پیشگیری از آلزایمر با ورزش هوازی

به گفته محققان، انجام ورزش‌های هوازی نظیر دویدن و پیاده‌روی در مقایسه با سایر ورزش‌ها سه برابر بیشتر در به تعویق انداختن آلزایمر و همچنین بهبود عملکرد شناختی در سالمندان موثرتر است.

بیماری آلزایمر به عنوان شایع ترین نوع دمانس یا زوال عقل، یك اختلال مغزی است که به مرور زمان موجب نابودی حافظه و مهارت‌های فکری می‌شود. در حال حاضر هیچ درمان قطعی برای این عارضه وجود ندارد.

یافته‌های محققان دانشگاه کانکتیکات آمریکا نشان می‌دهد سالمندان در معرض خطر ابتلا به آلزایمر یا مبتلا به آلزایمر که تحت ورزش‌های هوازی قرار گرفتند سه برابر بیشتر بهبود توانایی فکری و تصمیم‌گیری را تجربه کردند.

طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، افراد مسن لازم است ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش متوسط (نظیر پیاده‌روی تند)، ۷۵ دقیقه ورزش هوازی تند یا تلفیق هردو را انجام دهند. / مهر

خط لبخند

نگذارید دندان‌هایتان رنگ ارتودنسی ببینند!

دکتر کاظم دالایی

متخصص ارتودنسی و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی

یکی از سوالات شایع بیماران این است آیا می‌شود از شلوغی دندان‌ها و ناهنجاری‌های فکی دندانی پیشگیری کرد؟ پاسخ این سوال بله یا خیر نیست. بلکه باید گفت در بعضی موارد می‌توان از ایجاد ناهنجاری‌ها پیشگیری و در بعضی مواقع نیز می‌توان از پیچیده‌تر شدن درمان اجتناب کرد. گاهی نیز درمان‌ها باید بعد از ایجاد مشکل انجام شوند.

یکی از موارد مهم پیشگیری از جراحی‌های فکی در آینده درمان‌هایی است که از حدود هفت یا هشت سالگی یا در بعضی موارد ده یا ۱۱ سالگی روی اصلاح فك یا استخوان ناهنجار انجام می‌شود؛ لذا توصیه‌ای که به والدین می‌شود این است که برای بررسی اولیه در حدود هفت سالگی به متخصص ارتودنسی به همراه کودکان خود مراجعه کنند.

مورد دیگر، آن‌که گاهی فضانگهدارهایی برای کودك به‌منظور پیشگیری از پوسیدگی زودهنگام دندان‌های شیری تجویز می‌شود که اجازه نمی‌دهد دندان‌های کودك دچار افتادگی زودرس بشود.

در واقع، فضانگهدارها می‌توانند فضا را برای رویش دندان‌های دائمی زیرین در مسیر درست نگه دارند.

یك روش دیگر برای پیشگیری از بدشکلی دندان، تجویز دستگاه‌هایی در ارتودنسی است که عادت‌هایی مانند مکیدن انگشت یا تنفس دهانی را تغییر داده و از این طریق شکل استخوان‌ها و موقعیت بد دندان‌ها را اصلاح می‌کند.

در واقع هر یك از این روش‌ها جهت پیشگیری از ناهنجاری‌ها در ارتودنسی به‌کار می‌رود.

روش دیگر پیشگیری از ارتودنسی، گسترش عرض فك بالا در سنین دبستان است که در بعضی مواقع از انحراف فك پایین به سمت راست یا چپ پیشگیری می‌کند.

مورد دیگر برای پیشگیری از ارتودنسی، کشیدن به‌موقع دندان‌های شیری است که از نهفتگی بعضی دندان‌ها جلوگیری می‌کند. البته موارد پیشگیرانه در ارتودنسی فراوان است که در این نوشتار به بعضی از آنها اشاره شد.

دکتر شاهوردی: در پژوهشکده رویان فهرستی از زنان داوطلب برای ارائه رحم جایگزین وجود دارد که از نظر شرع به دلیل رابطه خونی، حکم مادر رضاعی را دارد و شامل ارث یا حقوقی که به عنوان مادر واقعی می‌شود برای او وجود ندارد

مروری بر روش‌های بومی شده درمان ناباروری در پژوهشکده رویان

سلام بچه!

نیلوفر جامه‌بزرگی

جام‌جم

درمان ناباروری که ۱۰ تا ۱۵ درصد خانواده‌ها با آن درگیر هستند، علمی نوپاست و در حدود چهار دهه از تولدش در دنیا می‌گذرد. اولین نوزاد حاصل لقاح خارجی سال ۱۳۵۷ در انگلستان متولد شد؛ در آن زمان خانواده‌ها برای درمان به کشورهای دیگر سفر می‌کردند، اما امروز ما میزبان ورود بیمارانی از کشورهای دیگر هستیم. امروزه بیش از ۷۰ مرکز درمان ناباروری در سراسر کشور وجود دارد. یکی از این مراکز معتبر در دنیا، پژوهشکده رویان است که در سه حوزه پزشکی تولید مثل، سلول‌های بنیادی و زیست فناوری وظایف مختلفی را به عهده دارد. در گفت‌وگو با دکتر عبدالحسین شاهوردی، عضو هیات علمی و سرپرست پژوهشکده رویان جهاد دانشگاهی، مروری بر پیشرفت‌های چشمگیر در حوزه ناباروری خواهیم داشت که می‌تواند مورد توجه زوجین ناباروری که با این روش‌ها آشنا نیستند، قرار بگیرد.

فرایند باروری شامل مراحل مختلفی است. مثلا لانه‌گزینی یا پی.چی.دی همان اتصال تخم به دیواره رحم است که به بارداری منجر می‌شود. بعد از بارور شدن سلول تخمك سه روز در لوله‌ای به نام فالوپ باقی می‌ماند و در ادامه به سمت رحم حرکت می‌کند؛ به این فرآیند لانه‌گزینی می‌گویند.

این فرآیند بخش مهمی در بارداری است و با توجه به این‌که امروزه بیماری‌های ژنتیك یکی از عواملی است که باعث عدم لانه‌گزینی و ناباروری، سقط‌های مکرر می‌شود، با روش پی.جی.دی می‌توان بررسی‌های ژنتیك قبل از لانه گزینی انجام داد. این علم حدود دو سال است که پیشرفت‌های زیادی داشته است و حتی با تشخیص جنسیت می‌توان بیماری‌های وابسته به جنسیت را نیز پیش‌بینی و با توجه به آن جنین سالم متولد کرد. این شیوه برای هر زوجی که در معرض بیماری‌های ژنتیك قرار دارد، مفید است. برای انجام این کار حدود ۱۸ دقیقه بعد از لقاح تخمك‌ها را بررسی می‌کنند و تعدادی از آنان را کشت می‌دهند و مراحل بعدی طی می‌شود. سال‌ها پیش از روش پی.ان.دی (شیوه تشخیص قبل از تولد) استفاده می‌شد که تصمیم سقط برای زوج‌ها بسیار سخت بود.

میکرو اینجکشن راه حل کمبود اسپرم

شیوه‌ای است که در آن اسپرم مرد داخل تخمك تزریق می‌شود و در مواردی به کار می‌رود که اسپرم با کیفیت یا به تعداد کافی وجود نداشته باشد. همچنین از این شیوه در صورتی که چندین بار از آی.وی.اف استفاده شده است و نتیجه حاصل نشده بهره گرفته می‌شود. برای میکرواینجکشن اسپرم در آزمایشگاه داخل تخمك تزریق می‌شود و در ادامه لقاح و تقسیم سلولی صورت می‌گیرد؛ حتی اگر یك اسپرم سالم وجود داشته باشد، یا بیمار فاقد لوله رحمی باشد، می‌توان مراحل را انجام داد.

بچه یخی چیست؟

سرطان و آغاز پرتودرمانی باعث می‌شود فرد سلول‌های جنسی خود را از دست بدهد، درگذشته فردی که سلول جنسی نداشت، نابارور محسوب و از مسیر درمان خارج می‌شد. بسیاری از سرطان‌ها پس از تشخیص و اقدام به موقع، قابل درمانند و فرد می‌تواند با بهره‌گیری از راه‌های درمانی بعد از یك دوره شیمی‌درمانی یا جراحی به زندگی عادی بازگردد.

امروزه این امکان وجود دارد تا قبل از شروع درمان سرطان با عمل جراحی بخشی از تخمدان را برداشت. پژوهشگران در تلاشند تا شانس باروری از این شیوه را به میزان بیشتر افزایش دهند. از سال ۲۰۰۰ روی بیماران سرطانی و افرادی که نامزد حفظ توانایی باروری‌شان بودند، تحقیقات در زمینه انجماد بافت تخمدان شروع شد و پس از حدود یك دهه بانك تخمدان انسانی پژوهشگاه رویان ۲۰۱۰ راه‌اندازی شد، تاکنون بیش از ۳۰۰ بیمار در بانك تخمدان پذیرش شده و نمونه تخمدانی ۵۰ بیمار، در بانك ذخیره شده است تا در صورت نیاز بتوانند با این شیوه صاحب فرزند شوند.

داستان رحم جایگزین چیست؟

یکی از درمان‌ها برای خانمی که ساختار آناتومی رحم او قابلیت جنین نداشته باشد و سقط‌های مکرر ایجاد کند، استفاده از رحم جایگزین است. البته دلایل دیگری هم مانند خطرناك بودن بارداری برای مادر، کوچك بودن رحم یا استفاده از شیوه‌هایی مانند کورتاژ غیرعلمی یا عفونت‌هایی از این دست را می‌توان دلایل استفاده از رحم شخص دیگری دانست.

در بسیاری از ادیان این شیوه مردود اعلام می‌شود اما مذهب شیعه با پتانسیل پویایی، سد راه نیست. در پژوهشکده رویان فهرستی از زنان داوطلب وجود دارد که زوج‌ها می‌توانند این وظیفه را به آنان بسپارند که از نظر شرع این خانم به دلیل رابطه خونی، حکم مادر رضاعی را دارد و شامل ارث یا حقوقی که به عنوان مادر واقعی می‌شود برای او وجود ندارد.

بند ناف را دور نیندازید

جدای از مسائل ناباروری، امروزه با گسترش انواع بیماری‌ها از قبیل سرطان و ... بند ناف می‌تواند به عنوان کلید درمان باشد. امکان نگهداری در مراکز پژوهشکده رویان، سازمان انتقال خون و مرکز پیوند مغز استخوان بیمارستان شریعتی و یك بانك خصوصی بندناف در شرکت دانش بنیان بن یاخته‌های رویان وجود دارد. در مواردی خانواده‌هایی که فرزند اولشان با سرطان روبه‌رو بوده است با تولد فرزند دوم و استفاده از بند ناف او، توانسته‌اند شرایط بهبود او را فراهم کنند. بند ناف را می‌توان به‌طور خصوصی و با هزینه نه چندان زیاد برای درمان بیماری‌ها نگهداری کرد.

دانستنی‌ها

پسوریازیس با درمان گیاهی قابل کنترل است

تحقیقات جدید نشان می‌دهد برخی درمان‌های گیاهی می‌تواند علائم پسوریازیس را بهبود بخشد. پسوریازیس یك بیماری التهابی است که باعث ایجاد نقاط قرمز و زبر روی پوست و اغلب در ناحیه آرنج‌ها، زانوها یا کف سر می‌شود. برخی گیاهانی که برای درمان و بهبود پسوریازیس معرفی شده، عبارتند از:

انگور اورگن که می‌تواند رشد سلول‌های پوست را کاهش داده و به تسکین پسوریازیس کمك کند.

گیاه نیل نیز می‌تواند به درمان پسوریازیس کمك کند.

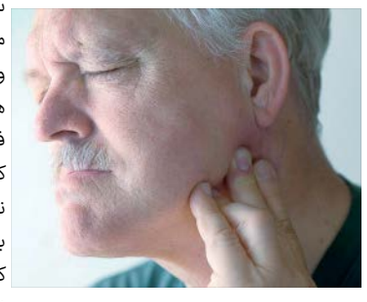
آلوئه‌ورا نیز خواص ضد باکتری و ضدالتهابی دارد. محصولات حاوی آلوئه‌ورا ممکن است پوست را تسکین داده و با باکتری‌های عامل عفونت مبارزه کنند. /ایسنا

خبر سلامت

تورم و بی‌حسی فك را نادیده نگیرید

رئیس هفدهمین کنگره بین‌المللی جراحان دهان، فك و صورت با اشاره به این‌که کیست و تومور در ناحیه فك اصولا بدون درد است، گفت: بررسی و ارزیابی دندان‌های عقل توسط پزشك در زمان ۱۴ تا ۱۷ سالگی برای پیشگیری و درمان به موقع بیماری‌هایی همچون کیست و تومور ضرورت دارد.

دکتر بهزاد رهسپار اظهار کرد: در صورتی که کیست‌ها به موقع تشخیص داده شوند، درمان با موفقیت خوبی همراه خواهد بود و از تبدیل یك مشکل ساده به پیچیده جلوگیری می‌کنیم.



وی تاکید کرد: مردم باید هرگونه تورم و مشکل در فك را جدی بگیرند، چرا که این مساله می‌تواند نشانه‌ای از تومورهای فکی باشد. کمااین‌که تومور و کیست در فك نشانه‌ای ندارد و این موجب مراجعه نکردن فرد به پزشك می‌شود.

وی افزود: احتمال تبدیل کیست‌های فکی به سرطان کم است، ولی در صورتی که اقدام به موقع جهت درمان صورت نگیرد تخریب ناحیه استخوان فك ایجاد می‌شود بنابراین انجام رادیوگرافی جهت بررسی رشد دندان‌های عقل ضرورت دارد.

این متخصص در ارتباط با درد فك به دلیل فشارهای عصبی بیان کرد: فشارهایی که گاهی افراد هنگام شب به ناحیه فك به دلیل فشار عصبی وارد می‌کنند می‌تواند تا حدود ۴۰۰ نیوتن باشد و این مساله سبب شکستن دندان‌های پرکرده یا پریدگی روکش و آسیب به دندان‌های دیگر می‌شود و حتی آرتروز مفصل گیجگاهی فکی ایجاد خواهد شد. بنابراین باید افراد در صورت وجود این مشکل به پزشك مراجعه کرده و علاوه بر استفاده از محافظ دندانی اقدامات به موقع را برای درمان انجام دهند.

وی با بیان این‌که بسیاری از بیماران ممکن است برای ارتودنسی مراجعه کنند ولی اتفاقی پزشك متوجه کیست‌هایی در ناحیه فك می‌شود، گفت: در صورتی که این کیست‌ها به موقع درمان شوند ضایعات آن کمتر خواهد بود ولی اگر بزرگ شود مجبور می‌شویم همه بافت را خارج کنیم و پیوند استخوان از ناحیه لگن به فك صورت گیرد که نوع جراحی پیچیده است. / جام‌جم

دستچین

ماجرای تبلیغ نمك دریا چیست؟

فاخره بهبهانی

جام‌جم

گاهی در شبکه‌های مجازی شایعات و تبلیغات خلاف واقع منتشر و به دنبال آن از سوی برخی صاحب‌نظران هشدارها و تکذیبیه‌هایی ارسال می‌شود. با توجه به انتشار وسیع شایعات در مورد سرطانزا بودن نمك‌های یددار کارخانه‌ای و در پی آن تبلیغ و تشویق افراد به خرید و مصرف نمك‌های دریا، دکتر ربابه شیخ‌الاسلام، متخصص تغذیه مطالبی را مطرح و به رد شایعات پرداختنه است.

فعالیت این متخصص در سالیان متمادی ترویج یددار کردن نمك‌ها به منظور کاهش بیماری‌های ناگوار ناشی از کمبود ید همچون عقب‌ماندگی ذهنی، کری و لالی، هیپوتیروئید نوزادان و... و همچنین جایگزین کردن نمك‌های یددار به جای نمك دریا و سنگ نمك است که موفقیت چشمگیر این تلاش سبب کاهش شیوع گواتر تا سال ۹۰ از ۶۸ درصد به ۵ درصد بود.

این متخصص در مورد نمك‌های دریا توضیح داد خشك شدن دریاچه‌های نمکی و فراوانی نمك رایگان در سطح زمین -که اغلب با فاضلاب رودخانه‌هایی که از گذشته به این دریاچه‌ها سرازیر و آلودگی‌های میکروبی و شیمیایی بالایی دارند- موجب شده که عده‌ای سودجو با نام‌های دکتر و ... با کمترین هزینه این نمك‌ها را با کامیون از این دریاچه‌ها حمل، بسته‌بندی و با تبلیغات گسترده در برخی عطاری‌ها و شبکه‌های مجازی و گاهی با متوسل شدن به شایعات بی‌اساس و غیرعلمی با اشاعه باور نادرست طبیعی بودن نمك دریا و شیمیایی بودن نمك کارخانه قصد گمراه کردن افراد و فروش بیشتر محصولاتشان را دارند که اگر از انتشار این قبیل تبلیغات جلوگیری نشود، مصرف نمك‌های یددار به فراموشی سپرده شده و به دلیل ناخالصی‌ها و آلودگی‌های زیاد نمك‌های دریا و کمبود عنصر ید در آنها احتمال برگشت بیماری‌های ناشی از کمبود ید و سایر اختلالات وجود دارد.

توصیه این متخصص به جایگزین کردن نمك‌های یددار کارخانه‌ای است که توسط متخصصان مجرب غدد کشور و وزارت بهداشت تایید و به طور مرتب در آزمایشگاه‌های کنترل غذا و دارو مورد سنجش قرار می‌گیرد؛ ضمن این‌که اغلب کشورهای خارجی نیز از نمك‌های دریا یا معدن که در کارخانجات، تصفیه و یددار می‌شود، برای پیشگیری از بیماری‌های ناشی از کمبود ید استفاده می‌کنند.

حل سودوکو ۳۲۵۲

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

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

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

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

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

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

سودوکو ۳۲۵۳

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

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

				۷		۸		
			۴	۵				
						۴		۲

							۷	
							۷	۱

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

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