

دنیای پزشکی

به قلم دکتر فریدون منسوبی با همکاری دکتر شروین منسوبی

e-mail: droffice@mansubi.com

(408)358-2627

تاب بنفشه می دهد طرّه مشک سای تو

پرده غنچه می درد خنده دلگشای تو

ویتامین زیبا

به حق چیزهای ندیده و نشنیده. جناب دکتر، آخر مگر ویتامین هم زشت و زیبا دارد؟

آری! ویتامین B12 یا سیانو کوبالامین (یا متیل کوبالامین) زیباترین ویتامین هاست. این ویتامین آنقدر زیباست که می تواند به لب لعل گون یار طعنه بزند.

بیخشد؟

مگر به رنگ قرمز شفاف ویتامین B12 توجه نکرده اید؟ این رنگ قشنگ و رای رنگهای مصنوعی بسیاری از «جانک فود» هاست. رنگ «سیانو کوبالامین» اصیل و متعلق به خود این خوراکی نجیب و زیباست.

آیا کمبود ویتامین «ب ۱۲» شایع است؟

خیلی، بخصوص در سنین بالا

پس بین پیری و ویتامین ب ۱۲ ارتباطی هست؟

زیر لحاف اطلسی چی میدونه کسی چه کنه کسی.

بیخشد؟

المعنی فی البطن شاعر

بیخشد؟

ارتباط تنگاتنگی است بین سالخوردگی و سیانو کوبالامین.

بیخشد؟

بدون ویتامین ب ۱۲، یاخته های پیر و فرسوده قادر نیستند تقسیم شوند و یاخته های جوان و قوی به وجود آورند، چون که این ماده در ساختمان DNA و تقسیم سلولی نقش مهمی به عهده دارد. هر سالی که بر ما می گذرد به همان اندازه از عمر ما «خورده» می شود و کاسته می گردد.

آوخ که زندگی چه کوتاه و گذراست!

آری، در پهنه بیکران گردون، این یکصدسال عمر ما جرقه ای بیش نیست.

گفتید یک صد سال؟

آری، شاید هم بیشتر از یکصدسال. علم جدید همه ساله کشفیات تازه های در جهت نیل به «چشمه جوانی» ارائه می دهد. مفهوم «پیری و هزار درد بی پایان» امروزه دیگر کهنه و منسوخ شده است. یکی از طرق پیشگیری و درمان دردهای کهنسالی، استفاده از همین «زیبا ویتامین» است!

ولی چه فایده. همان طور که سعدی گفته:

مرد خردمند خرد پیشه را

عمر دوبایست در این روزگار

تا به یکی تجربه آموختن

با دگری تجربه بردن به کار

از هستی دو روزه به تنگ اند عارفان

تو بی خبر طالب عمر دوباره ای؟

بیخشد؟

شوخی کردم. کسی این حرف ها را می زند که به دلیل کمبود «ب ۱۲» دچار افسردگی بالینی شده باشد.

بسیار خوب. کمبود ب ۱۲ چه بلاهای دیگری به سر

آدم می آورد؟

خستگی مفرط! فراموشکاری! از کارافتادگی! سوزش دهان! سوزش زبان! سرگیجه! وزوز گوش! دردهای عصبی! کوری! دست و پا درد! عدم تمرکز ذهنی! آسم! پاهای بیقرار! زمین خوردن! پوکی استخوان!

پس علت اینکه برخی بانوان سالمند یکپو به زمین میخورند و دست و پایشان می شکنند کمبود ب ۱۲ است؟

آری، این را می گویند «Double Whammy»

بیخشد؟

افراد سالمند، چه زن و چه مرد، بایستی خیلی



مواظب باشند که مبادا زمین بخورند چون که «زمین خوردن» همان و «زمین گیر شدن» همان، لیکن، حفظ تعادل برای کسی که سرش گیج می رود البته که مشکل است.

این روزها، تحت اثر تبلیغات زیر کانه، مردم همه اش به فکر «کلسترل» خود هستند در حالیکه خطرات کمبود مواد حیاتی نظیر ب ۱۲ «کوانزیم کیوتن» منیزیوم، ویتامین «د» و غیره بر مراتب زیادتر از کلسترول بالا است.

علت کمبود ویتامین ب ۱۲ چیست؟

کمبود اسید معده «عدم تعادل میکربی روده.

بیخشد؟

وجود اسید کافی در معده برای جذب ویتامین ب ۱۲ ضروری است. کاهش اسید معده دو دلیل اساسی دارد: پیری و «قرص ارغوانی»!

بیخشد؟

با گذر سن، ترشحات گوارشی - من جمله اسید معده - رو به کاهش می گذارد. روی این اصل، سالمندان غذاها را کاملاً جذب نمی کنند و همین از علل مهم «دردهای پی پایان» پیری است. از جمله مواد غذایی که جذب آنها به علت نقصان اسید معده، دچار اشکال می شود ویتامین ب ۱۲ است، و نیز کلیه املاح معدنی نظیر کلسیم، منیزیوم، روی، سلنیوم، از عوارض کمبود این مواد یکی همانا «پوکی استخوان» است. همانطور که پیشتر گفتیم به علت نقصان یا فقدان اسید معده، غذاها در معده شما می ماند و می گندد و ایجاد اسید زیادی می کند که

سرانجام آن بروز بیماری «گرد» است. - «قرص ارغوانی» دیگر چه صیغه ای است؟ - چندسال پیش که دوران ثبت انحصاری (Patent) داروی موسوم به «پرایلوسک» به سر رسید کارخانه ای که این دارو را می ساخت با مختصر تغییری در فرمول آن دارو دیگری درست کرد که به رنگ ارغوانی بود. این «قرص ارغوانی» (پریل پیل) را با تبلیغاتی آنچنان ماهرانه وارد بازار کردند که مرضا فقط جهت گرفتن نسخه ای برای «قرص ارغوانی» به مطب پزشکان «دلسوز» روانه شدند.

نقش میکرب های مفید روده چیست؟

از جمله خدماتی که این میکرب های مهربان برای «صاحبان» شان انجام میدهند تولید ویتامین ب ۱۲ است. اهمیت ویتامین ب ۱۲ برای سلامتی شما به حدی است که لازم است چند نکته را تکرار کنم:

۱- بدون ویتامین ب ۱۲ سلول ها قادر به نشو و نما نیستند یعنی سلول های جوان تولید نمی شوند که جای سلولهای پیر و فرسوده را بگیرند. پس در پس «چشمه جوانی»، زیبایی خفته است به نام «سایانا کو بالامین»!

۲- در نتیجه کمبود ب ۱۲ ماده ای موسوم به «هوموسیستین» ۶ در خون بالا می رود که خطر آن برای قلب و عروق ده ها بار بدتر از کلسترول است.

۳- توجه بفرمائید که از زمره عوارض کمبود ب ۱۲ فراموشکاری و عدم تمرکز ذهنی است. آیا این دو

مطلب یادآور همان بیماری «آلزایمر» نیست؟

۴- پزشکانی از تکرار واژه «ویتامین» عار دارند ممکن است بگویند تزریق ب ۱۲ فایده ای ندارد چون که از طریق ادرار به سرعت از بدن خارج می شود. چه اشتباه فاحشی!! ویتامین ب ۱۲ در کبد ذخیره می شود تا کم کم مورد استفاده بدن قرار گیرد. پنج ماه طول می کشد تا ذخایر کبد تمام شود.

به درستی که از دست زیبارویان خیلی کارها بر می آید!

پاورقی

۲. PRILOSEC یا Omeprazole

۱. Cyanocobalamin یا Methyl Cobalamin

۳. Magnesium

۴. Zinc

۵. Selenium

۶. Homocysteine

دانشمندان ژاپنی و شناسایی آنزیم متوقف کننده سرطان سینه



«جون یاناگیساوا - Junn Yanagisawa» یکی از محققان خاطر نشان ساخت: در یک آزمایش دیگر که به موازات همین آزمایش انجام شده است ما به نتایج مشابهی دست پیدا کرده ایم. در آزمایش دوم از بافت های وخیم تر سلول های سرطان سینه انسانی استفاده شده است. نتایج مطالعه ما در این آزمایش نیز تاکید

کرده است که پروتئین CHIP از رشد و جا به جایی تومورهای سرطانی جلوگیری می کند. جا به جایی تومورها زمانی روی می دهد که سرطان از محل شروع خود به سایر نقاط بدن منتشر می شود. در این حالت اغلب پروسه درمان با چالش مواجه می شود و در نهایت به مرگ بیمار منجر می گردد.

تسو کوبا، ژاپن - دانشمندان ژاپنی آنزیمی را شناسایی کرده اند که می تواند سرطان سینه را متوقف کند که امیدوی تازه برای کشف روش های درمانی جدیدتر و کارآمدتر برای کنترل دومین سرطان شایع در جهان محسوب می شود. محققان ژاپنی در دانشکده علوم حیات و محیط زیست دانشگاه «تسو کوبا» - University of Tuskuba's Graduate School of Life and Enviromental Sciences» در ژاپن می گویند: آنزیم جدید CHIP نام دارد و می تواند با معدوم ساختن تعدادی از پروتئین های سرطان زا جلوی رشد این بیماری کننده را بگیرد.

به گفته متخصصان، این آنزیم به طور طبیعی در بافت سینه انسان یافت می شود. نتایج این تحقیق در آخرین شماره مجله «Nature Cell Biology» منتشر شده است. دانشمندان توضیح داده اند که در این تحقیقات دو نوع از سلول های سرطان سینه انسانی را به موش های آزمایشگاهی تزریق کرده اند. یک گروه از این سلول ها حامل آنزیم CHIP و گروهی دیگر فاقد این ماده شیمیایی بوده اند. تومورهای گروه اول که با آنزیم CHIP همراه بوده بسیار کوچکتر از تومورهای گروه دوم و بدون این آنزیم بوده است.

رابطه افسردگی با کسب پول و شهرت

دوقطبی مبتلا بوده اند. در این افراد میزان افسردگی و شیدایی مورد ارزیابی قرار گرفت.

محققان با بررسی نتایج مطالعات خود دریافتند: افرادی که دوره های شیدایی را در طول عمر خود تجربه می کنند بیشتر توقع دارند که به موفقیت های مالی و شهرت دست پیدا کنند و این میل در آنها بیشتر از افراد عادی است. اختلال دوقطبی با نام علمی Bipolar disorder یا شیدایی - افسردگی، نوعی اختلال خلقی و یک بیماری روانی است. افراد مبتلا به این بیماری معمولاً خیلی سریع دچار تغییر روانی و خلقی می شوند. اختلال دو قطبی به طور معمول در اواخر دوره نوجوانی و یا اوایل دوره بزرگسالی تظاهر پیدا می کند.

به گفته متخصصان؛ دوره های شیدایی از چند روز تا چند ماه طول می کشد و معمولاً به طور ناگهانی به پایان می رسند و پس از آن جریان برعکس می شود؛ به طوری که فرد به افسردگی گرایش پیدا می کند. دوره افسردگی بعدی معمولاً سه برابر طولانی تر از دوره شیدایی است.

بیماران مبتلا به این اختلال ممکن است ناگهان از اوج شادی و خوشحالی به اوج غم و اندوه فرو روند و ارتباطی بین خلق بیمار و آن چه که واقعاً در زندگی بیمار رخ می دهد وجود ندارد.

ایران تایمز - برکلی - روان شناسان آمریکایی هشدار دادند میل به معروف و مشهور شدن با ابتلا به اختلال روانی افسردگی در ارتباط است.

نتایج مطالعات جدید نشان داده است. که افراد مبتلا به «مانیا-Mania» - افسردگی یا اختلال دوقطبی بیشتر به دنبال دستیابی به اهداف بزرگتر و بلند پروازانه هستند.

بر اساس این مطالعات که از سوی پژوهشگران «دانشگاه کالیفرنیا - University of California» در برکلی انجام گرفته، افرادی که به افسردگی مبتلا هستند بیشتر از افراد سالم روی مسایلی چون موفقیت، پول و شهرت متمرکز می شوند.

دکتر «جانسون-Johnson» محقق دانشگاه کالیفرنیا در این باره گفت: ویژگی های دوره های مانیا یا شیدایی اغلب با افزایش خلق، حرف زدن زیاد و پرحرفی، هجوم افکار و کاهش نیاز به خوابیدن شناخته شده هستند.

وی افزود: در حالت شیدایی به دست آوردن موقعیت های بالاتر برای فرد مبتلا مهم تر است. بنابراین ما تلاش کردیم دریابیم که آیا این میل باعث می شود که فرد در آینده توقعات و انتظارات بیشتری داشته باشد. برای این منظور محققان روی ۱۳۰ نفر مطالعه کردند که ۲۷ نفر از آن ها به مانیا - افسردگی یا همان اختلال

آخرین فرصت برای درج آگهی در یلوپنج ایرانیان شمال کالیفرنیا سال ۲۰۰۹

What makes Pezhvak of Persia® Unique & different from our Competitors?

1- Circulation (8,000 Copies):

Pezhvak of Persia is the only publication in Northern California with 8,000 in circulation.

2- Direct Mailing (4,000 Subscribers):

Pezhvak of Persia is the only publication in Northern California with direct mailing to more than 4,000 Iranian household and businesses per month.

3- Available on the Internet:

The entire 44 pages of Pezhvak's monthly publication, including advertisements, are available on-line at www.pezhvak.com where it gets more than 75,000 hits per month.

4- Rich & Informative Content:

Pezhvak of Persia with more than 17 years serving Iranian-American community, is famous in Northern California for its coverage of political, social, and cultural news of Iran. This is brought about by the excellent work of more than ten well-known writers who most of them write exclusively for Pezhvak of Persia.

5- Popularity:

This unique publication is recognized not only by the majority of Iranians, but its also distinguished by non-Iranian news media.

6- Recognition:

In February 2006, one of Pezhvak the article in Pezhvak of Persia monthly paper was chosen by more than 40 judges, from different ethnic media, as a runner up in the ENVIRONMENT & NATURAL RESOURCES category. It also received recognition from New America Media, Congressman Tom Lantos and Mayor of San Francisco Gavin Newsom.

با شرکت پژواک تماس بگیرید. (۴۰۸)۶۱۵-۱۰۳۰

