

روش ویروس ها برای حمله بی امان به سیستم گوارش



شدیدتر و حادثه است. این مطالعه نشان می دهد ذرات عفونی به یکدیگر می چسبند و به نوعی از ارگانیزم ها تبدیل می شوند. زمانی که این ارگانیزم ها به صورت خوشه ای در کنار هم قرار می گیرند، غشایی آنان را احاطه می کند. این غشا باعث می شود سیستم ایمنی متوجه عبور آن نشود و مورد حمله قرار نگیرند. این دستاورد در توسعه روش های درمانی موثر و کارا برای عفونت های باکتریایی و ویروسی مؤثر است.

اسهال، استفراغ، درد شکمی و گرفتگی عضلات دارد. این عارضه گاه گاسترو، میکروب معده و یا ویروس معده نامیده می شود و گرچه ربطی به آنفلوآنزا ندارد، اما گاهی آن را آنفلوآنزای معده و آنفلوآنزای گاستریک هم می نامند. عامل ابتلا به این عارضه نوروویروس و نوروویروس است.مطالعات جدید محققان نشان می دهد زمانی که این عوامل ویروسی با هم متحد شوند و به صورت جمعی حمله کنند، عفونت بسیار

مطالعات محققان نشان می دهد زمانی که ویروس های روده در کنار هم قرار می گیرند و به صورت خوشه ای حمله می کنند، سیستم ایمنی در شناسایی و مبارزه با آنها ناتوان است و همین امر سبب تشدید عفونت روده و معده می شود. به گزارش ایرنا ، گاستروآنتریت، یک بیماری التهابی است که معده و روده کوچک را درگیر می کند و علایمی شامل

آفتاب یزد در گفت و گو با فلوشیپ طب خواب بررسی کرد

کابوسی به نام آپنه حین خواب

در بیماران مبتلا به آپنه خواب ، باریک شدن یا انسداد راه هوایی در حین خواب باعث کاهش یا عدم رسیدن هوا به ریه ها می شود که موجب افت مکرر اکسیژن خون در حین شب می گردد



جهت درمان مبتلایان به بیماری آپنه خواب در ابتدا از روش های ساده همچون خوابیدن به پهلو ، کاهش وزن استفاده می شود و در برخی موارد نیزبر حسب نیاز از روش های پیچیده تر مانند اعمال جراحی ، پروتزهای دهانی ، دستگاه فشار مثبت راه هوایی استفاده می شود

روش های پیچیده تر مانند اعمال جراحی ، پروتزهای دهانی ، دستگاه فشار مثبت راه هوایی استفاده می شود.دکتر آل محمد عنوان کرد: بیماری آپنه خواب در تمام سنین می تواند رخ دهد ولی معمولا در آقایان بیشتر از خانم ها مشاهده می شود و در سنین بالاتر شیوع آن افزایش می یابد و افراد چاق اکثرا بیشتر مستعد این بیماری هستند. این فلوشیپ طب خواب در پایان توصیه کرد: اگر علایم آپنه خواب مانند خواب آلودگی طی روز ، ابتلا به بیماری فشارخون، به گفته اطرافیان قطع تنفس حین خواب رخ داد بهتر است به پزشک متخصص مراجعه نمایند تا در آینده سلامتی شان دچار مشکلات عدیده نگردد و بتوانند زندگی همراه با سلامتی و شادی را سپری کنند .

باعث کاهش یا عدم رسیدن هوا به ریه ها می شود که موجب افت مکرر اکسیژن خون در حین شب می گردد . این فلوشیپ طب خواب خاطرنشان کرد: اکثر افراد مبتلا به بیماری وقفه تنفسی حین خواب در طی روز علایمی را گزارش می کنند که شامل احساس خستگی ، تحریک پذیری ، خواب آلودگی ، کاهش تمرکز، افزایش فشارخون می باشد .

دکتر آل محمد اضافه کرد: از دیگرعوارض ابتلا به بیماری وقفه تنفسی حین خواب می توان به علامت آن ، خروپف های قلیبی ، سکنه مغزی ، ناتوانی جنسی ، دیابت و برخی اختلالات دیگر اشاره کرد . وی در پاسخ به این پرسش که "چگونه بیماری آپنه خواب را می توان درمان کرد" اظهار کرد: برای درمان بیماری وقفه تنفسی حین خواب روش های مختلفی وجود دارد که ابتدا فرد با مراجعه به کلینیک خواب و انجام تست خواب یا پلی سومنوگرافی که به نوعی آزمایش خواب می باشد نوع و شدت بیماری تعیین و سپس بر اساس پاسخ این تست ، درمان متناسب ارائه خواهد شد . این فلوشیپ طب خواب افزود: جهت درمان مبتلایان به بیماری آپنه خواب در ابتدا از روش های ساده همچون خوابیدن به پهلو ، کاهش وزن استفاده می شود و در برخی موارد نیزبر حسب نیاز از

وقفه تنفسی درهنگام خواب است. آفتاب یزد با توجه به اهمیت موضوع در این باره با دکتر زهرا بنفشه آل محمد ، فلوشیپ طب خواب در این باره گفت و گو کرده است . وی دراین باره می گوید : آپنه خواب و به عبارتی وقفه تنفسی حین خواب ، یکی از شایع ترین اختلالات خواب است که عوارض بسیار زیادی را برای فرد در پی دارد .

دکتر آل محمد ، ادامه داد: در صورتی که فرد به بیماری آپنه خواب مبتلا باشد ، مهم ترین علامت آن ، خروپف کردن در حین خواب می باشد و اکثرا خود فرد متوجه این وقفه تنفسی نمی شود.اطرافیان آبیشترازصدای خروپفشکایت می کنند . این فلوشیپ طب خواب بیان کرد: صدای خروپف ، نشان دهنده باریک شدن راه هوایی در خواب است که باریک شدن راه هوایی در برخی مواقع موجب ایجاد انسداد کامل راه هوایی فرد می گردد که در نتیجه تنفس فرد برای مدتی کوتاهی قطع می شود و معمولا اطرافیان بسیار این علامت را به صورت قطع خروپف در چند ثانیه و برگشت تنفس وی را با صدای خرناس بلند متوجه می شوند . وی عنوان کرد: در بیماران مبتلا به آپنه خواب ، باریک شدن یا انسداد راه هوایی در حین خواب

آفتاب یزد - گروه زندگی : هنگامی که بحث خواب شبانه به میان می آید، اکثر ما فقط به تعداد ساعات خواب توجه می کنیم، اما کیفیت خواب شبانه نیز درست به اندازه کمیت آن مهم است. هنگامی که در یک پارک وسیع در هوای توفانی سرگرم صحبت با تلفن همراه بود بر اثر صاعقه دچار جراحات جدی شد. این دختر نوجوان که هیچ گونه خاطره ای از حادثه نداشت، دچار ایست قلبی شد و پس از اینکه به اورتنفس مصنوعی داده بودند، مجددا به هوش آمد. اکنون یک سال از این حادثه می گذرد و این دختر که هنوز روی صندلی چرخدار است دارای مشکلات جسمی متعدد و لطمه مغزی است. پرده گوش این دختر جوان که تلفن همراه روی آن قرار داشت، پاره شده و شنوایی اش از بین رفته است. نظر متخصصان این است که فلزی که در دستگاه تلفن به کار برده شده موجب هدایت امواج به طرف شخص می شود. پزشکانی که در بیمارستان نورچ پارک لندن سرگرم معالجه ناشنوایی نوجوان مورد بحث بودند متوجه سه مورد مشابه در چین، مالزی و کره شده اند که در هنگام مکالمه با تلفن همراه صاعقه به آنها برخورد کرده بود دچار جراحات جدی شده و متعاقبا فوت کردند. پزشکان می گویند اگرچه این موارد نادر بوده ولی لازم است که مردم خطرات احتمالی را درک کنند. دکتر اسپوندا اسپریت، متخصص گوش و حلق و بینی می گوید: در استرالیا دستورالعمل هایی برای استفاده از تلفن همراه وجود دارد که یکی از آنها توصیه عدم استفاده از تلفن همراه در فضای باز هنگام رعد و برق است. دکتر پل تیلور ، پژوهشگر دیگر در این باره می گوید: حتی تلفن همراهی که شخص در جیب خود دارد ممکن است هنگام رعد و برق خطرناک باشد. به عقیده وی علاوه بر تلفن همراه هر فلز دیگری مانند سکه و انگشتر که شخص به همراه خود دارد می تواند خطر آسیب پذیری را افزایش دهد.

نشان دهنده باریک شدن راه هوایی در خواب است که باریک شدن راه هوایی در برخی مواقع موجب ایجاد انسداد کامل راه هوایی فرد می گردد که در نتیجه تنفس فرد برای مدتی کوتاهی قطع می شود و معمولا اطرافیان بیمار این علامت را به صورت قطع خروپف در چند ثانیه و برگشت تنفس وی را با صدای خرناس بلند متوجه می شوند

و باعث شوند که در طول روز احساس سستی و بی حالی کنید، از این موارد می توان به دندان قروچه، سندرموم پای بی قرار، ... اشاره کرد. اما یکی از مهم ترین اختلالاتی که می تواند بسیار خطرناک و در برخی موارد حتی مرگ بار باشد، آپنه خواب یا

اهمیت سن ابتلا به دیابت نوع ۱ در پیشگیری از بیماری های قلبی

مطالعات جدید محققان نشان می دهد ابتلا به دیابت نوع ۱ در سنین کم خطر بروز بیماری های قلبی و مرگ ناشی از آن را افزایش می دهد.به گزارش ایرنا ، محققان با بررسی افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ که قبل از ۱۰ سالگی به بیماری مبتلا شده بودند و مقایسه آنان با افراد سالم در یافتن میانگین طول عمر این افراد حدودا ۱۶ سال کمتر از افراد سالم است. آراز روحانی یکی از محققان این پروژه است.

خوردن هندوانه در روز های گرم تابستان را فراموش نکنید

بهترین زمان مصرف هندوانه، بین دو وعده غذا یعنی تقریبا سه ساعت بعد از غذا و یک ساعت قبل از غذا است. مصرف هندوانه همراه با بلافاصله بعد از خوردن غذا، سبب ایجاد اختلال در هضم می شود.

خوردن هندوانه برای رفع تشنگی و تامین آب مورد نیاز بدن، در روزهای گرم تابستان، بسیار حائز اهمیت است. به گزارش مهر، گیاه هندوانه گیاهی یک ساله و علفی متعلق به گونه های مختلف جنس "Citrullus" از خانواده کدوئیان است. خاستگاه این گیاه، جنوب آفریقا است ولیکن امروزه در ایران به مقدار فراوان کاشته می شود. این گیاه دارای ساقه پیچکدار، برگ هایی با بریدگی های عمیق و منقسم به لوب های مدور، گل های زرد رنگ و میوه آبدار است. در گذشته به این میوه "تربوزه" می گفته اند. هندوانه میوای شیرین و آبدار است که مصرف آن علاوه بر رفع تشنگی و تامین آب بدن به دلیل محتوای آب بالا (هر ۱۰۰ گرم هندوانه حاوی ۹۳ درصد آب)، حاوی مقادیر قابل توجهی املاح و ویتامین ها شامل آهن، پتاسیم، ویتامین ۱، ویتامین ث، پتاسیم، ریبولفلاوین و نیاسین است. مصرف یک لیوان آب هندوانه، ۲۰ درصد نیاز روزانه به ویتامین ث و ۱۴ درصد نیاز روزانه به ویتامین آ را تامین می کند. بخش گوشتی قرمز رنگ هندوانه حاوی آنتی اکسیدان «لیکوپن» است. رنگدانه لیکوپن اثرات آنتی اکسیدانی قوی دارد. این آنتی اکسیدان به تمامی نقاط بدن وارد می شود و رادیکال های آزاد را خنثی می کند. پوست هندوانه نسبت به بخش گوشتی آن، حاوی آب و شکر کمتر و میزان فیبر بیشتری است. علاوه بر خواص بخش گوشتی هندوانه، تحقیقات نشان داده است قسمت سفید پوست این میوه حاوی مقدار زیادی اسیدآمین «سیترولین» است که با مکانیزم اتساع سرخرگ ها، می تواند سبب بهبود گردش خون شود. همچنین نتایج مطالعات نشان دهنده نقش مهم "سیترولین" در تسکین آیدن بدن می باشد، به این ترتیب که "سیترولین" قادر است نیتروژن خون را جذب و آن را به انداز تبدیل کند. این آمینواسید همچنین قادر است اسیدآمین آروزینین تولید کند که در افراد دچار کمبود این اسیدآمین مفید می باشد. آروزینین همچنین می تواند رشد ماهیچه ها را بهبود داده، سیستم ایمنی را تحریک کند و با خستگی مبارزه کند. در طب چینی، پوست هندوانه دارای کاربرد وسیعی در پاک زدایی اثرات گرما بر پوست و سم زدایی بدن است. از دیدگاه طب ایرانی، هندوانه دارای مزاج سرد و تر است و مصرف آن در افراد سردمزاج مناسب نیست. در صورت تمایل افراد سردمزاج به خوردن هندوانه، بهتر است هندوانه همراه با عسل یا شکر می شود. آب هندوانه به عنوان مسکن تشنگی، مدر و خنکی در بیماران مبتلا به تب و بیماری های عفونی کاربرد دارد. برای پوست هندوانه نیز جهت تقویت هضم توصیه شده است. با توجه به خواص مورد انتظار از پوست هندوانه، تولید عصاره ها و مکمل های تغذیه ای حاوی پوست هندوانه برای درمان این نوع کمبود مورد توجه است. تخم هندوانه نیز دارای اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع (اولئیک اسید و لینولئیک اسید) است که مصرف خوراکی آن دارد. در مجموع، هندوانه دارای آب فراوان، انرژی اندک و مواد مغذی بیشتر نسبت به سایر میوه ها بوده و اثرات مفیدی در بهبود سلامتی بدن دارد. در صورت مصرف به اندازه و مناسب، هندوانه می تواند خواص مفیدی برای فرد مبتلا به دیابت داشته باشد. البته با توجه به اینکه مصرف هندوانه همراه سایر میوه ها که شاخص گلیسمیک بالا دارند می تواند موجب افزایش قند خون به میزان خطرناک شود، بنابراین مبتلایان به دیابت بهتر است که با پزشک یا یک متخصص تغذیه در این زمینه مشورت کرده و راهنامه ای بگیرند. بهترین زمان مصرف هندوانه، بین دو وعده غذا یعنی تقریبا سه ساعت بعد از غذا و یک ساعت قبل از غذا است. مصرف هندوانه همراه با بلافاصله بعد از خوردن غذا، سبب ایجاد اختلال در هضم می شود.

نشانه هشدار دهنده کمبود ویتامین B۱۲

به علاوه بدن برای تولید میلین از این ویتامین استفاده می کند. میلین ماده چربی است که اطراف عصب را می پوشاند. اما بدون وجود مقدار کافی از این ویتامین، عصب ها پوشش حفاظتی خود را از دست می دهند و فرد دچار احساس خواب رفتگی می شود. همچنین از دیگر علامت کمبود ویتامین B۱۲ می توان به سردرد، احساس خستگی و از دست دادن اشتها اشاره کرد. به گفته محققان، سال ها زمان نیاز است تا علامت کمبود ویتامین B۱۲ ظاهر شود و تشخیص آن می تواند پیچیده باشد.

احساس خستگی، بروز زخم های دهانی و همچنین افت توان ذهنی از جمله علامت کمبود ویتامین B۱۲ هستند اما در صورتیکه در پاهای خود احساس خواب رفتگی می کنید هم احتمالا با خطر کمبود این ویتامین مواجه هستید و این علامت نشان دهنده ضرورت گنجاندن خوراکی های حاوی این ویتامین به رژیم غذایی روزانه تان است. به گزارش اسپسنا، برای ساختن گلوبول های قرمز خون به ویتامین B۱۲ نیاز دارد. همچنین برای حفظ سلامت سیستم عصبی و تولید DNA وجود این ویتامین ضروری است.

افسردگی در کمین دختران چاق

نتایج بررسی محققان حاکیست دختران چاقی در مقایسه با همسالان خود که چاق نیستند بیشتر احتمال دارد که به افسردگی مبتلا شوند. به گزارش اسپسنا، مطالعه انجام شده نشان داد در مقایسه با دخترانی که از وزن طبیعی دارند، دختران چاق ۴۴ درصد بیشتر در معرض افسردگی هستند یا احتمال دارد در آینده به این اختلال دچار شوند. با این حال داشتن اضافه وزن همچون مشکل چاقی در خطر ابتلای دختران به



افسردگی نقشی ندارد. در بررسی اخیر کودکان شرکت کننده به طور میانگین ۱۴ ساله و تقریبا ۱۶ درصد از آنها چاق بودند. همچنین بیش از یک نفر از هر ۱۰ کودک چاق به افسردگی مبتلا بوده است. دکتر "استفن پونت" از دانشگاه نترگزاس که در این مطالعه شرکت نداشت، گفت: کودکان چاق در معرض ابتلا به افسردگی هستند و در عین حال کودکان مبتلا به افسردگی در معرض فزاینده ابتلا به چاقی هستند.

روش های درمان کیست های کلیه

عامل ایجاد عفونت باشد علاوه بر درمان عفونت باید کیست نیز درمان شود. وی افزود: کلیه ها در موارد دیگری نیز می توانند دچار کیست شوند که کلیه های پلی کیستیکی یک نمونه بارز آن هستند. کیست های پلی کیستیکی به نوع اطفال و بالغین تقسیم می شوند و متأسفانه توارث در آن نقش دارد و با پیشرفت کیست ها کلیه ها دچار سدمه بیشتر می شوند. وی با بیان اینکه کلیه های پلی کیستیکی بالغین هر دو کلیه را و مبتلا می کنند، تصریح کرد: معمولا این عارضه بعد از دهه سوم و چهارم زندگی تشخیص داده می شود گرچه موارد خفیف آن دردرس کمتری

یک فوق تخصصی اورولوژی درباره کیست های کلیوی، گفت: کیست های کلیه جزء توده های کلیوی محسوب می شوند که فضای توده از مایع پر شده است، علت آن به درستی مشخص نیست ولی انسداد یکی از مجاری کلیه را از علل آن می دانند. سیواوش فلاحتکار در گفتگو با آنا با بیان اینکه کیست های کلیوی در همه سنین دیده می شوند ولی کیست های ساده بعد از ۴۰ سالگی شیوع بیشتری دارند، تصریح کرد: کیست های ساده کلیه معمولا خطرناک نیستند و می توانند به صورت منفرد یا متعدد در هر دو کلیه یا در یک کلیه دیده شوند. کیست های کلیه چنانچه نزدیک سیستم دفعی ادراری قرار بگیرند، می توانند باعث اختلال در جریان تخلیه ادرار

خواص جالب ترپچه در مبارزه با بیماری های قلبی

بیماری های قلبی و عروقی می شود. گاهی گلبول های قرمز و سفید به دیواره های رگ های خون متصل می شوند که باعث افزایش خطر لخته شدن می شود. انتشار اکسید نیتروژن باعث جلوگیری از این اتفاق می شود. دانشمندان با استفاده از طیف وسیعی از آزمایشات نشان دادند که ترپچه های بزرگ، اکسید نیتریک بیشتری را نسبت به ترپچه های کوچک در بدن تولید می کنند. تراپولین موجود در ترپچه باعث ایجاد یک ایشار مولکولی می شود که تولید اکسید نیتریک را افزایش می دهد. این ترکیب - تراپولین- در قهوه و برخی از محصولات کشاورزی و دریایی همچنین در نخود فرنگی، دانه کنف، جو، و سبب زمینی یافت می شود. این ترکیب همچنین برای جلوگیری از دیابت مفید است.

تقریبا ۱ در ۴ مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی، به علت حمله قلبی و سکنه مغزی است. بنابراین کشف خوراکی طبیعی که بتواند در زمینه بیماری های قلبی، خطرات را کاهش دهد، یک پیروزی بزرگ خواهد بود. به گزارش سلامت نیوز،

اسلامتی ترپچه انجام دادند. تیم دانشمندان، در مورد تاثیر ترپچه در تولید اکسید نیتریک، یک تنظیم کننده مهم از عملکرد رگ های خونی علاقه مند شدند. سلول هایی که سلول های خونی را تشکیل می دهند- سلول های اندوتلیال عروقی- اکسید نیتریک را تولید می کنند؛ هنگامی که این گاز به جریان خون منتقل می شود، باعث رفع عروق خونی می شود و فشار خون را کاهش می دهد. اکسید نیتریک باعث کاهش خطر ابتلا به

علت افزایش جراحی های زیبایی

مد و زیبایی می داند مجلس قانونگذار آن با کمک وزارت بهداشت و انجمن جراحان پلاستیک فرانسه توانستند قانون پیشرفته و سلامت محوری را برای جلوگیری از رواج بی رویه اعمال زیبایی و خطرات روحی و جسمی ناشی از آن وضع کنند، ضوابط مشخص و روشنی برای ورود به عرصه جراحی زیبایی تعریف شده است و بدون استثنا هر گونه تبلیغات جراحی زیبایی ممنوع اعلام شده است. وی تصریح کرد: در کشور ما قانون گذاران باید در این زمینه ورود پیدا کنند چرا که حوزه ممنوع در مورد تبلیغات پزشکی داریم و اگر چه بعضی سازوکار آن به سازمان نظام پزشکی سپرده شده است ولی به دلیل عدم صراحت قانونی در تبلیغات ما حتی شاهد تبلیغات پزشکی در تمبرگ و سایت باگرفتن پورسانت به کلینیک های غیرمجاز معرفی می کنند و این مسئله از جمله دلایلی است که آمار قبیضی از عمل های زیبایی در کشور نداشته باشیم. نیکومرام با بیان اینکه در بسیاری از کشورها منجمله فرانسه که خود را مدعی در خصوص

دبیر انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی گفت: متأسفانه امروزه با ازدیاد جراحی های زیبایی در جامعه مواجه هستیم که بخش اعظم این مشکل به دلیل تبلیغات صورت گرفته در شبکه های اجتماعی و حتی مجله و روزنامه ها است. به گزارش مهر، مابکی نیکومرام افزود: متأسفانه در این کشورها تبلیغات جراحی اکثر آسان و سهل نشان داده می شوند و اغراق زیادی نیز در عکس های منتشر شده از قبل و بعد از عمل می شود و این در حالی است که در اکثر نقاط دنیا تبلیغات در حوزه پزشکی ممنوع است. وی ادامه داد: اکثر کسانی که امروزه به عنوان مشاور جراحی زیبایی دست به تبلیغات در حوزه پزشکی می زنند دلالاتی هستند که خودشان عمل های زیبایی را انجام نمی دهند و اکثر افراد را با گرفتن پورسانت به کلینیک های غیرمجاز معرفی می کنند و این مسئله از جمله دلایلی است که آمار قبیضی از عمل های زیبایی در کشور نداشته باشیم. نیکومرام با بیان اینکه در بسیاری از کشورها منجمله فرانسه که خود را مدعی در خصوص

فرد ندارد و حدودا دو سال پس از کامل شدن بلوغ به دلیل تکمیل شدن صفحات رشد دیگر قد فرد افزایش نمی یابد. ملک بیان داشت: زمانی که صفحات رشد بسته شود هیچ دارویی در افزایش قد تأثیری نداشته باشد و همه تبلیغات موجود در این زمینه کذب است.

کوتاهی قد شده باشد در دوره زمانی خاصی شاید بتوان اقدام مناسب را برای فرد انجام داد. این متخصص غدد با تأکید بر اینکه خانواده ها به هیچ عنوان به تبلیغاتی که در شبکه های ماهواره ای برای درمان کوتاهی قد می شود توجه نکنند تصریح کرد: درمان کوتاهی قد ارتباطی به سن

بیماری هایی همچون کم کاری تیروئید، کم خونی و سوء تغذیه می تواند سبب اختلال در رشد و کوتاهی قد شود. به گزارش فارس، مجتبی ملک متخصص غدد، افزود: زمانی که کوتاهی قد علت زنتیکی داشته باشد چندان نمی توان آن را درمان کرد ولی در صورتی که بیماری زمینه ای سبب

تبلیغات ماهوار های برای درمان کوتاهی قد کذب است

یک متخصص غدد در مورد علل کوتاهی قد گفت: این مشکل بیشتر علت زنتیکی دارد و

