

بررسی اثربخشی «سماق»

برای مقابله با زخم های حاد دهانی



یک متخصص طب ایرانی، از انجام کارآزمایی بالینی در خصوص اثربخشی افشانه سماق در پیشگیری از زخم‌های حاد دهانی ناشی از پرتودرمانی در بیماران مبتلا به سرطان سر و گردن خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، غزاله حیدری راد گفت: این مطالعه تصادفی با عنوان «بررسی مقایسه‌ای اثر افشانه سماق و اسپری بنزیدآمین هیدروکلراید بر پیشگیری از موکوزیت حاد ناشی از پرتودرمانی در بیماران مبتلا به سرطان سر و گردن» صورت گرفت.

وی در خصوص ضرورت انجام این پژوهش، اظهار داشت: سرطان‌های سر و گردن یکی از انواع سرطان‌های سخت است که کیفیت زندگی بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد. از طرفی پرتودرمانی به عنوان یکی از مهم ترین درمان‌های این بیماری ممکن است منجر به آسیب به بافت‌های سالم بدن شود؛ یکی از این آسیب‌ها تشکیل زخم‌هایی در مسیر دستگاه گوارش است.

به گفته حیدری راد، شایع ترین نواحی ایجاد زخم، قسمت‌هایی از دهان از جمله لب بالا و پایین، سطح زبان، کام سخت و کام نرم و داخل‌گونه‌ها است.

دانشیار دانشکده طب سنتی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: زخم‌ها شبیه آفت دهانی هستند و گاهی برخی بیماران آن را با افت اشتباه می‌گیرند. این زخم‌ها درجات مختلفی دارد؛ برخی فقط در حد قرمزی و سوزش خفیف است و برخی تا عفونی شدن هم پیش می‌رود.

این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: زخم ناحیه دهانی عارضه آزار دهنده‌ای است که کیفیت زندگی بیمار را کاهش و شانس بروز عفونت‌های ناحیه دهان و دندان‌ها را افزایش می‌دهد. این عارضه موکوزیت نام دارد. عارضه موکوزیت ممکن است به دنبال مصرف داروهای شیمی درمانی هم رخ دهد. وی افزود، با وجود انجام مطالعات بسیاری بر روی اسپری‌ها و دهان‌شویه‌ها بر پایه کورتون، انواع ترکیبات ضد قارچ یا میکروبی، ضد التهاب‌ها و طیف گسترده‌ای از داروهای گیاهی، تاکنون درمان استانداردِی برای پیگیری و کنترل موکوزیت معرفی نشده است.

حیدری راد در ادامه هدف از انجام این مطالعه را استفاده از ترکیباتی اعلام کرد که نزدیک به رژیم غذایی مردم و در عین حال در دسترس و ارزان باشد.

وی بیان کرد: در طب ایرانی سماق و گلاب به عنوان ترکیب موثر در کنترل زخم‌های دهانی شناخته می‌شود.

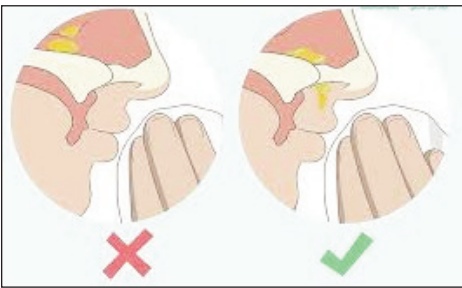
در جریان این مطالعه سماق در گلاب خیسانده و از عصاره آن اسپری دهانشویه تولید می‌شود که به اصطلاح فارسی افشانه نام دارد.

حیدری راد از مقایسه اثر این افشانه با ترکیب بنزیدآمین هیدروکلراید به عنوان یکی از ترکیباتی که رادیوتراپ‌ها و متخصصین آنکولوژی برای پیشگیری و کنترل عوارض استفاده می‌کنند، روی موکوزیت‌ها خبر داد و گفت: به بیماران در گروه آزمایش مطالعه آموزش داده شد تا قبل و بعد از رادیوتراپی از این اسپری‌ها استفاده کنند.

سپس هفتگی معاینات انجام شد و زمان بروز و شدت زخم بررسی شد.

به گفته وی، برای هر دو محصول پیشگیری موثر، تاخیر در ایجاد زخم و کاهش شدت زخم گزارش شد، اما برتری افشانه سماق این بود که بیماران تمایل بیشتری برای استفاده از آن نشان دادند. حیدری راد اظهار داشت: نتایج مطالعات نشان داد می‌توان از ترکیب سماق و گلاب به عنوان داروی مکمل با قیمت ارزان، ایمنی بالا و دسترسی مناسب برای پیشگیری از ایجاد موکوزیت بهره برد.

# بینی شما می تواند تعیین کند که سرماخوردگی تان چقدر شدید باشد



آنها دو پاسخ متفاوت را گزارش کردند:

در یک سناریو، پاسخ سریع بود. کمتر از ۸۱٪ از سلول‌ها آلوده شدند زیرا سیستم ایمنی اینترفرون‌ها را آزاد کرد، پروتئین‌هایی که مانع ورود ویروس‌ها به سلول‌ها و گسترش آنها می‌شوند. وقتی این پاسخ سریع اتفاق می‌افتاد، ویروس قبل از اینکه بتواند باعث بیماری شود، متوقف می‌شد.

اما وقتی اینترفرون‌ها به تأخیر می‌افتادند یا مختل می‌شدند، ویروس راحت‌تر گسترش می‌یافت. در این موارد، ۳۳۰٪ یا بیشتر از سلول‌ها آلوده می‌شدند و باعث التهاب و مخاط اضافی، علائم سرماخوردگی، می‌شدند.

## چگونه میوه و سبزیجات را تازه نگه داریم؟



پایین تر از دمای خانه اما نه به سردی یخچال است، دوام بیشتری دارند. با این روش، شما می توانید کدوهای بزرگ را تا ۶ ماه و کدوهای کوچک تر را تا ۳ ماه نگهدارید.

**سبزیجات ریشه ای را در کیسه قرار دهید**

سبزیجات ریشه ای مانند هویج، پیاز، کرفس، چغندر... خواص زیادی دارند، از این رو که مواد مغذی را از خاک جذب می کنند. شما باید آنها را در محیطی تاریک، سرد و مرطوب نگه دارید. شما حتی می توانید آنها را در کاغذ یا نایلون پیچید تا طول عمر بیشتری داشته باشند. اگر آنها را در یخچال قرار دهید، آنها نرم شده و زودتر پوسیده می شوند.

توت طرفداران زیادی دارد، بدی این میوه آن است که اگر در جای درستی قرار نگیرد، خیلی زود خراب می شود. برای این که بتوانید آنها را در مدت زمان بیشتری نگهداری کنید، چند قانون وجود دارد. اول این که آنها را تا قبل از مصرف نشویید زیرا رطوبت موجب پوسیدگی آنها می شود. شما همچنین می توانید با شستشوی توت ها در یک لیوان سر و که ۳ فنجان آب، عمر آنها را تا چند روز بیشتر کنید. پس از شستن و قبل از این که آنها را در یخچال قرار دهید، از خشکی آنها اطمینان حاصل کنید. ظرفی که توت‌ها را در آن قرار می دهید نیز اهمیت زیادی دارد.

اگر سوراخی برای رد و بدل کردن هوا روی ظرف وجود ندارد، کمی در آن راباز بگذارید.

## مدیتیشن فعالیت مغز را تغییر می دهد

این راهبان که همگی مرد بودند و ۲۵ تا ۵۸ سال سن داشتند، به شاخه‌ای از بودیسم تراوادا تعلق داشتند که در قدیمی ترین متون مقدس بودایی ریشه دارد.

این مطالعه دو روش مراقبه را بررسی کرد: ساماتا که توجه را بر روی یک چیز خاص مانند تنفس آگاهانه

متمرکز می کند تا به تعادل ذهن دست یابد و ویپاسانا که ذهن را بر لحظه حال متمرکز می کند تا احساسات، عواطف و افکار بتوانند آزادانه و بدون قضاوت گزینشی جریان یابند.

کریم جری، دانشمند علوم اعصاب دانشگاه مونترال و نویسنده ارشد این مطالعه توضیح می دهد: با ساماتا، شما میدان توج خود را محدود می کنید که تا حدودی مانند باریک کردن پرتو چراغ هوا است. با ویپاسانا برعکس است، این پرتو را گسترده‌تر می کنید.

جری می‌افزاید که این دو تمرین به طور فعال مکانیسم‌های توجه را درگیر می‌کنند و مراقبه‌کنندگان اغلب از این دو به طور متناوب استفاده می‌کنند.

این تیم با تجزیه و تحلیل سیگنال‌های مغزی راهبان دریافت که در حالی که «ساماتا» حالت مغزی متمرکزتر و پایدartری را ایجاد می کرد که منجر به تمرکز عمیق می شد، «ویپاسانا» راهبان را به دستیابی به حالت بهینه مغز نزدیک‌تر کرد.

در این نقطه شیرین کارایی، مغز به طور ایده‌آل توجه و انعطاف‌پذیر می‌شود تا به طور موثر اطلاعات را ذخیره و پردازش کند و به سرعت با وظایف در حال تغییر سازگار شود.جری می‌گوید: در نقطه بهینه، شبکه‌های عصبی به اندازه کافی پایدار هستند تا اطلاعات را به طور قابل اعتمادی منتقل کنند و در عین حال به اندازه کافی انعطاف‌پذیر هستند تا به سرعت با موقعیت‌های جدید سازگار شوند. این تعادل، قابلیت‌های پردازش، یادگیری و پاسخ مغز را بهینه می‌کند.

تفاوت‌های دیگری نیز آشکار شد. به عنوان مثال، «ساماتا» ممکن است در فعال کردن شبکه‌های حسی موثرتر باشد و به پزشکان این امکان را می‌دهد که بهتر روی

در این شرایط، افراد واقعاً احساس بیماری می‌کنند.

با این حال، این مطالعه عواملی را که با نتایج بهتر یا بدتر مرتبط هستند، شناسایی کرد.

به عنوان مثال، افرادی که اخیراً عفونت ویروسی دیگری داشته‌اند، ممکن است از قبل پاسخ اینترفرونی فعالی داشته باشند که مبارزه سریع با ویروس جدید را آسان تر می‌کند.

به نظر می‌رسد دما نیز مهم است.

هوا ی خنک‌تر در بینی و ریه‌ها ممکن است تولید اینترفرون را کند کند و به ویروس‌ها زمان بیشتری برای گسترش بدهد، که می‌تواند به توضیح اینکه چرا سرماخوردگی در ماه‌های زمستان شایع تر است، کمک کند.محیط نیز نقش داشته است، فاکسمن توضیح داد: «استنشاق آلودگی یا دود سیگار واقعاً پاسخ ایمنی را به چیزی که در معرض آن قرار می‌گیرد، مانند ویروس سرماخوردگی معمولی، تغییر می‌دهد و این معمولاً به معنای پاسخ التهابی مضرتر است.»

در حالی که این مطالعه روش روشنی برای پیشگیری از سرماخوردگی ارائه نمی‌دهد، اما به توضیح اینکه چرا می‌تواند افراد را تا این حد متفاوت تحت تأثیر قرار دهد، کمک می‌کند.

**سبب و پرتقال را از هم جدا کنید**

شاید این موضوع را تا به حال نشنیده باشید اما سبب و پرتقال هم باید در محلی جدا نگهداری شوند. میوه ها گازی به نام اتیلن تولید می کنند که نقش مهمی در رسیدن آنها دارد. از آنجا که این گاز می تواند موجب پوسیدگی دیگر میوه ها شود، بهتر است که میوه هایی چون سبب و پرتقال جدا نگهداری شوند. برای پرتقال، بهتر است که شما آنها را در کیسه ای توری قرار دهید تا هوا جریان داشته باشد. کیسه های پلاستیکی فرایند پوسیدگی آنها راشدن می بخشدن.

**موزها را از هم جدا کنید**

بدی موز این است که همه آنها به طور همزمان می‌رسند اما برای این مورد هم راه حلی وجود دارد. بهتر است که ابتدا آنها را از هم جدا کنید. سپس برخی از موزها را روی کابینت بگذارید و باقی را در یخچال نگه دارید تا دیرتر برسند. شما حتی می توانید موزهای رسیده و کمی پلاسیده شده تان را برای درست کردن شیک استفاده کنید.

**پیاز و سبب زمینی را یک جا نگذارید**

اگر پیاز و سبب زمینی را در یک جا قرار دهید، پیازها موجب پلاسیدگی سبب زمینی ها می شوند. بهتر است که آنها را به طور جداگانه در سیدی رو باز و در محیطی سرد و تاریک قرار دهید. اگر آنها در معرض رطوبت قرار گیرند، نرم شده و زودتر خراب می شوند.

بهترین همسایه برای پیاز، سیر است. آنها می‌توانند در کنار هم قرار گیرند، بدون این که آسیبی به هم برسانند.

**گوجه فرنگی از یخچال بیزار است**

گوجه فرنگی از یخچال بیزار است، شاید هم یخچال از گوجه فرنگی بیزار است، در هر صورت، اگر شما می‌خواهید که گوجه فرنگی هایتان عمر بیشتری داشته باشند، آنها را در محیط خانه، روی کانتنر آشپزخانه، قرار دهید. گوجه فرنگی در یخچال بیشتر از ۳ روز دوام نخواهد داشت.



یک حس خاص، مانند تنفس خود تمرکز کنند.

محققان به طرز عجیبی کاهش نوعی فعالیت مغزی به نام «نوسانات گاما» را مشاهده کردند که نشان می‌دهد مدیتیشن می‌تواند پردازش محرک‌های خارجی را کاهش داده و تمرکز درونی را افزایش دهد. در مقابل، مطالعات قبلی افزایش این نوع فعالیت مغزی را گزارش کرده بودند، اما این مطالعه از ابزارهای پیشرفته پردازش سیگنال برای تمرکز بر سیگنال‌های مغزی مورد نظر استفاده کرد.

یافته‌های جدید نشان می‌دهد که مدیتیشن می‌تواند باعث تغییر از تعامل به سمت آگاهی شود.

در میان ۱۲ راهب، مراقبه‌کنندگان بان تجربه‌تر تفاوت کمتری بین حالت‌های مراقبه و استراحت نشان دادند که نشان می‌دهد حالت‌های مغزی مراقبه آنها مشابه پویایی مغز در حالت استراحت شده است.

با این حال، تحقیقات دیگری که روی مراقبه‌کنندگان منظم انجام شده است، نشان می‌دهد که این تمرین می‌تواند جنبه تاریکی داشته باشد. برخی از مراقبه‌کنندگان گزارش می‌دهند که اضطراب، افسردگی یا حتی توهم و احساس کلی ترس را تجربه می‌کنند. این مضرات احتمالی کمتر گزارش شده‌اند و ممکن است شایع تر از آنچه قبلاً تصور می‌شد باشند.

اگرچه مطالعه جدید از روش‌هایی استفاده کرده که ممکن است بینش دقیق‌تری در مورد چگونگی تأثیر کمتری بین حالت‌های مراقبه و استراحت نشان دادند، اما این تغییرات هنوز به خوبی درک نشده‌اند و به نظر می‌رسد مدیتیشن مسیر سرراستی به سوی روشن بینی نیست. مطالعات آینده می‌تواند شفافیت بیشتری ارائه دهند، همانطور که نیلوفر آبی باشکوه از آب‌های گل آلود شکوفا می‌شود.

روشی مؤثر برای حفظ استخوان فک

پس از کشیدن دندان



یک مطالعه جدید به روشی مؤثر برای حفظ استخوان فک پس از کشیدن دندان دست یافته است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ جواد فراهانی – مطالعه‌ای که توسط دانشمندان دانشگاه سجنوف در روسیه انجام شده است، روشی را برای حفظ سلامت استخوان فک پس از کشیدن دندان آشکار کرده است.

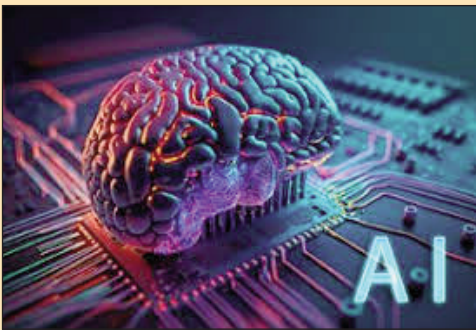
نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که مطمئن ترین راه برای حفظ حجم استخوان پس از کشیدن دندان، استفاده از پیوند استخوان مشتق شده از حیوانات با غشاهای کلاژن است. این رویکرد درمانی به طور قابل توجهی از تحلیل استخوان فک می‌کاهد و شرایط بهینه‌ای را برای کاشت دندان بعدی ایجاد می‌کند.

در طول مطالعه، دانشمندان نتایج تحقیقات انجام شده بر روی بیماران ۱۸ تا ۸۰ ساله را بررسی کردند. آنها مواد مختلفی را که بلافاصله پس از کشیدن دندان در استخوان فک بیماران قرار داده شده بود، مقایسه کردند. این مطالعه نشان داد که استفاده از پیوند استخوان در مقایسه با بهبود طبیعی، از تحلیل استخوان فک می‌کاهد. علاوه بر این، استفاده از غشاهای کلاژن در محل‌های درمان، محافظت بیشتری برای محل جراحی فراهم کرده و به بازسازی بافت کمک می‌کند.

دانشمندان خاطرنشان کرده‌اند که از دست دادن استخوان پس از کشیدن دندان یک مشکل عمده در جراحی دندان است. در عرض چند ماه اول، عرض برآمدگی‌های پروگزیمال در فک می‌تواند ۳۰ تا ۵۰ درصد کاهش یابد و باعث پیچیده شدن مراحل کاشت دندان شود و بر نتایج عملکردی و زیبایی‌شناختی تأثیر منفی بگذارد.

محققان توضیح دادند که مواد مدرن ساخته شده از فسفات کلسیم در برخی موارد اثربخشی مشابهی با مواد مشتق شده از حیوانات در بازسازی فک نشان می‌دهند و ممکن است جایگزینی برای بیمارانی باشند که محلول‌های عاری از اجزای حیوانی را ترجیح می‌دهند.

**افزایش خطر افسردگی با صرف زمان زیاد با چت‌بات‌های هوش مصنوعی**



محققان گزارش دادند افرادی که روزانه از چت‌بات‌های هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، حدود ۳۰ درصد بیشتر احتمال دارد که حداقل سطح متوسطی از افسردگی را داشته باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، در صورت استفاده زیاد از این برنامه های هوش مصنوعی، احتمال ابتلای شما به افسردگی وجود دارد.

محققان گزارش دادند افرادی که روزانه از چت‌بات‌های هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، حدود ۳۰ درصد بیشتر احتمال دارد که حداقل سطح متوسطی از افسردگی داشته باشند.

تیم تحقیق به رهبری روانپزشک «روی پرلیس»، مدیر مرکز سلامت در بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون، نتیجه گرفتند: «ما دریافتیم که استفاده روزانه از هوش مصنوعی رایج است و به طور قابل توجهی با افسردگی و سایر علائم عاطفی منفی مانند اضطراب و تحریک‌پذیری مرتبط است.»

محققان دریافتند که سن نیز نقش دارد، به طوری که بزرگسالان میانسال اگر مرتباً از هوش مصنوعی استفاده کنند، با احتمال بالاتر ابتلا به افسردگی مواجه هستند.

نتایج نشان داد که کاربران دائمی هوش مصنوعی بین ۴۵ تا ۶۴ سال، ۵۴ درصد بیشتر در معرض خطر افسردگی بودند، در حالی که این احتمال در بین افراد بین ۲۵ تا ۴۴ سال ۲۲ درصد بیشتر بود.

محققان نوشتند که این نتایج نشان می‌دهد که «برخی افراد ممکن است بیشتر مستعد تجربه علائم افسردگی مرتبط با استفاده از هوش مصنوعی باشند.»

برای مطالعه جدید، محققان بین آوریل و مه ۲۰۲۵، با استفاده از یک پرسشنامه استاندارد سلامت روان برای ردیابی علائم افسردگی، نزدیک به ۲۱۰۰۰ بزرگسال را مورد بررسی قرار دادند. همچنین از شرکت‌کنندگان در مورد میزان استفاده از هوش مصنوعی سوال شد.

حدود ۷۱۰ گفتند که روزانه از هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، از جمله بیش از ۵ درصد که گفتند چندین بار در روز به آن مراجعه می‌کنند.

محققان گفتند که براساس طراحی مطالعه، تشخیص اینکه آیا هوش مصنوعی باعث افسردگی می‌شود یا اینکه افراد افسرده برای آراشش به هوش مصنوعی روی می‌آورند، دشوار است.

پرلیس گفت: «این روزها بسیاری از مردم بیشتر و بیشتر احساس انزوا می‌کنند، چه به دلیل دورکاری و چه به دلایل دیگر. ما می‌دانیم که تنهایی یک پیش‌بینی‌کننده‌ی قوی برای علائم سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب و تحریک‌پذیری است.» نتایج همچنین نشان داد که شرکت‌های هوش مصنوعی باید محصولاتی تولید کنند که سلامت روان افراد را در نظر بگیرد.

او گفت: «آنها باید این واقعیت را در اولویت قرار دهند که افراد مبتلا به بیماری روانی و افرادی که علائم سلامت روان دارند، به طور فعال با محصولات آنها درگیر خواهند شد. همانطور که همه پزشکان می‌دانند، اول از همه، آسیمی نرسانید.» پرلیس گفت: «شرکت‌ها باید از خود بپرسند: آیا راهی برای ساخت هوش مصنوعی وجود دارد تا بتوانیم از افراد دارای نیازهای سلامت روان حمایت بیشتری کنیم؟»