

پیش بینی طول عمر با آزمایش خون!



دانشمندان دانشگاه بوستون موفق به کشف یک آزمایش خون سرنوشت ساز شده‌اند که می‌تواند طول عمر افراد را پیش‌بینی کند. به گزارش ایسنا به نقل از دلیلی میل، این پژوهش، از داده‌های نشانگر زیستی جمع آوری شده از پنج هزار نمونه خون استفاده کرده و آن را با تحولات سلامت اهداکنندگان طی هشت سال بعدی مقایسه کرده و مورد بررسی قرار داده است. آنها در این پژوهش موفق به شناسایی الگوهایی شدند که هم شامل ویژگی‌های خوب بودند و هم بد. محققان دانشگاه بوستون دریافتند که این افراد به طور

ویژگی‌های آنتی‌اکسیدان در شیر مادر

محققان دریافتند که یک آنتی‌اکسیدان موجود در شیر مادر می‌تواند از بیماری کبدی نوزاد پیشگیری کند. به گزارش ایرنا، اعتقاد بر این است که آنتی‌اکسیدان‌ها به جهت قابلیت محافظت در برابر آسیب سلولی، از بعضی بیماری‌های مزمن همچون بیماری‌های قلبی و عروقی و سرطان پیشگیری می‌کنند. مطالعه جدید محققان آمریکایی نشان می‌دهد یک آنتی‌اکسیدان که معمولاً در شیر مادر موجود است، می‌تواند به پیشگیری از بیماری کبد چرب غیر الکلی کمک کند.

پیش‌بینی پیری سالم، تغییرات در عملکرد شناختی و فیزیکی، بقا و بیماری‌های مربوط به سن مانند بیماری‌های قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲ و سرطان در زنده ماندن محققان افزودند. راه‌های زیادی در حال حاضر برای پیش‌بینی بیماری‌های خاص مانند بیماری قلبی وجود دارد اما این آزمایش خون یک اقدام نوآورانه و جدید است. محققان همچنین موفق شدند تا احتمال ابتلای فرد به سندرم‌ها و بیماری‌های مربوط به سن را نشان دهند.

یک معادله قدیمی؛ ارتباط ویتامین C و سرماخوردگی

بهترین روش برای دریافت ویتامین C از طریق رژیم غذایی است. بر همین اساس، اگر یک رژیم غذایی خوب و متعادل را دنبال کنید، احتمالاً به میزان لازم از این ویتامین در طول روز دریافت می‌کنید. اما اگر این گونه نیست، استفاده از مولتی ویتامین‌های حاوی ویتامین C ایده خوبی محسوب می‌شود



دیدگاه خود را در مورد این گزارش به پیام کوتاه ۳۰۰۰۱۴۳۲۸ ارسال کنید

تازه‌ها

خداحافظی باسرنگ؛ نانو برچسب در راه است

محققان استرالیایی نانوبرچسبی ساخته‌اند که جای آمپول را در فرآیند واکسیناسیون خواهد گرفت. این برچسب بدون درد، در ترکیب دارویی یا واکسن را وارد بدن می‌کند. به گزارش ایرنا، مارک کندال از دانشگاه کوئینزلند استرالیا، روی ساخت نانوبرچسب‌هایی کار می‌کند که می‌توان با استفاده از آن، سیستم سنتی واکسیناسیون (سوزن و سرنگ) را که قدمتی ۱۶۰ ساله دارد کنار گذاشت. برچسب بسیار کوچکی را تصور کنید که ابعادی در حد یک تمبر پستی دارد و روی آن هزاران برجستگی میخی شکل قرار دارد. روی این برچسب این میکروسوزن‌ها ابعادی به حدود ۶۰ تا ۱۰۰ میکرون دارند و بیش از ۲۰ هزار عدد از آن در فضای یک سانتیمتر مربعی قرار گرفته‌اند. این نانوبرچسب با استفاده از روشی موسوم به اچ یون فعال عمیق ساخته شده است که در آن یون‌ها در یک میدان الکتریکی به‌صورت انتخابی روی سطح فرود آمده و آن را تغییر می‌دهند، به دلیل وجود میدان الکتریکی، یون‌ها را می‌توان با دقت بالایی کنترل کرد. از مزیت‌های این روش آن است که پیش از این روشی از آن در صنعت مدارهای الکترونیکی و پیل‌های خورشیدی استفاده شده است. بنابراین به سادگی می‌توان آن را برای تولید انبوه به کار برد. با چشم غیرمسلح نمی‌توان میکروسوزن‌ها را روی سطح نانوبرچسب مشاهده کرد. با این حال آنها به قدری بلند هستند که می‌توانند درون پوست نفوذ کنند. این میکروسوزن‌ها درون بخش مرده سلول‌های پوستی نفوذ می‌کنند. سلول‌هایی که نقش سد حفاظتی را در بدن ایفا می‌کنند. بعد از عبور از این لایه مرده، میکروسوزن به بخش زنده پوست می‌رسد که در آن سلول‌های سیستم ایمنی بدن قرار دارد که نقش مهمی در عملکرد واکسن ایفا می‌کنند. این گروه نشان دادند که با این روش می‌توان روی سطح میکروسوزن‌ها را با مواد واکسن پوشش داد که با این کار واکسن با دوزی بسیار پایین وارد بدن می‌شود. در حال حاضر ۱۰ درصد از جمعیت جهان از آمپول ترس دارند و براساس آمار سازمان جهانی سلامت، هر ساله ۱/۳ میلیون نفر در جهان به دلیل آلودگی‌های ناشی از آمپول‌ها جان خود را از دست می‌دهند، بنابراین ارائه این فناوری می‌تواند کمک زیادی به سلامت جامعه کند. از دیگر مزیت‌های این فناوری آن است که نیاز به وجود یخچال را برای نگهداری واکسن و با حداقل می‌رساند و واکسن‌ها به صورت خشک استفاده می‌شوند. این واکسن‌ها وارد فاز آزمون بالینی شده‌اند و قرار است با کمک سازمان جهانی بهداشت، این آزمون در سال ۲۰۱۷ در کشور کوئینز انجام شود.



نکته

روابط اجتماعی عامل تقویت ذهن در سالمندی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که در گروه‌های اجتماعی و محلی فعال هستند ممکن است مهارت‌های ذهنی واضح تری در سن ۵۰ داشته باشند. به گزارش مهر، محققان بریتانیایی گفتند یافته‌های آنها بر اساس شواهدی به‌دست آمده که تعامل اجتماعی می‌تواند به کاهش آهسته مهارت ذهنی در نتیجه افزایش سن کمک کند. این یافته‌ها بر بررسی بیش از ۹ هزار بزرگسال از انگلستان استوار بود که بخشی از یک مطالعه سلامت طولانی مدت از زمانی که آن‌ها کودک بودند، انجام شده است. در سنین ۳۳ تا ۵۰، آن‌ها در مورد شرکت‌شان در گروه‌های اجتماعی از جمله سازمان‌های داوطلبانه، گروه‌های مذهبی، انجمن‌های محلی و گروه‌های سیاسی یا اجتماعی، پرسیده شد. در سن ۵۰ سالگی، از تمام شرکت کنندگان آزمون‌های استاندارد توانایی‌های شناختی، مانند مهارت‌های حافظه، تفکر و استدلال گرفته شد. به طور کلی، این تحقیق نشان داد افراد فعال در گروه‌های اجتماعی، به‌طور متوسط امتیاز بالاتری را در این آزمون کسب نمودند. چندین عامل دیگر از جمله سطح تحصیلات عالی و سلامت جسمی بهتر، ارتباط قوی تری با نمرات آزمون افراد داشتند. اما، حتی پس از آن، پژوهشگران ارتباط آن دسته از عوامل را با مشارکت گروه و نمرات بهتر آزمون شناختی مورد ارزیابی قرار دادند.



توصیه‌ها

کودکان مبتلا به خروسک از مصرف شیر خودداری کنند



یک متخصص اطفال گفت: کودکان مبتلا به خروسک از مصرف شیر خودداری کنند و نوشیدن مایعاتی مانند آب، آبمیوه و چسب در کاهش این بیماری تاثیر بسزایی دارد. در حال حاضر علیمور متخصص اطفال در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، با بیان اینکه سرماخوردگی باعث بروز عارضه خروسک در کودکان می‌شود، گفت: در اغلب اوقات خروسک با حمله در شب به‌وجود می‌آید. یون با بیان اینکه گاهی این بیماری باعث مرگ کودکان می‌شود، اظهار داشت: کودکان ۶ ماهه تا ۴ ساله به بیماری خروسک مبتلا می‌شوند. این متخصص اطفال با اعلام اینکه عفونت و التهاب پایین جلو باعث بروز خروسک در اطفال می‌شود، تاکید کرد: عواملی مانند آلرژی، عفونت دستگاه تنفسی، هوای سرد سابقه بیماری خروسک، بیماری خروسک را تشدید می‌کند. به گفته وی، مبتلایان به خروسک دچار عوارض‌هایی مانند عفونت گوش، اوتیست مدیا، پنومونی، آرتریت، ذات الریه، انسداد راه هوایی و برونشیتول تنفسی می‌شوند. علیمور با بیان اینکه در زمان بروز خروسک بخش‌هایی از بدن مانند نای، حلق و پشت جلو دچار التهاب می‌شود، تصریح کرد: سرفه خشک، تنفس تند، ناتوانی در خوردن و آشامیدن، تب شدید، آبریزش بینی، تنفس همراه با صدای خروس و کیودی لب از علائم این عارضه است. وی با اعلام اینکه طول مدت این بیماری ۳ الی ۶ روز است، اظهار داشت: بازکردن راه هوایی، عکسبرداری، لارنگوسکوپی، استفاده از بخور گرم، کاهش استرس و اضطراب و رطوبت خشک از راه‌های درمان بیماری خروسک است. این متخصص اطفال با بیان اینکه کودکان مبتلا به خروسک از مصرف شیر خودداری کنند، تاکید کرد: نوشیدن مایعاتی مانند آب، آبمیوه و چای در کاهش این بیماری تاثیر بسزایی دارد. وی تاکید بر اینکه پسران بیشتر به این بیماری مبتلا می‌شوند، افزود: در زمان بروز علائم بیماری خروسک برای کاهش و درمان آن به متخصص مراجعه شود.

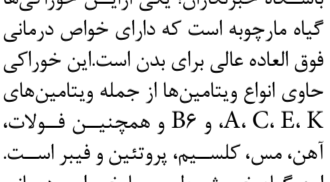
چه افرادی نباید ویتامین C مصرف کنند؟

به طور کلی ویتامین C برای همه بی خطر است، اما افرادی که برخی داروهای مشخص مانند ضد انعقادها را مصرف می‌کنند باید در این زمینه با پزشک خود صحبت کنند. همچنین، برخی مکمل‌های ویتامین C از ذرت تهیه می‌شوند و اگر نسبت به ذرت حساسیت دارید، ممکن است مصرف این مکمل‌ها مشکل آفرین باشد.

چرا افرادی نباید ویتامین C مصرف کنند؟

به طور کلی ویتامین C برای همه بی خطر است، اما افرادی که برخی داروهای مشخص مانند ضد انعقادها را مصرف می‌کنند باید در این زمینه با پزشک خود صحبت کنند. همچنین، برخی مکمل‌های ویتامین C از ذرت تهیه می‌شوند و اگر نسبت به ذرت حساسیت دارید، ممکن است مصرف این مکمل‌ها مشکل آفرین باشد.

خوراکی‌هایی برای سریع لاغر شدن



برخی از مواد غذایی بیشتر از سایر خوراکی‌ها می‌تواند باعث حفظ تناسب اندام و لاغری سریع در افراد شود و کارشناسان مصرف آنها را برای بدست آوردن اندامی مورد علاقه توصیه می‌کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ یکی از این خوراکی‌ها گیاه مارچوبه است که دارای خواص درمانی فوق العاده عالی برای بدن است. این خوراکی حاوی انواع ویتامین‌ها از جمله ویتامین‌های A، B6 و C، E، K، آهن، مس، کلسیم، پروتئین و فیبر است. این گیاه خورش طعم و با خواص درمانی فراوان را می‌توان به همراه انواع خوراکی‌ها به صورت خام، پخته، کبابی و یا حتی به‌صورت کوکو مصرف کرد. خوردن مارچوبه همچنین می‌تواند باعث ایجاد احساس سیری، کمک به کاهش وزن، درمان یبوست، کاهش کلسترول بد خون، برطرف کردن عفونت ادراری در بانوان و رفع مشکلات مجاری ادراری، کمک به تقویت سیستم ایمنی بدن، تقویت حس عشق و علاقه به همسر و درمان مشکلات هورمونی چون افزایش سطح استروژن و تستوسترون در مردان، رفع مشکلات گوارشی و احساس نفخ معده، کمک به بند آوردن خون و رفع مشکلات ناشی از کاهش پلاکت‌های خونی، رفع افسردگی و به دلیل بالا بودن میزان فولیک اسید در آن، برای درمان کم خونی در افراد به کار رود. کارشناسان مصرف مارچوبه تازه را بویژه به همراه تخم مرغ و نیمرو در وعده صبحانه برای حفظ سلامت بدن توصیه می‌کنند.

هر فرد به چه میزان ویتامین C در روز نیاز دارد؟

به طور کلی مقدار توصیه شده ویتامین C دریافتی در روز برای بانوان برابر با ۷۵ میلی گرم و برای آقایان ۹۰ میلی گرم است. این میزان می‌تواند از طریق رژیم غذایی تامین شود. با این وجود، افرادی که سیگار می‌کشند نیازمند مصرف ویتامین C بیشتری هستند که می‌تواند تا ۳۵ میلی گرم بیشتر نسبت به افراد غیر سیگاری باشد زیرا سیگار کشیدن موجب تخلیه این ویتامین از بدن می‌شود.

چه زمانی باید مکمل ویتامین C مصرف کرد؟

به طور کلی، بهترین روش برای دریافت ویتامین C از طریق رژیم غذایی است. بر همین اساس، اگر یک رژیم غذایی خوب و متعادل را دنبال کنید، احتمالاً به میزان لازم از این ویتامین در طول روز دریافت می‌کنید. اما اگر این گونه نیست، استفاده از مولتی ویتامین‌های حاوی ویتامین C ایده خوبی محسوب می‌شود. البته بیشتر مردم نیازی به مصرف مکمل‌های ویتامین C ندارند.

آیا ویتامین C در درمان سرماخوردگی نقش دارد؟

متأسفانه به نظر نمی‌رسد ویتامین C نقشی جادویی در درمان سرماخوردگی داشته باشد. اگر احساس می‌کنید قرار است بیمار شوید، ویتامین C منابع برای آن پیشگیری کند، اما شاید در

آیا خطرانی مرتبط با مصرف ویتامین C وجود دارند؟

از آنجایی که ویتامین C در دسته ویتامین‌ها قرار دارد، به طور کلی، برای بیشتر مردم بی خطر محسوب می‌شود و در واقع برای حفظ سلامت و ادامه حیات لازم نیز است. اما اگر بیش از اندازه ویتامین C مصرف کنید، ممکن است با خطر ابتلا به برخی مشکلات دستگاه گوارش مواجه شوید. خوشبختانه این شرایط به طور معمول رخ نمی‌دهد، مگر آن که دوزهای به واقع بالا از این ویتامین دریافت کنید.

چه افرادی نباید ویتامین C مصرف کنند؟

به طور کلی ویتامین C برای همه بی خطر است، اما افرادی که برخی داروهای مشخص مانند ضد انعقادها را مصرف می‌کنند باید در این زمینه با پزشک خود صحبت کنند. همچنین، برخی مکمل‌های ویتامین C از ذرت تهیه می‌شوند و اگر نسبت به ذرت حساسیت دارید، ممکن است مصرف این مکمل‌ها مشکل آفرین باشد.

آیا یکی از این دو نوشیدنی برای شما بهتر و مفیدتر است؟

بیمار مورد بررسی قرار گرفتند و ارتباطی قابل توجه بین نوشیدن قهوه و خطر کمتر عود سرطان روده بزرگ پس از درمان در افرادی که روزانه چهار فنجان یا بیشتر قهوه مصرف می‌کردند، مشاهده شد. هر چه آنها قهوه بیشتری مصرف می‌کردند خطر عود سرطان کمتر می‌شد. اما پژوهشگران به این نکته اشاره نداشته‌اند که چه عنصری در این نوشیدنی موجب شکل گیری این نتایج شده است. پژوهش‌هایی دیگر نقش

قهوه را به عنوان یک روش بالقوه نه تنها برای مقابله با بیماری پارکینسون، بلکه دیابت نوع ۲، بیماری کبدی، و مشکلات قلبی معرفی کرده‌اند. مطالعه‌های جدید که به رهبری چارلز فوکس، مدیر مرکز سرطان دستگاه گوارش در موسسه سرطان دانا فاربر بوستون انجام شد، نشان داد که نوشیدن منظم قهوه ممکن است به پیشگیری از بازگشت سرطان روده پس از طی شدن روند درمان کمک کند. در این مطالعه، تقریباً یک هزار



جرم گوش؛ بودن یا نبودن!

امروزه، پزشکان جرم گوش را از طبیعی‌ترین صابون‌ها می‌دانند که سلول‌های مرده پوست و مواد باقیمانده دیگر را از مسیر شنوایی انسان خارج می‌کند. به گزارش عصر ایران به نقل از "استات"، اما ویژگی‌های تقریباً جادویی جرم گوش یا سرومن موجب نمی‌شود تا افراد از اشیای مختلف برای خارج کردن آن استفاده نکنند. اما اگر به تمیز کردن داخل گوش خود چاره صورت آرام یا روش‌های دیگر فکر می‌کنید، دست‌والعمل‌های

جرم گوش چیز مفیدی است. برخی پزشکان باستان از آن به عنوان یک مرهم تسکین دهنده برای زخم‌ها استفاده می‌کردند. برخی دیگر از جرم گوش به عنوان یک ابزار تشخیصی استفاده می‌کردند و به عنوان مثال مزه شیرین آن را نشانه‌ای از مرگ قریب الوقوع می‌دانستند. حتی



جرم گوش چیز مفیدی است. برخی پزشکان باستان از آن به عنوان یک مرهم تسکین دهنده برای زخم‌ها استفاده می‌کردند. برخی دیگر از جرم گوش به عنوان یک ابزار تشخیصی استفاده می‌کردند و به عنوان مثال مزه شیرین آن را نشانه‌ای از مرگ قریب الوقوع می‌دانستند. حتی