



محققان سوئدی و انگلیسی راهکار جدیدی را ابداع کردند که بر اساس آن می‌توانند ابتلا به الزایمر را با یک آزمایش خون پیش‌بینی کنند. به گزارش ایرنا، به گفته محققان بیماری الزایمر در اثر تجمع پروتئین‌هایی در مغز ایجاد می‌شود که می‌توان آثار آن‌ها را در جریان خون مشاهده کرد. بر همین اساس، محققان بر اساس میزان دو پروتئین کلیدی در نمونه خون بیش از ۵۵۰ داوطلب مبتلا به اختلالات جزئی شناختی، مدل‌هایی را برای ارزیابی خطر

انواع درد می‌تواند نشانه کرونا باشد

یک فوق تخصص کنترل و درمان درد گفت: انواع دردها نظیر سردردهای شدید و دردهای عضلانی اسکلتی مانند کمر درد و دردهای مربوط به اندام‌ها می‌تواند نشانه‌های ابتلا به کرونا باشد. دکتر حبیب‌الله ذاکری در گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به شیوع دردهای عضلانی در افراد مبتلا به کرونا، خاطر نشان کرد: سردرد در بسیاری از بیمارانی که به کرونا مبتلا می‌شوند، شایع است.

توصیه

"الکل" با پوست دست چه می‌کند؟

یک متخصص پوست و مو معتقد است زمانی که افراد در محیط‌های عمومی و بیرون از منزل حضور و فعالیت دارند، به دلیل آلودگی سطوح مختلف، امکان آلودگی دست‌ها با ویروس کرونا وجود دارد. دکتر الیاس سلیمی در گفتگو با ایسنا، تصریح کرد: تماس دست آلوده با صورت می‌تواند موجب انتقال بیماری کرونا شود، بنابراین توصیه می‌شود افراد بصورت مرتب شست و شوی دست‌ها با آب و صابون را داشته باشند.

وی اضافه کرد: گاهی در محیط بیرون امکان دسترسی به آب و صابون مهیا نیست و در این مواقع افسرد از الکل برای ضدعفونی کردن دست‌ها استفاده می‌کنند. وی با بیان اینکه استفاده زیاد از الکل می‌تواند برای پوست زیان‌آور باشد، گفت: استفاده زیاد از الکل می‌تواند خشکی پوست را تشدید کرده و پوست را حساس کند. سلیمی تصریح کرد: همچنین استفاده زیاد از این فرآورده می‌تواند موجب بروز آگزما روی پوست شود، بنابراین توصیه می‌شود افراد در استفاده از الکل برای ضدعفونی کردن پوست دست زیاده روی نکنند و حتما هر بار بعد از استفاده از نرم‌کننده استفاده کنند. وی افزود: توصیه اول استفاده از آب و صابون است و در صورت فراهم نبودن این دو استفاده از الکل برای ضدعفونی کردن دست‌ها توصیه می‌شود.

سلیمی افزود: در خصوص استفاده از آب و صابون هم زیاده روی توصیه نمی‌شود و افراد بعد از هر بار شست و شوی دست‌ها بهتر است از کرم‌های نرم‌کننده استفاده کنند. وی در خصوص اینکه استفاده از دستکش می‌تواند موجب محافظت پوست دست شود، گفت: هر دستکشی توصیه نمی‌شود، بویژه دستکش‌های نایلونی، چرا که نه تنها اثر محافظتی نداشته بلکه محیط دست عرق کرده و مرطوب می‌شود و این امر برای پوست آسیب رسان تر است.

یافته

ارتباط مصرف میوه‌های خشک با سلامت بهتر

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که تشویق مردم به خوردن میوه خشک بیشتر، بدون شکر اضافه شده، می‌تواند روشی موثر برای افزایش مصرف مواد مغذی حیاتی در بدن آنها باشد. به گزارش مهر، بررسی‌های اخیر نشان می‌دهد مصرف کم میوه در دنیا، عامل اصلی بروز بیماری‌ها و ناتوانی‌های مرتبط با رژیم غذایی است. میوه منبع خوبی از مواد مغذی مانند فیبر و پتاسیم است که بسیاری از افراد در رژیم غذایی خود ندارند. همچنین میوه حاوی مواد مغذی فعال زیستی است که فواید سلامتی دیگری نظیر پلی‌فنول‌ها و کاروتنوئیدها را فراهم می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن میوه با کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و دیابت نوع ۲ مرتبط است. عوامل مختلفی ممکن است در مصرف کم میوه تازه توسط افراد نقش داشته باشد از جمله محدود بودن دسترسی، هزینه زیاد و فسادپذیری بالا. مصرف بیشتر میوه خشک می‌تواند یک راه حل خوب در این زمینه باشد. میوه خشک از نظر قیمت، در دسترس بودن و سهولت ذخیره‌سازی و حمل و نقل مزایای زیادی نسبت به میوه تازه دارد. همچنین می‌تواند جایگزین میان وعده‌های ناسالم سرشار از قند، نمک و چربی اشباع شود. این حالت، نگرانی‌هایی در مورد مصرف بیش از حد که منجر به دریافت کالری بسیار زیاد می‌شود وجود دارد زیرا میوه خشک، نوع پر کالری میوه است. آنها دریافتند که افراد در روزهایی که میوه خشک مصرف می‌کنند، مواد مغذی اصلی بیشتری نظیر فیبر غذایی و پتاسیم دریافت می‌کنند. اگرچه کالری مصرفی شان هم بیشتر است. محققان دریافتند افرادی که مقدار زیادی میوه خشک مصرف می‌کنند، کمترین علت قوز قرنیه بعد از ژنتیک، مالش چشم‌اندام و این عامل حتی در صورت نبود قوز قرنیه می‌تواند باعث ایجاد آن به خصوص



نکته

چگونه کرونا سبب سکنه مغزی می‌شود؟

رئیس انجمن سکنه مغزی ایران گفت: کرونا به طور مستقیم و غیر مستقیم باعث ایجاد لخته خون و سکنه مغزی در مبتلایان می‌شود. به گزارش ایرنا، مسعود مهرپور افزود: کرونا حدود یک سال است که شیوع یافته و گرفتاری‌های زیادی را برای مردم در سراسر جهان ایجاد کرده است؛ از جمله اینکه این بیماری اثرات مستقیم و غیر مستقیمی روی سکنه مغزی داشته است. وی اظهار داشت: به دلیل ترس دیابت نوع ۲ مرتبط است. عوامل مختلفی ممکن است در مصرف کم میوه تازه توسط افراد نقش داشته باشد از جمله محدود بودن دسترسی، هزینه زیاد و فسادپذیری بالا. مصرف بیشتر میوه خشک می‌تواند یک راه حل خوب در این زمینه باشد. میوه خشک از نظر قیمت، در دسترس بودن و سهولت ذخیره‌سازی و حمل و نقل مزایای زیادی نسبت به میوه تازه دارد. همچنین می‌تواند جایگزین میان وعده‌های ناسالم سرشار از قند، نمک و چربی اشباع شود. این حالت، نگرانی‌هایی در مورد مصرف بیش از حد که منجر به دریافت کالری بسیار زیاد می‌شود وجود دارد زیرا میوه خشک، نوع پر کالری میوه است. آنها دریافتند که افراد در روزهایی که میوه خشک مصرف می‌کنند، مواد مغذی اصلی بیشتری نظیر فیبر غذایی و پتاسیم دریافت می‌کنند. اگرچه کالری مصرفی شان هم بیشتر است. محققان دریافتند افرادی که مقدار زیادی میوه خشک مصرف می‌کنند، کمترین علت قوز قرنیه بعد از ژنتیک، مالش چشم‌اندام و این عامل حتی در صورت نبود قوز قرنیه می‌تواند باعث ایجاد آن به خصوص



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

تشخیص دقیق الزایمر با آزمایش خون

تحول عظیمی ایجاد خواهد شد. اصطلاح زوال عقل فقط شامل از دست‌دادن حافظه نیست، بلکه ناهنجاری‌های دیگری را در حوزه شناختی از قبیل مهارت زبان، جهت‌یابی و مسیریابی، تعاملات اجتماعی و مهارت‌های برقراری ارتباط نیز شامل می‌شود. بر اساس اطلاعات جدید محققان دانشکده پزشکی بوستون، تعداد مرگ و میر ناشی از زوال عقل در سال‌های اخیر به‌قدری بیشتر از آمار است که تاکنون تصور می‌شد. به همین دلیل توجه به این عارضه و روش‌های پیشگیری از آن، بیش از پیش احساس می‌شود.

آفتاب یزد در گفتگو با فوق تخصص کنترل و درمان درد بررسی کرد

علت زانو درد چیست؟



● زانو فشار استخوان ران را به ساق یا منتقل می‌کند و به زبان ساده‌تر انتقال وزن بدن را برعهده دارد و به همین دلیل یکی از مهمترین مفاصل بدن به حساب می‌آید که به کمک اجزای مختلف خود مانند لیگامان‌ها، منیسک‌ها، کیسول، بورس مفصلی و مایع بین مفصلی باعث سهولت حرکت مفصل زانو و انعطاف پذیری مفصل زانو می‌شود.

● آسیب‌های حاد که باعث بروز زانو درد در افراد می‌شود شامل مواردی از قبیل شکستگی‌ها، آسیب و یا پارگی رباط‌ها ناشی از رباط صلیبی، رباط قدامی و خلفی می‌باشد. پارگی منیسک و دررفتگی‌های زانو می‌شود

به ویژه در ورزشکاران، پارگی منیسک و دررفتگی‌های زانو می‌شود. وی اظهار داشت: آرتروز روماتوئید که یک بیماری اتوایمیون و یا بیماری ایمنی به حساب می‌آید و زمینه ژنتیک دارد از عمده عوامل بروز زانو درد است.

دکتر محمدی عنوان کرد: بیماری ژنتیکی "Osgood Schlatter" که بین نوجوانان پسرانه ۱۰ تا ۱۵ ساله شایع است و باعث استخوان‌سازی بیش از حد طبیعی در استخوان بزرگ ساق پا می‌شود و مشکلات حرکتی و درد زانو را به همراه دارد. باعث بروز درد زانو در افراد می‌شود. این فوق تخصص کنترل و درمان درد مطرح کرد: نفرس، کیست بیکر، بیماری بورسی، زانو ضربدری، زانو پرنانزی، سندروم پتلافرموال و

بازگشت زانو درد در افراد می‌شود. این فوق تخصص کنترل و درمان درد بیان کرد: اگر مشکل زانو جدی باشد و با روش‌های ذکر شده رفع نگردد و نیاز به جراحی داشته باشد مطابق با نظر پزشک از روش‌های مانند بی آر پی و یا تعویض مفصل زانو استفاده می‌شود.

وی در پایان گفت: همانطور که گفته شده زانو درد علل مختلفی دارد. پیشگیری بسیاری از انواع آن دشوار است اما می‌توان با یکسری توجهات آسان از احتمال جراحی زانو و درد آن کاست. این نکات شامل حفظ وزن متعادل و جلوگیری از چاق شدن، تناسب اندام و توزیع عضلانی مناسب در بدن، تقویت عضلات، ورزش صحیح، انجام حرکات نرمشی، حفاظت از زانو به هنگام فعالیت‌های ورزشی و غیره می‌باشد.

ارتقای سلامت عضلات با کمک مغناطیس

استفاده از میدان‌های مغناطیسی پالس‌دار برای شبیه‌سازی برخی از تمرین ورزشی به بیماران مبتلا به آسیب عضلانی و سکنه مغزی کمک می‌کند. میدان‌های مغناطیسی مورد استفاده محققان برای تحریک سلامت ماهیچه‌ها فقط ۱۰ تا ۱۵ برابر بیشتر از میدان مغناطیسی زمین بود که این میدان بسیار ضعیف‌تر از میدان مغناطیسی آهنربای میله‌ای است. برای نشان دادن نقش "TRPC" به عنوان آنتنی برای مغناطیس طبیعی برای تقویت سلامت عضلات، محققان با حذف ژنوم "TRPC" سلول‌های عضلانی جهش یافته‌ای را که به هیچ میدان مغناطیسی پاسخ نمی‌دادند، مهندسی و ایجاد کردند و سپس توانستند با رساندن انتخابی "TRPC" به این سلول‌های عضلانی جهش یافته در وزیکول‌های کوچک، حساسیت مغناطیسی را بازگردانند. سپس آنها شاهد تغییرات متابولیکی در عضلات مشابه آنچه پس از ورزش ایجاد می‌شود بودند. رسیدن به این فرآیند و ارتقا سلامت عضلات بدون ورزش، می‌تواند بهبودی و توان بخشی بیماران مبتلا به اختلال

ایجاد سد دفاعی مقابل اشعه فرابنفش خورشید با کرم ایرانی

یک شرکت تولیدکننده محصولات آرایشی و بهداشتی ایرانی با استفاده از فناوری نانو، موفق به تولید کرم‌های ضدآفتاب با عملکرد بالا شده به گزارش ایرنا، این شرکت تولیدکننده محصولات آرایشی و بهداشتی، طیفی از کرم‌ها و لوسیون‌های ضدآفتاب را به بازار عرضه کرده است که به دلیل استفاده از نانومواد عملکرد مطلوب‌تری نسبت به کرم‌های رایج در بازار دارد. در فرمولاسیون این کرم از بازتاب‌دهنده‌های معدنی و طبیعی همانند دی‌اکسید تیتانیوم به همراه روغن‌های گیاهی و سایر مواد موثر استفاده شده است تا احتمال بروز واکنش‌های التهابی و آلرژی را به حداقل برسانند. کرم‌های ضدآفتاب این شرکت از جاذب‌های معدنی نانو ذرات دی‌اکسید تیتانیوم استفاده شده است. در کرم ضدآفتاب از پارامتری به عنوان (SPF) استفاده می‌شود که این پارامتر نشان‌دهنده میزان جذب پرتوهای مضر نور آفتاب است. در این محصولات ضدآفتاب با کاهش ابعاد ذرات تیتانیوم، این ذرات قابلیت جذب و پراش پرتوهای خورشید را پیدا کرده و در نتیجه خاصیت ضدآفتاب بودن در این کرم‌ها ایجاد می‌شود. اگر از ذرات

ترکیب گیاهی میوه‌ها دارای خواص ضدویروسی است



بسیاری از بیماری‌های عفونی دیگر که روی زانو درد اثر می‌گذارند. وی توضیح داد: بیماری‌های ناشی از استفاده مستمر و بیش از اندازه از مفصل زانو که موجب بروز زانو درد در افراد می‌شوند مانند بروز التهاب تاندون کشکک زانو به ویژه در دوچرخه سواران و دوندگان، آرتروز و فرسایش غضروف مفصلی که با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد.

دکتر محمدی متذکر شد که همیشه پیشگیری بهتر از درمان است جهت پیشگیری و درمان زانو درد بهترین کار این است که با روش‌های ساده مانند ورزش‌های زانو، تصحیح الگوی زندگی، کاهش وزن و استفاده از کمربند‌های غضروف ساز از دردهای جدی زانو پیشگیری نماییم. این فوق تخصص کنترل و درمان درد افزود: اما اگر به هر دلیل دچار زانو درد هستید، با توجه به نوع و شدت زانو درد خود که پزشک آن را از طریق رادیولوژی، MRI، سی تی اسکن و گاهی در موارد پیشرفته آرتروسکوپی تشخیص می‌دهد می‌توانید درد خود را با روش‌های زیر تا حد زیادی کاهش دهید. وی تشریح کرد: در مراحل ابتدایی درد زانو بهتر است چند روز به آن استراحت دهید. روزی سه تا چهار بار به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه به منظور کاهش التهاب کیسه یخ بر روی زانو خود قرار دهید و هنگام استراحت بین دو زانو خود بالش قرار دهید و همچنین در حالت نشسته یک بالشت زیر پاشنه پا قرار دهید. دکتر محمدی اضافه کرد: مصرف دارو، زانو بندها و بریس‌ها، کفش و کفی طبی، فیزیوتراپی یا روش‌های مختلف مانند گرما درمانی، تحریک عصبی، تمرینات کششی حرکات دستنی و طب سوزنی که توسط فیزیوتراپ اعمال می‌شود و چند روش دیگر که توسط پزشک تجویز می‌شود می‌توان از درد زانو رهایی پیدا کرد.

این فوق تخصص کنترل و درمان درد بیان کرد: اگر مشکل زانو جدی باشد و با روش‌های ذکر شده رفع نگردد و نیاز به جراحی داشته باشد مطابق با نظر پزشک از روش‌های مانند بی آر پی و یا تعویض مفصل زانو استفاده می‌شود.

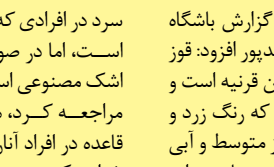
وی در پایان گفت: همانطور که گفته شده زانو درد علل مختلفی دارد. پیشگیری بسیاری از انواع آن دشوار است اما می‌توان با یکسری توجهات آسان از احتمال جراحی زانو و درد آن کاست. این نکات شامل حفظ وزن متعادل و جلوگیری از چاق شدن، تناسب اندام و توزیع عضلانی مناسب در بدن، تقویت عضلات، ورزش صحیح، انجام حرکات نرمشی، حفاظت از زانو به هنگام فعالیت‌های ورزشی و غیره می‌باشد.

محققان دریافتند که پروتئینی موسوم به "TRPC1" به "میدان مغناطیسی نوسان دار ضعیف" پاسخ می‌دهد و این واکنش/پاسخی است که وقتی فرد ورزش می‌کند، فعال می‌شود

عملکرد عضلانی را تسهیل کند. پروفسور افزود: حدود ۴۰ درصد از بدن یک فرد با جثه متوسط عضله است. نتایج ما تعامل متابولیکی بین عضلات و مغناطیس را نشان می‌دهد که امیدوارم بتواند برای بهبود سلامت و طول عمر انسان مورد استفاده قرار گیرد. این مطالعه نشان می‌دهد که قطع عطف در درک چگونگی واکنش یک پروتئین اصلی به میدان‌های مغناطیسی است. سلامت متابولیک مانند وزن، سطح قند خون، انسولین و کلسترول به شدت تحت تأثیر سلامت عضلات است. از آنجا که ورزش یک تعدیل‌کننده قوی برای بیماری‌های متابولیک از طریق کار روی عضلات است، میدان‌های مغناطیسی از مزایای مشابه ورزش برخوردار هستند، چنین میدان مغناطیسی ممکن است به بیمارانی که به دلیل آسیب، بیماری یا ضعف قادر به انجام ورزش نیستند، کمک کند.

مالش چشم خطر ابتلا به قوز قرنیه را افزایش می‌دهد

در کسانی که چشمان خود را عمل کرده‌اند شود. وی افزود: کودکان به هیچ عنوان نباید چشمان خود را مالش دهند، زیرا باعث ایجاد قوز قرنیه می‌شود و اظهار کرد: استفاده از آب



سرد در افرادی که خارش چشم دارند تأثیر گذار است، اما در صورت بی‌فایده بودن می‌توان از اشک مصنوعی استفاده کرده و به چشم پزشک مراجعه کرد، همچنین استنژیکات خلاف قاعده در افراد آنان را مستعد ابتلا به قوز قرنیه خواهد کرد. وی با بیان اینکه قوز قرنیه درمان کاملی ندارد، تأکید کرد: حتی پیوند قرنیه هم به معنای درمان این عارضه نخواهد بود و تنها می‌تواند بیماری را اصلاح کند که امکان بازگشت عارضه نیز وجود دارد. افراد مبتلا به قوز قرنیه معمولاً به صورت حاشیه‌دار یا سایه دار و کارتونی می‌بینند که به مرور باعث کاهش بینایی یا نابینایی خواهد شد. او درباره کدورت قرنیه گفت: کدورت قرنیه معمولاً به علت ضربه عفونت‌های قبلی ایجاد می‌شود و ربطی به قوز قرنیه ندارد.

یک جراح چشم گفت: تشخیص قوز قرنیه بالینی است، در مراحل اولیه حتماً باید تصویربرداری شود. در ابتدا برای درمان این عارضه از اشعه درمانی و در موارد شدید از رینگ‌های ۲۶۰ درجه استفاده می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، مهرداد محمدپور افزود: قوز قرنیه به معنای غیر قرنیه شدن قرنیه است و شعاع آنجا در آن دیده می‌شود که رنگ زرد و قرمز نشانه احتیاجی بیشتر، سبز متوسط و آبی نشانه احتیاجی کمتر است که با عدد نمایش داده می‌شود. محمدپور افزود: شرط اول برداشتن عینک این است که قوز قرنیه نداشته باشند. یا مراحل اولیه قوز قرنیه در آنان دیده شود، البته در مراحل اولیه ممکن است این عارضه در زمان تصویربرداری دیده نشود. وی با بیان اینکه افراد مبتلا به قوز قرنیه باید از مالش چشم‌اندام خود خودداری کنند، تأکید کرد: مهم‌ترین علت قوز قرنیه بعد از ژنتیک، مالش چشم‌اندام و این عامل حتی در صورت نبود قوز قرنیه می‌تواند باعث ایجاد آن به خصوص

است که رسوراترول دارای تأثیر و کارآمدی بالایی در جلوگیری از تکثیر کروناویروس است. در مطالعات قبلی اثبات شده است که این ماده دارای خواص ضدویروسی علیه طیف وسیعی از پاتوژن‌ها است. همچنین مشخص شده بود که این ترکیب از تکثیر برخی ویروس‌ها نظیر ویروس دنگو، زیکا، آنفلوآنزا و مرس جلوگیری می‌کند. سندروم تنفسی خاورمیانه موسوم به مرس ناشی از نوعی بتاکروناویروس است که شباهت زیادی به کروناویروس جدید دارد. یافته‌های این مطالعه نشان داد که استفاده از رسوراترول قبل از ابتلا به عفونت قادر به معاینات از تکثیر ویروس فقط تا ۲۰ درصد است. درحالی‌که استفاده از این ترکیب بعد از درمان تا ۹۸ درصد باعث کاهش تکثیر ویروسی می‌شود. محققان در تلاش برای انجام این آزمایش‌ها بر روی انسان هستند.