دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۷ در میان بگذارید.

هر کروناویروس طی ۲۴ ساعت ۹۰۰ ویروس جدید تولید می‌کند

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که یک ذره ویروس سارس- کووید- دو در ۲۴ ساعت، تقریبا ۳۰ ذره ویروسی جدید تولید می‌کند؛ این ۳۰ ذره جدید می‌تواند ۳۰ سلول دیگر را آلوده کند و در ۲۴ ساعت یا بیشتر ۹۰۰ ذره جدید تولید شود. به گزارش ایسنا، محققان دریافتند که استفاده از ماسک می‌تواند با توجه به دوز ویروسی که وارد بدن می‌شود، در برابر بیماری کووید- ۱۹ ایمنی ایجاد کند.

ارتباط سکته مغزی با ویروس‌هایی که از طریق پشه منتقل می‌شوند

محققان دریافتند ترکیب مرگبار دو نوع ویروس زیکا و چیکونگویا که توسط پشه‌ها منتقل می‌شوند، می‌تواند موجب بروز سکته شود.به گزارش ایرنا، در تحقیقات دانشگاه لیورپول، هزار و ۴۱۰ بیمار که در بیمارستان‌ها بستری شدند، در یک دوره ۲ ساله مورد بررسی قرار گرفتند و ۲۰۱ نفر از آن‌ها که به ابتلا به بیماری‌های عصبی مرتبط با ویروس زیکا یا چیکونگونیا و یا هر دو مشکوک بودند، انتخاب شدند.با انجام آزمایش‌های بالینی مشخص شد از بین این افراد ۱۴۸ نفر حداقل به یکی از دو ویروس آلوده هستند و حدود یک سوم از آن‌ها هر دو ویروس را داشتند. از بین این داوطلبان فقط ۱۰ درصد با بهبودی کامل ترخیص شدند و سایرین به مشکلاتی مانند ضعف، تب و اختلال در عملکرد مغز مبتلا بودند. میانگین سنی افرادی که مبتلا به سکته مغزی بودند ۶۷ سال بود و حدود دو سوم آن‌ها به بیش از دو نوع ویروس آلوده بودند. بسیاری از این افراد، علاوه بر آلودگی ویروسی، سایر عوامل خطر سکته مانند فشار خون را نیز داشتند. این وضعیت نشان می‌دهد سکته ناشی از آلودگی ویروسی به زیکا و چیکونگونیا معمولا در افرادی رخ می‌دهد که خطر بالا را دارند. بیماری چیکونگونیا عفونت ناشی از ویروس چیکونگونیا است که از طریق پشه به افراد منتقل می‌شود..زیکا از طریق یک پشه به نام Aedes که عامل انتقال تب دانگ و تب زرد نیز به شمار می‌آید، منتقل می‌شودنتایج این مطالعات در شناخت عوارض کووید- ۱۹ موثر است.

راهکار

خوراکی‌هایی برای جوان ماندن پوست

سلامت پوست ترکیبی است از وراثت ژنتیکی، هورمون‌ها و سبک زندگی سالم اما نباید این نکته را دست کم گرفت که یک تغذیه سالم نقشی اساسی در پیر شدن پوست دارد؛ پوست در واقع آینه‌ای است از آنچه که در بدن اتفاق می‌افتد. به گزارش خبرآنلاین،هیچ خوراکی به تنهایی نمی‌تواند از چروک شدن پوست جلوگیری کند اما مصرف گستره‌ای از خوراکی‌های ارگانیک می‌تواند پوست شما را جوان و شاداب نگه دارد.متخصصان تغذیه معتقداند که مصرف منظم برخی خوراکی‌ها در یک رژیم غذایی متعادل باعث تقویت پوست و کمک به عملکرد سیستم گوارش می‌شود و باعث می‌شود که پوست شما جوان‌تر به نظر برسد.

گردو: بیشتر مغزها به دلیل داشتن چربی‌های سالم برای پوست مفیدند اما گردو به طور ویژه یکی از غنی‌ترین منابع گیاهی امگا ۳ است.

کفیر: پروبیوتیک‌ها قهرمانان پوست هستند! شیر تخمیر شده غنی از پروتئین که دارای غلظت بالایی از باکتری‌ها، مخمرها و اسیدآمینه‌های دوستدار پوست است،باعث‌شده این خوراکی، در ایجاد تعادل در فلور روده نقش مهمی داشته باشد و جلوی رشد بیش از حد باکتری‌های مضر را بگیرد. در نتیجه مصرف این ماده تأثیر مثبت و در بعضی موارد چشمگیری بر ظاهر و کیفیت پوست می‌گذارد.

عدس: عدس منبعی غنی از ویتامین‌ها و مواد معدنی ضد پیری است و همچنین این ماده غذایی به این دلیل که انرژی موجود در خود را آرام آرام آزاد می‌کند و قند خون را پایین نگه می‌دارد، از بالا رفتن انسولین که برای پوست آسیب ایجاد می‌کند، برای پوست شما مفید است.

گوجه فرنگی: گوجه فرنگی به ویژه گوجه فرنگی پخته شده، از شما در برابر رادیکال‌های آزاد، آفتاب، التهاب، استرس و آلودگی محافظت می‌کند.

کلم بروکلی: مقادیر بالای ویتامین K موجود در کلم بروکلی به تقویت گردش خون، تقویت مویرگ‌ها و مبارزه با سیاهی چشم کمک می‌کند. بروکلی همچنین حاوی ویتامین A، C، فولات، کلسیم و فیبر است.

آووکادو: آووکادو که یک مرطوب‌کننده طبیعی است و پر از چربی‌های اشباع نشده است که به پوست رطوبت می‌دهد و فیبر و ویتامین E لازم را برای پوست فراهم کرده و از پوست دربرابر آسیب UV محافظت می‌کند. این ماده غذایی همچنین به کشسانی و استحکام پوست کمک می‌کند.

بادمجان: رنگ تیره این خوراکی نشان‌دهنده سطح بالای آنتی اکسیدان و آنتوسیانین که همچنین در بلوبری و توت سیاه وجود دارد و به مبارزه با رادیکال‌های آزاد پیری کمک می‌کند. بادمجان همچنین حاوی فیبر و ویتامین B زیادی است که باعث درخشندگی پوست شما می‌شود.

کیوی: کیوی میوه‌ای فوق العاده غنی از ویتامین C است که به عنوان روشن‌کننده طبیعی پوست شناخته می‌شود و از طریق تولید کلاژن به رشد و ترمیم بافت‌ها کمک می‌کند.

یافته

آناناس سلاح جدید ضد کرونا

در تحقیقات اخیر دانشمندان آمریکایی مشخص شد در ساقه میوه آناناس آنزیمی به نام بروملین وجود دارد که می‌تواند به مقابله با ویروس کرونا کمک کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،بروملین از تشکیل پروتئین"۲- ACE" و"۲ TMPRSS" جلوگیری می‌کند، می‌تواند پروتئین سنبله ویروس کرونا را شکافته و تخریب کند و همچنین عفونت بیماران کرونایی را مهار می‌کند.پروتئین "۲- ACE" و "۲ TMPRSS" از عوامل ورود ویروس کرونا به سلول‌هاست و در صورت تشکیل نشدن ویروس، راهی برای ورود به سلول پیدا نمی‌کند و همچنین تخریب پروتئین سنبله ویروس کرونا عملا باعث ناتوانی ویروس در ایجاد عفونت می‌شود.مطالعات قبلی نشان داده است که می‌توان از بروملین برای درمان بیماران مبتلا به التهاب و درد استفاده کرد بنابراین هنگام درمان بیماران مبتلا به کووید- ۱۹ می‌توان از همه این مزایا بهره برد.در نتیجه، ساقه آناناس غنی از بروملین است و یک گزینه مناسب به عنوان یک ضد ویروس برای درمان نه تنها کووید- ۱۹ بلکه شیوع احتمالی نوع‌های دیگر ویروس‌های کرونا در آینده است.

توصیه

مبتلایان به کرونا چای و قهوه نخورند!

کارشناس ارشد تغذیه معاونت درمان دانشگا علوم پزشکی خراسان شمالی گفت: تغذیه مناسب از جمله روش‌های حفظ سلامتی است و از این طریق می‌توان از بسیاری از بیماری‌های عفونی پیشگیری و آن را مهار کرد.انیسه وطن دوست تامین نیاز به مایعات،الکترولیت ها،انرژی، پروتئین و ریزمغذی‌ها را جزو بهترین شیوه مقابله با بیماری کووید ۱۹ برشمرد و افزود: ارتقا و تقویت سیستم ایمنی نیز با رعایت تعادل، تنوع و استفاده از همه گروه‌های غذایی نیز از دیگر روش‌های مقابله با این بیماری است.او مصرف لبنیات کم چرب به ویژه پروبیوتیک‌ها را در افراد مشکوک یا مبتلا به بیماری کووید ۱۹ موثر دانست و عنوان کرد: سیر، پیاز، زنجبیل تازه، زردچوبه و سیاه دانه جزو مواد غذایی افزایش‌دهنده سیستم ایمنی است و مصرف روزانه آن توصیه می‌شود.این مسئول تغذیه افزود: مصرف نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های شیرین به دلیل تضعیف سیستم ایمنی به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود ومصرف چای و قهوه باید در مبتلایان به بیماری کووید ۱۹ محدود شود.او نسبت به مصرف غذا در بیرون از منزل و محیط‌های نامطمئن از نظر بهداشتی و ایمنی هشدار داد و گفت: مصرف غذاهای پر پروتئین نظیر پوره گوشت و آب گوشت به ویژه در افرادی که کاهش اشتها و در شرایط نقاهت بیماری قرار دارند، مفید و مناسب است.

هشدار

چه کسانی نباید از «ماسک» استفاده کنند؟

سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که کودکان پنج ساله و کوچکتر نباید ماسک بزنند. افرادی که نمی‌توانند بدون استفاده از کمک، ماسک را از صورتشان بردارند، شامل نوزادان و کودکان خردسال و همچنین افرادی که دچار سختی تنفس هستند، نباید از ماسک استفاده کنند.به گزارش فارس، این امر بر مبنای ایمنی کودک و توجه به اینکه مقاطع رشد و تکامل کودکان خردسال ممکن است در سنین مختلف اتفاق بیفتد، استوار است.برخی کشورها توصیه‌های متفاوتی درباره استفاده کودکان از ماسک دارند؛ بنابراین باید برای کسب اطلاعات مرتبط با سنین مختلف با سازمان‌ها و مقامات محلی تماس بگیرید.اگر آنها اعلام کرده‌اند که کودکان پنج ساله و کوچکتر باید ماسک بزنند، در این صورت باید کودک در محدوده دید مستقیم شما یا یک سرپرست دیگر باشد تا بر استفاده ایمن از ماسک نظارت کنید.اگر شما یا یکی از اعضای خانواده دارای بیماری یا معلولیت است که استفاده از ماسک را سخت می‌سازد، درباره بهترین تصمیم با دکتر مشورت کنید. وقتی تمرین می‌کنید، مکانی را انتخاب کنید که استفاده از ماسک ضروری نیست؛ مانند خانه یا در فضایی که می‌توانید فاصله اجتماعی ایمنی از دیگران داشته باشید،مثلا فضای بیرون از خانه. کودکان و یا افراد بالغ نباید در زمان ورزش یا انجام فعالیت‌های جسمانی ماسک بپوشند تا تنفس خود را دچار خطر نسازند. عرق ممکن است ماسک را مرطوب سازد و بدین ترتیب تنفس سخت‌تر شده و رشد میکروب‌ها آسان‌تر شود.

نوآوری

راهکارهای آسان برای کاهش مصرف نمک

با رعایت رژیم غذایی مناسب، مصرف محصولات غذایی با میزان نمک پایین و محدود کردن مصرف مواد غذایی فراوری شده می توان میزان نمک دریافتی را کاهش داد.به گزارش ایسنا، افراد بزرگسال مجاز به مصرف بیش از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم در یک روز نیستند. میزان قابل توجهی از سدیم مصرفی از مواد غذایی فراوری شده ناشی می شود به همین دلیل طبخ غذای خانگی می تواند میزان نمک دریافتی را کاهش دهد. به گفته متخصصان سلامت در آمریکا، بدن برای حفظ عملکرد طبیعی ماهیچه ها و عصب ها به مصرف سدیم نیاز دارد. هرچند، ۹۰ درصد از بزرگسالان در آمریکا میزان زیادی نمک مصرف می کنند که می تواند خطر ابتلا به عارضه فشار خون بالا، سکته مغزی و دیگر بیماریهای خطرناک را افزایش دهد.کاهش میزان سدیم مصرفی به نسبت زیادی به نوع غذای فرد بستگی دارد. در ادامه به راهکارهایی اشاره شده که با کمک آنها می‌توان میزان مناسب مصرف نمک را رعایت کرد:

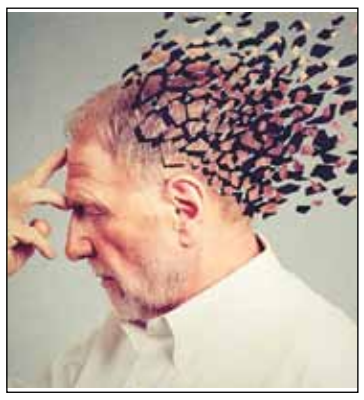
کنترل رژیم غذایی: با یادداشت نوع غذای مصرفی، میزان آن و مقدار نمک موجود در هر خوراکی یا استفاده از نرم افزارهای رژیم غذایی می توان مصرف روزانه نمک را کنترل کرد.

انتخاب مواد غذایی حاوی سدیم پایین: محصولات خوراکی متعددی وجود دارند که حاوی میزان ناچیزی از سدیم یا فاقد آن هستند. پیش از مصرف مواد غذایی می‌توان به برچسب ارزش غذایی هر محصول مراجعه کرد و با توجه به میزان سدیم موجود در محصول و ارزش روزانه آن نسبت به انتخاب ماده غذایی و مصرف آن اقدام کرد.

آفتاب یزد در گفتگو با متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب بررسی کرد

هر آنچه باید درباره آلزایمر بدانیم

آفتاب یزد - گروه زندگی: بروز بیماری آلزایمر بدترین کابوس هر آدمی است. به طور کلی، یک بیماری یا بر عملکرد فیزیکی فرد تاثیر منفی خواهد گذاشت و یا بر عملکرد ذهنی او. بیماری آلزایمر هم بر ذهن و هم بر جسم فرد، تاثیر منفی می‌گذارد. اگرچه هیچ راهی برای از بین بردن بیماری آلزایمر وجود ندارد، اما درمان‌های متعددی وجود دارند که می‌توانند از بروز آن جلوگیری کنند لذا با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر مازیار امامی خواه، متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب (نورولوژی)، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفتگو کرده است.



وی در این باره می‌گوید:یک اصطلاح کلی به نام دمانس وجود دارد که به خودی خود یک بیماری نیست بلکه به حالتی گفته می‌شود که فرد از نظر اعمال مهم مغزی مثل حافظه، تفکر، تصمیم گیری، زبان و غیره دچار مشکل می‌شود در حدی که زندگی روزمره او را مختل می‌کند لذا اگر فردی احساس می‌کند حافظه، تفکر، تصمیم‌گیری یا زبان‌اش دچار مشکل شده ولی اختلالی در زندگی روزمره‌اش ایجاد نکرده به دمانس و آلزایمر مبتلا نیست..

دکتر امامی خواه عنوان کرد: بیماری‌های مختلفی می‌توانند باعث دمانس گردند که آلزایمر یکی از آنها و شایع‌ترین علت ابتلا به دمانس است.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب اظهار کرد: بیماری آلزایمر به تدریج ایجاد می‌شود و هیچ فردی یک دفعه به بیماری آلزایمر مبتلا نمی‌شود پس اگر پزشک متخصص با انجام بررسی‌های اولیه به فرد بگوید که آلزایمرندارد تا ماه‌ها و شاید سال‌ها می‌تواند خیالش راحت باشد، البته باید مواردی را رعایت نماید.

وی خاطرنشان کرد: یکی از مهمترین فاکتورهای ابتلا به آلزایمر، سن است زیرا با بالا رفتن سن احتمال ابتلا به این بیماری در افراد بیشتر می‌شود.در نتیجه اگر افراد مسن اطراف شما (خصوصا بالای ۷۰ سال) کم حرف، گوشه گیر، فراموش کار، بی‌دقت یا بهانه گیر به نظر می‌رسند آنها را برای معاینه پیش پزشک مغز و اعصاب ببرید زیرا این علائم مخصوصا در سنین بالا می‌توانند نشانه‌های اولیه آلزایمر باشند.

دکتر امامی خواه در پاسخ به این سوال که "آیا می‌توان از آلزایمر پیشگیری کرد"، ابراز داشت: جواب این سوال ساده نیست ولی می‌توانم به وسیله راهکارهایی سلامت مغز فرد را بالا برد که اصطلاحا مغزتان را ورزیده می‌کند تا به آلزایمر دچار نشوید و یا اگر در شرف ابتلا هستید، دیرتر به سراغتان بیاید.

این متخصص ادامه داد: برخی از راهکارهایی که سلامت مغز فرد را افزایش می‌دهد تا بتوان از ابتلا به آلزایمر پیشگیری کرد عبارتند از اینکه اگر فشار خون بالا یا قند خون بالا مبتلا هستید، حتی اگر خفیف است، باید تحت نظر پزشک داخلی یا فوق تخصص‌های مربوط به قلب، کلیه و غدد باشید تا این مشکلات به موقع درمان شوند زیرا درمان نکردن فشار خون و دیابت شما را چند قدم به آلزایمر نزدیک می‌کند و دیگر اینکه باید تغذیه سالم داشته باشید، از همه گروه‌های غذایی مصرف کنید ولی غذاهای گیاهی، میوه، سبزی و مغزها را به طور جدی‌تری در برنامه غذایی خود قرار دهید.

وی اضافه کرد: جهت پیشگیری از ابتلا به آلزایمر باید به طور منظم ورزش کنید. مهم نیست چه ورزشی می‌کنید، مهم این است که مرتب و پیوسته به آن بپردازید. اگر اکثر روزهای هفته به مدت بیش از نیم ساعت ورزش کنید مغز شما از نظر ابتلا به آلزایمر واکسینه می‌شود ولی فراموش نکنید ورزش باید منظم و مستمر باشد.

دکتر امامی خواه بیان کرد:طبق تحقیقات انجام شده ضربات مکرر به سر به مرور زمان افراد را به انواع دمانس از جمله آلزایمر مستعد می‌کند لذا انجام ورزش‌های رزمی، ضربه زدن به توپ با سر و تصادفات مکرر همگی می‌توانند از جمله رفتارهای خطرناک باشند که بعضا از کودکی برای بعضی افراد ممکن است رخ دهد لذا توصیه می‌شود که مراقب باشید تا به سرتان ضربه وارد نشود.

این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب اضافه کرد:با افزایش میزان مطالعه در مغز شما ارتباطات بیشتری شکل می‌گیرد که این ارتباطات مانند گره‌های متعدد، مغز شما را در جای خود محکم می‌کنند و اجازه نمی‌دهند به سادگی آلزایمر آن را از جای خود تکان دهد لذا توصیه می‌شود که داستان، شعر، مطالب علمی، اخبار، جدول، زبان را بخوانید.

وی مطرح کرد: وراثت نیز در ابتلا به آلزایمر افراد بی‌تاثیر نیست لذا اگر در خانواده، فردی به دمانس و خصوصا آلزایمر مبتلا باشد،بخصوص اگر سن وی زیر ۶۵ سال باشد، نیاز است افراد دیگر نیزحداقل یکبار توسط متخصص مغز و اعصاب بررسی شوند. این بررسی ممکن است یک معاینه ساده باشد و یا در صورت نیاز شامل عکسبرداری و تست‌های بیشتر هم بشود.

دکترامامی خواه افزود: علل بیماری آلزایمر در ۹۰ درصد موارد ژنتیکی نیست ولی اگر در نزدیکی شما فردی به این بیماری مبتلا شده، باید توصیه‌های پیشگیرانه را با جدیت دوچندان پیگیری کنید.این متخصص بیماری‌های مغز و اعصاب با بیان این نکته که " اگر فردی از نزدیکان ما به بیماری آلزایمر مبتلا شد باید چه کنیم "، اظهار داشت: اول از همه باید بدانیم که بیمار آلزایمر نیاز به همراهان خوب دارد، همسر، فرزند یا پرستاری دلسوز می‌توانند بسیاری از مشکلات بیمار را حل کنند. باید بدانیم که بیماری به مرور زمان متاسفانه بدتر می‌شود و نهایتا بیمار نیازمند کمک دیگران می‌گردد لذا قبل از اینکه بیماری برای او به اجبار همراهی را انتخاب کند خود بیمار باید همراه مناسبش را برگزیند. وی افزود: برای کارهای روزانه باید به فرد مبتلا به آلزایمرکمک کنید و با کمک او برای هر چیزی برنامه مشخصی تعیین کنید. منزل بیمار، اتاق بیمار، وسایل بیمار، برنامه دارویی و غذایی بیمار همگی باید مشخص و آشنا باشند زیرا هر تغییر جدیدی می‌تواند بیمار را سردرگم سازد. پس با کمک او محیط را برایش آشنا و با حداقل تغییرات ممکن آماده سازید و به او کمک کنید تا در محیطی مناسب کارهای خود را خودش انجام دهد.

وی در پایان گفت: بیمار آلزایمری همچون کودکی که بسیاری از کارها را نیاموخته و نمی‌داند، بسیاری از آموخته‌ها را فراموش کرده و نمی‌داند، پس برای اشتباهاتش او را سرزنش نکنید و با او بحث مجادله نکنید. آنها هر لحظه بیش از قبل از فقدان قسمتی از حافظه خود عذاب می‌کشند، ولی موهبتی دارند به نام فراموشی، پس آن لحظه را بر آنها آسان سازیم.

> ● یکی از مهمترین فاکتورهای ابتلا به آلزایمر، سن است زیرا با بالا رفتن سن احتمال ابتلا به این بیماری در افراد بیشتر می‌شود.در نتیجه اگر افراد مسن اطراف شما (خصوصا بالای ۷۰ سال) کم حرف، گوشه گیر، فراموش کار، بی‌دقت یا بهانه گیر به نظر می‌رسند آنها را برای معاینه پیش پزشک مغز و اعصاب ببرید زیرا این علائم مخصوصا در سنین بالا می‌توانند نشانه‌های اولیه آلزایمر باشند
>
> ● برای کارهای روزانه باید به فرد مبتلا به آلزایمرکمک کنید و با کمک او برای هر چیزی برنامه مشخصی تعیین کنید. منزل بیمار، اتاق بیمار، وسایل بیمار، برنامه دارویی و غذایی بیمار همگی باید مشخص و آشنا باشند زیرا هر تغییر جدیدی می‌تواند بیمار را سردرگم سازد. پس با کمک او محیط را برایش آشنا و با حداقل تغییرات ممکن آماده سازید و به او کمک کنید تا در محیطی مناسب کارهای خود را خودش انجام دهد
>
> ● جهت پیشگیری از ابتلا به آلزایمر باید به طور منظم ورزش کنید. مهم نیست چه ورزشی می‌کنید، مهم این است که مرتب و پیوسته به آن بپردازید

مهم‌ترین علائم آلزایمر

یک متخصص مغز و اعصاب، با اشاره به اینکه آلزایمر رایج‌ترین شکل زوال عقل است، گفت: مهم‌ترین علائم این بیماری از دست دادن قدرت حفظ اطلاعات خصوصا حافظه موقت در دوران پیری است.به گزارش مهر، سیدحسین آقامیری، با اشاره به اینکه یکی از بارزترین نشانه‌های زوال عقل کاهش توانایی در انجام و تکمیل وظایف روزمره است، اظهار کرد: زوال عقل موضوعی نگران‌کننده و غیر قابل درمان است.وی افزود: بیماری آلزایمر یا فراموشی نوعی زوال عقل محسوب شده و به شدت عملکرد شناختی را تحت تاثیر قرار می‌دهد.وی با بیان اینکه زوال عقل یک اصطلاح کلی برای افت توانایی ذهنی است، خاطرنشان کرد: از دست دادن حافظه و بیماری آلزایمر رایج‌ترین نوع زوال عقل به شمار می‌آید.به گفته وی، معمولا آلزایمر و یا انواع مختلف زوال عقل در سنین بالا و به صورت تدریجی شروع می‌شود.آقامیری ادامه داد: بیماری آلزایمر قابلیت شناختی را خنثی می‌سازد و فرد مبتلا به تدریج تغییرات و توانایی خود برای توسعه و دنبال کردن یک برنامه تجربه می‌کنند، به عنوان مثال، انجام برخی وظایف ساده مانند پیگیری وضعیت حساب بانکی یا پیروی از یک دستورالعمل برای آنها به فعالیتی بسیار پیچیده تبدیل می‌شود.وی، کناره‌گیری از فعالیت‌های اجتماعی یا کاری را یکی از نشانه‌های ابتلا به آلزایمر ذکر کرد و اظهار کرد: هنگامی که یک نفر چالش‌های شناختی که به واسطه زوال عقل شکل می‌گیرند را تجربه می‌کند، ممکن است به تدریج خود را از فعالیت‌های کاری یا اجتماعی کنار بکشد و بخشی از این کناره‌گیری و انزوا ممکن است با تغییرات شخصیتی، ترس، یا عدم پذیرش مرتبط باشد.وی یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از ابتلا به آلزایمر را رعایت اصول سبک صحیح زندگی دانست و افزود: متاسفانه درمان مشخصی برای بیماری آلزایمر وجود ندارد بنابراین دارو درمانی گزینه‌ای در دسترس است که امکان تسکین برخی نشانه‌ها را فراهم می‌کند.وی پرهیز از مصرف سیگار و دخانیات، کنترل فشار خون، کلسترول و قند خون در سطوح مناسب، دنبال کردن یک رژیم غذایی سالم و متعادل،ورزش کردن، حفظ وزن مناسب و عدم مصرف نوشیدنی‌های الکلی را از جمله راهکارهای پیشگیری از الزایمر دانست.آقامیری با اشاره به اینکه بیماران مبتلا به آلزایمر نسبت به بیماری‌های عفونی حساس و آسیب پذیرند خاطرنشان کرد: بطور مثال اگر یک شخص سالم با یک عفونت ساده اداری فقط دچارتب شود، بیمار مبتلا به آلزایمر ممکن است با همان عفونت ادراری دچار کاهش سطح هوشیاری شده و یا به کما برود.وی افزود: در شرایطی که با اپیدمی کرونا مواجه هستیم باید مراقب باشیم که درمان‌های بیماران و افرادی که مبتلا به زوال عقل و یا آلزایمر هستند تاجایی که ممکن است توسط روش‌های مجازی و آنلاین انجام دهیم تا حضور این افراد در جامعه به پایین‌ترین سطح خود برسد.آقامیری گفت: معمولا حافظه طولانی افرادی که دچار اختلال حافظه هستند تا مراحل انتهایی بیماری دست نخورده باقی می‌ماند برای مثال این بیماران بیشتر از گذشته‌ها صحبت می‌کنند چون حافظه اخیر این بیماران پاک شده و هیچ حافظه و دیدگاهی نسبت به اتفاقاتی که در ساعات و روزهای اخیر افتاده ندارند.وی ادامه داد: با پیشرفت بیماری، حافظه طولانی مدت بیماران مبتلا به آلزایمر هم از دست خواهد رفت.آقامیری با بیان اینکه نباید اختلال در تمرکز با آلزایمر را اشتباه گرفت، افزود: غالبا علل اختلال حافظه دلایل کم اهمیت و درمان پذیر هستند و عواملی همانند اختلالات متابولیک، کم کاری تیروئید و یا اختلالات ناشی از استرس و اضطراب می‌تواند از جمله این دلایل باشد.وی در پایان گفت: برای مثال شخصی که به دنبال اضطراب و استرس گاها دچار فراموشی‌های گذرا می‌شود این مورد آلزایمر محسوب نمی‌شود، درحالی که فرد مبتلا به آلزایمر تقریبا نمی‌تواند مطلب یا حتی شماره تلفنی را حفظ کند و یا آدرس‌های جدید را به یاد بیاورد.

ساخت روده انسان روی یک تراشه!

> **پژوهشگران در جدیدترین تلاش خود، از یک قالب استفاده کردند که با کمک لیزر درون هیدروژل و در یک کانال ریزسیال ایجاد شده و می‌تواند سلول‌های بنیادی را برای داشتن آرایش بافتی مناسب شبیه به روده کوچک هدایت کند**

پژوهشگران، نمونه کوچکی از روده انسان را روی یک تراشه ابداع کرده‌اند که شباهت نزدیکی به نحوه شکل‌گیری و ترکیب سلولی روده کوچک دارد. شاید این تراشه بتواند به پیشرفت پزشکی شخصی‌سازی شده و بررسی دارو کمک کند و حتی راه را برای پرورش بافت‌ها و اندام‌های جدید در آزمایشگاه‌ها هموار سازد. به گزارش ایسنا،برای به وجود آوردن اندام‌واره‌ها معمولا از سلول‌هایی استفاده می‌شود تا بافت‌ها و اندام‌های جدید را شکل دهند اما روش‌های کنونی در تقلید از بافت‌های طبیعی انسان با محدودیت‌هایی رو به رو هستند و پژوهشگران هنوزنمی‌دانند که چگونه به کنترل وهدایت حرکت و رشد سلول‌ها بپردازند.

پژوهشگران در جدیدترین تلاش خود، از یک قالب استفاده کردند که با کمک لیزر درون هیدروژل و در یک کانال ریزسیال ایجاد شده و می‌تواند سلول‌های بنیادی را برای داشتن آرایش بافتی مناسب شبیه به روده کوچک هدایت کند. قالب هیدروژل، ساختارهایی مشابه ساختارهای موجود در روده به وجود می‌آورد. پژوهشگران در کمال شگفتی مشاهده کردند که سلول‌ها به محض رسیدن به ساختارهای ایجاد شده، بدون نیاز به راهنمایی به سازمان دهی خود پرداختند و به سلول‌هایی تبدیل شدند که در قسمت‌های خاصی از روده یافت می‌شوند. شکل و ترکیب هیدروژل کافی بود که سلول‌ها را ارتقا دهد تا مانند سلول‌های روده عمل کنند.

"ماتیاس لوتولف"، از پژوهشگران این پروژه گفت: به نظر می‌رسد هندسه چارچوب هیدروژل با حفره‌های اسرارآمیز خود، مستقیما رفتار سلول‌های بنیادی را تحت تاثیر قرار می‌دهد تا بتوانند مانند بافت طبیعی باشند."مایک نیکلایو"، از پژوهشگران این پروژه گفت: سیستم ریزسیال به ما امکان داد تا این روده‌های کوچک ایجاد کنیم و اندام‌واره‌ای داشته باشیم که تعادل میان تولد و مرگ سلول‌ها در آن برقرار شده است.

امیدی تازه برای درمان قطعی آلزایمر

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی از انجام دو طرح تحقیقاتی با همکاری انجمن آلزایمر ایران و جهاد دانشگاهی علوم پزشکی شهید بهشتی در زمینه آلزایمر خبر داد و گفت: طرح تحقیقاتی اول به کارگیری داروهای سنتی و گیاهی برای درمان بیماری آلزایمر است که طی آن تاثیر گیاه اسطوخدوس در رفع پلاک‌های آلزایمر در مغز افراد بررسی می‌شود. دکتر مصطفی حمدیه در گفت‌وگو با ایسنا، عنوان کرد: طی این طرح انجمن آلزایمر تعدادی بیمار به ما معرفی کرده که پس از معاینه و بررسی پرونده، تشخیص آلزایمر در آنها قطعی است.وی ادامه داد: بر این اساس با مشورت همکاران طب سنتی مصرف دوز مشخصی از داروی گیاهی اسطوخدوس برای این بیماران تجویز شده و تاثیر آن طی دو دوره سه و شش ماهه بر روی بهبود علایم بالینی بیمار و همچنین تغییرات در تصویربرداری‌های مغزی دنبال شده و میزان تاثیر آن بر بهبودی و پیشرفت درمان بررسی می‌شود.وی با اشاره به بررسی مقایسه‌ای این داروی گیاهی با داروهای " آنتی کولین استراز" به عنوان بخش دیگر این طرح پژوهشی، گفت: این طرح تحقیقاتی پروژه مفصلی است که نتایج اولیه آن نشان داده که تعداد زیادی از بیمارانی که به داروهای آنتی کولین استراز پاسخ نمی‌دادند به این داروی گیاهی جواب داده‌اند.حمدیه با اشاره به برخی دیگر از نتایج این طرح تحقیقاتی، گفت: نتایج اولیه نشان‌دهنده تاثیر داروی گیاهی اسطوخدوس بر کاهش و یا حتی نابودی پلاک‌های مربوط به آلزایمر در مغز بیماران است، البته این نتایج هنوز مقدماتی بوده و قطعی نیست، با این حال امید تازه‌ای است برای درمان قطعی بیماری آلزایمر؛ چراکه داروهای فعلی هیچ کدام درمان قطعی نبوده و تنها پروسه پیشرفت بیماری را کند می‌کنند. دکتر حمدیه در ادامه با اشاره به طرح تحقیقاتی دیگری، عنوان کرد: در این طرح داده‌کاوی به دنبال شناسایی بهترین و موثرترین روش برای تشخیص سریع و قطعی بیماری آلزایمر هستیم.وی با اشاره به نحوه اجرای این طرح که طی آن به نوعی بانک اطلاعاتی بیماری آلزایمر نیز تهیه می‌شود، عنوان کرد: بر این اساس با مراجعه به مطب روانپزشکان و نورولوژیست‌های سه دانشگاه علوم پزشکی تهران، شهید بهشتی و ایران؛ که در زمینه تشخیص بیماری آلزایمر تبحر و تجربه دارند، ملاک‌های دقیق تشخیصی به صورت پرسشنامه‌ای و با روش دیتا ماینینگ یا همان داده کاوی استخراج شده و در نهایت دقیق‌ترین ملاک برای تشخیص بیماری مشخص می‌شود.