

دیگه چه خبر؟

علی عظیمی
سارا ساجدی

افسردگی حس بویایی را ضعیف می‌کند

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که در بیماران مبتلا به افسردگی، بخشی از مغز که مسئول حس بویایی است، کوچک‌تر از اندازه طبیعی خود می‌شود. محققان آلمانی برای انجام این مطالعه، ۲۱ فرد مبتلا به افسردگی حاد و ۲۱ فرد سالم را در معرض یک ماده شیمیایی با بوی بسیار خفیف که به تدریج به غلظت آن افزوده می‌شد قرار دادند. تحقیق نشان داد که افراد سالم می‌توانند در غلظت‌های بسیار پایین، بوی این ماده شیمیایی را استشمام کنند، در حالی که بیماران مبتلا به افسردگی قادر به این کار نیستند. یافته‌های بالینی حاکی از این است که اختلالات روانی مانند افسردگی، افسردگی پس از زایمان و اسکیزوفرنی حس بویایی را تحت تأثیر قرار داده و در برخی موارد حتی منجر به سرکوب کامل این حس می‌شوند.

منبع: سیمرغ

رابطه معکوس بازنشستگی و سلامت!؟

گزارش‌های جدید حاکی از آن است که سالمندانی که هنوز نیروی کار محسوب می‌شوند، از نظر سلامت فیزیکی و روانی در شرایط بهتری قرار دارند. مطالعه بیش از ۸۳۰۰۰ آمریکایی ۶۵ سال به بالا نشان داد که بی‌کاری یا بازنشستگی، حتی بدون در نظر گرفتن عواملی مانند سیگار کشیدن یا چاقی، خطر ایجاد مشکلات برای سلامتی را زیاد می‌کند. جی اولشنسکی، استاد دانشگاه ایلینوی و سخنگوی فدراسیون تحقیق سالخوردگی امریکا، گفت: «ما می‌دانیم که باقی ماندن بر سر کار فایده دارد. کار نکردن به حد پایین‌تری از سلامت کلی می‌انجامد.»

با این حال اولشنسکی که در این مطالعه دست نداشت، اضافه کرد: «این مطالعه ثابت نمی‌کند که کار کردن انسان را سالم نگه می‌دارد. نمی‌شود گفت که چون کسی بازنشسته شده، سلامتی‌اش را از دست داده یا اینکه کسی که همچنان کار می‌کند، باعث شده سالم بماند. البته، آدم‌های مریض به بازنشستگی متمایل‌ترند. اما اگر کسی توان کار کردن دارد، باید به کار کردن ادامه بدهد. اگر به کار کردن ادامه بدهید، شانس سالم ماندن بیشتری دارید.»

این گزارش در شماره سپتامبر نشریه، «پیشگیری از بیماری مزمن» مرکز کنترل و پیشگیری ایالات متحده منتشر شد. برای این مطالعه که توسط دایانا کاچان از دانشگاه میامی انجام گرفت، محققان از داده‌های مشاهده‌ای دولتی مربوط به ۸۳۰۰۰ فرد ۶۵ سال به بالا، از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۱۱ استفاده کردند.

بر طبق این مطالعه، سلامت افراد مشغول به کار در مشاغل که به فعالیت جسمی نیاز دارند، در معرض کمترین خطر بود. مثلاً کارگران خدماتی کمترین خطر ابتلا به بیماری‌هایی را داشتند که کارایی آن‌ها را محدود کند. محققان دریافتند که کارگران یدی کمترین خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن و کاهش عملکرد را دارند. سلامت بهتر کارگران یدی ممکن است به خاطر میزان فعالیت جسمانی آن‌ها باشد.

منبع: سلامانه

۳

داروهای بیش‌فعالی تأثیر منفی بر خواب کودکان دارد

تحقیق جدید نشان می‌دهد که داروهای «اختلال بیش‌فعالی» (ADHD) دارای تأثیری معکوس بر خواب کودکان است. محققان دانشگاه نبراسکا-لینکلن دریافتند داروهای محرک اختلال ADHD موجب بروز مشکلات خواب در بین کودکان می‌شود. در این مطالعه، محققان ۹ مطالعه قبلی را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها متوجه شدند که داروهای متیل فنیدات نظیر ریتالین و آمفتامین‌ها نظیر آدرال موجب بروز مشکل خواب در این کودکان می‌شوند. آن‌ها دریافتند که این داروها بیشتر موجب اختلال خواب در پسران می‌شوند.

«کیتی کیدول»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «اختلال در خواب با بسیاری از پیامدهای شناختی، احساسی و رفتاری نظیر عدم توجه، کج‌خلقی و لجبازی در ارتباط است. تأثیرات معکوس این داروها بر خواب کودکان می‌تواند موجب کاهش مزایای این داروها شود. پزشکان متخصص اطفال باید برای درمان مؤثر علائم بیش‌فعالی به‌دقت دوز مصرف این داروها را در نظر داشته باشند.»

منبع: خبرگزاری مهر

۴

افزایش خطر مرگ زودهنگام افراد تنها

مطالعات نشان داده است که تنهایی خطر بزرگی برای سلامت است و حتی موجب افزایش خطر مرگ زودهنگام در فرد می‌شود. محققان دریافته‌اند که تنهایی با ایجاد تغییرات سلولی در فرد موجب کاهش توانایی او در مقابله با عفونت‌های ویروسی می‌شود.

آن‌ها، با مطالعه ۱۴۱ فرد بزرگ‌سال مسن، به بررسی رابطه بین تنهایی و الگوهای تجلی ژن در سلول‌های سفید خون که نقش مهمی در حفاظت از بدن در مقابل ویروس‌ها و باکتری‌ها دارند، پرداختند. در بین این افراد، ۳۶ نفر در رده «تنهایی دیرینه» دسته‌بندی شدند.

محققان در این مطالعه دریافتند افرادی که مدت‌های طولانی به تنهایی زیسته‌اند در مقایسه با سایر افراد، در سلول‌هایشان دارای نشانه‌های افزایش تجلی ژن‌های دخیل در التهاب و مقابله با عفونت‌های بالقوه باکتریایی هستند. جان کاشیپو، روان‌شناس دانشگاه شیکاگو، در این باره می‌گوید: «این الگوی تجلی ژن موجب تغییر بدن در نوع واکنش به التهاب می‌شود. در نتیجه بدن در حالت آمادگی ابتلا به عفونت‌های باکتریایی قرار می‌گیرد.» یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد تنهایی و الگوی التهابی تجلی ژن همراه با هم پیش می‌روند و به مرور زمان یکدیگر را تقویت می‌نمایند. در نتیجه بدن مستعد ابتلا به انواع بیماری‌هایی می‌شود.

منبع: خبرگزاری مهر



نور درمانی به کاهش علائم افسردگی کمک می‌کند

طبق یک مطالعه جدید، استفاده از نوردرمانی به تنهایی یا به همراه داروهای ضدافسردگی می‌تواند به درمان افراد مبتلا به افسردگی کمک کند.

محققان در یک مطالعه هشت هفته‌ای بر روی ۱۲۲ فرد مبتلا به افسردگی حاد دریافتند افرادی که با نوردرمانی یا تلفیق نوردرمانی با داروی ضدافسردگی تحت درمان بودند در مقایسه با افرادی که دارونما دریافت کرده بودند، بهبودی بیشتری در علائم بیماری‌شان تجربه کردند. همچنین افرادی که فقط با داروهای ضدافسردگی تحت درمان بودند (بدون نوردرمانی)، نسبت به افرادی که دارونما دریافت کرده بودند، بهبودی نشان ندادند.

دکتر ریموند لام، از دانشگاه بریتیش کلمبیا در ونکوور کانادا، در این باره می‌گوید: «این موضوع که درمان با داروی ضدافسردگی بهتر از دارونما نیست، مسئله‌ای غیرعادی نیست.» وی در ادامه افزود: «حقیقت این است که در مطالعه ما، درمان با نور به مراتب بهتر از درمان با دارونماهاست.»

محققان در این مطالعه متوجه شدند ۷۶ درصد افرادی که هم نوردرمانی و هم داروی ضدافسردگی دریافت کرده‌اند، علائم بیماری‌شان تا ۵۰ درصد یا بیشتر بهبود یافته است. این میزان بهبودی فقط در ۵۰ درصد افرادی که نوردرمانی و قرص دارونما دریافت کرده بودند مشاهده شد.

در افراد دریافت‌کننده قرص دارونما در حدود ۳۳ درصد بهبودی و در افراد دریافت‌کننده داروی ضدافسردگی ۲۹ درصد بهبودی مشاهده شد. در انتهای درمان هم ۵۹ درصد افرادی که همزمان تحت درمان داروی ضدافسردگی و نوردرمانی قرار گرفته بودند، علائم افسردگی به طور کامل بهبود یافته بود. این در حالی است که در افراد تحت درمان با نوردرمانی به همراه قرص دارونما، این رقم ۴۴ درصد بود. در افراد دریافت‌کننده قرص دارونما ۳۰ درصد و در افراد دریافت‌کننده داروی ضدافسردگی ۱۹ درصد بهبودی کامل مشاهده شد.

منبع: خبرگزاری مهر



ارتباط رضایت از زندگی با این قسمت از مغز

پژوهش جدید محققان دانشگاه کیوتو در ژاپن حاکی از آن است که برخورداری از ماده خاکستری بیشتر در منطقه پراکتوس (precuneus) مغز باعث زندگی شادتر می‌شود.

به گزارش ایسنا، تحقیقات واتارو ساتو و تیمش نشان داد که شادی ترکیبی از احساسات شاد و رضایت از زندگی است که در منطقه پراکتوس در کنار هم قرار می‌گیرند.

این ناحیه در لوب آهیانه داخلی مغز قرار دارد و در هنگام تجربه آگاهی فعال می‌شود. افراد به شیوه‌های مختلف احساساتی می‌شوند، برای مثال برخی افراد با شدت بیشتری نسبت به دیگران در زمان شنیدن تعریف خوشحال می‌شوند.

روان‌شناسان دریافته‌اند که فاکتورهای احساسی مانند این و رضایت از زندگی در کنار هم، تجربه ذهنی «شاد بودن» را تشکیل می‌دهند. اما مکانیسم عصبی پشت چگونگی ظهور شادی هنوز ناشناخته باقی مانده است. به گفته محققان، درک این مکانیسم می‌تواند سرمایه بزرگی برای تعیین منصفانه میزان سطح شادی باشد.

محققان مغز، شرکت‌کنندگان در این تحقیق را اسکن ام‌آر‌آی کردند و سپس به آن‌ها پرسش‌نامه‌ای در مورد شادی کلی آن‌ها، شدت احساساتشان و میزان رضایت آن‌ها از زندگی دادند.

بررسی‌های آن‌ها نشان داد افرادی که میزان شادی آن‌ها بالاتر بود، حجم بیشتری از ماده خاکستری در بخش پراکتوس مغزشان داشتند. به عبارت دیگر، افرادی که شادی را با شدت بیشتر و غم را با شدت کمتر احساس می‌کنند و بیشتر قادرند معنی زندگی را دریابند، پراکتوس بزرگ‌تری دارند.

منبع: ایسنا



ردپای عزت‌نفس کودکان از ۵ سالگی

به گفته محققان دانشگاه واشنگتن از آنجا که عزت‌نفس در سرتاسر دوره زندگی افراد نسبتاً ثابت باقی می‌ماند این مطالعه نشان دهنده آن است که این ویژگی مهم شخصیتی قبل از ورود بچه‌ها به مهد کودک، در وجودشان تثبیت شده است.

داریو کنسک، دانشمند محقق این مطالعه، می‌گوید: «ما دریافتیم در ۵ سالگی عزت‌نفس به اندازه‌ای در وجود کودکان تثبیت شده است که می‌توان با استفاده از برخی تکنیک‌های حساس آن را اندازه‌گیری کرد.»

محققان در این پژوهش از تستی استفاده کردند که به تازگی برای ارزیابی عزت نفس پنهان در بیش از ۲۰۰ کودک ۵ ساله استفاده شده است. ۵ سالگی کمترین رده سنی است که به این ترتیب مورد اندازه گیری قرار می گیرد. محققان خاطر نشان کردند: به نظر می رسد اعتماد به نفس نقش مهمی در چگونگی تشکیل هویت های مختلف اجتماعی توسط کودکان دارد. یافته های این مطالعه بر اهمیت پنج سال اول زندگی به عنوان زیربنای زندگی تأکید می کند. «آندرو ملتزوف»، عضو تیم تحقیق، نیز می گوید: «برخی دانشمندان فکر می کنند کودکان پیش دبستانی کوچک تر از آن هستند که حس مثبت یا منفی در مورد خودشان داشته باشند. اما یافته های ما نشان می دهد عزت نفس، یا همان داشتن حس خوب یا بد در مورد خود، امری بنیادین و ذهنیتی اجتماعی است که کودکان آن را با خود به مدرسه می آورند نه اینکه بعد از مدرسه با آن آشنا شوند.» تاکنون هیچ ابزار اندازه گیری قادر به برآورد عزت نفس در کودکان پیش دبستانی نبوده است. دلیل این مسئله نیز باز می گردد به اینکه تست های عزت نفس کنونی نیازمند رشد عقلی و زبانی کافی است تا کودکان بتوانند هنگامی که محققان از ایشان در مورد مفهومی مثل «خود» سؤال می کنند پاسخ بدهند.

منبع: دیلی میل



آیا بی انگیزگی دلیل زیستی دارد؟

هر چند بی علاقه‌گی معمولاً یک دیدگاه یا نقطه نظر است، اما عصب‌شناسان می گویند نتایج تحقیقاتشان نشان می دهد احتمالاً زیست‌شناسی ساختار مغز در این امر دخیل است.

این محققان افراد جوان و سالم را مورد آزمون قرار دادند تا ببینند آیا تفاوت قابل مشاهده‌ای در مغز افراد پرانگیزه و افراد بی علاقه وجود دارد یا خیر. به این منظور ۴۰ فرد داوطلب پرسش‌نامه‌ای را تکمیل کردند که میزان علاقه‌مندی و انگیزه فردی آن‌ها را تعیین می کرد. سپس شرکت کنندگان در یک بازی شرکت کردند که جوایزی در سطوح مختلف به آن‌ها تعلق می گرفت و فعالیت بدنی در برنده شدن در بازی تأثیر داشت.

محققان توضیح می دهند همان طور که پیش بینی کرده بودند شرکت کنندگان معمولاً پیشنهادهایی را می پذیرند که تلاش کمتر و جایزه بیشتری را در پی داشته باشد.

شرکت کنندگان در یک دستگاه MRI شروع به بازی کردند در حالی که محققان قادر بودند اسکن مغزی آن‌ها را مورد مطالعه قرار دهند. هر چند افراد بی علاقه و بی انگیزه تمایل کمتری برای پذیرفتن آن دسته از پیشنهادهای داشتند که به تلاش زیادتری نیاز داشت، اما مشخص شد یک ناحیه مغزی ویژه در این افراد وجود دارد که نسبت به افراد با انگیزه فعالیت بیشتری نشان می دهد. نام این ناحیه کورتکس پیش حرکتی است و قبل از سایر قسمت‌ها در تصمیم‌گیری برای انجام یک کار نقش دارد.

اسکن مغزی نشان داد که کورتکس پیش حرکتی در بیشتر افراد بی انگیزه، نسبت به افراد با انگیزه از فعالیت بیشتری برخوردار است. این برخلاف آن چیزی بود که محققان انتظار داشتند و تصور می کردند مغز افراد بی انگیزه فعالیت کمتری دارد.

آن‌ها عقیده دارند که این امر می تواند به این دلیل باشد که ساختار مغز این افراد کارایی کمتری دارد، بنابراین برای افراد بی انگیزه تصمیم‌گیری برای حرکت و انجام یک کار نیازمند کار و تلاش بیشتری است.

مغز ما حدوداً یک پنجم از انرژی روزانه ما را در هر روز مصرف می کند. اگر تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی برای یک فعالیت انرژی زیادی بگیرد، برای افراد بی انگیزه فرایند تصمیم‌گیری فرایندی پرهزینه‌تر و انرژی‌برتر خواهد بود در این حالت مغز آن‌ها مجبور است بیشتر تلاش کند.

منبع: ایسنا



۹

اولین همایش کشوری سبک زندگی سالم

برگزارکننده: دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی گیلان

زمان برگزاری: ۷ الی ۹ اردیبهشت ۱۳۹۵
ارسال خلاصه مقالات: ۳۰ آذر ۱۳۹۴

مکان برگزاری: بندرانزلی، دهکده ساحلی مجتمع فرهنگیان وبسایت همایش:

<http://hls1.gums.ac.ir/>



هفتمین کنگره بین المللی سالیانه

انجمن علمی سرطان های زنان ایران

۸ تا ۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۵، تهران

7th International Congress
Iranian Society of Gynecology Oncology
May 2016, Tehran



فراخوان ارسال مقاله

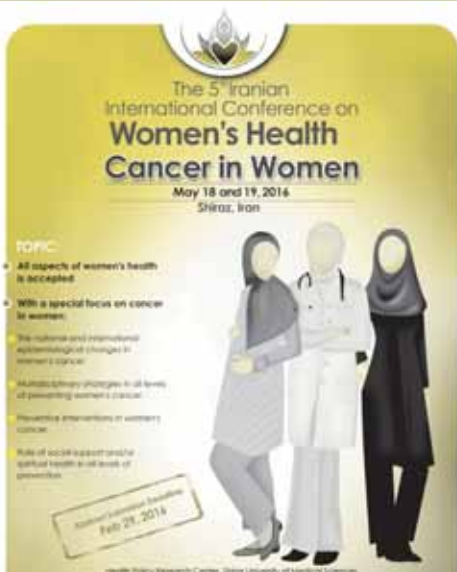
هفتمین کنگره بین المللی سالیانه سرطان زنان

مکان برگزاری: تهران
وبسایت همایش:

<http://www.irsgo.org>

برگزارکننده: انجمن علمی سرطان های زنان ایران

زمان برگزاری: ۸ الی ۱۰ اردیبهشت ۱۳۹۵
ارسال خلاصه مقالات: ۳۰ آبان ۱۳۹۴



۱۱

پنجمین سمینار بین المللی سلامت زنان

برگزارکننده: مرکز تحقیقات سیاست گذاری سلامت دانشگاه علوم پزشکی شیراز

زمان برگزاری: ۲۸ الی ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۵ / ارسال خلاصه مقالات: ۱۰ اسفند ۱۳۹۴ / مکان برگزاری: شیراز

وبسایت همایش:

<http://www.whc2016.sums.ac.ir/fa>