

اضطراب اجتماعی مغز را مستعد افسردگی می کند



مطالعات جدید نشان می دهد اضطراب اجتماعی و استرس یک عامل تاثیرگذار بر خلق و خو و بروز افسردگی است. به گزارش ایرنا، هر چیزی که احساس با ارزش بودن را در فرد تهدید کند، نوعی اضطراب اجتماعی است. محققان، برای بررسی تاثیر چنین فشارهایی بر خلق و خو، ۲۴ موش را به مدت ۱۰ روز و هر روز ۱۰ دقیقه در مقابل موش های بزرگتر و به اصطلاح قلدر قرار دادند. ۱۰ موش توانستند بر این شرایط غلبه کنند و ۱۴ موش از نظر اجتماعی بسیار

منزوی شدند. سپس محققان نمونه خون، بافت و DNA در موش های بزرگتر، موش های منزوی و موش هایی که توانسته بودند بر شرایط غلبه کنند را بررسی کردند و دریافتند استرس و اضطراب اجتماعی در سه مرحله خلق و خو را تغییر می دهد. در مرحله اول استرس التهاب را وارد جریان خون می کند. این فرآیند سبب می شود سدخونی مغز ضعیف شود و به مواد دیگر مانند مولکول های التهابی و سلول های

سفید خون اجازه دهد تا وارد مغز شوند. سد خونی به طور طبیعی از مغز محافظت می کند. ورود این مواد به مغز باعث می شود سیگنال های عصبی به بخشی از مغز که مسئول تهدید و پاداش است مختل شود. این مطالعه اولین بار است که تاثیر استرس و اضطراب اجتماعی بر خلق و خو را بررسی می کند و می تواند در درمان انواع اختلالات خلقی و افسردگی موثر باشد.

راهکارهای کنترل دیابت را بشناسید



رئیس انجمن دیابت ایران با اشاره به راهکارهای کنترل دیابت گفت: بیماری که دیابت را جدی می گیرد نه فقط می تواند بیماریشان را کنترل کند، بلکه طول عمر و کیفیت زندگی خویش را نیز بهبود خواهد بخشید به همین دلیل است که بیمار دیابتی باید حمایت شود تا به این کیفیت مطلوب برسد. این حمایت باید از درون خانواده شروع شود. باید ابزارهای مورد نیاز بیمار در اختیارش قرار گیرد چراکه یک فرد دیابتی دائما در حال برنامهریزی برای کنترل بیماری خود است و از این رو باید توانمند باشد تا بتواند مشکلات دیابت را پشت سر بگذارد. رئیس انجمن دیابت ایران ادامه داد: راهکار کنترل دیابت تنها دارو نیست، بلکه ورزش، تغذیه مناسب، آموزش و کنترل روزانه متابولیسم در کنار حمایت های روان شناختی در این مسیر کمک کننده هستند. به ویژه ضرورت آموزش را در توانمندسازی فرد بیمار نمی توان نادیده گرفت.

پیشگیری از قطع پای بیماران دیابتی با کمک یک دوربین

یک محقق انگلیسی دوربینی ابداع کرده است که با پیش بینی بروز زخم های پای دیابتی در چند روز یا چند هفته پیش از پیدایش آنها، به پیشگیری از قطع پای بیماران دیابتی کمک می کند. به گزارش ایرنا، زخم های پای دیابتی مشکل بزرگی برای میلیون ها فرد مبتلا به دیابت در سراسر جهان به شمار می رود؛ از هر ۱۰ فرد مبتلا به دیابت، دستکم یک نفر آنها به زخمی در نقطه ای از پای خود مبتلا می شود و یک چهارم آنها به قطع تمام و یا قسمتی از پای خود نیاز پیدا می کند. اما این دوربین جدید که توسط 'راب سیمپسون' محقق آرمایشگاه ملی فیزیک در لندن ابداع شده است، می تواند این زخم های خطرناک را قبل از بروز آنها تشخیص دهد. این دوربین که تقریبا به اندازه یک دوربین معمولی است، حسگرهای حرارتی دارد که نقاط داغ را بر پا تشخیص می دهند. این نقاط نشان می دهند که ممکن است زخمی در عرض چند روز و یا چند هفته آینده بروز کند. طبقه استفاده از این دوربین به این صورت است که پزشک آن را به سمت پای بیمار می گیرد. سپس این دوربین در عرض چند ثانیه شماری تصویر از پا می گیرد و یک نقشه کامل گرما از تمام پا ایجاد می کند. این تصاویر سپس بر صفحه نمایش دوربین نمایان و روی یک رایانه آلود می شوند. نقاط داغ تر پا، تکه های قرمز یا زرد رنگ هستند و قسمت های خنک تر، آبی و سبز هستند. پزشکان با تشخیص زودهنگام یک نقطه داغ می توانند درمان هایی را برای بیمار تجویز کنند که از بروز زخم یا پیشگیری می کنند.

کنترل فشار خون بالا با رژیم غذایی کم سدیم به گفته محققان، تلفیق مصرف کم سدیم همراه با رژیم غذایی DASH (رژیم غذایی مخصوص افراد مبتلا به فشار خون بالا) یا هر یک از این رژیم غذایی به تنهایی می تواند به کاهش فشارخون در افراد مبتلا به این بیماری کمک کند. به گزارش مهر، در رژیم غذایی DASH بر دریافت میزان مناسب مواد خوراکی و مغذی نظیر میوه، سبزیجات در کنار لبنیات کم چرب، ماهی، مرغ، حبوبات، دانه ها و مغزبجرات آجیلی به منظور کاهش فشارخون بالا و کنترل آن تاکید می شود.

نکته

گیاهان دارویی سرکوب کننده تنگی نفس

نوشیدن دمنوش ها در فصل های پاییز و زمستان بسیار مفید است و نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به بیماری های مختلف دارند. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ تنگی نفس به تنفس دشوار یا پر زحمت می گویند. در این عارضه فرد احساس ناخوشایند دشواری، سختی و سطحی شدن تنفس را دارد. این مشکل در بسیاری از بیماری ها مشاهده می شود و می تواند علل قلبی مانند نارسایی قلب، ریوی مانند آسم و عصبی مانند اضطراب داشته باشد. در این مطلب گیاهانی را معرفی می کنیم که تاثیر بسزایی در بهبود تنگی نفس دارند.

نوشیدن دمنوش ها در فصل های پاییز و زمستان بسیار مفید است و نقش موثری در پیشگیری از ابتلا به بیماری های مختلف دارند. به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ تنگی نفس به تنفس دشوار یا پر زحمت می گویند. در این عارضه فرد احساس ناخوشایند دشواری، سختی و سطحی شدن تنفس را دارد. این مشکل در بسیاری از بیماری ها مشاهده می شود و می تواند علل قلبی مانند نارسایی قلب، ریوی مانند آسم و عصبی مانند اضطراب داشته باشد. در این مطلب گیاهانی را معرفی می کنیم که تاثیر بسزایی در بهبود تنگی نفس دارند.

پياز به علت ترکیبات گوگردی که دارد مجاری تنفسی را ضد عفونی می کند، همچنین می توان از مخلوط آب پیاز و آب لیمو نیز برای درمان تنگی نفس استفاده کرد.

طرز تهیه دمنوش پونه یک قاشق غذاخوری پونه کوهی را در یک قوری چینی با آب ۸۰ درجه سانتی گراد به مدت ۱۵ دقیقه دم کنید همچنین می توانید از کمی عسل یا نبات برای شیرین کردن آن استفاده کنید.

موارد منع مصرف دمنوش پونه مصرف دمنوش پونه باعث افزایش تعریق می شود همچنین استفاده از این دم کرده در برخی موارد شدت سردرد را افزایش می دهد.

طرز تهیه دمنوش چلچلوک برگ یک قاشق غذاخوری چلچلوک برنج را با مقداری آب جوش با شعله مستقیم به مدت پنج دقیقه بجوشانید سپس با شعله غیرمستقیم بگذارید تا یک ساعت دم بکشد.

موارد منع مصرف دمنوش چلچلوک برگ مصرف دمنوش پونه باعث افزایش تعریق می شود همچنین استفاده از این دم کرده در برخی موارد شدت سردرد را افزایش می دهد.

طرز تهیه دمنوش گلپر یک قاشق مربا خوری از گلپر را در یک لیوان آب جوش بریزید سپس به مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید تا به رنگ زرد درآید.

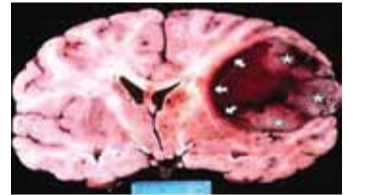
موارد منع مصرف دمنوش گلپر زیاده روی در مصرف سیوس برنج می تواند باعث بروز اسهال، اسهال و التهاب روده شود.

طرز تهیه دمنوش کلبیر یک قاشق مربا خوری از کلبیر را در یک لیوان آب جوش بریزید سپس به مدت ۱۵ دقیقه صبر کنید تا به رنگ زرد درآید.

موارد منع مصرف دمنوش کلبیر زیاده روی در استفاده از این گیاه تپش قلب و سقط جنین را به همراه دارد.

یافته

توقف رشد و تقسیم تومورهای کشنده مغزی با مسدود کردن یک پروتئین

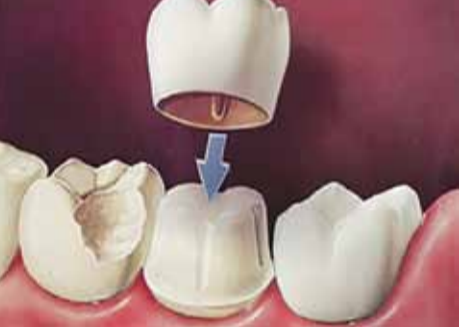


محققان در جریان مطالعه ای متوجه شدند که با مهار پروتئینی به نام TRF۱ می توان رشد و تقسیم تومورهای مغزی گلیوبلاستوما را متوقف کرد. به گزارش ایرنا، گلیوبلاستوما شایعترین تومور بدخیم اولیه سیستم عصبی مرکزی است که در نخاع یا مغز بروز می کند. علائم تومور به محل آن بستگی دارد و شامل سردرد (۸۷ درصد)، تهوع، تشنج، اختلالات اعصاب جمجمه ای، تاری دید، تحریک پذیری، افزایش فشار داخل جمجمه ای، کاهش سطح هوشیاری، قرمزی چشم، ورم قوزک پا و ... است. درمان تومورهای مغزی گلیوبلاستوما بسیار دشوار است و پیش آگهی برای افراد مبتلا به این نوع سرطان مغز ضعیف است. گلیوبلاستوما از سلول های مغزی ستاره ای شکل به نام آستروسیت ها تولید می شود. این تومورها همچنین حاوی زیرمجموعه ای از سلول ها به نام سلول های بنیادی گلیوبلاستوما (GSCs) هستند که می توانند تومورها را دوباره احیا می کنند؛ همین موضوع یکی از دلایلی است که درمان گلیوبلاستوما را بسیار دشوار می کند. اما اکنون مطالعه محققان اسپانیایی روشی را برای متوقف ساختن رشد گلیوبلاستوما و افزایش میزان زنده ماندن بیماران نشان داده است. محققان در این مطالعه متوجه شدند که با مهار پروتئینی به نام TRF۱ می توان رشد و تقسیم گلیوبلاستوما

محققان در جریان مطالعه ای متوجه شدند که با مهار پروتئینی به نام TRF۱ می توان رشد و تقسیم تومورهای مغزی گلیوبلاستوما را متوقف کرد. به گزارش ایرنا، گلیوبلاستوما شایعترین تومور بدخیم اولیه سیستم عصبی مرکزی است که در نخاع یا مغز بروز می کند. علائم تومور به محل آن بستگی دارد و شامل سردرد (۸۷ درصد)، تهوع، تشنج، اختلالات اعصاب جمجمه ای، تاری دید، تحریک پذیری، افزایش فشار داخل جمجمه ای، کاهش سطح هوشیاری، قرمزی چشم، ورم قوزک پا و ... است. درمان تومورهای مغزی گلیوبلاستوما بسیار دشوار است و پیش آگهی برای افراد مبتلا به این نوع سرطان مغز ضعیف است. گلیوبلاستوما از سلول های مغزی ستاره ای شکل به نام آستروسیت ها تولید می شود. این تومورها همچنین حاوی زیرمجموعه ای از سلول ها به نام سلول های بنیادی گلیوبلاستوما (GSCs) هستند که می توانند تومورها را دوباره احیا می کنند؛ همین موضوع یکی از دلایلی است که درمان گلیوبلاستوما را بسیار دشوار می کند. اما اکنون مطالعه محققان اسپانیایی روشی را برای متوقف ساختن رشد گلیوبلاستوما و افزایش میزان زنده ماندن بیماران نشان داده است. محققان در این مطالعه متوجه شدند که با مهار پروتئینی به نام TRF۱ می توان رشد و تقسیم گلیوبلاستوما

هر آنچه در مورد «زیست مواد دندان» باید بدانید

شیمیایی و کاربرد انواع مواد پلیمر، سرامیک، فلز، و کامپوزیت مورد استفاده در دندان پزشکی در ابعاد ماکرو، میکرو، و نانو رسیده و این مواد را از تمامی جهات فیزیکی، مکانیکی، شیمیایی، بیولوژیک و فیزیولوژیک مورد بررسی قرار می دهند و بر اساس خواص مورد بررسی به طراحی و ساخت زیست مواد دندان پزشکی مناسب اقدام می کنند. جعفرزاده کاشی با بیان اینکه کشف سلول های بنیادی در بیولوژی سلولی و مولکولی، منجر به تحول بدیعی در روش های درمانی شده که امروزه جایگاه آن در تولید و بازسازی بافت های دهانی آسیب دیده نیز شناخته شده است، افزود: در سال های اخیر، دندان پزشکی با هدف ترمیم و بازسازی ساختمان های دندان، شروع به استفاده از سلول های بنیادی و مهندسی بافت کرده است که به آن دندان پزشکی بازساختی می گویند. این دندان پزشکی یادآور شد: نانو مواد نیز امروزه کاربرد زیادی در حیطه های مختلف دندان پزشکی شامل تشخیص، درمان و جلوگیری از بیماری های دهان و دندان یافته اند. برخی از کاربردهای نانودندان پزشکی شامل استفاده از نانو ذره ها در کامپوزیت ها، باندینگ ها، مواد قالب گیری و سرامیک های دندان های است. از برخی از نانو مواد در سیستم های دارورسانی در جهت معالجه بیماری ها نیز استفاده می شود. وی عنوان کرد: در راستای این تغییرها، علم زیست مواد دندان با کمک مهندسی بافت و مهندسی نانو از سمت مواد دندان سنتتیک به سوی ساخت مواد بیولوژیک رفته و بدون شک در آینده نیز این روند ادامه خواهد داشت. به موازات این پیشرفت ها تغییر و مصالح مواد موجود نیز باید صورت گیرد و در کاربرد مواد، تکنولوژی و مقرون به صرفه بودن آن ها در نظر گرفته شود. دوازدهمین کنگره علمی سالیانه انجمن دندان پزشکان عمومی ایران ۱۹ تا ۲۲ دی ماه سال جاری و به مدت ۴ روز در مرکز همایش های برج میلاد برگزار می شود.



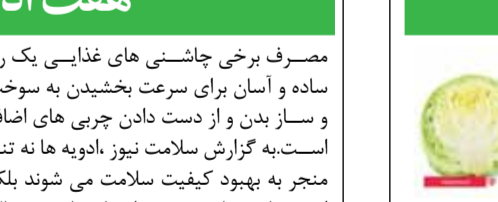
دبیر مشاور علمی دوازدهمین کنگره انجمن سالیانه دندان پزشکان عمومی ایران با بیان اینکه کشف سلول های بنیادی در بیولوژی سلولی و مولکولی، منجر به تحول در روش های درمانی شده که امروزه جایگاه آن در تولید و بازسازی بافت های دهانی آسیب دیده نیز شناخته شده است، گفت: برخی از کاربردهای نانودندان پزشکی شامل استفاده از نانو ذره ها در کامپوزیت ها، باندینگ ها، مواد قالب گیری و سرامیک های دندان های است. دوازدهمین کنگره انجمن سالیانه دندان پزشکان عمومی ایران در ارتباط با موضوع «زیست مواد دندان» اظهار داشت: زیست مواد بر اساس تعریف ارائه شده توسط انستیتوی ملی سلامت آمریکا و دیکشنری های معتبر، هر نوع ماده طبیعی یا مصنوعی به غیر از داروها است که با هدف افزایش یا حفظ کیفیت زندگی فرد، در تماس با بافت های بدن قرار می گیرد. وی با بیان اینکه علم زیست مواد دندان یکی از علوم پایه در دندان پزشکی است که به عنوان یک شاخه مهم در ساخت، طراحی و ارزیابی مواد دندان پزشکی دارای جایگاه ویژه ای در اکثر کشورهای جهان است، افزود: مواد مورد استفاده در دندان پزشکی شامل انواع فلزات و آلیاژها، سمان ها، ترکیبات گچ و مواد قالب گیری، پلیمرها، کامپوزیت ها، انواع رزین ها، سرامیک و چینی، مواد پرکننده ریشه، و ... است. دبیر مشاور علمی در دوازدهمین کنگره انجمن سالیانه دندان پزشکان عمومی ایران ادامه داد: این مواد غالبا از دو دیدگاه مورد بررسی قرار می گیرند تا یک سو با انجام آزمایشات دقیق، خواص فیزیکی، شیمیایی و مکانیکی تحت بررسی و ارزیابی قرار و از طرف دیگر بررسی های جامع فیزیولوژیکی و بیولوژیکی صورت می گیرد تا زیست سازگاری و عوارض بیولوژیک مواد تعیین شود. جعفرزاده کاشی گفت: اگر در نسل اول زیست مواد دندان تنها خصوصیات فیزیکی و مکانیکی مناسب مدنظر

هفت ادویه لاغر کننده را به رژیم تان بیفزایید!



مصرف برخی چاشنی های غذایی یک راه ساده و آسان برای سرعت بخشیدن به سوخت و ساز بدن و از دست دادن چربی های اضافه است. به گزارش سلامت نیوز، ادویه ها نه تنها منجر به بهبود کیفیت سلامت می شوند بلکه از بیماری های مزمن نظیر فشار خون بالا، دیابت نوع ۲، حمله قلبی، و ... پیشگیری می کنند و مصرف منظم برخی از آنها راهی مفید برای کاهش وزن است. زیبیره: این ادویه متابولیسم را افزایش می دهد و علاوه بر کاهش وزن، طیف وسیعی از خواص را دارد از جمله: بهبود فرایند هضم، کاهش التهاب و از بین بردن نفخ، جلوگیری از یبوست، و از بین بردن بافت های چربی. فلفل سیاه: برای کوتاه کردن دوره کاهش وزن، شما می توانید فلفل سیاه را هر روز در رژیم غذایی تان بگنجانید. علاوه بر این نقش این ادویه در سرعت بخشیدن به فرایندهای گوارشی، کاهش تولید گاز، جلوگیری از آبی بدن، تنظیم فشار خون و ... شناخته شده است.

برای جلوگیری از چین و چروک های صورت چی بخوریم؟



صبحانه میل کنید. ماهی قزل آل: این نوع ماهی منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ برای تقویت پوست و افزایش انعطاف موها است. تحقیقات نشان می دهد که امگا ۳ به حفظ توده عضلانی، ترمیم بافت و تولید هورمون کمک می کند. اضافه کردن ماهی به رژیم غذایی صبحگاهی به همراه آووکادو که غنی از ویتامین ای بوده و از شما در برابر اشعه یو وی آفتاب محافظت می کند، بسیار سودمند است. کلم پیچ: کلم پیچ از سبزیجات تیره رنگ قدرتمند با خاصیت آنتی اکسیدانی است. ویتامین آ موجود در این سبزی به تولید سبوم کمک می کند و منجر به افزایش رطوبت موها می شود. علاوه بر این کلم پیچ منبع غنی از ویتامین ث نیز بوده و به تولید کلاژن، کمک می کند. کلم پیچ را همراه با تخم مرغ برای حفظ سلامت یونانی که فشار از ایمنی بدن و افزایش توده عضلانی به وعده صبحگاهی تان اضافه کنید.

دنبال کردن یک رژیم غذایی متعادل و مغذی می تواند راهی برای جلوگیری از چین و چروک های صورت، افزایش رطوبت موها و ترمیم سلول های آسیب دیده در سراسر بدن شما باشد. به گزارش سلامت نیوز، اضافه کردن ویتامین ها، مواد معدنی و دیگر مواد مغذی به وعده صبحانه، نشانه های پیری را به طور معجزه آسایی از شما دور می کند. در اینجا ۶ گزینه غذایی با خاصیت ضد پیری در وعده صبحانه، معرفی شده است:

گردو: منبع خوبی از اسیدهای چرب امگا ۳ برای مرطوب نگه داشتن پوست و مو است. گردو از ویتامین ای نیز سرشار است؛ آنتی اکسیدانی که منجر به تعمیر سلول های سراسر بدن می شود. املاح معدنی موجود در گردو از جمله مس، موجود تقویت تراکم استخوان ها می شود. بلغور جو: جو از شاخص گلیسمیک پایینی برخوردار است و مصرف آن در وعده صبح به کاهش کلسترول، بهبود هضم غذا و حفظ وزن در محدوده سالم کمک می کند. مصرف جو