گوناگون

سکته مغزی دومین علت مرگ و میر در دنیا

یک متخصص نورولوژی از سکته مغزی به عنوان دومین علت مرگ و میر در دنیا نام برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، دوره آموزشی آشنایی با تازه‌های مدیریت درمان سکته‌های حاد مغزی و قلبی (کد ۲۴۷۷ و کد ۲۲۴۴) در بیمارستان شهید مدرس برگزار شد. این کارگاه یک روزه با هدف توانمندسازی پرستاران بیمارستان‌های تابعه دانشگاه در امر مراقبت از بیماران مبتلا به سکته حاد مغزی و قلبی اجرا شد. در این دوره آموزشی که ۷۰ نفر از سوپروایزران، سرپرستاران اورژانس، پرستاران و رابطان برنامه‌های مربوطه بیمارستان‌های دانشگاهی و غیردانشگاهی تحت پوشش دانشگاه حضور داشتند، تازه‌های پیشگیری، درمان و فرایند پذیرش این بیماران آموزش داده شد.

در ابتدای این کارگاه، وحید اسلامی متخصص قلب و عروق به بیان کلیاتی در خصوص بیماری سکته پرداخت و فرایند پذیرش این بیماران در بیمارستان‌های مجری این برنامه را تشریح کرد. وی گفت: در یک دهه گذشته بیماری‌های قلبی عروقی به عنوان مهم‌ترین علت مرگ و میر در دنیا مطرح و به عنوان اپیدمی جهانی شناخته شده است. اسلامی افزود: در سال‌های اخیر، به دنبال اقدامات پیشگیرانه از عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی و انجام مراقبت‌های درمانی وابسته، میزان بروز این بیماری‌ها به صورت قابل توجهی کاهش یافته است. به گفته وی، بیمارستان‌های شهید مدرس، بقیه‌الله‌الاعظم (عج)، قلب جماران و شهید لواسانی جزو مراکز مجری برنامه ۲۴۷ در سطح دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی هستند که به صورت ۲۴ ساعته در ۷ روز هفته به این بیماران خدمت رسانی می‌کنند.

در ادامه، احسان شریفی پور متخصص نورولوژی و رئیس بخش استروک بیمارستان شهید مدرس، در خصوص «آنوفیزیولوژی بیماری سکته حاد مغزی و نحوه پذیرش این بیماران آموزش‌هایی ارائه داد. وی افزود: سکته مغزی امروزه به عنوان دومین علت مرگ و میر و یکی از مرگبارترین بیماری‌های نورولوژی شناخته می‌شود.

به گفته شریفی پور، بیمارستان‌های شهدای تجریش، امام حسین(ع) و لقمان حکیم در این دانشگاه جزو مراکز مجری برنامه ۷۲۴ هستند و در حال خدمت‌رسانی ۲۴ ساعته در ۷ روز هفته به این بیماران هستند.

زردچوبه برای درمان سوءهاضمه موثر است

یک مطالعه کوچک نشان داده است که زردچوبه به اندازه داروی "امپرازول" در درمان سوء هاضمه موثر است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث لاین، با توجه به نتایج یک مطالعه کوچک، زردچوبه ادویه آشپزی ممکن است به اندازه برخی از داروها برای درمان علائم سوء هاضمه موثر باشد. یافته محققان نشان می‌دهد شرکت کنندگان پس از مصرف مکمل‌های زردچوبه به مدت ۲۸ روز، کاهش قابل توجهی در شدت علائم را تجربه کردند. کورکومین، ماده موجود در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی خورش، با به صورت مکمل اضافه کرد. تحقیقات جدید نشان داده است که کورکومین ممکن است به اندازه امپرازول - داروی که برای مهار اسید معده اضافی استفاده می‌شود - در تسکین سوءهاضمه در افرادی که مبتلا به سوءهاضمه هستند موثر باشد. محققان دانشکده پزشکی دانشگاه چولالانگ کورن در بانکوک تایلند، به طور تصادفی ۱۵۱ بیمار ۷۰-۱۸ ساله را به مدت ۲۸ روز به یکی از سه گروه درمانی تقسیم کردند.

گروه اول دو کپسول بزرگ ۲۵۰ میلی گرم کورکومین چهار بار در روز و یک کپسول دارنما کوچک دریافت کردند. گروه دوم روزانه یک کپسول ۲۰ میلی گرم امپرازول و دو کپسول بزرگ دارونما چهار بار در روز مصرف کردند. سرانجام، به گروه سوم زردچوبه به علاوه امپرازول داده شد. در آغاز مطالعه، شرکت کنندگان در هر سه گروه خصوصیات بالینی و نمرات سوء هاضمه مشابه داشتند. در پایان مطالعه، کاهش قابل توجهی در شدت علائم، در روز ۲۸ برای درد و سایر علائم برای افراد در گروه‌های ترکیبی، کورکومین به تنهایی و امپرازول به تنهایی مشاهده شد. این پیشرفت حتی بعد از ۵۶ روز قوی‌تر بود. نتایج این مطالعه، زردچوبه را به عنوان یک درمان سوءهاضمه نشان می‌دهد. اما محققان می‌گویند انتخاب بین زردچوبه و امپرازول در نهایت به شدت علائم، ترجیحات فردی و توصیه‌های یک متخصص مراقبت‌های بهداشتی بستگی دارد.

در نهایت، محققان تاکید می‌کنند مردم نباید مصرف داروهای PPI مانند امپرازول را بدون مشورت با پزشک خود کنار بگذارند. به ویژه که ممکن است هنگام ترک این داروها، ریفلاکس اسید را تجربه کنند.

نوشابه‌های رژیمی موجب افزایش سطح انسولین می‌شوند

یک مطالعه جدید نشان داده است که هر دو نوع نوشابه‌های گازدار عادی و رژیمی می‌توانند سطح انسولین پرقلی را افزایش دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال نیوز، برخی از افراد نوشیدنی‌های گازدار عادی را با نوشیدنی‌های رژیمی جایگزین می‌کنند، اما اثرات طولانی مدت آنها بر سلامتی مشخص نیست. یک مطالعه جدید نشان داد که هر دو نوع نوشابه‌های گازدار عادی و رژیمی باعث افزایش سطح انسولین پرقلی می‌شوند.

نتایج حاکی از آسیب احتمالی مصرف بیش از حد و نوشابه‌های معمولی و رژیمی است. با این حال تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. محققان برای مدت طولانی آسیب‌ها را در پرقلی تشخیص دادند. این نشان می‌دهد که در یک بازه زمانی طولانی‌تر این ماده در بدن باقی می‌ماند و بنابراین می‌تواند به طور بالقوه باعث بدن به شیرین کننده، تحت تأثیر قرار دهد. محققان در ادامه دریافتند که بعد از مصرف نوشابه معمولی و رژیمی، سطح انسولین پرقلی افزایش می‌یابد. آنها خاطرنشان کردند که سطح انسولین پرقلی ممکن است با سطح سرمی انسولین ارتباط داشته باشد. آنها همچنین دریافتند که افزایش سطح آسیب‌ها در پرقلی با مصرف نوشابه رژیمی با افزایش سطح انسولین پرقلی ارتباط دارد.

به گفته محققان، قرار گرفتن در معرض انسولین طولانی مدت و نامناسب می‌تواند منجر به عوارض میکرو و ماکروواسکولار مرتبط با عوارض و افزایش مرگ و میر در دیابتی‌ها از جمله رتینوپاتی، نورو پاتی، بیماری کلیه، افزار کتوس میوکارد و سکته مغزی شود.

زنان و خانواده

خطری که نوزادان را تهدید می کند

قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا طی دوران بارداری تهدیدی خاموش برای نوزادان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، کارشناسان ارتباطی را بین قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا قبل از تولد و اثرات مضر بر فرآیندهای سلولی نوزادان تازه متولد شده شناسایی کرده‌اند.

این یافته‌ها در کنگره بین‌المللی انجمن تنفسی اروپا توسط دکتر لوئلکا گورلاتووا، پزشک محقق در بیمارستان کودکان دانشگاه بازل سوئیس ارائه شد.

دکتر گورلاتووا اظهار کرد که تغییرات قابل مشاهده در پروتئین نوزادان متولد شده از مادران در معرض آلودگی هوا در دوران بارداری وجود دارد. این مورد می‌تواند فرآیند مرموز آنوفازی را روشن کند که سلول‌ها در پاسخ به استرس «خودخواری» می‌کنند.

دکتر گورلاتووا گفت که «اکنون مادر به قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا در دوران بارداری حتی در میان نوزادان سالم، متفاوت است. این مورد نشان می‌دهد که سطوح حساسیت در میان نوزادان متفاوت است و برخی را آسیب‌پذیرتر از دیگران می‌کند.

پیش از این، دکتر گورلاتووا و گروه وی اثرات نامطلوب قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا طی دوران بارداری بر عملکرد ریه و سیستم ایمنی نوزادان را بررسی کرده بودند. آخرین تحقیق آنان تأثیر بر روی پروتئین‌های حیاتی برای آنوفازی، پیری و بازسازی سلولی را بررسی کرد.

محققان ارتباط عمیقی بین قرار گرفتن در معرض نیتروژن دی‌اکسید (NO_2) و ذرات آلاینده PM_{10} و تغییرات در پروتئین‌های حیاتی برای آنوفازی کشف کردند.

نتایج نشان می‌دهد که NO_2، آلاینده‌ای که عمدتاً از انتشارات ترافیکی ایجاد می‌شود، با افزایش سطح پروتئین Beclin-1 مرتبط است که در شروع آنوفازی نقش اساسی دارد. قرار گرفتن در معرض NO_2 بالاتر با کاهش سطوح پروتئین SIRT1 مرتبط بود که نقش محافظتی در مقاومت در برابر استرس، التهاب و پیری ایفا می‌کند.

محققان قصد دارند بررسی کنند، آیا نوزاداتی که الگوهای پاسخ پروتئینی متمایز به آنوفاگی هوا دارند، در مقایسه با نوزادانی که پاسخ پروتئینی مشابهی از خود نشان نمی‌دهند، در دوران نوزادی و کودکی از مشکلات تنفسی بیشتری رنج می‌برند یا خیر.

همه باید برای کاهش آلودگی هوا در سریع‌ترین زمان تلاش و تا آنجا که ممکن است این تلاش را دو چندان کنیم. این امر نه تنها سلامت را بهبود می‌بخشد و هزینه‌های مربوط به درمان بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا را کاهش می‌دهد، بلکه به محیط زیست نیز کمک می‌کند.

آغاز سال تحصیلی «اولی‌ها» و «هفتمی‌ها» از امروز

امروز کلاس اولی‌ها با حضور در «جشن شکوفه‌ها» رسما اولین روز از سال تحصیلی خود را آغاز می‌کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، شنبه اول مهر ۱۴۰۲ روز اصلی بازگشایی مدارس و روز نخست سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۲ برای تمامی پایه‌های تحصیلی است اما سال «جشن شکوفه‌ها» که به رسم هر سال زودتر از اول مهر و صرفاً برای کلاس اولی‌ها برگزار می‌شود، امروز چهارشنبه ۲۹ شهریورماه خواهد بود.

همچنین به جز کلاس اولی‌ها، کلاس هفتمی‌ها نیز امروز به مدرسه می‌روند تا در «جشن جوقه‌ها» که مختص پایه هفتم است، شرکت کنند.

تعداد کل دانش آموزان در تمامی مقاطع و پایه‌های تحصیلی برای امسال ۱۶ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر و تعداد کل دانش آموزان پایه اول ابتدایی حدود یک میلیون و ۷۰۰ هزار نفر برآورد شده است.

مهر امسال بچه‌ها ساعت چند به مدرسه بروند؟

در همین راستا محمد مهدی کاظمی، رئیس ستاد بازگشایی مدارس وزارت آموزش و پرورش، در خصوص ساعت شروع کلاس‌های درس در مهر امسال اظهار کرد: ساعت شروع کلاس درس و نه آغاز فعالیت مدارس بار علیت ساعت مصوب در هر دوره تحصیلی، برای مقطع ابتدایی ۸ صبح و برای مقطع اول و دوم متوسطه ۷:۳۰ صبح است.

وی در عین حال افزود: مدارس می‌توانند نیم ساعت قبل از آغاز کلاس درس را برای برنامه‌های فرهنگی، تربیتی و تندرستی برنامه‌ریزی کنند.

روزنه

آینده دست‌نیافتنی کمال گراها

این روزها در جامعه و در میان قشر جوان و نوجوان و به‌خصوص در شبکه‌های اجتماعی به‌ویژه اینستاگرام، افراد بسیاری در تلاش هستند تا تصویر و جزئیات دقیقی از دانشه‌ها و سبک زندگی‌شان را به نمایش بگذارند و در این فرهنگ توظهور، بی‌نقص به‌نظر آمدن بسیار مهم‌تر از واقعی بودن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، این قبیل افراد که به غلط کمال گرایی را به‌عنوان نوعی ارزش و نماد موفقیت می‌شناسند، بسیار ایده‌آل گرا هستند و جز به کمال و بهترین بودن، رضایت نمی‌دهند و درجست‌وجوی کمال گرایی و بی‌عیب و نقص بودن، خواب و آسایش را بر خود و خانواده‌شان حرام می‌کنند. روان‌شناسان معتقدند داشتن توقعات و معیارهای بالا برای موفقیت و ترس زیاد از شکست، سلامت روان را به خطر می‌اندازد و طبق گزارش‌های بالینی تنها دستاورد کمال گرایی، افسردگی، ضعف عزت‌نفس، کاهش اعتماد به نفس، اضطراب، بی‌قراری، ناامیدی و حتی خودکشی است.

شکست‌ها هدف‌بیشتر و واژانه

کمال گرایی در سال‌های رشد شکل می‌گیرد، پس جوانان آسیب‌پذیرترین قشر هستند که گزری بسیاری را در راه رسیدن به کمال هنر می‌دهند. افراد کمال گرا در همسرایی، همسرگزینی، مراسم ازدواج، تحصیل، خرید خانه و ملزومات زندگی، انتخاب شغل و حتی رفتار با فرزندان می‌خواهند بهترین باشند و چون معیارشان واقع‌بینانه و گاهی دست‌یافتنی نیست، همواره احساس ناخرسندی، نارضایتی، ضعیف‌بودن و ناقص بودن می‌کنند. شیوا شریعت‌پناهی، کارشناس ارشد روان‌شناسی می‌گوید: برخی خانواده‌های امروزی و به‌خصوص نسل جوان دچار درجاتی از کمال گرایی هستند. گرایش افراطی به بی‌عیب و نقص بودن دارند و کوچک‌ترین انتقاد خود را گناهی نابخشودنی می‌پندارند و مضطربانه انتظار پیامدهای شوم شکست را می‌کشند و اگر به اهداف بلندپروازانه‌شان نرسند، خود را شکست‌خورده می‌دانند. آنها نسخه همه اتفاق‌های دنیا را یا اقلا من همه یا هیچ می‌پیچند؛ یعنی نتیجه هر کاری را یا شکست کامل می‌دانند یا موفقیت کامل. به همین دلیل این‌گونه خانواده‌ها که به‌دنبال بهترین‌ها هستند، همیشه در حالت تنش و اضطراب بسر می‌برند.

ریشه‌یابی کمال گرایی

برای این‌که در وجود یک فرد، یک خصیصه شخصیتی بروده شود و شکل بگیرد، از لحظه تولد تا بزرگسالی چندین عامل باید دست به دست هم دهند. به‌گفته شریعت‌پناهی آنهایی که بیش از حد کمال گرا هستند در کودکی والدینی قدرت‌طلب داشته‌اند. پدر و مادری که مدام به فرزندشان القا کردند که «همیشه ما درست می‌گوییم»، «حق با ماست»، «بهترین رفتار درست از سوی ماست»، به اجبار و زور به فرزندان‌شان می‌آموزند که بهترین ویژگی‌ها را دارند و با تنبیه، کودکان‌شان را مجبور می‌کنند که توقعات‌شان از زندگی زیاد باشد و به معیارها و درجات بالای موفقیت دست یابند. درحالی که این معیارها بفضری غیرواقع‌بینانه است که در کمتر موردی بچه‌ای بتواند به آن دست یابد.

این روان‌شناس ادامه می‌دهد: علاوه بر والدین قدرت‌طلب، والدین کمال‌گرا هم بچه‌های کمال‌گرا تحویل جامعه می‌دهند. پدر و مادری که خودشان کمال‌گرا هستند نه تنها موفقیت‌های فرزندان‌شان را کوچک می‌شمارند بلکه موفقیت‌های خودشان را هم قبول ندارند. آنها یک شخصیت وسواسی و بیش از حد منظم دارند و به همین دلیل کودکان این افراد هیچ‌وقت احساس خوبی نسبت به موفقیت‌های‌شان ندارند و در نتیجه احساس خوبی هم نسبت به خودشان ندارند، چون هیچ‌وقت نتوانسته‌اند والدین‌شان را خشنود کنند.

کمال گرایی بهنجار و نابهنجار

جالب است بدانید کمال گرایی نوع مثبت و روی خوشی هم دارد. افرادی که کمال گرای بهنجار یا سازگارند هستند معیارهای بالایی را برای خود درنظر می‌گیرند اما به‌جای این‌که رسیدن یا نرسیدن به آن معیارها برای‌شان مهم باشد، نقش تلاش کردن برای رسیدن به هدف برای‌شان اهمیت دارد. شریعت‌پناهی می‌گوید: کمال گرایان مثبت از کار و تلاش زیاد لذت می‌برند و وقتی در انجام دادن یا نداشتن کاری آزاندند، سعی می‌کنند آن را به بهترین نحوی که می‌توانند انجام دهند. کمال گرایی بهنجار نه تنها سبب ایجاد مشکلی نمی‌شود بلکه باعث می‌شود که فرد استعدادهای خود را شکوفا کند و به احساس رضایت شخصی بالایی دست یابد. اما کمال گرایان نابهنجار یا روان‌رنجور بیشتر در فکر آن هستند که مبادا اشتباهی از آنها سر بزند. آنها هیچ‌وقت کاملاً احساس پیروزی نمی‌کنند و حتی اگر از دیگران بهتر کار کنند، باز هم احساس رضایت ندارند. این افراد هر چقدر هم که به موفقیت دست پیدا کنند و ارضا می‌کنند، باز هم احساس رضایت ندارند. آنها همیشه در حال تلاش هستند و هدف بالاتری را در نظر می‌گیرند. آنها در این زنجیره بی‌انتها گیر افتاده و همیشه با خودشان درگیرند.

۴ گام برای تغییر کردن

تغییردادن یک خصوصیت شخصیتی که سال‌ها با آن زندگی کرده‌ایم خیلی سخت است. شیوا شریعت‌پناهی به کسانی که کمال‌گرا هستند و آنهایی که در کمال‌گرا شدن افراد نقش دارند چند راهکار موثر برای اصلاح ارائه می‌دهد در ابتدا باور کنید که می‌توانید تغییر کنید علت کمال‌گرایی‌تان را بشناسید همین که بدانید والدین‌تان قدرت‌طلب بوده‌اند یا کمال‌گرا باعث می‌شود بهتر خود و کمال‌گرایی‌تان را بشناسید و این بسیار کمک‌کننده خواهد بود. باورهای غیرمنطقی‌تان را بازسازی کنید. با شناسایی باورهای کمال‌گرایانه‌تان می‌توانید باورهای کمی منصفانه‌تر را جایگزین کنید. تکرار این کار باعث می‌شود که به‌تدریج ذهن‌تان یاد بگیرد خود به خود به همان باورهای منصفانه و عقلانی‌تر فکر کند و نه باورهای کمال‌گرایانه. اگر والدین آگاه باشند که تربیت کردن بچه‌های‌شان به شیوه ارباب‌منشانه، تاثیر این چنین ناخوشایندی روی فرزندان‌شان دارد، احتمالاً کمی خودشان را کنترل خواهند کرد.

شریعت‌پناهی تصریح می‌کند شمایی که کمال‌گرایید و احتمالاً والدین قدرت‌طلب یا کمال‌گرایی داشته‌اید، هم اکنون که جوان رشیدی شده‌اید و در آستانه ازدواج و تشکیل خانواده هستید، بدانید که اگر این خصوصیت منفی‌تان را تغییر ندهید در آینده آن را به فرزندان‌تان انتقال خواهید داد. فرزندانی که همیشه برای رسیدن به بهترین‌ها در تنش و اضطراب به‌سر می‌برند و هیچ‌گاه مفهوم آرامش و خشنودی را نخواهند فهمید.

«موسیقی و قهوه» به بهتر کار کردن مغز کمک می کنند

گوش کردن به موسیقی و نوشیدن قهوه می‌تواند موجب بهتر کار کردن مغز ما شود، به‌خصوص زمانی که نیاز به تمرکز و یادآوری موارد مختلف داریم.

به گزارش پیام آشنا، نتایج تحقیق دانشکده مهندسی تاندون نیویورک آمریکا از فناوری منحصر به‌فردی به نام «دیدبان ذهن» برای کشف این موضوع استفاده کرد. دیدبان ذهن که طی ۶ سال گذشته توسط استادیار مهندسی زیست پزشکی دانشگاه نیویورک تاندون، رز فقیه، توسعه یافته، الگوریتمی است که فعالیت مغز افراد را از داده‌های جمع‌آوری‌شده از طریق هر دستگاه پوشیدنی که می‌تواند فعالیت الکتروده‌ال را کنترل کند، تجزیه و تحلیل می‌کند.

دیدبان ذهن مغز دیگر کار آگاه مغز است. با استفاده از یک هیچند و سرند شبکه سیگنال‌های مغز شما را بررسی می‌کند و می‌تواند واکنش بدن شما را هنگام استرس یا هیجان نشان دهد. در این تحقیق، افراد حین انجام آزمایش از این هیچندها و سرندها استفاده کردند. آنان این آزمایش‌ها را حین گوش دادن به موسیقی، نوشیدن قهوه و بویدن عطرهای مورد علاقه خود انجام دادند. بعد هم همین آزمایش‌ها را بدون این کارها انجام دادند. فناوری دیدبان ذهن نشان داد که موسیقی و قهوه نحوه عملکرد مغز افراد را تغییر داده است. آنان را در یک ذخیت خاص قرار می‌دهد که می‌تواند به افراد کمک کند تا وظایف حافظه را بهتر انجام دهند.

این فناوری امواج مغزی افراد را بررسی کرد و دریافت که موسیقی و قهوه مغز آنان را فعال‌تر می‌کند، به‌ویژه به روشی که برای تفکر خوب است. این تغییر در فعالیت مغز با بررسی بهتر مرتبط است. بویدن عطر نیز کمک کرد اما تحقیق بیشتری در این مورد لازم است. فقیه، محقق این تحقیق گفت: این بیماری همه‌گیر بر سلامت روانی بسیاری از مردم در سراسر جهان تأثیر گذاشته است. اکنون بیش از هر زمان دیگری، نیاز به نظارت یکپارچه بر تأثیر منفی عوامل استرس‌زای روزمره بر عملکرد شناختی فرد وجود دارد. وی افزود: در حال حاضر، دیدبان ذهن هنوز در حال توسعه است اما هدف نهایی ما کمک به فناوری است که می‌تواند به هر فردی امکان نظارت بر برانگیختگی شناختی مغز خود در زمان واقعی را بدهد، به‌عنوان مثال، لحظات استرس حاد یا عدم درگیری شناختی را تشخیص دهد. در آن زمان‌ها، دیدبان ذهن می‌تواند شخص را به سمت مداخلات ساده و ایمن، شاید گوش دادن به موسیقی، سوق دهد تا خود را به وضعیت مغزی برساند که در آن احساس بهتری داشته باشد و وظایف شغلی یا درسی را با موفقیت بیشتری انجام دهد. در این تحقیق، افراد یک آزمون حافظه فعال بنام «ان بک» انجام دادند. این افراد باید می‌گفتند: آیا چیزی که در حال حاضر دیده و شنیده‌اند، همان چیزی است که قبل از «N» دیده یا شنیده‌اند. آنان یک نسخه قابل مدیریت‌تر با N برابر یا یک و یک نسخه سخت‌تر با N برابر با سه انجام دادند.

لازم به ذکر است که آزمون رایانه‌ای ان بک (N-Back) یک تکلیف سنجش عملکرد شناختی مرتبط با کنش‌های اجرایی (عملکرد اجرایی) مانند کنترل و تخصیص توجه، تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی پردازش اطلاعات پیرلمون و ... است. در این آزمون تعدادی محرک کم‌بنایی، گامبه گام و به‌صورت تصادفی روی صفحه نمایشگر ظاهر می‌شود. آزمودنی باید بررسی کند که آیا محرک ارائه‌شده فعلی با محرک N مرحله قبل از آن مشابه است یا خیر.

محققان سه نوع موسیقی را امتحان کردند؛ یکی که باعث شد افراد احساس فروتری کنند، دیگری که آرامش‌بخش بود و بعدی که توسط رایانه برای مطابقت با سلیقه افراد ایجاد شد. موسیقی باشاط، به‌ویژه موسیقی‌های رایانه‌ای، موجب شد آنان در آزمون‌ها، بهتر عمل کنند با این حال، برای اطمینان بیشتر به تحقیقات بیشتری نیاز است.

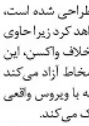
نوشیدن قهوه کمی کمک کرد اما نه به اندازه موسیقی و بوی عطر کمترین تاثیر را داشت. افراد در آزمون‌های پیچیده‌تر بهترین عملکرد را داشتند، به این معنی که این مورد ممکن است زمانی که شما باید بیشتر فکر کنید، کمک بیشتری می‌کند. آزمایش‌های مدلوم توسط محققان کارآمدی توانایی این فناوری برای نظارت مدلوم بر فعالیت مغز و موفقیت کلی مداخلات مختلف در تعدیل فعالیت مغز را تأیید می‌کند.

گروه محققان هنوز در حال آزمایش فناوری خود هستند تا از عملکرد مدلوم آن اطمینان حاصل کنند و ببینند آیا روش‌های مختلف می‌توانند نحوه عملکرد مغز را تغییر دهند یا خیر؛ فقط به این دلیل که چیزی روی برخی افراد فر می‌کند به این معنی نیست که برای همه تاثیر داشته باشد. همانطور که در این تحقیق نشان داده شده است، خوشی‌های روزمره مانند موسیقی و قهوه پتانسیل افزایش عملکرد شناختی را دارند. این فعالیت‌های ساده می‌توانند هوشیاری ذهنی را تقویت کنند و ارتباط بین خوشی و بهبود عملکرد شناختی را نشان دهند.

یافته‌های این تحقیق در مجله Scientific Reports منتشر شده است.

منبع
tavaneshclinic.ir
techexplorist.com
scitechdaily.com
sciencedaily.com

مینیمال
هایی برای زندگی



آزاد انسانی است که با تمامِ وجود به سوی سرنوشت حرکت می‌کند. سرنوشت طبق تصمیم او واقع نمی‌شود ولی آنچه که می‌خواهد واقع شود، فقط وقتی واقع می‌شود که او تمام آنچه را که می‌تواند اراده کند، به عمل برساند.

مارتین بوبر

تازه های سلامت

واکسن کووید به شکل قرص

محققان قرصی طراحی کردند که قبل از اینکه ویروس کووید۱۹- بدن را آلوده کند، آن را از بین می‌برد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال، آیا می‌توانیم واکسن کووید۱۹ را با قرص عوض کنیم؟ به نظر می‌رسد زمان زیادی با این مورد فاصله نداریم زیرا محققان ژاپنی ادعا کردند که روش‌های جدیدی را برای تجویز خوراکی واکسن‌ها با تاثیر سریع بر کووید۱۹ ایجاد کرده‌اند.

بر اساس نتایج تحقیق کنونی، دانشمندان آزمایشگاه هوش و فناوری ژاپن واکسن کووید به شکل قرص را روی میمون‌ها آزمایش کردند تا اثربخشی آن را بیابند. این قرص‌ها در تولید آنتی‌یادی علیه کووید۱۹ اثربخشی، بدون هیچ گونه عوارض جانبی قابل‌توجهی نشان دادند.

این قرص که به صورت زیر زبانی طراحی شده است، بسیار شبیه تزریق واکسن عمل خواهد کرد زیرا حاوی بخش غیرفعال ویروس است اما برخلاف واکسن، این قرص ویروس غیرفعال شده را در مخاط آزاد می‌کند و به ایجاد واکنش سریع‌تر در مقابله با ویروس واقعی قبل از اینکه بدن را آلوده کند، کمک می‌کند.

محققان در بیانیه‌ای خبری گفتند که بهترین راه برای خنثی کردن ویروس‌ها، قبل از ورود آنها به داخل سلول‌های انسانی است، آنها فقط روی سطح خارجی سلول‌های اپیتلیال قرار می‌گیرند که مخاط را در ریه‌ها، بینی و دهان تولید می‌کنند، دسته خاصی از آنتی‌یادی‌ها، به نام ایمونوگلوبولین A در مخاط فعالیت می‌کنند و می‌توانند ویروس‌ها را نابود کنند یا این حال تولید ایمونوگلوبولین‌ها/آنتی‌یادی‌های خاص برای یک ویروس خاص باید ابتدا با واکسیناسیون القا شود.

از آنجایی که ویروس کرونا در درجه اول سلول‌های نایژه را دقیقا مانند ویروس آنفلوانزا تحت تاثیر قرار می‌دهد، هدف محققان این بود که تولید ایمونوگلوبولین A ویژه آنتی‌ژن ویروس را در پوشش مخاطی به جای جریان خون تحریک کنند.

دانشمندان قبلا واکسن‌های بینی یا خوراکی ساخته بودند و مشخص شده است که آنها در القای ایمونوگلوبولین A موثرتر از واکسن‌های زیر پوستی هستند با این حال، این واکسن‌ها عوارض جانبی مانند سردرد و تب داشتند و بر روی سیستم عصبی مرکزی یا ریه‌ها تاثیر گذاشتند.

محققان امیدوارند پس از تحقیقات بیشتر و آزمایش‌های بالینی، داروی جدید بتواند به‌عنوان یک استراتژی پیشگیرانه موثر در برابر ویروس کرونا مورد استفاده قرار گیرد.

سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده (FDA) و مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری (CDC)، واکسن‌های به روز شده کووید۱۹- فایزر و مدرنا را تایید کردند و انتظار می‌رود این واکسن‌ها برای استفاده عموم در دسترس باشند.

مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری به همه افراد ۶ ماهه و بالاتر توصیه کرد که واکسن تقویت‌کننده کووید به روز شده را دریافت کنند. با افزایش موارد ابتلا به ویروس مقامات بهداشتی امیدوارند واکسن‌های به روز شده که با زیرسویه‌های امیکرون منتشرشده در سرتاسر این کشور پخش می‌کنند، به تقویت ایمنی افراد کمک کند.

نتایج این تحقیق در نشریه Biology Methods and Protocol منتشر شده است.