

اگر به آرتريت مبتلا هستيد، ماهی

بخوريد

مطالعات نشان می‌دهند که پیروی از رژیم غذایی سالم در صورت ابتلا به آرتريت، کمک بزرگی به بیماران می‌کند.

باشگاه خبرنگاران جوان - التهاب مفصل یا آرتريت به برافروختگی مفصل که با ورم، درد و محدوديت حرکت همراه است، گفته می‌شود.

رژيم غذایی در افراد مبتلا به آرتريت بسيار مهم است. آرتريت می‌تواند بسيار دردناک، ناخوشايند و خسته کننده باشد. درد و تورم در اين بيماری بسيار آزاردهنده است.

یکی از رایج ترين انواع آرتريت که افراد دچار آن می‌شوند، آرتريت روماتويد است که در اين نوع از آرتريت، سيستم ایمنی فرد درگير می‌شود. نوع ديگر



تيرويد سالم می تواند تضمين کننده

سلامت قلب باشد

به گفته محققان، غده تيروئيد، غده کوچکی که هورمون‌های حياتی توليد می‌کند می‌تواند تاثير زيادی بر سيستم قلبی - عروقی داشته باشد.

باشگاه خبرنگاران جوان - دکتر آن کاپولا، متخصص غدد و استاد دانشگاه پنسیلوانيا، گفت: تيروئيد پر کار و کم کاری تيروئيد می‌توانند عواقب بد قلبی داشته باشند. شناخت و درمان هر دو مهم است. اختلالات تيروئيد به تدريج رخ می‌دهند که اغلب تا زمانی که به پزشک مراجعه نکنيد، شناسایی نمی‌شوند؛ اما خطرات نادیده گرفتن آن‌ها عمدتاً قلبی - عروقی است.

غده تيروئيد که در پايه گردن قرار دارد، هورمون‌هایی را ترشح می‌کند که متابولیسم را تنظيم کرده و بر هر اندام از جمله قلب تاثير می‌گذارند. هنگامی که بدن بیش از حد هورمون تيروئيد توليد می‌کند، نتيجه پرکاری تيروئيد است که می‌تواند باعث ضريان قلب نامنظم شود و منجر به لخته شدن خون، سکنه مغزی و نارسايی قلبی و همچنين پوکی استخوان و ساير مشکلات شود.

با استناد به شواهد علمی، خوابیدن به پهلو عکس خوابیدن به پشت یا شکم، به طور فعال مواد زائد مغزی را از بين می‌برد. باشگاه خبرنگاران جوان - محققان دانشگاه استونی بروک آمریکا یافته‌های تجربی خود را در قالب یک مقاله کامل در مجله علوم اعصاب منتشر کرده اند که نشان می‌دهند خوابیدن به پهلو در مقایسه با ساير حالات خواب، به نحو موثر تری مغز را از مواد زائدی که ممکن است در ايجاد انواع بيماری‌ها نقش داشته باشند، پاکسازی می‌کند.با استناد به شواهد علمی، خوابیدن به پهلو بر عکس خوابیدن به پشت یا شکم، به طور فعال مواد زائد مغزی را از بين می‌برد.

در واقع ثابت شده است که تنها با پیروی از همین دستورالعمل ساده، احتمال ابتلا به آلزایمر، پارکینسون و ساير بيماری‌های سيستم عصبی به طرز قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد.دانشمندان با استفاده از روش تصويربرداری تشدید مغناطیسی (به اختصار MRI) عملکرد مسیر گلیمفاتیک مغز که یک سیستم پیچیده به منظور پاکسازی مغز از مواد زائد و ساير املاح شیمیایی مضر است را به طور دقيق بررسی کردند. در این سری از پژوهش‌ها، مشخص شد که وضعیت خوابیدن به پهلو بهترین حالت برای حذف مواد زائد از مغز است.

در انسان و بسياری از حیوانات، حالت خوابیدن به سمت طرفين عصاره گیاه موسوم به اکیناسه" (Echinacea) به جای فعال‌سازی ایمنی، سيستم ایمنی را به گونه‌ای تغيير می‌دهد که بهترین شکل تنظيم دستگاه ایمنی طبیعی باشد.

اکیناسه در یک پژوهش جديد، بیان سيتوکين‌های التهابی "فاکتور نکروز توموری آلفا" (TNF-) و "اينترلوکين ۱ بتا" (IL-۱-) را تا ۲۴ درصد کاهش داد و سيتوکين ضد التهابی "اينترلوکين ۱۰" (IL-۱۰) را در مقایسه با پایه افزایش داد.

علاوه بر اين، توليد یک اصلاح کننده واکنش ایمنی و ضد ویروسی موسوم به "اينترفرون گاما" (IFN-γ) تا ۵۰ درصد افزایش یافت.

فرآیندهای تعديل کننده ایمنی اکیناسه، فعال شدن قابل توجه "سیستم اندوکابينوئيد" (endocannabinoid system) از طريق گیرنده کابينوئيد نوع ۲ (۲BC) توسط "N-آکيل آميدها" (alkylamides-N) را شامل می‌شود. تعدادی از اين N-الکيل آميدهای زیست‌فعال، شباهت‌های ساختاری با اندوکابينوئيد‌ها دارند که در غلظت‌های نانومولار کم، اثر ضدالتهابی بر محيط سيتوکين می‌گذارند. فعال شدن سيستم اندوکابينوئيد طی پيشروی کوويد ۱۹ می‌تواند راه جديدي برای مقابله با التهاب سيستمیک و طوفان سيتوکين باشد.

هدف از این پژوهش که توسط گروهی از دانشمندان موسسات چند ملیتی انجام شد، بررسی بالینی ابتلا به کرونا در زمینه تجویز اکیناسه و ارزیابی مزایای پیشگیرانه و درمانی آن بود.

بررسی بالینی ابتدایی به عنوان یک آزمایش تصادفی تک‌مرکزی، دوسوکور و کنترل‌شده با دارونما، در "دانشگاه کارديف" (University of Cardiff) انجام شد. از شرکت‌کنندگان ۱۸ سال به بالا خواسته شد تا محلول حاوی اکیناسه را روزانه و به مدت چهار ماه استفاده کنند.

اثرات پیشگیرانه روی کرونا، از نظر آماری معنی‌دار بود. میزان بروز بيماری در گروه درمان‌شده با اکیناسه، ۵/۵ درصد و در گروهی که دارونما دریافت کرده بودند، ۱۴/۶ درصد بود. این پژوهش نشان داد که عصاره اکیناسه، اثر ضد ویروسی مستقیمی بر انواع ویروس‌های تنفسی از جمله کرونا دارد. این عصاره، به تقويت توليد اينترفرون گاما می‌پردازد و توليد سيتوکين‌های التهابی مانند فاکتور نکروز توموری آلفا را مهار می‌کند.

سلامت

آرتريت، آرتروز است که غضروف فرد تحليل می‌رود.

داروهای بسيار متنوعی وجود دارند که پزشک برای کمک به کاهش علائم آرتريت تجویز می‌کند. علاوه بر دارو، غذاهای خاصی نیز وجود دارند که در کاهش علائم اين بيماری کمک بزرگی می‌کنند.

افراد برای جلوگیری از اين بيماری باید از خوردن غذاهای التهاب‌زا پرهيز کنند. سه نوع غذای اصلی وجود دارد که افراد مبتلا به آرتريت از مصرف آن ها باید اجتناب کنند. اين غذاها شامل کربوهيدرات‌های تصفيه‌شده، شکر، گلوتن و مواد نگهدارنده است.

کربوهيدرات‌های تصفيه‌شده و گلوتن هر دو بسيار التهاب‌زا هستند و می‌توانند باعث پيشرفت اين بيماری شوند. استفاده از اين رژيم غذایی درد ناشی از آرتريت را نیز تشديد می‌کند.

ماهی منبع اصلی اسيد‌های چرب امگا ۳ ضد التهابی است و استفاده منظم ماهی غنی از امگا ۳ به کاهش تورم مفاصل در افراد مبتلا به آرتريت کمک می‌کند.



علائم کم کاری تيروئيد شامل خستگی، افزایش وزن، عدم تحمل سرما، درد مفاصل و عضلات، يبوست و موهای خشک و شکننده است. برای پرکاری تيروئيد، علائم شامل کاهش وزن با وجود افزایش اشتها، ضريان قلب سريع با نامنظم، عصبی بودن یا تحریک پذیری، ضعف عضلانی و عدم تحمل گرما است.

کم کاری تيروئيد، زمانی که بدن هورمون کافی توليد نمی‌کند، بسيار شایع تر است.

این وضعیت می‌تواند منجر به ضريان قلب

کندتر، رگ‌های خونی منقبض، افزایش فشار

خون، احتباس مایعات و افزایش سطح کلسترول

شود. این بيماری با دارویی درمان می‌شود که

جایگزین هورمون‌های تيروئيد طبیعی بدن

می‌شود و می‌تواند اين وضعیت را برای یک عمر

مدیریت کند.بر اساس گزارش انجمن تيروئيد

آمریکا، زنان ۵ تا ۸ برابر بیشتر از مردان در

معرض مشکلات تيروئيد هستند و بیش از

نیمی از افراد مبتلا ممکن است از آن بی خبر

باشند.به گفته کاپولا، از آن جایی که بيماری قلبی و مشکلات

تيروئيد با هم مرتبط هستند؛ افرادی که مشکلات مرتبط با قلب

از ضريان قلب نامنظم گرفته تا کلسترول بالا و نارسايی قلبی

دارند، به طور معمول تحت بررسی‌های تيروئيد قرار می‌گیرند.

به پهلو بخوابید تا از شر آنزایمر و پارکینسون در امان باشید



بدن کاملاً معمول و گاها حتی مورد علاقه

است. تجمع مواد شیمیایی زائد مغزی ممکن

است به پيشرفت بيماری‌هایی نظير آلزایمر

پارکینسون و ساير مشکلات عصبی منتهی

شود. اطلاعات کامل اين مطالعه از طريق

مجله علوم اعصاب قابل دسترسی است.

محقق اصلی و استاد گروه بیهوشی و

رادیولوژی دانشگاه استونی بروک، چندین سال است که از MRI

برای بررسی مسیر گلیمفاتیک در جوندگان آزمایشگاهی استفاده

می‌کند.

این روش محققان را قادر می‌سازد تا مسیر گلیمفاتیک را شناسایی

و تعريف کنند؛ جایی که مایع مغزی نخاعی (CSF) از طريق مغز

فیلتر شده و با مایع بينابینی (ISF) مبادله می‌شود تا زباله‌ها یا همان

مواد زائد را پاکسازی کند. مشابه روشی که سيستم لنفاوی بدن

لدام‌ها را از شر ترکیبات مضر نجات می‌دهد.هنگام خواب مسیر

گلیمفاتیک بسيار کارآمد واقع می‌شود و ضرورت وجود خود در بدن

را اثبات می‌کند. مواد زائد مغزی شامل آمیلوئيد و پروتئين‌های تاو

هستند. این‌ها مواد شیمیایی خاصی به شمار می‌روند که در صورت

تجمع بر فرآیندهای حياتی مغز تاثير منفی می‌گذارند.

مصرف انار استقامت بدن سالمندان را افزایش می‌دهد

افرادی که می‌خواهند در مراحل بعدی زندگی فعال تر باشند، مرتبط است.

انار با طعمی بی‌نظیر، شیرین و منحصر به‌فرد معروف است. جدا از طعم جذاب، این میوه به دلیل برخورداری از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر فواید زیادی برای سلامتی دارد. نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انار می‌تواند استقامت عضلانی و سلامت متابولیک را در سالمندان افزایش دهد.

به نقل از یاهو نیوز، پس از مصرف این میوه میکروبیوم‌های بدن پس بیوتیکی به نام یورولیتین A می‌سازد که به گفته محققان دانشگاه واشنگتن آمریکا می‌تواند با افزایش سن از ضعف محافظت کند و سلامت میتوکندری را افزایش دهد.

نتایج تحقیقات یک گروه پژوهشی در این خصوص بیان می‌کند میتوکندری‌ها مانند باتری‌هایی است که به سلول‌های بدن نیرو می‌دهد اما این باتری‌ها با گذشت زمان از بین می‌رود. در واقع طی فرآیند میتوفاژی این ناتوانی را تشخیص و به‌طور پیشگیرانه میتوکندری را از بین می‌برد و آن را به اجزای اصلی تقلیل می‌دهد تا سلول بتواند دوباره از آن استفاده کند. با افزایش سن میتوفاژی کارآمدی خود را از دست می‌دهد و بدن مجموعه‌ای از میتوکندری‌های از کار افتاده را جمع می‌کند. این یکی از دلایلی است که با افزایش سن عضلات عملکرد کمتری دارند.

یورولیتین A که می‌تواند به‌صورت مکمل مصرف شود، برای بهبود میتوکندری (تقویت سلول‌ها) و افزایش استقامت عضلانی ماده‌ای شناخته شده است.

دیوید مارسینک، محقق و استاد دانشگاه، در این خصوص گفت: این مورد هم با افراد مبتلا به بيماری‌های مزمن و هم به

امیکرون تا چه مدت روی پوست ماندگار است؟

نتایج یک آزمایش جدید نشان می‌دهد: امیکرون در بین انواع سوبه‌های کروناویروس از ثبات محیطی بالاتری برخوردار است.

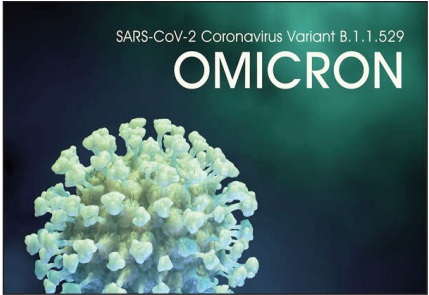
به گزارش ایسنا، متخصصان ژاپنی در یک مطالعه گزارش کردند که نوع جدید کروناویروس موسوم به امیکرون از ثبات محیطی بالاتری نسبت به سوبه‌های قبلی برخوردار است.

در این مطالعه سوبه کروناویروس ووهان و دیگر سوبه‌های نگرانی کننده آلفا، بتا، دلتا و امیکرون به لحاظ میزان بقا و عفونت‌زایی مقایسه شد. متخصصان با استفاده از نمونه‌های آزمایشگاهی از پوست انسان و بستریهای پلاستیکی، پایداری محیطی انواع مختلف کروناویروس را ارزیابی کردند. درک بيماری

نورخوستان آنلاین www.NoorDaily.ir
روابط عمومی: NoorDaily@yahoo.com

امیکرون بیشتر چه افرادی را

تهدید می‌کند؟



فروزان فر گفت:امیکرون برای افرادی که بيماری زمینه‌ای و نقص ایمنی دارند و افرادی که واکسن نزده اند بسیار خطرناک است.

باشگاه خبرنگاران جوان - معاون اجرایی معاونت درمان وزارت بهداشت گفت: باید از تجمع پرهیز کنیم تا بتوانیم یک ر به راحتی پشت سر بگذاریم. رعایت شیوه نامه های بهداشتی بسیار حائز اهمیت است باید به این مسئله توجه کنیم و واکسیناسیون را جدی بگیریم. او می‌گوید که باید از ظرفیت و پتانسیل کنونی برای تکمیل واکسیناسیون استفاده کنیم. بیست و سه درصد مردم توانستند تزریق واکسن را به صورت کامل انجام دهند.

به گفته فروزان فر، امیکرون برای افرادی که بيماری زمینه‌ای و نقص ایمنی دارند و افرادی که واکسن نزده اند بسیار خطرناک است.

معاون اجرایی معاونت درمان وزارت بهداشت می‌گوید که دوز سوم واکسیناسیون کرونا در برابر سوبه دلتا و امیکرون اثربخشی دارد. مردم نباید سهل انگاری کنند. واکسیناسیون کودکان ۹ تا ۱۲ سال هنوز ابلاغ نشده، اما در کمیته علمی کرونا تصمیماتی در این باره گرفته شده است. تزریق واکسن برای افراد زیر دوازده سال منوط به رضایت والدین است.

شناسایی یک بيماری ژنتیکی

جدید در کودکان

پزشکان یک بيماری ژنتیکی جديد را شناسایی کرده اند که کودکان را تحت تاثير قرار می‌دهد.

باشگاه خبرنگاران جوان - پزشکان بخش بيماری‌های تنفسی اطفال و مرکز سلامت ژنتیک در بیمارستان سلطنتی عمان با همکاری پزشکانی از آلمان، توانستند با شناسایی ژن جدیدی به نام “RAG۳” بيماری ژنتیکی جدیدی مشابه فیبروز کيستيک را مشخص کنند که قبلا به عنوان عامل بيماری توصيف نشده بود.

این مطالعه تحقیقاتی ۳ سال طول کشید و تیم تحقیقاتی برای تعیین عملکرد این ژن و اطلاع از ارتباط آن با بيماری از طريق مطالعات مولکولی روی این ژن و تاثير جهش‌ها بر روی موش‌های آلوده از نظر علائم بيماری ريوی که باعث عفونت‌های مکرر می‌شود، کار کردند.

دکتر مریم بنت محمد آل شحيا، مشاور متخصص اطفال و متخصص ژنتیک در مرکز ملی سلامت ژنتیک در بیمارستان سلطنتی گفت: محققان به این نتیجه رسیده‌اند که ژن تغيير یافته پروتئين‌هایی توليد می‌کند که از تشكيل مخاط به طور طبیعی جلوگیری می‌کند که بر روند از بين بردن میکروب‌ها به راحتی تاثير می‌گذارد؛ در نتیجه باعث تکرار عفونت‌های شديد در ریه‌ها و منجر به آسیب طولانی مدت به بافت آن می‌شود.

عود بيماری مشابه فیبروز کيستيک در ۴ نفر از اعضای یک خانواده بدون جهش ژنتیکی در ژن CFTR مشاهده شد و بقيه علائم بيماری پس از انجام آزمایشات گسترده بر روی آن‌ها ظاهر نشد که در نتیجه آن‌ها به کلينیک علم ژنتیک برای معاینه ژنتیکی جامع “WES” ارجاع داده شدند؛ اما هيچ گونه جهش ژنتیکی در بيماری‌های شناخته شده، نشان ندادند و این باعث شد که تیم تحقیقاتی در یک مطالعه علمی به دنبال علت آن باشند.

یک نقص ژنتیکی مشترک در افراد مبتلا به این بيماری کشف شد و پس از همکاری و بررسی بين المللی، همان ژن در افراد مبتلا به همین بيماری از کشور‌های پادشاهی عربستان سعودی، پادشاهی بحرين و جمهوری مصر شناسایی شد. عملکرد این ژن آزمایش و ارتباط آن با بيماری در آزمایشگاه‌های آلمان مشخص شد.

او گفت: سپس تیم تحقیقاتی نمونه‌هایی از این ماده مخاطی را بررسی و درصد سراميدها را تعيين کردند و مشخص شد که این ماده در مجروحان بسيار زياد است. ممکن است نشانه‌ای از این بيماری باشد و می‌تواند به عنوان آزمایش در بيماران استفاده شود.

او تاکيد کرد که این کشف یک دستاورد علمی برای شناسایی علت یک بيماری ژنتیکی کاملاً جديد در جهان است و برای اولین بار در یک مجله علمی معتبر ثبت شده است که تشخیص و درمان را تسهيل می‌کند. این چهار مورد قبلاً در سلطنت عمان در طول دوره تحقیقاتی تشخیص داده شده اند.وی با بیان این که این بيماری جزء بيماری‌های بسيار نادری است که دستگاه تنفسی را تحت تاثير قرار می‌دهند و از نظر تشخیص و درمان چالش‌های زيادی دارد، گفت: علائم این بيماری سرفه‌های مکرر، مشکل تنفس، عفونت‌های مکرر قفسه سينه، ضعف عمومی و کاهش وزن است که منجر به آسیب به بافت ریه و عدم توانایی ریه‌ها در انجام صحيح وظائف خود می‌شود. چهار مورد در سلطان نشين عمان تشخیص داده شده است، به گونه‌ای که بيماری در سه کودک متعلق به یک خانواده تشخیص داده شده است. در حالی که بيمار چهارم متعلق به خانواده دیگری است و چهار بيمار علائم بالینی مشابهی از بيماری را با عفونت‌های مکرر قفسه سينه از سال‌های اول زندگی و ضعف عمومی، نشان می‌دهد که به طور کلی وضعیت بيماران مبتلا تقريباً پايدار است و تحت بررسی و پيگیری دوره‌ای و مستمر قرار دارند.

یکی ديگر از پزشکان این تحقيق توضيح داده است که در حال حاضر هيچ درمان کاملی برای این بيماری وجود ندارد و درمان‌های ارائه شده فقط باعث کاهش بيماری و کاهش عوارض آن که فیبروز ريوی است، می‌شود. وی بر لزوم انجام آزمایشات ژنتیکی قبل از ازدواج برای اعضای خانواده‌هایی که اعضای آن‌ها به یک نوع بيماری ژنتیکی مبتلا شده‌اند، تاکيد کرد تا فرزندانشان در آینده به چنین بيماری‌های ژنتیکی نادری مبتلا نشوند.