

دانشتني‌ها

به كوشش: هادي دليري

دانشجوي داروسازي تهران

مقدمه

مطالبی را که از این شماره تحت عنوان دانشتني‌ها عرضه می‌کنیم، اخبار متنوع علمی-اجتماعی است که از شبکه کامپیوتری اطلاع رسانی «خانه کتاب ایران» وابسته به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی انتخاب شده‌اند. این شبکه رایانه‌ای، اطلاعات و اخبار خود را عمدتاً از مجلات معتبر جهانی انتخاب و پس از ترجمه در اختیار مطبوعات و طالبین متفرقه قرار می‌دهد.

لازم به یادآوری است که چون این اطلاعات در اختیار خبرگزاری جمهوری اسلامی نیز قرار می‌گیرد، این امکان وجود دارد که بعضاً در مطبوعات دیده شوند، ولی رازی مطالب خود را به‌طور مستقیم از شبکه رایانه‌ای فوق انتخاب و در اختیار خوانندگان و مخاطبین خود قرار می‌دهد. امیدواریم که در این رابطه قدمی کوچک در راه بالا بردن اطلاعات همکاران عزیز برداریم.

پتاسیم، فشارخون و احتمال ابتلا به سکتة مغزی را کاهش می‌دهد

دانشمندان با توجه به نتایج به دست آمده از تحقیق‌های جدید اعلام کرده‌اند که نمک‌های

طبیعی حاوی پتاسیم که در میوه و سبزیجات یافت می‌شود، می‌تواند در درمان عارضه فشارخون و کاهش میزان ابتلا به سکتة مغزی موثر باشد. از مدتها پیش چنین تصور می‌شد که نمک طعام یا سدیم کلراید از عوامل تشدید فشارخون است و در مقابل پتاسیم کلراید می‌تواند به عنوان جانشینی برای نمک طعام مورد استفاده قرار گیرد و در بهبود عوارض فشارخون موثر باشد. پژوهشگران دانشگاه کالیفرنیا آمریکا در آخرین پژوهش‌های خود دریافته‌اند که عامل تشدید فشارخون یا سکتة مغزی در هر دو ترکیب سدیم کلراید یا نمک طعام و پتاسیم کلراید، عنصر کلر و عنصر سدیم است. پژوهشگران معتقدند که با افزایش میزان پتاسیم در بدن، فشارخون و احتمال ابتلا به سکتة مغزی کاهش می‌یابد و میوه‌ها و سبزیجات به میزان زیادی حاوی عنصر پتاسیم هستند.

رابطه کلسترول پایین با حوادث و جنایتها

بر اساس جدیدترین تحقیقات، کلسترول پایین به ویژه در مردان با افزایش میزان مرگ و میرهای ناشی از حوادث، جنایتها و خودکشی مرتبط است. این یافته‌ها که از تجزیه و تحلیل

اطلاعات کامپیوتری بیش از ۳۰ گزارش پزشکی از آمریکا و اروپا حاصل شده نشان می‌دهد که مردان دارای کلسترول خون پایین‌تر از ۱۶۰ میلی‌گرم در دسی لیتر، ۵۰ تا ۸۰ درصد بیشتر از افراد دارای کلسترول سطح بالا اقدام به آدم‌کشی و خودکشی می‌کنند و یا دچار تصادم‌های مهلک می‌شوند. یافته‌های این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که زنان دارای کلسترول پایین نیز، ۳۰ درصد بیشتر از سایرین دچار مرگ‌های فجیع می‌شوند.

ساخت یک داروی جدید

برای بازنگهداشتن عروق پیوندی هنگامی که پزشکان از یک سیاهرگ پیوندی برای عبور از کنار یک سرخرگ انسداد یافته در پا استفاده می‌کنند، مصرف دارویی بنام «تیکلوپیدین» باعث می‌شود که خون مدت زمان بیشتری در درون رگ پیوندی جریان پیدا کند. پزشکان بر روی ۲۴۳ بیمار قلبی که به مدت ۳۰ روز «تیکلوپیدین» را یک داروی بی‌اثر را دریافت می‌کردند، دست به انجام تحقیقی زدند و دریافتند که در بین مصرف کنندگان این دارو، سیاهرگ‌های پیوندی در ۸۲ درصد موارد گشوده مانده است، اما در بین کسانی که داروی بی‌اثر دریافت کرده‌اند، سیاهرگ‌های پیوندی ۶۳ درصد مواقع گشوده باقی مانده است. پزشکان به این نتیجه رسیده‌اند که چون این دارو هیچ‌گونه عوارض جانبی جدی ایجاد نمی‌کند در بیمارانی که تحت عمل «بای پس» قلب قرار می‌گیرند باید به طور عادی مورد استفاده قرار گیرد. تحقیق‌های قبلی بر روی این دارو نشان داده است که می‌تواند سیاهرگ‌های پیوندی در عمل «بای پس» سرخرگ‌های انسداد

یافته در قلب را باز نگهدارد و کسانی که این دارو را مصرف نموده‌اند کمتر دچار قطع عضو جدی شده‌اند.

هزاران سال است که مردم سراسر جهان برای بهبود وضع سلامت خود، سیر می‌خورند.

مصریان باستان معتقد بودند که سیر با مزه تند آن افراد را نیرومند می‌کند و پدر علم پزشکی یونان باستان، معتقد بود که سیر می‌تواند زخم‌ها و درد قفسه سینه را درمان کند. لویی پاستور نیز نشان داد که سیر می‌تواند برخی باکتریها را از بین ببرد. به نوشته مجله جامعه پزشکی آمریکا، امروزه دانشمندان می‌دانند که در سیر ماده‌ای شیمیایی به نام «آلسین» وجود دارد که در اثر تجزیه، موادی می‌سازد که دارای گوگرد هستند. برخی از این مواد در خون و رگها اثر می‌کنند و احتمال ابتلا به حمله قلبی را کاهش می‌دهند و در ضمن مریزمنه‌ها را نیز گشوده می‌کند. سایر مواد ناشی از تجزیه سیر، نیز می‌توانند به کاهش کلسترول یا چربی خون کمک کنند. همچنین تاثیر سیر در اشخاصی که کلسترول خون آنها بیشتر از حد طبیعی است، بررسی، و معلوم شد که خوردن قرصهای سیر، طی چند ماه تا حدود ۱۴ درصد از میزان کلسترول موجود در خون آنها می‌کاهد. مصرف سیر، سایر مواد مضر چربی خون را کم می‌کند. سیر با کاهش توانایی لخته شدن خون، از ابتلا به حملات قلبی و مغزی جلوگیری می‌کند. به گفته برخی از پزشکان، سیر بهتر از آسپرین، خون را رقیق می‌کند. پژوهشگران فرانسوی می‌گویند آزمایش‌هایی که روی موشهای آزمایشگاهی

صورت گیرد، برای جلوگیری از بیماریهای قلب و عروق سودمندتر است. به عقیده این پزشکان ورزش سبب افزایش رادیکال‌های آزاد می‌شود و این رادیکال‌ها سبب می‌شوند که کلسترولهای مضر در رگها اکسیده شود. پزشکان می‌گویند که این پدیده مشابه تزریق واکسن است که بدن را برای دفع آماده می‌کند. ورزش همیشگی و منظم بدن را برای سوخت و ساز کلسترولهای مضر آماده می‌سازد. در این حال این پدیده در بدن افرادی که گهگاه ورزش می‌کنند، به وجود نمی‌آید.

آسپرین و کاهش ابتلا به بیماریهای قلبی
به نظر گروهی از محققان انگلیسی ترکیبی از آسپرین و ماده وارفارین می‌تواند خطر ابتلا به بیماریهای قلبی را تا ۶۰ درصد کاهش دهد. تحقیقات انجام شده بر روی ۵ هزار مرد گروه سنی ۴۵ تا ۶۹ سال نشان می‌دهد که این افراد به دلایل مختلفی مانند بالا بودن فشارخون، سیگارکشیدن، چاقی، بالا بودن میزان کلسترول خون و سابقه بیماریهای قلبی در خانواده در خطر حمله قلبی قرار دارند. پزشکان معمولاً از تجویز این دارو به این افراد خودداری می‌کنند، زیرا این بیم وجود دارد که داروها باعث خونریزی شود. آسپرین عامل تحریک و خونریزی مخاط دستگاه گوارش است. وارفارین عامل رقیق‌کننده خون است و می‌تواند توانایی خون در لخته شدن را کاهش دهد.

تاثیر نمک غذا بر سلامت افراد

بر اساس یک پژوهش که در آمریکا انجام گرفته است، میزان مرگ و میر به علت بیماریهای

انجام گرفته است، نشان می‌دهد که مصرف سیر، روند ابتلای آنان را به نوعی بیماری که شبیه بیماری آلزایمر یا فراموشی ناشی از کهولت است، را کند می‌کند. برخی از دانشمندان، معتقدند که سیر، از ژنها در برابر سرطان محافظت می‌کند. در آزمایش‌هایی که روی دو گروه حیوانات آزمایشگاهی انجام گرفت، به یک گروه سیر داده شد و مشاهده شد که در مقایسه با گروه دیگری که سیر نخورده‌اند، کمتر به سرطان دچار می‌شوند. همچنین نتایج مطالعات دیگری که به عمل آمده، نشان می‌دهد که خوردن سیر می‌تواند مانع از گسترش سرطان در بدن بشود. برخی از پژوهشگران، مواد فعال در سیر را مورد مطالعه قرار داده‌اند و دریافته‌اند که این مواد، شمار سلولهایی را که در بدن اشخاص سالم به‌عنوان سلولهای کشتنده طبیعی شناخته می‌شوند، زیاد می‌کند. این سلولها مانع از گسترش سرطانهای مختلف می‌شوند. با خوردن سیر طبیعی یا ادویه‌های حاوی پودر خشک سیر و قرص سیر می‌توان از منافع آن بهره برد. برخی از کارشناسان، پیشنهاد می‌کنند که سیر را باید ذره ذره کرد و در روغن زیتون داغ قرار داد، چون طبع غذا در چنین روغنی، آثار خوب سیر را بیشتر می‌کند.

ورزش منظم از بروز بیماریهای قلبی جلوگیری می‌کند

نتایج پژوهش‌های ورزشی نشان می‌دهد که ورزش منظم و دراز مدت، از گرفتگی رگها که ممکن است سبب بیماریهای قلبی شود، جلوگیری می‌کند. پزشکان بیمارستان آتلانتا در آمریکا، معتقدند که اگر ورزش به طور دراز مدت و مرتب

مختلف در میان کسانی که با غذای خود بسیار کم نمک مصرف می‌کردند، نسبت به کسانی که نمک بیشتری مصرف می‌کرده‌اند، بسیار بیشتر بوده است. این در حالی است که تا به حال، پزشکان بر اساس پژوهش‌های دیگری توصیه می‌کردند که مردم در غذای خود تا آنجا که می‌توانند کمتر نمک مصرف کنند، چون مصرف نمک فشار خون را بالا می‌برد. به نوشته نشریه علمی «ساینس» «science» پزشکان دانشکده پزشکی البرت اینشتین در نیویورک برنامه غذایی ۱۱ هزار داوطلب را از سال ۱۹۷۱ زیر نظر گرفته‌اند و به جای این‌که تاثیر نمک بر افزایش فشارخون آنها را بررسی کنند، تاثیر مصرف نمک را در میزان مرگ و میر آنها از بیماریهای مختلف بررسی کرده‌اند. نتیجه بررسی پزشکان نشان می‌دهد که هر چه مقدار مصرف نمک در غذای افراد بیشتر باشد احتمال مرگ آنها به علت بیماریهای قلبی یا بیماریهای دیگر کمتر خواهد بود. پژوهشگران در پژوهش‌های گذشته علاوه بر فشارخون و بیماریهای قلبی، بیماریهایی مانند پوکی استخوان، سرطان معده و آسم را نیز به بالا بودن مصرف نمک مربوط دانسته‌اند. البته پزشکان آمریکایی که با پژوهش جدید به تاثیر مثبت نمک در سلامت جسم رسیده‌اند، تاکید کرده‌اند که فقط با این پژوهش نمی‌توانند افزایش مصرف نمک را توصیه کنند و در این زمینه باید پژوهش‌های بیشتری صورت گیرد.

داروهای ضد میگرن برای مبتلایان به بیماری‌های قلبی ضرر دارد
پژوهشگران هلندی اعلام کرده‌اند که داروهای ضد میگرن علاوه بر انقباض موقت

رگهای اطراف مغز، باعث انقباض رگهای خون رسان قلب نیز می‌شوند. به نوشته مجله «Circulation» پژوهشگران معتقدند اگر چه این انقباضها در افراد سالم اثر زیان بخش ندارد ولی در بیماران قلب مبتلا به انسداد نسبی یا کامل رگها، ممکن است باعث بروز درد سینه یا حتی حمله قلبی شود. این پژوهش نشان می‌دهد که با مصرف داروهای ضد میگرن فعلی، رگها به مدت ۳۰ تا ۹۰ دقیقه در حال انقباض باقی می‌مانند. پژوهشگران هلندی همچنین به پزشکان توصیه می‌کنند که درباره تجویز داروی ضد میگرن به مبتلایان به بیماری قلبی با فشارخون زیاد و یا کلسترول زیاد، احتیاط کنند.

بافت‌های مصدوم قلب هم ترمیم‌پذیر هستند

تحقیقات جدید گروهی از پزشکان آمریکایی، نشان می‌دهد که بافت‌های مصدوم قلب قابل ترمیم هستند. در گزارشی که در شماره آخر نشریه «انجمن قلب آمریکا» به چاپ رسیده، آمده است: «این تحقیق جدید، باورهای قبلی را مبنی بر این‌که بافت‌های مصدوم قلب ترمیم‌پذیر نیستند، باطل می‌کند، چون در سلولهای در حال مرگ قلب بیمارانی که به یک تلمبه مکانیکی وصل شده و در انتظار پیوند قلب به سر می‌برند، علایمی از تحرک از جمله قدرت زیادتری در انقباض دیده شده است.» یافته‌های جدید بر این نکته تکیه دارند که استفاده از تلمبه ممکن است در آینده عمل پیوند برخی از بیماران قلبی را به تعویق انداخته و یا لزوم آن را کاملاً از میان بردارد.