



گوناگون

سمنشنبه ۱۰ مهر ۱۳۹۷ / شماره ۲۴۴  
۲۲ محرم ۱۴۴۰ - ۲۰۱۸ اکتبر

## پن‌روز

### کافئین تحمل درد را آسان می‌سازد



مطالعات نشان می‌دهد که مصرف مر تب کافئین توانایی بدن را برای تحمل درد افزایش می‌دهد.

به گزارش ایسنا، گروهی از متخصصان علوم پزشکی دانشگاه الایاما در آمریکا با چای، نوشابه، نوشیدنی‌های انرژیزا و شکلات را ثبت کردند. گروهی از این افراد به طور میانگین در طول روز ۱۷۰ میلی‌گرم کافئین دریافت کردند که معادل دو فنجان قهوه است. همچنین برخی از این افراد بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین در طول روز دریافت کرده بودند.

پس از گذشت هفت روز، محققان به سنجش میزان تحمل درد در افراد شرکت‌کننده اقدام کردند. روی دست این افراد وسیله‌ای قرار داده شد که باید هنگام احساس درد و غیر قابل تحمل بودن آن دکمه موجود روی دستگاه را فشار می‌دادند. این متخصصان همچنین فاکتورهایی همچون جنسیت،نژاد،استعمال مواددخانی و مصرف الکل که می‌تواند بر احساس درد تاثیر بگذارد، کنترل کردند. به گفته آنها، هرچه میزان مصرف کافئین بیشتر باشد، بدن در برابر درد تحمل بیشتری دارد.

به گزارش نیویورک تایمز، متخصصان اظهار داشتند: رژیم غذایی می‌تواند عامل مداخله‌کننده مفیدی در کاهش احساس درد باشد. همچنین تنها کافئین این خاصیت را ندارد و رژیم‌های غذایی گیاهی نیز می‌توانند در افزایش آستانه تحمل درد موثر باشند.

## کاهش سن سکنه‌های قلبی به زیر ۴۰ سال

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: میزان بیماری های قلبی عروقی با بالا رفتن سن افزایش می یابد و بیشترین شیوع آن پس از سن ۶۰ سالگی است اما متأسفانه امروزه سن بروز آن کاهش یافته و شاهد موارد زیاد سکنه‌های قلبی در سنین زیر ۴۰ سال هستیم.

به گزارش ایسنا، ایرج جعفری پور در جمع خبرنگاران با اشاره به اینکه بیماری‌های عروق قلبی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان به شمار می‌رود، اظهار کرد: بر اساس اعلام سازمان بهداشت جهانی تا سال ۲۰۲۰ عامل اصلی مرگ و میر در جهان، بیماری‌های قلبی و عروقی خواهند بود و در حال حاضر بخش قابل توجهی از این امر در کشورمان مربوط به این بیماری است.

وی، مهم‌ترین نکته درباره بیماران سکنه حاد قلبی راه لزوم مراجعه بدون فوت وقت بیماران به مراکز درمانی بلافاصله پس از بروز علایم سکنه قلبی دانست و تصریح کرد: متأسفانه در این زمینه شاهد تاخیرهای زیاد در مراجعه بیماران هستیم که عوارض غیرقابل جبرانی را در پی خواهد داشت و به همین دلیل مردم باید با عوامل هشدار دهنده این بیماری آشنا شده و در مواقع پیش آمدن آن به سرعت به مراکز درمانی مراجعه و یا با اورژانس ۱۱۵ تماس بگیرند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل اظهار کرد: این بیماری موجب ناتوانی و از کار افتادگی افراد در سنین مولد و کاهش نیروی فعال کار خواهد شد که زیان اقتصادی غیرقابل جبرانی را در پی داشته و بار مالی سنگینی را بر اقتصاد کشور تحمیل می‌کند. عوامل متعددی در ایجاد بیماری قلبی عروقی مؤثر هستند که برخی از این آنها قابل اصلاح و کنترل است.

وی افزود: عوامل قابل کنترل، بیماری‌های قلبی شامل دیابت، فشار خون بالا، چاقی، چربی خون بالا، عدم تحرک کافی، استرس و مهم تر از همه مصرف دخانیات و رژیم غذایی نامناسب است و عوامل خطر غیرقابل کنترل شامل سن، جنس و سابقه خانوادگی بیمار قلبی است. میزان بیماری های قلبی عروقی در میان آقایان شیوع بیشتری دارد و سابقه خانوادگی یکی از عوامل اصلی بروز این بیماری است.

جعفری پور گفت: البته داشتن یک یا چند عامل خطر اصلی بیماری‌های قلبی عروقی به این مفهوم نیست که فرد حتما مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی شده یا در آنها جان خود را از دست می‌دهد، گرچه هر چه تعداد این عامل‌های خطر بیشتر باشد، فرد با احتمال بیشتری به بیماری قلبی عروقی مبتلا خواهد شد.

وی ادامه داد: بیماری‌های قلبی‌عروقی سیر تدریجی داشته و در مراحل اولیه اغلب علامتی ندارند و عواملی همچون کلسترول و فشارخون بالا ممکن است از سنین پایین آغاز شده و برای چندین دهه تشخیص داده نشوند، بنابراین بهترین راهکار، بررسی، تشخیص و کنترل زودرس عوامل خطر و پیشگیری از بیماری‌های قلبی‌عروقی است. این تغییرات پیشگیرانه شامل تغذیه سالم، افزایش فعالیت بدنی، قطع عادات زیان آور همچون استعمال دخانیات شامل سیگار و قلیان و کاهش مصرف الکل، کنترل قند خون و فشار خون است.

وی ادامه داد: حداقل ۳۰ تا ۴۵ دقیقه فعالیت متوسط در اغلب روزهای هفته (حداقل ۵ روز) یا تمام ایام هفته، به سلامت قلب کمک کرده و می‌تواند چاقی، فشارخون بالا، دیابت و احتمال بیماری‌های قلبی و سکنه قلبی را کاهش دهد.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی بابل افزود: درد یا ناراحتی در قفسه سینه، درد در بازوها، شانه چپ، آرنج، فک و یا پشت، احساس خستگی، تنگی نفس، تپش قلب و گاهی سرگیجه و ضعف، حالت تهوع و عرق سرد و رنگ پریدگی از مهم ترین علائم بیماری های قلبی به شمار می رود. جعفری پور با اشاره به اینکه علائم اختصاص به بیماری های قلبی ممکن است در بیماری هایی دیگر از جمله اضطراب، حملات پانیک (وحشت)، افسردگی و بیماری های روان تنی هم دیده شود، گفت: در صورتی که بیماری قلبی سیر مزمن داشته باشد، درد آن اغلب موقع فعالیت آغاز می شود و شدت پیدا می کند و در موقع استراحت برطرف می شود یا کاهش پیدا می کند.

وی ادامه داد: این درد عمقی است و معمولاً با دردهای عصبی عضلانی و اسکلتی که زیر دست و به طور سطحی حس می شوند کاملاً متفاوت است اما درد حمله حاد قلبی یک درد بسیار شدید و ناتوان کننده است که می تواند در حالت استراحت یا فعالیت ایجاد شده و مدت آن طولانی تر بوده و با استراحت نیز برطرف نمی شود و می تواند باعث اختلال شدید در علائم حیاتی و ایست کامل قلبی و مرگ بیمار شود.

**روزنامه**  
**سیاسی، اجتماعی، اقتصادی**  
**ورزشی، فرهنگی**  
**صبح ایران**

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹   تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷

پست الکترونیک: Etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir



اذان صبح  
طلوع آفتاب  
اذان ظهر  
غروب آفتاب  
اذان مغرب  
۴:۳۶  
۶:۰۰  
۱۱:۵۴  
۱۷:۴۵  
۱۸:۰۵

کاروان ۲۰۹ نفره ورزشی معلولان ایران عازم بازی های پارآسیایی ۲۰۱۸ اعزام می شود

# توسعه دایره مدال آوری با چهره‌های جدید



کماندار و ۶ ورزشکار مرد حضور دارند و از بین این ۶ بازیکن مرد سه ورزشکار جدید هستند.

«علی سینا منشا زاده» و «محمدرضا زندی» در کامپوند و «پوریا جلالی پور» در ریکرو بخت آزمایی می‌کنند.

کمانداران ایران بیشتر در بازی های ۲۰۱۰ توانستند (۲طلا) ، یک نقره و ۲ برنز) و در اینچئون ۵ طلا و یک برنز برای ایران صید کنند.

#### وزنه برداری

پولادمردان ایران در این رویداد با ترکیب کامل و تیم ۱۰ نفره عازم جاگارتا می‌شوند که در گوانگژو سه طلا، پنج نقره و یک برنز و در اینچئون با چهار طلا و چهار نقره بر کیفیت نشان طلا افزودند. حال «علی اکبرغریب شی» در دسته ۱۰۷ کیلوگرم و در کنار چهره مطرح وزنه برداری ایران و جهان «سیامند رحمان» برابر رقبا به میدان می‌رود.

#### والیبال‌نشسته

والیبال نشسته مردان ایران که در هر دو رویداد پارآسیایی طلایی شد با ۲ تغییر در ترکیب تیم ۱۲ نفره به نام های «محمد نعمتی» و «محمدرضا سبحانی نیا» وارد میدان رقابت می‌شود.

#### بسکتبال با ویلچر

در این رشته زنان و مردان هر کدام با ۱۲ بازیکن در این رویداد حضور دارند. ترکیب تیم مردان تغییریی نداشته است اما در تیم زنان «لیلاعباسی» به عنوان چهره جدید وارد بازی های پارآسیایی می‌شود.

#### بوچیا

رشته ای حمایتی که در هر ۲ دوره شرکت کرده است، این

چهار برنز) در رشته شنا بگیرد و در اینچئون تعداد نشان های خود را به ۱۴ مدال (یک طلا، هشت نقره و پنج برنز) ارتقا دهد. اما در جاگارتا تعداد شناگران اعزامی به ۶ نفر کاهش یافت که از این تعداد تنها یک بازیکن جدید به نام «علی محمود خانی» در ترکیب تیم حضور دارد.

#### تنیس روی میز

پینگ پنگ بازیان معلول ایران هم در این رویداد با ۹ ورزشکار (پنج زن و چهار مرد) در کلاس های مختلف شرکت می‌کنند که از این تعداد تنها «مجید عربی» برای نخستین بار با به این رقابت ها می‌گذارد.

تنیس روی میز ایران که در گوانگژو چین یک نقره انفرادی و یک برنز تیمی کسب کرده بود، در اینچئون ۲۰۱۴ بدون تغییر در نوع رنگ مدال به همان یک نقره و یک برنز اکتفا کرد.

#### دوچرخه سواری

دوچرخه سواری ایران در نخستین دوره در چین یک برنز گرفته بود اما در کره جنوبی ناکام ماند تا این دوره که با چهار چهره جدید «مهدی محمدی»، «صابر رحیمی پور»، «سیناامیر علایی» و «طاهر مقدم» می‌خواهد موفقیت تازه ای را کسب کند

#### تیراندازی با کمان

«هرا نعمتی» چهره نام آشنای این رشته ورزشی است و چندی پیش هم کمیته بین المللی پارالمپیک از وی به عنوان موفق ترین چهره کاروان ایران در جاگارتا یاد کرد. نعمتی همراه با هشت کماندار دیگر پس از ناکامی در بازی های آسیایی ۲۰۱۸ در این رویداد حضور دارد اما از این تعداد سه بانوی

در حالی روزهای ۲۸ و ۲۹ همراه بارش شهابی جباری به اوج بارش خود می‌رسد که به دلیل حضور ماه در آسمان، رصدگران شانس زیادی برای رصد شهاب‌های این بارش را ندارند.

به گزارش ایسنا،بارش شهابی جباری یکی از بارش‌های شلهای سالانه و کانون بارش آن در صورت فلکی جبار است. صورت فلکی جبار یا شکارچی، صورت فلکی است که نیمی از آن در آسمان نیمکره جنوبی و نیم دیگر آن از نیمکره شمالی زمین قرار دارد. جبار شامل ستارگان درخشان بسیار است. ستاره‌های صورت جبار شباعت به یک شکارچی دارد که از هزارها سال پیش در جهان شناخته شده بود. گشتن به دنبال کمربند شکارچی آسان‌ترین راه پیدا کردن این صورت فلکی است. این کمربند شامل سه ستاره بزئور نزدیک به هم و در یک ردیف است.

**ستاره‌های صورت فلکی جبار که در کنار هم ردیف شده‌اند**

این بارش شهابی معمولاً هر سال از حدود روز دهم مهر تا روز شانزدهم آبان فعال است، ولی در روز ۲۹ مهر به اوج بارش می‌رسد و دنباله‌دار هالی منشأ بارش شهابی جباری است. این دنباله‌دار معمولاً حدود هر ۷۶ سال یک بار مدار کره زمین را قطع می‌کند.

**دنباله‌دارهالی**

مسعود عتیقی، مدیر انجمن نجوم آماتوری ایران در گفت‌وگو با خبرنگار ایسنا با اشاره به بارش‌های شهابی توضیح داد: کانون بارش شهابی جباری که دومین بارش شهابی در مهر ماه است در صورت فلکی شکارچی (جبار) قرار داد که این شب‌ها



برای مشاهده شهاب‌های کم نور این بارش ندارند.

عتیقی در خصوص رصد این بارش شهابی، توضیح داد: برای عکاسی از بارش شهابی جباری باید از دوربین‌های مکانیکی و یا دیجیتال موسوم به DSLR که امکان نوردهی به مدت دلخواه را دارند، استفاده کرد.

وی همچنین خاطر نشان کرد: تهیه گزارش‌های علمی از بارش با درج نام فرد و یا اعضای گروه، مختصات جغرافیایی رصد، تعداد شهاب‌های رصد شده، بیان بازه زمانی مشاهده شهاب‌ها، صورت فلکی که شهاب در آسمان جا به‌جا می‌شود و میزان شدت نور هر شهاب از جمله مواردی است که رصدگران در تهیه گزارش‌های علمی خود باید به آن توجه کنند.

ایمنی بدن با هدف قرار دادن پروتئین‌های خاصی روی سطح ویروس از خود در برابر عفونت این ویروس محافظت کند.

به منظور تقلید از اثرات این آنتی‌بادی‌ها، داروهایی به نام(bNabs) در گذشته توسعه یافته بودند اما اثربخشی آنهانسبتاً کوتاه‌بود. با این حال بیشتر این داروها تنها برای یک آنتی بادی توسعه داده شده بودند. اکنون پژوهشگران دانشگاه راکفلر در حال طراحی و توسعه داروهای bNab هستند که ترکیبی از ۳BC۱۱۷ و ۱۰-۲۴-۱ است و داروهای مذکور عملکرد متفاوتی در بدن دارند.

پس از آزمایش‌های موفقیت آمیزی که بر روی حیوانات انجام شد اکنون پژوهشگران آزمایشات بالینی انسانی را شروع کرده‌اند. در نخستین آزمایش، پژوهشگران ۹ فرد مبتلا به ویروس اچ. آی. وی را که بدن آنها نسبت به هر دو آنتی‌بادی مستعد بود، مورد بررسی قرار دادند. این بیماران طی آزمایشات مصرف داروهای ضد تروروویروسی خود را متوقف کردند و به جای آن سه هفته در میان داروهای bNabs به آنها تزریق می‌شد.

این درمان جدید به مدت ۲۱ هفته به طور متوسط سبب سرکوب ویروس اچ‌آی‌وی شد و در موثرترین موارد درمان مذکور سبب سرکوب این ویروس به مدت بیش از شش ماه در دو بیمار شد و دوره

تکنه، ویروس دوباره به فعالیت خود ادامه خواهد داد و منجر به ایجاد مشکلات بهداشتی و افزایش احتمال گسترش آن به دیگران خواهد شد.

اکنون آزمایشات بالینی جدید پژوهشگران دانشگاه راکفلر(Rockefeller University) در انسان نشان داده است که داروهای مبتنی بر دو آنتی بادی که به طور طبیعی در بدن بعضی افراد یافت می‌شوند، می‌تواند طی یک ماه، ویروس اچ‌آی‌وی را پنهان کند

پادتن یا آنتی‌بادی(antibody) نوعی پروتئین است که در دستگاه ایمنی بدن، در پاسخ به حضور آنتی‌ژن خاصی تولید می‌شود و در خون به گردش درمی‌آید یا در محل تولید باقی می‌ماند تا به آنتی‌ژن(معمولاً اجسام بیگانه همچون باکتری و ویروس ولی گاه حتی بافت طبیعی بدن یا یک ماده غذایی) حمله‌ور شود و آن را بی‌زبان سازد.

پژوهشگران ابتدا با بررسی اینکه چگونه بعضی افراد مبتلا به این ویروس به نظر خوب می‌رسند، موفق به شناسایی این آنتی بادی‌ها شدند. پژوهشگران دو نوع آنتی بادی به نام ۳BC۱۱۷ و ۱۰-۱۰-۲۴-۱ را در این افراد شناسایی کردند که سبب می‌شوند سیستم

آزمایشی بدون گسترش مجدد این ویروس به پایان رسید. به گفته پژوهشگران این ویروس مقاومتی دربرابر درمان در هیچ بیماری نشان نداد و بدترین عوارض جانبی آن خستگی خفیف بود. در آزمایش دوم، پژوهشگران آزمایش مشابه را بر روی هفت بیمار مبتلا به ویروس خونی اچ‌آی‌وی(viremic HIV) انجام دادند و دریافتند که بر خلاف گروه اول ویروس هنوز فعالانه در جریان خون گردش می‌کند. بریمیا یا ویروس خونی در پزشکی وضعیتی است که در آن ویروس‌ها وارد جریان‌های خونی شده و در نتیجه به سایر قسمت‌های بدن دسترسی خواهند داشت. این وضعیت مشابه باکترمیاست که در آن باکتری وارد جریان خونی می‌شود.

اما درمان bNab در اینجانبیز عمل کرد و ویروس به مدت حدود سه ماه تحت کنترل نگه داشته شد و هیچ مقاومتی هم در برابر داروها نشان نداد. با اینکه آزمایشات موفقیت آمیز بود اما همچنان پژوهشگران بر این باورند که این آنتی بادی‌های خاص بر روی تمام سویه‌های ویروس اچ. آی. وی تاثیر گذار نیستند. پژوهشگران این مطالعه در مجله Nature and Nature Medicine منتشر شد