

روان در مانی می تواند تیک های عصبی را کاهش دهد

برخی از انواع درمان های روان در مانی، علائم تیک را در افراد مبتلا به اختلال توریت یا بیماری های مشابه، به طور موثری کاهش می دهد. یک روانپزشک در این رابطه گفت: نشانگان توریت که اختلال توریت نیز خوانده می شود، یک اختلال عصبی ارثی است که در دوران کودکی آغاز می شود و با چند تیک فیزیکی حرکتی و دست کم یک تیک صوتی اولیه مشخص می شود. وی افزود: تعویض عادت از جمله درمان های است که برای کاهش تیک موثر است.



مصرف سوسیس و گوشت فرآوری شده خطر سرطان روده را افزایش می دهد

بنیاد جهانی تحقیقات سرطان اعلام کرد: خوردن روزانه ۱۵۰ گرم گوشت فرآوری شده مانند سوسیس و کالباس، خطر ابتلا به سرطان روده را ۶۳ درصد افزایش می دهد. به گزارش پایگاه علمی بی بی سی در اینترنت، علاوه بر این، مصرف غذاهای پرکالری و سرخ شده، باعث چاقی می شود که این هم خطر بروز یک سری دیگر از سرطانها را به دنبال دارد. بر اساس تحقیقات این بنیاد، تخم مرغ فرآوری شده معادل دو عدد سوسیس و یا سه برش نیمرو، سوسیس و قارچ که صبحانه انگلیسی هاست،



حدود ۷۰۰ گرم کالری دارد. ۱۵۰ گرم گوشت مناسب می توان یک سوم موارد ابتلا به سرطان را در انگلیس کاهش داد.

زندگی سالم در افزایش طول عمر موثر است

پژوهشگران به یافته های جدیدی درباره تاثیر زندگی سالم در افزایش طول عمر دست یافتند. پژوهشگران در انگلیس با بررسی گروهی از افرادی که تغذیه مناسب دارند و ورزش می کنند، تاثیر این عوامل را در ساختار ژنی افراد بررسی کردند. پژوهشگران دریافته اند، زندگی سالم، سرعت کوتاه شدن ساختار ژنی مسئول طول عمر را کاهش می دهد. پژوهشگران بر اساس این بررسی، ورزش منظم، مصرف زیاد میوه و سبزی و پرهیز از مصرف غذاهای آماده را توصیه می کنند.



توصیه های پزشکی

برای داشتن موهای نرم و صاف چگونه عمل کنیم؟

چند قطره روغن زیتون را در کف دست خود ریخته و به نوک موهایتان بکشید. این روش برای موهای سخت و شکننده نیز بسیار مناسب است. همچنین می توان برای این کار از چند قطره لوسیون دست نیز استفاده کرد. خواهید دید به راحتی قادرید موها را به مدل دلخواه در آورید. شب ها به خصوص وقتی هوا سرد است، در اتاقتان از دستگاه بخور استفاده نمایید. با این کار از خشک شدن موهایتان جلوگیری کرده اید، زیرا گرم کننده ها باعث خشک شدن هوا و در نتیجه خشکی مو می شوند. برای داشتن موهای سالم و بانشاط، هر چند وقت یک بار فقط ریشه ها را با شامپو شسته و به نوک مو نرم کننده بزنید و سپس بشویید. بعضی از مردم به اشتباه فکر می کنند که باید مو را با شامپو خشک کنند. این کار درست نیست. فقط کافی است طویلت مو را تا حدود ۹۰ درصد بگیرید، بعد دست نگه دارید، بدین ترتیب جلوی آسیب دیدگی آن را گرفته، باعث می شوید مو یف کند و مدل مو خود را نشان دهد. البته اگر مو ی سالم داشته باشید که خوب اصلاح شده باشد. هیچگاه با مو ی بسته نخواهید برای داشتن یک مدل مو ی زیبا از آرایشگر خود بخواهید به جای آنکه زیر آن را صاف و یک دست اصلاح کند، آن را پله پله کوتاه کند. در این صورت مو پر پشت تر به نظر می رسد.



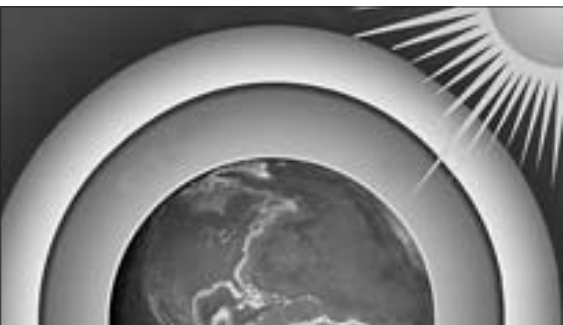
توصیه هایی برای جلوگیری از پوسیدگی دندان کودکان

دهان و دندانان از اعضای مهم دستگاه گوارش است و تغذیه مناسب با استفاده از سبزیجات و میوه جات حاوی کلسیم، فسفر و ویتامین A و پرهیز از مواد قندی به سلامت دندانها کمک فراوانی می کند. مسئول واحد بهداشت دندان دانشگاه علوم پزشکی خراسان رضوی تاکید کرد: استفاده از ننگ دندان و مسواک بعد از هر وعده غذایی لازم است و هر بار مسواک زدن باید سه تا پنج دقیقه طول بکشد؛ مسواک نرم باشد و هر ۱۳ ماه یکبار عوض شود. وی افزود: کودکان هر ۳ ماه یکبار و بزرگسالان هر ۶ ماه یکبار باید برای اطلاع از سلامت دندانها به دندانپزشک مراجعه نمایند.



احتمال ناپدید شدن حفره لایه از ن تاسال ۲۰۷۵

پژوهشگران سازمان بین المللی هواشناسی اعلام کردند، سوراخ لایه از ن در ده تا پانزده سال آینده کوچکتر نخواهد شد. به گزارش شبکه پنج تلویزیون فرانسه، لایه از ن که نقش محافظتی بسیار مهمی برای زمین در برابر اشعه های زیانبار خورشید دارد در سالهای گذشته به سبب فعالیت های انسانی آسیب جدی دیده است. پژوهشگران برای اولین بار در دهه هشتاد به سوراخ شدن لایه از ن پی بردند. یکی از عوامل تشدید کننده این آسیب دیدگی، گاز کلورو فلوروکربن



موجود در فیکساتورهای مو و خوشبوکننده ها بود. در سال ۱۹۸۷، قرارداد مونترال برای از بین بردن مواد

احتمال ناپدید شدن حفره لایه از ن تاسال ۲۰۷۵

اعضای ۱۹۰ کشور رسیده است. اما با وجود ۲۰ سال تلاش، بهبود قابل توجهی در این زمینه مشاهده نشده است. سطح سوراخ لایه از ن بر فراز اقیانوس آنتارکتیک در سپتامبر ۲۰۰۸، ۲۵ میلیون متر مربع ارزیابی شده است. با این حال، این میزان کمتر از سطح سوراخ در دسامبر ۲۰۰۶ است که به ۲۹ میلیون کیلومتر مربع رسیده بود. به گفته پژوهشگران سازمان هواشناسی بین المللی، در صورتی که اوضاع به خوبی پیش رود سوراخ لایه از ن می تواند در سال ۲۰۷۵ به کل ناپدید شود.

انسان ها درستی گفتار خود را

به طور فیزیکی هم احساس می کنند

به گفته دانشمندان، انسانها درستی گفتار خود را از نظرفیزیکی هم احساس می کنند. به نوشته روزنامه اینترنتی روسی اوترا، نتایج تازه ترین تحقیقات دانشمندان کانادایی، حاکی از آن است که مغز انسان علاوه بر کلمات، حرکت چانه، لبها و زبان را هم در زمان سخن گفتن ارزیابی می کند. به گفته دکتر دیوید استری سرپرست محققان دانشگاه مک هیلاری مونترال، آنها قصد داشته اند به این موضوع پی ببرند که چرا افراد بزرگسال با وجود از دست دادن قدرت شنوایی و بدون شنیدن کلمات خود می توانند سالها درست صحبت کنند. دانشمندان پنج داوطلب که شنوایی خود را در بزرگسالی از دست داده بودند انتخاب و دستگاههای مخصوصی روی چانه آنها نصب کردند که کمی حالت چانه و در نتیجه صداهایی که آنها تولید می کردند را تغییر می داد. سپس از داوطلبان خواستند کلماتی که روی صفحه نمایشگر ظاهر می شدند را با صدای بلند بخواهند که در نهایت متوجه شدند، افراد ناشنوا حالت چانه خود را اصلاح و کلمات را به درستی ادای می کردند. به گفته آنها، حتی تغییر چند میلیمتری در چانه انسان، مانعی بر سر راه تلفظ صحیح کلمات محسوب می شود. آنها معتقدند، این نتایج به ایجاد روشهای جدیدی به منظور درمان اختلالات گفتاری کمک می کند.

کشف سیاره های خارج از منظومه شمسی

که دور ستاره های شبیه خورشید می چرخد

اخترشناسان برای اولین بار در تاریخ علم نجوم، تصویری به دست آورده اند که نشان می دهد سیاره ای در خارج از منظومه شمسی ظاهرا به دور ستاره ای شبیه به خورشید می گردد. منجمان می گویند، اکثر سیارات خارج منظومه ای که تاکنون شناسایی شده اند به دور کوتوله های قهوه ای می چرخند و این ویژگی است که شناسایی آنها را آسان تر می کند. این سیاره جدید، چنه عظیمی دارد و چگالی آن تقریبا هشت برابر مشتری است. تیم پژوهشی کانادایی که این عکس را تهیه کرده، خاطر نشان کرد، ستاره والد شبیه به خورشید اما تا حدودی جواتر است. سه اختر شناس از دانشگاه تورنتو از تلسکوپ تورنت گمینی در هاوایی برای گرفتن عکس هایی از ستاره جوان موسوم به «HR۸۳۰۱۶، ۲۱۰، ۵۳۴» و نامزد سیاره ای آن استفاده کرده اند. این ستاره و همراهان آن حدود ۵۰۰ سال نوری از زمین فاصله دارند. این اخترشناسان همچنین متذکر شدند: خود سیاره در فاصله بسیار دوری از ستاره والد قرار دارد که تقریبا ۳۳۰ برابر فاصله بین زمین تا خورشید است. این در حالی است که دورترین سیاره از خورشید در منظومه شمسی نپتون است که فاصله آن تا خورشید ۳۰ برابر فاصله زمین تا خورشید می باشد.

جنسیت مدیران

روی استرس جسمی و روانی کارمندان تاثیر دارد

نتایج یک تحقیق نشان می دهد، جنسیت مدیران و رئیسان در محل کار می تواند روی استرس کارمندان تاثیر بگذارد. روانشناسان دانشگاه تورنتو در این مطالعات، اطلاعات حاصل از یک تحقیق تلفنی ملی در سال ۲۰۰۵ روی بزرگسالان شاغل در آمریکا را مورد استفاده قرار داده و میزان استرس و مشکلات و ناراحتی های جسمی زنان و مردان که در یکی از سه موقعیت زیر می کردند را با یکدیگر مقایسه کردند. یکی موقعیت وجود یک مدیر مرد به تنهایی، دوم وجود یک مدیر زن به تنهایی و بالاخره وجود دو مدیر مشترک زن و مرد با همدیگر در یک محیط کاری مورد مطالعه قرار گرفت. بررسی ها نشان داد: زنانی که فقط یک مدیر زن داشتند دچار آشفتگی های روانی بیشتری مانند مشکلات خواب، دشواری در تمرکز روی کار، افسردگی و اضطراب و نیز ناراحتی های جسمی از جمله سردرد، درد معده یا سوزش معده، گردن درد و کمردرد و خستگی می شوند. زنانی که دو مدیر زن و مرد مشترک داشتند، مشکلات سلامتی جسمی و روانی آنها بیشتر از زنانی بود که فقط یک مدیر مرد داشتند. مردانی که تنها برای یک مدیر کار می کردند صرف نظر از جنسیت مدیر، به اندازه زنان آشفتگی و استرس داشتند. اما مردانی که برای یک جفت مدیر زن و مرد مشترک کار می کردند نسبت به مردانی که فقط برای یک مدیر مرد کار می کردند، علائم و مشکلات جسمی و روانی کمتری داشتند.

تولید لنزهای طبی با قابلیت دارورسانی

محققان آمریکایی شیوه ای جدید برای تولید لنزهای طبی ارائه دادند که با کمک آن می توان لنزهایی را با قابلیت انتقال مواد دارویی به درون چشم تولید کرد. استفاده از داروهایی که به طور مستقیم با چشم در تماس هستند نیاز به مهارت خاصی داشته و همچنین به دلیل قابلیت چشم برای بیرون انداختن عوامل خارجی، داروها به صورت معمول همراه اشک و یا سیستم تخلیه آب چشم از آن خارج و تنها یک درصد از داروها مستقیما وارد چشم شده و مورد استفاده آن قرار می گیرند. برای حل این مشکل، محققان دانشگاه آبرن آمریکا موفق به ساخت لنزهای طبی شده اند که می تواند مقدار زیادی از داروها را در درون خود گنجاند و پس از قرار گرفتن بر روی چشم، دارو را به آرامی آزاد کند. در این شیوه، ساختار مولکولی مواد سازنده لنزها بر اساس محل استقرار گیرنده های نسوج بدن که توسط داروها به راحتی شناسایی می شوند، شیوه سازی شده است. هدف از این طراحی، ایجاد تعادل میان میزان در برگیری دارو توسط گیرنده های مصنوعی و میزان سرعت آزادسازی این داروها توسط آنهاست.

دانه انگور مانع از پیشرفت آلزایمر می شود

تحقیقات جدید نشان می دهد، عصاره دانه انگور از تشکیل و پیشرفت پلاکهای مغزی در بیماران مبتلا به آلزایمر جلوگیری می کند. محققان معتقدند، توقف در ایجاد و افزایش پلاکهای مغزی در بیماران مبتلا به آلزایمر از پیشرفت بیماری و تشدید اختلالات شناختی جلوگیری می کند. بنابر همین گزارش، تشکیل پلاکهای مذکور در عملکرد طبیعی مغز اختلال ایجاد کرده و موجب مشکلات حافظه، فکری و حتی رفتاری در بیماران مبتلا به آلزایمر می شود. محققان دریافته اند، عصاره دانه انگور سرشار از پلی فنولیک است که آنتی اکسیدانی مفید برای سلامت بدن و مغز می باشد. البته لازم به ذکر است که این ماده به میزان کم در چای، شکلات و برخی از میوه ها و سبزیجات نیز وجود دارد. پژوهشگران برای بررسی تاثیر این ماده، عصاره دانه انگور را به مدت پنج ماه به طور مرتب و به مقداری که انسان در طول روز می تواند مصرف کند به موش ها دادند. نتیجه اینکه نه تنها از تشکیل پلاکهای جدید جلوگیری شد بلکه مشکلات شناختی ناشی از پلاکهای موجود نیز به طور قابل ملاحظه ای کاهش یافت.



یافته های علمی - پزشکی

کوهنوردی و غواصی می تواند سبب بروز سردردهای میگرنی شود

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: تغییرات قابل توجه فشار هوا در حین کوهنوردی و همچنین غواصی می تواند سبب بروز سردردهای میگرنی شود. وی تصریح کرد: در برخی از بیماران میگرنی، حرکات ناگهانی سر در حین انجام بعضی فعالیت های فیزیکی نیز می تواند سبب سردرد شود که این نوع سردرد میگرنی، گاهی به عنوان سردرد فوتالیست ها نامیده می شود. این متخصص در خصوص میگرن و علائم آن گفت: میگرن یکی از شایع ترین علل سردرد می باشد که معمولا خود را با سردرد متوسط تا شدید، یک طرفه، ضربان دار و همراه با تهوع و استفراغ نشان می دهد و معمولا صبحگاهی است. از خصوصیات این نوع دردی می توان از تشدید آن با فعالیت فیزیکی مثل بالا رفتن از پله ها و نیز نور شدید و سر و صدا نام برد. وی در خصوص مواد غذایی تشدید کننده سردردهای میگرنی تاکید کرد: شکلات و غذاهای آماده که اغلب حاوی نیترات به عنوان عامل نگهدارنده یا منوسدیم گلو تامات به عنوان عامل طعم دهنده می باشد از عوامل اصلی شناخته شده اند. همچنین نوعی از پنیر، جگر مرغ، گوجه فرنگی، پرتقال، پیاز و غذاهای پرچرب از عوامل دیگر تشدید کننده این بیماری هستند.



رابطه مستقیم میگرن و خون لختهگی در رگها

دانشمندان در بررسی های اخیر خود دریافته اند، خون در رگهای مبتلایان به میگرن بیش از دیگر افراد لخته می شود. در وضعیت ترومبوز سیاره گی، حالتی که خون در ورید لخته می شود، جریان خون محدود شده و تورم و درد را به دنبال می آورد. این لخته های خون از رگ بیرون آمده و به قلب و ریه جاری می شود که امکان مرگ پلیدی می آید. دانشمندان هنوز علت رابطه مستقیم میگرن و لخته شدن خون در رگ ها را پیدا نکرده اند اما مطالعات نشان می دهد که افراد مبتلا به میگرن در معرض سخت شدن سرخ رگ ها نیستند. محققان اعلام کرده اند، افرادی که از میگرن رنج می برند بیشتر در معرض سخته مغزی و مشکلات قلبی عروقی قرار دارند و همچنین ممکن است مبتلا به تصلب شریان زودرس و شدید شوند.

درد ساق یا ممکن است نشانه لخته شدن خون باشد

دست اندرکاران یک کارزار بهداشتی می گویند، سالانه عده زیادی از افراد به علت لخته های خونی مرگبار می میرند که ممکن است با درد ساده ساق یا ظاهر کرده باشد. به گزارش دکتر استو گالسون، این بیماری یک قاتل خاموش و تشخیص دادن آن مشکل است. نمونه شاخص تظاهر این بیماری، در



افراد به ظاهر سالمی دیده می شود که پس از یک سفر هوایی طولانی یا نشستن طولانی مدت در جاهای تنگ مانند آن، به ناگهان از حال می روند. مجموعه ای از عوامل خطر ساز و عوامل آغازگر برای این بیماری وجود دارد: عمل جراحی اخیر یا شکستگی استخوان، سقوط یا تصادف ماشین، بارداری یا مصرف قرص های ضدبارداری یا هورمون های جایگزینی پس از بانسگی و بی حرکت بودن برای مدت طولانی. خطر این عارضه با افزایش سن به خصوص در بالای ۶۵ سال در میان افرادی که سیگار می کشند یا چاق هستند، افزایش می یابد. گالسون اعلام کرد: افرادی که دچار این عوامل خطر ساز هستند، باید کاملا مراقب باشند تا به محض بروز علائم لخته شدن خون در ورید، با دکترشان تماس بگیرند یا به اورژانس بیمارستان مراجعه کنند. این علائم عبارتند از: تورم، درد به خصوص در عضلات پشت ساق، تنگی نفس یا احساس درد هنگام تنفس عمیق.

انسولین مخلوط در کشور به تولید انبوه رسید

انسولین مخلوط با اثرگذاری کوتاه و طولانی مدت که با نام انسولین های با دو زون ثابت نیز شناخته می شود با نام انسولین ۷۰/۳۰ یا هدف کمک به بیماران دیابتی برای نخستین بار در کشور و با مجوز وزارت بهداشت به تولید انبوه رسید. براساس این گزارش، این نوع انسولین برای بیماران دیابتی تیپ یک و دو کاربرد دارد که به صورت ترکیب ۷۰ درصد انسولین (انسولین طولانی اثر) و ۳۰ درصد انسولین رکولار (انسولین با سرعت اثر بالا) تولید شده است. گفتنی است، این انسولین از نظر کیفیت تولید، مشابه نمونه خارجی آن است که با احتساب مزیت هایی مانند در دسترس بودن و پوشش بیمه ای آن، گزینه مناسبی برای بیماران به شمار می رود.



پیشگیری از عوارض دیابت با مصرف چای بابونه

مصرف چای بابونه، از بروز عوارض دیابت پیشگیری می کند. پژوهشگران در انگلیس اعلام کردند، آن دسته از مبتلایان به دیابت که به طور منظم، چای بابونه مصرف می کنند، کمتر از دیگران به عوارض کلیوی و چشمی دیابت دچار می شوند. به گفته پژوهشگران، گیاه بابونه حاوی آنژی می است که از تولید مواد زیانبار در بدن افراد دیابتی پیشگیری می کند. پیشتر، تاثیر بابونه در مقابله با استرس و کاهش چربی های خون نیز ثابت شده بود.

لزوم توجه بیشتر به سلامت روان بیماران دیالیزی

احتمال بستری شدن در بیمارستان در بیماران دیالیزی در صورت ابتلا به افسردگی افزایش می یابد. به نوشته مجله اینترنتی محققان بین المللی کلیه، نتیجه بررسی اخیر پژوهشگران نشان می دهد، احتمال بستری شدن در بیمارستان و مرگ در آن دسته از بیماران دیالیزی که به افسردگی دچارند، به مراتب بیش از دیگر بیماران است. پژوهشگران با بررسی ۹۸ بیمار دیالیزی برای مدت ۱۴ ماه متوجه شدند، ابتلا به افسردگی، خطر مرگ و میرم و بستری شدن در بیمارستان را تا دو برابر افزایش می دهد. نتیجه این تحقیق، لزوم توجه بیشتر به بهداشت روان این بیماران را مشخص می کند.