

## مشقات ویتامین «ای» سلول های سرطانی را از بین می برد

پژوهشگران می گویند مشتق ویتامین «ای» و یا سوکسینات ویتامین ای می تواند موجب از بین رفتن سلول‌های سرطانی شود. به گزارش ایرنا، برخی مردم ترکیب سوکسینات ویتامین ای و یا سوکسینات آلفاتوکوفریل (alpha tocopheryl) را عمدتا به خاطر خواص آنتی اکسیدان آن، به صورت مکمل غذایی مصرف می کنند.

محققان مرکز جامع سرطان دانشگاه دولتی اوهایو و «ریچارد جی سلولو» از موسسه تحقیقاتی به این نتیجه رسیدند که تغییر ساختار این مولکول توانایی آن را برای کشتن سلول‌های سرطانی در محیط آزمایشگاه ۵ تا ۱۰ برابر افزایش می دهد. «چینگ شی چن» محقق و استاد دارو شناسی و طب داخلی گفت: چنین ماده‌ای به کاهش خطر ابتلا به سرطان پروستات، روده بزرگ و سایر سرطان‌ها کمک می کند. این یافته‌ها می‌تواند به تهیه ماده موثری بینجامد که هم خاصیت شدید ضد سرطانی دارد و هم از خواص آنتی‌اکسیدان برخوردار است.

## اختلال در راه رفتن و تعادل نخستین نشانه بروز آلزایمر است

پژوهشگران آمریکایی در تحقیقی نشان دادند، اختلال در راه رفتن و تعادل نخستین نشانه بیماری آلزایمر است. به گزارش ایرنا، تحقیقات پژوهشگران دانشگاه واشنگتن آمریکا بر روی دو هزار و ۲۸۸ فرد مسن نشان داد چنین نشانه‌های فیزیکی با افزایش خطر زوال عقل در ارتباط است. در آغاز این تحقیق، که نتایج آن در مجله «آرشیو طب داخلی» به چاپ رسیده، آمده است، در هیچ یک از مطالعه شونده‌گان نشانه‌ای از زوال عقل دیده نشد اما پس از شش سال ۳۱۹ تن به این بیماری دچار شدند که از این تعداد ۲۲۱ تن از آلزایمر رنج می بردند. در این تحقیق نشان داده شد افرادی که به ورزش می پردازند یک سوم دیگران به زوال عقل مبتلا می شوند. «اریک لارسون» مجری این تحقیقات گفت: «درصورتی که تغییرات فیزیکی مانند اختلال در راه رفتن و تعادل در بروز آلزایمر به تأیید برسد، این تحقیق می‌تواند به توضیح این مطلب که تمرینات فیزیکی خطر بروز زوال عقل را کاهش می دهد، کمک کند.» این محققان بر این باورند ورزش می تواند از پیشرفت این بیماری جلوگیری به عمل آورد. تحقیقات پیشین حاکی از آن بود، ورزش ممکن است خطر بروز آلزایمر را به وسیله افزایش خون رسانی به مغز، کاهش دهد. تحقیق پیشین لارسون نشان داده بود، تمرینات ورزشی منظم خطر بروز زوال عقل و آلزایمر را تا ۴۰درصد کاهش می دهد.

## افراد خوشبین ۵۰ درصد کمتر می میرند

مرگ و میر در افراد خوشبین ۵۰ درصد کمتر از افراد دیگر جامعه است به طوری که نارسایی های قلبی نیز در این افراد ۲۳ درصد کمتر از سایرین است. به گزارش ایسنا، نزدیک به نیمی از میزان رضایتمندی فرد از محیط اطراف عوامل وراثتی هستند که می توان به عنوان مثال به نقش هویت در احساس خوشبختی فرد که نمود به باورها و دوری گزیدن از تصمیم گیری مودی است اشاره نمود. افراد دچار بحران هویت از سوالات بنیادین زندگی می گریزند، حس شکنندگی از خود دارند، تعهد و پایداری به باورها و یا گروه‌ها ندارند، در تصمیم گیری ناتوانند و بیشتر به واسطه هیجانات لحظه‌ای تصمیم می گیرند. از لحاظ رضایتمندی افراد به ۴ دسته مطیعانه، آشخیری، آشفته و متعادل تقسیم می شوند. افراد رضایتمند دارای خصوصیاتی مانند عیب‌جو نبودن، سبک دفاعی نداشتن، زیاد مقایسه نکردن و در دیگران همچون خودشان نقاط قوت دیدن می یابند.

## ماده‌ای برای کاهش افسردگی در بدن کشف شد

به تازگی دانشمندان ماده‌ای را در بدن شناسایی کرده‌اند که به کاهش عوارض افسردگی کمک می کند. به گزارش ایسنا، گروهی از محققان دانشگاه راک فلر، پروتئینی را به نام «P۱۱» شناسایی کرده‌اند که انتشار ماده سروتونین مغز را که با حالت روحی افراد مرتبط است، تنظیم می کند. این دانشمندان با بررسی مغز بیماران افسرده دریافتند پروتئین «P۱۱» در این افراد به مقدار زیادی کاهش یافته است. از سودی دیگر این محققان هنگامی که میزان پروتئین «P۱۱» را افزایش دادند دریافتند از عوارض افسردگی این افراد کاسته شده است.

## استرس؛ علائم بیماری پسوریازیس را تشدید می کند

به گفته یک متخصص پوست، مو و زیبایی، برخی عوامل از جمله استرس علائم بیماری پسوریازیس را تشدید می کنند. وی در گفت‌وگو با ایسنا در توضیح علائم بیماری پسوریازیس گفت: پسوریازیس نوعی اختلال مزمن پوست است که با علائمی از قبیل قرمزی، خارش و پوسته‌ریزی مشخص می شود. وی ادامه داد: مواجهه با برخی عوامل فیزیکی و محیطی از جمله گرما،

بی‌آبی، بی‌نظمی هورمونی و خصوصا استرس، علائم مزبور، پسوریازیس را شدت می‌دهد و دوره درمان را طولانی می کند. این متخصص پوست، مو و زیبایی عدم استعمال کرم ضد آفتاب مناسب حین قرار گرفتن در معرض نور مستقیم آفتاب را، باعث خشنی شدن تاثیر داروهای مصرفی خواند و خاطرنشان کرد: کرم ضد آفتاب با ایجاد حالت محافظ بر روی پوست اثر پرتوهای مضر خورشید را به حداقل می‌رساند و ماندگاری دارو بر روی پوست را افزایش می دهد. وی اظهار کرد: علائم پسوریازیس ممکن است در پی ابتلا به برخی بیماری‌ها از قبیل فشارخون بالا، التهاب مفاصل و آرژی بروز کند و از آنجا که این علائم در فاصله زمانی کوتاهتری نسبت به اختلال اصلی (بیماری‌های یاد شده) ظاهر می‌شوند، می‌توان از پسوریازیس به عنوان زنگ خطری برای بیماری‌های داخلی یاد کرد.

## میزان فاکتورهای خونی در مبتلایان به ژیلاردیا لامبلیا» کمتر از افراد سالم است

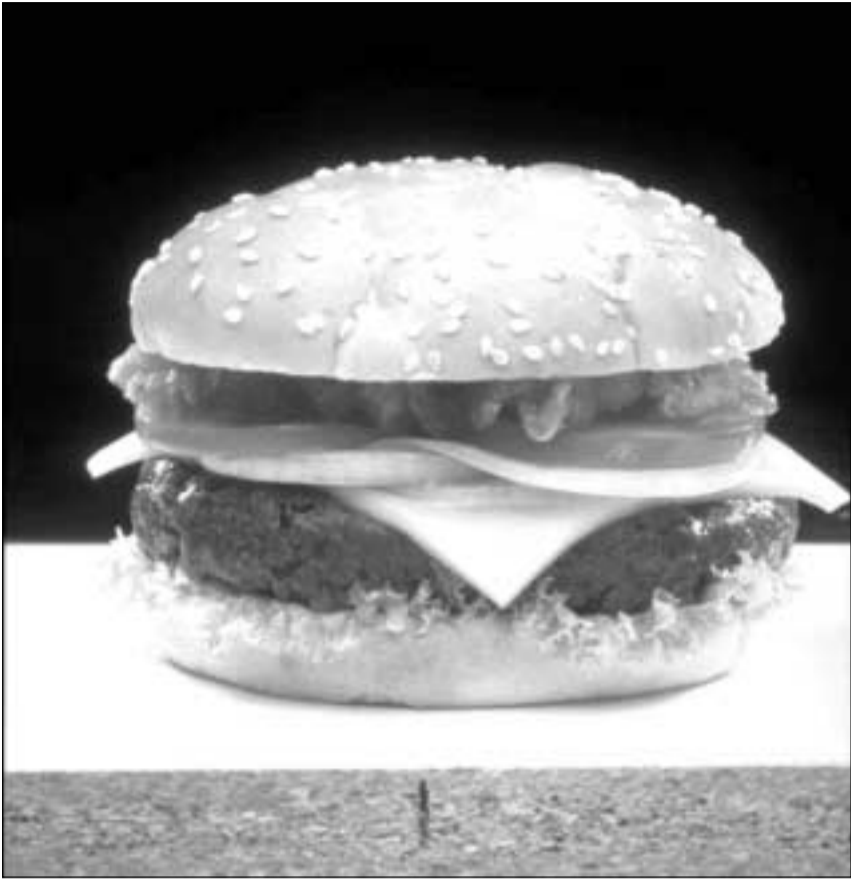
بررسی فاکتورهای خونی در افراد آلوده به بیماری (ژیلاردیا لامبلیا) حاکی از کاهش چشمگیر میزان MCH، هموگلوبین، هماتوکریت و آهن در افراد آلوده در مقایسه با افراد سالم است.

به گزارش ایسنا، میانگین MCV افراد آلوده نیز نسبت به افراد سالم در سطح بالاتری قرار دارد که انسان میزان طبیعی ژیلاردیا لامبلیا می باشد. انتقال این انگل از طریق آلودگی غذا و آب توسط فاضلاب، مگس ها و یا افراد شاغل در بخش‌های غذایی و به صورت دستی- دهانی صورت می گیرد. عفونت در کودکان به ویژه در گروه سنی شش تا ۱۰ سال شایعتر از بالغین می باشد. اگرچه این انگل در مدفوع بسیاری از افراد بدون علامت یافت شده ولی امروزه به خوبی مشخص شده است که این انگل می‌تواند اسهال و سوءجذب ایجاد کند. باتوجه به میزان شیوع بالای این انگل در ایران و به دلیل وجود راههای متعدد برای انتقال، لزوم پیشگیری از آلودگی به آن لازم و ضروری است. در این تحقیق نتیجه گیری شده است از آنجایی که انگل بیماری ژیلاردیا لامبلیا به دلیل ایجاد حالت مدفوع چرب موجبات سوء جذب انواع مختلف مواد ضروری را فراهم می آورد، می‌تواند در ایجاد و پیشرفت حالت کم خونی موثر باشد. در حالت بروز این بیماری بااستی سایر فاکتورهای خونی نیز در کنار آزمایش‌های انجام شده مورد بررسی قرار گیرد تا نتایج قطعی تری حاصل شود.



## جهان پزشکی

# تغذیه نامناسب مهمترین عامل ابتلا به بیماری است



بیماری های مفصلی از جمله آرتريت و حمله های قلبی و مغزی می شوند که این نتیجه اسراف و زیاده‌روی در مصرف غذاست و لذت آتی و حسرت دائمی را به همراه دارد؛ در مقابل قشر

با تغذیه نامناسب افراد و متعاقبا ابتلا به انواع بیماری، کشور متحمل صرف هزینه گزافی می شود که می توان آن را به راه‌اندازی مراکز اشتغال اختصاص داد.

رئیس انجمن تغذیه ایران با بیان مطلب فوق و با اشاره به این که تغذیه نامناسب بیش از هرعامل دیگری آمار ابتلا به انواع بیماری را افزایش می دهد، به ایسنا گفت: براساس آمار، حدود ۲۰ درصد افراد کشور دسترسی کافی به مواد مغذی ندارند، حدود ۴۰ درصد به ظاهر سیر می شوند اما مواد غذایی لازم به بدن آنها نمی رسد و حدود ۲۰ درصد نیز دچار سوء تغذیه ناشی از پرخوری اند. این درحالی است که تنها ۲۰ درصد افراد از تناسب، تنوع و تعادل در مصرف مواد غذایی برخوردارند.

وی با اعلام این که ۷۰ تا ۸۰ درصد افراد به نوعی مبتلا به سوء تغذیه‌اند، گفت: سوء تغذیه بیشتر در کودکان مشاهده می‌شود؛ به طوری که آمار رشد کودکان نشان می‌دهد تعداد قابل توجهی از آنها پس از ورود به مدرسه کاهش رشد قندی زماعدال ۱۲ تا ۱۸ ماه دارند و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی علت این امر را عدم آگاهی خانواده‌ها در خصوص چگونگی تامین نیازها می داند. وی ادامه داد: هر فرد با هر امکانات اقتصادی، می‌تواند در صورت داشتن آگاهی از فرهنگ درست تغذیه‌ای، نیازهای خود و فرزندانش را در این راستا تامین کند. این متخصص در ادامه، سوء تغذیه در افراد فقیر و نیز مرفه را نمایانگر بی‌اهمیتی مردم به تغذیه مناسب دانست و گفت: افراد مرفه گاه به دلیل پرخوری دچار بیماری‌های دیابت، نقرس،

# سرطان دهان در کمین افراد سیگاری



بیماری های مفصلی از جمله آرتريت و حمله های قلبی و مغزی می شوند که این نتیجه اسراف و زیاده‌روی در مصرف غذاست و لذت آتی و حسرت دائمی را به همراه دارد؛ در مقابل قشر

با تغذیه نامناسب افراد و متعاقبا ابتلا به انواع بیماری، کشور متحمل صرف هزینه گزافی می شود که می توان آن را به راه‌اندازی مراکز اشتغال اختصاص داد.

رئیس انجمن تغذیه ایران در پایان اظهار کرد: هم اکنون تلاش تمام مسولان در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، انستیتو تغذیه، وزارت رفاه و تامین اجتماعی، دانشگاه‌هایی که به تربیت دانشجویان پزشکی و رشته‌های وابسته مبادرت می‌ورزند و دیگر سازمان‌های مربوطه در راستای تربیت جامعه‌ای پویا، آگاه و تندرست جهت داشتن فردایی بهتر است.

وی در ادامه عنوان کرد: متأسفانه افراد کشور ما از غذاهای آماده که جزو عادات بد غذایی غربی است استفاده می‌کنند. اما در مقابل در مصرف شیر، لبنیات، میوه، سبزیجات و انجام فعالیت های بدنی که حتی یک میانسال غربی الزام زمانی را به آن اختصاص می دهد، کوتاهی می‌ورزند و در نتیجه به چاقی و متعاقب آن انواع بیماری‌ها مبتلا می شوند.

رئیس انجمن تغذیه ایران در پایان اظهار کرد: هم اکنون تلاش تمام مسولان در وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، انستیتو تغذیه، وزارت رفاه و تامین اجتماعی، دانشگاه‌هایی که به تربیت دانشجویان پزشکی و رشته‌های وابسته مبادرت می‌ورزند و دیگر سازمان‌های مربوطه در راستای تربیت جامعه‌ای پویا، آگاه و تندرست جهت داشتن فردایی بهتر است.

وی در ادامه عنوان کرد: متأسفانه افراد کشور ما از غذاهای آماده که جزو عادات بد غذایی غربی است استفاده می‌کنند. اما در مقابل در مصرف شیر، لبنیات، میوه، سبزیجات و انجام فعالیت های بدنی که حتی یک میانسال غربی الزام زمانی را به آن اختصاص می دهد، کوتاهی می‌ورزند و در نتیجه به چاقی و متعاقب آن انواع بیماری‌ها مبتلا می شوند.

وی با اشاره به اینکه شیوع این بیماری با بالا رفتن سن افزایش می یابد، گفت: سرطان دهان درافراد بالای ۴۰سال شایع تر است و سن ۶۰شایع ترین سنین ابتلا به سرطان دهان است. وی لب پایین، زبان، کف دهان، کام نرم ولوزه‌ها، مخاط غرگانه رازز شایع‌ترین محل‌های ایجاد سرطان دهان برشمرد.

وی همچنین رژیم های غذایی را در ابتلا به این بیماری موثر دانست و افزود: بسیاری از کمبودهای تغذیه‌ای مانند ویتامین Aیا آهن می‌تواند فرد را مستعد بدخیمی‌های پوستی، مخاطی و سرطان دهان کند. وی خاطرنشان ساخت: خطر سرطان دهان با مصرف میوه‌ها، سبزیجات خام و کاهش مصرف گوشت و چربی‌های اشباع شده کاهش پیدا کند. این متخصص بیماری‌های دهان ادامه داد: این بیماری در بیشتر مواقع بدون

متخصص بیماری های دهان گفت:

مهمترین عامل بروز سرطان دهان مصرف تنباکو و الکل بوده که خطر ابتلا به سرطان دهان درافراد سیگاری سه برابر بیشراز افراد معمولی است.

به گزارش ایرنا، مصرف تنباکو و مشتقات آن مهمترین عامل ابتلا به سرطان دهان است.

وی استعمال دخانیات والکل را در بروز سرطان دهان در زنان بیشتر از مردان عنوان واظهارکرد: تحقیقات نشان می‌دهد خانم‌هایی که سیگار می‌کشند ۴/۳برابر بیش از زنان غیرسیگاری درمعرض خطر ابتلا به سرطان دهان قراردارند.

این متخصص همچنین افزایش سن، جنس، نژاد (سیاهپوستان بیش از سفیدپوستان درخطرند)، منطقه جغرافیایی، تغذیه و از همه مهتر مصرف تنباکو و الکل را از مهمترین عوامل مساعداکننده سرطان دهان برشمرد.

## «روی» عامل مؤثری در رشد بدن

تاثیر مثبت روی بر غده تیروئید و ترشح انسولین از آن افزود: روی همچنین با تاثیر بر افزایش تولید ویتامین D و در نتیجه جذب کلسیم در رشد استخوانی موثر است و کمبود آن باعث مشکلات حاد از جمله پوکی استخوان خواهد شد. وی اضافه کرد: روی در افزایش اشتهای افراد تاثیرگذار است که در صورت کمبود آن در بدن، فرد دچار مشکل کم اشتهایی و در نتیجه کمبود آهن می شود. ضمنا روی بر متابولیسم (سوخت و ساز) غذا و چربی‌ها نیز موثر است و باعث هضم و جذب صحیح غذا خواهد شد.

عضو مرکز مطالعات رشد در ادامه، روی را عامل تولید DNA و RNA سلولی دانست و تقسیم و رشد سلولی را از نتیجه تاثیرات آن اعلام کرد و افزود: کاهش روی علاوه بر مشکلات مذکور موجب ریزش موهای سر، طاسی و کاهش سیستم ایمنی و دفاعی بدن می شود و فرد را در معرض ابتلا به عفونت‌های مختلف قرار می دهد. وی همچنین، مصرف مواد غذایی سرشار از روی را در کاهش طول دوره درمان افراد مهم خواند و نیز آن را عاملی موثر در رشد جنین

«روی» با تاثیر بر فعالیت هورمون سوماتومدین که توسط هورمون رشد در کبد ترشح می‌شود باعث ایجاد بافت غضروفی و استخوانی و عامل مؤثری در رشد بدن است.

یک متخصص غدد و متابولیسم در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص تاثیر روی بر رشد افراد گفت: به طور طبیعی بین ۲ تا ۳ گرم روی در بدن هر فرد وجود دارد که نسبت قابل توجهی از آن در استخوان‌ها و حدود ۲۰ درصد در پوست بدن موجود است و عامل اساسی در رشد بدن خصوصا در سنين جوانی و اوایل تولد به حساب می آید و در صورت کمبود آن نیز مشکلات زیادی از جمله کاهش رشد، کوتاه قدی و رنگ پریدگی بروز می‌کند. وی ضمن اشاره به تاثیر روی بر سیستم های مختلف بدن به خصوص سیستم ایمنی اضافه کرد: کمبود روی با تاثیر بر رشد غدد جنسی از ترشح تستوسترون جلوگیری می‌کند؛ همچنین، کمبود آن با تاثیر بر اعصاب باعث کاهش قدرت حافظه و ضریب هوشی افراد خصوصا کودکان می‌شود. وی افزود: عصب انستیتو غدد داخلی ایران با اشاره به

## گروه خونی «Bمثبت» بیشتر در معرض ابتلا به سرطان ریه قرار دارد

نتایج یک تحقیق نشان می دهد شیوع گروه خونی «Bمثبت» در سرطان ریه بیش از سایر گروه‌های خونی وجود دارد که این عامل می‌تواند راهنمای مناسبی برای غربالگری افراد در معرض خطر و تشخیص این بیماری مهلك در مراحل اولیه باشد.

همچنین در این بررسی درصد ابتلا آقایان به سرطان ریه بیشتر از خانمها بوده است که این نسبت حدودا به صورت ۲/۲در برابر ۱ بود، این امر ممکن است بر اثر مصرف سیگار و ارتباطات شغلی باشد. شایعترین علت مرگ ناشی از سرطان در مردان و زنان و در تمام نژادها، سرطان ریه است که اکثریت موارد به علت مواد سرطانزایی است که از طریق سیگار کشیدن وارد بدن می‌شود. در سلول‌های سرطان ریه، تعدادی از ضایعات ژنتیکی نیز از جمله فعال شدن انکولوژی غالب و نیز غیرفعال شدن ژنهای سرکوبگر تومور و یا انکولوژی مغلوب ایجاد می‌شود. از جمله عوامل دیگر که باعث سرطان شناخته‌شده، آنتی ژنهای گلوبولی قرمز تعیین‌کننده گروه خونی می باشد.



قرار گرفتند. از این بین ۱۲۳ مورد سرطان ریه داشتند و سپس نوع گروه خونی در ۱۲۳ مورد سرطان ریه مورد بررسی و تعیین قرار گرفت و سپس زنان و هم در مردان به طور کلی ۴۸نفر گروه خونی Bمثبت، ۱۸نفر ABمثبت، ۸نفر A مثبت، ۴نفر Bمثبت، ۸نفر Oمنفی و ۶نفر Bمنفی بوده است. در این بررسی شیوع گروه خونی Bمثبت در سرطان ریه بیش از سایر گروه‌های خونی

نتایج یک تحقیق نشان می دهد شیوع گروه خونی «Bمثبت» در سرطان ریه بیش از سایر گروه‌های خونی وجود دارد که این عامل می‌تواند راهنمای مناسبی برای غربالگری افراد در معرض خطر این بیماری باشد. به گزارش ایرنا، بر اساس این تحقیق گروه خونی Bمثبت ممکن است زمینه‌ای برای ایجاد سرطان ریه باشد. در این تحقیق ارتباط بین سرطان ریه و آنتی ژنهای گروه خونی و شیوع سرطان ریه در آنتی ژنهای گروه خونی بررسی شد. سرطان ریه شایعترین علت مرگ ناشی از سرطانها در تمام دنیا است که از ریسک فاکتورهای آن سیگار کشیدن، اختلالات ژنتیکی و زمینه خانوادگی است. در این تحقیق تعداد ۸۷۹مورد بیماری که به علت علام ریوی شامل سرفه، هموتیزی، تنگی نفس، خسوفن صدوا تغییرات رادیوکسکوپي قفسه صدری، نحت فوق ورنوکسکوپي فیبراپتیک تشخیصی