

خبرها

داروی جدیدی برای ترک سیگار

شرق : درمان با داروی جدیدی به نام وارتنسیلین (Chantix) ممکن است نسبت به داروی قبلی بوپروپیون (Zyban) در کمک به ترک کردن سیگار موثرتر باشد و ممکن است برای مدتی طولانی تر باعث تداوم ترک شود. به گزارش رویترز این نتایج بر مبنای



سه تحقیقی است که در شماره اخیر نشریه انجمن پزشکی آمریکا (JAMA) به چاپ رسیده اند. اما در مقابل یک مقاله دیگر در این شماره مجله نوشته دکتر رابرت کلیکر از دانشگاه تنسی می گوید که نوشداروی برای همه افرادی که می خواهند سیگار را ترک کنند وجود ندارد. کلیکر می گوید: «داروی جدید دارای عوارض گوارشی است و حتی در این بررسی ها با داروی جدید نیز بسیاری از افراد در نهایت سیگار را ترک نکرده‌اند. « Chantix که اولین داروی جدید برای ترک سیگار پس از یک دهه است، به دسته‌ای متفاوت از داروهایعلق دارد. این دارو آزادی ماده دوپامین را در مغز چنان تشدید می کند تا میل به سیگار مهار شود، در همان حال که اثرات پراگندارنده نیکوتین را هم مهار می کند. عارضه جانبی شایع چانتیکس تهوع است. دکتر کلیکر می گوید با توجه به اینکه در وابستگی به سیگار، یک عنصر اعتیادی هم وجود دارد، بهترین نتایج هنگامی به دست می آید که درمان دارویی با رفتاردرمانی همراه شود.

داروی دمانی همراه شود.

بیماری های لئه خطر گرفتگی عروق قلب را افزایش می دهد

شرق : رئیس انجمن دندانپزشکی ایران هشدار داد: بیماری های لئه (پریودنتال) خطر گرفتگی عروق قلب را در افراد افزایش می دهد که این امر لزوم توجه به سلامت دهان و دندان در بیش از پیش ضروری می سازد.

دکتر علی یزدانی که در جریان برپایی کنگره سالیانه انجمن دندانپزشکی ایران سخن می گفت، با اعلام این خبر افزود: ناراحتی های لئه (انساج نگهدارنده دندان) سبب افزایش تسکترول زیان آور (LDL) می شود که این مسئله خطر گرفتگی عروق قلب را به مقدار زیادی افزایش می دهد. وی خاطرنشان ساخت: آمارها نشان می دهد، گرفتگی عروق کرونر (عروقی که قلب را تغذیه می کنند) در افرادی که دچار ناراحتی های شدید لئه هستند، به میزان قابل توجهی افزایش می یابد. دکتر یزدانی با اشاره به اینکه بیماری های لئه تا اخیر در مسوک زدن و استفاده از نخ دندان آغاز می شود، گفت: این امر سبب می شود، پلاک دندانی (خمیر سفیدرنگی که روی دندان ها، به ویژه لبه لئه و محل رویش دندان ها شکل می گیرد)، تشکیل شده و در صورت خورداری از نظافت آن، کم کم سخت و به جرم دندان تبدیل شود. وی یادآور شد : در صورتی که فرد مسواک نزند یا دندان های خود را جرم گیری نکند، به دلیل تجمع پلاک های دندانی و راه یافتن آنها به زیر لئه و در جهت انتهای ریشه دندان، استخوان های اطراف دندان وی تحلیل رفته که در این مرحله لئه خونریزی کرده و در مراحل پیشرفته دندان فرد لق می شود.

محققان به کشف جدیدی برای مبارزه با ایدز دست یافتند

ایسنا : محققان آمریکایی به روشی دست یافته‌اند که به کمک آن می‌توانند به طور ژنتیکی سلول‌های بنیادین انسان را تبدیل به سلول‌های بالغ Tشکل کنند که این سلول‌ها مسئول مبارزه با بیماری‌ها هستند.

اینها دانشمندی می‌گویند که این کشف ممکن است بتواند به آنها در دستیابی به روش ژن درمانی برای مقابله با بیماری ایدز کمک کند. سلول‌های Tشکل یکی از دفاع‌های اصلی بدن در برابر بیماری هستند. در این مطالعه محققان نشان دادند که امکان تبدیل سلول‌های بنیادین یا همان سلول‌های جنینی به سلول‌های بنیادین تشکیل دهنده خون وجود دارد که این سلول‌ها نیز می‌توانند به Tشکل تبدیل شوند. این سلول‌ها به ویژه مورد هدف ویروس ایدز که عامل مولد این بیماری است، هستند.

راهنمای دارویی خانواده

کتاب «راهنمای دارویی خانواده» تألیف دکتر شهرام امین‌زاده توسط انتشارات نور دانش وارد بازار کتاب شد.



عمومی)، داروهای نیازمند نسخه (دارای مصارف اختصاصی) تقسیم شده‌اند و علاوه بر آن در ضمانتی اطلاعاتی در مورد فرآورده‌های کمک‌تشخیصی، واکنش‌ها و فرآورده‌های ایمن ساز و مواد اولیه مورد استفاده در فرآورده‌های ترکیبی نیز به خوانندگان داده می‌شود. کتاب دارای یک مقدمه مفصل ۲۸ صفحه‌ای است که هم‌نحو استفاده از هر یک از مدخل‌های کتاب را آموزش می‌دهد و هم در مورد کسب اطلاعات دارویی و توصیه‌های کلی هنگام مصرف خوانندگان را آگاه می‌کند. یکی از مزیت‌های کتاب داشتن واژه‌های فارسی و انگلیسی است و نیز ذکر هر دو نام‌های ژئریک و تجاری داروها در آن است که یافتن داروهای مورد نظر را آسان می‌کند. مؤلف کتاب دکتر امین‌زاده مدرس درس درمان‌شناسی و مشاوره با بیماران در موسسه علوم دارویی تورنتو (TAPS) است.

زنان و پوکی استخوان

حفظ داربست بدن

ماندانا سلحشور

پوکی استخوان یا استئوپروز (Osteoporosis) بیماری خاموشی است که استحکام استخوان‌ها را به‌تدریج از بین می‌برد. استخوان دارای بافت زنده‌ای است که مرتب بازسازی می‌شود. بافت‌های استخوانی قدیمی از بین می‌روند و بافت‌های جدید استخوانی جایگزین آنها می‌شوند. روند استخوان‌سازی در بدن از هنگام تولد آغاز می‌شود و به‌طور متوسط تا حدود ۳۵–۳۰سالگی ادامه دارد و از آن پس رو به کاهش می‌گذارد و در نتیجه بافت استخوانی نازک‌تر و ضعیف‌تر می‌شود.

این بیماری را از آن جهت بیماری خاموش می‌نامند زیرا تا زمانی که فرد دچار شکستگی استخوان و یا مجبور به سنجش تراکم بافت استخوانی نشده باشد، هیچ علامت و نشانه به‌خصوصی ندارد. استئوپروز در لغت به معنای استخوان سوراخ‌سوراخ و یا استخوانی است که دارای منافذ ریز است، و به دلیل همین کاهش بافت استخوانی است که شکستن آن آسان‌تر و جوش خوردن آن دیرتر صورت می‌گیرد. فردی که پوکی استخوان دارد، ممکن است با کمترین ضربه، افتادن و یا فشار شدیدی دچار شکستگی و آسیب استخوانی شود. اغلب این آسیب‌ها در ناحیه لگن، ستون فقرات (مهره‌های پشتی و کمری)، استخوان ران، مهره‌های گردن و مچ دست است که معمولاً با درد فراوان توام است.

■**فرآیند استخوان‌سازی**

استخوان‌ها ستون و نگهدارنده بدن هستند. استخوان مواد معدنی لازم برای حفظ حیات آدمی را در خود انبار می‌کند. استخوان از دو نوع سلول ساخته شده است. گروه اول، بافت استخوانی را می‌سازد تا کلسیم و سایر مواد معدنی را از جریان خون جذب کند و گروه دوم کلسیم را آزاد می‌کند تا امکان مصرف آن را برای سایر اعمال اساسی بدن ممکن سازد. به عبارت دیگر زمانی که در برنامه غذایی روزانه فرد به اندازه کافی از این مواد نباشد، بدن این مواد را از ذخیره استخوان‌ها برداشت می‌کند. در نتیجه ضعیف شدن استخوان‌ها، بیماری‌های خاص استخوانی نیز عارض می‌شوند. تحقیقات نشان می‌دهند که در مردان آسیب‌های استخوانی از سن ۴۰ سالگی شروع می‌شود و هر سال به نسبت ۳ درصد ادامه می‌یابد. به همین دلیل آنان تا سن ۸۰ سالگی ناتوان و ضعیف نمی‌شوند. اما در زنان این مسئله کمی فرق می‌کند زیرا شروع این آسیب‌ها زودتر است (حدود ۴۰ سالگی) و بعد از یائسگی (۵۰ سالگی) نیز شدت می‌یابد. تا حدی که اگر جلوی آن گرفته نشود می‌تواند هرساله ۸درصد پیشرفت داشته باشد. به عبارت دیگر، زنان در ۶۰سالگی، ۳۰ درصد اندوخته استخوانی خود را از دست می‌دهند. همچنین شکل هندسی استخوان در زنان و مردان متفاوت است و همین امر سبب می‌شود که تراکم استخوانی در آنان کاهش یابد و تغییراتی در بافت استخوانی آنها پدید آید. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که از هر سه نفر زن، یک نفر و از هر ۱۲ مرد، یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند.

عوامل موثر در بروز پوکی استخوان

عوامل گوناگونی می‌توانند موجب گسترش بیماری پوکی استخوان و بیماری‌های ناشی از آن در افراد شوند. خوشبختانه با برخی از این عوامل خطرازی می‌توان به‌راحتی مقابله کرد و روند پوکی را کاهش داد. مهمترین عوامل موثر در بروز پوکی استخوان عبارتند از :
– افزایش سن (شروع از سال‌های میانه ۳۰ و بعد از

رقابت تلسکوپ‌های بالنی سوار با هابل

ترجمه: زهرا عباسپور تمیجانی



تلسکوپ سوار بر بالن‌های برخوردار از فناوری پیشرفته به زودی جلوه‌های شبیه تلسکوپ هابل را از آسمان به عنوان بخش کوچکی از یک ماوریت فضایی خود به نمایش خواهد گذاشت.

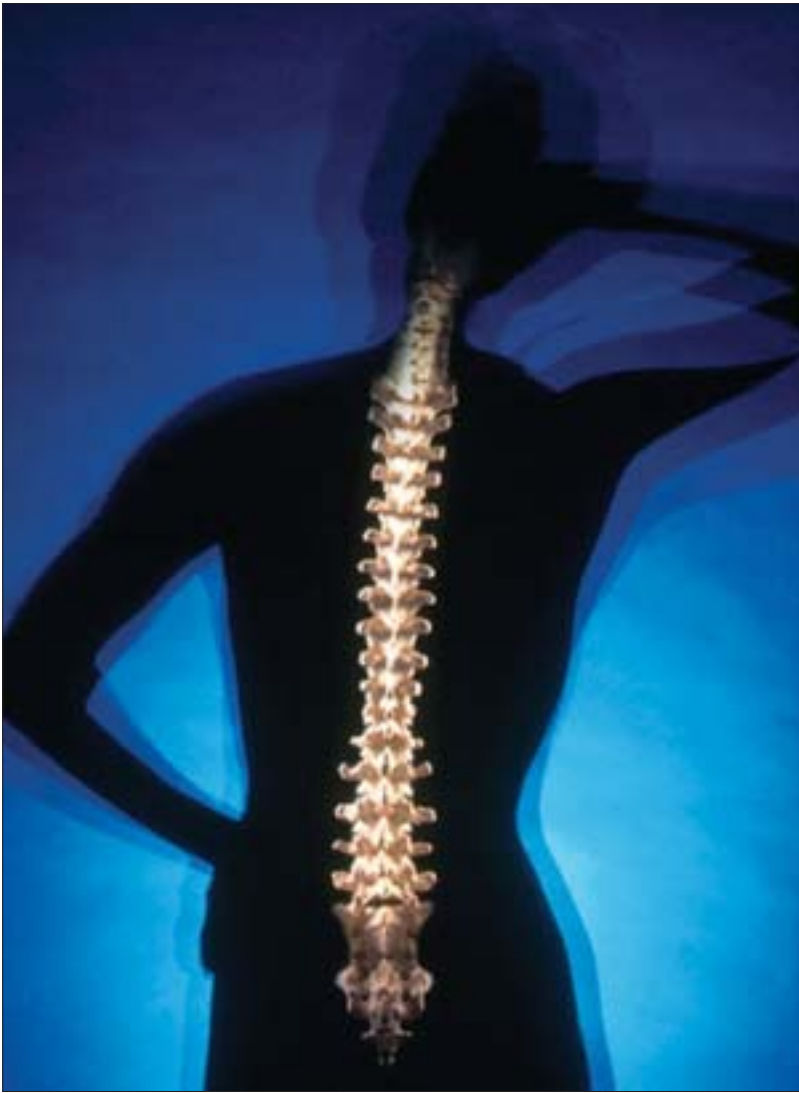
چندین کمپانی از جمله لاکهید مارتین تلسکوپ‌های سوار بر بالنی را تولید کرده‌اند که انرژی خود را از خورشید تأمین کرده و قابلیت هدایت خود را دارند و می‌توانند برای ماه‌ها و حتی سال‌ها همچنان پایدار بمانند. از تلسکوپ سوار بر بالن می‌توان برای شناسایی موشک‌هایی که در حال نزدیک شدن هستند، استفاده کرد.

اما اخترشناسان همچنین درباره استفاده از تلسکوپ سوار بر بالن خیال‌پردازی می‌کنند چراکه بااین وسیله می‌توانند ارتفاعات ۲۰۰ کیلومتری یا بالاتر و در حدود ۹۵درصد استمر در بررسی‌های تلسکوپ‌های سوار بر بالن در این ارتفاعات می‌توانند چشم‌انداز شفاف و بهشت‌آسایی از فضا را به نمایش گذارند. اما به واقع ساخت این رصدخانه های شناور برای سال‌ها مقدور نبوده است، چرا که مهندسين در ساختن باتری‌های سبک، سلول‌های خورشیدی و یک پوشش پوست مانند برای تلسکوپ سوار بر بالن دچار مشکل بوده‌اند.

رابرت فسن از کالج دارتموث در نیوهامپشایر می‌گوید:

«تنها چیزی که در ۱۰ سال اخیر پیشرفت داشته، این بوده است که ما در آستانه انجام این کار هستیم.»
فسن مطالعه جدیدی درباره فواید ساختن این تلسکوپ‌ها به انجام داده

داانشی



مکمل‌ها را بهتر است به همراه وعده‌های غذایی و یا هنگام خواب خورد تا بیشتر جذب بدن شوند. در نظر داشته باشید، موادی مثل قهوه، سیگار، گوشت قرمز و نوشیدنی‌های کافئین‌دار مانع از جذب کامل کلسیم دریافتی می‌شوند.
۲– مصرف ویتامین D: مصرف این ویتامین همراه با کلسیم موجب جذب بهتر کلسیم در بدن می‌شود. افرادی که دچار فقر ویتامین D هستند، به نرمی و یا پوکی استخوان دچار می‌شوند. بیماری نرمی استخوان یا راشیتیسم (Rashitism) نیز شبیه پوکی استخوان است با این تفاوت که کمبود کلسیم منجر به نرم شدن استخوان‌ها و احتیای شدید آنها می‌شود. بدین منظور پزشکان توصیه می‌کنند که برای جذب بهتر کلسیم مصرفی بدن ویتامین D تجویز شود. به‌ویژه برای افرادی که کمتر از نور آفتاب بهره می‌گیرند و مجبور به استراحت در خانه هستند.

۳– انجام تمرینات ورزشی: داشتن تحرک و فعالیت‌های جسمانی می‌تواند موجب استحکام‌سازی و افزایش نیروی عضلانی شود. شنا کردن موجب سفت شدن مفاصل می‌شود و از دردهای استخوانی می‌کاهد. پیاده‌روی ورزش ساده‌ای است که باید حداقل روزی ۳۰ دقیقه انجام شود تا اثر خود را بر بافت‌های استخوانی فرد بگذارد. برای پیاده‌روی توجه به چند اصل می‌تواند مفید باشد:
– مسافتی را انتخاب کنید که متناسب با توان جسمانی شما باشد.
– مسیر خود را ابتدا با قدم‌های آهسته طی و به تدریج گام‌های خود را تند کنید.
– چنانچه آمادگی بدنی کافی پیدا کردید، مسافت خود را بیشتر کنید.
– سعی کنید از راهپیمایی خود لذت ببرید، مسیرهای

دایره‌المعارف تمامی جهش‌های ژنی انسان طراحی شد

موجب بیماری می‌شوند، نیاز به مستندسازی و توصیف مناسب دارند و این امر هدف واقعی چنین پروژه‌ای است.
»

■**تندا ژن‌های منفرد**
کتن و همکارانش این پروژه را در کنفرانسی که با پشتیبانی مالی سازمان جهانی بهداشت در ملبورن برگزار شد، اعلام نمودند. در آغاز، این پروژه اطلاعاتی درباره اختلالات ژن‌های منفرد را شامل خواهد شد. بین ۵ هزار تا ۶ هزار مورد از این اختلالات هم‌اکنون شناسایی شده‌اند اما پیش‌بینی می‌شود که نهایتاً این عدد به حدود ۲۳ هزار مورد برسد. ریچارد گیبس رئیس مرکز توالی ژنوم انسانی در کالج پزشکی بیلور واقع در هوستون در ایالت تگزاس، و عضوی از تیم پروژه ژنوم انسانی از این پروژه حمایت می‌کند اما خاطرنشان می‌سازد که دو مانع عظیم بر سر راه آن قرار دارند:
حريم خصوصي تحقيق و حريم خصوصي بیمار.

NewScientist,23Jun,2006

ماجرای‌های آنفلوآنزای مرغی در چین

به نظر می‌رسد که گروهی در تلاش بوده‌اند تا از انتشار مقاله‌ای که نشان می‌دهد مردی بر اثر ابتلا به آنفلوآنزای H5N1 در بیجینگ در نوامبر ۲۰۰۳ جان خود را از دست داده است، جلوگیری کنند. پس از آن دو سال به‌طول انجامید تا چینی‌ها بپذیرند که هر مورد ابتلا به آنفلوآنزای انسانی برای جامعه بشری مخاطره‌آمیز است.
مجله پزشکی نیوانگلند که جزئیات مربوط به این مورد را در ۲۲ ژوئن انتشار داده است، به وسیله پست الکترونیکی از نویسنده اصلی مقاله، وو چون کائو از آزمایشگاه یائلی پاتوژن‌ها و امنیت زیستی در بیجینگ، پیامی مبنی بر جلوگیری از انتشار مقاله دریافت نمود. اما هم‌اکنون کائو اظهار می‌دارد که وی هرگز این پیغام را نفرستاده است. جفری دریزن، سردبیر مجله مذکور اظهار می‌دارد: «وو چون کائو از طریق تلفن و دورنگار به ما گزارش‌های مبتنی‌که پیام‌های الکترونیکی که اوایل این هفته به مجله پزشکی نیوانگلند ارسال شده‌اند، از جانب وی نبوده‌اند. وی تقاضایی مبنی بر عدم انتشار گزارش مذکور ارائه ننموده است و بدین ترتیب گزارش یاد شده در شماره ۲۲ ژوئن انتشار یافته است. ما جست‌وجوهای خود را در این زمینه ادامه

سال سوم ■ شماره ۸۰۳ شرق

یادداشت علمی

حقایقی درباره ورزش تصورات غلطی که باید کنار گذاشت

■ **انجام فعالیت‌های جسمی هزینه زیادی دارد.**
نیاز به تجهیزات، کفش و لباس ورزشی دارد. باید برای استفاده از تاسیسات ورزشی پول پرداخت.

فعالیت جسمی را می‌توان تقریباً هر جایی بدون هیچ تجهیزاتی انجام داد. حمل کردن خریدهای روزمره، کتاب یا بچه‌ها فعالیت های جسمی خوبی به حساب می‌آیند، حتی بالاتر از پله‌ها هم ورزش خوبی است.

پیاده‌روی که می‌توان آن را توصیه شده‌ترین و رایج‌ترین فعالیت جسمی دانست مطلقاً رایگان است. اغلب نواحی شهری دارای پارک و آبنا یا سایر محل‌های پیاده‌روی هستند و مکان‌هایی ایده‌آل برای راه رفتن، دویدن یا بازی کردن هستند. حتماً لازم نیست به یک سالن ورزشی، استخر یا سایر تاسیسات ورزشی خاص بروید تا از لحاظ جسمی خود را فعال کنید.

■ **خیلی گراندام، فعالیت جسمی کلی وقت می‌گیرد.**
دست کم ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی ملایم هر روز برای حفظ سلامتی شما کافی است. منظور این نیست که همه کارهای‌تان را متوقف کنید. نیم ساعت فعالیت بدنی انجام دهید. اغلب می‌توان تحرک را در فعالیت‌های معمول، روزانه در محل کار، مدرسه یا خانه تلفیق کرد. ضمناً می‌توان فعالیت جسمی را به‌طور مقطع در طول روز انجام داد مثلاً ۱۰ دقیقه پیاده‌روی تند، سه بار در روز یا ۲۰ دقیقه فعالیت جسمی در صبح و ۱۰ دقیقه در انتهای روز.

حتی اگر بسیار گرفتار باشید هنوز می‌توانید ۳۰ دقیقه فعالیت جسمی را درون برنامه‌های روزانه‌تان بگنجانید.

■ **کودکان طبیعتاً بسیار پراترزی هستند و آرام نمی‌گیرند لازم نیست برای تعلیم و تشویق آنها به انجام دادن فعالیت‌های جسمی وقت گذاشت.**
آنها همین طوری فعال هستند.

بررسی‌های اخیر نشان داده‌اند که کودکان در سراسر جهان به‌طور فزاینده‌ای کمتر فعالیت جسمی انجام می‌دهند و کم‌تحرک‌شده‌اند، این امر به خصوص در مناطق فقیر شهری صادق است. از زمان و منابعی که صرف تربیت بدنی می‌کند تا کاسته شده و بازی‌های کامپیوتری و تلویزیون جای اوقات فراغت قبلی را گرفته‌اند. تخمین زده می‌شود که در بسیاری کشورها، چه توسعه‌یافته و چه در حال توسعه، بیش از دو سوم کودکان و نوجوانان فعالیت جسمی به قدر کافی انجام نمی‌دهند. فعالیت جسمی ناکافی در کودکان می‌تواند پیامدهای بهداشتی درازمدتی داشته باشد.

فعالیت جسمی مرتب برای کودکان و نوجوانان از لحاظ بهداشت جسمی، روانی و اجتماعی منافع مهمی به دنبال دارد. فعال بودن بالقوه به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا به توازن و هماهنگی برسند، استخوان‌ها، مفاصل و عضلات سالم داشته باشند، وزن بدن‌شان را کنترل و چربی‌های‌شان را کم کنند و کارایی قلب و ریه‌هایشان را بالا ببرند. بازی‌ها و مسابقات و سایر فعالیت‌های جسمی به کودکان و نوجوانان فرصت‌های برای خودپیاگیری، اعتماد به نفس پیدا کردن، احساس موفقیت و تعامل و تلفیق اجتماعی می‌دهد. فعالیت



جسمی همچنین از به وجود آمدن احساس اضطراب و افسردگی پیشگیری و این احساسات منفی را مهار می‌کند. شرکت کردن در ورزش و فعالیت‌های جسمی تحت هدایت مناسب می‌تواند سایر رفتارهای سالم مثل اجتناب از سیگار کشیدن، مصرف الکل و موادمخدر و رفتارهای خشن را نیز در کودکان و نوجوانان تقویت کند. الگوهای فعالیت جسمی کسب شده حین دوران کودکی و نوجوانی با احتمال بیشتری در سراسر زندگی حفظ می‌شوند. بنابراین اساسی را برای یک زندگی سالم و فعال فراهم می‌آورند.

■ **فعالیت جسمی برای اول زندگی است، در سن و سال من دیگر نیازی به این کارها نیست.**
فعالیت جسمی می‌تواند کنشیت زندگی را به شیوه‌های بسیار برای درمانی از همه سنین بهبود بخشد. شیوه زندگی فعال به اشخاص سنی‌تر امکان ملاقات‌های مرتب با همسن‌هایشان و ایجاد دوستی‌های جدید، حفظ شبکه‌های اجتماعی و تعامل با سایر افراد از همه سنین را می‌دهد. بهبود اعتناف‌پذیری بدنی، تعادل و توان عضلانی از «افتادن» – یک علت عمده معلولیت در میان سالمندان است– جلوگیری می‌کند. معلوم شده‌است که شیوع بیماری‌های روانی در میان افرادی که از لحاظ جسمی فعالند کمتر است.

■ **فعالیت جسمی تنها در کشورهای صنعتی مورد استفاده دارد.**
مردم در کشورهای در حال توسعه مشکلات دیگری دارند. در شهرهای سریعاً در حال رشد کشورهای در حال توسعه، ازدحام جمعیت، فقر، جرایم، ترافیک، کیفیت بد هوا، فقدان پارک‌ها، پیاده‌روها، تسهیلات ورزشی و تفریحی و سایر مکان‌های امن انجام فعالیت‌های جسمی را به انتخابی مشکل بدل می‌کند. برای مثال در سائوپائولو، برزیل ۷۰ درصد جمعیت شهری بی‌تحرک هستند، حتی در مناطق روستایی کشورهای در حال توسعه گذراندن اوقات فراغت در حالت نشسته مثلاً به تماشای تلویزیون به‌طور فزاینده‌ای رایج شده است. عوالب چنین وضعیتی به همراه سایر تغییرات سبک زندگی، افزایش میزان چاقی، دیابت و بیماری‌های قلبی است. کشورهای با درآمد کم و متوسط بیشترین عوالب را از این بیماری‌ها و سایر بیماری‌های غیر مغسری تحمل می‌کنند. ۷۷درصد کل موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های غیرواگیردار در جهان در کشورهای در حال توسعه رخ می‌دهد. این بیماری‌ها همچنان در حال افزایش هستند. آنها بار سنگینی بر دوش نظام‌های مراقبت بهداشتی، منابع و اقتصاد این کشورها می‌گذانند. این کشورها که در تلاش برای کنترل اثر بیماری‌های واگیردار هستند، همزمان با افزایش فشار ناشی از شیوع بیماری‌های غیر واگیردار مواجه شده‌اند. فعالیت جسمی به همراه رژیم غذایی سالم و سیگار نکشیدن شیوه‌ای کارآمد و مقرون به صرفه برای ارتقای بهداشت عمومی در کشورهایی کم‌درآمد با یا با درآمد متوسط است.
»

Who Website