

درمان بیماری‌های تنفسی با ریه‌های آزمایشگاهی

محققان دانشگاه سیدنی استرالیا در مطالعه اخیرشان اظهار کردند ریه‌های کوچک رشد یافته در آزمایشگاه می‌توانند به توسعه داروهای شخصی سازی شده برای درمان بیماری‌های تنفسی منجر شوند.

به گزارش ایسنا و به نقل از تی‌ای، آزمایش بر روی حیوانات به طور سنتی اولین قدم در هنگام آزمایش داروها و نحوه تأثیر بالقوه آنها بر انسان محسوب می‌شود. با این حال، دلایل متعددی چه از لحاظ مالی چه اخلاقی برای کاهش انجام تعداد آزمایش‌های حیوانی وجود دارد. یک جایگزین، ایجاد اندام‌های کوچک برای شبیه‌سازی اندام واقعی است. محققان استرالیایی به دنبال رویکرد جدیدی برای ایجاد ساختارهای پیشرفته سه بعدی ریه هستند که همه از یک پتری دیش شروع می‌شود.

به گفته نویسندگان این مطالعه، مدل‌های ریه می‌توانند زمان توسعه دارو را کوتاه کنند. در حال حاضر، حدود ۱۰ تا ۱۵ سال طول می‌کشد تا یک دارو قبل از اینکه به بازار برسد، آزمایش شود.

دانشمندان استرالیایی به تازگی دو مدل ریه آزمایشگاهی از سلول‌های اولیه انسان ایجاد کردند. اولین مورد شبیه یک ریه سالم برای آزمایش ایمنی یک داروی جدید است. در آزمایش فاز ۲ نیز محققان داروهای جدید را روی یک ریه بیمار

روغن بادام تلخ، از بین

برنده لک و چروک صورت



روغن بادام تلخ به دلیل داشتن ترکیبات سمی در فرمولاسیون خود، قابلیت مصرف خوراکی ندارد، ولی استفاده موضعی از آن امکانپذیر است

به گزارش صدا و سیمای استان خوزستان، درخت بادام تلخ دارای گل‌های صورتی است در حالی که گل‌های درخت بادام شیرین، سفید است.روغن بادام تلخ از بادام تلخ گرفته و برای به دلیل داشتن ترکیبات سمی در فرمولاسیون خود، مصارف خوراکی و نوشیدنی توصیه نمی‌شود.

روغن بادام تلخ حاوی اسید اولئیک، نوعی اسید اشباع شده مفرد و اسید چرب امگا ۹ است که به این روغن طبیعی خاصیت مرطوب کنندگی قوی بخشیده‌اند.این روغن بادام به راحتی جذب می‌شود، در نتیجه می‌تواند مواد مغذی و ویتامین‌های خود را در عمق لایه‌های درم پوست وارد تا به سلامت و تغذیه پوست کمک کند.یکی از ویتامین‌های روغن بادام تلخ ویتامین E است که این ویتامین به آن توانایی مبارزه با رادیکال‌های آزاد را داده و باعث کم کردن و یا حتی از بین بردن علائم پیری مانند چین و چروک و خطوط ریز می‌شود.

یکی دیگر از خواص بادام تلخ این است که ضد باکتری و ضد میکروب است و می‌تواند باعث از بین رفتن باکتری‌های ایجاد کننده‌ی آکنه‌ی شود و از طرف دیگر برای درمان بریدگی، خراش و زخم نیز مفید است. روغن بادام می‌تواند موجب روشن شدن پوست شود، از این روغن می‌توانید برای محوشدن لکه‌های پوستی، تیرگی زیر چشم و ... استفاده کنید.

همچنین روغن بادام تلخ می‌تواند تا حدی از آسیب اشعه ماورای بنفش به پوست جلوگیری کند، روغن بادام تلخ دارای اسیدهای چرب است که از طریق آن‌ها می‌تواند چربی پوست را کنترل کند و به درمان جوش و آکنه کمک کند.

یکی از خواص بادام تلخ درمان چین و چروک و پیری پوست است، همچنین برای تولید سلول‌های بیشتر به پوست کمک می‌کند و از این طریق موجب جوانسازی پوست می‌شود.

روغن بادام تلخ حاوی مواد مغذی برای پوست است و با داشتن ویتامین‌های E و A، باعث تحریک تولید سلول‌های پوستی جدید شده و موجب از بین رفتن چین و چروک‌های صورت می‌شود، همچنین به عنوان یک لوسیون طبیعی صورت موجب افزایش رطوبت پوست شده و از ایجاد چروک صورت جلوگیری می‌کند.

برای بهره مندی از این خاصیت روغن بادام تلخ، ابتدا صورت خود را با آب گرم بشویید، یک قاشق روغن بادام تلخ یا روغن بادام شیرین گرم را به مدت ۱۰ دقیقه به آرامی با انگشتان خود به صورت حرکات دایره‌ای روی پوست صورت ماساژ دهید، سپس صورت را با آب گرم بشویید، البته برای بهره مندی از نتیجه بهتر، این کار را هر شب انجام دهید.

روغن بادام تلخ سرشار از مواد مغذی است که یکی از این مواد روی (زینک) است، روی ماده مغذی لاسایی برای درمان لک صورت، آکنه، جای جوش و وزخم‌های قدیمی است. همچنین ویتامین A موجود در روغن بادام تلخ موجب تحریک تولید سلول‌های پوستی جدید و صاف شدن پوست می‌شود و می‌تواند در درمان لک صورت نیز موثر باشد.

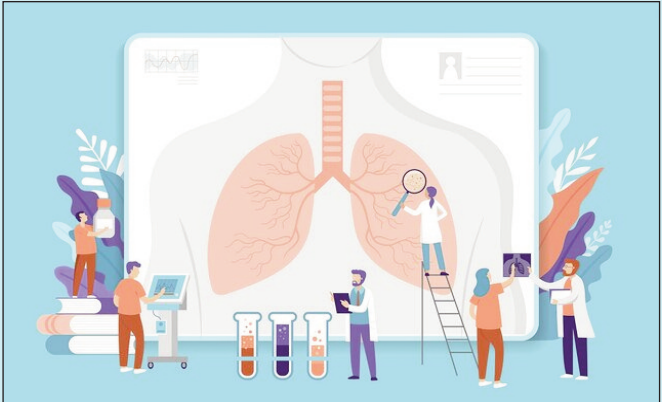
برخی مواد شیمیایی خطر ابتلا به

سرطان لوزالمعده را افزایش می دهد

طبق نتایج یک تحلیل جدید، مشاغلی که به طور منظم فرد را در معرض مواد شیمیایی خاص قرار می‌دهند، به نظر می‌رسد به طور پیوسته خطر ابتلا به سرطان پانکراس (لوزالمعده) را افزایش می‌دهند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، محققان دریافتند افرادی که بیش از ۲۰ سال در معرض برخی از عوامل شیمیایی قرار داشتند، ۳۹ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان لوزالمعده بودند، در حالیکه این خطر برای افرادی که ۱۱ تا ۲۰ سال در معرض این مواد شیمیایی بودند ۱۱ درصد و برای ۱۰ تا ۴ سال، ۴ درصد بیشتر بود.«رو تینگ لین»، نویسنده این مطالعه در دانشگاه پزشکی چین در تایوان، گفت: «یافته‌های ما نشان داد که خطر ابتلاء به سرطان لوزالمعده به ازای هر سال قرار گرفتن در معرض این مواد شیمیایی، به طور قابل توجهی افزایش می‌یابد.» به گفته لین، «تجزیه و تحلیل ۱۲ ماده شیمیایی صنعتی نشان داد که پنج ماده شیمیایی به طور قابل توجهی خطر ابتلاء به سرطان پانکراس را در کارگران افزایش می‌دهد»

سلامت



آزمایش می‌کنند. در این سناریو، ریه‌های ناسالم شبیه ریه‌هایی است که در افراد مبتلا به بیماری انسداد مزمن ریه(COPD) دیده می‌شود.

«وویج کرزولوفسکی»استاد نانوپزشکی در دانشگاه سیدنی و یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: ما سلول‌ها را مستقیما از بیماران می‌گیریم و سپس آنها را در لایه‌هایی که در داخل بدن وجود دارند، می‌سازیم. بنابراین، ابتدا شما سلول‌های اپیتلیال را دارید، سپس فیبروبلاست‌ها را در اختیار دارید. ما به معنای واقعی کلمه

در حال ایجاد یک عضو تقلیدی هستیم که بسیار شبیه ریه‌های واقعی انسان است. مدل‌های ریه ایجاد شده در آزمایشات دقیق‌تر از سلول‌ها در کشت‌های سلولی یا مدل‌های حیوانی عمل کردند. در یک کشت سلولی سنتی، شما سلول‌ها را در پتری دیش قرار می‌دهید و آن‌ها را در شرایط ساکن کشت می‌کنید که این کار با آنچه در بدن انسان اتفاق می‌افتد، فاصله زیادی دارد. کاری که ما انجام می‌دهیم ایجاد شرایط محیطی مشابه با شرایط موجود در بدن انسان است.

برای حفظ شرایط محیطی مشابه ریه انسان، محققان هوا را در یک طرف و یک رلیط مایع در پایین همراه با ریز جریان(به انگلیسی: Microcirculation) که شبیه گردش خون است، نگه داشتند. ریز جریان نام جریان حمل خونی است که خون را به رگ‌های کوچکتر درون بافت‌های بدن می‌رساند و دارای ۳ بخش اصلی، پیش مویرگی، مویرگی و پس مویرگی است.

محققان در ادامه توضیح دادند: این دو عنصر در کنار هم به شبیه‌سازی ایجاد شرایط مشابه ریه انسان کمک می‌کنند و آن‌ها را دقیق‌تر می‌کنند. با نگاهی فراتر از آزمایش دارو، مدل‌های ریه این پتانسیل را دارند که به ایجاد داروهای شخصی سازی شده برای افراد کمک کنند. برای مثال، اگر می‌خواهید طیف وسیعی از واکنش‌ها را در یک ریه آزمایش کنید، می‌توانید از یک فرد نمونه‌ای از سلول‌ها بگیرید و ریه‌ای بسازید که بیشتر شبیه ریه او باشد.

عاداتی در سبک زندگی که باعث بروز التهاب در بدن می شوند



یکی از بهترین راه‌ها برای درمان التهاب، پیروی از یک رژیم غذایی ضد التهابی است.

خوردن غذاهای ضد التهاب و اصلاح سبک زندگی می‌تواند به کاهش التهاب کمک کند.

نمونه‌هایی از غذاهای ضد التهابی عبارتند از:

- گوچه فرنگی
- روغن زیتون
- سبزیجات برگ سبز (سلفناج، کلم پیچ)
- آجیل (بادام، گردو)
- ماهی چرب (ماهی آزاد، ماهی، ماهی تن، ساردین)
- میوه‌ها (توت فرنگی، زغال اخته، گیلاس، پرتقال)
- غذاهای ضد التهاب حاوی آنتی اکسیدان‌ها و پلی فنول‌های زیادی هستند که ترکیبات محافظتی موجود در گیاهان هستند.
- مطالعات نشان داده اند که آجیل می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت کمک کند.
- خوردن یک رژیم غذایی سالم التهاب و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهد و خلق و خو و کیفیت زندگی را بهبود می‌بخشد.در مقابل غذاهایی که باعث التهاب می‌شوند عبارتند از:
- کربوهیدرات‌های تصفیه شده (نان سفید، شیرینی)
- غذاهای سرخ شده
- نوشابه و سایر نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر
- گوشت قرمز (برگر، استیک)
- گوشت‌های فرآوری شده (هات داگ، گوشت ناهار، سوسیس)
- مارگارین
- شیرین کننده ها
- بد غذاخوردن نه تنها باعث التهاب می‌شود بلکه می‌تواند منجر به ایجاد بیماری‌های دیگر شود و به افزایش وزن نیز کمک می‌کند. عدم حفظ وزن مناسب نیز یک عامل خطر برای التهاب است.
- التهاب مزمن می‌تواند منجر به ایجاد بسیاری از بیماری‌ها شود مانند:

- آلرژی‌مر
- آسم
- سرطان
- مشکلات قلبی
- آرتریت
- دیابت

دلایل زیادی برای التهاب وجود دارد. اختلالات خودایمنی علت شناخته شده التهاب هستند، زیرا بدن به بافت سالم حمله می‌کند و منجر به التهاب می‌شود. قرار گرفتن در معرض سموم نیز شواهدی مبنی بر ایجاد التهاب نشان داده است.

اگر التهاب حاد درمان نشده دلشتم و عفونت کند، می‌تواند باعث التهاب شدیدتر شود و منجر به سایر مشکلات سلامتی شود.

متأسفانه سبک زندگی ما اغلب به ایجاد التهاب کمک می‌کند. گاهی به سمت انتخاب‌هایی در سبک زندگی می‌رویم که باعث التهاب می‌شوند و عبارتند از:

- مصرف الکل
- مصرف رژیم غذایی پرچرب، قند و گوشت قرمز
- چاق بودن
- ورزش نکردن به اندازه کافی
- استرس مزمن
- کم خوابی
- سیگار کشیدن
- درست است که ورزش به بدن استرس وارد می‌کند، اما انجام تمرینات با شدت زیاد اغلب زمان کافی برای ریکاوری به بدن نمی‌دهد و می‌تواند منجر به التهاب شود.
- مطالعات نشان داده اند که فقط ۲۰ دقیقه ورزش متوسط می‌تواند التهاب را در بدن کاهش دهد.
- هنگام خواب فشار خون ما کاهش می‌یابد و رگ‌های خونی شل می‌شوند. بدون خواب کافی، فشار خون ما انتظار که باید کاهش نمی‌یابد، با دانستن این موضوع، در مورد التهابی بدن را فعال کنند
- کمبود خواب همچنین می‌تواند سیستم واکنش بدن به استرس را تغییر دهد.
- به طور خلاصه ، مولود زیر می‌تواند التهاب را به حداقل برساند و منجر به سلامت عمومی بهتر شود:
- حفظ وزن سالم
- ترک سیگار
- ورزش ۵ تا ۱۵ بار در هفته
- مدیریت استرس
- با اصلاح تغذیه و سبک زندگی می‌توانیم سلامت را برای خود و اطرافیان مان به امرغان آوریم.

گرما موجب افزایش افسردگی و خشونت



کشور، توان نظام مراقبت‌های بهداشتی اولیه (PHC)، کمبود نیروی انسانی، بهسازی و نوسازی زیرساخت‌های فرسوده و تأمین فضای فیزیکی مورد نیاز را از اقدامات لازم برای آغاز اجرای طرح اعلام کرد و گفت: تأمین اعتبارات و بودجه مکفی نیز برای اجرای آن باید انجام شود.

وی با بیان مسائل موجود در حوزه بهداشت، افزود: طرح پزشکی خانواده، طرحی ملی است و باید با همکاری تمامی ارگان‌ها اجرایی شود تا به ثمر نشیند.

زای از اجرای فاز اول این طرح در سه شهرستان فیروزکوه، اسلامشهر و شهر قدس در استان تهران خبر داد و گفت: پیش‌بینی می‌شود در فاز اول اجرا بالغ بر ۱۱ میلیون نفر تحت پوشش طرح قرار گیرند که با توجه به فعالیت ۲ هزار و ۷۲۰ مراقب سلامت و ۲ هزار و ۳۳۰ پزشک، با کمبود نیروی انسانی مواجه خواهیم شد. وی در پایان بر لزوم مراقبت از نظام CPH، هماهنگی با تغییرات دینامیک سلامت محور، تعریف بسته خدمتی متفاوت نسبت به قبل، تأمین اعتبارات و همکاری تمام ارگان‌ها در سطوح ملی تأکید کرد.

زالی در ادامه به تأثیر تغییرات آب و هوا و وجود پدیده‌های بیولوژیک نظیر آلوده‌ها بر سلامت مردم نیز اشاره کرد و گفت: مطالعات نشان می‌دهند گرما موجب افزایش میزان افسردگی و خشونت در افراد جامعه به ویژه زنان می‌شود.

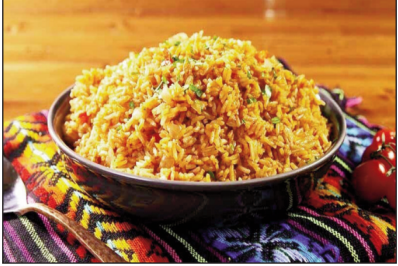
وی تصریح کرد: احتمال شیوع بیماری‌های نوپدید عفونی نظیر کرونا از دیگر عواملی است که نظام سلامت را دچار بحران می‌کند. یکی از مهمترین عوامل در شیوع بیماری‌های ویروسی نزدیک شدن بیشتر بشر به زیستگاه حیوانات و گسترش طبیعت گردی است.

بر اهمیت توجه به تجارب تلخ گذشته در اجرای طرح پزشک خانواده تأکید کرد و گفت: در دوره قبل اجرای این طرح، دو استان اقدام به تجربه‌نگاری کردند، تحلیل و ارزیابی آن تجارب در عملکرد این دوره بسیار موثر خواهد بود؛ نگاه عمیق و واکاونه، مطالعه مقالات و مستندات، ایجاد نظام ارزیابی مبتنی بر شواهد و آسیب شناسی در ادامه مسیر، به اجرای موفق طرح پزشک خانواده کمک می‌کند.

زالی همچنین مطالعه عمیق در خصوص ساختار سلامت در

کنته استامبولی، غذای مناسب

کودکان ۸ ماهه



تغذیه کودکان در سنین مختلف اهمیت زیادی دارد و کنته استامبولی برای کودکان ۸ ماهه پیشنهاد می‌شود.

به گزارش صدا و سیمای استان خوزستان، توجه به تغذیه کودک از بدو تولد نقش مهمی در رشد و جلوگیری از سوءتغذیه دارد، به همین دلیل باید در برنامه غذایی کودکان به تناسب سن آنها، انواع سبزی‌ها، پروتئین‌ها، غلات و... گنجانده شود.

کنته استامبولی از جمله غذاهایی است که برای کودکان ۸ ماهه توصیه می‌شود و شیوه پخت و مواد لازم برای تهیه آن در ادامه آمده است:

برای تهیه این غذای خوشمزه ۲ قاشق غذاخوری گوشت چرخ‌کرده گوسفندی، یک عدد گوجه فرنگی، یک عدد سیب زمینی کوچک، نصف یک پیاز کوچک، عصاره قلم، یک سوم پیمانه برنج و مقداری کره لازم است.

پیاز را کمی تفت دهید تا سبک شود، سپس گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید و تفت دهید، در ادامه سیب زمینی و گوجه فرنگی رنده شده را به مخلوط پیاز و گوشت اضافه کرده و مجدد تفت دهید.

عصاره قلم و کره و آب را اضافه کنید و وقتی تقریباً پخت، برنج را اضافه کنید و صبر کنید تا آب آن تمام و برنج‌ها نرم شوند و پس از دم کشیدن آماده خوردن است.

اگر گوشت چرخ کرده ندارید، میتوانید آن را حذف کنید، همچنین باید توجه داشته باشید که تست حساسیت را انجام داده و آن را بدون تخم استفاده کنید.

کدام الکل مالشی برای

ضد عفونی کردن سطوح

بهترین است؟

ترکیبی ساده از آب و ایزوپروپیل الکل به نام الکل مالشی یکی از محصولات محسوب می‌شود که ممکن است فکر کنید استفاده نسبتاً محدودی دارد اما به گفته کارشناسان کلینیک کلیولند، الکل مالشی به‌عنوان یک ضدعفونی‌کننده، نه تنها در ضدعفونی کردن سطوح موثر است بلکه می‌تواند برای پاک کردن برس‌های آرایشی، کش‌های دبدو و حتی زیر بغل شما از شر باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها استفاده شود.

به نقل از هلت، همه الکل‌های مالشی یکسان ساخته نمی‌شوند و در هر دو غلظت پایین و همچنین غلظت‌های بالاتر تا ۹۹ درصد در دسترس هستند.

دکتر سارا پیکرینگ بیزر به کلینیک کلیولند گفت: غلظت‌های پایین‌تر برای از بین بردن میکروب‌ها خوب نیستند و غلظت‌های بسیار بالا در صورت استفاده روی پوست می‌توانند موجب آسیب شوند. با دانستن این موضوع، در مورد نیازهای ضدعفونی خود بهتر است الکل مالشی با غلظت بالا انتخاب کنیم یا الکل مالشی با غلظت پایین؟

درصد غلظت بالاتر لزوماً به این معنی نیست که تمیزی عمیق‌تری انجام می‌دهید. دکتر بیزر به کلینیک کلیولند می‌گوید: تنوع ۷۰ درصدی برای اکثر مصارف خانگی انتخاب خوبی است. دلیل آن این است که ایزوپروپیل الکل ۷۰ درصد حاوی آب بیشتری نسبت به الکل مالشی با غلظت بالاتر است به این معنی که ماده شیمیایی با سرعت کمتری تجزیه می‌شود و به‌طور موثرتری نفوذ می‌کند و آلودنده‌ها را از بین می‌برد به همین دلیل، باید از استعمال الکل با غلظت ۸۰ درصد یا بیشتر خودداری کنید زیرا توانایی ضد عفونی‌کنندگی آن کاهش می‌یابد.

برای به دست آوردن موثرترین ضدعفونی، با شستن شی یا سطح آسیب دیده با آب و صابون شروع کنید سپس محل را با ایزوپروپیل الکل ۷۰ درصد اسبری یا پاک کنید. توجه داشته باشید که نباید محلول را با اضافه کردن آب بیشتر رقیق کنید بلکه همانطور که هست از آن استفاده کنید. حدود ۳۰ ثانیه یا بیشتر، به محصول زمان بدهید تا محلول ضدعفونی‌کننده کار خود را انجام دهد.

در حالی که الکل مالشی مزایای ضد عفونی‌کنندگی دارد، به‌عنوان یک ضدعفونی‌کننده سطح متوسط طبقه‌بندی می‌شود بنابراین، همانطور که توسط محققان در مطالعه منتشر شده در سال ۲۰۱۰ در مجله انجمن آمریکایی علوم آزمایشگاهی حیوانات مطرح شد، تأثیر ۷۰ درصد ایزوپروپیل الکل در ضدعفونی کردن ابزارهای جراحی مناسب نیست و نباید آن را به‌عنوان یک ضدعفونی‌کننده سطح بالا در نظر گرفت.

در این تحقیق ابزارهای جراحی موش‌ها و دستکش‌های مورد استفاده پس از هر عمل، در یک کاسه استریل حاوی ایزوپروپیل الکل ۷۰ درصد به مدت دو دقیقه خیسانده شدند و نوک انگشتان دستکش استفاده شده به مدت ۳۰ ثانیه یا بیشتر خیس شدند.

یافته‌های مطالعه نشان داد که خیساندن در الکل مالشی به‌طور موثری از آلودگی باکتریایی هوازی در ابزارهای مورد استفاده جلوگیری می‌کند اما تنها در پنج مورد از ۱۰ جراحی موش‌ها صادق بود.

به‌طور کلی، در حالی که الکل مالشی ممکن است در انجام کارهای خانه مفید باشد اما محققان هشدار می‌دهند که وسیله موثری برای استریل کردن تجهیزات پزشکی نیست و توصیه می‌شود برای ضدعفونی کردن آنها با الکل مالشی اجتناب شود.