

تازه‌ها

استرس مزمن باعث التهاب مغز و از دست دادن حافظه می‌شود

ترجمه: بهناز حکیمانه

سپید: بر طبق مطالعات جدید در ژورنال نوروساینس کسانی که تجربه استرس مزمن دارند و تحت کارهای دستوری یا مشاغل سخت قرار گرفته‌اند در معرض ریسک بیشتر از دست دادن حافظه هستند.

حال استرس چیست؟ به‌طور کلی استرس به هرگونه عاملی که به چالش یا تهدیدی در رفاه ما منجر شود گفته می‌شود. ولی با این حال ما می‌توانیم بر استرس خود فشارهایی که در زندگی به ما تحمیل می‌شود به نحوی کنار بیاوریم. بعضی از مواقع برخی استرس‌ها منجر به اقدام مثبت از سوی فرد شده و به‌طوری که می‌توانیم بگوییم آن‌ها برای ما خوب هستند. در واقع زندگی بدون استرس برای انسان خسته‌کننده و بدون معنای می‌شود ولی با این حال هنگامی که این استرس منجر به تحلیل بردن سلامت روان و جسم می‌شود برای شما جزو طبقه بندی استرس بد محسوب می‌شود و در اینجا نیز ما بر روی استرسی متمرکز می‌شویم که برای سلامت بدن مضر به‌شمار می‌رود.

مطالعات پیشین به ارتباط بین استرس و اضطراب طولانی مدت اشاره می‌کرد. محققانی چون جان اتان گاد بوت استادیار دانشگاه علوم اعصاب دانشگاه اوهایو به ارتباط بین استرس مزمن و از دست دادن حافظه کوتا مدت در موش‌ها پی برده‌اند. در نهایت محققان امیدوارند که یافته‌های آن‌ها بتواند به افراد در کنار آمدن با استرس مداوم کمک کند. تیم پزشکی یک موش را در یک گودال پرپیچ‌وخم قرار دادند که به سوراخ فراری مجهز بود. سپس آن‌ها این موش را در معرض موش مزاحم و مهاجم بزرگ‌تر گذاشتند. موشی که به‌طور مداوم با موش بزرگ‌تر و مهاجم و مزاحمی روبه‌رو می‌شد، بسیار سخت‌تر موفق به پیدا کردن سوراخ موش می‌شد و این در حالی بود که موشی که تحت چنین استرسی‌هایی قرار نگرفته بود به راحتی موفق به پیدا کردن سوراخ موش شد. ■



از دست دادن حافظه با پاسخ سیستم ایمنی در ارتباط است

این مسئله در عرض ۲۸ روز حل و فصل شد، ولی بعد از آن موش دچار کتاره گیری از اجتماع شد که در واقع نوعی افسردگی است.

عدم توانایی در به‌خاطر آوردن در موش با تغییرات قابل اندازه‌گیری در مغز موش همراه بود. سلول‌های ایمنی و ماکروفاژها در مغز موش تحت استرس قرار گرفته ظاهر شده بودند که نشان از التهابی می‌داد که ناشی از پاسخ سیستم ایمنی به استرس بود. علاوه بر این با تمرکز روی ناحیه هیپوکامپ که مرکز حافظه و واکنش عاطفی است نشان دهنده کاهش نورون‌های جدید در ۱۰ تا ۲۸ روز بعد از قرار گرفتن تحت استرس است. تیم محققان به این نتیجه رسیدند که کاهش حافظه کوتاه مدت با التهاب مغز و سیستم ایمنی در ارتباط است.

جان شریدان، معاون موسسه تحقیقات پزشکی رفتاری دانشگاه اوهایو توضیح می‌دهد که استرس منجر به آزادسازی سلول‌های ایمنی از مغز استخوان می‌شود و این سلول‌ها در مناطقی از مغز که در ارتباط با فعال‌سازی سلول‌های عصبی است دچار اختلال در عبور و مرور می‌شوند. آن‌ها به سمت مغز و مرکز حافظه در هیپوکامپ نیز فرار کرده می‌شوند. تجربه سلطه مداوم توسط یک فرد قدرت طلب یا شکست‌های اجتماعی متعدد با بسیاری از مردمی که با استرس مزمن زندگی می‌کنند آشنایی کامل دارد.

دانشمندان امیدوارند که درک بهتر استرس و مسائل روانی و شناختی بتواند در خلق استراتژی‌ها در روبه‌رو شدن و کنار آمدن با این مسائل در افرادی که تحت اضطراب و افسردگی مزمن قرار دارند یا در افرادی که دچار اختلال استرس بعد از حادثه شده‌اند راهگشا باشد. چنین راه‌حلی می‌تواند در جلوگیری و رفع التهاب بدن متمرکز واقع شود.

گاد بوت می‌گوید: «اثر التهاب روی مغز و اثبات اینکه التهاب مغز در نتیجه پاسخ سیستم ایمنی فعال می‌شود، برای کشف راهکارهای جدید می‌تواند بسیار اهمیت داشته باشد.»

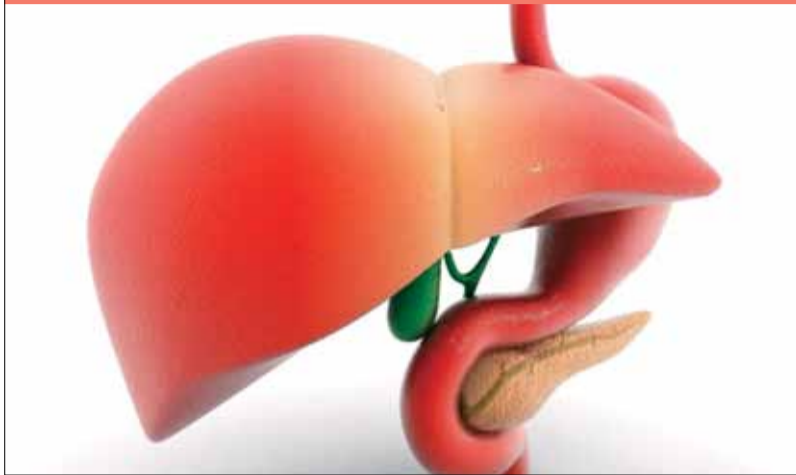
این امکان وجود دارد که ما از طریق اقدامات دارویی یا رفتاری بتوانیم راه‌حل‌هایی را در مقابله با این معضل پیدا کنیم. امروزه تحقیقات تیم پزشکی نشان می‌دهد که چاقی و اضافه‌وزن نیز می‌تواند روی حافظه تاثیر منفی از خود بر جای بگذارد. به‌طوری که بر طبق نتایج تحقیقات انجام شده افراد بزرگسال جوان و چاق دارای حافظه اپیزودیک کمتری نسبت به هم‌سن‌وسالان هم‌وزن‌شان هستند. ■

منبع: MNT



اصلاح سبک زندگی برای نجات کبد

توصیه‌های مهم برای سلامت کبد شما



مطلوب یا نامطلوب کبد شما را مشخص کند، اما می‌توان با استفاده از این آزمایش، نشت آنزیم‌های کبدی به درون خون به علت آسیب دیدن سلول‌های کبد را تشخیص داد.

❶ اگر آزمایش خون من وضعیت طبیعی کبد من را نشان داد، آیا به این معناست که کبد من سالم است؟ الزاما این گونه نیست. آزمایش خون طبیعی تضمین‌کننده این نیست که کبد شما سالم است، مخصوصا اگر قبلا سابقه مشکلات کبدی داشتید. این پزشک شما است که بر اساس سابقه بیماری و علائم شما تشخیص می‌دهد که آیا به آزمایش‌های بیشتری همچون سونوگرافی، سی‌تی اسکن یا MRI نیاز است یا خیر.

❷ آیا به انجام آزمایش‌های تشخیص هیپاتیت C نیاز است و چگونه می‌توان دریافت که در معرض خطر هیپاتیت C هستم؟ انجام آزمایش‌های تشخیص هیپاتیت C نیز دارای اهمیت است. بنابراین، توصیه می‌شود که برای تشخیص وجود یا عدم وجود هیپاتیت C نیز آزمایش‌هایی را انجام دهید. هیپاتیت C یک بیماری کبدی مسری است که از طریق تماس با خون شخص مبتلا به ویروس پخش می‌شود. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا تخمین می‌زند که ۲/۷ میلیون از مردم این کشور مبتلا به هیپاتیت C مزمن هستند. حدود ۷۵ تا ۸۵ درصد از افرادی که مبتلا به ویروس هیپاتیت C می‌شوند دچار یک عفونت مزمن می‌شوند. عواملی که باعث افزایش خطر هیپاتیت C می‌شوند شامل استفاده از مواد مخدر داخل وریدی (تزریقی) در هر برهه‌ای از زندگی، تزریق خون یا پیوند کبد در سال‌های قبل از ۱۹۹۲، درمان شدن برای مشکلات انعقاد خون در سال‌های قبل از سال ۱۹۸۷ و تحت درمان طولانی مدت همدیالیز بودن است. اگر جزو هریک از این دسته‌ها باشید، پزشک شما توصیه می‌کند که به‌طور منظم وجود یا عدم وجود ویروس هیپاتیت C آزمایش‌های خون را انجام دهد.

❸ اگر مبتلا به مشکل کبدی شوم دورنمای زندگی من چیست؟ سه بیماری اصلی کبدی شامل کبد چرب، هیپاتیت ناشی از ویروس (شامل هیپاتیت C) و بیماری‌های ژنتیکی است. به‌طور کلی، اگر بتوانید مشکل کبدی خود را مدیریت کنید، با نتایج طولانی مدت خوبی مواجه خواهید شد. در حقیقت، تمام هیپاتیت‌های ناشی از ویروس قابل درمان هستند و از آنجایی که درمان هیپاتیت C بسیار موثر است، بعضی از افراد قادر هستند که از طریق این درمان ویروس را به‌طور کلی از بدن خود حذف کنند. ■

منبع: Everyday Health

کبد آسیب می‌رساند. در طول یک روز مصرف استامینوفن مصرف‌شده نباید از دو گرم بگذرد. یکی از کارهای مهم دیگر در سالم نگه‌داشتن کبد این است که با خودداری از چیزهای نامناسب خطر آسیب کبدی ناشی از هیپاتیت C و هیپاتیت B را کاهش دهید. از میان این چیزهای نامناسب می‌توان به سوء مصرف مواد مخدر داخل وریدی و سوراخ کردن یا خال‌کوبی با استفاده از سوزن‌های ضد عفونی نشده اشاره کرد.

❹ چه علائمی نشان‌دهنده عدم عملکرد یا کارایی مناسب کبد من است؟ خستگی مرسوم‌ترین علامت مشکل کبدی است. از علائم دیگر مشکل کبدی می‌توان به حالت تهوع، استفراغ، کاهش اشتها، ادرار قهوه‌ای‌رنگ یا یرقان اشاره کرد که یرقان باعث زردی سفیدی چشم می‌شود.

❺ اگر در کبد خود احساس مشکلی کردم با چه آزمایشی می‌توان این مشکل را تشخیص داد؟ ابتدا از آزمایش‌های خون به نام آزمایش عملکرد کبد شروع کنید. در حقیقت، این نوع از آزمایش نمی‌تواند به‌طور دقیق عملکرد

از طریق کنترل میزان غذای مصرفی و تمرین منظم نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چاقی با بیماری کبد چرب در ارتباط است. چاقی می‌تواند باعث زخم یا سیروز کبد و حتی سرطان کبد یا نارسایی کبد شود. اگر از اضافه‌وزن رنج می‌برید، سعی کنید که وزن فعلی خود را تا ۲۰ درصد کاهش دهید. چون همین کاهش وزن می‌تواند به میزان چشمگیری خطر آسیب کبدی را کاهش دهد.

❻ مصرف الکل را کنار بگذارید، چون الکل می‌تواند باعث سیروز کبدی شود. کنار گذاشتن مصرف الکل می‌تواند بروز مشکل کبدی را تا سال‌ها به تاخیر بیندازد. به همین دلیل باید در مورد میزان مصرف مشروبات الکلی یا پزشک خود صادق باشید تا پزشک بتواند با انجام آزمایش‌هایی وجود یا عدم وجود آسیب کبدی را در شما تشخیص دهد. علاوه بر این، سعی کنید که از مصرف بیش از حد داروهای بدون نیاز به نسخه همچون استامینوفن خودداری کنید. استامینوفن داروی مسکنی است که اگر در یک مدت‌زمان کم مقدار زیادی از آن مصرف شود به

ارزش‌های فردی چیست و به چه کاری می‌آید؟

ترجمه: زیبا مغربی

فردی خود آگاهی ندارد و نمی‌داند که چطور دست به انتخاب می‌زند. بی‌خبری ما از ارزش‌های درونی مان باعث می‌شود دست به انتخاب‌هایی بزنیم که رسیدن به آنها برای ما رضایت درونی نمی‌آورد. انتخاب اهداف با توجه به ارزش‌های درونی و انتخاب اهداف بدون توجه به این فهرست در رضایت درونی ما تاثیر گذار است. وقتی کارهای ما مخالف با ارزش‌های ما باشد دچار ناراحتی و افسردگی می‌شویم. علاوه بر رضایت درونی، کشف و نوشتن فهرستی از ارزش‌های درونی باعث می‌شود انتخاب و تصمیم‌گیری ساده‌تر صورت پذیرد و زمان زیادی صرف آن نشود. نکته اصلی در شناخت ارزش‌ها این است که دانستن آن، تعیین‌کننده هويت فردی شماست و اینکه شما زندگی چه می‌خواهید. ارزش‌ها جهت‌یاب درونی شما به سمت یک زندگی موفق همراه با رضایت و شادمانی هستند. به عنوان نمونه اگر کمک به دیگران در فهرست ارزش‌های شما جایی نداشته باشد شما نمی‌توانید

سپید: کاربرد واژه ارزش (value) در معنای امروزی نسبتا جدید است و اساسا پیش از نیمه دوم قرن ۱۹ واژه ارزش با این معنای به کار نمی‌رفته است. در گذشته این واژه با مفهومی مادی و اقتصادی و کنی و سنجشی به کار می‌رفت و متوجه مقدار و کمیت، نسبت به مقداری دیگر یا مقدار معیار بود.

کاربرد واژه ارزش در مفهوم معنوی ابتدا یک کاربرد استعاری بود. یعنی همانگونه که برای امور مادی ارزش قائل می‌شدند همین واژه را به گونه‌ای استعاری برای امور معنوی نیز به کار گرفتند. به تدریج این کاربرد استعاری چنان بر کاربرد اصلی غلبه پیدا کرد که حتی امروز گاه ارزش را صرفا در مفهوم معنوی آن به کار می‌گیرند. ارزش‌های فردی عبارتند از اشیا یا عقایدی که به طور فردی مورد توجه و در مقابل ارزش‌های فردی، ارزش‌های اجتماعی قرار دارند که از اندیشه‌ها، هنجارها و اشیا مادی که متعاقب با اعمال متقابل اجتماعی، عقاید و ارزش‌های روانی مساعدی در پیرامون آنها جمع می‌شود و متکی بر تجربیات مثبت هستند، شناخته می‌شوند. جامعه‌شناسان با ارزش‌های اجتماعی سروکار دارند، در حالی که بیشترین توجه روان‌شناسان به ارزش‌های فردی و تعیین حدود آن چه از نظر روانی یا اجتماعی و جسمانی معطوف است.

نکته جالب این که بسیاری از افراد از ارزش‌های

کارکردن با گوشه‌های هوشمند با چشم

سپید: نرم‌افزار تراکنشی جدیدی ابداع شده که از ارتباط چشم و مغز برای کاربری در محیط‌های واقعیت مجازی استفاده می‌کند. یکی از مسائل منحصربه‌فرد در مورد واقعیت مجازی، آزادی در نگاه کردن به همه جهات است اما این مساله همچنین یکی از بزرگترین مشکلات روایت در واقعیت مجازی به‌شمار می‌رود. یک روایتگر چگونه می‌تواند کنترل را در دست داشته باشد وقتی که بیننده می‌تواند آزادانه به همه جهات نگاه کند؟

هوش مصنوعی، یادگیری ماشین و مهندسی مکانیک فعالیت دارد، یک رابط تولید کرده که به کاربر اجازه می‌دهد از طریق نگاه با محیط مجازی ارتباط برقرار کند. یکی از جالب‌ترین کاربردهای این رابط چشم و دستگاه در «روایت کردن فراگیر» است. چشم‌ها در زمان منحرف شدن یا تمرکز داشتن، احساس فرد را در لحظه نشان می‌دهند. نرم‌افزار Eyefluence برای بهره‌برداری از این سرخ‌ها به منظور درک جذب شدن کاربر به یک صحنه یا خسته شدن وی طراحی شده است. این نرم‌افزار در نشست سالانه «آینده روایتگری» ارائه شد. ■

منبع: Techcrunch

تازه‌ها

ویتامین D تان را افزایش دهید

سپید: مطالعات جدید حاکی از آن است که مواد غذایی حاوی ویتامین D و ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در بعد از ظهر که شدت آفتاب ضعیف‌تر است، مهم‌ترین منابع تامین ویتامین D مورد نیاز بدن است.

نور خورشید مهم‌ترین منبع ویتامین D به‌شمار می‌آید و تابستان زمان مناسبی برای دریافت ویتامین است زیرا نه تنها در زمستان شدت اشعه خورشید کافی نیست بلکه افراد بیشتر اوقات خود را در فضای بسته سپری می‌کنند و از نور خورشید محروم هستند. اکنون سوال مطرح شده این است که چگونه با وجود محافظت بدن در برابر نور خورشید حداکثر استفاده را از تابستان برای تامین ویتامین D ببریم. از طرفی سرطان پوست که امروزه به شایع‌ترین سرطان بدل شده است، نتیجه مستقیم اشعه ماورای بنفش خورشید است؛ بنابراین پزشکان به افراد توصیه می‌کنند که از کرم ضد آفتاب و لباس‌های بلند استفاده کنند و تا حد امکان از منزل خارج نشوند، بنابراین بازم کمبود ویتامین D به قوت خود باقی است. راهکار محققان برای دریافت ویتامین D، جذب آن از طریق مواد غذایی مانند زرده تخم مرغ، ماهی، قارچ، انواع پنیر، شیر، حبوبات، روغن ماهی، آب برتقال و خاویار حاوی مقدار زیادی ویتامین D هستند. علاوه بر این، ۱۵ دقیقه پیاده‌روی در بعد از ظهر که شدت نور آفتاب کمتر است، برای تامین ویتامین D بدن توصیه شده است. استفاده از کرم ضد آفتاب و عینک آفتابی ضروری است. ■

منبع: Medical express

