

بهبود چاقی ژنتیکی کودک کان با تغییر سبک زندگی



وزن داوطلبان از آن ها خواسته شد در یک بازه زمانی ۶ تا ۲۴ ماهه تغییراتی را در سبک زندگی خود ایجاد کنند. پس از این دوره مشخص شد تغییر در سبک زندگی افراد صرف نظر از استعداد ژنتیکی آن ها برای چاقی، بر کاهش وزن داوطلبان اثر گذار است. نتایج این تحقیقات از آن جهت دارای اهمیت است که نشان می دهد صرف نظر از دارا بودن استعداد ژنتیکی چاقی می توان با تغییر سبک زندگی اضافه وزن را از بین برد و به سلامت جسمی رسید.

محققان با بررسی اثر ۱۵ متغیر ژنتیکی موثر بر افزایش خطر چاقی کودکان تلاش کردند تا عامل ژنتیکی پشت پرده چاقی در کودکان را شناسایی کنند و نشان دادند داشتن یا نداشتن استعداد ژنتیکی برای افزایش وزن، تاثیری بر تغییرات وزن ناشی از تغییر سبک زندگی ندارد، به گزارش ایرنا، به عبارت دیگر تفاوت های ژنتیکی متداول قادر به پیش بینی کاهش یا افزایش وزن افراد در اثر تغییر سبک زندگی در بزرگسالی

افزایش ۶ درصدی آمار سالانه مبتلایان به سرطان سینه در کشور

عضو هیئت علمی مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه سالانه شش درصد به آمار مبتلایان سرطان سینه در کشور اضافه می شود، گفت: هر سال ۱۰ هزار و ۵۰۰ نفر از زنان به این بیماری مبتلا می شوند که شیب بالایی در ابتلا به سرطان سینه در کشور است. به گزارش ایرنا، دکتر محمد هادی زاده افزود: این بیماری در ایران و جهان شایع ترین سرطان در زنان است.

گیاه دم اسبی

دم اسب گیاهی است که از ۲۷۰ میلیون سال پیش در روی زمین وجود داشته است و به عنوان گیاه دارویی در اروپا و چین به کار رفته است. بنا بر مطالعات انجام شده توسط محققان، گیاه دم اسبی از تکثیر سلول های سرطانی پیشگیری می کند. مصرف گیاه دم اسبی از سرطان غدذ لنفاوی و سرطان خون پیشگیری می کند.



جعفری

یکی از سبزی هایی که فواید بسیار زیادی دارد جعفری است. مطالعات نشان داده که جعفری به عنوان یک آنتی اکسیدان عمل می کند و رادیکال های آزاد را نابود می سازد، از دی آن آ در برابر آسیدی که می تواند به سرطان منجر شود، محافظت می کند و همچنین تکثیر و مهاجرت سلول های سرطانی در بدن را مهار می نماید.



تأثیر شگفت انگیز شش گیاه در مبارزه با سرطان

زنجبیل

از زمان های قدیم ریشه زنجبیل برای درمان بیماری ها استفاده شده است و قدرتمند، ضد سرطان و از بین برنده تومور است و آنهم به خاطر چتر پراکریب موجود در آن از قبیل جینجروول، پارادول، ششوگانول و زرومبون، مصرف آن منجر به کاهش خطر ابتلا به سرطان سینه، روده بزرگ، معده، کبد، پروستات و پوپست می شود.

شیرین بیان

شیرین بیان گیاهی است چند ساله و دارای ساقه ای به طول یک متر که در نواحی معتدل تا ارتفاع دو متر می رسد و دارای خواص بسیاری است. "گلایدین" موجود در ریشه شیرین بیان، منجر به پیشگیری از ابتلا به سرطان کبد می شود. این ترکیب "گلایدین" قادر به پیشگیری از سرطان های سینه و گوارش نیز هست. معمولاً کم خطر و دارای نتایج رضی کننده برای بیمار هستند.

شیرین بیان

ناب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران اضافه کرد: جهت انجام عمل های باز شکم به وسیله برش های پوستی به دیواره شکم دسترسی حاصل می گردد و پس از کوچک کردن دیواره شکم مقدار اضافی پوست و چربی برداشته می شود، این عمل نیز دارای انواع متنوع در روش های گوناگونی هستند که بستند که برای هر بیمار مناسب ترین روش توسط پزشکان آموزش دیده یافته و اجرا شود.

تقریباً همه سلول های سرطانی رشد سریعی دارند اما درمان آن به نوع سرطان، مرحله بیماری و قسمتی از بدن که درگیر بیماری است، ارتباط دارد. برخی از انواع سرطان ها تنها از طریق شیمی درمانی یا دارو درمان می شود، در حالی که برخی از انواع آنها به جراحی، پرتودرمانی، شیمی درمانی یا هر دو نیاز پیدا می کند. به گزارش آوی سلامت، در این زمینه محققان روی گیاهان زیادی مطالعه و تاثیر آن ها را روی بهبود سرطان بررسی کرده اند:

شبدرد

جوانه شبدرد را دست کم نگیرید، مصرف این جوانه را اکثر پزشکان خیلی زیاد توصیه می کنند. این گیاه ترکیبی قدرتمند به نام "فورمونوتین" دارد که فایده آن، کمک به مبارزه با سرطان سینه است. به گفته دانشمندان این ترکیب قدرتمند از گسترش سلول های سرطانی و همچنین حمله سرطان به سلول های سالم جلوگیری می کند.

قاصدک

دانشمندان دریافته اند که پس از گذشت ۴۸ ساعت از مواجهه با عصاره قاصدک، مرگ سلول های سرطانی آغاز می شود و حتی روی سلول های سرطانی که در برابر شیمی درمانی مقاوم بودند نیز تاثیر گذار بوده است. عصاره ریشه قاصدک نیز قادر به از بین بردن سلول های سرطانی بدون سمیت برای سلول های سالم است.

آفتاب یزد در گفت و گو با نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران بررسی کرد درباره جراحی زیبایی شکم چه می دانید؟

آفتاب یزد در گفت و گو با نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران بررسی کرد درباره جراحی زیبایی شکم چه می دانید؟
 است که اعمال جراحی پلاستیک صورت گیرد که در این صورت تصمیم گیری اساسی براساس شرایط پوست بیمار و مقدار چربی و مشخصات فردی توسط پزشک متخصص انجام می شود. وی عنوان کرد: به طور کلی دو دسته جراحی زیبایی است: جراحی های اصلاحی و جراحی های حجم سازی شکم از نوع باز مانند لیبوساکشن قابل استفاده هستند، انتخاب هر یک از این روش ها برای فرد مراجعه کننده براساس معیارهای علمی و موازین تکنیکی صحیح صورت بگیرد، بیمار از انجام جراحی نفعی نخواهد برد. دکتر باطنی خاطر نشان کرد: در روش جراحی های بسته شکم غالباً به کمک دستگاه هایی یافت چربی پایین شکم را به صورت قاچ هندوانه در می آورند و پوست دو طرف را با هم می دوختند ولی با گذر زمان و پیشرفت علم راه های متفاوتی وجود دارد که افراد به خواسته های خود برسند. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر حامد باطنی، فوق تخصص جراحی پلاستیک و نایب رئیس انجمن جراحان پلاستیک و زیبایی ایران گفت و گو کرده است.
 وی در این باره می گوید: عمل جراحی کوچک

افرادى که مى خواهند عمل جراحی شکم را انجام دهند باید برخی نکات را مدنظر قرار دهند از جمله اینکه در مورد بیماران کاهش وزن یا زیبایی کدام هدف اولویت است، چنانچه هدف تنها کاهش وزن باشد باید گفت نیازی به انجام کلاسیک جراحی زیبایی نمی باشد و فرد با اصلاح نحوه زندگی از قبیل رژیم غذایی و ورزش و با کمک جراحی های کائنده وزن مانند جراحی کوچک کردن معده می تواند وزن خود را کاهش دهد.

افرادى که مى خواهند عمل جراحی شکم را انجام دهند باید برخی نکات را مدنظر قرار دهند از جمله اینکه در مورد بیماران کاهش وزن یا زیبایی کدام هدف اولویت است، چنانچه هدف تنها کاهش وزن باشد باید گفت نیازی به انجام کلاسیک جراحی زیبایی نمی باشد و فرد با اصلاح نحوه زندگی از قبیل رژیم غذایی و ورزش و با کمک جراحی های کائنده وزن مانند جراحی کوچک کردن معده می تواند وزن خود را کاهش دهد. این فوق تخصص جراحی پلاستیک افزود: چنانچه هدف بیمار از جراحی زیبایی شکم علاوه بر کاهش وزن، زیباسبازی و تراش پیکر نیز باشد لازم

دکتر باطنی ادامه داد: افرادی که می خواهند عمل جراحی شکم را انجام دهند باید برخی نکات را مدنظر قرار دهند از جمله اینکه در مورد بیماران کاهش وزن یا زیبایی کدام هدف اولویت است، چنانچه هدف تنها کاهش وزن باشد باید گفت نیازی به انجام کلاسیک جراحی زیبایی نمی باشد و فرد با اصلاح نحوه زندگی از قبیل رژیم غذایی و ورزش و با کمک جراحی های کائنده وزن مانند جراحی کوچک کردن معده می تواند وزن خود را کاهش دهد. این فوق تخصص جراحی پلاستیک افزود: چنانچه هدف بیمار از جراحی زیبایی شکم علاوه بر کاهش وزن، زیباسبازی و تراش پیکر نیز باشد لازم

افرادى که برای لاغرى به جاي سالا د باید کباب بخورند

باشند افراد در این زمینه نیز صورت نگیرد تا مشکلات دیگر برایشان بروز یابد. وی در مورد خواص بادام گفت: بادام اگر به همراه گلاب و شکر تهیه شود موجب لینت مزاج شده و با عث تسهیل دفع می شود در ضمن سطح داخلی روده ها را نیز صیقل می دهد؛ از این رو افرادی که بیوست دارند نیز از مصرف آن نفع می برند. میر غضنفری بیان داشت: مصرف شیره بادام به افرادی که دچار التهاب مثانه هستند به طوری که سوزش ادرار دارند ولی هیچ عفونت یا میکروبی در دستگاه ادراری آنها وجود ندارد، مصرف بادام به دلیل خاصیت ترمیم کنندگی آن توصیه می شود.

عوارض «سندروم متابولیک» را بشناسید

است مدیریت سندروم متابولیک بیشتر متکی بر مداخلات غیردارویی در سبک زندگی است و محدودیت دریافت کالری و روزهداری در صورتی که در این زمینه موثر است. یوگا یکی دیگر از روش های موفق برای مدیریت سندروم متابولیک است، متون باستانی یوگا، این اختلال را شناسایی کرده و شیوه های مناسبی را برای درمان و مدیریت آن پیشنهاد کرده اند.



تفاله هایی که نباید دور بریزید!

نحوه استفاده: از آنجائیکه تراکم بالای پتاسیم در برگ های هویج باعث تلخ شدن آن شده است، بهتر است آن را خوب خرد کنید و با چیزهای خوشمزه دیگر مخلوط کنید.
برگ رازیلانه
 برگ های رازیلانه پر از ویتامین ث هستند. ویتامین ث برای ساختن کلژن در استخوان ها، غضروف ها، عظامات و رگ های خونی لازم است و به جذب آهن کمک می کند. همچنین منبعی غنی از پتاسیم هستند که باعث می شوند سدیم از دستگاه های بدنمان خارج شود. نحوه استفاده: این برگ ها که مزه ششوی می دهند را می توانید ریز ریز کنید و داخل سالا د بریزید یا برای تزیین ماهی به کار ببرید.
پوست سیب زمینی
 سیب زمینی بخاطر افزایش وزنی که ایجاد



علائم ابتلا و راه های در مان سینوزیت

فلوشیپ فوق تخصصی جراحی بینی و سینوس، گفت: سینوزیت بر اساس طول مدت بیماری به سه دسته حاد، تحت حاد و مزمن تقسیم می شود. به گزارش مهر، علی گلجانیان تریزی، سینوزیت را نوعی التهاب در فضای سینوس ها برشمرده که به دلایل متعددی نظیر عوامل عفونی یا عوامل آزارنده (مواد شیمیایی و آلرژن ها) ممکن است، ایجاد شود. این استادیار دانشگاه اظهار داشت: سینوزیت حاد کمتر از ۲۱ روز طول می کشد و موارد تحت حاد بیماری بین ۲۱ روز تا سه ماه به طول می انجامد و سینوزیت مزمن نیز بیش از سه ماه طول می کشد. گلجانیان با اشاره به دلایل اصلی ایجاد کننده سینوزیت ها گفت: سینوزیت های عفونی ممکن است ویروسی ویا باکتریال باشند، سینوزیت ویروسی معمولاً به دنبال یک سرماخوردگی عادی ایجاد می شود، در حالی که سینوزیت باکتریال به دنبال یک سینوزیت ویروسی بروز می کند و سینوزیت قارچی نیز اغلب در افراد مبتلا به نقص سیستم ایمنی نظیر مبتلایان به سرطان مشاهده می شود. این استادیار دانشگاه برخورد با عوامل محرکه نظیر مواد شیمیایی یا آلرژن ها نیز از دیگر عوامل ایجاد کننده سینوزیت ها را از دیگر عوامل محرک سینوزیت برشمرده. به گفته گلجانیان، در اغلب مبتلایان به سینوزیت با احساس درد در ناحیه پیشانی یا صورت مراجعه می کنند، اما باید توجه داشت که هر دردی در ناحیه پیشانی و صورت بیانگر سینوزیت نیست، وی، کاهش حس بینی، احساس گرفتگی بینی، ترشحات سبز رنگ بینی (ترشحات سفید یا زرد رنگ بیانگر عفونت نیست)، تب بالای ۳۸.۵ و احساس پری و غفونگی صورت را از جمله علائم اصلی سینوزیت برشمرده و درد گوش، درد عمقی چشم، پوی بد از بینی و درد دندان ها را از علائم فرعی این بیماری عنوان کرد. این متخصص گوش و خلق و بینی تأکید کرد: سینوزیت با یک معاینه عادی

کوتن سینتین است که میزان کلسترول را کاهش می دهد "کوتن سینتین" خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد. وی از آنجائیکه بقایای آفت کش ها در پوست میوه جمع شده اند، سعی کنید سیب را گانیک بخرید. نحوه استفاده: پوست سیب داخل مخلوط کن بریزید و با آبیومها دیگر مخلوط کنید. یا آن را ریز ریز کنید و با سوسپ صبحانه میل کنید. گرمای سوپ پوست میوه را شل می کند و به آن طعم متفاوتی می دهد. اگر از آبیوم خوشتان می آید، پوست سیب را با هویج و زنجبیل مخلوط کنید و آبش را بگیریید و بنوشید.
ساقه های چغندر
 پژوهشی نشان می دهد که ساقه های چغندر سونیتسی سرشار از آمینواسید گلوتامین هستند و دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کنند و توانایی بدن را برای بهبودی پس از جراحی افزایش می دهند. همچنین منبعی غنی از فیبر هستند. همچنین هر رنگ آن نشانه آرایشه متفاوتی از مواد غذایی گیاهی است و نوع خاصی از مزایای سلامتی را دارد. نحوه استفاده: خوب آن را خرد کنید و با برگ های چغندر تفت دهید.

درد گردن پیامد استفاده نادرست از رایانه

اغلب هنگام کار کردن با رایانه بدن برای مدت زمان طولانی در یک وضعیت ثابت باقی می ماند، سر به پایین خم شده و چشم ها بیش از حد معمول به مانیتور نزدیک می شوند. به گزارش ایستا، گروهی از پزشکان در مطالعه ای نشان دادند که چگونه این وضعیت بدن آسیب های جدی به پایین دارد. فرج قروچ صفا کردن گردن، گرفتگی ماهیچه ها، احساس خستگی، سردرد، تمرکز نداشتن و آسیب های جدی طولانی مدت به مهره های ستون فقرات از پیامدهای این مدل نشست هستند. زمانبندی وضعیت بدن هنگام نشستن به شکل راست و صاف باشد غلات کمز به آسانی قادر به تحمل وزن سر و گردن به اندازه حدود پنج کیلوگرم هستند. اما زمانیکه سر

رمزگشایی دی ان ای نوزادان خطرات را مشخص می کند

محققان با استفاده از برنامه ای که نقشه ژن های نوزادان را تهیه می کند توانستند خطر ابتلا به انواع بیماری های ارثی را شناسایی کنند. به گزارش ایرنا در پروژه موسوم به "BabySeq" مشخص شد بیش از ۹ درصد از نوزادان حامل ژن هایی هستند که آن ها را در دوران کودکی در معرض خطر ابتلا به بیماری های مختلف قرار می دهد. این پروژه اولین پروژه تعیین توالی دی ان ای در نوزادان است که به طور کامل خطر ابتلا به انواع بیماری های ژنتیکی را در نوزادان مورد مطالعه و بررسی قرار می دهد. در این پروژه، محققان ۱۲۸ نوزاد سالم و ۳۱ نوزاد بیمار را به طور تصادفی انتخاب و توالی دی ان ای آن ها را تعیین کردند. از بین این نوزادان ۹،۴ درصد دارای جهش های