دیدگاه خود در مورد مطالب و گزارش اصلی این صفحه را به صورت پیامک با شماره ۳۰۰۰۱۴۱۴۲۷ در میان بگذارید.

تاثیر یوگای داغ بر بهبود علائم فشارخون

محققان دریافتند انجام یوگا داغ موجب کاهش فشارخون در افراد مبتلا به فشارخون بالا و فشارخون مرحله یک می‌شود. به گزارش مهر، در حالیکه مدارک زیادی دال بر تاثیر مثبت یوگا در دمای عادی بر فشارخون وجود دارد، اما اطلاعات کمی در مورد تاثیر احتمالی یوگا داغ بر فشارخون وجود داشته است. «استیسی هانتر»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نتایج مطالعه ما نشان می‌دهد یوگای داغ می‌تواند روشی ساده و موثر در جهت کاهش فشارخون بدون دارو باشد.»

مصرف شیر از بیماری‌های مزمن پیشگیری می‌کند

در حالیکه شیر همواره به عنوان یک نوشیدنی سالم برای همه تلقی می‌شود، مطالعه جدید نشان می‌دهد شیر از بیماری‌های مزمن هم پیشگیری می‌کند.به گزارش مهر، بررسی مطالعات نشان می‌دهد بین مصرف شیر در طول بارداری و وزن نوزاد به هنگام زایمان، قد و میزان تراکم استخوان در دوره کودکی ارتباط مثبت وجود دارد. به علاوه، مصرف روزانه شیر و محصولات لبنی در دوره سالمندی موجب کاهش خطر شکستگی استخوان و سارکوپنی می‌شود. شیر و محصولات لبنی نه تنها حاوی چندین ماده مغذی هستند بلکه در تامین نیازهای تغذیه‌ای برای پروتئین، کلسیم، منیزیم، فسفر، پتاسیم، روی، سلنیوم، ویتامین A، ریبوفلاوین، ویتامین B۱۲، و اسید پانتوتنیک نیز نقش دارند.محققان همچنین دریافتند مصرف بیشتر محصولات لبنی با کاهش خطر شکستگی مهره‌ها هم ارتباط دارد. مصرف محصولات لبنی کم چرب با کاهش ریسک سندروم متابولیک مرتبط است که ازاین دیدگاه حمایت می‌کند که مصرف محصولات لبنی نه تنها خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را افزایش نمی‌دهد بلکه می‌تواند تاثیر حفاظتی هم داشته باشد. مشخص شده است مصرف نسبی این گروه از مواد غذایی با کاهش ریسک سرطان کلورکتال و سرطان مثانه مرتبط است.همچنین مطالعات نشان می‌دهد مصرف این نوع محصولات، بخصوص نوع کم چرب و ماست، با کاهش ریسک دیابت نوع۲ مرتبط است.غنی سازی محصولات لبنی با فیتوسترول‌ها و اسیدهای چرب امگا۳ می‌تواند راهبرد مناسبی برای بهبود علائم پرخطر کاردیومتابولیک باشد.

آفتاب | گفت‌وگو

آفتاب یزد در گفت‌وگو با متخصص بیماری‌های عفونی بررسی کرد

هر آنچه درباره بیماری ایدز باید بدانیم

آفتاب یزد - نجمه حمزه نیا: بیماری ایدز که از سه دهه پیش شروع شده و به سرعت در حال گسترش در همه جهان است، یک بیماری عفونی محسوب می‌شود که راه‌های انتقال منحصر بفرد این بیماری، آن را از سایر بیماری‌های عفونی متمایز می‌نماید. انسان امروزه با شناخت دقیق عوامل بیماری و چگونگی گسترش آن، راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها را هم شناسایی نموده و با شناخت راه‌های پیشگیری و به کار بردن آن می‌تواند قبل از ایجاد بیماری آن را کنترل نموده و از شیوع بیماری در جامعه جلوگیری نماید. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر محمد رضا صالحی، متخصص بیماری‌های عفونی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت‌وگو کرده است.

وی در این باره می‌گوید: ویروس اچ‌آی‌وی با ورود به بدن انسان موجب بروز بیماری ایدز می‌شود به طوری که با ابتلا به این بیماری قدرت دفاعی بدن رفته رفته کاهش پیدا می‌کند و هر نوع میکروبی به راحتی فرد را بیمار می‌کند.

دکتر صالحی خاطرنشان کرد: معمولا مبتلایان به ایدز خود متوجه بیماری شان نیستند و به همین دلیل ممکن است به صورت ناخودآگاه اچ‌آی‌وی را به دیگران هم انتقال دهند.همچنین گاهی بیمار پس از گذشت ۱۰ سال متوجه بیماری‌اش می‌شود.

این متخصص بیماری‌های عفونی بیان کرد: ویروس اچ آی‌وی از راه‌های در آغوش گرفتن، عطسه و سرفه کردن، باهم غذا خوردن و نوشیدن، خوردن غذایی که توسط یک شخص مبتلا به اچ‌آی‌وی تهیه شده باشد، استفاده از حمام یا تشت آب که توسط شخص مبتلا به اچ‌آی‌وی استفاده می‌شود، گزیده شدن توسط حیوانات یا حشرات، تماس روزانه با اشخاص مبتلا به اچ‌آی‌وی، حوض آب بازی یا سالن ورزشی به افراد دیگر منتقل نمی‌شود و جای نگرانی نیست.

وی اظهار کرد: شایع ترین راه انتقال ویروس اچ‌آی‌وی رابطه جنسی محافظت نشده است که باید افراد راه خویشتنداری را برگزینند و این راه هم در منابع علمی و منابع اسلامی تاکید شده است.

دکتر صالحی ابراز داشت: استفاده از مواد مخدر تزریقی نیز یکی دیگر از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی است بخصوص اگر این تزریق‌ها با سرنگ‌های مشترک انجام شود لذا توصیه می‌شود که افراد استفاده از مواد مخدر تزریقی را کنار گذاشته و یا حداقل از سوزن مشترک استفاده نکنند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران ابراز داشت: آموزش دادن بخصوص به جوانان در سنین بلوغ چه از جهت دوری از رابطه جنسی پرخطر و چه از نظر دوری از مواد مخدر از اهمیت بسیاری برخوردار است.

وی اظهار کرد: در سال‌های اخیر پیشرفت‌های بسیاری در داروهایی که برای درمان افراد مبتلا تجویز می‌شود مشاهده شده و این امر باعث شده افراد بسیاری از مرگ نجات یابند.

دکترصالحی عنوان کرد: با درمان‌های جدید طول عمر افراد مبتلا به بیماری اچ‌آی‌وی با افراد عادی تفاوتی ندارد و فقط نکته بسیاری مهم در این باره پایبندی افراد به مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک متخصص می‌باشد.

این متخصص بیماری‌های عفونی بیان کرد: استفاده از دارو باعث می‌شود تا تعداد ویروس در خون به کمترین حد که حتی زیر میکروسکوپ هم قابل دید نباشد تقلیل یابد. تقلیل در این حد به نام بار ویروسی غیر قابل کشف یاد می‌شود. در این حالت شخص مبتلا به اچ‌آی‌وی احساس مریضی نکرده و طول عمر عادی خواهد داشت. اگر دوا را به صورت درست استفاده کنید، این بدان معنی است که اچ‌آی‌وی از شما به شخص دیگر منتقل نخواهد شد.

استفاده از دارو باعث می‌شود تا تعداد ویروس در خون به کمترین حد که حتی زیر میکروسکوپ هم قابل دید نباشد تقلیل یابد. تقلیل در این حد به نام بار ویروسی غیرقابل کشف یاد می‌شود. در این حالت شخص مبتلا به اچ‌آی‌وی احساس مریضی نکرده و طول عمر عادی خواهد داشت. اگر دوا را به صورت درست استفاده کنید، این بدان معنی است که اچ‌آی‌وی از شما به شخص دیگر منتقل نخواهد شد

وی ابراز کرد: یکی دیگر از راه‌های انتقال ویروس اچ‌آی‌وی، انتقال ویروس از مادر به نوزاد است لذا توصیه می‌شود که مادران مبتلا به این ویروس حتما در دوران بارداری و پس از آن زیر نظر پزشک متخصص باشند و از شیر دادن به نوزاد خودداری کنند.

دکتر صالحی عنوان کرد: نوزادنی که مادران شان به ویروس اچ‌آی‌وی مبتلا بوده پس از به دنیا آمدن برایشان دارو تجویز می‌شود که جای نگرانی ندارد وعوارضی را نیز به همراه ندارد و به عبارتی می‌توان گفت بارداری برای مادران مبتلا به این ویروس به هیچ عنوان خطرناک نیست و احتمال انتقال وجود ندارد.

دکترصالحی بیان کرد: انجام معاینه خون تنها راه فهمیدن اینکه آیا یک شخص اچ‌آی‌وی دارد یا خیر می‌باشد.اگر نتیجه معاینه خون منفی باشد، بدین معنی است که شما اچ‌آی‌وی ندارید. اگر نتیجه معاینه خون مثبت باشد، بدین معنی است که شما اچ‌آی‌وی دارید.

وی در پایان گفت: افراد از برقراری رفتارهای پرخطر جنسی و تزریق مواد مخدر خودداری کرده و در صورت انجام آنها حتما تست اچ‌آی‌وی را انجام دهند تا هم از انتقال ویروس به دیگران جلوگیری شود و هم اگر در مرحله اولیه باشند اقدامات درمانی لازم انجام شود و آسیب کمتری ببینند.

مبتلایان به آنفلوآنزا از مصرف این غذاها پرهیز کنند

۱ حتی اگر شما واکسن هم زده باشید و با جدیت دست‌های خود را چندین بار در روز بشویید؛ هیچ تضمینی وجود ندارد که شما دچار سرماخوردگی یا آنفلوآنزا نشوید.به گزارش آوای سلامت،مصرف داروها برای کاهش علائم ناشی از این بیماری‌ها، از اقدامات متداول است. با این حال شما می‌توانید با اجتناب از مصرف شش محصول غذایی، از وخامت حال ناشی از ابتلا به این بیماری‌ها پیشگیری کنید.

۲ لبنیات

در بعضی افراد مصرف لبنیات باعث می‌شود خلط موجود در گلو ضخیم تر شود. اگر احساس می‌کنید که با مصرف لبنیات خلط بیشتری تولید می‌شود از مصرف آن بپرهیزید در غیر از این صورت حتما مصرف کنید.

۳ ادویه‌ها

معمولا مخاط‌های بینی، دهان و حلق افرادی که سرما می‌خورند، ملتهب می‌شوند. به همین دلیل مصرف تمام غذاهای بودار، چرب، تند یا پرادویه می‌تواند باعث التهاب بیشتر در افراد سرماخورده شود.

۴ کربوهیدرات‌های ساده

این نوع کربوهیدرات‌ها به سرعت قند خون بدن را بالا می‌برند و اثرات التهابی را در بدن دارند. سعی کنید به جای کربوهیدرات‌های ساده نوع پیچیده آنها مانند گندم کامل را به رژیم تان اضافه کنید.

۵ نوشیدنی‌های کافئین دار

از آنجا که در سرماخوردگی مقدار زیادی از آب و املاح بدن با تب و آبریزش بینی از دست می‌رود لذا نوشیدن نوشیدنی‌های مدر نظیر قهوه با دفع بیش از اندازه آب از بدن و ابتلا به کم‌آبی همراه خواهد شد.

۶ شکر

شکر باعث التهاب بدن می‌شود. التهاب خود عامل تضعیف گلبول‌های سفید خون است. این گلبول‌ها برای مبارزه با عفونت ضروری هستند لذا افراد مبتلا به آنفلوآنزا باید از مصرف آن خودداری کنند.

۷ غذاهای چرب

مصرف غذاهای چرب باعث التهاب و سرکوب سیستم ایمنی بدن می‌شوند. این غذاها همچنین فرایند هضم کربوهیدرات‌ها و پروتئین را کند کرده و باعث ناراحتی‌های گوارشی می‌شوند.

ارتباط «اختلال استرس پس از سانحه» با سرطان تخمدان

محققان دریافتند زنانی که شش علامت یا علائم بیشتری ازاختلال استرس پس ازسانحه را درزندگی خود تجربه کرده باشند درمقایسه با زنانی که چنین تجربه‌ای نداشته اند،با ریسک بیشتر ابتلا به سرطان تخمدان مواجه هستند. به گزارش مهر، طبق نتایج این مطالعه، رابطه بین PTSD و سرطان تخمدان در مورد تهاجمی ترین نوع سرطان تخمدان وجود دارد.«آندره روبرتس»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما باید براساس این یافته‌ها به این نتیجه برسیم که آیا درمان موفق PTSD موجب کاهش این خطر می‌شود و آیا سایر انواع استرس هم از فاکتورهای پرخطر سرطان تخمدان هستند.» محققان بعد از تطبیق چندین فاکتور مرتبط با سرطان تخمدان، از جمله مصرف قرص‌های ضدبارداری و سیگارکشیدن، دریافتند زنانی که شش علامت از هفت علامت مرتبط با PTSD را تجربه کرده بودند به شکل قابل توجهی با ریسک ابتلا به سرطان تخمدان روبرو بودند.

کشف ژن تنظیم کننده اسکیزوفرنی با همکاری دانشمند ایرانی

دانشمندان آمریکایی با همکاری "ابوالفضل دوست پرست ترشیزی" دانشمند ایرانی، ژنی را کشف کردند که در تنظیم بیماری اسکیزوفرنی نقش دارد. فرضیه آنها این است که این ژن می‌تواند بسیاری از ژن‌های دیگر را هنگام رشد مغز کنترل کند و به مرور زمان به بروز اسکیزوفرنی منجر شود. به گزارش ایسنا،"کای وانگ"، سرپرست این پژوهش گفت: از آنجا که ممکن است صدها یا حتی هزاران ژن، در خطر بروز اسکیزوفرنی موثر باشند، باید به این موضوع پی ببریم که کدام یک از ژن‌ها، نقش مهم‌تری دارند و نقش اصلی را در بروز بیماری ایفا می‌کنند. کشف ژن اصلی تنظیم‌کننده بیماری می‌تواند به ما در رسیدن به درمان‌های جدید کمک کند. بیماری‌هایی که با یک ژن کنترل می‌شوند، اغلب با "اختلالات مونوژنیک" مرتبط هستند اما اگر چند ژن در بروز یک بیماری نقش داشته باشند، آن بیماری "پلی‌ژنیک" نامیده می‌شود. گروهی از دانشمندان "دانشگاه استنفورد" در سال ۲۰۱۷، اصطلاح "امنی‌ژنیک" را برای بیماری‌هایی به کار بردند که هزاران ژن در بروز آنها نقش دارند.این پژوهش جدید نمی‌تواند مشخص کند که اسکیزوفرنی، از بیماری‌های پلی ژنیک است یا امنی ژنیک اما این موضوع مشخص است که ژن‌های بسیاری در بروز این بیماری نقش دارند.وانگ افزود: بدیهی است که در بروز یک بیماری، برخی ژن‌ها، مهم‌تر از ژن‌های دیگر هستند؛ در نتیجه ما تصمیم گرفتیم تا ژن تنظیم‌کننده اصلی را شناسایی کنیم.پژوهشگران برای کشف ژن اصلی تنظیم‌کننده اسکیزوفرنی، الگوریتم جدیدی را در دو مجموعه مجزا از داده‌های بیولوژیکی به کار گرفتند. این الگوریتم، نهایتا توانست ژنی موسوم به "TCF۴" را مشخص کند."TCF۴"، پیش از این به عنوان ژنی شناخته می‌شد که در بروز اسکیزوفرنی نقش دارد اما پژوهشگران در این پروژه جدید، برای نخستین بار توانستند اثرات مربوط به عملکرد آن را مشخص کنند. آنها دریافتند که "TCF۴"، در تنظیم بسیاری از شبکه‌های متفاوت ژن نقش دارد که با فعالیت عصبی مربوط به اسکیزوفرنی به خصوص در مراحل ابتدایی گسترش آن در ارتباط هستند.وانگ ادامه داد: برای درک این موضوع که آیا ژن‌های تنظیم کننده بیشتری در بروز اسکیزوفرنی سهیم هستند یا خیر، به پژوهش‌های بیشتری نیاز داریم. اگر ژن‌های بیشتری شناسایی شوند، امکان طبقه‌بندی بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی و ارائه درمان‌های دقیق‌تر و هدفمندتر نیز فراهم می‌شود.

نکته

نقش کلیدی خواب کافی در عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان

همزمان با آغاز فصل بازگشایی مدارس کارشناسان بر اهمیت برخورداری دانش‌آموزان از خواب کافی و منظم کردن الگوی خواب کودکان به منظور آماده سازی آنها برای روزهای تحصیلی تاکید کردند.

به گزارش ایسنا، کارشناسان اظهار داشتند که صرف نظر از فاکتور سن، کودکانی که از خواب کافی و مطلوب برخوردار باشند هوشیارتر بوده، انرژی کافی داشته و از سلامت جسمی و روانی بهتری بهره‌مند خواهند بود. بازگشایی مدارس فرصتی را برای خانواده‌ها فراهم می‌سازد تا عادات خواب فرزندان خود را ارزیابی کرده و برنامه خوابی را برای آنان در نظر گیرند که نیاز بدن کودکان را تامین کند. کارشناسان میزان خواب کافی برای سنین مختلف را اینطور ارزیابی کردند که عبارتند از اینکه چهار تا ۱۲ماهگی (۱۲تا ۱۶ ساعت)،یک تا دوسالگی (۱۱ تا ۱۴ساعت)، سه تا پنج سالگی(۱۰تا ۱۳ساعت)،شش تا ۱۲سالگی (۹ تا ۱۲ساعت)،۱۳ تا ۱۸ سالگی (هشت تا ۱۰ ساعت).همچنین میزان خواب کافی برای دانش‌آموزان مقطع دبیرستان بیشتر اهمیت دارد زیرا عملکرد تحصیلی نوجوانانی که خواب کافی نداشته باشند نسبت به دانش‌آموزان دیگر ضعیف‌تر است.تحقیقات نشان می‌دهد دانش‌آموزانی که خواب کافی نداشته باشند به راحتی تمرکز خود را در کلاس درس از دست داده و در رابطه با یادآوری اطلاعات بیشتر مشکل دارند. همچنین خواب ناکافی با مشکلات رفتاری، آموزشی و تمرکزی همراه است.

تازه ها

ارتباط سابقه خانوادگیِ کلسترول بالا با مشکلات قلبی

پزشکان در یک مطالعه جدید دریافته‌اند افرادی که سابقه خانوادگی ابتلا به کلسترول بالا دارند حتی با وجود مصرف دارو نیز با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی روبرو هستند.به گزارش ایسنا، اگرچه در این افراد مصرف دارو می‌تواند موجب کاهش سطح کلسترول بد خون شود اما خطر بروز مشکلات قلبی در افرادی که سابقه خانوادگی کلسترول بالا دارند، همچنان وجود دارد.بیمارانی که دچار عارضه کلسترول بالا و سابقه ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی هستند نسبت به افرادی که میزان کلسترول آنان طبیعی است نزدیک به شش برابر بیشتر احتمال دارد دچار حمله قلبی شوند.حدود ۵۲ درصد از بزرگسالانی که به دلیل هیپرکلسترولمی فامیلی (افزایش کلسترول خون از زمان تولد) از داروهای کاهنده کلسترول مصرف می‌کنند همچنان میزان کلسترول بد خون آنان بالاست.محققان با بیان اینکه خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی در افرادی با سابقه خانوادگی ابتلا به کلسترول بالا که دارو مصرف می‌کنند، وجود دارد، اظهار داشتند: یافته‌های بدست آمده نشان می‌دهد که این دسته از بیماران باید به موقع به بیماری خود رسیدگی کنند.