



محققان یک ژن تاثیر گذار در موش‌ها پیدا کردند که باعث جلوگیری از چاق شدن می‌شود.به گزارش خبرنگاران،کنون محققان ژنی را کشف کرده‌اند که می‌تواند نقش چاقی را در بدن داشته باشد و آن را ALK(آل‌آپالستیک نفوم کیناز) نامیده‌اند. جهش‌های موجود در این ژن قبلا با سرطنان‌های خاصی در ارتباط بوده و به عنوان محرک رشد تومور شناخته می‌شوند. ژوزف پیننگر، متخصص ژنتیک دانشگاه بریتانیا می‌گوید: اکثر محققان چاقی،

ژنتیک چاقی را مورد بررسی قرار می‌دهند اما ما این بار با بررسی لاغری و ژن‌های مربوط به آن زمینه جدید از تحقیقات را آغاز کردیم.در این آزمایشات که بر روی موشها و مگس‌های میوه صورت گرفت، حیواناتی که ژن ALK در آنها خاموش شده بود، لاغرتر از حد نرمال ماندند، حتی زمانی که تحت رژیم غذایی به نام مک دونالد قرار گرفتند. آزمایش‌ها نشان داد که موش‌های بدون ژن ALK از وزن طبیعی و سطح چربی بدن کمتری برخوردارند.

آفتاب یزد در گفت و گو با فلوشیپ طب خواب بررسی کرد

علل بروز اختلال خواب در نوجوانان

فرد درزمنه کار و تحصیل کاهش یافته و خطاهایش در طول روز بسیار خواهد شد.وی ابراز داشت: خواب ناکافی بیشترین تاثیر را بر رفتارهای نوجوانان دارد زیرا آنها برای کارهایی که در طی روز باید انجام دهند مانند درس خواندن نیاز به تمرکز دارند و در صورت بروز خواب آلودگی در طی روز که به دلیل دیر خوابیدن و زود بلند شدن رخ می دهد علاوه بر افزایش احتمال خطا، خطر بروز تصادف و حادثه افزایش خواهد یافت.

دکترصادق نیت با بیان این نکته که "رعایت اصول بهداشت خواب بهترین و موثرترین اقدام برای پیشگیری و درمان این معضل شایع در نوجوانان خواهد بود"، تاکید کرد: به طور کلی کسانی که دچار اختلال خواب از جمله مشکل دیر خوابیدن هستند نباید بدون تجویز پزشک سراغ مصرف دارو بروند زیرا در صورت بروز این مشکل با رعایت اصول بهداشت خواب بسیاری ازبیماران مشکلاتشان برطرف می شود لذا در صورت عدم بهبودی کامل توصیه می شود برای تکمیل درمان خود به پزشک متخصص خواب مراجعه کرده تا درمان لازم را دریافت کنند.

این استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد: طبق مطالعات انجام شده توسط محققان بهترین ساعت خواب برای جوانان و نوجوانان حدود ساعت ۹ الی ۱۱ شب می باشد که باید از یک ساعت قبل اقامات لازم جهت خوابیدن به موقع و مطلوب آماده شود.در این رابطه فراهم بودن شرایط محیطی مطلوب مانند نبودن سرو صدا، نور دما وای مناسب و … برای داشتن یک خواب با کیفیت ازایکی تودر بدون‌وی مطرح کرد: دانش آموزان جهت بهره مندی از یک خواب با کیفیت باید یک ساعت قبل از خواب از انجام فعالیت سنگین بدنی و هیجانی خودداری کرده و یک شام سبک میل کنند و از خوردن مواد محرک مانند قهوه، ترکیبات کائوآ و چای که مانع خواب می شود، خودداری کنند. دکتر صادق نیت افزود: احساس آرامش درکمانی که قرار است نوجوان بخوابد، دوری از افکار نگران کننده واسترس را به خصوص پرهیز از کار با بازی شبانهگهی با کامپیوتر تمامی از مواردی هستند که به خوب خوابیدن آنها کمک می‌کنند.

این فلوشیپ طب خواب بیان کرد: افرادی که ازیک خواب با کیفیت در شب بهره نمی برند کیفیت زندگی و کارایی طی روز آنها دچار اختلال جدی خواهد شد لذا در نوجوانان و جوانان که در سنین رشد جسمی و ارتقا تحصیلی هستند و می خواهند تندرست و موفق باشند باید به کیفیت و کمیت خواب خود به اندازه ساعت ای خوابی بیداری اهمیت داده و از خواب برای افزایش زمان بیداری هزینه نکنند.

وی تصریح کرد: برای والدین، ایجاد عادت های صحیح خواب در نوجوان حائز اهمیت است. ممکن است شما به او درباره اهمیت وقت خواب گفته باشید ولی با وارد شدن او به سن نوجوانی، از اهمیت آن کاسته شده و بی اهمیت می شود و خواب فرزندتان غیرقابل کنترل می شود. در این مواقع، به راحتی دست از تلاش نکشید. دکتر صادق نیت در پایان گفت : چند نکته که برای داشتن خواب کافی نوجوان و تنظیم الگوی خواب او، کارساز است عبارتند از اینکه اطمینان حاصل کنید که روال خواب او هر روز هفته، چه اول هفته چه آخرهفته، ثابت است. سعی کنید ساعت خواب و بیداری او یکسان باشد ، حواس پرتی های مثل کامپیوتر، تلویزیون، کنسول‌های بازی باشد، خواب برتی هایی مثل کامپیوتر، تلویزیون، کنسول‌های بازی را به قسمت دیگری از خانه منتقل کنید. محل خواب را فقط برای خواب بگذارید و اینکه تا چند ساعت قبل از خواب غذا نخورد تا هنگام خواب سبک و راحت باشد.

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

ژنی که باعث لاغری می‌شود

به گفته محققان این ژن که در مغز وجود دارد، نقش اساسی در چگونگی سوزاندن چربیها و مصرف انرژی حاصل از آن دارد. با این حال محققان اطلاعات دقیقی از نقش ALK در بدن انسان ندارند. به گفته پیننگر، از مهاگرننده های ALK برای درمان سرطان استفاده می‌شود و می‌توان آن را کنترل یا خاموش کرد. اگرچه آزمایشات و نتایج بدست آمده از موش‌ها و مگس‌ها دستاورد خوبی هستند، اما برای درک بهتر و راهزای این ژن در بدن انسان اطلاعات بیشتری نیاز است.

قدرت سرایت کرونا با گرم شدن هوا افزایش یافته‌است

رئیس مرکز تحقیقات سل بالینی و اپیدمیولوژی بیمارستان مسیح دانشوری گفت: به نظر می‌رسید با گرم‌تر شدن هوا عفونت‌های تنفسی کاهش می‌یابد اما این موضوع در مورد کووید ۱۹ به پایه و اساس است، تا جایی که قدرت سرایت کرونا با گرم شدن هوا افزایش یافته‌است. به گزارش ایرنا،دکتر پیام طبرسی گسترش اپیدمی کرونا در استان های جنوبی را مهر تاییدی بر کنار آمدن این ویروس با گرما دانست.

یادداشت

مراقبت های پس از انجام سابسیژن

- دکتر داریوش داور متخصص پوست و مو

سابسیژن یک روش موثر برای از بین بردن انواع مختلف اسکار و جای جوش است ، این روش کملا ساده ، سریع، ایمن و با نتایج بسیار درخشان می باشد . تمامی موارد مانند اسکار های ناشی از چین و چروک، اسکار های باقی مانده از آکنه و ضایعات ابله مرغان یا سلولیت با به کارگیری سابسیژن به طور کامل از بین می رود . بسیاری از افراد که با مشکل جای جوش و اسکارهای باقی مانده از ضایعات مواجه هستند روش های مختلفی را برای رفع مشکلات پوستی خودامتحان کرده‌اند ولی نتایج دلخواه خود را دریافت نکرده اند ، انجام سابسیژن در این افراد بسیار توصیه می شود . در این روش سوزن بسیار ریزی به موازات سطح پوست فرو می رود ، این روش تحت بی حسی موضعی انجام می شود یافت اسکار و چسبندگی های بین پوستی با حرکات عقب و جلو این سوزن از بین می رود . این روش نیز مانند همه روش های دیگر نیاز به مراقبت پس از انجام دارد . پس از انجام سابسیژن تورم در موضع درمان طبیعی است که این تورم شروع فرایند ترمیم در پوست است که به دلیل افزایش نفوذ پذیری عروق و ورود گلبول های سفید و پلاکت ها و تجمع مایعات در فضای بین بافتی است که با رعایت کردن برخی موارد دوره تورم و التهاب کوتاه تر شده و نتیجه درمان موثرتر و بدون عارضه خواهد شد که برخی از آنها عبارتند از :

۱- استراحت کامل در ۴۸ ساعت اول بعد از درمان موجب کاهش جریان خون و در نتیجه کم شدن تورم می شود. بهتر است که در هنگام استراحت از دو بالش برای زیر سر استفاده شود.

۲- کمپرس سرد در دو روز اول بعد از سابسیژن به کاهش ورم کمک کرده و بعد از آن در کاهش درد و ناراحتی پس از درمان بسیار موثر است البته توجه به این نکته ضروری است که تماس مستقیم یخ با پوست به مدت طولانی موجب کاهش شدید خون رسانی به پوست شده و احتمال آسیب پوستی وجود دارد و بهتر است یک حوله تمیز بین کمپرس سرد و پوست قرار گیرد و به علاوه کمپرس سرد در نقاط مختلف جابه جا شود و بیشتر از ۳۰ ثانیه در یک موضع قرار نگیرد.

۳- بیمار نباید در دو روز اول پس از انجام سابسیژن، فرد خم شده یا وسایل سنگین بلند کند. این کار باعث تورم بیشتر و افزایش فشار خون شده و احتمال تورم بیشتر وجود دارد.

۴- تا چهارهفته بعد از انجام سابسیژن، فرد نباید زیاد در معرض نور خورشید قرار گیرد (برای جلوگیری از خطر ایجاد هایپرپیگمنتاسیون) بنابراین بهتر است در صورت لزوم از کرم اکسیدو زنگ و یا کرم های ضد آفتاب SPF ۵۰ و بدون رنگ استفاده شود. مخصوصا در فصل تابستان هر ۲ ساعت یک بار باید از کرم استفاده شود.

۵- استحمام بعد از ۴۸ ساعت با آب ولرم توصیه می شود که این زمان به منظور فرصت دادن به منظور بسته شدن کامل منافذ عبور کائولا می باشد.

۶-مصرف مسکن های خانواده اسپرین از قبیل ایندومتاسین، پروفن و … در چند روز اول بعد از درمان توصیه نمی شود ، به علاوه نوشیدنی های الکلی با رقیق کردن خون منجر به تورم بیشتر و طولانی شدن دوره نقاهت می شوند.

مکث

علائم سردرد میگرنی را بشناسید

یک متخصص مغز و اعصاب گفت: میگرن به عواملی مانند جنسیت، سن وحساسیت به نور در نور بستگی دارد و معمولا سردردهایی که در مراحل اولیه بیدار شدن از خواب دیده می‌شود و علائمی نظیر درد دور چشم و تیر کشیدن ناحیه گیجگاهی را دارند سردردها خوشه‌ای هستند و باید برای اطلاع از دلیل بیماری فرد وضعیت جسمانی فرد بررسی شود.
فرزاد اشرفی در گفت‌وگو با فارس افزود: سردرد میگرنی ممکن است یک سمت سر را اطراف چشم را در برگیرد، سردرد میگرنی در اغلب موارد یک طرف سر را فرا می‌گیرد، معمولا علائمی نظیر حال تهوع، احساس ضربان در سر و تشدید درد با نور و صدای زیاد را دارد.
وی افزود: این سردردها با بوی سیگار تشدید می‌شود و ممکن است بین ۴ الی ۷۲ ساعت طول بکشد، سردرد میگرنی مزمن است و با گذشت زمان ممکن است ادامه پیدا کند.

سفت شدن سرخ‌گ‌ها و ارتباط آن با خواب!

با افزایش سن، احتمال وقوع دو مساله افزایش می‌یابد که یکی دشواری در به خواب رفتن هنگام شب و دیگری افزایش احتمال تشکیل پلاک در سرخ‌گ ها است که به بروز آترواسکلروز (تصلب شرایین) منجر می‌شود.به گزارش عصر ایران ، این دو مسئله ممکن است غیرمرتبط به نظر برسند. آترواسکلروز به واسطه یک رژیم غذایی نامناسب، ورزش نکردن و سیگار کشیدن رخ می دهد و نه خواب. حداقل این چیزی است که همواره باور داشته ایم،از سوی دیگر، مغزهای مسن به اندازه مغزهای جوان تر وارد مرحله خواب عمیق نمی شوند. بین آن افزایش احتمال ابتلا به مثانه بیش فعال با افزایش سن، جای شگفتی نیست که با گذشت هر سال وضعیت خواب ما بدتر شود.اما در شرایطی که به نظر می‌رسد هردومشکل دارای توضیحات قابل قبول و جداگانه هستند، پژوهشی جدید نشان داده است که مشکلات خواب و آترواسکلروز می‌توانند ارتباط نزدیکی با یکدیگر داشته باشند.خواب نامناسب و ضعیف به التهاب مزمن منجر می‌شود که سرخ‌گ ها را ملسود می‌کند.پژوهشگران متوجه شده اند که چگونه خواب ضعیف به تشکیل پلاک در سرخ‌گ ها منجر می‌شود.در این مطالعه، پژوهشگران داده های ۱,۶۰۰ بزرگسال میانسال و پیر را تجزیه و تحلیل کردند. آنها به دقت اعداد آزمایش های خون و کلسیم را برای ارزیابی احتمال تشکیل پلاک مورد بررسی قرار دادند. همچنین، آنها کیفیت خواب افراد را بررسی کردند. یکی از ابزارهایی که برای بررسی شرایط خواب استفاده شد، ساعت هایی بود که طی یک هفته وضعیت خواب افراد را بررسی کردند. همچنین، شرکت کنندگان دراین مطالعه یک شب را در یک آزمایشگاه خواب که در آن سیگنال های الکتریکی امواج مغزی آنها اندازه گیری شد، گذرانند. پس از بررسی تمام داده ها، پژوهشگران به این نتایج دست یافتند که اختلال در خواب به تراکم بالاتر عوامل التهابی در خون منجر شده است. به طور خاص، این شرایط تعداد سلول های سفید خون به نام مونوسیت ها و نوتروفیل ها را افزایش داده بود که می‌توانند موجب ابتلا به آترواسکلروز، شرایطی که پلاک های چربی درون سرخ‌گ ها تشکیل شده و فرد را در معرض خطر حملات قلبی و سکته های مغزی قرار می دهد، شود.به طور خلاصه، خواب ضعیف به التهاب مزمن منجر می‌شود که در نهایت می‌تواند بروز انسداد در سرخ‌گ ها را به همراه داشته باشد.

مقابله با یک سرطان نادر به کمک پرتودرمانی

سرطانی هجوم می‌برد و به مرگ سلول منجر می‌شود. ساتو گفت: NIR-PIT، یک روش پرتودرمانی ایمن است که می‌تواند ناحیه مورد نظر را هدف قرار دهد. آ‌ی‌آر، ۷۰۰ در غیاب پرتو فرورسرخ نزدیک، برای بدن سمی نیست. ما باور داریم که NIR-PIT می‌تواند یک راهبرد موثر برای کنترل مزوتلیوما بدخیم پلور باشد.دانشمندان در این بررسی، به ترکیبی نیاز داشتند که سلول‌های مزوتلیوما بدخیم پلور را به طور خاص هدف قرار می‌دهد. آنها توجه خود را نوس موسوم به "آ‌ی‌آر" (IRY۰۰۰)۷۰۰) را شامل می‌شود. هنگامی که پرتو فرورسرخ نزدیک به بخش‌های از بدن که مبتلا به سرطان است، تابش می‌دهد، ترکیب مورد استفاده به لایه‌های سلول

نزدیک" (NIR-PIT) را در درمان مزوتلیوما مورد بررسی قرار دادند. این روش برای درمان نوعی تومور بدخیم سر و گردن، مورد تایید "سازمان غذا و داروی آمریکا"(FDA) قرار گرفته است.برای اینکه این روش درمانی کار کند، باید ابتدا یک ترکیب ضد سرطان تزریق شود. این ترکیب از یک پادتن ساخته شده است که ساختار خاصی را در سلول‌های سرطانی هدف قرار می‌دهد و همچنین یک ترکیب جذب کننده نور موسوم به "آ‌ی‌آر" (IRY۰۰۰)۷۰۰) را شامل می‌شود؛ در نتیجه گزینته‌های درمانی بسیار محدودی برای آن وجود دارد. "کازوهای ساتو"، سرطان‌شناس دانشگاه "تاگوای" و همکارانش، تاثیر روش "فوتوایمونوتراپی فرورسرخ

پژوهشگران در بررسی جدید خود دریافته‌اند که می‌توان به کمک پرتودرمانی و یک ترکیب ضدسرطان، با یک سرطان نادر مقابله کرد.به گزارش ایستا ، شاید درمان یک نوع نادر سرطان با کمک تابش فرورسرخ نزدیک و یک ترکیب ضد سرطان، بهبود پیدا کند. پژوهشگران در پروژه جدیدی، به بررسی این روش درمانی پرداخته‌اند. "مزوتلیومای بدخیم پلور" (MPM)، نوع نادری از سرطان است که بر بافت پوشش ریه‌ها اثر می‌گذارد. این سرطان به ندرت گسترش می‌یابد و به قسمت‌های دیگر بدن می‌رسد اما معمولا بسیار دیر تشخیص داده می‌شود؛ در نتیجه گزینه‌های درمانی بسیار محدودی برای آن وجود دارد. "کازوهای ساتو"، سرطان‌شناس دانشگاه "تاگوای" و همکارانش، تاثیر روش "فوتوایمونوتراپی فرورسرخ

هشت نوشیدنی که به سلامت بدن ما کمک می‌کند

نوشیدنی سالم چیست و چرا برای ما اهمیت دارد که نوشیدنی‌های سالمی بخوریم؟ آیا نوشیدنی‌های مفید ساده‌ای در دسترس ما قرار دارد؟ وقتی به نوشیدنی سالم فکر می‌کنیم احتمالا فورا به یاد آب می‌افتیم که هم فواید زیادی دارد و هم ما را از تناسب وزن دور نمی‌کند. به گزارش ایرنا ، اما نوشیدنی‌های سالم دیگری هم وجود دارند که برای سلامتی شما مزیت‌های فوق‌العاده‌ای دارند که عبارتند از:

۱- چای سبز
چای سبز حاوی مقادیر زیادی پلی فنول است که به نظر می‌رسد از ابتلا به برخی از سرطان‌های خاص مانند سرطان پستان و سرطان پروستات جلوگیری می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که چای سبز همچنین می‌تواند به کاهش قند خون بعد از غذا کمک کند، که می‌تواند به ویژه برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ مفید باشد. چای سبز لیمو آویشن گرم و آرامش‌دهنده را امتحان کنید.

۲- آب انار
آب انار طبیعی یکی از نوشیدنی‌های مغذی در قفسه‌های سوپر مارکت است. این آب میوه ترش نوشیدنی سالم چیست و چرا برای ما اهمیت دارد که نوشیدنی‌های سالمی بخوریم؟ آیا نوشیدنی‌های مفید ساده‌ای در دسترس ما قرار دارد؟ وقتی به نوشیدنی سالم فکر می‌کنیم احتمالا فورا به یاد آب می‌افتیم که هم فواید زیادی دارد و هم ما را از تناسب وزن دور نمی‌تواند به ویژه برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ مفید باشد. چای سبز لیمو آویشن گرم و آرامش‌دهنده را امتحان کنید.

۳- آب لیمو
آب لیمو یک تقویت کننده سیستم ایمنی بدن است که به طرز شگفت آوری قدرتمند است. فقط ۲ قاشق غذاخوری لیمو داخل یک لیوان آب، ۱۴ میلی گرم ویتامین C دارد. احتمالا آب لیمو را بهتر از آب معمولی می‌نوشید زیرا مزه بهتری دارد و به ابرسانی کمک می‌کند.

۴- آب نارگیل
طعم این آب گرمسیری کمی بحث برانگیز است. برخی از مردم آن را دوست دارند و برخی از آن متنفر هستند. اما هیچ بحثی در مورد این مسئله وجود ندارد که نوشیدنی آن می‌تواند

شکل مؤثرتری مبارزه کند. همچنین منبع خوبی از فولات است که از عیب لوله‌های عصبی در جنین محافظت می‌کند. برای داشتن مزیت حفاظت از استخوان، مقداری آب پرتقال غنی شده با کلسیم را امتحان کنید.

۷- چای ننا

نعنا ضد گرفتگی است، بنابراین می‌تواند مایه‌چها را شل کند، که با گرفتگی و درد مبارزه می‌کند. همچنین با تقویت حرکت غذا از طریق دستگاه گوارش به هضم غذا کمک می‌کند.

۸- شیر سویا
شیر سویا حاوی فیبر محلول و پروتئین سویا است که باعث کاهش سطح کلسترول LDL (بد) و تری گلیسریدها می‌شود و خطر بیماری قلبی عروقی را کاهش می‌دهد. اگر به جای شیر گاو آن را می‌نوشید، شیر سویای غنی شده با کلسیم و ویتامین‌های A و D را انتخاب کنید. یک مکعب- سویا حاوی فیتواستروژن‌ها است که ممکن است با افزایش خطر ابتلا به سرطان پستان در ارتباط باشد. اگر سابقه خانوادگی این بیماری را دارید یا خودتان آن را تجربه کرده‌اید، با پزشک خود در مورد این ماده سالم گفتگو کنید تا ضرری متوجه شما نباشد.



نزدیک، برای بدن سمی نیست. ما باور داریم که NIR-PIT می‌تواند یک راهبرد موثر برای کنترل مزوتلیوما بدخیم پلور باشد.دانشمندان در این بررسی، به ترکیبی نیاز داشتند که سلول‌های مزوتلیوما بدخیم پلور را به طور خاص هدف قرار می‌دهد. آنها توجه خود را نوس موسوم به "آ‌ی‌آر" (IRY۰۰۰)۷۰۰) را شامل می‌شود. هنگامی که پرتو فرورسرخ نزدیک به بخش‌های از بدن که مبتلا به سرطان است، تابش می‌دهد، ترکیب مورد استفاده به لایه‌های سلول



سرشار از آنتی‌اکسیدان است که به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌همچنین قرار دارد. این روش برای درمان نوعی تومور بدخیم سر و گردن، مورد تایید "سازمان غذا و داروی آمریکا"(FDA) قرار گرفته است.برای اینکه این روش درمانی کار کند، باید ابتدا یک ترکیب ضد سرطان تزریق شود. این ترکیب از یک پادتن ساخته شده است که ساختار خاصی را در سلول‌های سرطانی هدف قرار می‌دهد و همچنین یک ترکیب جذب کننده نور موسوم به "آ‌ی‌آر" (IRY۰۰۰)۷۰۰) را شامل می‌شود. هنگامی که پرتو فرورسرخ نزدیک به بخش‌های از بدن که مبتلا به سرطان است، تابش می‌دهد، ترکیب مورد استفاده به لایه‌های سلول

نزدیک" (NIR-PIT) را در درمان مزوتلیوما مورد بررسی قرار دادند. این روش برای درمان نوعی تومور بدخیم سر و گردن، مورد تایید "سازمان غذا و داروی آمریکا"(FDA) قرار گرفته است. برای اینکه این روش درمانی کار کند، باید ابتدا یک ترکیب ضد سرطان تزریق شود. در این مطالعه، پژوهشگران داده های ۱,۶۰۰ بزرگسال میانسال و پیر را تجزیه و تحلیل کردند. آنها به دقت اعداد آزمایش های خون و کلسیم را برای ارزیابی احتمال تشکیل پلاک مورد بررسی قرار دادند. همچنین، آنها کیفیت خواب افراد را بررسی کردند. یکی از ابزارهایی که برای بررسی شرایط خواب استفاده شد، ساعت هایی بود که طی یک هفته وضعیت خواب افراد را بررسی کردند. همچنین، شرکت کنندگان دراین مطالعه یک شب را در یک آزمایشگاه خواب که در آن سیگنال های الکتریکی امواج مغزی آنها اندازه گیری شد، گذرانند. پس از بررسی تمام داده ها، پژوهشگران به این نتایج دست یافتند که اختلال در خواب به تراکم بالاتر عوامل التهابی در خون منجر شده است. به طور خاص، این شرایط تعداد سلول های سفید خون به نام مونوسیت ها و نوتروفیل ها را افزایش داده بود که می‌توانند موجب ابتلا به آترواسکلروز، شرایطی که پلاک های چربی درون سرخ‌گ ها تشکیل شده و فرد را در معرض خطر حملات قلبی و سکته های مغزی قرار می دهد، شود.به طور خلاصه، خواب ضعیف به التهاب مزمن منجر می‌شود که در نهایت می‌تواند بروز انسداد در سرخ‌گ ها را به همراه داشته باشد.

نوشیدنی سالم چیست و چرا برای ما اهمیت دارد که نوشیدنی‌های سالمی بخوریم؟ آیا نوشیدنی‌های مفید ساده‌ای در دسترس ما قرار دارد؟ وقتی به نوشیدنی سالم فکر می‌کنیم احتمالا فورا به یاد آب می‌افتیم که هم فواید زیادی دارد و هم ما را از تناسب وزن دور نمی‌کند. به گزارش ایرنا ، اما نوشیدنی‌های سالم دیگری هم وجود دارند که برای سلامتی شما مزیت‌های فوق‌العاده‌ای دارند که عبارتند از:

نوشیدنی سالم چیست و چرا برای ما اهمیت دارد که نوشیدنی‌های سالمی بخوریم؟ آیا نوشیدنی‌های مفید ساده‌ای در دسترس ما قرار دارد؟ وقتی به نوشیدنی سالم فکر می‌کنیم احتمالا فورا به یاد آب می‌افتیم که هم فواید زیادی دارد و هم ما را از تناسب وزن دور نمی‌تواند به ویژه برای مبتلایان به دیابت نوع ۲ مفید باشد. چای سبز لیمو آویشن گرم و آرامش‌دهنده را امتحان کنید.