

## اخبار

### تجهیز آمبولانس‌ها به سیستم ارسال آنلاین نوار قلب

معاون درمان وزارت بهداشت گفت: در قالب طرح تحول سلامت اقدامات مهمی در کاهش مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی انجام شده است.

محمد حاجی آقاجانی در پنجمین کنفره مشترک بین‌المللی قلب و عروق ایران در مرکز همایش‌های دانشگاه شهید بهشتی با بیان اینکه بیماری‌های قلبی عروقی در جهان اولین علت مرگ‌ومیر را تشکیل می‌دهند، افزود: بیماری عروق کرونر در بین بیماری‌های قلب و عروقی بسیار بااهمیت است و از ۱۷.۵ مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی، ۷.۴ فوت مرتبط با عروق کرونر بوده و در کشورهای در حال توسعه سه‌چهارم مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی عروقی مربوط به عروق کرونر است.

وی ادامه داد: در کشور ما اولین علت مرگ‌ومیر مربوط به بیماری‌های قلبی عروقی بوده و ۴۶ درصد مرگ‌ها را تشکیل می‌دهد. در بین بیماری‌های قلبی عروقی سکنه حاد قلبی مهمترین علت مرگ شناخته شده و ۲۰ درصد مرگ‌ها و به عبارتی ۵۰ تا ۶۰ هزار سکنه حاد قلبی منجر به فوت در هر سال داریم.

آقاجانی با اشاره به اقدامات مهم دولت یازدهم در زمینه بیماری‌های قلبی و عروقی گفت: تأمین نیروی انسانی متخصص حدود ۶۰۰ نفر برای خدمت‌رسانی به مردم به خصوص در مناطق محروم موجب افزایش ارتقا سلامت مردم و دسترسی آن‌ها به پزشکان قلب بوده است. وی با بیان اینکه یکی دیگر از اقدامات دولت یازدهم بهبود و تأمین تجهیزات مورد نیاز بیماری‌های قلبی عروقی بوده، افزود: در دولت یازدهم و در قالب طرح تحول سلامت، بخش‌های مختلف آنژیوگرافی اتاق عمل و آی‌سی‌وی جراحی قلب باز به خصوص در نقاطی از کشور که این امکانات وجود نداشت، راه‌اندازی شدند.

معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به کاهش یک دهمی هزینه جراحی قلب باز و آنژیوپلاستی در قالب طرح تحول سلامت عنوان کرد: قبل از دولت یازدهم، هزینه جراحی قلب باز حدود پنج میلیون تومان بود، اما اکنون این میزان به ۵۰۰ هزار تومان رسیده که منجر به حفاظت مالی مردم و دسترسی آن‌ها به خدمات قلبی عروقی بوده و به اقتصاد خانواده‌ها کمک زیادی می‌کند.

وی عنوان کرد: ۲ اقدام مهم دیگر در زمینه بیماری‌های قلبی عروقی انجام شده که برنامه ۲۴۷ و به عبارتی ارائه خدمات قلبی عروقی ۲۴ ساعته در ۷ روز هفته در ۵۴ بیمارستان کشور، ۲۴ شهر کشور موجب شده مرگ‌ومیر ناشی از سکنه‌های قلبی به میزان زیادی کاهش پیدا کند.

آقاجانی اضافه کرد: در قالب طرح ۲۴۷ مرگ و میر و عوارض ناشی از سکنه‌های قلبی به حداقل رسیده و متعزیرم اعلام کنیم که ۱۶ هزار نفر در این ۵۴ بیمارستان طی یک سال و نیم اجرای آن با آنژیوپلاستی اولیه از مرگ نجات پیدا کرده‌اند.

معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به سند قلب و عروق کشور تصریح کرد: کمیته بیماری‌های غیر واگیر از ۲ سال پیش در وزارت بهداشت با دستور وزیر برای رسیدن به ۱۳ هدف ملی و بین‌المللی در راستای اهداف سازمان بهداشت جهانی شروع به کار کرد، سند قلب و عروق کشور در راستای کاهش ۲۵ درصدی میزان مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های عروق کرونر طراحی شد.

وی ادامه داد: برای رسیدن به هدف کاهش مرگ‌ومیر ناشی از بیماری‌های عروق کرونر این سند در طی یک سال با مشارکت ۳۰ استان برجسته کشور طراحی و آماده اجرا شده است. آقاجانی با بیان اینکه سند قلب و عروق کشور نقشه راه ارائه خدمات به بیماران قلبی عروقی در ۱۰ سال آینده را مشخص می‌کند، افزود: در این سند وظایف تمام افراد از خانه بهداشت، مراکز روستایی، مراکز جامع خدمات بهداشتی، بیمارستان‌های عمومی، تخصصی و فوق تخصصی در سطوح مختلف مشخص شده است.

معاون درمان وزارت بهداشت با اشاره به چشم‌اندازهای این سند قلب و عروق در کشور گفت: در یک بازه ۱۰ ساله هدف ما کاهش ۲۵ درصدی مرگ و میر ناشی از بیماری‌های عروق کرونر در قالب هدف قلب مدت و هدف بلند مدت دسترسی ۸۰ درصدی مردم به تکنولوژی و داروهای بیماری‌های قلبی عروقی است. وی عنوان کرد: در ایران به برکت انقلاب اسلامی، توسعه قابل توجهی در زیرساخت‌های بهداشت و درمان تجربه شده است و سربلندی اعلام می‌کنیم در بیماری‌های قلبی عروقی توانسته‌ایم از نظر نیروی تخصصی و تجهیزات پیشرفته به خودکفایی برسیم و اکنون نیاز به اعزام هیچ بیماری به خارج از کشور نداریم.

معاون درمان وزارت بهداشت به تجهیز آمبولانس‌ها به سیستم ارسال نوار قلب در بستر مخابراتی اشاره کرد و اظهار داشت: به زودی ارگان‌های کشور به سیستم ارسال نوار قلب به مراکز دیسپچ مجهز می‌شوند تا بیماران برای درمان به موقع به یکی از بیمارستان‌های طرح ۲۴۷ که در تهران شامل ۷ بیمارستان است، فرستاده شوند.

آقاجانی یادآور شد: یک نفر کاربیولوژیست در تمام شب‌های اورژانس حضور داشته و با تجهیز آمبولانس‌ها به دستگاه نوار قلب و ارسال آن به کاربیولوژیست مستقل در اورژانس در صورتی که بیمار دچار بیماری حاد قلبی شود، مستقیما به یکی از بیمارستان‌های تخصصی فرستاده می‌شود و در آنجا فوراً بدون آنکه در تریاژ معطل شود، به بخش درمان فرستاده می‌شود.

دست‌های ما به طور طبیعی در تمام اوقات بیداری، یک لرزش بسیار خفیف و نامحسوس را تجربه می‌کنند. علت این لرزش بسیار خفیف این است که دست‌های ما دائماً در حال انقباض و استراحت هستند. این لرزش تنها زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که نوشتن، به دست گرفتن استکان چای یا استفاده از قاشق و چنگال، به موضوعی چالشی برای‌تان تبدیل شود. مردم با مشاهده‌ی لرزش دست‌شان، فورا نگران می‌شوند که مبادا بیماری پارکینسون به سراغ آنها آمده باشد، اما معمولاً این عارضه به عوامل دیگری بستگی دارد. اگر لرزش دست سبب نگرانی شما شده است، به جای خوددرمانی، به پزشک مراجعه کنید. لرزش دست انواع بسیاری دارد که توصیف آنها دشوار است، اما پزشکان می‌توانند انواع رایج آن را به راحتی تشخیص دهند. در این مقاله‌ی کوتاه با ۱۰ علت لرزش دست آشنا شوید.

علت لرزش دست

علت لرزش دست‌ها

لرزش اساسی

بیماری پارکینسون

بیماری ام‌اس (MS)

ترک مشروبات الکلی

لرزش دست همیشه نشانه‌ی یک بیماری نیست

شاید لرزش دست شما اخیراً آغاز شده است یا شاید در حال بدتر شدن باشد. احتمالاً به تدریج آغاز شده است و شاید آغاز آن با زمانی مصادف است که شما استرس داشته یا عصبانی بوده‌اید یا یک بیماری سبب بروز آن شده است.

دلیل آن هر چه که باشد، «لرزش» نامی است که کارشناسان برای توصیف دست‌ها و گاهی پاهای مرتعش به کار می‌برند. این مشکل رایج‌تر از آن است که فکرش را کنید و دلایل و نتایج بسیاری دارد.

لرزش اساسی

شایع‌ترین نوع لرزش، لرزش اساسی (Essential Tremor) است که متخصصان آن را با نام مخفف ET نیز به کار می‌برند. این بیماری، شایع‌ترین بیماری سیستم عصبی است که معمولاً با لرزش دست‌ها آغاز می‌شود، اما می‌تواند نواحی دیگر بدن از قبیل بازو، سر، صدا یا دیگر نقاط را هم به لرزش مبتلا کند.

لرزش اساسی زمانی دست‌ها را گرفتار می‌کند که آنها هنوز در حال حرکت هستند و به همین دلیل با انواع دیگر لرزش‌ها متفاوت است. معمولاً

شکل‌های دیگر لرزش زمانی رخ می‌دهند که آن عضو مبتلا شده از بدن، ثابت و بی‌حرکت است.

لرزش می‌تواند از بروز یک تغییر در ژن‌ها ناشی شود (پزشک شما شاید این تغییر را «جهش» بنامد). این تغییر به آن معنا است که اگر یکی از والدین شما لرزش داشته باشند، احتمال ابتلای شما نیز به این بیماری بیشتر می‌شود.

سموم موجود در محیط زیست نیز می‌توانند سبب بروز این بیماری شوند، اما برای درک بهتر رابطه‌ی سموم با این بیماری، به تحقیقات بیشتری نیاز است.

سن عامل دیگر خطر است. اگرچه ET می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما ابتدا به آن در سنین بالای ۴۰ سال بیشتر است. با بالا رفتن سن، احتمال ابتلا به این بیماری بیشتر می‌شود.

ET تهدیدی برای زندگی ما نیست، اما به مرور زمان می‌تواند تشدید شود. استرس، خستگی شدید و مصرف بیش از حد کافئین می‌تواند باعث بدتر شدن این بیماری شود. ممکن است در مرحله‌ای از این بیماری، خوردن، نوشیدن، نوشتن و تمام فعالیت‌های روزانه‌ی دیگری که با دست‌های‌مان انجام می‌دهیم به یک چالش بزرگ تبدیل شوند.

درمان این وضعیت می‌تواند سخت باشد، داروهایی برای درمان این عارضه وجود دارند، اما هیچ یک از آنها اثر مداوم ندارند. جراحی نیز یک گزینه است، در این روش که به آن «حریک عمقی مغز» می‌گویند، پزشکان وسیله‌ای را در مغز قرار می‌دهند که به کنترل لرزش کمک می‌کند. اگر از لرزش دست‌تان نگرانی دارید، درباره‌ی این گزینه و آشنایی بیشتر با آن، با پزشک خود مشورت کنید.

بیماری پارکینسون



لرزش، نشانه‌ی اولیه‌ی بیماری پارکینسون است که ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند. مبتلایان به این بیماری، لزوماً دچار لرزش نمی‌شوند، اما اغلب افراد در مراحل اولیه‌ی این بیماری، لرزش جزئی دست‌ها، پاها یا حتی یک انگشت دست‌شان را تجربه می‌کنند.

اغلب اوقات، لرزش فقط یک طرف بدن را درگیر می‌کند. این حالت معمولاً زمانی رخ می‌دهد که عضلات در حال استراحت هستند، به همین دلیل به آن لرزش استراحت (Resting Tremor) می‌گویند.

زمانی که حرکت می‌کنید، لرزش متوقف می‌شود. حتی خم کردن جزئی انگشتان‌تان هم می‌تواند به توقف لرزش کمک کند. در مورد انواع دیگر لرزش، استرس یا هیجان می‌تواند لرزش را بدتر کند.

به مرور زمان متوجه خواهید شد که لرزش ممکن است از یک سمت بدن به سمت دیگر گسترش یابد.

بیماری ام‌اس (MS)

این بیماری که سیستم ایمنی، مغز، اعصاب و نخاع را هدف قرار می‌دهد، می‌تواند سبب لرزش دست‌ها هم بشود. احتمال لرزش نواحی دست یا یا زیاد است. ام‌اس می‌تواند سبب بروز انواع لرزش‌ها شود. رایج‌ترین آنها مانند «لرزش اساسی»، زمانی اتفاق می‌افتد که شما در حال حرکت هستید.

ترک مشروبات الکلی

لرزش یکی از نخستین نشانه‌های ترک مشروبات الکلی است. اگر اعتیاد شما به مشروبات الکلی بیش از حد نبوده باشد، لرزش‌ها فقط چند روز طول می‌کشند. اگر زیاد اهل نوشیدن بوده‌اید یا مدت زمان زیادی به این کار عادت داشته‌اید،

#### بررسی دلایل بی خوابی؛

## ۱۵ دلیلی که می‌تواند خواب را از چشمان ما برباید

اختلالات خواب ممکن است بیانگر علامتی از افسردگی باشد.

احتمال بی خوابی شدید در بیماران مبتلا به افسردگی شدید، بسیار بیشتر است. محققان دیدگاه تازه‌ای نسبت به بی خوابی پیدا کرده‌اند و

علامت افسردگی را بدتر کند.

باید بدانید که علامت افسردگی (مانند بی‌انرژی بودن، بی‌انگیزه و بی‌اشتیاق بودن، احساس اندوه یا ناامیدی) و بی خوابی می‌تواند به هم ربط داشته باشد و یک علامت، سایر علامت‌ها را تشدید کند. خوشبختانه هر دو قابل درمان است و فرقی نمی‌کند کدام سبب دیگری شده است.

بی خوابی و اضطراب

بیشتر بزرگسالان تا حدودی با خوابیدن مشکل دارند زیرا اغلب نگران و مضطرب هستند. اما برای بعضی از افراد، اضطراب به عادت‌تی تبدیل شده است که به طور مداوم در خواب‌شان اختلال ایجاد می‌کند. علائم اضطراب که می‌توانند به بی خوابی منجر شوند عبارتند از:

تنش و استرس

درگیر شدن با افکاری که مربوط به ماجراهای گذشته است

نگرانی بیش از حد در مورد آینده

احساس پریشانی درباره‌ی مسئولیت‌ها

احساس بی‌قراری یا برانگیختگی

دلیل اینکه چرا این علائم می‌توانند خوابیدن را با سختی مواجه کنند، پیچیده نیست. اضطراب ممکن است به آغاز بی خوابی (به سختی به خواب رفتن) یا ادامه‌ی بی خوابی (بیدار شدن در طول شب و عدم توانایی در به خواب رفتن مجدد) مربوط باشد. در موارد دیگر، سکوت و سکون شب باعث می‌شود افکار استرس‌برانگیز یا حتی ترس، فرد را بیدار نگه دارد.

اگر این اتفاق شب‌های متوالی (یا ماه‌ها) تکرار شود، ممکن است به محض مواجهه با بی خوابی، احساس اضطراب، ترس و دلهره یا پریشانی در شما شکل بگیرد. بدین ترتیب، اضطراب و بی خوابی همدیگر را تغذیه می‌کنند و چرخه‌ی معیوبی ایجاد می‌شود که باید با درمان آن را متوقف کرد. تکنیک‌های ادراکی و ذهنی – بدنی وجود دارد که به افراد مضطرب کمک می‌کند بخوابند. همچنین الگوهای برای خواب درست و سالم وجود دارد که می‌تواند به افراد مضطرب و بی‌خواب کمک کند تا خواب بهتری داشته باشند.

بی خوابی و سبک زندگی

رفتارها و عادات خواب می‌توانند تحریک‌کننده‌ی بی خوابی یا تداوم‌دهنده‌ی آن باشند. سبک زندگی ناسالم و عادات خواب نادرست، به خودی خود و بدون هیچ دلیل روانی یا جسمی پنهان، ممکن است باعث بی خوابی شوند یا بی خوابی ناشی از مشکلاتی دیگر را تشدید کنند. برای‌تان نمونه‌هایی را مثال می‌زنیم که چطور سبک زندگی و عادت خوابی می‌تواند به بی خوابی منجر شود:

شیفت کار کردن می‌تواند از دلایل بی خوابی باشد

عصرها در خانه مشغول کار کردن هستید، این می‌تواند استراحت کردن و تمدد اعصاب را سخت کند و وقتی زمان خواب فرا می‌رسد، موجب مشغولیت ذهنی شما شود. نور کامپیوتر هم می‌تواند مغزتان را همشکار کند.

عصرها چرت می‌زنید (هرچند کوتاه). چرت‌های نیم‌روزی برای بعضی‌ها مفیدند، اما برای بعضی دیگر خواب شبانه را با مشکل روبه‌رو می‌کنند. گاهی صبح‌ها بیشتر می‌خوابید تا کسر خواب‌تان را جبران کنید. این کار می‌تواند ریتم شبانه‌روزی بدن‌تان را مختل کند و باعث شود شب بعد باز هم بی خوابی سراغ‌تان بیاید و به سختی به خواب بروید. به طور شیفتی کار می‌کنید؛ یعنی ساعات کاری‌تان نامنظم است. ساعات کار نامنظم، ساعت بدن‌تان را گیج می‌کند، مخصوصاً اگر سعی کنید در طول روز بخوابید یا برنامه‌ی کاری‌تان متناوباً تغییر کند.

گاهی بی خوابی با یک رویداد مختصر شروع و به یک مشکل بلندمدت تبدیل می‌شود. مثلاً کسی را تصور کنید که بعد از شنیدن یک خبر بد، یک یا دو شب نتوانسته است بخوابد. در چنین شرایطی، اگر فرد به این الگوی خواب نادرست (مثلاً بیدار شدن در نیمه‌شب، یا نوشیدن الکل قبل از خواب جهت فراموشی کردن) عادت کند، بی خوابی او ادامه پیدا می‌کند و پتانسیل ایجاد یک مشکل جدی‌تر

لرزش دست را به مدت یک سال یا حتی بیشتر تجربه خواهید کرد.

لرزش دست همیشه نشانه‌ی یک بیماری نیست

دست‌های مرتعش و لرزان همیشه به معنای بیمار بودن شما نیست. گاهی اوقات لرزش، واکنش بدن‌تان نسبت به چیزی است.

داروها: رایج‌ترین آنها، داروهایی هستند که از انتشار یک ماده‌ی شیمیایی در مغز به نام دوپامین جلوگیری می‌کنند. این ماده‌ی شیمیایی اطلاعات را از یک قسمت مغز به قسمت دیگر منتقل می‌کند. این داروها برای متعادل نگه داشتن حُلق‌وخو تجویز می‌شوند. با توقف مصرف این داروها، لرزش‌های شما از بین خواهند رفت.

کمبود ویتامین B۱۲: سیستم عصبی ما بدون ویتامین B۱۲ آن طور که باید، کار نخواهد کرد. شما می‌توانید این ویتامین را در گوشت، ماهی، مرغ، تخم مرغ، شیر و فرآورده‌هایی که از آن به دست می‌آیند پیدا کنید. اگر دریافت ویتامین B۱۲ شما آن قدر کم است که دچار لرزش دست می‌شوید، پزشک آمپول B۱۲ را برای شما تجویز خواهد کرد.

استرس: از اضطراب‌های مالی و شغلی گرفته تا سلامتی و روابط عاطفی، استرس لرزش را بدتر می‌کند. خشم و گرسنگی شدید یا کمبود خواب، همگی می‌توانند سبب لرزش دست شوند. این گونه لرزش به عنوان لرزش فیزیولوژیک شناخته شده‌است. افت قند خون: این وضعیت در پزشکی هیپوگلیسمی نام دارد. افت قند خون باعث می‌شود بدن به طور طبیعی به این وضعیت واکنش نشان دهد و به لرزه بیفتد.

پُرکاری غده‌ی تیروئید: این غده در گردن، درست بالای استخوان ترقوه قرار دارد. وقتی تیروئید بیش از مقدار طبیعی، هورمون ترشح کند، سرعت کارکرد کل بدن افزایش می‌یابد. ممکن است در اثر بیماری غده‌ی تیروئید با خوابیدن مشکل پیدا کنید، ضربان قلب‌تان تند شود و دست‌تان به لرزه بیفتد.

آسبپ عصبی: جراث، بیماری یا مشکل در سیستم عصبی مرکزی، می‌توانند سبب بروز لرزش شوند. این وضعیت در پزشکی نورپاتی محیطی نام دارد و می‌تواند دست‌ها و پاها را درگیر کند. از آنجا که دلایل و درمان انواع لرزش‌های دست بسیار متنوع هستند، صحبت درباره‌ی پیشینه و نشانه‌های لرزش دست‌تان با پزشک، بسیار مهم است.



به وجود می‌آید. یعنی به جای اینکه مشکل برطرف شود، مزمن و ادامه‌دار می‌شود.

وقتی این اتفاق می‌افتد، نگرانی و افکاری چون «من هرگز نمی‌توانم بخوابم»، زمان خواب سراغ فرد می‌آید و هر زمان که او نتواند بخوابد، این الگوی نادرست تقویت می‌شود.

پیدا کردن علت بی خوابی به این دلیل اهمیت دارد که از عادت و مزمن شدن آن جلوگیری شود. اگر دلیل بی خوابی سبک زندگی نادرست و الگوی خواب نامناسب باشد، تکنیک‌های رفتاری، ادراکی و همچنین نکاتی درباره‌ی بهداشت خواب وجود دارد که به‌کارگیری آنها مفید است. اگر سعی کرده‌اید الگوی خواب‌تان را تغییر دهید اما موفق نشده‌اید، باید این موضوع را جدی بگیرید و حتماً با پزشک مشورت کنید.

به چقدر خواب نیاز دارید؟

عادات غذایی نامناسب هم می‌توانند موجب بی خوابی شوند. اگر نمی‌توانید بخوابید، عوامل زیر را که به سبک زندگی مربوط هستند، مرور کنید. ممکن است مشکل شما در میان این موارد باشد: الکل، آرام‌بخش است و در ابتدا می‌تواند باعث به خواب رفتن‌تان شود، اما ممکن است در ساعات بعدی شب، خواب‌تان را مختل کند.

مصرف کافئین می‌تواند از دلایل بی خوابی باشد کافئین یک محرک هشیارکننده است. بیشتر افراد صبح‌ها از کافئین استفاده می‌کنند تا روز خود را باانرژی شروع کنند. کافئین در حد متعادل برای بیشتر افراد خوب است، اما افراط در مصرف آن می‌تواند باعث بی خوابی شود. نتایج آمارگیری موسسه‌ی ملی خواب در سال ۲۰۰۵ نشان داد کسانی که در طول روز چهار فنجان یا بیشتر نوشیدنی‌های کافئین‌دار می‌نوشیدند، نسبت به کسانی که اصلاً چنین نوشیدنی‌هایی مصرف نمی‌کردند یا تنها یک فنجان می‌نوشیدند، حداقل چند شب در هفته با علائم بی خوابی مواجه بودند.

کافئین می‌تواند تا ۸ ساعت در سیستم بدن‌تان باقی بماند، بنابراین تأثیرات آن بلندمدت است. اگر بی خوابی دارید، غذا یا نوشیدنی‌های کافئین‌دار را نزدیک ساعت خواب‌تان مصرف نکنید. نیکوتین هم نوعی محرک است و می‌تواند موجب بی خوابی شود. استفاده از سیگار یا محصولات تنباکودار، نزدیک به زمان خواب می‌تواند به خواب رفتن را با مشکل مواجه کند و مانع خواب باکیفیت در طول شب شود. سیگار کشیدن برای سلامتی ضرر دارد، اگر سیگار می‌کشید باید ترکش کنید.

وعده ی غذایی سنگین می‌تواند از دلایل بی خوابی باشد وعده‌ی غذایی سنگین، نزدیک ساعت خواب می‌تواند خوابیدن‌تان را مختل کند. بهترین کار این است که قبل از ساعت خواب، غذای سبک میل کنید. اگر عصر غذای سنگین و زیاد بخورید، باعث می‌شود احساس ناراحتی کنید و بدن‌تان به سختی می‌تواند برای خواب، آرام و آماده شود. غذاهای ادویه‌دار هم ممکن است باعث سوزش سردل شوند و خوابیدن را مشکل کنند.

بی خوابی و مغز

در بعضی موارد، عامل بی خوابی ممکن است فرارسان‌های عصبی خاصی در مغز باشند که گفته می‌شود در خواب و بیداری نقش دارند. مداخلات شیمیایی زیادی در مغز می‌توانند روی خواب اثر بگذارند. در اثر این واکنش‌های شیمیایی مغز، بعضی افراد از نظر بیولوژیکی در معرض بی خوابی هستند و بدون دلیل مشخص و حتی زمانی که به الگوهای درست خواب عمل می‌کنند، با مشکلات خواب درگیر هستند.

## اخبار

**دستاورد جدید پزشکی؛**

**درمان ام اس با پیوند سلول بنیادی**
مطالعه جدید نشان می دهد پیوند سلول بنیادی مانع از پیشرفت بیماری تهاجمی ام اس می شود.

دکتر ریکاردو ساکاردی، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کارگی ایتالیا، در این باره می گوید: «پیوند سلول بنیادی را نمی توان به عنوان درمان بیماری ام اس درنظر گرفت. اما می تواند گزینه خوبی برای بیماران مبتلا به ام اس تهاجمی باشد که به درمان های تاییدشده واکنش نشان نمی دهند.»

استفاده از سلول های بنیادی خود فرد در توقف سیستم ایمنی اش شیوه ای برای توقف پیشرفت بیماری است. اما به گفته محققان، نوع درمان می تواند پرخطر باشد چراکه سیستم ایمنی بیمار باید قبل از پیوند سلول های بنیادی از بین رود. به گفته محققان، درحدود ۳ درصد از بیماران بلافاصله بعد از دریافت پیوند می میرند و مرگ شان رابطه مستقیم با پیوند دارد. محققان تاکید دارند که در این روش درمانی لازم است بیمارانی انتخاب شوند که به پیوند به خوبی جواب می دهند.نظر اعلام انجمن ملی ام اس، بیش از ۲ میلیون نفر در جهان مبتلا به ام اس هستند. در این بیماری بدن به سیستم عصبی مرکزی حمله می کند. سن تشخیص اکثر افراد ۲۰ تا ۵۰ سال است، اگرچه افراد ۳ سال و ۷۵ سال هم مبتلا به این بیماری تشخیص داده شده اند. در این مطالعه، محققان ۲۸۱ بیمار را از ۱۳ کشوری که بین سال های ۱۹۹۵ تا ۲۰۰۶ پیوند سلول بنیادی دریافت کرده بودند مورد بررسی قرار دادند. محققان دریافتند ۴۶ درصد بیماران در طول ۵ سال بعد از پیوند، بدون پیشرفت بیماری زنده ماندند. اگرچه در مدت ۱۰۰ روز بعد از پیوند، ۸ بیمار (در حدود ۳ درصد) جانشان را از دست دادند.

**محققان می گویند؛**

**فواید شگفت انگیز نورخورشید در تقویت سیستم ایمنی**

نور طبیعی خورشید به بدن در تولید ویتامین D کمک کرده و فواید متعددی برای سلامت به همراه دارد.

مطالعات قبلی ارتباط بین نورخورشید را با خلق و خوی بهتر، بهبود سلامت استخوان و کاهش ریسک سرطان نشان داده اند.

مطالعه جدید محققان دانشگاه جرج تاون آمریکا فواید قدرتمند دیگر آفتاب گرفتن را شناسایی کرده است. تیم تحقیق دریافته است نور خورشید با تأمین انرژی برای سلول های T به بهبود سیستم ایمنی بدن کمک کرده و تأثیر مثبتی با عفونت ها را در بدن ایجاد می کند. تیم تحقیق دریافت میزان پایین نور آبی موجب حرکت سریع تر سلول های T می شود. نور آبی در اشعه نورخورشید وجود دارد.

همانطورکه می دانیم نورخورشید موجب تولید ویتامین D می شود، اما تولید سلول های T در بدن دارای مکانیسم کاملاً جداگانه ای است. به گفته جرارد آرن، سرپرست تیم تحقیق، بررسی عملکردهای سیستم ایمنی که دانشمندان به ویتامین D نسبت می دهند می تواند نتیجه این پدیده تازه مشخص شده باشد. به گفته محققان، میزان بالای ویتامین D در خون با کاهش ریسک سرطان مرتبط است.

**وضعیت ویتامین D ایرانی ها نگران کننده است**

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، نسبت به وضعیت نگران کننده ویتامین D در کشور هشدار داد.

دکتر زهرا عبدالبی با اشاره به اینکه یکی از دلغغه های وزارت بهداشت در حوزه کمبود ریز مغذی ها کمبود ویتامین D در جامعه است، افزود: طبق آخرین پژوهش وضعیت ریز مغذی ها در ایران در سال ۹۱ به نام پورا میزان کمبود ویتامین D در تمامی سنین در جامعه نگران کننده است. طبق این مطالعه وضعیت کمبود ویتامین D در کودکان ۱۵ تا ۲۳ ماهه ۳۳/۳ ، در کودکان ۶ ساله ۶۱/۸، نوجوانان ۷۶ درصد ، در زنان باردار ۸۵/۳ و میاسالان ۸۹/۱ است. وی ادامه داد: منبع اصلی تأمین کننده این ویتامین نور خورشید است که به دلیل آلودگی هوا و زندگی آپارتمان نشینی که متعاقب زندگی شهری است در معرض قرار گیری با نور خورشید کم است و از طرف دیگر با توجه به منابع غذایی بسیار کم این ویتامین و نبود ماده غذایی غنی از این ویتامین در سبد غذایی روزانه مردم ، افراد باید در تمام سنین و ویتامین دی مورد نیاز خود در شرایط فعلی با مکمل های ویتامین D تأمین کنند. عبدالبی تأکید کرد: با توجه به این وضعیت وزارت بهداشت به منظور رفع و مقابله با این کمبود برنامه هایی را از سال ۱۳۹۳ آغاز کرده است. از جمله این اقدامات توزیع رایگان ویتامین دی با دوز ۵۰ هزار واحد به صورت ماهانه یک عدد در بین دانش آموزان در ۹ ماه سال تحصیلی با همکاری وزارت آموزش و پرورش و توزیع ماهانه یک مکمل ۵۰ هزار واحد به صورت رایگان برای تمام گروه های سنی در شبکه بهداشتی- درمانی کشور است. وی افزود: علاوه بر آن با رایزنی با صنایع لبنی برخی از صنایع لبنی ویتامین D را به شیر اضافه کرده اند که با مصرف روزانه شیر غنی شده بخشی از ویتامین D مورد نیاز بدن تأمین می شود.البته با توجه به کمبود شدید این ویتامین و عدم مصرف مکمل این ویتامین توسط بسیاری از افراد باید یکی از مواد غذایی پرمصرف سبد غذایی خانوار با ویتامین D غنی شود که در حال حاضر غنی سازی نان با ویتامین D به صورت کار تحقیقاتی با همکاری انستیتی تحقیقات تغذیه و صنایع غذایی کشور شروع شده و هم غنی سازی روغن خوراکی با این ویتامین نیز در دستور کار سال ۹۶ قرار گرفته است.