

دانشتني ها

مصرف زياد گوشت قرمز خطرناک است؟

يک مطالعه جديد مي گويد: خوردن گوشت قرمز ممکن است خطر ابتلا به يک مشکل بالقوه کشنده رگ هاي خوني شکم را افزايش دهد. محققان گزارش مي دهند که سطح بالاي تري متيل آمين (N-اکسيد) در خون- يک محصول جانبي هضم گوشت قرمز و ساير غذاهاي حيواني) توسط باکتری های روده- با افزايش خطر ابتلا به آنوریسم (آنورث شکمی (AAA) مرتبط است. محققان در يادداشت هاي پيش زمينه گفتند که AAA زماني رخ مي دهد که يک برآمدگی در آنورث، شريان بزرگی که از ميان تنه عبور مي کند، ايجاد شود. محققان خاطرنشان کردند که اگر اين برآمدگی پاره شود، در ۸۰ درصد موارد که در خارج از بيمارستان رخ مي دهد، کشنده است. دکتر «اسکات کامرون»، محقق ارشد گفت: «اين نتايج نشان مي دهد که هدف قرار دادن سطح TMAO ممکن به پيشگيري و درمان بيماری آنوریسم بدون نياز به جراحی کمک کند». محققان گفتند که ميليون ها بيمار هر ساله به AAA مبتلا مي شوند. به طور معمول، ديواره آنورث به اندازه کافي قوي است که فشار مداوم خون پمپ شده از قلب را تحمل کند. وقتي بخشي از آنورث ضعيف مي شود، يک برآمدگی خطرناک در آنجا تشکيل مي شود و با بزرگ تر شدن آن، خطر پارگی اش نيز افزايش مي يابد. کامرون ادامه داد: «در حال حاضر، جراحی با استنت گذاری تنها گزینه های درمانی برای آنوریسم آنورث شکمی (AAA) هستند و هيچ آزمائش خونی برای پيش بينی اينکه چه کسی در معرض خطر آنوریسم است، در دسترس نيست.» محققان گفتند: بيماران مبتلا به AAA معمولاً زمانی که آنورث پاره نشود و باعث خونريزی گسترده در داخل بدن آنها نشود، هيچ علامتی ندارند. برای مطالعه جديد، محققان داده های ۲۳۷ اروپايی و ۶۵۸ آمريکايی، از جمله افراد سالم و افراد مبتلا به AAA را تجزيه و تحليل کردند. نتايج نشان داد که سطح بالاي TMAO در خون با خطر پيش از سه برابر شدن AAA مرتبط است. محققان گفتند که سطح بالاي TMAO همچنين با خطر پيش از دو برابر شدن آنوریسم بارشد سريع که مي تواند بالقوه خطرناک باشد، مرتبط است. به گفته محققان، اين بافته همچنين مي تواند به افرادی که در معرض خطر AAA هستند کمک کند تا با کاهش مصرف گوشت قرمز، اقداماتی را برای محافظت از خود انجام دهند. پیری، سيگار کشيدن و ساير مشکلات پزشکی به عنوان عوامل افزايش دهنده خطر ابتلا به اين اختلال شناخته شده اند. دکتر «استنلی هازن»، محقق ارشد بيان داشت: TMAO توسط میکروب های روده ساخته می شود و سطح آن هنگام خوردن محصولات حیوانی و گوشت قرمز بالاتر است. داروهایی که اين مسير را هدف قرار می دهند، در مدل های پيش باليني مانع از ايجاد و پارگی آنوریسم می شوند، اما هنوز برای انسان در دسترس نيستند. به اشتراك گذاشتن اين نتايج مهم است زیرا نشان می دهند که رژيم غذایی در کمک به پيشگيري يا درمان بيماران مبتلا به اتساع آنورث يا آنوریسم اوليه در مقايسه با روش باليني فعلی که تا زمان نياز به جراحی نظارت می شود، چقدر مهم است. با اين حال، محققان خاطرنشان کردند که برای ارتباط مستقيم رژيم غذایی سرشار از گوشت قرمز و محصولات حیوانی با AAA، مطالعات بيشتری لازم است.

نکته

راهکارهای پیشگیری از آنفلوآنزا

عضو هیات مدیره انجمن داروسازان ايران بر اهميت رعايت بهداشت فردی و واکسيناسيون هدفمند برای پيشگيري از شيوع آنفلوآنزا تاکيد کرد. بهمن صبور گفت: در دين اسلام تاکيد شده است که قبل از خوردن غذا، دست ها را تميز بشوييم. اين ملاحظات فردی می تواند در پيشگيري از شيوع بيماری ها بسيار مؤثر باشد. وی افزود: رعايت بهداشت فردی، به ويژه در شرايطی که بيماری هایی مانند آنفلوآنزا در جامعه شيوع پيدا می کنند، می تواند نقش تعيين کننده ای در کنترل بيماری داشته باشد. اين کارشناس داروساز همچنين به اهميت پرهيز از تماس نزديک با افراد مبتلا به بيماری اشاره کرد و افزود: اگر فردی از خارج از کشور آمده و در آن کشور بيماری شيوع دارد، بهتر است تا مدتی از ديدار با او خودداری کنيم. حتی اگر ديداری انجام می شود، بايد از روبوسی و تماس نزديک پرهيز شود. وی تاکيد کرد: اين اقدامات ساده می تواند از گسترش بيماری در جامعه جلوگیری کند. صبور در ادامه به نقش واکسيناسيون در پيشگيري از آنفلوآنزا پرداخت و بيان داشت: واکسن ها به دو روش تهيه می شوند که ياز ويروس کشته شده استفاده می شود يا از روش های نوترکيب. واکسن های آنفلوآنزا بر اساس سوش های ويروسی که در سال قبل در منطقه ياکشور شيوع داشته اند، توليد می شوند. وی افزود: واکسن های آنفلوآنزا می توانند سه ظرفيتی يا چهار ظرفيتی باشند که اين ظرفيت به تعداد سوش های ويروسی مورد استفاده در واکسن بستگی دارد. اين کارشناس داروساز همچنين اشاره کرد: واکسن های آنفلوآنزا در ايران عمدتاً از برند های اروپايی وارد می شوند و امسال نيز حدود سه ميليون در واکسن وارد کشور شده است. وی تاکيد کرد: واکسيناسيون بايد هدفمند باشد و همه افراد جامعه نيازى به دريافت واکسن ندارند. صبور در بخش ديگری از سخنان خود به اهميت استفاده از ماسک در شرايط شيوع بيماری اشاره کرد و افزود: اگر بيماری آنفلوآنزا در جامعه شيوع پيدا کند، استفاده از ماسک می تواند از گسترش بيماری جلوگیری کند. به ويژه افرادی که در معرض خطر بيشتری هستند، بايد از تردد در اماکن شلوغ پرهيز کنند. وی همچنين بر اهميت نوشيدن مايعات و استراحت کافي در پيشگيري و درمان بيماری تاکيد کرد و گفت: من تا به حال واکسن آنفلوآنزا نزده ام، اما واکسن کرونا را دريافت کرده ام. اين نشان می دهد که واکسيناسيون بايد بر اساس نياز و شرايط فردی انجام شود. صبور تاکيد کرد: رعايت بهداشت فردی، استفاده از ماسک و واکسيناسيون هدفمند می تواند نقش تعيين کننده ای در کنترل شيوع بيماری ها داشته باشد. اين کارشناس داروسازی اشاره کرد: واکسن های آنفلوآنزا بر اساس سوش های ويروسی که در سال قبل شيوع داشته اند، توليد می شوند. اين موضوع نشان می دهد که واکسن ها هر سال بايد به روزرسانی شوند تا بتوانند در برابر سوش های جديد ويروس مؤثر باشند. صبور در بخش ديگری از سخنان خود به اهميت آگاهی بخشي در جامعه اشاره کرد و گفت: بسياری از مردم هنوز در مورد واکسن ها و نحوه استفاده از آنها اطلاعات کافي ندارند. ما بايد تلاش کنيم تا با ارائه اطلاعات دقيق و علمی، آگاهی جامعه را افزايش دهيم. رسانه ها می توانند نقش کلیدی در اين زمينه ايفاء کنند.

روش های ساده برای حفظ سلامت مغز



حافظه و تمرکز توانایی های ايستايستند، بلکه می توانند با آموزش مناسب قوی تر شوند. هر زمان که از آن خواسته شود کار جديدي انجام دهد، مسيرهای تازه ای ايجاد می کنند. اين بدان معناست که حافظه و تمرکز می توانند با آموزش مناسب قوی تر شوند. در ادامه به روش های ساده اما قدرتمند برای حفظ سلامت مغز اشاره شده است.

مديتيشن

بسياری از مردم تصور می کنند مراقبه يعني ساعت ها چهارزانو نشستن در سکوت و تمرکز کامل. اما مراقبه می تواند سکوتی ۱۰ دقيقه ای هم باشد. به دم و بازدم خود توجه کنيد. اين توجه کوچک، تمرکز را بيش از هر چيز ديگری تقويت می کند. مديتيشن حتی ساختار هيپوکامپ، بخشي از مغز را که به حافظه مرتبط است تغيير می دهد.



يادگيري مهارت جديد



سريع ترين راه برای بيدار کردن مغز اين است که کاری ناآشنا انجام دهيد. ويولن بزنيد، استعدادتان را در يادگيري زبان ژاپنی امتحان کنيد يا غذايي بپزيد که تا به حال پخته ايد. در ابتدا، حتی نااميدی خواهيد شد، اما مغز در زمان انجام اين کارهای ناآشنا مجبور به سيم کشی مجدد می شود.

جدول کلمات

دليلی وجود دارد که ذهن علاقه مندان به جدول کلمات متقاطع تاسنين پيري بسيار هوشيار است. يازل ها باعث کشش مغز می شوند. سودوکو منطق می خواهد، بازی با کلمات باعث يادآوری و کارت های حافظه باعث تقويت حافظه کوتاه مدت می شود.



ورزش



ورزش فقط عضلات را تقويت نمی کند؛ بلکه مغز را هم تغذيه می کند. يک پياده روی سريع، اکسيژن را به جريان خون می فرستد و برای تفکر دقيق تر انرژی می دهد. هنرهای رزمی، حرکات يوگا، همگی از مغز می خواهند که چند کار را همزمان انجام دهد.

يادداشت

بیماری های کلیه در کودکان



پارسیوسفی

فوق تخصص کلیه کودکان

رشته نفرولوژی کودکان بخش مهمی از طب کودکان را تشکيل می دهد زیرا کلیه ها و مجاری ادراری در اغلب بیماری های بدن درگیر می شوند. بیماری های مادرزادی اگر در سال های ابتدای زندگی تشخیص داده نشوند، می توانند اثرات جبران ناپذیری بر رشد و سلامت کودک بگذارند. علائم بیماری های کلیوی در کودکان مشابه بزرگسالان است اما به دلیل ناتوانی کودک در بیان مشکلات، تشخیص دشوارتر است. اختلال در رشد، بی قراری، اختلال خواب، کاهش یا افزایش وزن و عفونت های ادراری را از نشانه های مهم بیماری کلیوی در کودکان است. خوشبختانه در کشور ما غربالگری بیماری های کلیه در کودکان با استانداردهای جهانی هم تراز است. عفونت ادراری پس از سرماخوردگی، دومین بیماری شایع در کودکان است و اگر درمان نشود می تواند منجر به از بین رفتن کلیه شود. همچنین اختلال در يادگيري کنترل ادرار، شب ادراری پس از پنج سالگی، سنگ کلیه و مصرف خودسرانه داروها را از ديگر مشکلات شایع در کودکان است. عادات غذایی نادرست، مصرف تنقلات و نوشيدنی های صنعتی می تواند عملکرد کلیه را مختل کند. مصرف مايعات کافی به ويژه در فصل گرما، ورزش همراه با نوشيدن آب و پرهيز از نوشيدنی های قندی برای پيشگيري از آسیب به کلیه ها ضروری است. نارسایی کلیه یکی از مشکلات جدی کودکان است اين بيماری پنج مرحله دارد که در صورت بی توجهی می تواند به دياليز و پیوند کلیه منجر شود. والدین از مصرف داروی خودسرانه پرهيز کنند، به توصیه های مراکز بهداشتی معتبر توجه داشته باشند و سلامت کودکان را جدی بگیرند.

خبر

راه های رفع خشکی پوست

روش های خانگی مختلفی برای درمان خشکی پوست وجود دارد که از آن جمله می توان به استفاده از روغن های گیاهی و همچنین داشتن رژيم های غذایی سالم و حاوی خوراکی های مفيد برای سلامت پوست اشاره کرد. تاثير استفاده از روغن های گیاهی نظير روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان برای رفع خشکی پوست شگفت آور است. هرچند به منظور پيشگيري از هرگونه حساسيت احتمالی استفاده از اين ترکيبات بهتر است بنا به تشخيص فرد متخصص انجام شود. گنجاندن مواد غذایی از جمله سب زمینی شيرين، مغزها و دانه ها، ویتامين E و اسيد های چرب ضروری، اسفناج و آووکادو در رژيم غذایی مفيد است. علاوه بر اينها، ماهی یکی از غنی ترين منابع امگا ۲ (اسيد چرب مفيد) است.

يک خوردنی شيرين با ارزش غذایی فراوان

اگرچه کودکان زیر يکسال بايد از مصرف همه انواع عسل اجتناب کنند. عسل پاستوريزه، عسلی است که برای افزايش ماندگاری و جلوگیری از شکر زدن، در دمای بالا حرارت داده می شود. اين کار باعث می شود عسل شفاف تر و روان تر باشد اما در عين حال بخشي از آنزيم ها، آنتی اکسيدان ها و مواد مفيد طبیعی عسل از بين می رود. يعنی ارزش غذایی عسل پاستوريزه کمتر از عسل خام يا فيلتر نشده است.

عسل، غذایی است که توسط زنبورها و برای زنبورها تهيه می شود اما بسياری از مردم نيز آن لذت می برند و هزاران سال است که به خاطر طعم شيرينش، مورد استقبال قرار می گيرد. عسل طبیعی سرشار از آنتی اکسيدان، آنزيم های مفيد و مواد مغذی است که به تقويت سيستم ایمنی، بهبود هضم و محافظت از سلول ها کمک می کند. عسل را می توان به روش های مختلفی برداشت و فراوری کرد. خوردن عسل خام بی خطر است،

گفتار درمانی ساختار مغز را تغيير می دهد

دادند. نتايج نشان می دهد که مغز اين بيماران با کاهش افسردگی آنها توسط درمان، دچار تغييرات ساختاری شده است. «زويکی» محقق ديگر بيان داشت: ما افزايش قابل توجهی در حجم ماده خاکستری در هيپوکامپ قدامی راست مشاهده کرديم. اين بدان معنا نيست که اين درمان بهتر از دارو است. ما در اين مطالعه توانستيم نشان دهيم که روان درمانی از نظر پزشکی و علمی یک جایگزین به همان اندازه مؤثر برای داروست.

يک مطالعه جديد نشان می دهد که گفتار درمانی دارای قدرت تغيير ساختار فیزیکی مغز فرد است. «رونی ردلیج»، محقق ارشد گفت: «برای اولين بار، ما يک نشانگر زیستی قابل اعتماد برای تأثير روان درمانی بر ساختار مغز داريم. به عبارت ساده، روان درمانی مغز را تغيير می دهد.» برای مطالعه جديد، محققان مجموعه ای از ۲۰ جلسه درمان شناختی- رفتاری را برابری ۳۰ نفر که مبتلا به افسردگی تشخیص داده شده بودند، ارائه

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱- غير مسطح - کوهی در نيشابور ۲- دختر مازندرانى - از مرکبات ترش وشيرين - تنگدستی ۳- تلاش وتقل- کنده کار - تاريخ نگار ۴- گیاه مقدس زرتشتيان - بند دست يا- بيزاری جستن - برخورد ۵- ميزان عمر - از شهرهای هرمزگان - بالای چشم ۶- شک و دودلی - ألوی کوهی - از افعال ربطی ۷- شهری در فارس - جد رستم در شاهنامه - سلطان ۸- مخالف خوبتر - چين و چروک پوست - برادر مادر ۹- ذهن و خاطر - شهری در فرانسه - دعوت شده ۱۰- از حشرات - غير جدی - از شهرهای اصفهان ۱۱- اسير - تهيدست وفقير - عصاره کنجد ۱۲- شگفتی - قسمتی از گوش - مژه خرمالو - قدرت وتوان ۱۳- واحدی دروزن - پسر اسفنديار در شاهنامه - جمع وصيت ۱۴- نانوايی - مشک - آينده ۱۵- زبان بخشي از مردم الجزاير - نابهنجار

حل جدول

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۶	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۷	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۸	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۹	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۰	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۲	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۳	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۴	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۱۵	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲

جدول سودوکو

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

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