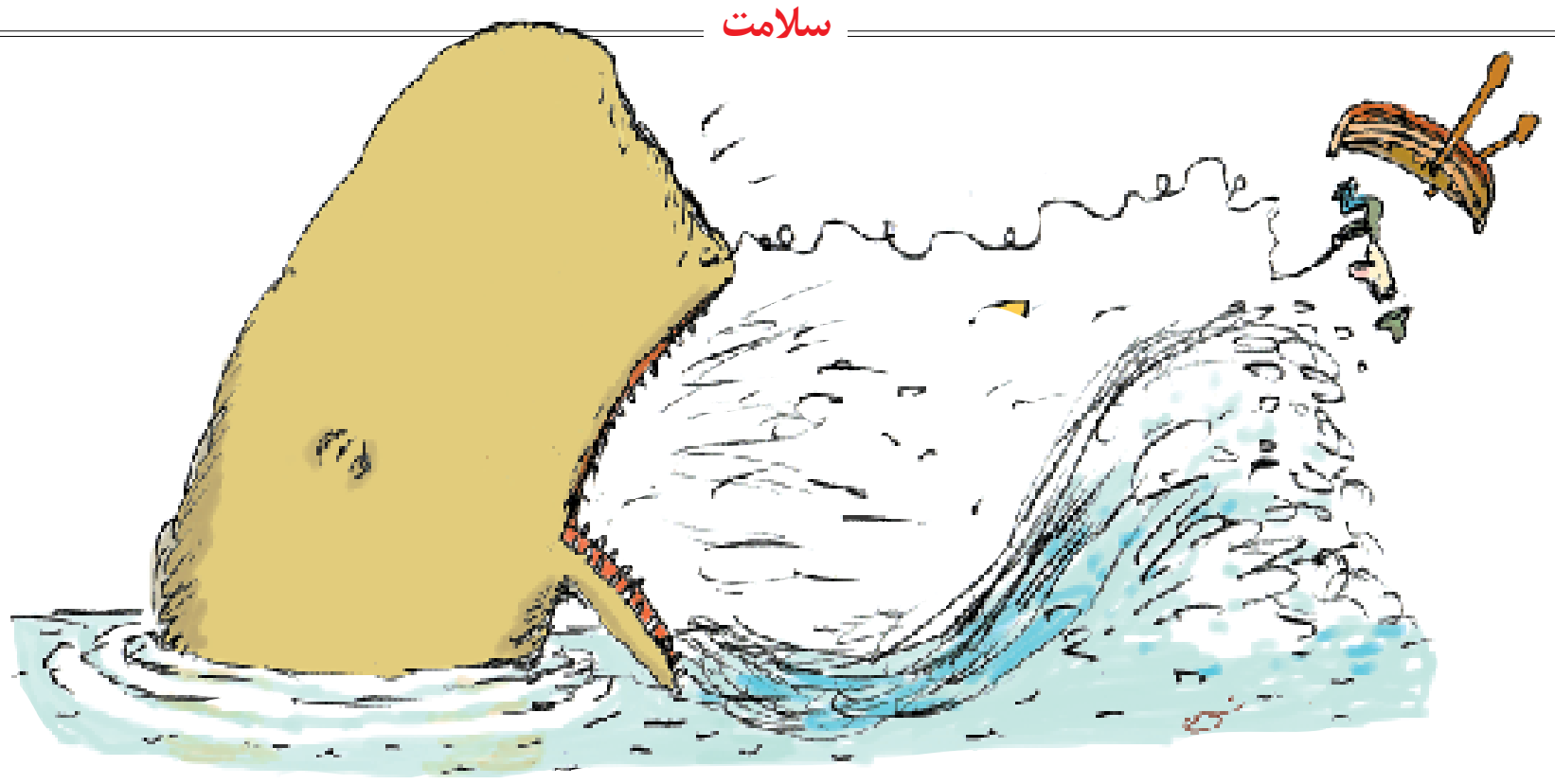


رویاهایی که می‌آیند

اعتیادی باورنکردنی

■ پژوهش‌های جدید نشـان می‌دهد افرادی که به‌طور مداوم از دسـتگاه‌های سـولاریوم استفاده می‌کنند، در طول جلسات برنزه‌کردن پوستشان در فعالیت‌های مغز خود تغییراتی را تجربه می‌کنند که مانند اعتیاد به موادمخدر بروز می‌کند.

دانشـمندان گمان می‌کردند کـه قرار گرفتن مکرر در معرض تابش اشـعه ماورای بنفش عامل بالقوه اعتیاد را ایجاد می‌کند، اما این پژوهش تازه نشانگر این است که اولین قسمتی که در برابر این اشعه و به محض دراز کشیدن روی تخت سولاریوم قرار می‌گیرد، مغز است. آنچه پژوهشگران دریافتند این بود که قسمت‌های مختلف مغز که در مساله اعتیـاد نقش دارنـد، وقتی در برابر تابش اشـعه ماورای‌بنفش قرار می‌گیرند فعال می‌شـوند. این دستاوردها، که گزارش آن در شماره جدید مجله اعتیادشناسی منتشر شده، می‌تواند به تشریح اینکه چرا برخی افـراد با وجود آگاهی از خطراتی مانند سرطان پوست، پیری زودرس و چین‌وچروک بارها برنزه‌کردن را انجام می‌دهند، کمک کند.

دکتـر بریون آدینوف، پروفسـور روانپزشـک دانشگاه مرکز پزشکی غرب تگزاس و نویسنده این پژوهش، می‌گوید: «آنچه این مساله نشان می‌دهد این است که مغز به اشـعه ماورای‌بنفش واکنش نشان می‌دهد. در این نواحی مناطقی وجود دارد که وقتی کسـی دارو یا موادغذایی شدیدا اعتیادآوری مانند شکر استفاده می‌کند در آنها فعالیت زیادی رقم می‌خورد و شاهد فعالیت آنها هستیم.»

با وجود هشـدارهای عمومی در مورد افزایش احتمال ابتلا به سرطان پوست، برنزه‌کردن پوست از قبل هم رایج‌تر شـده اسـت. تقریبا ۳۰میلیون آمریکایی در سال از سولاریوم‌های خانگی استفاده می‌کنند و بیش از یک‌میلیون نفر حداقل یک روز در هفته به سالن‌های سولاریوم مراجعه می‌کنند. کسانی که به‌طور مداوم از این دستگاه‌ها استفاده می‌کننـد، ابراز می‌دارنـد که از روند تیره‌شـدن پوست‌شان لذت می‌برند.

اما در سال‌های اخیر، دانشمندان از این موضوع متعجب شـده‌اند که آیا تکذیب عمدی پتانسیل عوارض کشـنده اشـعه ماورای بنفش نشانه این است که آیا برنزه‌کردن پوست به‌طور مکرر چیزی بیش از یک علاقه به زیبایی ظاهری اسـت؟ و آیا عادت‌کردن به گرفتن حمام‌آفتاب می‌تواند رفتاری اعتیادآور باشد؟

مطالعه‌ای در سـال ۲۰۰۵ نشـان داده است که تعداد بی‌شـماری از کسـانی که حمام‌آفتاب می‌گیرند به دلیل اختلال سـوءمصرف موادمخدر به روانپزشک مراجعه کرده‌اند و بر همین اساس از آنها تست‌های گوناگونی برای تشخیص اعتیاد آنها گرفته شده اسـت. اما دکتر آدینوف و همکارانش

تصمیم گرفتند پا را از این فراتر بگذارند. آنها گروه کوچکی از افرادی را که به گفته خودشان حداقل سـه‌بار در هفته به سالن‌های سـولاریوم می‌روند و آنهایی کـه تداوم عمـل برنزه‌کردن برایشـان اهمیت زیادی داشت را گردآوری کردند. این افراد قبول کردند تا به آنها ماده رادیواکتیوی تزریق شود که به پژوهشگران اجازه می‌داد چگونگی تاثیرات برنزه‌کردن را در مغز آنها مشاهده کنند.

یک گروه از اشـخاص مورد مطالعه یک جلسه سولاریوم معمولی را تجربه کردند اما پژوهشگران برای گروه دیگر از فیلتری که اشعه ماورای بنفش را مسدود می‌کرد استفاده کردند (در حالی که به آنها چیزی در مورد این تغییر گفته نشد.)

پس از آن، عکس‌هایی کـه از مغز آنها گرفته شده بود نشان داد که در مغز کسانی که سولاریوم معمولی گرفتند و اشعه ماورای بنفش به آنها تابیده بود، چندین ناحیه کلیدی مغز به فعالیت پرداخته که شامل همه نواحی خطوط پشتی، سمت چپ جلوی مغز و قسـمت پوسته پیشانی کاسه چشم یعنی همه آن نواحی‌ای که مسوول پروسه اعتیاد هستند بود. اما زمانی که اشعه ماورای‌بنفش فیلتر شـد، آن نواحی از مغز فعالیت بسیار اندکی نشان دادند. پژوهشگران به مدارکی نیز دست یافتند که افرادی که با فیلتر برنزه کردند متوجه قلابی بودن آن و عدم دریافت میزان معمول اشعه ماورای‌بنفش در خود می‌شـوند. این افراد پس از پایان استفاده از سـولاریوم، دچار تردید می‌شـدند و عدم میل خود را برای ترک دسـتگاه نشان می‌دادند. دکتر آدینوف اظهار کرد: «همه افراد جلساتی که از اشعه ماورای‌بنفش فیلترنشده استفاده می‌شد را دوست داشـتند. آنها قادر به بیان عدم وجود یا وجود این اشعه در جلسه خود بودند.»

دکتر آدینوف همچنین ابراز داشت این پژوهش به‌طور مشـخص افرادی را که به سولاریوم معتاد شـده‌اند نشـان می‌دهد و این حقیقت را آشکار می‌سـازد که ایـن افـراد در طولانی‌مـدت برای متوقف‌کـردن یا حتی کاهش جلسـات رفتن به سولاریوم دچار مشکل می‌شوند.

۹ راه‌حل برای مشکل شایع این روزها

راه‌هایی برای مقابله با آلرژی فصلی

ترجمه: علی پیرا

این روزها، روزهای آلرژی است. هر تغییر فصلی مانند گرده‌افشانی بهاری، غبار تابسـتانی، برگ‌ریزان پاییزی و گردوغبار خانگی در زمسـتان برای‌میلیون‌ها نفر از مردم محرک آلرژی‌زاست و آزاردهندگی خود را دارد اما بیشترین حساسیت‌ها در بهار دیده می‌شوند. برای اشخاصی که دچار حساسـیت‌های بهاره و آلرژی‌ها هسـتند، این آلاینده‌ها می‌توانند علایم مختلفی از قبیل آبریزش مداوم و آزاردهنده بینی، عطسه، سرفه و خارش چشم را به همراه داشته باشد. برای دیگر بیماران دچار آلرژی مانند آلرژی‌های آسمی یا آلرژی به نیش زنبور، این حملات برای آنها ممکن اسـت کشنده‌باشد.

گاهی آلرژی‌ها آنقدر نگران‌کننده می‌شوند که نیاز به مراجعه به پزشـک پیدا می‌شـود، اما گاه هم درمان‌های سـاده خانگی می‌توانند تسـکین‌دهنده آبریزش بینی و عطسه شوند. در این مقاله، ما چند روش مطمئن و موثر با استفاده از نسخه‌های خانگی که علایم آلرژی شما را کاهش می‌دهند، به شما معرفی می‌کنیم.

۱- شست‌وشو با سرم نمکی

شست‌وشـوی بینی با آب و نمک می‌تواند در تسکین آلرژی‌های تنفسی با از بین بردن محرک‌هایی که در بینی قرار گرفته‌اند و سبب بروز عفونت شده‌اند، موثر باشند. در حقیقت، محلول آب و نمک قادر اسـت برخی سلول‌های عفونی را نیز از بین ببرد. شـما می‌توانید سرم‌های نمکی آماده را از داروخانه محل خود تهیه کنید یا می‌توانید آن را با ترکیب یک قاشق چایخوری نمک و یک پیمانه آب مقطر گرم و اضافه کردن کمی سودای خوراکی به صورت روزانه تهیه کنید. در سینک دستشویی خم شوید و مقداری از این محلول را در سوراخ‌های بینی خود بکشید و اجازه دهید به داخل بینی و گلویتان برود. این عمل را یک یا دو بار در روز انجام دهید. در صورتی که مبتلا به آسـم هستید پیش از انجام این درمان حتما با پزشک خود مشورت کنید.

۲- حمام کردن

اگـر در طول فصل گرده‌افشـانی برای مـدت زیادی مجبورید بیرون از خانه باشـید، پس از بازگشـت به خانه برای از بین بردن گرده‌ها موهای خود را بشویید. این ذرات زردرنگ چسبناک روی موهای شما جمع شده و به داخل چشم‌های شما وارد می‌شوند. اگر نیمه‌شب با سرفه، عطسه و حمله آلرژی از خواب بیدار شـدید، یـک دوش آب داغ می‌تواند هر نوع گرده باقیمانده را که در طول روز روی بدن شما جمع شده از بین ببرد. این کار به باز شدن سینوس‌ها حداقل برای مدت کوتاهی کمک می‌کند و خوابی راحت و آرام خواهید داشـت. البته بد نیست که اقدام به تعویض روبالشی خود نیز بکنید.

اگر دچار خارش یا سـوزش چشم شدید و به داروهای ضدآلرژی نیز دسترسی نداشتید، چشـم‌ها را با آب سرد و تمیز بشـویید تا به آرام کـردن آنها کمک کند. با اینکه این شیوه به اندازه آنتی‌هیستامین‌ها موثر نیست، اما هیچ خطری هم ندارد.

۳- دوری از جریان باد و دود

تنفس هوای آلوده سبب بدتر شدن آلرژی می‌شود. در واقع، ترکیبات سـمی‌ای که در هوا جریان دارند در برخی افـراد می‌توانند موجب آلرژی شـوند. اگر گمان می‌کنید این آلاینده‌ها حملات شما را بیشتر می‌کنند، در روزهای دودآلود تا آنجا که مقدور اسـت از خانه خارج نشوید. اگر مجبور به بیـرون رفتن از خانه شـدید، به‌خصوص زمان ورزش کردن، از ماسـک‌های جراحی استفاده کنید. البته انتظار نداشته باشید این روش برایتان معجزه کند، زیرا این ماسک‌ها شما را از تمامی محرک‌های حساسیت‌زا محافظت نمی‌کند و فقط باعث تنفس راحت‌تر شـما می‌شود. دود توتون از محرک‌های بسـیار مضر اسـت که موجب حاد شـدن آلرژی‌های تنفسی می‌شـود. به دوستان و خانواده خود اجازه ندهید هوا را به دود سـیگار و پیپ خود آلوده کنند و اگر خودتان هم سـیگار می‌کشید هرچه زودتر آن را تـرک کنید. باد خنکی کـه در روزهای بهاری از پنجره بـه داخل می‌وزد، ممکن اسـت به نظر دلپذیر باشـد، اما محیـط خانه را پر از ریزگردهـا می‌کند که این یک خبر بد برای بیماران آلرژی است. تصفیه‌کننده‌های هوا به‌ویژه آنهایی که دارای فیلترهای HEPA هستند قادر به کاهش ریزگردهای موجود در هوای داخل خانه هستند اما برخی از آنهـا گردوخاک را در خانه پراکنـده می‌کنند و برخی از انـواع آلرژی‌ها را بدتر می‌کننـد. در روزهای پرباد فصل گردافشانی، عینک‌های آفتابی یا حتی طبی نیز می‌توانند چشمان شما را از آلاینده‌های آلرژی‌زا محافظت کنند. برای حفاظت بیشـتر از عینک‌های دارای پوشش در طرفین یا حتی عینک‌های خلبانی استفاده کنید.

۴- چای نعناع نوش‌جان

کسانی که مبتلا به آلرژی هستند در طول قرن‌ها برای از بین بردن گرفتگی بینی و محرک‌های غشـای مخاطی مبارزه کرده‌اند و دریافته‌اند که یکی از بهترین روش‌ها برای از بین بردن آن چای نعناع اسـت. نعنـاع علاوه بر رایحه دلپذیر خواص فراوانی دارد. روغن حیاتی آن ماده‌ای برای کاهش تراکم است و مواد موجود در نعناع حاوی ترکیبات ضدعفونی‌کننده و ضدباکتری است. برای تهیه چای نعناع حـدود ۱۵ گرم برگ نعناع خشـک را در یک قوری یک لیتری بریزید و دو سوم آن را با آب جوش پر کنید و بگذارید پنج‌دقیقه بماند (برای تاثیر بیشـتر می‌توانید بخار آن را نیز استنشاق کنید). وقتی سرد شد آن را صاف کرده و بنوشید، در صورت تمایل می‌توانید آن را شیرین کنید. چای نعناع را با احتیاط به کودکان بدهید زیرا ممکن است دچار خفگی شوند.

۵- همان بخور سنتی

تنفس بخار آب سینوس‌های تحریک‌شده را تازه کرده و تسکین می‌دهد و کمک می‌کند تا ماده مخاطی مجرای تنفسی باز شوند. چند لحظه پس از این کار، احساس خوبی به شـما دسـت خواهد داد. چند لیوان آب را جوشانده و آن را در یـک ظرف بـزرگ بریزید. با احتیاط بالای ظرف قرار بگیرید و یک حوله روی سـر خود بیندازید. ۵ تا ۱۰ دقیقه به راحتی نفس بکشـید. وقتی استشمام بخار تمام شد، بگذارید آب ولرم شـود و یک حوله را در آن انداخته و روی سینوس‌ها، کناره‌های بینی، بالای چشم‌ها و ابروها قرار دهید.

۶- مواظب حیوانات خانگی باشید

کسانی که همستر یا گربه نگهداری می‌کنند از آلرژی‌زا بـودن موی آنها غافلند. آنها باید بـه طور مداوم حیوان را حمام کنند. فیدو و فیفی دو ماده آلرژی‌زایی هسـتند که در عـرق بدن و آب دهان باقیمانده روی موهای حیوانات خانگی یافت می‌شوند. خوشـبختانه این مواد آلرژی‌زا با آب از بین می‌روند و حمام با آب گرم این مشـکل را حل می‌کند. هر دو هفته یک‌بار بدون استفاده از صابون، گربه خود را با آب گرم بشـویید. علاوه بر شست‌وشوی مرتب حیوان خانگی، پس از هربار تماس با او سـریع دست‌های خود را بشویید.

۷- غبارروبی موکت‌ها

فرش‌ها و موکت‌ها مقدار زیادی موجودات ریز غبارشکل را در خـود نگاه می‌دارنـد (موجودات میکروسـکوپی از سـلول‌های مرده پوست که از انسـان‌ها منتشر می‌شود، تغذیه می‌کنند و در بسیاری افراد ایجاد آلرژی می‌کنند). کف اتاق‌ها و زیر فرش‌ها را به طور مداوم جارو کشـیده و تی بزنید تا خانه‌تان از این موجودات ریز در امان بماند. اگر نمی‌توانید همه خانه را با این روش تمیز کنید، دسـت‌کم فقط اتاق خواب خود را مرتب تمیز کنید. بررسی‌ها نشان داده گوشـه و کناره‌هـای اتاق خواب نسـبت به اتاق‌های دیگـر خانـه دارای میزان بالایـی از این موجـودات ریز اسـت چون شما حدود یک سـوم از زمان خود را در آنجا سپری می‌کنید. اگر نمی‌توانید مرتب موکت‌ها را بشویید، حتی‌الامکان آنها را جارو بکشید که به تنفس راحت شما کمک خواهد کرد. اما توجه کنید که بسیاری از جاروبرقی‌ها ذرات گردوغبار را به هوا باز می‌گردانند و سـبب عطسه و خس‌خس بیماران آلرژی می‌شوند. از جاروبرقی‌های دارای فیلترهای HEPA اسـتفاده کنید یا در دریچه خروجی محفظه جاروی خود یک فیلتر نصب کنید. اگر گردوغبار واقعا شـما را آزار می‌دهد و توانایی مالی دارید، از سیستم جاروبرقی‌های مرکزی استفاده کنید.

۸- از رطوبت دور شوید

موجودات ریز گردوغباری‌شـکل عاشـق محیط‌های نمناک هستند که به آنها اجازه تکثیر دهد. از دستگاه‌های رطوبت‌زدا یا تهویه‌های با کیفیت استفاده کنید. دستگاه‌های رطوبت‌زدا از رشد کپک‌ها که از دیگر محرک‌های آلرژی‌زا هستند، نیز جلوگیری می‌کند. هنگام آشپزی و استحمام حتما هواکش را روشن کنید.

۹- دوری از محرک‌ها

معمولا بهترین روش بـرای کاهش ناراحتی‌های آلرژی دوری از قرار گرفتن در معرض مواد آلرژی‌زاست. برای نمونه، اگر به گربه حساسیت دارید، از رفتن به خانه کسانی که گربه نگه می‌دارند، بپرهیزید. اگر مجبور به نزدیک شدن به گربه هستید، این ملاقات را تا جایی که ممکن است، کوتاه کنید و از دست زدن و لمس حیوان خودداری کنید. شست‌وشوی دسـت‌ها را نیز فراموش نکنید. با اینکـه در برخی مناطق سـوزاندن زباله‌های خانگی و سـاختمانی رواج دارد، اما این عمل منطقی نیست. دود حاصل از سوزاندن زباله‌ها که با مواد فلزی آمیخته شده یا دیگر چیزهای سرشار از مواد شیمیایی می‌تواند برای برخی افراد سرگرم‌کننده باشد، اما به افراد مبتلا به آلرژی و آسـم که دارای سیسـتم‌های تنفسی حساسی هستند، آسیبی جدی وارد می‌کند. همچنین در مورد موادی که در شومینه خانه‌تان می‌سوزانید نیز دقت کنید. بهتر است هنگام استفاده از شومینه، دور از آن باشید.

منبع: بتر لایف

همه خانم‌ها باید این مطلب را بخوانند

چگونه از ایجاد سرطان سینه جلوگیری کنیم؟

ترجمه: علی‌رضا سردشتی

آیا می‌توان خطر ابتلا به سرطان سینه را کاهش داد؟ پاسخ این سوال مثبت است.

عوامل تغییرناپذیری مانند ژنتیک و تاریخچه سلامت خانواده نقش بسیار مهمی در خطر ابتلا به سرطان سینه دارند. مانند تمام سرطان‌ها، خطر سرطان سینه نیز با بالا رفتن سن افزایش پیدا می‌کند - احتمال ابتلا به سرطان سـینه در زنان ۳۰ تا ۴۰سـاله کمتر از یک‌درصد است؛ یعنی یـک نفر از هر ۲۳۴ نفـر. در حالی که این میزان در زنان ۶۰ساله ۳/۵درصد است؛ یعنی یک‌نفر از هر ۲۸ نفر. به طور کلی از هر هشت‌زن، یک‌نفر در طول زندگی خود به سرطان سینه مبتلا می‌شود. اما تحقیقات نشان می‌دهند که علاوه بر اینها شـیوه زندگی نیز تاثیر قابل توجهی در ایجاد سرطان سینه دارد. برای مثال مدت‌زمانی که هر زن به ورزش اختصاص می‌دهد (هرچه بیشتر بهتر) و نیز میزان هورمون‌هایی که در طول زندگی خود مصرف می‌کنـد (هرچه کمتر بهتر) می‌تواند در احتمال ابتلا به سـرطان بسیار تاثیرگذار باشـد. از سوی دیگر، پزشکان همواره اهمیت برخـورداری از وزن متعادل را به بیماران خود گوشزد می‌کنند چرا که چاقی و اضافه‌وزن احتمال ابتـلا به سـرطان سـینه را در دوران یائسـگی افزایش می‌دهد. میان سرطان سـینه و میزان استروژن موجود در بدن رابطه مسـتقیم وجود دارد. فعالیت‌های ورزشی و مصرف قرص‌های هورمونی باعث تغییر میزان استروژن در بدن می‌شوند. عواملی وجود دارند که ما نمی‌توانیم آنها را تغییر دهیم، مانند تاریخچه سـلامت خانواده یا تاریخ اولین قاعدگی در زنان. قاعده شدن دختران پیش از موعد و نیز وجود سرطان سینه در افراد فامیل، از جمله عواملی هستند که خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهند. اما شـما می‌توانید با تکمیل اطلاعات خود در مورد این بیماری زندگی خود را تغییر دهید.

سابقه فامیلی خود را بررسی کنید

تاریخچه سلامتی خانواده خود را مطالعه کنید؛ اما اگر اثـری از این بیماری در خانواده خود پیدا نکردید، خیلی خوشحال نشوید. اگر تاریخچه خانواده‌تان شما را نگران کرده اسـت یا اگر می‌خواهید از لحاظ تغییرات ژنتیکی موثر بر سـرطان سـینه تست شـوید، می‌توانید از یک مشاور ژنتیک کمک بگیرید. فراموش نکنید که سرطان سینه تنها از طرف خانواده مادر منتقل نمی‌شود، بنابراین باید تاریخچه خانـواده پدری خود را نیز در نظر بگیرید. سرطان سینه پیش از یائسگی و سرطان تخمدان از جمله بیماری‌هایی هستند که باید تاریخچه خانوادگی خود را از وجود آنها بررسـی کنید. اما اگـر تاکنون هیچ یک از افراد خانواده‌تان به این بیماری مبتلا نشده باشند، دلیل نمی‌شود که شـما از ابتلا به این سرطان در امان باشید. تنها ۱۰درصد از سرطان‌های سینه ارثی هستند.

ورزش را فراموش نکنید

اضافه‌وزن پس از یائسگی خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهد، بنابراین سعی کنید وزن خود را همیشه متعادل نگه دارید. جدا از مسـاله وزن، ورزش نیز بسیار تاثیرگذار است. کوچک‌ترین فعالیت ورزشی می‌تواند به جلوگیری از سـرطان سینه کمک کند. به عبارت دیگر خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که اضافه‌وزن دارند و ورزش می‌کنند نسـبت به زنانی که اضافه‌وزن دارند و ورزش نمی‌کنند، بسیار کمتر است. همچنین زنانی که لاغر هسـتند و ورزش می‌کنند نسبت به زنانی که لاغر هسـتند و ورزش نمی‌کنند، در خطر کمتری قرار دارند. هرچقدر تعداد سـاعات و میزان دشـواری ورزش بیشتر باشد، خطر ابتلا به سرطان نیز کمتر خواهد بود. تحقیقات نشان داده‌اند زنانی که در هفته به طور میانگین سه‌ساعت ورزش می‌کنند، ۲۰درصد کمتر از بقیه افراد در خطر ابتلا به سرطان سینه هستند.

نوزادتان را با شیر خود تغذیه کنید

قاعدگی پیش از موعد، یائسـگی دیروقت، به تعویق انداختن حاملگی و زایمـان پیش از موعد خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهند؛ اما باید توجه داشت که تغییر این عوامل کار آسانی نیست. اگر به تازگی زایمان کرده‌اید بهتر اسـت که به جای شیرخشک، خودتان به نوزادتان شیر بدهید. تحقیقات نشان داده‌اند که هر قدر زمان شیردهی مادر به نوزاد طولانی‌تر باشد، خطر ابتلا به سرطان سینه کمتر خواهد بود.

از درمان‌های هورمونی ترکیبی استفاده نکنید

اگر مجبور به اسـتفاده از این درمان‌ها هستید، بهتر است کمترین دوز را در کمترین مدت‌زمان ممکن استفاده کنید. تحقیقات نشان داده‌اند خطر ابتلا به سرطان سینه در زنانی که پس از یائسـگی به طور همزمان از ترکیبات استروژن و پروژسترون استفاده می‌کنند، بیشتر است. در صورتی که خطر سرطان در زنانی که پس از درآوردن رحم از داروهای استروژنی تنها استفاده می‌کنند، افزایش پیدا نمی‌کند. علاوه بر این، زنانی که از قرص‌های ضدبارداری اسـتفاده می‌کنند، در خطر بیشتری قرار دارند. بنابراین بهتر است برای جلوگیری از بارداری از روش‌های دیگری استفاده کنید. همچنین از مصرف هورمون‌های به‌اصطلاح گیاهی یا طبیعی نیز خودداری کنید.

به‌طور مرتب ماموگرافی انجام دهید

یکـی از مهم‌ترین و موثرترین راه‌های تشـخیص سرطان سـینه، به خصوص در مراحل اولیه بیماری، انجام ماموگرافی اسـت. اگر تراکم سـینه‌هایتان زیاد است یا به دلایل دیگری در خطر ابتلا به سرطان سینه قرار دارید، توصیه می‌شود از ام‌آرآی نیز استفاده کنید. تراکم زیاد بافت سـینه و پرباختگی (رشد غیرعادی سـلول‌ها که وجود آن با نمونه‌بـرداری از بافت تایید می‌شود) خطر ابتلا به سـرطان سینه را به طور قابل توجهی افزایش می‌دهند. پس از انجام هر ماموگرافی، نتایج آن را با پزشک خود درمیان بگذارید. همه افراد دوست دارند که جواب آزمایش آنها منفی باشد، اما یک ماموگرافی منفی نیز اطلاعات ارزشمندی را دربر دارد. از پزشـک‌تان بخواهید در مورد تراکم سینه‌هایتان به شما توضیح دهد. اگر نمونه‌برداری وجود پرباختگی را تایید کند، پزشک داروهای شیمیایی خاصی را تجویز خواهد کرد.

با سایر عوامل موثر بر سرطان سینه به خوبی آشنا شوید

قد بیش از حد بلند، زندگی در طبقه اجتماعی بالا (به دلیل میل به تعویق انداختن زمان حاملگی و کمتر بودن تعداد فرزندان)، زودرس بودن تمام زایمان‌ها در فرد، وقوع اولین بارداری پس از ۳۰سـالگی، ابتلا به سرطان رحم، تخمدان یا روده بزرگ و تابش اشـعه با دوز بالا به قفسه سینه، از جمله عواملی هستند که خطر ابتلا به سرطان سینه را افزایش می‌دهند.

منبع: نیویورک تایمز

پرتره هنرمند

یادگیری زبان‌های خارجی مغز را جوان می‌کند

ترجمه: سیما هاشمی

■ اگر این توانایی را داشته باشید که به زبان‌های دیگری غیر از زبان مادری‌تان به راحتی حرف بزنید و بـه اصطلاح دوزبانه باشـید، مغز شـما می‌تواند بگوید ممنونم، you thank، gracias، merci، arigat اما منفعت‌های دانستن زبان خارجی فقط در همین نکته‌هـا خلاصه نمی‌شـود. خوبی‌ها و فواید دوزبانه بودن مختص به سن خاصی نیست، از خردسـالی گرفته تا دوران میانسـالی دانستن زبان‌هـای خارجی می‌تواند، باعث بالا رفتن توجه، تمرکز، فعالیت مغز و حافظه شـود. علاوه بر این، برخی از تحقیقات جدید نشان داده‌اند، افراد دوزبانه دیرتـر دچار اختلالات مغزی مثل از دسـت دادن حافظه یا بیماری «آلزایمر» می‌شوند.

شـما می‌توانیـد مغزتان را مثل یـک کامپیوتر تربیت کنید

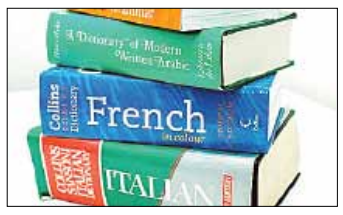
مغز یک فرد دوزبانه مانند رادیویی است که به طور همزمان دو کانال را پخش می‌کند. این به آن معناست که ممکن اسـت در حال صحبت کردن به یک زبان باشید اما مغزتان همیشه آماده است تا از زبان دومتان نیز اسـتفاده کنید. به لطف این کارایی دو محوری و دوجانبه، مغز در دسـته‌بندی اطلاعات، تمرکز روی مسـایل مورد نیاز و اجتناب از فکر کردن به مسایل نامرتبط بسیار ورزیده خواهد شد. براساس تحقیقات انجام شـده دوزبانه بودن قابلیت تمرکز و توجه را در افراد بالا می‌برد. همچنین، حافظه کوتاه‌مدت را نیز به شدت تقویت می‌کند (گنجایش نگهداری اطلاعات در مغز برای استفاده لحظه‌ای در کسانی که به چند زبان تسلط دارند بسیار بیشتر از افراد عادی است).

مهارتی که توانایی‌های گوش‌تان را بیشتر می‌کند

افراد دوزبانه، دوبرابر بیشـتر از افـراد تک‌زبانه از شنوایی خود منفعت می‌برند. یکی از تحقیقات اخیر انجام شـده در دانشگاه وست‌مینستر نشان داده که دوزبانه بودن، بر واکنش سیستم عصبی نسبت به صدا تاثیر مثبت می‌گذارد.

در ایـن مطالعـه، محققان واکنش مغز نسـبت بـه صدای صحبت کردن را در صـد نوجوان دوزبانه مسـلط به زبان‌های (انگلیسی و اسـپانیایی) و ۲۵ نوجوان تک‌زبانه مسـلط به زبان (انگلیسـی) مورد بررسـی قرار دادنـد. در محیط‌های سـاکت و آرام، واکنش‌های آنها نسبت به صداهای مختلف نزدیک به هم و قابل مقایسه بود، اما زمانی که صدای موسیقی یا همهمه شلوغی به محیط اضافه شد، افراد دوزبانه بهتر توانستند صدای صحبت یک فرد را دنبال کنند و متوجه شوند او چه می‌گوید.

بیمـاری آلزایمر را به سـادگی می‌شـود به تاخیر انداخت



دوزبانه بودن بر شـکل‌گیری عملکرد بهتر مغز و عملکرد مناسب بخش‌های حافظه و شناخت، تاثیر بسـزایی می‌گذارد. برای مثال برخی از محققان پس از انجام مطالعات گسترده اعتقاد یافته‌اند که توانایی دو یا چندزبانه بودن از تحلیل رفتن و تقلیل عملکرد ذهن و آتروفی مغز در دوران پیری جلوگیری می‌کند. دانسـتن یک یا چند زبان خارجی حتی می‌تواند با تقویت حافظه شناختی (و قابلیت مغز در کنار آمدن با آسیب‌ها) ظهور علایم آلزایمر را به تاخیر بیندازد. برای آزمایش این نظریه، محققان به بررسـی سوابق گروهی از بیمـاران مبتلا به آلزایمـر پرداختند. در گروه مورد بررسی نیمی از افراد دارای توانایی دوزبانه و نیمی دیگر تک‌زبانه بودند. قابلیت ذهنی و سـطح فعالیت هر دو گروه نیز تقریبا یکسـان بود. اما سطح تحصیلات افراد تک‌زبانه بالاتر از افراد دوزبانه بود (بالا بودن سطح تحصیلات نیز به تقویت حافظه شناختی کمـک می‌کند). با ایـن حال، افـراد دوزبانه به طور متوسط چهار سال دیرتر از افراد تک‌زبانه دچار علایم آلزایمر شده بودند.

با افزایش تمرکز، سرعت عملکرد مغز افزایش می‌یابد

بیشتر تحقیقات انجام شده در زمینه دوزبانه بودن، افرادی را مورد بررسی قرار داده‌اند که از زمان کودکی با قابلیت صحبت کردن به دو زبان بزرگ شـده‌اند. با این حال، فراگیری زبان دوم در بزرگسـالی نیز فواید چشـمگیری دارد. یکی از تحقیقات اخیر نشان داده است افرادی که در تفکرات خود از زبانی به غیر از زبان مادری‌شان استفاده می‌کنند، تصمیمات عاقلانه‌تری می‌گیرنـد و مسـایل را سـریع‌تر و درسـت‌تر حل می‌کنند. در این مورد شرکت‌کنندگان در این مطالعه، زبان دوم خود را در سنین بزرگسالی آموخته بودند.

عاقلانه‌تر تصمیم بگیرید

محققان دانشـگاه شـیکاگو تحقیقی در زمینه تصمیم‌گیری افراد هنگام شـرط‌بندی انجام داده‌اند. در این تحقیق مشخص شد هنگامی که شرط‌بندی با اسـتفاده از زبان مادری افراد انجام می‌شود، بیشتر افراد بدون فکر قبلی شرط‌بندی می‌کنند. ولی زمانی که شـرط‌بندی با استفاده از یک زبان خارجی انجام می‌شود، مجبور می‌شوند که بیشتر راجع به شرایط شرط‌بندی فکر کنند و تصمیمات عاقلانه‌تری درباره مسایل مالی بگیرند.

منبع: یاهوهلث