

مصرف آسپرین و کاهش خطر ابتلا به سرطان

محققان با استناد به نتیجه یک مطالعه بزرگ می‌گویند که مصرف بلندمدت روزی یک عدد آسپرین خطر ابتلا به انواع سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد.

در این مطالعه که یکی از بزرگترین مطالعاتی است که به بررسی ارتباط میان ابتلا به سرطان و مصرف آسپرین پرداخته است، بیش از ۶۰۰ هزار نفر مورد تحقیق قرار گرفتند.

محققان دانشگاه هنگ‌کنگ در چین متوجه شدند افرادی که برای مدت متوسط هفت سال هر روز یک عدد آسپرین مصرف کرده بودند، ۴۸ درصد کمتر احتمال داشت که به سرطان‌های کبد و مری مبتلا شوند و احتمال ابتلا آنها به سرطان معده نیز ۳۸ درصد کمتر بود.

این افراد همچنین ۳۴ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به سرطان لوزالمعده بودند و احتمال ابتلا آنها به سرطان کلورکتال (روده بزرگ) هم ۲۴ درصد کمتر بود. نکته مهم و قابل توجه این نتایج در زمینه سرطان‌های مسیر گوارشی بود که کاهش بسیار زیادی را در میزان ابتلا به سرطان‌های این مسیر به ویژه سرطان کبد و مری نشان داد.

اما بر اساس نتایج این مطالعه، مصرف آسپرین بر شیوع سرطان‌های سینه، مثانه، کلیه و مالتیپل میلوما تاثیری ندارد.

با این وجود این مطالعه نشان داد که مصرف بلندمدت روزی یک عدد آسپرین احتمال ابتلا به سرطان ریه را ۳۵ درصد، سرطان لوسمی نوعی سرطان خون) را تا ۲۴ درصد و سرطان پروستات را هم تا ۱۴ درصد کاهش می‌دهد.

یک مطالعه اخیرا نشان داد بیمارانی که مصرف آسپرین را متوقف می‌کنند در قیاس با افرادی که به مصرف خود ادامه می‌دهند، ۳۷ درصد بیشتر احتمال دارد که به یک بیماری قلبی عروقی مانند حمله قلبی یا سکته مغزی مبتلا شوند. همچنین مصرف آسپرین بلافاصله بعد از یک حمله قلبی، خطر مرگ را کاهش می‌دهد. ■

Telegraph



درمان ۳ میلیون بیمار مبتلا به هپاتیت C طی دو سال

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در گزارشی اعلام کرده است که نزدیک به سه میلیون نفر به درمان هپاتیت C دسترسی پیدا کرده‌اند. طی دو سال گذشته تعداد سه میلیون نفر توانسته‌اند از درمان‌های هپاتیت C برخوردار شوند و ۲۸ میلیون نفر دیگر در سال ۲۰۱۶ درمان‌های مادام‌العمر هپاتیت B را آغاز کرده‌اند. مدیر دپارتمان برنامه جهانی هپاتیت و HIV سازمان جهانی بهداشت گفت: در تعداد کشورهای ارائه‌دهنده برنامه‌های ملی برای ریشه‌کن کردن هپاتیت ویروسی کشنده در پنج سال اخیر با افزایش حدوداً ۵ برابر روبه‌رو بوده‌ایم و با این نتایج امیدوار شده‌ایم حذف هپاتیت می‌تواند به یک واقعیت تبدیل شود. در سال ۲۰۱۶ میلادی، ۱.۷۶ میلیون نفر به نازگی تحت درمان هپاتیت C قرار گرفتند و این رقم نسبت به ۱.۱ میلیون نفری که در سال ۲۰۱۵ درمان شدند، افزایش چشمگیری پیدا کرده است. هرچند این اقدامات تنها گام‌های اولیه است و در صورتی که به دنبال آن باشیم تا ۸۰ درصد اهداف درمانی مدنظر تا سال ۲۰۳۰ محقق شود باید دسترسی به روش‌های درمانی در سطح جهانی افزایش پیدا کند. ■

WHO



تسکین درد آرتریت روماتوئید با کمک معنویت



کنید که به یک چیزی متصل هستید یا با یک چیزی ارتباط دارید که می‌تواند به شما شفا ببخشد و به شما کمک کند. ■

◆ یک عمل معنوی می‌تواند اثر یک دارونما یا واکنش یک دارونما را داشته باشد. شاید ضرب‌المثل «خواه فکر کنید که می‌توانید خواه فکر کنید که نمی‌توانید، حق با شماست» را شنیده باشید. به عبارت دیگر، اعتقاد یک فرد به تنهایی برای کمک به تسکین درد او کافی است. دکتر یوسیم می‌گوید: «تاثیر یک دارونما یک مفهوم علمی اثبات‌شده است و اگر شخصی این اعتقاد را داشته باشد که می‌تواند از طریق دعا خود را شفا دهد و از طریق عمل معنوی باعث تسکین دید خود شود، واقعا یک بهبود واقعی می‌تواند حاصل شود.»

◆ یک عمل معنوی باعث دلسوزی می‌شود که این امر به تسکین درد کمک می‌کند. بسیاری از اعمال معنوی ترحم با دلسوزی و رحم به خود (بخشش، عشق و محبت و پذیرش) را اصل مهم خود می‌دانند. بر اساس نتایج یک تحقیق چاپ‌شده در شماره اکتبر ۲۰۱۴ ژورنال Compassionate Health Care، دلسوزی، درک درد و تمایل به تسکین درد با کاهش درد و همچنین کاهش خشم در ارتباط است. محققان هنوز در حال بررسی این موضوع هستند که چرا دلسوزی باعث کاهش دردی می‌شود، اگرچه دلسوزی با هیجان‌ها و خلق‌وخوی مثبت در ارتباط است و خود هیجان‌ها و خلق‌وخوی مثبت باعث تغییراتی در مغز می‌شوند که در نهایت منجر به کاهش درد می‌شوند.

◆ معنویت باعث احساس‌های حمایت از جانب افراد هم‌عقیده می‌شود. انجام تمرین‌های یوگا با افرادی که هم‌عقیده شما هستند یا انجام مراسم‌های مذهبی با افرادی که اعتقادات مشترکی دارید باعث ایجاد حس ارتباط و پیوند می‌شود که این حس می‌تواند روی چگونگی احساس شما اثر مثبت داشته باشد. در ژورنال Southern Medical Journal تحقیقی به چاپ رسیده که نشان می‌دهد افرادی که در طول هفته حداقل یکبار به کلیسا می‌رفتند با احتمال کمتر بستری شدن در بیمارستان مواجه بودند. علاوه بر این، در شماره ژوئن ۲۰۱۶ ژورنال JAMA Internal Medicine تحقیقی به چاپ رسیده که بر اساس نتایج آن خانم‌هایی که به‌طور منظم به کلیسا می‌رفتند سالم‌تر بودند و کمتر در معرض خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی عروقی با سرطان بودند. ■

مصطفی صادقت رستمی
EveryDayHealth

مقایسه با یک تمرین آرام‌سازی ساده کمک بیشتری در تسکین استرس مرتبط با درد در افراد مبتلا به میگرن کرده است. در ژورنال Journal of Behavioral Medicine تحقیق دیگری به چاپ رسیده که بر اساس نتایج آن انجام روزانه یک مدیتیشن معنوی ۲۰ دقیقه‌ای برای دو هفته می‌تواند تحمل درد فرد را افزایش دهد و درد و اضطراب او را کاهش دهد.

چرا معنویت به تسکین درد مزمن آرتریت روماتوئید کمک می‌کند؟

دلایل تاثیر قدرتمند اعمال معنوی به‌خوبی درک نشده‌اند، اما مزایای سلامتی یک عمل معنوی می‌تواند به دلایل زیر باشد: ◆ معنویت واکنش آرام‌سازی بدن شما را فعال می‌سازد. نتایج یک تحقیق چاپ‌شده در شماره دسامبر ۲۰۱۵ ژورنال Malaysian Journal of Medical Sciences نشان داد که استرس حساسیت درد را افزایش می‌دهد، بنابراین هر چیزی که به کاهش استرس کمک می‌کند و باعث آرامش بدن می‌شود—شامل مدیتیشن، تمرین‌های حضور ذهن، یوگا و دعا—می‌تواند به کاهش حساسیت شما به درد کمک کند. حتی پیاده‌روی در طبیعت نیز می‌تواند یک تجربه معنوی برای بعضی از افراد باشد و باعث ایجاد احساس سعادت در آن‌ها شود. ◆ معنویت به شما کمک می‌کند که از یک چیز بزرگ‌تر بهره ببرید. وقتی که خود را تسلیم یک چیز بزرگ‌تر می‌کنید، این احساس را خواهید داشت که دیگر مجبور نیستید به تنهایی بار مسئولیتی را به دوش بکشید. دکتر یوسیم می‌گوید: «معنویت باعث می‌شود که از احساس عدم ارتباط و تنهایی به این احساس دست پیدا

مقایسه با یک تمرین آرام‌سازی ساده کمک بیشتری در تسکین استرس مرتبط با درد در افراد مبتلا به میگرن کرده است. در ژورنال Journal of Behavioral Medicine تحقیق دیگری به چاپ رسیده که بر اساس نتایج آن انجام روزانه یک مدیتیشن معنوی ۲۰ دقیقه‌ای برای دو هفته می‌تواند تحمل درد فرد را افزایش دهد و درد و اضطراب او را کاهش دهد.

تمرین‌های ذهن-بدن می‌تواند به تسکین علائم آرتریت روماتوئید کمک کند

بر اساس نتایج یک تحقیق چاپ‌شده در شماره دسامبر ژورنال Acta Medica Iranica، یک عمل معنوی ۲۰ دقیقه‌ای با کاهش درد و اضطراب پس از عمل سزارین در ارتباط است. در مورد تاثیر معنویت در کاهش درد افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید نیز تحقیقی انجام گرفته است. در ژورنال The Journal of Pain محققان دانشکده پزشکی دانشگاه وک تحقیقی را به چاپ رساندند که روی افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید انجام دادند. این محققان دریافتند که افرادی که برای کنترل درد خود از روش‌های مقابله‌ای مذهبی و معنوی همچون دعا و مدیتیشن استفاده می‌کردند در مقایسه با افراد مبتلا به این بیماری که از این روش‌ها استفاده نمی‌کردند کمتر دچار درد مفصل می‌شدند و روحیه منفی کمتری داشتند. علاوه بر این، نتایج یک تحقیق چاپ‌شده در ژورنال Arthritis Care & Research نشان می‌دهند که افراد مبتلا به

آیا یک فرد مبتلا به آرتریت روماتوئید هستید و برای تسکین درد خود چیزهای زیادی را امتحان کرده‌اید؟ برای یک فرد مبتلا به آرتریت روماتوئید کنترل درد مزمن این بیماری یکی از اولویت‌های مهم و اولیه محسوب می‌شود. در ژورنال Annals of the Rheumatic Diseases نیز تحقیقی به چاپ رسیده که تاکید کننده این موضوع است که کنترل درد مزمن ناشی از بیماری آرتریت روماتوئید یکی از اولویت‌های مهم برای افراد مبتلا به این بیماری است. اگرچه درمان خود این بیماری یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از درد است، اما علاوه بر داروهای کاهنده درد همچون داروهای غیراستروئیدی ضدالتهابی و گاهی از اوقات داروهای ضدافسردگی می‌توان از روش‌های غیر دارویی برای تسکین درد مزمن ناشی از این بیماری استفاده کرد. یکی از روش‌های غیر دارویی که در تسکین درد مزمن این بیماری نادرده گرفته می‌شود معنویت است. به همین دلیل در این مقاله به نقش معنویت در تسکین درد ناشی از بیماری آرتریت روماتوئید اشاره می‌کنیم.

علم معنویت، تسکین درد آرتریت روماتوئید و خوددرمانی

برای بعضی از افراد، معنویت از طریق یک مذهب خاص، حضور در مسجد یا کلیسا و دعا کردن یا نماز خواندن انجام می‌گیرد. برای دیگر افراد، معنویت می‌تواند از طریق مدیتیشن، حرکات یوگا یا یک پیاده‌روی ساده در جنگل انجام بگیرد. در این مقاله مهم نیست که معنویت چگونه انجام می‌گیرد، بلکه نکته مهم این است که بر اساس تحقیقات علمی یک عمل معنوی می‌تواند باعث احساس بهتر شود و مزایایی را برای روحیه و سلامتی فرد داشته باشد. دکتر آنا یوسیم، یک روان‌پزشک در شهر نیویورک و نویسنده کتاب «خرسند: علم معنویت چگونه می‌تواند به داشتن یک زندگی شادتر و پرمعنا کمک کند» (Fulfilled: How the Science of Spirituality Can Help You Live a Happier, More Meaningful life) می‌گوید: «بسیاری از تحقیق‌ها نشان داده‌اند که معنویت سلامت فیزیکی، سلامت روحی و سلامت ذهنی را بهبود می‌بخشد.» در شماره اوت ۲۰۱۵ ژورنال Journal of Health Psychology تحقیقی به چاپ رسیده که روی افراد مبتلا به میگرن انجام گرفته است. نتایج این تحقیق نشان داد که حضور ذهن (Mindfulness) در

تشخیص ام اس با آزمایش خون



محققان دانشگاه سیدنی موفق به شناسایی یک نشانگر زیستی قدرتمند در خون بیماران مبتلا به ام اس شدند.

مطالعات جدیدی نشان می‌دهد با استفاده از مولکول‌های micro-RNA در خون می‌توان بیماری ام اس را تشخیص داد. این مولکول علاوه بر تشخیص دقیق ام اس، قادر به پیش‌بینی برخی از بیماری‌های دیگر با دقت بالاست. در حال حاضر هیچ روش تشخیص برای بیماری ام اس وجود ندارد و معمولاً بیماری از طریق معاینه بالینی، الکتروفیزیولوژی، MRI و سایر آزمایش‌ها تشخیص داده می‌شود. با استفاده از این مولکول می‌توان بیماری را در مراحل اولیه تشخیص داد و با راهکارهای مناسب از پیشرفت و عود آن جلوگیری کرد. در ضمن تشخیص زود هنگام بیماری ام اس و درمان، روند کاهش حجم مغز بیمار را کند می‌کند.

مولتیپل اسکلروزیس (MS) یک بیماری خود ایمنی است که در آن سیستم ایمنی پاسخ غیر متعارفی به سیستم عصبی مرکزی (CNS) می‌دهد. سیستم عصبی مرکزی شامل مغز، نخاع و اعصاب بینایی است. سیستم ایمنی بدن به طور معمول عوامل خارجی مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها را مورد هدف قرار می‌دهد؛ ولی در بیماری‌های خود ایمنی، به اشتباه بافت‌های نرمال از بین می‌روند. در بیماری ام اس، سیستم ایمنی به میلین حمله می‌کند. میلین به غلاف چربی

۴۰ سالگی تشخیص داده می‌شود.

● نوع عودکننده - فروکش کننده: حدود ۹۰ درصد از بیماران، به این نوع مبتلا هستند. معمولاً نشانه‌های اولیه بیماری در این افراد، در اوایل بیست سالگی دیده می‌شود. پس از آن در دوره‌های مختلف، بیماری عود می‌کند و در بین دوره‌ها، بیمار بهبودی نسبی دارد. معمولاً بیمارانی که به این نوع مبتلا هستند، وارد مرحله دیگری از بیماری به نام پیشرونده ثانویه می‌شوند.

● ام اس پیشرونده ثانویه: در این نوع، علائم بیماری به‌طور پیوسته سال‌ها وجود دارد و هیچ عود یا بهبودی حاصل نمی‌شود. معمولاً این حالت ۱۰ تا ۲۰ سال پس از تشخیص بیماری اتفاق می‌افتد. این نوع از بیماری معمولاً منجر به از کار افتادگی بیماران می‌شود.

● نوع پیشرونده عودکننده: این نوع از بیماری بسیار نادر است و در آن بیماری در دوره‌های مشخص عود می‌کند و از یک حمله تا حمله بعدی، نشانه‌های بیماری شدیدتر می‌شود. حدود ۵ درصد از افراد به این نوع از بیماری مبتلا هستند.

در حال حاضر حدود ۲.۵ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری مبتلا هستند. نتایج این مطالعه در نشریه Scientific Reports منتشر شده است. ■

MedicalXpress

اطراف سلول‌های عصبی گفته می‌شود. میلین آسیب دیده سبب بوجود آمدن تصلب بافت (sclerosis) می‌شود که نام بیماری نیز از همین واژه گرفته شده است. زمانی که پوشش میلین یا بافت‌های عصبی آسیب می‌بینند، ارسال پیام‌های عصبی مختل می‌شود که عوارض مختلفی دارد. بیماری MS انواع مختلفی دارد که عبارتند از: ● ام اس پیشرونده مقدماتی: در این نوع، نشانه‌های بیماری به‌طور پیوسته از زمان تشخیص بیماری سیر صعودی دارند. حمله‌ها مشخص نیستند و هیچ علامت بهبودی وجود ندارد. حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد از بیماران، به این نوع از بیماری مبتلا می‌شوند. معمولاً بیماری ام اس در افرادی که این مرحله را تجربه می‌کنند، دیر و در حدود

۴۰ سال از تولد اولین نوزاد به روش IVF می‌گذرد

از تولد اولین نوزاد متولد شده به روش لقاح مصنوعی (IVF) حدود ۴۰ سال می‌گذرد. «لوتیس براون» در سال ۱۹۷۸ همچون بسیاری از نوزادان دیگر در بیمارستان عمومی اولدهام انگلیس به دنیا آمد؛ اما او دستاورد یک پیشرفت پزشکی بود و اولین نوزاد متولد شده به روش لقاح مصنوعی عنوان گرفت. پرفسور «رابرت ادواردز» و دکتر «پاتریک استیتو» طی چندین سال مطالعه و بررسی، روشی را ارائه کردند که با کمک آن میلیون‌ها زوج از شانس فرزندآوری برخوردار شدند. در فرآیند لقاح مصنوعی تخمک را از تخمدان زن خارج کرده و در محیط آزمایشگاهی بارور می‌کنند. سپس تخمک بارور شده را برای رشد به رحم باز می‌گردانند. امروزه کاربرد شیوه لقاح مصنوعی گسترده است و بر سر آن اختلافی نیست. بیش از پنج میلیون نوزاد در سراسر جهان در مدت چهار دهه به روش لقاح مصنوعی به دنیا آمده‌اند. همچنین در سال ۱۹۸۰، اولین کلینیک بارداری به روش لقاح مصنوعی جهان در انگلیس تأسیس شد. ■

Telegraph

