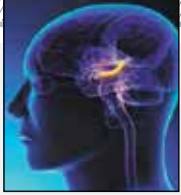


استرس مزمن منجر به آسیب مغزی می شود



موش‌های اصلاح ژنتیک شده کشف کردند که مرگ سلول‌های بنیادی عصبی هیپوکامپی زمانی که VAtg (یکی از ژن‌های اتوفازی اصلی) حذف شد، بدون ایجاد علائم استرس، مانع از مرگ سلول‌های بنیادی عصبی در فرد شد و عملکردهای مغزی طبیعی را حفظ کرد. این مطالعه برای نخستین بار نشان می‌دهد که نواقص شناختی و اختلالات روانی ناشی از استرس از طریق مرگ اتوفازی سلول‌های بنیادی عصبی هیپوکامپی ایجاد می‌شود.

سلول‌ها در برابر شرایط ناخواسته از طریق هضم و بازیافت مواد داخل سلولی است و بدین ترتیب سلول‌ها می‌توانند ترکیبات سمی و پیر موجود در درون سلول را حذف کنند و مواد غذایی و متابولیت‌ها را به دست آورند. این فرایند مفید، در شرایط خاصی می‌تواند به فرایند خود تخریب کننده تبدیل شود و منجر به مرگ سلولی اتوفازی شود. در این مطالعه، محققین با استفاده از سلول‌های بنیادی عصبی مشتق از جوندگان و

استرس مزمن ارتباط تنگاتنگی با بسیاری از بیماری‌های ذهنی و روانی مانند افسردگی و اسکیزوفرنی دارد که به یکی از مشکلات اجتماعی خطرناک تبدیل شده است. به گزارش ایرنا، در مطالعه ای جدید، محققین برای نخستین بار نشان داده اند که استرس مزمن منجر به مرگ اتوفازی سلول‌های بنیادی عصبی در هیپوکامپ بالغ می‌شود. اتوفازی که به یونانی به معنای خودخواری است، فرایندی سلولی برای محافظت از

قند خون پایین به پیشگیری از سرطان کمک می کند

تیمی بین المللی از بیولوژیست‌ها عنوان می کنند داشتن رژیم غذایی دارای میزان قند کم برخی از سرطان‌ها را تحت کنترل قرار می دهد. به گزارش مهر، «هانگ وان کیسم»، عضو تیم تحقیق، در این باره می گوید: «یافته اصلی تحقیق ما این است که رژیم غذایی کتوژنیک به تنهایی دارای تاثیر پیشگیرانه رشد تومور است.» همچنین محققان به رابطه قوی ای بین میزان بالاتر گلوکز خون و شرایط وخیم تر، احتمال زنده ماندن بیماران مبتلا به سرطان پی بردند.

گفت و گو

آفتاب یزد در گفت و گو با فوق تخصص کلیه کودکان بررسی کرد

عفونت ادراری در کودکان



آفتاب یزد - فائزه مظفری: وقتی که صحبت به عفونت به دستگاه ادراری می‌رسد، بیشتر فکر می‌کنیم که مربوط به زنان است اما در واقع، کودکان کوچک نیز از این نوع عفونت رنج می‌برند. عفونت ادراری در کودکان یک بیماری بسیار مهم و شایع است. والدین باید درباره عفونت ادراری اطلاعات داشته باشند، زیرا در بسیاری از موارد مراجعان اصلا نمی‌دانند فرزندشان احتمالا به این عفونت مبتلاست. اگر عفونت ادراری به موقع درمان نشود می‌تواند کودک را به مشکلات کلیوی دچار کند. توجه به اهمیت موضوع، آفتاب یزد در این باره با دکتر نسیم اسفندیار، فوق تخصص کلیه کودکان و استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت و گو کرده است. وی در این باره می‌گوید: یکی از بیماری‌هایی که در بین کودکان شایع است و نیازمند پیگیری‌های لازم تا یافتن علت ایجاد کننده می‌باشد، عفونت ادراری است.

مختلف متفاوت است. این بیماری در سنین نوزادی و زیر یک ماه، با علائمی به صورت تب یا کم شدن حرارت بدن، عدم وزن گیری مناسبی، بی‌اشتهایی، تحریک پذیری، شلی، اسهال، کم شدن حجم ادرار، زردی و از بین رفتن واکنش‌های نوزادی خودش را نشان می‌دهد اما در سنین بالاتر با نشانه‌هایی مانند تب، بوی بد ادرار، سوزش، تکرر و بی‌اختیاری ادرار، ایجاد شش‌باد ادراری، درد پهلوها و درد ناحیه زیر شکم، قطع و وصل شدن جریان ادرار و بی‌قراری حین ادرار کردن در کودکان همراه است. دکتر اسفندیار افزود: یکی دیگر از علائم عفونت ادراری می‌تواند تب‌های غیرقابل توجیه باشد. یعنی کودکی که دچار تب می‌شود و هیچ علت دیگری برای آن پیدا نمی‌کنیم، این کودک ممکن است به عفونت ادراری مبتلا باشد.

این فوق تخصص کلیه کودکان ابراز داشت: گرفتن نمونه ادراری به صورت استریل، اولین و مهم‌ترین گام در تشخیص عفونت ادراری است. سونوگرافی کلیه نیز یکی از اقدامات مهمی است که برای کودک مبتلا به عفونت ادراری انجام می‌شود تا انسداد ادراری، برگشت ادراری و اختلالات ساختاری مثانه و کلیه مشخص شود. وی اضافه کرد: جهت انجام بررسی‌های بیشتر در اکثر کودکان مبتلا به عفونت ادراری، عکسبرداری از مثانه نیز لازم می‌شود. علاوه بر این اقدامات در برخی موارد اسکن کلیه هم ضروری بوده و باید انجام شود. دکتر اسفندیار عنوان کرد: عفونت ادراری بر سلامت دستگاه ادراری تأثیر می‌گذارد و اگر به موقع درمان نشود احتمال دارد در دراز مدت به سیستم دفع ادرار کودک آسیب زند که در این صورت عملکرد کلیه‌ها مختل می‌شود و نارسایی کلیه پدید می‌آید و همچنین باعث می‌شود در آینده فشار خون بالا به سراغ کودک بیاید. بنابراین درمان عفونت‌های ادراری کودکان نباید به تعویق انداخته شود.

این فوق تخصص کلیه کودکان اضافه کرد: آموزش رفتن به توالت نیز یکی از فاکتورهایی است که می‌تواند احتمال ابتلا به عفونت ادراری را در کودکان کاهش دهد. بدین صورت که در صورتی که کودک آمادگی داشته می‌توان به او آموخت که ابتدا دفع مدفوع را کنترل کرده و به والدین گزارش دهد و سپس دفع ادرار را نیز گزارش دهد تا نیازی به استفاده از پوشک نباشد.

وی اظهار کرد: علامت عفونت ادراری در سنین

نوآوری

دارورسانی هدفمند با نانوبطری‌های شیشه‌ای

محققان موفق به توسعه نانو بطری‌هایی شده‌اند که دارو را دقیقاً در سلول‌های بدخیم آزاد می‌کنند. این روش هیچ عارضه جانبی به همراه ندارد. به گزارش ایرنا، این نانوبطری‌ها از «سیلیکا» ساخته شده‌اند و حاوی دارو و یک ماده حساس به دما هستند. «سیلیکا» یا دی اکسید سیلیسیم «فراوان‌ترین ترکیب اکسیدی موجود در پوسته زمین است که در طبیعت به صورت آزاد با ترکیب با سایر اکسیدها وجود دارد. نانوبطری ساخته شده حدود ۲۰۰ نانومتر و به شکل یک کره توخالی است. در سطح نانوبطری یک حفره کوچک تعبیه شده است. محموله دارویی به همراه یک

ماده حساس به دما در این حفره قرار می‌گیرد تا در دماهای خاص دارو در سلول بدخیم آزاد شود. در این کره به همراه اسیدهای چرب، یک رنگ نزدیک به طول موج مادون قرمز و داروی ضد سرطان وارد بدن می‌شود. اسید چرب به محض ورود به بدن جامد است؛ ولی با استفاده از لیزر مادون قرمز دمای آن به میزان کمی افزایش یافته و ذوب می‌شود. و در همین لحظه دارو در بدن آزاد می‌شود. دارورسانی با این روش عوارض جانبی اندکی دارد و باقی‌مانده دارو توسط اسیدهای چربی که زیست تخریب‌پذیر هستند احاطه می‌شود تا سلول‌های سالم آسیب نبینند.

نکته

عصاره گیاه اسطوخدوس سبب بلوغ زودرس می شود

روغن گیاهی اسطوخدوس که در بیشتر محصولات آرایشی بهداشتی، انواع شامپوها، عطر و خوشبوکننده‌ها، مواد شوینده، صابون و مواردی از این دست وجود دارد، می‌تواند سبب دگرگونی‌های هورمونی و بلوغ زودرس در دختران و پسران خردسال شود.

استفاده از روغن‌های گیاهی خوشبو و به ظاهر بی‌خطر که در محصولات بهداشتی و شوینده قرار دارند، می‌تواند تهدیدی برای سلامت کودکان باشد. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، کارشناسان در جدیدترین پژوهش‌های خود دریافته‌اند استفاده از

تازه‌ها

تماشای فوتبال برای سلامتی مفید است

به گزارش سلامت نیوز، دانشمندان در بررسی‌های جدید خود دریافته‌اند که تماشای فوتبال معادل یک تمرین قلبی - عروقی متوسط همچون یک پیاده‌روی سریع ۹۰ دقیقه‌ای است. از دیگر مزایای تماشای فوتبال می‌توان به پایین آوردن فشارخون (پس از پیروزی تیم) و افزایش روحیه روانی اشاره کرد. نتایج این تحقیقات نشان می‌دهد که استرس مثبت بر ضربان قلب بالا شیب به یک تمرین متوسط قلب و عروق است که یک مزیت مثبت برای سلامتی به حساب می‌آید. در ضمن تماشای پیروزی تیم موردعلاقه فوتبال باعث کاهش فشارخون نیز می‌شود. نظر روان‌شناسی، تماشای پیروزی تیم موردعلاقه، می‌تواند برای بهبود خلق و خوی یک دوره ۲۴ ساعته مفید واقع شود اما متأسفانه شکست خوردن تیم موردعلاقه منجر به ایجاد یک دوره

طولانی از خلق و خوی بد و افسردگی می‌شود. احتمالاً هواداران فوتبال به «وج» های مرتبط با پیروزی معنادار هستند. همچنین دانشمندان معتقدند که هواداران که مدت طولانی‌تری از باشگاه خود حمایت می‌کنند، اثرات بیشتر فیزیولوژیکی و روانی را هنگام تماشای بازی تیم موردعلاقه‌شان متحمل خواهند شد.

غذاهای چرب

این نوع غذاها برای هضم شدن، زمان بیشتری نیاز دارند و باعث تجربه نفخ و سوءهاضمه می‌شوند و کیفیت خواب را کاهش می‌دهند. سعی کنید ۳ ساعت قبل از خواب، از مصرف آنها اجتناب نمایید.



فلفل و غذاهای پر ادویه

مصرف این مواد غذایی پیش از خواب و اواخر عصر، سبب سوزش سر دل بخصوص در کسانی می‌شود که از مشکلات گوارشی رنج می‌برند. گزینه‌های گرم و پر ادویه را برای وعده صبحانه نگه دارید.



سس تند

«کیسپاسین» ماده ای است که در فلفل‌های تند وجود دارد و در سس‌های تند نیز یافت می‌شود. کیسپاسین می‌تواند باعث شود استمکتک پایین مری بیش از حد بازماند و فرد تجربه سوزش سر دل را داشته باشد.



شکلات تلخ

شکلات منبع مخفی کافئین است. کافئین باعث برانگیختگی شده و توانایی شما برای تجربه خواب عمیق را کاهش می‌دهد. شما باید ۴ تا ۶ ساعت قبل از زمان خواب، از این خوراکی فاصله بگیرید.



میوه‌های خشک

به گفته متخصصان تغذیه، مصرف بیش از حد میوه‌های خشک از آنجا که آب و فیبر کمی دارند، روی معده تاثیر گذاشته و سبب نفخ می‌شود و نفخ شکم کیفیت خواب را در افراد کاهش خواهد داد.



پیاز خام

پیاز یکی از مواد غذایی پر مصرف است که تقریباً در تمام غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. مصرف پیاز به صورت خام باعث احساس نفخ و ریفلاکس می‌شود و باعث کاهش کیفیت خواب در افراد می‌شود.



غذاهایی که شبها بیدار تان می کند!



بدن برای استراحت و تجدید قوا به خواب کافی و راحت نیاز دارد. افرادی که شبها خوب نمی‌خوابند، در طول روز انرژی کافی ندارند. مدام احساس خستگی و کسالت می‌کنند و این امر بر خلق و خوی آنها تاثیر می‌گذارد. به گزارش آوای سلامت، عوامل متعددی در ایجاد اختلال در خواب شبانه دخیل هستند که یکی از آنها تغذیه نامناسب در ساعات آخر شب و درست هنگام خواب است. برخی مواد غذایی که در وعده شام یا کمی پیش از خوابیدن مصرف می‌کنید، باعث می‌شوند مدتی طولانی در رختخواب غلت بزنید یا مدت کوتاهی پس از خوابیدن، از خواب بپرید.

نعناع

درست است که مصرف نعناع برای سلامتی مفید است اما مصرف این ماده غذایی در اواخر عصر به هر شکلی حتی به شکل چای نعناع می‌تواند باعث سوزش سر دل شود و کیفیت خواب را کاهش دهد.



پیتزا

پنیر موجود در پیتزای چرب می‌تواند باعث اسیدی شدن دستگاه گوارش و بروز ریفلاکس شود. حتی اگر تجربه سوزش سر دل ندارید، مصرف پیتزا در شب می‌تواند خواب راحت را در هنگام شب از شما بگیرد.



اینترنت همیشگی

۳ ماه اشتراک رایگان تماشاخونه

فصل ارتباط داغ

اینترنت همیشگی + ۳ ماه اشتراک رایگان تماشاخونه