

## تغذیه

## بهبود بیماری‌های قلبی و عروقی با مصرف آب‌انار

محققان ایرانی در تحقیقات خود نشان دادند که مصرف آب‌انار تازه به مدت ۲ هفته در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی تأثیر دارد و می‌تواند ریزفاکتورهای بیماری‌های قلبی و عروقی را بهبود دهد. صدیقه عسگری دستجردی، دکترای تخصصی فارماکولوژی، دومین محقق برتر در بیستمین جشنواره تحقیقاتی رازی در گفت‌وگو با مهر گفت: این تحقیقات به موضوع مصرف آب‌انار تازه و تأثیر آن به کاهش فشار خون تأکید دارد. وی با بیان این‌که در این تحقیقات از افراد مبتلا به فشار خون در رنج سنی ۳۰ تا ۶۰ ساله آماری به‌دست آوردیم در ادامه اظهار داشت: تحقیقات نشان داد که اگر افراد مبتلا به فشار خون در مدت زمانی ۲ هفته به میزان ۱۵۰ میلی‌لیتر آب‌انار تازه مصرف کنند، به کاهش فشار خون سیستول و دیاستول آنها می‌انجامد. عسگری کنترل عوامل شیمیایی و خطرناک برای بیماری‌های قلبی توسط آب‌انار تازه را مهم دانست و خاطر نشان کرد: با توجه به این‌که زادگاه انار در ایران است و در طب سنتی هم نشان داده که انار می‌تواند اثرات خوبی برای سلامتی داشته باشد، از این‌رو تحقیقاتمان را روی خواص انار قرار دادیم که در این مطالعات مشخص شد مصرف آب‌انار می‌تواند در کنترل عوامل خطرناک بیماری‌های قلبی موثر باشد. وی یادآور شد: همچنین از طریق مصرف آب‌انار تازه، ریزفاکتورهای بیماری‌های قلبی و عروقی بهبود پیدا می‌کنند و در این مطالعات نشان داده شده که مصرف انار می‌تواند در درمان و پیشگیری بیماری‌های قلبی و عروقی موثر باشد. به گفته وی این تحقیقات نتایج درست حقیقی و حقوقی دارد.



## پوست و مو

## عوارض استفاده مکرر از لاک ناخن

**دکتر امیر هوشنگ احسانی | متخصص پوست و مو |**  
حساسیت، قرمزی، خارش، التهاب، متورم شدن و اگر ما اطراف ناخن از عوارض استفاده مکرر از لاک است که می‌تواند به مرور زمان باعث کاهش کارایی دست فرد شود. موادی که در داخل لاک‌ها وجود دارد می‌تواند با مصرف زیاد باعث تغییر رنگ، نازک شدن ناخن، شکنندگی و لک شدن ناخن‌ها شود و بعضی از این مشکلات ممکن است تا آخر عمر با فرد همراه باشند. لاک‌زدن باعث می‌شود مواد رنگی موجود در لاک به داخل صفحه ناخن نفوذ کند و رنگ ناخن را تغییر دهد و چون بسیاری از مواد تشکیل دهنده در لاک ناخن شیمیایی هستند مصرف لاک‌های نامرغوب، غیر استاندارد و استفاده زیاد آن سبب آسیب رسیدن به ناخن، انگشت و دست فرد شود. استفاده زیاد از لاک، انجام مانیکیور، کاشت و سوراخ کردن آن باعث بروز آسیب‌های جدی‌تر در برخی موارد جبران‌ناپذیری برای فرد می‌شود. همچنین ناخن به مرور زمان نازک‌تر، شکننده شده و تغییر حالت پیدا می‌کند که قابل برگشت نیست. برای پاک کردن لاک باید از لاک پاک‌کن و پدهای مخصوص به جای استون استفاده شده زیرا با مصرف استون به مرور زمان ناخن افراد نهنها خشک و شکننده می‌شود، بلکه در اثر تماس آن با اطراف ناخن، پوست اطراف آن هم خشک و پوسته‌پوسته می‌شود.

## هشدار

## خطر ابتلا به سرطان روده با مصرف مداوم گوشت قرمز

**فاطمه نصرتی\*** | مصرف مداوم گوشت قرمز، شانس ابتلا به سرطان روده را افزایش می‌دهد. استفاده از گوشت قرمز و حاوی چربی باید محدود و گوشت سفید نظیر مرغ و ماهی جایگزین آن شود. مصرف زیاد غذاهای گوشتی، عملکرد روده را کاهش داده و احتمال ابتلا به سرطان را افزایش می‌دهد. مصرف مستمر سبزی و میوه در برنامه روزانه به منظور پیشگیری از سرطان توصیه می‌شود. مهم‌ترین عامل در پیشگیری از سرطان افزایش آگاهی مردم و پرسنل بهداشتی است. افزایش آگاهی و اطلاعات به‌روز پزشکی پرسنل بهداشتی و انتقال به مراجه‌کنندگان برای تشخیص زودرس و پیشگیری از سرطان لازم و ضروری است. متأسفانه بسیاری از مبتلایان به سرطان از عوامل مستعد کننده و علائم این بیماری آگاهی ندارند و بسیاری از تغییرات طبیعی تلقی کرده و به پزشک مراجعه نمی‌کنند. پرسنل بهداشتی باید هر گونه مورد مشکوک را به پزشک ارجاع دهند و بیماران را نسبت به تغییر غیر طبیعی بدن آگاه کنند.

**\*پزشک متخصص انکولوژی و روادب‌تورایی دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی**



## عوامل ایجاد سردرد در افراد

## سبک زندگی را تغییر دهیم

## درمان انواع سردرد در کودکان متفاوت است

ساکت گفت: درمان میگرن ممکن است از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و بستگی به شدت سردرد، تعداد دفعات حمله و ناتوانی کودک به دنبال حمله سردرد دارد.

وی افزود: برای اکثر سردردهای میگرنی استراحت در یک اتاق تاریک و آرام و استفاده از مسکن‌های ساده کفایت می‌کند اما در انواع دیگر سردردهای میگرنی باید از سایر تجویزات پزشک استفاده کرد.

## چه موقع باید سردرد میگرنی را در مان کرد؟

این فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان تصریح کرد: درمان وقتی شروع می‌شود که سردردهای میگرنی مکرر شوند و فعالیت‌های روزمره را تحت تأثیر قرار دهد چنانچه سردرد بیش از یک حمله در هفته باشد باید از درمان‌های دارویی پیشگیری کننده استفاده کنیم به این امید که شدت و تعداد حملات را کاهش دهیم.

**مصرف چای، قهوه، نسکافه و کاکائو ممنوع**  
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: قبل از این‌که دست به درمان بزنیم باید

بیهستی گفت: اگر در معاینه از کودک یافته عصبی غیر طبیعی دیده شود یا نظاها را ناشایع اساسی هنگام سردرد مانند فلج اندام‌ها، نابینایی یک طرفه، فلج انواع اودیو و بوی بیزار داغ، سیر داغ و پیاز چه مخصوصاً در برخی دختران ایجاد سردرد می‌کند.

سلسان ساکت در گفت‌وگو با فارس، با بیان اقدامات تشخیصی و درمانی جهت کودکان مبتلا به سردردهای تشنجی و میگرنی اظهار داشت: بعد از این‌که بر اساس معاینه بالینی و اخذ شرح حال از کودک و خانواده مطمئن شدیم که کودک از آلرژی تشنجی یا میگرنی تبعیت می‌کند عملاً نیاز به نوار مغزی یا مطالعات تصویربرداری وجود ندارد و برخی آزمایش‌ها مانند آزمایش خون ساده برای تشخیص کم‌خونی کودک کفایتی کند.

وی افزود: برخی علائم در صورتی که با سردرد همراه باشد نیاز به تصویربرداری مغزی یا MRI دارد.

**چه علائمی در سردرد کودکان باید جدی گرفته شود**  
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید

فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان گفت: کم‌آبی، نخوردن صبحانه، استرس، مصرف چای قهوه، کاکائو، شکلات، نسکافه، کاپوچینو، گوجه‌فرنگی، فلفل، برخی انواع ادویه و بوی بیزار داغ، سیر داغ و پیاز چه مخصوصاً در برخی دختران ایجاد سردرد می‌کند.

سلسان ساکت در گفت‌وگو با فارس، با بیان اقدامات تشخیصی و درمانی جهت کودکان مبتلا به سردردهای تشنجی و میگرنی اظهار داشت: بعد از این‌که بر اساس معاینه بالینی و اخذ شرح حال از کودک و خانواده مطمئن شدیم که کودک از آلرژی تشنجی یا میگرنی تبعیت می‌کند عملاً نیاز به نوار مغزی یا مطالعات تصویربرداری وجود ندارد و برخی آزمایش‌ها مانند آزمایش خون ساده برای تشخیص کم‌خونی کودک کفایتی کند.

وی افزود: برخی علائم در صورتی که با سردرد همراه باشد نیاز به تصویربرداری مغزی یا MRI دارد.

**چه علائمی در سردرد کودکان باید جدی گرفته شود**  
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید

## تحقیق

## درباره پارکینسون و راه‌های درمان آن رژیم نجات بخش

محققان دانشگاه میشیگان آمریکا موفق به کشف پروتئینی شدند که در درمان بیماری پارکینسون موثر است.

به گزارش ساینس، این پروتئین توسط باکتری ای‌کولای (E. Coli) تولید می‌شود. باکتری ای‌کولای نوعی باکتری میلی‌ای شکل است که معمولاً در قسمت پایین روده موجودات خونگرم یافت می‌شود.

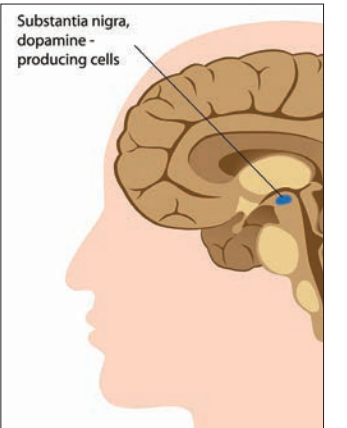
تحقیقات نشان می‌دهد که این پروتئین از شکل‌گیری پروتئین‌های مرتبط با بیماری پارکینسون جلوگیری می‌کند.

در مغز بیماران مبتلا به پارکینسون، پروتئین‌های مهاجمی شکل می‌گیرد که سمی هستند. این پروتئین‌ها به مرور زمان باعث مرگ سلول‌ها می‌شوند و اختلال عصبی پارکینسون شکل می‌گیرد.

کشف این پروتئین گام مهمی در دستیابی به روش‌های جدید درمانی است.

معمولاً بیماری پارکینسون پس از ۶۰ سالگی بروز می‌کند ولی گاهی این بیماری در جوانان هم دیده می‌شود.

بیماری پارکینسون معمولاً با لرزش یک دست آغاز می‌شود و به تدریج اکثر اندام را درگیر می‌کند. پارکینسون پس از آلزایمر شایع‌ترین بیماری سیستم اعصاب است که بر اثر کاهش دوپامین و اختلال جسم سیاه ایجاد می‌شود. جسم سیاه پیام‌های عصبی را از طریق نخاع به عضلات مختلف از سال می‌کند و این فرآیند از



طریق ماده شیمیایی دوپامین صورت می‌گیرد و باعث اختلال در تعادل و کنترل عضلات می‌شود. تحقیقات اخیر محققان دانشگاه دوک نشان می‌دهد که تحریک نخاع با استفاده از سیگنال‌های الکتریکی، نشانه‌های اختلال عصبی مرتبط با پارکینسون را کاهش می‌دهد.

این تحقیقات به‌صورت تجربی روی جوندگان انجام شده و نتیجه رضایت‌بخش بوده است. محققان بر این باورند که این روش قادر به ترمیم سلول‌های عصبی آسیب‌دیده است.

محققان دانشگاه داکوتای جنوبی واقع در آمریکا به‌تازگی در یافته‌اند که مصرف امگا ۳ از تحلیل سلول‌های عصبی و مغز جلوگیری می‌کند و منابع بروز بیماری آلزایمر و پارکینسون می‌شود.

حجم مغز به مرور زمان و با افزایش سن کاهش پیدا می‌کند. عوامل موثری بر این موضوع حاکم هستند و تحقیقات نشان می‌دهد که شیوه زندگی مهم‌ترین عامل در تسریع یا جلوگیری از تحلیل مغز است.

وجود استرس مداوم در زندگی، استفاده از سیگار و مشروبات الکلی، شب زنده‌داری، عدم فعالیت مغزی و مصرف مداوم غذاهای چرب و شیرین باعث جلونداختن این عارضه می‌شود. در ادامه تحقیقات آمده است که استفاده از رژیم غذایی حاوی مقادیر زیاد امگا ۳ این عارضه را به میزان قابل توجهی به تأخیر می‌اندازد.

در این تحقیقات آمده است که نیاز زنان، مخصوصاً زنان یائسه به امگا ۳ بیشتر است. حجم هیپوکامپ مغزی زنانی که در وعده‌های غذایی خود از این اسید چرب استفاده می‌کنند، ۲۰٫۷ درصد بیشتر از سایرین است. این بخش از مغز، به محض شروع بیماری آلزایمر و قبل از بروز علائم اولیه، تغییر شکل پیدا می‌کند.

تحقیقاتی که سال گذشته انجام شد نشان داد که اسیدچرب امگا ۳، قادر به عبور از سد خونی مغزی است که در بیماران مبتلا به آلزایمر وجود دارد. برخی از مهم‌ترین منابع وجود اسید چرب امگا ۳ عبارتند از:

- انواع ماهی
- دانه کتان
- خاویار
- روغن زیتون
- حبوبات
- تخم‌مرغ
- ریحان
- اسفناج
- گردو
- میگو
- گل کلم
- ماهی آزاد
- ساردین
- دانه سویا
- کلم بروکلی

در ادامه نتایج این تحقیقات همچنین تأکید شده که مصرف مکمل‌های امگا ۳ نیز اثر بخش است.

نتایج این تحقیقات در نشریه Molecular Cell منتشر شده است.

## اختلال

## علائم و درمان بی‌خوابی

بی‌خوابی نوعی اختلال خواب است که فرد مبتلا به آن به‌سختی به‌خواب می‌رود یا مدت زمان خواب او کوتاه است.

این اختلال می‌تواند در یک دوره کوتاه‌مدت که چند روز یا چند هفته است طول بکشد یا در یک دوره درازمدت برای یک یا چند ماهه پیدا کند. بی‌خوابی‌های مزمن می‌تواند از حوادث استرس‌زا از قبیل مرگ یکی از اعضای خانواده ناشی شود. همچنین این‌نوع از بی‌خوابی می‌تواند از علل ثانویه‌های همچون مشکلات روانی یا جسمی نشأت بگیرد.

افراد مبتلا به بی‌خوابی در طول روز احساس خواب‌آلودگی کرده در نتیجه در تمرکز کردن و حتی یادگیری دچار مشکل می‌شوند و اغلب احساس افسردگی و عصبانیت دارند. طبق مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۷ میلادی نتایج آن در مجله طب خواب، منتشر شد آمده است، بی‌خوابی یک اختلال شایع است که حدود ۳۰ درصد از افراد بزرگسال از یک یا چند علامت آن رنج می‌برند.

بی‌خوابی می‌تواند نتیجه یا علامت مشکلات دیگر باشد که به‌عنوان بی‌خوابی ثانویه شناخته می‌شود. طبق اعلام موسسه ملی سلامت (NIH) در انگلیس عوامل بی‌خوابی ثانویه می‌تواند افسردگی، اضطراب، اختلالات سردرد و دیگر مشکلات خواب همچون سندرم پای بیقرار یا علائم یائسگی از قبیل گرگرفتگی باشد. همچنین مصرف خوراکی‌ها و موادی همچون کافئین، تنباکو و الکل در ایجاد این عارضه موثر است. بررسی‌ها همچنین نشان می‌دهد، قرار گرفتن در معرض نور هنگام شب و استفاده از رایانه و تلفن‌های هوشمند به‌بروز بی‌خوابی کمک می‌کند. در برخی موارد بی‌خوابی، عوارض

## فشار روانی در بروز سرطان، بیماری‌های قلبی و آسم موثر است

## آسم، تیروئیدوز، خیم‌مده نتیجه

وی افزود: بیماری‌های قلبی و عروقی، آسم، تیروئیدوز، زخم معده، بی‌نظمی‌های قاعدگی و حتی سرطان نتیجه استرس در افراد است.

عبدالله امیدی در گفت‌وگو با فارس، استرس را هر نوع تغییر در شرایط فرد عنوان کرد و اظهار داشت: وقتی فردی دچار استرس می‌شود، نیاز به سازگاری مجدد دارد و او باید برای سازگاری جوابگوی وضعیتی باشد که از او تقاضا می‌شود.

## عوامل بیرونی و درونی استرس کدام است

این متخصص حوزه بهداشت و روان گفت: عوامل درونی و بیرونی موجب فشار درونی در فرد می‌شود. از بابتی‌های فرد، شناخت‌های او، موقعیت، مهارت‌ها و استعدادهای وی و میزان کنترل جزو عوامل درونی استرس است که در شدت و کنترل آن موثر است. وی ادامه داد: عوامل بیرونی نیز مانند مشکلات شغلی، تحصیلی، خانوادگی، از دست دادن عزیزان، حوادث غیرمترقبه، بدهی و وام موجب بروز استرس می‌شود.

**استرس فرد را آماده جنگ و گریز می‌کند**  
امیدی اظهار داشت: استرس موجب آزاد شدن برخی هورمون‌ها در بدن می‌شود و در نهایت فرد را آماده جنگ و گریز می‌کند،

## حمایت‌افزاین موجب کاهش استرس در فرد می‌شود

این روانشناس بالینی تصریح کرد: اثرات روانی استرس بستگی به نوع و شدت آن و منابع درونی فرد دارد، نوع پردازش اطلاعات از خود و موقعیت و داشتن حمایت‌افزاین می‌تواند شدت استرس را تعیین کند.

