

دانستنی‌ها

افزایش ابتلا به فشار خون پس از بارداری

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که از هر ۱۰ زن، یک زن برای اولین بار در طول یکسال پس از زایمان، به فشارخون بالا مبتلا می‌شود. «سامانتا پارکر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بوستون، گفت: «یافته‌های مطالعه حاکی از مراقبت‌های پس از زایمان، به‌ویژه در میان بیماران بدون سابقه فشارخون بالا است.» پارکر در بیانیه خبری دانشگاه بیان داشت: «ما از تعداد موارد ابتلا به فشارخون که بیش از شش هفته پس از زایمان ثبت شده‌اند، شگفت‌زده شدیم، دوره‌ای که به خوبی خارج از پیگیری‌های معمول پس از زایمان است. نظارت در این دوره می‌تواند عوارض شدید پس از زایمان و عوارض طولانی مدت قلبی عروقی را کاهش دهد.» اطلاعات بسیار کمی برای زنانی که بیش از شش هفته پس از زایمان به فشارخون بالا مبتلا می‌شوند وجود دارد. در این مطالعه، محققان از سوابق پزشکی برای مطالعه داده‌های قبل از بارداری، زایمان و پس از زایمان در میان ۳۹۲۵ زن باردار که بین سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸ در مرکز پزشکی بوستون صاحب نوزاد شدند، استفاده کردند. تیم تحقیق اندازه‌گیری فشارخون بیماران را از دوره قبل از بارداری تا ۱۲ ماه پس از زایمان تجزیه و تحلیل کردند. برای این مطالعه، آنها فشارخون جدید پس از زایمان را به‌عنوان حداقل دو اندازه‌گیری جداگانه، حداقل ۴۸ ساعت پس از زایمان، که در آن فشارخون سیستولیک (عدد بالا) حداقل ۱۴۰ میلی‌متر جیوه و فشارخون دیاستولیک (عدد پایین) حداقل ۹۰ میلی‌متر جیوه بود، تعریف کردند. فشارخون شدید ۱۶۰ میلی‌متر جیوه بر ۱۱۰ میلی‌متر جیوه تعریف شد. ۴۳ درصد از بیماران مبتلا به فشارخون بالا تا زمانی که از بیمارستان مرخص نشده بودند، بیماری‌شان تشخیص داده نشده بود که تقریباً در نیمی از آنها پس از شش هفته این اتفاق افتاد. مادرانی که در معرض بالاترین خطر ابتلا به این فشارخون بالا پس از زایمان قرار داشتند، بالای ۳۵ سال سن داشتند.

نکته

داروی کبداز کرونا پیشگیری می‌کند

دانشمندان دارویی بدون ثبت اختراع را شناسایی کرده‌اند که می‌تواند برای جلوگیری از کووید ۱۹ تغییر کاربری دهد و ممکن است قادر به محافظت در برابر سویه‌های آینده این ویروس باشد. تحقیق محققان دانشگاه کمبریج نشان داد که یک داروی موجود که برای درمان نوعی بیماری کبدی استفاده می‌شود، می‌تواند درجه ورود کروناویروس به سلول‌های ما، گیرنده‌های روی سطح سلول به نام ACE۲ را قفل کند. آنجا که این دارو سلول‌های میزبان را هدف قرار می‌دهد تا ویروس، باید در برابر سویه‌های جدید ویروس در آینده و همچنین سایر ویروس‌های کروناوی که ممکن است ظاهر شوند، محافظت کند. اگر در کار آزمایش‌های بالینی بزرگ‌تر تأثیر این دارو تأیید شود، می‌تواند دارویی حیاتی برای محافظت از افرادی که واکنش‌ها برای آنها بی‌اثر یا غیرقابل دسترسی است و همچنین افرادی که در معرض خطر عفونت هستند، باشد. دکتر «فوتیس سامیان‌پوتیس»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «واکنش‌ها با تقویت سیستم ایمنی از ما محافظت می‌کنند تا بتوانند ویروس را تشخیص دهد و آن را از بین برده یا حداقل آن را تضعیف کند. اما واکنش‌ها برای همه، برای مثال بیمارانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، کار نمی‌کنند. و همه به آنها دسترسی ندارند. همچنین، ویروس می‌تواند به صورت سویه‌های جدید مقاوم به واکنش چشم‌پایند، وی را ادامه می‌آورد.» اما علاقه‌مندان به یافتن راه‌های جایگزین برای محافظت از خود در برابر عفونت کروناویروس که به سیستم ایمنی وابسته نباشد، هستند. ما راهی برای توقف ویروس کشف کرده‌ایم و از ابتلا به آن جلوگیری می‌کنیم. در وهله اول وارد سلول‌های ما می‌شود و از ما در برابر عفونت محافظت می‌کند.» محققان دریافتند مولکولی به نام FXR که به مقدار زیاد در ارگانوئیدهای مجرای صفراوی وجود دارد، مستقیماً در گاو ویروسی ACE۲ را تنظیم می‌کند و به‌طور مؤثر آن را باز و بسته می‌کند. آنها در ادامه نشان دادند که اور سوئدوسی کولیک اسید (UDCA)، دارویی که برای درمان نوعی بیماری کبدی معروف به کلانژیت صفراوی اولیه استفاده می‌شود، FXR را کاهش داده و درجه ACE۲ را می‌بندد. محققان دریافتند که می‌توانند از همین رویکرد برای بستن درگاه ACE۲ که نشان‌دهنده دو هدف اصلی کروناویروس هستند استفاده کنند و از عفونت ویروسی جلوگیری کنند.

کوتاه

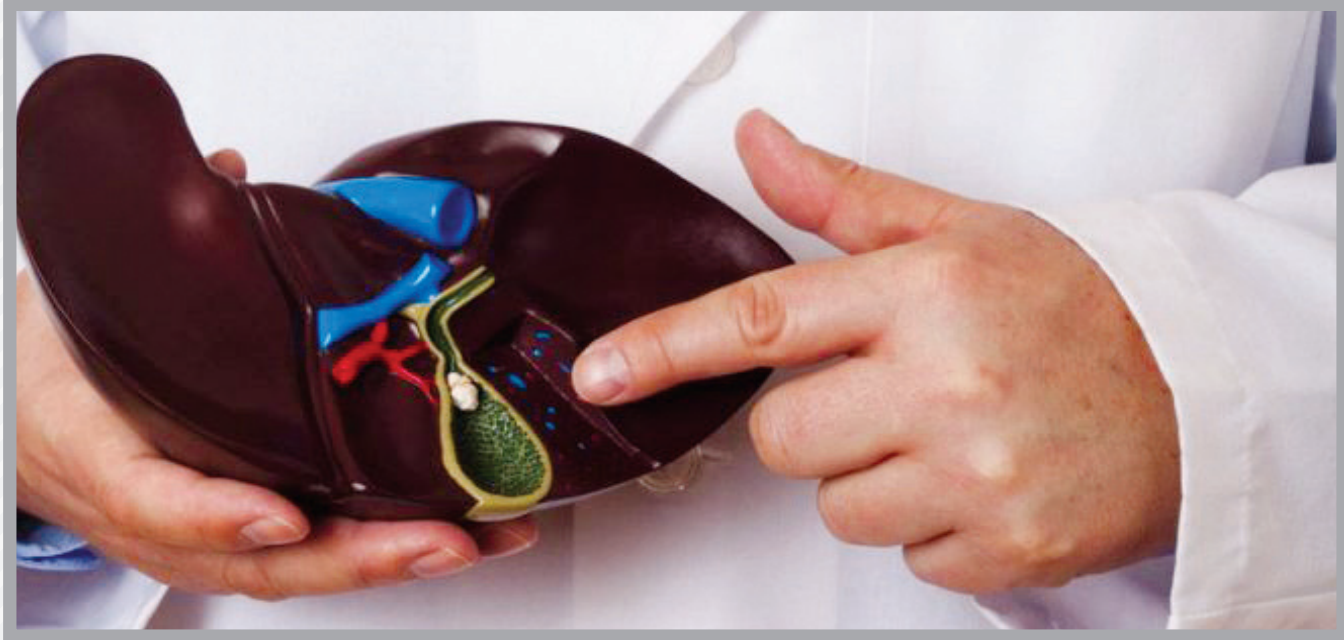
تأثیر بادام زمینی بر میکروبیوم‌های روده

براساس تحقیقات جدید، افزودن روزانه ۲۸ گرم بادام زمینی یا حدود یک قاشق چایخوری گیاهان دارویی و ادویه‌ها به رژیم غذایی یک باکتری‌های روده تأثیر می‌گذارد. میکروبیوم‌ها مجموعه‌ای از هزاران میلیارد میکروارگانیسم است که در داخل مجرای روده زندگی می‌کنند. باکتری‌های موجود در آن می‌توانند تقریباً بر تمام سیستم‌های بدن از جمله متابولیسم و ساخت و حفظ سیستم ایمنی بدن تأثیر بگذارند. «پنی کریس اترتون»، استاد علوم تغذیه از دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، گفت: «تحقیقات نشان داده است افرادی که دارای میکروبیوم‌های مختلف زیادی هستند، از سلامت و رژیم غذایی بهتری نسبت به افرادی که تنوع باکتریایی زیادی ندارند، برخوردارند.» محققان اثرات مصرف ۲۸ گرم بادام زمینی در روز را در مقابل یک میان وعده با کربوهیدرات بالاتر مقایسه کردند. در پایان شش هفته، در شرکت‌کنندگانی که میان‌وعده بادام زمینی مصرف کردند، افزایش فراوانی Ruminococcus، گروهی از باکتری‌های مرتبط با متابولیسم سالم کبد و عملکرد سیستم ایمنی، مشاهده شد. در مطالعه گیاهان و ادویه‌ها، دانشمندان تأثیر افزودن ترکیبی از گیاهان و ادویه‌ها مانند دارچین، زنجبیل، زیره، زردچوبه، زردار، پونه کوهی، ریحان و اویشن را به رژیم غذایی کنترل‌شده شرکت‌کنندگان در معرض خطر بیماری قلبی عروقی بررسی کردند. این تیم سه دوز را مورد بررسی قرار دادند: حدود ۱.۸ قاشق چای‌خوری در روز، کمی بیشتر از ۳.۴ قاشق چای‌خوری در روز و حدود یک و نیم قاشق چای‌خوری در روز.

علائم شایع سنگ کیسه صفرا

اینفوگرافیک: آرمان ملی / علی کریمی

سنگ‌های صفراوی را می‌توان تجمع مجموعه‌ای از مواد صفراوی در کیسه صفرا نامید؛ گاهی اوقات این سنگ‌ها می‌توانند عوارضی مانند عفونت، برفان، سیتسمی، پانکراتیت و... ایجاد کنند. کیسه صفرا عضوی در بخش تحتانی کبد است که صفراوی ترشح شده از کبد در آن تجمع یافته و هنگام نیاز از طریق مجرای صفراوی مشترک (CBD) به روده باریک ریخته می‌شود. سنگ کیسه صفرا به معنای سنگ‌های کوچک تشکیل شده از کلسترول است که در کیسه صفرا تشکیل می‌شوند. متخصصان می‌گویند: سنگ کیسه صفرا فقط علائم را یکی مانند اسید پته شدن بیش از حد، حالت تهوع و درد شکم را منجر می‌شود با این حال، این سنگ‌ها بعداً می‌توانند عوارض زیادی را ایجاد کنند. بهتر است به این علائم توجه داشته باشید و با پزشک مشورت کنید.



علل

سنگ‌های صفراوی به دلیل عدم تعادل در ترکیب شیمیایی صفرا در داخل کیسه صفرا ایجاد می‌شوند. بنابراین، کلسترول صفرا بیش از حد بالا می‌رود و کلسترول اضافی به سنگ تبدیل می‌شود. اگر فردی اضافه‌وزن و دیابت داشته باشد و زیاد چربی مصرف کند، در معرض خطر بیشتری قرار دارد. در صورت مشاهده علائمی مانند درد مکرر در ناحیه شکم، اسید پته شدن بیش از حد، حالت تهوع، استفراغ و... به پزشک مراجعه کنید.

تشخیص

به گفته متخصصان برای تأیید تشخیص سنگ کیسه صفرا، جراح شما را به‌طور کامل معاینه می‌کند. پزشک در مورد سابقه بیماری شما نیز سوال خواهد کرد. سپس از شما خواسته می‌شود که آزمایش خون و سونوگرافی انجام دهید. گاهی اوقات سی‌تی‌اسکن نیز می‌تواند برای بیمار مفید باشد. پزشک پس از تأیید تشخیص این عارضه، یک روند درمانی مناسب را به بیمار پیشنهاد خواهد کرد.

درمان

متخصصان توصیه می‌کنند: فرد باید فقط دستورالعمل‌های داده شده توسط پزشک را دنبال کند. اگر علائمی مانند درد شکم، برفان و حتی پانکراتیت دارد، جراحی کوله سیستکتومی برای برداشتن کیسه صفرا برای شما توصیه می‌شود. با این حال جراحی لاپاراسکوپی ترجیح داده می‌شود، زیرا خطر کمتر و بهبودی سریعتر دارد. پس از برداشتن کیسه صفرا، بیماران می‌توانند با یک رژیم غذایی عادی، زندگی عادی خود را ادامه دهند.

این مواد غذایی باعث سردی می‌شوند

استرس، کم‌خوابی، گرسنگی، بیماری‌های مغز و اعصاب، بیماری‌هایی مانند: فشارخون، دیابت و کم‌خونی می‌توانند از جمله دلایل سردی محسوب شوند. هر نوع التهاب و فشاری که در ساختمان‌های نواحی سر و گردن وجود داشته باشد، می‌تواند باعث سردی شود. برای مثال دردهای ناحیه گوش و حلق و بینی باعث سردی می‌شوند. از آنجا که سردی‌ها و حملات میگرنی می‌توانند بسیار آزاردهنده باشند، شناسایی و پیشگیری از عوامل

یادداشت

روش‌های درمان دندان‌های کج



دندانبازشک
دندانه محمدپورزندی

امروزه یکی از شایع‌ترین علل مراجعات به مطب‌های دندانپزشکی، وجود دندان‌های کج در دهان است. یکی از شایع‌ترین عوارض ارتودنسی بوسیدگی دندان است. فردی که برای کجی دندان از ارتودنسی استفاده نموده است، باید به بهداشت دهان و دندان خود بسیار توجه نماید. زیرا در صورت تمیز نشدن دندان‌ها، ذرات مواد غذایی سبب بوسیدگی دندان می‌شوند. بهداشت دهان و دندان رسیدگی دقیق به آن به‌علاوه بررسی‌های ارتودنسی در دهان آسان نبوده و این خود به یک چالش برای افرادی که ارتودنسی انجام می‌دهند، تبدیل شده است. ارتودنسی تنها راه درمان اصولی و پایه‌ای برای اصلاح مشکلات پیچیده فک و دندان‌هاست، اما گاهی برخی از افراد تحمل دستگاه‌های ارتودنسی را ندارند و همچنین ظاهر دستگاه‌های ارتودنسی برای آنها قابل تحمل نیست و یا اینکه مدت طولانی درمان را نمی‌پذیرند که در این مواقع با مشورت پزشکان متخصص می‌توانند از درمان‌های جایگزین استفاده کنند. یکی از روش‌ها جایگزین ارتودنسی، لمینت است. همان‌طور که می‌دانید داشتن دندان‌هایی مرتب و یکدست در زیبایی صورت بسیار تأثیرگذار است، به‌خصوص در زمان خندیدن و لبخند زدن که ردیفی از آنها نمایان می‌شود. استفاده از کامپوزیت، یکی دیگر از روش‌های جایگزین در اصلاح ناهماهنگی جزئی دندان‌ها محسوب می‌شود. البته در مواردی که به‌هم‌ریختگی دندان‌ها شدید باشد، بهتر است از روش معمول ارتودنسی استفاده شود. صرفه اقتصادی و کم‌تهاجمی تر بودن، از جمله مزایای «کامپوزیت ونیر» در مقایسه با لمینت است. البته از ونیرهای کامپوزیتی و سرامیکی، فقط می‌توان برای اصلاح کجی دندان‌های جلو استفاده نمود و اگر دندان‌های شما به‌قدری کج هستند که برای سلامت شما خطرات زیادی را به‌همراه دارند، این روش‌ها گزینه مناسبی نخواهند بود.

ویژه

غذاهای پر نمک استرس را افزایش می‌دهند

مطالعه اخیر نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد نمک، اوج پاسخ استرس را دو برابر می‌کند. نتایج یک آزمایش نشان داد که مصرف زیاد نمک می‌تواند تولید هورمون استرس را افزایش دهد. محققان همچنین متوجه شدند که رژیم غذایی پر نمک منجر به افزایش گلوکوکورتیکوئیدها می‌شود، هورمون‌های طبیعی که به تنظیم پاسخ استرس و عملکردهای قلبی عروقی، شناختی، ایمنی و متابولیک کمک می‌کنند.

بچه‌ها را بدون صبحانه به مدرسه نفرستید

یک متخصص تغذیه، به والدین توصیه کرد فرزندان خود را بدون صبحانه به مدرسه نفرستند. تیرنگ نیستانی گفت: کودکان نباید صبحانه نخورده به مدرسه بروند و در این بین سال اول مقطع دبستانی از اهمیت بیشتری نسبت به سایر دوره‌ها برخوردار است. وی یادآور شد: از عادات زیادی نشان داده است که بچه‌هایی که صبحانه نمی‌خورند، احتمال چاق شدنشان بیشتر از کودکانی است که صبحانه می‌خورند. عضو هیئت علمی دانشگاه

جدول کلمات متقاطع

عمودی

۱- بخشی از سلول در اطراف هسته - مرکز ایالت کانزاس ۲- از میوه‌ها - نوزاد پروانه ۳- عنصر نمک - کله - آگاه باش - مارکی بر خودروهایی سنگین ۴- بسوزند شباهت - حرف ۲۵ الفبای فارسی - نوگرایی - از مهره‌های شطرنج ۵- فقیر و بی چیز - مذهب - ترش و شیرین - بیان حالت ۶- منزوی - آشکارکننده ۷- از نام‌های آقایان - خودپسند - موضوع و زمینه - مرد ترش روی ۸- مادر عرب - واحد شمارش صابون - پیوند زناشویی - بخاردهان ۹- ملعون ایدی تاریخ - ضد کهنه - تیر پیکاندار - ماریجنا بزرگ ۱۰- شهری در استان آذربایجان شرقی - دریاچه‌ای در آمریکا ۱۱- حرکت هوا - خاندان و قوم - خیلی کم - از هفت سین نوروزی ۱۲- اشاره به دور - بازگشت از گناه - گزیدن مار - اسباب و لوازم منزل ۱۳- روش خرید با فاکتور معتبر خرید گوشی - برگ - سرازیری - مخفف شاه ۱۴- نوعی بستنی - پایتخت مالت ۱۵- سیاهی لشکر فیلم‌ها - آلبومی از گروهش یغمایی

افقی

۱- خداحافظی ژاپنی - شهری در استان اصفهان ۲- پسر خسرو انوشیروان - درون و باطن ۳- تاخت اسب - نام کهن شهر ری - طایفه کریم خان - گریزگاه ۴- هوش و حافظه - مقابل زیر - بند و زنجیر - پرند شبیه کبک ۵- شماره خانه - برادر رستم در شاهنامه - ضمیر سوم شخص مفرد - بیماری جرب ۶- خوش‌باور - سفید و قرمز آن در خون یافت می‌شود ۷- کالای دست نخورده - باغ تاریخی کاشان - پارچه تبلیغاتی - بیم و ترس ۸- خالص - تراوش - پایتخت اتریش - سخت و شدید ۹- زمان مرگ - خجسته و مبارک - سوغات گجرات - وزیدن باد ۱۰- محفل - دلاک ۱۱- حرارت بالای بدن - واحد دارو - پدر - ستاره‌ای سرخ‌رنگ ۱۲- داخل شدن - دست‌مالیدن به پیش‌سر و روی پاها هنگام وضو گرفتن - بی‌حس - دفعه و مرتبه ۱۳- مخزن برق - سخته - تمام‌کننده - زیر پا مانده ۱۴- لقب کشور ساحل عاج - صبحانه نخورده ۱۵- یاد گرفتن - معادل فارسی تستی

حل جدول ۱۴۴۳

جدول سودوکو

۸		۵		۹				
	۶		۷		۴	۵	۲	
۳	۵			۱	۹			
				۳				۷
۹						۳	۶	
								۸
								۴
۶								
			۵	۱				
								۴
								۵

شماره ۱۴۴۴

عمودی

۱- بخشی از سلول در اطراف هسته - مرکز ایالت کانزاس ۲- از میوه‌ها - نوزاد پروانه ۳- عنصر نمک - کله - آگاه باش - مارکی بر خودروهایی سنگین ۴- بسوزند شباهت - حرف ۲۵ الفبای فارسی - نوگرایی - از مهره‌های شطرنج ۵- فقیر و بی چیز - مذهب - ترش و شیرین - بیان حالت ۶- منزوی - آشکارکننده ۷- از نام‌های آقایان - خودپسند - موضوع و زمینه - مرد ترش روی ۸- مادر عرب - واحد شمارش صابون - پیوند زناشویی - بخاردهان ۹- ملعون ایدی تاریخ - ضد کهنه - تیر پیکاندار - ماریجنا بزرگ ۱۰- شهری در استان آذربایجان شرقی - دریاچه‌ای در آمریکا ۱۱- حرکت هوا - خاندان و قوم - خیلی کم - از هفت سین نوروزی ۱۲- اشاره به دور - بازگشت از گناه - گزیدن مار - اسباب و لوازم منزل ۱۳- روش خرید با فاکتور معتبر خرید گوشی - برگ - سرازیری - مخفف شاه ۱۴- نوعی بستنی - پایتخت مالت ۱۵- سیاهی لشکر فیلم‌ها - آلبومی از گروهش یغمایی

افقی

۱- خداحافظی ژاپنی - شهری در استان اصفهان ۲- پسر خسرو انوشیروان - درون و باطن ۳- تاخت اسب - نام کهن شهر ری - طایفه کریم خان - گریزگاه ۴- هوش و حافظه - مقابل زیر - بند و زنجیر - پرند شبیه کبک ۵- شماره خانه - برادر رستم در شاهنامه - ضمیر سوم شخص مفرد - بیماری جرب ۶- خوش‌باور - سفید و قرمز آن در خون یافت می‌شود ۷- کالای دست نخورده - باغ تاریخی کاشان - پارچه تبلیغاتی - بیم و ترس ۸- خالص - تراوش - پایتخت اتریش - سخت و شدید ۹- زمان مرگ - خجسته و مبارک - سوغات گجرات - وزیدن باد ۱۰- محفل - دلاک ۱۱- حرارت بالای بدن - واحد دارو - پدر - ستاره‌ای سرخ‌رنگ ۱۲- داخل شدن - دست‌مالیدن به پیش‌سر و روی پاها هنگام وضو گرفتن - بی‌حس - دفعه و مرتبه ۱۳- مخزن برق - سخته - تمام‌کننده - زیر پا مانده ۱۴- لقب کشور ساحل عاج - صبحانه نخورده ۱۵- یاد گرفتن - معادل فارسی تستی