فرآیند

راه‌های کنترل نشخوار ذهنی

نشـخوار ذهنی یک عادت بد ذهنی است که موجـب تمرکز فرد بر مشـکلات و بـروز علایم پریشانی می‌شود و این حالت، احساسات منفی را تشدید می‌کند.

توجه مداوم به مشکلات و پریشانی‌ها موجب درگیری و توجه بیش از حد بـه درد و در نتیجه افسردگی فرد می‌شـود. این نشـخوارها وقتی ادامه می‌یابند ذهن را تاریک و تاریک‌تر می‌کنند تا جایی که دیگر قـادر به دیـدن و درک کردن موضوعات و اتفاقات نیستید.

این فرآیند ذهنی با یک عامل اسـترس‌زا آغاز می‌شـود. این عوامل می‌توانند طـلاق، خیانت، درگیری و مشاجره و بسیاری عوامل استرس‌زای دیگر باشـند و همچنین این اسـترس با عوامل دیگـری همچون سـرزنش اطرافیان تشـدید می‌شـود و فرد احسـاس بد را در خـود تلقین می‌کند.

مشکلات ذهنی درواقع توجه ما را به‌طور کامل به خودشان معطوف می‌کنند و ما قادر به تمرکز بر هیچ‌چیز دیگری نیسـتیم و به لحاظ جسمی نیز دچار یک کشـمکش داخلی می‌شـویم که حتی اجازه یک خواب راحت را در طول شـب به ما نمی‌دهد.

نشـخوارهای ذهنی تمـام جنبه‌های مثبت زندگی مـا را تحت‌تأثیر قرار می‌دهنـد و آنها را بی‌ارزش جلوه می‌دهند و فرد دیگر قادر به دیدن اتفاقات مثبت زندگی نیست و همه‌چیز را سیاه می‌بیند.

به‌گزارش سای‌سنترال، در این مقاله پنج روش مقابله با نشـخوارهای ذهنی را به شـما توصیه می‌کنیم:

– پذیرفتن مشکلات: نباید به عوامل استرس‌زا همچون یک بمب در حال انفجار نگاه کرد. درواقع تخریب و ساخت‌وسـاز همـواره در کنار هم قرار دارند و باید بپذیریم که اتفاقات زندگی همیشـه قابل‌پیش‌بینی نیستند.

– پذیرفتن واقعیت: سرزنش دیگران را متوقف و تلاش کنید تا در نقش‌هـای مختلف خود اعم از همسر، مادر یا هر نقش دیگری که دارید بهتر ظاهر شوید. بیشتر از خودتان مراقبت کنید و برای شاد کردن خود توقع زیادی نداشته باشید.

– هوشیاری: در ارتباط با اشتباهاتتان هوشیار باشـید و از آنها درس بگیرید. انرژی‌تـان را روی مسائل جدیدتری متمرکز کنید. ورزش و اعتماد به‌نفس را تمرین کنید. بر ترس‌هایتان غلبه کنید.

– قدردانی: از تغییرات نترسـید و به آنها با دید مثبت نگاه کنید. اگر شما نسبت به شرایط مثبت قدردان باشید، این شرایط برایتان بیشتر فراهم می‌شوند.

– انضباط درونی: سعی کنید مشکلات، شما را تبدیل به آدمی کنند که همیشه می‌خواستید. از گذشته درس بگیرید و موضوعات را در ذهن‌تان نظم ببخشـید. انضباط درونی، شما را تبدیل به آدمی سـازگار، واقع‌بین، هوشـیار و سپاسگزار می‌کند و شما می‌توانید با خوش‌بینی بیشتری مسئولیت‌های زندگی را بر عهده بگیرید.

مطالعه

بازیابی اعصاب آسیب‌دیده قلب با کمک سلول‌های بنیادی

با توجه به نقش مهم سـلول‌های عصبی قلب در سـلامت عملکرد آن، محققان در تلاش برای بازیابی سلول‌های عصبی قلب هستند.

هنگامی که قلـب دچار عارضـه حمله قلبی می‌شود بخشی از سلول‌های عصبی قلب از بین می‌روند و توانایی پمپاژ خـون قلب به‌طور قابل توجهی کاهش می‌یابد. حال محققان در تلاشند تا با اسـتفاده از سـلول‌های بنیادی، سلول‌های عصبی از کار افتاده را بازیابی کنند. نخستین گام برای احیای قلب با اسـتفاده از شیوه برنامه‌ریزی مستقیم تبدیل سـایر سـلول‌های غیرعصبی بخش آسیب‌دیده به سـلول‌های عصبی است. بهترین راهکار برای تبدیل سـلول‌ها استفاده از سلول‌های بنیادی است، اما یکی از مشکلات کار با سلول‌های بنیادی دشواری مراحل ترغیب کردن سلول‌ها برای تبدیل شدن به سلول‌های موردنظر است. بسیاری از دانشمندان معتقدند برنامه‌ریزی مجدد سلول‌های بنیادی بهترین شیوه کمک به بافت آسیب‌دیده برای بازیابی سلول‌هایش است، به طوری که طی سـال‌های گذشـته محققان با استفاده از همین شـیوه توانستند سلول‌های مغـزی، کبدی و حتی سـلول‌های بافـت پرده گوش را نیز بازسازی کنند. محققان اظهار کردند: امیدوارند در آینده نزدیک بتوان با پیشرفت داروها به سلول‌های بافت آسیب‌دیده بدن کمک کرد تا به راحتی بافت‌های خـود را درمان کنند که این امر سرعت درمان را افزایش و هزینه‌های درمان را کاهش می‌دهد. این مطالعات در نشریه science منتشر شده‌است.

کارشناسان تغذیه تأکید کردند

تاثیر صبحانه در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان

بسیاری از ما وعده صبحانه را قربانی چند دقیقه خـواب صبحگاهی بیشـتر می‌کنیـم درحالی که فراموش کردن مهم‌ترین وعده غذایـی در ادامه روز تبعات خود را نشان می‌دهد.

ترک صبحانه به‌ویژه برای نوجوانان یک کار اشتباه است. نتایج مطالعات نشـان می‌دهد کودکانی که به‌طور منظـم صبحانه می‌خورنـد وضع تحصیلی بهتری داشته و ضمن حضور بیشـتر در کلاس‌ها، کمتر به پزشـک احتیاج پیـدا می‌کننـد. درواقع نتایج تحقیقات نشـان می‌دهـد دانش‌آموزانی که روزانه صبحانه می‌خورند به‌طور متوسـط در درس ریاضیات ۱۷ درصد نمرات بیشتری کسب می‌کنند. همچنین نـرخ فارغ‌التحصیلـی دانش‌آموزانی که صبحانه می‌خورند در مقابل آنهایی که هرگز صبحانه نمی‌خورند، ۲۰ درصد بیشتر است.

وقتی کـودکان صبحانه نمی‌خورند حواسشـان راحت‌تر پرت می‌شـود، در نتیجه اولین چیزی که لطمه می‌خورد نمرات آنهاسـت. این دانش‌آموزان معمولا بیشـتر از کلاس درس غیبـت می‌کنند. با این حال همچنان در آمریـکا میلیون‌ها دانش‌آموز کلاس‌های درس را با معده خالی شروع می‌کنند.

ایـن بی‌توجهـی بـه مهم‌تریـن وعـده غذایی کارشناسـان تغذیه در آمریکا را ترغیـب کرده که برای جبـران این کمبود از مـدارس کمک بگیرند. ارایه صبحانه در مدرسـه فـرار از صبحانـه را برای دانش‌آموزان سـخت‌تر می‌کند. همچنین مدارس با سخت‌گیری کمتر در شـروع ساعت کلاس‌ها به دانش‌آمـوزان زمان کافی برای خـوردن صبحانه را می‌دهند. این کارشناسان می‌گویند که با شروع سال تحصیلی جدید مـدارس باید تصمیـم بگیرند که صبحانه را قبل از شروع کلاس‌ها، در طول زنگ اول یا پس از آن برای دانش‌آموزان سرو کنند.

تقریبا تمام معلمان با چالش‌ها و مشکلات توزیع صبحانه در مدارس آشنایی دارند. یکی از مهم‌ترین چالش‌ها این اسـت کـه دانش‌آموزان در سـاعات مختلف به مدرسه می‌آیند. به‌ویژه دانش‌آموزانی که پدر و مادر شاغل دارند زودتر از سایر دانش‌آموزان به مدرسه می‌آیند. ضمن این که نوجوانان جزو آن دسته هستند که بیش از سایرین از صبحانه گریزان هستند و درست در لحظه شـروع کلاس در مدرسه حاضر می‌شوند. با وجود این مشکلات یافتن راه حلی برای دادن صبحانه به دانش‌آمـوزان در مدارس روز به روز اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

به‌گـزارش یواس‌نیوز، برخی مـدارس در آمریکا درحال حاضر راهکارهایی را بـرای ارایه صبحانه در مدارس یافته‌اند که برخی از این شـیوه‌ها مؤثر هم بوده‌اند و در این گزارش به برخی از آنها اشاره می‌شود:

توزیع صبحانه در کلاس‌های درس

وقتی صبحانـه سـر کلاس درس توزیع شـود، دانش‌آموزان می‌توانند در یک فضای دوستانه، راحت و آرام صبحانه بخورند.

می‌تـوان صبحانه‌هایی کـه خوردن آنها آسـان اسـت نظیر غـلات کامل غنی شـده، میوه، شـیر یا سـاندویچ‌های صبحانه همـراه با شـیر در آغاز کلاس‌های درس بین دانش‌آموزان توزیع کرد. پس از خوردن صبحانه، آمـوزگاران می‌توانند در کلاس حضور یافتـه و فعالیت‌های عادی کلاس را شـروع کنند

استفاده از وعده‌های «بگیر و ببَر»

این شیوه در بین دانش‌آموزان بزرگتر محبوب‌تر اسـت. این ایده بـرای دانش‌آموزانی کاربـرد دارد که عادت بـه آوردن صبحانه دارنـد و می‌توانند این صبحانه‌های بسته‌بندی‌شده را پشت نیمکت یا هر مکان دیگری که مدرسه تعیین کرده میل کنند. در این بسته‌های کاغذی اقلامی نظیر میوه، پنیر، شیر، غلات کامل غنی شده یا نان شیرینی قرار داده شده است که خوردن صبحانه را برای آنها راحت می‌کند. این شیوه سرو صبحانه را می‌توان در مکان‌های شلوغ نظیر کافه تریاها، سلف سرویس یا سالن اجتماعات توزیع کرد تـا دانش‌آموزان به‌راحتی و سـریع آن‌را دریافت کنند.

صبحانه در مدرسه یک فرصت دوباره

برخی دانش‌آموزان وقتی از خواب بیدار می‌شوند معمولا گرسـنه نیسـتند اما باید صبحانه بخورند. درواقع ایجاد فرصت دوبـاره و ارایه صبحانه در یک فرصت جایگزین دیگر بهترین راه رسـیدگی به این دانش‌آموزان و حتی دانش‌آموزانی اسـت که صبح خیلی زود صبحانه خورده‌اند. به این دانش‌آموزان هم می‌توان برای سرعت عمل و سهولت بیشتر بسته‌های بگیر و ببـر ارایـه داد. مهم‌ترین دلیل اجـرای این برنامه‌ها اطمینان از خوردن صبحانه کامل و راحت است. به‌طوری که برخی مدارس آمریکا نیز با نصب دستگاه‌های خودپرداز که در آنها صبحانه‌های سالم ارایه می‌شـود در طبقات مختلف، امکان دسترسی دانش‌آمـوزان به صبحانه را فراهـم کرده‌اند. اگرچه خوردن صبحانه کودکان را باهوش نمی‌کند اما آنها را سـالم‌تر و غذای لازم برای فعالیت‌های فکری در مدرسـه را فراهم کرده و امکان حضور هر روزشان را در پشت نیمکت میسر می‌سازد. پس پیش از آن که به فرزندان خود اجازه بدهیم از صبحانه فرار کنند به خاطر بیاوریم چرا ایـن وعده غذایی مهم‌ترین وعده غذایی روزانه محسوب می‌شود.

روان

اختلالات یادگیری غیرکلامی

مهناز استکی | روانشناس کودک

یکی از اختلالاتی که دیر تشخیص داده می‌شود، اختلالات یادگیری غیرکلامی اسـت. کودکانی وجود دارند که معمولا با عنوان خیلی باهوش تلقی می‌شوند. این کودکان نقل مجالس هستند بیشتر با بزرگترها می‌جوشند، خوب صحبت می‌کنند، بزرگترهـا را جذب می‌کنند و ترجیـح آنها برای ارتباط با همسالان خود کمتر است.

خام‌حرکتی به‌عنوان یکی از اختلالات یادگیری مطرح است. مبتلایان به خام‌حرکتی مهارت‌های حرکتی کمی دارنـد، زیاد زمیـن می‌خورند، از تاب‌بازی می‌ترسند، تشخیص حس لامسه آنها ضعیف است، فاصله اجتماعی را رعایت نمی‌کنند و معمولا وقتی وارد خانه کسی می‌شوند به اتاق‌های خانه سرک می‌کشـند و محدوده‌ها و هنجارها را رعایت نمی‌کنند.

خام‌حرکتـی معمولا از ۳ سـالگی مشـاهده می‌شود اما نمود این اختلال در ۱۰ تا ۱۴ سالگی کاملا مشخص است.

مبتلایان به خام‌حرکتی زود زبان باز می‌کنند و روان صحبت می‌کنند. مبتلایان به خام‌حرکتی معمولا مهارت کلامی بالایـی دارند آنها زود زبان باز می‌کنند اما این به معنای آن نیسـت که همه کودکانی که سخن گفتن را زود آغاز می‌کنند به این اختلال مبتلا هسـتند. همچنین مبتلایان درحال ضربه‌زدن به توپ زمیـن می‌خورند زیرا مهارت حرکتی ندارند. همچنین آنها نمی‌توانند بند کفش خود را ببندند. آنها سعی می‌کنند ضعف مهارت‌های حرکتی خود را با کلام پوشش دهند و برای بهبود اوضاع مدام صحبت می‌کنند. هرچند ممکن است دسـتخط خوبی داشـته باشند اما کارهای عملی را کند انجام می‌دهند.

مبتلایان به خام‌حرکتی آسیب‌هایی در نیمکره راست مغز نشان می‌دهند. این کودکان برای ثابت نگه داشتن وضع خود به بزرگترها تکیه می‌کنند و این به خاطر خام حرکتی آنهاسـت. همچنین مبتلایان نقاشـی خود را با صـدای بلند توضیح می‌دهند. مثلا می‌گویند حالا یک دایره می‌کشم درون این دایره دو دایره دیگر و...

گم کردن مسـیرهای کوتاه که نشأت گرفته از ضعف مهارت‌های حرکتی مبتلایان است، یکی از ضعف‌های آنان تلقی می‌شود. آنها معمولا برای پیدا کردن مسیر نشـان کلامی می‌گذارند مثلا می‌گویند ۵ قدم می‌روم بعد از این که خانه آبی را دیدم به سمت راست می‌پیچم و درواقع با یادآوری کلامی از موقعیت خود آگاه می‌شوند.

ترس از ارتفاع یکـی از دلایل مبتلایان به خام حرکتی برای صـرف غذا روی زمین اسـت. این کودکان از ارتفاع می‌ترسـند و ترجیح می‌دهند از آن پرهیـز کنند. زیـرا ادراک غذایی مربوط به نیمکره راسـت مغز اسـت و این کودکان در این نیمکره دچار آسیب‌هایی هستند.

مبتلایان به خام حرکتی در بزرگسالی افرادی بی‌ادب و گسـتاخ تلقی می‌شـوند. این کودکان چنانچه درمان نشوند در بزرگسالی بسیار عصبانی می‌شوند و چنین به نظر می‌رسد که صورت آنها ماسکه است. انزوای اجتماعی و اعتیاد به یارانه جزو پیامدهای مبتلایان به خام‌حرکتی است که درمان نمی‌شود. تشخیص اختلال بسیار موثر است و در درمان نیز سـعی می‌کنیم ابتدا از مناطق آسیب ندیده استفاده کنیم تا انگیزه فرد مبتلا بیشتر شود. طبق هرم یادگیری اول از طریق احساسات وارد می‌شویم و بعد حرکت، ترکیب حس و حرکت و درنهایت در تصور بدنی فرد کار می‌کنیم. والدین بدانند حرکت پایه یادگیری اسـت و تا حرکت را اصلاح نکنیم چیزی نمی‌توان بنا کرد.

روان

وسواس اجباری و تم پرخاشگری

محسن داداشی | کارشناس روانشناسی بالینی

وسـواس اجباری از اختلالات شـایع سـنین مختلف و نوعی اختلال در افکار روزانه فرد است.

وسـواس اجباری یکی از اشکال تفکر وسواسی است که در ۳ زمینه آلودگی و پرخاشگری که خود شامل اندیشیدن به حوادثی در نتیجه افعال ارادی و قربانی شدن منفعلانه در نتیجه تفکرات منفی است و همچنین تم جنسی بروز می‌دهد.

در توصیـف بالینی وسـواس آنچه در بیشـتر کلینیک‌های درمانی مشهود اسـت، تم آلودگی، ترس از میکروب و ابتلا بـه بیماری‌هایی از قبیل ایدز، هپاتیت و... اسـت. به‌عنوان مثال، شـخص پس از اسـتفاده از سرویس بهداشتی به‌طور مکرر چندیـن مرتبه و بـا مدت‌زمان طولانی دسـتان خود را می‌شوید و برای مراجعه کمتر به سرویس بهداشتی میل کمتری به نوشیدن مایعات از خود نشـان می‌دهد. علم روانشناسـی معتقد است، اگر تم آلودگی در شـخصی با مسـائل نجاسـت و پاکی آمیخته شـود، شـخص مبتلا به اختلال وسواس فکری بدخیم شده و به درمان طولانی‌تری نیاز دارد؛ چراکه در چنین مواقعی فرد متاسـفانه تفکرات غیرارادی خود را با باورهای مذهبی توجیه کرده و مقاومت بیشتری نشان می‌دهد. در نمونه‌ای از تم پرخاشـگری، شخص احسـاس می‌کند در نتیجه کوتاهی و ندانم‌کاری وی حادثه ناگواری برای خود یا اطرافیانش اتفاق خواهد افتاد. به‌عنوان مثال، شـخص چندین مرتبه به‌طور مکرر از بسته‌بودن شیر گاز یا در منزل هنگام خروج از خانه اطمینان حاصل می‌کند یا این که در نمونـه پررنگ‌تری از این تم که بسـیار هم آزاردهنده اسـت، فرد دایما در نگرانی به‌سـر می‌برد که مبادا بر اثر عمل ارادی او حادثـه ناگواری رخ دهد. این اشـخاص همواره در احساس گناه شدید غوطه‌ور هستند و درمانگر نباید با شنیدن این حرف‌ها از خود واکنش منفی نشان دهد. قربانی منفعلانه تفکرات منفی شدن نیز نمونه دیگری از تم پرخاشگری است؛ به این شکل که بیمار به‌طور مکرر صحنه تصادف یا مرگ یکی از عزیزانش را در ذهن خود تجسـم کرده و خود را آزار می‌دهد. در رابطه با تم جنسـی، فرد به شکل آزاردهنده‌ای به ارتباط نامشـروع می‌اندیشـد، از این که روزی این عمل را مرتکب شود، وحشت دارد. از افکار خود فرار می‌کند و سـعی در خنثی کردن آنها دارد. این اشخاص علاوه بر این که افکار منفی خود را به سختی با درمانگرشان در میان می‌گذارند از احساس گناه شدید هم رنج می‌برند. اضطراب، امتناع از دور ریختن اشـیای زاید با این توجیه که ممکن اسـت روزی به کار آید، وسواس قرینگی و تمایل شدید و غیرعادی به این که هر شیئی به‌طور قرینه و بدون هیچ زاویه‌ای سرجای خودش باشد و احساس گناه از مولفه‌هایی‌اند که می‌توان به کمک آنها به اختلال وسواس فکری در وجود فرد پی برد.

درمانگـر موظـف اسـت نـوع وسـواس فرد مراجعه‌کننـده را به‌درسـتی تشـخیص دهد. ۵۰ تا ۷۰ درصد مراجعه‌کنندگان با روش درمانی (مواجهه و جلوگیری از پاسخ) بهبود می‌یابند. به این ترتیب که شخص را با عامل استرس‌زا مواجه کرده و زمانی که اضطراب ایجاد شد و وی خواست با انجام دادن عملی به خنثی کردن تفکرش اقدام کند، درمانگر جلوی این پاسخ را می‌گیرد.

مواجهه و جلوگیری از پاسـخ، روشی است که تأثیر آن در درمان افراد مبتلا به اختلال وسـواس فکری از نظر علمی اثبات شـده است، همچنین اثرات جانبی دارو را نـدارد. ضمن این که درمان با دارو کوتاه‌مدت بوده و متاسفانه در مواردی مشاهده شـده علایم این اختلال در افرادی که دارو را کنار گذاشته‌اند، بازگشته‌است.

تغذیه

شکم‌های بزرگ حاصل مصرف بیش از حد برنج

مرتضی صفوی | متخصص تغذیه

شکم‌های بزرگی که بعضا مانع کار کردن افراد می‌شود، حاصل مصرف زیاد برنج است.

مواد غذایی که دارای نشاسـته هستند مانند برنج موجب بزرگ‌شـدن شکم می‌شـود و در برخی موارد حتی این شکم مانع کار کردن راحت افراد می‌شود.

در یکی از شـهرهایی که برنج کشت می‌شود در این باره تحقیقی صورت گرفت که نشـان داد مردم این منطقه به علت این که برنج زیاد مصرف می‌کنند، دارای شکم‌های بسیار بزرگی هستند به‌طوری که وقتی پشـت‌میز قرار می‌گیرند به سختی دستشان به وسایل روی میز می‌رسد.

در مورد گندم، جو و سیب‌زمینی نیز باید گفت، این مواد غذایی هم موجب بزرگ‌شـدن شـکم می‌شود.

درمان

کنترل یک سرطان بدخیم با کمک زردچوبه

زردچوبه حاوی ماده فعالی به‌نام «کورکومین» اسـت که می‌تواند از پیشـرفت «مزوتلیوما» یا سرطان بدخیم غشای جداره ریه‌ها جلوگیری کند.

کورکومین پیشتر نیز به دلیل دارا بودن خواص متوقف‌کننده سرطان شناخته شـده است اما زمانی که با دیگر پپتیدهای از بین برنده سرطان ترکیب شود پروتیین بازدارنده‌ای را تولید می‌کند که می‌تـوان از آن برای مقابله با نوع پیشـرفته مزوتلیوما استفاده کرد.

مزوتلیوما فرآیند سـرطانی شدن سلول‌های بافت مزوتلیوم یا غشای درونی بسیاری از اعضای داخلی بدن از جمله قفسه سـینه، شکم و قلب است. تومورهای بدخیم به ندرت به قلب آسیب می‌زنند اما سـلامت اعضای داخلی مذکور را با خطر روبه‌رو می‌کنند. فاکتـور خطرزای اصلی در بروز مزوتلیوما قرار گرفتن در معرض آزبست

اسـت. هرچند فاکتور ژنتیک نیـز در بروز آن موثر است. این سرطان نادر اما کشنده هر ساله به مرگ ۴۳ هـزار نفر در سراسـر جهان منجر می‌شود.

فاکتـور کمک‌کننـده اصلی در پیشـرفت مزوتلیومـا و چنـد سـرطان دیگـر پروتیین STAT۳ اسـت کـه بـرای کنتـرل میـزان نسـخه‌برداری نشـانه‌های ژنتیکی به DNA متصـل می‌شـود. پروتیین‌هـای STAT۳ و STAT نقـش مهمـی در تکثیـر سـلولی و واکنش‌های ایمنی بازی می‌کنند.

به‌گزارش مدیکال دیلی، مطالعه اخیر نشـان می‌دهد آنزیم PIAS۳ از فعالیت سـرطانزای STAT۳ جلوگیری می‌کنـد و کورکومین در ترکیب با این آنزیم نقش موثری در جلوگیری از تکثیر سلول‌های سرطانی ایفا می‌کند.

پژوهش

ایدز سبب پیری زودرس مغز می‌شود

پژوهشـگران دانشـکده پزشـکی دانشگاه واشـنگتن به تازگی هشـدار داده‌انـد که ایدز می‌تواند سبب آسیب و پیری زودرس مغز شود.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس و دانشگاه کالیفرنیا در سان دیگو در بررسی‌های جدید خود دریافته‌اند که عفونت ایدز یا روش‌های درمانی ایـن عفونت که برای کنترل آن به کار گرفته می‌شـوند، سبب پیری زودهنگام و پیش از موعد مغز می‌شوند.

براساس این پژوهش دانشمندان دریافته‌اند که جریان خون در مغز بیماران ایدزی به حد افرادی افت می‌کند که ۱۵ تا ۲۰ سال پیرتر هستند. این یافته نگرانی متخصصان از تاثیرات نامطلوب این عفونت روی مغز بیماران را تشدید کرده‌است.

اپیدیولوژیسـت‌ها برآورد کرده‌انـد که ۱۴ تا ۱۸ درصد از کل بیماران ایدزی در آمریکا را افراد بالای ۵۰ سال تشکیل می‌دهند. این گروه سنی یکـی از بالاترین نرخ‌های مـوارد جدید ابتلا به عفونت ایدز را دارند.