طب

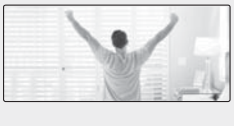
آلودگی هوا خطر زوال عقل را افزایش می دهد

مهر: نتایج یک تحقیق جدید ارتباط بین آلودگی هـوا و ابتـلا به زوال عقـل را قوت می بخشـد. در یک مطالعه جدید توسـط محققان دانشگاه کالیفرنیا بر روی جونـدگان ارتباط بین آلودگی هـوا مربوط به ترافیک و خطر بالاتر زوال عقل ناشی از افزایش سن مشخص شده است.محققان در مطالعه خود مشاهده کردند قرارگیری در معرض آلودگی هوا ناشـی از ترافیک موجب تسریع رونـد بیماری آلزایمر در حیواناتی شـد کـه دارای ژن پرخطر این بیماری بودند.

طبق اعلام سـازمان بهداشـت جهانی، حدود ۵۰ میلیون نفر در سـطح جهان مبتلا به زوال عقل هستند. بیمـاری آلزایمر، کـه یک بیماری عصبی پیشـرونده و برگشت ناپذیر است باعث کاهش حافظه و زوال شناختی می‌شود و شـایع‌ترین شکل زوال عقل است.محققان در ایـن مطالعه، موش‌هـای نر و ماده را بـه مدت ۱۴ ماه در معرض هوای فیلتر شـده یا هـوای آلوده قرار دادند. محققان دریافتند که قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا ناشـی از ترافیک مزمن باعث تسـریع و تشدید صفات مربوط به بیمـاری آلزایمر در موش صحرایی که از نظر ژنتیکی به این بیماری حساس هستند، می‌شود.

دکتر «پاملا لین»، سرپرسـت تیم تحقیق، در این بـاره می‌گوید: «داده های مـا اثبات می‌کند که آلودگی هوا ناشـی از ترافیک، زمان شـروع بیمـاری را کاهش می‌دهد و شـدت بیماری را در موش‌های مستعد ابتلاء به آلزایمر افزایش می‌دهد.وی در ادامه می‌افزاید: داده ها نشـان می‌دهد حتی اگر افراد دارای ژن پرخطر بیماری آلزایمر هم نباشند در صورت قرارگیری مزمن در مقابل آلودگی هوا، با ریسک بالا بیماری آلزایمر روبرو هستند.

یک ساعت زود از خواب بیدارشدن خطر افسردگی را کاهش می دهد



انجـام یک مطالعه ژنتیکـی روی ۸۴۰ هزار نفر نشـان داد که تغییر زمان خواب و فقط یک سـاعت زود بیدارشـدن، خطر ابتلا به افسردگی را ۲۳ درصد کاهـش می دهد. یافته‌های محققان دانشـگاه کلرادو نشان دهنده برخی از قوی‌ترین شواهد است که نشان می‌دهـد نسـخه کرونوتیپ- تمایل فـرد به خوابیدن در یـک زمان مشـخص- بـر خطر افسـردگی تأثیر می‌گذارد.«سـلین وتر»، سرپرسـت تیـم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم که حتی یک سـاعت تغییر در زمان خواب با کاهش قابل توجه خطر ابتلاء به افسـردگی ارتباط دارد.»مطالعات مشاهده‌ای قبلی نشـان داده است که شـب زنده دارها بدون توجه به مدت خواب شـان، دو برابر بیشـتر از افراد سحرخیز دچار افسـردگی می‌شـوند، اما از آنجـا که اختلالات خلقی خـود می‌توانند الگوی خـواب را مختل کنند، محققان هنوز در رمزگشایی علل آن هستند.

بیش از ۳۴۰ گونه ژنتیکی متداول، از جمله انواع موسوم به "ژن ساعت" PER۲، شناخته شده است که روی کرونوتیپ شخصی افراد تأثیر می‌گذارد، و ژنتیک در مجموع ۱۲-۴۲ درصد از اولویت زمان بندی خواب ما را توضیح می‌دهد.محققان در بررسی‌های خود پی بردنـد یک سـاعت کاهش مدت زمان خـواب با ۲۳ درصـد کاهش ریسـک اختلالات افسـردگی مرتبط اسـت.در توضیح علت این موضـوع، برخی تحقیقات نشـان می‌دهد که قرار گرفتن در معرض نور بیشـتر در طول روز، که افراد سـحرخیز بیشتر آن را دریافت می‌کنند، منجر به انبوهی از تأثیرات هورمونی شـده کـه می‌تواند بـر روحیه تأثیـر بگذارد.محققان تأکید می‌کننـد که یـک آزمایـش بالینی تصادفـی بزرگ برای تعییـن قطعی اینکه آیـا زود خوابیدن می‌تواند افسردگی را کاهش دهد، ضروری است.

ارتباط سیگار با ریزش مو

ایسـنا: بسیاری از افراد از تاثیر مخرب اسـتعمال سیگار و دخانیات بر سـلامت ریه ها، خطر ابتلا به سـرطان ریه و سـایر بیماریهای تنفسـی آگاهی دارند، اما تاثیر منفی مواد دخانی بر سلامتی، تنها به ریه ها محدود نمی شـود. طبق مطالعات انجام گرفته در گذشته، دود سیگار حاوی بیش از ۷۰۰۰ ماده شـیمیایی اسـت که حداقل ۶۹ مورد آنها سرطانزا هستند. زمانی که این مواد شـیمیایی از طریق تنفس وارد بدن شـوند از راه ریه ها بـه جریان خـون راه پیدا می کنند. این مواد شـیمیایی با جریان خون به دیگر اندامهای بدن نیز می رسند و بر بسیاری از جنبه های سلامتی تاثیر می گذارند. یکی از عوارض جانبی کمتر شـناخته شـده استعمال سیگار، افزایش احتمال ریزش مو اسـت. به طور دقیق مشخص نیست چرا مصرف سـیگار بـا ریزش مو مرتبط اسـت اما این باور وجـود دارد که فاکتورهای بسیاری در این رابطه نقش دارند.

*** سیگار کشیدن چگونه باعث ریزش مو می شود؟**

اسـتعمال سـیگار می تواند به فولیکول های مو آسـیب برسـاند و خطـر ابتلا به ریزش مو را افزایش دهد. در مطالعه ای که سـال گذشـته انجام گرفت شـیوع زود هنگام آلوپسی آندروژنتیک (ریزش مو) در مردان سیگاری و غیر سیگاری ۲۰ تا ۳۵ سال مقایسه شد.

محققان دریافتند که ۴۲۵ نفر از ۵۰۰ فرد سیگاری، میزانی از ریزش مو داشتند در حالیکه از هر ۵۰۰ فرد غیرسیگاری فقط در ۲۰۰ نفر علائمی از ریزش مو مشـاهده شـد. آنان بر این باورند که نیکوتین و مواد شیمیایی مرتبط، ممکن اسـت در تسریع ریزش مو نقش داشته باشند اما لازم است تحقیقات بیشتری برای اثبات این فرضیه انجام شود.همچنین ممکن است اسـتعمال سـیگار، موجب اسـترس اکسـیداتیو و کاهش جریان خون در فولیکول های مو شود که می تواند در ریزش مو نقش داشته باشد.

*** استرس اکسیداتیو**

اسـتعمال سـیگار، تولید رادیکالهای آزاد در بدن را افزایش می دهد. رادیـکال هـای آزاد مولکول هایی هسـتند کـه به راحتی در برابر سـایر مولکـول های بدن واکنش نشـان می دهند و به طور بالقـوه می تواند به DNA سـلول ها آسیب برسانند. استرس اکسیداتیو زمانی ایجاد می شود که در بدن، فعالیت بیش از حد رادیکال های آزاد وجود داشته باشد.

خواص ۱۰ سبزی پر مصرف

اکثر سبزیجات دارای فیبر و ویتامین سی هستند کـه برای سـلامتی ما فوایـد زیادی دارنـد. از خواص سـبزیجات مختلف می‌توان به تقویت سیسـتم ایمنی بدن و پیشگیری از سرطان اشاره کرد. سبزی‌ها دارای انواع ویتامین و مواد معدنی هسـتند که برای سلامتی ما بسیار مفید هستند.

سـبزیجات نارنجـی ماننـد هویج و کـدو تنبل بتاکاروتن دارند که از بدن در مقابل سرطان جلوگیری می‌کنند. سبزیجات برگ سـبز مانند کرفس، اسفناج، بروکلـی و جعفـری دارای کاروتنوئیدها، سـاپونینها، لوتئیـن و فلاوونوئیدهـا هسـتند که فیبـر، فولات و بتاکاروتـن مـورد نیاز بـدن فراهم کـرده و به درمان بیماری‌هـا کمـک می‌کننـد. سـبزیجات قرمز رنگ ماننـد گوجـه فرنگی، هندوانـه و کلم بنفـش دارای فیتوکمیکال‌ها هسـتند که می‌تواند از پوست بدن در برابر اشـعه خورشـید حافظت کرده و همچنین باعث کارکرد بهتر غده پروسـتات می‌شوند. اکثر سبزیجات دارای ویتامیـن سـی هسـتند کـه بـه پیشـگیری از سرطان‌ها کمک می‌کنند.

***خواص سبزیجات مختلف**

شوید: از خواص سبزی شوید می‌توان به کاهش اسپاسـم‌های عضلانی کمر اشـاره کرد. تخم شوید هم می‌توانـد ناراحتی معده، بی‌خوابـی و نفخ معده را رفع کند.

تره: از خواص سبزی تره می‌توان به کاهش فشار و کلسـترول خون اشـاره کرد. تره دارای پتاسیم بوده که ادرارآور اسـت و می‌تواند سـموم بدن را دفع کند. همچنیـن تره دارای منیزیم اسـت که به جلوگیری از سرطان روده و پروستات و همچنین درمان سوءهاضمه کمـک می‌کنـد. از خواص سـبزی تره می تـوان به کاهش سـوزش معده و یبوست و بواسـیر اشاره کرد. رفع ناراحتی‌های طحـال، درمان نقرس و درد مفاصل مفیـد، افزایش تمایلات جنسـی و ... از دیگر خواص تره است.

تربچه: از خواص سبزی تربچه می‌توان به درمان سـرطان و پیشگیری از سلول‌های سرطانی اشاره کرد. تربچه خاصیت ضدعفونی کنندگی داشـته و اشتهاآور خوبی است. تربچه آنقدر مفید است که می‌تواند بدن را به یک دستگاه سالم تبدیل کند. تربچه دارای ویتامین C بوده که بیماری‌های دهان و پوسـیدگی دندان‌ها را کاهش می‌دهد. برگ‌های تربچه از خود تربچه ویتامین c بیشتری دارند. تربچه دارای سد بوده و برای بیماران مبتلا به گواتر مفید و کسـانی که سنگ کلیه و کیسه صفرا دارند مفید است.

ریحان: سـبزی ریحان آرام بخـش و خواب آور، ضد یبوست، ضدتشنج، رفع کننده سردردهای عصبی (میگـرن) و سـرگیجه اسـت. بـرای تقویـت اعصاب می‌توانید از ریحان اسـتفاده کنیـد. همچنین ریحان، شیر مادران شیره را افزایش می‌دهد.

شاهی: سبزی شاهی محرک فعالیت کلیه‌ها بوده و دارای ویتامین‌های A و C. جزء آنتی اکسیدان‌های قوی است. شاهی قند خون و لکه‌های قهوه‌ای و کک و مک را کاهش می‌دهد. همچنین طبق اطلاعات بدست آمده شـاهی چربی و کلسـترول بد خـون را کاهش می‌دهد. برای دفع سـنگ کیسه صفرا، مثانه و کلیه از خواص سبزی شاهی استفاده کنید.

جعفری: از خواص سـبزی جعفـری هم می‌توان به مواردی مانند خون ساز و قاعده آور بودن، ویتامین و املاح معدنی آهن، کلسـیم و فسـفر، تنظیم عادت ماهانه، تصفیه خون و ضد عفونی کردن روده‌ها اشـاره کرد. تخم جعفری، ریشـه، سـاقه و برگ آن هم پر از خاصیت اسـت. برای تمیز کردن رگ‌ها تا دفع سـنگ کلیه و روشـن کردن پوست از خواص سبزی جعفری استفاده کنید.

ترخـون: سـبزی ترخـون عطر تندی داشـته و کمی تلخ اسـت. این سـبزی می‌تواند جایگزین نمک شـود. وجود چند برگ ترخون در سـبزی سفره اشتها را تحریـک و نفـس را خوشـبو می‌کنـد. بـرای مهار رشـد میکروب‌های پوسـت و کاهش بوی بـد بدن از خواص سـبزی ترخون اسـتفاده کنید. از دیگر خواص ترخـون می توانیـد به تقویت اعصـاب، هضم غذاهای پرچرب، آرامبخش ملایم، سـم زدای قوی و تسـکین درد و رفع مشـکلات قاعدگـی از جمله تهوع و ضعف اشاره کرد.

گشـنیز: گشـنیز قند خون را کاهـش می‌دهد، همچنین برای رفـع عطش و تهوع و تقویت قلب، مغز و معده از گشـنیز استفاده کنید. از خواص گشنیز می توان به خاصیت ضد اسپاسـم، معرق و محرک اشـتها و بهترین داروی کبد و طحال اشـاره کرد. این سـبزی جوش‌های پوستی و دهانی ناشی از گرمی غذاها را هم برطرف می کند.

نعنـا از خـواص نعنـاع مـی تـوان بـه درمان سرماخوردگی، بیماری‌های معده و تنظیم فشار خون، کاهـش دردهای دسـتگاه گوارش شـامل درد معده، روده، نفخ، دل‌پیچه، تهوع و اسـهال و ... اشـاره کرد. همچنین برای درمان سـرماخوردگی، آنفلوآنزا، سرفه، ناراحتی‌هـای روحـی و عصبی، بواسـیر، تپش قلب و سکسـکه می توانید از خواص سـبزی نعناع اسـتفاده کنید.

پیازچه: از خواص پیازچه هم می‌توان به ویتامین c. موجود در آن - کاهش قند خون- کاهش کلسترول خـون بـالا- کاهش فشـار خـون بـالا- کاهش خطر پیشـرفت سرطان کولون و دیگر سـرطان ها- کاهش التهاب و ... اشاره کرد. پیازچه دارای ویتامین C. بوده کـه بـه ارتقاء سیسـتم ایمنـی بدن کمـک می‌کند. همچنیـن پیازچه دارای فیبر، منیزیـم، ویتامین B۶، پتاسـیم و مس است و برای سـلامتی ما فواید زیادی دارد.

۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن ضد آفتاب بزنید

یک متخصص پوست و مو گفت: مقدار و میزان اسـتفاده از کرم ضد آفتاب بر روی پوسـت صورت باید حداقل دو بند انگشـت باشـد تا کرم به خوبی بتواند در پوست نفوذ کند.

الهـام بهرنگـی اظهار کـرد: کرم ضد آفتاب یکی از مواردی است که در جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های پوسـتی ناشی از اشعه فرابنفش می‌تواند تاثیر بسزایی داشته باشد. وی با اشـاره به اینکه کرم‌های ضد آفتاب به دلیـل خصوصیـات مفیدی کـه در مواد آن وجـود دارد از نفوذ تمامی اشـعه‌های مضر به پوست جلوگیری می‌کند افزود: UVA و UVB دو نوع از اشعه‌های فرابنفش خورشید هسـتند که به سـطح زمین می‌رسند، علت آفتاب سـوختگی پوست اشـعه‌های UVB هسـتند، برای همین، کرم‌های ضد آفتاب را بیشـتر برای محافظت از پوست در برابر این نوع اشعه‌ها فرموله و تولید می‌شود.

این متخصص پوسـت و مو اظهار کرد: تماس زیـاد با آفتاب می‌توانـد باعث آفتاب سوختگی به صورت قرمزی، تورم و درد باشد و در دراز مـدت اثراتی مثل چین و چروک، کک و مک، لکه‌های صورت را به همراه دارد، سـرطان‌های پوستی از عوارض جدی و مهم تماس طولانی با آفتاب است.

بهرنگـی افزود: بایـد ۱۵ دقیقه قبل از بیرون رفتن از خانه ضد آفتاب اسـتفاده کرد لذا برای تمام سـطوح پوسـت کـه با لباس پوشیده نمی‌شـود باید از ضدآفتاب استفاده کرد.این متخصص پوسـت و مـو تاکید کرد: باید هر دو ساعت یک بار ضدآفتاب را تمدید کرد، نکته بسـیار مهم این اسـت که باید از کرم ضد آفتاب مناسـب پوست استفاده کرد به طور مثال افراد با پوسـت چرب و مختلط بهتر اسـت از ضـد آفتاب‌هـای فاقد چربی استفاده کنند.

وی اظهـار کـرد: اکثر افـراد اطلاعات کاملـی در مورد میزان اسـتفاده از کرم ضد آفتاب را بر روی پوسـت خـود ندارند و این مسئله موجب می‌شود تا کرم ضد آفتاب به درستی عمل نکند، مقدار و میزان استفاده از کـرم ضد آفتاب بر روی پوسـت صورت باید حداقل دو بند انگشـت باشد تا کرم به خوبی بتواند در پوست نفوذ کند.

چرا بیشتر واکسن‌ها به بازو تزریق می‌شوند؟

میلیون‌هـا نفر امسـال بـرای دریافت واکسـن کرونا، آستین‌های خود را بالا زدند؛ حال این سـوال مطرح است که چرا بیشتر واکسـن‌ها را به بـازو می‌زنیم.لیبی ریچاردز دانشیار پرستاری از دانشگاه پردو، پاسخ‌های روشـنی ارائه داده است که راز تزریق بیشتر واکسن‌ها به بازو و عضله را تشریح می‌کند.

گزارش شده اسـت که بیشتر واکسن ها به عضله تزریق می‌شـوند و این به عنوان تزریـق عضلانی شـناخته می‌شـود. برخی از واکسـن‌ها به صـورت خوراکـی تجویز و برخی دیگر مسـتقیماً در زیر پوست تزریق می‌شوند. اما چرا عضلات اینقدر مهم هستند و آیا محل تزریق واکسن مهم است؟

ماهیچه‌هـا یـک مـکان عالـی برای واکسیناسـیون هسـتند زیرا بافت عضلانی، حاوی سـلول‌های ایمنی مهمـی اسـت. این سـلول‌های ایمنـی، آنتـی ژنـی را که یک قطعـه کوچـک از ویروس یا باکتـری مُرده در واکسـن اسـت، تشـخیص داده و پاسخ ایمنی را تحریک می‌کند. در مورد واکسـن "۱۹-Covid"، آنتی ژنی معرفی نمی‌شـود بلکه طـرح اولیه‌ای بـرای تولیـد آنتی ژن استفاده می‌شود. سـلول‌های ایمنی موجود در بافت عضلانی این آنتی ژن‌ها را برداشـته و به غدد لنفاوی ارائه می‌دهند.

تزریـق واکسـن در بافـت عضلانـی، واکسـن را موضعـی نگـه مـی‌دارد و بـه سـلول‌های ایمنی اجازه می‌دهد زنگ خطر را برای سایر سـلول‌های ایمنی بدن به صدا درآورند و شـروع بـه کار کنند. هنگامی که واکسن توسط سـلول‌های ایمنی موجود در عضلات شناسـایی شد، این سـلول‌ها آنتی ژن را به رگ‌های لنفـاوی منتقل می‌کنند، سـلول‌های ایمنی حامل آنتی ژن را به غدد لنفاوی می‌رسانند.

غدد لنفاوی که اجزای اصلی سیسـتم ایمنـی بدن ما هسـتند، حاوی سـلول‌های ایمنی بیشـتری هسـتند که آنتی ژن‌های موجود در واکسن‌ها را تشخیص می‌دهند و روند ایمنی بدن شروع به تشکیل آنتی بادی می‌کند. گروه‌هایی از غدد لنفاوی در نزدیکی مکان‌هایی که واکسـن تزریق می‌شود، قرار دارند. برای مثال، بسـیاری از واکسـن‌ها به عضله دلتوئید تزریق می‌شـوند، زیرا نزدیک به غدد لنفاوی دقیقاً زیر بغل است.

بافـت عضلانی همچنیـن تمایل دارد که واکنش‌های واکسن را به صورت موضعی نگه دارد. تزریق واکسـن بـه عضله دلتوئید ممکن اسـت باعث التهـاب موضعی یا درد در محل تزریق شود. اگر واکسن‌های خاصی به بافت چربی تزریق شـود، احتمال تحریک و واکنش التهابـی افزایش می‌یابد زیرا بافت چربی، خون رسـانی ضعیفی دارد که منجر بـه جذب ضعیـف برخی از اجزای واکسـن می‌شود.

واکسـن‌هایی که شـامل حـاوی مواد کمکی یا موادی هسـتند که پاسخ ایمنی بـه آنتـی ژن را تقویـت می‌کننـد باید به عضله تزریق شـوند تا از تحریـک و التهاب گسـترده جلوگیری شـود. مـواد کمکی به چندیـن روش بـرای تحریک پاسـخ ایمنی قوی ترعمـل می‌کنند. عامل حیاتی دیگری که با محل تزریق واکسـن در ارتباط است، انـدازه عضله اسـت. بزرگسـالان و کودکان سـه ساله یا بیشـتر تمایل به واکسیناسیون در قسمت فوقانی بازو و عضله دلتوئید دارند اما واکسیناسیون کودکان کوچکتر در اواسط ران آن‌ها انجام می‌شود، زیرا عضلات بازوی آن‌ها کوچکتر و رشد کمتری دارند.

تمام موارد مطرح شده در مورد واکسن آنفلوانزا و واکسـن کرونا نیـز صدق می‌کند و برای بیشـتر بزرگسـالان و کودکان، بازو بهترین محل واکسیناسیون است.

پزشکی

ام.اس؛ بیماری مزمن که جوانان را درگیر می کند

نایب رئیس انجمن ام اس ایران با اشاره به اینکه بیماری ام اس در تمام دنیا فراگیر شـده است، گفت: کمتر کشـوری در دنیا وجـود دارد که تعدادی بیمار مبتلا به ام اس نداشـته باشد. این بیماری دو ویژگی مهـم دارد؛ یکی اینکه افراد جوان را درگیر می‌کند و دیگر آنکه مزمن و طولانی است.

دکتـر محمدعلـی صحرائیـان گفـت: در تمام کشورهای دنیا بیماران و خانواده‌های آن‌ها برای درک بهتر شرایط بیماران و شناساندن بیماری به دیگران و از طرفی ارائه راهکارهای درمانی بهتر تلاش می‌کنند. وی افزود: فدراسـیون جهانی ام اس شعار امسال را « درک بیشـتر و بهتر از بیماری اماس» نامیده اسـت. از این نظر که این مسـئله یک مفهوم دوگانه اسـت. از یک طرف برای پزشـکان اسـت تا تلاش بیشتری کنند و واقعیت بیماری ام اس بیشتر شناخته شود تا بتوانند سطح خدمات بیماری ام اس را ارتقا بدهند و راهکارهـای بهتری در حیطه پژوهش و آموزش برای ام اس ایجاد شـود. از طرف دیگر مخاطب این شـعار مردم و مسـئولین جامعه هسـتند کـه درک بهتری از بیماران و بیماری ام اس داشـته باشـند.صحرائیان تاکید کرد: یعنی بدانیم این بیماری واگیردار نیسـت، الزاماً ناتوان کننده نیسـت، درست است مزمن است اما در طـول زمان خـود بیمار می‌تواند بسـیاری از کارهـا را به خوبی انجام دهد و در نهایت این که باید خود بیمـار هم درک بهتری از بیمـاری پیدا کند تا چیزهایی که به عنوان افکار نا امید کننده در جامعه با اسم این بیماری عجین شده کمتر و کمتر شود. بنابر اعلام روابط عمومی انجمن ام اس ایران؛ شعار امسال روز جهانی ام اس یک شـعار سـه گانه است؛ از یک طرف برای متخصصین و پژوهشگران در جهت تلاش بیشتر برای درمان بیماری، از یک طرف برای کنترل و خودمراقبتـی بیمـاران و از طرفی هم برای مردم و مسئولین جامعه جهت برنامه ریزی بهتر برای کنترل و تلاش در جهت ارتقای سلامت بیماران است.

علائم افسردگی با کاهش سریع عملکرد کلیه ها مرتبط است

مهـر: محققان در مطالعـه ای جدید پی بردند افـرادی که غالباً دارای علائم افسـردگی هسـتند با احتمال بیشـتر تجربه کاهش سـریع عملکرد کلیه هـای شـان مواجه هسـتند. افسـردگی یک بیماری شـایع در بزرگسـالان میانسـال و افراد مسن است و می‌تواند به بروز انواع مشکلات روحی و جسمی منجر شـود.تحقیقات قبلی ارتباطی بین علائم افسردگی و کاهش سـریع عملکرد کلیـه در بیمـاران مبتلا به بیماری مزمن کلیه را نشان داده است.

در مطالعـه فعلی، اطلاعات ۴۷۶۳ فرد توسـط محققان دانشـگاه پزشکی نان فانگ چین بررسـی شـد.در آغاز مطالعه، ۳۹درصد از شـرکت کنندگان دارای علائم افسـردگی بالا بودنـد، و طی یک دوره پیگیری متوسـط ۴ سـاله، ۲۶۰ (۶درصد) شـرکت کننده کاهش سـریع عملکـرد کلیه را تجربه کردند. بیـن علائم افسـردگی در ابتـدای مطالعه و کاهش سـریع عملکـرد کلیه در طـی دوره پیگیری ارتباط معنی داری وجود داشـت. شـرکت کنندگان دارای علائم مکرر افسـردگی، ۱.۴ برابر بیشـتر از شـرکت کنندگان فاقد علائم افسردگی، کاهش عملکرد سریع کلیه را تجربه کردند.

سرپرسـت تیم تحقیق، در این بـاره می‌گوید: «بیماری مزمن کلیوی یک فاکتور پرخطر اصلی برای بیماری‌هـای قلبی عروقی، نارسـایی کلیه و مرگ و میر در سراسر جهان است. بنابراین، شناسایی عوامل خطر قابل اصلاح ممکن اسـت منجر به تشـخیص و پیشـگیری به موقع از ایـن بیماری و عوارض مربوط به آن شـود.»وی در ادامه می‌افزایـد: «در حالی که مطالعه ما علیت را نشـان نمی‌دهد، اما نشان داد که علائم افسردگی به طور قابل توجهی با کاهش سریع عملکرد کلیه در میان بزرگسـالان با عملکرد طبیعی کلیه ارتباط دارد.»

ارتباط های بروز مشکلات قلبی عروقی

مهر: نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهـد بین تعداد خواهـر و برادرهای یک فـرد با افزایش خطر بروز مشـکلات قلبی عروقی ارتباط وجود دارد.در مطالعه اخیر محققان دانشگاه لوند سوئد، ارتباط بین تعداد و سن نسبی خواهر و برادرها و خطر ناشی از حوادث قلبی عروقی کشنده و غیر کشنده را بررسی کردند.نتایج نشان می‌دهد که عضو یـک خانواده بزرگ‌تر با چنـد خواهر و برادر بودن یـا فرزند دوم یا سـوم خانواده بودن می‌تواند خطر بروز مشکلات قلبی عروقی را افزایش دهد.

طبـق اعـلام سـازمان بهداشـت جهانی، بیماری‌هـای قلبی عروقی که بر قلـب و عروق خونی تأثیـر می‌گذارند، از علل اصلی مرگ و میر در جهان هستند.

سـابقه خانوادگـی و فاکتورهـای سـبک زندگی مانند اسـتعمال دخانیات و رژیـم غذایی نادرسـت از جمله عوامل پرخطر شناخته شـده برای بیماری‌های قلبـی عروقی از جملـه بیمـاری کرونر قلب و سـکته مغـزی هسـتند. علاوه بر سـابقه خانوادگی که عمدتـاً تحت تأثیر عوامـل ژنتیکی اسـت، شـواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد سـاختار خانواده، به ویژه ترتیب تولد و تعداد افراد خانواده، می‌تواند خطر مرگ ناشـی از مشـکلات قلبی عروقی را تحت تأثیر قرار دهد.

یـک مطالعـه مشـاهده‌ای بـزرگ روی افراد ۳۰-۵۸ سـاله نشـان می‌دهد که تعداد خواهـر و برادرها و ترتیب تولد می‌تواند بر خطر کل حوادث قلبی عروقی در طی یک دوره پیگیری ۲۵ سـاله تأثیر بگذارد. این مطالعه شامل داده‌های مربوط بـه ۱.۳۶ میلیون مرد و ۱.۳۲ میلیون زن بـود که از سـال ۱۹۹۰ تـا ۲۰۱۵ تحت نظر بودند.محققان مشاهده کردند از نظر انـدازه خانواده، مردان و زنانی که بیش از یـک خواهر و برادر دارند، در مقایسـه با کسانی که خواهر و برادر ندارند، کمتر در معرض خطر مرگ هسـتند. اما مردان و زنانی که بیش از سه خواهر و برادر دارند، با ریسـک بالاتر مشـکلات قلبی عروقی مواجه هسـتند. در مورد ترتیب تولد هم، بچه‌های اول در مقایسـه با بچه‌های بعد، با خطر کمتر مشکلات قلبی عروقی روبرو هستند. در عوض، بچه‌های اول با ریسک بالاتـر مرگ به هر دلیلی روبرو هسـتند. محققـان بر انجام تحقیقات بیشـتر برای پی بردن به وجود این رابطه تاکید دارند.

آگهی مزایده اتومبیل

به موجب پرونده اجرایی کلاسـه ۹۹۰۰۷۱۱ واحد اجرای اسـناد رسمی آباده یک دسـتگاه خودرو سـواری پژو ۴۰۵ TU۵، slx با رنگ سـفید روغنـی مدل ۱۳۹۸ با شـماره شاسـی KK ۲۲۷۸۹۹ و شـماره موتور ۱۳۹۰۱۴۷۹۵۶B به شـماره پـلاک ۷۳-۴۲۷ق۴۵ متعلق به آقای علی احمدی که طبق نظریه کارشناس رسمی دادگستری مورخ ۱۳۹۹/۱۲/۱۱ باتوجه به کارکرد لاستیک در حد نو،رکاب راست دارای ضر به و تزیینات داخلی مطلـوب و وضعیت موتور به مبلغ ۱/۷۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده اسـت خودرو مذکور از سـاعت ۹ الی ۱۲ روز سـه شـنبه مورخ ۱۴۰۰/۳/۲۵ در محـل پارکینگ ولایت آباده جنب گلزار شـهدا از طریق مزایده بفروش می رسـد. مزایده خودرو مذکور به عنوان بخشـی از طلب بسـتانکار از مبلـغ ۱/۷۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شـروع و بـه بالاترین قیمت پیشـنهادی نقدا فروخته می شود. لازم بذکر اسـت پرداخت بدهی های مالیاتی، خلافی و عوارض شـهرداری و غیره تـا تاریخ مزایده اعم ازاینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسـترد خواهد شـد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد. ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان سـاعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. شرکت در مزایده منوط به پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سـپرده ثبت و حضـور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسـه مزایده می باشـد. برنده مزایده مکلف اسـت مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت ۵روز از تاریخ مزایده به حسـاب صندوق ثبت تودیع نماید. در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حسـاب سپرده ثبت واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد.

تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۰/۳/۱۱

۴۱/م.الف–مسئول واحد اجرای اسناد رسمی آباده–مظفری نیا

آگهی مزایده

به موجب پرونده اجرایی کلاسـه ۹۹۰۰۶۶۴ واحد اجرای اسـناد رسمی آباده یک دستگاه خودرو سواری پژو ۲۰۶ معمولی تیپ ۲ با پلاک انتظامی ۷۳-۶۱۷ق ۶۷ به رنگ سـفید روغنی مدل ۱۳۸۹ متعلق به آقای عبداله مولائی با شماره شاسی AJ۱۰۹۲۲۴ و شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۰۲۹۹۸ که طبق نظریه مورخ ۱۴۰۰/۲/۵ کارشناس رسمی دادگستری نیازمند تعمیر از ناحیه گیربکس، شیشـه جلو و چراغ خطر عقب شکسـته، دارای ضربه روی سرشاسی جلو راست و گلگیر جلو چپ و راست و رکاب چپ و درب عقب، درب موتور و درب عقب راسـت و گلگیر عقب راسـت دارای رنگ شـدگی بوده و همگی نیازمند صافکاری و نقاشـی می باشد و باتوجه به کارکرد ولاستیک های فرسوده نیازمند تعویض، به مبلغ ۶۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده اسـت خودرو مذکور از سـاعت ۹ الی ۱۲ روز سـه شنبه مورخ ۱۴۰۰/۳/۲۵ در محل پارکینگ ولایت آباده جنب گلزار شهدا از طریق مزایده بفروش می رسـد. مزایده خودرو مذکور به عنوان بخشی از طلب بستانکار از مبلغ ۶۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شروع و به بالاترین قیمت پیشـنهادی نقدا فروخته می شود. لازم بذکر اسـت پرداخت بدهی های مالیاتی، خلافی و عوارض شـهرداری و غیره تـا تاریخ مزایده اعم ازاینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسـترد خواهد شـد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد. ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان سـاعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. شرکت در مزایده منوط به پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سـپرده ثبت و حضـور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسـه مزایده می باشـد. برنده مزایده مکلف اسـت مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت ۵روز از تاریخ مزایده به حسـاب صندوق ثبت تودیع نماید. در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حسـاب سپرده ثبت واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد.

تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۰/۳/۱۱

۴۰/م.الف–مسئول واحد اجرای اسناد رسمی آباده–مظفری نیا

آگهی مزایده اتومبیل

به موجب پرونده اجرایی کلاسـه ۹۹۰۰۴۴۹ واحد اجرای اسـناد رسمی آباده یک دستگاه خودرو سواری پراید جی ال ایکس آی CNG با پلاک انتظامی ۷۳-۹۷۶ق۶۴ به رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۸۸ با شماره شاسی S ۱۴۱۲۲۸۷۵۸۹۵۶۶ و شـماره موتور ۲۷۵۶۷۰۸ که طبق نظریه مورخ ۱۴۰۰/۲/۲۲ کارشـناس رسمی دادگستری از نظر ظاهری مطلوب به نظر می رسـد دارای سابقه تصادف از قسمت عقب شامل درب صندوق عقب، سینی کف صندوق عقب، سینی عرضی عقب و گلگیر عقب چپ و راست می باشـد که آثار شدت ضربه بر روی سقف قابل مشاهده است و باتوجه به کارکرد لاسـتیک های نیازمند تعویض بـه مبلغ ۵۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده اسـت خودرو مذکور از سـاعت ۹ الی ۱۲ روز سـه شنبه مـورخ ۱۴۰۰/۳/۲۵ در محل پارکینگ ولایت آباده جنب گلزار شـهدا از طریق مزایده بفروش می رسـد. مزایده خودرو مذکور به عنوان بخشی از طلب بسـتانکار از مبلغ ۵۳۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال شـروع و به بالاترین قیمت پیشـنهادی نقدا فروخته می شود. لازم بذکر اسـت پرداخت بدهی های مالیاتی، خلافی و عوارض شـهرداری و غیره تـا تاریخ مزایده اعم ازاینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد به عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد، وجوه پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسـترد خواهد شـد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد. ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان سـاعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. شرکت در مزایده منوط به پرداخت ۱۰ درصد از مبلغ پایه کارشناسی به حساب سـپرده ثبت و حضـور خریدار یا نماینده قانونی او در جلسـه مزایده می باشـد. برنده مزایده مکلف اسـت مابه التفاوت مبلغ فروش را ظرف مدت ۵روز از تاریخ مزایده به حسـاب صندوق ثبت تودیع نماید. در صورتی که ظرف مهلت مقرر مانده فروش را به حسـاب سپرده ثبت واریز نکند مبلغ مذکور قابل استرداد نبوده و به حساب خزانه واریز خواهد شد.

تاریخ انتشار آگهی: ۱۴۰۰/۳/۱۱

۴۳/م.الف–مسئول واحد اجرای اسناد رسمی آباده–مظفری نیا