



### مفید است

مهروز: محققان گزارش دادند که اعصاب قلیه به یک استخوان استخوانی به نام سینه میزمن کشید و کاهش میدهد. محققان دانشگاه ساپوینو می گویند که مصرف روزانه سه تا چهار فنجان قهوه از هر نوع بیماری کبدی پیشگیری می کند.



در این باره می گویند: «به نظر می رسد انواع قهوهها در برابر بیماری شدید کبد محافظت می کنند. اما قبل از اینکه بخواهیم به عموم مردم توصیه کنیم قهوه بنوشند یا میزان مصرف آن را به دلایل حفظ سلامت کبد افزایش دهند، تحقیقات بیشتری لازم است.»

وی تأکید می کند که این مطالعه اثبات نمی کند که قهوه از بیماری کبدی پیشگیری می کند بلکه وجود این ارتباط را نشان می دهد. گفته رودریک، «هنوز مشخص نیست که کالبدی از اجزای تشکیل دهنده قهوه از کبد محافظت می کند.» به گفته محققان، میزان بیماری های کبدی به طور پیوسته در حال افزایش است و تخمین زده می شود سالانه ۲۰ میلیون نفر که سراسر جهان است در این مطالعه، حدود ۵۰۰ هزار نفر که میزان مصرف قهوه نشان مشخصی بود به مدت یک سالگی ۱۱ سال تحت نظر بودند. در مقایسه با افرادی که قهوه نمی نوشیدند، کسانی که قهوه می نوشیدند ۱۱ درصد با کاهش خطر بیماری مزمن کبدی و ۱۰ درصد با کاهش خطر بیماری کبد چرب روبرو بودند. محققان دریافتند خطر مرگ آنها در اثر بیماری مزمن کبدی ۱۹ درصد کاهش یافته است.

### هشدار درباره استفاده زیاد از مواد ضدعفونی کننده دست

ایستنا: متخصصان آمریکایی نسبت به خطر ابتلا به بیماری ها و مسومیت ناشی از مصرف مواد ضد عفونی کننده دست هشدار دادند. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) هشدار داد که مواد ضدعفونی کننده دست که در دوران همه گیری بیماری کووید-۱۹ کاربرد زیادی پیدا کرده، در برخی موارد موجب بروز حالت تهوع، سرخچرخه و عوارض جانبی در فرد می شود که مستلزم مراجعه بیمار به مراکز درمانی است.

سازمان غذا و داروی آمریکا گزارش های انسانی کنترل ساموئیت در مورد عوارض جانبی استفاده از مواد ضد عفونی کننده دست روبرو پوست را برسی کرده، در حالی که اکثر موارد منجر به عوارض جزئی یا خفیف شده، در برخی موارد اثرات جدی درمانی توسط متخصص ضروری بوده است. کارشناسان این سازمان تأکید کردند، افراد باید استفاده از مواد ضدعفونی کننده را به حیطه های با تهویه مناسب محدود کرده و در صورت امکان از آب و صابون استفاده کنند. هر چند، بهترین راه برای جلوگیری از شیوع عفونت و کاهش خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹، شستن مرتب دستها با آب و صابون حداقل برای مدت ۲۰ ثانیه است.

سازمان غذا و داروی آمریکا افزود: حدود ۵۰ مورد عوارض جانبی جدی ناشی از مصرف ضد عفونی کننده های دست شناسایی شده که همه موارد به دوره ای مربوط بوده که در دلیل شیوع گسترده کروناویروس بیشتر مناطق ایالات متحده به حالت قرنطینه درآمد.

روده یکی از ارگانهای پیچیده بدن است و اهمیت آن برای وضع کلی سلامت موعوس بسیاری از تحقیقات جامعه پزشکی است. طوط دو دهه گذشته مطالعات مهمی انجام شده که حاکی از ارتباط بین سلامت روده و سیستم ایمنی، خلق و خو، سلامت روان، بیماری های خود ایمنی، اختلالات دندان درون ریز، بیماری های پوستی و سرطان است. اصطلاح میکروبیوم روده» به طور خاص به میکروارگانیسم های موجود در روده اشاره دارد، یک فرد حدود ۱۰۰ تا ۱۰۰۰ گونه مختلف باکتری در دستگاه گوارش خود دارد، در حالی که برخی از میکروارگانیسم های سلامتی ضرر دارند، بسیاری از آنها برای بدن بسیار مفید و حتی ضروری

می کنند. دکتر «پل رودریک»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می گویند: «به نظر می رسد انواع قهوهها در برابر بیماری شدید کبد محافظت می کنند. اما قبل از اینکه بخواهیم به عموم مردم توصیه کنیم قهوه بنوشند یا میزان مصرف آن را به دلایل حفظ سلامت کبد افزایش دهند، تحقیقات بیشتری لازم است.»

وی تأکید می کند که این مطالعه اثبات نمی کند که قهوه از بیماری کبدی پیشگیری می کند بلکه وجود این ارتباط را نشان می دهد. گفته رودریک، «هنوز مشخص نیست که کالبدی از اجزای تشکیل دهنده قهوه از کبد محافظت می کند.» به گفته محققان، میزان بیماری های کبدی به طور پیوسته در حال افزایش است و تخمین زده می شود سالانه ۲۰ میلیون نفر که سراسر جهان است در این مطالعه، حدود ۵۰۰ هزار نفر که میزان مصرف قهوه نشان مشخصی بود به مدت یک سالگی ۱۱ سال تحت نظر بودند. در مقایسه با افرادی که قهوه نمی نوشیدند، کسانی که قهوه می نوشیدند ۱۱ درصد با کاهش خطر بیماری مزمن کبدی و ۱۰ درصد با کاهش خطر بیماری کبد چرب روبرو بودند. محققان دریافتند خطر مرگ آنها در اثر بیماری مزمن کبدی ۱۹ درصد کاهش یافته است.

ایستنا: متخصصان آمریکایی نسبت به خطر ابتلا به بیماری ها و مسومیت ناشی از مصرف مواد ضد عفونی کننده دست هشدار دادند. سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) هشدار داد که مواد ضدعفونی کننده دست که در دوران همه گیری بیماری کووید-۱۹ کاربرد زیادی پیدا کرده، در برخی موارد موجب بروز حالت تهوع، سرخچرخه و عوارض جانبی در فرد می شود که مستلزم مراجعه بیمار به مراکز درمانی است.

سازمان غذا و داروی آمریکا گزارش های انسانی کنترل ساموئیت در مورد عوارض جانبی استفاده از مواد ضد عفونی کننده دست روبرو پوست را برسی کرده، در حالی که اکثر موارد منجر به عوارض جزئی یا خفیف شده، در برخی موارد اثرات جدی درمانی توسط متخصص ضروری بوده است. کارشناسان این سازمان تأکید کردند، افراد باید استفاده از مواد ضدعفونی کننده را به حیطه های با تهویه مناسب محدود کرده و در صورت امکان از آب و صابون استفاده کنند. هر چند، بهترین راه برای جلوگیری از شیوع عفونت و کاهش خطر ابتلا به بیماری کووید-۱۹، شستن مرتب دستها با آب و صابون حداقل برای مدت ۲۰ ثانیه است.

سازمان غذا و داروی آمریکا افزود: حدود ۵۰ مورد عوارض جانبی جدی ناشی از مصرف ضد عفونی کننده های دست شناسایی شده که همه موارد به دوره ای مربوط بوده که در دلیل شیوع گسترده کروناویروس بیشتر مناطق ایالات متحده به حالت قرنطینه درآمد.

سازمان غذا و داروی آمریکا افزود: حدود ۵۰ مورد عوارض جانبی جدی ناشی از مصرف ضد عفونی کننده های دست شناسایی شده که همه موارد به دوره ای مربوط بوده که در دلیل شیوع گسترده کروناویروس بیشتر مناطق ایالات متحده به حالت قرنطینه درآمد.

سازمان غذا و داروی آمریکا افزود: حدود ۵۰ مورد عوارض جانبی جدی ناشی از مصرف ضد عفونی کننده های دست شناسایی شده که همه موارد به دوره ای مربوط بوده که در دلیل شیوع گسترده کروناویروس بیشتر مناطق ایالات متحده به حالت قرنطینه درآمد.

سازمان غذا و داروی آمریکا افزود: حدود ۵۰ مورد عوارض جانبی جدی ناشی از مصرف ضد عفونی کننده های دست شناسایی شده که همه موارد به دوره ای مربوط بوده که در دلیل شیوع گسترده کروناویروس بیشتر مناطق ایالات متحده به حالت قرنطینه درآمد.

### راهکارهایی مفید برای بهبود سلامت روده

هستند، وجود طیف گسترده ای از باکتری های مفید در روده می تواند عملکرد سیستم ایمنی بدن را بهبود بخشد، مزاج افسردگی را برطرف سازد، به مقابله با چاقی کمک کند و با هزاران فایده دیگر برای بدن همراه است.

سایت تلد لاین در گزارشی به برخی از راهکارهای مفید برای بهبود سلامت روده اشاره کرده است: کاهش سطح استرس: سطح بالای استرس برای کل بدن از جمله روده ضرر دارد. برخی از راه های کاهش استرس شامل مدیتیشن، پیاده روی، حضور در بین اعضای خانواده یا دوستان، کاهش میزان مصرف کافئین، یوگا باشد.



نمی توان روند بیماری آژایمر را تا پس از فوت بیمار بررسی یا پیشگیری از آن کرد. مشکلات دیگر این است که پلاک های آمیلوئید در مغز بیماران سالم هم وجود دارد، به همین دلیل مغز بیماران و پروتئین نانو نمی تواند تنها تفاوتی بین بروز این بیماری باشد. تحقیقات اخیر همچنین نشان می دهد که التهاب مزمن می تواند در بروز آژایمر داشته باشد.

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

کدام شغل موجب ابتلا به آلزایمر می شود؟

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

خواب کافی: بی خوابی و بی کیفیت بودن خواب می تواند تأثیرات جدی بر سلامت روده بگذارد و به نوبه خود ممکن است مشکلات بیشتری برای خواب فرد ایجاد کند.

عوض کامل و جذب مواد مغذی کمک کند تا این ممکن است در کاهش همکمل کاروت و حفظ سلامت روده کمک کند.

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است



تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است

تغییرات مغزی که زمینه ساز آلزایمر است