

گوناگون

پارناویا اولین زنگ خطر روانی مصرف شیشه است

یک متخصص طب اعتماد گفت: مراه‌های مغز مصرف کنندگان کلان از کنترل بیچاره است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی رادیو سلامت، مهرداد تنجی، متخصص طب اعتماد به تشریح پیامدهای روانی مصرف شیشه پرداخت و اصلی‌ترین علامت روانی این ماده را پارناویا یا همان سوپنن شدید معرفی کرد.

تنجی در گفت‌وگو با برنامه «گل با بوچ» رادیو سلامت یکی از بارزترین نشانه‌های روانی مصرف ماده مخدر شیشه را «پارناویا» یا سوپنن شدید دانست و وی توضیح داد که این بدگمانی به حدی می‌رسد که فرد مصرف‌کننده تصور می‌کند لایق‌ترین (خانواده همسر و دوستان) قصد خیانت، توطئه و حتی ناپلیدی او را دارند و تأکید کرد که مراه‌های مغزی فرد در این شرایط از اختیار او خارج می‌شود.

بدگمانی فراگیر و کنترل از دست رفته

تنجی افزود: مصرف‌کننده شیشه دچار بدگمانی عمیقی نسبت به همه اطرافیان خود، از جمله خانواده همسر، همکاران و دوستان می‌شود هر چند بیمار تلاش می‌کند تا این پارناویا را در ذهن خود پنهان نگه دارد و آن را بروز ندهد اما این بدگمانی به شدت در ذهن او شکل می‌گیرد.

این متخصص طب اعتماد در ادامه به جنبه بیولوژیک این حالت اشاره کرد و گفت: «مراه‌های مغزی مصرف‌کننده شیشه در اختیار او نیست و بیمار توانایی مهار این حالت را ندارد».

لوح سوپنن در پارناویا شیشه

تنجی در مصاحبه با رادیو سلامت خاطر نشان کرد وقتی بدگمانی (پارناویا) در فرد معنادار به شیشه قتل می‌شود اتفاق او به سمت سناریوهای تهاجمی سوق پیدا می‌کند. فرد مصرف‌کننده به این باور می‌رسد که دیگران نه تنها به او خیانت می‌کنند، بلکه در حال توطئه برای او برین بدن او یا حتی ناپلیدی کامل وی هستند.

مغز انسان چه زمانی پیر می‌شود؟

نازنین حقایقی درباره مغز انسان، یافته‌های شگفت‌انگیزی را قائل کرده که در کم‌کم از روند پیری این عضو حیاتی را متحول خواهد کرد این کشفیات جدید شمارا شگفت‌زده می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مجت نبوز، مطالعات جدید نشان می‌دهند که مغز انسان در طول زندگی خود پنج مرحله با دوره متمایز را پشت سر می‌گذارد هر یک از این مراحل دارای ویژگی‌های ساختاری منحصر به فردی هستند که نحوه عملکرد و تغییر آن را شکل می‌دهند این پژوهش مهم، چهار نقطه عطف کلیدی را در روند پیر شدن مغز شناسایی کرده است که در کم‌کم از سلامت مغز دگرگون می‌کند.

کشف دوره‌های جدید در معماری مغز

پژوهشگران برای اولین بار چهار نقطه عطف متمایز در سنین ۳۲، ۴۹، ۶۶ و ۸۳ سالگی را شناسایی کرده‌اند این یافته‌ها که در مجله نیچر کامیونیکیشنز منتشر شده، نشان می‌دهد که مغز در هر دوره بین این نقاط عطف ویژگی‌های معماری متفاوتی از خود نشان می‌دهد برخلاف تصور رایج، عملکرد شناختی انسان صرفاً با افزایش سن به اوج می‌رسد و سپس کاهش یابد. دکتر الکسا موسیلی، محقق ارشد این مطالعه از دانشگاه کمبریج، این روند را تغییر خطی توصیف کرد.

حقایقی درباره مغز: پنج دوره متمایز و نقاط عطف

این مطالعه بر اساس اسکن‌های MRI نشان می‌دهد که در سن ۳۸۰۰ نفر انجام شد. بر اساس این حقایقی درباره مغز، پنج دوره اصلی با ویژگی‌های زیر تعریف می‌شوند:

- ۱- تولد تا سن ۹ سالگی: مغز به سرعت در حال رشد ماده خاکستری و سفید و سازماندهی مجدد است.
- ۲- ۹ تا ۳۲ سالگی: دوره سیم‌کشی مجدد گسترده با نقاط سریع و کارآمد بین مناطق مختلف مغز؛ مغز اغلب اختلالات و سلامت روانی در این زمان تشخیص داده می‌شوند.
- ۳- ۳۲ تا ۴۹ سالگی: مغز به پایداری می‌رسد و سیم‌کشی مجدد آن کندتر می‌شود.
- ۴- ۴۹ تا ۶۶ سالگی: مغز به سمت «مدولار شدن» پیش می‌رود شبکه‌های عصبی به زیر شبکه‌های جداگانه تقسیم می‌شوند.
- ۵- ۶۶ تا ۸۳ سالگی: به پدیدار تداخلات مغزی بیشتر کاهش می‌یابند و مغز بیشتر به مناطق قدیمی متکی می‌شود.

کاربردها و نگاه منتقدان به پژوهش جدید

این یافته‌ها می‌تواند به درک بهتر دلایل بروز اختلالات روانی و بیماری‌های عصبی در مراحل خاصی از زندگی کمک کند. دکتر ریگ بنزل، استادیار علوم اعصاب دانشگاه مینه‌سوتا، با تکیه بر یافته‌ها، اجتناب دانست اما بر لزوم دامنه‌های بیشتر برای تأیید نتایج تأکید کرد. او به چالش‌های ترکیب دامنه‌های مختلف از مطالعات پیشین اشاره کرد که می‌تواند منجر به سوگیری شود، اما نوسندگان را دانشمندان با دقت بالا دانست.

زنان و خانواده

هشدار متخصص زنان درباره نقش آلاینده‌ها در سلامت مادر و جنین

افزایش احتمال اوتیسم را به دنبال داشته باشند به گفته‌ی وی، تلفن همراه تاکنون از لحاظ قطعی باسقاط یا ناهنجاری‌ها نشان نداده است. وی در ادامه با اشاره به اثر سرب، جیوه، فلزات سنگین و مواد پلاستیکی و شیمیایی بر بارداری، توضیح داد: این مواد می‌توانند موجب اختلال رشد جنین، کاهش وزن زمان تولد، افزایش مرگ جنین و آسیب‌های عصبی شوند. وی افزود سرب از جمله موادی است که بیشترین مطالعات بر روی آن انجام شده و می‌تواند از طریق شیر مادر به نوزاد منتقل شود. مصرف کلسیم در دوران بارداری قادر است سطح سرب خون را کاهش دهد. کالشیان همچنین با اشاره به هشدارهای مطالعات محیطی از جمله تعدد آلاینده‌ها، تفاوت‌های ژنتیکی افراد و مواجهه هم‌زمان با صدها عامل،

زنان و زایمان و فلوشیپ طب مادر و جنین با بیان اینکه بیش از ۸۵ هزار آلاینده محیطی شناخته شده است اما تنها بخش اندکی از آن‌ها ارزیابی شده اظهار کرد: عوامل محیطی از پیش از تشکیل سلول تخم تا دوران بارداری و پس از تولد می‌توانند بر سلامت مادر و جنین اثرگذار باشند. وی عوامل محیطی را در سه گروه فیزیکی، بیولوژیکی و سمی تقسیم‌بندی کرد و افزود: مواجهه با این مواد می‌تواند پیامدهایی همچون نازایی، سقط خودبه‌خود، مرگ جنین، کاهش وزن زمان تولد، ناهنجاری‌های مادرزادی، کاهش ضریب هوشی و اختلالات شناختی ایجاد کند. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران آلودگی هوا را یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برشمرده و گفت: ذرات ریز معلق می‌توانند خطر زایمان زودرس، عقب‌ماندگی رشد جنین و حتی



به گزارش پیام آشنا به نقل از دانشگاه علوم پزشکی ایران، مریم کاشانیان جراح و متخصص

هشدار نسبت به فروش داروی لاغری در فضای مجازی

می‌دهد و نسل جدیدتری از این دسته دارویی محسوب می‌شود. بررسی‌ها نشان می‌دهد این محصول هیچ مرجع فروش رسمی در کشور ندارد و عرضه آن به طور کامل خارج از شبکه دارویی انجام می‌شود. در گروه‌های فروش، قیمت هر بسته ۵۰ میلیون تومان اعلام شده است.

محدود از آلمان در گروه‌های مجازی عرضه می‌شود و مصرف آن می‌تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد. این دارو که ادعا می‌شود هر روز ۴۰ میلی‌گرم ماده موثره دارد و در وزن تریپن آن قابل تنظیم است و مانند ماکروبیوز دوز دووینم میلی‌گرم افزایش می‌دهد اما به دلیل ساختار تریپن آگونیست‌مسیر گل‌کلوگان راتیز هذفا قرار

روابط عمومی سازمان غذا و دارو نسبت به فروش داروی لاغری ماکروبیوز تریپن آگونیست در فضای مجازی توضیحاتی ارائه کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایفاندا داروی تریپن آگونیست ماکروبیوز از خانواده داروهای لاغری بدون مجوز رسمی، یا انهای واردات

با این روش‌ها، اثرات مخرب آلودگی هوا روی خودتان را تا ۵۰ درصد کم کنید

در سبزی‌های برگ سبز، میوه‌ها، غلات کامل و حبوبات یافت می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهد رزبهای غنی از فیبر، مقاومت بدن را در برابر آلودگی تا حد چشمگیری بالا می‌برد.

و یکی از عوامل اصلی آلودگی هوا به‌حساب می‌آید این ذرات تنها در ریه نمی‌مانند از طریق جریان خون وارد قلب، مغز، پوست و حتی دستگاه گوارش می‌شوند.

جنگ خاموش بدن

در تحقیقات بین‌المللی دیده شده آلودگی هوا می‌تواند چربی‌های خون را اکسید کند. هورمون‌های استرس مثل کورتیزول را بالا ببرد. قند خون را پایدار و التهاب سیستمیک ایجاد کند. بهشتی در این باره می‌گوید: برای همین است که حتی افراد کم‌لا ساله، در روزهای آلوده احساس خستگی، بی‌حالی یا سردرد می‌کنند. بدن در یک حالت جنگ خاموش بدن قرار می‌گیرد.

آنتی‌اکسیدان‌ها: سپر اول دفاعی

بهشتی با بیان این که هوای آلوده ذخایر آنتی‌اکسیدان بدن را با سرعت کاهش می‌دهد، تأکید می‌کند: در روزهای آلوده، نیاز بدن به آنتی‌اکسیدان‌ها چند برابر می‌شود. ویتامین C، ویتامین E و گلفاوتوینول‌ها بهترین سلاح‌ها برای بدن هستند. از منابع عالی آنتی‌اکسیدان نیز می‌توان از مرکبات، گیاهان، لار، فلفل دلمه‌چای سبز و چای ترش اشاره کرد.

مطالعات نشان داده مصرف روزانه میوه‌ها و سبزیجات رنگی می‌تواند خطر اثرات قلبی ناشی از آلودگی هوا را تا ۲۵ تا ۴۰ درصد کاهش دهد. به گفته این متخصص تغذیه، اماک ۳ یکی از معدود چربی‌هایی است که توانایی مهار التهاب ناشی از آلودگی را دارد. این اسید چرب از غشای سلول محافظت می‌کند. در یک مطالعه مهم، مصرف منظم اماک ۳ توانست اثر التهابی آلودگی هوا را تا ۵۰٪ کاهش دهد. بهترین متلیع تأمین آن نیز در ماهی، گردو، تخم‌کنار و دانه چیا هستند.

ناجی خاموش

توجه داشته باشیم ذرات آلاینده می‌توانند از طریق جریان خون به روده برسند و میکروبیوم را برهم‌زنند. بهشتی می‌گوید: فایبریک ناجی خاموش است. هم التهاب روده را کم می‌کند و هم سد دفاعی بدن را تقویت می‌کند. فایبر

عامل ساده اما کلیدی در روزهای آلوده هوای آلوده مجاری تنفسی را خشک و مخاط را غلیظ می‌کند. بهشتی هشدار می‌دهد: کم‌آبی در روزهای آلوده، التهاب را تشدید می‌کند. هیدراتاسیون کافی یک نکته ساده اما حیاتی است. به گفته بهشتی، مواد غذایی که التهاب را چند برابر می‌کنند و اگر در روزهای آلوده، قند خون را بالا می‌برند یا التهاب را تشدید می‌کنند، بدن سیگنال التهاب مضاعف‌دهنده را دریافت می‌کند. غلظت‌های فوق‌العاده متیل‌سیس، پیکه سوسیس، کالیس، سرخ‌گردنی‌ها، نوشابه و قندهای ساده نیز می‌توانند موثر واقع شوند.

گفتنی است: عصر ایران هم در گزارشی مشابه نوشت:

- مواد غذایی مفید در روزهای آلودگی هوا
- ۱- میوه‌های ویتامین C دار: پرتقال، لیمو، کیوی، توت‌فرنگی
  - ۲- سبزیجات برگ‌سبز: اسفناج، کلم بروکلی، جعفری
  - ۳- غلظت‌های دارای ویتامین E: چرا که این ویتامین از غشاهای سلولی در برابر اکسیداسیون محافظت می‌کند. بادام، گردو، تخمه آفتابگردان، آووکادو
  - ۴- اسیدهای چرب امگا-۳: که به کاهش التهاب سیستمیک ناشی از آلودگی هوا کمک می‌کند. متلیج: ماهی‌های چرب (سالمون، ساردین)، تخم‌کنار، روغن زیتون
  - ۵- مواد غذایی حاوی تقویت و سلنیوم چرا که این دو عنصر در تقویت سیستم دفاعی آنتی‌اکسیدانی نقش دارند: غلات کامل، حبوبات، آجیل‌ها، تخم‌مرغ
- نوشیدنی‌های مفید هنگام آلودگی هوا
- آب کافی: نوشیدن آب کافی باعث هیدراتاسیون مناسب بدن می‌شود که به عملکرد بهتر سیستم تنفسی و کلیوی کمک

عرضه غیرقانونی این دارو در فضای مجازی نگرانی ناهنجاری‌ها را افزایش داده و پیگیری متشابه آن‌ها در دستور کار قرار گرفته است. تهیه دارو باید صرفاً از طریق داروخانه‌های مجاز انجام شود و مصرف داروهای وارد شده از مسیرهای غیررسمی می‌تواند برای بیماران پیامدهای جدی ایجاد کند.

می‌کند. همچنین مخاط مجاری تنفسی را مرطوب نگه می‌دارد و دفاع طبیعی را تقویت می‌کند. آثار آلودگی هوا را کاهش می‌دهد. چای سبز و چای سفید، سرشار از پلی‌فنول‌های آنتی‌اکسیدانی هستند. زردچوبه، زردچوبه دارای کورکومین است که یکی از قوی‌ترین ضدالتهاب‌های طبیعی به‌شمار می‌رود. بهتر است این دمنوش را با کمی فلفل سیاه و شیر گیاهی مصرف کنید تا جذب آن بهتر شود. دمنوش زنجبیل و لیمو، زنجبیل ضد التهاب و لیمو غنی از ویتامین C است و ترکیب این دو، نوشیدنی‌ای بسیار مناسب برای آلودگی هواست.

غذاهای و نوشیدنی‌های مضر در آلودگی هوا

- ۱- غذاهای سرخ‌شده و حاوی چربی‌های ترانس: این مواد التهاب‌بند را افزایش می‌دهد و اثرات مخرب آلاینده‌ها را تشدید می‌کند.
- ۲- قندهای ساده و نوشیدنی‌های شیرین هم باعث افزایش استرس اکسیداتیو و تضعیف سیستم ایمنی می‌شود. پیتزایرین از نوشابه و سایر نوشیدنی‌های صنعتی، شیرینی‌ها، کیک و بیسکویت صنعتی جنادوری کنید.
- ۳- غذاهای بسیار شور هم که در مواقع عدلی مضرند در زمان آلودگی آسیب‌بیشتری به بدن تان وارد می‌کنند. سدیم زیاد موجب احتباس آب و افزایش فشار خون می‌شود: از سوی دیگر، آلاینده‌ها نیز تأثیر منفی بر قلب و عروق دارند. بنابراین مصرف نمک باید محدود شود.
- ۴- نوشیدنی‌های کافئین بالا و قهوه‌ای هم با افزایش ضربان قلب و تحریک سیستم عصبی ممکن است اثرات قلبی - عروقی آلودگی را تشدید کنند.

آلودگی هوا، شرایط اضطراری ایجاد کرده است. اگر به پیله همین آلودگی، رژیم غذایی‌مان را اصلاح کنیم و آن را برای تعامل و عمر در روزهای آلوده نیز لایحه جدید خدمت بزرگی می‌کنیم. به سلامتی خود و خانواده‌تان. کردیاید. مخصوصاً برای بچه‌هایتان. لایحه جدید و اصلاح سبک تغذیه را از همین امروز رقم بزنید.