ارتباط مصرف طولانی مدت قهوه با افزایش ریسک بیمار قلبی عروقی

محققان دریافتند مصرف طولانی مدت قهوه غلیظ می تواند موجب افزایش میزان لیپیدها (چربی ها) در خون شده و ریسک بیماری قلبی عروقی را افزایش دهد.به گزارش مهربه نقل از ساینس دیلی، محققان دانشگاه استرالیای جنوبی عنوان می‌کنند نوشیدن ۶ فنجان قهوه یا بیشتر در روز با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی مرتبط است.به گفته محققان، این رابطه با میزان دوز مصرفی ارتباط بیشتری دارد یعنی هرچقدر قهوه بیشتری نوشیده شود ریسک بیماری قلبی عروقی بیشتر می‌شود.«الینا هیپونن»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «مطمئناً بحث‌های علمی زیادی در مورد جوانب مثبت و منفی قهوه وجود دارد، اما درک کامل این که چگونه یکی از نوشیدنی‌های پرمصرف در جهان می‌تواند بر سلامتی ما تأثیر بگذارد، ضروری است.»در این مطالعه محققان به بررسی ارتباط ژنتیکی و فنوتیپی بین مصرف قهوه و الگوهای لیپیدی پلاسما (کلسترول ها و چربی‌های خون) پرداختند و دریافتند مصرف دائمی و همیشگی قهوه در ایجاد یک الگوی نامطلوب چربی نقش دارد که می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری قلبی را افزایش دهد.میزان بالای چربی خون یک عامل خطرشناخته شده برای بیماری‌های قلبی است و از آنجا که دانه‌های قهوه حاوی یک ترکیب بسیار قوی برای بالا بردن کلسترول (کافستول) هستند، بررسی آنها باارزش داشت.

ما ابتدا فکر می‌کردیم مبتلایان به کرونای انگلیسی دیر مراجعه می‌کنند، اما بعد دریافتیم بیمارانی هم که به موقع مراجعه می‌کنند، تعدادی در عرض ۴۸ ساعت دچار درگیری ریوی شدید می‌شوند و متاسفانه از ۷۰ بیمار اینتوبه شده ما(تنفس با دستگاه مصنوعی) در بیمارستان‌های خوزستان، در یک شبانه روز ۳۰ نفر جان خود را از دست دادند و این نشان از شدت، حدت و هجوم بیماری به ریه‌هاست

صبح ساحل سلامت

شنبه ۱۶ اسفند ۹۹|سال سی و ششم| شماره ۴۲۷۳

Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

گفت‌وگو با یکی از مبتلایان به «سندرم ترنر»، به مناسبت ماه اطلاع‌رسانی درباره این بیماری

زندگی عادی با «دی‌ان‌ای» غیرعادی



شیوا شاکری



◆ گروه سلامت//

سندرم ترنر بعد از سندرم داون، شایع‌ترین اختلال ژنتیکی است. با وجود این‌که در نوع خود مشکل شایعی است اما از آن‌جا که تعداد مبتلایان زیاد نیست، یک مشکل ناشناخته باقی مانده است. این سندرم وقتی به وجود می‌آید که طی یک خطا در تقسیم سلولی، کروموزوم فرد مبتلا از حالت عادی خارج می‌شود و به جای تشکیل از دو رشته‌ای که هر دو ایکس نام‌گذاری شده‌اند، از یک ایکس یا یک ایکس سالم و یک ایکس معیوب تشکیل می‌شود. این سندرم علائمی دارد که همه‌شان را می‌شود از بین برد یا کم‌رنگ کرد؛ به جز نازایی که فقط از طریق اهدای تخمک رفع می‌شود. ماه فوریه به اطلاع‌رسانی در مورد سندرم ترنر اختصاص دارد. به همین مناسبت گفت‌وگویی با «ستاره» یکی از مبتلایان به این سندرم ترتیب داده‌ایم. او ۳۴ سال دارد و دو سال است که متوجه ابتلایش به سندرم ترنر شده. در ادامه با او همراه می‌شویم تا از چندوچون زندگی‌اش با این بیماری بیشتر بدانیم.

● کی و چطور فهمیدی که ترنر داری؟

من در کودکی به دلیل کوتاهی قد به پزشکان مختلفی مراجعه کردم و بیشتر دوران کودکی‌ام در مطب و آزمایشگاه‌ها سپری شد. علت دقیق مشکلم اما مشخص نبود و فقط می‌دانستیم مشکل ژنتیکی است. تا این‌که چند سال پیش به دلیل عدم آغاز سیکل قاعدگی به دکتر زنان مراجعه کردم. دکتر آزمایش ژنتیک (کاریوتایپ) تجویز کرد و با دیدن نتیجه آزمایش گفت که دچار اختلالات کروموزومی هستم و نمی‌توانم باردار شوم. من هم کنجکاو شدم و در اینترنت دلیل این اختلال را جست‌وجو کردم. طی همین جست‌وجوها با سندرم ترنر آشنا شدم. وقتی متوجه شدم بعضی علایم این سندرم را دارم، آزمایش ژنتیکم را بررسی کردم و متوجه شدم که مبتلا به سندرم ترنر هستم. در واقع دکتر چیزی در مورد سندرم ترنر و پیگیری‌هایی نگفت که باید انجام دهم. خودم متوجه مشکلم شدم. درحال حاضر تحت نظر پزشک متخصص غدد هستم و پیگیری‌های لازم را انجام می‌دهم و همه چیز تحت کنترل است.

● خدمات پزشکی که نیاز داری، راحت در دسترس است؟

تهیه آمپول‌های هورمون رشد راحت نبود. باید از تهران دارو تهیه می‌کردیم و در نهایت با کلی دوندگی فقط نیمی از مقدار لازم را پیدا می‌کردیم. به همین دلیل در ماه دو بار برای تهیه دارو راهی طولانی را طی می‌کریم و این مسئله خیلی دشوار بود؛ چون باید چند سال این دارو را استفاده می‌کردم. دارویی که می‌توانست نقش بسیار مهمی در طول قد نهایی و در نهایت وضع ظاهری من داشته باشد و روحیات خاص نوجوانی اهمیتش را بیشتر می‌کرد. الان داروهای هورمونی را راحت‌تر می‌شود تهیه کرد؛ چون بسیاری از آن‌ها موارد مصرف دیگری هم دارد و بیشتر تولید می‌شود. بعضی از آن داروها را افرادی که مبتلا به ترنر نیستند، برای پیشگیری از بارداری و منظم شدن قاعدگی مصرف می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود تا تولید داروها بیشتر باشد و راحت‌تر تهیه شود. ولی باز هم مشکل کمبود دارو، به‌ویژه هورمون رشد، برای مبتلایانی وجود دارد که هنوز صفحه رشدشان بسته نشده است و نیاز به مصرف هورمون رشد دارند.

● وقتی فهمیدی مبتلا به سندرم ترنر هستی چه حسی پیدا کردی؟

وقتی فهمیدم که مبتلا به سندرم ترنر هستم خیلی شوکه شدم. تا چند روز شرایط روحی بسیار بدی داشتم. اصلا نمیدانستم چه کاری باید انجام بدهم. فهمیدن این‌که اصلا نمی‌توانم مادر بشوم برایم خیلی سخت و طاقت‌فرسا بود. خصوصا که شرایط فرهنگی ما برای مادر شدن اهمیت ویژه‌ای قائل است. این شرایط فرهنگی یعنی دختری که امکان مادر شدن ندارد، باید خیلی قدرتمند باشد تا بتواند اعتماد به نفسش را حفظ کند و به موفقیت برسد.

● چطور با این موضوع کنار آمدی؟

خب مسئله بزرگی بود. کنار آمدن با آن خیلی سخت بود. خیلی طول کشید تا بتوانم با خودم کنار بیایم. با در نظر گرفتن این‌که هیچ کار خدا بدون حکمت نیست و شاید صلاح من در این بوده است که یکی از مبتلایان به این بیماری باشم، خودم را آرام می‌کردم. کم‌کم توانستم با این موضوع کنار بیایم. در هر حال این مشکل بخشی از زندگی من است و راهی جز کنار آمدن با آن ندارم.

● کدام بخش از ابتلا به ترنر بیشتر برایت آزاردهنده است؟

بیشتر از هر موضوعی، اینه‌که نتوانم مادر بشوم آزارم می‌دهد. من به شدت عاشق بچه‌ها هستم و هنوز نتوانسته‌ام با مادر نشدنم به طور کامل کنار بیایم. بخش دیگری که برای من و شاید تمام مبتلایان آزاردهنده باشد، هر روز زدن آمپول هورمون رشد است که به مدت چند سال آن هم در سنین کودکی باید انجام شود. اضطراب ناشی از مشکلات تهیه دارو، نگرانی از نتیجه چک‌آپ‌های دوره‌ای و عوارض ناشی از مصرف دارو هم قسمت‌های ناراحت‌کننده ماجرا هستند.

● فکر می‌کنی زندگیت بدون ترنر چه فرقی با الان داشت؟

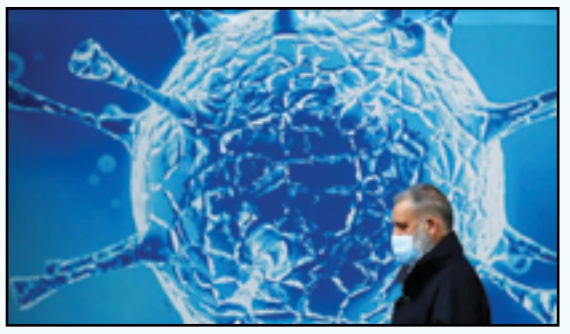
خب ممکن بود وضعیتم بهتر از الان بود و می‌توانستم شرایط بهتری داشته باشم. در بچگی کم‌تر به دکتر مراجعه می‌کردم و مهم‌تر این که چند سال آمپول زدن را تجربه نمی‌کردم. شاید می‌توانستم در زندگی موفق‌تر باشم یا ممکن بود وضعیت خیلی بدتری داشته باشم و نتوانم حتی کارهای شخصی خودم را انجام بدهم. در هر حال خواست خدا این بود که زندگی من به این شکل رقم بخورد و من الان بابت این موضوع خدا را شاکر هستم.

● کسانی که در جریان مشکلت هستند، چگونه با تو برخورد می‌کنند؟

رفتار کسانی که از موضوع ابتلای من به سندرم ترنر اطلاع دارند تا الان هیچ‌گونه تغییری نکرده است و به همان شکل قبل ادامه دارد. این موضوع برایم بسیار خوشحال‌کننده است. آنان نزدیکان من هستند و برخوردشان تاثیر مهمی روی روحیه من می‌گذارد. من فکر می‌کنم ابتدا باید درمورد سندرم ترنر اطلاعات دقیقی به افراد جامعه داده شود؛ زیرا بعضی از افراد نگاه درستی به این مشکل ندارند و آن را مانند سندروم داون می‌دانند. بعضی‌ها فکر می‌کنند باید قیافه عجیبی داشته باشیم یا از هوش خوبی برخوردار نیستیم و نمی‌توانیم کاری را به خوبی انجام دهیم. این موضوع خیلی از مبتلایان را اذیت می‌کند؛ چون قیافه معمولی مثل همه انسان‌های دیگر داریم و هوش‌مان هم خوب است. به نظر من باید با امثال من مثل دیگران برخورد شود و فکر نکنند که توانایی انجام هیچ کاری را نداریم. درصورتی‌که ممکن است حتی بیشتر از افراد معمولی توانایی و استعداد داشته باشیم.

آنتی کرونا

ویروس کرونا جهش‌یافته در کدام کشورها شناسایی شده‌است؟



◆ صبح ساحل// سمیره حنائی

نوع جدید ویروس کرونا معروف به «انگلیسی»، یکی از جدیدترین موارد اضافه شده به فهرست جهانی است. این ویروس در فهرست انواع تحت بررسی سازمان بهداشت عمومی انگلستان قرار گرفته‌است. علاوه‌برآن انواع جهش یافته‌ی دیگری نیزدرسراسرجهان شناسایی شده‌اند. دانشمندان به دقت مراقب این نوع را بررسی می‌کنند. بخشی از ویروس که به سلول‌های انسانی متصل می‌شود، جهش‌های مختلفی در ژن ایجاد می‌کند که باعث ایجاد پروتئین سنبله می‌شود. در انواع مختلف کرونا که برای اولین‌بار در آفریقای جنوبی و برزیل شناسایی شده‌است، جهش به ویروس اجازه می‌دهد تا حدودی از سیستم ایمنی بدن فرار کند. درحالی که اطلاعاتی در مورد ویروس کرونا انگلیسی وجود ندارد، شواهد زیادی نشان می دهد که این ویروس می‌تواند میزان موثر بودن واکسن کووید تأثیر بگذارد. تاکنون هیچ گزارشی از انتقال بیشتر کرونا انگلیسی یا شدت بیماری شدیدتر وجود ندارد. جهش‌های قابل توجه دیگری نیز ویروس کرونا به وجود آمده است. دانشمندان بارها و بارها، حداقل شش بار در نژادهای مختلف در ایالات متحده آمریکا، این تغییرها را مشاهده کرده‌اند. چهار حرف در RNA ویروس جهش یافته وجود ندارد. این حروف همچنین در نمونه‌ای که اولین‌بار در کنت انگلیس نیز کشف شد، وجود ندارد. تحقیق‌های «راویندرا گوپتا» ، میکروبیولوژیست بالینی در دانشگاه کمبریج نشان می‌دهد که این حذف‌ها ممکن است در آزمایش‌های آزمایشگاهی، عفونت را دو برابر افزایش دهد. همانند بسیاری از انواع دیگر ویروس، به نظر می‌رسد موردی که در انگلیس شناسایی شده، به تازگی ظهور کرده‌است. «GISAID» یک مرکز علمی جهانی تأسیس شده در سال ۲۰۰۸ است که دسترسی آزاد به داده‌های ژنومی ویروس‌های آنفلوآنزا و کرونا را فراهم میکند که مسئول شیوع کووید-۱۹ است. اولین نمونه ژنوم ویروس کرونا در بانک اطلاعاتی مشترک جهانی Gisaid، مربوط به ۱۵ دسامبر سال ۲۰۲۰ است. این مورد در انگلیس شناسایی شد. نوع جهش یافته جدید انگلیسی، پیش از آنکه مورد توجه جهانی قرار گیرد، احتمالا در جهان سفر کرده بود. در مجموع ۲۰۴ دنباله از این نوع در Gisaid از ۱۸ فوریه ۲۰۲۱ در ۱۸ کشور قابل ردیابی است. دو کشور دانمارک و انگلیس بیش از نیمی از موارد ابتلا به این ویروس را تشکیل می‌دهند. این دو کشور همچنین ژنوم ویروس کرونا را هم دارند. کشورهای دیگری مانند نیجریه، ایالات متحده آمریکا، فرانسه، کانادا، غنا، استرالیا، ژاپن، ایتالیا، هلند، اردن، سنگاپور، فنلاند، سوئیس، مایوت، بلژیک و اسپانیا نیز حداقل یک ژنوم از این نوع را در پایگاه داده آنلاین ثبت کرده‌اند. جمهوری ایرلند اولین مورد خود را از نوع جهش یافته انگلیسی را در تاریخ ۲۵ فوریه ۲۰۲۱ گزارش کرد. نیجریه در مجموع ۳۱ ویروس کرونا جهش‌یافته را به Gisaid ارسال کرده است.. تاکنون این نوع در پنج ایالت نیجریه شناسایی شده است. موارد نوع جهش یافته همچنین در مسافران نیجریه در سایر کشورها نیز گزارش شده است. بنابراین ممکن است جهش برای اولین‌بار در نیجریه پدید آمده باشد. چون در بیانیه‌ای که در ۱۹ فوریه ۲۰۲۱ در مورد انواع ویروس کرونا از سوی مرکز کنترل بیماری نیجریه منتشر شد، اعلام شد که اولین نمونه کرونا جهش یافته شناسایی شده در ۲۳ نوامبر سال ۲۰۲۰ در ایالت لاگوس بوده است. شاید مشخص نشود که مبدا ویروس واقعا کجاست اما شناخت نوع خاصی از ویروس که بین جمعیت شیوع دارد، برای سلامت عمومی و تصمیم‌گیری‌های سیاسی در یک کشور معین مفید است.

منبع: Theconversation.com

«صبح ساحل» به سوالات شما در مورد ویروس کرونا پاسخ می‌دهد. سوالاتتان را به این آدرس ایمیل کنید.

Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

نمکی:

سفر را در خیالتان هم تصور نکنید

◆ گروه سلامت//

وزیر بهداشت گفت: مردم به هیچ وجه بار و بندیل نبندند و اصلاً به فکر سفر نباشند، معلوم نیست که اوضاع در پایان سال چطور باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، سعید نمکی وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در خصوص آخرین وضعیت بیماری کرونا، اظهار کرد: در حال حاضر متاسفانه مشکل ویروس کرونا و به خصوص ویروس موتاسیون یافته اکثر کشورهای جهان را تحت تاثیر قرار داده است. در ۲۴ ساعت گذشته در آمریکا که بالاترین آمار را دارد، ۱۹۸۹ مرگ، برزیل با ۱۷۲۶ مرگ، روسیه با ۴۴۱ مرگ، مکزیک با ۴۳۷ مرگ، آلمان ۴۰۱ مورد و انگلیس ۳۴۳ مورد، ایتالیا ۳۴۳ مورد، فرانسه ۳۳۰ مورد، هلند ۲۱۶ مورد و ایران با ۸۶ مورد مرگ و میر در جهان گرفتار ابتلا و مرگ و میر ناشی از کرونا هستند.او افزود: در ایران روند مرگ و میر در کشور علی رغم وجود ویروس موتاسیون یافته، دو رقمی است؛ زیرا همکارانمان شبانه روز تلاش کردند تا اجازه ندهند که مرگ و میرها از حد دو رقم بیشتر شود و امروز هم خوشبختانه میزان مرگ ما به بیش از دو رقمی افزایش پیدا نکرده است.

نمکی بیان کرد: درباره روند گرفتاری در کشور امروز بیشترین درگیری را در استان خوزستان داریم و یک استان آتشین از نظر گرفتاری با بیماری است. متاسفانه اکثر شهرهای استان گرفتارند. شهرهای شمالی استان مانند شوشتر و دزفول هم که قبلا مرگ و میری بر اثر ویروس موتاسیون یافته نداشتیم، دچار گرفتاری و مرگ و میر شدند.او ادامه داد: مردم استان‌های همجوار خوزستان باید مراقبت بیشتری داشته تا این مناطق درگیر نوع جهش یافته ویروس نشوند. از مردم شریف می‌خواهم کمک‌های مومنانه را در زمینه بیماری کرونا اهدا کنند.وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ادامه داد: با مشاهده ویروس جهش یافته کرونا در هندوستان کل پروازها تعطیل شد و در نیوزلند با مشاهده یک مورد تعطیلی عمومی اعلام کردند و همچنین در اروپا و استرالیا محدودیت‌های شدیدی جهت قطع زنجیره انتقال ویروس موتاسیون یافته اعمال شد.نمکی با بیان اینکه ویروس جهش یافته متاسفانه چهره‌ای متفاوت نسبت به ویروس ووهان از خود نشان می‌دهد، گفت: این ویروسی گرفتار کننده است و به سرعت شدت بیماری در مبتلایان به آن بالا می‌رود و افراد مبتلا به شدت بدحال می‌شوند و این ویروس جوان‌ترها را گرفتار می‌کند.

● مردم خودشان را گرفتار تخت‌های بیمارستانی نکنند

وزیر بهداشت بیان کرد: ما ابتدا فکر می‌کردیم مبتلایان به کرونای انگلیسی دیر مراجعه می‌کنند، اما بعد دریافتیم بیمارانی هم که به موقع مراجعه می‌کنند، تعدادی در عرض ۴۸ ساعت دچار درگیری ریوی شدید می‌شوند و متاسفانه از ۷۰ بیمار اینتوبه شده ما(تنفس با دستگاه مصنوعی) در بیمارستان‌های خوزستان، در یک شبانه روز ۳۰ نفر جان خود را از دست دادند و این نشان از شدت، حدت و هجوم بیماری به ریه‌هاست.وزیر بهداشت گفت: متاسفانه پیش‌بینی های قبلی محقق شد، من چند هفته قبل همین دوربین‌ها درباره این موضوع به مردم تذکر داده بودم و اعلام کردم که اگر خدایی نکرده دچار چنین مصیبتی شویم، کار بسیار سنگین و سخت می‌شود البته استاندار خوزستان به به شدت همراه هستند و کار را مدیریت می کنند.

● سفر را در خیالتان هم تصور نکنید

وی با تاکید بر اینکه تقاضا می کنیم مردم رعایت کنند، گفت: زمان خریدهای نوروزی است. امیدوار بودیم و هستیم که مردم ما عید نوروز کم خطر و کم عارضه‌ای را طی کنند. از حالا بار و بندیل سفر نبندیم، اصلا مشخص نیست که چه روزهایی را در پیش داشته باشیم. خواهشم این است که تدارک سفرها را در ذهن و خیال‌تان هم تصویر نکنید. ان‌شاءالله اگر اسفند کم عارضه‌ای را گذراندیم، به مردم اعلام می‌کنیم که با چه دستورالعملی می‌توانند جابجایی داشته باشند.نمکی گفت: می‌دانم خسته شدید و سال سختی گذشت. همه ما روزها و شب‌های بسیار سختی داشتیم. این برادر کوچکی که در خدمت شما حرف می زند، بیش از همه مردم ایران دغدغه و فشار روحی و ذهنی داشت و شبانه روز با تک تک روسای دانشگاه‌های علوم پزشکی در تماس است تا ببیند که چگونه است و نوسان قلبش با نوسان پر شدن و خالی شدن تخت های بیمارستان و مرگ و میر مردم این کشور تنظیم شده است. همه ما دچار کوفتگی جسم و روح هستیم، اما باز هم باید احتیاط کنیم و بیش از پیش صبوری کنیم. امیدوارم با رعایت همه این دستورالعمل ها بتوانیم در مدیریت بیماری گام های موفق تری را برداریم. برای همکاران عزیزم که در برخی استان ها درگیر موج هستند، طلب صبوری و توفیق از خداوند را دارم.

پزشک شما

لکنت زبان علت عضوی ندارد



◆ گروه سلامت//

آیا روش درمان لکنت زبان بزرگسالان با کودکان متفاوت است؟

علت لکنت کردن کودک تازه مبتلا، پیروی از الگوی گفتاری است که در اثر فشار روانی یا تقلید، در مرکز ورنیکه مغز او شکل گرفته. پس برای اصلاح آن، لازم است گفتار درمان با تمهیداتی، روش درمانی را برگزیند تا آن الگوی گفتاری کودک به یک الگوی طبیعی و روان تبدیل شود. ولی هرچه کودک بزرگتر می شود و ارتباطات او گسترش می یابد، به تدریج مشکلات دیگری به لکنت او افزوده می گردد. وقتی میفهمد که گفتارش خوشایند اطرافیان نیست، سعی میکند با اجرای« ترفندهای پنهان کاری » آنرا از دید مخاطب پنهان کند - مترادف گویی، تولید صداهای کمکی، تغییر تن صدا و لهجه و غیره. - پنهان کاری ها که با صرف انرژی ذهنی فراوانی به اجرا درمی آیند، موجب شکل گیری « عوارض لکنت زبان » میگردند (تصویر.) عوارضی که هر یک در طول مسیر درمان باید توسط درمانجو شناسایی و سپس اصلاح شوند. علت لکنت کردن بزرگسالان، قرار گرفتن در « چرخه لکنت » است (تصویر.) هر شخصی می تواند فرآیند عمل لکنت کردن خود را در آن پیدا کند.