



تاریخ : دی ماه ۱۳۹۳

سال دوم ، شماره بیست و دوم

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی

گزیده نشریات پزشکی

مصرف امگا ۳ و کودکان مبتلا به ADHD

مکمل‌های اسیدی چرب امگا۳ و امگا۶ می‌توانند به کودکان و نوجوانانی که دچار نوع مشخصی از (Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD هستند، کمک‌کنند. یافته‌های پایان‌نامه‌های دانشکده‌ی سالگرنسکا (Sahlgrenska) دانشگاه گوتنبرگ نشان می‌دهند برنامه‌ی مخصوص آموزش شناختی می‌تواند مشکل رفتاری در کودکان مبتلا به ADHD را بهبود بخشد.

ADHD نوعی بیماری است که اشکال در کنترل تحریکات و بدخلقی، نشستن بی‌حرکت، انتظار یا خیره‌شدن بیش‌ازحد به نقطه‌ای را در زمان‌های کوتاه به همراه دارد. ADHD اغلب با داروهای محرک، درمان می‌شود که این شیوه برای اکثر افراد موثر است، ولی برای همه قابل تجویز نیست.

دریک بررسی به ۷۵ کودک و نوجوان مبتلا به ADHD، به مدت ۳ ماه اسید چرب امگا۳ و امگا۶ یا دارونما (Placebo) داده شد و سپس به مدت ۳ ماه دیگر به همهی آنها امگا۳ و ۶ داده شد. این پژوهش در وضعیت دشواری انجام گرفت، به این معنا که هیچ‌یک از محققان و شرکت‌کنندگان نباید متوجه می‌شدند که کپسول‌های واقعی را دریافت می‌کنند یا نه، مگر بعد از پایان کار.

ماتس جانسون، دانشجوی دوره‌ی دکترای دانشکده‌ی سالگرنسکای دانشگاه گوتنبرگ می‌گوید: «درمجموع هیچگونه بهبود جدی در گروه مشاهده نکردیم، ولی در ۳۵٪ از بچه‌ها و نوجوانانی که دچار مشکل کمبود توجه زیرشاخه‌ی ADHD به نام ADD هستند، علائم بیماری بسیار بهبود یافت، طوری که می‌توانیم از بهبود بالینی نسبی درباره‌ی آنها صحبت کنیم».

میزان امگا۳ و امگا۶ نیز در نمونه‌های خون اندازه‌گیری شدند که در این رابطه در افرادی که بهبود مشخصی در علائم بیماریشان داشتند نیز تعادل بهتری بین میزان این دو اسیدچرب در خون نشان داده می‌شد.

این پایان‌نامه همچنین نشان می‌دهد که شیوه‌ی آموزش شناخت موسوم به حل مسأله‌ی جمعی (Collaborative Problem Solving (CPS) می‌تواند گزینه‌ی مناسب یا مکملی در درمان ADHD و بیماری نافرمانی متقابل (defiant disorder (ODD oppositional باشد.

Journal of Attention Disorders, NOV.2014

خدایا،
امروز زندگی‌م را در
دستان توانمندت قرار
میدهم و به تو توکل
میکنم که چراغ و
هدایتگر راهم باشی.



فوائد تخم کدو

۲۰۰۰ سال پیش از میلاد مسیح بومیان آمریکا کدو تنبل را می‌کاشتند و تخم آن را چه به صورت خام و چه به صورت روغن مصرف می‌نمودند و می‌دانستند که در سلامتی و درمان بیماری‌ها نقش مهمی را ایفا می‌نماید. در سال ۱۴۹۲ میلادی کریستف کلمب در سفر خود به قاره آمریکا از کاشت کدو به صورت جالبی نام برده که از آن در درمان بیماری‌ها نیز استفاده می‌کردند. وی بذر کدو را به اروپا آورد و بعد از آن کم‌کم به آسیا و دیگر کشورها نیز راه یافت. بذر کدو در اوایل خردادماه کاشته می‌شود و در شهریور برداشت می‌گردد. تخم کدو بهترین قسمت آن می‌باشد یکی از فاکتورهای دخیل در BPH یعنی تحریک شدید سلول‌های پروستات از طریق هورمون تستوسترون و دی‌هیدروتسترون است. مواد موجود در روغن تخم کدو از جمله کاروتنوئیدها تکثیر سلول‌های غیرمتعارف را متوقف می‌کند و همچنین تخم کدو و روغن آن حاوی مقادیر بالایی از عنصر روی است و به همین دلیل تأثیر به‌سزایی در تأمین سلامت پروستات دارد.

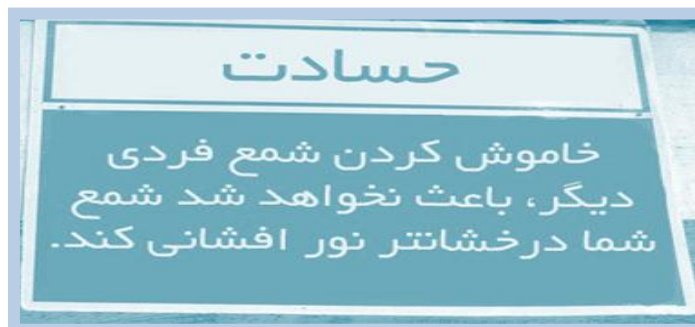
تخم کدو و روغن آن در حفظ سلامت استخوان نیز نقش داشته و باعث افزایش دانسیته استخوان می‌گردد و از پوکی استخوان جلوگیری می‌نماید اگرچه اغلب در گذشته گمان بر این بود که پوکی استخوان بیماری زنان پائسه بوده ولی در بسیاری از مردان مسن نیز وجود دارد و تقریباً ۲۰٪ تا ۲۵٪ شکستگی‌های لگنی مردان مسن نیز مربوط به پوکی استخوان آنها است. طی بررسی‌هایی که در روی ۶۰۰ مرد در محدوده سنی ۴۵ تا ۸۴ سال در آمریکا و در مرکز پزشکی واشنگتن صورت گرفته مشخص شده که مصرف پائین روی در رژیم غذایی آنها به بروز بیماری استئوپوروز منجر می‌گردد و با مصرف موادمعدنی و روغن کدو توانستند تعدادی از این افراد را دوباره در درازمدت از این بیماری رهایی دهند. در بررسی‌های حیوانی با مقایسه تأثیر تخم کدو در کاهش علائم التهاب با مصرف ایندومتاسین مشخص شد که تخم کدو برخلاف ایندومتاسین، سطح چربی‌های پراکسید را در سطح داخلی مفاصل افزایش نمی‌دهد که درحقیقت عارضه‌ی جانبی ناشی از ایندومتاسین بوده و در پیشرفت التهاب مفاصل موثر است.

تخم کدو منبع غنی از موادمعدنی، پروتئین و چربی‌های غیراشباع است. تخم کدو منبع خوبی از آهن، روی و غنی از منیزیم بوده که در بدن نقش پیشگیری از بیماری‌ها را به عهده دارند. منیزیم نقش مهمی در حفظ سلامت ماهیچه‌های قلب (سلول‌های ماهیچه‌ی قلب) دارا است این عنصر از پرولاپس درجه‌ی مبتدال جلوگیری کرده و حتی در صورت بروز این بیماری در بهبود آن موثر است. منیزیم همچنین قادر است سطح تری‌گلیسرید و نسبت کلسترول بد (LDL) به کلسترول خوب (HDL) را کاهش دهد و به همین دلیل از بیماری‌های قلب و عروق می‌کاهد. کمبود منیزیم عامل بروز بعضی از سرطان‌ها در بدن می‌باشد. این عنصر قادر است رادیکال‌های آزاد اکسیژن را در بدن از بین ببرد و همچنین در تولید انسولین و عملکرد آن در بدن موثر است به طوری که در درمان افراد دیابتی که مکرر دچار نوسان قندخون هستند و یا افرادی که دیابت مقاوم به انسولین دارند نیز مؤثر است. همچنین در درمان بیماری‌های تنفسی مانند آسم و بیماری تنفسی آلرژیک و بیماری‌های مسدودکننده‌های تنفسی نیز نقش دارد. منیزیم قادر است تولید هیستامین را در بافت متوقف کند. افرادی که دچار آلرژی هستند اغلب با مصرف منیزیم تسکین می‌یابند. عنصر منیزیم از طریق ممانعت از فعالیت هورمون پاراتیروئید (PTH) و تحریک کلسی‌تونین، کلسیم را از بافت‌های نرم برداشته و در درمان برخی از التهاب‌های مفاصل موثر است. همان‌طور که کلسیم در پوکی استخوان نقش دارد منیزیم نیز به اندازه‌ی کلسیم نقش ضروری در بدن دارد به گونه‌ای که افزایش مصرف کلسیم بدون افزایش منیزیم نه تنها مفید نیست بلکه مضر هم هست و نسبت کلسیم به منیزیم در بدن نباید بیشتر از ۲ به ۱ باشد و همچنین این عنصر نقش مهمی در انعطاف‌پذیری مفاصل دارد.

کمبود منیزیم با بروز حملات میگرنی نیز در ارتباط می‌باشد. این عنصر باعث انقباض عروق شده و همچون یک مهارکننده‌ی کانال کلسیم در سلول عمل می‌نماید و داروهای موثر در میگرن نیز دقیقاً از همین راه وارد عمل می‌شوند.

افزایش میزان منیزیم در رژیم غذایی از میزان انقباض‌های دردناک مربوط به قاعدگی (دیسمنوره) را می‌کاهد و به این طریق عوارض سندرم پیش قاعدگی (PMS) را کم می‌نماید. منیزیم تولید انرژی سلولی را از حالت غیرهوازی تأمین می‌کند و با این روش تولید انرژی بسیار خوبی در بافت نموده و تولید مقدار زیاد اسیدلاکتیک را کاهش می‌دهد و این فرایند در مورد ورزشکاران بسیار مفید است.

<http://www.tim.ir>



خواص لیمو شیرین

لیمو شیرین، گونه‌ای لیمو است با نام علمی (**Citrus limetta**). ارزش غذایی ۱۰۰ گرم لیموشیرین که معادل یک عدد لیمو شیرین بزرگ است حاوی ۲۹/۸ کالری، ۰/۷۴ گرم پروتئین ۱۰/۵ گرم قند ۰/۱۴ گرم چربی ۲/۸ گرم فیبر ۱۰ میکروگرم اسید فولیک ۱۵۰ میلیگرم پتاسیم و ۵۳ میلیگرم ویتامین C است.

بعضی خواص لیموشیرین

- ۱- پتاسیم به مقدار قابل توجهی در لیمو شیرین یافت می‌شود، این عنصر از جمله ترکیباتی است که می‌تواند از بروز بیماری قلبی عروقی پیشگیری کند و همچنین بین آب و الکترولیت های بدن تعادل برقرار نماید.
 - ۲- اسید فولیک موجود در لیمو شیرین نسبت به میوه های دیگر بیشتر است و نقش موثری در پیشگیری از کم خونی ایفا می‌کند. افرادی که مبتلا به کم خونی به خصوص کم خونی از نوع اسید فولیک هستند باید این میوه را مصرف کنند.
 - ۳- این میوه از میوه های پر کلسیم محسوب می‌شود و در جلوگیری از پوکی استخوان به خصوص در زنان نقش موثری را ایفا می‌کند.
 - ۴- از دیگر خواص لیمو شیرین اثر مفید روی معده، هضم دستگاه گوارش، ختنی شدن مقداری از اسید معده، جلوگیری از تخمیر غذا در معده و پیشگیری از نفخ معده است به همین دلیل پزشکان مصرف روزانه یک لیمو شیرین را به تمامی مبتلایان به ناراحتی معده توصیه می‌کنند.
 - ۵- حجم زیادی از لیمو شیرین را آب تشکیل می‌دهد و به همین دلیل این میوه خاصیت ادرار آور و همین طور ملین دارد. ضمناً آب فراوان موجود در این میوه باعث کاهش تب و دمای بدن به خصوص هنگام سرماخوردگی و آنفلوآنزا می‌شود.
 - ۶- لیمو شیرین به علت داشتن مواد آنتی اکسیدان فراوان سبب رفع تصلب شرایین و بیماری های قلبی عروقی می‌شود.
 - ۷- لیمو شیرین حاوی اسید سیتریک و ویتامین ث زیادی است. چنانچه فردی دو عدد لیمو شیرین متوسط در طول روز بخورد عملاً ویتامین ث مورد نیاز روزانه بدنش تامین شده است. نکته جالب این که در صورت مصرف میوه لیمو شیرین با پوست داخلی مقدار ۷۷ میلی گرم ویتامین ث به بدن می‌رسد. در حالی که مصرف آن بدون پوست داخلی، فقط دارای ۵۳ میلی گرم ویتامین ث است.
 - ۸- ویتامین ب و انواع ریزمغذی های مفید مانند عنصر سلنیوم در لیمو شیرین موجب به حداقل رسیدن جمعیت رادیکال آزاد موجود در ناحیه آسیب دیده معده می‌شود.
 - ۹- ویتامین ث موجود در لیمو شیرین باعث بهبود جذب آهن در بدن می‌شود و به همین علت می‌تواند از بروز کمبود آهن در بدن جلوگیری کند.
 - ۱۰- مصرف لیمو شیرین تازه که حاوی ویتامین ث فراوان است در کاهش بروز حساسیت موثر هستند. لیموشیرین حاوی مواد مغذی مفیدی همچون ویتامین B و C و ریز مغذی‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و فلاونوئید است که کاربردهای متفاوتی در حفظ سلامت بدن دارند. ویتامین B و انواع ریز مغذی‌های مفید مانند عنصر "سلنیوم" در لیموشیرین موجب به حداقل رسیدن جمعیت رادیکال‌های آزاد موجود در ناحیه آسیب دیده معده می‌شود.
- مزیت لیموشیرین در مقایسه با پرتقال این است که با کالری کمتری نسبت به پرتقال، همان مقدار ویتامین سی را به بدن می‌رساند. علت تلخی لیموشیرین، وجود موادی به نام نارنجین و لیمونین است. هنگامی که لیموشیرین را برش می‌زنیم، لیمونین و نارنجین موجود در آن با اکسیژن هوا ترکیب شده و تلخ می‌شود. لیموشیرین مطلوب و خوب، پوست نرم دارد و هر چه سنگین‌تر باشد، پرآب تر است.

<http://www.tandorostan.org>



ارتباط آلودگی هوا با اوتیسم

پژوهش‌های جدید دلایل بیشتری در مورد نظر قبلی مبنی بر ارتباط بین مواجهه‌ی محیطی و اوتیسم مطرح می‌کند؛ پژوهشگران دریافته‌اند کودکان مبتلا به اوتیسم در مدت حاملگی مادر و دو سال ابتدای زندگی، با احتمال بیشتری در معرض آلاینده‌های خاص هوا قرار داشته‌اند، تا آنها که این بیماری را نداشته‌اند. خردسالانی که در مدت حاملگی مادرشان یا تا دو سالگی، شدیداً تحت معرض دو آلاینده‌ی خاص هوا؛ استیرن و کروم، قرار داشته‌اند، احتمال بیشتری دارد که مبتلا به اوتیسم شوند. استیرن ترکیبی است که غالباً در انواع پلاستیک‌ها و رنگ‌ها استفاده می‌شود، استیرن از سوختن بنزین نیز حاصل می‌شود. کروم فلز سنگینی است که از سخت کردن فولاد و سایر فرایندهای صنعتی و نیز در نیروگاه‌ها به دست می‌آید. سایر آلاینده‌های هوا، شامل: سیانور، کلرایدمیلن، متانول و آرسنیک، نیز موجب افزایش خطر ابتلا به اوتیسم در کودکان می‌شود.

مواجهه‌ی زودرس با عوامل محیطی ممکن است به گسترش اوتیسم کمک کند. مجله‌ی مدیکال نیوز تودی، در یک بررسی گزارش کرده است، مادرانی که در دوره‌ی حاملگی در معرض حشره‌کش‌ها قرار می‌گیرند، احتمال بیشتری دارد صاحب فرزندی با مشکل اوتیسم شوند. احتمال ابتلای کودکان در معرض استیرن و کروم به اوتیسم تا دو برابر افزایش می‌یابد. مواجهه‌شدن هر خانواده با ۳۰ آلاینده‌ی شناخته‌شده‌ی هوا، موجب اختلال رشد سیستم عصبی (neurodevelopment) و اختلال در غدد درون‌ریز کودکان می‌شود.

در تحقیقی که در National Academy of Sciences به چاپ رسیده، مطرح کرده است که ماده‌ی شیمیایی یافت شده در کلم بروکلی، سولفورافان، ممکن است به درمان شناسه‌های اوتیسم کمک کند.

<http://www.autismspeaks.org>

از نشانه‌های ذهن
فرهیخته
آن است که در عین
مخالفت با عقیده‌ای،
به آن احترام بگذارد.