

آلودگی هوا در کمین کدام اعضای بدن است؟

آلودگی هوا خطر ابتلا به همه سرطان ها و نه فقط سرطان ریه را افزایش می‌دهد. به نقل از اِرت، اگر چه آلودگی هوا مدت‌هاست که به عنوان عامل خطر اصلی برای سرطان ریه شناخته شده و ارتباطی با خطر سرطان سینه نیز در سال‌های اخیر مورد بررسی قرار گرفته است اما مطالعات اندکی اثرات آن را بر خطر سرطان پروستات، کولورکتال و آندومتر بررسی کرده‌اند.

در حال حاضر، یک مطالعه روی میلیون‌ها نفر به رهبری یک موسسه آموزشی در بوستون، ماساچوست دریافت‌ه است که قرار گرفتن مزمن در معرض ذرات ریز آلانده هوا (PM۲/۵) و دی اکسید نیتروژن (ON۲) ممکن است خطر ابتلا به سرطان‌های غیر ریه مانند سرطان روده بزرگ و پروستات را در افراد مسن افزایش دهد. با این حال، آنها ارتباطی با خطر سرطان آندومتر نداشتند.

محققان اظهار کردند حتی جوامعی که هوای به ظاهر تمیز دارند نیز از خطر ابتلا به سرطان مصون نیستند. ارتباط قابل‌توجهی بین قرار گرفتن در معرض این دو

کاربردهای شگفت‌انگیز

پودر بچه که از آنها خبر ندارید



جالب است بدانید که پودر بچه کاربردهای زیادی دارد که هیچ کدام ربطی به کودک ندارند. گروه ایرنا زندگی - پودر بچه یکی از مشهورترین محصولاتِ است که همه ما از کودکی با آن آشنا هستیم. می‌توان گفت بسیاری از ما در منزل پودر بچه داریم؛ حتی اگر کودکی نداشته باشیم که از آن استفاده کند. از پودر بچه معمولاً برای کودکان نوپا استفاده می‌شود که آن را برای جلوگیری از عرق سوختگی در ناحیه تناسلی یا زیر بغل و گردن کودک می‌ریزند. جالب است بدانید که پودر بچه کاربردهای زیادی دارد که هیچ کدام ربطی به کودک ندارند! در این مطلب می‌خواهیم شما را با چند نمونه از کاربردهای طلایی پودر بچه در منزل آشنا کنیم؛ پس در ادامه همراه ما باشید.

۱- باز کردن گره گردن‌بند و دستبند

برای همه‌شما بسیار پیش آمده است که وقتی گردن‌بند و دستبندتان را همراه با سایر زیورآلات داخل جعبه جواهرات می‌گذارید، زنجیر آنها ممکن است به هم پیچید یا گره بخورد. برای اینکه گره ایجاد شده روی دستبند و گردن‌بندتان خیلی راحت باز شود، کافی است کمی پودر بچه روی آن بریزید تا گره‌ها خیلی راحت باز شوند.

۲- از بین بردن مورچه‌ها

یکی از مشکلاتی که در خانه‌های آپارتمانی وجود دارد، حضور مورچه‌ها در نقاط مختلف خانه است که معمولاً مشکل‌ساز هستند. برای افرادی که در منزل کودک نوپا دارند، استفاده از سم خطرناک است. بهترین راه برای دفع مورچه‌ها ریختن کمی پودر بچه در نقاطی است که مورچه‌ها تجمع دارند. مورچه‌ها از بوی پودر بچه متنفر هستند و این کار موجب فراری دادن آنها می‌شود.

۳- از بین بردن چسبندگی دستکش ظرفشویی

بسیاری از افرادی که برای شستن ظرف‌ها از دستکش استفاده می‌کنند، بعد از مدتی برای بیرون آوردن دستکش از دستشان دچار مشکل می‌شوند. معمولاً دستکش‌ها بعد از مدتی استفاده از داخل حالت چسبندگی پیدا می‌کنند یا وقتی چند قطره آب داخل دستکش برود، دستکش به دست می‌چسبد. برای حل این مشکل کافی است کمی پودر بچه داخل لنگه‌های دستکش بریزید. با این کار هرگز دستکش به دستتان نمی‌چسبد.

۴- جلوگیری از پوسیدگی ریشه گیاه

اگر گل‌گل و گیاه‌هستید و به گل‌کاری علاقه دارید، بعد از معجزه پودر بچه برای گیاهان آشنا شوید. کافی است هنگامی که می‌خواهید گیاه را داخل گلدان بکارید یا خاک گلدان را تعویض کنید، کمی پودر بچه روی ریشه یا پیاز گیاه بریزید. این کار موجب می‌شود ریشه گیاه در برابر پوسیدگی، قارچ‌های خاک و کپک ناشی از رطوبت ایمن شود.

۵- از بین بردن تورم و قرمزی ناشی از اپیلاسیون

بسیاری از خانم‌ها برای از بین بردن موهای زائد صورت و بدن از وکس و یا موم استفاده می‌کنند. پوست بدن بعد از اپیلاسیون و یا استفاده از وکس کمی متورم و قرمز می‌شود که کاملاً طبیعی است. برای از بین بردن این تورم و قرمزی کافی است روی پوستتان کمی پودر بچه بریزید و بوسیدگی، قارچ‌های خاک و کپک ناشی از رطوبت خیلی آرام آن را ماساژ بدهید. این کار موجب از بین رفتن تورم و قرمزی پوست می‌شود.

۶- از بین بردن لکه چربی روی لباس

لکه‌های چربی که روی لباس و ملحفه ایجاد می‌شوند، معمولاً خیلی سخت از بین می‌روند و حتی بعد از شستشو با پودر و مایع‌های مخصوص لباس باز هم این لکه‌ها روی لباس باقی می‌مانند. اگر روی لباس شما لکه چربی افتاد، کافی است ابتدا مقداری پودر بچه روی محل لکه بریزید و لباس را کنار بگذارید تا ده الی پانزده دقیقه بماند. بعد از گذشت این زمان خواهید دید که لکه چربی از بین رفته است. حالا می‌توانید لباس را با آب بشوید.

۷- عرق گیر و بوگیر پوست

جالب است بدانید که پودر بچه یک عرق گیر و بوگیر قوی برای بدن محسوب می‌شود. زمانی که بدن شما تعریق زیادی داشته است و در منزل اسبری یا مام و بوگیر بدن ندارید و از طرفی به حمام و آب هم دسترسی ندارید، می‌توانید کمی پودر بچه در محل تعریق بریزید تا بوی بد عرق از بدن ببرد.

سلامت



آلاینده و خطرات ایجاد سرطان حتی در سطوح آلودگی کمتر از دستورالعمل‌های اخیر سازمان بهداشت جهانی شناسایی شد. نویسنده اصلی این مطالعه اظهار کرد که یافته‌های ما از احتمال بیولوژیکی آلودگی هوا به‌عنوان یک عامل خطرناک در توسعه سرطان‌های خاص پرده برداشت و ما را یک قدم به درک تأثیر آلودگی هوا بر سلامت انسان نزدیکتر کرد. قرار گرفتن طولانی‌مدت در معرض آلودگی هوا می‌تواند باعث بیماری‌های مزمن تنفسی، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان ریه شود و اثرات کوتاه‌مدت می‌تواند شامل سوزش چشم، بینی و گلو، تنگی نفس و واکنش‌های آلرژیک باشد. آلودگی هوا تهدیدی مهم برای سلامت، اکوسیستم و اقتصاد جهانی است با این حال، از طریق تلاش در کنترل انتشار، نظارت بر کیفیت هوا و آموزش عمومی می‌توان اثرات آلودگی هوا را کاهش داد و محیط پاک‌تر و سالم‌تر را ارتقاء داد. چالش‌های ناشی از آلودگی هوا ضروری هستند اما با یک تلاش متحد جهانی، غیرقابل عبور نیستند.

ویژگی ها و تفاوت های غذایی انواع جگر

به علت کلسترول بالا باید محدود شود اما تحقیقات جدید نشان می‌دهد در صورت مطلوب بودن میزان کلسترول خون، مصرف جگر موجب افزایش کلسترول خون نمی‌شود.

یک باور غلط درباره جگر

وی عنوان کرد: این تصور که جگر سموم را ذخیره می‌کند، یک تصور غلط رایج است که دلیل آن درک نادرست از جگر به عنوان یک "فیلتر" است. در حالی که جگر سموم مختلف مانند الکل و سایر مواد شیمیایی را خنثی می‌کند. بهتر است که جگر را به عنوان یک کارخانه فرآوری شیمیایی در نظر بگیریم. جگر سموم را خنثی می‌کند اما آن‌ها را ذخیره نمی‌کند.

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان بیان کرد: تجزیه و تحلیل آزمایشگاهی نشان داده است که غلظت سموم در جگر بیشتر از بقیه اندام‌های

بدن نیست. سمومی که بدن نمی‌تواند آن‌ها را از بین ببرد، قبل از ذخیره شدن در جگر در بافت‌های چربی و سیستم عصبی تجمع می‌یابند.

چه کسانی باید کمتر جگر مصرف کنند؟

وی با بیان اینکه جگر یکی از مغذی‌ترین غذاهای موجود است، افزود: جگر کم چرب است و تنها حدود ۲۵ درصد از کالری آن از چربی حاصل می‌شود در حالی که ۵۰ تا ۶۰ درصد کالری موجود در استیک و گوشت بره از چربی است.

مقایسه مواد مغذی انواع جگر

منصوری با اشاره به مقایسه مواد مغذی انواع جگر در ۱۰۰ گرم، گفت: ۱۰۰ گرم جگر گاو ۱۷۵ کالری، ۲۶.۵ گرم پروتئین، ۴.۷ گرم

چربی، ۳۸۱ میلی‌گرم کلسترول و ۵.۲ گرم کربوهیدرات دارد. ۱۰۰ گرم جگر گوسفند ۳۳۸ کانیزلری، ۲۵.۵ گرم پروتئین، ۱۲.۷ گرم

چربی، ۴۹۳ میلی‌گرم کلسترول و ۳.۸ گرم کربوهیدرات دارد و ۱۰۰

۵۶۴ میلی‌گرم کلسترول و ۱.۱ گرم کربوهیدرات دارد.

مدیر گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی آبادان عنوان کرد: هیچکدام از سه منبع جگر ویژگی‌های خاص

بهتری نسبت به دیگری ارائه نمی‌دهند با این حال، جگر گوسفند

کمی مغذی‌تر است و چربی بیشتری نیز دارد.

نگرانی‌های رایج درباره مصرف جگر

وی بیان کرد: بسیاری از مردم در مورد خوردن جگر نگرانی دارند و نمی‌دانند که آیا این غذا سالم است یا خیر. باید توجه شود با وجود اینکه جگر دارای کلسترول بالایی است، این موضوع برای بیشتر افراد مشکلی ایجاد نمی‌کند.

منصوری ادامه داد: تحقیقات پیشین نشان داده بود مصرف جگر



خطر ابتلاء به زوال عقل را تا حدود ۳۰ درصد و به طور خاص بیماری آلزایمر را تا حدود ۴۵ درصد کاهش دهد.

لاورتسکی گفت: «شرکت کنندگان او که یوگا تمرین می‌کردند متوجه تفاوت در زندگی روزمره خود می‌شوند.» وی افزود: «آنها معمولاً می‌گویند که استرس کمتری دارند و احساس می‌کنند که حافظه آنها کارآمدتر است و بهتر می‌توانند با استرس‌های روزانه کنار بیایند»

غذاهای مملو از قندهای افزودنی احتمال سنگ کلیه را افزایش می دهند

کردن آن وجود داشته باشد. در نتیجه کریستال‌ها شروع به تشکیل شدن می‌کنند و در توده سختی که سنگ کلیه است جمع می‌شوند. بیشتر این سنگ‌ها حاوی کلسیم هستند؛ واقعیتهی که ارتباط چندانی با کلسیم در رژیم غذایی ندارد.

با این حال، عادات غذایی در تشکیل سنگ کلیه اهمیت دارند. توصیه‌های کلی قدیمی در مورد پیشگیری از سنگ کلیه شامل نوشیدن آب فراوان (برای افزایش حجم ادرار)، محدود کردن مصرف سدیم، زیرا باعث می‌شود کلیه‌ها کلسیم بیشتری را از طریق ادرار دفع کنند و کاهش مصرف پروتئین‌های حیوانی به دلیل تأثیرشان بر ترکیب شیمیایی ادرار.

محققان کالج پزشکی شمال سیچوان در چین با بررسی ۲۸۳۰۰ بزرگسال ۲۰ ساله و بالاتر که بخشی از این مطالعه بین سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۸ بودند، دریافتند افرادی که حداقل ۲۵ درصد کالری روزانه خود را از قندهای افزودنی دریافت می‌کردند، ۸۸ درصد بیشتر احتمال داشت که سابقه سنگ کلیه را گزارش کنند.



نتایج تحقیقات جدید

درباره تاثیر متفاوت رژیم های

گیاهی بر سلامت قلب



محققان می‌گویند رژیم‌های غذایی وگان یا گیاهی تأثیرات متفاوتی بر سلامت قلب دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،محققان دانشگاه سیدنی یک متاآنالیز از تأثیر رژیم‌های غذایی وگان یا گیاهی را بر افراد در معرض خطر بیماری‌های قلبی و عروقی انجام دادند و دریافتند که رژیم گیاهخواری با بهبود قابل توجهی در وضعیت کلسترول LDL، گلوکز و وزن بدن همراه است.

پیروی از یک رژیم غذایی گیاهی با کالری محدود، به کاهش وزن با میانگین ۸/۴کیلوگرم کمک کرد.

نتایج به دست آمده در مورد افرادی که از رژیم‌های گیاهی با کالری محدود پیروی کرده‌اند، مشابه نتایج به دست آمده از رژیم غذایی شامل لبنیات و تخم‌مرغ به عنوان منبع پروتئین، همراه با پروتئین گیاهی حیوانات، محصولات سویا و آجیل بوده است.

محققان خاطرنشان کردند که همه سیستم‌های گیاهخواری برای قلب، سطح گلوکز و کنترل وزن مفید نیستند، برخی از آن‌ها شامل شربت فروکتوز، ساکارز، نمک، شیرین کننده‌های مصنوعی و چربی‌های هیدروژنه از طریق سرخ کردن غذا هستند و ممکن است کالری بالایی داشته باشند.

این تحقیق بر تجزیه و تحلیل داده‌های ۲۹ مطالعه متکی بوده که مطالعات ۲۰ کارآزمایی بالینی در یک دوره ۲۲ ساله و داده‌های ۱۸۷۸ شرکت‌کننده را شامل شده است.

این تحقیق نشان داد که پیروی از یک رژیم غذایی گیاهی با کالری محدود به کاهش وزن به طور متوسط ۸/۴ کیلوگرم کمک کرد، در حالی که این کاهش در رژیم‌های گیاهی بدون کالری به طور متوسط به ۸/۱ کیلوگرم محدود بوده است.

محققان به این نتیجه رسیده‌اند که رژیم‌های گیاهی ممکن است کاربرد هم افزایی در تقویت اثرات دارودرمانی برای پیشگیری و درمان طیف وسیعی از بیماری‌های قلبی داشته باشد.

کم خونی و فقر آهن

در ۳۰ درصد جمعیت جهان

عضو هیئت علمی موسسه طب انتقال خون از ابتلای ۳۰درصد جمعیت جهان به کم خونی و فقر آهن خبر داد.

به گزارش صدا و سیما، آرتینا چگینی متخصص بیهوشی و عضو هیئت علمی موسسه طب انتقال خون با بیان اینکه مولارد بیشتر کم خونی در کودکان و زنان باردار است، گفت: کم خونی مشکلی شایع است و در افراد مختلف با علائم متفاوت بروز می‌کند که پزشک با معاینه بیمار و بررسی این علائم، به کم خونی فرد مشکوک می‌شود که با انجام آزمایش خون، تشخیص نهایی داده می‌شود.

عضو هیئت علمی موسسه طب انتقال خون با تأکید بر اهمیت انجام آزمایش‌های منظم بویژه در کودکان و تأثیر تغذیه سالم در پیشگیری از کم خونی در کودکان، گفت: در مبتلایان به کم خونی، تعداد گلبول‌های قرمز کاهش می‌یابد و در نتیجه اکسیژن‌رسانی به اندام‌های بدن، دچار مشکل می‌شود، یکی از اندام‌هایی که تحت تأثیر کمبود اکسیژن قرار می‌گیرد، مغز است.

این متخصص بیهوشی افزود: خستگی، کم آوردن نفس، احساس ضعف، سردرد و سرگیجه، پای بی‌قرار، تمرکز نداشتن و تپش قلب از علائم شایع کم خونی است.

آرتینا چگینی گفت: از علائم دیگر کم خونی بی‌رنگ شدن تفت دست، التهاب و زخم در اطراف دهان و زبان، ناخن‌های قاشقی، ریزش مو، تمایل به خوردن خاک و سردی غیر معمول دست و پا است.این متخصص بیهوشی توصیه کرد: در صورت مشاهده هر یک از علائم کم‌خونی، مراجعه به پزشک ضروری است.

علائم و راه‌های انتقال هپاتیت

را بشناسید

هپاتیت B و C از نوع عفونی هستند که به صورت مزمن و حاد وجود دارند.

هپاتیت، بیماری التهاب کبد است. بیماری که باعث ایجاد درد و تورم در داخل بافت کبد می‌شود.عوامل بسیاری برای این التهاب و بیماری هپاتیت وجود دارد که بر اساس آن، بیماری هپاتیت را به چند نوع A، B و C تقسیم می‌کنند. هپاتیت‌های ویروسی از نوع «B و C» از جمله بیماری‌های عفونی هستند که به صورت مزمن و حاد وجود دارند و می‌توانند منجر به سیروز کبد، سرطان کبد و حتی مرگ شوند.

براساس گزارش‌ها، این بیماری علائمی همچون خستگی مفرط، تب، زردی، کاهش اشتها، تهوع و احساس ناراحتی در شکم دارد؛ همچنین این بیماری از طریق تماس با خون و سرنگ آلوده، از مادر به فرزند و تبغ و قیچی آلوده منتقل می‌شود.