

#### پزشکی و پاسخ

تجویز دارو‌ها تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سؤالات مصرف دارویی توصیه می‌شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

#### دکتر طاها عنبرآ

جراح زیبایی

### جراحی لاغری در چه بازه سنی قابل انجام است؟

در منابع علمی، مناسب‌ترین سن برای این گونه عمل‌ها را ۸۱ تا ۶۵ سالگی می‌دانند.

### چرا ورزش پس از جراحی لاغری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؟

ورزش می‌تواند عوارض ناشی از چاقی را که قبل‌تر به آن دچار بودید، کاهش دهد؛ یا از بین ببرد. همچنین داشتن فعالیت فیزیکی منظم می‌تواند در ساختن عادات سالم و هدف گذاری پس از جراحی لاغری موثر باشد. ورزش صحیح به فرد کمک می‌کند تا با اراده قوی‌تری به سمت هدف‌های خود حرکت کند. مهم‌ترین اقدام توصیه‌شده برای جراحی لاغری، بالا بردن آمادگی جسمانی قبل و بعد از جراحی است زیرا موجب شرایط بهتر قلب و عروق و کاهش احتمال بروز عوارض می‌شود.

#### قبل از جراحی لاغری

کاهش وزن را هدف اولیه برنامه ورزشی‌تان قرار دهید. چربی‌های اضافه بدن می‌توانند جراحی لاغری را چالش‌برانگیزتر کنند. در واقع بیشتر جراحان معتقدند بیمار باید قبل از جراحی مقداری از وزن خود را کم کند. انجام تمرینات هوازی برای بهبود سلامت قلب، کاهش وزن و کمک به کاهش چربی‌های اضافه قبل از جراحی لاغری نیز توصیه می‌شود.

#### کافه سلامت

### خانواده‌ها مراقب باشند بازی‌های مرگبار نوجوانانه

نوجوانان همیشه دوست دارند تجربه‌های جدیدی کسب کنند اما گاهی با این تجربه‌ها به سلامت خود صدمه می‌زنند و حتی ممکن است جان خود را از دست بدهند. یکی از کارشناسان و پژوهشگران حوزه اعتیاد در این باره هشدارهایی را به نوجوانان و والدین‌شان می‌دهد که مراقب باشند تفریحات ناشایانه کار دست‌شان ندهد. تفریح جدید بعضی از نوجوان‌ها حالا به بازی مرگ‌رسیده است؛ آن‌ها شاهرگ‌همدیگر را برای چند ثانیه محکم فشار می‌دهند، به حالت خلسه می‌روند و بعد بیهوش می‌شوند.

#### عوارض

عوارض اصلی این بازی خطرناک متوجه مغز می‌شود و علاوه بر عوارض کوتاه مدت مانند سردردهای شدید، عوارض بلندمدت غیرقابل جبرانی نیز در پی دارد.

هر چند که این تفریح به یک اپیدمی تبدیل نشده است اما می‌تواند با جان فرد بازی کند، تفریحاتی که اغلب بدون آگاهی از نتیجه و فرایند آن، نتایجی به همراه دارد که شاید قابل جبران نباشد.

هومان نارنجی‌ها، پزشک و پژوهشگر اعتیاد درباره تفریح جدیدی که بین جوانان رواج یافته، به «خبرآنلاین» می‌گوید: «وقتی شاهرگ را برای مدت کوتاهی فشار می‌دهند، هاپپوکسی (کمبود اکسیژن) اتفاق می‌افتد و حالت خلسه‌ای برای فرد ایجاد می‌شود.»

وی درباره روند فیزیولوژی این اتفاق می‌گوید: «وقتی خون به مغز نمی‌رسد، ممکن است شوک و یک فراموشی به مغز وارد شود. در واقع این افراد با فشاری که به رگ وارد می‌کنند، جریان خونی مغز را کم می‌کنند که عوارض بسیار زیادی دارد.

در هر صورت ایجاد اختلال در آن قسمت ممکن است کشنده باشد. به این صورت که اگر فرد در ناحیه گردن پلاک داشته باشد، این پلاک ممکن است آزاد شود و در گ‌های مغز رسوخ کند.»

نارنجی‌ها معتقد است این کار تنها برای لذت‌طلبی است و عوارض بسیار زیادی دارد. او می‌گوید: «این که چرا این کار را می‌کنند به دلیل لذت‌طلبی است؛ به هر طریقی می‌خواهند یک لذت متفاوت ایجاد کنند.

پیش از این هم مد بود که در مدرسه، بچه‌ها برای هم خواب مصنوعی ایجاد می‌کردند. به یکی می‌گفتند دبار نفس عمیق بکش و دست‌هایت را پشت گردنت بگذار. بعد یک نفر از پشت او را بلند می‌کرد و فرد به حالت بیهوشی می‌رفت و حالت سرگیجه و خواب‌آلودگی پیدا می‌کرد. این بازی‌ها بسیار خطرناک است و عوارضی دارد که از آن بی‌خبر هستند. درباره فشار دادن شاهرگ هم احتمال آسیب مغزی زیاد است زیرا ما نمی‌دانیم تا چه اندازه جلوی جریان خون را گرفته‌ایم.»

# دلایل ابتلا به سرطان کلور کتال، چهارمین سرطان شایع!

## افزایش آمار ابتلا به سرطان کلور کتال

فاطمه رفیعی نیا | دانشجوی دکترای تخصصی ژنتیک پزشکی

پزشکی

شما هم در خبرهای علمی بارها واژه ژنوم یا جهش و سرطانی شدن سلول‌ها را شنیده‌اید اما برای یافتن پاسخ این که DNA چیست؟ یا دانش ژنتیک به چه دردی می‌خورد و توضیحاتی در خصوص سرطان کلور کتال، مطلبی را به نقل از یکی از دانش‌آموختگان این رشته در ادامه می‌آوریم و به علایم یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها می‌پردازیم.



DNA یا ژنوم شامل تمامی دستورالعمل‌های کدگذاری شده لازم برای هدایت فعالیت‌های سلولی است. مانند سیستم باینری رایانه که از اعداد صفر و یک استفاده می‌کند، سیستم کدگذاری ژنوم نیز از ۴ باز آلی (A,T,C,G) تشکیل شده است که از ترکیب و آرایش آن‌ها کدهای حاوی دستورالعمل‌های سلولی ساخته می‌شود.

#### تعریف ژنتیکی جهش

جهش به مفهوم تغییر در توالی ژنوم یا همان آرایش چهار باز است. این تغییرات به شکل مادرزادی یا اکتسابی یعنی در اثر عوامل محیطی رخ می‌دهد. سیستم ترمیم جهش سلول‌ها، دایم در حال بررسی این جهش‌ها و تصحیح آن‌هاست ولی گاهی برخی جهش‌ها از چشم سیستم ترمیم دور می‌مانند یا چنان قوی و موثر است که از دست سیستم ترمیم نیز کاری ساخته نیست.

#### عوارض نقص سیستم ترمیمی

برخی افراد نیز نقص مادرزادی در این سیستم

هزار نفر بوده و چهارمین سرطان شایع کشور است. این رقم به سرعت رو به افزایش است.

#### عوامل موثر در بروز این سرطان

سبک ناسالم زندگی به خصوص مصرف مواد غذایی ناسالم و با کیفیت پایین، عامل اصلی این سرطان است زیرا غذا در تماس مستقیم با مخاط روده‌ها قرار می‌گیرد و در صورت ناسالم بودن، احتمال ایجاد جهش در سلول‌های مخاط روده بسیار افزایش می‌یابد. مصرف بیش از اندازه چربی به ویژه چربی حیوانی و پروتئین به خصوص گوشت قرمز، بی‌حرکی، اضافه وزن و چاقی، احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را افزایش می‌دهد. طول عمر بیماران نیز به بدخیمی توده‌های سرطانی بستگی دارد. در شرایطی که زود تشخیص داده شود و تنها مخاط روده را درگیر کرده باشد، طول عمر این دسته از افراد می‌تواند با افراد عادی تفاوتی نداشته باشد اما در صورت متاستاز، پس از درمان نیز طی پنج سال آینده تنها ۲۰ درصد احتمال زنده ماندن وجود دارد. این سرطان در مراحل ابتدایی از طریق غربالگری (معاینه رست روده، پروکتوسکوپی، کولونوسکوپی و...) با تشخیص زود هنگام توده‌ها یا پولیپ‌های کوچکی که آدنوم نامیده می‌شود، قابل پیشگیری و درمان است. هر قدر آدنوم‌ها بزرگ‌تر باشد، احتمال سرطانی شدن آن‌ها بیشتر است.

#### برخی علایم این سرطان

- تغییر در اجابت مزاج (اسهال و یبوست)
- وجود خون در مدفوع که می‌تواند مخفی یا آشکار باشد.
- مدفوع نازک
- کاهش وزن غیر قابل توجیه
- خستگی همیشگی
- درد شکمی
- نفخ، گاز و احساس سیری زودری غیر قابل توضیح
- تهوع و استفراغ
- کم خونی (به ویژه در آقایان باید به دقت بررسی شود).

#### انفیزبی

## شامی ترش



- آب لیمو - ۳ قاشق سوپ خوری
- رب گوجه فرنگی - ۲ قاشق سوپ خوری
- جوش شیرین - یک قاشق چای خوری
- نمک - به مقدار لازم
- فلفل - به مقدار لازم

- گوشت چرخ کرده - ۵۰۰ گرم
- تخم مرغ - ۲ عدد
- پیاز متوسط - ۲ عدد
- آب - یک فنجان
- نان خشک کوبیده - یک فنجان

فرنگی را با کمی نمک و آب داخل ظرف شامی‌های ریزیم و دوباره روی حرارت می‌گذاریم تا شامی‌ها با سس گوجه مغز پخت شوند. در نهایت پس از پخت کامل شامی‌ها با سس گوجه، آن‌ها را در ظرفی می‌گذاریم و تریزیم می‌کنیم.

**نکته:** شامی ترش غذای محبوب گیلانی‌هاست که دستور پخت متفاوتی دارد. در این دستور پخت از جوش شیرین استفاده شده است که پیشنهاد می‌کنیم از این ماده استفاده نکنید.

#### خواص گیاهان

## درمان سرطان با عصاره گیاهی

۲۰۱۸ میلادی بیش از یک میلیون و ۷۰۰ هزار بیماری سرطانی جدید در آمریکا تشخیص داده شده است و ۶۰۰ هزار نفر در اثر ابتلا به این بیماری جان خود را از دست داده‌اند. تا سال ۲۰۳۰ میلادی سرطان به یکی از عوامل اصلی مرگ و میر انسان‌ها بدل می‌شود و بر اساس تخمین این انستیتو، ۲۳/۶ میلیون نفر به سرطان مبتلا خواهند شد. به همین علت بسیاری از محققان در تلاش‌اند با الهام از طبیعت راهبردهای جدیدی را برای مقابله با این بیماری مزمن بیابند.

گزارش کامل این تحقیقات در نشریه Journal of the American Chemical Society منتشر شده است.

محققان دانشگاه پرودو واقع در هندوستان توانستند آنالوگ شیمیایی ماده‌ای را بسازند که درون گونه چینی درخت‌نراد وجود دارد و در صورت ترکیب با داروهای سرطان موجود، خواص ضد سرطانی نشان می‌دهد.

به گزارش پایگاه خبری ساینس دیلی، درخت‌نراد گونه‌ای از درختان همیشه‌سبز و برگ‌سوزنی است که بوی خوشی دارد. گونه چینی این درخت که یک گیاه کمیاب محسوب می‌شود، ماده‌ای تولید می‌کند که خواص ضد سرطانی دارد اما به دلیل کمیاب بودن این درخت امکان استخراج ترکیب مذکور به صورت طبیعی وجود ندارد.

بر اساس تخمین انستیتوی ملی سرطان، تنها در سال

#### سلامت

## گروه خونی و سلامت مغز

**مطالعات محققان دانشگاه شفیلد انگلیس نشان می‌دهد گروه خونی نقش مهمی در توسعه سیستم عصبی و نحوه پیرشدن مغز دارد. به گزارش ایران‌از ساینس، پیری مغز یا عواملی مانند تغییر در حجم مغز، عروق و توانایی شناختی، سنجیده می‌شود. با افزایش سن، حجم مغز کاهش می‌یابد و تمام سطوح آن از مولکولی گرفته تا مورفولوژی (ریخت شناسی) متحول می‌شود.**



یکی از مهم‌ترین آثار افزایش سن، کاهش حجم ماده خاکستری است. مطالعات محققان نشان می‌دهد گروه خونی بر چگونگی تغییر ماده خاکستری و کاهش توانایی شناختی موثر است. بررسی حجم ماده خاکستری ۲۰۰ داوطلب بالغ با گروه خونی O و غیر O نشان می‌دهد حجم ماده خاکستری مغز افرادی که گروه خونی غیر O دارند، با افزایش سن کوچک‌تر می‌شود. در این مطالعه آمده که حجم ماده خاکستری در گروه‌های خونی A، B و AB، در نواحی حافظه موقت و گیجگاهی کمتر است. این بخش از مغز، اولین ناحیه‌ای است که در بیماری آلزایمر تحت تاثیر قرار می‌گیرد.

مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۴ میلادی انجام شد و در نشریه Neurology به چاپ رسید، نشان می‌دهد احتمال اختلال شناختی با افزایش سن در افرادی که گروه خونی AB دارند، بیشتر است. این گروه خونی در آمریکا کمتر دیده می‌شود و تنها ۴ درصد جمعیت آمریکا گروه خونی AB دارند. در ادامه این تحقیقات آمده است که شانس ابتلا به زوال عقل و کاهش حافظه در افرادی که گروه خونی AB دارند، ۸۲ درصد بیشتر است؛ همچنین این افراد میزان فاکتور ۸ بیشتری دارند. فاکتور ۸ پروتئینی است که به لخته شدن خون کمک می‌کند. افزایش فاکتور ۸ یکی از دلایل ابتلا به اختلال شناختی و زوال عقل است.

مطالعات انجام‌شده در سال ۲۰۱۱ میلادی نشان می‌دهد علاوه بر عوامل ژنتیکی، عوامل خطرزایی چون اضافه وزن، فشار خون، استعمال سیگار، زندگی بی‌حرکت و رژیم غذایی ناسالم، به کاهش سریع‌تر حجم مغز کمک می‌کنند.

نتایج این تحقیقات در Brain Research Bulletin منتشر شده است.