



یک فوق تخصص ریه گفت: تنها پس از گذشت چند دقیقه از استعمال سیگار، تخریب ژنتیکی بدن با این سم مهلک آغاز می‌شود. دکتر مهدی شاهرادی در گفت‌وگو با ایسنا، مصرف سیگار را خودکشی آهسته دانست و گفت: PAHS که مجموعه‌ای از مواد مضر در دود سیگار است، سرطان‌زا بوده و تحقیقات متعددی این مسئله را به اثبات رسانده است. وی ادامه داد: استون، آمونیاک، بنزن، بنزوپیرن، نیکوتین و ... تنها بخش کوچکی از مواد سمی

دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۱۴۳۸ در میان بگذارید.

## آغاز تخریب ژنتیکی بدن، تنها چند دقیقه پس از استعمال سیگار

برای اطرافیان او که در معرض دود آن هستند نیز خطرناک و سرطان‌زا است. به همین خاطر افراد سیگاری باید از استعمال سیگار در حضور دیگران خودداری کنند. این متخصص بیماری‌های ریه ادامه داد: ذات الریه، فنج، عفونت‌های دستگاه تنفسی، آب مروارید، مشکلات چشمی و برخی سرطان‌های مرتبط با دهان، حلق، حنجره، ریه، مری، معده، لوزالمعده، گردنه رحم، کلیه، مثانه و لوسمی نیز می‌توانند در نتیجه بودن در معرض دود سیگار باشد.

آفتاب یزد در گفت و گو با جراح و متخصص چشم بررسی کرد

# انحراف چشم را چگونه درمان کنیم؟



در صورتی که مشکل انحراف چشم تا سن ۷ سالگی درمان نشود ، احتمال این که کودک دچار بیماری تنبلی چشم شود ، وجود دارد که درمان آن بسیار مشکل می باشد لذا ضروری است که قبل از این سن به چشم پزشکی مراجعه شود

در هر سنی حتی در افراد مسن نیز ممکن است مشاهده شود که اکثرا به دلیل بیماری اعصاب حرکتی چشم ، دیابت ، فشارخون ، وارد شدن ضربه ، تومور مغزی و... ایجاد می شود که با توجه به اینکه قبلا دید هر دو چشم فرد هیچ گونه مشکلی نداشته علاوه بر مشکل انحراف چشم ، در معایناتی که از آنها صورت می گیرد ، بیماری دو بینی نیز مشاهده می شود .

دکتر آزادی بیان کرد : در افراد بزرگسال در صورتی که یکی از اعصابی که از مغز به سمت چشم می آید و عضله ای که چشم را به سمت داخل یا خارج هدایت می کند ، فلج شود ، بیماری انحراف چشم ایجاد خواهد شد که چشم پزشک فرد را به متخصص بیماری های اعصاب ارجاع خواهد داد که وی با انجام MRI علت را مشخص خواهد کرد که اکثرا بیماری هایی از نوع خوش خیم هستند و با انجام درمان های لازم طی دو هفته تا یک ماه مشکل دویبیتی و بعد از آن نیز انحراف چشم در فرد بهبود می یابد. وی در مورد بیماری انحراف چشم کاذب اینگونه اظهار کرد : انحراف چشم کاذب اغلب در بچه های مشاهده می شود که چشم هایشان مثل ژاژنی ها یا کتره ای ها ، اختلاف فاصله قسمت بینی و چشم زیاد است که مربوط به پلک می شود و به ظاهر چشم کودک دچار انحراف است در صورتی که با معاینات انجام شده این گونه نیست و به مرور زمان این اختلاف مربوط به فاصله بین بینی و چشم خود به خود برطرف خواهد شد .

این جراح و متخصص چشم در پایان با بیان این نکته که " انجام عمل جراحی جهت درمان انحراف چشم ، به طور صد در صد کارساز نمی باشد و تا حدودی می تواند این بیماری را بهبود بخشد " گفت : تشخیص انحراف چشم در کودکان بسیار حساس تر از بزرگسالان می باشد بدین خاطر که بزرگسالان در صورت بروز مشکل سریع اقدام به درمان می کنند ولی کودکان توانایی این کار را ندارند و والدین و پزشک اطفال در صورت مشاهده علائم این بیماری ، جهت انجام اقدامات درمانی باید هر چه سریع تر اقدام نمایند زیرا هر چه سن کودک پایین تر باشد بهبودی آسان تر و سریع تر حاصل خواهد شد.



غذاهای تلخ، قهوه نیز سرشار از پلی فنول ها است. یکی از غنی ترین این پلی فنول ها شیماد کلروژنیک است که مزایای بی شماری دارد. این آنتی اکسیدان باعث کاهش استرس اکسیداتیو در بدن شده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی و دیابت را کاهش می دهد. مطالعات نشان می دهد که نوشیدن ۳ تا ۴ فنجان قهوه در روز خطر ابتلا به مرگ، سرطان و بیماری های قلبی را به ترتیب به میزان ۱۷ درصد، ۱۵ درصد و ۱۸ درصد کاهش می دهد و سدی در برابر ابتلا به آلزایمر و پارکینسون است.

### چای سبز



این نوع چای حاوی پلی فنول هایی است که ضد التهاب هستند

و اثرات رادیکال های آزاد را در بدن خنثی می کنند. مصرف یک فنجان چای سبز در روز خطر ابتلا به حمله قلبی را تا ۲۰ درصد کاهش می دهد.

## غذاهای تلخی که همین امروز باید به رژیم تان اضافه کنید!

ویتامین آ و ویتامین ک دارند. آنها همچنین حاوی کاروتنوئیدها و زاکسنترین هستند که از چشم های شما در برابر آب مروارید و دژنراسیون ماکولا محافظت می کنند. این سبزی پرپروتئینک هایی دارد که به رشد باکتری های مفید روده کمک می کند.

### پوست مرکبات

در حالی که گوشت و آب میوه مرکبات شیرین و یا ترش است، پوست آنها بسیار تلخ است. تلخی پوست مرکبات به خاطر وجود فلاونوئیدهایی از جمله هسپریدین و می شونند. این فلاونوئیدها به کاهش رشد سلول های سرطانی، کاهش التهاب، بهبود سم زدایی کمک می کنند.

### کافئین

قهوه یکی از نوشیدنی دارای منبع غنی از آنتی اکسیدان ها محسوب می شود. مانند اکثر



### سبزیجات خانواده کلم

سبزیجاتی از قبیل بروکلی، تربچه، کلم بروکسل و ... حاوی ترکیباتی به نام سلامتی بی اسید دارند. به گزارش سلامت نیوز ، برخی از این مزایا عبارتند از: کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان، بیماری های قلبی، دیابت، بهبود سلامت چشم، کبد و روده ها؛



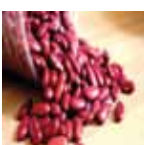
### خریزه سبز

این نوع خربزه که زودرس است، طعم بسیار تلخی دارد. در کشورهای آسیایی، کارائیب، آفریقایی و ... خربزه سبز طرفداران زیادی دارد. این میوه سرشار از مواد شیمیایی گیاهی مانند پلی فنول ها و فلاونوئیدها است که به جلوگیری از رشد انواع سرطان ها، کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت کمک می کند. خربزه تلخ سرشار از آنتی اکسیدان ها است که برای جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد مفید بوده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

## راهکارهای ساده برای تعادل فشار خون

اطراف رگ ها می شود. با گشاد شدن رگ ها خون با فشار کمتری حرکت می کند و فشار خون پایین می آید.

### لوبیا



این ماده مغذی سرشار از فیبر، پتاسیم و منیزیم است و به حفظ سطح فشار خون سالم کمک می کند. افرادی که روزانه یک فنجان لوبیا و دیگر حبوبات را مصرف می کنند، شاهد افت فشار خون خود هستند.

### کاکائو

مطالعات محققان نشان داده است که اضافه کردن کاکائو به رژیم غذایی می تواند به دلیل



### سیر

دارای خواص متعددی است که از لخته و ضخیم شدن رگ های خونی جلوگیری کرده و همچنین به آسانی با عوارض ناشی از فشار خون بالا مبارزه می کند.



### گوجه فرنگی

حاوی مقادیر فراوانی لیکوپن است، این آنتی اکسیدان به طور

برخی از مواد غذایی با طعم تلخ اگرچه طرفداران زیادی ندارند ولی فوق العاده مغذی هستند. این غذاها مواد شیمیایی گیاهی همراه با مزایای سلامتی بی شمار دارند. به گزارش سلامت نیوز ، برخی از این مزایا عبارتند از: کاهش خطر ابتلا به بسیاری از بیماری ها از جمله سرطان، بیماری های قلبی، دیابت، بهبود سلامت چشم، کبد و روده ها؛



### خربزه کب

این نوع خربزه که زودرس است، طعم بسیار تلخی دارد. در کشورهای آسیایی، کارائیب، آفریقایی و ... خربزه سبز طرفداران زیادی دارد. این میوه سرشار از مواد شیمیایی گیاهی مانند پلی فنول ها و فلاونوئیدها است که به جلوگیری از رشد انواع سرطان ها، کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت کمک می کند. خربزه تلخ سرشار از آنتی اکسیدان ها است که برای جلوگیری از آسیب سلولی ناشی از رادیکال های آزاد مفید بوده و خطر ابتلا به بیماری های قلبی را کاهش می دهد.

قلب شما به همراه کلیه ها، لوزالمعده و مغز، تحت فشار خون بالا دچار آسیب های جدی می شود. به گزارش سلامت نیوز، بزرگترین بخشار خون علاوه بر هریک از لایه های اکسید تانتال را در اختیار می گذارد و به همین علت محدودیت های سایر دستگاه های مشابه را ندارد. همچنین محققان در آزمایشات اولیه از طریق تغییر اتصال سیناپسی بین نورون ها توانستند فرایند تولید، ذخیره و حذف خاطرات را با موفقیت کنترل کنند

در این وسیله میزان مقاومت لایه اکسید تانتال بسته به شدت سیگنال های الکتریکی کم و زیاد می شود. این وسیله امکان کنترل جریان در هریک از لایه های اکسید تانتال را در اختیار می گذارد و به همین علت محدودیت های سایر دستگاه های مشابه را ندارد. همچنین محققان در آزمایشات اولیه از طریق تغییر اتصال سیناپسی بین نورون ها توانستند فرایند تولید، ذخیره و حذف خاطرات را با موفقیت کنترل کنند

حاوی مقادیر فراوانی لیکوپن است، این آنتی اکسیدان به طور

## تغییر شیوه زندگی اولین گام در کاهش فشار خون

طبق نظر انجمن قلب آمریکا، تغییر شیوه زندگی اولین گام در کاهش فشار خون است. منظور از تغییر شیوه زندگی، مصرف غذای سالم و افزایش تمرینات ورزشی منظم است. به گزارش ایرونا، توصیه متخصصان در رژیم غذایی DASH، مصرف مقدار زیادی میوه، سبزیجات، غلات سبوس دار، محصولات لبنی کم چرب، روغن دانه های روغنی و حبوبات است و مصرف نوشیدنی های شیرین و چربی های اشباع شده را ممنوع می کند.

## گزارش

### گام های سالم و ساده برای سم زدایی کلیه ها

کلیه ها برای یک لحظه، کار را متوقف نمی کنند. آنها خون را تصفیه کرده و هر گونه نمک و سموم اضافی را از بدن خارج می کنند. به گزارش سلامت نیوز، کلیه ها همچنین باعث آزاد شده هورمون شده و در نتیجه فشار خون شما را تنظیم می کنند. این در حالی است که کاهش کیفیت سبک زندگی باعث افزایش سطح کراتینین در کلیه ها شده و عملکرد آنها مختل می شود. در این حالت فیلتراسیون خون نیز کند می گردد و شما احساس خستگی مداوم و بیماری خواهید کرد. تورم در پاها و ویژه در اطراف مچ پا، خارش در سراسر بدن، نگرانی، ادرار مکرر، از دست دادن اشتها، استفراغ و سرگیجه، خواب رفتن دست و پا و ... از دیگر علائم اختلال در عملکرد کلیه ها هستند. با این حال گام های ساده ای برای پاکسازی و سم زدایی کلیه ها پیشنهاد شده اند:

### آب گازدار



این نوشیدنی مانند یک الکترولیت طبیعی است که به کنترل و تنظیم اسیدیته خون کمک می کند. هنگامی که مشکلات کلیوی دارید، طبیعی است از آنچه که به اسیدوز کلیوی معروف است، رنج ببرید. افزایش اسیدیته باعث تغییر عملکرد کلیه می شود. این در حالی است که نوشیدن آب گازدار باعث حفظ تعادل pH برای جلوگیری از اسیدوز می شود و در ضمن از تشکیل سنگ کلیه نیز جلوگیری می کند.

### نوشیدن سرکه سیب



سرکه سیب خاصیت اسیدیته دارد که برای کلیه ها مفید است. اسید موجود در این نوع سرکه باعث بهبود فرآیند هضم و کمک به سم زدایی از کبد نیز می شود. یک قاشق غذاخوری سرکه سیب را بعد از وعده اصلی غذا، با یک لیوان آب مخلوط کرده و آن را بنوشید.

### ریحان



یک درمان عالی برای جلوگیری از سنگ کلیه است. شمامی تولید چای را با استفاده از برگ ریحان و یک قاشق غذاخوری عسل بنوشید.

### زنجبیل



ریشه زنجبیل یکی از بهترین گزینه های گیاهی برای درمان مشکلات جسمی از جمله التهاب، درد و عفونت ها است. مصرف این گیاه همچنین سموم کبد و کلیه ها را از بین برده و عملکرد آنها را تقویت می کند.

### هندوانه



این میوه یک نوع داروی طبیعی برای کلیه ها است اما چرا؟ از آنجا که هندوانه آب زیادی دارد، به پاک سازی سموم از بافت ها و جریان خون کمک می کند.

### روغن زیتون



این نوع روغن غنی از اسید اولئیک است که خواص ضد التهابی دارد. همچنین سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع برای حفظ سلامت کلیه ها است. در صبح یک قاشق غذاخوری روغن زیتون را با چند قطره آب لیمو میل کنید تا گام بزرگی علیه تشکیل سنگ کلیه ها برداشته باشید.

## نکته

### ترک کف پا در افراد چاق شایع تر است

یک متخصص پوست و مو درباره علت ترک پاشنه پا در برخی افراد گفت: ترکهای پوستی عمدتا به دنبال خشکی پوست بروز پیدا می کنند؛ بنابراین به افراد توصیه می شود علاوه بر مصرف مایعات به مقدار مورد نیاز بدن؛ از کرم های مرطوب کننده برای حفظ طراوت و شادابی پوست استفاده کنند. هوشنگ احسانی در گفتگو با آنا افزود: البته علاوه بر خشکی پوست، افزایش وزن نیز در بروز خشکی پوست پا به خصوص ناحیه پاشنه پا بسیار تأثیر دارد؛ به گونه ای که خشکی پا در افرادی که دچار چاقی و اضافه وزن هستند، بیشتر دیده می شود. وی درباره درمان خشکی پا در افراد، تصریح کرد: بر اساس تشخیص علت بروز خشکی پوست، راه درمان آن نیز متفاوت است؛ اما متخصصان برای درمان، کرم های مرطوب کننده را تجویز می کنند. در صورتی که خشکی پوست موجب بروز ترک های پوستی شده باشد، علاوه بر مرطوب کننده ها برای بازسازی پوست، کرم های ترمیمی نیز تجویز می شود. این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطر نشان کرد: اگر فردی به دنبال چاقی و اضافه وزن دچار ترک پوستی در ناحیه پا شده باشد، متخصصان پوست، فرد را به متخصص تغذیه ارجاع می دهند تا علاوه بر رسیدن به وزن ایده آل، بتوانند سلامت پوست خود را نیز حفظ کنند. احسانی با تأکید بر اینکه مصرف مایعات نیز نقش بسزایی در حفظ طراوت و شادابی پوست دارد، گفت: افراد باید طی روز حداقل هشت لیوان آب بنوشند که این مقدار در افرادی که پوست خشک دارند، باید بیشتر باشد.

## تازه‌ها

### ارتباط خواب آلودگی در طول روز با آلزایمر

متخصصان سلامت در یک بررسی جدید دریافته اند احساس زیاد خواب آلودگی در طول روز می تواند نشانه ای از ابتلا به آلزایمر در دوران بعدی زندگی باشد. به گزارش ایسنا، کارشناسان معتقدند که با شناخت این فاکتورهای خطرزا می توان تا حدود زیادی احتمال ابتلا به آلزایمر را کاهش داد. محققان در جدیدترین مطالعه خود فاکتور خواب را به فهرست عوامل مؤثر در ابتلا به بیماری آلزایمر اضافه کردند. در این بررسی محققان به رابطه بین احساس زیاد خواب آلودگی در طول روز و انباشت پلاک های بتا-آمیلوئید در مغز پرداختند که مشخصه اصلی بیماری آلزایمر است. درک رابطه بین خواب آلودگی و بیماری آلزایمر می تواند مهم باشد. در صورتیکه اختلال خواب در بیماری آلزایمر نقش داشته باشد می توان به بیماران مبتلا به اختلال خواب کمک کرد تا از پیامدهای منفی آن در امان باشند. در این بررسی محققان مشاهده شد افرادی که دچار احساس خواب آلودگی مفرط هستند ۲.۷۵ برابر بیشتر با خطر تشکیل بتا-آمیلوئیدها روبرو هستند.

همچنین در مورد چرت زدن در طول روز نیز این رابطه مشاهده شد هرچند در این خصوص هنوز به لحاظ آماری نتایج قابل توجهی حاصل نشده است.

## نواوری

### شبیه سازی عملکرد مغز انسان

گروهی از محققان موفق به ساخت یک سیناپس مصنوعی شده اند که عملکرد سلول های عصبی (نورون) و سیناپس هایی که مسئول حافظه هستند را شبیه سازی می کند. به گزارش ایرنا ، سیناپس یک ساختار زیستی در پایه همه اکسون ها است که از راه آن یک سلول عصبی پیام خود را به دندرت یک نورون دیگر می فرستد. به زبان ساده محل ارتباط دو نورون را سیناپس می نامند. نورن ها از طریق سیناپس پیام های عصبی را ارسال و دریافت می کنند. در مغز انسان صدها ترلیون سیناپس وجود دارد. این سیناپس مصنوعی یک دستگاه الکتریکی است که به واسطه ساخت اکسید تانتال به صورت دو لایه پتانسیل تانتال و دی اکسید تانتال و کنترل سطح آن قادر است عملکرد سیناس های مغز را شبیه سازی کند. در این وسیله میزان مقاومت لایه اکسید تانتال بسته به شدت سیگنال های الکتریکی کم و زیاد می شود. این وسیله امکان کنترل جریان در هریک از لایه های اکسید تانتال را در اختیار می گذارد و به همین علت محدودیت های سایر دستگاه های مشابه را ندارد. همچنین محققان در آزمایشات اولیه از طریق تغییر اتصال سیناپسی بین نورون ها توانستند فرایند تولید، ذخیره و حذف خاطرات را با موفقیت کنترل کنند

