

خوردن شکلات موجب تسکین بیماری های روده ای می شود



روده شده یافته های این تحقیق نشان می دهد که یک رژیم غذایی غنی از پروتئین، باعث ظهور سلول های ایمنی در (Lactobacillus reuteri) می شود، باکتری ای که به طور معمول در روده زندگی می کند و سیستم ایمنی روده را قوی تر و کمتر التهابی می کند. به گفته مارکو کالونه، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه واشنگتن، «یافته های ما نشان داد هر چقدر تریپتوفان در رژیم غذایی موش ها بیشتر بود،

مصرف غذاهای غنی از پروتئین مانند گردو، تخم مرغ، دانه ها، لوبیا، مرغ، ماست، پنیر و حتی شکلات ممکن است موجب تقویت محیط روده تحریک پذیر شود که می تواند به تسکین افراد مبتلا به درد شکمی و اسهال به دلیل بیماری های التهابی روده کمک کند. به گزارش مهر، این مواد غذایی حاوی مقدار قابل ملاحظه ای تریپتوفان - اسید آمینه مورد استفاده در ساخت پروتئین ها - هستند که تغذیه موش ها با آن، منجر به رشد سلول های ایمنی بدن و در نهایت تقویت

آفتاب یزد در گفتگو با جراح و متخصص چشم بررسی کرد،

بیماری شالازیون چشم چیست؟



شالازیون ممکن است در ابتدا ملتهب باشد و باعث ایجاد درد و قرمزی شود که در این حالت شبیه گل مژه است. اما پس از مدتی درد و قرمزی فروکش می کند و توده متورمی در لبه پلک باقی می ماند

آفتاب یزد - نچمه حمزه نیا: واژه شالازیون کلمه یونانی گرفته شده است و به معنای تورم کوچک است. شالازیون گاهی با گل مژه که آن هم توری در پلک است، اشتباه گرفته می شود. با توجه به اینکه چشم یکی از حساس ترین اعضا بدن است. آفتاب یزد در این زمینه با دکتر بهرام آزادی، جراح و متخصص چشم به گفتگو نشست که در ادامه می خوانید.

آقای دکتر آزادی در ابتدا برایمان بیماری شالازیون چشم را تعریف کنید.

شالازیون، تورمی کیستی در پلک است که در اثر التهاب مزمن یکی از غده های کوچک تولیدکننده چربی (غده میومین) که در پلک های بالا و پایین قرار دارند به وجود می آید.

علائم و نشانه های بیماری شالازیون چیست؟

شالازیون ممکن است در ابتدا ملتهب باشد و باعث ایجاد درد و قرمزی شود که در این حالت شبیه گل مژه است. اما پس از مدتی درد و قرمزی فروکش می کند و توده متورمی در لبه پلک باقی می ماند.

و باعث ایجاد درد و قرمزی شود که در این حالت شبیه گل مژه است. اما پس از مدتی درد و قرمزی فروکش می کند و توده متورمی در لبه پلک باقی می ماند. اندازه این برجستگی ثابت نیست و ممکن است به تدریج بزرگتر یا کوچکتر شود. معمولاً شالازیون از ابتدا فقط به صورت یک توده برجسته ظاهر می شود و با درد و قرمزی همراه نیست.

راه های جلوگیری از تحلیل عضلات را بشناسید



توحید سیف برقی، متخصص پزشکی ورزشی با بیان اینکه افرادی که ورزش می کنند از سلامت اجتماعی مطلوبی برخوردار هستند، گفت: مطالعات نشان می دهد ورزش های هوازی که برای کاهش استرس توصیه شده، منجر به افزایش هورمون های داخل خون می شود که تسکین بخش بوده و می تواند مدت ها فرد را از استرس های روانی دور کند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، وی ادامه داد: افرادی که می خواهند ورزش را با هدف کاهش استرس انجام دهند، باید به طور منظم در زمان های خاص ورزش کنند و هر چقدر نظم در ورزش رعایت شود، تاثیر بیشتری در کاهش استرس و اضطراب خواهد داشت. سیف برقی با بیان اینکه برای پایداری زانو، علاوه بر رباطها که از زانو محافظت می کند، عضلات نیز چنین نقشی دارند، افزود: هر چقدر تمرین های ورزشی از نوع قدرتی و استقامتی، بتواند عضلات اطراف زانو را تقویت کند دردهای زانو را کاهش می دهد. این عضو هینت علمی دانشگاه تهران یکی از عضلات خیلی مهم در کنترل زانو را عضلات جلوی ران دانست و گفت: این عضلات از ناحیه لگن شروع شده و تا بالای ساق ادامه می یابد. با تمرین های مقاومتی یا حالت انقباضی در ناحیه عضلات، می توان به حمایت و تقویت بیشتر زانوها کمک کرد.

می کند. سیف برقی تصریح کرد: برای تقویت عضلات جلوی، طرفی گردن، تمرین های شایعی از نوع ایزومتریک یا تمرین های ایستا به بیماران داده می شود، اما در کلینیک های درمانی برای آرتروز گردن، برنامه پنج جلسه ای از نوع ورزش های خفیف تجویز می شود تا بیمار به وضعیت مناسب برسد. این متخصص پزشکی ورزشی در خصوص سونای خشک و بخار نیز بیان کرد: ممکن است فرد در زمان حضور در سونای خشک تا یک کیلو وزن خود را از دست بدهد، اما وزن از دست رفته، نشان از کاهش چربی نیست؛ بلکه آب از دست رفته، آب بدن است که با مصرف مایعات مجدداً جایگزین خواهد شد. این باور نادرستی است که در سونای خشک و بخار امکان کاهش چربی وجود دارد، ضمن اینکه در سونا فقط حرکات و تمرین ورزشی کششی خفیف توصیه می شود. این عضو هینت علمی دانشگاه تهران در پایان به افراد بالای ۴۰ سال نیز توصیه کرد: بعد از ۴۰ سالگی و برای جلوگیری از تحلیل عضلات علاوه بر ورزش های هوازی، جهت تقویت عضلات قوقانسی و تحتانی، کوچک و بزرگ مانند سینه و بازو و افزایش حجم و توان عضلات باید در هفته ۲ تا سه بار، در سه ست با تکرار ۱۰ تا ۱۲ از وزنه استفاده کرد.

مصرف بیش از حد ویتامین C، سنگ کلیه می آورد



تاکید بر اینکه اکسیدکننده ها به اشکال مختلفی وجود دارند که معروف ترین و خطرناک ترین آن ها رادیکال های آزاد هستند، افزود: مهم ترین آنتی اکسیدها شامل لوتئین و زیگانتین است که در تخم مرغ وجود دارند و این مواد علاوه بر جلوگیری از سرطان، باعث پیشگیری از بروز آب مروارید نیز می شوند. وی، دومین آنتی اکسیدان را ویتامین C عنوان کرد و گفت: نام دیگر این ویتامین، اسید اسکوربیک بوده که محلول در آب است و در تمامی مایعات بدن وجود دارد. به همین دلیل یکی از اولین خطوط دفاعی بدن محسوب می شود، اما نمی تواند در بدن ذخیره شود. برای دریافت این ویتامین باید به طور منظم و پیوسته میوه و سبزی مصرف کرد و نیاز روزانه آن ۶۰ میلی گرم است. منصور، دریافت ویتامین C به مقدار بیش از ۲۰۰۰ میلی گرم در روز در بعضی افراد، اثرات جانبی مضر مثل ایجاد سنگ کلیه، تهوع و اسهال دارد، گفت: مهم ترین منابع تامین ویتامین C مرکبات، فلفل سبز، کلم بروکلی، سبزیجات برگی شکل سبز، کیوی، کلم، طالبی، توت فرنگی، اسفناج و سیب زمینی هستند.

یک فوق تخصص خون و آنکولوژی گفت: دریافت ویتامین C در روز، اثرات جانبی مضر می مانند ایجاد سنگ کلیه، تهوع و اسهال دارد. دکتر مهیار منصور در گفتگو با ایسنا، با بیان اینکه پیشگیری از سرطان به مجموعه اعمالی گفته می شود که می تواند احتمال بروز بیماری سرطان را کاهش دهد، افزود: بسیاری از سرطان ها قابل پیشگیری است و چنانچه بیماری های سرطان به موقع تشخیص داده شوند، قابل درمان است. وی ادامه داد: آنجا که تشخیص بیماری از سرطان ها زود تشخیص داده می شوند، می توان بیمار را تا حد زیادی زنده نگاهداشت و بیمار می تواند به زندگی خود ادامه دهد. این کار با انجام خودآزمایی و غربالگری امکان پذیر است. منصور با بیان اینکه آنتی اکسیدان ها نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارند، اضافه کرد: آنتی اکسیدان ها موادی هستند که از تشکیل رادیکال های آزاد در سلول ها جلوگیری می کنند و از اثرات رادیکال های آزاد می کاهند. وی با اشاره به اینکه از آنتی اکسیدان های مهم بدن می توان ویتامین E را نام برد، اظهار کرد: اگر چه سیستم های آنزیمی متعددی برای خنثی

ویتامین B۳ از سرطان پوست پیشگیری می کند

مطالعه محققان نشان می دهد ویتامین درمانی با استفاده از نوعی ویتامین B۳ دارای پتانسیل پیشگیری از سرطان پوست (ملانوما) در افراد پرریسک خواهد بود. به گزارش مهر، نیاسین آمید (نیکوتین آمید) نوعی ویتامین B۳ (نیاسین) است و برای پیشگیری و درمان کمبود نیاسین (بیماری پلاگر) استفاده می شود. یافته ها نشان داد نیکوتین آمید می تواند باعث کاهش آسیب DNA، التهاب و سرکوب سیستم ایمنی ناشی از اشعه ماوراء بنفش شود. با این صدمات را به حالت قبل بازگرداند.

قلب

رئیس انجمن آنرواسکلروز ایران بررسی کرد: وضعیت مرگ های قلبی در ایران

قلبی و مغزی است که این در نوع خود آمار تکان دهنده ای تلقی می شود. رئیس انجمن آنرواسکلروز ایران از فشار خون به عنوان عامل اصلی سکنه مغزی و بزرگترین عامل خطر ساز در بروز حوادث قلبی نام برد و گفت: ۴۰ درصد مرگ و میرها در کشور به دلیل مشکلات قلبی است و ۲۰ درصد افراد با سکنه قلبی جان خود را از دست می دهند. وی با اعلام اینکه روزانه ۳۰۰ مرگ با آنفارکتوس قلبی در کشور گزارش می شود، اظهار داشت: تهران در این زمینه رکورددار است. قاسمی به خواب نامتناسب و ناکافی به عنوان یکی از علل بروز بیماری های قلبی عروقی اشاره کرد و گفت: متأسفانه طبق استانداردها ۷ ساعت خواب ممتد در شبانه روز برای هر فرد لازم است. وی همچنین از استرس های مزمن به عنوان عامل خطر ساز در بیماری های قلبی عروقی نام برد و گفت: متأسفانه تغییر سبک زندگی و گرایش به مصرف دخانیات از جمله عوامل بروز بیماری های قلبی در کشور است. نوزدهمین کنگره بین المللی تازه های قلب و عروق ۲۴ تا ۲۶ شهریور ۹۶ در سالن همایش های برج میلاد برگزار می شود



آفتاب یزد: رئیس نوزدهمین کنگره بین المللی تازه های قلب و عروق تهران را رکورددار مرگ بر اثر آنفارکتوس قلبی در کشور معرفی کرد. دکتر مسعود قاسمی در آستانه برگزاری نوزدهمین کنگره بین المللی تازه های قلب و عروق گفت: امسال در حدود ۶۰ شرکت تجهیزات پزشکی و دارویی از برندهای معتبر جهان در کنگره حضور دارند. وی با اعلام اینکه پرستاری قلب در کشور ما از سطح بسیار خوبی برخوردار است، افزود: امسال سخنرانی های علمی هنری با موضوع بیماری های قلبی را با حضور افراد برجسته دنیا خواهیم داشت. قاسمی در ادامه به وضعیت بیماری های قلبی عروقی در کشور اشاره کرد و گفت: متأسفانه شاهد شیوع ۵۷ درصدی بیماری های قلبی در مردان بالای ۶۰ سال هستیم. وی با اعلام اینکه در آبان ۹۵ که به عنوان ماه پرتنش آلودگی هوا یاد می شود، آمار مرگ و میر ۴ هزار و ۷۶۶ نفر بوده است، افزود: از این تعداد ۴۴۱ نفر بر اثر ایست قلبی فوت شده اند. وی اشاره به اینکه میزان مرگ و میر سالانه در کشور ۲۷۵ هزار نفر گزارش می شود، گفت: ۳۵ هزار مورد از این مرگ و میرها مربوط به سکنه های

چاقی روند بهبود جراحی قلب را کند می کند

نتایج مطالعه جدید نشان می دهد افراد چاق که تحت عمل جراحی قلب قرار گرفته اند زمان بیشتری تحت مراقبت های درمانی بوده و مدت زمان بهبودی شان در مقایسه با افراد لاغر طولانی تر خواهد بود. به گزارش مهر محققان داده های حدود ۵۴۰۰ بیمار را که بین سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۳ تحت عمل جراحی قرار گرفته بودند بررسی کردند. از بین این تعداد افراد ۳۶ درصدشان چاق بودند. مطالعه نشان داد بعد از عمل جراحی قلب، بیماران چاق چهار برابر دیگران نیاز به زمان بیشتر برای بهبودی داشته اند؛ سه برابر بیشتر نیاز به مدت زمان طولانی تهویه مکانیکی داشتند؛ و سه برابر بیشتر مجدداً در ICU بستری شدند. بیماران چاق همچنین دارای مدت زمان بیشتر بستری شدن در بیمارستان بودند و به



احتمال بیشتری بر پستان خانگی از بیمارستان ترخیص می شدند. دکتر براندون رزوال، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «چاقی معضلی روبه رشد است که در حد اپیدمی رسیده است. ما در این مطالعه مشاهده کردیم که هر چقدر بیماران چاق تر باشند منابع بیمارستانی مورد نیاز برای آنها بعد از عمل جراحی قلب هم افزایش خواهد یافت. وی در ادامه تاکید می کند که چاقی ممکن است روند بهبود بعد از عمل جراحی قلب را مشکل سازد. به گفته وی، «این مطالعه در حال تحقیق بر روی مولکول های خاصی در خون موسوم به نشانگرهای زیستی است که ممکن است به پزشکان کمک کند تا مدت زمان بهبودی بیماران چاق بعد از جراحی قلب را پیش بینی کنند»

بیماری کلیه با افزایش خطر تپش قلب نامنظم همراه است

طبق گزارش جدید محققان، افراد دارای عملکرد بد کلیه در معرض افزایش ریسک ابتلا به تپش قلب نامنظم قرار دارند. به گزارش مهر، بیماری مزمن کلیه می تواند خطر فیبریلاسیون دهلیزی، ضربان نامنظم قلبی از طریق آزمایش ادرار ۷۶ درصد بیشتر در معرض مشکل تپش نامنظم قلب بودند. در آزمایش خون نحوه عملکرد کلیه با براساس دفع موادمسمی از جریان خون بررسی شد و در آزمایش ادرار عملکرد کلیه ها از لحاظ تصفیه یک پروتئین خاص ارزیابی شد. تاکنون توضیحی در مورد رابطه بین عملکرد کلیه و فیبریلاسیون دهلیزی ارائه نشده است اما برخی توضیحات احتمالی وجود دارد. به گفته بانسل، عملکرد ضعیف کلیه می تواند میزان شماری از مواد مغذی خون برای حفظ عملکرد مناسب قلب نظیر پتاسیم، ویتامین D، کلسیم و فسفر را تغییر دهد. همچنین از آنجائیکه کلیه ها با دفع مایع اضافی بدن از طریق ادرار مسئول حفظ حجم ثابت خون در بدن هستند، در صورت اختلال در عملکرد کلیه ها، حجم خون افزایش می یابد و در نتیجه به قلب فشار زیادی آمده که می تواند منجر به تپش نامنظم قلب شود.



طبق گزارش جدید محققان، افراد دارای عملکرد بد کلیه در معرض افزایش ریسک ابتلا به تپش قلب نامنظم قرار دارند. به گزارش مهر، بیماری مزمن کلیه می تواند خطر فیبریلاسیون دهلیزی، ضربان نامنظم قلبی از طریق آزمایش ادرار ۷۶ درصد بیشتر در معرض مشکل تپش نامنظم قلب بودند. در آزمایش خون نحوه عملکرد کلیه با براساس دفع موادمسمی از جریان خون بررسی شد و در آزمایش ادرار عملکرد کلیه ها از لحاظ تصفیه یک پروتئین خاص ارزیابی شد. تاکنون توضیحی در مورد رابطه بین عملکرد کلیه و فیبریلاسیون دهلیزی ارائه نشده است اما برخی توضیحات احتمالی وجود دارد. به گفته بانسل، عملکرد ضعیف کلیه می تواند میزان شماری از مواد مغذی خون برای حفظ عملکرد مناسب قلب نظیر پتاسیم، ویتامین D، کلسیم و فسفر را تغییر دهد. همچنین از آنجائیکه کلیه ها با دفع مایع اضافی بدن از طریق ادرار مسئول حفظ حجم ثابت خون در بدن هستند، در صورت اختلال در عملکرد کلیه ها، حجم خون افزایش می یابد و در نتیجه به قلب فشار زیادی آمده که می تواند منجر به تپش نامنظم قلب شود.

وجود کلسیم در عروق خونی نشانه حمله قلبی است

طبق مطالعه اخیر محققان، اندازه گیری تشکیل کلسیم در عروق خونی می تواند شیوه خوبی برای ارزیابی ریسک حمله قلبی و سکنه باشد. به گزارش مهر، نتایج تحقیق محققان دانشگاه تکراس نشان می دهد بیماران فاقد تشکیل کلسیم در شریان های عروق کرونر، بدون در نظر گرفتن سایر فاکتورهای پرخطر نظیر دیابت، فشار خون بالا یا میزان کلسترول بد، کمتر در معرض ریسک بالای حمله قلبی یا سکنه در آینده هستند. این افراد در طول دهه بعد کمتر از ۳ درصد احتمال ابتلا به مشکل قلبی -عروقی را دارند، اگرچه بسیاری از افراد دارای فاکتورهای پر خطر کمتر از ۷.۵ درصد در معرض این ریسک قرار دارند. دکتر پاراگ جوشی، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گوید: «در صورت عدم وجود کلسیم در عروق کرونر، نرخ بروز حمله قلبی بسیار پایین است. یافته های ما نشان می دهد افراد بدون ایجاد کلسیم در رگ های خونی خود نباید علیرغم وجود عوامل خطرناک دیگر که موجب بیماری های کرونری می شوند، از استاتین ها استفاده کنند.»



نتایج یک بررسی نشان می دهد زنان مبتلا به بیماری های لته بیش از نیمی از مردان مبتلا به بیماری های لته در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند. به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است زنان مبتلا به بیماری های لته ۱۴ درصد بیشتر از زنانی که دندان ها و لته سالم دارند در معرض ابتلا به سرطان هستند. همچنین این ارتباط بیشتر در مورد سرطان مری دیده می شود هر چند می توان پایین بودن سطح سلامت دهان و دندان را با خطر ابتلا به سرطان پستان، پستان، ریه و کیسه صفرا نیز مرتبط دانست. در این بررسی اطلاعات ۶۶ هزار زن ۵۴ تا ۸۶ ساله برای مدت هشت سال مورد مطالعه قرار گرفت. همچنین سابقه بیماری های لته، التهاب و کشیدن دندان در این افراد مورد توجه قرار

التهاب لته خطر ابتلا به سرطان را افزایش می دهد

نتایج یک بررسی نشان می دهد زنان مبتلا به بیماری های لته بیش از نیمی از مردان مبتلا به بیماری های لته در معرض خطر ابتلا به سرطان هستند. به گزارش ایسنا، در این بررسی آمده است زنان مبتلا به بیماری های لته ۱۴ درصد بیشتر از زنانی که دندان ها و لته سالم دارند در معرض ابتلا به سرطان هستند. همچنین این ارتباط بیشتر در مورد سرطان مری دیده می شود هر چند می توان پایین بودن سطح سلامت دهان و دندان را با خطر ابتلا به سرطان پستان، پستان، ریه و کیسه صفرا نیز مرتبط دانست. در این بررسی اطلاعات ۶۶ هزار زن ۵۴ تا ۸۶ ساله برای مدت هشت سال مورد مطالعه قرار گرفت. همچنین سابقه بیماری های لته، التهاب و کشیدن دندان در این افراد مورد توجه قرار



استفاده از گل سنگ ها

در تولید داروهای ضد سرطان در کشور

وزیر علوم از بهره مندی گل سنگ ها در استخراج و تولید داروهای ضد سرطان و آنتی بیوتیک ها در کشور خبر داد. محمد فرهادی وزیر علوم در افتتاح موزه گل سنگ هرابریم گفت: بر اساس برآوردهای انجام شده ۲۰۰ گونه گل سنگ در کشور وجود دارد که از این تعداد ۹۱۰ عدد در کشور شناسایی و شناسنامه دار شده اند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، وزیر علوم افزود: این گل سنگ ها اثرهای مفیدی در محیط زیست و سلامت انسان ها دارند و می توان از این نوع گل سنگ ها در استخراج و تولید داروهای ضد سرطان و آنتی بیوتیک ها و

