گوناگون

این مُسکن‌ها خطر خونریزی داخلی را افزایش می‌دهند

افرادی که از داروهای رقیق‌کننده خون استفاده می‌کنند، در صورت مصرف داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAID) مانند ایبوپروفن یا ناپروکس، دو برابر با خطر خونریزی داخلی مواجهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، به گفته محققان، افراد معمولاً برای درمان یا پیشگیری از سکته مغزی، حملات قلبی یا لخته شدن خون در پاها یا ریه‌ها رقیق کننده‌های خون دریافت می‌کنند.

NSAID ها همچنین به عنوان رقیق کننده خون شناخته شده‌اند و مطالعه جدید نشان می‌دهد که اگر همراه با رقیق کننده خون مصرف شوند، می‌توانند خطر خونریزی کنترل نشده در روده، مغز، ریه‌ها و مثانه را افزایش دهند.

محقق ارشد «سورن ریس پترسون»، دانشجوی پزشکی در بیمارستان دانشگاه آرهوس در دانمارک، گفت: «ما دریافتیم برای بیمارانی که از داروهای رقیق‌کننده خون برای لخته شدن خون در پاها یا ریه‌ها استفاده می‌کنند، استفاده از NSAID در مقایسه با عدم استفاده از NSAID خطر خونریزی را دو برابر می‌کند. افزایش خطر خونریزی مرتبط با استفاده از NSAID فقط به دستگاه گوارش محدود نمی‌شود، بلکه به نظر می‌رسد که بر سایر اندام‌ها نیز تأثیر می‌گذارد».

برای این مطالعه، محققـــان داده‌های نزدیک به ۵۲۰۰۰ بیمار دانمارکی را تجزیه و تحلیل کردند که بین سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۲ یک رقیق‌کننده خون برای درمان لخته خون برایشان تجویز شده بود.

در دانمارک NSAID های دیکلوفناک و ناپروکس را فقط می‌توان از طریق نسخه تهیه کرد. این به محققان اجازه داد تا سلامت بیمارانی را که هم رقیق کننده خون و هم NSAID تجویز شده بودند، دنبالی کنند.

محققان دریافتند در مجموع، زمانی که افراد رقیق کننده خون و NSAID مصرف می‌کردند، خطر خونریزی دو برابر بیشتر از زمانی بود که فقط رقیق کننده خون مصرف می‌شد.

خطر ویژه برای ناپروکس چهار برابر، برای دیکلوفناک سه برابر و برای ایبوپروفن تقریباً دو برابر بیشتر بود.

خطرات خاص خونریزی شامل:

- ۲.۲ برابر بیشتر خطر خونریزی روده
- خطر خونریزی مغزی ۳.۲ برابر بیشتر
- ۱.۴ برابر بیشتر خطر خونریزی ریه
- ۱.۶ برابر بیشتر خطر خونریزی مجاری ادراری

محققان دریافتند استفاده از NSAID ها همراه با رقیق کننده خون نیز خطر کم خونی را در افراد سه برابر می‌کند.

پیترسن در ادامه افزود: «برای افرادی که از داروهای رقیق کننده خون برای لخته شـــدن خون در پاها یا ریه‌های خود استفاده می‌کنند، تحقیقات ما اهمیت احتیاط را در هنگام در نظر گرفتن داروهای NSAID برای درد یا التهاب نشـــان می‌دهد. ما به بیماران توصیه می‌کنیم قبل از مصرف داروهای NSAID به همراه رقیق کننده خون با پزشک خود مشورت کنند».

برخی داروهای دیابت می توانند آسم را مهار کنند

به نظر می رسد داروهایی که قبلاً توسط میلیون ها بیمار دیابتی مصرف شـــده اند، به کاهش حملات آسم تا ۷۰ درصد کمک می کنند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، دو دارو متفورمین و GLP-1 از پرمصرف‌ترین داروهای دیابت هستند.

مطالعه بر روی ۱۳۰۰۰ فرد مبتلا به دیابت و آسم نشان داد که متفورمین احتمال بیماران را برای حملات آســـم تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد در حالی که افزودن یک داروی GLP-1 آن را تا ۴۰ درصد دیگر کاهش می‌دهد.

به گفته نویسندگان، به نظر می‌رسد این اثرات به چیزی بیش از بهبود در کنترل قند خون یا کاهش وزن وابسته است و نشان می‌دهد که متفورمین و GLP-1 ممکن اســـت مستقیماً بر عملکرد راه‌های هوایی برای کاهش آسم تأثیر بگذارند.

تیمی به سرپرســـتی «کلوئی یلوم» از کالـــج امپریال لندن، می‌گویند: «یافته‌ها پتانسیل استفاده مجدد از داروهای ضد دیابت را به درمان‌های جایگزین بسیار مورد نیاز برای آسم نشان می‌دهد».

محققان توضیح دادند، مدت هاست که دلایل خوبی وجود دارد که متفورمین ممکن است سلامت تنفسی بیماران آسمی را بهبود بخشد. آنها گفتند که این دارو اثرات ضد التهابی دارد و همچنین به نظر می‌رسد که برخی از تغییرات در مجاری هوایی را که آسم ایجاد می‌کند، معکوس می‌کند.

داده‌های مربوط به GLP-1 اثرات مشابهی را نشان می‌دهد: همان گیرنده‌های سلولی که داروها روی مغز کار می‌کنند، در ریه‌ها یافت می‌شوند، و همچنین تصور می‌شود که GLP-1 پاسخ‌دهی بیش از حد مجرای هوایی را کاهش می‌دهد.

برای یافتن این موضوع، تیم یلوم ســـابق بیمارستانی حدود ۱۲۷۰۰ بیمار دیابت نوع ۲ را که به آسم نیز مبتلا بودند، پیگیری کردند. آنها همچنین استفاده هر بیمار از داروهای مختلف دیابت را ردیابی کردند. داده‌ها از سال ۲۰۰۴ تا ۲۰۲۰ جمع آوری شده است. نتایج چشمگیر بود.

محققان دریافتند: «متفورمین با کاهش خطر حملات آسم تا حدود ۳۰٪ مرتبط اســـت. هنگامی که بیماران به عنوان یک درمـــان اضافی GLP-1 نیـــز دریافت کردند، با کاهش خطر اضافی تقریباً ۴۰٪ همراه بود».

با نگاهی دقیق‌تر بـــه داده‌ها، تیم یلوم دریافت که تغییرات در کنترل قند خون یا وزن در حین مصرف داروها ارتباط چندانی با ارتباط متفورمین و استفاده از GLP-1 با بهبود آسم ندارد. بنابراین، یافته‌ها یک امکان جدید یالقوه هیجان‌انگیز را نشان می‌دهد: دادن متفورمین یا GLP-1 به افراد مبتلا به آسم برای کمک به درمان اختلال تنفسی و هر نوع دیابت زمینه‌ای.

گروه یلوم به این نتیجه رسیدند که این نوع مداخلات دارویی اولیه برای بزرگسالان مبتلا به آسم و اختلال متابولیک ممکن است فوایدی داشته باشد.

آنها می گویند تحقیقات بیشتر، از جمله کارآزمایی های بالینی، برای تأیید مزایای مشاهده شده در این مطالعه و درک بهتر اینکه چگونه داروهای دیابت ممکن اســـت مراقبت از آسم را بهبود بخشند ضروری است.

زنان و خانواده

همکاری اسکاپ و ایران برای مقابله با ریز گردها و توانمندسازی زنان

معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده و دبیرکل اسکاپ، تفاهم کردند در خصوص مقابله با بلایای طبیعی و زیســـت محیطی و همچنین توانمندسازی زنان همکاری کنند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از معاونت امور زنان و خانواده ریاست جمهوری، زهرا بهروز آذر صبح جمعه دوم آذر با آرمینا سالفیا الیس جایلانا دبیر اجرایی کمیسیون اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد برای آسیا و اقیانوسیه (ESCAP) در شهر پالکوک ملاقات کرد. در این ملاقات که در حاشیه نشســـت وزرای آســـیا و اقیانوســـیه برای بررسی پیشرفت های حاصله از اجرای اعلامیه پکن برای برابری جنسیتی صورت گرفت، ۲ طرف به تبادل نظر درخصـــوص راههای افزایش همکاری ها پرداختند. بهروز آذر در این دیدار ضمن اشاره به تاثیرات منفی تحریم های ظالمانه یکجانبه و مشکلات زیست محیطی بر کیفیت زندگی زنان و کودکان در ایران، ابراز امیدواری کرد با کمک اسکاپ، برای بالا بردن تاب آوری زنان در مقابل بحران ها و بلایای طبیعی پروژه هایی تعریف و اجرا شود وی سپس به تبیین دستاوردهای جمهوری اسلامی ایران در حوزه زنان و خانواده از جمله کاهش شکاف جنسیتی در امر آموزش به ســـه درصد پرداخت که از سوی آلیس جایلانا مورد قدردانی قرار گرفت. دبیر اجرایی اسکاپ نیز ضمن تشکر از حمایت و میزبانی کشورمان از دفتر اسکاپ در تهران، بر آمادگی مجموعه خود برای گسترش همکاری ها و تبادل تجربیات با جمهوری اســـلامی ایران به ویژه در زمینه مقابله با بیابان زایی و ریز گردها را تاکید کرد. آلیس جایلانا در این دیدار، علاقه و تلاش دختران و زنان جوان ایرانی به علم آموزی و گسترش فناوری های نوین را ستود و خواستار همکاری های بین المللی و انتقال تجربیات کشـــورمان به سایر کشورها شد. کمیســـیون اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد برای آسیا و اقیانوســـیه (ESCAP) یکی از ۵ کمیســـیون منطقه‌ای شورای اقتصادی اجتماعی سازمان ملل متحد (ECOSOC) است. این کمیســـیون در راستای افزایش فعالیت‌های اقتصادی در آسیا و شرق دور و همچنین تقویت ارتباطات بین این منطقه و سایر مناطق جهان در سال ۱۹۴۷ بر اساس قطعنامه شورای اقتصادی اجتماعی تأسیس شـــد. زهرا بهروز آذر همچنین در نشست اسکاپ (کمیسیون اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد برای آسیای جنوبی و اقیانوسیه) سخنرانی کرد و در ابتدای سخنان خود با اشاره به اهمیت ســـی امین ســـالگرد تصویب سند پکن، تأکید کرد که جمهوری اســـلامی ایران همواره با رعایت اصول قانون اساســـی و آموزه‌های اسلامی، برای پیشرفت وضعیت زنان گام برداشته است. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده با اشاره به دستاوردهای چشمگیر ایران در حوزه آموزش، بهداشت، علوم و فناوری و کارآفرینی، نقش برجسته زنان ایرانی در این حوزه‌ها را مورد تأکید قرار داد. بهروز آذر همچنین به رشـــد مشارکت زنان در عرصه‌های اجتماعی و اقتصادی پرداخت و با اشـــاره به سیاست‌های دولت چهارم‌دهم در حمایت از زنان، خانواده‌ها به ویژه خانواده‌هایی که توســـط زنان سرپرستی می‌شوند، اظهار کرد: دولت در راستای توانمندسازی اقتصادی زنان و افزایش دسترسی آنان به امکانات و خدمات اجتماعی، برنامه‌های ملی دارد. وی به اهمیت اجرای سیاست‌های کلی برنامه هفتم پیشرفت جمهوری اســـلامی در زمینه رفع موقع رشد بالون و افزایش مهارت‌های شغلی آن‌ها اشاره کرد و گفت: برنامه‌هایی برای توسعه کارآفرینی زنان و حمایت از کســـب‌وکارهای خانگی در دستور کار قرار دارد. وی با اشاره به مشکلات ناشی از تحریم‌ها و تأثیر آن بر زندگی زنان، تأکید کرد: تلاش‌های دولت و جامعه ایران در مقابله با این چالش‌ها نتایج مثبتی به همراه داشته است. معاون رئیس جمهور در امور زنان و خانواده در پایان با انتقاد از سکوت جامعه جهانی در قبال نقض حقوق بشر در غزه و لبنان، بر اهمیت همبســـتگی بین‌المللی برای حمایت از زنان و کودکان تأکید کرد و افزود: تداوم این وضعیت تلاش‌های جهانی در راستای عدالت اجتماعی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این رویداد مهم ســـه‌روزه که از تاریخ ۱۹ تا ۲۱ نوامبر ۲۰۲۴ در مرکز کنفرانس سازمان ملل متحد در بانکوک برگزار می‌شود، بیش از هزار شرکت‌کننده حضوری، شامل وزرا، مقامات عالی‌رتبه، نمایندگان جامعه مدنی و رهبران اجتماعی را گرد هم آورده است.

این کنفرانس در ادامه تعهداتی اســـت کـــه از زمان چهارمین کنفرانس جهانی زنان در سال ۱۹۹۵ انجام شده و بستری برای ارزیابی پیشرفت‌ها، پرداختن به چالش‌ها و تسریع تلاش‌ها به سمت دستیابی به برابری جنسیتی مطابق با اعلامیه و برنامه اقدام پکن فراهم می‌کند.

رئیس پلیس فتا فراجا:

۳۹.۵ درصد جرایم فضای مجازی مربوط به کلاهبرداری اینترنتی است

رئیس پلیس فتـــا فراجا گفـــت: ۳۹.۵ درصد جرایم فضای مجازی مربوط به کلاهبرداری اینترنتی از جمله خریدهای آنلاین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سردار وحید مجید در گفت‌وگـــوی اظهار کرد: ۵ جرم برتر و با اولویت در فضای مجازی داریم که شـــامل بحـــث کلاهبرداری اینترنتی، برداشت اینترنتی، دسترسی غیرمجاز به داده، هتک حرمت و مزاحمت اینترنتی می‌شود. وی با بیان اینکه ۳۰ درصد جرایم مربوط به برداشت اینترنتی است، افزود: میزان ســـه جرم دیگر ۱۰ درصد به پایین است بنابراین اولویت با جرم‌های اول و دوم است که این موارد را به تعامل برسانیم.

بازدارندگی و پیشگیری در کلاهبرداری اینترنتی

رئیس پلیس فتا فراجا درباره آگاهی بخشـــی به مردم ادامه داد: آموزش به تنهایی در این حوزه کافی نیست، یکی بحث بازدارندگی سایبری را باید داشته باشیم بطور مثال قوانین در حوزه قمار و شرط بندی بازدارندگی لازم را نداشت که قوانینی را در این خصوص وضع کردیم. سردار مجید یادآور شد: پیشگیری وضعی یک موضوع دیگر در کنار بازدارندگی اســـت که از جمله این موارد اقدامات پیشگیری مانند اقدامات درباره رمز پویا است.

تعیین تکلیف جرم‌های خارج از کشور

وی درباره جرایم خارج از کشـــور توضیـــح داد: اگر در کشـــورهای دیگر خارج از حکمرانی ایران باشد، بحث استرداد آنها انجام می‌شـــود اما گاهی جرم‌هایی که در کشـــورهای ما است، در سایر کشورها جرم نیست و گاهی روابط دیپلماتیـــک با ما ندارند و در این رابطه یا ما همکاری نمی‌کنند. رئیس پلیس فتا فراجا درباره ارسال پیامک از سوی شـــرکت آب یا گاز با نام لاتین برای کاهش کلاهبرداری توضیح داد: در این حوزه نمی‌توان گفت وزارت ارتباطات متولی اجرای این کار است، همه وزارتخانه‌ها در خصوص این برنامه ملی وظیفه دارند و باید خودشان هم این موارد را اعلام می‌کردند. سردار مجید افزود: در ارتباط با این موضوع، دستگاه‌های مختلف در فضای سایبر دارای مسئولیت هستند و باید برای پیشـــگیری از کلاهبرداری های اینترنتی به یک اجماع نظر برسند تا نیازهای پلیس و اپراتورها هر کدام مشخص شود.

حدود ۷۰ درصد پرونده‌ها مربوط به حوزه مالی و اقتصادی است

وی با بیان اینکه حـــدود ۷۰ درصد پرونده‌ها مربوط به حوزه مالی و اقتصـــادی و عمدتا کلاهبرداری‌های اینترنتی است، گفت: مردم در صورت مواجه به هرگونه کلاهبرداری سایبری تردید نکنند و فوراً به سایت پلیس فتا یا شماره ۰۹۶۳۸۰ مراجعه کنند. رئیس پلیس فتا فراجا درباره افرادی که در فضای مجازی مدعی صدور مـــدارک مانند پایان خدمت و غیره هســـتند، اظهار کرد: مردم بدانند که هیچ گروهی در خارج از کشـــور مرجع صدور مدرک نیست، در این خصوص یادی را در استان‌های غربی شناسایی و متلاشی کردیم اما باز هم از این موارد دیده می‌شود که بی‌شک کلاهبرداری است. ســـردار مجید درباره لینک‌های مغرب و هک شـــدن حســـاب های بانکی اظهار کرد: مردم مطلع باشـــند که هیچ یک از اس ام اس‌های سازمان دولتی درخواســـت وجه یا نصب برنامه از آنها نمی‌کند و این لینک‌های آلوده را باز نکنند اما در صورتی که این اتفاق افتاد باید اینترنت گوشی خود را خاموش کنند و اگر برنامه مشکوکی دیده شد، آن را از گوشی‌های خود پاک کرده و در صورت ایجاد مشکل، به نزدیک‌ترین پلیس فتـــا مراجعه کنند. رئیس پلیس فتا فراجا همچنین درباره جلوگیری از کلاهبرداری از حساب افراد گفت: در ۶ ماهه ســـال جاری، بیش از هزار میلیارد تومان از پول‌هـــای مردم در معرض کلاهبرداری قرار گرفت که حدود ۵۰۰ میلیارد تومان، مسدود شد و کلاهبرداران نتوانستند آن را از حساب قربانی خارج کنند.

مکث

حراج سیاه فرهنگی

ازهمین حالا احتمالاً صندوق پیامک تلفن‌های همراه ما پر شده از پیشنهادهای تخفیف عجیب و غریبی که بواســـطه «جمعه سیاه» ارسال شده‌اند. یلک‌فرایدی یا همان جمعه سیاه یا جمعه خرید، به‌طور سنتی در جمعه بعد از جشن شکرگذاری در آمریکا برگزار می‌شود اما به نظر می‌رسد هول برندهای ایرانی از عقب نماندن از این جنون خرید برگزاری این مراسم را به یک هفته زودتر کشانده‌اند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، جلب توجه کند اساسا تخفیف روی اجناس برای کالاهای ایرانی هیچ‌گاه راستی‌آزمایی نشده است. به این معنا که بسیاری از کالاها حتی در این روز خاص گران‌تر از همیشه عرضه شده‌اند اما در رابطه با بازارهای غربی هم این گونه است که تاکنون تحقیقات زیادی درباره راستی‌آزمایی تخفیف‌های ویژه مرتبط با جمعه سیاه انجام شده و نتیجه آنها هشدار به مصرف‌کنندگان درباره قیمت کالاهای به حراج گذاشته شده در این روز بوده است. بسیاری از این تحقیقات نشان داده‌اند قســـمت اعظم معاملات جمعه سیاه، شش ماه قبل از این حراجی‌ها در ســـال پیش با قیمت‌های مشابه یا حتی پایین‌تر عرضه شـــده‌اند! اکنون از ۱۹۵ کشور جهان تخمین زده می‌شود که ۵۰ تا ۶۰ درصد کشورها جمعه سیاه را جشن می‌گیرند به‌عنوان مثال، در میان کشورهای اروپایی بریتانیا، فرانســـه و آلمان در ســـه تا چهار سال گذشته شروع به پذیرش جمعه سیاه در فرهنگ خرید خود کردند. امروزه خردفروشـــان آنلاین ایرانی در آخرین جمعه ماه نوامبر، کمپین‌های تخفیفی ارائه می‌دهند و مردم نیز به بهانه تخفیف بیشتر در این روز خریدمی کنند.

علیرضا شریفی‌یزدی، جامعه‌شناس معتقد است: نظام حاکم بر کشور ما نیمه‌سرمایه‌داری است و نهایتا از تمام سازوکارهای ســـیستم سرمایه‌داری استفاده می‌کند. اما آنچه ما تحت عنوان یلک‌فرایدی از آن بهره می‌گیریم، یک شـــکل ناقص و معیوب نظام سرمایه‌داری جهانی اســـت. نظام سرمایه‌داری با استفاده از فشن و مد دست به نیازســـازی می‌زند به‌عنوان مثال، شما سال گذشته پیراهنی را متناســـب با رنگ سال خریدید و امسال به دلیل تغییر رنگ ســـال، دیگر از آن استفاده نمی‌کنید. درواقع، نظام ســـرمایه‌داری هرســـاله در عرصه طراحی لبـــاس، رنگ‌های جدیدی را ارائـــه می‌دهد و یا همین روش ســـاده، باعث می‌شـــود تا افراد دنبـــال مدگرایی بروند تا این یلزار مکاره بچرخد. به‌گفته شـــریفی‌یزدی، بزرگ‌ترین آسیب یلک‌فرایدی، یلز شدن یک حفره برای فرود عنصرهای فرهنگی بیگانه و تهاجم فرهنگی است و در بلندمدت ما شاهد تغییر فرهنگ و فراموش کردن ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگـــی جامعه خواهیم بود. او معتقد است هرگاه یک ســـیستم فرهنگی به اندازه کافی در درون خود زایش نداشـــته باشد و نتواند خودش را با واقعیت‌های موجود در جامعه تطبیق دهد، عنصرهای فرهنگی آرام‌آرام به ســـمت میرایی (فرآیند خاموشی) یک شـــکل ناقص و معیوب نظام سرمایه‌داری جهانی بدون فرهنگ حرکت کند. در نتیجه از فرهنگ‌های دیگر تقلید می‌کند. این ماجرا اما سوی دیگری هم دارد و آن مربوط به سیاست‌های فرهنگی در کشور است. اساسا اگر مســـئولان فرهنگی به نیازهای جامعه توجه می‌کردند و برای آن برنامه درستی داشـــتند، هرگز شاهد تقلید و ترویج فرهنگ‌های غربی همچون هالووین، کریســـمس و لنتاین و یلک‌فرایدی در جامعه نبودیم.

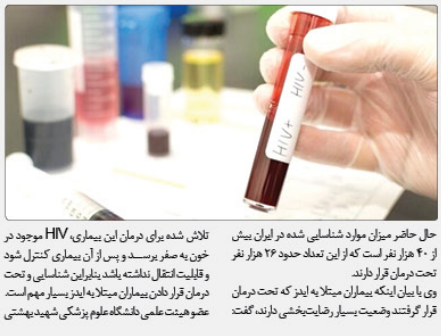
درمان بیماری ایدز در کشور رایگان است

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: اکنون داروهای ضدویروســـی HIV که موجود هســـتند سبب به صفر رسیدن ویروس در خون می‌شوند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از مهر، پیام طبرسی فوق تخصص بیماری‌های عفونی و رئیس بخش عفونی بیمارستان مسیح دانشوری در گفت‌وگویی با اشاره به برگزاری پویش ملی «من هم تست HIV می‌دهم» اظهار کرد: عمده انتقال HIV در جهان از طریق روابط جنسی بوده است اما در مقاطعی توسط بیماران معتاد تزریقی شاهد تشدید انتقال این ویروس بودیم.

وی افزود: در زمانی که ویروس HIV زیاد شناخته شده نبود شاهد انتقال از مادر به نوزاد و خون بودیم.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به انتقال خون‌های آلوده در ســـال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۵ از طریق انستیتو فرانســـه به بیماران هموفیلی در ایران گفت: ایران قربانی این توطئه ســـلامت شد و در حال حاضر میزان موارد شناسایی شده در ایران بیش از ۴۰ هزار نفر است که از این تعداد حدود ۲۶ هزار نفر تحت درمان قرار دارند.



وی با بیان اینکه بیماران مبتلا به ایدز که تحت درمان قرار گرفتند وضعیت بســـیار رضایت‌بخشی دارند، گفت: تلاش شده برای درمان این بیماری، HIV موجود در خون به صفر برســـد و پس از آن بیماری کنترل شود و قابلیت انتقال نداشته باشد. بنابراین شناسایی و تحت درمان قرار دادن بیماران مبتلا به ایدز بســـیار مهم اســـت.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: اکنون داروهای ضدویروســـی که موجود هســـتند سبب به صفر رســـیدن ویروس در خون می‌شوند اما این تازه‌ای است که دارو مصرف می‌شود و به معنای قطع دارو دوباره بیماری برمی‌گردد.

طبرســـی با بیان اینکه امروز وضعیت کنترل و درمان HIV با دهه ۸۰ و ۹۰ بســـیار متفاوت‌تر است، گفت: امروز HIV تلو بیماری‌ها نیســـت و کشندگی های سال‌های پیش را ندارد و کاملاً قابل درمان است.

وی با بیان اینکه اکنون شاهد تغییر الگوی انتقال ویروس HIV هســـتیم و باید هشدارهای لازم را به جامعه منتقل کرد، گفت: از همه مردم عزیز کشورمان درخواست دارم که در پویش من هم تســـت HIV می‌دهم، شرکت کنند و بدانند که درمان این بیماری رایگان است.

گفتنی است: امسال به مناسبت روز جهانی پیشگیری از ایدئلا به ایدز، پویش من هم تست اچ‌آی‌وی می‌دهم از ۲۰ آبان تا ۲۰ آذر ۱۴۰۳ در ســـراســـر کشور برگزار می‌شود.

ایران خشک شد. از بس که آب ندارد.

منیمال
هایی برای زندگی

منیمال
مینیمال‌هایی برای زندگی

و دیگر هیچ... اندکی خورشید، کمی جریان هوا، تعدادی درخت، که فاصله را قاب می‌کند، آرزوی خوشبخت بودن، به اضافه‌ی غم، روزها سپری می‌شوند، علم کماکان نامشخص و حقیقت هنوز قابل کشف است...
دیگر هیچ، دیگر هیچ... آری دیگر هیچ...

Minimalha

از کتاب داواپیس
فرزانه پسوا
ترجمه: جاهد جهانشاهی | انتشارات نگاه

Minimal.Haw.Barye.Zendegi | Minimalha | Minimal.Fost.Ihs

تازه های سلامت

تخم‌مرغ غذای مغز است؟

مصرف تخم‌مرغ، موضوع بســـیار مورد بحث در دنیای سلامت و تغذیه بوده و به‌عنوان ابر غذا نیز در نظر گرفته شـــده اما بعد به‌عنوان ماده غذایی پر کلسترول مورد سرزنش قرار گرفته است. به تازگی تخم‌مرغ در ســـید مواد غذایی جایگاه «خوب» خود را تقویت کرده اســـت زیرا مواد اولیه شناخته شده در تخم‌مرغ ممکن اســـت پیش از آن چیزی که تصور می‌کردیم برای مغز مفید باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ارث، تغذیه خوب باعث عملکرد بهتر اعضای بدن از جمله مغز، سیســـتم ایمنی و دفاعی و قلب می‌شـــود. بهترین راه برای یادگیـــری و افزایش عملکرد مغز و تقویت تمرکز و توجه، خوردن صبحانه اســـت که شامل مواد قندی یا غلات مانند نان است و مصرف میوه، آبمیوه، شیر، پنیر، مغز و تخم‌مرغ می‌تواند محرک خوبی برای شروع فعالیت‌های صبحگاهی باشد.

بر اســـاس نتایج مقاله «جایگاه و اهمیت تغذیه در کارکرد حافظه و تقویت یادگیری دانش آموزان در ســـنین مختلف»، باید بدانیم از کدام مواد غذایی بهتر اســـت که در وعده صبحانه اســـتفاده کنیم زیرا مصرف شیرینی و کافئین می‌تواند تاثیر منفی مانند تغییرات خلقی، خســـتگی و کاهش آب بدن را به همراه داشته باشد. البته نوشـــیدن آب و مایعات فراوان در روز می‌تواند موجب شادی و افزایش قدرت یادگیری در افراد شود.

زنان مســـتری که هر هفته تخم‌مرغ مصرف می‌کنند، ممکن است به مرور زمان کمتر متوجه کاهش حافظه و کاهش کندتر عملکردهای اجرایی مغز شوند. تخم‌مرغ، علیرغم اینکه به دلیل محتوای کلسترول بالا بدنام است، می‌تواند به‌طور یالقوه سلامت شناختی را در برخی جمعیت شناختی ارتقا دهد.

جالب اینجاست، در میان زنانی که هر هفته تخم‌مرغ بیشتری مصرف می‌کردند، در طول یک دوره چهار ساله کاهش کمتری در تسلط به آزمونی حیاتی برای توانایی‌های کلامی و عملکرد اجرایی مشاهده شـــد. این ارتباط حتی پس از در نظر گرفتن عوامل مختلفی مانند سن، تحصیلات، رفتارهای سبک زندگی، سطح کلسترول، پروتئین مصرفی و کالری دریافتی ادامه داشت. مصرف بهینه تخم‌مرغ برای زنان مســـن‌تر حدود پنج تخم‌مرغ در هفته است، بنابراین، می‌توان گفت: مصرف روزانه یک تخم‌مرغ به‌طور یالقوه می‌تواند از زوال شناختی جلوگیری کند.

زنانی که در یالائرین رده مصرف تخم‌مرغ قرار دارند طی چهار ســـال در مقایســـه با زنانی که هرگز تخم مرغ مصرف نکرده‌اند، در نتایج آزمون‌ها متفاوت عمل کردند. اگرچه این ارتباط کم بود اما پس از تعدیل بیشتر برای رفتارها، کلسترول، کالری و پروتئین دریافتی و همچنین پس از تعدیل بیشـــتر برای دیابت و فشار خون، همچنان قابل توجه بود.

دلیل واقعی مفید بودن تخم‌مرغ برای سلامت شناختی کاملا مشخص نیســـت. مواد مغذی مانند کولین، لوتئین و زاگزانتین که در تخم‌مرغ یافت می‌شوند که با بهبود سلامت مغز مرتبط بوده‌اند. علاوه بر این، پروتئین یا کیفیت بالا در تخم‌مرغ می‌تواند به حفظ ساختار و عملکرد عصبی کمک کند.

در حالی که تخم‌مرغ حاوی کلســـترول رژیمی است، در مقایســـه با گوشت، دارای سطوح نســـبتا کمی چربی اشباع شده مضر است. این موارد ممکن است به تخم‌مرغ اجازه دهد تا فوایدِ شناختی را بدون مضرات یالقوه مرتبط با غذاهای با کلسترول بالا ارائه دهد. تخم‌مرغ با وجود داشتن ســـطوح بالای کلسترول غذایی، اثر مضری ندارد و حتی ممکن است در طول زمان در حفظ عملکرد شناختی نقش داشته باشد. علاوه بر این، هیچ ارتباط معناداری بین مصرف تخم‌مرغ و تغییرات شناختی در مردان یافت نشد که بر نیاز به تحقیقات بیشتر در مورد این تفاوت‌های جنسیتی تاکید می‌کند.

این یافته‌ها نشان می‌دهند، آنچه می‌خوریم می‌تواند بر سلامت مـــا تاثیر زیادی بگذارد. تخم‌مرغ بـــا مواد مغذی مانند کولین، لوتئین، زاگزانتین و پروتئین با کیفیت بالا، ممکن است بهترین صبحانه برای سلامت مغز باشد.