تازه‌ها

تولید داروی جدید درمان طاسی

محققان مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا، سلول‌های ایمنی مسئول نابودی فولیکول‌های مو در بیماران مبتلا به «آلوپشیا آرتا» را شناسایی کردند.

این شرایط، نوعی بیماری خودایمنی است که موجب ریختن مو می‌شود. هم‌اکنون دانشمندان دارویی را آزمایش کرده‌اند که سلول‌های ایمنی دخیل در چنین شرایطی را از بین می‌برد و رشد مو را در تعدادی از بیماران احیا می‌کند. سازمان دارو و غذای آمریکا داروی جدید را تأیید کرده است.

گفته می‌شود در صورت ایمن‌بودن دارو، دستاورد جدید اثری بسیار مثبت روی زندگی افراد مبتلا به آلوپشیا آرتا خواهد داشت. چنین شرایطی می‌تواند در هر سنی رخ دهد و به‌طور مساوی بر زنان و مردان اثر بگذارد. این درحالی است که تا پیش از این درمان‌های شناخته‌شده‌ای برای احیای کامل مو وجود نداشت و بیماران مبتلا، استرس روانی و رنج عاطفی زیادی را متحمل می‌شدند.

دانشمندان دهه‌هاست می‌دانند ریختن مو در این بیماری زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های سیستم ایمنی پایه به فولیکول مو حمله می‌برند و موجب ریختن مو می‌شوند. با این حال، تاکنون هویت سلول خاص عامل این موضوع به صورت معما باقی مانده بود.

در مطالعه دانشگاه کلمبیا مشخص شد نوع خاصی از «سلول‌های تی» عامل حمله به فولیکول‌ها هستند و داروی جدید به نام مهارکننده JAK می‌تواند به این سلول‌ها یورش ببرد.

جزییات این دستاورد علمی در نشریه Nature Medicine منتشر شده‌است.

نکته

اگر تعجب نکنید قلبتان مشکل دارد

افرادی که تعجبشان را نمی‌توانند بیان کنند، شاید از بیماری جدی قلبی یا ریوی رنج می‌برند.

براساس مطالعه جدید، بیماران مبتلا به شرایط جدی قلبی و ریوی دارای طیف عادی بیانات چهره نبوده و به‌ویژه قادر به نشان‌دادن تعجب در پاسخ به سرنخ‌های عاطفی نیستند.

در تحقیق انجام‌شده در دانشگاه ایندیانا، بیماران دارای درد قفسه سینه و کوتاهی تنفس طیف محدودتر بیان چهره را نسبت به بیماران دیگر داشتند. فقدان حالات چهره می‌تواند به پزشکان در اولویت‌بندی بیماران در شرایط اضطراری کمک کند و به اعتبار علمی ارزیابی بصری سریع آنها از میزان بیمار بودن فرد، بیفزاید.

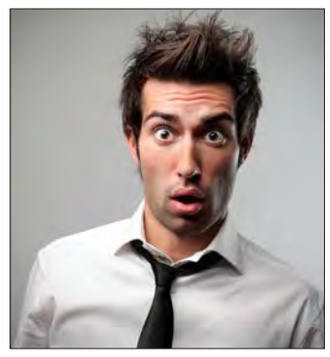
در این تحقیق، دقت تشخیص بیان‌های کاهش‌یافته چهره در ۵۰ بیمار مبتلا به درد قفسه سینه و کوتاهی تنفس بررسی شد. بیماران یک کارتون خنده‌دار، نمایی نزدیک از یک چهره متعجب و تصویری از فردی را دیدند که اشک می‌ریخت و واکنش آنها ضبط شد.

این واکنش‌ها سپس با استفاده از «سیستم کدبندی عمل چهره »(FAC) تحلیل شدند. این سیستم تغییرات فعالیت عضلانی چهره را ارزیابی کرده و میزان لبخند، اخم و تعجب را منعکس می‌کند. پس از آن، بیماران برای بررسی امکان ابتلای آنها به بیماری قلبی یا ریوی اسکن شدند.

تحلیل‌ها نشان داد بیماران با درد قفسه سینه و کوتاهی نفس که دارای مشکل جدی قلب و ریه بودند، طیف محدودتری از بیان چهره را در واکنش به سرنخ‌های بصری نسبت به افرادی از خود بروز دادند که دارای چنین مشکلات سلامتی جدی نبودند.

دکتر جفری کلاین از دپارتمان پزشکی اضطراری دانشگاه ایندیانا گفت: ما معتقدیم این افراد به دلیل بیماری‌شان، نمی‌توانند یک محرک عاطفی را به شیوه‌ای که اکثر مردم تحت شرایط عادی به آن پاسخ می‌گویند، پردازش و به آن واکنش نشان دهند.

جزییات این مطالعه در مجله Emergency Medicine منتشر شد.



از کجا بفهمیم ازدواجمان دچار مشکل شده؟

نشانه‌های ناکامی در ازدواج

یک سوال ساده و رایج مخاطبان از کارشناسان حاضر در برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی این است: «چگونه بفهمم ازدواج من دچار مشکل شده است؟» این نشان می‌دهد زوج‌ها می‌خواهند نشانه‌های بروز مشکل در زندگی مشترکشان را بدانند...

براساس نتایج پژوهش‌ها، ۷ نشانه ناکامی در ازدواج را می‌توان این چنین برشمرد:

۱.دعواهایتان بیشتر و بدتر شده

در حقیقت در چنین وضعیتی ترجیح می‌دهید به جای حرف‌زدن با هم، از یکدیگر ایراد بگیرید. این ایرادگیری‌ها هم معمولا با نیت خوب انجام نمی‌شود و برای ناراحت کردن و رنجاندن طرف مقابل است. شما از روش سرزنش یکدیگر برای تخلیه ناراحتی‌هایتان استفاده می‌کنید. متاسفانه بیشتر جروبحث‌ها درباره موضوعات مشابهی است، هر روز بیشتر از یکدیگر انتقاد می‌کنید و با هم جنگ و دعوا دارید و دیگر در این دعواها انصاف را رعایت نمی‌کنید. البته جروبحث کردن به خودی خود اشکالی ندارد و حتی زوج‌های موفق هم جروبحث می‌کنند، اما حقیقت این است که زوج‌های موفق یادگرفته‌اند چگونه «منصفانه» دعوا کنند. جروبحث‌های آنها به توهین کردن نمی‌انجامد و تهاجمی نیست.

۲.احترامتان کمتر و بی‌احترامی‌هایتان بیشتر شده

در ازدواج‌های ناموفق، بی‌احترامی به یکدیگر مشاهده می‌شود. دلخوری و رنجش جای صبر و عشق را می‌گیرد. هر کدام از طرفین به راه خودش می‌رود تا مجبور نباشد در کنار دیگری حضور داشته باشد. متاسفانه در این حالت هنگامی که همسرتان حضور ندارد، شادتر از زمانی هستید که در کنارتان است و تفریح با همسر به خاطره‌ای دور تبدیل می‌شود. هنگامی که احترام و درک دوجانبه از بین می‌رود، ازدواج در مسیر پایان یافتن است. در این مورد شک نکنید.

۳.ارتباط‌تان کمتر و ضعیف‌تر شده

برقراری ارتباط میان زن و شوهر برای سلامت یک رابطه موفق اهمیت بسیاری دارد. در ازدواج‌های ناکام، برقراری ارتباط با یکدیگر کمتر و کمتر می‌شود. وضعیت بدتر هنگامی خواهد بود که درباره مشکلاتتان با یکدیگر صحبت نکنید. به صراحت باید گفت طرفین در یک ازدواج ناموفق توانایی و اشتیاق حل مشکلاتشان را از دست می‌دهند. آنها دیگر برای یکدیگر اهمیتی قایل نیستند. هنگامی که ارتباط میان زن و شوهر به چنین وضعیتی برسد، دیگر نمی‌توان امید چندانی برای ادامه زندگی مشترک داشت. هنگامی که افراد از ارتباط برقرار کردن با یکدیگر اجتناب می‌کنند، دیگر نه مشکلی حل می‌شود و نه شکافی را می‌توان پر کرد.

۴.صمیمیت زناشویی‌تان کمتر شده

صمیمیت در رابطه زناشویی در ازدواج ناموفق پایین است. با ادامه اختلافات، صمیمیت جنسی کمتر و کمتر می‌شود و زن و شوهر مانند کسانی می‌شوند که فقط با هم در یک خانه زندگی می‌کنند (همخانه)، اما هیچ کدام از صمیمیت‌های عاطفی زندگی مشترک بین آنها وجود ندارد. البته تحقیقات ۳ دهه گذشته نشان داده است گاهی تاکید بیش از حدی روی رابطه زناشویی به‌عنوان نشانه ازدواج موفق می‌شود در حالی که عناصر دیگری هم در این موفقیت نقش دارند که به همان اندازه رابطه زناشویی اهمیت دارند یا حتی از آن مهم‌تر هستند. اشتباه نکنید؛ «صمیمیت» چیزی بیش از یک رابطه زناشویی خوب است. صمیمیت ممکن است دست در دست هم راه رفتن، نوازش و به‌طور کلی ابراز احساسات برای یکدیگر باشد.

۵.مشاجره‌های مالی‌تان بیشتر شده

وقتی شما و همسرتان مدام در مورد موضوعات مالی جروبحث می‌کنید، روشن است که ازدواجتان دچار مشکل شده است. بسیاری از اختلافات زناشویی، ریشه در موضوعات مالی دارند و وقتی وضعیت بدتر می‌شود که کشف کنید همسرتان درباره پول یا سایر موضوعات مالی به شما دروغ گفته است. وقتی زن و شوهر درباره صورتحساب‌ها، حساب‌های بانکی، مخارج و بدهی‌ها به یکدیگر دروغ بگویند، نشانه آشکاری از موفق نبودن ازدواج بروز کرده است. تردیدی نیست که همه زوج‌ها در دوران ناپایداری اقتصادی، به زحمت می‌افتند و بیکاری، افزایش قیمت‌ها، نگرانی درباره حقوق بازنشستگی و پس‌اندازها و بالارفتن اجاره و قیمت خانه فشار زیادی به آنها وارد می‌کند. اما به یک حقیقت باید توجه کنید؛ زوج‌های موفق این دوران فشار اقتصادی را از سر می‌گذرانند و به شکوفایی ادامه می‌دهند. زوج‌هایی که رابطه مستحکمی دارند، راه‌هایی برای گذراندن موفق این بی‌ثباتی‌های اقتصادی، پیدا می‌کنند. زوج‌های ناموفق، یاد نگرفته‌اند با مشکلات اقتصادی کنار بیایند، زیرا اصولا نحوه برقرار کردن ارتباط درست با یکدیگر را نیاموخته‌اند. اگر همه صحبت‌هایتان درباره مسائل مالی شده، ازدواجتان به خطر افتاده است.

۶.اعتمادتان کمتر شده

اعتماد، اساس هر ازدواج موفقی است. درواقع هیچ چیز در یک رابطه موفق، مهم‌تر از اعتماد کردن نیست. اگر نتوانید به همسرتان اعتماد کنید، چه کسی برای اعتماد کردن باقی می‌ماند؟ اگر شما یا همسرتان به بی‌وفایی طرف مقابل فکر می‌کنید و طلاق گرفتن ذهنتان را اشغال می‌کند، مشکل در ازدواج شروع شده است. اگر میزان اعتماد دوجانبه به صفر برسد، دیگر امیدی برای تداوم زندگی مشترک وجود ندارد.

۷.مداخله‌های خانوادگی‌تان بیشتر شده

برای بستگان و نزدیکانتان (از فرزندان و پدرومادرها و خواهر و برادرها گرفته تا اقوام دورتر) پادرمیانی کردن و واسطه‌شدن در مشاجره‌های شما مشکل و مشکل‌تر می‌شود. اعضای دو خانواده شروع به طرفداری می‌کنند و بردن و باختن در این جنگ به قانون روزمره تبدیل و مصالحه و آشتی به فراموشی سپرده می‌شود. در این حالت هر یک از شما، سعی می‌کند دیگری را از اعضای خانواده و دوستانش جدا و منزوی کند و «تفرقه بینداز و حکومت کن» به شعار روزانه‌تان تبدیل خواهد شد. متاسفانه باید گفت چنین ازدواج‌های مشکل داری، باعث اختلاف و ازبین‌رفتن تفاهم سایر اعضای خانواده هم می‌شوند. دشمنی خانوادگی نشانه یک ازدواج سالم نیست. شناختن نشانه‌های ابتدایی در معرض خطر بودن ازدواج و توجه دقیق به بروز این نشانه‌ها بسیار مهم است. هنگامی که این نشانه‌ها بروز می‌کنند، باید اقدام‌های اساسی انجام دهید تا رابطه‌تان با همسرتان نجات یابد. ازدواج سالم و شاد از دستاوردهای بزرگ زندگی است. هرگز برای نجات ازدواج دیر نیست.

ترجمه: محمد نیکویی

منبع: Psychology today

پیشگیری

هنگام پایین آمدن از پله احتیاط بیشتری لازم است

فرهنگ غنی‌پور | متخصص ارتوپدی

داشتن زاویه ۱۵ تا ۲۵ درصدی مفصل زانو هنگام پایین آمدن از پلکان برای سلامت زانو ضروری است.

پایین رفتن از پله برخلاف بالارفتن برای مفصل زانو خطرناک است زیرا هنگام پایین رفتن از پله فشار به اضافه وزن بدن بر مفصل وارد می‌شود ولی هنگام بالارفتن از پله ماهیچه درگیر می‌شود و وزن بدن را تحمل می‌کند بنابراین در پایین آمدن از پلکان باید احتیاط کرد.

بالارفتن از پله نه‌تنها آسیبی به مفصل زانو نمی‌رساند بلکه با تقویت عضلات مفصل زانو باعث کاهش فشار بر این مفصل شود. در سنین بالا حتی اگر تلاش شود تا بیشتر ماهیچه درگیر فشار بالا یا پایین رفتن از پله شود با این وجود به علت ضعف عضلانی افراد مسن تا حدی به مفصل فشار خواهد آمد ولی در سنین پایین‌تر به تقویت عضله منجر می‌شود.

برای کاهش آثار مضر پایین آمدن از پله باید زاویه ۱۵ تا ۲۵ درجه در مفصل زانو ایجاد شود تا ماهیچه‌ها نیز در تقسیم و تحمل وزن نقش داشته باشند و فشار وارد بر مفصل زانو را کاهش دهند.

همچنین کفش در سلامت مفاصل به‌ویژه هنگام استفاده از پلکان نقش دارد. نباید کفش‌های تخت یا پاشنه بلند پوشیده شود بلکه پاشنه کفش باید ۲ تا ۳ سانت ارتفاع داشته باشد و وزن نیز در فشار به مفاصل به شدت موثر است به‌خصوص هنگام پایین آمدن از پله.

توصیه ما به افراد این است که همواره به صورت صاف حرکت کنند و شکم را به جلو ندهند یا ستون فقرات را به جلو و عقب ندهند به همین دلیل به کسانی که مشکل ستون فقرات دارند توصیه اکید داریم که از سجده رفتن هنگام نماز خودداری کنند و نشسته نماز بخوانند.

باید در نظر داشت هر چه وزن فرد کمتر باشد فشار بر ستون فقرات نیز کاهش می‌یابد. به کسانی که از درد ستون فقرات شکایت دارند نیز توصیه می‌کنیم که آب درمانی کنند چرا که آب باعث بی‌وزنی و کاهش فشار بر ستون فقرات می‌شود بنابراین هر چه فشار روی ستون فقرات به واسطه کاهش وزن کمتر باشد مفیدتر است.

باید تمام پا روی زمین قرار داده شود و تنها پاشنه یا پنجه را روی زمین قرار نداد تا تمام کف پا فشار را تحمل کرده و به بدن منتقل کند.

برای راه رفتن بهتر است ابتدا بخش بیرونی پا را بر زمین گذاشت تا ماهیچه‌های بیرونی که بسیار قوی هستند وزن را تحمل کرده و سپس ماهیچه‌های درون پا وزن را تقسیم کنند.

توصیه

درباره شب ادراری کودکان

دکتر فرشید علیزاده | عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

در شب ادراری که بیمار در طول روز علامتی ندارد، قدم اول درمان، استفاده از دارو نیست بلکه اصلاح شیوه زندگی اهمیت دارد.

اگر شب ادراری با علایمی در طول روز همراه نباشد و کودک در بیداری بی‌اختیاری ادرار نداشته باشد، این موضوع تا شش سالگی نیازی به درمان ندارد. اما اگر در روز هم در کنترل ادرار مشکل دارد از سه سالگی باید برای درمان اقدام کرد.

معمولا در شب ادراری که کودک تنها هنگام خواب شب، بی‌اختیاری دارد تا سن ۶ تا ۷ سالگی دارویی تجویز نمی‌شود. دارو درمانی در این نوع شب ادراری در صورت عدم درمان تا زمان مدرسه تجویز می‌شود؛ البته این نوع شب ادراری اغلب مواقع تا سن ۱۵ سالگی درمان می‌شود.

در نوع دیگری از شب ادراری که کودک در طول روز هم مشکل دارد و زمانی که باید به دستشویی برود دستپاچه شده و خود را خیس می‌کند، همراه شب ادراری بیماری دیگری مانند یبوست نیز مشاهده می‌شود و کودک دیر به دیر دستشویی می‌رود و ادرارش را نگه می‌دارد، باید بررسی بیشتری انجام شود.

تئوری‌های مختلفی در مورد شب ادراری مطرح شده است. شب ادراری ممکن است به دلیل عدم تکامل کافی سیستم عصبی کودک، سنگین بودن خواب کودک بیش از حد معمول یا به دلیل استرس‌های زندگی‌اش مانند تولد نوزاد جدید، جداشدن والدین از یکدیگر یا وارد شدن هراسترسی به کودک ایجاد شود.

بیماری‌هایی مانند دیابت قندی یا دیابت بی‌مزه باعث می‌شود میزان تولید ادرار بیش از حد معمول باشد. همچنین شب ادراری ممکن است به دلیل پرنوشی در کودکان نیز ایجاد شود.

شب ادراری ممکن است به دلیل تأخیر در تکامل سیستم عصبی مثانه ایجاد شود و گاهی نیز ممکن است علت خاصی برای این بیماری دیده نشود. البته موارد مقاوم به دارو درمانی هم وجود دارد و نیاز به بررسی عملکرد مثانه است و شاید بتوان برای آن علت زمینه‌ای یافت. در شب ادراری که بیمار در طول روز علامتی ندارد قدم اول درمان، استفاده از دارو نیست بلکه اصلاح شیوه زندگی اهمیت دارد.

کودکان با مشکل شب ادراری باید مصرف مایعات را در شب محدود کرده و قبل از خواب میوه و آب کمتری مصرف کنند.

اشکال درمان دارویی این است که به محض قطع دارو، شب ادراری عود می‌کند. به همین دلیل درمان باید حتی در صورت بهبودی کودک حداقل شش ماه ادامه یابد.

این علایم شامل بی‌اختیاری در روز، یبوست همراه با بی‌اختیاری، نگه داشتن ادرار و دیر دستشویی رفتن تا موقع خیس کردن، درد هنگام دفع ادرار، به سختی ادرار کردن و... است. البته کودکان تا سه سالگی یکباره ادرار را تخلیه نمی‌کنند و این مشکل محسوب نمی‌شود. اما ادرار قطره‌ای و باریک با پرتاب زیاد می‌تواند نشان‌دهنده تنگی مجرای ادرار باشد و نیاز به بررسی دارد. بسیاری از کودکان به دلیل عدم تکامل کافی سیستم عصبی، پربودن مثانه را درست درک نمی‌کنند، پیغام مثانه را متوجه نمی‌شوند و دچار بی‌اختیاری می‌شوند. بعد از این که کودک از پوشک گرفته شد، والدین هر دو تا سه ساعت یکبار حتی اگر کودک احساس ادرار ندارد باید او را به دستشویی ببرند.

گیاه درمانی

معجزه هویج

۱. طبع هویج گرم و تر است.

۲. هویج باز کننده گرفتگی‌ها و انسداد کبد است.

۳. هویج ملین است. قبل از غذا دو عدد هویج آب‌پز میل شود.

۴. هویج مقوی معده است بهتر است همراه برنج هویج هم پخته شود به شرط آن که برنج صافی نباشد.

۵. تقویت‌کننده نیروی جنسی و زیادکننده اسپرم است.

۶. هویج به هضم غذا کمک می‌کند.

۷. یک خوراک خوشمزه: هویج‌ها را به برش‌های کوچک خرد کرده همراه عسل کاملا جویده و میل شود این خوراک برای تقویت نیروی جنسی بسیار خوب است و همچنین تقویت کننده آلات داخل شکم و رحم و هاضمه است.

۸. گرم مزاجان اگر هویج را با گوشت پخته کنند و بخورند بهتر است.

۹. کسانی که به بیماری گوارشی مبتلا هستند از هویج خام کمتر استفاده کنند.

۱۰. کسانی که سنگ کلیه دارند ۴ گرم تخم هویج و ۴ گرم تخم شلغم را داخل تربی که خالی کرده‌اند ریخته سپس سر ترب را بسته در ظرفی گذاشته در آتش یا فر بگذارند تا پخته شود آن گاه آن را میل کنند این خوراکی همچنین برای رفع سختی ادرار به کار می‌رود.

۱۱. کسانی که کم‌خون هستند صبح ناشتا یک لیوان آب هویج با کمی عسل میل کنند.

۱۲. هویج کاهش دهنده انواع سرطان است مخصوصا سرطان‌های ریه و لوزالمعده.

۱۳. کسانی که معتاد به سیگار هستند خوردن هویج را فراموش نکنند.

۱۴. هویج خام باعث کاهش کلسترول خون می‌شود به شرط آن که با صبحانه حداقل ۲۰۰ گرم هویج میل کنید.

۱۵. خوردن هویج پخته موجب کاهش ابتلا به سرطان کولون می‌شود.

۱۶. برای پختن هویج بیش از ۱۵ دقیقه زمان نبرید اگر بخار پز بشود خیلی بهتر است.

۱۷. کسانی که کرم دارند به مدت ۸ روز هویج رنده شده ناشتا میل کنند، حدود صد تا دویست گرم با کمی آبلیمو.

۱۸. برای درمان سوختگی، هویج رنده شده را داخل یک پارچه به صورت کمپرس در محل بگذارید از این روش برای درمان سودا، کورک و اگزما می‌توان استفاده کرد.

۱۹. برای تقویت و رشد بدن و درمان نرمی استخوان بچه‌ها هویج رنده شده با لیموترش بدهید.

۲۰. اشخاصی که عصبانی هستند یا پیرانی که دچار ضعف و ناتوانی شده‌اند هویج میل کنند، پخته آن بهتر است.

۲۱. اگر هر صبح ناشتا یک لیوان آب هویج میل کنید موجب بازشدن رنگ چهره شما می‌شود.

۲۲. برای درمان یرقان صبح ناشتا آب هویج بخورید.

۲۳. ماسک هویج باعث بازشدن رنگ چهره می‌شود و پوست‌های شل را سفت می‌کند.

۲۴. خوردن هویج باعث تقویت قوه بینایی و درخشندگی چشم هامی‌شود.

۲۵. خوردن هویج برای کسانی که مبتلا به بیماری قند هستند، مفید است.

۲۶. کسانی که فشار خون دارند، خوردن هویج را فراموش نکنند.

۲۷. هویج باز کننده رگ‌هااست.

۲۸. کسانی که سوخت و ساز بدن آنها خوب نیست هویج کم مصرف کنند زیرا مصرف آن به خاطر وجود اسیداگزالیک باعث تشکیل سنگ کلیه می‌شود.

۲۹. کسانی که دردهای رماتیسمی، مفصلی و نقرس دارند صبح ناشتا هویج میل کنند.

۳۰. خوردن هویج با شیر و کمی عسل برای درمان ترشحات مجاری تنفسی مفید است.

۳۱. کسانی که از زخم معده و اثنی عشر رنج می‌برند آب هویج را کم کم میل کنند.

۳۲. سعی کنید همیشه آب هویج تازه بگیرید.

۳۳. خوردن آب هویج باعث می‌شود که زردزخم زود خوب شود.

۳۴. کسانی که آسم دارند صبح ناشتا آب هویج با شیر میل کنند.

۳۵. آب هویج جوانی را برای مدت زیادی حفظ می‌کند.

۳۶. سوپ هویج غذای خوبی برای بیماران مبتلا به اسهال مخصوصا کودکان است.

۳۷. کسانی که بدبین بوده و نسبت به دیگران سوءظن دارند هویج را در برنامه غذایی خود قرار دهند تا از رشد این بیماری نجات یابند.

۳۸. همچنین هویج نگرانی‌های بی‌مورد و بی‌اساس را برطرف می‌کند.