

عروسک‌ها به کمک بیماران آلزایمری می آیند



محققان دریافته‌اند عروسک‌ها می‌توانند به بیماران آلزایمری در برقراری ارتباط با دیگران کمک کنند.

به گزارش ایرنا، گروه تحقیقاتی بیمارستان عمومی «نیوکاسل» پس از مشاهده ارتباط یک بیمار آلزایمری با خرس عروسکی فرزندش به بررسی فواید عروسک‌ها پرداختند.

محققان در این مطالعه دریافتند مبتلایان به آلزایمر با عروسک‌ها ارتباط پیدا کرده و از آنها مراقبت می‌کنند و اسباب بازی‌ها فرصتی فراهم می‌کنند تا بیمار به سخن گفتن بپردازد. این تحقیق در کنفرانس جامعه روان‌شناسی انگلیس ارائه شد.

«کلیو ایورس» از انجمن آلزایمر این تحقیق را جالب و ابتکاری خواند و افزود: این مطالعه اهمیت مشارکت بیماران در هر مرحله‌ای از زوال عقل را در فعالیت‌های هدف دار نشان می‌دهد.

مبتلایان به آلزایمر با گذشت زمان توانایی‌های فکری، اجتماعی و عاطفی خود را از دست می‌دهند. شواهد نشان داده است بیماران با چیزهایی که نسبت به آنها احساس مالکیت یا مسولیت دارند، تعامل دارند یا از آنها مراقبت می‌کنند.

به نظر می‌رسد عروسک‌ها آشفته‌گی و یا اضطراب را تسکین می‌دهند، به بیمار کمک می‌کنند بر مشکل ارتباط فائق آید، و گوشه‌گیری از جمع را کاهش می‌دهند.

از عروسک‌ها گاهی برای به یادآوردن خاطرات رضایت بخش گذشته مانند نقش والدین استفاده می‌شود.

در این مطالعه به ۱۴ تن از ساکنان یک آسایشگاه سالمندان در نیوکاسل عروسک و یا اسباب بازی خرسی داده شد. این افراد ۱۲ هفته ارزیابی شدند. در این مطالعه محققان دریافتند ارتباط بیماران با کارکنان آسایشگاه و سایر افراد پس از دریافت عروسک و خرس عروسکی بهتر شد.

«ایان جیمز» که در این مطالعه شرکت داشته است می‌گوید استفاده از اسباب بازی‌ها برای کمک به بیماران مبتلا به زوال عقل قبلاً هم مورد توجه قرار گرفته است چرا که یک شیوه مهم غیردارویی در اختلالات رفتاری مبتلایان به زوال عقل است.

وی افزود: اما در این مطالعه استفاده از عروسک‌ها در یک دوره زمانی طولانی‌تر مورد مطالعه قرار گرفت و انتخاب بین دو نوع اسباب بازی بررسی شد. جیمز ابراز امیدواری کرد این یافته‌ها در سایر تحقیقات بالینی مورد استفاده قرار گیرد.

در این مطالعه بیمارانی که قبلاً هیچوقت حرف نمی‌زدند، صحبت کردن را از سرگرفتند. جیمز گفت: استفاده از عروسک زوال عقل را بر طرف نمی‌کند، اما ظاهراً کیفیت زندگی بیماران را بهبود می‌بخشد.

مصرف ماهی مانع از نابینایی می‌شود



نشان داد خطر بروز این بیماری در افرادی که دو بار در هفته ماهی مصرف می‌کنند، ۳۶ درصد کمتر است.

در مطالعه دیگر که دو هزار و ۳۳۵ مرد و زن استرالیایی به مدت پنج سال مورد بررسی قرار گرفتند مشاهده شد افرادی که فقط یک بار در هفته ماهی می‌خورند این خطر در آنها ۴۰ درصد کاهش می‌یابد. این مطالعه همچنین نشان داد خطر ابتلا به این بیماری چشمی در سیگاریها حدود دو برابر افرادی است که هرگز سیگار نکشیده‌اند.

سرعت پیشرفت تخریب لکه زرد بستگی به نوع بیماری دارد که به سرعت یا به آهستگی به نابینایی بیمار می‌انجامد. شش تا هشت درصد افراد ۷۵ سال به بالا به نوع پیشرفته این بیماری مبتلا هستند. این دو مطالعه براساس

گرفت. حتی با درنظر گرفتن سایر عوامل موثر در بروز این بیماری، افرادی که ماهی بیشتری مصرف می‌کردند عاداتهای سالم دیگری هم داشتند که همین امر خطر بروز این بیماری را کاهش می‌دهد.

محققان علت تاثیر مفید مصرف ماهی در حفظ بینایی را نمی‌دانند. اسیدهای چرب امگا ۳ رادیکال‌های آزاد در چشم را خنثی می‌کنند، از تشکیل عروق خونی جدید جلوگیری می‌نمایند و التهاب را کاهش می‌دهند.

«یو گوانگ‌هی» از مرکز پزشکی ساوت وسترن دانشگاه نکاراس گفت:

این دو مطالعه جدید با تایید نتایج سایر مطالعات به پزشکان اطمینان بیشتری می‌دهند تا به بیماران خود توصیه کنند برای محافظت از بینایی ماهی مصرف کنند.

اظهارات افراد شرکت‌کننده در مورد چیزهایی که خورده‌اند انجام شده است. شرکت‌کنندگان مورد مشاهده قرار

هندوانه، میوه‌ای پر فایده



۲- باعث انقباض و بسته شدن راههای تنفسی و در نتیجه تشدید حملات آسم می‌شوند.

۳- باعث افزایش التهابات ناشی از استوآرتریت و آرتريت روماتوئید می‌شوند، در نتیجه تخریب مفاصل را در این شرایط بیشتر می‌کنند.

۴- باعث آسیب سلولهای دیواره روده و تبدیل آنها به سلولهای سرطانی می‌شوند.

خوشبوخانه ویتامین C و بتا کاروتن بعنوان آنتی‌اکسیدان‌های قوی (که هر دو در هندوانه به مقدار فراوان وجود دارند)، رادیکال‌های آزاد را به دام انداخته و از اثرات مخرب آنها در بدن جلوگیری می‌کنند. یک لیوان آب هندوانه ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین C و ۱۴ درصد نیاز روزانه به ویتامین A را تامین می‌کند.

این میوه به دلیل دارا بودن ویتامین‌های (A) و (B)، برای افراد گرم مزاج بسیار مفید است؛ معده را تقویت کرده و به کسانی که ناراحتی معده دارند، مصرف آن توصیه می‌شود.

کلید مفید است. پزشکان قدیم از جمله خوردن هندوانه در ناشتا مناسب نیست و بهتر است که بعد از غذا میل شود. مغز تخم هندوانه از بین برنده کرمهای موجود در معده و روده بوده

هندوانه برطرف‌کننده التهاب و عطش، سازنده و رقیق‌کننده خون و به خاطر دارا بودن سلولز زیاد دیر هضم و نفاخ است. به گزارش (ایستنا) هندوانه منبع غنی ویتامین A (به شکل بتاکاروتن) و ویتامین C است. این میوه پرفایده التهاباتی را که در بیماریهای نظیر آسم، تصلب شرائین، سرطان روده و التهاب مفاصل وجود دارد، از بین می‌برد.

همچنین منبع خیلی خوبی از آنتی‌اکسیدان کاروتنوئیدی بنام لیکوپن است. لیکوپن یک رنگدانه شیمیایی است که باعث ایجاد رنگ قرمز در هندوانه می‌شود و اثرات ضد اکسیدانی قوی دارد. این آنتی‌اکسیدان به تمامی نقاط بدن رفته و رادیکال‌های آزاد را خنثی می‌کند.

رادیکالهای آزاد مولکولهایی هستند که باعث تخریب بسیاری از بافت‌های بدن می‌شوند. از جمله اثرات تخریبی رادیکالهای آزاد در بدن می‌توان به این موارد اشاره کرد:

۱- باعث اکسیده شدن کلاسترول می‌شوند، در نتیجه کلاسترول به دیواره رگهای خونی می‌چسبد و می‌تواند باعث بروز حملات قلبی و سکنه شود.

کلسیم از افزایش وزن زنان در میانسالی جلوگیری می‌کند

مصرف می‌کردند افزایش وزن آنها در مدت ۱۰ سال حدود دو کیلوگرم کمتر از زنانی بود که مکمل‌های کلسیم مصرف نمی‌کردند.

با این وجود گونزالز افزود، توصیه مصرف کلسیم به زنان برای بر خورداری از وزنی مناسب بر اساس مطالعه وی هنوز زود هنگام است.

وی بر ضرورت انجام آزمایش‌های بالینی تصادفی برای پی بردن به نقش کلسیم در جلوگیری از افزایش وزن تأکید کرد.

گونزالز و همکارانش در این مطالعه متذکر شدند، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد کلسیم به لاغری افراد کمک می‌کند.

گونزالز-گفت: متقاعدکننده‌ترین توضیح در زمینه اینکه چگونه کلسیم می‌تواند چنین تاثیری داشته باشد مطالعه‌ای است که نشان می‌دهد جذب

پایین کلسیم میزان کلسیم مهارشده در سلول‌ها را افزایش می‌دهد که این امر به نوبه خود موجب فعال شدن ژن‌هایی می‌شود که از تجزیه چربی

گونزالز، از مرکز تحقیقات سرطان «هاچینسون» در «سیاتل» و همکارانش دریافتند: زنان ۵۰ تا ۶۰ ساله‌ای که روزانه بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم مکمل‌های کلسیم

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف زیاد کلسیم با افزایش وزن در میانسالی مقابله می‌کند.

به گزارش ایرنا «الیجاندر و

گونزالز، از مرکز تحقیقات سرطان «هاچینسون» در «سیاتل» و همکارانش دریافتند: زنان ۵۰ تا ۶۰ ساله‌ای که روزانه بیش از ۵۰۰ میلی‌گرم مکمل‌های کلسیم

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد مصرف زیاد کلسیم با افزایش وزن در میانسالی مقابله می‌کند.

به گزارش ایرنا «الیجاندر و

بیماریهای تنفسی در کمین نوزادان نارس



نوزادانی که به شیوه سزارین به دنیا می‌آیند ممکن است این عارضه در سه چهار روز اول تولد به طور گذرا دیده شود.

وی با اشاره به این که نوزاد در هنگام تولد از محیط استریل داخل رحمی خارج شده و به محیطی وارد می‌شود که مجبور است با میکروب‌های مختلف در تماس باشد، عنوان کرد: به

خاطر ضعف بودن سیستم بدنی نوزاد عفونت در وی ایجاد می‌شود که یکی از مهمترین مشکلات و بیماریهای این دوره محسوب می‌شود و میزان مرگ و میر نوزادان را بالا می‌برد.

وی در پایان جلوگیری از ازدحام در اطراف نوزاد و شست و شوی دستها قبل از دست زدن به نوزاد را مهمترین توصیه‌ها در این زمینه اعلام و خواستار توجه مادر و اطرافیان نوزاد به این مسئله شد.

جنین در دوره بارداری و ناهنجاریهای نوزاد مهمترین عوامل هستند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه یکی از مشکلات دوره نوزادی که بیشتر در ساعات اولیه تولد اتفاق می‌افتد را بیماریهای تنفسی عنوان و تصریح کرد: نارسایی‌های ریوی نوزادان که بیشتر در نوزادان نارس اتفاق می‌افتد عامل ایجاد این مشکل است و خطر ابتلا به بیماریهای تنفسی در نوزادان بالا می‌برد، همچنین، در

دوره نوزادی (۲۸ روز اول تولد) مهمترین دوره زندگی فرد محسوب می‌شود و دو سوم مرگ و میرهای زیر یکسال مربوط به این دوره است.

یکی از گروه تحقیقاتی گزارش دادند، در مقایسه با پدران ۲۰ تا ۲۹ ساله، پدران ۴۵ تا ۴۹ ساله و آتهایی که ۵۰ سال یا بیشتر داشتند احتمال اینکه نوزادان آنها در معیار آپگار امتیاز یک تا سه بدست آورد ۶۴ تا ۲۹ درصد بیشتر بود. علاوه برآن پدران ۴۵ سال به بالا بیشتر احتمال دارد امتیاز فرزند آنها در معیار آپگار پنج دقیقه بعد از تولد کمتر از هفت باشد. سان و همکارانش گفتند: ارتباط زیست‌شناختی بین بالا بودن سن پدر و پایین بودن امتیازات آپگار شناخته نشده است. با این وجود برخی مطالعات نشان داده‌اند فعالیت برخی ژن‌های پدر برای رشد جفت مهم است از طرف دیگر تغییرات کروموزمی با بالا رفتن سن پدر افزایش می‌یابد. »

دوره نوزادی (۲۸ روز اول تولد) مهمترین دوره زندگی فرد محسوب می‌شود و دو سوم مرگ و میرهای زیر یکسال مربوط به این دوره است.

یکی از گروه تحقیقاتی گزارش دادند، در مقایسه با پدران ۲۰ تا ۲۹ ساله، پدران ۴۵ تا ۴۹ ساله و آتهایی که ۵۰ سال یا بیشتر داشتند احتمال اینکه نوزادان آنها در معیار آپگار امتیاز یک تا سه بدست آورد ۶۴ تا ۲۹ درصد بیشتر بود. علاوه برآن پدران ۴۵ سال به بالا بیشتر احتمال دارد امتیاز فرزند آنها در معیار آپگار پنج دقیقه بعد از تولد کمتر از هفت باشد. سان و همکارانش گفتند: ارتباط زیست‌شناختی بین بالا بودن سن پدر و پایین بودن امتیازات آپگار شناخته نشده است. با این وجود برخی مطالعات نشان داده‌اند فعالیت برخی ژن‌های پدر برای رشد جفت مهم است از طرف دیگر تغییرات کروموزمی با بالا رفتن سن پدر افزایش می‌یابد. »

جنین در دوره بارداری و ناهنجاریهای نوزاد مهمترین عوامل هستند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه یکی از مشکلات دوره نوزادی که بیشتر در ساعات اولیه تولد اتفاق می‌افتد را بیماریهای تنفسی عنوان و تصریح کرد: نارسایی‌های ریوی نوزادان که بیشتر در نوزادان نارس اتفاق می‌افتد عامل ایجاد این مشکل است و خطر ابتلا به بیماریهای تنفسی در نوزادان بالا می‌برد، همچنین، در

معاون سلامت وزارت بهداشت:

ایران سالم‌ترین خون اهدایی دنیا را دارد

معاون سلامت وزارت بهداشت با اعلام این که خون مصرفی در ایران سالم‌ترین خون اهدایی در دنیاست، گفت: بحث اتوماسیون و مصرف بهینه خون در بیمارستان با برنامه‌ریزی صحیح و استفاده از امکانات موجود به انجام می‌رسد.

به گزارش ایسنا، وی گفت: این در شرایطی است که در سالهای اخیر به دلیل نگاه دشمنان سلامت به مقوله خون اعتبار این سازمان زیر سؤال رفت حال آن که در ظرف یک سال اخیر تدابیر خاصی برای حفظ شایستگی سازمان به انجام رسید.

وی عطاری را از متعهدترین و دلسوزترین مدیران پایگاه انتقال خون تهران دانست و در ادامه بر ضرورت انعکاس رسانه‌ای فعالیت‌های سازمان انتقال خون کشور تأکید کرد.

جهانگیر احمدی یکی از پیشکسوتان سازمان انتقال خون کشور با اشاره به وجود ۱۱۸ مرکز درمانی در تهران و انجام ۳۰ واحدی پیوند کلیه و وجود ۶ دانشگاه علوم پزشکی در تهران گفت: پایگاه‌های انتقال خون تهران ۲۷ درصد کل فعالیت خون‌رسانی در کشور را به انجام می‌رساند.

وی در ادامه مصرف خون بیمارستان میلاد را معادل خون مورد نیاز شهر زنجان دانست.

اضافه وزن تهدید جدی برای سلامت است

یک مدرس تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک گفت، اضافه وزن تهدید جدید برای سلامت مردم است.

مدرس تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک در گفت‌وگو با ایرنا افزود: وزن مناسب از بروز حمله‌های قلبی، دیسک کمر و مشکلات زانو جلوگیری می‌کند.

وی گفت: امروز اضافه وزن که به چاقی معروف شده «قاتلی خاموش» است که براحتی و در رده‌های سنی مختلف جان افراد را تهدید می‌کند و این در حالیست که علم ورزش در درمان بسیاری از بیماریها موثر است. این کارشناس ارشد تربیت بدنی گفت: مراکز ورزش‌های اصلاحی می‌توانند با ارائه برنامه‌های لازم افراد را در کاهش وزن و تامین سلامت یاری دهد.

وی افزود: این مراکز با داشتن وسایل الکترونیک و برنامه رایانه‌ای درصد چربی زیر پوست، ریسک حملات قلبی و وزن مناسب را تعیین می‌کنند. وی گفت: کاهش وزن به معنای سوخت قند نیست بلکه باید به گونه‌ای مناسب و مطلوب تمرین و ورزش کرد که تنها چربی‌های اضافی در بدن بسوزند.

زنان سیگاری ۲ برابر مردان به سرطان ریه مبتلا می‌شوند

یافته‌های یک پژوهش جدید در آمریکا، نشان می‌دهد خطر ابتلا به سرطان ریه در زنان سیگاری دو برابر مردان سیگاری است.

به گزارش ایرنا، تحقیق انجام شده بر روی ۱۷ هزار فرد سیگاری در آمریکا، این نظریه را که احتمال ابتلای زنان به بیماری مهلک سرطان ریه دو برابر مردان است، تقویت می‌کند.

تحقیقات دانشکده پزشکی Weill Cornell نیویورک همچنین نشان داده زنان بهتر از مردان قادر به مبارزه با سرطان ریه هستند.

طراحی وسایل سازگار با خون

سازگاری با خون یکی از ویژگی‌های حیاتی برای تجهیزات و وسایل پزشکی مورد کاربرد در بدن است.

به گزارش ایرنا محققان موسسه پلی تکنیک رنسلار و دانشکده داروسازی آلبانی نوعی نانولوله کربنی سازگار با خون تهیه کردند که می‌توانند پایه و اساس تولیدات جدید تجهیزات نانومتری برای کاربردهای پزشکی به حساب آید. طراحی تجهیزات سازگار با خون در ابتدا بر عدم تحرک و انتقال هبایرین گلیکوز آمینو گلیکان به سطح آنها استوار بود. پروتوگلیکان‌ها حاوی یک هسته پروتئینی هستند که زنجیره‌های چندتایی GAG به آن متصل می‌شوند این پروتئین دارای عملکرد ساختاری، فیزیولوژیکی و پزشکی حیاتی در بدن است.

در نتیجه محققان این ساختارها را با نانولوله‌های کربنی ترکیب کردند LINDHARDT و ROBERT.J از محققان این گروه می‌گویند: ما با استفاده از شیمی اتصال به فعال‌سازی که قبلاً آن را توسعه داده بودیم پلاستیک‌های سازگار با خون تهیه کردیم.

محققان هسته پروتئین PGS را با نانولوله‌های کربنی چند جداره جایگزین کردند و ماده حاصل را در یک فرایند سه مرحله‌ای تحت برهمکنش با هبایرین قرار دادند. LINDHARDT می‌گویند: این فناوری برای بازسازی ظروف خون یا ساخت ظروف مصنوعی مفید است این محققان نتایج کار خود را در LANGMUIR به چاپ رساندند.

زردآلو مفید برای گرمزدگی



زردآلو حاوی مقدار زیادی ویتامین A بوده و به رشد اطفال نیز کمک می‌کند.

به گزارش (ایسنا) ویتامین A موجود در میوه زردآلو خاصیت خون‌سازی دارد و شکوفه آن ضد خونریزی است، نور چشم را زیاد و از شب‌کورگی جلوگیری می‌کند. این میوه عطش را کم و التهاب را برطرف می‌کند، پس توصیه می‌شود افراد گرم‌زاده زردآلو میل کنند.

پزشکان قدیم از جمله محمد زکریای رازی زردآلو را عامل رقیق‌شدن خون دانسته‌اند. هسته تلخ زردآلو مواد سمی به نام اسید سیانیدریک و اسید پروسیک دارد لذا خوردن هسته تلخ زردآلو خطراتناک است اما هسته شیرین زردآلو ضد نفخ بوده و هضم آن را آسان می‌کند. خوردن زردآلو برای بیماران سرطانی به دلیل داشتن ویتامین B ۱۷ مفید است. بهتر است بعد از غذاهای سنگین زردآلو بخورید زیرا باعث تخمیر در معده می‌شود. این میوه را هنگام ناشتا و با معده خالی نخورید، زیرا سبب دل پیچه می‌شود.