

## ریشه یابی

## ژنتیک، مهم ترین عامل ابتلا به بیماری اسکیزوفرنی

## بهناز گنابادی

یکی از عوامل مهم ابتلای افراد به بیماری اسکیزوفرنی، ژنتیک است. اگر پدر یا مادر به بیماری اسکیزوفرنی مبتلا باشند، حدود ۴۰ درصد احتمال دارد که فرزندشان نیز به این بیماری مبتلا شود.

علاوه بر عامل ژنتیک، استرس های زندگی، مواد مخدر و محرک هم از عوامل خطر هستند که می توانند روی عوامل زمینه ساز مثل عوامل ژنتیک تأثیر بگذارند.

بیماری اسکیزوفرنی بیماری خطرناکی نیست. شاید بیمار اسکیزوفرنی در بهای از زمان به دلیل هذیان و توهم، رفتاری غیر قابل پیش بینی داشته باشد، اما بیماری اسکیزوفرنی تنها یک درصد کل جامعه را درگیر می کند.

این در حالیست که میزان افرادی که تحت تأثیر ماده مخدر شیشه دچار چنین اختلالاتی می شوند و خطرناک تر از بیماران اسکیزوفرنی هستند در حال افزایش است.

نداشتن مهارت های زندگی و مهارت مراقبت از بیماران اسکیزوفرنی در افرادی که با این بیماران



زندگی می کنند، احتمال ابتلا به بیماری های روانی از جمله بیماری اسکیزوفرنی را در این افراد افزایش خواهد داد.

**مدیر گروه سلامت روان اجتماعی، اعتیاد و الکل معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی**

## پژوهش

## استعداد یابی در موسیقی با ماده چرب گوشت

بر اساس پژوهش تازه دانشمندان دانشگاه کالج لندن، موفقیت افراد در استفاده از آلات موسیقی می تواند به دلیل وجود نوعی ماده چرب موسوم به میلیون روی عصب های گوش شان باشد.



محققان دریافته اند، ماده میلیون که از لحاظ الکتریکی عایق است، نقش مهمی در یادگیری مهارت های جدید توسط مغز ایفا می کند. آنها مدعی اند هنگامی که مهارتی مانند نواختن پیانو در بزرگسالی یاد گرفته می شود، این ماده باید تولید شود تا فرود مهارت جدید را یاد بگیرد.

میلیون، ماده چرب غنی از پروتئین است که عصب ها را می پوشاند و آنها را عایق می کند که این امر باعث افزایش سرعت هدایت پیام های الکتریکی در درازای تار عصبی می شود.

محققان برای یاد گرفتن زمانی که شخصی مهارت جدید را یاد گرفته، حتی پس از توقف تولید میلیون، این مهارت حفظ می شود. آنها دریافته اند این ماده توسط مغز و نخاع در اوایل بزرگسالی تولید می شود.

مطالعه موش های آزمایشگاهی نشان داد، هر بار که در بزرگسالی مهارت جدیدی یاد گرفته می شود، ماده میلیون جدید باید تولید شود و ساختار ماده سفید مغز در طول فعالیت های عملی جدید با افزایش تعداد سلول های تولید کننده میلیون تغییر می کند.

این کشف در یافتن راه هایی برای تحریک و ارتقای یادگیری حائز اهمیت است و جزئیات آن در مجله Science منتشر شد.

## نسخه

## تایید موثر ترین داروی هپاتیت C

سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) از تأیید نخستین داروی ترکیبی و موثر هپاتیت C با نام قرص «هاروونی» خبر داد. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) اعلام کرد، قرص ترکیبی جدید به حدی موثر است که می تواند تقریباً تمام مبتلایان به بیماری هپاتیت C را درمان کند. قرص جدید که دوز مصرفی آن یک عدد در روز است، «هاروونی» نام دارد که این قرص ترکیبی از دارویی به نام «سوفوسبویور» (سوالدین) و داروی جدید «لدیپسایور» است. داروی «سوفوسبویور» در حال حاضر به تأیید FDA رسیده و در درمان هپاتیت C مورد استفاده قرار می گیرد.

خبر تأیید داروی جدید بسیاری از مبتلایان هپاتیت C را مشتاقانه منتظر عرضه این دارو کرده است.



## این غذاها و ویتامین هادر سلامت پوست موثرند

## تقویت بدن در برابر محیط آلوده

دکتر رضاقادری | متخصص پوست

غذا مصرف شود. ویتامین C تنها چند ساعت در گردش خون باقی می ماند و برای کسب نتیجه بهتر ویتامین C باید در ۳ وعده غذایی تقسیم و مصرف شود.

فرم طبیعی «رتینول» و «تتاکاروتن» ویتامین A است و کمبود این ویتامین موجب خشکی پوست، تأثیر منفی بر رشد مو و علاوه بر آن کم شدن بینایی در شب و افزایش خطر عفونت می شود. منابع رتینول در گوشت، جگر، روغن ماهی، زرده تخم مرغ و پنیر وجود دارد. در شکل تتاکاروتن نیز در بسیاری از میوه ها و سبزیجات نارنجی و هویج وجود دارد.

ویتامین B1 برای عملکرد سیستم عصبی ضروری است. این ویتامین در متابولیسم کربوهیدراتها دخالت دارد و کمک می کند تا بیماری های پوست درمان شوند. منابع این ویتامین در جگر، آجیل، نان گندم، غذاهای دریایی، تخم مرغ و نخود سبز وجود دارد.

ایجاد ترک در گوشه و کنار دهان و لب ها به دلیل کمبود ویتامین B2 است و همچنین کمبود این ویتامین موجب ریزش مو و شوره سر می شود. منابع این ویتامین در جگر، شیر و جوانه مخمر وجود دارد.

ویتامین B5 نیز نقش مهمی در متابولیسم چربی دارد و منابع این ویتامین جلبک پهن، حبوبات و پنیر است. ویتامین B6 نقش اصلی در حفظ سلامت پوست دارد. منابع این ویتامین در گوشت، مرغ، آجیل، نان (آرد گندم)، موز و اسفناج است.

ویتامین B9 برای رشد و توسعه سیستم گردش خون و ایمنی بدن لازم است. علاوه بر این، برای تولید سلول های جدید پوست، مو و ایمنی مفید است. منابع این ویتامین در سبزیجات، زنبقون، ذرت، روغن آفتابگردان و بادام زمینی است.

ویتامین K برای انعقاد طبیعی خون ضروری است. منابع این ویتامین در روغن سویا، جگر، گردو، قندق، اسفناج و کاهو است.

مواد غذایی کنسرو شده و فست قودها مانند انواع ساندویچ های سوسیس، کالباس و پیتزا، مواد غذایی حاوی حندهای ساده، مواد غذایی حاوی چربی های اشباع، برخی از نوشیدنی ها مانند نوشابه های گازدار و قهوه از جمله مواد غذایی مضر برای پوست هستند.

کافئین موجود در قهوه اورا آرد است و نوشیدن خونتوزی زیاد قهوه به صورت منظم، باعث کم آبی می شود که تظاهرات آن روی پوست، به صورت خشکی و عدم انعطاف پذیری آن است.

رگب فرود، پرتقال، فلفل سبز، جعفری، ترشک و اسفناج و انواع مرکبات و دیگر میوه ها وجود دارد. پوست بدن قادر به تولید ویتامین D تحت تأثیر نور خورشید است. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوی است که باعث مصرف نرمال اکسیژن و جلوگیری از اکسیداسیون خون و ایمنی بدن لازم است. علاوه بر این، برای تولید سلول های جدید پوست، مو و ایمنی مفید است. منابع این ویتامین در سبزیجات با برگ سبز، لوبیا، نان (آرد گندم) و مخمر است.

ویتامین B12 برای سلول های سیستم عصبی و سلول های مغز استخوان لازم است. کمبود ویتامین B12 باعث ایجاد کم خونی شدید می شود و منابع این ویتامین در گوشت و ماهی است.

ویتامین C از مواد اصلی ساخت کلاژن برای پوست است. کلاژن باعث ایجاد حالت ارتجاعی پوست و موجب جلوگیری از تشکیل چین و چروک در پوست می شود. فقدان ویتامین C منجر به خونریزی و کاهش مقاومت بدن در مقابل برخی از بیماری های عفونی می شود.

منابع این ویتامین در انگور سیاه و سفید،

## تغذیه

## مصرف روزانه آمیوه فشار خون را بالا می برد

متخصصان بر اساس بررسی های خود اظهار داشتند، مصرف روزانه یک لیوان آمیوه خطر ابتلا به فشار خون و بیماری های قلبی-عروقی را افزایش می دهد.



متخصصان استرالیایی اعلام کردند، برخلاف آنچه که در گذشته در مورد تأثیر مثبت مصرف آمیوه وجود داشت، بررسی ها حاکی از آن است که نوشیدن مرتب آمیوه به طور قابل توجهی موجب افزایش فشار خون می شود.

به گفته پزشکان، اگر چه آمیوه دارای ویتامین های ضروری برای بدن است اما به طور معمول دارای میزان قند بالایی است که می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد.

بنابراین، مصرف مداوم این نوع نوشیدنی به افزایش میزان قند در بافتی بدن منجر می شود و خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی را به همراه خواهد داشت.

## تحقیق

## درمان نابینایی در آینده نزدیک

محققان کانادایی در حال تلاش برای شناخت پروتئین عامل نجات سلول های گیرنده نور شبکیه چشم هستند.



یکی از مهم ترین عوامل دخیل در نابینایی، از بین رفتن نوعی پروتئین ناشناخته در حفظ سلامت و عملکرد سلول های گیرنده نور در شبکیه چشم انسان است، به طوری که کاهش سطح این پروتئین در شبکیه، ارتباط مستقیمی با نابینایی دارد.

پروفسور واسانت مورتی، محقق دانشگاه پزشکی مونترآل اظهار کرد: عملکرد اجزای درون سلولی، مشابه قطعات یک خودرو است، چرا که وجود بزرگترین در باک برای حرکت موتور ضروری است. بنابراین پروتئین ها نیز برای عملکرد اختصاصی و کارایی صحیح سلول ها ضروری هستند.

وی در ادامه افزود: با توجه به اهمیت موضوع یعنی شناخت بهتر حس بینایی، تیم تحقیقاتی ما در تلاش برای شناخت بهتر سلول های بینایی و نحوه تأثیر این پروتئین حیاتی در بینایی هستند که امیدواریم در آینده نزدیک با شناخت بهتر و کارایی سلول های چشم بتوان برای درمان نابینایی اقدامی عملی انجام داد. این مطالعه در نشریه Health منتشر شده است.

## یافته ها

## تولید واکنش های شخصی برای درمان سرطان تخمدان

محققان دانشگاه کانکتیکت شیوه ای جدید را برای شناسایی جهش های پروتئینی در سلول های سرطانی یافته اند و این روش برای طراحی واکنش های شخصی جهت درمان بیماران مبتلا به سرطان تخمدان به کار خواهد رفت.

تحقیق جدید به عنوان اساسی برای نخستین آزمایش بالینی روی داروی شخصی ژنومیک محور در ایمنی درمانی سرطان تخمدان عمل خواهد کرد که پاییز سال جاری در مرکز بهداشت دانشگاه کانکتیکت آغاز می شود.

دانشمندان از توالی دی ان ای نومورهای متعلق به ۱۵ تا ۲۰ زن مبتلا به سرطان تخمدان جهت ساخت واکنش های شخصی برای هر زن استفاده خواهند کرد. محققان، تحقیقات بالینی شان را روی بیماران مبتلا به سرطان تخمدان انجام می دهند، زیرا این بیماری در کوتاه مدت معمولاً به خوبی به جراحی و شیمی درمانی واکنش نشان می دهد اما ظرف یک یا دو سال دوباره مرگبار می شود.

این مطالعه به محققان در چپه های کامل جهت آماده کردن و ارائه واکنش های درمانی جدید می دهد و آنها می توانند ظرف یک یا دو سال نشان دهند آیا واکنش، تغییری در وضع سلامت بیماران داشته است یا خیر.

جزئیات این دستاورد علمی در مجله Experimental Medicine منتشر شد.

## زنان سالمند آسیب پذیر ترند، مراقب آنها باشید

اظهار داشت: طبق سالنامه آماری سال ۹۰ سازمان ثبت احوال تعداد ثبت شده از دواج زنان ۶۰۰ هزار و ۳۷۶ مورد و تعداد ثبت شده از دواج مردان ۶۰۰ هزار و ۹۴۵ مورد بوده است. طاهری اضافه کرد: بنابراین آمار از دواج مردان سالمند ۸۲٪ برابر بیشتر از زنان سالمند بوده و فقط ۱۵٪ درصد زنان سالمند تنها اقدام به ازدواج کرده اند که این میزان خیلی کم است.

وی گفت: همچنین آزمایشات چکاپ پزشکی در زنان سالمند بسیار کم است به طوری که طبق یک تحقیق، ۹۱٪ درصد زنان سالمند از آمایش ماموگرافی برای تشخیص سرطان سینه را انجام ندهاند. رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت، یادآور شد: به طور کلی شایع ترین مشکل جسمانی سالمندان، مشکلات دهان و دندان است و پس از آن بیماری هایی مانند دیابت و فشار خون و همچنین انجام ندادن واکنش های شخصی و اختلال راه رفتن و محدودیت استفاده از پله از مشکلات سالمندان به شمار می رود. طاهری گفت: «زنان سالمند تنها، بسیار کمتر از مردان همگروه خود است.

رئیس اداره سلامت سالمندان وزارت بهداشت،



## توصیه

## کار و احساس در تاپ

لوتیس کارول (آلیس در سرزمین عجایب) را تاپی کند و احساساتی مانند شادی، ترس، خشم، غم، نفرت، شرم، احساس گناه، احساس بی طرف بودن یا خسته شدن آنها در زمان تاپی مورد بررسی قرار گرفت.

در بخش دوم مطالعه، محققان از نرم افزاری استفاده کردند که هر ۳۰ دقیقه یکبار حالت روحی را مورد جمع آوری قرار می داد. محققان در این مطالعه، ۱۹ ویژگی سر به زدن به کلید را از بین اطلاعات جمع آوری شده استخراج کردند که از جمله آنها می توان به فواصل تاپ ۵ ثانیه ای بین فشردن و رها کردن کلید اشاره کرد.

برای تجزیه و تحلیل متون نمونه، محققان با استفاده از یک پایگاه داده استاندارد از کلمات و جملات که با ۷ حالت هیجانی مختلف همراه بود، استفاده کردند.

این روش برای روانپزشکان در مشاوره آنلاین و بررسی وضع داخلی بیمار بسیار موثر است. این مطالعه در مجله Behavior & Information Technology منتشر شده است.

## مطالعه