

نور چشمک زن به مقابله با بیماری آلزایمر کمک می کند

مهر: برخی مطالعات نشان می دهند قرارگیری در معرض نورهای چشمک زن به مقابله با بیماری آلزایمر کمک می کند.

آلزایمر شایع‌ترین نوع زوال عقل بوده و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد. معمولاً درمان آن، متمرکز بر بهبود کیفیت زندگی بیمار و کندکردن علائم بیماری است.

برخی مطالعات نشان می‌دهند قرارگیری در معرض نور چشمک‌زن به مقابله با این بیماری کمک می‌کند. امواج مغزی گاما (فعالیت الکتریکی مغز) به اتصال و پردازش اطلاعات در مغز کمک می‌کند. این امواج گاما در افراد مبتلا به آلزایمر از بین می‌روند.

محققان موسسه تکنولوژی جورجیا معتقدند قرارگیری در معرض نور چشمک‌زن موجب بهبود فعالیت مغزی امواج گاما می‌شود و به از بین رفتن پلاک‌های بت‌آمیلوئید کمک می‌کند. این پلاک‌ها، نشانه اصلی بیماری آلزایمر هستند. محققان با استفاده از موش‌ها به درک بهتری از فواید درمانی تأثیر نور چشمک‌زن بر بیماری آلزایمر دست یافتند.

در سال ۲۰۱۶، محققان اثبات کردند که اختلال در گاما در موش‌ها منجر به افزایش تشکیل پروتئین پلاک بین سلول‌های مغز شد. آنها همچنین دریافتند قرارگیری موش‌ها در معرض نور چشمک‌زن در طول موج ۴۰ Hz به بهبود گاما کمک کرد و موجب کاهش تشکیل پلاک شد. این شرایط ناشی از افزایش تولید میکروگلیا، سلول ایمنی اصلی مغز، بود. در مطالعه اخیر، محققان دریافتند قرارگیری در معرض نور ۴۰ Hz موجب تحریک مغز در ترشح ستون‌کمی‌های بیشتر می‌شود. این حالت موجب افزایش فعالیت پروتئین‌های فسفات می‌شود. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند.



سیگار الکتریکی همانند سرطان موجب تغییر DNA می شود

مهر: مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که سیگار الکتریکی دود می کنند دارای تغییرات عامل سرطان در DNAشان هستند.

این تغییرات شیمیایی می‌توانند منجر به عملکرد بد ژن‌ها شوند. به گفته محققان، این تغییرات شیمیایی تقریباً در تمامی انواع سرطان و همچنین سایر بیماری‌های حاد یافت می‌شوند. «لحمد بلسارآنتینا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه کالیفرنیا جنوبی، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم تغییرات مشابه در نشانه‌های شیمیایی قابل تشخیص در تومورهای بیماران سرطانی در افرادی که سیگار الکتریکی هم می‌کشند، یافت می‌شود که احتمالاً ناشی از وجود مواد شیمیایی سرطانی زا در این گونه سرطان‌هاست.»

این مطالعه شامل ۴۵ نفر بود که یا فقط سیگار الکتریکی یا فقط سیگار عادی می‌کشیدند یا اصلاً هیچ نوع سیگاری (گروه کنترل) مصرف نمی‌کردند.

بعد از بررسی تغییرات دو نشانه شیمیایی خاص متصل به DNA، محققان دریافتند در مقایسه با گروه کنترل، افراد استعمال‌کننده سیگارهای الکتریکی و سیگارهای متعارف، هر دو دارای کاهش قابل توجه در هر دو نشانه شیمیایی بودند. حال محققان قصد دارند تمامی ژن‌های تحت تأثیر این تغییرات شیمیایی را در افراد استعمال‌کننده سیگارهای الکتریکی شناسایی کنند.

نشستن بیش از حد موجب افزایش ریسک بیماری قلبی در زنان مسن می شود

مهر: طبق نتایج تحقیق جدید، نشستن بیش از حد زیاد موجب افزایش ریسک بیماری قلبی در زنان پس از سن یاسگی می شود.

«دوروتی سسیرز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی آریزونا، در این باره می‌گوید: «کاهش مدت زمان نشستن موجب بهبود کنترل گلوکز و جریان خون می‌شود و انجام فعالیت‌های فیزیکی، حتی فعالیت‌های روزانه کم شدت نظیر آشپزی و خرید، رابطه مطلوبی با کاهش ریسک مرگ و میر و پیشگیری از بیماری قلبی و سکنه دارد.»

در این مطالعه، محققان عادات نشستن زنان مسن و زنان دارای اضافه وزن و چاق را بررسی کردند. مطالعه شامل ۵۱۸ زن با میانگین سنی ۶۳ سال و میانگین شاخص توده بدنی (۳۱ kg/m^۲) بود. به ران با راست این زنان دستگاه سرعت سنج به مدت ۱۴ روز بسته شده بود که فقط به هنگام خواب، حمام یا شنا، آن را باز می‌کردند. همزمان با بستن این سرعت سنج، آزمایش خونی برای اندازه گیری قندخون و مقاومت انسولین از شرکت‌کنندگان گرفته شد.

نتایج نشان داد هر یک ساعت نشستن اضافی در روز با افزایش بیش از ۶ درصد انسولین در حالت ناشتا و افزایش بیش از ۷ درصدی مقاومت انسولین مرتبط بود. قندخون بالا از فاکتورهای پرخطر بیماری قلبی عروقی محسوب می‌شود.

اساسی ترین فاکتور شکست درمان ناباروری

مهر: مدیر مرکز درمان ناباروری و سقط مکرر ابن‌سینا، گفت: ۱۰ تا ۱۵ درصد زوجین جوان کشور، برای صاحب فرزند شدن نیازمند مداخلات درمانی هستند.

علی صادقی تبار،افزود: بررسی‌ها نشان می دهد آمار زوجین جوان که برای صاحب فرزند شدن نیازمند مداخلات درمانی هستند، در برخی استان‌ها و شهرها تا ۲۰ درصد است. یعنی از هر ۵ زوج در سن باروری، یک زوج مشکل دارند.

وی با تأکید بر خاص بودن درمان های ناباروری، تصریح کرد: در حوزه پزشکی، کمتر درمانی هست که بیش از ۵۰ درصد با شکست مواجه شود و نتیجه ندهد.

صادقی تبار ادامه داد: بیماری‌های مثل سرطان که به عنوان بیماری‌های سخت شناخته می‌شوند، اگر به موقع تشخیص داده شوند تا بیش از ۹۰ درصد قابل درمان هستند. در حالی که در ناباروری، کمتر از ۵۰ درصد موارد منجر به درمان می‌شود که عوامل متعددی برای آن وجود دارد.

مدیر مرکز درمان ناباروری و سقط مکرر ابن‌سینا، تأکید کرد: اساسی ترین فاکتور در شکست درمان های ناباروری، سن زوجین است.

وی افزود: هر چقدر که زوجین نابارور جوان تر باشند، درصد موفقیت درمان بیشتر می‌شود. به طوری که در ۱۰ تا ۱۵ سال گذشته و به دنبال تغییر سبک زندگی، سن ازدواج در کشور بالا رفته است.

صادقی تبار ادامه داد: متوسط سن ازدواج در آقایان بین ۳۴ تا ۳۵ سال است و در خانم‌ها این سن به ۲۷ تا ۲۸ سال رسیده است. ضمن اینکه مواردی از ازدواج در سنین بالای ۴۰ سال را هم داریم و خانم‌هایی که تا ۲۵ سالگی، هنوز ازدواج نکرده‌اند.

وی با عنوان این مطلب که قدرت باروری در افراد از ۱۵ سالگی ایجاد می‌شود، گفت: در گذشته سن ازدواج پایین بود، به طوری که پسر در ۲۰ سالگی و دختر در ۱۷ سالگی ازدواج می‌کردند و قریب به ۲۵ تا ۳۰ سال فرصت داشتند که صاحب فرزند شوند. اما، امروزه دختر در ۲۵ سالگی ازدواج می‌کند و در همان بدو ازدواج هم تمایل ندارد صاحب فرزند شود و سن او به ۴۰ سال و بالاتر می‌رسد و در نتیجه فرصتی برای بچه دار شدن ندارد.

صادقی تبار به عوامل فیزیولوژیک محیطی و... در کنار افزایش سن ازدواج به عنوان موانع باروری اشاره کرد و افزود: درمان‌های ناباروری، بسیار پیچیده و وقت‌گیر هستند که لازم است زوجین برای موفقیت درمان، همراهی کنند. ضمن اینکه هزینه‌های درمان ناباروری برای اکثر زوجین، سنگین و دشوار است.

مدیر مرکز درمان ناباروری و سقط مکرر ابن‌سینا، با اشاره به برنامه «پایان ناباروری» که شنبه‌ها از شبکه چهار سیما روی آنتن می‌رود، گفت: این برنامه از اثرگذاری بالایی در آگاهی‌رسانی به خانواده‌ها و زوجین نابارور برخوردار بوده و توانسته این آگاهی را به مردم بدهد که چگونه می‌توانند مشکلات ناباروری را حل کنند.

وی با عنوان این مطلب که داشتن فرزند برای خانواده‌ها هنوز یک ارزش است، افزود: هدف ما از برنامه پایان ناباروری، افزایش اطلاعات مردم از روش‌های درمان ناباروری و صاحب فرزند شدن است. ما می‌خواهیم از طریق این برنامه، به خانواده‌ها و زوجین بگوییم که چگونه می‌توانند مشکلات ناباروری را رفع و رجوع کنند.

صادقی تبار تأکید کرد: خوشبختانه بعد از چهار دوره از پخش برنامه پایان ناباروری، بازخوردهای خوبی از خانواده‌ها داشته‌ایم که قصد کمک و راهنمایی داشته‌اند.

باشگاه خبرنگاران: در پی شیوع ویروس کرونا در جهان و نگرانی‌های گسترده مردم در سطح دنیا نسبت به ابتلا به این بیماری رعایت نکاتی برای حفظ سلامتی به عنوان راهکارهای پیشگیرانه ضرورت دارند؛ از جمله مهم‌ترین اقدامات پیشگیرانه این است که ابتدا بهداشت فردی رعایت شود و اولین موضوع در این زمینه شستن دست‌ها و تقویت سیستم ایمنی بدن است.

با مصرف این آب میوه‌های طبیعی می‌توان سیستم ایمنی بدن را تقویت کرد:

آب کلم

آب کلم سرشار از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها و همچنین منبع ویتامین‌ا، ث، ب۶، منیزیم، مس و آهن است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. مصرف کلم همراه با چندین منبع خوبی از فولات و ویتامین‌ها است.

آب از کدو تنبل

برای تقویت سیستم ایمنی بدن در این زمان کدو تنبل استفاده کنید؛ زیرا این ایمیوه منبع خوبی از ویتامین‌ا،

باشگاه خبرنگاران: بادام هندی متعلق به خانواده‌ای به نام (Anacardiaceae) است که آنبه و پسته هم جزو این خانواده هستند. این مغز سرشار از خاصیت در کشورهایمانند: هندوستان، سریلانکا، کوبا و تانزانیا که آب و هوای گرم و خشک دارند، کشت می‌شود. بادام هندی که مورد استفاده ما قرار می‌گیرد در واقع به قسمت انتهایی میوه‌ای به نام سیب بادام هندی چسبیده است و در برزیل، آسیا و آفریقا مصرف گوناگونی دارد.

این ماده خوراکی به حفظ سلامت قلب، سلامت دهان و دندان و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک شایانی می‌کند.

ویتامین‌های موجود در بادام هندی

بادام هندی دارای ویتامین‌هایی از جمله: ویتامین ث، ویتامین B۱، ویتامین B۲، ویتامین B۳، ویتامین E، ویتامین K و فولات است. از مواد معدنی ضروری موجود در بادام هندی نیز می‌توان آهن، روی، منیزیم، پتاسیم، فسفر، مس و کلسیم را نام برد.

خواص درمانی بادام هندی

۱. **افزایش باروری مردان**
به عقیده پزشکان ایتالیایی مصرف روزانه بادام هندی با افزایش تولید اسپرم باعث افزایش باروری در مردان می‌شود.

۲. **پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های قلبی در زمان بارداری**

بادام هندی سرشار از ویتامین ب است و علاوه بر آن که یک میان وعده فوق‌العاده برای مادران باردار محسوب می‌شود ترک خوردگی‌های شکم را کاهش می‌دهد. همچنین مقادیر بالای منیزیم و

باشگاه خبرنگاران: قاسم فخرایی فوق تخصص گلوکوم، جراح و متخصص چشم پزشکی درباره بیماری چشمی «دژنراسیون ماکولا» گفت: بیماری «دژنراسیون ماکولا» یک بیماری چشمی است که در میان سنین بالای ۵۰ سال همراه با کهولت سن بروز پیدا می‌کند.

او افزود: بیماری چشمی «دژنراسیون ماکولا» باعث افت بینایی خفیف و شدید چشم می‌شود، اما نابینایی مطلق را به دنبال نخواهد داشت.

این متخصص چشم پزشکی با اشاره به انواع بیماری‌های «دژنراسیون ماکولا» اظهار کرد: نوع غیر عروقی در بیماری چشمی «دژنراسیون ماکولا» باعث از بین رفتن سلول‌های باقی‌مانده چشم می‌شود و عروق جدیدی در این بیماری شکل نخواهد گرفت، البته ناگفته نماند که در این نوع بیماری هیچ اقدام موثری نمی‌توانیم انجام دهیم.

او افزود: در نوع غیر عروقی بیماری چشمی «دژنراسیون ماکولا» داروهایی تحت تأثیر مکمل‌های غذایی و آنتی‌اکسیدان برای بیمار تجویز می‌شود، اما نتیجه درمان آن‌ها بسیار سخت خواهد بود و فقط می‌توان جلوی پیشرفت این بیماری را در شرایط

از کرونا نترسید مقاومت بدنتان را بالا ببرید

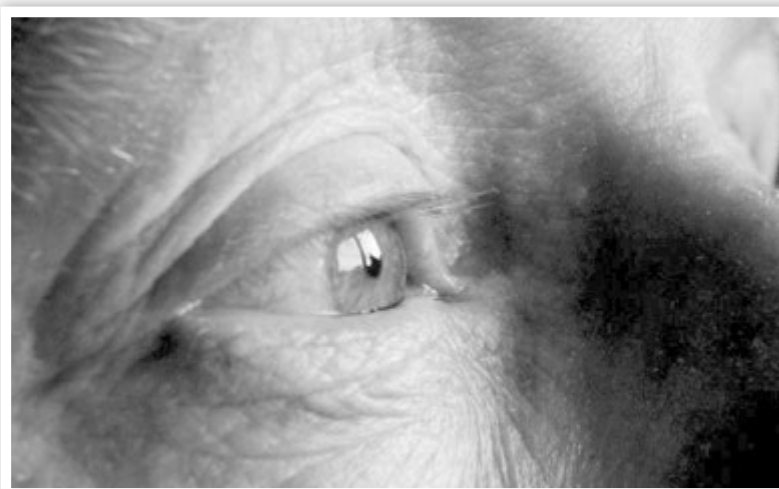


خاصیت‌های باورنگردنی بادام هندی



آهن موجود در بادام هندی برای پیشگیری از ابتلای بانوان باردار به بیماری قلبی مفید بوده و مانع از کم خونی آن‌ها خواهد شد.
۳. **درمان کم خونی کودکان**
بادام هندی با پروتئین فراوانی که دارد باعث می‌شود کودکان استخوان‌های سالم و عضلات قوی‌تری داشته باشند. همچنین کم خونی کودکان را با بادام هندی می‌توان درمان کرد.
۴. **جلوگیری از سفید شدن مو**
عنصر مس موجود در بادام هندی باعث تقویت و افزایش رشد مو شده و از ریزش و سفید شدن آن‌ها

بیماری «دژنراسیون ماکولا» چیست؟



خاص به صورت محدود گرفت. اصلاح رژیم غذایی، چشمی «دژنراسیون ماکولا» افت بینایی اگر در مرکز

ویتامین ب ۶، ویتامین ای و روی است. ترکیب آب توت فرنگی و کیوی سرشار از ویتامین ث است و برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد؛ مصرف این ایمیوه همراه با نمنّا که منبع خوبی از فولات، ویتامین ا، منیزیم و روی است توصیه می‌شود.

آب پرتقال، گریپ فروت و لیمو

ترکیب آب میوه‌های پرتقال، گریپ فروت و لیمو منبع خوبی از ویتامین ث به شمار می‌رود که برای تقویت سیستم ایمنی بدن بسیار مهم است.

آب گوجه فرنگی

توصیه می‌شود برای تقویت سیستم ایمنی بدن در این زمان آب گوجه فرنگی استفاده کنید؛ زیرا این ماده منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین ا است.

آب هویج

آب هویج سرشار از بتا کاروتن و ویتامین آ است و مصرف آن برای تقویت سیستم ایمنی بدن توصیه می‌شود.

بادام هندی یکی از بهترین‌ها است که در هفته دو بار بادام می‌رود، زیرا دارای مقادیر کمی قند و کلسترول است. تحقیقات نشان می‌دهد عصاره هیدروآنتول بادام هندی برای جلوگیری از افزایش قند خون و کاهش مقاومت به انسولین مفید است.

۸. لاغری و کاهش وزن

به گفته محققان افرادی که در هفته دو بار بادام هندی مصرف می‌کنند، وزن کمتری نسبت به کسانی که از رژیم‌های لاغری گوناگون استفاده می‌کنند، دارند. بادام هندی اشتها را کاهش داده و با افزایش چربی سوزی به سم زدایی سیستم گوارش بدن کمک می‌کند.

۹. درمان کبد چرب

مصرف منظم بادام هندی به سم زدایی بدن کمک کرده و بیماری‌های کبدی و کبد چرب را درمان می‌کند. گفته شده است با مصرف بادام هندی می‌توان خطر ابتلا به سنگ‌های کیسه صفرا را کاهش داد.

نکته: همان طور که می‌دانید هر کدام از مواد خوراکی علاوه بر خواص مفیدی که دارند مضراتی را هم دارا هستند؛ از ادامه به بیان مضرات مصرف بادام هندی خواهیم پرداخت.

مضرات بادام هندی

نابرسر گفته محققان مصرف بیش از اندازه بادام هندی می‌تواند باعث ایجاد سنگ کلیه شود. همچنین ممکن است باعث ایجاد آلرژی، آبریزش بینی، سرفه و تنگی نفس شود.

ناراحتی‌های دست‌سنگاه گوارش (تهوع، اسهال، گرفتگی شکمی و استفراغ) را نیز می‌توان از عوارض مصرف زیاد بادام هندی دانست.

ماکولا باشد شدیدتر خواهد بود و متخصصان باید با تجویز داروهای مخصوص به‌معالجه بیمار اقدام کنند. این فوق تخصص گلوکوم درباره عوامل موثر در ابتلا به بیماری چشمی «دژنراسیون ماکولا» گفت: شانس ابتلا به بیماری چشمی «دژنراسیون ماکولا» در افرادی که به مصرف زیاد دخانیات مانند سیگار می‌پردازند و همچنین از موادغذایی حاوی آنتی‌اکسیدان کمتر مصرف می‌کنند بیشتر است.

عوامل پیشگیری‌کننده از بروز بیماری «دژنراسیون ماکولا»
این جراحی و تخصص چشم پزشکی درباره عوامل موثر درجهت جلوگیری از ابتلا به بیماری «دژنراسیون ماکولا» گفت: استفاده از عینک‌های آفتابی مناسب و مصرف موادغذایی دریایی به علت امگا ۳ و آنتی‌اکسیدان موجود در آن‌ها به عنوان تغذیه مناسب افراد برای جلوگیری از ابتلا به بیماری «دژنراسیون ماکولا» توصیه می‌شود.

فخرایی در پایان گفت: متخصصان چشم پزشکی با گذراندن جلسات متعدد می‌توانند با تزریق دارو به داخل چشم، نوع عروقی بیماری چشمی «دژنراسیون ماکولا» را تا حدودی درمان کنند.

چرا افرادی که پاهای خود را در حمام نمی‌شویند اشتباه بزرگی می‌کنند؟

بیوتوت: روزانه ۲ پیمانه عرق فقط از پای ما قابل تولید است ، زیرا آنها حدود ۲۵۰،۰۰۰ غدد عرق دارند و همراه با باکتری‌هایی که روی آنها زندگی می‌کنند، این بوی نسبتاً بد را ایجاد می‌کند. شستشو و لایه‌برداری از پاهای شما نه تنها به از بین بردن بو کمک می‌کند بلکه به گردش خون، ناخن‌های پا و حتی مفاصل شما نیز کمک می‌کند.

این مطلب در مورد مزایای شستن پاهای است و شما متوجه می‌شوید که شستن پاهای مهم‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کردید.

شستن پاهای شما به از بین بردن بوی آنها کمک می‌کند:

به طور منظم و به درستی شستن پاهای کمک می‌کند تا کثیفی، سلول‌های مرده پوست و عرق که در طول روز انباشته شده است را حذف کنید. فقط شستشو آنها با آب باعث این کار نمی‌شود زیرا اکثر این موارد در پاها خواهند ماند. در پایان، آنها باعث می‌شوند پاهای شما بوی نسبتاً ناخوشایند داشته باشند و حتی می‌توانند رشد عفونت‌ها را آسان‌تر کنند.

شستشوی اضافی به جلوگیری از عفونت کمک می‌کند:

پاهای ما به اندازه سایر قسمت‌های بدن ما در معرض عفونت هستند و باکتری‌هایی که آنها را پوشانده است می‌تواند باعث ایجاد انواع مختلف التهاب شوند. لایه‌برداری پاهای شما به از بین بردن تمام لایه‌های غیرضروری پوست به همراه میکروب‌های آن کمک می‌کند و از بروز مواردی مانند قارچ، زگیل، پوسته و کالوس جلوگیری می‌کند.

این احتمال ابتلا به درد مفاصل را کاهش می‌دهد:

معلوم است که ممکن است بین پوست سخت روی پاها و مشکلات زانو، باسن و پشت ارتباط وجود داشته باشد. از آنجا که پوست مرده غیر ضروری از روی پاها برداشته نمی‌شود، جمع می‌شود و ضخیم‌تر می‌شود. این می‌تواند به تغییر در راه رفتن شما منجر شود و

