

هفت‌ه‌صنوعی

هوش مصنوعی

و بحران استثمار جنسی آنلاین کودکان

هوش مصنوعی، بحران آزار جنسی آنلاین کودکان را تشدید کرده و چالش‌های بسیاری را در زمینه مبارزه با این موضوع ایجاد کرده است.

به گزارش خبرگزاری میزان، هوش مصنوعی ایجاد تصاویری را از کودکانی که هدف استثمار یا سوءاستفاده قرار می‌گیرند، چه واقعی و چه جعلی، بسیار ساده‌تر کرده است. مقامات مجری قانون در حال آماده شدن برای انفجار محتواهای تولیدشده به وسیله هوش مصنوعی هستند که به طور واقع‌بینانه کودکان را در حال استثمار جنسی به تصویر می‌کشد. این امر چالش شناسایی قربانیان و مبارزه با چنین سوءاستفاده‌هایی را عمیق‌تر می‌کند و باعث افزایش نگرانی‌ها درباره آزار جنسی کودکان می‌شود.

این نگرانی‌ها در حالی مطرح می‌شوند که رسانه اجتماعی متا، منبع اصلی در محتوای مربوط به آزار کودکان، ردیابی مجرمان را با رمزگذاری سرویس پیام‌رسان تیک‌تاک کرده است. این مشکل بر تعادل دشواری که شرکت‌های فناوری باید برای سنجش حقوق حریم خصوصی در برابر ایمنی کودکان ایجاد می‌کنند، تأکید می‌کند و چشم‌انداز تعقیب قضائی این نوع جنایت، سؤالات مهمی را مطرح می‌کند که آیا چنین تصاویری غیرقانونی هستند و چه نوع مشکلاتی ممکن است برای قربانیان وجود داشته باشد.

قانون‌گذاران کناره آمریکا برخی از این نگرانی‌ها را برای اعمال تدابیر شدیدتر مطرح کرده‌اند. از جمله احضار مدیران شرکت‌های فناوری برای استماع از مورد حمایت از کودکان. استیو گروکی، رئیس بخش استثمار و آزار جنسی کودکان در وزارت دادگستری آمریکا گفت: ایجاد تصاویر صریح جنسی از کودکان با استفاده از هوش مصنوعی، شکلی شنیع از استثمار آنلاین است.

سهولت فناوری هوش مصنوعی در تولید محتوا و تصاویر به این معنی است که مجرمان می‌توانند با یک کلیک تصاویری از کودکانی که هدف استثمار جنسی یا آزار جنسی قرار گرفته‌اند ایجاد کنند.

صرفاً وارد کردن یک اعلان، تصاویر، فیلم‌ها و متن‌های به ظاهر واقعی را در عرض چند دقیقه ایجاد می‌کند و تصاویر جدیدی از کودکان واقعی و همچنین تصاویر واضحی از کودکانی که وجود ندارند به دست می‌آید.

اینها ممکن است شامل محتواهای تولیدشده به وسیله هوش مصنوعی از نوزادان و کودکان نوپا باشد که هدف آزار جنسی قرار می‌گیرند.

طبق یک مطالعه اخیر در انگلیس، کودکان خردسال معروف هدف آزار جنسی قرار می‌گیرند و عکس‌های کلاسی معمولی، طوری اقتباس شده که همه کودکان برهنه باشند. نیویورک‌تایمز به نقل از یک روانشناس که برای چندین دهه بر روی جرایم جنسی مربوط به کودکان کار کرده، در این‌باره می‌نویسد: وضعیت هولناکی که اکنون پیش‌روی ما قرار دارد این است که کسی می‌تواند تصویر یک کودک را از رسانه‌های اجتماعی از یک دبیرستان یا از یک رویداد ورزشی بگیرد و می‌تواند درگیر چیزی شود که برخی آن را «برک‌سازی» می‌نامند.

کارشناسان می‌گویند که این تصاویر تولیدشده به وسیله هوش مصنوعی از تصاویر واقعی قابل تشخیص نیستند و تشخیص قربانی واقعی از یک قربانی جعلی را سخت‌تر می‌کند. رامین پیراژدر، فرمانده گروه ویژه جرایم اینترنتی علیه کودکان اداره پلیس لس‌آنجلس، گفت: تحقیقات بسیار چالش‌برانگیزتر است. تحقیق زمان می‌برد و پس از آن که ما زمان زیادی را در در تحقیقات صرف کردیم منوجه می‌شویم که هوش مصنوعی است و سپس با این موضوع چه کنیم؟



سازمان‌های مجری قانون، با کمبود نیروی انسانی و کمبود بودجه، در حال حاضر تلاش کرده‌اند تا با پیشرفت سریع در فناوری، تصاویر سوءاستفاده جنسی از کودکان را با سرعت شگفت‌آوری تشخیص دهند.

تصاویر و ویدئوها، به و وسیله دوربین گوشی‌های هوشمند، دارک‌وب، رسانه‌های اجتماعی و برنامه‌های پیام‌رسان فعال شده‌اند، در سراسر شبکه‌های اجتماعی پیدا می‌شوند. در حال حاضر تنها بخشی از مطالبی که مجرمانه شناخته می‌شود، در حال بررسی است. استفاده از هوش مصنوعی دیگر جنبه‌های ردیابی سوءاستفاده جنسی از کودکان را پیچیده کرده است؛ به طور معمول، به مطالب شناخته‌شده به طور تصادفی رשתهای از اعداد اختصاصی داده می‌شود که معادل یک اثر انگشت دیجیتال است که برای شناسایی و حذف محتوای غیرقانونی استفاده می‌شود.اگر تصاویر و ویدئوهای شناخته‌شده اصلاح شوند، محتوای جدید به نظر می‌رسند و دیگر با اثر انگشت دیجیتال مرتبط نیستند.

علاوه‌بر این چالش‌ها، این واقعیت وجود دارد که اگرچه قانون شرکت‌های فناوری را ملزم می‌کند در صورت کشف مطالب غیرقانونی را گزارش کنند، اما آنها را ملزم نمی‌کند که فعالیت آن را جست‌وجو کنند.

پزشکی

دانشمند ایرانی پانسمان نابودگر باکتری بدون آنتی‌بیوتیک ساخت

دکتر محسن علیشاهی، دانشمند ایرانی دانشگاه کرنل و همکارانش موفق به ابداع یک پانسمان نپنه‌ای شده‌اند که بدون استفاده از آنتی‌بیوتیک قادر است باکتری‌ها را از بین ببرد.

به گزارش ایسنا در عین حال که زخم‌های عفونی قطعاً چیز خوبی نیستند، تکثیر باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک نیز که به دلیل استفاده بیش از حد از داروهای آنتی‌بیوتیکی رخ می‌دهد، خوب نیست. اینجاست که نوع جدیدی از پانسمان پنه‌ای وارد می‌شود که قادر است میکروب‌ها را بدون استفاده از آنتی‌بیوتیک از بین ببرد.

به نقل از نیواطلس، این پانده که توسط محسن علیشاهی و همکارانش در دانشگاه کرنل(Cornell) ساخته شده است، دارای ترکیبی آلی به نام لائوسون(lawson) معروف به اسید هنوتانیک است.

این ماده به طور طبیعی در برگ‌های چونا وجود دارد و به خواص آنتی‌کسیدانی، ضد التهابی و ضد میکروبی خود شناخته شده است. با این حال، به دلیل ماهیت آبگریز آن، نمی‌توان آن را به راحتی با محلول مایع مخلوط کرد و در آن محلول می‌ماند. این امر فراهمی زیستی آن را محدود می‌کند و از جذب آن توسط بدن جلوگیری می‌کند.



دانشمندان به منظور تغییر آن، لائوسون را با سیکلودکسترین‌ها ترکیب کردند که کربوهیدرات‌هایی هستند که دارای یک حفره داخلی توخالی همراه با سطح بیرونی آهونست (جاذب آب) هستند. بنابراین مولکول‌های لائوسون با پنهان شدن داخل مولکول‌های سیکلودکسترین توانستند به طور کامل در یک محلول مایع مخلوط شوند.

آن محلول لائوسون/سیکلودکسترین متعاقباً با سلولز هیدروکسی پروپیل غریسمی ترکیب شد. پژوهشگران با استفاده از تکنیک الکتروگردشی، پوشش بکتواختی از آن مخلوط را روی یک پد پنبه‌ای معمولی اعمال کردند. حالا سلولز هیدروکسی پروپیل موجود در آن پوشش به شکل الیف سلولزی در مقیاس نانو درآمده است که نسبت سطح به حجم محلول را افزایش می‌دهد. هنگامی که این پانداژ پنه‌ای در آزمایشگاه در کنار لائوسون خالص مورد آزمایش قرار گرفت، دارای اثر آنتی‌بیوتیک بسیار قوی‌تری در برابر باکتری‌های گرم منفی و گرم مثبت نشان داد و حتی روی باکتری اِی‌کولی و استافیلوکوک نیز تأثیر گذار بود و به طور مؤثر آنها را ریشه‌ن کرد. محسن علیشاهی می‌گوید: این پانسمان‌خیم باید بیشتر متناسب با برای تسهیل بهبود و پیشگیری از عفونت فراهم کند. این پانسمان با استفاده از مواد کلاط طبیعی مانند پنبه، سیکلودکسترین و لائوسون می‌تواند هر دو را تمهیل کند؛ زیرا فعالیت آنتی‌کسیدانی و ضد باکتریایی جامعی دارد.

مقاله‌ای در مورد این پژوهش به ژانژی در مجله بین‌المللی Pharmaceutics منتشر شده است.

دانش و پژوهش

danesh@kayhan.ir

سبک زندگی

راز افزایش طول عمر ژاپنی‌ها چیست؟

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ژاپنی‌ها در جهان طولانی‌ترین میانگین عمر را دارند و سوندی‌ها و نروزی‌ها در جایگاه دوم و سوم ایستاده‌اند. اما راز افزایش طول عمر آن‌ها چیست؟

به گزارش ایسنا، دکتر «اِشسی اگروال» از دانشکده پزشکی «انگنز نیوجرسی» به یاهو لایف می‌گوید چند عامل در این موضوع دخیل است؛ از جمله تغذیه، میزان فعالیت جسمی، سیستم بهداشت و درمان و سیستم اجتماعی کشورها.

وقتی بحث طول عمر پیش می‌آید، برخی عوامل مانند استماع از دست ما خارج است، اما چند کار هست که می‌توانید انجام دهید تا زندگی سالم‌تر و طولانی‌تری داشته باشید.

- برنامه غذایی تان تا حد زیادی گیاهی باشد

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که برنامه غذایی که بیشتر متشکل از سبزیجات باشد به افزایش طول عمر کمک می‌کند، تا حد امکان از مصرف گوشت قرمز و غذاهای فرآوری‌شده بپرهیزید. سعی کنید برنامه غذایی‌تان حاوی گیاهان سبز و برگ‌دار، توت‌ها و سایر غذاهای سرشار از مواد مغذی گیاهی باشد.

برنامه غذایی مدیترانه‌ای که بر غذاهای گیاهی و کاهش مصرف گوشت تأکید دارد با افزایش طول عمر مرتبط است.

- آرام و بدون عجله غذا بخورید -سالم‌خواری فقط در مورد آنچه می‌خورید نیست، بلکه درباره رابطه‌تان با غذا است.

باید هنگامی که غذا می‌خورید، دست از کارهای دیگر بکشید، بنشینید و با توجه و لذت غذا بخورید. این کار از احتمال پرخوری می‌کاهد، عجله در خوردن به پرخوری و در نتیجه، افزایش وزن و خطر بروز برخی عارضه‌ها منجر می‌شود.

- تحرک داشته باشید

ورزش دست‌کمی از یک داروی جادوی ندراد که در وضعیت جسمی مناسب و سلامت شناختی کمک می‌کند.

متخصص توصیه می‌کنند که در هفته مستکم ۱۵۰ دقیقه فعالیت جسمی متوسط و در روز فعالیت تقویت عضلات داشته باشید.

اگر گمنجانن ورزش منظم در برنامه روزانه‌تان قرار ندهید، سعی کنید به هر روشی که می‌توانید تحرک داشته باشید، از بالا رفتن از پله‌ها گرفته تا پیاده‌روی و انجام کارهای خانه.

مهرآوا سلامت روانتان باشید -عارضه‌های سلامت روان مانند افسردگی یا کوتاه‌تر شدن عمر ارتباط دارد. به گفته کارشناسان، رفتارهای مرتبط با این عارضه‌ها است که از طول عمر می‌کاهد؛ از جمله گرایش به مصرف الکل و مخدر و بی‌تحرکی.

تهوایی و نزواتی اجتماعی نیز اثری منفی بر سلامت دارد و بسا چاقی، بی‌تحرکی و مصرف دخانیات مرتبط است. انزوای اجتماعی خطر ابتلا به زوال عقل را ۵۰ درصد افزایش می‌دهد. برای مقابله با انزوا، لازم نیست تلاش زیادی بکنید، حتی یک تماس تلفنی کوتاه کافی است و می‌تواند از احساس تنهایی، اضطراب و افسردگی بکاهد.

- از خواب غافل نشوید -پژوهش‌ها نشان می‌دهد کمبود خواب به‌ویژه در میانسانی، خطر ابتلا به

زوال عقل را ۳۰ درصد افزایش می‌دهد. توصیه عمومی این است که بزرگسالان هر شب بین هفت تا نه ساعت بخوابند. البته افراد با یکدیگرند متفاوت هستند اما بیشتر افراد می‌دانند به‌خفدر خواب نیاز دارند تا حالشان خوب باشد.

-مدیریت استرس را فراموش نکنید -استرس و فشار روحی اجتناب‌ناپذیر است اما تا جایی که می‌توانید، آن را مدیریت کنید.

به گزارش ایندیپندنت، در لحظات پر استرس، روی نغفتنسان تمرکز کنید و به چیزهایی فکر کنید که در زندگی برایتان مهم است. این کار ساده به مهار استرس کمک می‌کند و واکنشی تسکین‌دهنده در بدن برمی‌انگیزد که به نوبه خود ضرایب قلب را کاهش می‌دهد، سبزیجات هم مصرف می‌کنند.



رگ‌ها را شل می‌کند تا فشار خون پایین بیاید و حال روحی‌تان بهتر شود.

همچنین اگر همیشه نمی‌توانید تصمیم‌های درست بگیرید، به خودتان سرشار است و طبق تحقیقات متعدد به طرز مؤثری سلول‌های پیر را کاهش می‌دهد.

چهارمین -وینچاموری در این زمینه می‌گوید: سلول‌های پیر که به سلول‌های زامبی هم معروفند، دیگر عملکرد مفیدی در بدن ندارند اما سیستم ایمنی بدن هنوز آن‌ها را از بین نبرده است.

کاپاریس -گیاه کبیر یا کاپاریس از اصلی‌ترین مواد خوراکی در رژیم غذایی مدیترانه‌ای است که در بسیاری از مناطق دنیا محبوبیت دارد. این ماده مغذی، غنی‌ترین منبع کورستین به شمار می‌رود.

این ماده مغذی معمولاً در شیشه‌های حاوی آب‌نمک عرضه می‌شود و هر شیشه ۱۷۲ میلی‌گرم آن معمولاً حاوی ۱۰۰ گرم کاپاریس است.

قارچ -از دیگر مواد مغذی مفید برای افزایش طول عمر، انواع قارچ‌ها هستند. قارچ‌ها از دیرباز در طب سنتی کاربرد داشتند و فواید بسیاری برای حفظ و طولانی‌تر شدن دوران جوانی دارند.قارچ‌ها در مجموع حاوی ترکیبات مختلفی هستند که به تقویت سلامت عملکرد سلولی کمک می‌کنند؛ سلامت و عملکرد سلول‌ها نیز از کلیدهای طول عمر است.

این ماده مغذی، منبع عالی ویتامین‌های ب و د و نیز مواد معدنی مانند فسفر، سلنیوم، مس و پتاسیم است، رشد باکتری‌ها سالم را در میکروبیوم‌ها رده تحریک می‌کند و سلامت کلی را بهبود می‌بخشد.

زردچوبه -ساده مغذی و مفید دیگر که اثر ضدالتهابی دارد، زردچوبه است. زردچوبه حاوی کورکومین است و بنا به پژوهش‌های متعدد، باعث کاهش

سلامت روان

صبر والدین راهکار گذر فرزند از پرخاشگری نوجوانی

علی‌رغم این‌که پرخاشگری نوجوانان و یا کودکان برای والدین ناخوشایند است کارشناسان اعتقاد دارند این امر در فرزند رشد کودک کاملاً عادی است. در حقیقت، تقریباً هر کودکی در این سن اسباب‌بازی دوست خود را می‌زدد، لگد می‌زند، مشت می‌زند، یا گاه به گاه داد می‌زند که برخی اوقات دلیل این امر یک ترس ساده است.

بررسی علل پرخاشگری فرزندان
دکتر شبنم طوعی، درمانگر خانواده در گفت‌وگو با ایسنا، درباره علت پرخاشگری در کودکان می‌گوید: توجه به رده سنی اهمیت می‌یابد. همواره ۴ نوع پرخاشگری از جمله پرخاشگری خاموش (کودک با گوش ندادن به حرف والدین خشم خود را نشان می‌دهد)، زد و خورد (کودک با دعوا کردن خشم و ناراحتی خود را به خانواده منتقل می‌کند)، فضای مجازی (فرزند با قلدری و فحش دادن در فضای مجازی اقدام به پرخاشگری کرده) و خودزنی (اقدام به زدن خود می‌کند) اتفاق می‌افتد.

وی از علت‌های پرخاشگری فرزند

صفحه ۸

سه‌شنبه اول اسفند ۱۴۰۲

۱۰ شعبان ۱۴۴۵ - شماره ۲۳۵۲۲



ساخت ایران

سامانه تسطیح ماهواره‌ای زمین‌های کشاورزی

در ایران ساخته شد



متخصصان یک شرکت دانش‌بنیان ایرانی موفق شدند نسل جدید سامانه تسطیح زمین‌های کشاورزی با کمک فناوری ماهواره‌ای را طراحی و داخلی‌سازی کنند.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، یک شرکت دانش‌بنیان ایرانی موفق به کاهش مصرف آب برای زمین‌های کشاورزی با ساخت سامانه دانش‌بنیان تسطیح زمین‌های کشاورزی ماهواره‌ای شد، چراکه پیشرفته‌ترین تسطیح به‌وسیله سیستم‌های ماهواره‌ای و GPS انجام می‌شود.

برای افزایش محصولات کشاورزی، زمین باستانی تسطیح شود و یکی از راه‌های افزایش محصولات، ایرانی یکسان به زمین‌های کشاورزی است که پیش از این به روش لیزر انجام می‌شد.

قبل از این، تسطیح در مساحت کمتری انجام شده و دقت پایین‌تری داشت؛ در سامانه جدید، قابلیت نقشه‌برداری با دقت بسیار بالایی وجود دارد و پستی و بلندی‌های زمین را در نقشه‌برداری مشخص می‌کند و به صورت اتوماتیک، این پستی و بلندی‌های زمین را صاف می‌کند.

این سامانه شامل چندین قطعه است: کنترل‌پاکس که داخل کابین تراکتور است. آنتن رادیویی که در سقف تراکتور قرار می‌گیرد و همچنین سیستمی که در داخل زمین کار گذاشته می‌شود، موقعیت‌یابی کرده و براساس شبی که به کنترل‌پاکس در کابین تراکتور می‌دهیم براساس آنچور زمین، این زمین را تسطیح می‌کند.

این سامانه دانش‌بنیان در برابر هرگونه نفوذ آب و گردوخاک مقاوم است و تا ۱۰ کیلومتر دقت کارکرد آن بالاتر از محصولات مشابه است. دقت آن ۲میلیمتر بوده و زمین‌هایی از جمله زمین‌های نیشکر و برنج تسطیح می‌شود.

با ساخت این سامانه، این شرکت توانست ۸۰درصد نیاز بازار داخل را تأمین کند. این محصول دانش‌بنیان به ۱۰ کشور جهان صادر شده و قیمت نمونه داخلی آن یک‌سوم نمونه خارجی است.

بنا به این گزارش، سیستم تسطیح ماهواره‌ای زمین کشاورزی، یکی از ابزارهای حیاتی در مهندسی عمران و ساختمانی است که با استفاده از داده‌هایی که توسط ماهواره‌ها جمع‌آوری می‌شوند، به دقت بالایی در تعیین ارتفاع و موقعیت جغرافیایی اشیای زمینی کمک می‌کند.

این سیستم شامل دو بخش اصلی است: بخش اول که شامل ماهواره‌های ژئودزی و دیگر سنجش‌گرها است و بخش دوم که شامل تجهیزات پردازشی و رایانه‌های قدرتمند است. در این سیستم، ماهواره‌ها اطلاعاتی مانند ارتفاع و موقعیت جغرافیایی اشیای زمینی را با دقت بالایی جمع‌آوری می‌کنند. سپس این اطلاعات توسط تجهیزات پردازشی و رایانه‌های قدرتمند، پردازش و تحلیل می‌شوند. در نهایت، ارتفاع و موقعیت جغرافیایی اشیای زمینی با دقت بالایی تعیین می‌شود. سیستم تسطیح ماهواره‌ای در صنعت ساختمانی، زیرساخت‌های شهری، مطالعات زمین‌شناسی و حتی در نظامی و فضایی به عنوان یکی از ابزارهای پایه‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد. با استفاده از این سیستم، می‌توان به دقت بالایی در تسطیح سطح دستر یافت و در نتیجه، ساختمان‌ها و زیرساخت‌های شهری در کیفیت و دقت بالاتری ایجاد شوند. همچنین، در مطالعات زمین‌شناسی نیز این سیستم مورد استفاده قرار می‌گیرد تا به دقت بالایی در تعیین ارتفاع و موقعیت جغرافیایی محل‌های مورد مطالعه دست یافت. در کل، سیستم تسطیح ماهواره‌ای به دلیل دقت و سرعت بالایی که دارد ابزاری بسیار قدرتمند در مهندسی عمران و ساختمانی است.

ط‌سالمندی

پیشگیری از پروستات و پوکی استخوان سالمندان با یک راهکار طلایی

متخصص طب سالمندی گفت: اگر فرد دخانیات و مشروبات الکلی و غذاهای چرب مصرف نکند و بیماری فشار خون و دیابت هم نداشته باشد و فعالیت مستمر کند، مسلماً دچار بزرگی پروستات نمی‌شود.

به گزارش خبرگزاری فارس، حسین رفیعی‌نژاد، متخصص طب سالمندی در برنامه «روزنه» رادیو گفت‌وگو در مورد مراقبت‌های دوران سالمندی اظهار داشت: هرگونه تغییر در رفتار و کردار افراد به سمت گوشه‌گیری و کم‌حرفی در هر سنی نشانه افسردگی است. متأسفانه سالمندان به دلیل اینکه افراد شریک زندگی خود را از دست می‌دهند و یا موقعیت شغلی و روابط آنها کم‌رنگ می‌شود در معرض افسردگی و انزوا قرار می‌گیرند.

وی افزود: افسردگی در دوران سالمندی اگر بموقع تشخیص داده نشود، فرد را وارد یک چرخه معیوب می‌کند، به‌طوری‌که هرچقدر فرد گوشه‌گیرتر شود هجوم افکار ناگوار و تفکرات منفی به احساسات او بیشتر می‌شود و بنابراین بیشتر در معرض بیماری‌ها قرار می‌گیرد. متخصص طب سالمندی تصریح کرد: بسیاری از شهروندان که سالمندانی را در منزل دارند سعی می‌کنند آنها را بر برنامه‌های تلویزیون مشغول کنند در صورتی که سالمندان در کنار تماشای تلویزیون، با مطالعه و ارتباطات اجتماعی هم داشته باشد.

رفیعی‌نژاد با بیان اینکه زندگی به روش صحیح سن سالمندی را افزایش می‌دهد، گفت: طبق قوانین موضوعی در کشورمان، ۶۰سالگی سن ورود به دوران سالمندی است. سبب بهداشت‌محیط جهانی برای اینکه افراد احساس نکنند وارد این دوران شدند و برای اینکه افسرده نشوند سن ۶۰ تا ۷۴ سالگی را با عنوان سن «سالمندی جوان» نامگذاری کرده، از ۷۵ تا ۸۹ سالگی را دوران «سالمندی میانسالی» و ۹۰ و سال به بالا را دوران کهنسالی عنوان کرده است.

وی در مورد چالش‌های انزیم در سالمندان نیز گفت: اختلالات شناختی که در رأس آن الزایمر قرار دارد ناشی از زندگی شهری و تغذیه نامناسب و بی‌تحرکی و عدم کار فکری است و راه‌های فراوانی هم برای پیشگیری از این موضوع وجود دارد؛ از جمله اینکه تحرک و تعاملات اجتماعی فرد زیاد باشد.

متخصص طب سالمندی در مورد راهکارهای پیشگیری از ابتلا به بیماری پروستات و پوکی استخوان در سالمندی، اظهار کرد: غده پروستات در سنین بالای ۴۵ سال خود به خود بزرگ می‌شود. اگر روش زندگی صحیح باشد یعنی فرد دخانیات و مشروبات الکلی و غذاهای چرب مصرف نکند و بیماری فشار خون و دیابت هم نداشته باشد و فعالیت مستمر کند مسلماً دچار بزرگی پروستات نمی‌شود. رفیعی‌نژاد معاینات مکرر پروستات بعد از سنین ۶۰ سالگی را ضروری عنوان کرد و افزود: عارضه خوش‌خیم پروستات با ورزش و غذاهای کم‌چرب و کم‌چرب و دوری کردن از عادات ناپسند مشکلی ایجاد نمی‌کند و اگر هم مشکل خاصی ایجاد شد با معاینات تشخیص داده می‌شود و به صورت سریایی درمان خواهد شد. وی گفت: شکستگی‌های خود به خودی و نازک بودن استخوان‌ها در سنین سالمندی باعث شکستگی لگن می‌شود اما انجام آزمایش‌های قبل از سنین ۶۰ سالگی در آقایان و سن پانسی در خانم‌ها قبل از تشخیص است و می‌توان جلوی آن را گرفت.