

خطر ابتلا به دیابت در کمین نوزادان کم وزن

کودکانی با وزن تولد کمتر از ۲.۵ کیلوگرم مستعد ابتلا به دیابت نوع ۲ در بزرگسالی هستند. به گزارش مهر، در تحقیقاتی که تا به حال انجام شده مشخص شده داده‌های به دست آمده نشان داد که وزن کم تولد (کمتر از ۲.۵ کیلوگرم) حاکی از آن است که ریسک ابتلا به دیابت نوع ۲ در مقایسه با زنان متولد شده با وزن بین ۳.۵ تا ۴.۵ کیلوگرم، ۲.۱۵ برابر بیشتر است.

آفتاب گفتگو

در گفت‌وگو با آفتاب یزد با جراح و متخصص چشم بررسی شد **دلیل ایجاد تیک عصبی در چشم کودکان چیست؟**

آفتاب یزد - محبوبه مظفری: لایه ششما هم رفتارهای تکراری یا واکنش‌های بی دلیل را در آدم‌های زیادی دور و بر خود دیده‌اید. کسی که بدون علت پای خودش را تکان می‌دهد، فردی که بیش از اندازه پلک می‌زند یا شخصی که با فواصل کوتاه بدون اینکه مریضی یا گلودردی داشته باشد، سرفه می‌کند. همه این رفتارها یک نام دارند: تیک‌های عصبی و عموماً در اوقات شامال کودکان نیز می‌شود. کودکانی که در مواقعی شروع به بر هم زدن چشم‌ها یا بالا انداختن شانه‌های خود می‌کنند و حتی توصیه‌های مکرر و مستقیم شما هم بر روی آنها اثری ندارد، گونه‌ای که شخص و اطرافیانش را آزار دهد. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر بهرام آزادی، جراح و متخصص چشم گفت‌وگو کرده است.

وی در اینباره می‌گوید: تیک عبارت است از حرکات سریع و مکرر ماهیچه‌ها که منجر به ایجاد صداها یا تکان‌های ناگهانی و غیر قابل کنترل در قسمتی از بدن فرد می‌شود. دکتر آزادی ادامه داد: تیک عصبی به صورت تصادفی می‌تواند اتفاق بیفتد و ممکن است با عوامل دیگر از قبیل استرس، اضطراب، خستگی، هیپانژدی از ارتباط داشته باشد.

این جراح و متخصص چشم اظهار داشت: تیک‌های عصبی معمولاً به دنبال انباشته شدن یک حسی ناخوشایند در بدن شروع می‌شوند که نهایتاً به شکل تیک آزاد می‌شود یا فروکش می‌کند. وی علت پدید آمدن تیک در اطفال و به ویژه دختران شایع‌تر است به ویژه اگر دو تا کودک هم سن و سال در خانه با هم زندگی کنند که بیشتر برای جلب توجه یا نشان دادن عدم رضایت از برخورد یا وجود مشکل این حالت در آنها رخ می‌دهد. دکتر آزادی اضافه کرد: تیک‌های عصبی در کودکان اغلب از سنین دو سالگی، یعنی وقتی که کودک به طور کامل محیط اطراف (پدر، مادر و...) را می‌شناسد با تیک‌های حرکتی ساده شروع می‌شود. این جراح و متخصص چشم عنوان کرد: معمولاً تیک‌های عصبی در کودکان عارضه خطرناکی نیستند و به مرور زمان بهبود پیدا می‌کنند، اما می‌تواند برای فرد و اطرافیانش نگران‌کننده و ترس‌آور باشد. وی افزود: معمولاً ایجاد تیک در کودکان خطرناک نیست و با آسبایی برای



یافته

کاهش تاثیر آلودگی هوا با مصرف مکمل روغن ماهی

محققان دریافته‌اند علاوه بر تلاش برای بهبود کیفیت هوا، مصرف مکمل‌های روغمی می‌تواند شیوه دیگری برای کاهش خطرات قلبی ناشی از آلودگی هوا باشد. به گزارش مهر، محققان در این مطالعه بر روغن ماهی تمرکز کردند. روغن ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ است که می‌تواند فواید زیادی برای سلامت داشته باشد. محققان تأثیر مصرف مکمل روغن ماهی را بر سلامت قلب شرکت کنندگان قرار گرفته در معرض PM2.5 بررسی کردند. در این مطالعه ۶۵ دانشجو سالم به دو گروه تقسیم شدند: به یک گروه روزانه دو کیسول (هر یک ۱.۲۵ گرم) روغن ماهی و به گروه دیگر، روزانه دو کیسول روغن ماهی فاقد امگا ۳ داده شد. محققان فشرخون افراد را اندازه گیری کردند و ۱۸ نشانه مرتبط با افزایش میزان لختگی خون، التهاب، مقاومت انسولین و آزاد شدن هورمون استرس همراه بود، نشانه‌های که رابطه نزدیکی با بیماری‌های قلبی-عروقی دارند. اما چنین ارتباطی در گروه دریافت کننده روغن ماهی مشاهده نشد. محققان معقدند مکمل روغن ماهی دارای تأثیرات حفاظتی در مقابل علامت بیماری قلبی و عروقی ناشی از قرارگیری در معرض آلاینده‌های PM2.5 است.

هشدار

سرایی از جنس خمیر دندان های ذغالی

خلاصه کرده و آن چه ما در مورد محصولات دندانی حاوی ذغال می‌دانیم را مورد بازبینی قرار دادند. نتیجه مطالعات این محققان نشان داد که محبوبیت خمیر دندان های ذغالی، پژوهشگران از افسانه تبلیغات گسترده بازاریابی مبنی بر خاصیت سفیدکنندگی و آنتی باکتریال بودن خمیر دندان های ذغالی، پرده برداشتند. در تبلیغات، استفاده از ذغال فعال به عنوان شیوه ای برای از بین بردن لکه های دندانی معرفی می‌شود. استفاده از ذغال برای تمیز کردن دندان ها چیز تازه ای نیست؛ نخستین بار یونانیان بااستن از ذغال برای از بین بردن لکه های دندانی و مخفی کردن بوی نامطبوع ناشی از بیماری لثه، استفاده کردند. اکنون محققان نتیجه ۱۵ تحقیق پیشین را در قالب پژوهشی با نام «خمیر دندان های حاوی ذغال»

نکته

بین خوردن افطاری و شام فاصله بیندازید

یک متخصص تغذیه گفت: بیشتر افراد وقتی سر سفره افطار می‌نشینند و در حالی که رغبت و تمایل زیاد برای غذا خوردن دارند شروع به خوردن افطار می‌کنند. قاسم کرمانی در گفتگو با آنا اضافه کرد: در چنین شرایطی که فرد تا این اندازه گرسنه است دلش می‌خواهد هر چه که سر سفره غذا وجود دارد را تناول کند. این متخصص تغذیه ادامه داد: توصیه می‌شود روزه‌داران در سر سفره افطار به خاطر آن که قند خونشان پایین است افطار را با یک قند و آب جوش باز کنند. هر چند که یک ظرف سوپ نیز می‌تواند برای افطار مفید باشد. بهتر است در چنین شرایطی فرد از سر سفره افطار کنار برود، زیرا نیم ساعت زمان نیاز دارد تا قند خون دوباره افزایش پیدا کند.



مطالعات جدید نشان می‌دهد که ماده ای به نام نیترات که در سبزیجات پهن برگ مانند اسفناج، کاهو و کرفس موجود است، می‌تواند به سلامت قلب کمک کند و خطر ابتلا به چاقی و دیابت را کاهش دهد. به گزارش مهر، محققان به این نتیجه رسیدند که خوردن سبزیجات سبز غنی از نیترات، خطر تولید هورمون "ارتروپوئیتین" که از کبد و کلیه‌ها ترشح می‌شود را کاهش می‌دهد. این هورمون تعداد گلبول‌های قرمز خون را در بدن تنظیم می‌کند. هنگامی

که بدن مبتلا به بیماری قلبی عضلانی می‌گردد، دچار کمبود اکسیژن می‌شود. ارتروپوئیتین با افزایش تولید گلبول‌های قرمز خون، این کمبود اکسیژن را جبران می‌کند. با این حال، بالا رفتن تعداد گلبول‌های قرمز خون باعث غلیظ شدن خون می‌گردد. در چنین شرایطی اعضای بدن و بافت‌ها ممکن است دچار کمبود شدید اکسیژن شوند و به دلیل اینکه خون بسیار غلیظ شده و از مویرگ‌ها به آسانی در نمی‌شود اکسیژن کافی دریافت

تاثیر مصرف سبزیجات در پیشگیری از دیابت و چاقی

نمی‌کنند. براساس یافته‌های این مطالعات، مصرف سبزیجات غنی از نیترات می‌تواند خون را رقیق کرده و تعداد گلبول‌های قرمز خون تولید شده را کاهش دهد که تأثیر بسیار مهمی بر روی سلامت دارد. مصرف این سبزیجات می‌تواند از ایجاد لخته خون در رگ‌ها، سکنه یا حملات قلبی جلوگیری کند. نیترات همچنین می‌تواند با تبدیل کردن چربی‌های "بد" به چربی‌های "خوب" از دیابت و چاقی جلوگیری کند. در این فرایند، سلول‌های سفید دارای چربی بد، به سلول‌هایی که چربی خوب دارند تبدیل می‌شوند.

آلونه‌ورا

در طب آیورودا (طب سنتی هندی)، آلونه‌ورا به عنوان پادشاه گیاهان دارویی شناخته می‌شود. رشد آلونه‌ورا در باغچه یا گلدان شما نیاز به مراقبت‌های زیادی نخواهد داشت. در عوض می‌تواند انواع مختلفی از بیماری‌ها و مشکلاتی چون یبوست، ناراحتی گوارشی، آکنه، ضعف ایمنی بدن را درمان خواهد کرد.



نعنا

این گیاه دارویی تازه معطر برای طیف گسترده‌ای از اهداف استفاده می‌شود؛ از تقویت خلق و خوی گرفته تا درمان سوءهاضمه. برخی از خواص این گیاه دارویی حفظ پویایی دستگاه گوارش، تقویت ایمنی، بهبود خلق و خو، تسکین سرفه، حفظ سلامت دستگاه تنفسی، دور کردن پشه‌ها می‌باشد که قابل بهره برداری است.



رازبانه

رازبانه گیاه معطر است که برای درمان انواع مختلفی از مشکلات سلامتی مفید است. در هند، مردم به جویدن رازبانه بعد از هر وعده غذایی عادت دارند. برخی از خواص شگفت‌انگیز دانه‌های رازبانه عبارتند از: درمان سرفه، کنترل کلسترول، بهبود بینایی، جلوگیری از تنفس بدبو افزایش شیر مادران شیرده است.

شش گیاه دارویی اعجاب‌انگیز



امروزه طب جدید، قرص‌ها و داروهای پیشرفته بخش مهمی از زندگی مردم شده‌اند و به نظر می‌رسد گیاهان دارویی مانند سابق مورد استفاده قرار نمی‌گیرند؛ اما خوب است بدانید که برخی گیاهان می‌توانند به طور مؤثر باعث درمان و حل برخی مشکلات سلامتی شوند و می‌توانند نقش مهمی در سلامت عمومی شما داشته باشند. به گزارش تبیان، این گیاهان، از زمان وجود ما بخشی از زندگی‌مان بوده‌اند و از زمان‌های قدیم برای اهداف دارویی مختلف مورد استفاده قرار می‌گرفتند. در این مطلب قصد داریم به خواص شش گیاه دارویی اعجاب‌انگیز اشاره کنیم؛ با ما همراه باشید.

ریحان

ریحان مقدس یا ملکه گیاهان دارویی دارای خواص متعددی نیز می‌باشد؛ رایحه قوی آن به اندازه کافی سودمند است تا با رشد باکتری‌ها مقابله کند. این گیاه به خاطر خواص درمانی فوق‌العاده‌ای که دارد مانند افزایش قدرت مبارزه با استرس، افزایش طول عمر، درمان سرفه، ضد سرطان و ... شناخته شده است.



شنبلیله

شنبلیله یک عجب‌به در میان گیاهان دارویی است و این به دلیل خواص شگفت‌انگیز آن می‌باشد. بخشی از فواید این گیاه فوق‌العاده عبارت است از کنترل سطح کلسترول، جلوگیری از ریزش موها، افزایش اشتها، تقویت دستگاه ادراری، پاکسازی خون، کاهش فشارخون، مفید برای درد مفاصل و دیابت می‌باشد.



گشنیز

برگ، دانه و پودر دانه آن، همه برای سلامتی شما مفید است. این گیاه دارویی طیف وسیعی از خواص دارویی را به خود اختصاص می‌دهد که برخی از آنها عبارتند از اینکه غنی از آنتی‌اکسیدان است، احتیاط ادرار را درمان می‌کند، هضم را بهبود می‌بخشد، چرخه قاعدگی را تنظیم می‌کند و آکنه را درمان می‌کند.

مصرف ویتامین C آلرژی را کاهش می‌دهد



را در فصل بهار کاهش می‌دهد. راهی‌هایی خاطر نشان کرد: بسیاری از حساسیت‌ها، ارثی هستند و از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند. افراد می‌توانند توانایی ابتلا به آلرژی را نیز ارث ببرند، هنگامی که یکی از والدین به نوعی از حساسیت مبتلا باشد، شانس ابتلای فرزند او ۵۰ درصد و اگر هر دو آنها آلژیک باشند، این مقدار به ۷۵ درصد می‌رسد. این پزشک اضافه کرد: سبزیجاتی مانند کلم بروکلی و آناناس حاوی ویتامین C زیادی است که نقش مؤثری در تسکین علائم آلرژی دارد و به باز شدن سینوس‌ها کمک می‌کند. راهی‌ها تصریح کرد: مطالعات نشان داده که حدود ۵۰۰ میلی‌گرم ویتامین C در روز می‌تواند علائم آلرژی را تسکین دهد. وی با بیان اینکه مرکباتی مانند پرتقال

یک متخصص آسم و آلرژی گفت: مواد غذایی غنی از ویتامین C و اسید فولیک به کاهش التهابات ناشی از واکنش‌های آلژیک کمک می‌کنند. به گزارش ایرنا، عباس راهی‌ها افزود: افرادی که حساسیت دارند، دارای دستگاه ایمنی هوشیار هستند که نسبت به مواد ظاهری بی‌ضرر موجود در محل زندگی خود، واکنشی بیش از حد معمول نشان می‌دهند. وی اظهار داشت: به عنوان مثال گرده گیاهان می‌تواند سیستم ایمنی شخصی آلژیک را طوری تحریک کند که گویی با یک خطر جدی روبرو شده، حساسیت یک مشکل بسیار شایع است و از هر ۱۰ نفر، ۲ نفر به نوعی از آن مبتلا هستند. راهی‌ها با بیان اینکه حدود ۳۰ درصد جمعیت دنیا آلرژی دارند، ادامه داد: مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین C و اسید فولیک موارد حساسیت افراد مبتلا به آلرژی

تاثیر سن پدر بر سلامت مادر باردار و نوزاد

بالاترین سال شاهد کاهش قدرت باروری بوده و همسرشان را در معرض ریسک بالا عوارض بارداری نظیر دیابت بارداری، فشارخون بارداری و زایمان زودهنگام قرار می‌دهند. همچنین مطالعات نشان داد نوزادان دارای پدر سن بالا در معرض ریسک بالا تولد زودرس، تولد دیر هنگام، وزن پایین در هنگام تولد، موارد بیشتر تشنج و نقایص هنگام تولد نظیر بیماری قلبی مادرزادی

به گفته محققان طبق نتایج تحقیقات انجام شده، مردان نیز همانند زنان دارای سن بیولوژیکی هستند. مردانی که در سن بالا قصد پدر شدن دارند، همسرشان را در معرض ریسک بالا عوارض بارداری نظیر دیابت بارداری، پره اکلامسی (فشارخون بالا) و زایمان زودهنگام قرار می‌دهند. به گزارش مهر، محققان با بررسی ۴۰ سال مطالعه در مورد تأثیر سن والدین بر قدرت باروری، بارداری و سلامت کودکان، عنوان می‌کنند مردانی که سن پدر شدنشان

Ava Dental Clinic
دکتر فلاح سابق

کلینیک تخصصی دندان پزشکی آوا

طرف قرارداد با بیمه بانکهای تجارت، ملت و صادرات

ارائه کلیه خدمات دندان پزشکی

- ۱- خدمات تخصصی اطفال و کودکان با امکانات ویژه
- ۲- ارتودنسی ثابت و متحرک با شرایط ویژه پرداخت
- ۳- درمانهای زیبایی جهت طراحی خط لبخند شامل لمینیت سرامیکی ونیر کامپوزیت و پلیچینگ (سفید کردن) مطبی و خانگی
- ۴- انواع ترمیم ها و درمان ریشه (عصب کشی)
- ۵- درمانهای پروتز ثابت و متحرک شامل انواع روکش ها پلاک ها جهت فضاهای بی دندانی
- ۶- درمانهای دندان پزشکی مخصوص سالمندان محترم
- ۷- درمان ایمپلنت و جراحی های دندانهای عقل نهفته
- ۸- جرم گیری و درمان التهاب و خون ریزی لثه، جراحی های لثه و ...

قیطر به - بلوار اندرزگو - نبش کوچه عبدالهی جنوبی - پلاک ۷۲ - ساختمان پارسیان - طبقه اول - واحد ۶
ایستگاهرام: ava_dentalclinic ۰۲۱۲۲۳۳۹۸۳۶۴ - ۰۲۱۲۲۳۳۵۴۰۶

تاثیر یک افزودنی غذایی بر مصرف بر سلامت روده

گروهی از متخصصان به شواهد جدیدی دست پیدا کردند که نشان می‌دهد نانوذرات موجود در بسیاری از مواد غذایی اثرات نامطلوب و قابل توجهی بر سلامت بدن دارند. به گزارش ایسنا، در این مطالعه تأثیر افزودنی غذایی E1۷۱ (دی‌اکسید تیتانیوم) که به مقدار زیاد در مواد غذایی و برخی داروها به عنوان عامل سفید کننده استفاده می‌شود، مورد بررسی قرار گرفت. این افزودنی در بیش از ۹۰۰ محصول غذایی از قبیل آدامس و سس مایونز وجود دارد و روزانه مقدار قابل توجهی از آن وارد بدن می‌شود. مطالعه انجام شده روی موش‌های آزمایشگاهی نشان داده است که مصرف مواد غذایی حاوی افزودنی "E1۷۱" بر میکروبیوم روده اثر می‌گذارد و می‌تواند در افزایش خطر ابتلا به بیماری‌هایی از قبیل بیماری‌های التهابی روده و سرطان روده نقش داشته باشد. محققان اظهار داشتند: هدف از انجام این تحقیق این است که استفاده از نانوذرات در استرالیا و دیگر کشورهای جهان بر اساس استانداردها و قوانین جدید باشد. در حالیکه نانوذرات در داروها، مواد غذایی و پوشاک کاربرد دارد تأثیرات احتمالی آن‌ها به ویژه اثرات طولانی مدت آن به درستی مورد مطالعه قرار نگرفته است. افزایش تعداد مبتلایان به زوال عقل، بیماری‌های خودایمنی، سرطان پیشرفته، آگزما، آسم و اوتیسم می‌تواند با قرار گرفتن در معرض نانوذرات مرتبط باشد.