

علت طول عمر بیشتر زنان



تحقیقات حاکی از آن است که معمولا زنان بیش از مردان عمر می‌کنند. تفاوت طول عمر میان زنان با مردان به طور میانگین پنج سال است اما چه عاملی باعث این تفاوت می‌شود؟

مردان از نظر روان‌شناختی و بیولوژیکی از زنان ضعیف‌ترند، دلایل این امر آن است که زنان در دوران جنینی از مردان مقاوم‌ترند؛ در دوران بارداری، جنین مذکر بیشتر در معرض عفونت‌های رحم قرار می‌گیرد و از نظر فیزیکی رشد کمتری نسبت به جنین مونث دارد و این بدن منعافت است که احتمال مرگشان به علت رشد ناکافی مغز بیشتر است.

حوادث غیرمترقبه، سومین دلیل مرگ و میر مردان است. درحالی که حوادث غیرمترقبه برای زنان ششمین عامل مرگ و میر محسوب می‌شوند و این نیز به علت بیولوژی بدن مردان است. لوب پیشانی که مسئول محاسبه خطر است، در مردان بسیار آهسته‌تر از زنان عمل می‌کند.

به گفته محققان: زنان دیرتر از مردان دچار بیماری‌های قلبی می‌شوند؛ بیماری‌های قلبی عروقی برای هر دو جنس از عوامل اصلی مرگ و میر است، اما برای مردان بیش از زنان اتفاق افتاده و کشنده‌تر است. بیماری‌های قلبی در ۳۰ تا ۴۰ سالگی به سراغ مردان می‌آید اما زنان معمولا ۱۰ سال دیرتر از مردان به این عارضه دچار می‌شوند و تا زمان پائینگی از بیماری‌های قلبی درامان‌اند.

همچنین زنان روابط اجتماعی قوی‌تری دارند؛ مطابق با پژوهش‌هایی که در سال ۲۰۱۰ در دانشگاه بریتمگام صورت گرفت، مشخص شد: احتمال مرگ افراد با ارتباطات اجتماعی قوی ۵۰ درصد کمتر از کسانی است که روابط اجتماعی ضعیفی دارند. اغلب مردان مایل‌اند که استرس و مشکلات را نزد خود نگه دارند. این درحالی است که زنان مسائل و مشکلات خود را با دیگران در میان می‌گذارند. از سوی دیگر، زنان بیش از مردان به سلامت‌خود اهمیت می‌دهند؛ براساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، مردان در طول سال ۲۴ درصد کمتر از زنان به پزشکی مراجعه می‌کنند و ۲۲درصد بیشتر از زنان از انجام آزمایش‌های کلستورول می‌گریزند. در واقع بیش از یک چهارم مردان، مراجعات پزشکی به طور دائم ندارند.

اماری که در سال ۲۰۱۲ به دست آمده، نشان می‌دهد از هر پنج مرد یک نفر دفترچه بیمه ندارد. مردان اغلب نشانه‌ه و علائم بیماری را انکار کرده و به پزشک مراجعه نمی‌کنند. تمامی این موارد باعث می‌شود مردان عمر کوتاه‌تری نسبت به زنان داشته باشند.

سرطان معده یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران است که به گفته متخصصان تغذیه ابتلا به این بیماری در بسیاری از موارد با مواد غذایی مصرفی در ارتباط است.

قدیم‌ترها سرطان را در ردیف بیماری‌های «علاج» قرار می‌دادند که نه درمانی داشت و نه منشا ابتلا به آن معلوم بود. هر کس که به این بیماری دچار می‌شود، اطرافیان به انتظار مرگ وی می‌ننستند اما در دهه‌های اخیر با پیشرفت‌های پزشکی علاوه بر تجول در روند درمان انواع این بیماری، حتی از پیشگیری ابتلا به آن هم سخن گفته می‌شود.

پزشکی سرطان‌های دستگاه گوارش در کشور طی سال‌های اخیر در حالی است که ایران یکی از معروف‌ترین فرهنگ‌های غذایی را داراست اما درست به همان اندازه که به غذا خوردن می‌اندیشیم به کیفیت غذایی که مصرف می‌کنیم و عادات‌های غذایی نامناسبمان بی‌توجه هستیم. همین امر سبب شده تا ایرانی‌ها در میزان ابتلا به سرطان‌های معده، روده بزرگ و مری رکورددار باشند.

راهکارهای دور ساختن سرطان و سرکوب عده‌های سرطانی در بدن ساده است، تنها با آگاهی از آن می‌توان تا بیش از ۵۰ درصد از ابتلا به انواع سرطان پیشگیری کرد.

بخشی از این مراقبت‌ها به افراد جامعه و بخش دیگر متوجه مسئولان و نهادهای مرتبط با سلامت و محیط زیست هستند.

اگرچه امروزه فضاهای شهری پر از آلودگی‌های صوتی، هوا، آب و خاک است و رفع آلودگی‌ها بر عهده نهادهاست اما تغذیه و توجه به آن چه انسان و به واسطه خوردن غذا وارد بدن خود می‌کند، برعهده همه ماست.

گروه پژوهش و بررسی‌های خبری ایرنا برای یافتن پاسخ سوال‌هایی درباره نقض تغذیه در پیشگیری از سرطان و الگوی غذایی مناسب به گفت‌وگو با متخصصان تغذیه نشست.

به گفته این متخصصان، الگوی غذایی افراد نقش پررنگی در میزان احتمال ابتلا به سرطان بخصوص سرطان‌های دستگاه گوارش دارد. در نتیجه تنها با کمی آگاهی و رعایت برخی نکات در انتخاب، پخت و نگهداری غذاها می‌توان تا درصد بالایی از میزان ابتلا به سرطان پیشگیری کرد.

نقش تغذیه و سرطان

سیک زندگی مدرن و تغییر در صنعت محصولات غذایی، الگوی تغذیه‌ای خانواده‌های ایرانی را دست‌خوش تحول کرده است. در حالی است که از سرطان معده به عنوان یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در ایران نام برده می‌شود و در سال‌های اخیر شاهد شیوع نگران‌کننده سرطان‌های دستگاه گوارش نیز بوده‌ایم.

«حدیث‌صبور» متخصص تغذیه و رژیم درمانی، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران و عضو انجمن تخصصی عوامل ابتلا به سرطان در افراد را به دو بخش عمول‌ دزونی (ذات‌ی وراثت) و عوامل بیرونی تقسیم کرد و گفت: سبک زندگی و الگوی غذایی در ایجاد سرطان موثر هستند. سرطان از جمله بیماری‌هایی است که تغذیه مناسب و درست در پیشگیری و درمان نقش مهمی دارد.

به گفته این متخصص تغذیه اثر مواد مغذی بر رشد تومورهای سرطانی تا حدی است که حتی افرادی که به کشورهای دیگر مهاجرت می‌کنند، سرطان سرطان در آنها، مشابه الگوی همان کشوری است که از آنجا سکونت یافته‌اند.

همچنین «محمدتقی انوشه» مشاور تغذیه و رژیم درمانی و عضو آکادمی متخصصان تغذیه و رژیم درمانی آمریکا هم که از تاثیر تغذیه بر سرطان سخن گفته است.

به بیان وی، تغذیه مناسب علاوه بر تاثیر درپیشگیری از سرطان، می‌تواند در درمان سرطان نیز موثر باشد.حدود ۳۵ تا ۴۰ درصد از شایعترین سرطان‌ها، بخصوص سرطان‌های دستگاه گوارش از نوع الگوی غذایی است و می‌توان گفت بیش از یک سوم سرطان‌ها به طور مستقیم از مواد غذایی نشأت می‌گیرد.

انوشه ضمن ابراز تاسف از اینکه شهروندان در معرض بسیاری از آلودگی‌های محیطی و غذایی قرار دارند گفت: مواد غذایی مصرفی و همچنین سبک زندگی که در سال‌های اخیر در پیش گرفتیم، دو عامل اصلی ابتلا به سرطان و افزایش این بیماری است. زندگی پرشتاب این روزها سبب تغییر سنت‌ها و الگوی غذایی شده است و تغذیه سنتی سالم‌الجای خود را به استفاده از غذاهای فرآوری شده، آماده و مملو از اسانس‌ها و مواد نگهدارنده داده است.

عادات‌های غذایی نامناسب

نگاهی به شیوه زندگی ایرانی‌ها در گذشته و حال، عادات‌های نادرستی را در تغذیه نمایان می‌سازد که نه تنها زهیم‌ساز انواع سرطان هستند، بلکه بدن را برای پذیرش دیگر بیماری‌ها هم آماده می‌کنند.

استفاده از غذاهای پرچرب، پرکالری و پرکرب، مصرف کم میوه، مصرف اندک سبزی‌های پخته، طبلخ طولانی مدت غذاها و از بین رفتن املاح و ویتامین‌های موجود در مواد غذایی، نگهداری طولانی مدت مسئزپجات در فریزر، استفاده از غذاهای دودی و کبابی، افزایش مصرف غذاهای آماده و سرکبوری استفاده چندباره از روغن‌ها، استفاده بیش از حد از گوشت قرمز، استفاده فراوان از غذاهای سرخ کردنی، مصرف مداوم چای داغ و ددها دعات نادرست در شیوه زندگی و تغذیه ما ایرانی‌ها سبب شده تا در سال‌های اخیر شاهد شیوع انواع سرطان‌های دستگاه گوارش باشیم.

عطرهای تند و برخی مواد غذایی مانند پیاز خام، شکلات، غذاهای تند و پرادویه، هات‌داگ، شیر، ماست و به ویژه پنیر، گوجه‌فرنگی، پر تقال، توت‌فرنگی، موز و مصرف سیگار می‌تواند موجب تشدید سردردهای میگرنی شود.

میگرن سردردی است که به ۲ صورت شایع و کلاسیک دیده می‌شود.

در میگرن کلاسیک قبل از سردرد فرد علائمی مانند ایجاد خطوط ریزگارگ از یک طرف چشم و گسترش آن به تمام چشم را تجربه می‌کند ویس از حدود ۱۵ دقیقه سردرد شروع می‌شود.

میگرن آبشاری

در میگرن شایع سردرد به شکل ناگهانی شروع می‌شود و از کم تا زیاد می‌رسد.این نوع میگرن مانند آبشار است.

۱۰ تا ۲۰ درصد جمعیت دچار سردردهای میگرنی می‌شوند و این

اختلال در زنان بیشتر از مردان است، همچنین سن شیوع میگرن حدود ۳۵ سالگی است هرچند انتظار می رود با افزایش سن از شدت و دفعات سردردهای میگرنی کم شود، اما مواردی نیز وجود دارد که نشان می‌دهد شروع این سردرها در دوران یائسگی است.

سردردهای میگرنی در نوزادان و کودکان ۴ ساله نیز شایع است. سردرد میگرنی ضربان‌دار و معمولا یکطرفه است، اما همیشه نباید در یک سمت سر اتفاق بیفتد و چنانچه سردردی همیشه یک طرفه باشد باید بررسی شود.

سردردهای میگرنی معمولا با تهوع و استفراغ همراه است و مبتلایان نسبت به نور، صدا و برخی بوها حساسیت نشان می‌دهند، اکثر مبتلایان با استفراغ یا ماساژ شقیقه‌ها بهتر می‌شوند.

میگرن شکمی

برخی مبتلایان به سردردهای میگرنی از تغییر اشتها و احساس

سر دردم خوب نمی‌شود؟



خستگی قبل از بروز حملات میگرنی خیر می‌دهند. همچنین گاهی سرگیجه و دل درد نیز مشاهده می‌شود. این‌س میگرن می‌تواند بدون سردرد نیز ایجاد شود که در این موارد تشخیص افتراقی مهم است چرا که این میگرن جزو موارد نادر است. سردرد میگرنی می‌تواند چند روز قبل تا چند روز بعد از زمان قاعدگی تشدید شود.

در برخی مبتلایان سردرد با سرما بدتر می‌شود و برخی فکر



با سن را مورد بررسی قرار دادند.

وجود نداشته و به مرور زمان شکل می‌گیرند. اکثر تحقیقات قبلی در خصوص سرطان خون بر بررسی ندی‌ان‌ای برای شناسایی ژن‌های جهش یافته متمرکز بودند، اما در دو تحقیق جدید، بر جهش‌های سوماتیک- جهش‌هایی که در طول زمان تکثیر سلول‌ها در بدن روی می‌دهند- متمرکز بودند. در تحقیق نخست، محققان امکان تشخیص این جهش‌ها در خون و خطر سرطان خون مرتب

سر دردم خوب نمی‌شود؟



می‌کنند این سردرد ناشی از سبوزیت است. همچنین یکی از عوامل تشدیدکننده سردرد میگرنی در فوتبالیست‌ها دیده می‌شود؛ کسانی که با سرضربه می‌زنند دچار این نوع سردرد می‌شوند.

غذاهای ممنوعه برای میگرنی‌ها
عطرهای تند و برخی مواد غذایی مانند پیاز خام، شکلات، غذاهای تند و پرادویه، شیر، ماست و به ویژه پنیر، گوجه‌فرنگی، پر تقال،

نقش فسفر در بدن

فسفر از املاحی است که در بسیاری از مواد غذایی و در بدن یافت می‌شود و از

معمول‌ترین عناصر موجود در محیط زیست است.

این ماده حدود یک درصد از کل وزن بدن را تشکیل می‌دهد. فسفات یکی از رایج‌ترین اشکال فسفر به حساب می‌آید که در شونده‌های ظروف، ترکیبات آشپزی و بنبرهای فرآوری شده موجود است. همچنین نوع دارویی فسفر هم تولید شده که می‌توان آن را به صورت مکمل‌های غذایی و زمانی که بدن به دلیل ابتلا به برخی بیماری‌ها فسفر کافی تولید نمی‌کند، مصرف کرد. عنصر فسفر به همراه کلسیم به تولید استخوان در بدن کمک می‌کند هرچند باید دقت داشت رعایت تعادل در مصرف آن دو ضرورت دارد. با مصرف میزان بالایی از کلسیم بدن فسفر کمتری جذب می‌کند و برعکس آن نیز اتفاق می‌افتد. همچنین کلسیم برای جذب صحیح فسفر بدن به ویتامین D نیاز دارد. کاهش سطح فسفر موجود در خون موجب می‌شود سطح انرژی بدن پایین آید و موجب ضعف ماهیچه‌ها، خستگی و کم‌قابلیت در برابر فعالیت جسمی می‌شود. همچنین در صورتی که پایین بودن میزان فسفر با کاهش سطح کلسیم و ویتامین D همراه باشد در طولانی مدت ضعف و نردی استخوان‌ها را موجب می‌شود. این وضعیت باعث درد ماهیچه‌ای و مفاصل می‌شود. پایین بودن سطح فسفر در بدن می‌تواند نشانه‌ای از وجود یک اختلال دیگر نیز باشد.

همچنین بالا بودن سطح فسفر در خون می‌تواند با علائمی همراه باشد که برخی نشانه‌های آن با علائم پایین بودن فسفر در خون همپوشانی دارد. همچنین بالا بودن سطح فسفر موجب فرمی چشم و خارش و حساسیت آن می‌شود. در مواردی تر، علائمی همچون بیوسیت، حالت تهوع، استفراغ و اسهال نیز بروز می‌کند. شیر، شکلات، ماست و مایه‌های چون کادو، سالمون و ماهی تن از جمله خوراکی‌هایی هستند که سطح فسفر آن بالااست. همچنین سطح فسفر در مواد خوراکی همچون میوه‌های تازه و سبزیجات پایین است.

زمانیکه کلیه‌ها فعالیت طبیعی خود را داشته باشند فسفر مازاد را از خون دفع می‌کند اما در مواقعی که عملکرد کلیه‌ها به درستی انجام نشود فسفر و همچنین کلسیم بالا می‌رود که موجب ابتیاشت کلسیم در رگ‌های خونی، ریه‌ها، چشم‌ها و قلب می‌شود. افراد در چنین شرایطی و برای پاکسازی خون از فسفر مازاد باید دیالیز شوند.

توت‌فرنگی و موز می‌تواند موجب تشدید سردردهای میگرنی شود. معمولا محدودیت غذایی برای مبتلایان وجود ندارد اما، توصیه می‌شود از غذاهایی که موجب ایجاد یا تشدید سردردهای میگرنی می‌شوند، پرهیززند.

میگرن هات‌داگی

هات‌داگ، غذاهای کنسروی، رنگ غذا و غذای آماده نیز موجب ایجاد سردردهای میگرنی می‌شوند. همچنین نوعی سردرد به دلیل استفاده از هات‌داگ وجود دارد که به میگرن هات‌داگ معروف است. مصرف سیگار میگرن را تشدید می‌کند

بی‌خوابی و به ویژه گرگستی و مصرف سیگار سردردهای میگرنی را تشدید می‌کند.

درمان در ۲ فاز حاد و پیشگیری انجام می‌شود، چنانچه فرد مبتلا بیش از ۲ بار در ماه سردرد میگرنی درمان‌های پیشگیرانه توصیه می‌شود.

مطالعه محققان آمریکایی نشان می‌دهد

که یک ماده ضد میکروبی موجود در بسیاری از صابون‌های مایع، شامپو و خمیردندان با ابتلا

به بیماری‌های کبدی و سرطان ارتباط دارد.

به گزارش هلت، محققان دانشگاه کالیفرنیا و دانشکده پزشکی سن‌دیگو در آمریکا با مطالعه بر روی موش‌ها متوجه شدند که قرار گرفتن در معرض موش‌ها، شامپوها، خمیردندان‌ها و

بسیاری از محصولات بهداشتی خانه یافت می‌شود موجب ابتلا به بیماری‌های کبدی و سرطان می‌شود.

با وجود استفاده گسترده این ماده شیمیایی در محصولات خانگی، محققان متوجه شدند که قرار گرفتن طولانی مدت در معرض تری کلوزان عواقب جدی خطرناکی برای سلامت دارد.

این مطالعه که در مجله Proceedings of the National Academy of Sciences منتشر شده است نشان می‌دهد که تری کلوزان موجب ابتلا به فیبروز کبد و سرطان در موش‌های آزمایشگاهی می‌شود.

در فیبروز کبدی، التهاب مزمن باعث می‌شود که بافت اسکار فیبروز در اطراف سلول‌های کبدی در رگ‌های خونی ایجاد شود. این وضعیت با گذشت زمان به سیروز تبدیل می‌شود که می‌تواند عملکرد کبد را متوقف سازد.

با این وجود محققان تأکید می‌کنند که نتایج این آزمون سازمان نظارت بر غذا و داروی آمریکا

(اف‌دی‌ا) به دلیل گزارش‌های رسیده مبنی بر دخالت تری کلوزان در ایجاد اختلال در روند ترشح هورمون‌ها و آسیب‌زدن به انقباض ماهیچه‌ای، در حال بررسی این ماده شیمیایی است.

مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه، اصلاح روش پخت غذاها بر پایه مدت زمان

کوتاه‌تر، مصرف محدود نمک و روغن از مهمترین اصول تغذیه سالم است. مصرف سبزیجات و میوه‌های رنگی مانند فلفل دلمه‌ای، اسفناج، چغندر، مرکبات، انواع توت، گل کلم، کلم و سلنم از مهمترین موارد توصیه شده در سرکوب سلول‌های سرطانی از سوی پزشکان است. هر چه رنگی‌تر، خاصیت ضدسرطانی هم بیشتر.

مصرف مداوم چای سبز، استفاده از روغن‌های گیاهی، گنجاندن انواع حبوبات و خانواده غلات در برنامه غذایی، مصرف نان‌های سبوس‌دار، خوردن غذاهای کم‌چرب، حفظ وزن بدن و جلوگیری از چاقی، استفاده از روش‌های آب‌پز و بخارپز کردن در پخت، کوتاه کردن زمان پخت غذاها، استفاده محدود از مایکروویو، سرخ نکردن گوشت و سبزیجات، محدود کردن غذاهای بریان شده و کبابی از جمله راهکارهای بیان شده در پیشگیری از ابتلا به سرطان است.

گفت‌وگو با متخصصان تغذیه در خصوص راهکارهای پیشگیری از ابتلا به سرطان نشان داد که به کارگیری روش‌های جلوگیری از این بیماری به هیچ عنوان راه‌های دشوار، غیر عملی و پرهزینه‌ای نیستند. در نظر گرفتن اموری مانند کم کردن مصرف روغن، نمک، گوشت قرمز نه تنها هزینه‌ای در برنراند بلکه سبب صرفه‌جویی در اقتصاد خانواده نیز خواهد شد.

اینکه صبر کنیم تا چای کمی خنک شود و بعد بنوشیم، اینکه غذا را در ظروف شیشه‌ای و سرامیکی در مایکروویو گرم کنیم و در نهایت اینکه انتخاب لیست غذاهایی با کمترین سرخ کردنی‌ها، امر دشواری به نظر نمی‌رسد و تنها آگاهی از مضرات برخی عادت‌های نادرست کافی است تا در راستای اصلاح آن‌ها قدم برداریم.

انجام ویژه‌کاری‌ها و به کارگیری فنون ساده بخصوص از سوی خانم‌ها، سبب خواهد شد تا بسیاری از عوامل ایجاد سرطان از اعضای خانواده دور بماند. استفاده از بطری‌های پخشه‌ها با معدنی در قفسول گرم نیز یکی دیگر از شایع‌ترین رفتارهای نادرست تغذیه‌ای است که باید از این کار صرف‌نظر کرد.

انوشه معتقد است خوردن نان و میوه بیش از میزان مصرف و همچنین نگهداری آن‌ها در فریزر و یخچال به مدت طولانی از دیگر رفتارهای غلط است که تنها با در پیش گرفتن فن مدیریت خرید، می‌توان نان و میوه را تازه مصرف کرد. زیرا میوه‌ها در صورت پوست‌سیده و گندیده شدن علاوه بر آلوده ساختن میوه‌ها از آلودگی خود، سممی به نام «فلوکستین» از خود تولید می‌کنند که این سم سرطان‌زا است.

وی می‌گوید بهترین زمان نگهداری یخته در یخچال یک تا دو روز است. همچنین از گشتاشتن غذای در یخچال باید خودداری کرد. متخصصان تغذیه به آن دسته از دوستداران غذاهای کبابی و دودی نیز توصیه می‌کنند که در زمان پخت این غذاها فاصله ۵۰ تا ۱۰۰ سانتی‌متری آن‌ها از زغال و آتش را حفظ کنند. این خوردن نگره‌هایی از غذا که با زغال تماس پیدا می‌کند نیز به طور جدی خودداری کنند.

متنوع غذا خوردن و مصرف ۵ تا ۶ واحد میوه یا سبزی در طول روز هم از توصیه‌های ضروری است.

به گفته وی بهتر است دو سوم مواد غذایی بر پایه منابع گیاهی باشد و یک سوم مابقی از پروتئین‌ها و مواد غذایی حیوانی و گوشت قرمز تهیه شود. این متخصص تغذیه توصیه می‌کند، با سبک زندگی فعال وزن‌مان را در محدوده نرمال نگه داریم و مصرف لبنیات کم‌چرب را در پیش بگیریم.

ویروس‌ی که انسان را خنگ می‌کند

دانشمندان موفق به کشف ویروس‌ی شده‌اند که با تحت تأثیر قرار دادن کارکردهای شناختی مغز، موجب کندشدن در انسان‌ها می‌شود. این ویروس موجب آلوده‌کردن جلیک‌ها می‌شود و تاکنون تصور می‌رفت که بدن انسان در برابر آن مقاوم است.

محققان دانشگاه پزشکی جانز هاکینز و دانشگاه نبراسکا دریافته‌اند که نوعی از ویروس در گلوژی برخی افراد با دی‌ان‌ای ویروسی به نام ATCV-۱ که در اصل در محیط‌های آبی زندگی می‌یرون، شباهت دارد. این گروه از محققان زمانی که سرگرم بررسی نمونه‌های ویروس‌های موجود در گلوژی شماری از داوطلبان برای تکمیل تحقیقات خود بودند، متوجه این شباهت شدند.

ویروس ۱-ATCV موجب آلودگی جلیک‌های سبز دریاچه‌ها و آب‌های شیرین می‌شود و تاکنون تصور می‌شد که بدن انسان و حیوانات در برابر این ویروس مستحکم است.

نکته‌ای که توجه دانشمندان را در جریان این پژوهش به خود جلب کرد، میزان بالای شیوع این ویروس در بدن انسان بود. این ویروس در ۴۰ شرکت کننده از مجموع ۹۲ شرکت‌کننده در این آزمایش‌ها تشخیص داده شد. به گفته دانشمندان به نظر می‌رسد سن، نژاد، جنسیت یا هر گونه عامل خارجی در ابتلای فرد به این ویروس دخالت داشته باشد.

دانشمندان در قدم بعدی تحقیق خود به دنبال مشاهده تأثیرات این ویروس بر عملکرد کارکردهای شناختی مغز رفتند. در این مرحله با انجام آزمون‌های مختلف مشخص شد که افراد مبتلا به این ویروس به وضوح نسبت به افرادی که این ویروس را در بدن خود ندارند، عملکرد ضعیف‌تری در شناخت و درک دارند.

آزمایش روی موش‌ها

دانشمندان در قدم بعدی تحقیق خود به دنبال مشاهده تأثیرات این ویروس بر عملکرد کارکردهای شناختی مغز رفتند. در این مرحله با انجام آزمون‌های مختلف مشخص شد که افراد مبتلا به این ویروس به باقی‌مانده ویتامین‌ها نیز در اثر حرارت از بین می‌روند و تنها شش‌پنجم فیبری سبزیجات حفظ می‌شود. **چه باید کنیم؟**

متخصصان تغذیه و سرطان معتقدند در پیش گرفتن سبک زندگی سالم و رژیم غذایی بر پایه میوه، سبزی و غلات سالم خطر بروز سرطان را تا حد درصد قابل توجهی کاهش می‌دهد.

بر اساس تازه‌ترین اظهارات «محمد اسماعیل کبری» رئیس مرکز تحقیقات سرطان، هر فرد در حال خود موظف به کنترل و پیشگیری از سرطان است. مردم باید تغییرات اساسی در سبک زندگی خود ایجاد کنند.

ارتباط مشکوک یک افزودنی ضد میکروبی با سرطان



دکتر «روبرت توکی» از دانشگاه کالیفرنیا و دانشکده پزشکی سن دیگو که ریاست این مطالعه جدید را برعهده داشت، می‌گوید، این ماده شیمیایی خطرات بسیار جدی برای سلامت ایجاد می‌کند.

وی افزود: وجود در حلال افزایش تری کلوزان در نمونه‌های زیست‌محیطی و استفاده گسترده آن در محصولات بهداشتی خانگی عواقب جدی برای سلامت انسان دارد.

وی افزود: همان‌طور که در مطالعه بر روی موش‌ها مشاهده شد، این ماده شیمیایی به ویژه در زمان ترکیب با سایر مواد شیمیایی که عملکرد مشابه دارد، می‌تواند موجب بروز خطر بسیار جدی

مسمومیت کبدی در افراد شود. وی و همکارانش در مطالعه بر روی موش‌ها متوجه شدند که تری کلوزان عملکرد کبد در موش‌ها را به مخاطره می‌اندازد.

این مطالعه نشان داد: موش‌هایی که برای شش ماه در معرض این ماده قرار گرفته بودند نسبت به مبتلا به تومورهای کبدی ناشی از این ماده شیمیایی مستعدتر می‌گزارد.

همچنین در این مطالعه مشاهده شد که تومورهای کبدی ناشی از قرار گرفتن در معرض تری کلوزان بزگتر از تومورهایی بودند که خود به خود به وجود آمده بودند.

این مطالعه نشان می‌دهد که تری کلوزان با دخالت در عملکرد پروتئینی که مسئول سم‌زدایی یا پاکسازی مواد شیمیایی خارجی در بدن است، به بدن آسیب می‌زند.

سلول‌های کبدی نیز به نوبه خود برای جریان این استرس، مسئول می‌یابند و در طول زمان سخت و زخمی می‌شوند و بالاخره تکرار قرار گرفتن در معرض تری کلوزان و تداوم فیبروز کبدی در نهایت موجب تشکیل تومور می‌شود.

لباس‌ها را در هوای آزاد خشک کنید



رادباپتورا و بخاری‌هایی که روشن پر شده از لباس، صندلی‌هایی که روی هر کدام یک لباس آلوده شده صحنه آشنایی این روزها است. البته بخش بودن لباس‌ها در خانه نه از روی سلخنتگی و بی‌نظمی بلکه به خاطر آغاز فصل سرما و کوچک بودن ایازنمان‌هایی است که برای ما راهی جز خشک کردن لباس‌ها در خانه نمی‌گذارد.

اما خشک کردن لباس‌ها در داخل خانه اهالی منزل را در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌دهد. آسیب‌هایی که همگی از ضعیف شدن سیستم ایمنی فرد ناشی می‌شوند. به گزارش دبلی‌میل، گشتاشتن لباس‌ها روی وسایل گرمایشی مانند رادیاتور یا بخاری سطح رطوبت خانه را به میزان ۳۰ درصد افزایش می‌دهد و شرایط ایده‌آل برای رشد قارچ‌ها را فراهم می‌کند. یکی از خطرناک‌ترین این قارچ‌ها به نام «فوساریوس آسپرژیلوس» است که بسیار عصبی و خطرناک است و احتمال ابتلا به عفونت‌های ریوی را افزایش می‌دهد.

این نگرانی زمانی شکل جدی به خود می‌گیرد که در فصل پاییز و زمستان تعداد افرادی با عفونت‌های ریوی سبیر صعودی پیدا می‌کند. در واقع یک سبب لباس شسته شده چیزی، حدود دو لیتر آب دارد که در فضای خانه بخش می‌شود هرچه سیستم ایمنی بسیاری از ما توان مقابله با قارچ‌هایی که در شرایط هوایی مرطوب رشد می‌کنند و دفع عفونت‌های ناشی از آنها را دارد، اما این شرایط برای برخی گروه‌ها مانند افراد مبتلا به آسم یا آنها که سیستم ایمنی ضعیفی دارند بسیار خطرآفرین است.

حضور بیماران آسمی در چنین خانه‌هایی سرفه‌ها و خس‌خس سینه آنها را افزایش می‌دهد. از طرف دیگر آنهایی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند مانند بیماران سرطانی که دوره‌های شیمی درمانی خود می‌گذرانند، بیماران مبتلا به ایبز و آنهایی که دچار مشکلات خود آیمنی هستند می‌توانند موجب بروز مشکلات مهلک و گاه کشنده ریوی شود. به همین دلیل توصیه می‌شود به شدت از خشک کردن لباس‌ها در خانه پرهیز شود. موضوعی که با توجه به کوچک بودن خانه‌های امروزی شاید دور از ذهن به نظر برسد اما محال نیست.

هنوز دلیل ابتلای برخی کودکان به ویروس ۱-ATCV مشخص نیست. به گفته محققان پاسخ این پرسش می‌تواند راهی مطالعه علمی روی این ویروس در آینده باشد. به گفته اربارت پولکن، رئیس گروه تحقیقاتی، این یافته علمی محققان آن‌ها را در دالان‌هایی تو در تو روا کردند. سپس مشاهده شد که این موش‌ها در مقایسه با موش‌های سالم برای پیدا کردن راه خروج از این دالان‌ها نیز به زمان بیشتری داشتند.

محققان انانگی برای آسان‌ها در ویروس ۱-ATCV مشخص نیست. به گفته محققان پاسخ این پرسش می‌تواند راهی مطالعه علمی روی این ویروس

در آینده باشد. به گفته اربارت پولکن، رئیس گروه تحقیقاتی، این یافته علمی محققان آن‌ها را در دالان‌هایی تو در تو روا کردند. سپس مشاهده شد که این موش‌ها در مقایسه با موش‌های سالم برای پیدا کردن راه خروج از این دالان‌ها نیز به زمان بیشتری داشتند.

هنوز دلیل ابتلای برخی کودکان به ویروس ۱-ATCV مشخص نیست. به گفته محققان پاسخ این پرسش می‌تواند راهی مطالعه علمی برای مطالعه علمی روی این ویروس

در آینده باشد. به گفته اربارت پولکن، رئیس گروه تحقیقاتی، این یافته علمی محققان آن‌ها را در دالان‌هایی تو در تو روا کردند. سپس مشاهده شد که این موش‌ها در مقایسه با موش‌های سالم برای پیدا کردن راه خروج از این دالان‌ها نیز به زمان بیشتری داشتند.

هنوز دلیل ابتلای برخی کودکان به ویروس ۱-ATCV مشخص نیست. به گفته محققان پاسخ این پرسش می‌تواند راهی مطالعه علمی برای مطالعه علمی روی این ویروس

در آینده باشد. به گفته اربارت پولکن، رئیس گروه تحقیقاتی، این یافته علمی محققان آن‌ها را در دالان‌هایی تو در تو روا کردند. سپس مشاهده شد که این موش‌ها در مقایسه با موش‌های سالم برای پیدا کردن راه خروج از این دالان‌ها نیز به زمان بیشتری داشتند.

هنوز دلیل ابتلای برخی کودکان به ویروس ۱-ATCV مشخص نیست. به گفته محققان پاسخ این پرسش می‌تواند راهی مطالعه علمی برای مطالعه علمی روی این ویروس

در آینده باشد. به گفته اربارت پولکن، رئیس گروه تحقیقاتی، این یافته علمی محققان آن‌ها را در دالان‌هایی تو در تو روا کردند. سپس مشاهده شد که این موش‌ها در مقایسه با موش‌های سالم برای پیدا کردن راه خروج از این دالان‌ها نیز به زمان بیشتری داشتند.

هنوز دلیل ابتلای برخی کودکان به ویروس ۱-ATCV مشخص نیست. به گفته محققان پاسخ این پرسش می‌تواند راهی مطالعه علمی برای مطالعه علمی روی این ویروس

در آینده باشد. به گفته اربارت پولکن، رئیس گروه تحقیقاتی، این یافته علمی محققان آن‌ها را در دالان‌هایی تو در تو روا کردند. سپس مشاهده شد که این موش‌ها در مقایسه با موش‌های سالم برای پیدا کردن راه خروج از این دالان‌ها نیز به زمان بیشتری داشتند.

هنوز دلیل ابتلای برخی کودکان به ویروس ۱-ATCV مشخص نیست. به گفته محققان پاسخ این پرسش می‌تواند راهی مطالعه علمی برای مطالعه علمی روی این ویروس

در آینده باشد. به گفته اربارت پولکن، رئیس گروه تحقیقاتی، این یافته علمی محققان آن‌ها را در دالان‌هایی تو در تو روا کردند. سپس مشاهده شد که این موش‌ها در مقایسه با موش‌های سالم برای پیدا کردن راه خروج از این دالان‌ها نیز به زمان بیشتری داشتند.

هنوز دلیل ابتلای برخی کودکان به ویروس ۱-ATCV مشخص نیست. به گفته محققان پاسخ این پرسش می‌تواند راهی مطالعه علمی برای مطالعه علمی روی این ویروس

در آینده باشد. به گفته اربارت پولکن، رئیس گروه تحقیقاتی، این یافته علمی محققان آن‌ها را در دالان‌هایی تو در تو روا کردند. سپس مشاهده شد که این موش‌ها در مقایسه با موش‌های سالم برای پیدا کردن راه خروج از این دالان‌ها نیز به زمان بیشتری داشتند.

هنوز دلیل ابتلای برخی کودکان به ویروس ۱-ATCV مشخص نیست. به گفته محققان پاسخ این پرسش می‌تواند راهی مطالعه علمی برای مطالعه علمی روی این ویروس

در آینده باشد. به گفته اربارت پولکن، رئیس گروه تحقیقاتی، این یافته علمی محققان آن‌ها را در دالان‌هایی تو در تو روا کردند. سپس مشاهده شد که این موش‌ها در مقایسه با موش‌های سالم برای پیدا کردن راه خروج از این دالان‌ها نیز به زمان بیشتری داشتند.