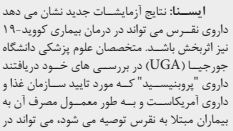
طب

کاهش ۶۰ درصدی خطر ابتلا به اضطراب با ورزش منظم

ایسنا: به گفته محققان، افرادی که به‌طور منظم ورزش می‌کنند ممکن است خطر ابتلا به اضطراب را تا ۶۰ درصد کاهش دهند. جستجوی سریع آنلاین برای یافتن راه‌های بهبود سلامت روانی، اغلب نتایج بی‌شماری به‌همراه خواهد داشت. با این حال، یکی از رایج‌ترین پیشنهاداتی که به‌عنوان گامی برای دستیابی به سلامتی و پیشگیری از مشکلات آینده ارائه شده، انجام برخی از تمرینات جسمانی خواه به صورت پیاده‌روی یا انجام ورزش‌های گروهی است.برآورد می‌شود، اختلالات اضطراب که به‌طور معمول در اوایل زندگی فرد ایجاد می‌شوند، حدود ۱۰ درصد از جمعیت جهان را تحت تاثیر قرار می‌دهند و در زنان دو برابر بیشتر از مردان شایع است و در حالی که ورزش به‌عنوان یک راهبرد امیدوارکننده برای درمان اضطراب مطرح می‌شود، اطلاعات کمی در مورد تاثیر میزان ورزش، شدت یا سطح آمادگی جسمانی بر خطر ابتلا به اختلالات اضطرابی وجود دارد.برای کمک به پاسخ این سوال، محققان در سوئد تحقیقی را انجام دادهاند که نشان می‌دهد کسانی که در بزرگترین مسابقه اسکی صحرانوردی جهان (Vasaloppet) بین سال‌های ۱۹۸۹ تا ۲۰۱۰ شرکت کرده‌اند به‌طور قابل‌توجهی خطر کمتری در ایجاد اضطراب در مقایسه با افراد غیر اسکی‌باز در همان دوره دارند.شایان‌ذکر است، این تحقیق بر اساس داده‌های حدود ۴۰۰۰ هزار نفر در یکی از بزرگترین مطالعات همه‌گیرشناسی در سراسر جمعیت در هر دو جنس انجام شده است.

تاثیر داروی نقرس بر درمان کووید-۱۹



ایسنا: نتایج آزمایشات جدید نشان می دهد داروی نقرس می تواند در درمان بیماری کووید-۱۹ نیز اثربخش باشد. متخصصان علوم پزشکی دانشگاه جورجیا (UGA) در بررسی های خود دریافتند داروی "پروبنیسید" که مورد تایید سازمان غذا و داروی آمریکاست و به طور معمول مصرف آن به بیماران مبتلا به نقرس توصیه می شود، می تواند در درمان بیماری کووید-۱۹ نیز اثربخش باشد.

به گفته محققان، داروی پروبنیسید دارای طیف وسیعی از ترکیب های ضد ویروسی است که می توان آن را به عنوان یکی از گزینه های اصلی مقابله با کرونا‌ویروس معرفی کرد.محققان دانشگاه جورجیا تاکید کردند: این داروی آنتی ویروس برای همه ویروس های تنفسی RNA از جمله کروناویروس که مورد آزمایش قرار گرفتند، اثربخش بوده است. ویروس سین‌سیتیال تنفسی (RSV)، کرونا‌ویروس و ویروس آنفلوآنزا همگی در یک فصل منتشر می شوند. نتیجه نهایی این تحقیق نشان می دهد که می توان با استفاده از این داروی خوراکی به طور بالقوه عفونت و بیماری را کاهش داد.طبق گفته کارشناسان کلینیک مایو، نقرس یک شکل معمول و پیچیده آرتریت است و باعث حملات ناگهانی و شدید درد، ورم، قرمزی و حساسیت در یکی از مفاصل اغلب در انگشت شست یا می شود.ویروس ها این طور عمل می کنند که با همکاری سلولهای بدن خود شخص، تکثیر یافته و ویروس بیشتری تولید می کنند. داروی پروبنیسید این روند تکثیر را محدود می کند و بنابراین مانع از آن می شود که ویروس، سلول های فرد را آلوده کند.

بیماری قرمزی پوست و علائم آن

قرمزی پوست، یک بیماری جدی پوستی است که بر اثر عفونت‌های باکتریایی روی لایه بیرونی پوست را تحت تاثیر قرار می‌دهد.بیماری قرمزی پوست، دست‌ها و سایر نواحی بدن درصد زیادی از افراد را تحت تاثیر قرار می‌دهد که در این گزارش، این بیماری، علل، علائم و نحوه درمان آن را مرور می‌کنیم.قرمزی پوست یک عفونت پوستی و نوعی سلولیت ناشی از عفونت باکتریایی است که به صورت برجستگی قرمز روی پوست ظاهر می‌شود و می‌تواند به سرعت گسترش یابد.این بیماری اغلب روی ناحیه پوست در ناحیه ساق یا تأثیر می‌گذارد و همچنین می‌تواند بر هر ناحیه دیگر بدن یا صورت و بر بافت‌های زیر پوست تأثیر بگذارد؛ بنابراین نیاز به درمان سریع دارد.

علائم بیماری قرمزی پوست:

- تب ولرز و دمای بالا
- ورم پوست
- قرمزی پوست
- احساس گرما در ناحیه آسیب دیده
- تاول دردناک
- ظهور وزیکول‌های ترشح کننده در شدیدترین موارد
- احساس خستگی و استرس
- سردرد شدید
- تهوع و استفراغ
- تورم غدد لنفاوی

اریتم یا قرمزی دو یا رایج‌ترین نوع این بیماری است و از نظر علائم و علل با بثورات در سایر نقاط بدن تفاوتی ندارد، اما بیشتر دردناک تلقی می‌شود که مانع حرکت بیمار و ناتوانی او در راه رفتن عادی می‌شود.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای عمرتان را طولانی می‌کند

دانشمندان انگلیسی از تاثیر خارق العاده رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر افزایش طول عمر انسان خبر دادند.

رژیم غذایی سالم یکی از عوامل مهم دخیل در افزایش طول عمر انسان است. رژیم غذایی مدیترانه‌ای از دیرباز به دلیل غنی بودن از مواد غذایی سالم، همواره مورد تمجید متخصصان تغذیه قرار داشته است. دانشمندان به تازگی اقدام به انجام تحقیقات گسترده در این زمینه کردند. بر این اساس، محققان در پژوهش خود مشاهده کردند مصرف یک ساله رژیم غذایی مدیترانه‌ای باعث تغییر باکتری‌های روده و کاهش ضعف می‌شود. افزایش باکتری‌های مفید دستگاه گوارش یک عامل مهم در تقویت سیستم ایمنی و سلامت مغز است.

دانشمندان این تحقیقات را در پنج کشور اروپایی هلند، انگلیس، فرانسه، ایتالیا و لهستان انجام دادند. شرکت کنندگان بالا ۱۲ ماه از رژیم غذایی مدیترانه‌ای متناسب برای افراد مسن تبعیت می‌کردند. این رژیم غذایی بر مصرف غلات کامل، میوه ها، سبزیجات، لبنیات و پنیر کم چرب، ماهی، گوشت‌های کم چرب، آجیل، و روغن زیتون و نیز مصرف مکمل غذایی ویتامین D (۱۰ میکرو گرم) تاکید دارد. همچنین این رژیم شامل کاهش مصرف نمک و شیرینی بود.

محققان مشاهده کردند این رژیم غذایی باعث افزایش باکتری‌های مفید دستگاه گوارش، کاهش ضعف و افزایش عملکرد شناختی در افراد شد. دانشمندان می‌گویند رژیم غذایی مدیترانه‌ای در این افراد به طور موثر باعث اختلال در واکنش‌هایی که باعث ایجاد التهاب در بدن می‌شود، شد.

افزایش باکتری‌های مفید دستگاه گوارش به طور مستقیم در افزایش طول عمر و سلامتی بدن نقش دارد. از همین رو متخصصان تاکید دارند افراد باید به رژیم غذایی مدیترانه‌ای توجه داشته باشند. گرچه این رژیم غذایی از کشوری به کشور دیگر تفاوت‌هایی دارد، اما به طور عمومی تاکید آن بر مصرف بیشتر سبزیجات، میوه ها، حبوبات، دانه ها، آجیل، غلات کامل، ماهی و چربی‌های غیراشباع شده متمرکز است.

۹ عامل خطر، شما را به حمله قلبی نزدیک می‌کند

بعضی از عوامل خطر حمله قلبی، تحت کنترل شما هستند اما برخی دیگر خیر. بیماری عروق قلب سالانه باعث تقریبا ۲،۱ میلیون حمله قلبی می شود و بیشتر از ۴۰ درصد از کسانی که دچار حمله قلبی شده اند، می میرند.بنابر آمار انجمن آمریکا، بیش از ۷ میلیون از شهروندان آمریکایی در طول زندگیشان دچار حمله قلبی شده اند.

۱-سن: همانطور که شما مسن تر می شوید، احتمال خطر ابتلا به حمله قلبی بالا می رود. بیش از ۸۰ درصد از افرادی که در اثر بیماری های قلبی جان خود را از دست می دهند، بیش از ۶۵ سال سن دارند.

۲-سابقه خانوادگی: اگر یکی از بستگان نزدیک شما مانند پدر و مادر یا خواهر و برادر با بیماری های قلبی زودرس دست و پنجه نرم می کند، (برای مردان قبل از ۶۵ سال و برای زنان قبل از ۵۵ سال)، شانس شما برای ابتلا به حمله قلبی بالا می رود. البته داشتن سابقه خانوادگی به این معنا نیست که شما لزوما به حمله قلبی مبتلا می شوید اما شیوه زندگی به شما را بیشتر در معرض خطر قرار می دهد.

۳-نژاد: آمریکایی های آفریقا، هندی های آمریکا و آمریکایی های مکزیک نسبت به سفیدپوستان هند و اروپایی بیشتر در معرض خطر حمله قلبی هستند.

۴-سیگار: اگر شما هنوز دلیلی برای ترک سیگار پیدا نکرده اید، باید بدانید که خطر ابتلا به حمله قلبی در شما دو تا چهار برابر بیشتر از سایرین است. سیگار کشیدن منجر به مشکلات کلسترول و خطر تشکیل لخته خون می شود و در نهایت خطر حمله قلبی را افزایش می دهد.

۵-کلسترول بالا: تقریبا ۳۴ میلیون آمریکایی در معرض خطر کلسترول بالا و افزایش خطر ابتلا به حمله قلبی هستند. افزایش سطح کلسترول تام با خطر ابتلا به بیماری های قلبی رابطه دارد.

۶-فشار خون بالا: از هر سه بزرگسال، یک نفر دارای فشار خون بالا است و در معرض خطر سکته مغزی، حمله قلبی، نارسایی کلیه و نارسایی قلبی قرار دارد. فشار خون بالا با از دست دادن وزن، کنترل مصرف نمک، ورزش، حذف الکل قابل کنترل است.

۷-زندگی غیر فعال: سبک زندگی غیر فعال خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد و در عوض انجام ۳۰ دقیقه ورزش روزانه این خطر را تا حدود زیادی کاهش می دهد.

۸-افزایش وزن: چربی های اضافی در بدن بخصوص در اطراف کمر و شکم خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکته مغزی را افزایش می دهد. خبر خوب این است که با استفاده از یک رژیم غذایی مناسب و مصرف ماهی، میوه و سبزیجات، و چربی های سالم مانند روغن زیتون می توان از میزان این چربی ها کاست.

۹-دیابت: اگر شما مبتلا به دیابت نوع ۲ هستید، مستعد ابتلا به بیماری های قلبی خواهید بود. زنان دیابتی در بالاترین خطر ابتلا به بیماری های قلبی قرار دارند. دیابت منجر به باریک شدن شریان ها و کوچک تر شدن عروق می شود.

***چکار می توان کرد؟**

در حالی که هیچ تضمینی برای داشتن قلب سالم و جلوگیری از بیماری های قلبی وجود ندارد، تغییرات در شیوه زندگی قطعا باعث بهبود سلامتی از طریق راه هایی مانند بهبود جسمی و روحی می شوند:

سیگار را ترک کنید؛ بهتر است هرگز سیگار کشیدن را شروع نکنید. خطر ابتلا به حمله قلبی در افراد غیر سیگاری که بطور دائم در معرض دود سیگار هستند (مانند زندگی با همسر سیگاری) نیز بسیار زیاد است. بنابراین اقدام به حذف قرار گرفتن در معرض دود مهم است.سطح کلسترول خود را بهبود ببخشید. خطر افزایش بیماری های قلبی با افزایش مقدار کل کلسترول رابطه مستقیم دارد. به طور کلی، میزان کلسترول کل باید کمتر از ۲۰۰ میلی گرم/دسی لیتر باشد. کلسترول خوب، در مردان باید بالاتر از ۴۰ میلی گرم/دسی لیتر و در زنان ۵۰ میلی گرم/دسی لیتر باشد. رژیم غذایی با کلسترول کم، چربی های اشباع و ترانس و قندهای ساده، به پایین آوردن سطح کلسترول کمک می کند و باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی می شود.

فشار خون بالا را کنترل کنید؛ تفسیر و درمان فشار خون نیز باید فردی و با در نظر گرفتن مشخصات خطر ابتلا به بیماری های قلبی صورت بگیرد. کنترل فشار خون از طریق رژیم غذایی، ورزش، کنترل وزن، و در صورت نیاز، دارو انجام می گیرد.

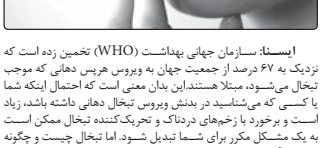
دیابت را کنترل کنید؛ دیابت اگر به درستی کنترل نشود، می تواند باعث آسیب های قلبی شامل حملات قلبی و مرگ شود. دیابت را از طریق رژیم غذایی سالم، ورزش، حفظ وزن مناسب، و دارو با تجویز پزشک کنترل کنید.

فعال باشید. حتی فعالیت های اوقات فراغت مانند باغبانی و یا پیاده روی می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد. اکثر مردم باید در روز ۳۰ دقیقه ورزش کنند. ورزش ها باید هوازی باشند، تا گروه های عضلانی بزرگ را نیز شامل شوند. فعالیت های هوازی شامل پیاده روی سریع، دوچرخه سواری، شنا، طناب زدن، و آهسته دویدن است. اگر پیاده روی ورزش منتخب شماست، از گام شمار استفاده کنید و روزانه ۱۰ هزار گام بردارید.

تغذیه مناسب داشته باشید؛ داشتن یک رژیم غذایی سالم که نمک، چربی های اشباع، چربی ترانس، کلسترول، و قندهای تصفیه شده کم دارد، بسیار ضروری ست. سعی کنید استفاده از غذاهای غنی از ویتامین ها و سایر مواد مغذی، به ویژه آنتی اکسیدان ها، که ثابت شده است به کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی کمک می کند و همچنین خوردن غذاهای گیاهی مانند میوه ها و سبزیجات، آجیل، و غلات سبوس دار را افزایش دهید.

استرس را مدیریت کنید؛ استرس و خشم غیر قابل کنترل، می تواند باعث حمله قلبی و سکته مغزی شود. از تکنیک های استرس و مدیریت خشم برای کاهش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی استفاده کنید. برای مدیریت استرس، یادگیری تکنیک های تمدد اعصاب، نحوه مدیریت زمان، تعیین اهداف واقع بینانه و برخی از روش های جدید مانند تصاویر هدایت، ماساژ، تای چی، یا یوگا لازم است.

چند توصیه بهداشتی درباره تبخال



ایسنا: سازمان جهانی بهداشت (WHO) تخمین زده است که نزدیک به ۶۷ درصد از جمعیت جهان به ویروس هرپس دهانی که موجب تبخال می‌شود، مبتلا هستند.این بدان معنی است که احتمال اینکه شما یا کسی که می‌شناسید در بدنش ویروس تبخال دهانی داشته باشد، زیاد است و برخورد با زخم‌های دردناک و تحریک‌کننده تبخال ممکن است به یک مشکل مکرر برای شما تبدیل شود. اما تبخال چیست و چگونه می‌توان آن را درمان کرد؟

تبخال جوش‌ها یا تاول‌های دردناکی است که روی صورت، عموما در ناحیه دهان یا لب‌ها ظاهر می‌شود.تبخال معمولا با احساس سوزن سوزن شدن، خارش یا سوزش شروع می‌شود و در نهایت بعد از یک یا دو روز به صورت جوش یا تاولی دردناک بروز می‌کند و پس از ترکیدن جوش‌ها، ممکن است پوسته سختی تشکیل شود.

***چه چیز باعث تبخال می‌شود؟**

تبخال ناشی از ویروسی به نام "هرپس سیمپلکس" است. به گزارش سازمان بهداشت ملی بریتانیا، در صورت ابتلا، این ویروس تا آخر عمر در پوست شما باقی می‌ماند و گاهی باعث بروز تبخال می‌شود. نوعی از ویروس هرپس سیمپلکس که باعث تبخال دهانی می‌شود «اچ‌اس‌وی-۱» (HSV-۱) نام دارد. هرکسی می‌تواند از طریق تعاملات روزمره با مردم مانند استفاده از ظروف یکسان برای خوردن غذا به اچ‌اس‌وی-۱ مبتلا شود. بیشتر افراد در سنین جوانی پس از تماس نزدیک با پوست فردی که به تبخال مبتلا است در معرض آن قرار می‌گیرند؛ با این حال، علائم تبخال چند سال بعد و در سنین بالاتر ظاهر می‌شود.

***تبخال مسری است**

جوش‌های تبخال به شدت مسری هستند و سازمان بهداشت ملی بریتانیا هشدار می‌دهد: از زمانی که برای اولین بار احساس سوزن سوزن شدن، خارش یا سوزش در صورت خود می‌کنید، تبخال شما مسری می‌شود و تا زمانی که کاملا خوب نشود، مسری باقی می‌ماند. این موضوع ممکن است بیش از ۱۰ روز طول بکشد.در صورت ابتلا به تبخال باید از به اشتراک گذاشتن هر چیزی که با جوش تبخال در تماس است مانند کرم‌های درمانی، حوله، کارد و چنگال خودداری کنید.

سازمان بهداشت ملی بریتانیا همچنین توصیه می‌کند که از لمس جوش تبخال هم خودداری شود مگر اینکه بخواهید از کرم درمانی استفاده کنید و در آن صورت باید بلافاصله دستان خود را بشویید.یکی از مهم‌ترین کارهایی که هنگام تبخال زدن نباید انجام داد، بوسیدن نوزادان است زیرا ممکن است به تبخال نوزادان منجر شود. بنا بر اعلام سازمان بهداشت ملی بریتانیا، تبخال نوزادان می‌تواند برای آن‌ها بسیار خطرناک باشد زیرا سیستم ایمنی بدن آنان به اندازه کافی برای مقابله با این ویروس رشد نکرده است.

رفلاکس؛ شایعترین عارضه در نوزادان

حسین علی مددی فوق تخصص گوارش کودکان با اشاره به رفلاکس در کودکان اظهار کرد: غذایی که خورده می‌شود پس از عبور از مری وارد معده می‌شود و در انتهای مری در اثر انقباض عضلانی دریچه‌ای آناتومیک به وجود می‌آید که مانع برگشت آن به سمت بالا می‌شود.

وی با اشاره به اینکه در حالت معمول این دریچه بسته می‌شود و به محض ورود غذا به مری این دریچه باز می‌شود گفت: هنگام خوابیدن یا خم شدن عملکرد این حلقه مانع از بازگشت اسید معده و همچنین غذای موجود در معده به مری می‌شود اگر این ماهیچه ضعیف یا به هر علتی دارای نقص در عملکرد باشد، اسید معده به مری برمی‌گردد و سبب سوزش مری خواهد شد که این وضعیت با ورود بسیار شدیدی در نوزادان همراه است.

علی مددی تصریح کرد: به چنین وضعی که موجب بازگشت محتویات معده به مری می‌شود رفلاکس گفته می‌شود، این عارضه از جمله بیماری‌های شایع در نوزادان است، رفلاکس شیرخوارگی نوعی از رفلاکس است که به صورت فیزیولوژیک و طبیعی در شیرخواران زیر دوسال مشاهده می‌شود.

این فوق تخصص گوارش کودکان با اشاره به اینکه از ماه اول تولد شروع و در چهار ماهگی به اوج می‌رسد و بیشتر تا پایان یک سالگی بهبود پیدا می‌کند، اظهار کرد: گاهی علت ارثی و ژنتیک دارد و در کل خیلی نگران کننده نیست، علائم رفلاکس گوارشی در اطفال جدی‌تر از دردهای معده مبالی با دفع بزاق دهان است و وی خاطرنشان کرد: ممکن است که رفلاکس گوارشی به شکل بی اشتهایی کودک یا عدم وزن‌گیری، تجربه دشواری در تنفس، درد و سوزش در بخش‌های فوقانی، درد یا عدم راحتی در هنگام بلع در اطفال خود را نشان دهد.

علی مددی بیان کرد: تماس طولانی مدت و مزمن پوشش داخلی مری با اسید معده فرد را به سمت شرایط پیش از سرطان سوق می‌دهد لذا این مسئله حتی در صورت عدم درمان و کنترل موثر باعث سرطان مری نیز می‌شود اگرچه این عارضه از اطفال نادر است.

کمبود کدام ویتامین نشانه پیشرفت سرطان است

تحقیقات نشان داده که مداخلات مواد غذایی و کمبود برخی ویتامین‌ها می‌تواند منجر به بروز سرطان شود. مطالعات نشان داده اند که کمبود یک ویتامین می‌تواند سرنخ‌هایی برای پیشرفت بیماری ایجاد کند.

تعدادی از عوامل سبک زندگی در ایجاد سرطان نقش دارند؛ در حالی که رژیم غذایی نامناسب یکی از مقصران اصلی است. شواهد نشان می‌دهد که کمبود ویتامین‌ها و مواد معدنی حیاتی نیز می‌تواند باعث آسیب DNA شود.اگرچه بیشتر ویتامین‌ها از طریق رژیم غذایی جذب می‌شوند، اما برخی از آن‌ها به ویژه ویتامین D از طریق قرار گرفتن در معرض نور خورشید به دست می‌آیند. مطالعات نشان داده است که ویتامین D می‌تواند در برابر سرطان به دلیل تأثیر آن بر چرخه زندگی سلول‌ها محافظت کند.

موربلو رناتو ماتوس ماچادو پزشک گروه زنان و زایمان در کالج پزشکی بوتوکاتو در دانشگاه ایالت سائوپائولو، داده‌های ۲۰۹ زن یائسه با سرطان سینه تازه تشخیص داده شده را تجزیه و تحلیل کرد.

سطح ویتامین D در همه زنان مبتلا به سرطان پس از تشخیص اندازه گیری شد. سطح سرمی حداقل ۳۰ نانوگرم در میلی لیتر به اندازه کافی تعیین شد. هیچ یک از افراد شرکت کننده در ابتدای مطالعه از مکمل‌های ویتامین D استفاده نکرد. محققان میزان بالای کمبود و ویتامین D را در زنان مبتلا به سرطان سینه ذکر کردند.

نتایج نشان داد که ۵۵.۶ درصد از بیماران مبتلا به سرطان سینه از کمبود ویتامین D رنج می‌برند، در حالی که ۴۹.۳ درصد از گروه کنترل و ۲۶.۲ درصد از بیماران سرطانی از کمبود ویتامین D در مقایسه با گروه کنترل سالم رنج می‌برند. محققان تصریح کردند که غلظت ناکافی یا کمبود ویتامین D در ۸۱.۸ درصد از زنان مبتلا به سرطان و ۶۹.۶ درصد از زنان بدون سرطان تشخیص داده شد. این یافته‌ها با مطالعات قبلی که میزان بیشتری از کمبود ویتامین D را در زنان مبتلا به سرطان سینه نشان می‌دهد، مطابقت دارد.

شکل فعال ویتامین D و مشتقات آن ممکن است از طریق تنظیم منفی سیگنالینگ فاکتور رشد، علاوه بر اثرات آن بر تکثیر، تمایز و رگ زایی، اثرات ضد تومروی داشته باشد.

ویتامینی که خطر ابتلا به سرطان را ۴۰ درصد کاهش می‌دهد

ایسنا: مکمل روزانه کلکالسیفرول معروف به ویتامین D۳ می‌تواند خطر ابتلا به سرطان کشنده را تا ۴۰ درصد کاهش دهد.

ارتباط بین ویتامین دی و سرطان سال‌هاست که ذهن متخصصان را مجذوب خود کرده است. آنان دریافتند، در افراد ساکن مناطقی که مقدار بیشتری نور خورشید و مقدار زیادی ویتامین دی دریافت می‌کنند، میزان مرگ‌ومیر ناشی از انواع مختلف سرطان کمتر است.

نتایج تحقیقات روی حیوانات نشان می‌دهد که ویتامین دی پیشرفت سلول‌های سرطانی را کند می‌کند اما مطالعات بالینی بر روی انسان تاکنون نتوانسته است پاسخ خاصی ارائه کند. در آزمایش ویتامین دی و امگا ۳ (VITAL) بررسی شد که آیا سطح بالای ۲۵ هیدروکسی ویتامین دی (میزان ویتامین دی در خون) ارتباطی با کاهش خطر ابتلا به سرطان‌های کشنده دارد یا خیر.

محققان دریافتند مصرف روزانه ۲۰۰۰ IU ویتامین دی با کاهش ۱۷ درصدی خطر ابتلا به سرطان همراه است و در افراد با BMI (شاخص توده بدنی) طبیعی این کاهش خطر ۳۸ درصد است. به این معنی که عوامل مرتبط با چاقی مانند چربی اضافی بدن می‌تواند اثر مفید مکمل‌های ویتامین دی را کاهش دهد.همچنین نشان داده شده است که چاقی به سیستم ایمنی بدن آسیب می‌رساند و موجب مواردی ازجمله تخریب عملکرد سلول‌های کشنده طبیعی و التهاب طولانی‌مدت می‌شود. محقق این تحقیق گفت: این یافته‌ها نشان می‌دهد که ویتامین دی ممکن است خطر ابتلا به سرطان‌های پیشرفته را کاهش دهد.

ویتامین دی مکملی که به راحتی در دسترس و ارزان‌قیمت است دهه‌ها مورد استفاده و مطالعه قرار گرفته است. یافته‌های ما به ویژه کاهش شدید خطر در افراد با وزن طبیعی را نشان داده و اطلاعات جدیدی در مورد رابطه بین ویتامین دی و سرطان پیشرفته ارائه کرده است.

این تحقیق پنج ساله، شامل ۲۵ هزار و ۸۷۱ فرد بزرگسال بود که در ابتداء آزمایش هیچ گونه سرطانی نداشتند و هدف این تحقیق بررسی کاهش احتمالی مرگ ناشی از سرطان با ترکیب یا اثرات فردی مکمل‌های امگا ۳ و ویتامین دی بود. شرکت کنندگان در چهار گروه قرار گرفتند: گروه اول IU۲۰۰۰ ویتامین دی به اضافه یک گرم روغن ماهی در روز بیشتری و گروه دوم ویتامین D به همراه دارونما، گروه سوم امگا ۳ به علاوه دارونما و گروه چهارم فقط دارونما به جای ویتامین دی یا روغن ماهی دریافت کردند.

کشف این‌که BMI بر نقش ویتامین دی تاثیر می‌گذارد نیز در مطالعات قبلی پیشنهاد شده است. علاوه بر این، التهاب ناشی از چاقی با تغییر در عملکرد گیرنده ویتامین دی یا پاسخ آن، اثر ویتامین دی را کاهش می‌دهد. میزان ویتامین دی بیماران سرطانی پایین و نتایج تحقیقات نشان می‌دهد، میزان کمبود در بین این بیماران ۷۲ درصد است.

پزشکی

علائم سندروم بعد از کرونا

یک پزشک روسی معتقد است سندروم بعد از کووید ۱۹ به اشکال مختلفی بروز می‌کند. لاریسا الکسیوا پزشک متخصص اظهار کرد: افرادی که به نوع دلتاویروس کرونا مبتلا شدند ممکن است، با احساس ضعف، آبریزش بینی و مشکلات بینایی روبرو شوند.به گفته او پس از نوع اول ویروس افراد مبتلا شاهد ریزش مو بودند اما در حال حاضر سندروم بعد از کووید به شکل دیگری بروز می‌کند. این پزشک گفت: اکنون ریزش مو دیده نمی شود اما همه این افراد احساس ضعف، مشکلات بینایی، خواب آلودگی شدید و آبریزش بینی دارند. همه آنها دچار گرفتگی بینی هستند.

علل خشکی پوست و شیوه‌های درمان آن

خشکی پوست از شایع ترین مشکلات پوستی است که با شناسایی عوامل و راهکارهای درمانی آن می‌توانید از حاد شدن این مشکل پیشگیری کنید. اگر پوست شما مدام دچار خارش می‌شود یعنی با کم آبی و در نهایت خشکی رو به رو شده است، از دیگر علائم خشکی پوست می‌توان به چین و چروک عمیق، پوسته پوسته شدن پوست و قرمزی آن اشاره کرد. همچنین خشک و سخت بودن پوست در حین لمس، یکی دیگر از علائم این مشکل پوستی محسوب می‌شود.

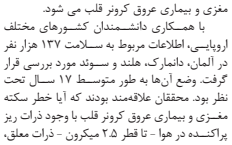
برخی عوامل مانند آب و هوای بیش از حد سرد یا گرم، حمام زیاد و طولانی و قرار گرفتن در معرض ترکیبات شیمیایی آسیب رسان و برخی بیماری‌ها از جمله دیابت و بیماری‌های تیروئیدی، کلیوی و پوستی در خشک شدن پوست نقش زیادی دارند. البته افزایش سن و پیری و همچنین مصرف دخانیات مانند سیگار از عوامل دیگر در خشک شدن پوست محسوب می‌شوند.

چه کسانی نباید پیاز بخورند

مصرف پیاز اهمیت و نقشی اساسی در کاهش خطر بیماری‌های قلبی دارد، اما مصرف آن برای گروهی از افراد ممنوع است.

تاتالیسا نقدوا متخصص تغذیه می‌گوید که پیاز حاوی ویتامین‌ها، مواد معدنی، فیبر و بسیاری از مواد مغذی گیاهی است.نقدوا افزود: پیاز به دلیل ترکیب منحصر به فرد، فرآیندهای التهابی را در بدن سرکوب می‌کند و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.وی افزود: پیاز علاوه بر داشتن ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین C و ویتامین B، فیبرها و بسیاری از مواد گیاهی از جمله فلاونوئیدها که به عنوان آنتی اکسیدان عمل می‌کنند؛ همچنین باعث کاهش و سرکوب فرآیندهای التهابی در بدن می‌شود. این پزشک متخصص ادامه داد: پیاز علاوه بر تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش خطرات بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و تومورها، طعم آن به کاهش مصرف نمک نیز کمک می‌کند.وی در عین حال، هشدار می‌دهد که پیاز به عنوان دارویی که فقط قابل مصرف است در نظر گرفته نمی‌شود و تاکید می‌کند که سبزیجات باید به طور منظم مصرف شوند. تنها نکته منفی بوی پیاز است که فقط از دهان خارج نمی‌شود، بلکه از منافذ پوست نیز خارج می‌شود.در عین حال به افرادی که از مشکلات سلامتی مانند سندرم روده تحریک پذیر، ورم معده یا سوزش سر دل رنج می‌برند بهتر است که از مصرف آن خودداری کنند.

آلودگی هوا خطر سکته قلبی را افزایش می‌دهد



دانشمندان اروپایی اعلام کردند زندگی در هوای آلوده خطر بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. یک تیم بین المللی از دانشمندان دریافتند که زندگی طولانی مدت در مناطقی که آلودگی هوا شایع و یا به صورت معمول است منجر به افزایش خطر سکته مغزی و بیماری عروق کرونر قلب می شود.

با همکاری دانشمندان کشورهای مختلف اروپایی، اطلاعات مربوط به سلامت ۱۳۷ هزار نفر در آلمان، دانمارک، هلند و سوئد مورد بررسی قرار گرفت. وضع آن‌ها به طور متوسط ۱۷ سال تحت نظر بود. محققان علاقه‌مند بودند که آیا خطر سکته مغزی و بیماری عروق کرونر قلب با وجود ذرات ریز پراکنده در هوا - تا قطر ۲.۵ میکرون - ذرات معلق، اکسید نیتریک، دوده یا ازن در جو ارتباط دارد یا خیر!آست پیترز، یکی از محققان می‌گوید: به ازای هر ۵ میکروگرم ذرات معلق ریز در هوایی که در آن زندگی می‌کنید، ۱۰ درصد خطر افزایش سکته را دارید، علاوه بر این محققان توانستند رابطه بین وجود نیتریک اکسید و دوده در جو را با افزایش خطر سکته مغزی مشخص کنند.

در عین حال، مشخص شد که تنها وجود نیتریک اکسید در هوا بر خطر بیماری ایسکیمیک تأثیر می‌گذارد که افزایش ده درصدی محتوای آن با افزایش چهار درصدی احتمال ابتلا به بیماری قلبی ارتباط مستقیم دارد.محققان می‌گویند که اثرات منفی وجود ذرات معلق و اکسید حتی در محدوده تعیین شده توسط سازمان جهانی بهداشت و اتحادیه اروپا به ترتیب ۱۰ و ۲۵ میکروگرم بر متر مکعب نیز موجب ایجاد بیماری‌های قلبی در افراد می‌شود.