

در باره سیر

سیر، رگ ها را شل می کند



دکتر دیوید کراوس، متخصص فیزیولوژی از دانشگاه الایاما در بیرمنگام می گوید: این یافته جدید به پزشکان کمک می کند که مکمل های حاوی سیر را بدون نسخه به بیماران خود توصیه کنند.
استفاده از این مکمل ها دیگر مشکلات بوی ید دهان را نیز برای افراد در پی ندارد. بسیاری از تحقیقات درباره فواید دارویی سیر بر وجود مولکول های پلی سولفید موجود در آن متمرکز است که به نام الیمین معروف است. ولی بررسی ها نشان می دهد که الیمین و دیگر ترکیبات شبیه آن فقط بخشی از این پازل هستند و بخش دیگر آن نیز پیامی شیمیایی است که هنگام سوختن و ساز این ترکیبات تولید می شود.

محققان دانشگاه الایاما در بررسی های آزمایشگاهی دریافتند که ترکیب هیدروژن سولفید، نوعی پیام شیمیایی است که برای پیام رسانی در سطح سلولی لازم است و سبب شل شدن عروق خونی و کاهش خون می شود.

این گروه تحقیقاتی، آزمایش های زیادی انجام داد و در مرحله نخست، عصاره سیر را به دست آورد و آن را به بخش های کوچکی از گلبول های سرخ افزود. این گلبول ها بلافاصله ترکیب هیدروژن سولفید را تولید کردند.

هنگامی که این محققان این ترکیب راه آئورت موش تزریق کردند، این رگ بزرگ شل شد و فشار خون موش کاهش یافت.

بوی دی اکسید کربن روی فرآیند پیری تاثیرگذار است

محققان در یک پژوهش جدید دریافته‌اند که استنشام بوی دی اکسید کربن روی روند پیری تاثیرگذار است . نتایج یک پژوهش جدید نشان می دهد: بوهای خاصی که بیان کننده غذاها هستند، می‌توانند روی تغییر طول عمر یک جانور و تکثیر فیزیولوژیک آن از طریق فعال سازی تعداد اندکی از نوروں های حسی فوق‌العاده ویژه تغییراتی را اعمال کنند. برای مثال تحقیقات مشخص کرد اگر توانایی بویندن یا چشیدن برخی از بوها از مگس‌ها و کرم‌ها گرفته شود به میزان قابل توجهی عمر آنها طولانی‌تر می‌شود. اما بوهای خاص و گیرنده‌های حسی که این تاثیر روی فرآیند پیری را کنترل می‌کنند، هنوز ناشناخته هستند.
محققان دانشگاه میشیگان با همکاری یکدیگر و با استفاده از ژنتیک‌های مولکولی در ترکیب با تغییرات رفتاری و محیط زیستی موفق شدند، دریابند که بوی دی اکسید کربن اولین بویی است که به خوبی تاثیر آن در تغییر فیزیولوژی و تاثیر آن بر روی فرآیند پیری شناسایی شده است.
در پژوهش روی مگس‌ها معلوم شد: بوی دی اکسید کربن طول عمر آنها را افزایش می‌دهد. همچنین به استرس مقاوم‌تر می‌شوند و چربی بدن این حشرات نیز افزایش پیدا می‌کند.

طرح تحقیقاتی پیشگیری از پوکی استخوان در

بندرمیاس آغاز شد.

معاونت بهداشتی ودفتر امور بانوان دانشگاه علوم پزشکی بندرعباس طرح تحقیقاتی پیشگیری از استخوان در زنان و دختران بندرعباس را در دو مدرسه راهنمایی دخترانه عصمتیه و شاهدآغاز کرد.

مدیر گروه بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت استان در این رابطه به خبرنگار «دریا گفت : این طرح به مدت ۴ روز به صورت پایلوت در دو مدرسه راهنمایی دخترانه عصمتیه و شاهد بندرعباس با برگزاری آزمون و ارائه

مدیر گروه بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت استان هشدار داد:

پوکی استخوان مخصوص افراد مسن نیست

نوروزیان گلسیم را اجزای سازنده استخوان دانست وافزود:غذای روزانه هر فرد بالغ باید حداقل حاوی ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم

باعث استحکام استخوان ها دانست و یادآور شد : عدم تحرک کافی باعث تحلیل استخوان ها و پوکی آن می شود ودردهای استخوانی را بیشتر می کندوفعالیت بدنی مناسب در کودکان و جوانی ضامن ماندن استخوان های قوی در بزرگسالی و سالمندی است .

وی در پاسخ به این سؤال که بیماری پوکی استخوان با چه علائمی ظاهری می شود گفت: متأسفانه باید گفت به طور معمول پوکی استخوان قبل از بروز عوارض آن علامتی ندارد به همین دلیل آنرا بیماری خاموش می نامندوعلام هنگامی ایجاد می شود که شکستگی اتفاق افتاده باشد، درد ناگهانی و شدید در ستون فقرات یا لگن می تواند از علائم شکستگی استخوان باشد، ممکن است شکستگی مهره بدون درد اتفاق افتد و به صورت خمیدگی ستون فقرات و کاهش قد بیمار دیده شود.

نوروزیان ادامه داد: در این بیماری استخوان بدون هیچ علامتی پوک می شوند و وقتی علائم

دندان قروچه در شب علامتی از استرس روزانه است

تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که شب هنگام دندان هایشان را روی هم می‌سایند به نظر می‌رسد که در طی روز از استرس در عذاب بوده و کمتر قادر به سازگاری با مشکلات هستند .

به نوشته هلث دنیز، محققان آلمانی در دانشگاه هرنیخ، هینن درسلسفورد با مطالعه روی ۴۸ فردی که هنگام شب و در خواب دندان هایشان را می‌سایندند و به اصطلاح دندان قروچه می‌کردند دریافتند، این حالت واکنشی به استرس هایی است که فرد در طول روز دارد . نتایج این تحقیق در نشریه پزشکی سر و صورت درج شده است.دندان قروچه وضعیتی است که می‌تواند به آسیب دیدگی و حساسیت دندان ها منجر شود و حتی موجب درد عضلات صورت هنگام بلع شود. گر چه استرس به روش های متفاوتی درمان پذیر است اما می‌تواند در شب با دندان قروچه همراه باشد. محققان با قرار دادن یک صفحه در میان دندان های افراد میزان ساییدگی دندان ها را اندازه گرفتند. رنج سنی خاص، جنس یا سطح تحصیلات با دندان قروچه ارتباطی نداشت اما کسانی که در طی روز استرس بیشتری داشتند دچار دندان قروچه حین خواب شبانه شدند.



درد و شکستگی بروز پیدا می کند که بیماری

در مرحله پیشرفته است . مدیرگروه بیماری های غیرواگیر مرکزبهداشت استان با اشاره به اجرای طرح تحقیقاتی پیشگیری از استخوان در زنان و دختران تاکید کرد:پیشگیری از دوران کودکی شروع می شود و می توان با روش های بسیار ساده ای خطر پوکی استخوان را کاهش داد. وی تغذیه مناسب را از روش های بسیار موثر برای پیشگیری از پوکی استخوان دانست وخاطر نشان کرد:غذای انسان باید محتوی پروتئین ها و املاح کافی و ویتامین های لازم باشد تا روندپوکی استخوان کندتر شود. بهترین منبع کلسیم و پروتئین : شیر، پنیر، ماست و غذاهای دریای و به ویژه انواع ماهی است .

نوروزیان کلسیم را اجزای سازنده استخوان دانست وافزود:غذای روزانه هر فرد بالغ باید حداقل حاوی ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ میلی گرم کلسیم باشد .البته این مقدار نیاز در زنان باردار، شیرده، پاشنه ، افراد مسن و بچه ها بیشتر بوده و بین۱۵۰۰تا۲۰۰۰ میلی گرم است. این پزشک عنوان کرد:فراورده های ایمن،سبزیجات برگ سبز،کلم پیچ ، شلغم ، هویج ،پرتقال ، انگورو توت فرنگی ، خرمالی، زیتون ، جعفری، اسفناج، کرفس، کشمش، بادام، پسته، گردو، حبوبات

و غذاهای دریایی مانند ماهی به ویژه ماهی تن، کلبکا و ساردین سایر منابع حاوی کلسیم هستند.

وی با توصیه ورزش برای تمامی افراد تاکید کرد:بایدبه طور منظم ورزش کنیم و استخوان های اطفال با ورزش کردن محکم می شوند و رشد طبیعی خواهند داشت، البته افراد بالغ به باید تحرک کافی داشته باشند و استراحت و عدم تحرک باعث تحلیل بافت استخوانی می شود.

مدیر گروه بیماری های غیر واگیر مرکز بهداشت استان بهترین ، مفیدترین و بی خرج ترین ورزش را برای انسان های بالغ و به ویژه افراد مسن پیاده روی دانست و ادامه داد: باید توجه داشته باشیم که ورزش های تحمل وزن همچون پیاده روی ، تنیس ، دو، پروتئین ها و املاح کافی و ویتامین های لازم و پروتئین ها و املاح کافی و ویتامین های لازم و پروتئین ها و املاح کافی و ویتامین های لازم و پروتئین ها و املاح کافی و ویتامین های لازم

نوروزیان با تاکید بر این نکته که کلسیم محصولات لبنی نسبت به کلسیم سایر گروه های غذایی بهتر و بیشتر جذب می شود یادآورشد: اگر لبنیات را دوست دارید سعی کنید از غذاهایی استفاده کنید که کلسیم

تفاوت جنین های پسر و دختر

جنین های دختر مقاوم ترند پژوهشگران استرالیایی درتحقیقات خود نشان دادند که جنین های دختر کوچکتر وبه خصوص مقاوم تر از جنین های پسر هستند و بنابراین استرس های طولانی مدت تحمل می کنند. مدت دوران بارداری را بهتر تحمل می کنند.

به گزارش ABC NEWS، محققان دانشگاه آنلاید در تحقیقات خود تفاوت های جنین های دختر و پسر را در مبارزه با استرس های مادر در دوران بارداری مورد بررسی قرار دادند.

نتیجه این تحقیقات نشان می دهد در حالی که جنین های پسر در ابتدا مقاومت خوبی در مقابل فاکتورهای استرس زای کوتاه مدت مثل اسه و یا عفونت ها از خود نشان می دهند ، جنین های دختر روند

چرا میوه و سبزی نمی خوریم؟

تا به حال شنیده اید که می گویند طول عمر مردم کشورهای مدیترانه مانند اسپانیا و ایتالیا بیش از سایر کشورهای منطقه است و متخصصان معتقدند رژیم غذایی مدیترانه ای عمر را افزایش می دهد؟

اما چرا این رژیم اثرهای خوبی در کاهش مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی و سکنه و سرطان دارد؟ نتیجه مطالعه ای که در سال های ۱۹۹۲ و ۲۰۰۳ روی ۷۴ هزار و ۶۰۷ مرد و زن بالای ۶۰سال که سابقه بیماری قلبی، سکنه مغزی یا سرطان نداشتند صورت گرفت، مشخص کرد رژیم غذایی مدیترانه ای سرشار از میوه، سبزی، لبنیات و ماهی است.میوه سبزی: پنج بار در روز بررسی های انستیتوی ملی سرطان آمریکا نشان می دهد که در طول روز باید پنج واحد میوه و سبزی خورد، یعنی برای دریافت پنج واحد میوه و سبزی باید روزانه دو و نیم فنجان تا چهار و نیم فنجان از سبزی ها و میوه ها مصرف کرد. میوه ها و سبزی ها در مقایسه با رژیم پرچرب و اشباع شده فواید بسیاری برای بدن دارند. نقش باقوفه میوه ها و سبزی ها در سلامتی باعث شده است تا مردم از فواید آنها بیشتر آگاه شوند. بررسی های دانشمندان آمریکایی نشان می هد که روزانه مردم به طور متوسط سه واحد میوه و



سبزی در طول روز مصرف می کنند در حالی که راهنمای رژیم، دریافت پنج تا نه واحد در روز را توصیه می کند. دلیل اصلی برای دریافت میوه ها و سبزی ها بودن آنها و خواص پیشگیرانه آن از بسیاری از بیماری ها است.بیشتر میوه ها و سبزی ها سرشار از ویتامین هایی چون A وC و فیبر هستند. علاوه بر این اغلب سبزی ها مانند لوبیای خشک و نخود منبع غنی از فولات و ویتامین های گروه B هستند که خود باعث کاهش خطر نقایص جنینی می شوند.با این حال بسیاری از افراد هنوز از خوردن میوه و سبزی سریان می زنند.

چه خوب است درمیان خرید روزانه برای میوه ها و سبزی ها جایگاه خاصی پیدا کنیم، اگر می دانستیم که این مواد چه خواصی دارند و چقدر از بروز بیماری ها پیشگیری می کنند، حتما در هر وعده غذایی از آنها استفاده می کردیم و کمتر به سراغ کمد دارویی می رفتیم.

عبرت یک واحد میوه کارشناسان معتقدند هر واحد میوه و سبزی تعریف است از یک: یک میوه متوسط یا نصف فنجان میوه خرد شده تازه سه چهارم فنجان یا ۱۸۰ میلی لیتر آب میوه صددرصد خالص، یک چهارم فنجان میوه خشک نصف فنجان سبزی های خام بدون برگ یا پخته شده یک فنجان سبزی های برگ دار مثل کاهو نصف فنجان لوبیای پخته، نخود، عدس، لوبیای قرمز و لوبیای چیتی.

منبع: سلامتیران

۴

سلامت

- سال نهم
- شماره ۹۹۷
- سه شنبه
- ۱۴ اردیبهشت ۱۳۸۹
- ۱۹ جمادی الاول ۱۳۳۱
- ۴ می ۲۰۱۵
- دبیر صفحه : علیرضا بهاری

سلامتی

محققان:

هوای آلوده ضریب هوشی جنین را کاهش می دهد



محققان تاکید می کنند پایین بودن ضریب هوشی کودکان با تاثیر آلودگی هوا روی مادر در دوران بارداری ارتباط دارد. به گزارش ایسنا، محققان برای اولین بار تماس با آلودگی هوا پیش از زایمان را با پایین آمدن ضریب هوشی کودک ارتباط دادند.

آنها به مدارک علمی قوی تری دست یافته اند که نشان می دهد مه دود به رشد مغز آسیب وارد می کند. در این تحقیق ۲۴۹ کودک نیویورکی مورد آزمایش قرار گرفتند. مادران این کودکان در زمان بارداری مخصوصا در چند ماه آخر میزان تماس خود را با هوا با استفاده از کوله پشتی های مجهز به دستگاه کنترل هوا ثبت کرده بودند.

این مادران به میزان های متفاوتی با آلودگی هوای شهری تماس داشتند. بیشترین این آلودگی ناشی از آگزوز خودروها، اتوبوس ها و کامیون هاست. محققان دریافتند: مادرانی که بیشترین تماس را با هوای آلوده داشتند ضریب هوشی کودکان شان پس از تولد ۴ تا ۵ نمره کمتر از دیگر کودکان بود.

محققان دانشگاه شیکاگو که این پژوهش را انجام داده اند تاکید کرده اند که این رقم، تفاوت بسیار فاحش به حدی است که روی بازده کودک در مدرسه تاثیر منفی می گذارد.



سازمان بهداشتی و پزشکی

هنگام وضو شیر آب را یکسره باز نگذاریم

روابط عمومی و آموزش همگانی شرکت آب و فاضلاب هرمزگان

سامانه ارتباطی

۱۲۳

در طول شبانه روز پاسخگوی شماست

مواد غذایی فاسد شدنی پس از تهیه باید هر چه زودتر مصرف گردند

از نگهداری آنها در مدت طولانی و خارج از یخچال خودداری نمائیم .

● روابط عمومی و امور بین الملل دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان

