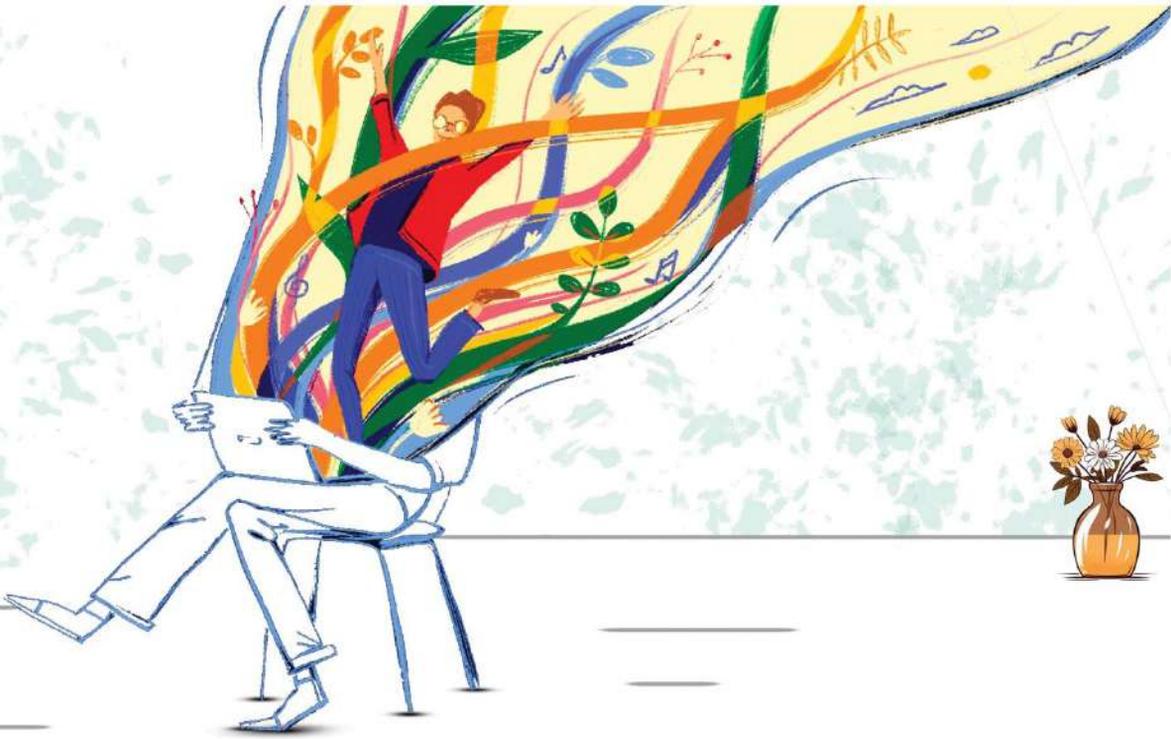




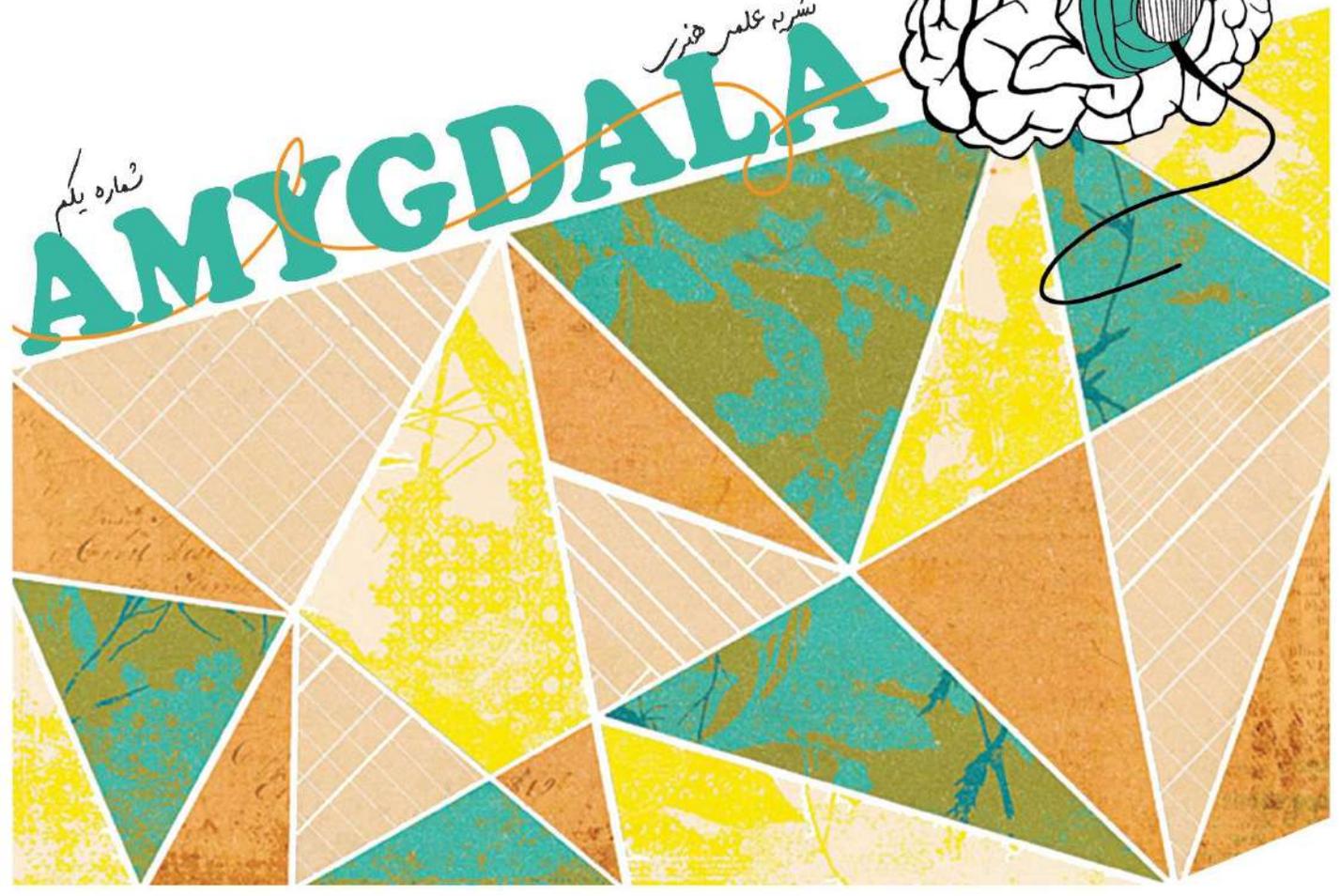
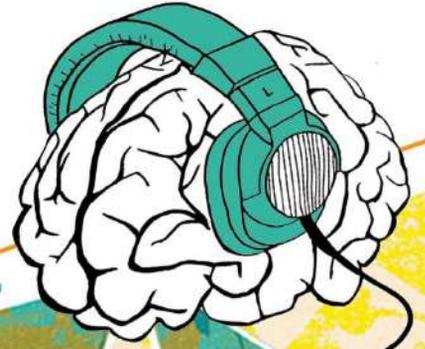
دانشگاه علوم پزشکی گیلان



نشر علم هنر

شماره یکم

AMYGDALA



نشریه علمی هنری آمیگدال

شماره یکم، مردادماه ۱۴۰۳

شناسنامه:

نشریه علمی هنری آمیگدال
دانشگاه صادر کننده مجوز: دانشگاه علوم پزشکی مشهد
فصلنامه / شماره اول / تابستان ۱۴۰۳

شماره مجوز: ۵۶۸/ک/ش

تاریخ مجوز: ۱۴۰۲/۱۰/۱۲

صاحب امتیاز: محیا نجاری

مدیرمسئول: اکرم سادات حسنزاده میدانی

سر دبیر: سیده مریم ورزشی

دبیر هیئت تحریریه: زهرا امامی

تحریریه و طراحی تصاویر این شماره:

زهرا امامی، محیا نجاری، اکرم سادات حسنزاده میدانی، سبحان رحیمیان، فاطمه فتاح، آنیثا مسیبزاده، مهسا پالیزکاران یزدی، مهلا پالیزکاران یزدی، امیررضا آفتاب طلب، محمدحسن گدازچیان، جواد جوادی، محمد صادق عابدی

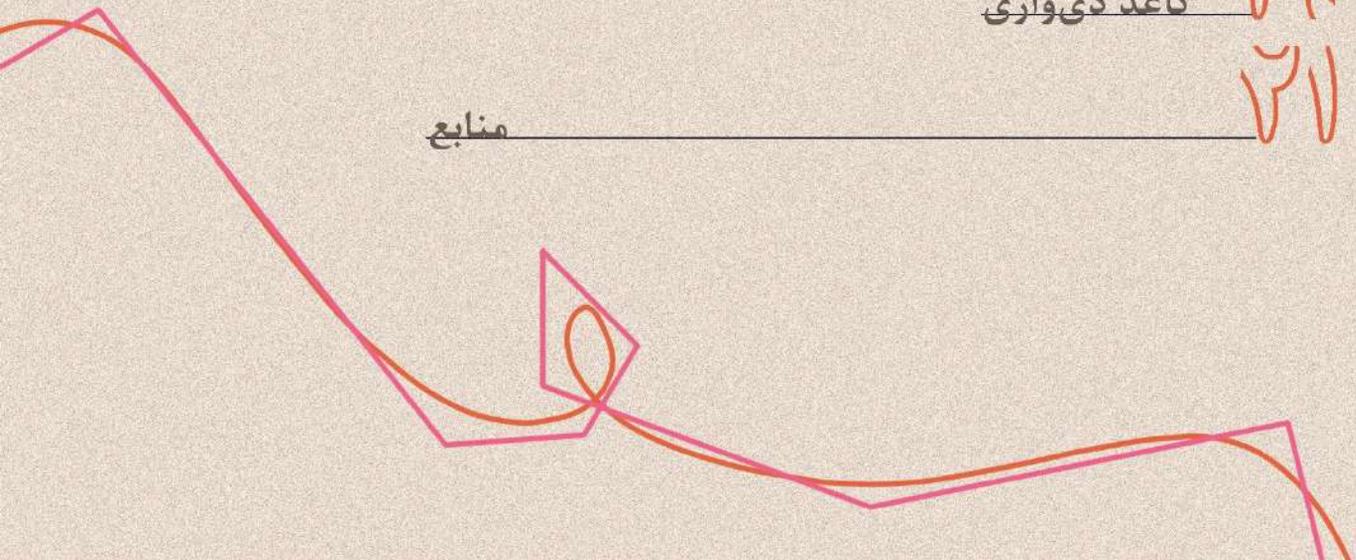
گرافیک و صفحه آرایی: امیررضا خمینه، حسین دوستآبادی

با تشکر از زحمات بی نظیر سرکار خانم زهرا امامی، که در تک تک لحظات، همراه و همقدم تیم بودند و به عنوان مدیر اجرایی نشریه، در به ثمر نشستن این اثر نقش شایانی ایفا کردند.



فهرست مطالب:

پیشگفتار	۳
زبان حالات	۴
نگارگر پزشکی	۵
ژورنال کلاب	۷
خبرگزاری آمیگدال	۱۲
معرفی کتاب	۱۳
Encephalology	۱۵
Eating disorders	۱۷
On the danger of emotionless	۱۸
کاغذ دیواری	۱۹
منابع	۲۰





آمیگدال

نشریه علمی هنری
علوم پزشکی مشهد

پیشگفتار

به نام خالق بروکا و ورنیکه

آمیگدال به عنوان پنجره ورودی مغز انسان، در درک احساسات و پاسخ به آنها نقش اصلی را داشته و در زندگی عاطفی ما موثر است. شور و هیجانات ناشی از تلفیق علم و هنر تحفه ای گرانبهاست که از دریچه آمیگدال وجود آدمی را فرا میگیرد و او را به وجد آورده، تحسین کائنات را برمی انگیزد و هنر علم را به رخ روزگار میکشد تا سرشت سرشار از شوق مشتاقان علم و هنر را به رسم سپاس از قدرت خالق زیباییها بنوازد. باشد که قدمی هرچند کوچک در راستای تحقق این امر مهم برداشته باشیم.

ارادتمند شما

محیا نجاری

بروکا: بخشی از مغز که در زمان صحبت کردن فعال می شود.
ورنیکه: بخشی از مغز که در زمان گوش دادن فعال می شود.

زبان حالات

خب به نام نامی او با سلام
بر شما خوبان و آیات عظام

شعری از طبعی نه چندان هم روان
با کمی آرایه در حد توان

تحفه آوردم ز شهر شعر و شور
محضر اهل دیار علم و نور

گرچه شاید برگ سبزی بیش نیست
غیر از این هم تحفه‌ی درویش نیست

بگذریم از این تعارفات حال
این شما این مبحث آمیگدال

خب در اینجا می‌رسانم من به عرض
مبحث ما تکیه دارد بر دو فرض

(۱) ایمنی و عاطفه بر یکدگر
دائما با واکنش دارند اثر

(۲) ثنیا این سیستم‌ها هر کدام
در تحول هست و تغییر مدام

ایمنی در هریک از حالاتمان
می‌دهد یک پاسخی مخصوص آن

فی‌المثل دارد غم و خشم و نشاط
هریکی با پاسخی خاص ارتباط

بررسی کردند در انواع حس
می‌رویم اول سراغ استرس

فی‌المثل در استرس از نوع حاد
می‌شود تعداد آن‌کی‌ها (NKها) زیاد

جای دارد بنده اینجا رک و صاف
محضر خوبان کنم یک اعتراف

الحق الحق شاعری اینجا کار
سخت و حافظ‌کش شد و بابا در آر

لیک چشمم کور و دندم نرم باد
تا دم دانش‌پژوهان گرم باد

کاتکول آمین که می‌دانید چیست
از نشانگرهای خاص زیست‌تست

غیر از آن هم از گروه سیتوکین
نامشان تی‌ان‌اف (TNF) و اینترلوکین

باز از اینترلوکین دو تایشان
اینتر شش با یک بتایشان

این نشانگرهای احساسات بد
وقت شادی سطحان کم می‌شود

همچنین افراد با نظم و ثبات
خوشگل و تودل‌برو شیرین‌نات

خونشان از دیگران رنگین‌تر است
چون در آن سی‌آرپی (CRP) پایین‌تر است

بررسی در خون چنین داده نشان
ایدز داران نیز با ماساژشان

سطح سی‌دی‌چار مثبت (CD4+) شد زیاد
تکیه بر این کار مثبت شد زیاد

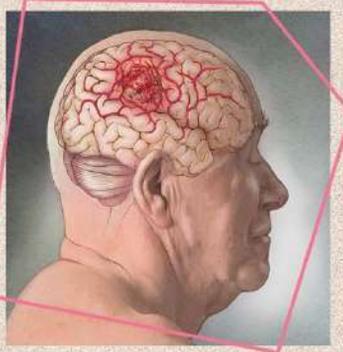
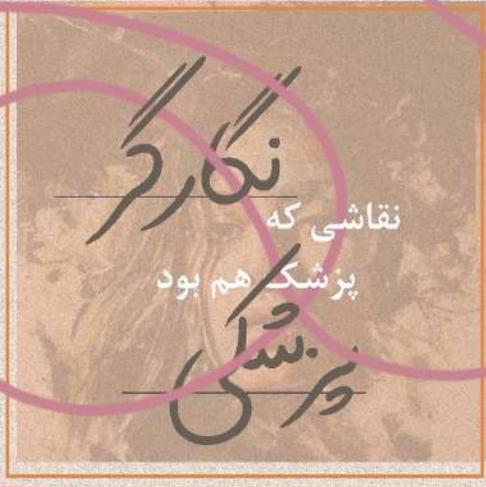
تازه این تنها دلیلش نیز نیست
باعث بهبود وضع عاطفیتست

هرچه تا الآن ز علم آموختیم
کافی است از بس که فسفر سوختیم

مخلص عرض اینکه چشمت را ببند
گاه و بی‌گاه از دل و جانت بخند

Michele Graham

تلفیقی از دانش علمی و مهارت‌های هنری



یک **medical illustrator**، هنرمندی است که در نقاشی و تصویرسازی مفاهیم پزشکی تخصص دارد. این هنرمندان با ترکیب مهارت‌های هنری و دانش علمی، تصاویری ایجاد می‌کنند که برای توضیح مفاهیم پزشکی مورد استفاده قرار می‌گیرد. آنها معمولاً با پزشکان، دانشمندان، متخصصان بیولوژی، داروسازان و دیگر حرفه‌های مرتبط همکاری می‌کنند تا تصاویری دقیق و کاربردی برای استفاده در مقالات علمی، کتاب‌های درسی، کتب پزشکی، نمایشگاه‌های حقوقی، محصولات دارویی، وبسایت‌ها و برنامه‌های آموزشی تهیه کنند.

این هنرمندان معمولاً در زمینه‌های مختلفی از جمله آناتومی، فیزیولوژی، بیوشیمی، پاتولوژی، بیولوژی سلولی و زیست‌شناسی مولکولی تخصص دارند. آنها از ابزارهای متنوعی مانند نرم‌افزارهای رایانه‌ای، قلم و مداد، رنگ، و تکنیک‌های هنری مختلف برای خلق آثار خود بهره می‌گیرند.

میشل گراهام، نقاش پزشکی، به خاطر نقاشی‌های جذاب و دقیق پزشکی‌اش شناخته می‌شود. او در طی ۱۷ سال گذشته، آثار هنری سنتی و دیجیتال خود را برای نمایشگاه‌های حقوقی، مجلات پزشکی، شرکت‌های بازاریابی پزشکی و دارویی، و دانشگاه‌ها در داخل و خارج از کشور خلق کرده است. میشل دارای دو مدرک کارشناسی ارشد است؛ یکی در زمینه هنر و دیگری در آناتومی با تمرکز بر نقاشی پزشکی.

در حال حاضر، او به نقاشی مفاهیم پزشکی، روش‌ها و آناتومی مشغول است. آثار او با استفاده از ترکیبی از مداد، ابرنگ و تکنیک‌های دیجیتال، اطلاعات پزشکی مهم را از طریق تصاویر واقع‌گرایانه و خلاقانه به نمایش می‌گذارد و هر صفحه را با جزئیات دقیق و جذابیت هنری زنده می‌کند. میشل با مشتریان معتبری مانند شرکت ژن‌زایم، گوگل، دانشگاه کلمبیا، شرکت Opsens Inc.، و جامعه فارماسیوتیکال سلطنتی بریتانیا همکاری داشته است.

از سال ۱۹۹۷، میشل عضو انجمن نقاشان پزشکی بوده است، سازمانی که به ارتقای سطوح بالای توانمندی، حرفه‌ای‌سازی و اخلاق در میان اعضایش می‌پردازد. در مصاحبه‌ای از او پرسیدند **چرا تصمیم گرفتید به عنوان یک نقاش پزشکی حرفه‌ای فعالیت کنید؟** او پاسخ داد: "من به عنوان یک دانشجوی هنری در دانشگاه شروع به تحصیل کردم و درس‌های علوم را تا آخرین لحظه به تعویق انداختم. قبل از اینکه دروس اصلی علوم را اخذ کنم، از آزمایشگاه آناتومی وحشت داشتم. اما زمانی که بالاخره این واحدهای علمی را گذراندم، درس آناتومی را انتخاب کردم تا بهتر بتوانم آن را درک کنم و در نهایت به آن علاقه‌مند شدم و به تدریس آن نیز پرداختم!"

در پاسخ به سوالی درباره دریافت گواهی‌نامه هیئت مدیره و اهمیت آن، او گفت: "من با احترام به حرفه‌ام و تمایل به یادگیری، این گواهی‌نامه را دریافت کردم. دریافت اعتبارات گواهی‌نامه باعث احساس رضایت و لذت می‌شود. این فرآیند کمک می‌کند تا نقاط ضعفم را شناسایی کرده و روی آنها کار کنم. من باور دارم یادگیری یک امتیاز است و از هر لحظه آن لذت می‌برم. همچنین از تعامل با دانشجویان پیش‌درمانی و هنری که تازه وارد حرفه خود شده‌اند، لذت می‌برم! در مورد علوم، آناتومی عشق اول من است. من استخوان‌ها را مطالعه می‌کنم و به آزمایشگاه‌های آناتومی می‌روم؛ هرگز لحظه‌ای خسته‌کننده نیست."



مرد موهاک (Mohawk Man) یک اثر هنری است که شامل آناتومی سر و گردن می‌شود.

فرآیند خلاقانه من با مدل، طراحی، عکاسی و جمع‌آوری منابع مرجع شروع می‌شود. ابتدا چندین طرح مدادی و گاهی نقاشی با آبرنگ تهیه می‌کنم. سپس این طرح‌های مدادی را به فتوشاپ منتقل کرده و رنگ‌ها را اعمال می‌کنم.

شما بسیاری از کارهای آناتومی را ایجاد می‌کنید. از چه مدل‌هایی استفاده می‌کنید؟

من در استودیوی خود تعداد زیادی مدل‌های پلاستیکی آناتومی و استخوان‌های زیادی دارم. همچنین یک کتابخانه گسترده از منابع مرجع را نیز در اختیار دارم.

در یک پروژه به طور معمول چه مسیری را دنبال می‌کنید؟

معمولاً در ابتدای پروژه، باید آناتومی یا فرآیند بیماری مشخص شود که قرار است تصویرسازی شود. نتیجه نهایی معمولاً در طول پروژه شکل می‌گیرد، زیرا اغلب در مسیر کار تغییراتی ایجاد می‌شود. مشتریانم در طول مسیر بازخورد می‌دهند و این بازخوردها به ایجاد تصویر نهایی کمک می‌کند.

کتاب منبع نقاشی پزشکی چه نقشی در پیشرفت حرفه‌ی شما داشته است؟

کتاب منبع نقاشی پزشکی بیشترین نقش را در شناخته شدن من به عنوان یک نقاش پزشکی ایفا کرده است. تقریباً در نود درصد موارد، مشتریان جدیدم می‌گویند که از طریق این منبع با من آشنا شده‌اند. من تبلیغات دیگری هم انجام داده‌ام، اما آن‌ها کمتر مؤثر بوده‌اند. منبع نقاشی پزشکی بخش عمده‌ای از موفقیت من است و خوشحالم که بخشی از آن هستم.

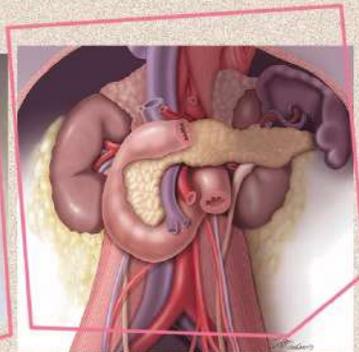
آیا توصیه‌ای برای نقاشان پزشکی جوان دارید؟

حتماً مدرک کارشناسی ارشد بگیرید، همیشه از روی زندگی نقاشی کنید، یک استخوان تهیه کنید و ورزش را فراموش نکنید.

او همچنین به تدریس در دانشگاه ایالتی کلرادو به مدت ۱۲ سال و در کالج جزایر مارشال برای ۵ سال پرداخته است. او از این تجربیات چنین می‌گوید: "من عاشق دانشجویان هستم. دوست دارم آنها را به چالش بکشم. در میکرونزی، برنامه درسی باید به شیوه‌های خلاقانه‌ای تدریس می‌شد تا به دانشجویان برسد. ما استخوان‌های انسانی نداشتیم، بنابراین برای تجربه عملی در اتاق عمل، کلینیک‌های جراحی و اکسیناسیون را برگزار کردم و ماهی‌های بزرگی که در تورهای ماهیگیری گیر کرده بودند را به کلاس آوردم. دانشجویان با نگاه به اعضای داخلی، به سازه‌ها به شیوه‌ای جدید نگاه کردند. در هنر، ما نمایش‌های عروسکی از افسانه‌های سنتی جزایر را اجرا کردیم، دیوارنگاری‌ها نقاشی کردیم و پوست‌هایی برای سازمان بهداشت جهانی تهیه کردیم!"

در دانشگاه ایالتی کلرادو، کلاس‌ها دشوار بودند. یکی از وظایف من هماهنگی آزمایشگاه‌ها و طراحی پروژه‌های مطالعات مستقل بود. این پروژه‌ها همیشه چشم‌گیر بودند و اشتیاق دانشجویان برای آناتومی را چندین برابر می‌کردند. دو موضوع مورد علاقه من: ثبت تصاویر از برش پا و ساختار گوش داخلی بود. این موضوعات برای من مانند مناظر زیبا در سطوح سلولی و خام بودند. پایان‌نامه من برای دریافت مدرک کارشناسی ارشد هنر بر اساس انتزاع استخوان‌ها و بافت‌ها بود. هنر برای من موضوعی بی‌نهایت است!

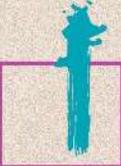
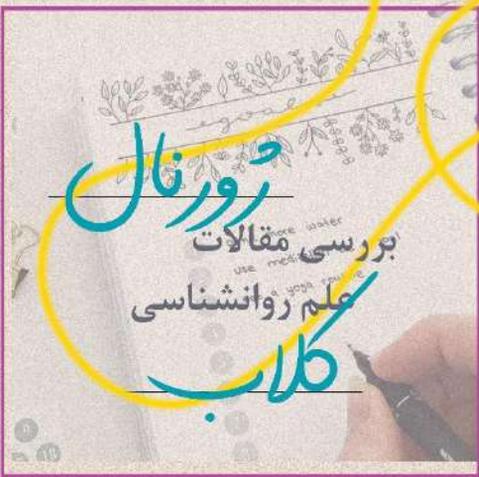
در مورد چند پروژه به یادماندنی، یکی از مورد علاقه‌های من کار بر روی یک پروژه ۳ ساله با یک شرکت دارویی بود که به طور اختصاصی بر روی بیماری‌های نادر کار می‌کرد. این پروژه شامل ایجاد پانل‌های بزرگ برای نمایشگاه‌های تجاری بود و من احساس می‌کردم که در یک مأموریت بزرگ شرکت دارم. یکی دیگر از علاقه‌مندی‌هایم، کار بر روی جلد مجلات و یک برنامه بهداشتی بود. از نظر پروژه‌های چالش‌برانگیز، تبدیل یک منطقه گسترده از دستگاه گوارش به چیزی زیبا قطعاً یکی از خاطرات فراموش‌نشده من بود.





Journal Time

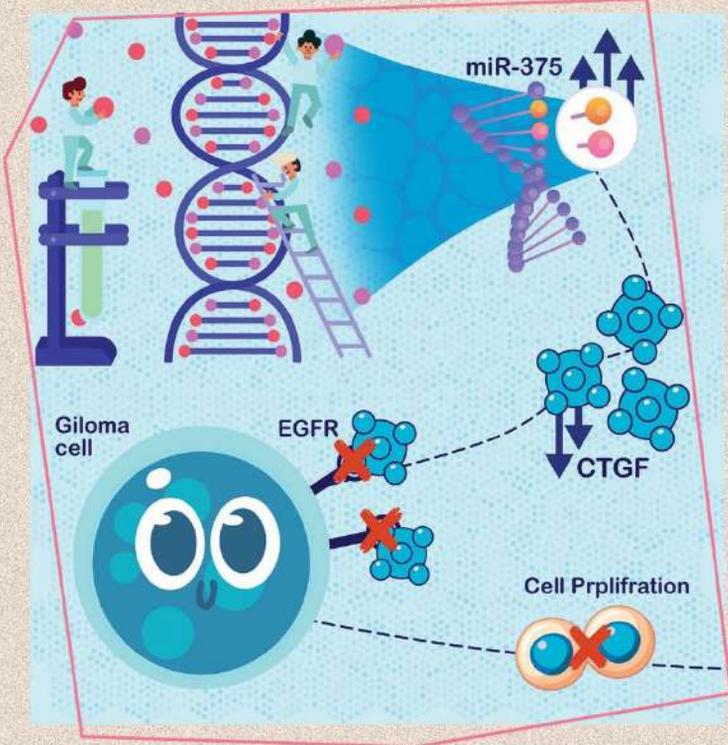
درک بهتر سلامت روان و فاکتورهای مؤثر بر آن



Selective exosome exclusion of miR-375 by glioma cells promotes glioma progression by activating the CTGF-EGFR pathway

miR-375 و اگزوزومها در تهاجم گلیوما

- اگزوزومها: وزیکول‌های کوچکی هستند که توسط سلول‌ها تولید شده و نقش کلیدی در حفظ تعادل سلولی دارند.
- نقش miRNAها: miRNAها می‌توانند با تاثیر بر ژن‌های مرتبط با رشد و تهاجم سلولی، به عنوان سرکوب‌کننده‌های تومور یا انکوژن عمل کنند.
- کاهش miR-375 در سرطانها: کاهش miR-375 در انواع سرطان‌ها از جمله سرطان معده و کبدی گزارش شده و نقش مهمی در مهار رشد و تهاجم سلول‌های سرطانی ایفا می‌کند.
- تنظیم گلیوما توسط miR-375: miR-375 می‌تواند از طریق مسیر سیگنالینگ CTGF-EGFR تکثیر و تهاجم گلیوما را مهار کند. این امر نشان‌دهنده توانایی miR-375 در سرکوب تومور است.
- تحقیقات جدید: آزمایشات نشان داده‌اند که اگزوزوم‌های حاوی miR-375 می‌توانند رشد و مهاجرت سلول‌های گلیوما را کاهش دهند و نتایج مشابهی با تحقیقات در سایر سرطان‌ها دارند.
- تاثیر miR-375 اگزوزومی: ترشح miR-375 از طریق اگزوزوم‌ها منجر به مهار مسیر انکوژنیک CTGF-EGFR می‌شود و می‌تواند به جلوگیری از رشد سلول‌های گلیوما کمک کند.
- یافته‌ها نشان می‌دهند که miR-375 می‌تواند به عنوان یک نشانگر زیستی بالقوه و هدف درمانی جدید برای گلیوما باشد و مسیرهای تازه‌ای برای درمان این سرطان معرفی کند.





Effect of Coriander Plants on Human Emotions, Brain Electrophysiology, and Salivary Secretion

گشنیز، کاهش استرس و بهبود خلق و خو

در دنیای امروز، فشارهای زندگی و کار به شدت بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیر می‌گذارد و خطر افسردگی را افزایش می‌دهد. این بیماری روانی بیش از 120 میلیون نفر را در سراسر جهان تحت تأثیر قرار داده و به گفته سازمان بهداشت جهانی، تا سال 2030 به عنوان عامل اصلی مرگ و میر خواهد بود. هزینه‌های درمان افسردگی در ایالات متحده بیش از 30 میلیارد دلار در سال است.

گشنیز یک گیاه چندمنظوره با خواص آرام‌بخش است. اسانس و ترکیبات آلی فرار (VOCs) آن می‌توانند نوسانات احساسی را تعدیل کنند و تأثیر مثبتی بر فعالیت‌های فیزیولوژیکی داشته باشند. گشنیز می‌تواند سطح عصبانیت و استرس را کاهش داده و فعالیت مغز را بهبود بخشد.



نتایج تحقیقات با استفاده از دستگاه GC-MS نشان داد که ترکیبات اصلی موجود در گشنیز شامل:

- | | | | | |
|----------------------|-----------------------|--------------|-----------------------|--------------------|
| - 2-ethyl-1-hexanol | - d-limonene | - eucalyptol | - benzyl alcohol | - isophorone |
| - dimethyl glutarate | - α -terpineol | - styrene | - methyl methacrylate | - α -pinene |

این ترکیبات می‌توانند میزان عصبانیت، سطح آلفا آمیلاز و اسیدهای آمینه مانند آرژنین، پرولین، هیستیدین و تورین در بزاق را کاهش دهند و فعالیت باند تتا (4-8 هرتز) در قشر مغز را افزایش دهند. همچنین، تورین ارتباط منفی قوی با خشم دارد.

به طور کلی، گشنیز با استفاده از ترکیبات خود می‌تواند احساسات منفی را کاهش داده و بهبود چشم‌گیری در خلق و خو ایجاد کند، بنابراین به عنوان یک درمان طبیعی برای استرس و افسردگی مطرح می‌شود.





ایمونولوژی عاطفی

چارچوبی از تحقیقات مبتنی بر دو فرض اساسی است:

1. سیستم ایمنی و احساس یکدیگر را منعکس می‌کنند.

2. هر دو پاسخ ایمنی و احساس به طور مداوم در حال تغییر هستند.

وقتی این دو سیستم در تعادل نباشند و پاسخ ایمنی یا احساس ناکارآمد شود، چه اتفاقی می‌افتد؟ به نظر می‌رسد که سیستم ایمنی قادر است با فعال کردن یک کلاس خاص از سلول‌های ایمنی، بین استرس حاد و پاتوژن‌های عفونی کلاسیک تمایز قائل شود. علاوه بر این، به نظر می‌رسد که به کارگیری سلول‌های T غیرمتمعارف در گردش، در مواجهه با استرس حاد نشان می‌دهد که این رویدادها ممکن است باعث تولید مولکول‌های کوچک آنتی‌ژنی شوند که ماهیت آن‌ها هنوز مشخص نیست.

مطالعات مختلف در زمینه ایمونولوژی عاطفی نشان می‌دهند که در مواجهه با محرک‌های هیجانی کوتاه‌مدت، به عنوان مثال، استرس روان‌شناختی حاد و کوتاه‌مدت، باعث یک پاسخ ایمنی انتخابی و هماهنگ به موقع می‌شوند که با افزایش سلول‌های کشنده طبیعی (NK) در گردش خون مشخص می‌شود. اثرات استرس حاد بر تحریک سلول‌های NK نیز بررسی شد و مشاهده شد که سایر انواع سلول‌های مشابه، مانند سلول‌های CD56 NK T و سلول‌های T 16 نیز به این محرک‌ها پاسخ می‌دهند.

در مطالعاتی که خنده شادی آور را به عنوان یک محرک هیجانی حاد مثبت دانسته‌اند، چنین محرکی تعداد سلول‌های NK و T را افزایش نمی‌دهد، بلکه فعالیت بیولوژیکی آن‌ها را بهبود می‌بخشد. تاکنون کاهش در نشانگرهای زیستی شناخته شده حالت‌های احساسی منفی، از جمله کورتیزول، کاتکول‌آمین، و سیتوکین‌های مختلف مانند TNF-a، اینترلوکین 1 و اینترلوکین 6 اندازه‌گیری شده است.

ارتباط بین وظیفه‌شناسی با کاهش پاسخ التهابی و سطح پایین تر CRP نشان داده شده است. نوازش باعث کاهش قابل توجهی در تون نورآدرنرژیک اندام‌های لنفاوی می‌شود. نورآدرنالین به عنوان یک سرکوب‌کننده ایمنی برای سیستم ایمنی عمل می‌کند و کاهش سطح آن در تیموس باعث افزایش قابل توجهی در تعداد سلول‌های T در گردش خون می‌شود.

یافته مشابیهی در مورد موش‌هایی که در محیط غنی شده قرار داشتند، مشاهده شد. سلول‌های T غنی‌شده فنوتیپ منحصر به فردی را در طول تمایز در سلول‌های عامل به دست آوردند و سطوح بالاتری از IL-10 و IL-17 را نسبت به سلول‌های CD4 T موش‌های نگهداری شده در شرایط استاندارد تولید کردند. این فنوتیپ جدید Th17reg نام دارد و پیشنهاد شده است که نقش کلیدی در حل التهاب ایفا کند.

مطالعات روی عروقی لنفاوی عملکردی که سینوس‌های دورال را پوشانده‌اند، نشان داد که سلول‌های T در مننژ اینترفرون 7 را به عنوان کلید واسطه‌ای که رفتار اجتماعی را تنظیم می‌کند، تولید می‌کنند. مطابق با تحقیقات روی موش‌ها، مطالعات روی کودکان و بزرگسالان مبتلا به HIV نشان داده است که ماساژ درمانی می‌تواند تعداد سلول‌های خونی CD4+ را افزایش دهد و منجر به بهبود وضعیت عاطفی شود.





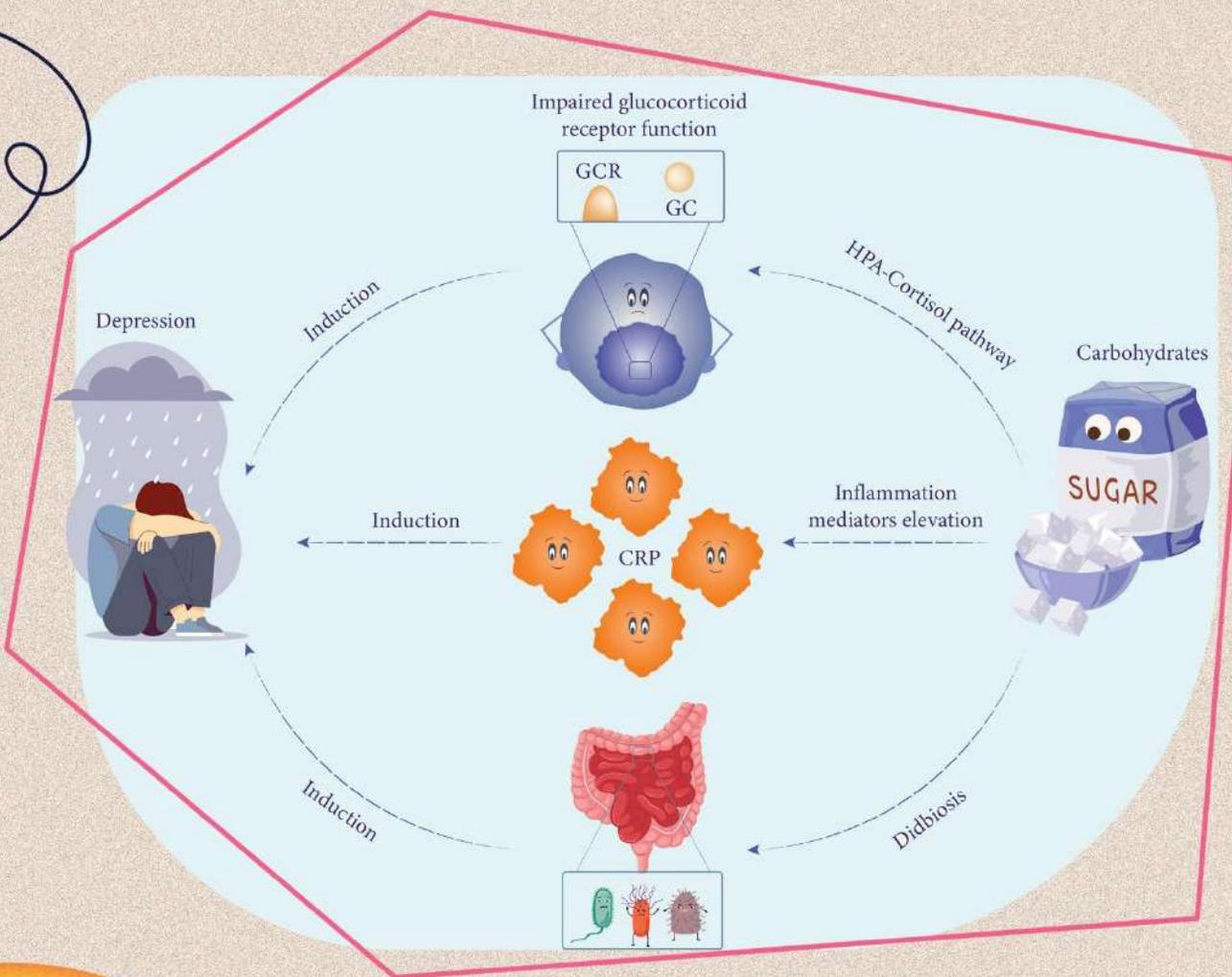
Association between dietary sugar intake and depression in US adults: a cross-sectional study using data from the National Health and Nutrition Examination Survey 2011–2018

مطالعات نشان می‌دهد که بین مصرف قند و افسردگی در بزرگسالان آمریکایی رابطه مثبتی وجود دارد. قند می‌تواند با شدت بیشتری نسبت به برخی مواد اعتیادآور، علائم افسردگی را تحریک کند و با تأثیر بر انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین (DA) و سروتونین (HT-5) نقش داشته باشد.

مصرف زیاد قند می‌تواند محور HPA (بخشی از سیستم عصبی غدد درون‌ریز) را تحریک کند و منجر به ترشح بیش از حد کورتیزول و التهاب شود که هر دو با بروز افسردگی مرتبط هستند. علاوه بر این، رژیم غذایی پر قند می‌تواند بر میکروبیوتای روده اثر بگذارد و خطر افسردگی را افزایش دهد.

به طور کلی، مصرف بالای قند ممکن است منجر به اختلالات متابولیک و التهاب‌های مغزی شود که با افزایش خطر افسردگی و مقاومت به درمان‌های معمولی همراه است.

آمیگدال / شماره یکم / مرداد ۱۴۰۳





چگونه احساسات ما بر انتخاب غذا تأثیر می‌گذارد؟

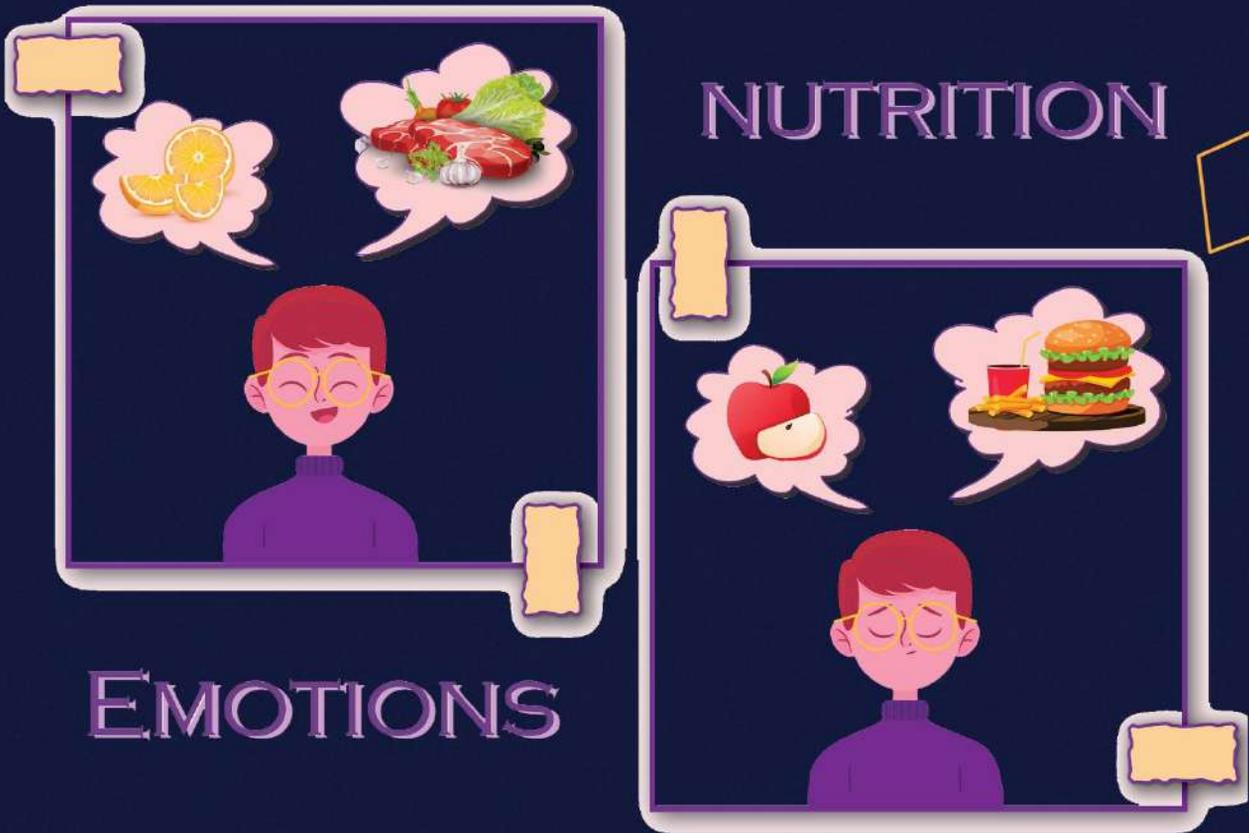
تحقیقات نشان می‌دهد که افراد در شرایط روحی مختلف، غذاهای متفاوتی را ترجیح می‌دهند. در حالت‌های مثبت مانند شادی و اعتماد به نفس، تمایل بیشتری به خوردن غذاهای سالم دارند، در حالی که در حالت‌های منفی، به غذاهای ناسالم گرایش پیدا می‌کنند. این موضوع نشان می‌دهد که غذاها مستقیماً خلق‌وخو را تعیین نمی‌کنند، بلکه انتخاب غذا تحت تأثیر وضعیت روحی فرد قرار دارد.

احساسات و انتخاب غذا به‌طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. افراد ممکن است در شرایط مثبت به غذاهایی با هضم دشوارتر مانند گوشت تمایل پیدا کنند، در حالی که در شرایط منفی، غذاهایی مانند سیب که به راحتی خورده می‌شود، ترجیح داده می‌شوند.

- مثبت: پر تقال انتخاب می‌شود، زیرا فرآیند پوست‌کندن آن لذت‌بخش است.

- منفی: سیب انتخاب می‌شود، زیرا به راحتی می‌توان آن را گاز گرفت.

انتخاب غذا و احساسات رابطه پیچیده‌ای با یکدیگر دارند. این یافته‌ها می‌توانند درک ما را از اینکه چگونه احساسات بر انتخاب غذایی‌مان تأثیر می‌گذارد و بالعکس، عمیق‌تر کنند.





خ آ

Amygdala news agency

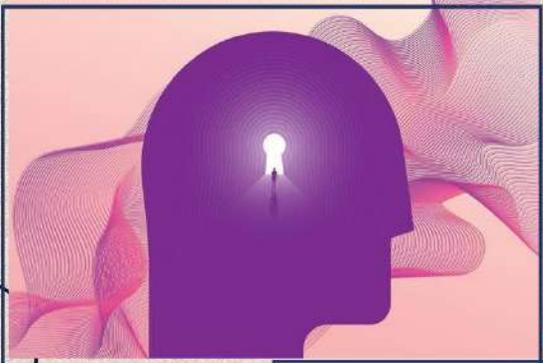
درک بهتر سلامت روان و فاکتورهای مؤثر بر آن



به گزارش روابط عمومی سازمان تدارکات پزشکی به نقل از pharma news داروهای آرام بخش (گروه بنزودیازپین ها) همچون آلپرازولام، کلونازپام، دیازپام (والیوم)، لورازپام و فلورازپام جزو داروهای رایج برای مقابله با استرس و اضطراب هستند. این داروها با ایجاد خوابی راحت، مقابله با استرس، ایجاد آرامش و شل کردن عضلات باعث بهبود تاثیر ناقل عصبی آمینو بوتیریک اسید روی گیرنده‌های خود می‌شود. این داروها برای درمان تحریک پذیری، اضطراب، اسپاسم‌های عضلانی، تشنج و همچنین برای درمان بیخوابی و افسردگی نیز تجویز می‌شوند، اما داروهای گروه بنزودیازپین، برخی از مناطق مربوط به حافظه را در مغز غیرفعال می‌کنند. در این صورت نیز روی تبادل داده‌ها و اطلاعات حافظه کوتاه مدت و حافظه بلندمدت اختلالاتی بروز می‌کند. جالب اینجاست که این عارضه جانبی داروهای آرامبخش گاهی به عنوان نقطه قوت این داروها در نظر گرفته می‌شود. برای جلوگیری از عوارض بخصوص در افراد سالمند، این داروها باید در مدت زمان کوتاه و تحت نظر پزشک متخصص مصرف شوند.

داروهای ضدکلسترول (استاتین‌ها)

داروهای مثل آتورواستاتین، لوواستاتین و... جزو داروهای ضدچربی خون هستند که باعث کاهش بیوسنتز کلسترول و تنظیم چربی خون می‌شوند. تاثیر اصلی این داروها کاهش میزان کلسترول در خون بوده، اما در عین حال کلسترول خوب (HDL) در مغز را نیز کاهش می‌دهند. یک چهارم کلسترولی که در بدن وجود دارد در مغز قرار دارد. چربی‌ها برای ساخت رابطه بین سلول‌های عصبی و ایجاد ارتباط بین حافظه و یادگیری، لازم و ضروری هستند. استاتین‌ها باعث کاهش میزان کلسترول در مغز شده و زمینه بروز اختلالات حافظه را فراهم می‌کنند. اگر میزان کلسترول خونتان فقط کمی از حد طبیعی بالاتر است، از مصرف استاتین‌ها پرهیز کرده و با کمک رژیم غذایی و نیز مصرف بیشتر ویتامین‌های B12، B6 و اسیدفولیک نسبت به کنترل آن اقدام کنید.



معرفی کتاب

کتاب هنر همه فن حریف شدن در احساسات

در این کتاب مارک براکت به شیوه‌ی صادقانه، خنده‌دار و روشنگر خود به ما کمک می‌کند تا بفهمیم چگونه احساسات بر سلامت و عملکرد ما تأثیر می‌گذارند. (Vivek Murthy)

احساسات مقوله‌ای بس غریبند. بسیاری از ما گاه‌وبی‌گاه چنان دچار «قفل‌شدگی عاطفی» می‌شویم که حتی نمی‌توانیم کلمه‌ای برای گفتن از احساسمان پیدا کنیم. در چنین وضعیتی مبهوت، در حالتی از گیجی و سکوت، با نگاهی خیره و و چشمانی گردشده به اتفاقی می‌نگریم که نه انتظار مواجهه با آن را داشتیم و نه توان هضم کردنش را. نوعی سرگشتگی و عدم فهم احساسی که در حال تجربه‌ی آن هستیم... مارک براکت (Marc Brackett) در کتاب کاربردی خود، هنر همه فن حریف شدن در احساسات (Permission to Feel)، پیشنهادهایی را برای ما ارائه می‌کند که اگر آن‌ها را در زندگی به‌کار بیندیم، می‌توانیم کمی از این گیجی کشنده بکاهیم و احساسات خود را بیشتر و بی‌واسطه‌تر بشناسیم.

مارک براکت به ما می‌گوید وقتی اجازه‌ی احساس کردن را از خودمان سلب کنیم، باید در انتظار لیستی بلندبالا از پیامدهای منفی آن باشیم. او در کتاب هنر همه فن حریف شدن در احساسات گام‌به‌گام همراه ماست تا بتوانیم احساسات خود را تشخیص دهیم و به شکلی مناسب آن‌ها را ابراز کنیم. این اثر شگفت‌انگیز چنان بینشی را در اختیارمان قرار می‌دهد که پس از مطالعه، فهم ما از جهان درونی و افکار و احساساتمان هرگز مثل قبل نخواهد بود. به جای شک کردن به خود و گرفتار آمدن در ابهامی کشنده، از بیرون به تماشای خود و احساساتمان می‌ایستیم و پس از آن این توانایی را پیدا خواهیم کرد که آنچه را که احساس می‌کنیم، سهل‌تر از پیش درک و در پی آن هضم کنیم.

جملات برگزیده‌ی کتاب هنر همه فن حریف شدن در احساسات:

- یادگیری کاملاً مبنایی احساسی دارد. «افلاطون»

- برای کسی مهم نیست شما چقدر می‌دانید تا زمانی که بالاخره بفهمند چقدر اهمیت قائل هستید. «نئودور روزولت»

- افکار منطقی هیچ‌گاه به‌مانند احساسات، خلاقیت افراد را تحریک نمی‌کنند. «نیل دگراس تایسون»

- احساسات منفی عملکردی سازنده دارند: کمک می‌کنند توجه‌تان

متمرکزتر شود. احساس شادی این کار را نمی‌کند، بلکه احساس

ناراحتی است که ما را کمک می‌کند از پس شرایطی دشوار بربیاییم.

- بیماری عاطفی یعنی اجتناب از واقعیت به هر قیمتی.

- ما با استعداد ذاتی برای تشخیص این که خودمان یا دیگری چه

حسی و به چه دلیل داریم به دنیا نمی‌آییم. همه باید این مهارت

را یاد بگیریم.

Professor Marc Brackett

Permission to Feel



هنر

همه فن حریف شدن در احساسات

رمزگشایی از قدرت احساسات
برای کمک به رشد فرزندان، خود و جامعه

مارک براکت

ترجمه زهره زندیه

اثری لطیف و دلخراش.

سون در کتاب بادام احساسات انسانی را آشکار می‌کند و وضعیت انسان را زیر سؤال می‌برد. (جیمی مارینا لاو)

وون پیونگ سون در کتاب بادام داستان نوجوانی به نام «یون‌جه» را روایت می‌کند که از نوعی ناتوانی ذهنی رنج می‌برد، اما عشق، دوستی و تلاش، مسیر زندگی او را برای همیشه تغییر می‌دهند. این رمان پرافتخار در شمار کتاب‌های برگزیده‌ی وال استریت ژورنال قرار دارد و در سال ۲۰۱۶ موفق به کسب جایزه‌ی ادبی جوانان چانگبی شده است.

این کتاب شما را در معرض تجربه‌ی احساسات چندگانه‌ای قرار می‌دهد. شما با خواندن کتاب بادام خواهید خندید، عصبانی خواهید شد، گریه خواهید کرد و برخی از قسمت‌های کتاب نفس شما را در سینه حبس خواهد کرد. یون‌جه شخصیت اصلی کتاب بادام (Almond: A Novel) است. او وقتی می‌بیند که بچه‌ی دیگری در کوچه مورد ضرب و شتم قرار می‌گیرد، فقط خیره می‌شود؛ نه مداخله‌ای می‌کند و نه حتی تلاش می‌کند از آنجا فرار کند. در ادامه‌ی داستان کتاب بادام است که متوجه می‌شویم که ناتوانی این پسر کراهی در بیان و یا درک احساساتی از جمله عصبانیت، از یک اختلال روانی ناشی می‌شود.

وقتی یون‌جه به سن بلوغ می‌رسد، یک تراژدی غیرقابل‌تصور اعضای خانواده‌ی او را درگیر می‌کند و اکنون او باید به تنهایی با جهان اطراف خود مواجه شود. از خلال این تجربه‌ی هولناک است که یون‌جه در مواجهه با احساسی قرار می‌گیرد که تاکنون هرگز آن را درک نکرده است: عشق. دو نوزاد به شکل بادام در اعماق مغز یون‌جه وجود دارند که باعث می‌شوند او نتواند احساسات خود را بشناسد و آن‌ها را بروز دهد. یون‌جه در زندگی خود هیچ دوستی ندارد، اما مادر و مادربزرگ فداکارش همواره در تلاش هستند تا زندگی امن و رضایت‌بخشی را برای او فراهم کنند. خانه‌ی کوچک آن‌ها در طبقه‌ی بالای یک کتابفروشی قرار دارد. مادر یون‌جه روی دیوارهای کتابفروشی کاغذها و علامت‌هایی را نصب کرده است که به او یادآوری می‌کنند چه زمانی باید بگوید «متشکرم» و چه زمانی باید بخندد. تا این که در شب کریسمس و شانزدهمین سالگرد تولد یون‌جه، ناگهان همه چیز تغییر می‌کند.

این کتاب یک اثر داستانی جسورانه و اصیل است که نویسنده در آن اعماق شرایط بغرنج انسانی را با طنز فراوان به رشته‌ی تحریر درمی‌آورد.

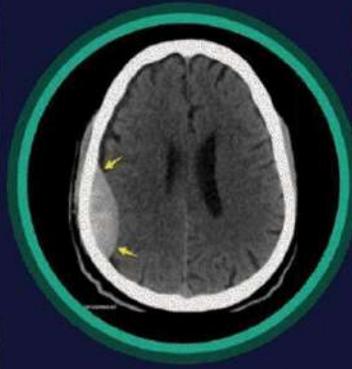
بادام



وون پیونگ سون
دکتر مریم بردبار

نشر کتیبه پارس

Enccephalology



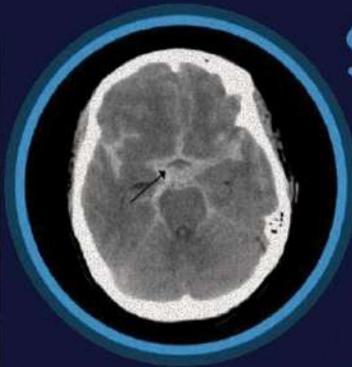
EXTRA-DURAL

- Location:- Above Dura! Between Skull bone and Dura mater.
- Pathophysiology:- Mostly due to rupture of Middle Meningeal Art. Temporal surface of the Skull.
- Clinical Presentation:- Lucid Interval followed by unconsciousness
- CT Scan Findings:- Biconvex White/Lenticular
- Management:- Refer to Guidelines. Overview:-
 - Surgery if:-
 - Volume $>30\text{cm}^3$
 - GCS <9 with Asymmetric Pupils



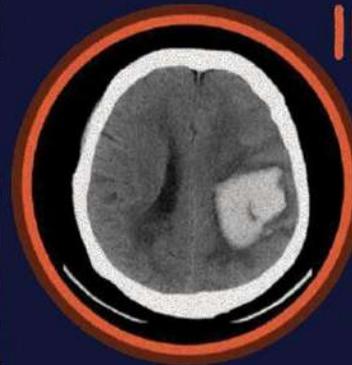
SUB-DURAL

- Location:- Below Dura! Between Arachnoid mater and Dura.
- Pathophysiology:- Mostly due to rupture of Cortical Bridging Veins
- Clinical Presentation:- Elderly & Hx of Alcohol misuse.
- CT Scan Findings:- Concave/Crescent Shape.
- Management:- Refer to Guidelines. Overview:-
 - Surgery if:-
 - Width $>10\text{mm}$
 - Midline Shift $>5\text{mm}$
 - GCS <9 or GCS change ≥ 2



SUB-ARACHNOID

- Location:- Below Arachnoid! Between Arachnoid and Pia mater.
- Pathophysiology:- Mostly due to rupture of Berry Aneurysm.
- Clinical Presentation:- "ThunderClap Headache" & Sudden Onset.
- CT Scan Findings:- Hyper-Attenuation around Circle of Willis! Star Shap Opacity.
- Management:- Refer to Guidelines. Overview:-
 - Supportive
 - Coiling Vs Clipping



INTRA-CEREBRAL

- Location:- Within The Brain Parenchyma
- Pathophysiology:- Mostly due to Haemorrhagic Stroke! Hypertensive Vascular Damage.
- Clinical Presentation:- Sudden Onset Neurological Deficits.
- CT Scan Findings:- Hyper-Attenuation in The Brain Parenchym
- Management:- Refer to Guidelines.

Optic (Nerve II)

- * Sensory.
- * Responsible for Vision

Trochlear (Nerve IV)

- * Motor.
- * Responsible for Serving Superior Oblique muscle of the eyes.

Trigeminal (Nerve V)

- * Sensory + Motor.
- * Responsible for:- Sensory from face + Mouth; Motor to Mastication muscles

Facial (Nerve VII)

- * Sensory + Motor.
- * Responsible for:- Serving muscles of facial expressions, lacrimal glands, & Salivary glands

Glossopharyngeal (Nerve IX)

- * Sensory + Motor.
- * Responsible for:- Serving Pharynx (throat) for Swallowing, & Post. third of tongue, & Parotid Salivary gland

Vagus (Nerve X)

- * Sensory + Motor.
- * Responsible for:- Sensations from visceral Organs & Parasympathetic motor regulation visceral Organs.

Olfactory (Nerve I)

- * Sensory.
- * Responsible for Olfaction.

Oculomotor (Nerve III)

- * Motor.
- * Responsible for Serving muscles of the eyes.

Abducens (Nerve VI)

- * Motor.
- * Responsible for Serving Lateral Rectus muscle of the eyes.

Vestibulocochlear (Nerve VIII)

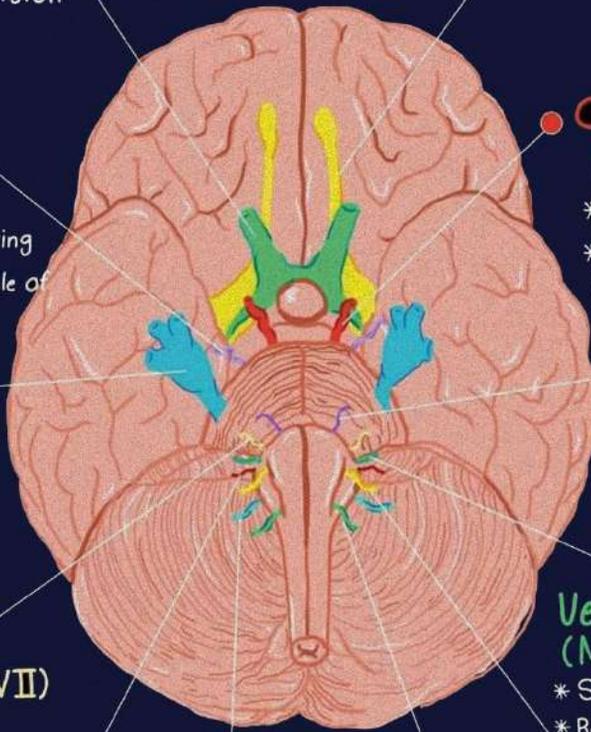
- * Sensory.
- * Responsible for:- Equilibrium & Hearing.

Hypoglossal (Nerve XII)

- * Motor.
- * Serves muscles of the tongue

Accessory (Nerve XI)

- * Motor.
- * Responsible for:- Serving muscles that move head, neck, & shoulders.



اضطرابات الأكل

EATING DISORDERS

اضطراب نهم الطعام

BINGE EATING DISORDERS (BED)

هو اضطراب أكل يتصف باستهلاك سريع ومتكرر لكميات كبيرة من الطعام، كما يشعر المريض بعدم القدرة على التوقف عن تناول الطعام وفقدان السيطرة على نفسه. على عكس البوليميا لا يلجأ المريض لأي طريقة للتخلص من ما تناوله.

فقدان الشهية العصبي (الأنوركسيا)

ANOREXIA NERVOSA

هو اضطراب نفسي يتجيز بالسعي الدائم للوصول لخطافة ، والنظرة المشوهة و الغير صحيحة لفكر الصدم؛ حيث يرى المريض أنه سميف رغم كونه بصيف. كما يتخلص بالشوف الجبالق به من السمن، كما يفوج المريض نفسه طوعاً او يفرط في ممارسة الرياضة، مما يؤدي الى انخفاض شديد في الوزن.

الشه المرضي العصبي (البوليميا)

BULIMIA NERVOSA

البوليميا او التهام العصبي هو اضطراب أكل يتصف باستهلاك سريع ومتكرر لكميات كبيرة من الطعام خلال فترة زمنية قصيرة (نوبات نهم و شراطة للطعام - Binge Attack)، ثم تليها نوبات من الرغبة في التخلص من الطعام الذي تم تناوله؛ و قد يلجأ المريض لعدة طرق للتخلص من الطعام مثل التقيؤ (الفرج) القسري و ممارسة الرياضة بصورة بضرطة، و اتباع التحيبات الصارمة.

الوجع/شهوة القرائث (اضطراب بيكا)

PICA DISORDER

شهوة القرائث او الوجع هو اضطراب أكل فهري يتجيز برغبة المريض بتناول الأشياء و المواد الغير صالحة للأكل مثل التراب و الطين او الشعر.

اضطراب تقييد/تجنب الطعام

AVOIDANT/RESTRICTIVE FOOD INTAKE DISORDER (ARFID)

هو اضطراب نفسي يتجيز بالتفحص الحساس به بتناول الطعام بكميات قليلة جداً او تجنب تناول بعض الأطعمة. لا يتصون وجود مهورة مشوشة كما في الأنوركسيا.

اضطراب/متلازمة الاجترار

RUMINATION DISORDER

متلازمة الاجترار هي حالة يرتجع فيها المريض بشكل متكرر دون تعمد الطعام الغير المهضوم او المهضوم جزئياً من المعدة، و يعيد مضغه، ثم يعيد بلعة او بصفة. وقد يقوم المريض باحتراق الطعام بشكل اختياري.

On the danger of emotionless

NEGATIVE SYMPTOMS

Absence of things that normally present

AFFECT

Blunted Affect is:
lack of emotional
expression.

جمود المشاعر



ANHEDONIA

Inability to experience
pleasure.

انعدام المتعة



!خ؟A

ALOGIA

Poverty of Speech

قلة الكلام



ASOCIALITY

Social Withdrawal

عدم
التواصل مع الاقرين



APATHY

Total lack of feelings, emotions
& interest for yourself or others.

اللامبالاة

ATTENTION

Disturbances

انعدام التركيز



AVOLITION

Total lack of motivation &
inability to pursue any goals.

نقص الحافز



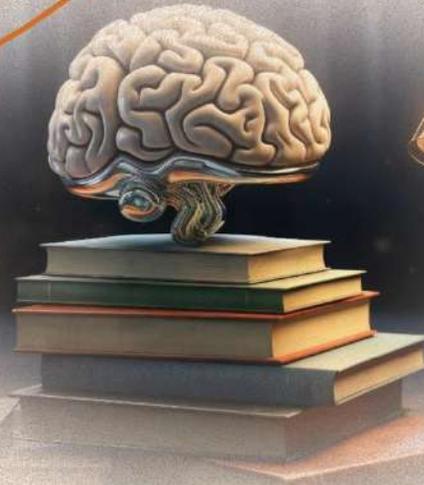
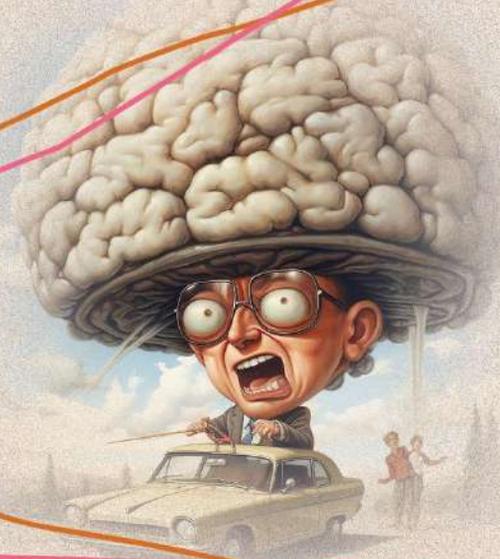
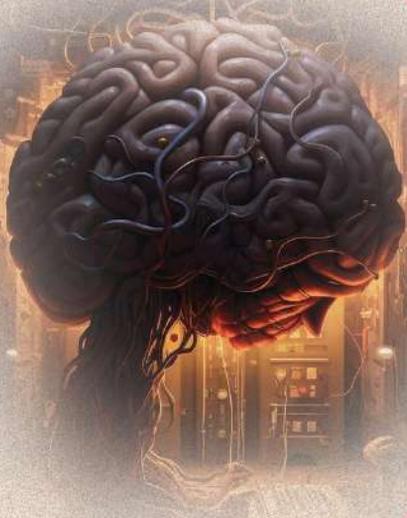
ANERGIA

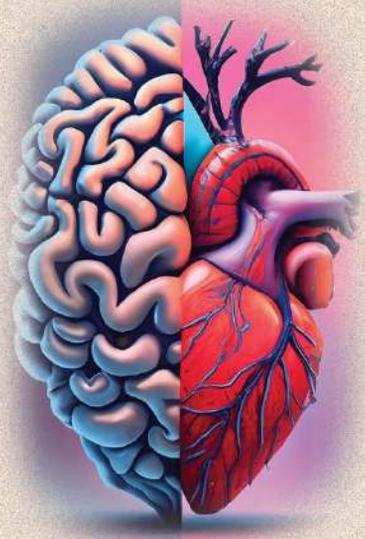
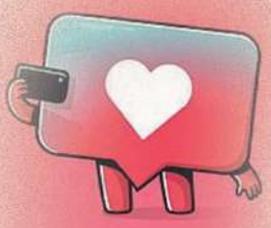
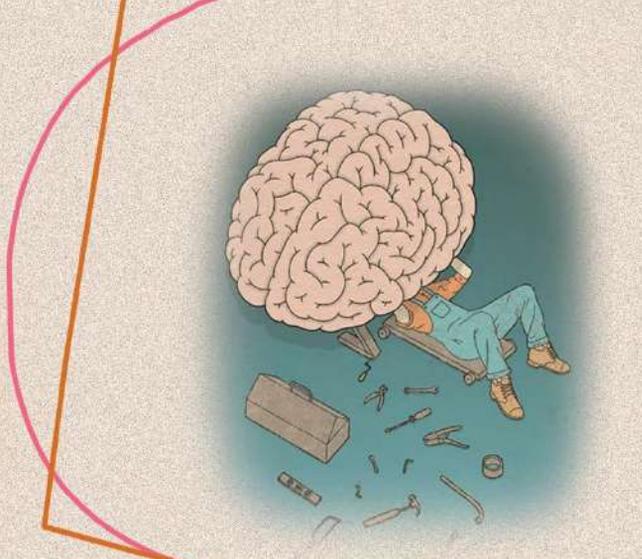
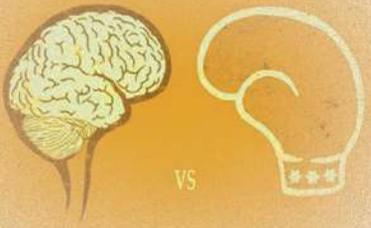
Fatigue or lack
of energy.

الإرهاق
والتعب



کافه دکاواری







منابع:

1. Xu X, Liu Y, Li Y, Chen H, Zhang Y, Liu J, Deng S, Zheng Y, Sun X, Wang J, Chen T. Selective exosome exclusion of miR-375 by glioma cells promotes glioma progression by activating the CTGF-EGFR pathway. *Journal of Experimental & Clinical Cancer Research*. 2021 Dec;20-40:1.
2. Zhang W, Li Z, Wang L, Liu H, Liu H. Effect of coriander plants on human emotions, brain electrophysiology, and salivary secretion. *Biology*. 2021 Dec 1283:(12)10;6.
3. D'Acquisto F. Affective immunology: where emotions and the immune response converge. *Dialogues in clinical neuroscience*. 2017 Mar 19-9:(1)19;31.
4. Zhang L, Sun H, Liu Z, Yang J, Liu Y. Association between dietary sugar intake and depression in US adults: a cross-sectional study using data from the National Health and Nutrition Examination Survey 2018–2011. *BMC psychiatry*. 2024 Feb 110:(1)24;8.
5. Horowitz MA, Wright JM, Taylor D. Risks and benefits of benzodiazepines. *Jama*. 2021 Jun 9-2208:(21)325;1.
6. Blanco C, Han B, Jones CM, Johnson K, Compton WM. Prevalence and correlates of benzodiazepine use, misuse, and use disorders among adults in the United States. *The Journal of clinical psychiatry*. 2018 Oct 1865:(6)79;16.
7. my.clevelandclinic.org/health/treatments/24570-benzodiazepines-benzos
8. blog.medillsb.com/conversation-with-certified-medical-illustrator-michele-graham/



دعوت به همکاری:

به اطلاع همه دانشجویان، فارغ التحصیلان و سایر علاقه مندان می‌رسانیم، که جهت همکاری در نشریه آمیگدال و رساندن نظرات و پیشنهادات خود می‌توانند به آیدی‌های تلگرامی زیر مراجعه فرمایند.

@Amygdala_mums

@MHYR1990





AMYGDALA

