

خبرها از عالم علم

راه درمان کبد چرب مشخص شد



یک فوق تخصص گوارش و کبد، با تأکید بر تغییر بنیادین سبک زندگی برای پیشگیری و درمان کبد چرب، نسبت به شیوع بالای این عارضه در ایران هشدار داد.

به گزارش مهر به نقل از وبدا، امید طریقت، در تشریح ابعاد بیماری خاموش کبد چرب، گفت: اگرچه این بیماری در ابتدا بی‌سر و صدا است، اما بی‌توجهی به آن می‌تواند به قیمت از دست رفتن کبد تمام شود. وی با بیان اینکه زندگی شهرنشینی و کاهش تحرک عامل اصلی این بیماری است، افزود: کبد چرب زمانی رخ می‌دهد که بیش از ۱۰ درصد بافت کبد را چربی فرا بگیرد. نکته فریبنده ماجرا اینجاست که این بیماری در مراحل اولیه کاملاً بی علامت است و فرد زمانی متوجه می‌شود که کار از کار گذشته باشد، البته علائمی مثل خستگی مزمن، درد در سمت راست بالای شکم، تهوع و لکه‌های قهوه‌ای پوستی می‌توانند زنگ خطر باشند.

وی گفت: کبد چرب یک بیماری ساده نیست، اگر این تجمع چربی کنترل نشود، به مرور باعث التهاب شدید بافت کبد، سفت شدن آن (فیبروز) و در نهایت منجر به سیروز کبدی (نارسایی کامل کبد) و حتی سرطان می‌شود که در آن مرحله، راهی جز پیوند کبد باقی نمی‌ماند.

طریقت، سونوگرافی را اولین قدم تشخیص دانست و توضیح داد: کبد چرب به سه درجه خفیف، متوسط و شدید، تقسیم می‌شود. در درجات ۲ و ۳ که آسیب جدی‌تر است، پزشک علاوه بر سونوگرافی، آزمایش‌های تکمیلی قند، چربی و آنزیم‌های کبدی را درخواست می‌کند و ممکن است برای تشخیص میزان سفتی کبد، از روش‌های پیشرفته‌تری مثل فیبرواسکن استفاده شود.

وی در خصوص درمان دارویی آب پاکی را روی دست بیماران ریخت و گفت: هیچ قرص جادویی وجود ندارد و تنها راه قطعی درمان و پیشگیری، تغییر بنیادین سبک زندگی است.

طریقت افزود: تحقیقات جدید اثر مثبت مصرف روزانه قهوه را نشان داده‌اند، اما معجزه اصلی زمانی رخ می‌دهد که فرد حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه را در برنامه خود بگنجانند، چربی‌های اشتیاع و کربوهیدرات را با سبزیجات و فیبر جایگزین کند و از همه مهم‌تر، مصرف الکل و سیگار را به طور کامل قطع نماید، چرا که بدون رعایت این اصول، کبد هیچ فرصتی برای بازسازی نخواهد داشت.

آگهی قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی شهرستان کوهدشت- سری (۳۷۵) جمعی آراء صادره هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت

ثبتی اراضی و ساختمان ها ی فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی کوهدشت تصرفات مالکانه و بلامعارض متقاضیان. لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند، می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد واملاک محل تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرجع قضایی تقدیم نمایند.

۱. برابر تقاضای آقا/خانم (ازادی محمودی) فرزند (ابراهیم) نسبت به ۶ دانگ از شش‌دانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۲۱۵۳٫۸۸) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره () فرعی از (۲۹) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (بساط محمودی)

۲. برابر تقاضای آقا/خانم (ازادی محمودی) فرزند (ابراهیم) نسبت به ۶ دانگ از شش‌دانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۶۹۱۹٫۸۸) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره () فرعی از (۲۹) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (بساط محمودی)

۳. برابر تقاضای آقا/خانم (ازادی محمودی) فرزند (ابراهیم) نسبت به ۶ دانگ از شش‌دانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۳۴۶۹٫۰۵) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره () فرعی از (۲۹) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (بساط محمودی)

۴. برابر تقاضای آقا/خانم (ازادی محمودی) فرزند (ابراهیم) نسبت به ۶ دانگ از شش‌دانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۳۴۶۹٫۰۵) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره () فرعی از (۲۹) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت ملک کوهدشت لرستان خروجی از مالکیت اولیه آقای/خانم (بساط محمودی)

۵. برابر تقاضای آقا/خانم (وحیدعباسی یکتا) فرزند (علی) نسبت به ۶ دانگ از شش‌دانگ یک باب/قطعه مزروعی) به مساحت (۶۹۲۳٫۶۵) مترمربع مجزی شده از پلاک شماره (۱۵) فرعی از (۱) اصلی واقع در بخش (۷) حوزه ثبت

کدام یک از انواع تعاملات اجتماعی، حال سالمندان را بهتر می کند؟



از نظرشان رضایت‌بخش است. این خلأ به‌خصوص در ایران محسوس است، زیرا جامعه ایرانی با سرعت در حال سالمند شدن است و شناخت دقیق نیازهای ارتباطی سالمندان اهمیت زیادی دارد.فرهنگ نیز بر نوع تعاملات اثر می‌گذارد و ممکن است سالمندان ایرانی انتظارات ویژه‌ای از ارتباطات خانوادگی، مذهبی و اجتماعی داشته باشند.

در پژوهشی در همین زمینه، احمد دلبری از مرکز تحقیقات سالمندی دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی به همراه سه پژوهشگر همکار و با مشارکت دانشگاه علوم پزشکی مشهد، مطالعه‌ای را انجام دادند تا تجربه سالمندان از تعاملات رضایت‌بخش را بررسی کنند.

روش تحقیق به شکل کیفی بود. پژوهشگران با ۱۵ سالمند از شهر بجنورد مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام دادند. این نوع مصاحبه به شرکت‌کنندگان اجازه می‌دهد آزادانه درباره تجربه‌های خود صحبت کنند، اما در عین حال مسیر گفت‌وگو از سوی محقق هدایت

می‌شود. انتخاب افراد به روش هدفمند بود؛ یعنی سالمندانی انتخاب شدند که می‌توانستند تجربه‌های گویایی درباره ارتباطات خود بیان کنند. گفت‌وگوها ضبط و سپس با روش تحلیل محتوا بررسی شد. پژوهشگران برای استخراج مضامین و دسته‌بندی گفته‌ها از نرم‌افزار تخصصی استفاده کردند تا داده‌ها به‌طور دقیق و مرحله‌به‌مرحله تحلیل شوند.

بر اساس نتایج به دست آمده، سالمندان در مجموع چهار دسته تعامل رضایت‌بخش را تجربه می‌کنند. بیشترین بخش مربوط به ارتباط با اعضای خانواده بود. سالمندان این روابط را زمانی رضایت‌بخش می‌دانستند که همراه با حمایت، مراقبت و صمیمیت باشد.

در دسته‌های دیگر، تعامل با خود و تعامل با خدا جایگاه مهمی داشت. بسیاری از سالمندان گفت‌وگو با خود را راهی برای آرام‌سازی ذهن، کاهش استرس و کنار آمدن با شرایط می‌دانستند. تعامل با همسالان نیز شامل به‌اشتراک‌گذاری احساسات و خاطرات بود که برای آن‌ها احساس همدلی و درک متقابل ایجاد می‌کرد.

پژوهش همچنین نشان داد این نوع روابط در بهبود کیفیت زندگی سالمندان نقش مهمی دارد. سالمندان تأکید داشتند تعاملات حمایتی خانواده، به‌ویژه مراقبت‌های روزمره و همراهی عاطفی، بیشترین اثر مثبت را بر حال آن‌ها دارد. همچنین تعامل با خدا و شرکت در فعالیت‌های مذهبی باعث ایجاد آرامش و کاهش اضطراب می‌شود. از سوی دیگر، ارتباط با دوستانی که شرایط مشابهی دارند، احساس همدلی و تخلیه هیجانی را تقویت می‌کند.

شایع ترین علت کم خونی در کودکان

جدی باشد؛ از جمله کم‌خونی‌های ارثی مانند تالاسمی، کم‌خونی داسی‌شکل و اسفروسیتوز ارثی، یا کم‌خونی‌هایی که به دنبال عفونت‌ها و مشکلات تغذیه‌ای خاص ایجاد می‌شوند که نیازمند بررسی تخصصی و درمان اختصاصی هستند.

وی هدف از تشخیص و درمان به‌موقع کم‌خونی را این‌گونه بیان کرد: هدف ما این است که با مراجعه به‌موقع به پزشک، تشخیص قطعی و درمان علمی بیماری‌ها، در آینده کودکانی با انرژی، دارای رشد طبیعی و سالم داشته باشیم.

زودرس، رنگ‌پریدگی، کاهش اشتها، بی‌قراری، تپش قلب و در برخی موارد خاک‌خواری در کودکان است. این‌فوق تخصص خون و سرطان کودکان با تأکید بر اهمیت تشخیص به‌موقع اظهار کرد: آگاهی از علائم اولیه و مراجعه به‌موقع به پزشک، همراه با درمان مناسب، می‌تواند باعث بهبود عملکرد تحصیلی و افزایش توان هوشی کودکان شود.

دکتر شادانی با بیان اینکه همه کم‌خونی‌ها ناشی از فقر آهن نیست، خاطرنشان کرد: در برخی موارد، کم‌خونی می‌تواند ناشی از بیماری‌های زمینه‌ای

خبر پزشکی

فعالیت بدنی منظم، کلید کاهش خطر ابتلا به افسردگی



تحقیقات جدید نشان می‌دهند که ورزش منظم می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر در پیشگیری و درمان افسردگی عمل کند و سلامت روان را بهبود بخشد.

به گزارش بهداشت نیوز، پژوهش‌های جدیدی که توسط محققان دانشگاه‌های معتبر انجام شده، نشان می‌دهند که ورزش منظم نه تنها برای سلامت جسم مفید است، بلکه می‌تواند نقش مؤثری در کاهش خطر ابتلا به افسردگی و بهبود سلامت روان ایفا کند. این مطالعه‌ها نشان می‌دهند که انجام فعالیت‌های بدنی، حتی به مدت ۳۰ دقیقه در روز، می‌تواند به‌طور چشمگیری سطح اضطراب و افسردگی را کاهش دهد.

محققان دریافته‌اند که ورزش می‌تواند به ترشح مواد شیمیایی مانند اندورفین‌ها و سروتونین‌ها در مغز کمک کند که به بهبود خلق و خو و کاهش احساسات منفی می‌انجامد. علاوه بر این، ورزش منظم می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس، بهبود کیفیت خواب و کاهش استرس کمک کند، که همه این‌ها از عوامل کلیدی در پیشگیری از افسردگی هستند.

دکتر نرگس عابدی، روان‌شناس و متخصص سلامت روان، در این خصوص می‌گوید: 'ورزش به عنوان یک ابزار روان‌شناختی قوی می‌تواند به تغییرات مثبت در ذهن و جسم فرد منجر شود. حتی برای کسانی که به افسردگی مبتلا هستند، ورزش می‌تواند به عنوان یک درمان مکمل همراه با درمان‌های دارویی یا روان‌درمانی مؤثر باشد.'

پژوهشگران تأکید می‌کنند که برای دریافت بهترین نتایج، ترکیب فعالیت‌های هوازی مانند دویدن، شنا یا پیاده‌روی با تمرینات قدرتی مانند وزنه‌برداری می‌تواند بیشترین تأثیر را بر بهبود سلامت روان داشته باشد. آن‌ها همچنین توصیه می‌کنند که افراد فعالیت بدنی را به یک عادت روزانه تبدیل کنند تا علاوه بر بهبود خلق و خو، از بروز اختلالات روانی پیشگیری کنند.

این مطالعه‌ها نشان می‌دهند که ورزش نه تنها برای تقویت جسم بلکه برای بهبود سلامت روان و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های روانی، از جمله افسردگی، بسیار مفید است و می‌تواند به عنوان یک راهکار مؤثر در زندگی روزمره گنجانده شود.



شماره جدول ۷۸۷۰

← **افقی**

۱-مخترع پیل الکتریکی - ضلع سوم پیچ و مهره - بد ذات و بد نهاد ۲-آسودگی و بی ترسی - نگهبان خانه و دربان - شبیه و مانند ۳-کاشف رادیو اکتیویتنه - روشهای نیکو - زخم ۵-نیز و دیگر - از کشورهای افریقایی - همنشینان پسر نوح ۶-نوعی کفیوش- از دانه‌های خوراکی - جامه کهنه و پاره ۷-چهارپایان - درخت تازه رویده - از وسایل آشپزخانه مدرن ۸-قلایکمر - لوله هندسی - لامذهبی ۹-خمیر درون - از محلات جنوب شرق تهران - فرزند آدم ۱۰-از اصول دین مبین اسلام - ارمغانی از گجرات هند - پیامبر هندی ۱۱-مسلط بر امری - حوض بزرگ- باعث و سبب ۱۲-اگر خوب بود خدا نیز داشت- گل بتونه -قبول خواهر- یادداشت ۱۳-شنازده - جایگاه - سوک و عزا ۱۴-مظهر روشنایی - لامذهب- برجا باش ۱۵-نام جامعه اقتصادی اروپا - فرق سر

عمودی

۱-واحدی در برق - فلزی که با یکیا چند دیگر ترکیب شده باشد - عجله و تندى در کار ۲-می‌دهند تا راحت نشینند - بیهوده گو - دختر حيله گر ۳-کوچک و بزرگ آن را در خلیج فارس بچوبید - کارش زدن سکه است- قائم مقام ۴-عدد مجهول - نوعی خط کش- از توابع فزوين - حرف همراهی ۵-مزمزه به آواز خوش - بالادست- آقا و سرور ۶-دخانه اسب- بی دوام و ناپایدار - پیش افتاده ۷-دوستگن آسیا - رییس پلیس آمریکا - ناپاکی ۸-خريد و فروش- زندان و محل مخوف کوره‌های آدم‌سوزی آلمان در لهستان - به رخ کشیدن نیکویی ۹-گیرنده خانگی - نظیر ندارد - مساوی است ۱۰-خوی و عادت- دیرین و قدیمی - سنگ مرمر ۱۱-دندان نیش- ستاره‌شناس دانمارکی - از آلات موسیقی قدیم ۱۲-واحد سطح - زیر پای راننده است- مظهر روشنایی - باقی مانده ۱۳-داروی زخم - بوق و شیپور ۱۴-هفتمین ماه سرانی - از پهلوانان شاهنامه که پدر ابرج است- آخرین رمق ۱۵-پایتخت سرزمین باستانی لیدیه - رئیس پلیس

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	م	و	د	ب	ل	ی	ا	ن	ک	ن	ک	ا	ب	ش
۲	ا	ل	ق	ل	م	س	ی	ا	ن	و	ر	د	ب	ش
۳	ب	ا	ت	و	ع	ا	ب	ا	ب	د	ب	ب	ا	ب
۴	۴	ا	غ	ا	ی	ب	ا	د	ا	ب	ن	ا	ب	ا
۵	و	ن	ک	م	ن	ا	ک	ب	ب	م	د	ا	ح	ب
۶	د	ت	ا	م	ا	م	ا	م	ن	ا	ب	ا	ب	پ
۷	ا	ش	ت	ز	ا	م	ت	ح	ا	ن	ا	م	ر	د
۸	م	ا	ب	ن	م	ک	پ	ا	ب	ر	و	ر	ا	د
۹	ی	ر	ب	ی	ح	و	ا	س	ر	ه	ر	ی	س	ه
۱۰	ن	س	د	ا	ب	ل	ی	ر	م	ی	م	ی	و	پ
۱۱	ش	ا	ر	ب	ش	ا	د	ا	ب	ا	ب	س	ر	و
۱۲	خ	م	ر	ه	س	ک	ن	م	ا	ز	ه	ش		
۱۳	ر	ا	د	ب	ه	ی	ن	ی	ا	ب	ا	د	ا	ی
۱۴	ا	ی	ت	ر	ی	ب	و	ن	ا	ب	ا	ر		
۱۵	ج	ل	ا	ل	ا	ل	ا	ح	م	د	ب	ل	ا	ب