

تازه‌ها

یاس و ناامیدی در داوطلبان صلح



سپید: داوطلبان سپاه صلح می‌گویند، بعد از پایان مأموریت‌هایشان و بازگشتشان از کشورهای خارجی سیستم درمان کهنه و قدیمی وجودشان را نادیده می‌گیرد.

سپاه صلح می‌گوید، اولویت اول آنها سلامت، ایمنی و امنیت داوطلبان است، اما گزارشی که اخیراً در اینترنت آمده است، می‌گوید داوطلبان مجروح یا بیمار سپاه صلح که به خانه باز می‌گردند، سال‌ها یا حتی دهه‌ها باید برای درمان مناسب در چمبره کاغذبازی‌های بیمه‌های دولتی انتظار بکشند.

بر اساس این گزارش که در وبسایت سپاه صلح هم منتشر شده است، داستان‌های متنوع و مفصل داوطلبان بازگشته از صحنه‌های بحرانی کشورهای درحال توسعه علاوه بر آنکه زبان حال اثرات سلامت بر کیفیت زندگی داوطلبان است، از حس عمیق کنارماندن این داوطلبان می‌گوید که ماه‌ها و سال‌ها باید منتظر خدمات درمانی در کشور خود باشند.

مسئولان این سپاه با مصاحبه با داوطلبان بازگشته از مأموریت توانسته‌اند، الگوی یاس و درمان‌دگی رادر آنها بیابند. گزارشی می‌گوید، آنها گاه چندین دهه است که در کار درمان هستند، اما فکر می‌کنند، مسئولان درک درستی از این سپاه ندارند. بسیاری می‌گویند، آنها در تلاشند تا بتوانند یک نظام بیمه‌ای با سود کم را به راه بیندازند، اما سپاه صلح از این تلاش‌ها حمایت چندانی نکرده است. سپاه صلح یک برنامه داوطلبانه از سوی دولت ایالات متحده است. از جمله اهداف اعلام‌شده آن فراهم کردن کمک‌های فنی و کمک به مردم غیرآمریکایی برای درک فرهنگ آمریکایی و هم‌بندگی به مردم آمریکا برای درک فرهنگ مردم کشورهای دیگر. اهداف گروه، بیشتر اهداف توسعه اقتصادی و اجتماعی هستند. داوطلبان سپاه صلح باید شهروند آمریکا یا درجه حداقل دیپلم باشند که بعد از دیدن یک دوره آموزش سه‌ماهه برای دو سال کار به کشورهای دیگر می‌روند. منبع: **Washington Post**

تعیین شکل تومور بر اساس عوامل وراثتی

کمک دوقلوها به تحقیقات سرطان

مثلاً براساس آنچه انجمن سرطان آمریکا می‌گوید، جهش در ژن‌های BRCA1 و BRCA2 احتمال ابتلا به سرطان پستان را در طول زندگی یک زن تا ۸۰ درصد افزایش می‌دهد و امکان ابتلا به سرطان تخمدان را تا ۷۰ درصد و تحقیقات اخیر حاکی از آن است که جهش در این ژن‌ها باعث افزایش ابتلا به سرطان پروستات و پانکراس می‌شود. مصداق هر یک از این سرطان‌ها برای بیماران مختلف متفاوت است، اما اهمیت مسائل ژنتیک آنقدر مهم است که دانشمندان امید دارند با مشخص کردن چارچوب ژنتیکی هر یک از بیماران مداوای بهتر و امکان ماندگاری بیشتری را اعمال کنند.

ماکی توضیح می‌دهد که در این مطالعه در تلاشند تا با توجه به مشابهت‌های ژنتیکی دوقلوها امکان بروز جهش ژنی را بررسی کنند. در مطالعه‌ای که در جریان است، وی یافت بیضه دوقلوهای مذکر مبتلا به سرطان بیضه را بررسی کرده است و می‌گوید: «برای ما جالب است که چگونه عوامل وراثتی تعیین می‌کنند، تومور می‌تواند چه شکلی باشد».

در مطالعه دیگری در آمریکا، نقش نابرابری‌های ژن‌های در برن‌ده سرطان پستان در زنان سیاه‌پوست این کشور بررسی شده است. با وجود آنکه میزان شیوع سرطان پستان در بین زنان سفیدپوست آمریکایی بیشتر از سیاه‌پوستان است، امکان ماندگاری بیماران سیاه‌پوست کمتر از بیماران سفیدپوست است. میزان مرگ و میر از سرطان پستان در بین زنان سیاه‌پوست آمریکایی ۲۲ درصد بیشتر از سفیدپوستان است.

حتی در میزان تشخیص هم بین این دو گروه تفاوت دیده می‌شود. بین سال‌های ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۲ میزان تشخیص عرضه در زنان سیاه‌پوست آمریکایی ۴ درصد در زنان آسیایی یا پاسیفیک‌اینتر آمریکایی ۱۵ درصد افزایش نشان می‌دهد.

سرطان پستان بعد از سرطان پوست دومین سرطان کشنده در بین زنان است. در مطالعه دیگری در جاما مشخص شده است که چاقی باعث افزایش بروز سرطان پستان در بین زنان می‌شود. منبع: **Newsweek**

این روند در همه ۲۳ نوع سرطان بررسی شده دیده شد. این سرطان‌ها شامل سرطان‌های معمول مانند سرطان پستان و پروستات و نیز سرطان‌های نادر شامل سرطان بیضه، سر و گردن، ملانوما، تخمدان و معده بودند. گرایش افزایش سرطان بیضه بیشتر بوده است، به این معنی که اگر یکی از دوقلوهای غیرهمسان مبتلا به سرطان بیضه شود، امکان ابتلا در فرد دیگر ۱۲ بار بیشتر از موارد معمولی است و اگر یکی از دوقلوهای همسان به این سرطان مبتلا شود، امکان ابتلا در فرد دیگر ۲۸ بار بیشتر می‌شود.

بنا بر نظر پژوهشگران، در مجموع، نقش وراثت در انواع سرطان در جمعیت مورد مطالعه ۳۳ درصد بوده است که در انواع سرطان‌ها، این نقش متفاوت است. وراثت در ۵۸ درصد از سرطان‌های ملانومای پوست، ۵۷ درصد از سرطان‌های پروستات، ۴۳ درصد از سرطان‌های غیر ملانومای پوست، ۳۹ درصد از سرطان‌های تخمدان، ۳۸ درصد از سرطان‌های کلیه، ۳۱ درصد از سرطان‌های پستان ۲۷ درصد از سرطان‌های رحم نقش دارد. علاوه بر عامل وراثت، محیط زیست و سبک زندگی مانند وضعیت اقتصادی اجتماعی، رژیم غذایی، شغل و دسترسی به خدمات آزمایش‌های غربالگری از عواملی است که جز وراثت بر بروز سرطان موثر هستند.

ماکی عقیده دارد، دلیل آنکه سرطان ممکن است در یک خانواده بیشتر دیده شود، عوامل وراثتی یا محیطی یکسان است. اگر یکی از دوقلوها سیگار بکشد، احتمال آنکه دیگری هم سیگاری شود، زیادت است.

یافته‌های گروه اطلاعات دقیق‌تر را فراهم می‌کند که درباره نقش کلی ژنتیک و اپی‌ژنتیک در بروز سرطان‌ها توضیح می‌دهد. محققان در ضمن می‌گویند، بیش از محل سرطان این چارچوب سرطان است که اهمیت دارد.

در دوقلوهای شمال اروپا، رابرسی کردند که بین سال‌های ۱۹۴۳-۲۰۱۰ تاثیر ژنتیک بر ابتلا به بیماری در دوقلوها را هدف خود قرار داده بود. اطلاعات مربوط به بیش از ۸۰ هزار دوقلوی یکسان و بیش از ۱۲۳ هزار دوقلوی غیریکسان از کشورهای دانمارک، فنلاند، سوئد و نروژ با متوسط سنی ۳۲ سال بودند. دوقلوهای یکسان آنهايي هستند که از تخمک مشترک به‌وجود آمده‌اند و از نظر ژنتیکی ۱۰۰ درصد مانند هم هستند. دوقلوهای غیرهمسان از ۲ تخمک متفاوت به‌وجود آمده و ۵۰ درصد از نظر ژنتیکی مشابهت دارند.

پژوهشگران مشاهده کردند، در مجموع یک نفر از هر ۳ نفر موضوع تحقیق در طول حیات خود به نوعی سرطان مبتلا شده است. با بررسی دقیق‌تر معلوم شد، اگر یکی از دوقلوهای غیرهمسان به سرطان مبتلا شود، خطر ابتلا در دیگری ۵۰ درصد بیشتر می‌شود و در دوقلوهای همسان در شرایط مشابه میزان افزایش خطر ۱۴ درصد می‌شود. در مجموع در صورت ابتلا هر کدام از دوقلوهای همسان یا غیرهمسان به سرطان، امکان ابتلاء فرد دیگر به همان نوع سرطان در همسان‌ها ۳۸ درصد و در دوقلوهای غیرهمسان ۲۶ درصد افزایش می‌یابد.



ترجمه: مرجان یشایایی

سپید: وقتی یکی از دوقلوهای همسان سرطان بگیرد، احتمال خطر برای دیگری بیشتر می‌شود. این نتیجه مطالعه‌ای است که هفته گذشته در نشریه انجمن پزشکی آمریکا (جاما) چاپ شده است. این مطالعه گسترده که با مشارکت بیش از ۲۰۰ هزار دوقلوی هم‌جنس انجام گرفته، توانسته است بسیاری از نکات درباره تاثیر محیط یا وراثت را بر ابتلا به سرطان روشن کند و به این نتیجه رسیده که سابقه خانوادگی در خطر ابتلا به این بیماری نقش بزرگی ایفا می‌کند.

این تحقیق به این موضوع می‌پردازد که چگونه داشتن سابقه ابتلا به سرطان در یکی از دوقلوها می‌تواند خطر ابتلا در فرد دیگر را بالا ببرد. علاوه بر آن، این مطالعه با تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به اثر وراثت در ابتلا به این بیماری، می‌خواهد بداند چگونه می‌توان با استفاده از فاکتور وراثت گوناگونی انواع سرطان در جوامع مختلف را توضیح داد.

لورلی ماکی، استاد اپیدمیولوژی از دانشگاه هاروارد و سرپرست تیم محققان، می‌گوید، «احتمال آنکه دوقلوها سرطان بگیرند بیش از یک‌قلوها نیست، اما یافته‌های مان‌شان می‌دهد، اگر یکی از بستگان شما سرطان بگیرند، خطر ابتلا به بیماری در شما هم افزایش پیدا می‌کند».

ماکی و همکارانش داده‌های «مطالعه سرطان

روش‌هایی برای کاهش اتلاف مواد غذایی در خانه

ترجمه: زویبا مغربوی

سپید: چطور می‌توان اتلاف مواد غذایی خانگی را کاهش داد؟ جواب درست را شاید بتوان از درون تحقیقاتی بیرون کشید که برای شناسایی طرح‌های ارتباطی و بازاریابی برای کاهش زیاله صورت پذیرفته است. مطالعه جدیدی در ژورنال انجمن تحقیقات مصرف‌کننده منتشر شده است که در آن گوستاو پورینو، از مرکز تحقیقات کشاورزی برزیل، توانسته راه‌حل‌هایی برای این مساله فراهم کند و چارچوبی را برای تحقیقات جهانی بیشتر درباره این مساله اجتماعی و محیط زیستی فراهم آورد. پورینو تحقیقات پیشین در این باره را با توجه به ۲۴ مقاله کارشناسی شده مورد تجزیه و تحلیل قرار داده و داده‌های تجربی از این مطالعه را در خانواده‌های برزیل و ایالات متحده به اجرا درآورد. او در مطالعات خود نیاز به بررسی‌های جدید را در باره تغییرات رفتاری و تاثیر طرح‌های ارتباطی کشف کرد. علاوه بر این یک روش شناسی استاندارد شده را برای اندازه‌گیری میزان اتلاف مواد غذایی لازم دانست. این راه‌ها برای تحقیقات بیشتر می‌تواند موجب سیاست‌های عمومی بهتر و افزایش آگاهی عمومی درباره زیاله‌های غذایی شود و بتواند با طرح‌های آموزشی و



خبر

بیماری‌های میکروبی میليون‌ها میانسال را راهی اورژانس می‌کند

ترجمه: سیما اخلاقی

سپید: محققان برآورد کرده‌اند که طی سال ۲۰۱۲ بخش‌های اورژانس بیمارستان‌های آمریکا شاهد بیش از ۱/۳ میلیون مراجعه از سوی افراد میانسال بوده‌اند. این رقم ۱۳/۵ درصد کل مراجعات افراد میانسال را به بخش‌های اورژانس تشکیل می‌دهد که رقمی بالاتر از تعداد مراجعات به دلایل حمله قلبی و اختلالات احتقانی قلب بوده است. از هر ۱۰۰ هزار مراجعه افراد میانسال به بخش اورژانس، ۷۲۳۱ مراجعه به دلیل بیماری‌های عفونی بوده است. شایع‌ترین بیماری‌های مبتلا به عفونت دستگاه تنفسی، عفونت سیستم ادراری و سیتیسمی است. ۵۷/۲ درصد این بیماری‌های عفونی که فرد را روانه بخش اورژانس کرده، ناشی از بستری شدن فرد در بیمارستان است. بالغ بر ۴ درصد این بیماران در طی مراجعه به اورژانس و یا دوران بستری فوت کردند. دکتر تاداهيرو گوتو، نویسنده مقاله و سرمدیر مجله «جامعه کهنسالان آمریکا» می‌گوید: «با توجه به رشد سریع جمعیت میانسال کشور آمریکا و نیز افزایش میزان مقاومت به آنتی‌بیوتیک‌ها بیماری‌های میکروبی رفته رفته تبدیل به یک معضل بزرگ اجتماعی می‌شود. مطالعات ما به‌عنوان یک اولویت ملی برای پژوهش، سیاست‌های سلامت و اقدامات اجتماعی، نمایانگر این نکته است که باید با انتخاب استراتژی‌های صحیح، بیماری‌های عفونی منجر به مرگ و یا نیازمند درمان را کاهش دهیم». منبع: **Medical Express**

بسته شادی (Happy meal) شناخته می‌شود می‌تواند شما را وادار به کم خوردن کند. اسکن‌های مغزی نشان می‌دهد که چگونه جایزه‌های کوچکی که در این بسته‌ها وجود دارد می‌تواند سبب شود با خوردن غذای کمتر احساس شادی داشته باشید.

زمانی که میوه‌ها و آب میوه همراه با غذا استفاده می‌شوند، می‌توانند ۱۱ تا ۲۴ درصد از سهم غذا را به خود اختصاص دهند که رژیم غذایی سالم‌تری به حساب می‌آید.

با دقت مطالعه کنید: خواندن برچسب‌های مواد غذایی که در آن کالری مواد غذایی آمده است، می‌تواند از پرخوری جلوگیری کند.

خرد کردن ریزتر: قطعات کوچک‌تر و میزها بزرگ‌تر می‌تواند به خوردن وعده‌های غذایی کوچک‌تر بیانجامد. **راه‌حل‌هایی برای انبار کردن مواد غذایی:** اقتصاد رفتاری در نحوه انبار کردن مواد غذایی می‌تواند به خریدهای سالم‌تر منجر شود.

در بخش غذا خوردن بهتر

از بشقاب‌های کوچک استفاده کنید. وقتی بشقاب کوچک‌تر باشد، میزان مصرف ۲۰ تا ۲۵ درصد کاهش می‌یابد. از چنگال بیش از قاشق استفاده کنید. این کار سبب می‌شود احساس کنید، کالری موادی که دریافت می‌کنید، بیشتر است. از پیام‌های منفی اجتناب کنید. «این‌ها از این کلوچه‌ها خور» می‌تواند به دوبرابر خوردن از همان کلوچه منجر شود. در عوض از پیام‌هایی استفاده کنید که راهکاری جایگزین را پیشنهاد می‌کنند. منبع: **Eurekalert**

تغذیه‌ای در قالب دیدگاه‌ها و مطالعات علمی موثرتر عمل کند. زبانه‌های مواد غذایی مصرفی بالاترین تاثیرات محیط‌زیستی را در زنجیره مواد غذایی دارند و دیگر این مساله فقط مساله کشورهای جهان پر درآمد به شمار نمی‌ورد. پورینو در تحقیقات خود به ۴ دسته‌بندی زیر دست پیدا می‌کند: ۱) دستگاه سبزی، ۲) خرید کردن و غذا خوردن، ۳) غذا خوردن بهتر بدون فکر کردن و ۴) تحقیقات آینده. در بخش دست به این دستورات عمل کنید: اگر گرسنه نیستید، از غذا خوردن پرهیز کنید. زیرا افزایش قند خون می‌تواند منجر به اضافه وزن شود. فریب نام‌غذاهای سالم‌برخورید. شما فکر می‌کنید با خوردن غذاهای سالم کمتر احساس سیری می‌کنید.

کمتر درست کنید، کمتر دور بریزید

استفاده از آینه و ذهن آگاهی: استفاده از آینه‌ها در آشپزخانه باعث می‌شود از غذاهای نام‌سالم پرهیز کنیم. در بخش خرید کردن و غذادرست کردن، چنین پیشنهادهایی ارائه می‌شود: بسته‌بندی‌های کوچک‌تر غذاهای به‌عنوان

زوج‌های چینی برای فرزند دوم به مجوز نیاز دارند

سپید: بر اساس سیاست جدید «دو فرزند» زوج‌های چینی از این به بعد نیازی به مجوز برای تولد فرزند دوم ندارند. به نظر می‌رسد، پرجمعیت‌ترین کشور جهان تصمیم گرفته است تا سیاست‌های سخت و سخت خود درباره کنترل باروری را تعدیل کند. سندی که هفته قبل از سوی مرکز دولتی و حاکمیت حزب کمونیست منتشر شد، حاکی از آن است که زوج‌های چینی این حق را به دست آورده‌اند که بدون اجازه دولت، خود نسبت به تولد فرزند دوم اقدام کنند. پیش از آن در ماه اکتبر کمیسیون سلامت و تنظیم خانواده چین همچنان بر کسب اجازه دولتی برای تولد فرزند دوم تاکید داشت.

سپید: بر اساس سیاست جدید «دو فرزند» زوج‌های چینی از این به بعد نیازی به مجوز برای تولد فرزند دوم ندارند. به نظر می‌رسد، پرجمعیت‌ترین کشور جهان تصمیم گرفته است تا سیاست‌های سخت و سخت خود درباره کنترل باروری را تعدیل کند. سندی که هفته قبل از سوی مرکز دولتی و حاکمیت حزب کمونیست منتشر شد، حاکی از آن است که زوج‌های چینی این حق را به دست آورده‌اند که بدون اجازه دولت، خود نسبت به تولد فرزند دوم اقدام کنند. پیش از آن در ماه اکتبر کمیسیون سلامت و تنظیم خانواده چین همچنان بر کسب اجازه دولتی برای تولد فرزند دوم تاکید داشت.



منبع: Reuters

تازه‌ها

گرم‌ترین سال‌های ثبت شده ۲۰۱۲ و ۲۰۱۵

سپید: دانشمندان اداره هواشناسی آمریکا می‌گویند تحقیقات آنها نشان می‌دهد سال گذشته میلادی (۲۰۱۵) به لحاظ میانگین دما، دومین سال گرم در تاریخ هواشناسی آمریکا بوده است. به گفته دانشمندان مرکز ملی هوا و دریای آمریکا که یک سازمان دولتی است، میانگین دما در سال گذشته ۱۲/۴ درجه سلسیوس بوده و از این جهت تنها سال ۲۰۱۲ (سه سال پیش) کمی گرم‌تر از ۲۰۱۵ بوده است. در تاریخ یک صد ساله ثبت شده از داده‌های هواشناسی آمریکا، تاکنون این دو سال گرم‌ترین‌ها بوده‌اند. به عقیده این دانشمندان، بخشی از علت گرمای بی‌سابقه سال گذشته به وضعیت جوی ال‌نینو مرتبط است و بخشی دیگر آن به پدیده گرمایش زمین باز می‌گردد. در پاییز سال گذشته هم سازمان جهانی هواشناسی، وابسته به سازمان ملل متحد، پیش بینی کرده بود متوسط دمای جهان در سال ۲۰۱۵ احتمالاً گرم‌ترین دمای ثبت شده است. پژوهشگران معتقدند دوره پنج ساله بین ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۵ هم گرم‌ترین پنج سال کره زمین، از زمان ثبت اطلاعات هواشناسی بوده است. به نظر دانشمندان انتشار گازهای دی‌اکسید کربن ناشی از سوخت‌های فسیلی یکی از مهم‌ترین منابع آلودگی هوا و گرم شدن کره زمین هستند. در کنفرانس پاریس که در ماه اکتبر در این شهر برگزار شد، قرار شد کشورهای جهان هر یک بر اساس سطح توسعه اقتصادی و فناوری و میزان گازهای دی اکسید کربن که تولید می‌کنند، نقشی در کاهش دمای زمین داشته باشند. هر چند به نظر دانشمندان و صاحب‌نظران توافق حاصل شده در این کنفرانس امیدهای تازه‌ای را برای بهبود وضعیت اقلیمی زمین به وجود آورده است، اما تا زمان اجرایی شدن و به بار نشستن این توافقات که در بهترین شکل ممکن احتمالاً در ۱۵ سال آینده اتفاق بیفتد، بشر باید همچنان نگران گرم شدن کره زمین باشد. منبع: **Reuters**

