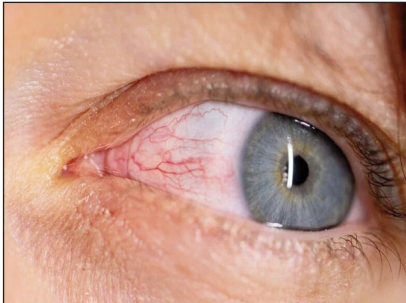


باکتری پنهان در چشم، احتمالاً محرک بیماری آلزایمر است



دانشمندان برای نخستین بار یک سرخ غیرمنتظره از بیماری آلزایمر در چشمان بیماران یافته‌اند، یک باکتری شایع که سال‌ها در بدن پنهان می‌ماند. به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: این کشف، نه تنها دیدگاه ما را درباره ریشه این بیماری تغییر می‌دهد، بلکه راهی نوین برای تشخیص زودهنگام آن با یک معاینه ساده چشم می‌گشاید. پژوهشگران مرکز پزشکی سیدرز ساینای آمریکا، باکتری کلامیدیا پنومونیه، عامل شناخته‌شده‌ذات‌الریه، را در شبکیه چشم بیماران مبتلا به آلزایمر کشف کردند. این یافته که در مجله معتبر نیچر کامیونیکیشنز/ Nature Communications منتشر شده، نشان می‌دهد عفونت‌های قدیمی و خاموش ممکن است سال‌ها بعد، با تحریک التهاب در بدن، به مغز آسیب برسانند.

چشم؛ پنجره‌ای به سلامت مغز
شبکیه چشم بخشی از دستگاه عصبی مرکزی است و مانند مغز از سلول‌های عصبی تشکیل شده است. می‌توان سلامت شبکیه را به‌سادگی و بدون نیاز به جراحی معاینه کرد؛ به همین دلیل دانشمندان آن را پنجره‌ای بی‌خطر به دنیای درون مغز می‌نامند. در این مطالعه، میزان باکتری در شبکیه افرادی که آلزایمر داشتند، به‌طور چشمگیری بیشتر از افراد سالم بود. عفونت چگونه مغز را تخریب می‌کند؟

بر اساس این پژوهش، حضور این باکتری در بافت عصبی، یک واکنش ایمنی شدید و مضر (التهاب) را فعال می‌کند. این التهاب مزمن به مرور زمان به سلول‌های عصبی آسیب می‌زند و موجب مرگ آن‌ها می‌شود. همچنین، این فرآیند تولید پروتئین چسبنده آمیلوئید بتا، توده‌های مخربی که در مغز بیماران آلزایمری جمع می‌شود، را نیز افزایش می‌دهد.

از آزمایشگاه تا انسان
این ارتباط در سه مرحله اثبات شد: بافت انسانی: بررسی چشم و مغز ۱۰۴ نفر نشان داد هرچه آلزایمر شدیدتر باشد، باکتری‌ها بیشتر هستند؛ مدل حیوانی: آلوده کردن موش‌های مبتلا به آلزایمر، سرعت زوال شناختی را در آن‌ها افزایش داد؛ کشت سلولی: باکتری باعث مرگ سلول‌های عصبی انسان در آزمایشگاه شد.

ژنتیک هم نقش دارد
این خطر به‌ویژه برای افراد دارای ژن εApo، که به‌عنوان قوی‌ترین عامل ژنتیکی خطر آلزایمر شناخته می‌شود، بیشتر است. بررسی‌ها نشان داد سطح باکتری در بافت‌های این افراد به‌طور چشمگیری بالاتر است.

لفت تازه برای درمان و تشخیص
این کشف دو تحول بزرگ را وعده می‌دهد: درمان جدید: هدف‌گیری چرخه مخرب عفونت و التهاب با داروهای ضدالتهاب یا آنتی‌بیوتیک‌های خاص؛ تشخیص آسان: توسعه روش‌های تصویربرداری از شبکیه برای تشخیص زودهنگام و پایش بیماری، پیش از بروز علائم جدی. تحولی در درک آلزایمر

این پژوهش، آلزایمر را یک بیماری مسری یا واگیردار معرفی نمی‌کند؛ اما برای نخستین بار آشکار می‌سازد که یک عفونت خاموش و طولانی‌مدت، مانند موتوری که آهسته اما مداوم کار می‌کند، می‌تواند به‌مرور زمان آتش التهاب را در بدن روشن نگاه دارد و زمینه تخریب تدریجی مغز را فراهم آورد.

امروز، شبکیه چشم به پنجره‌ای رو به این روند پنهان بدل شده است. فردا شاید یک تصویربرداری ساده و غیرتهاجمی از چشم، کلید شناسایی زودهنگام افرادی باشد که بیش از دیگران در معرض این بیماری مرموز قرار دارند.

عادات و بیماری‌های مرتبط با خشکی پوست

خشکی پوست می‌تواند ناشی از عوامل خارجی و داخلی باشد.

باشگاه خبرنگاران جوان - ایرنا ولگنا، دانشیار گروه پزشکی داخلی دانشگاه علوم پزشکی روسیه، خاطرنشان می‌کند که خشکی پوست می‌تواند ناشی از عوامل خارجی و داخلی باشد.

به گفته او، عواملی که بر خشکی پوست تأثیر می‌گذارند شامل مراقبت نامناسب از پوست، شرایط آب و هوایی، کمبود ویتامین، کم آبی بدن، سوءتغذیه و برخی شرایط پزشکی است.

او توضیح می‌دهد: «علل داخلی شامل، اولاً، سوءتغذیه و کمبود ویتامین و مواد معدنی و همچنین مصرف بیش از حد کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده و چربی‌های ترانس است. مصرف ناکافی آب نیز یک عامل مؤثر است. به عنوان مثال، نوشیدن قهوه بدون جایگزینی آن با آب می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود. ثانیاً، سیگار کشیدن» او به عامل سوم، بیماری‌های مزمن مانند درمانیت آتوپیک، اگزما، پسوریازیس، اکتیوز و دیابت و همچنین اختلالات رتئوئید و دستگاه گوارش اشاره می‌کند. خشکی پوست همچنین می‌تواند ناشی از سوء مصرف برخی داروها مانند داروهای ادرار آور، رتنوئیدها و برخی داروهای دیگر باشد.

سلامت

نحوه مصرف چای سبز در اقلیم‌های گوناگون



متخصص طب سنتی افزود: چای سبز در صورتی برای فشار خون مفید است که ساختار کیفیت بیماری فشار خون بر پایه سردی و مرطوب بودن باشد.

او ادامه داد: استفاده از چای سبز به میزان زیاد در افراد دارای مزاج گرم و خشک که بیماری فشار خون دارند، یک حالت مقاوم به فشار خون ایجاد می‌کند.

متخصص طب سنتی گفت: برای مردم استان یزد به دلیل اقلیم گرم و خشک این استان مصرف یک فنجان چای سبز مفید است و برای افرادی که دارای مزاج سرد و مرطوب هستند دو فنجان چای سبز رقیق قابل استفاده است.او گفت: افراد برای مصرف باید یک قاشق مرباخوری چای سبز را شستشو دهند و با عبور این چای از صافی داخل

متخصص طب سنتی گفت: ساکنین در اقلیم‌های گرم و خشک به میزان زیاد از چای سبز استفاده نکنند.

به گزارش خبرنگار گروه استان‌های باشگاه خبرنگاران جوان از یزد، مجید امتیازی متخصص طب سنتی گفت: چای سبز، چای سفید و چای سیاه از یک بوته حاصل می‌شوند و تفاوتی که بین این چای‌ها وجود دارد، در نوع برداشت است.

امتیازی گفت: در چای سیاه مرحله تخمیر و اکسایش طی می‌شود، اما در چای سبز این مراحل سپری نمی‌شود.

متخصص طب سنتی گفت: چای سبز دارای کیفیتی گرم و خشک است و درجه گرمی و خشکی آن کمی از چای سیاه بیشتر است.

او تصریح کرد: استفاده خارج از چهارچوب چای سبز در اقلیم استان یزد که هوایی گرم و خشک دارد برای افراد مضر است.

امتیازی اظهار داشت: چای سبز دارای خواص بی‌نظیری مانند خاصیت ضد سرطانی است و چون دست نخورده است، سطح آنتی اکسیدانی بسیار بالایی نسبت به چای سیاه دارد.

او گفت: مصرف چای سبز برای مردم کشورهایی مانند چین و ژاپن که اقلیم مرطوب دارند، در کنار رژیم غذایی برای آن‌ها مشکلی ایجاد نمی‌کند.

امتیازی عنوان کرد: مقالات علمی زیادی در مورد چای سبز نوشته شده که چای سبز به طور قطعی سبب کاهش وزن نمی‌شود.

او افزود: بعضی افراد چای سبز را به میزان زیاد برای لاغری مصرف می‌کنند که باعث بیوست، هموروئید، مشکلات گوارشی و آسیب کبدی می‌شود. همچنین به دلیل ایجاد خشکی ناشی از این چای در بدن سبب بی‌خوابی، کم‌خوابی و ایجاد حالت عصبی می‌شود.

فلفل دلمه‌ای، مؤثر در درمان بیماری‌های گوارشی

است و مصرف هر رنگ آن خواص منحصر به فرد و بسیار مفیدی دارد.

وی افزود: به عنوان مثال رنگ قرمز آن علاوه بر ویتامین‌های مذکور، حاوی آنتی اکسیدان دیگری بنام لیکوپن است که می‌تواند در پیشگیری از بسیاری سرطان‌ها نقش داشته باشد. همچنین رنگ زرد آن بتاکاروتن بیشتری دارد و رنگ سبز آن دارای ماده‌ای است که برای تقویت چشم و کمک به بینایی مفید است.



می‌شود. این ترکیبات می‌توانند از طریق آب آشامیدنی، غذا و گرد و غبار خانگی وارد بدن شوند و بسیار آهسته از بین بروند و در بافت‌ها تجمع یابند.تجزیه و تحلیل داده‌های بیش از ۳۰۰ نفر بالای ۵۰ سال نشان داد که قرار گرفتن در معرض APFN ها به ویژه با پیری بیولوژیکی تسریع شده در مردان و افراد ۵۰ تا ۶۴ ساله مرتبط است. ترکیبات PFAS همچنین ارتباط منفی با علائم پیری نشان دادند. محققان تأکید می‌کنند که این اثر در گروه‌های خاصی بارزتر بوده است، که نشان‌دهنده تفاوت‌های بالقوه مرتبط با سن و جنس در حساسیت به این مواد است.

محققان معتقدند که این یافته‌ها نیاز به تنظیم دقیق‌تر ترکیبات جدید PFAS را تقویت می‌کند و اهمیت استفاده از نشانگرهای ژنتیکی در ارزیابی خطرات سلامت محیطی را برجسته می‌کند.

غفلت والدین از دندانی که شیری نیست

میان وعده‌ها دارند.

نکویی با اشاره به اینکه کودکان معمولاً تا سن ۸ تا ۹ سالگی مهارت کافی برای مسواک‌زدن و نخ‌زدندان کشیدن صحیح ندارند، تأکید کرد: «ویزیت‌های منظم توسط دندانپزشک متخصص کودکان از سن ۶ تا ۷ سالگی، آموزش بهداشت دهان، استفاده از محصولات حاوی فلوراید مانند خمیردندان، دهانشویه و وارنیش فلوراید، کنترل رژیم غذایی و محدود کردن مصرف مواد قندی به حداکثر دو بار در روز، و نیز استفاده از روش‌های پیشگیرانه مانند فیشورسیلانت (شیارپوش) در صورت تجویز متخصص، از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از پوسیدگی این دندان‌ان است.

این دندانپزشک متخصص اطفال خاطرنشان کرد: توجه به سلامت دندان شماره ۶ نقش تعیین‌کننده‌ای در حفظ سلامت دهان و دندان در سال‌های آینده دارد و غفلت از آن می‌تواند پیامدهای جدی و هزینه‌های درمانی سنگین به همراه داشته باشد.



ترکیبات در خون با نشانگرهای پیری ایی ژنتیکی تسریع شده مرتبط است - تغییرات در DNA که سن بیولوژیکی را نشان می‌دهند، نه سن تقویمی.

PFAS در تولید مواد مقاوم در برابر آب و لکه، ظروف نجسب، بسته‌بندی مواد غذایی و فوم اطفاء حریق استفاده

از خواص عرق بیدمشک چه می‌دانید؟



متخصص طب سنتی از خواص عرق بیدمشک می‌گوید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان از یزد، مجید امتیازی، متخصص طب سنتی، گفت: بیدمشک در منابع طب سنتی به نام خلاف البلیخی معرفی شده است و با توجه به شرایط اقلیمی، کیفیت مزاجی بیدمشک می‌تواند سرد و مرطوب یا گرم و خشک باشد.

او بیان کرد: در صورتی که بیدمشک تازه و به دور از آفت باشد، برای بدن بسیار مفید است و سبب تقویت قلب، مغز و سیستم گوارشی می‌شود.

امتیازی عنوان کرد: عرق بیدمشک در مقایسه با گلاب و عرق بید، عرقی قوی‌تر است.

متخصص طب سنتی گفت: عرق بیدمشک از گل درخت بیدمشک حاصل می‌شود که در یزد گل بید نامیده می‌شود. او گفت: ترکیبات بیدمشک به صورت عرق بید مشک و ... استفاده می‌شود و عرق بیدمشک به عنوان نوشیدنی بسیار مفید و گوارا شناخته شده است.

یک روتین ساده حمام کردن که می‌تواند به کاهش فشار خون کمک کند



کارشناسان سلامت، یک روال ساده حمام کردن را برجسته کرده‌اند که می‌تواند به کاهش فشار خون و بهبود سلامت قلب کمک کند.

باشگاه خبرنگاران جوان - یک بررسی علمی نشان داد که غوطه‌ور کردن بدن در آب گرم می‌تواند به عنوان نوعی گرمادرمانی غیرفعال عمل کند و به طور بالقوه به کاهش فشار خون و بهبود شاخص‌های سلامت کمک کند، اگرچه نتایج از فردی به فرد دیگر متفاوت است.

این بررسی که در مجله فیزیولوژی کاربردی منتشر شده است، توضیح می‌دهد که گرمادرمانی غیرفعال شامل افزایش دمای بدن بدون فعالیت بدنی از طریق غوطه‌وری در آب گرم در دماهای خاص است.

محققان طیف وسیعی از مطالعات علمی را که اثرات این نوع حمام را بر سلامت قلب و عروق بررسی کرده‌اند، تجزیه و تحلیل کردند.

استفاده از حمام آب گرم به قرن‌ها پیش برمی‌گردد، همانطور که در حمام‌های رومی، چشمه‌های آب گرم ژاپنی (اونسن) و حمام‌های ترکی دیده می‌شود. آب مورد استفاده برای اهداف درمانی معمولاً بین ۳۹ تا ۴۰ درجه سانتیگراد است که بالاتر از دمای معمول حمام ۳۳ تا ۳۷ درجه سانتیگراد است.

غوطه‌ور شدن بدن در آب گرم باعث گشاد شدن رگ‌های خونی و افزایش جریان خون در پاسخ به گرما می‌شود که مستقیماً بر فشار خون تأثیر می‌گذارد. به گفته‌ی نیوز مدیکال، مطالعات اولیه نشان می‌دهد که حمام کردن به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در دمای بین ۵۴.۰ تا ۴۳ درجه سانتیگراد ممکن است فشار خون سیستولیک را به طور قابل توجهی کاهش دهد.

یکی از مطالعات موجود در این بررسی، حمام آب گرم منظم را نیز با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی تا ۲۸ درصد مرتبط دانسته است. با این حال، محققان تأکید کردند که این یافته‌ها مشاهده‌ای هستند، به این معنی که رابطه‌ی علت و معلولی مستقیمی را اثبات نمی‌کنند.

نتایج نشان داد که بزرگسالان مسن‌تر مبتلا به فشار خون بالا که تحت درمان پزشکی بودند، در مقایسه با افراد جوان‌تر و سالم یا افراد مبتلا به فشار خون درمان نشده، مزایای پایدارتری را تجربه کردند، زیرا اثرات در این گروه‌ها محدود یا ناپایدار بود.

مزایای بالقوه فراتر از فشار خون است. این بررسی همچنین نشان داد که کیفیت خواب بهبود یافته، سطح استرس کاهش یافته و سلامت روان در درازمدت به دلیل اثرات مثبت بر سیستم عصبی افزایش یافته است.

فشار خون بالای ۸۰/۱۳۰ میلی‌متر جیوه، فشار خون بالا محسوب می‌شود که یک عامل خطر برای بیماری‌های قلبی، مغزی و کلیوی است. تحقیقات دیگر نشان می‌دهد که کاهش فشار خون سیستولیک تنها به میزان ۱۰ میلی‌متر جیوه می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را تقریباً ۲۲۰ کاهش دهد. در مورد استفاده ایمن، محققان توصیه می‌کنند که برای جلوگیری از گرمای بیش از حد، از دمای ۴۰ درجه سانتیگراد بالاتر نروید. آنها همچنین توصیه می‌کنند که به تدریج از حمام خارج شوید، قبل از ایستادن مدت کوتاهی بنشینید و قبل از حمام کردن با نوشیدن آب، بدن خود را هیدراته نگه دارید. همچنین توصیه می‌شود که در طول غوطه‌وری طولانی مدت، برخی از اندام‌ها را بالای آب نگه دارید.

محققان نتیجه گرفتند که حمام آب گرم به عنوان یک درمان مکمل برای کاهش فشار خون در کنار درمان‌های مرسوم، نویدبخش است. با این حال، آنها بر نیاز به مطالعات بیشتر برای تعیین بهترین روش‌های استفاده و درک دقیق‌تر اثرات طولانی مدت آنها تأکید کردند.