

کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر با روش های درمانی مبتنی بر ذهن

رویاروسازی پنهان می تواند روش های درمانی مؤثری برای IBS باشند. این روش های درمانی می توانند به عنوان مکمل درمان های دارویی موجود برای IBS استفاده شوند. اهمیت این مطالعه در آن است که نشان می دهد روش های درمانی غیر دارویی مانند ذهن آگاهی و رویاروسازی پنهان می توانند در بهبود کیفیت زندگی بیماران مبتلا به IBS مؤثر باشند. این روش های درمانی می توانند به عنوان جایگزینی برای داروها یا به عنوان مکمل آن ها استفاده شوند و به بیماران کمک کنند تا علائم خود را به طور مؤثرتری کنترل کنند.

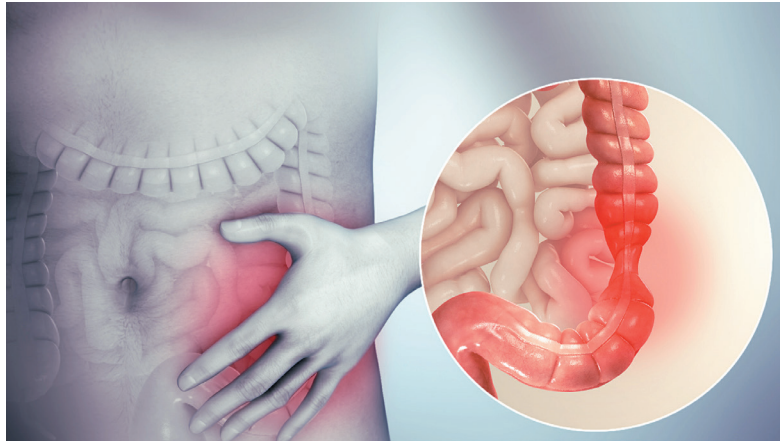
شیوع IBS در سراسر جهان حدود ۱۰ تا ۱۵ درصد تخمین زده می شود و این بیماری در زنان بیشتر از مردان شایع است. علل دقیق IBS هنوز به طور کامل شناخته نشده است اما به نظر می رسد ترکیبی از عوامل ژنتیکی، روانی و محیطی در ایجاد آن نقش داشته باشند.

علائم IBS می تواند از فردی به فرد دیگر و حتی در یک فرد در طول زمان متفاوت باشد. برخی از افراد ممکن است فقط گاه به گاه دچار علائم شوند، در حالی که برخی دیگر ممکن است علائمی مداوم و شدید داشته باشند. گاهی علائم IBS می تواند بسیار آزاردهنده باشد و علاوه بر درد و ناراحتی جسمی، می تواند منجر به مشکلات عاطفی و اجتماعی نیز شود. افراد مبتلا به IBS ممکن است از حضور در جمع و فعالیت های اجتماعی دوری کنند و به دلیل نگرانی از علائم خود، دچار اضطراب و افسردگی شوند.

اکنون در مطالعه جدید، نشان داده شده که دو روش درمانی ذهن آگاهی و رویاروسازی پنهان می توانند در مقایسه با روش های درمانی سنتی، علائم IBS را به طور قابل توجهی در بیماران کاهش دهند. یافته های این مطالعه امیدوارکننده نو برای بیماران مبتلا به IBS ایجاد می کند و نشان می دهد که روش های درمانی غیر دارویی می توانند در بهبود کیفیت زندگی این افراد مؤثر باشند. نتایج این مطالعه در مجله تحقیقات نظام سلامت وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان منتشر شده است.

فوق را به طور قابل توجهی کاهش می دهد. در این مطالعه، ۴۵ بیمار مبتلا به IBS به طور تصادفی به سه گروه تقسیم شدند. گروه نخست تحت درمان با ذهن آگاهی، گروه دوم تحت درمان با رویاروسازی پنهان و گروه سوم هیچ درمانی دریافت نکردند. ذهن آگاهی روشی است که به افراد کمک می کند تا توجه خود را به لحظه حال معطوف کنند و افکار و احساسات خود را بدون قضاوت بپذیرند. رویاروسازی پنهان نیز نوعی درمان شناختی-رفتاری است که به افراد کمک می کند تا با افکار و احساسات منفی خود به طور مؤثرتری

سندرم روده تحریک پذیر یا IBS، یک اختلال شایع گوارشی است که با علائمی مانند درد شکم، نفخ، اسهال یا یبوست و تغییر در دفع مدفوع همراه است. این بیماری می تواند کیفیت زندگی افراد مبتلا را به طور قابل توجهی تحت تأثیر قرار دهد. تاکنون درمان های مختلفی برای IBS ارائه شده است اما بسیاری از این درمان ها فقط می توانند علائم را به طور موقت تسکین دهند و برای همه افراد مؤثر نیستند. به همین دلیل، یافتن روش های درمانی جدید و مؤثر برای IBS از اهمیت زیادی برخوردار است.



مقابله کنند. نتایج این مطالعه نشان می دهد که هر دو روش درمانی ذهن آگاهی و رویاروسازی پنهان، به طور قابل توجهی موجب کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر در بیماران می شوند. یافته های این مطالعه حاکی از آن هستند که ذهن آگاهی و

در این زمینه، پژوهشگران دانشگاه علوم پزشکی آجا و اصفهان و نیز دانشگاه آزاد نجف آباد در مطالعه ای جدید، امید تازه ای را برای رفع درد بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر به وجود آورده اند. آن ها نشان داده اند که دو روش درمانی مبتنی بر ذهن، علائم بیماری

ساخت باتری از سنگ

حیات وحش ایران

کشیم گردن سیاه

نام علمی: Podiceps nigricollis

خانواده: «کشیم ها» Podicipedidae

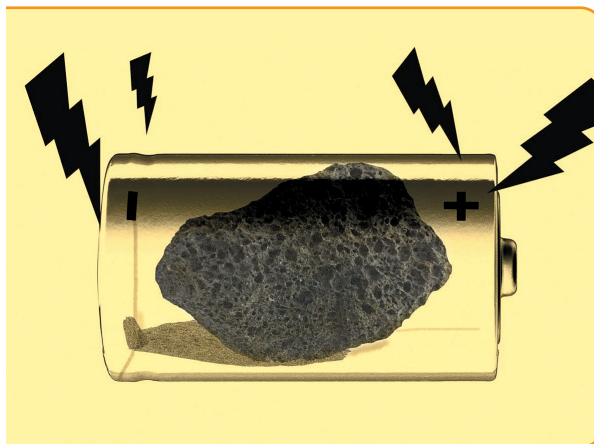
راسته: «کشیم سانان» یا Podicipedi-

formes

اندازه آن حدود ۳۱ سانتیمتر است. ناحیه فوقانی بدن سیاه تا خاکستری و کناره های بدن بلوطی رنگ است. در فصل جفتگیری پشت گردن سیاه و صاف می شود. گوشه های طلائی به شکل بادبزنی دارد. در باتلاق ها، تالاب ها و برکه ها به سر می برد. زمستان ها بیشتر در سواحل دریاچه ها و دریاها دیده می شود. از بی مهرگان آبی و ماهیان تغذیه می کند. در ایران در بیشتر نقاط به غیر از نواحی کویری یافت می شود.



سیلیکات های پتاسیم و سدیم اجزای تشکیل دهنده سیلیکات های سنگی و از فراوان ترین مواد معدنی روی زمین هستند. این مواد در دماهای گرم می توانند یون ها را هدایت کنند و به رطوبت نیز حساس نیستند. پتانسیل سیلیکات پتاسیم به عنوان یک الکترولیت حالت جامد از دیرباز شناخته شده است اما به دلیل چالش هایی که با وزن و اندازه یون های پتاسیم وجود دارد، نادیده گرفته شده است. چرا که این یون ها بزرگ هستند و بنابراین گذر آن ها سخت می کنند. این سیلیکات های سنگی را می توان در سنگ های معمولی که در همه جا یافت می شوند مانند سواحل دریاها و رودخانه ها، پیدا کرد. محمد خوش کلام پژوهشگر ایرانی دانشگاه فنی دانمارک با استفاده از الکترولیت های جدید موجود در این سنگ ها موفق شده است از آن ها باتری بسازد و صنعت خودروهای برقی را در آستانه تحول قرار دهد. چرا که می تواند در آینده جایگزین لیتیم در باتری های خودروهای الکتریکی شود.



این ماده می تواند به توسعه انواع جدیدی از دستگاه های ذخیره انرژی کمک کند که بتوانند مقرون به صرفه تر و غیر حساس به رطوبت باشند.

با توجه به این که مواد مبتنی بر سیلیکات های سنگی می توانند برای یک الکترولیت حالت جامد مناسب باشند، مزیت این ماده جدید عدم حساسیت آن به هوا و رطوبت است. این ویژگی اجازه می دهد تا آن را در یک لایه نازک کاغذ در باتری قالب گیری کرد. این ماده ارزان قیمت و سازگار با محیط زیست از سیلیکات قابل استخراج است و این پتانسیل را دارد که در طیف وسیعی از کاربردها مورد استفاده قرار گیرد. اما یون های موجود در الکترولیت های مایع مبتنی بر لیتیم یا الکترولیت های حالت جامد در مقایسه با یون های موجود در سیلیکات های سنگی سریع تر حرکت می کنند. این به این دلیل است که سیلیکات های سنگی بزرگ تر و سنگین تر هستند. با این حال، پژوهشگر ایرانی راهی را کشف کرده است که یون ها را قادر می سازد در سیلیکات های سنگی سریع تر از الکترولیت های مبتنی بر لیتیم حرکت کنند.

نخستین سنجش با یک جزء باتری نشان داد که این ماده به عنوان یک الکترولیت حالت جامد رسانایی بسیار خوبی دارد. در این پژوهش یک الکترولیت حالت جامد که ماده ای نازک به اندازه کاغذ است که بین آند و کاتد یک سلول باتری قرار می گیرد، ایجاد شده است. این امر با ساخت پودری بر پایه سیلیکات پتاسیم و ترکیب آن با یک چسب و حلال به دست آمد. پس از آن، محلول مایع در یک غلظت ریخته می شود که مواد را در یک لایه نازک پخش می کند. این ماده به صورت نوارهای نازک سفید قالب گیری می شود و در یک خوشه نوارهای با ظرفیت تولید تا ۱۰ متر نوار در هر بار خشک می شود. سپس الکترولیت حالت جامد به یک جعبه منتقل می شود؛ جایی که به همراه آند و کاتد در یک سلول باتری حالت جامد مونتاژ می شود. با این حال هنوز راه درازی در پیش است زیرا باتری های حالت جامد مبتنی بر سیلیکات های پتاسیم و سدیم سطح آمادگی فناوری پایینی دارند. پژوهشگران پیش بینی می کنند که ممکن است حداقل ۱۰ سال طول بکشد تا این باتری ها در خودروهای الکتریکی ادغام شوند. ادعا می شود که این یک فناوری پرخطر است که در آن شانس موفقیت تجاری کم و چالش های فنی بسیار زیاد است.