محققان پی بردند؛

ورزش «تای چی» برای بازماندگان سرطان سینه مفید است

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تای چی خواب را بهبود می بخشد و در نتیجه التهاب را کاهش می دهد و سیستم ایمنی بازماندگان سرطان سینه را تقویت می کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، تمرین هنرهای رزمی باستانی چینی متکی بر حرکات آهسته و دقیق است که هنگام تنفس عمیق و تمرکز توجه بر بدن انجام می‌شود.

محققان اخیراً گزارش دادند که این تمرین ذهن و بدن به خوبی یا بهتر از درمان رفتاری شناختی در کمک به بازماندگان سرطان سینه برای مقابله با عواقب بیماری خود به نظر می‌رسد.

محققان گفتند حدود ۳۰ درصد از بازماندگان سرطان سینه از بی خوابی رنج می‌برند که دو برابر جمعیت عمومی است.

برای این مطالعه، محققان نمونه‌های خون ۹۰ بازمانده سرطان سینه در لس آنجلس را که تحت جلسات درمان هفتگی تای چی یا رفتار درمانی شناختی به مدت دو ساعت برای یک دوره سه ماهه بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

تای چی و درمان شناختی رفتاری کاهش مشابهی در بی خوابی در بین شرکت کنندگان ایجاد کردند.

اما نمونه‌های خونی که طی ۱۵ ماه گرفته شد، نشان داد که تای چی منجر به کاهش قابل توجه و پایدار التهاب در مقایسه با درمان شناختی رفتاری شده است.

شرکت کنندگان تای چی همچنین افزایش فعالیت ضد ویروسی در سیستم ایمنی را تجربه کردند، اگرچه درمان شناختی رفتاری حتی بهبودهای بهتری را ایجاد کرد.

به گفته محققان، این موارد می‌تواند به کاهش خطر عود سرطان سینه در بازماندگان کمک کند.

دکتر «مایکل ایروین»، محقق ارشد و مدیر مرکز تحقیقات هوشیاری دانشگاه لس آنجلس، می گوید: «درمان مؤثر بی‌خوابی تأثیرات قوی بر سیستم ایمنی دارد.»

محققان استدلال می کنند که نتایج نشان می‌دهد که تای چی می‌تواند به طور مؤثر به بازماندگان سرطان سینه کمک کند تا سالم بمانند، بدون اینکه هزینه زیادی برای سیستم مراقبت‌های بهداشتی داشته باشد.

ایروین گفت: «تای چی ترجیحاً التهاب را در مقایسه با درمان شناختی رفتاری کاهش می‌دهد، در حالی که درمان شناختی رفتاری ترجیحاً مقاومت در برابر بیماری‌های عفونی را بهبود می بخشد. تحقیقات بیشتری که فواید ترکیبی تای چی و درمان شناختی رفتاری را بررسی می کند، به ویژه در بازماندگان سرطان که در معرض خطر ابتلاء به اختلال التهابی و همچنین بیماری‌های عفونی هستند، مورد نیاز است.»

توصیه های خوراکی برای گرمازدگی

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به نحوه تغذیه هنگام گرمازدگی گفت: نوشیدن مایعات شیرین و کافئین‌دار که ادرارآور هستند و موجب از دست دادن آب بدن می‌شوند، در فصل گرما و تابستان توصیه نمی‌شود و همچنین باید از مصرف مایعات خیلی سرد و یک دفعه و یکجا پرهیز شود.

ندا فرح‌بخش در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به تغذیه مفید برای بهبود فرد گرمازده اظهار کرد: با توجه به اینکه گرمازدگی در نتیجه اختلال در مکانیزم تنظیم دمای بدن رخ می‌دهد می‌توان گفت که به طور کلی هر ماده غذایی که بتواند ضمن تامین آب بدن، به کاهش درجه حرارت نیز کمک کند، برای گرمازدگی خوب است.

وی افزود: یکی از اصلی‌ترین راه‌ها برای به تعادل رساندن دمای بدن، تعریق و ادرار است. در واقع بدن ما توسط فعالیت غدد تعریق و دفع ادرار سعی دارد درجه حرارت خود را کم کند.

توصیه‌های خوراکی برای گرمازدگی

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با بیان اینکه برخی خوراکی‌ها سبب کاهش دمای بدن می‌شوند و خوردن آن‌ها توصیه می‌شود، گفت: در این مواقع مصرف آب و مایعات کافی، یک لیوان آب خنک همراه با چند قطره آبلیموی تازه، شربت تخم‌شربتی و ریحان، شربت خاکشیر و بیدمشک و شربت گلاب توصیه می‌شود.

وی ادامه داد: هنگام گرمازدگی بسیاری از صیفی‌جات مانند خیار، هندوانه، انگور، موز، سیب، طالبی، نعناع، لیمو ترش، کاهو، پیاز و کرفس جایگزین الکترولیت‌ها یا مواد معدنی از دست رفته بدن خواهند شد که مصرف آن‌ها توصیه می‌شود. آلو نیز به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن موجب کاهش التهابات ناشی از گرمازدگی می‌شود.

فرح‌بخش گفت: مصرف آبدوغ خیار هم توصیه می‌شود زیرا ترکیب آب و ماست و خیار به سیستم تنظیم‌کننده درجه حرارت بدن کمک می‌کند و در کاهش علائم گرمازدگی تاثیر خواهد داشت. می‌توان آن را همراه با نان و کمی برگ نعناع، به عنوان یک عصرانه تابستانی میل کرد.

خوراکی‌هایی که برای فرد گرمازده توصیه نمی‌شود

وی بیان کرد: نوشیدن مایعات شیرین و کافئین‌دار که ادرارآور هستند و موجب از دست دادن آب بدن می‌شوند، در فصل گرما و تابستان توصیه نمی‌شود و همچنین باید از مصرف مایعات خیلی سرد و یک دفعه و یکجا پرهیز شود.کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: مصرف نوشابه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا و گازدار، مواد غذایی سنگین و دیرهضم مانند غذاهای چرب، غذاهای سرخ‌شده و پروتئین‌های سنگین می‌تواند فشار بیشتری روی سیستم گوارش اعمال کند و در نتیجه، از دست دادن مایعات بیشتری از بدن را تسریع کند. مصرف مواد غذایی با نمک بالا هم توصیه نمی‌شود.

ماده غذایی برای افزایش توانایی‌های شناختی و توجه کودکان

شواهد جدید نشان می‌دهد که غذاهای حاوی سویا، پتانسیل بالایی برای تقویت توانایی‌های شناختی در میان کودکان مدرسه‌ای دارند.

ارث گزارش کرد نتایج این تحقیق پیشگام نشان می‌دهد که افزایش مصرف ایزوفلاون از غذاهای سویا می‌تواند منجر به بهبود توانایی تفکر و دامنه توجه در کودکان شود.

این تحقیق مسیر جدیدی را برای مطالعه پیامدهای مثبت غذای سویا بر رشد شناختی جوانان هموار می کند.

ایزوفلاون‌ها، ترکیبات آلی غنی از سویا و سایر محصولات مرتبط، به‌طور گسترده در بزرگسالان مورد بررسی قرار گرفته است. این تحقیق غذاهای سویا را با تقویت عملکرد حافظه مرتبط دانست. با این حال، مشخص نیست که آیا مزایای شناختی غذاهای حاوی سویا به جمعیت جوان‌تر نیز تعمیم می‌یابد یا خیر.

تحقیق ما شواهدی از اهمیت مواد مغذی موجود در غذاهای سویا برای شناخت دوران کودکی اضافه می کند.

تجزیه و تحلیل بیشتر، نقش مهم مواد مغذی در غذاهای سویا و تأثیر مستقیم آنها بر شناخت دوران کودکی را روشن کرد.

گروه تحقیقاتی داده‌های مقطعی ۱۲۸ کودک بین ۷ تا ۱۳ سال را تجزیه‌وتحلیل کرد.

محققان با در نظر گرفتن مصرف درشت مغذی‌ها، ریزمغذی‌ها، ویتامین‌ها و ایزوفلاون‌ها، میانگین دریافت تغذیه‌ای را به دقت بررسی کردند.

نتایج جالب بود؛ تجزیه‌وتحلیل ارتباط قوی بین مصرف بیشتر غذاهای مبتنی بر سویا و بهبود توانایی‌های توجه را نشان داد.کودکانی که ایزوفلاون‌های بیشتری مصرف می‌کردند در انجام وظایف شناختی بهتر عمل کردند و پردازش اطلاعات سریع‌تری را در مقایسه با همتایان کمتر دریافتی خود نشان دادند.غذاهای غنی از سویا، مکمل مفید برای رژیم غذایی کودکان هستند. این غذاها نه تنها به راحتی در دسترس و انعطاف‌پذیر هستند تا در وعده‌های غذایی مختلف گنجانده شوند، بلکه نقش مهمی در تقویت ظرفیت‌های شناختی در کودکان دارند.

حلقه گمشده سردردهای میگرنی کشف شد

نتایج تحقیق جدید روی موش‌ها، مسیر ناشناخته قبلی بین مغز و اعصاب محیطی را کشف کرد که می‌تواند ارتباط بین علائم اورا و سردردهای میگرنی را توضیح دهد.

سال‌ها، دانشمندان متعجب بودند که چگونه میگرن می‌تواند باعث ایجاد هاله شود، علائم عصبی کوتاه‌مدت که قبل یا در طول میگرن ایجاد می‌شوند.

در حال حاضر، تحقیق بر روی موش‌ها نشان می‌دهد روش تازه کشف‌شده که در آن مغز با اعصاب محیطی صحبت می‌کند، ممکن است پاسخگو باشد.

نتایج تحقیقات جدید نشان داده است که چگونه موج گسترده‌ای از اختلال و جریان مایع در مغز باعث سردرد می‌شود و علائم عصبی را با هاله میگرن مرتبط می‌کند.

این تحقیق همچنین پروتئین‌های جدیدی را شناسایی کرده است که می‌توانند به‌عنوان پایه‌ای برای داروهای جدید میگرن عمل کنند.

مایکن ندرگارد، مدیر مرکز نورومدیسن دانشگاه روچستر نیویورک و نویسنده ارشد این مقاله گفت در این تحقیق، ما تعامل بین سیستم عصبی مرکزی و محیطی ناشی از افزایش غلظت پروتئین‌های آزاد شده در مغز را در طول دوره‌ای از دیپولاریزاسیون مشخص کردیم، پدیده‌ای که مسئول هاله مرتبط با میگرن است.

این یافته‌ها مجموعه‌ای از اهداف جدید را برای سرکوب فعال‌سازی اعصاب حسی برای پیشگیری و درمان میگرن و تقویت درمان‌های موجود در اختیار ما قرار می‌دهد.

سالانه بیش از یک میلیارد نفر به میگرن مبتلا می‌شوند و حدود یک چهارم این میگرن‌ها با هاله همراه است. تقریباً از هر ۱۰ نفر یک نفر میگرن را تجربه می‌کند و در یک چهارم این موارد، قبل از سردرد یک هاله ایجاد می‌شود. این علائم حسی می‌تواند شامل دیدن نورها و شنیدن صداهایی باشد که وجود ندارند یا احساس گزگز یا بی‌حسی باشد.

دانشمندان می‌دانند که این هاله‌ها با «افسردگی گسترش قشر مغز» مرتبط هستند، امواجی از فعالیت‌های غیرطبیعی که مغز را می‌شویند و نورون‌های خاصی را موقتاً غیرفعال می‌کنند.

تصور می‌شود که این امواج به نوعی اعصاب تشخیص درد را در خارج از مغز با آزاد کردن مواد شیمیایی در مایع مغزی نخاعی از بین می‌برند.

اینکه دقیقاً چگونه مواد شیمیایی به اعصاب می‌رسند یک راز بود. اکنون دانشمندان مسیری را کشف کرده‌اند که از طریق آن برخی مولکول‌ها می‌توانند از سد محافظ مغز فرار کنند.

اگرچه هاله‌ها در مغز ایجاد می‌شوند اما خود مغز نمی‌تواند درد را حس کند. در عوض، سیگنال‌های درد از سیستم عصبی مرکزی (متشکل از مغز و نخاع) به سیستم عصبی محیطی که شامل اعصاب حسی مسئول ارسال اطلاعاتی مانند لمس و درد است، منتقل می‌شود. تا همین اواخر، روند ارتباط بین مغز و این اعصاب محیطی در میگرن تا حد زیادی یک راز باقی مانده بود.

در تحقیقی محققان مسیری را که مایع مغزی نخاعی برای خروج از مغز طی می‌کند، با بزرگ‌نمایی روی خوشه‌ای از نورون‌ها به نام گانگلیون سه قلو بررسی کردند.

تحقیق جدید که روی موش‌ها انجام شد، مسیر متفاوتی را توصیف و پروتئین‌هایی را شناسایی می‌کند که بسیاری از آنها در حال حاضر اهداف دارویی جدید بالقوه هستند که ممکن است مسئول فعال کردن اعصاب و ایجاد درد باشند.

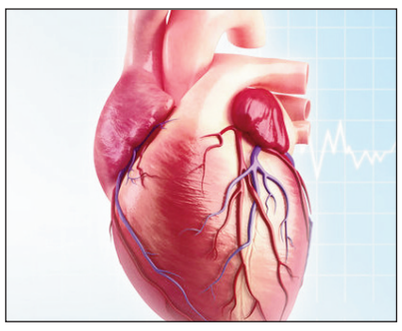
کارشناسان ۱۲ پروتئین به نام لیگاند را شناسایی کردند که با گیرنده‌های روی اعصاب حسی موجود در گانگلیون سه قلو متصل و به‌طور بالقوه باعث فعال شدن این سلول‌ها می‌شوند. غلظت چندین مورد از این پروتئین‌های موجود در مایع مغزی نخاعی به دنبال فرورفتگی انتشار قشر بیش از ۲ برابر شد.

یکی از این پروتئین‌ها، پپتید مرتبط با ژن کلسی تونین (CGRP)، است که در حال حاضر هدف دسته جدیدی از داروها به نام مهارکننده‌های CGRP است و هدف آن درمان و پیشگیری از میگرن است.

سایر پروتئین‌های شناسایی شده در سایر شرایط درد مانند درد نوروپاتیک نیز نقش دارند و احتمالا در سردردهای میگرنی مهم هستند.

یافته محققان بریتانیایی؛

ابتلای ۲۵ درصد افراد سالم بالای ۶۰ سال به بیماری دریچه قلب



یک مطالعه جدید هشدار می دهد که بیماری دریچه قلب در بزرگسالان مسن بسیار شایع تر است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش می‌دهند که بیش از یک چهارم افراد سالم و بدون علائم در رده سنی ۶۰ سال و بالاتر، از قبل مبتلا به بیماری دریچه قلب شناسایی نشده بودند.

«واسیلیوس واسیلیو»، سرپرست تیم تحقیق و پروفسور بالینی پزشکی قلب در دانشکده پزشکی نورویچ آنگلیا شرقی در بریتانیا، گفت: «یافته‌های ما نشان داد که بیش از ۲۸ درصد از این بزرگسالان به نوعی بیماری دریچه‌ی قلب مبتلا بودند، اگرچه به‌طور مطمئن در اکثر موارد خفیف بود.»

واسیلیو در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «داده‌ها همچنین نشان داد که سن عامل اصلی مرتبط با این مشکلات دریچه قلب است، به این معنی که هر چه فرد مسن‌تر باشد، احتمال ابتلاء به مشکل مهم دریچه قلب بیشتر می‌شود.»

خون در یک جهت در قلب جریان دارد. دریچه‌های داخل قلب از برگشت خون بین ضربان‌ها جلوگیری می‌کنند و عملکرد مطلوب را تضمین می‌کنند.

بیماری دریچه قلب زمانی رخ می‌دهد که یک یا چند دریچه قلب دچار اختلال در کار می‌شوند، یا به‌طور کامل باز نمی‌شوند تا خون کافی از آن عبور کند یا به‌درستی بسته نمی‌شود، که باعث می‌شود خون در جهت اشتباه نشت کند.

«مایکل فرنو»، عضو تیم تحقیق از بیمارستان رویال برومپتون در بریتانیا، گفت: «این مشکلات می‌تواند فشار بیشتری بر قلب وارد کند و قلب سخت‌تر کار کند. به مرور زمان این شرایط می‌تواند ریسک بیماری قلبی، سکته و سایر مشکلات قلبی را افزایش دهد.»

به گفته محققان، علائم بیماری دریچه قلب می‌تواند شامل تنگی نفس، درد قفسه سینه، ضعف، سرگیجه، خستگی، تورم مچ پا و پاها یا تپش قفسه سینه یا گردن باشد.

برای مطالعه جدید، محققان بیش از ۴۲۰۰ فرد بریتانیایی ۶۰ ساله و بالاتر را که بیماری دریچه قلب تشخیص داده نشده داشتند، را ارزیابی کردند.

شرکت کنندگان یک پرسشنامه سلامت را پر کردند، سپس تحت معاینه بالینی و سونوگرافی قلب خود قرار گرفتند.

بیماری دریچه قلب در ۲۸ درصد از آنها یافت شد، اگرچه بیماری متوسط تا شدید تنها در ۲.۴ درصد یافت شد.

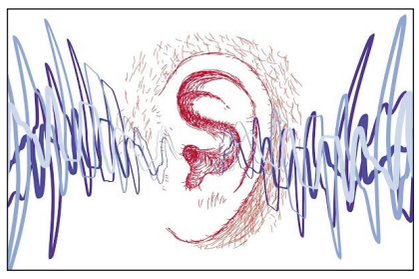
محققان تخمین زدند که از هر ۴۲ نفر افراد ۶۰ سال و بالاتر، یک نفر به بیماری دریچه‌ای تشخیص داده نشده مبتلا است. این شرایط برای افراد ۷۵ سال و بالاتر به یک در ۱۵ می‌رسد.

واسیلیو گفت: «تشخیص بیماری دریچه به شدت به معاینات سونوگرافی قلب بستگی دارد، اما معمولاً فقط در صورت گزارش علائم یا شنیده شدن صدای غیرمعمول در طول معاینه فیزیکی انجام می‌شود.»

واسیلیو افزود: «این شرایط می‌تواند در افراد مسن چالش برانگیز باشد زیرا علائم خفیف ممکن است با کاهش فعالیت بدنی و اختلال در تحرک پنهان شود.»

این مطالعه نشان می‌دهد که بسیاری از افراد مسن مشکلات دریچه قلب دارند، حتی اگر هیچ علامتی از خود نشان ندهند. مطالعات بیشتری برای تعیین شیوع دقیق بیماری دریچه قلب در افراد مسن و همچنین روش‌های غربالگری بهتر برای شناسایی دقیق و مدیریت بیماری مورد نیاز است.

داروی رایج شیمی درمانی ممکن است با کاهش شنوایی مرتبط باشد



یک مطالعه ۱۴ ساله بر روی بازماندگان سرطان پروستات نشان می دهد که یک داروی شیمی درمانی می تواند احتمال طولانی مدت بیماران را برای کاهش شنوایی تا حد زیادی افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر نقل از مدیسن نت، داروی مورد بحث، سیس پلاتین، برای چندین دهه یکی از پایه‌های اصلی شیمی درمانی سرطان بوده است. این دارو اغلب برای مبارزه با طیف وسیعی از سرطان‌ها از جمله تومورهای مثانه، ریه، گردن و پروستات استفاده می‌شود.

دکتر «رابرت فریسینا»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه فلوریدا جنوبی، گفت: «دانستن اینکه سیس پلاتین ممکن است بر شنوایی افراد تأثیر بگذارد، می‌تواند به درمان کمک کند.»

فریسینا توضیح داد: «برخی تغییرات ممکن است شامل تغییر دوزها و زمان مصرف سیس پلاتین در درمان باشد».

تیم تحقیق به طور متوسط در طول ۱۴ سال سلامت ۱۰۰ مرد را که برای سرطان پروستات تحت درمان قرار گرفته بودند و از آن جان سالم به در برده بودند، ردیابی کردند.

محققان دریافتند که اکثر (۷۸٪) مردانی که شیمی درمانی مبتنی بر سیس پلاتین دریافت کرده بودند، در پایان دوره پیگیری با شنوایی خود مشکل داشتند. بر اساس بیانیه خبری دانشگاه، از دست دادن شنوایی آنها باعث مشکلات قابل توجهی در موقعیت‌های شنوایی روزمره می‌شود و بر کیفیت زندگی آنها تأثیر منفی می‌گذارد.میزان کاهش شنوایی همراه با دوز سیس پلاتین افزایش یافت. این موضوع به ویژه برای افرادی که سایر عوامل خطر، مانند فشار خون بالا و بیماری قلبی را داشتند، صادق بود.سیس پلاتین چگونه بر شنوایی تأثیر می‌گذارد؟ به گفته تیم تحقیق، این دارو به صورت درون وریدی تجویز می‌شود و در قسمت زیادی از بدن نفوذ می‌کند. با این حال، گوش‌ها ممکن است در فیلتر کردن سیس پلاتین مشکل خاصی داشته باشند و به آن اجازه می‌دهند در آنجا جمع شوند.

تیم تحقیق توضیح داد، هنگامی که سیس پلاتین در داخل گوش قرار می‌گیرد، ممکن است باعث التهاب و از بین بردن سلول‌های حسی شود که گوش‌ها برای کدگذاری صدا نیاز دارند. نتیجه آن می‌تواند کاهش شنوایی باشد که پس از پایان شیمی درمانی مدت زیادی طول می‌کشد.

چند نکته در مورد کرم‌های ضدآفتاب

آیا می‌دانید کرم ضد آفتاب ماندگاری دارد و ممکن است تاریخ مصرف آن تمام شود؟ یا اینکه گرما یا سرمای زیاد می‌تواند آن را خراب کند؟

به گزارش ایسنا، محافظت از پوست در برابر اشعه های مضر خورشید به کاهش التهاب، سوختگی، پیری زودرس و مهمتر از همه کاهش احتمال سرطان پوست کمک می کند.دکتر «داون دیویس»، متخصص پوست در مایو کلینیک اطلاعاتی را در این زمینه ارائه کرده است.

ممکن است فکر کنید یک متخصص پوست از شما می خواهد که در معرض آفتاب قرار گرفتن را ممنوع کنید.دکتر دیویس می گوید: هیچ اشکالی ندارد که بیرون زیر نور خورشید باشید. اما یووی یا اشعه ماوراء بنفش یک عامل سرطان زاست و اینجاست که ضد آفتاب کمک می کند.دکتر دیویس اظهار می کند: کرم ضد آفتاب می تواند به عنوان یک مانع سرطان عمل کند تا به ایمن نگه داشتن پوست شما کمک کند.

به گفته این متخصص، در هنگام خرید کرم‌های ضدآفتاب نکات زیر را در نظر داشته باشید:

- کرم ضد آفتاب ممکن است منقضی شود و بر ماده فعال و نگهدارنده آن تأثیر بگذارد.
- کرم ضد آفتاب به دمای شدید حساس است. آن را از آفتاب مستقیم دور نگه دارید و اجازه ندهید در زمستان یخ بزند.
- رنگین پوست ها هم باید از ضد آفتاب استفاده کنند.

در پایان باید گفت همه افراد بالای شش ماه به کرم ضد آفتاب نیاز دارند از جمله نوزادان.

دکتر دیویس می‌گوید: این یک افسانه عامیانه است که کودکان به سرطان پوست مبتلا نمی‌شوند. این یک افسانه عامیانه است که افراد رنگین پوست نمی‌توانند سرطان پوست داشته باشند.

دکتر دیویس اظهار کرد: به معنای واقعی کلمه چیزی به نام ضد آفتاب ضد آب وجود ندارد. کرم ضد آفتاب بزنید و بعد از خیس شدن دوباره از آن استفاده کنید.

به گزارش مدیکال اکسپرس، برای موثر بودن، کرم ضد آفتاب باید به مقدار زیاد مورد استفاده قرار گیرد، بنابراین در استفاده از آن سخاوتمندانه رفتار کنید.

کرم‌های آفتاب با اعداد مختلفی شناسایی می‌شوند که برای بسیاری معنای ناشناخته‌ای دارند. اس‌پی‌اف ۲۰،۳۰ تا ۵۰ برای مدتی طولانی‌تر در برابر نور خورشید محافظت می‌کند.ضریب حفاظتی ۳۰ حدود ۳۰۰ دقیقه، یعنی حدود پنج ساعت پوست ما را محافظت می‌کند.

البته این بدان معنا نیست که ما می‌توانیم بدون نگرانی و برای پنج ساعت دغدغه کرم زدن نداشته باشیم بلکه در مواردی که بدنمان با آب یا عرق در تماس زیاد باشد، کرم باید زودتر از ۵ ساعت تجدید شود.