

ویتامین‌هایی که مصرف زیادشان باعث سرطان می‌شود



محققان سوئدی با انجام تحقیقاتی دریافتند که مصرف بیش از حد دو نوع ویتامین می‌تواند منجر به ابتلا به سرطان شود.

محققان دانشگاه کارولینسکا در سوئد دو ویتامین را کشف کرده‌اند که اگر در بدن بیش از حد موجود باشند، می‌توانند باعث ایجاد سرطان شوند. به گفته دانشمندان، مصرف بیش از حد ویتامین‌های C و E می‌تواند به اندازه کمبود آن‌ها در بدن یا حتی بیشتر، خطرناک باشد. افزایش محتوای این ویتامین‌ها در بدن می‌تواند منجر به رشد رگ‌های خونی جدید شود. این به نوبه خود می‌تواند باعث انشاع بیش از حد بافت یا اکسیژن و در نتیجه رشد سلول‌های سرطانی شود.

کمک به درمان سرطان

محققان در آزمایشی چونندگان مبتلا به سرطان را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که سرعت رشد تومور متناسب با افزایش دوز آنتی اکسیدان‌ها که ویتامین‌ها هم از انواع آن هستند افزایش می‌یابد. این بررسی، فرضیه آن‌ها در مورد خطرات مصرف بیش از حد ویتامین‌ها را تأیید کرد. بنا بر گزارش مجله تحقیقات بالینی، این یافته‌ها هم درمورد ویتامین‌های موجود در غذا و هم درمورد ویتامین‌های موجود در مکمل‌های غذایی صدق می‌کند.

بیش از این، کاندیدای علوم پزشکی، متخصص گوارش، سرگئی ویالوف در مورد یک اشتباه رژیم غذایی صحبت کرد که می‌تواند باعث ایجاد سرطان شود. این متخصص تأکید کرد: رژیم غذایی باید حاوی فیبر باشد که به جلوگیری از سرطان ریه، روده و پروستات کمک می‌کند.

آیا التهاب بدن، افسردگی می‌آورد؟

بهبود روحیه با داروهای ضد التهاب

پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که التهاب، فراتر از یک واکنش صرفاً جسمی، می‌تواند بر خلق وخو و سلامت روان نیز تأثیر بگذارد. مطالعات روی بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) حاکی از آن است که داروهای کاهنده التهاب، علاوه بر کاهش درد مفاصل، حال روانی بیماران را نیز بهبود می‌بخشند. با این حال، دانشمندان تأکید دارند که استفاده از این داروها برای درمان اختلالاتی مانند افسردگی و اضطراب، همچنان در حوزه پژوهش باقی مانده است.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است:

التهاب، واکنش طبیعی سیستم ایمنی بدن در برابر آسیب یا عفونت است؛ همان چیزی که مثلاً پس از یک بریدگی، باعث قرمزی و تورم اطراف زخم می‌شود. اما التهاب همیشه موضعی نیست؛ بیماری‌های مزمن، چاقی و حتی افزایش سنهم می‌توانند باعث ایجاد یکالتهاب خفیف و طولانی‌مدتر سراسر بدن شوند.

پروفسور دنیل ام. دیویس از کالج سلطنتی لندن می‌گوید: در چنین شرایطی، سطح ماده‌ای به نام سیتوکین در خون بالا می‌رود. سیتوکین‌ها در واقع پیام‌رسان‌هایی هستند که سلول‌های ایمنی با کمک آن‌ها با یکدیگر حرف می‌زنند.

جالب اینجاست که بیش از ۱۰۰ نوع سیتوکین در بدن وجود دارد و بعضی از آنها مستقیماً روی مغز اثر می‌گذارند. دیویس تأکید می‌کند: وقتی تک می‌کنید، فقط بدنتان نیست که اذیت می‌شود؛ بلکه حالت روانی‌تان هم تغییر می‌کند. برخی از این پیام‌رسان‌ها مستقیماً روی احساس و خلق وخوی شما تأثیر می‌گذارند. شواهد علمی: از بهبود خلق تا هشدار برای آینده در پژوهش‌هایی که روی بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) انجام شده، مشاهده شده که داروهای مهارکننده سیتوکین، نه تنها ورم و درد مفاصل را کاهش می‌دهند، بلکه روحیه بیماران را نیز بهبود می‌بخشند. اسکن‌های مغزی نشان داده است که این تغییرات احتمالاً به دلیل اثر این داروها بر فعالیت مغز رخ می‌دهد.

در مطالعه‌ای دیگر بر روی نزدیک به ۵ هزار کودک، محققان دریافتند کودکانی که در ۹ سالگی سطح بالای از یک سیتوکین خاص به نام اینترلوکین-۶ در خونشان داشته‌اند، بدون آنکه افسرده باشند، در سن ۱۸ سالگی بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به افسردگی قرار گرفته‌اند. همچنین تحقیقات روی بزرگسالان نشان می‌دهد که بین ابتلا به بیماری‌های مرتبط با سیستم ایمنی و سابقه اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب، ارتباط معناداری وجود دارد.

هشدار دانشمندان: هنوز به درمان قطعی نرسیده‌ایم با وجود این یافته‌های امیدوارکننده، دانشمندان تأکید دارند که راه زیادی تا تبدیل این کشف به یک روش درمانی مطمئن باقی مانده است. پروفسور دیویس در این زمینه می‌گوید: شواهد زیادی نشان می‌دهد که سیستم ایمنی و سلامت روان به هم گره خورده‌اند، اما ما هنوز به اندازه کافی این رابطه را نمی‌شناسیم. نمی‌دانیم دقیقاً کدام بیماران از این روش سود می‌برند و کدام بخش از سیستم ایمنی را می‌توان بی خطر هدف گرفت تا سلامت روان بهبود یابد.

به عبارت ساده‌تر، ارتباط التهاب و افسردگی کشف شده، اما تجویز داروهای ضدالتهاب برای درمان اختلالات روانی، فعلاً در حوزه پژوهش است و نباید به عنوان یک درمان قطعی به آن نگاه کرد.

سلامت

۳ توصیه مهم در فصل شیوع بیماری‌های تنفسی

دکترای تخصصی فارماسیوتکس، در آستانه ورود به فصل پاییز، نسبت به شیوع بیماری‌های تنفسی هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، امیر امانی، سه توصیه را برای پیشگیری از شیوع بیماری‌های تنفسی، مورد اشاره قرار داد و گفت: اول؛ پیش از هر چیز باید مشخص شود بیماری واقعاً یک بیماری خفیف و غیر جدی است. بنابراین در صورت وجود علائم قابل توجه یا نگرانی درباره شدت بیماری، مراجعه به پزشک و معاینه ضروری است.

وی افزود: دوم؛ هر دروبی، چه گیاهی و چه شیمیایی، باید برای بیماری موردنظر مناسب باشد و مصرف آن با تجویز پزشک یا مشورت داروساز انجام شود.

امانی گفت: سوم، اگر قرار است از فرآورده گیاهی استفاده شود، باید از استاندارد بودن، مجوز داشتن، میزان ماده مؤثره و شرایط مناسب نگهداری آن اطمینان حاصل کرد. به همین دلیل تهیه فرآورده‌های دارویی گیاهی مجاز از داروخانه توصیه می‌شود.

خطرات احتمالی مصرف طولانی مدت آسپرین



گذشتند. با این حال، این روایت‌های شخصی ثابت نمی‌کند که آسپرین علت مستقیم این بیماری‌ها بوده است. کارشناسان بر اهمیت عدم قطع خودسرانه آسپرین – به ویژه برای افرادی که آن را برای جلوگیری از لخته شدن خون یا پس از جراحی قلب مصرف می‌کنند – تأکید می‌کنند و تأکید دارند که قبل از تغییر دوز یا توقف مصرف، باید با پزشک مشورت شود.

شکستن قولنج گردن چه زمانی خطرناک است؟

چه علائمی بعد از شکستن قولنج هشداردهنده هستند؟

بیشتر دردهای گردن به معنای سکنه مغزی نیستند. با این حال بعضی علائم بعد از یک حرکت شدید گردن را نباید نادیده گرفت. سردرد یا گردن‌درد شدید و ناگهانی یکی از علائمی است که اهمیت بیشتری دارد، به‌خصوص اگر با علائم عصبی همراه شود. علائم هشدار شاملیبی حسی یا ضعف ناگهانی، به‌ویژه در یک سمت بدن،اختلال ناگهانی در صحبت کردن،دوبینی یا اختلال ناگهانی در دیدسرگیجه شدید،مشکل در راه رفتن یا حفظ تعادل،سردرد شدید و غیرمعمول وگردن‌درد شدید و ناگهانی است.اگر چنین علائمی به‌صورت ناگهانی ایجاد شوند، نباید منتظر ماند تا خودبه‌خود برطرف شوند و باید فوراً برای ارزیابی پزشکی اقدام کرد.

آیا برای رفع گرفتگی باید گردن را بشکنیم؟

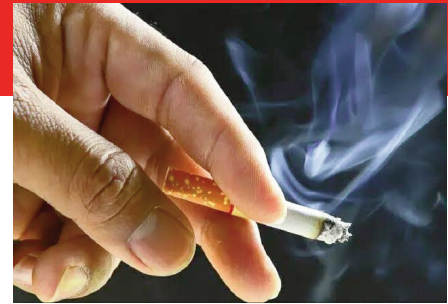
خیر، شکستن قولنج تنها راه‌ای از گرفتگی گردن نیست. اگر مشکل ناشی از نشستن طولانی، وضعیت نامناسب بدن یا کار مداوم با رایانه و تلفن همراه باشد، اصلاح وضعیت بدن و استراحت‌های کوتاه می‌تواند کمک‌کننده باشد. حرکات ملایم گردن نیز می‌توانند برای برخی افراد مفید باشند اما نباید باعث درد شدید شوند و نباید با فشار یا سرعت زیاد انجام شوند.اگر درد گردن مداوم است،مرتب تکرار می‌شود یا به‌شانه و دست‌ها انتشار پیدا می‌کند، بهتر است فرد به جای شکستن مداوم قولنج، علت درد را پیگیری کند.

چگونه از گردن خود مراقبت کنیم؟

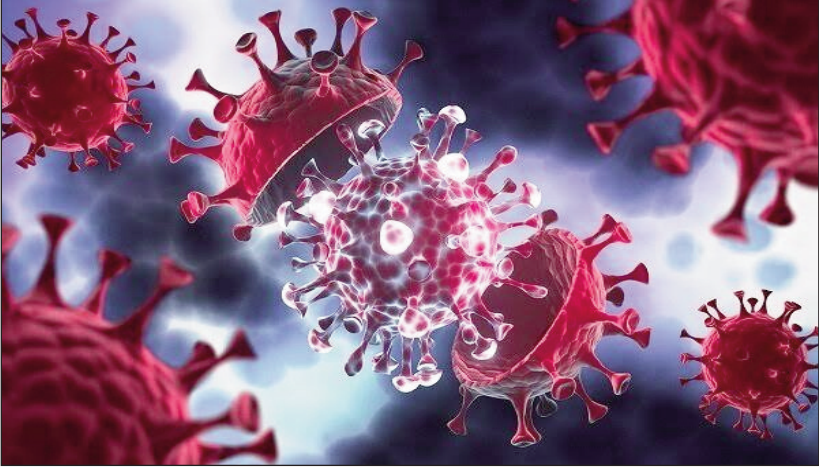
برای مراقبت از گردن لازم نیست کار پیچیده‌ای انجام دهیم. مهم‌ترین نکته این است که از حرکات ناگهانی و شدید خودداری کنیم. هنگام کار با رایانه یا تلفن همراه، بهتر است گردن برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت باقی نماند. تغییر وضعیت بدن، استراحت‌های کوتاه و توجه به حالت نشستن می‌تواند فشار واردشده به گردن را کاهش دهد. همچنین اگر فرد عادت دارد چند بار در روز گردنش را برای ایجاد صدای «تق» بشکند، بهتر است این عادت را کاهش دهد. به‌خصوص اگر برای ایجاد صدا مجبور است سر را با دست بکشد یا با شدت بچرخاند.

عادت ساده‌ای که نباید بی خطر فرض شود

بهتر است گردن را با شدت و فشار زیاد نشکنیم و برای این کار به افراد غیرمتخصص مراجعه نکنیم. مهم‌تر از همه اگر بعد از یک حرکت شدید گردن، سردرد یا گردن‌درد ناگهانی همراه با ضعف، بی‌حسی، دوبینی، سرگیجه، اختلال تعادل یا مشکل در صحبت کردن ایجاد شد، مراجعه فوری به اورژانس ضروری است.



ترکیبات سمی و سرطان‌زا در هر واحد است.این مطالعه همچنین خاطرنشان کرد زنان به شدت تحت تأثیر دود سیگار قرار دارند، به خصوص در مناطقی که میزان سیگار کشیدن زنان کم است. با وجود این بار عظیم، قرار گرفتن در معرض دود دست دوم (محیطی) به ندرت آلتور که شایسته است به عنوان یک عامل خطر اصلی برای سلامت زنان شناخته می‌شود. این نیم کارشناسی ازدولت‌های‌خواهد که اقدامات کنترل دخانیات قوی‌تری را در اماکن عمومی و خانه‌ها اجرا کنند تا زنان و کودکان را از اثرات مضر دود سیگار محیطی بهتر محافظت کنند.



مصرف قرص آسپرین اگرچه برای سلامت قلب مفید است، اما استفاده از آن برای طولانی مدت می‌تواند با خطرانی همراه باشد.باشگاه خبرنگاران جوان؛ یک داروساز در مورد خطرات مرتبط با مصرف طولانی مدت آسپرین هشدار داده و خاطرنشان کرده است که این دارو – که توسط میلیون‌ها نفر برای جلوگیری از لخته شدن خون و برخی بیماری‌های قلبی استفاده می‌شود – در برخی موارد می‌تواند عوارض جانبی جدی ایجاد کند.

در ویدئویی که در تیک تاک منتشر شده است، داروساز راج پاتل اظهار داشت که آسپرین، علیرغم فواید پزشکی شناخته شده‌اش در صورت استفاده برای هدف مناسب و با دوز صحیح، می‌تواند بر معده و خون تأثیر بگذارد.

پاتل توضیح داد که مصرف طولانی مدت آسپرین ممکن است خطر زخم معده و خونریزی داخلی را افزایش دهد و به دلیل از دست دادن خون منجر به کاهش سطح آهن خون شود.

در موارد نادر، خونریزی مغزی ممکن است رخ دهد، به

صدای «تق» گردن برای بسیاری از افراد با احساس

رهایی از گرفتگی و خستگی همراه است و همین موضوع باعث شده شکستن قولنج به عادتی روزمره تبدیل شود. اما آیا این کار همیشه بی‌خطر است؟

گروه ایرنا زندگی –وقتی گردن برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت قرار می‌گیرد، مثلاً هنگام کار با رایانه یا نگاه کردن طولانی‌مدت به تلفن همراه، ممکن است عضلات آن خسته و احساس خشکی یا فشار ایجاد شود. بعضی افراد در چنین شرایطی گردن خود را به طرفین می‌چرخانند تا صدای «تق» ایجاد شود. این کار ممکن است برای مدت کوتاهی احساس راحتی ایجاد کند و به همین دلیل فرد دوباره به آن روی بیاورد. اما احساس سبکی بعد از شکستن قولنج به این معنی نیست که مشکل اصلی گردن برطرف شده است. اگر گرفتگی یا درد به‌طور مداوم تکرار شود، بهتر است علت آن بررسی شود، نه اینکه هر بار با فشار بیشتر گردن را حرکت دهیم.

صدای «تق» گردن از کجا می‌آید؟

صدای ایجادشده هنگام حرکت دادن مفاصل گردن لزوماً به معنی جابه‌جا شدن مهره یا «جا افتادن» آن نیست. مفاصل، رباط‌ها و بافت‌های اطراف گردن هنگام حرکت تغییر وضعیت می‌دهند و تغییرات فشار داخل مفصل نیز می‌تواند باعث ایجاد صدا شود. بنابراین شنیدن صدای تق تق به تنهایی به معنی آسیب دیدن گردن نیست. مسئله مهم‌تر نحوه ایجاد این صدا است. یک حرکت معمولی و آرام با چرخاندن ناگهانی و شدید گردن تفاوت زیادی دارد.به زبان ساده نگرانی اصلی متخصصان بیشتر متوجه زمانی است که فرد برای شکستن قولنج، گردن را با شدت زیاد می‌چرخاند، می‌کشد یا به آن فشار وارد می‌کند.

چه زمانی شکستن قولنج می‌تواند خطرناک شود؟

شواهد علمی نمی‌گویند که شکستن قولنج گردن به‌طور معمول باعث سکنه مغزی می‌شود. حتی درباره ارتباط مستقیم میان دستکاری گردن و سکنه، هنوز نمی‌توان یک رابطه قطعی و ساده بیان کرد. یک مرور نظام‌مند مطالعات نیز نتیجه گرفته است که شواهد موجود برای اثبات یک ارتباط قوی و قطعی کافی نیست.با این حال، یک نگرانی پزشکی جدی وجود دارد. در موارد نادر، حرکت یا فشار شدید گردن می‌تواند با آسیب به یکی از رگ‌های مهم گردن همراه شود. این رگ‌ها وظیفه رساندن خون به مغز را بر عهده دارند. آسیب رگ گردن چگونه می‌تواند به سکنه منجر شود؟ رگ‌ها مهمی در دو طرف گردن قرار دارند و خون را به مغز می‌رسانند. اگر دیواره یکی از این رگ‌ها آسیب ببیند، ممکن است در محل آسیب لخته ایجاد شود.در صورتی که

دودی که به چشم غیرسیگاری‌ها می‌رود

زودرس شده است. تخمین زده می‌شود که قرار گرفتن در معرض دود سیگار محیطی باعث ۵/۲ میلیون عفونت تنفسی در کودکان در سال ۲۰۲۳ شده باشد.مطالعات جدید تایید می‌کند دخانیات همچنان عامل اصلی بیماری در سطح جهان است و بسیاری از افراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار قرار دارند در میان هشت میلیون نفری هستند که تخمین زده می‌شود در سال ۲۰۲۳ بر اثر بیماری‌های مرتبط با دخانیات جان خود را از دست خواهند داد.این مطالعه توضیح می‌دهد افرادی که در نزدیکی یک فرد سیگاری هستند، هم در معرض «دود جانبی» و هم دودی هستند که مستقیماً توسط فرد سیگاری بیرون داده می‌شود.«دود جانبی» دودی است که از لتهای در حال سوختن سیگار ساطع می‌شود.دود جانبی که بخش عمده‌ای از هوای استنشاق شده توسط افراد غیرسیگاری را تشکیل می‌دهد، دود فیلتر نشده است و در مقایسه با دودی که مستقیماً توسط افراد سیگاری استنشاق می‌شود، حاوی غلظت‌های بالاتری از

شنبه ۲۱ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۴۹ / سال سی و دوم
نورخوزستان ۷

چگونه کوله‌پشتی مناسب انتخاب کنیم؟ راهنمای سلامت دانش‌آموزان



کمتر از دو هفته دیگر هزاران دانش‌آموز با یک کوله‌پشتی پر از کتاب و دفتر، راهی مدرسه می‌شوند اما شاید هیچکس به این فکر نکند که همین کیف به‌ظاهر ساده، اگر درست انتخاب و استفاده نشود، می‌تواند سنگین‌ترین بار سال تحصیلی را بر شانه‌های کوچک کودکان بگذارد.

به گزارش ایرنا زندگی-صبح‌زود، هنوز آفتاب کاملاً بالا نيامده که صدای بوق‌ها و قدم‌های شتابان از کوچه‌ها بلند می‌شود. در گوشه‌ای، دانش‌آموزی نیم‌خیز سعی می‌کند بند کوله‌پشتی‌اش را روی شانه‌اش نگه دارد، بندها شل هستند و کیف تا پایین باسنش آویزان است. چند قدم که برمی‌دارد، ناخودآگاه به جلو خم می‌شود تا سنگینی کیف را تحمل کند، دستش را روی بند می‌گیرد تا از روی شانه‌اش لیز نخورد و با هر قدم، کتاب‌ها درون کیف جابه‌جا می‌شوند. این صحنه‌ای است که هر روز صبح، در مقابل چشمان بسیاری از ما تکرار می‌شود و می‌تواند ریشه بسیاری از کمردردها، شانه‌های خسته و حتی خستگی‌های بی‌دلیل بچه‌ها باشد.

واقعیت این است که کوله‌پشتی، این قهرمان گمنام سال تحصیلی، پنج روز در هفته و چند ساعت در روز همراه فرزند ما است. پس بهتر است کمی به آن توجه کنیم و یاد بگیریم چطور انتخابش کنیم، چطور بندبندیش و چطور وسایلش را بچینیم تا به جای اینکه باری بر دوش باشد، همراهی مهربان برای روزهای مدرسه شود.

رعایت قانون ۱۰ درصدی در وزن کوله‌پشتی سنگین بودن بیش از حد بزرگ‌ترین خطری است که کوله‌پشتی برای کمر و گردن بچه‌ها دارد. وقتی کیف خیلی سنگین باشد کودک ناخودآگاه برای حفظ تعادل، به جلو خم می‌شود و این خم شدن مداوم فشار مداومی روی مهره‌ها و عضلات کمر وارد می‌کند. اگر این وضعیت در طول سال تحصیلی ادامه پیدا کند، ممکن است به دردهای مزمن و تغییر شکل در وضعیت بدن منجر شود.

برای اینکه خیالتان راحت باشد، یک فرمول ساده وجود دارد: وزن کوله‌پشتی نباید از ۱۰ درصد وزن بدن کودک بیشتر باشد. مثلاً:

اگر فرزندتان ۳۰ کیلوگرم وزن دارد، کیف او نباید

بیشتر از ۳ کیلوگرم باشد.

اگر ۲۰ کیلوگرم است، حداکثر ۴ کیلوگرم و اگر ۵۰ کیلوگرم است، نباید بیشتر از ۵ کیلوگرم بار حمل کند. هنگام خرید کوله‌پشتی، دنبال چه ویژگی‌هایی

باشیم؟

همه کوله‌پشتی‌ها برای کمر مناسب نیستند. وقتی می‌خواهید برای فرزندتان خرید کنید، حتماً به این نکات دقت کنید:

بندهای شانه‌ها و پهن و نرم:بندهایی که خیلی نازک هستند، در شانه فرو می‌روند و درد ایجاد می‌کنند. بندهای پهن و پددار وزن را به صورت مساوی پخش می‌کنند.

بندهای کمری و سینه‌ای:اگر کوله‌پشتی بند کمر یا سینه هم دارد، حتماً از آن‌ها استفاده کنید. این بندها کمک می‌کنند وزن کیف به جای اینکه فقط روی شانه‌ها باشد در کل بدن پخش شود.

محفظه‌های زیاد:کیف‌هایی که چندین جیب و محفظه دارند، به شما کمک می‌کنند تا وسایل را مرتب کنید و سنگین‌ترین کتاب‌ها را در جای درست قرار دهید.وزن خود کیف:حتماً دقت کنید که خود کوله‌پشتی سبک باشد تا وزن اضافی به بار کودک اضافه نکند.اندازه مناسب:کیف نباید خیلی بزرگتر از جثه کودک باشد، کیف بزرگ باعث می‌شود وسایل بیشتری داخلش گذاشته شده و هم موقع پوشیدن از کمر پایین‌تر قرار بگیرد.

هنر انداختن صحیح کیف روی دوش

حتی اگر بهترین کوله‌پشتی را هم خریده باشید، اگر اشتباه استفاده کنید باز هم مشکل‌ساز می‌شود.

دو بند همیشه بهتر از یک بند است.

هرگز اجازه ندهید فرزندتان کوله‌پشتی را روی یک شانه بیندازد. این کار باعث می‌شود بدن به یک طرف کشیده شده و ستون فقرات نامتعادل شود. حتماً از هر دو بند شانه استفاده کنید.

بندها را طوری سفت کنید که کیف کاملاً به پشت بچه‌چسبید و پایین‌تر از بالای باسن قرار نگیرد. همچنین سعی کنید سنگین‌ترین کتاب‌ها را در محفظه‌ای قرار دهید که به ستون فقرات نزدیک‌تر است، این کار تعادل را بهتر حفظ می‌کند.

چند نکته کوچک اما بسیار مهم درباره کوله‌پشتی مرتب کردن روزانه:هر شب با فرزندتان چک کنید که آیا وسیله غیرضروری در کیف هست یا خیر؟ کاغذهای قدیمی یا کتاب‌هایی که آن روز لازم نیستند را بریزند!رید تا وزن کیف کم شود.

استراحت دادن به بدن:دانش‌آموزان آموزش دهید تا موقع ایستادن یا در زمان‌های استراحت، کیف را از روی دوش بردارند.

بلند کردن ایمن:وقتی می‌خواهد کیف را از زمین بردارد، به جای خم شدن از کمر، یاد بگیرد که کمی چمباتمه بزند و با استفاده از قدرت پاها بلند شود.