چهار ماده خوراکی برای سلامت قلب

روغن زیتون

استفاده از روغن زیتون می‌تواند به کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن خصوصا بیماری‌های قلبی کمک کند.

عرق کاسنی

عصاره گیاه کاسنی با کاهش میزان کلسترول خون، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی - عروقی دارد.

روغن کنجد

تحقیقات نشان داده که رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب غیراشباع، برای سلامت قلب بسیار مفید است.

چای سبز

تحقیقات نشان داده است که مصرف روزانه یک لیوان چای سبز، با کاهش ۱۰درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی همراه است.

سلامت جهان

زوال عقل دیجیتال!

در عصر فناوری اطلاعات، نگرانی از این‌که ممکن است استفاده افراطی از هر نوع صفحه‌نمایش بتواند به زوال شناختی در انسان بینجامد، هر روز جدی‌تر و در محافل پزشکی بحث‌برانگیزتر می‌شود و برخی متخصصان برای چنین وضعیتی از اصطلاحی با عنوان «زوال عقل دیجیتال» استفاده می‌کنند. درحالی‌که این اصطلاح هنوز به‌عنوان یک مشکل پزشکی شناخته نمی‌شود اما برخی کارشناسان آن را برای توصیف تغییرات شناختی مرتبط با استفاده بیش از حد از فناوری به کار می‌برند.

بخشی از مطالعات در زمینه بیماری زوال عقل که به یکی از چالش‌های جدی در زندگی انسان امروزی به‌ویژه در سال‌های اخیر تبدیل شده، نشان می‌دهد استفاده طولانی و فشرده از دستگاه‌های دیجیتال ممکن است به علائمی مشابه با نشانه‌های زوال عقل منجر شود و به‌طور بالقوه خطر ابتلا به اختلالات شناختی را افزایش دهد. طبق یک مطالعه تحقیقاتی از سوی مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی در آمریکا، استفاده بیش از حد از صفحه‌نمایش با تغییراتی در حجم ماده خاکستری و سفید مغز، افزایش خطر ابتلا به اختلالات روانی و اختلال در بازیابی خاطرات و یادگیری شناخته می‌شود. تحریک بیش از حد حسی مزمن (به‌عنوان مثال، زمان بیش از حد کاربری صفحه‌نمایش) در طول رشد مغز، خطر تخریب سریع عصبی (مانند فراموشی و زوال عقل زودرس) را در بزرگسالی افزایش می‌دهد. نتایج این مطالعه نشان داد بیش از چهار ساعت تماشای صفحه‌نمایش در روز با افزایش خطر ابتلا به زوال عقل عروقی، بیماری آلزایمر و زوال عقل ناشی از همه علل در شرکت‌کنندگان مرتبط است.

سلامت ایران

رابطه میان مصرف سبزیجات و کاهش فشارخون

یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می‌دهد که خوردن میوه‌ها و سبزیجات بیشتر می‌تواند فشارخون را کاهش دهد و سلامت قلب را با کاهش سطح اسید در بدن بهبود بخشد. نتایج این کارآزمایی نشان داد افرادی که دو تا چهار فنجان میوه و سبزیجات را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کردند با کاهش فشارخون و کاهش خطر بیماری قلبی و همچنین بهبود سلامت کلیه مواجه بودند. به نظر می‌رسد که پزشکان ابتدا باید از مردم بخواهند که میوه‌ها و سبزیجات بیشتری قبل از شروع مصرف داروهای فشارخون مصرف کنند. این کارآزمایی بالینی براساس مطالعات قبلی انجام شده است که نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین حیوانی باعث افزایش سطح اسید خون می‌شود و سلامت کلیه‌ها از آنجاکه این اندام بیش از حد کار می‌کند تا آن اسیدها را از خون فیلتر کند، آسیب می‌بینند.

پاندمی آبله میمون در راه است؟

در روزگار امروز، گسترش بیماری‌های عفونی در جهان، موضوع عجیبی نیست
در این میان تنها آگاهی و اطلاع‌رسانی است که می‌تواند به سلامت انسان کمک کند

سازمان بهداشت جهانی، وضعیت اضطرار جهانی اعلام کرده است؛ این همه آن چیزی است که این روزها درباره آبله میمون شنیده می‌شود و نگران‌مان کرده است. حالا ویروس جهش‌یافته بیماری آبله میمون به‌نام Clade Ib همه نگاه‌ها را به خودش جلب کرده و برای دومین بار در دو سال گذشته، بر سر زبان‌ها افتاده است. اما آبله میمون چقدر می‌تواند برای سلامت جهان نگران‌کننده و تکرار تجربه تلخ کووید باشد؟ دکتر آمیتیس رضایی، متخصص عفونی در گفت‌وگو با جام جم به این سوال‌ها پاسخ می‌دهد.

■ ■ ■

بیماری آبله میمون که این روزها درباره آن زیاد می‌شنویم، چقدر جدی است؟

آبله میمون که امروز به آن ام‌پاکس می‌گویند، یک بار در تابستان ۲۰۲۲ شیوع پیدا کرد که سازمان بهداشت جهانی، شرایط اضطراری در مقابله با آن اعلام نمود ولی در کمتر از یک سال تحت کنترل درآمد و مشکلی برای سلامت مردم جهان به‌وجود نیاورد، اما حالا بعد از گذشت دو سال، دوباره از افزایش موارد ابتلا به آن در کشور مبدا، یعنی جمهوری دموکراتیک کنگو می‌گویند و اگر مثل دفعه قبل زود کنترل و از راه‌های گسترش آن جلوگیری شود، نمی‌تواند آنچنان نگران‌کننده باشد.

در بیماری آبله میمون، ما با چه نوع ویروسی روبه‌رو هستیم؟

این یک ویروس موجود در میمون بوده است که به شکل‌های مختلف ازجمله شکار و... به انسان منتقل شده و در طول زمان، راه‌های انتقالش تغییر کرده تا امروز که شکل انتقالش، به شکل فرد به فرد در انسان رسیده است.

یعنی تماس معمولی فرد به فرد هم می‌تواند باعث انتقال این ویروس شود؟

درحال حاضر، تماس جنسی و تماس مستقیم با تاول‌ها و ترشحات ضایعات پوستی فرد مبتلا، ازجمله مهم‌ترین روش‌های انتقال این ویروس و بیماری است.

و راه تنفسی چطور؟

تنفس هم می‌تواند یکی از راه‌های انتقال این ویروس باشد اما نه به‌صورت بیماری آنفلوآنزا یا کووید، بلکه به این صورت که فرد بیمار با فرد دیگری چهره‌به‌چهره صحبت کند و آب‌دهان بیمار به فرد مقابل برسد؛ در چنین شرایطی، احتمال انتقال ویروس وجود دارد.

ویروسی که امروز با آن مواجه هستیم، با آن ویروسی که دو سال پیش شایع شده بود تفاوتی هم دارد؟

این‌طور که معلوم است، ویروس فعلی جهش پیدا کرده است و این جهش بر جنبه‌های عفونت‌زایی، تهاجم و سرایت آن تاثیر گذاشته و شدت آن را بیشتر کرده است.

و چقدر احتمال ورود ویروس فعلی به کشور ما وجود دارد؟

همه چیز بستگی به این دارد که جامعه جهانی مانند دفعه قبل، چقدر سریع بتواند این ویروس را در مرکزش یعنی آفریقا کنترل کند. درحال حاضر دو ماه از شیوع آن در کشور کنگو می‌گذرد. در روزهای اخیر هم در چهار کشور همسایه کنگو دیده شده است. یک مورد از بیماری آبله میمون در کشور سوئد و یک مورد در پاکستان هم گزارش شده است. این وضعیت باعث شده است که سازمان بهداشت جهانی، وضعیت اضطراری اعلام کند. بدیهی است که هرچه سفرها و رفت‌وآمد در مناطق اعلام‌شده بیشتر باشد، احتمال فراگیری بیماری در دنیا بیشتر خواهد بود. پس جدی‌گرفتن مسائل مربوط به پیشگیری از طرف مردم و مسئولان می‌تواند از ورود این ویروس و بیماری به کشور جلوگیری کند.

فکر می‌کنید شیوع این ویروس چقدر به شیوع کووید شباهت داشته باشد؟

امیدواریم شباهتی نداشته باشد، چراکه آبله میمون یک بار شیوع پیدا کرده و در مدت زیر یک سال، کنترل شده است. در آن بازه زمانی، یک مورد در ایران و توسط انستیتو پاستور هم شناسایی شد که فرد مبتلا سفری به خارج از کشور داشته و بعد از آن دیگر بیمار ابتلایی به آبله میمون شناسایی نشد. به نظر می‌رسد که اگر خیلی سریع رفت‌وآمدها کنترل و منطقه درگیر بیمار، واکسینه شود، احتمال سرایت بیماری به سایر کشورها به حداقل رسیده و بیماری کنترل خواهد شد.

از علائم اختصاصی بیماری آبله میمون می‌گویید؟

اولین نشانه‌اش تب است؛ درواقع با علائم سرماخوردگی، یعنی تب و بدن‌درد و سردرد شروع می‌شود و به مرور باعث بزرگ شدن و تورم غدد لنفاوی در گردن، فک، زیربغل می‌شود.

درست در زمانی که به نظر می‌رسد با یک بیماری ساده روبه‌رو هستیم، علائم و ضایعات پوستی آن شروع می‌شود؛ ضایعاتی که از دهان و گلو شروع می‌شود و دانه‌هایش زشت‌تر از آبله و آبله مرغان است.

در چه صورت فرد با چنین نشانه‌هایی باید به آبله میمون شک کند؟

درصورتی‌که سابقه سفر به مناطق حساس و درگیر بیماری را داشته باشد.

روند درمانی فرد مبتلا به چه شکل است؟

درمان این بیماری به شکل حمایتی است؛ یعنی درحال حاضر درمان ضدویروسی برای آن وجود ندارد و برای تسکین درد و خارش آن، باید درمان‌های حمایتی صورت بگیرد.

البته این را هم بگویم که یک داروی ضدویروس جدید وجود دارد که در مرحله کارآزمایی بالینی است. با درنظرگرفتن همه این موارد، ایزوله‌کردن فرد مبتلا، سریع‌ترین اقدامی است که باید انجام شود تا مانع پیشروی و سرایت بیماری در اجتماع شویم.

و چقدر می‌تواند خطرناک باشد؟

در حالت عادی، یک دوره ۱۰ روز تا دو هفته‌ای دارد و بعد از گذشت آن، بیمار بهبود پیدا می‌کند اما در شرایط خاص و در بعضی افراد، می‌تواند ریه و مغز فرد را درگیر کند؛ به‌خصوص در جهش تازه ویروس که به نسبت ویروس دو سال پیش، قدرتش ۱۰ درصد بیشتر شده است. برای همین است که افراد با بیماری‌های زمینه‌ای، کودکان، خانم‌های باردار و همه افرادی که سیستم ایمنی‌شان به هر نحوی ضعیف‌تر از دیگران است، باید پیشگیری‌های جدی‌تر نسبت به این بیماری داشته باشند.

ودرنهایت، فکرمی‌کنید این بیماری چقدر می‌تواند برای سلامت انسان در روزگار فعلی نگران‌کننده باشد؟

واقعیت این است که درحال حاضر، به‌دلیل تغییراتی که در اقلیم به وجود آمده است، از گرم‌شدن زمین، تا جنگل‌زدایی، ورود به منطقه حیات‌وحش، تغییرات آب‌وهوایی و ... باعث شده که بیماری عفونی به‌خصوص بیماری‌های مشترک میان انسان و حیوان زیاد شود. در چنین شرایطی، هرچقدر رعایت موارد ایمنی و بهداشتی کمتر باشد، شدت و تعدد این بیماری‌ها بیشتر خواهد بود. با درنظرگرفتن چنین موضوعی، باید بدانیم که نگرانی در کنترل این جریان کمکی به ما نمی‌کند و تنها آگاهی و اطلاع‌رسانی است که می‌تواند از سلامت ما در برابر این اتفاقات محافظت کند.

حل سودوکو ۴۶۷۷

۹	۳	۷	۲	۱	۸	۵	۴	۶				۸	۹	۴	۲	۶	۱	۳	۵	۷
۵	۶	۱	۴	۹	۷	۸	۲	۳				۵	۶	۳	۸	۹	۷	۲	۴	۱
۴	۸	۲	۳	۵	۶	۹	۱	۷				۲	۷	۱	۵	۴	۳	۹	۶	۸
۱	۷	۶	۸	۴	۹	۳	۵	۲				۷	۵	۹	۱	۲	۶	۸	۳	۴
۲	۵	۹	۱	۶	۳	۷	۸	۴				۳	۱	۸	۷	۵	۴	۶	۲	۹
۳	۴	۸	۷	۲	۵	۶	۹	۱				۶	۴	۲	۳	۸	۹	۱	۷	۵
۶	۲	۳	۵	۸	۱	۴	۷	۹	۸	۶	۳	۱	۲	۵	۶	۷	۸	۴	۹	۳
۸	۹	۴	۶	۷	۲	۱	۳	۵	۷	۹	۲	۴	۸	۶	۹	۳	۵	۷	۱	۲
۷	۱	۵	۹	۳	۴	۲	۶	۸	۴	۵	۱	۹	۳	۷	۴	۱	۲	۵	۸	۶
						۶	۵	۲	۱	۷	۸	۳	۹	۴						
						۹	۱	۷	۶	۳	۴	۲	۵	۸						
						۸	۴	۳	۹	۲	۵	۶	۷	۱						
۸	۹	۷	۶	۴	۵	۳	۲	۱	۵	۴	۷	۸	۶	۹	۱	۲	۵	۷	۳	۴
۵	۶	۲	۸	۳	۱	۷	۹	۴	۲	۸	۶	۵	۱	۳	۸	۴	۷	۶	۲	۹
۱	۴	۳	۹	۲	۷	۵	۸	۶	۳	۱	۹	۷	۴	۲	۹	۳	۶	۵	۸	۱
۶	۵	۹	۷	۱	۳	۸	۴	۲				۶	۳	۸	۵	۹	۲	۴	۱	۷
۲	۷	۸	۴	۵	۶	۱	۳	۹				۴	۹	۱	۶	۷	۸	۳	۵	۲
۳	۱	۴	۲	۸	۹	۶	۷	۵				۲	۷	۵	۴	۱	۳	۹	۶	۸
۷	۲	۵	۳	۶	۴	۹	۱	۸				۳	۵	۷	۲	۸	۴	۱	۹	۶
۹	۸	۱	۵	۷	۲	۴	۶	۳				۹	۲	۶	۷	۵	۱	۸	۴	۳
۴	۳	۶	۱	۹	۸	۲	۵	۷				۱	۸	۴	۳	۶	۹	۲	۷	۵

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد. همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۴۶۷۸

	۴			۲			۶						۴			۱			۷	
۲			۱		۷			۹				۹			۷		۵			۸
		۵				۱								۷				۱		
	۵						۹						۷						۸	
۹				۶				۲				۱				۶				۳
	۸						۴						۶						۹	
		۹				۸								۳				۶		
۷			۵		۱			۶				۲			۳		۶			۷
	۶			۹			۷			۸			۹			۲			۳	
									۶		۵									
								۳				۹								
									۷		۲									
	۴			۵			۹			۴			۶			۷			۳	
۶			۲		۹			۵				۴			۱		۳			۸
		۹				۶								۷				۴		
	۷						۳						۴						۹	
۸				۱				۶				۲				۳				۱
	۵						۲						۷						۵	
		۵				۹								۴				۷		
۱			۹		۴			۳				۷			۸		۹			۴
	۸			۶			۷						۹			۶			۲	

ایستگاه سلامت

یک هشدار مهم به ورزشکاران

عوارض جبران‌ناپذیر مصرف مکمل‌های استروئید آنابولیک بر باروری

اگرچه ورزش، نقشی اساسی در سلامت عمومی و سلامت باروری مردان دارد اما مصرف مکمل‌های بدنسازی حاوی استروئیدهای آنابولیک می‌تواند باعث آسیب دائمی به عملکرد جنسی و قدرت باروری مردان شود.

دکتر سعید آراسته، متخصص اورولوژی و ناباروری مردان و عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در این خصوص به جام جم گفت: تستوسترون هورمون اصلی جنسی در مردان است که در ایجاد و حفظ ویژگی‌های جنسی آنها نقش دارد. فرم ساخته‌شده یا مصنوعی این هورمون، استروئید آنابولیک نام دارد و در مواردی که نقص واقعی و طبیعی در تولید این هورمون وجود داشته باشد، در حوالی بلوغ یا پس از آن ممکن است از سمت پزشک متخصص به‌طور درمانی تجویز شود.

آراسته به استفاده نابجا از این هورمون اشاره کرد و توضیح داد: متأسفانه در سال‌های اخیر استفاده نابجا از استروئیدهای آنابولیک رواج یافته است، به‌ویژه در مردانی که ورزش‌های بدنسازی انجام می‌دهند. علت استفاده از استروئیدهای آنابولیک در این موارد این است که باعث افزایش حجم عضلات یا عضله‌سازی و افزایش قدرت عضلانی می‌شود. اما این عضله‌سازی با عوارض جدی‌ای همراه است که ممکن است دائمی و جبران‌ناپذیر باشند: «استفاده نابجا از استروئیدهای آنابولیک با عوارض متعددی همراه است، از جمله مشکلات پوستی، افزایش فشارخون، افزایش سطح چربی خون، به‌ویژه کلسترول، اختلالات کلیوی، اختلالات کبدی و افزایش خطر بروز برخی سرطان‌ها. افزون بر اینها، مصرف این مکمل‌ها عوارضی جدی برای عملکرد جنسی و باروری مردان به‌دنبال دارد.»

در واقع، در حالت طبیعی یک نظم هورمونی در بدن وجود دارد که به تولید میزان مناسب تستوسترون و اسپرم در بیضه‌ها منجر می‌شود. مصرف استروئیدهای آنابولیک این نظم هورمونی را برهم می‌زند و باعث می‌شود چرخه تولید تستوسترون و فرآیند اسپرم‌سازی دچار اختلالات جدی و گاه جبران‌ناپذیر شود. یعنی این استروئیدهای آنابولیک می‌توانند هم به‌لحاظ کیفی و هم کمی تولید اسپرم را دچار اشکال کنند، یعنی هم تعداد اسپرم را کاهش دهند، حتی تا حد آزواسپرمی یا عدم تولید اسپرم و هم شاخص‌های کیفی مانند شکل و حرکت نرمال اسپرم را کاهش دهند. عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا بر قطع به‌موقع این داروها تاکید کرد و گفت: اگرچه در بسیاری موارد با قطع به‌موقع مصرف این فرآورده‌ها و درمان مناسب می‌توان این عوارض را برطرف کرد اما آگاهی ممکن است این عوارض به‌طور کامل بهبود نیابند یا کاملا غیرقابل بازگشت باشند. درواقع، حدود ۲۰ درصد از افراد ممکن است با استفاده نابجا از این مکمل‌ها به‌طور کامل و غیرقابل‌بازگشت دچار اختلال تولید اسپرم (آزواسپرمی) شوند. بنابراین، استروئیدهای آنابولیک فقط در موارد بسیار محدود و طبق نظر پزشک متخصص قابل تجویز است و ورزشکاران عزیز باید درباره محتویات مکمل‌های بدنسازی کاملا آگاه و هوشیار باشند و بدانند مصرف مکمل‌هایی که باعث عضله‌سازی سریع و غیرعادی می‌شود، می‌تواند به قیمت ناباروری آنها تمام شود.

خبر

آخرین مهلت ارسال مقالات به کنگره بین‌المللی «نگاهی جامع بر ناباروری؛ هوش مصنوعی و ناباروری»

کنگره بین‌المللی «نگاهی جامع بر ناباروری: هوش مصنوعی و ناباروری» از ۲۱ لغایت ۲۳ آذرماه ۱۴۰۳ در سالن همایش‌های بین‌المللی دانشگاه شهید بهشتی تهران برگزار خواهد شد. پژوهشگران و متخصصان می‌توانند مقالات خود را تا اول مهرماه ۱۴۰۳ به دبیرخانه این کنگره ارسال کنند. این کنگره با هدف بررسی و تحلیل جدیدترین دستاوردها و تکنیک‌های هوش مصنوعی در زمینه ناباروری برگزار می‌شود و فرصتی منحصر به‌فرد برای تبادل دانش و تجربیات در این حوزه فراهم می‌آورد. اهمیت برگزاری این کنگره به‌ویژه در عصر حاضر که فناوری‌های نوین مانند هوش مصنوعی در حال ایجاد تحول و تغییرات بنیادین در سیستم‌های سلامت و پزشکی هستند، دوچندان است. هوش مصنوعی با استفاده از الگوریتم‌های پیشرفته، قابلیت‌های بی‌نظیری در بهبود فرآیندهای تشخیصی و درمانی ارائه می‌دهد. این فناوری به دقت در تشخیص بیماری‌ها، بهینه‌سازی پروتکل‌های درمانی و پیش‌بینی نتایج درمان کمک می‌کند. در زمینه ناباروری، هوش مصنوعی می‌تواند با تحلیل داده‌های پیچیده و بزرگ، انتخاب بهترین روش‌های درمانی را تسهیل کرده و شانس موفقیت درمان‌ها را افزایش دهد. در این کنگره، مباحث گسترده و متنوعی از جمله نقش هوش مصنوعی در تشخیص و درمان، مشاوره و کمک در انتخاب بهترین روش در درمان، اخلاق پزشکی و نظارت بر درمان، هوش مصنوعی در پژوهش و چشم‌اندازها (فرصت‌ها و چالش‌ها)، نقش هوش مصنوعی در پیشگویی و تشخیص و موفقیت ناباروری در بیماری‌های ژنتیک، نقش هوش مصنوعی در فردمحورسازی پروتکل‌های تحریک تخمک‌گذاری، نقش هوش مصنوعی در انتخاب بهترین تخمک، اسپرم و جنین در درمان ناباروری، سقط مکرر، تشخیص و درمان، نقش هوش مصنوعی در پیشگویی، الگوریتم تشخیص و درمان آندومتریوز و ... مورد بحث قرار خواهد گرفت.