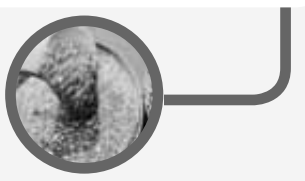
تاثیر عصاره چای سبز در مقابله با فیبروز ریوی

به گفته محققان، عصاره چای سبز در مقابله با نوع پیشرونده و جدی بیماری ریه امیدبخش است. به گزارش مهر، در بیماری موسوم به فیبروز ریوی، بافت ریه به مرور زمان دچار جراحت و زخم می‌شود و در نتیجه میزان اکسیژن دریافتی بدن محدود می‌شود. در نهایت نارسایی ریوی روی می‌دهد که منجر به مرگ می‌شود. فیبروز ریوی انواع مختلف دارد اما شایع‌ترین نوع آن، ایدیوپاتیک است. در حال حاضر دو دارو برای کُندکردن روند آسیب به ریه‌ها وجود دارد، اما بیماری را کامل متوقف نمی‌کند. در مطالعه جدید، عصاره چای سبز موسوم به EGCG مورد بررسی قرار گرفته است.EGCG یک آنتی اکسیدان قوی است، ترکیباتی که می‌تواند از سلول‌های بدن در مقابل آسیب ناشی از فرآیندهای گوناگون بیماری محافظت کند. در این مطالعه، دکتر «ارولد چپمن» به همراه همکارانش، ۲۰ بیمار را مورد نمونه برداری بافت ریه قرار دادند. به مدت ۲ هفته، نیمی از بیماران روزانه ۶۰۰ میلیگرم EGCG به شکل کپسول دریافت کرده بودند. نیم دیگر چنین کپسول‌های را دریافت نکردند. زمانیکه محققان بافت ریه نمونه برداری شده بیماران را مورد بررسی قرار دادند، تفاوت‌های کلیدی بین دو گروه مشاهده کردند. بیمارانی که مکمل EGCG مصرف کرده بودند شاهد میزان کمتر برخی پروتئین‌های دخیل در فیبروز ریه بودند. علائم بیماری فیبروز کبدی، سرفه مداوم، خستگی و تنگی نفس در طول فعالیت فیزیکی است. اکثر موارد ابتلاء به این بیماری در افراد بالا ۶۰ سال مشاهده می‌شود. سیگار کشیدن و سابقه خانوادگی این بیماری هم از فاکتورهای پرخطر محسوب می‌شوند.

چهار روش طبیعی برای تنظیم قندخون



۲ آب تخم کتان

آب تخم کتان سرشار از فیبر برای تنظیم سطوح قند خون است. تخم کتان به عنوان یکی از بهترین مواد غذایی برای کاهش خطر دیابت در نظر گرفته می شود. محتوای فیبر محلول تخم کتان در فواید سلامت آن نقش دارد. این نوع فیبر به تغذیه باکتری‌های سالم روده کمک می کند که با افزایش حساسیت به انسولین مرتبط است. به خاطر داشته باشید که انسولین برای استفاده بهینه از قند خون ضروری است.

۳ اسموتی توت‌ها

توت‌ها محتوای فیبر قابل توجهی دارند. اگر به دنبال گزینه ای خوشمزه برای تنظیم قند خون خود هستید، اسموتی توت‌ها را از دست ندهید. این دستورالعمل حاوی تمشک و توت فرنگی است که یک پیمانه از آنها می تواند به ترتیب تا هشت و چهار گرم فیبر ارائه کند. مواد تشکیل دهنده این اسموتی شامل شش عدد تمشک ، شش عدد توت فرنگی ،۲۰۰ میلی لیتر شیر گیاهی (برنج یا بادام) می باشد .

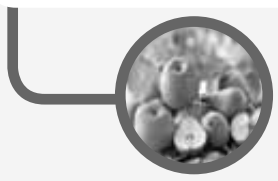
۱ سطوح بالای قند خون زمانی رخ می دهد که بدن نمی تواند به طور موثر قند موجود در جریان خون را به سلول‌ها انتقال دهد. در صورت عدم رسیدگی و درمان به موقع، این شرایط می تواند فرد را با خطر ابتلا به دیابت مواجه کند. رژیم‌های غذایی سرشار از فیبر یکی از گزینه‌های طبیعی است که می توانید برای تنظیم سطوح قند خون خود مد نظر قرار دهید. به گزارش عصر ایران ، در ادامه با چند گزینه طبیعی برای کمک به مدیریت سطوح قند خون بیشتر آشنا می شویم.

۴ دانه‌های شنبلیله

همانند تخم کتان، دانه‌های شنبلیله نیز سرشار از فیبر محلول هستند که برای استفاده موثر از انسولین ضروری است. برای بهره‌مندی از فواید سلامت آن، شما می توانید به روش‌های مختلف از دانه‌های شنبلیله استفاده کنید. روش آماده سازی بدین صورت است که باید دانه‌های شنبلیله را در یک فنجان آب جوش بریزید واجازه دهید برای حدود ۱۰ دقیقه دم کشیده و سپس چای را از صافی عبور دهید.

۵ سیب و گلابی

یکی از بهترین روش‌ها برای دریافت فیبر از میوه‌ها مصرف آنها به صورت کامل است. بر همین اساس، یکی از گزینه‌های سرشار از فیبر برای تنظیم قند خون مصرف یک سیب یا گلابی است. یک سیب یا گلابی اندازه متوسط می تواند تا پنج گرم فیبر داشته باشد. این ترکیب میوه ای را می توانید اواسط صبح یا به عنوان یک میان وعده عصرگاهی مصرف کنید و بهترین نتیجه را برای تنظیم قندخون کسب کنید.



چگونه برای مقابله با کرونا به ذهن آرامش دهیم؟

ویروس کرونا از لحاظ روان شناختی، بحران به وجود آورده و واضح است که پیش از شایع شدن یک بیماری یا رخداد در سطح جامعه این اضطراب ناشی از خود بیماری مردم را دچار وضعیت نابسامان کند و بسیار مهم است که در شرایط بحرانی بتوانیم سلامت روان خود را مدیریت کنیم.به گزارش ایسنا، راهکارهایی مناسب برای ریلکس کردن و دادن آرامش به روح و جسم ما برای دوری از استرس ابتلا به بیماری کرونا وجود دارد که می‌تواند بدن را در حالت ریلکس قرار داده تا کمک کننده ذهن و روحمان از افکار بد شود.یک مربی یوگا گفت: انجام تنفس افکار و ذهن شلوغ که همیشه از این شاخه و به آن شاخه می‌پرد، مستقیما ما را به لحظه حال می‌کشاند.رویا جعفریان با اشاره به اینکه اضطراب و استرس در این روزهای کرونایی چندین برابر شده است، اظهار کرد: "آرامش‌تان را حفظ کنید" مهمترین مسئله‌ای است که این روزها زیاد شنیده می‌شود اما متاسفانه بسیاری از مردم نمی‌دانند چگونه این کار را انجام دهند و گاهی اوقات هم با وارد کردن اضطراب و استرس باعث سلب آرامش اطرافیان نیز می‌شوند.وی تصریح کرد: هرچند به واسطه اتفاقی که در کشور رخ داده ما در شرایط خاص و بحرانی به سر می‌بریم اما باید یادمان باشد با آه و ناله و گریه و زاری تاکنون مشکلی حل نشده است بنابراین با مدیریت بحران باید آرامش خود را حفظ و دیگران را نیز به آن دعوت کنیم.این مربی یوگا با بیان اینکه یوگا به ورزشی که آرامش می‌دهد، شناخته شده است، افزود: تکنیک‌های تنفسی خیلی خوب، زیبا و بسیار مهم در یوگا وجود دارد که در واقع هوای راکد موجود در ریه را تخلیه و به جایش هوا و اکسیژن تازه را وارد ریه می‌کند.وی تنفس را شاه بدن دانست و گفت: انسان بدون خوردن غذا و آب می‌تواند چند روز زنده بماند اما بدون تنفس چند دقیقه هم مسیر نیست به همین جهت به تنفس، شاه بدن گفته می‌شود و اگر انسان بتواند به نفس کشیدن خود توجه کند، در واقع توانسته افکار خود را کنترل خواهد کرد.این مربی یوگا ادامه داد: نگاه کردن به دم و بازدم در هر لحظه که به صورت طبیعی و غیر ارادی در بدن اتفاق می‌افتد در واقع ساده‌ترین و پایه تمام تمرین‌های مدیتیشن است.جعفریان در پاسخ چگونه کسی که تجربه‌ای از یوگا و مدیتیشن ندارد، می‌تواند این تمرین خیلی ساده را انجام دهد، اظهار کرد: اول یک بازدم عمیق کنیم تا تمام هوا را از ریه‌ها خارج و بعد یک دم خیلی عمیق و آرام بدون صدا بگیریم و دوباره بازدم را یک مقدار عمیق‌تر و طولانی‌تر انجام داده و بگذاریم هوای راکد از ریه‌ها آرام آرام خارج شود، این کار را می‌توان در ۱۰ الی ۲۰ بار یا در نوبت‌های صبح، ظهر و شب به صورت ۱۰ تایی انجام داد.وی با اشاره به اینکه انجام هر دم سرحالی و نشاط و بازدم خروج تمامی اضطراب‌ها و استرس‌ها از بدن را به همراه دارد، بیان کرد: دامن زدن به افکار منفی در ذهن تبدیل به یک واکنش فیزیکی در بدن می‌شود که دردهایی را در نقاط مختلف بدن با خود به همراه دارد.این مربی یوگا ادامه داد: دم و بازدم حتما باید از راه بینی و بدون هیچ فشاری و به صورت آرام و عمیق و شکمی و بدون کنترل باید انجام شود.جعفریان خاطرنشان کرد: حدود ۹۰ درصد از مردم تنفس‌ها را درست انجام نمی‌دهند که با راکد ماندن هوای آن منطقه باعث بروز بسیاری از بیماری‌های ریه و مشکلات تنفسی در خود می‌شوند که با انجام صحیح تنفس علاوه بر پاکسازی ریه‌ها انرژی و آرامش بیشتری را با دم و بازدم عمیق وارد بدنمان خواهیم کرد.وی گفت: معمولا همه ما شنیدیم که "در لحظه زندگی کنید" و این بدان معنی است اگر مثلا در حال خوردن غذا هستیم، تمام حواس را به مزه آن غذا معطوف کنیم و یا اگر در حال صحبت با فرزندمان هستیم تمام آگاهی را به شنیدن صدایش دهیم و یا اگر در حال تماشای فیلم هستیم تمام حواسمان به آن فیلم باشد، با انجام چنین کارهای به ظاهر خیلی کوچک می‌توان در لحظه زندگی کرد و ذهن خود را درگیر اخبار بد و اتفاق‌های گذشته و آینده نکرد.این مربی یوگا با تاکید بر اینکه اینقدر اخبار بد را دنبال نکنید، افزود: مهمتر از دنبال نکردن اخبار بد و ناگوار پخش نکردن آن است و یاد بگیریم به همدیگر حال خوب بدهیم که خیلی بهتر است.جعفریان یادآور شد: مسئله مهمتر اینکه خانواده‌ها جلوی فرزندان از خبرهای تلخ و ناگوار صحبت نکنند چراکه باعث اثرات منفی برروی ذهنشان می‌شود. وی افزود: لطفا همه آگاه باشیم تا اینکه بتوانیم بر پایه یک خرد و آگاهی جمعی این بحران را پشت سر بگذاریم. این مربی یوگا با اشاره به اینکه همیشه همه ما از انجام ندادن کارهای مورد علاقه خود به دلیل کمبود وقت شکایت داشتیم، گفت: اکنون در این دوران که اوقات بیکاری ما بیشتر شده می‌توانیم به کارهای مورد علاقه مانند نقاشی کردن، آشپزی، کتاب خواندن، کارهای هنری بپردازیم و از همه مهمتر وقت بیشتری برای فرزندانمان بگذاریم چراکه بازی کردن با بچه‌ها باعث انرژی مضاعف شود.جعفریان یادآور شد: سعی کنیم تا همیشه سرچشمه و منبع آرامش به دیگران باشیم که در درجه اول باعث حال خوب خودمان و بعد اطرافیان می‌شود.

امکان آلودگی شیرینی به ویروس کرونا وجود دارد؟

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره تهیه شیرینی با توجه به ویروس کرونا گفت: امسال با وجود ویروس کرونا و نبود دید و بازدید در میان ایرانیان احتیاجی به خرید شیرینی نیست. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خدیجه رحمانی افزود: خرید شیرینی اصلا امری ضروری و لازم نیست؛ چرا که کودکان با مصرف بی رویه شیرینی دیگر تمایلی به خوردن غذا نداشته و همین امر باعث آسیب به سیستم ایمنی بدن آن‌ها می‌شود و بسیار مضر است.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: توصیه ما این است که تمامی شیرینی جات، قندهای ساده مانند شکلات از آنجایی که به فرد احساس سیری کاذب می‌دهد و آن‌ها را از مصرف غذا محروم می‌کند به هیچ عنوان نباید مصرف شوند.رحمانی تصریح کرد: افراد از مصرف شیرینی جات پرهیز کنند و اگر هوس خوردن کردند در میان وعده حداکثر دو عدد مصرف کنند تا قند خون آن‌ها حفظ شود. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: افراد بهتر است از قندهای ساده و بی ضرر مانند میوه و سبزیجات تازه استفاده کنند تا به بدن شان آسیب نرساند. رحمانی با اشاره به مصرف نکردن شیرینی‌تر با وجود ویروس کرونا اظهار کرد: رشد باکتری در شیرینی جات‌تر به نسبت شیرینی جات خشک بیشتر است؛ چرا که اکثر باکتری‌ها، میکروب‌ها و ویروس‌ها به خصوص کپک‌ها در محیط‌های رطوبتی رشد بیشتری پیدا می‌کنند و به همین علت امکان آلودگی آن‌ها افزایش پیدا خواهد کرد. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی تصریح کرد: شیرینی‌هایی که در خانه تهیه می‌شوند احتیاجی به قرار دادن در داخل مایکروفر ندارند و بستگی به حجم و رطوبت آن‌ها باید در داخل مایکروفر قرار بگیرند و حرارت ببینند.رحمانی درباره مصرف آجیل‌ها با توجه به شیوع ویروس کرونا گفت: پیشنهاد بنده این است که در این شرایط بحرانی و خطرناک به هیچ عنوان افراد به خرید آجیل، شیرینی و ... اقدام نکنند؛ چرا که امکان آلودگی این مواد خوراکی به ویروس کرونا وجود دارد و تنها در صورتی به مصرف آجیل بپردازند که از قبل در خانه‌هایشان موجود بوده است.رحمانی اظهار کرد: ما امسال مراسمی به عنوان عید نوروز نداریم و به همین علت احتیاجی به خرید آجیل نخواهیم داشت. همچنین خرید آجیل از فروشگاه‌هایی که به صورت فله‌ای آن‌ها را به فروش می‌رسانند امکان آلودگی آن‌ها به ویروس کرونا وجود خواهد داشت.این متخصص تغذیه و رژیم درمانی ادامه داد: بهتر است افراد از فکر خرید آجیل و شیرینی بیرون بیایند، ولی در صورت لزوم می‌توانند در وهله اول آجیل‌ها یا شیرینی‌های بسته بندی شده صنعتی را خریداری کنند و در درجه دوم از سالم بودن و شور نبودن آن‌ها پرهیز کنند.رحمانی گفت: با توجه به شیوع ویروس کرونا تاکید می‌شود تا افراد از مواد خوراکی کم نمک مصرف کنند؛ بنابراین هنگام خرید از کم نمک بودن آن‌ها اطمینان حاصل کنیم.

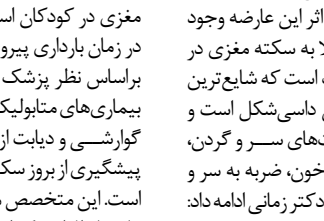
چگونه سوختگی را در خانه درمان کنیم؟

با فرارسیدن چهارشنبه سوری، هر ساله علی رغم هشدارهای اورژانس و پلیس، شاهد حوادث تلخی هستیم که سال نو را برای برخی افراد سیاه می‌کند. سوختگی‌هایی که هر ساله در اثر پرتاب مواد آتش زا گریبان گیر عده ای می‌شود، امسال با وجود همه گیری ویروس کرونا در کشور می‌تواند منجر به فاجعه ای به مراتب بدتر از سال‌های پیش شود. متخصص پوست در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: اگر کسی در این شرایط خاص و بحرانی که بیمارستان‌ها پر بوده و کادر درمان به سختی در حال مبارزه با ویروس کرونا هستند و نیز در شرایطی که بیمارستان‌ها آلوده هستند و ورود به این مکان خطر ابتلا فرد به ویروس کرونا را در پی دارد، این ریسک را به جان خریده و تنها به فکر لحظه ای شنیدن صدای انفجار مواد محترقه و لذت بردن از آن باشد، قطعا با وجود این شرایط خاص خود را به کام مرگ کشانده است.با این حال، اگر کسی به هشدارها توجه نکرده و در این مراسم دچار آسیب شد، تا جایی که ممکن است باید در خانه درمان شود؛ چرا که حضور در بیمارستان‌ها به مراتب خطرات بیشتری برای فرد دارد.امیر هوشنگ احسانی درباره چگونگی درمان سوختگی در خانه گفت: سوختگی‌هایی که در چهارشنبه سوری برای افراد ایجاد می‌شود، سوختگی‌های حرارتی ناشی از مواد آتش زا هستند. این سوختگی‌ها باعث تخریب پوست می‌شود و در نتیجه عمق سوختگی را کمتر می‌کند.احسانی بیان کرد: بهترین درمان برای سوختگی، استفاده از پمادهای سوختگی است. پماد سیلور سولفادیازین یا پماد نیتروفورازون از پمادهای سوختگی موجود در بازار هستند.این متخصص پوست در ادامه در رابطه با نحوه درمان سوختگی اظهار کرد: پس شست و شوی اولیه با آب و بدون هیچ ماده افزودنی و سپس خشک کردن و محل و استفاده از پماد سوختگی مثل سیلور سولفادیازین می‌تواند به درمان سوختگی کمک کند.احسانی ادامه داد: همچنین می‌توان از کرم‌های ترمیم کننده حاوی روی و مس نیز استفاده کرد. اگر در محل سوختگی تاول ایجاد شده، ترجیحا باید از ترکاندن آن خودداری کرد. تاول یک فضای محافظ برای حفظ بافت پوست است.

گفت‌و گو

سکته مغزی در کودکان علائم و درمان آن

آفتاب یزد – گروه زندگی: سکته مغزی در بزرگسالان از عوامل و بیماری‌هایی ناشی می‌شود که کودکان به ندرت به آن‌ها دچار می‌شوند. سکته مغزی در کودکان نیز رخ می‌دهد و پزشکان اغلب آن را نادیده می‌گیرند. این بیماری، جزو ده علت شایع مرگ و میر در کودکی است و بیش از نیمی از کودکان نجات یافته از آن، مبتلا به نواقص مادام العمر می‌شوند. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر بابک زمانی، متخصص مغز و اعصاب و رئیس انجمن سکته مغزی ایران گفت‌وگو کرده است. وی در این باره می‌گوید: با وجود شیوع سکته مغزی در بزرگسالان امکان ابتلا به این بیماری حتی در نوزادان هم وجود دارد البته برخی از انواع سکته‌های مغزی در کودکان به‌عنوان سکته مغزی شناخته نمی‌شود.



علل ابتلا به سکته مغزی در کودکان با بزرگسالان متفاوت است که شایع‌ترین آنها ابتلا به بیماری کم‌خونی داسی‌شکل است و از دیگر علل آن ابتلا به عفونت‌های سر و گردن، بالا بودن توان لخته شدن خون، ضربه به سر و بیماری‌های خودایمنی است

دکتر زمانی خاطرنشان کرد: تفاوتی میان مراحل درمان نوزادان با بزرگسالان در صورت ابتلا به سکته مغزی وجود ندارد و پس از انجام مراقبت‌های ویژه در بخش "ان‌آی‌سی‌یو" به مراکز توانبخشی منتقل می‌شوند تا تحت نظر پزشک متخصص برای طی شدن روند درمان قرار گیرند.

این متخصص مغز و اعصاب با بیان این نکته که "نتیجه درمان‌های توانبخشی در نوزادان مبتلا به سکته مغزی بهتر از بزرگسالان است" ، عنوان کرد : آمار دقیقی در مورد شیوع سکته مغزی در کودکان و مرگ و میر آنها بر اثر این عارضه وجود ندارد. وی ابراز کرد: علل ابتلا به سکته مغزی در کودکان با بزرگسالان متفاوت است که شایع‌ترین آنها ابتلا به بیماری کم‌خونی داسی‌شکل است و از دیگر علل آن ابتلا به عفونت‌های سر و گردن، بالا بودن توان لخته شدن خون، ضربه به سر و بیماری‌های خودایمنی است. دکتر زمانی ادامه داد: از دیگر علل بروز سکته مغزی در کودکان می‌توان به داشتن سابقه ناباروری در مادر، پاره شدن کیسه آب مادر در حین بارداری و پره اکلامپسی اشاره کرد. این متخصص مغزواعصاب اظهار کرد: از جمله موارد شایع و متداول در بروز سکته مغزی کودکان می‌توان به بیماری‌های مادرزادی و یا اکتسابی قلب اشاره کرد. وی افزود : مشکلات عمده بیماری‌های قلبی کودکان شامل اختلال و ناهنجاری‌های سخت قلبی در هر دو دریچه و دهلیز و بطن قلب می‌باشد و اکثر مشکلات قلبی کودکان همین موارد هستند، اما هر گونه مشکل یا ضایعات قلبی نیز احتمال دارد سبب بروز سکته مغزی در کودکان شود. دکتر زمانی با بیان این نکته که " تظاهرات بالینی سکته مغزی در نوزادان با بزرگسالان متفاوت است " عنوان کرد: در نوزادان حرکات غیرارادی و ناگهانی در صورت و دست و پا، توقف موقت نفس کشیدن، خیره شدن طولانی‌مدت به یک نقطه می‌تواند از علائم سکته مغزی است.

این متخصص ادامه داد: با بزرگ‌تر شدن کودک علائم سکته مغزی بیشتر به بالغین شبیه خواهد شد و علائمی مانند ضعف و گزگز یک طرف بدن و اشکال در حرف زدن و پایین افتادن یک طرف صورت هم می‌تواند از علائم ابتلا به این بیماری باشد.

وی دیگر علائم سکته مغزی در بچه‌ها را اینگونه بیان کرد: از دیگر علائم سکته مغزی در بچه‌ها به صورت سردرد، استفراغ، گیجی شدید و تشنج است که باید مورد توجه والدین قرار گیرد.

دکتر زمانی خاطرنشان کرد: سکته مغزی، سلبرال پالسی از جمله شایع‌ترین ناهنجاری‌های مادرزادی محسوب می‌شود که معمولا قبل از تولد یا در زمان تولد ایجاد می‌شود.

این متخصص مغزواعصاب افزود: از مهم‌ترین علت ایجاد این نوع ناهنجاری مغزی در کودک می‌توان به تولدهای زودتر از موعد و نارس بودن رشد نوزاد قبل از تولد در رحم مادر اشاره کرد.

وی با بیان این نکته که" همیشه پیشگیری بهتر از درمان است "، ابراز داشت: برخورداری از یک رژیم غذایی مناسب و تحت نظر پزشک، قبل از بارداری اطمینان یافتن از عدم مشکل پزشکی تا پس از بارداری، از عوامل موثر در پیشگیری از بروز بیماری‌های مختلف مغزی از جمله سکته مغزی در کودکان است. دکتر زمانی تصریح کرد: در زمان بارداری پیروی از رژیم دارویی و بهداشتی براساس نظر پزشک ضرورت دارد و درمان کردن بیماری‌های متابولیکی مانند فشارخون، مشکلات گوارشی و دیابت از جمله عوامل تاثیرگذار در پیشگیری از بروز سکته مغزی مادرزادی در نوزادان است. این متخصص مغزواعصاب ابراز کرد : «پدر و مادرها و افرادی که از نوزادان مراقبت می کنند باید بدانند که سکته مغزی می‌تواند در بچه‌ها هم ایجاد شود و باید از علائم آن آگاه باشند تا در صورت وقوع آن، وی را در اسرع وقت به پزشک برسانند.

وی عنوان کرد: هنگامی که علت سکته ناشناخته باشد، معمولاً پزشک آزمایشات بیشتری را انجام خواهد داد از جمله آزمایشات خون، تصویربرداری بیشتر از مغز، اکوکاردیوگرام (برای بررسی قلب) و گرفتن مایع نخاعی (پانکسیون کمری). همچنین سایر متخصصین پزشکی نیز در فرآیند معاینه کودک دخیل خواهند شد. دکتر زمانی در پایان گفت : سکته می‌تواند باعث شود کودک احساس دستپاچگی، عصبانیت، افسردگی یا ترس کند که همگی اینها، احساسات طبیعی هر فردی است. با تیم پزشکی بیمارستان مشورت کنید تا راه‌های مشاوره را پیش پای شما و کودکتان قرار دهد.

نقش اصلی صیانت از سلامت بر عهده مردم است

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه وزارت بهداشت به تنهایی تا ۲۵ درصد می‌تواند با کرونا مقابله کند، گفت: نقش اصلی صیانت از سلامت بر عهده مردم است و همه بخش‌ها و دستگاه‌ها با مدیریت واحد تحت نظر بالاترین مقام اجرایی باید جهت مقابله با کرونا اقدام کنند. به گزارش ایسنا، دکتر علی اکبر سیاری تصریح کرد: همه بخش‌ها با مدیریت واحد تحت نظر بالاترین مقام اجرایی باید جهت مقابله با کرونا اقدام کنند.

نکته

نقش مهم شیر مادر در جلوگیری از ابتلای نوزادان به "گندخونی"

پژوهشگران در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند شیر مادر می‌تواند از ابتلای نوزادان نارس به سپتیسمی(Septicemia) یا سپسیس یا گَندخونی جلوگیری کند. به گزارش ایسنا ، ترکیبات شیر مادر ممکن است در محافظت از نوزادان نارس از ابتلا به بیماری "سپسیس" نقش بسیار مهمی را ایفا کند.سپتیسمی یا سپسیس یا گَندخونی نوعی التهاب است که سراسر بدن را فرا می‌گیرد و به دلیل عفونت پیش می‌آید. علائم و نشانه‌های این بیماری شامل تب، افزایش تپش قلب، افزایش میزان تنفس و سردرگمی هستند. همچنین علائم دیگری نیز وجود دارند که در ارتباط با عفونت‌های خاصی از قبیل سرفه همراه با ذات‌الریه یا ادرار کردن با درد به همراه عفونت کلیه هستند.محققان در مطالعه اخیرشان اظهار کرده‌اند با آزمایش بر روی موش‌های تازه متولد شده دریافته‌اند که یک مولکول به نام "فاکتور رشد اپیدرمی در شیر مادر" ، گیرنده‌های روی سلول‌های روده را فعال می‌کند تا از ورود باکتری‌های روده خطرناک جلوگیری کند تا این باکتری‌ها وارد جریان خون نشده و باعث بروز سپسیس نشوند. محققان همچنین دریافتند که شیر مادر دارای سطح بالایی از "فاکتور رشد اپیدرمی" به ویژه در اولین روزهای شیردهی پس از تولد به نوزادان است که نقش مهمی در جلوگیری از ورود باکتری‌های خطرناک به جریان خون دارد. فاکتور رشد اپیدرمی(EGF) یکی از فاکتورهای رشد با ساختار پروتئینی ۵۳ اسیدآمینه‌ای است. این پروتئین‌ها در رشد و متابولیسم سلول‌های زیادی دخیل هستند و نوعی سیتوکین هستند. در این مطالعه محققان به موش‌های تازه متولد شده، اندکی پس از تولد محلول حاوی باکتری "اشرشیاکلی" جدا شده از جریان خون موش بیمار مبتلا به سپسیس تزیق کردند.سپس آنها را درکنار مادرشان قرار دادند تا از آنها تغذیه کنند و در همین حین نیز آنها فاکتور رشد اپیدرمی را در موش‌ها اندازه گیری می‌کردند. پژوهشگران دریافتند موش‌هایی که از شیر مادر خود تغذیه کرده بودند میزان ابتلای آنها به بیماری سپتیسمی پایین بود.

تازه‌ها

نابودی سلول‌های سرطانی با نانوذرات باردار

محققان به راهکاری دست یافتند که سلول‌های سرطانی را با نانوذرات باردار مورد حمله قرار می‌دهد و با استفاده از یک مکانیسم سلولی باعث نابودی آنان می‌شوند. به گزارش ایرنا، عوامل مختلفی وجود دارد که سلول‌های سرطانی برای بقا و رشد به آنان تکیه می‌کنند؛ بنابراین با هدف قرار دادن این موارد می‌توان رشد سلول‌های سرطانی را متوقف کرد. یکی از این مراکز لیلوزوم نام دارد. لیزوزوم اندامکی کیسه‌مانند در سلول است که درون آن آنزیم‌های گوارشی مختلف و اسیدهایی وجود دارد که بخش‌های ناخواسته سلول را تخریب کرده و از سلول خارج می‌کنند. لیزوزوم در سلول‌های سرطانی نسبت به سلول‌های سالم بسیار آسیب‌پذیر است.محققان برای نابودی سلول‌های سرطانی لیزوزوم‌ها را مورد هدف قرار دادند. این مطالعه نشان می‌دهد لیزوزوم‌های نارکارآمد، بقایا و زباله‌های سلولی را درون سلول آزاد می‌کنند و همین امر باعث نابودی سلول می‌شود. این فرآیند در مورد سلول‌های سرطانی بسیار مفید است.به این منظور محققان از نانوذرات باردار استفاده کرده‌اند. این نانوذرات با بارهای مثبت و منفی روی سطح سلول‌های سرطانی قرار می‌گیرند و درون کیسه‌های لیزوزوم تبدیل به بلورهای نانوذرات می‌شوند. در این حالت لیزوزوم متورم می‌شود و از بین می‌رود و به تبع آن سلول‌های سرطانی نیز نابود می‌شوند.