

عامل درد بیماران مبتلا به آرتروز شناسایی شد



می‌یابد و مواد التهابی در تماس مستقیم با سلول‌های عصبی حسگر درد در مفاصل قرار می‌گیرند و درد ناشی از آرتروز نیز به همین دلیل است. محققان مقداری از مایع زلاله‌ای بیماران مبتلا به آرتروز را استخراج کردند و از آن برای تحریک سلول‌های عصبی حسی استفاده کردند. این مطالعه نشان می‌دهد مایع زلاله‌ای عامل تحریک سلول‌های عصبی حسی در بیماران است و با استفاده از این رویکرد می‌توان به درمان‌های موثری برای کاهش درد در افراد مبتلا به آرتروز دست یافت.

درد، سفتی و تورم، باعث می‌شوند بیمار در انجام فعالیت‌های عادی مانند راه رفتن و نشستن با مشکل مواجه می‌شود. آرتروز بیماری مربوط به تاثیر التهاب بر مفاصل است. مطالعات اخیر نشان می‌دهد بروز التهاب در بیماری آرتروز منجر به افزایش تعداد سلول‌ها در اطراف مفاصل می‌شود. این سلول‌ها مواد التهابی را وارد مایع زلاله‌ای یا همان مایع روان‌کننده مفاصل می‌کنند. هنگام بروز آرتروز، چسبندگی مایع زلاله‌ای یا سینوویال کاهش

آرتروز شایع‌ترین نوع آرتروز است. به گزارش ایرنا، این التهاب درناک سبب تورم و اختلال حرکت مفاصل می‌شود و معمولاً در ناحیه دست، زانو، لگن و ستون مهره‌ها بیشتر است. سه عامل اضافه وزن، سن و آسیب دیدگی مفاصل، مهمترین دلایل بروز آرتروز هستند. بین مفاصل به طور طبیعی نوعی روان‌کننده وجود دارد؛ زمانی که در بیماری آرتروز میزان تولید این روان‌کننده کاهش می‌یابد، مفاصل و غضروف‌ها به هم ساییده و علاوه بر ایجاد

قرص‌های آنتی‌بیوتیک برای کودکان مضر است

نتایج یک بررسی علمی نشان می‌دهد، دادن قرص آنتی‌بیوتیک به کودکان برای درمان سرماخوردگی ریسک بروز بیماری در بزرگسالی آنها را افزایش می‌دهد. به گزارش فارس، دانشمندان باور دارند که آنتی‌بیوتیک‌ها باکتری‌های مفیدی را از بین می‌برند که می‌تواند کودکان نو پا را در مقابله با سایر بیماری‌ها و عفونت‌ها کمک کند. مصرف آنتی‌بیوتیک همچنین باعث افزایش تعداد باکتری‌های مقاوم به دارو در کودک می‌شود.

گفت‌وگو

آفتاب یزد در گفت‌وگو با کارشناس ارشد روانشناسی بالینی بررسی کرد

چگونه می‌توان مشکلات تغذیه‌ای کودکان را از بین برد؟

آفتاب یزد - فاطمه مظفری: تغذیه نقش بسیار مهمی در رشد و سلامت جسمی و فکری کودک دارد. والدین باید سعی داشته باشند که به تغذیه کودک به طور کامل دقت نمایند. بسیاری از خانواده‌ها نارضایتی به اشتباهی و یا بدغذایی کودکشان هستند. برای ارزیابی مشکلات تغذیه کودکان باید راه درست را به دست آورد زیرا برخی والدین به راحتی برپس چاقی و یا لاغری را به فرزند خود می‌زنند در حالی که معیاری برای این چرچسب زن‌ها ندارند. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در اینبار با دکتر عاطفه کیانی نژاد، کارشناس ارشد روانشناسی بالینی گفت‌وگو کرده

آفتاب یزد - فاطمه مظفری: تغذیه نقش بسیار مهمی در رشد و سلامت جسمی و فکری کودک دارد.

بسیار خالص هستند نه میدان جنگ. والدین باید از کودک بد غذا برای آماده کردن غذا کمک بگیرند، در خرید از فروشگاه، چیدن میز و پختن غذا و راه همراه خود برده و برخی فعالیت‌ها در این زمینه را به عهده او بگذارند تا میل کردن غذا برایش جالب تر باشد.

کمیاتی نژاد خاطر نشان کرد: والدین باید انتخاب غذا را برای کودک محدود نمایند. از فرزندشان نپرسند آیا سبزی میل می‌کند یا نه. به جای آن بپرسند، آیا ریحان می‌خواهد یا تره؟ اینگونه فرصت کمتری برای نه گفتن به او می‌دهید.

این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی با پاسخ به این پرسش که "برای رفع مشکلات تغذیه‌ای کودکان چه باید کرد؟" خاطر نشان کرد: برای به حداقل رساندن مشکلات تغذیه‌ای در کودکان قبل از هر اقدامی والدین باید بکشند میزان غذای مصرفی کودک را برای دو هفته اندازه‌گیری کنند و دستور غذایی متعادلی را برای کودک هر نظر قرار دهند.

کمیاتی نژاد اضافه کرد: غذای مصرفی کودک به طور کلی شامل وعده‌های اصلی و همین طور غذاهای بین وعده‌ها است. مدت زمان خوردن را نیز والدین برای بررسی سوء تغذیه باید در نظر بگیرند.

این کارشناس ارشد روانشناسی بالینی در پاسخ به این پرسش که "برای رفع مشکلات تغذیه‌ای کودکان چه باید کرد؟" خاطر نشان کرد: برای به حداقل رساندن مشکلات تغذیه‌ای در کودکان راه حل‌های بسیاری را می‌توان در خانه و هنگام مصرف غذا مورد توجه قرار داد و یکی از مهم ترین آنها این است که والدین باید مصرف خوراکی را در میان وعده‌های غذایی کودک محدود کنند زیرا احتمالاً میان وعده‌های فرعی برای گرسنگی کودک می‌تواند اشتباهی او را برای صرف وعده‌های اصلی از بین ببرد.

وی اضافه کرد: یکی از راهکارهایی که والدین برای رفع مشکلات تغذیه‌ای کودک می‌توانند انجام دهند این است که زمان صرف غذا را نشاط آور نشان ندهید.

کمیاتی نژاد در پایان گفت: والدین می‌توانند برای از بین رفتن مشکل تغذیه کودک، خوب غذا خوردن در کودک را تقویت و به آن پاداش دهند بدین صورت که مواقعی که کودک با اشتها غذا می‌خورد او را تحسین و پاداشی برایش در نظر بگیرند. گاهی برای اینکه کودک به فعالیت مورد علاقه خود بپردازد برای او این شرط را تعیین کنید که فقط در صورتی که امروز مقدار معینی از غذا را میل کند به خواسته‌هایش خواهد رسید

کودک به غذا تنوع و جاذبه بدهید. سفره آرای کنید. بشقاب کودک را زیاد پر نکنید. گاهی عکس بر گردان جالبی پشت بشقاب کودک بچسبانید و از او بخواهید هر وقت تمام غذایی را تمام کرد می‌تواند پشت بشقاب را نگاه کند. وی توصیه کرد: در بیشتر اوقات توجه و فشار والدین نسبت به غذا نخوردن کودک این مسئله را تشدید می‌کند. شیوه درست آن است که تنها خوراکی‌های میان وعده‌ها را محدود کنید تا گرسنه نشود ولی در مورد مقدار و کیفیت غذای اصلی هیچ گونه اظهار نظری نکرده و عکس العملی نشان ندهید.

کمیاتی نژاد در پایان گفت: والدین می‌توانند برای از بین رفتن مشکل تغذیه کودک، خوب غذا خوردن در کودک را تقویت و به آن پاداش دهند بدین صورت که مواقعی که کودک با اشتها غذا می‌خورد او را تحسین و پاداشی برایش در نظر بگیرند. گاهی برای اینکه کودک به فعالیت مورد علاقه خود بپردازد برای او این شرط را تعیین کنید که فقط در صورتی که امروز مقدار معینی از غذا را میل کند به خواسته‌هایش خواهد رسید.

یافته

مصرف لیموترش چربی را از بین نمی‌برد

ویروسی دارد که باعث پیشگیری از سرماخوردگی و بهبود آن می‌شود. وی افزود: لیموترش می‌تواند غذایی به افزایش سوخت و ساز کمک کند و مانع استنگی باشد و باعث رفق بوی بد دهان شده و حس تازگی را برای شما ایجاد کند. وی اظهار داشت: لیموترش سم‌زای طبیعی است و اسید اوریک و سایر سموم در کبد را از بین می‌برد و باعث بهبود گردش خون شده و همچنین در متعادل کردن فشار خون و هضم بهتر غذای نقش موثری ایفا می‌کند. حاجیلو و تهیدیک کننده کرد: لیموترش منبع خوبی از ویتامین B کمپلکس و ویتامین C است. وی افزود: لیموترش منبع خوبی از ویتامین C و ویتامین A بوده و حاوی ترکیبات ضد کلسترول است و می‌تواند سطح LDL و تری‌گلیسرید را کاهش دهد.

نکته

کبد چرب حاملگی چیست؟

یک فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد دربارۀ بروز کبد چرب در زنان، گفت: خانم‌ها بعد از سن یائسگی یعنی در سن بین ۴۵ تا ۵۰ سالگی بیشتر دچار کبد چرب می‌شوند. البته مصرف داروهای استروئید در زمان یائسگی می‌تواند به بروز کبد چرب جلوگیری کند، اما باید توجه کرد که مصرف مقادیر زیاد این هورمون‌ها نیز خود سبب بروز کبد چرب می‌شود. دکتر مویذ علویان در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: متأسفانه برخی ورزشکاران با مصرف هورمون‌ها، مکمل‌ها

تازه‌ها

تسریع احیای سلول‌های خونی پس از شیمی‌درمانی

محققان موفق به توسعه یک داروی جدید شده‌اند که جوان‌سازی و احیای سلول‌های بنیادی را پس از درمان‌های رایج سرطان از جمله شیمی‌درمانی، پرتو درمانی و پیوند مغز استخوان تسریع می‌کند. گزارش ایرنا، این دارو یک پروتئین به نام "PTP-sigma" را مهار می‌کند. این پروتئین مانع از احیای سلول‌های بنیادی می‌شود. سلول‌های بنیادی تمام سلول‌های ایمنی و خونی را تولید می‌کنند؛ ولی پس از درمان‌های رایج سرطان از جمله شیمی‌درمانی، پرتو درمانی و پیوند مغز استخوان، این سلول‌ها سرکوب می‌شوند و مدت زمان زیادی طول می‌کشد تا شاخه‌های خونی بیمار به حد طبیعی برسد. مطالعات نشان می‌دهد مهار پروتئین "PTP-sigma" در سلول‌های بنیادی این فرآیند را تسریع می‌کند و بهترین گزینه برای مهار این پروتئین داروی "JL 009" است. این دارو بهترین انتخاب



تقویت مو با چهار روش طبیعی



مطمئناً زیبایی مو به ظاهر کلی فرد کمک می‌کند و تاثیر گذار است. به گزارش سیمرغ، البته به این معنی نیست که شما لازم باشد پول بسیاری برای خرید محصولات گران قیمت یا انجام درمان‌های پر هزینه بدهید. در واقع روش‌های طبیعی بسیاری وجود دارند که می‌توانند به ضخیم شدن موهای شما کمک کنند. این روش‌های طبیعی بی‌خطر و ارزان تر هستند. این چند ترکیب طبیعی به شما برای داشتن موهایی ضخیم تر و براق تر کمک می‌کنند:

۱. موم با چهار روش طبیعی

تخم کتان

تخم کتان منبعی غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد و برای درمان مشکلات مو از جمله موهای نازک و شکننده بسیار موثر است. کاری که باید انجام دهید این است که سه قاشق تخم کتان را در آب به مدت پنج روز خیس کنید و سپس مخلوط بدست آمده را مستقیماً با استفاده از پنبه بر روی پوست سر خود بمالید. بگذارید این محلول به مدت ۱۰ دقیقه بر روی سرتان بماند و سپس آن را با آب گرم بشویید. علاوه بر آن می‌توانید تخم کتان آسیاب شده را برای افزایش رشد موها، به رژیم غذایی‌تان اضافه کنید.

آووکادو

آووکادو منبع غنی از ویتامین‌های A، B و E است. به علاوه آووکادو برای مرطوب کردن موها به طور طبیعی بسیار مناسب است. ماساژ دادن پوست سر با پوره مخلوط موز و آووکادو می‌تواند به رشد و ضخیم شدن موها کمک کند. مخلوط تهیه شده را به مدت ۳۰ دقیقه بر روی سرتان بگذارید و سپس آن را به خوبی بشویید و از نرم کننده مناسب برای موهای خود استفاده کنید. بنابراین شما می‌توانید با استفاده از این محصولات طبیعی، موهای خود را محکم تر و ضخیم تر کرده و آن‌ها را سالم نگه دارید.



۲. آووکادو

شیر و ماست و روغن زیتون باید روزانه مصرف شوند. در عوض، ماهی، گوشت بدون چربی، گوشت قرمز (یک وعده در هفته)، تخم مرغ، حبوبات و سیب زمینی را می‌توانید هفتگی بخورید. رژیم غذایی مدیترانه‌ای تاکید می‌کند که شیرینی‌ها، کیک، آب نبات و شکر را که گاه مصرف کنید، نقش درمانی این رژیم برای کاهش التهاب مزمن، کاهش خطر ابتلا به سندرم متابولیک، دیابت، بیماری‌های قلبی، بیماری‌های عصبی و سرطان ثابت شده است. همچنین به گفته محققان، این نوع رژیم باعث افزایش کلسترول خوب یا همان



بر خلاف رژیم‌های غذایی معجزه‌آسا، این رژیم به افراد کمک می‌کند که بدون تحمل عوارض جانبی به وزن ایده‌آل برسند. پیروی از رژیم غذایی مدیترانه‌ای از آنجا که بر پایه غذاهای تازه و فصلی است، منجر به استفاده صحیح از منابع طبیعی شده و به سلامت محیط زیست کمک می‌کند.

دستگاه تحریک بویایی توسط محققان ایرانی تولید شد

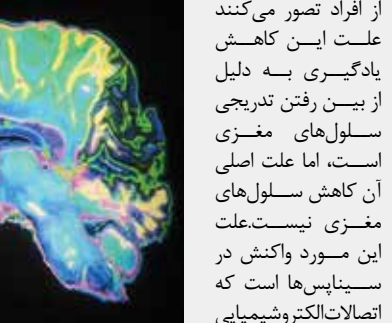
این موضوع هم از طریق این دستگاه بومی قابل تشخیص است. وی گفت: ما بومی برای این دستگاه تعبیه کردیم که از طریق فیلتر، هوای اتاق را عاری از رایحه می‌کند. همچنین در این دستگاه بطری‌هایی تعبیه شده که رایحه‌های مختلف را در خود نگهداری می‌کند تا امکان تحریک مغز توسط رایحه مختلف میسر باشد. صادقی گفت: به وسیله واحد کنترل این دستگاه، به مدت دلخواه رایحه‌های مشام فرد می‌رسد و مدتی این کار قطع می‌شود و دوباره رز مدت معینی رایحه رز مشام این فرد می‌رسد و سپس بررسی‌های لازم بر روی مغز افراد برای تشخیص شدت و میزان حس بویایی انجام می‌شود. وی گفت: مشابه خارجی خیلی گران‌تر از نمونه داخلی است و این دستگاه با کارایی مشابه خارجی و با قیمت مناسب‌تر در اختیار کاربران قرار می‌گیرد.



مسئول تیم سازنده دستگاه تحریک بویایی گفت: دستگاه اولفکتومتری یا تحریک بویایی با تلاش حدود یکساله جمعی از محققان مرکز تحقیقات گوش، حلق، بینی و سرنو کردن دانشگاه علوم پزشکی ایران طراحی و تولید شد. آرش زارع صادقی در گفت‌وگو با ایسنا، افزود: با استفاده از این دستگاه تحریک بویایی با دستکام در دستکام منطبق با دستکام داخل سلول است در دارای حس بویایی هستند و آنها می‌توانند در تشخیص متعادل و آنهایی که نیستند را مشخص کرد. وی با اشاره به اینکه در این روش فرد در دستگاه ام آر آی قرار گرفته و از طریق ماسک رایحه‌ها را استشمام می‌کند، گفت: در این زمان، تصاویر برداری از مغز آغاز می‌شود و سپس در بررسی تصاویر مشخص می‌شود که کدام نواحی مغز نسبت به رایحه خاصی فعال است. صادقی افزود: در برخی مواقع افراد حس بویایی دارند، اما نمی‌توانند آنها را از هم تمیز دهند که

عامل مختل کننده حافظه و یادگیری

ایجاد یک ماده خاص موفق به سنجش کلسیم در موش‌ها شدند. در این تحقیق با روش‌های خاص عملکردهای شناختی موش‌ها در سنین ۶، ۱۲، ۱۸، و ۲۴ ماهگی بررسی شد و توانایی شناختی و سطح کلسیم پیش‌سنیایی ارزیابی شد. در موش‌های مسن‌تر فرآیندهای هموستاتیک که داخل سلول است در سلول‌های پیش‌سنیایی در هیپوکامپ ارزیابی شدند. به طور تجربی با افزایش سطح کلسیم پیش‌سنیایی داخل سلول‌های مغز موش‌های جوان، خواص سیناپسی تغییر می‌کند به طوری که آنها مانند موش‌های مسن‌تر رفتار می‌کنند. کاهش کلسیم داخل سلول‌ها در مغز موش‌های مسن نیز موجب جوان‌سازی سیناپس‌های آنها می‌شود. نتایج بیانگر روند معکوس این چرخه در سیناپس‌ها است.



مطالعات جدید محققان نشان می‌دهد که میزان کلسیم، نقش مهمی در عملکرد سلول‌های خاص مغز دارد. به گزارش ایسنا، با افزایش سن حافظه انسان کاهش می‌یابد و یادگیری موارد جدید در سن بالا سخت‌تر می‌شود. بسیاری از افراد تصور می‌کنند علت این کاهش یادگیری به دلیل از بین رفتن تدریجی سلول‌های مغزی است، اما علت اصلی آن کاهش سلول‌های مغزی نیست. علت این مورد واکنش در سیناپس‌ها است که اتصالات الکتروشیمیایی بین سلول‌های عصبی و مولکول‌های انتقال دهنده عصب در ایجاد شبکه سیستم عصبی مرکزی است. پروفیسور تیک‌هازل از گروه علوم اعصاب - روانشناسی و رفتار دانشگاه لیستر میزان کلسیم موجود در هیپوکامپ، بخشی از مغز که در یادگیری و حافظه درگیر است را مورد بررسی قرار داد. وی و همکارانش با

برخی داروهای پوکی استخوان خطر مرگ زودرس را کاهش می‌دهند

تجویز می‌شود، خطر مرگ زودرس را ۳۴ درصد کاهش می‌دهد. برای این بیماران معمولاً داروی ریزدرونیل تجویز می‌شود که چنین اثری ندارد. بیس‌فسفونات گروهی از داروها هستند که مانع از دست دادن توده استخوانی می‌شوند. در این مطالعه آمده است با وجودی که این داروها تا تأثیر قابل ملاحظه‌ای در درمان پوکی استخوان دارند و مانع از بین رفتن تراکم استخوانی می‌شوند، اکثر بیماران به آن بی‌توجهاند و داروها را به صورت منظم مصرف نمی‌کنند. کاهش تراکم استخوان‌ها با افزایش سن کاملاً طبیعی است ولی برخی عوامل از قبیل کم تحرکی، عدم استفاده از مواد حاوی کلسیم، کاهش ویتامین D در بدن، ابتلا به بیماری‌های خاص مانند سرطان، استفاده از داروهای استروئیدی، یانسگی زودرس (کمتر از ۴۵ سال)، استعمال دخانیات، کاهش استروژن در بدن و شرایط پزشکی خاص مانند پرکاری تیروئید، بیماری سلولیک، نارسایی مزمن کلیه و آرتروز این فرآیند را تسریع می‌کنند.



نشان می‌دهد داروهای مانند آلندرونیت (alendronate) که از گروه بیس‌فسفونات است و برای درمان پوکی استخوان