info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۱۷۹
یکشنبه / ۲۲ آبان / ۱۴۰۱
۱۸ / ربیع الثانی / ۱۴۴۴
13 / November / 2022

صاحب امتیاز: موسسه همگانی اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۸۳۸-۳۲۵۲۴۲۴۴ -۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

اشاره

با این داروها آستانه تحمل تان را می کُشید!

حتما نام داروهای OTC به گوشتان خورده است. داروهایی که از داروخانه بدون نسخه پزشک می توان تهیه کرد بیشتر مسکن‌ها (ضد درد‌ها) جزو این دسته داروها هستند. بیشترین فروش در بخش OTC داروخانه‌ها مربوط به مسکن‌هاست.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، ایرج خرونیا- رئیس جامع پزشکی متخصصان داخلی ایران در گفت‌وگویی از آستانه تحمل درد و ارتباط آن با شیوع مصرف مسکن‌های قوی می‌گوید.

بدن انسان چگونه با درد مقابله می کند؟

مراکزی در مغز انسان، وجود دارد که تا یک میزانی شروع درد را تحمل می‌کند و بعد با فرض‌های مسکن خیلی ضعیف هم می‌توان آن را تسکین داد. این مراکز بیشتر در نخاع و بصل النخاع هستند. اگر درد کم کم، قوی و ادامه‌دار باشد و مزمن شود ممکن است به این داروهای ضعیف، جواب ندهد و مجبور هستیم از داروهای مخدر یا قوی‌تر استفاده کنیم که این مراکز درد را از بین ببرد یا به اصطلاح ساکت کند و ما بتوانیم درد را تحمل کنیم و در واقع درد را احساس نکنیم.

آیا شیوع مصرف مسکن‌های قوی باعث ضعیف شدن آستانه تحمل درد می‌شود؟ شایع‌ترین عوارض مصرف خودسرانه مسکن چیست؟

افرادی که بدون تجویز پزشک برای آرام کردن درد خود از مسکن‌های قوی استفاده می‌کنند، اعتیاد پیدا می‌کنند و کم کم دیگر مراکز احساس درد به آن مقدار دارو جواب نمی‌دهد. مثل افراد معتاد که اوایل با مقدار بسیار کم مواد مخدر، حالت شادی به آن‌ها دست می‌دهد و کم کم باید مقدار آن را اضافه کنند. ارتباط مسکن‌ها با آستانه تحمل درد هم همین طور است. ابتدا با مقدار بسیار کم مسکن (دُز پایین) جواب می‌دهد ولی کم کم بدن عادت می‌کند و باید مقدار بیشتری مصرف کند. قطعا مصرف خودسرانه داروهای مسکن عوارضی برای قسمت‌های مختلف بدن نیز دارد که شایع‌ترین عوارض، خونریزی دستگاه گوارش است (از معده و اثنی عشر خونریزی پیدا می‌کنند) و حتی اگر تکرار شود منجر به بستری شدن در بیمارستان و فوت فرد هم شود. این است که باید سعی کنیم کمی در مقابل درد مقاومت کنیم و بدون تجویز پزشک مسکن مصرف نکنیم.

چه مواردی باعث کاهش آستانه تحمل درد می‌شود؟

فردی که بتواند در مقابل درد تحمل کند، با مقدار داروی کم می‌تواند تسکین پیدا کند اما گاهی افراد ضعیف هستند و به محض داشتن کوچک‌ترین دردی از مسکن استفاده می‌کنند. خود این کار باعث کاهش آستانه تحمل درد می‌شود. از طرفی درست است که داروی مسکن آن درد را آرام می‌کند اما مسکن‌ها است عارضه برای قسمت‌های دیگر بدن ایجاد کند.

آیا تغییرات دمایی تاثیری در آستانه تحمل درد دارند؟

بله، سرما و گرما به میزانی در آستانه تحمل درد تاثیر دارند. مثلا اگر شخصی آرتروز گردن دارد و باد سرد به گردن بزند یا در یک مکان سرد باشد، درد شدت پیدا می‌کند همین طور سردرد و سینوزیت به محض این که باد سرد به سر بخورد این درد بدتر می‌شود.

استرس چه تاثیری در آستانه تحمل درد دارد؟

استرس باعث می‌شود که آستانه تحمل درد کاهش پیدا کند و فرد نتواند درد را تحمل کند. چون تصوری به فرد می‌دهد که فکر می‌کند درد شدت پیدا می‌کند. این باعث می‌شود در این حالت استفاده از مسکن برای کنترل درد بیشتر شود و عارضه های متعددی از مسکن‌ها در استفاده بدون تجویز پزشک اجتناب ناپذیر است. انواع و اقسام مسکن ها در بازار وجود دارد که بدون نسخه در دسترس افراد است. بعضی از افراد بعد از استفاده از انواع مسکن‌های قوی که دیگر جواب نمی‌گیرند به مواد مخدر پناه می‌برند و متاسفانه معتاد می‌شوند. همچنین استرس با تاثیری که روی بی‌خوابی شبانه دارد هم باعث کاهش آستانه تحمل درد می‌شود. در واقع اگر استرس نداشته باشیم، خواب شبانه خوبی خواهیم داشت و تحمل درد برای انسان راحت‌تر می‌شود.

آیا آستانه تحمل درد افراد با یکدیگر متفاوت است؟

بله صد در صد متفاوت است. تحمل درد بستگی به ژنتیک دارد. بعضی افراد بدون مصرف دارو درد را تحمل می‌کنند. مثلا می‌بینیم که برخی افراد در طول عمر خود هیچ دارویی مصرف نکرده اند. آستانه تحمل درد این افـراد با افرادی که مدام دارو مصرف می‌کنند قطعا متفاوت است. پس در واقع آستانه درد به سیستم اعصاب فرد بستگی داشته و خود افراد نقش چندانی در آن ایفا نمی‌کنند.

می توان آستانه تحمل درد را در مردان و زنان مقایسه کرد؟

این موضوع بستگی به خود فرد دارد. نمی‌توان گفت زنان یا مردان آستانه تحمل درد بالاتری دارند. البته معمولا زنان آستانه تحمل دردشان پایین‌تر است یعنی سریعتر به درد تحریک می‌شوند اما گاهی برخی زنان هم تحمل درد بالایی دارند. پس به طور کلی بسته به شخص دارد. مثلا کسی ممکن است دستش هم بشکند و هیچ دارویی مصرف نکند ولی یک شخص حتی تحمل درد یک ضربه را هم ندارد و شروع به خوردن مسکن می‌کند.

آیا راهکار کاربردی برای تقویت آستانه تحمل درد وجود دارد؟

معمولا باید شخص را از نظر روحی تقویت کرد البته که قبلا هم اشاره کردیم که بیشتر ژنتیک است. برخی خانواده‌ها تحمل دردشان نسبت به خانواده‌های دیگر متفاوت است. به عادت از زمان طفولیت هم بستگی دارد.

گفته می‌شود که موسیقی و فعالیت‌های آرامبخش می‌تواند تحمل را در افراد بالا ببرد. متخصصان این موضوع را تایید می کنند؟

موسیقی حتی روی گیاهان و حیوانات نیز تاثیرات مثبت دارد. در مورد تحمل درد فقط ممکن است به واسطه ایجاد حواس پرتی از درد کمی کمک کند اما نمی‌توان گفت آستانه تحمل درد را خیلی تغییر می‌دهد.

آستانه تحمل درد در طول شبانه روز متفاوت است؟

آستانه تحمل درد در شب با روز متفاوت است. اکثر دردها شب بیشتر احساس می‌شود. پس می‌توانیم بگوییم که در ساعات شب آستانه تحمل درد افراد پایین‌تر است.

خواننده امروز با حافظ

ورای طاعتِ دیوانگان ز ما مطلب
که شیخ مذهب ما عاقلی گنه دانست
دلم ز نرگسِ ساقی امان نخواست به جان
چرا که شیوه آن تُرک دل سیه، دانست

خواننده مرا به روز قیامت مگر حساب نباشد
که هجر و وصل تو دیدم چه جای موت و اعادت
سعدی

فال کوتاه اوقات شرعی فردا

اذان مغرب	غروب آفتاب	اذان ظهر	طلوع آفتاب	اذان صبح
۱۷:۱۹	۱۶:۵۹	۱۱:۵۰	۰۶:۴۰	۰۵:۱۴

برگه

شما هم می‌توانید هر کاری را که دوست دارید، بکنید؛ اگر فقط باور کنید که می‌توانید.

جک کانفیلد

گزارش روز

چه کنیم کودکانمان اجتماعی تربیت شوند؟

برخی از والدین در مسیر اجتماعی کردن کودکان خود، مرتکب خطاهایی می‌شوند که شرایط را برای خود و کودکشان مشکل می‌کنند. از این خطاها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبرآنلاین، کودکان از روزی که چشم به این جهان باز می‌کنند با چالش‌های بسیاری روبه‌رو می‌شوند. یاد گرفتن مهارت‌های اجتماعی و تعامل داشتن با دنیای اطرافه، به آنها کمک می‌کند تا زندگی شاد و موفقی در تمام عرصه‌های زندگی‌شان، از محیط تحصیلی گرفته تا محیط کاری داشته باشند. منظور از مهارت‌های اجتماعی، تعامل داشتن با دیگران، خودتنظیمی، همدلی، شنیدن نظر دیگران و تایید آنهاست.

یک کودک اجتماعی در موقعیت‌های روزمره توانایی‌های زیر را از خود نشان می‌دهد:

داشتن تعامل با غریبه‌ها، توانایی شروع گفتگو در جمع دیگران، پذیرفتن مسئولیت، رفتارهای خود داشتن مهارت دوست‌یابی (و البته حفظ دوستان)، توانایی برخود صحیح با موقعیت‌های ناراحت کننده‌ای مانند دست‌انداخته شدن، قلدری دیدن، ناهنجاری‌ها یا محبوب نبودن و بسیاری از موارد دیگر برخی از کودکان بطور طبیعی به‌سرعت اجتماعی می‌شوند، اما کودکان دیگر را باید آموزش داد. اجتماعی بودن، هنری است که مهارت در آن می‌تواند روی رشد کودک تاثیر مثبت بگذارد.

اهمیت اجتماعی بودن کودکان

وقتی کودکی اجتماعی باشد در موقعیت‌های اجتماعی مدرسه جدید یا حتی پیش‌دبستانی، می‌داند چگونه با همسالان خود و سایر بزرگسالان تعامل کند. او می‌داند که برای ابراز وجود باید از منطقه امن خود خارج شود. کودکان اجتماعی بیش از کودکان دیگر علایم و مرزهای اجتماعی را درک می‌کنند و کنترل و خودتنظیمی بهتری دارند. این کودکان بهتر از کودکان دیگر می‌توانند دوستی‌های طولانی‌مدت داشته باشند و البته قبل از هرچیز، همدلی را درک می‌کنند و مذاکره‌کننده‌های خوبی هستند. آنها هنگام رویارویی با چالش‌های جدید، اعتمادبه‌نفس بالایی از خود نشان می‌دهند و با آن چالش‌ها با تحلیل و استدلال‌های منطقی برخورد می‌کنند. کودکان اجتماعی قدرت کلامی و غیرکلامی بالایی دارند و به همین دلیل می‌توانند ارتباط خوب، خود با دیگران را حفظ کنند و مهم‌تر از همه، مهارت‌های اجتماعی کودکان، علامت قوی موفقیت آنها در بزرگسالی‌شان در تمام زمینه‌های تحصیلی، حرفه‌ای یا جنبه‌های شخصی‌شان است.

روش‌های تربیت کودک اجتماعی

با روش‌های مختلف می‌توانید کودک‌تان را اجتماعی‌بار آورید:

۱. تماس چشمی

از کودک‌تان بخواهید وقتی با کسی صحبت می‌کند به چشم‌های او نگاه کند. تماس چشمی داشتن موقع گفتگو، باعث می‌شود کودک با دیگران ارتباط موثری برقرار کند و در نتیجه اعتمادبه‌نفس در او شکل بگیرد. کودکان خردسال برای اینکه بتوانند به این مهارت دست پیدا کنند باید هر روز تمرین کنند. بنابراین می‌توانید از آنها بخواهید، با اسباب‌بازی‌هایشان حرف بزنند و موقع حرف زدن به چشم عروسک‌هایشان نگاه کنند. یا می‌توانند با شما حرف زده و در همان حال به چشم‌هایتان نگاه کنند.

۲. یادگیری عواطف و احساسات

به کودک‌تان اجازه دهید تا احساسات گوناگون، مانند شادی، خشم، ناامیدی، هیجان، شیطنت یا بدجنسی، عجیب و غریب بودن، خستگی، ترس و وحشت، احساس خطر و هر احساس دیگری را تقلید کرده و بیاموزد. به‌طور مثال می‌توانید با او بازی «تشخیص احساسات» انجام دهید. یک دسته کارت حاوی تصاویر چهره با احساسات گوناگون با خود داشته باشید و از کودک بخواهید احساس موجود در چهره تصویر را توضیح دهد. کودکان وقتی احساسات دیگران را به‌درستی درک کنند، بهتر می‌توانند با افراد اطراف خود ارتباط برقرار کنند و در برخورد با کودکان و افراد دیگر گیج نمی‌شوند. برای اینکه بتوانید به‌طور عملی و موثر احساسات را به کودک‌تان بیاموزید، موقع شادی یا ناراحتی، چهره‌تان را شاد یا غمگین کرده و این احساسات را به آنها نشان دهید. همچنین وقتی آنها رفتار نامناسبی دارند، چهره‌تان را عصبانی یا دلخور گرفته و این نوع احساسات را هم به آنها بیاموزید.

۳. تشویق به ارتباط برقرار کردن

باید به کودک‌تان بیاموزید تا به صورت کلامی یا غیرکلامی، ابراز وجود کند و با دیگران در تعامل باشد و به علایم اجتماعی واکنش نشان دهد.

ابتدا باید به آنها کمک کنید تا سلام و احوالپرسی را به‌خوبی یاد بگیرند و بتوانند با دیگران به‌طور مناسبی در تعامل باشند. همچنین به آنها کمک کنید به خجالت‌هایشان غلبه کنند و احساسات واقعی‌شان را به‌درستی نشان دهند. برای این کار باید به کودک‌تان اجازه دهید راحت حرف‌هایش را بزند، سوال کند و درمورد نیازها، آرزوها، باورها و عقایدش صحبت کند. همچنین موقع صحبت با آنها باید از کلمات مناسب همراه با «لطفا»، «ممنون» و «خواهش می‌کنم» استفاده کنید. بدین‌ترتیب کودکان ابتدا ارتباط صحیح با شما را یاد می‌گیرند. سپس با دیگران به‌راحتی وارد تعامل مناسب می‌شوند.

۴. فراهم کردن محیط مناسب

کودکانی که تنها هستند نمی‌توانند مهارت‌های ارتباطی را به‌خوبی یاد بگیرند. متاسفانه این کودکان، کمتر اجتماعی می‌شوند. بنابراین اگر کودک‌تان تک‌فرزند است، برای او شرایطی فراهم کنید که بتواند با کودکان دیگر در ارتباط باشد. مثلا او را در کلاس‌های آموزشی یا تفریحی ثبت‌نام کنید و اجازه دهید با انواع متفاوتی از افراد در ارتباط باشد. بودن در زمین بازی مدارس، کلاس‌های تفریحی، فعالیت‌های ورزشی و غیره، فرصت خوبی را برای اجتماعی شدن آنها فراهم می‌کند.

۵. آموزش مهارت‌های بالاتر اجتماعی

وقتی کودکان بتوانند بدون ترس و خجالت، با دیگران ارتباط برقرار کرده و ابراز وجود کنند، برای آموزش مهارت‌های اجتماعی در سطوح بالاتر آماده می‌شوند و یاد می‌گیرند از پس موقعیت‌های پیچیده‌تر اجتماعی هم برآیند. در این زمان به کودک‌تان اجازه دهید، کانال‌های ارتباطی خوبی داشته باشد تا بتواند مهارت‌های اجتماعی چون مذاکره، حل اختلاف، ارتباط‌های غیرکلامی، جسارت، چانه‌زنی و صحبت در جمع دیگران را بیاموزد و روی آنها مسلط شود.

پرهیز از خطاها هنگام اجتماعی کردن کودکان

برخی از والدین در مسیر اجتماعی کردن کودکان خود، مرتکب خطاهایی می‌شوند که شرایط را برای خود و کودکشان مشکل می‌کنند. از این خطاها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

● برای اجتماعی کردن کودک، لازم نیست از همان ابتدا او را وارد گروه‌های بزرگ افراد کنید. ممکن است کودک نتواند از عهده بودن کنار افراد مختلف برآید و مضطرب شود.

● موقع آموزش مهارت‌های اجتماعی، یادتان نرود که فرزندتان، هنوز کوچک است. گاهی اوقات والدین این موضوع را فراموش می‌کنند و به کودکشان بیش از حد فشار می‌آورند که این کار نتیجه عکس می‌دهد و اعتمادبه‌نفس کودک را از او می‌گیرد.

● همه والدین کودکان خود را برونگرا فرض می‌کنند این تصور اشتباه است. ممکن است کودک‌تان درونگرا باشد و هنگام برخورد با غریبه‌ها، به‌زمان بیشتری نیاز داشته باشد تا بتواند با آنها وارد گفتگو شود. بنابراین او را به‌سرعت وادار به گفتگو با دیگران نکنید در غیراینصورت او را شرمنده و خجالت‌زده می‌کنید.

● اشتباه دیگری که والدین هنگام اجتماعی کردن کودکان‌شان مرتکب می‌شوند، وادار کردن آنها به کاری است که دوست ندارند. می‌توانید کودک‌تان را به فعالیتی تشویق کنید اما هرگز نباید او را به انجام دادن آن فعالیت مجبور کنید. مثلا اگر جمع کودکانی را در حال بازی می‌بینید، نباید به کودک‌تان برخلاف میلش، اصرار کنید با بچه‌های دیگر بازی کند. این روش هیچ کمکی به اجتماعی شدن او نمی‌کند.

● مراقب باشید هنگام ناکامی‌ها، کودک‌تان را سرزنش نکنید. این اشتباهی است که بیشتر والدین مرتکب می‌شوند. هر زمان او نتوانست انتظارات‌تان را برآورده کند، به او نگویید از او ناامید شده‌اید. با این کار اعتمادبه‌نفس و عزت نفس او را می‌گیرید. به‌جای این رفتار، موفقیت‌های دیگر، حتی کوچک آنها را تشویق کنید. با این روش، او شهامت انجام دادن کارهای دیگر را پیدا می‌کند. با روش‌های فوق می‌توانید کودکی اجتماعی و در نهایت کسی که می‌تواند در مسیر موفقیت قدم بردارد، تربیت کنید.

مکث

مدیتیشن در کاهش فشار خون موثر است

مدیتیشن در سال‌های اخیر بسیار مرسوم شده است و اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که می‌تواند به حفظ سلامت قلب کمک کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، یک کارآزمایی بالینی جدید گزارش می‌دهد که انجام مدیتیشن می‌تواند به افراد کمک کند تا فشار خون بالا خود را بهتر مدیریت کنند و به آنها کمک می‌کند تغییرات سبک زندگی سالم را رعایت کنند. محققان دریافتند یک برنامه ذهن آگاهی سفارشی هشت هفته‌ای به افراد کمک کرد تا فشار خون سیستولیک خود را در طول یک دوره پیگیری شش ماهه نزدیک به ۴ نمره کاهش دهند. «ایریک لاکس»، محقق ارشد از دانشگاه براون، می‌گوید: نتایج می‌تواند با سلامتی بیمار مرتبط باشد. با توجه به اینکه مطالعات قبلی نشان دادهاند که کاهش ۵ نمرهای در فشار سیستولیک منجر به کاهش ۱۰ درصدی خطر حمله قلبی و سکته مغزی می‌شود، وی در ادامه می‌افزاید: اگر بتوانیم مهارت‌های ذهن آگاهی را به مردم آموزش دهیم و سپس آن مهارت‌ها را در روابط افراد با چیزهایی که می‌دانیم بر فشار خون تأثیر می‌گذارند مانند فعالیت بدنی یا رژیم غذایی، یا پیروی از داروهای ضد فشار خون به کار بریم، ممکن است بتوانیم اثرات برنامه کنترل فشار خون تجویز شده آنها را افزایش دهیم. به عنوان مثال، در این مطالعه، شرکت کنندگانی که مجهز به آموزش ذهن آگاهی بودند، تمایل بیشتری به ورزش کردن و تغذیه سالم داشتند. محققان حدود ۱۰۰ نفر با فشار خون بالا و درمان نشده را برای شرکت در جلسات گروهی هفتگی در زمینه ذهن آگاهی، بکار گرفتند.

لاکس گفت: انجام مدیتیشن، خودآگاهی افراد را از افکار، عواطف و احساسات فیزیکی شأن افزایش می‌دهد و به آنها کمک می‌کند به پاسخ‌های خود توجه کرده و احساسات خود را تنظیم کنند. وی در ادامه افزود: تقریباً همه افراد پس از فعالیت بدنی، اغلب برای ساعت‌ها، احساس خوبی دارند و انتخاب‌های غذایی می‌تواند تأثیر زیادی بر احساس ما بر بدن و ذهن داشته باشد. سپس محققان میزان کنترل فشار خون بیماران را به مدت شش ماه با یک گروه دیگر مشکل از ۱۰۰ بیمار که تحت مراقبت‌های معمول قرار گرفتند، مقایسه کردند. محققان دریافتند که فشار کاهش بسیار خوبی در فشار خون طی شش ماه پیگیری در مقایسه با گروه کنترل بودیم. به گفته وی، تجزیه و تحلیل بیشتر نشان داد که افراد در گروه مدیتیشن بیشتر به خوردن غذاهای سالم برای قلب، ورزش بیشتر و کاهش کم تحرکی تمایل دارند. آنها همچنین سطوح پایین‌تری از استرس را گزارش کردند.

قابل توجه

این نوجوان‌ها زود پیر می‌شوند

فعالیت‌هایی مانند نوشیدن الکل یا سیگار کشیدن ممکن است احتمال پیری بیولوژیکی و بیماری‌های مرتبط با آن مانند بیماری قلبی یا ریوی و مرگ زودرس را افزایش دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از برنا، پیری بیولوژیکی ناشی از آسیب به سلول‌ها و بافت‌های بدن است که در طول زمان اتفاق می‌افتد.

نتایج یک مطالعه می‌تواند منجر به راه‌های جدیدی برای شناسایی جوانانی شود که در معرض خطر ایجاد عادات ناسالم هستند که با پیری بیولوژیکی تسریع شده مرتبط است و مداخلاتی را برای جلوگیری از پیامدهای بد سلامتی در آینده به آن‌ها پیشنهاد می‌کند. آنا کلنکاراپا نویسنده اصلی این مقاله، محقق مرکز تحقیقات پیری و دانشکده علوم ورزشی و سلامت در دانشگاه جیواِاِسکیلا فنلاند می‌گوید: شیوه‌های زندگی ناسالم در دوران نوجوانی، زمانی که سلول‌ها به سرعت در حال تقسیم و تکثیر شدن هستند، ممکن است اثرات مضر دائمی را به همراه داشته باشد. به عنوان مثال، فعالیت‌هایی مانند نوشیدن الکل یا سیگار کشیدن ممکن است، احتمال پیری بیولوژیکی و بیماری‌های مرتبط با آن مانند بیماری قلبی یا ریوی و مرگ زودرس را افزایش دهد.

کلنکاراپا و همکارانش برای اندازه گیری اثرات رفتار ناسالم نوجوانان بر پیری در سطح سلولی، ارتباط بین رفتار و پیری سلولی را در ۸۲۴ دوقلو که در مطالعه Finn Twin۱۲ شرکت داشتند را بررسی کردند. شرکت کنندگان ۲۱ تا ۲۵ سال سن داشتند و در سنین ۱۴، ۱۲ و ۱۷ سالگی نظرسنجی‌هایی را درباره رفتارها و عادات خود تکمیل کردند. بیشتر نوجوانان شیوه زندگی سالم و فعالی را گزارش کردند اما محققان دو گروه را به عنوان سبک زندگی ناسالم طبقه بندی کردند. یک گروه نوجوانانی که نمرات شاخص توده بدنی بالایی داشتند، معیار تقریبی برای سنجیدن سلامت توده بدنی یک فرد بر اساس قد و وزن اوست. گروه دیگر افرادی بودند که به طور منظم سیگار می‌کشیدند. الکل می‌نوشیدند و به طور منظم ورزش نمی‌کردند. تیم تحقیقاتی متیلاسیون DNA، اضافه شدن برچسب‌های مضر شیمیایی روی DNA که می‌تواند بیان ژن را فعال یا غیرفعال کند را در نمونه‌های خونی داوطلبان اندازه گیری کردند. از چندین الگوریتم یا «ساعت‌های پیری ژنتیک» آزمایش‌های بیوشیمیایی بر اساس سطوح متیلاسیون DNA، برای تعیین اینکه آیا افراد پیری بیولوژیکی سریع‌تری را تجربه می‌کنند یا خیر، استفاده کردند و بررسی کردند که آیا ارتباطی بین رفتارهای ناسالم و پیری سریع‌تر وجود دارد یا خیر. به طور کلی ساعت‌ها نشان داد، نوجوانانی که در دو گروه با رفتارهای ناسالم طبقه بندی شدند به طور متوسط ۱/۷ تا ۳/۳ سال بزرگ‌تر از افرادی هستند که شیوه زندگی سالم‌تری در دوران نوجوانی خود گزارش کردهاند این میزان معادل پیری حدود ۲ و ۳ هفته سریعتر در هر سال تقویمی است. نتایج، به سه ساعت ایی ژنتیکی که دانشمندان از آن‌ها استفاده می‌کردند متفاوت بود، اما ارتباط بین سبک زندگی و پیری تسریع شده در درجه اول به دلیل ژنتیک مشترک بود. کلنکاراپا می‌گوید: مطالعات قبلی روی دوقلوها نشان دادهاند که سبک زندگی و پیری بیولوژیکی تا حد زیادی به ارث می‌رسد. ژنتیک ممکن است زمینه ساز ارتباط بین رفتارهای ناسالم و پیری سریع باشد. از آنجایی که نوجوانان خودشان فعالیت هایشان را گزارش کردند، نویسندگان می‌گویند: ممکن است برخی به دروغ گزارش کنند که رفتارهای سالمی داشته اند و همین داده‌های غیر واقعی ممکن است برخی از نتایج را منحرف کرده باشد. مطالعات بیشتری برای تفکیک کامل نقش ژنتیک در عادات سبک زندگی و اینکه چگونه این عادات به نوبه خود بر پیری بیولوژیکی در نوجوانان تأثیر می‌گذارند، مورد نیاز است. ژن‌هایی که به چاقی یا مصرف مواد کمک می‌کنند ممکن است مستقیم باعث تسریع پیری بیولوژیکی شوند یا ممکن است به طور غیرمستقیم باعث شکل‌گیری رفتارهای مضر که باعث آسیب سلولی می‌شوند پیری را تسریع کنند.

رسانه چه خبر

داروی بیماران SMA تحت پوشش بیمه سلامت است

مهر: مدیرکل نظارت بر خدمات سازمان بیمه سلامت گفت: داروی مورد نیاز بیماران SMA تحت پوشش بیمه سلامت است. کیوان تاج بخش در خصوص توزیع داروی مورد نیاز بیماران SMA ، اظهار کرد: اخیراً بر اساس مصوبات صورت گرفته بیماران مبتلا به SMA تحت پوشش صندوق بیماران خاص قرار گرفتند و دو قلم داروی مورد نیاز آنها تحت پوشش بیمه قرار دارد. وی افزود: بر همین اساس بیماران به سامانه RDA وزارت بهداشت در دانشگاه علوم پزشکی محل زندگی مراجعه کرده و تشکیل پرونده می‌دهند. لذا پس از ویرایش انتصاب نشان در سامانه نسخه الکترونیک انجام می‌شود. بنابراین در سطحی که پزشکان متخصص و فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان به صورت الکترونیکی تجویز کنند برای تایپ ۱ و ۲ فرانسیژ دارو صفر می‌شود. تاج بخش گفت: تاکنون برای تایپ یک ۷۲ بیمار و برای تایپ دو، ۲۷۰ بیمار شناسایی شده اند. البته تعداد بیماران در تایپ ۲ بیشتر بوده و تعدادی بیمار نیز پرونده فعالی ندارند بدون تردید اثر بخشی دارو وزارت بهداشت تعیین می‌کند و بیمه سلامت تنها بحث حمایت‌های مالی را دارد.

بیماری کلیوی در مردان سخت تر از زنان است

هلث دی نیوز: زنان معمولا بهتر از مردان قادر به بهبودی از آسیب کلیه هستند، اما چرا یک مطالعه جدید بر روی موش‌ها نشان می‌دهد که ظاهراً زنان در سطح مولکولی مزیتی دارند که آنها را از نوع مرگ سلولی که در کلیه‌های آسیب دیده رخ می‌دهد محافظت می‌کند. دکتر «تومو کازوسوما»، نویسنده این مطالعه از دانشگاه دوک کارولینای شمالی، گفت: «بیماری کلیوی سالانه بیش از ۸۵۰ میلیون نفر را در سراسر جهان مبتلا می‌کند، بنابراین مهم است که بدانیم چرا کلیه‌های زنان در برابر این آسیب‌های حاد و مزمن محافظت می‌شوند.» سوما در یک بیانیه خبری گفت: «مطالعه ما گامی در جهت شناسایی علل است و نشان می‌دهد که این انعطاف پذیری زنانه می‌تواند به صورت درمانی برای بهبود ترمیم کلیه در هر دو جنسیت مورد استفاده قرار گیرد.» در این مطالعه، محققان شکلی از مرگ سلولی به نام فروپتوز را بررسی کردند که به آهن وابسته است و به عنوان یک عامل کلیدی، در بیماری‌های کلیوی شناخته شده است. محققان از نوع خاصی از آنالیز RNA روی موش استفاده کردند. آنها دریافتند که زن بودن محافظت قابل توجهی در برابر فروپتوز از طریق مسیر خاصی به نام فاکتور هسته‌ای ارید روند ۲ فاکتور ۲ (NRF۲) ایجاد می‌کند. این NRF۲ در زنان بسیار فعال است. در مردان، هورمون جنسی تستوسترون، فعالیت NRF۲ را کاهش می‌دهد و فروپتوز را تقویت می‌کند و انعطاف‌پذیری سلولی را در آسیب کلیه تضعیف می‌کند. محققان با انجام آزمایشات بیشتر دریافتند فعال‌سازی NRF۲ از سلول‌های کلیه مرداند در برابر فروپتوز محافظت می‌کند. این بدان معناست که NRF۲ می‌تواند یک هدف درمانی بالقوه برای ترویج ترمیم کلیه پس از آسیب حاد کلیه باشد.

موفقیت آمیز بودن فاز یک آزمایشات بالینی واکسن سرطان سینه

مدیکل نیوز: محققان در حال کار بر روی تولید واکسن برای انواع مختلف سرطان از جمله سرطان سینه هستند. سرطان سینه در حال حاضر شایع‌ترین سرطان در جهان است. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، در سال ۲۰۲۰، ۲.۳ میلیون زن مبتلا به سرطان سینه تشخیص داده شده‌اند و بیش از ۷۸ میلیون زن زنده هستند که در ۵ سال گذشته به سرطان سینه مبتلا شده‌اند. با توجه به داده‌های جدید آزمایش بالینی فاز ۱، واکسن جدید مبتنی بر DNA پلاسمید که قادر به هدف قرار دادن گیرنده در سرطان سینه است، بی خطر به نظر می‌رسد. مطالعه کنونی افزایش پاسخ ایمنی پس از واکسیناسیون را در افراد مبتلا به سرطان سینه ERBB۲ مثبت در مرحله پیشرفته نشان داد. اکنون، تحقیقات جدید به سرپرستی دکتر «مری دیسیس»، در مؤسسه واکسن سرطان پزشکی دانشگاه واشنگتن بر روی واکسن آزمایشی علیه سرطان سینه نشان داده است که این واکسن واکنش ایمنی قوی به پروتئین اصلی تومور موسوم به ERBB۲ ایجاد می‌کند این مطالعه بر روی ۶۶ فرد با ۳۴ تا ۷۷ ساله که سرطان سینه ERBB۲ مثبت در مرحله پیشرفته داشتند، دنبال شد. محققان این دادهها را دو بار تجزیه و تحلیل کردند: از ژانویه ۲۰۱۲ تا مارس ۲۰۱۳ و از ژوئیه ۲۰۲۱ تا اوت ۲۰۲۲. شرکت کنندگان با دوزهای ۱۰ میکروگرم، ۱۰۰ میکروگرم یا ۵۰۰ گرم از واکسن DNA پلاسمید هر ماه به مدت سه ماه واکسینه شدند. محققان ایمنی خون و سمی بودن واکسن را در مقاطع زمانی تعیین شده اندازه گیری کردند و ماندگاری DNA واکسن را از طریق نمونه‌های بیوپسی گرفته شده از محل واکسن در هفته‌های ۱۶ و ۴۶ ارزیابی کردند. محققان شایع‌ترین عوارض جانبی مرتبط با تزریق را شامل ۳۳ درصد علائم مشابه آنفلوانزا و ۳۶ درصد خستگی مشاهده کردند. شرکت کنندگانی که دوزهای بالاتر واکسن ۱۰۰ میکروگرم و ۵۰۰ میکروگرم را دریافت کردند، نسبت به افرادی که دوز ۱۰ میکروگرم را دریافت کردند، پاسخ ایمنی قوی‌تری نشان دادند. اما تفاوت معنی‌داری بین پاسخ‌های ایمنی به دوزهای ۱۰۰ و ۵۰۰ میکروگرم وجود نداشت. تیم تحقیقاتی همچنین دریافتند که مانداگری DNA در محل تزریق با بالاترین دوز واکسن بیشترین میزان را دارد و این ماندگاری DNA با کاهش سریع ایمنی در ارتباط است. آزمایش‌های بالینی واکسن‌های سرطان سینه که به تنهایی یا همراه با سایر درمان‌ها تجویز می‌شوند، در چند سال گذشته حدود ۲۵ درصد افزایش یافته است. در حال حاضر گروه‌های مطالعاتی زیادی روی واکسن‌های «سل بعدی» با فن‌آوری‌های بسیار مؤثر و مولد کمکی کار می‌کنند.

---

۷ عامل ایجاد خستگی در طول روز

۱۹۸۸

افسردگی
افسردگی باعث ایجاد خستگی، عدم اعتماد و احساسات منفی می‌شود که کمبود انرژی در طول روز را به همراه دارد

خلوت اداری
زمان زیادی که میتوانید به صورت دستگاه اداری می‌نشینید، کاهش انرژی در طول روز را تجربه می‌کند

آینه خواب
آینه خواب باعث قطعی کوتاه تنفس در طول خواب و مختل کردن خواب عمیق می‌شود که خستگی را به همراه دارد

مشکلات تیروئید
کم کاری تیروئید منجر به اختلال در متابولیسم بدن می‌شود که کندی تخلیه انرژی را به همراه دارد

کم خوابی
کم خوابی ناشی از فقر خواب در زمان، موجب افزایش عمده کمبود انرژی و ایجاد خستگی باشد

دیابت
احساس بی‌حالی و خستگی دائمی ناشی از عدم توانایی در پردازش و تولیدی از طاقت دیابت و قند خون هستند

بیماری قلبی
خستگی می‌تواند یکی از علامت بیماری قلبی باشد. این علائم در سالیان بیشتر به چشم می‌خورد

منبع: دادستا ورک، پیکسابی
گرافیک: پیام آشنا