

## دانستنی‌ها

## توصیه‌هایی برای زنان باردار

اغلب زنان باردار از ترس این که آسیبی نبینند به مانند در خانه و رفتارهای کلیشه‌ای و تکراری روی می‌آورند.

زنان در این شرایط اغلب حتی از ورزش کردن نیز می‌ترسند در حالی که به توصیه کارشناسان ۳۰ دقیقه حرکات ورزشی و آنچه موجب شادی می‌شود، برای زنان در دوره حاملگی فواید بسیاری دارد. به گزارش استار تلگرام، پزشکان راهکارهای زیر را برای داشتن بارداری سالم‌تر و آسان‌تر به جای بی‌تحرکی و انجام کارهای تکراری توصیه می‌کنند:

## ورزش کنید

برای خانم‌های باردار بهانه‌های زیادی برای ورزش نکردن وجود دارد اما ورزش در این دوران فواید بسیاری از جمله درد کمتر، روحیه بهتر، وزن متناسب و همچنین انجام سریع‌تر و راحت‌تر کارها را به همراه دارد.

## ماساژ را فراموش نکنید

ماساژ دست‌ها و پاها خستگی را رفع کرده و احساس طراوت و شادابی بیشتری به شما می‌دهد.



## یوگا تمرین کنید

حرکات یوگا نه تنها استرس را کاهش می‌دهد بلکه انجام این تمرینات در طول دوره بارداری تنفس شما را بهتر کرده و احساس راحتی بیشتری به شما می‌دهد. با این حال از انجام تمرینات سنگین یوگا اجتناب کنید.

## در کلاس‌های آموزشی زایمان شرکت کنید

تفکرات و باورهای غلطی که دربار زایمان وجود دارد با استرس‌هایی همراه است اما در صورتی که در این باره اطلاعات صحیح علمی پیدا کرده و بدانید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است و شما باید چه کاری انجام دهید، اضطراب شما از بین می‌رود. شرکت در کلاس‌های مادران باردار بدون شک اعتماد به نفس بیشتری به شما می‌دهد.

## لباس بخرید

با توجه به این که سایز و وزن بدن در دوران بارداری تغییر می‌کند، خریدن لباس می‌تواند در کنار کار بردی بودن، روحیه شما را بهتر کند.

**وعددهای غذایی متنوع مصرف کنید**  
با توجه به این که زنان باردار در سهمایه دوم و سوم بارداری باید ۳۰۰ تا ۵۰۰ کالری جذب کنند، مصرف غذاهای مقوی اهمیت بسیار دارد. پیشنهاد پزشکان، عسل و دارچین است. غذاهای مغذی نه تنها انرژی مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند بلکه غذای مورد نیاز جنین را نیز فراهم می‌سازند.

## از خستگی شکایت نکنید

با توجه به فعل و انفعالاتی که در بدن زنان باردار رخ می‌دهد، آنها بیشتر احساس خستگی می‌کنند و اغلب از خستگی شکایت دارند. گاهی تنها راه برای کاهش خستگی، استراحت و خوابیدن است پس به جای این که از خستگی شکایت کنید هر زمان که احساس نیاز کردید، استراحت کنید و از لذت ببرید.

## توصیه

## درمان مشکلات زاننه با اسانس گل سرخ

محمد اکبرزاده، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی ساری



اسانس گل سرخ در تسکین آفسردگی و تش‌های عصبی مفید است. اسانس گل سرخ دارای دو قسمت عمده است که حدود ۲۰ درصد آن را هیدروکربوهای خطی اشباع شده تشکیل داده و قسمت اسانس آن که نزدیک به ۷۰ درصد آن را تشکیل می‌دهد شامل الکل‌های مختلف است. مهم‌ترین آنها زانیول، سیترونل، نورول، فنیل اتیل الکل و مقدار کمی ترکیبات استری است. اسانس گل سرخ برای درمان بسیاری از مشکلات زاننه مفید است. این اسانس مقوی عضلات، رحم به خصوص در کسانی است که رحم‌های آنها افتادگی دارد. همچنین مصرف آن برای زنانی که آمادگی سقط کردن به دلیل ضعف رحم دارند، مفید است. علاوه بر این اسانس گل محمدی بر طرف کننده اختلالات تخمک گذاری است.



## درباره پر خوری عصبی (بولیمیا)

## افراط‌گری پای سفره

\* دوره‌های پشت‌سر هم پر خوری که در هر دفعه حجم زیادی غذا در مدتی کوتاه مصرف می‌شود.

\* انجام اقدامات شدید برای پیشگیری از افزایش وزن مانند استفاده از دارو، روزه گرفتن، ملین‌ها و استفراغ خودخواسته.

\* هراس از چاقی که اغلب در این افراد دیده می‌شود. معمولاً این دو اختلال با هم همپوشانی دارند.

**علل پر خوری عصبی چه چیزهایی هستند؟**

علت پر خوری عصبی ناشناخته است.

عوامل مؤثر در محیط اجتماعی بیمار بسیار مهم است. از جمله این عوامل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

\* موقعیت‌های استرس‌زا در زندگی شخصی یا کاری

\* حوادث زندگی

\* فشارهای فرهنگی که از طریق رسانه‌ها روی زنان وارد آمده و آنها را به داشتن وزن کم و اندام متناسب

پر خوری عصبی یک اختلال در غذا خوردن است که با دوره‌های مکرر پر خوری (غذا خوردن افراطی) همراه است. در این اختلال، فرد بعد از پر خوری تلاش می‌کند که از چاق شدن پیشگیری و به همین منظور از ملین‌ها استفاده می‌کند یا خود را تحریک کرده تا استفراغ یا پر نم‌های ورزشی بسیار سنگینی را اجرا می‌کند که این قضیه در نهایت منجر به کاهش وزن فرد می‌شود.

پر خوری با از دست دادن کنترل در غذا خوردن همراه است.

علایم پر خوری عصبی تقریباً ۸ درصد از زنان انگلستان، تحت تأثیر قرار می‌دهد.

**علایم پر خوری عصبی چه چیزهایی هستند؟**

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، معیار‌های اصلی برای تشخیص پر خوری عصبی به شرح زیر هستند:

\* اشتغال ذهنی مداوم به خوردن و یک میل مقاومت‌ناپذیر به خوردن مواد غذایی

تشویق باحتی مجبور می‌کند. بیماران مبتلا به پر خوری عصبی معمولاً از اعتماد به نفس پایین و افسردگی رنج می‌برند. ممکن است ژنتیک نیز در بروز این بیماری تأثیر داشته باشد.

**افراد مبتلا به پر خوری برای مقابله با این اختلال چه کارهایی می‌توانند بکنند؟**

در این زمینه بیشتر مطالعه کنید و در صورت وجود پر خوری عصبی خود را تشخیص دهید و برای دریافت کمک و حمایت به پزشک مراجعه کنید.

**دوره‌های اختلال غذا خوردن پر خوری عصبی چگونه است؟**

در حالی که برخی از موارد پر خوری عصبی کوتاه مدت هستند اما در بیشتر موارد معمولاً بیمار ماه‌ها یا حتی سال‌ها با این بیماری مواجه بوده و سپس به پزشک مراجعه می‌کند.

این بیماری می‌تواند برای سال‌ها باقی بماند. در برخی موارد ممکن است علایم پر خوری عصبی برای

سایت شفاجو

## تغذیه

## معجون‌های گیاهی معجزه آسا

یکی از گیاه‌شناسان پزشکی او کلاهاما، فهرستی از گیاهان ارابه کرده است که باعث افزایش انرژی، تمرکز، کاهش استرس و مقابله با انفلوآنزای می‌شود.

به گزارش رویترز، این فهرست حاوی چند مکمل گیاهی در دسترس است که محقق آنان را معجون گیاهی معجزه آسا نامیده است. این گیاهان علاوه بر افزایش انرژی و تمرکز، از بروز انفلوآنزای جلوگیری می‌کنند.

این گیاهان معجزه آسا به شرح زیر هستند: سیر: سیر حاوی ترکیبی به نام آلیسین است که پس از شکستن حبه سیر، به آلیسین تبدیل می‌شود. آلیسین یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است که با آگانیسم‌های مضر مبارزه می‌کند. این ترکیب گیاهی از بیماری‌های قلبی، سکته مغزی و انسداد شریان‌ها جلوگیری می‌کند. برخی دیگر از خواص سیر عبارتند از:

- آکنه را از بین می‌برد
- از بیماری پسوریازیس جلوگیری می‌کند
- باعث کنترل وزن می‌شود
- از قارچ پوستی یا جلوگیری می‌کند
- پشه‌ها را فراری می‌دهد
- باعث کاهش فشار خون می‌شود



- از بروز آرترایم جلوگیری می‌کند
- باعث استحکام استخوان‌ها می‌شود
- مسمومیت فلزات سنگین را در بدن از بین می‌برد
- باعث زیبایی موی می‌شود

**زردچوبه:** زردچوبه حاوی ماده‌ای به نام کورکومین است که از سرطان لوزالمعده، سرطان روده بزرگ، پسوریازیس، ورم مفاصل، افسردگی و آرترایم جلوگیری می‌کند. کورکومین دارای خاصیت ضد التهابی قوی است و از بیماری‌های خود ایمنی مانند آرتریت جلوگیری می‌کند.

**زنجبیل:** زنجبیل یک گیاه ضد ویروسی است که خاصیت ضد التهابی و ضد سرطانی دارد. زنجبیل از تهوع جلوگیری می‌کند. برخی از خواص دیگر این گیاه عبارتند از:

- تعدیل کننده آنزیم‌های گوارشی و هورمون‌های جنسی است
- جذب مواد مغذی را در بدن افزایش می‌دهد
- از نفخ شکم جلوگیری می‌کند
- درد عضلات و مفاصل را از بین می‌برد
- در این تحقیق آمده است که استفاده از این ۳ گیاه معجزه آسا، باعث تحول در سلامتی می‌شود.

## پژوهش

## عواملی که مردان و زنان را به گریه می‌اندازد

پژوهش تازه محققان هلندی را بررسی عوامل مؤثر در گریه زنان و مردان و زمان آن نشان داد که «احساس گناه» و «حقارت» به ترتیب مؤثرترین عامل در گریه زنان و مردان است.



محققان اعلام کردند، گریه فردی که دچار دلشکستگی شده است، ۵ دقیقه طول می‌کشد.

اد وینگر هوت، روانشناس دانشگاه تیلبورخ هلند، روی هزار جوان تحقیقی انجام داد. این روانشناس از شرکت کنندگان سوال کرد که آخرین بار به چه دلیل و تا چه مدتی گریه کرده‌اند.

بیش از نیمی از شرکت کنندگان اعلام کردند که مدت گریه کردنشان کمتر از ۵ دقیقه طول کشیده است. تنها ۱۰ درصد از شرکت کنندگان نیز گفتند که ۳۰ الی ۶۰ مرد در مقایسه با شرکت کنندگان زن کمتر درباره گریه کردن خود توضیح دادند، ولی این تحقیق نشان داد که مردها مواقعی که در شرایط «ترس، تحقیر و عصبانیت» قرار می‌گیرند، بیش از زنان اشک می‌ریزند.

اد وینگر هوت اعلام کرد که ترس و حقارت از عواملی است که باعث گریه زنان می‌شود و «احساس گناه» عاملی است که بیش از ترس، زنان را به گریه وامی‌دارد.

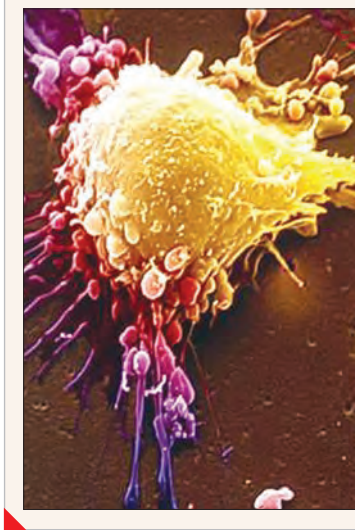
مقاله مربوط به این تحقیق در مجله New York به چاپ رسیده است.

## تشخیص زودهنگام سرطان پستان با آزمایش فلزات بدن

موجود در خون را تغییر می‌دهند. همچنین وجود تغییرات در فلز مس خون یکی از بیماران مبتلا به سرطان سینه، سرخ دیگری است که شاید بتوان از آن برای شناسایی زودهنگام نشانگر زیستی جهت تشخیص سرطان سینه استفاده کرد.

دهه‌هاست دانشمندان می‌دانند بافت‌های سرطان سینه دارای تراکمات بالای فلز روی هستند اما مکانیسم‌های مولکولی دقیقی که عامل این موضوع هستند، به شکل معما باقی مانده بودند. محققان حاضر در این بررسی در یافتند، شیوه‌های به کار رفته در علوم زمین می‌توانند به آنها در درک چگونگی کاربرد فلز روی برای سلول‌های سرطانی کمک کنند. این روش‌ها همچنین نشان می‌دهند چگونه سرطان سینه منجر به بروز تغییراتی در فلز روی خون فرد مبتلا به سرطان می‌شود. این امر نشانگر زیستی قابل شناسایی برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه در اختیار می‌گذارد.

محققان بر این باورند که رفتار سلول سرطانی می‌تواند به طراخی در مان‌های سرطانی بینجامد. این تحقیق همچنین آغاز رویکردی کاملاً جدید است با این حال، بررسی‌های بیشتری برای شناسایی تغییرات تراکم فلزها بر اثر سرطان‌های دیگر لازم است. جزئیات این دستاورد علمی در نشریه Metallomics قابل مشاهده است.



تیمی به رهبری دانشمندان دانشگاه آکسفورد، از تحلیل ایزوتوپ‌های فلز «روی» در خون انسان، برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه استفاده کرده‌اند.

این محققان از همان شیوه‌های تحلیل ایزوتوپ‌های فلزاتی بهره برده‌اند که برای بررسی آب‌وهوا و شکل‌گیری سیارات به کار می‌روند. تیم علمی برای نخستین بار در جهان نشان داد، بروز تغییر در ترکیب ایزوتوپ فلز روی در بافت سینه، امکان ارابه نوعی نشانگر زیستی برای تشخیص زودهنگام سرطان سینه را فراهم می‌کند.

در این تحقیق که دانشمندان از دانشگاه امپریال کالج لندن و موزه حیات وحش لندن نیز حضور داشتند، میزان فلز روی خون و سرم خونی ۱۰ شرکت کننده بررسی شد. ۵ تن از این افراد مبتلا به سرطان سینه و ۵ تن دیگر سالم بودند.

دانشمندان همچنین نمونه‌های مختلف بافت سینه بیماران مبتلا به سرطان را بررسی کردند. با استفاده از شیوه‌هایی که ۱۰۰ برابر شیوه‌های کنونی به تغییرات موجود در ترکیب ایزوتوپ فلزات حساس‌اند، محققان تفاوت‌های کلیدی را در فلز روی خون بیماران تحت بررسی شناسایی کردند.

این تفاوت‌ها بر اثر سرطان به وجود می‌آیند زیرا سلول‌های سرطانی شیوه پردازش فلزات

## آزمایش موفقیت آمیز داروی جدید برای درمان لوسمی

شیمی درمانی و پروتورمانی برای نابود کردن سلول‌های سرطانی به کار می‌روند، اما این شیوه‌ها، سلول‌های سالم را تحت تأثیر قرار داده بنابراین عوارض جانبی دارند. این در حالی است که

داروی AG-۲۲۱ پروتیین IDH۲ را هدف قرار می‌دهد و این موضوع سلول‌ها را دوباره به وضع سالم‌شان بازمی‌گرداند.

در پژوهش انجام شده، ۴۵ بیمار مبتلا به سرطان خون IDH۲ مثبت یا بدخیمی‌های خونی توانستند چرخه درمان را تکمیل کنند و واکنش مثبت آن‌ها به داروی جدید ۵۶ درصد اعلام شد. ۱۵ تن از این بیماران (۳۳ درصد) بهبودی کامل حاصل کردند و ۱۰ نفر (۲۲ درصد) نیز بهبودی نسبی یافتند.

افزون بر این، واکنش‌های بیماران به درمان مداوم بودند و در این میان، تا به امروز بهبودی‌های کامل ۸ ماه دوام آورده‌اند و هیچ نوع مرگ مرتبط با درمان نیز گزارش نشده است.

دکتر «پتان ام‌اشتاین»، رهبر ارشد این تحقیق، مدعی است داروی جدید، پتانسیل متحول کردن درمان سرطان خون و بدخیمی‌های خونی را دارد، با این حال به تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است. وی امیدوار است این دارو در نهایت تاریخ سرطان خون و دیگر سرطان‌های بدخیم را متحول کند.

