و افراد نتوانند از لنز استفاده کنند.

با وجود این مشکلات متأسفانه در جامعه ما، لنز بدون حساب و کتاب در عینک‌سازی‌ها عرضه می‌شود. بسیاری از این عینک‌فروشی‌ها نیز مجاز نیستند و اجازه فروش لنز ندارند.

تجویز لنز باید حتماً با معاینه تخصصی در مطب‌های چشم‌پزشکی یا اپتومتری، صورت گیرد و این طور نیست که لنز خوب، فلان مارک است زیرا برای هر چشمی یک‌م‌کارکنز، مناسب است.

لنز باید با توجه به میزان اشک، انحنای سطح جلوی چشم، تعداد پلک‌زدن بیمار، سایز کره چشم و با توجه به نمره عینک و بسیاری از شاخص‌های دیگر، تجویز شود.

به همین دلیل به مردم توصیه می‌شود که از