info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۴۹
یکشنبه / ۱۸ اردیبهشت/۱۴۰۱
۶ / شوال / ۱۴۴۳
08 / May / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون، کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۳۲۸۳۸-۲۱۵۳۴۲۴۳-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۳۲۸۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۲۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴۰
چاپ: کارگر

اشاره

برای افزایش طول عمر چه چیز و چه زمانی بخوریم؟

پروفسور والتر لونگو تحقیقاتی را بر روی حیوانات و انسان‌ها انجام می‌دهد تا مشخص کند چگونه تغذیه بر پیری و طول عمر سالم تأثیرمی‌گذارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دیلی، پروفسور والتر لونگو، استاد دانشگاه کالیفرنیای جنوبی اظهار کرد بررسی انواع تحقیقات تغذیه از مطالعات روی حیوانات آزمایشگاهی تا تحقیقات اپیدمیولوژیک در جمعیت‌های انسانی تصویر واضح‌تری از رژیم غذایی ایده‌آل برای زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر ارائه می‌دهد.

در یک مقاله تحقیقاتی که شامل مروری بر تحقیقات گذشته است لونگو و همکار تحقیقاتی وی، روزالین اندرسون از دانشگاه ویسکانسین، «رژیم غذایی طول عمر» را بر اساس رژیم غذایی از ترکیب غذا و کالری دریافتی گرفته تا طول و تناوب دوره‌های روزه‌داری توصیف می‌کنند.

لونگو گفت: ما ارتباط بین مواد مغذی، روزه‌داری، ژن‌ها و طول عمر را در کوتاه‌مدت بررسی کردیم و پیوندها را با مطالعات بالینی و اپیدمیولوژیک در بستاندارن و انسان‌ها از جمله ۱۰۰ سالمه‌ها مرتبط کردیم. با اتفاق رویکردی مبتنی بر بیش از یک قرن تحقیق، می‌توانیم شروع به تعریف یک رژیم غذایی برای طول عمر کنیم که پایه‌ای محکم برای توصیه‌های تغذیه‌ای و تحقیقات آینده است.

لونگو و اندرسون صدها تحقیق را در مورد تغذیه بیماری‌ها و طول عمر در حیوانات آزمایشگاهی و انسان بررسی کردند و آن‌ها را با تحقیقات خود در مورد مواد مغذی و پیری ترکیب کردند. این تجزیه‌وتحلیل شامل رژیم‌های غذایی محبوب مانند رژیم‌های محدودکننده کالری کل، رژیم کتوژنیک پرچرب و کم کربوهیدرات، رژیم‌های گیاهخواری و وگان و رژیم مدیترانه‌ای بود.

تحقیق کنونی همچنین مروری بر اشکال مختلف روزه‌داری، از جمله رژیم غذایی کوتاه‌مدت که واکنش روزه‌داری بدن را تقلید می‌کند، روزه‌داری متناوب (مکرر و کوتاه‌مدت) و روزه‌داری دوره‌ای (دو روز یا بیشتر در ماه روزه‌داری یا رژیم‌های مشابه روزه‌داری) را شامل می‌شود.

این گروه علاوه بر بررسی داده‌های طول عمر از مطالعات اپیدمیولوژیک این تحقیقات را به عوامل رژیم غذایی خاصی مرتبط کرد که بر چندین مسیر ژنتیکی تنظیم‌کننده طول عمر مشترک بین حیوانات و انسان‌ها همچنین بر نشانگرهای خطر بیماری تاثیر می‌گذارند. اینها شامل سطوح انسولین، پروتئین و اکتشگر C، فاکتور رشد شبه انسولین یک و کلسترول هستند.

محققان این تحقیق اعلام کردند که ویژگی‌های کلیدی نوعی رژیم غذایی مطلوب به نظر می‌رسد که شامل مصرف متوسط تا زیاد کربوهیدرات از منابع غیر تصفیه‌شده، پروتئین کم اما کافی از منابع عمدتاً گیاهی و چربی‌های گیاهی کافی برای تامین حدود ۳۰ درصد انرژی مورد نیاز باشد.

در حالت ایده‌آل، وعده‌های غذایی روزانه همه در یک بازه زمانی ۱۱ تا ۱۲ ساعته انجام می‌شود که امکان یک دوره نقاهت با چون روزانه را فراهم می‌کند. علاوه بر این، یک چرخه پنج روزه یک روزه نقاهت با تقلید روزه هر سه تا چهار ماه ممکن است به کاهش مقاومت به انسولین، فشار خون و سایر عوامل خطر برای افرادی که خطر ابتلا به بیماری را دارند کمک کند.

لونگو توضیح داد که یک رژیم غذایی طولانی‌مدت در زندگی واقعی می‌تواند شامل بسیاری از حیوبات، غلات کامل و سبزیجات مقداری ماهی، بدون گوشت قرمز یا گوشت فرآوری شده و گوشت سفید بسیار کم، شکر کم و غلات تصفیه شده همچنین میزان خوبی از آجیل و روغن زیتون و مقداری شکلات تلخ باشد.

لونگو افزود: گام بعدی تحقیق در مورد رژیم غذایی طول عمر، مطالعه ۵۰۰ نفری خواهد بود که در جنوب ایتالیا انجام می‌شود.

رژیم غذایی طول عمر دارای شباهت‌ها و تفاوت‌هایی با رژیم‌های غذایی مدیترانه‌ای است که اغلب در مناطق آبی بسیار قدیمی از جمله سارد ینیا در ایتالیا، اوکیناوا در ژاپن و لوما لیندا در کالیفرنیا دیده می‌شود.

رژیم‌های غذایی رایج در این جوامع که برای تعداد زیادی از افراد ۱۰۰ ساله یا بالاتر شناخته شده است اغلب گیاهی هستند و پروتئین نسبتا کمی دارند اما لانگو یا اشاره به توصیه محدود کردن مصرف غذا به ۱۲ ساعت در روز و داشتن چندین دوره کوتاه روزه‌داری در هر سال توضیح داد که رژیم غذایی طولانی‌مدت نشان‌دهنده تکامل این «رژیم‌های ۱۰۰ ساله» است.

لونگو خاطرنشان کرد: علاوه بر ویژگی‌های کلی، رژیم غذایی طول عمر باید بر اساس جنسیت سن، وضعیت سلامتی و ژنتیک برای افراد تطبیق داده شود. به عنوان مثال، افراد بالای ۶۵ سال ممکن است نیاز به افزایش پروتئین بدون چربی برای مقابله با ضعف و کاهش توده بدن داشته باشند. نتایج تحقیق لانگو نشان داد که مقادیر بالاتر پروتئین برای افراد بالای ۶۵ سال بهتر است اما برای افراد زیر ۶۵ سال بهینه نیست.

برای افرادی که به دنبال بهینه‌سازی رژیم غذایی خود برای طول عمر هستند مهم است که با یک مشاور تغذیه برای شخصی‌سازی برنامه‌ای با تمرکز بر تغییرات کوچک‌تر که می‌توانند برای زندگی به کار گرفته شوند، مشورت کنند.

لونگو بیان کرد: رژیم غذایی طولانی‌مدت یک محدودیت غذایی نیست که فقط باعث کاهش وزن شود بلکه یک سبک زندگی متمرکز بر کاهش پیری است که می‌تواند مکمل مراقبت‌های بهداشتی استاندارد باشد و به‌عنوان یک اقدام پیشگیرانه به جلوگیری از عوارض و حفظ سلامت در سنین بالا کمک کند.

نتایج این تحقیق در نشریه Cell منتشر شده است.

فال روز امروز با حافظ

هر سرِ موی مرا با تو هزاران کار است
ما کجاییم و ملامت گر بی کار کجاست؟
باز پرسید ز گیسوی شکن در شکنش
کاین دل غم‌زده، سرگشته گرفتار، کجاست؟

خوانش

گشتن حال تو و گشتن چرخ و شب و روز
بر درستی که جهان جای بقائیست گواست

ناصرخسرو

فال کرم اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۰	۰۶:۰۶	۱۳:۰۲	۱۹:۵۹	۲۰:۱۹

برگه

یک دروغ ممکن است دنیا را دور بزند و به جای اولش برگردد، اما در همین مدت، یک حقیقت هنوز دارد بند کفش‌های خود را می‌بندد تا حرکت کند.

مارک تواین

گزارش روز

روایتی از آزادی مطبوعات در فلسطین؛

روز جهانی آزادی مطبوعات با چاشنی گلوله و باتوم!

امسال روز جهانی آزادی مطبوعات مصادف شد با درگیری‌ها در قدس اشغالی و خبرنگاران حاضر در صحنه با مشکلات زیادی مواجه شدند در این گزارش به بررسی روایت چند تن از خبرنگاران پرداخته‌ایم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دسامبر سال ۱۹۹۳ وقتی سازمان ملل متحد داشت تصمیم می‌گرفت روز ۳ مه هر سال را به عنوان «روز جهانی آزادی مطبوعات» نام‌گذاری کند، شاید کسی فکرش را نمی‌کرد که سال‌ها بعد درست در همان روزهایی که این عنوان نام‌گذاری شده، هم‌چنان خبرنگارها در گوشه‌هایی از دنیا امنیت جانی نداشته باشند.

سیزدهم اردیبهشت‌ماه مصادف بود با «روز جهانی آزادی مطبوعات»، روزی که به رواج هر سال، توجه نهادهای مختلف در دنیا به خبرنگاران و روزنامه‌نگاران جلب می‌شود و سعی می‌کنند به ظاهر هم که شده، روادارى خود را با این قشر نشان دهند. روزی که خبرنگاران در سراسر دنیا تقدیر می‌شوند و مسئولان کشورهای مختلف پشت تریبون می‌روند و ادعا می‌کنند که حامی آن‌ها هستند.

معمولاً هر ساله نهادهایی هم از گوشه و کنار دنیا در این روز صدایشان بلند می‌شود و از آزادی نداشتن خبرنگاران در فلان کشور یا منطقه حرف می‌زنند و از وضعیت نامناسب کاری و امنیتی خبرنگاران در آن کشور یا منطقه شکایت می‌کنند اما جالب است بدانید هر ساله بیشترین آمار ضرب و جرح خبرنگاران در قدس اشغالی اتفاق می‌افتد و کمترین اعتراض نهادهای بین‌المللی هم در روز جهانی آزادی مطبوعات سهم خبرنگاران بیت‌المقدس می‌شود.

امسال که بیت‌المقدس از اواسط ماه رمضان روزهای پر التهابی را به خود می‌دید، مثل همیشه خبرنگاران رسانه‌های مختلف هم در صحنه حاضر شدند و از فضا این آتش ادامه‌دار شد تا روزی که به عنوان «آزادی مطبوعات» نام‌گذاری شده است، همان روزی که خبرنگاران در تمام دنیا به ظاهر هم که شده قدر می‌بینند و تقدیر می‌شوند در همین روزها اما خبرنگاران بیت‌المقدس روزهای سختی را پشت سر گذاشتند روزهایی که کمترین نصیبشان از آن، شکسته شدن دوربین و لنز و سر و دست‌هایشان بود! دوربین علی یاسین گواه است که در این روزها از شروع التهاب‌ها در قدس تا روز آزادی مطبوعات، چه بر خبرنگاران مقیم فلسطین گذشته است. علی یاسین، عکاس خبری، طی همین روزها در قدس مورد حمله نظامیان اشغالگر قرار گرفته است. یاسین که برای پوشش خبری اتفاقات مسجدالاقصی به پیرامون این مسجد رفته بود هدف گلوله‌های فلزی و پلاستیکی و سلاح‌های صوتی اشغالگران قرار گرفت و راهی بیمارستان شد. این عکاس خبری ماجرا را این‌طور روایت کرده است: در اولین لحظات هجوم نظامیان به مسجدالاقصی، به منطقه‌ای غیرنظامی و حفاظت نشده در حومه موزه اسلامی رفتیم اما ناگهان بدون هشدار قبلی مورد هدف اسلحه‌های صوتی و گلوله‌های فلزی با پوشش پلاستیکی قرار گرفتیم. دست‌هایمان را بر دیم بالا و با تمام وجودمان فریاد زدیم که «ما خبرنگار پیام‌ایم» اما بی‌فایده بود.

یکی دیگر از خبرنگاران آسیب‌دیده طی روزهای گذشته بیت‌المقدس، رامی الخطیب، عکاس و کارمند اداره اوقاف اسلامی قدس است. فرق رامی الخطیب با دیگر خبرنگارانی که در قدس آسیب دیده‌اند این است که او کارمند رسمی یک اداره در قدس است و از آن‌جایی که ادارات قدس زیر نظر مستقیم اشغالگران فعالیت می‌کنند، امنیت جانی کارمندان این ادارات نیز به‌طور مستقیم به عهده نظامیان اشغالگر است.

الخطیب روایت می‌کند که در روزهای التهاب قدس، راهی مسجدالاقصی شده تا به وظیفه‌اش به عنوان عکاس اداره اوقاف اسلامی عمل کند در راه گروهی از نظامیان جلوی راهش را می‌گیرند و اسم و مشخصاتش را از او می‌پرسند. الخطیب در خلال رویایش تأکید می‌کند که تمام آن سربازهایی که نام و نشانش را از او می‌پرسیدند، کاملاً او را می‌شناختند و می‌دانستند کیست کجا کار می‌کند و الان برای چه کاری سمت مسجد می‌رود اما این سؤال و جواب‌هایی فایده بود و ناگهان گروه نظامیان با باتوم و سلاح سرد به رامی الخطیب حمله می‌کنند و او را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند. طوری که چندی بعد این عکاس خبری با سر و دست شکسته توسط آمبولانس به بیمارستان منتقل می‌شود.

موارد‌ی از این دست که در فلسطین اشغالی اتفاق می‌افتد، جدا از پوشش‌های دستگیری جمعی است که توسط اشغالگران انجام می‌شود. اشغالگران قدس هر از گاهی در پوشش‌هایی هماهنگ، جمعی از اهالی فلسطین از جمله خبرنگاران را بازداشت می‌کنند.

برای مثال، کریستین رنادی، خبرنگاری تلویزیونی قدس می‌گوید که در طی سال‌های فعالیت خبری‌اش، ۹ بار توسط نیروهای اشغالگر دستگیر شده است که در بعضی از این موارد حتی دلیل دستگیری برای خودش هم نامعلوم بوده است!

البته باز هم فعالیت اشغالگران علیه خبرنگاران به ضرب و شتم و دستگیری ختم نمی‌شود. آن‌ها می‌توانند در برابر دوربین و قلم خبرنگاران از سلاح‌های کشنده‌تری مثل راکت هم استفاده کنند. به عنوان نمونه‌ای نه چندان دور از این اتفاق می‌توان به موشک‌باران برج خبرنگاران در غزه اشاره کرد.

ساختمانی که دفتر بیشتر رسانه‌های دنیا که در غزه دفتر دارند در آن واقع شده است. در جریان درگیری سال گذشته غزه و سرزمین‌های اشغالی، صهیونیست‌ها دو ساعت بعد از هشدار به ساکنان این ساختمان که رسانه‌های بزرگ دنیا در آن دفتر داشتند آن را با موشک مورد هدف قرار داده و تخریب کرد.

مکث

«اوقات فراغت در دوران کرونا» چگونه می گذرد؟

آخرین نظرسنجی پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی با عنوان «اوقات فراغت در دوران کرونا» نشان می‌دهد پاسخگویان در این ایام به خواندن کتاب، مجلات، روزنامه ها و... تاحدی روی آوردهاند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات، نظرسنجی «اوقات فراغت در دوران کرونا» همچنین نشان می‌دهد ۲۰.۱ درصد افراد نیز به‌مدّت دوران پیش از کرونا برای مطالعه کتاب وقت می‌گذارند در حالی که ۴.۴ درصد افراد پاسخگو در ایام کرونا کمتر از قبل به مطالعه کتاب می‌پردازند. ۵۴.۹ درصد پاسخگویان در این دوران کتاب نمی‌خوانند در گروه های مختلف اجتماعی (سنی و جنسی و...) تفاوت معناداری در این زمینه وجود ندارد.

۷۹ درصد پاسخگویانی که اعلام کرده‌اند برای گذراندن اوقات فراغت در ایام کرونا مطالعه می کنند، (۳۵.۳ درصد کل نمونه)، کتاب های چاپی می خوانند. ۱۷.۳ درصد این دسته از پاسخگویان (۷.۷ درصد کل نمونه) از کتاب الکترونیک و تنها ۳.۱ درصد (۱.۴ درصد کل نمونه) نیز از کتاب گویا استفاده می کنند.

خواندن روزنامه یا مجله

براساس یافته های این نظرسنجی، ۴.۴ درصد پاسخگویان در روزهای کرونایی نسبت به قبل بیشتر روزنامه یا مجله می خوانند. ۸ درصد افراد پاسخگو نیز بیان کرده اند مانند گذشته زمان برای مطالعه مطبوعات اختصاص داده‌اند و ۲۶ درصد پاسخگویان اعلام کرده اند در مقایسه با دوران قبل از کرونا کمتر روزنامه یا مجله خوانده اند. همچنین ۸۴.۹ درصد افراد در این روزها روزنامه یا مجله مطالعه نکرده اند. ۷۴.۳ درصد پاسخگویانی که برای گذراندن اوقات فراغت در دوران کرونا روزنامه یا مجله خوانده اند (۱۱.۲ درصد کل نمونه) از نسخه چاپی استفاده کردهاند. ۲۲.۷ درصد این گروه از پاسخگویان (۳.۴ درصد کل نمونه) از طریق نسخه الکترونیکی روزنامه یا مجله مدنظرشان را مطالعه کرده‌اند. تنها ۳ درصد این دسته از افراد، پاسخگویان (۰.۱ درصد کل نمونه) با مراجعه به شبکه های اجتماعی روزنامه یا مجله مدنظرشان را مطالعه کرده اند. نظرسنجی «اوقات فراغت در دوران کرونا» از مجموعه نظرسنجی های انجام شده توسط گروه افکارسنجی پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات است که در بهمن ۱۳۹۹ انجام شده است. جامعه آماری این نظرسنجی را شهروندان ۱۸ سال و بالاتر ساکن در شهر و روستاهای کشور تشکیل داده است. تعداد نمونه این نظرسنجی نیز ۲۱۰۳ نفر بوده که به صورت تصادفی انتخاب شده اند. این نظرسنجی به صورت تلفنی انجام شده است. همچنین نتایج نظرسنجی پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات با موضوع «بررسی دیدگاه مردم در خصوص کرونا» نشان می‌دهد ایرانی‌ها در دوران خودقرنطینگی و تعطیلی نفسی در کرونا بیشتر وقت خود را صرف تماشای تلویزیون و فعالیت در شبکه‌های اجتماعی می کنند. براساس اعلام روابط عمومی پژوهشگاه فرهنگ، هنر و ارتباطات، در این نظرسنجی که در سطح ملی و به صورت تلفنی در هفته آخر فروردین ۱۳۹۹ انجام شده است، از پاسخگویان پرسیده شد «با توجه به خودقرنطینگی و تعطیلی ناشی از کرونا، وقت اضافی و فراغت خود را بیشتر با چه چیزی پر می کنند؟». بیش از نیمی از پاسخگویان (۵۶.۱ درصد) اعلام کردهاند برنامه‌های تلویزیونی را تماشا می کنند. فعالیت در شبکه‌های اجتماعی مجازی (با فراوانی ۴۰ درصد)، سرگرمی و بازی با فرزندان و اعضای خانواده (با فراوانی ۲۸.۴ درصد)، مطالعه کتاب (با فراوانی ۲۶.۶ درصد)، گفت وگو با اعضای خانواده (با فراوانی ۱۹.۱ درصد) و تماشای فیلم‌های سینمایی (با فراوانی ۱۸.۱ درصد) عمده‌ترین مواردی است که افراد از طریق آن اوقات فراغت خود را در شرایط خودقرنطینگی سپری می کنند.

قابل توجه

۸ وضعیت مرتبط با فریتین پایین

فریتین یک پروتئین ذخیره کننده آهن است. سطح فریتین معمولا بسته به اینکه چه اندازه آهن در بدنتان دارید، بالا و پایین می‌شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تیبان، فریتین خون یک شاخص غیرمستقیم از مقدار کلی آهنی است که در بدن ذخیره دارید. پایین بودن فریتین نشان می‌دهد ذخایر آهن بدن پایین‌اند. در مقابل، بالا بودن سطح فریتین نیز به این معنی است که عارضه‌ای دارید که باعث می‌شود بدنتان آهن بسیار زیادی ذخیره کند. آهن نقش‌های مهم زیادی در بدن دارد: مثلا برای ساختن گلبول‌های قرمز خون ضروریست و سلول‌های قلب و عضله نیز برای تولید انرژی به آن نیاز دارند.

اما فریتین در واکنش ایمنی بدن نیز نقش دارد و در عوارضی مانند التهاب مزمن، عفونت‌ها و سرطان، غیرمرتبط با سطح آهن، افزایش می‌یابد.

سطح نرمال فریتین

. مردها: ۳۰ تا ۴۰۰ نانوگرم در میلی‌لیتر
. زن‌ها: ۱۵ تا ۱۵۰ نانوگرم در میلی‌لیتر
. کودکان (۶ ماه تا ۱۵ سال): ۷ تا ۱۴۰ نانوگرم در میلی‌لیتر
. نوزادان (۱ تا ۶ ماه): ۵۰ تا ۲۰۰ نانوگرم در میلی‌لیتر

اما این عددها در لابراتوارها گوناگون‌اند و دلیل آن تفاوت‌هایی در تجهیزات، تکنیک‌ها و مواد شیمیایی مورد استفاده است.

عوارضی که با پایین بودن فریتین مرتبط هستند

عوارضی که در ادامه می گوییم با پایین بودن فریتین ارتباط دارند. برخی از این عوارض می‌توانند تصادفی باشند. اگر فریتین‌تان پایین است به این معنی نیست که حتما عوارض زیر را دارید. شما باید با کمک و مشورت پزشکتان به یک تشخیص دقیق برسید.

شرایطی که ممکن است به دلیل کمبود آهن/ فریتین ایجاد شود:

آنمی

پایین بودن فریتین نشان می‌دهد ذخایر آهن در بدن‌اند و این شاخص می‌تواند به تشخیص فقر آهن کمک نماید. آنمی یا فقر آهن می‌تواند با علائم زیر خود را نشان دهد:

. خستگی
. سردرد
. سرگیجه
. تنگی نفس
. افزایش ضربان قلب
. پریدگی رنگ نامنظم یا پرید نشدن در خانم‌ها
. ناتوانی جنسی
. از دست دادن میل جنسی

مطالعات گوناگون نشان داده‌اند درمان فقر آهن می‌تواند عملکرد ادراکی را بهتر کند. زیرا آهن، مولفه مهمی در بسیاری از آنزیم‌های ضروری و گلبول‌های قرمز خون است که اکسیژن را به مغز می‌رسانند.

خستگی

بعضی از افرادی که مدام از خستگی شاکی هستند، دچار کمبود آهن و فریتین‌اند.

ریزش مو

مطالعات گوناگونی دریافته‌اند پایین بودن فریتین منجر به ریزش مو می‌شود. در آزمایشی، در ۶۰ زن که التهاب سیستمی یا اختلال دیگری نداشتند، پایین بودن فریتین (۳۰ نانوگرم در میلی‌لیتر یا پایین‌تر) ارتباط زیادی با ریزش موهایشان داشت.

شرایطی که می‌تواند فریتین را کاهش دهد:

بیماری التهابی روده (IBD)

از دست دادن آهن به دلیل خونریزی مزمن روده‌ها در بیماری التهابی روده می‌تواند باعث تعادل منفی در آهن شود. در واقع، آنمی یا فقر آهن یک عارضه‌ای معمول و مرتبط با بیماری التهابی روده است. دانشمندان تخمین می‌زنند یک سوم بیمارانی که التهاب روده دارند مکرراً به آنمی دچار می‌شوند.

تقریباً همه بیمارانی که آنمی و بیماری التهابی روده دارند، به دلیل محدودیت‌های غذایی، سوء جذب مواد مغذی یا خونریزی روده تا حدودی کمبود آهن دارند. هم کمبود آهن و هم آنمی ناشی از بیماری مزمن، منجر به ایجاد آنمی در بیماری التهابی روده می‌شوند، اما دلیل بالا بودن فریتین در بیمارانی که التهاب روده دارند، التهاب نیز می‌تواند باشد. در این موارد یک تست hs-CRP می‌تواند وسیله‌ای برای تشخیص التهاب باشد.

خود خستگی مزمن یکی از علامت‌های معمول بیماری التهابی روده است که اغلب ناشی از آنمی بوده و می‌تواند به اندازه شکم درد و اسهال که در این بیماران شایع است، فرد را سست و ناتوان کند در بیماری التهابی روده، درمان با آهن خوراکی به‌واسطه جذب ضعیف بدن، عدم تحمل آهن و وجود استرس اکسیداتیو در ناحیه ملتهب روده نتیجه محدودی دارد. اما مطالعات نشان می‌دهند ایرون ساکروز تزریقی، هم ایمنی قابل قبولی دارد و هم در عرض ۴ تا ۸ هفته به میزان ۶۵ تا ۷۵ درصد جواب می‌دهد که معادل با بهبود کیفیت زندگی بیمار است.

بیماری سلیاک

کمبود آهن و پایین بودن فریتین در افرادی که بیماری سلیاک دارند مکرراً دیده می‌شود.

کم کاری تیروئید

تغییرات در وضعیت غده تیروئید و فعالیت آن می‌تواند منجر به تغییراتی در سطح فریتین شود. کم کاری تیروئید در مراحل اولیه با آنمی فقر آهن و پایین بودن سطح فریتین مرتبط می‌باشد.

مطالعه‌ای نشان داد افرادی که بیماری هاشیموتو داشتند و با تیروکسین تحت درمان قرار گرفتند، سطح فریتین‌شان با نرمال شدن عملکرد تیروئید، افزایش یافت.

شرایطی که با فریتین پایین مرتبط هستند:

افسردگی و اضطراب

در مطالعه‌ای معلوم شد سطح فریتین افرادی که افسردگی داشتند نسبت به کسانی که سالم بودند، به میزان چشمگیری پایین‌تر بوده است. در مطالعه دیگری که روی یک میلیون کودک و نوجوان انجام شد، آن‌هایی که کمبود آهن داشتند بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب بودند.

ADHD

کمبود آهن با مشکلات رفتاری و تمرکزی و ADHD مرتبط است. چندین مطالعه نشان داده‌اند کودکانی که سطح فریتین‌شان پایین‌تر بوده، علائم عدم تمرکز و کم‌توجهی و بیش‌فعالی و وسواسشان شدیدتر بوده است.

قاصدک

غربت عشق

از غربت مه آلود نگاهت
که در جلم پرسه می‌زنی
با پای عشق
کودک معصوم جلم
پناه ببرد
به معبد چشمانت
آنجا که اندوه پیاله یادت
بر عطشم تازه میزند
به جرم عشق

مدینه ترکاشوند

ترجمه به ترکی آذربایجان

یاخیشینین‌دومالی‌غوربتینی
سئوگیلی‌شه‌عله
حیاتیمداولایرسان
گؤزلارینین‌معبدینه‌سیغینیر
روحومون‌گونالاریزاوشاقی
اوف...
اوراکی کدر پیاله سی
سوسوزلاوغومقجه‌لاییر
سئوگی جینایتینه‌گؤره

مترجم کامیل قهرمان اوغلو

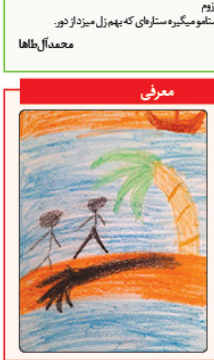
دریچه

نور دستامو میگیره

شب خوابیدم و صبح بیدار
تو زندمای من شدم ژیتو:
به صحنه بین من و آرزوم
تو یه خونه خالی، دوتا صندلی
میشینم روبه روی هم
میشناگه‌ماعمامیق
تا یادمون بیاد چه قوایی دادیم بهم
منم بودم همیشه دنیالت
الان نیست نیازی بهت.
این آدما میگن تو نیستی، خیالی
این حرفا تو واقعی نیست
منم داره باورم میشه
چون همیشه میگردی گوش به حرفام
کلام نداشتی، جوابت تکون سر بود.
ولی تو ام باهام پیر شدی
انگاری همیشه نبود وضع اینجوری، نه
تو داشتی خوب میشدی.
الان چشمات گرفته حس قدرت
انگار نور میشی تو تاریکی مطلق.
مبینیم همه اینکه‌های عمر و موقتی‌ می‌ای سمتم
از بچگی هرچی کردم آرزو
همش افتاد اتفاق، خیلی سریع
نبودنه فرصتی، نه راهی واسه برگشت،
همیشه سوال داشتم چرا اذن زل میزنن این ستاره‌ها به من.
الانم از بیرون پنجره همون تصویر هشت سالگیم
انگاری دوباره ستاره‌ها ساختنم
چرا آرزو نمیشه... آ مگه قانع بودن میشه!
چرا همش تو لحظه زیبایی
چرا آرزو نمیشه، شمن خوشحال
ای کاش صدات نمیکردن داشتن
همیشه صرف فعل گذشته برای خواستن
این سوالا همش و همش، میزنن داد تو سرم بلند بلند .
انگاری زندگی همش باختن بود
من میزنم بهم این قاعده‌رو
با اینکه ته دلم شاید نباشم راضی به قصاص
امروز این خونه.
میشه شاهد مرگ منو آرزوم
میشه نزدیک بهم نور دستامو میگیره ستاره‌ای که بهم زل میزد از دور.

محمد آل طاها

معرفی



ابوالفضل روغنی
هنرمند خردسال