



۸ بیماری که با سلول درمانی آینده درمانی خواهد داشت

در سلول درمانی در واقع از تزریق سلول های فراوری شده در خارج از بدن برای ترمیم بافت یا اعضای بدن بیمار استفاده می شود. قدیمی ترین نوع درمان های سلول در ایران پیوند سلول های بنیادی خون ساز در حیطه بیماری های هماتولوژی و انکولوژی است.

● بیماری های سیستم اسکلتی

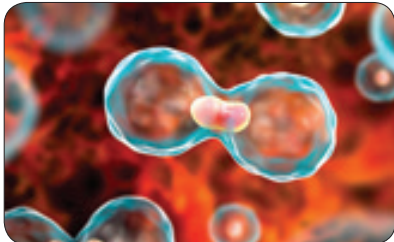
سلول درمانی به درمان بیماری های سیستم اسکلتی کمک می کند. شکستگی های جوش نخورده جزو بیماری های سیستم اسکلتی هستند که سلول درمانی امید درمان را در این بیماران افزایش داده است.

● بیماری های پوستی

«ویتیلیگو» یکی از بیماری های پوستی در دنیا است که نرخ شیوع آن در دنیا بین ۱ تا ۲ درصد است. مطالعات نشان داده است که حدود ۱۰ درصد افراد مبتلا به بیماری حائز شرایط سلول درمانی هستند.

● بیماری های قلبی

مطالعات پیش بالینی و بالینی بسیاری طی ۱۵ سال گذشته انجام شده است که به بررسی توانایی های مختلف سلول های بنیادی از جمله سلول های بنیادی مشتق از عضله، مغز استخوان، چربی و قلب در بهبود عملکرد قلب، کاهش تغییر شکل بطن و بازسازی آن در انواع نارسایی قلبی پرداخته و نتایج امیدوار کننده ای را نشان داده است.



● بیماری های چشمی

سوختگی قرنیه یکی از بیماری های چشمی است که می تواند ناشی از عوامل فیزیکی یا شیمیایی باشد. هم اکنون سوختگی های شیمیایی قرنیه تحت درمان با پیوند قرنیه قرار می گیرند.

● ایمنی درمانی سلولی سرطان

میزان بروز سرطان در نقاط مختلف جهان روبه افزایش است. دانشمندان معتقدند که این موضوع به تبع رشد جمعیت، گسترش رفتار های مسبب سرطان نظیر بی تحرکی، استفاده از غذاهای پر کالری و فراوری شده، سیگار کشیدن و همچنین افزایش آلودگی های محیطی رخ داده است.

● بیماری های مغز و اعصاب

ام اس، فلج مغزی از بیماری های مغز و اعصاب است که سلول درمانی به درمان آن ها کمک می کند. فلج مغزی از دسته بیماری های ناتوان کننده مزمن سیستم حرکتی در کودکان است. سلول های بنیادی پیش ساز به دست آمده از خون بند ناف برای درمان بیماری ها و آسیب های گوناگون مغزی امیدوار کننده هستند.

● بیماری های گوارشی

افراد بسیاری از بیماری های گوارشی مانند سیروز کبدی و بیماری التهابی روده رنج می برند. سلول های بنیادی در این حوزه ورود کرده است و محققان به دنبال راهکار هایی برای درمان این بیماری ها هستند.

● بیماری های سیستم کلیوی و مجاری ادراری

بی اختیاری ادراری استرسی و نارسایی کلیوی دو بیماری هستند که استفاده از سلول های بنیادی به خصوص سلول های بنیادی مزانشیمی تا اندازه ای می تواند پیشرفت بیماری را متوقف و به بهبود علایم در بیماران کمک کند.

تغذیه

زمان گرسنگی روزانه این خوراکی ها را بخورید

اگر بیشتر اوقات به دلیل گرسنگی ناگهانی، در حال خوردن میان وعده هستید، بهتر است خوراکی های پیشنهادی زیر را جایگزین میان وعده های ناسالم خود کنید:

● آجیل

آجیل سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ است. سعی کنید مخلوطی از مغز های مختلف مانند گردو، بادام و فندق را مصرف کنید.

● تخم مرغ

تخم مرغ منبع عالی پروتئین با کیفیت بالا است. در یک مطالعه مشخص شد که تخم مرغ به طور قابل توجهی اثر سمیری بیشتری نسبت به سبب مینی دارد.

● سبزیجات

بررسی ها نشان می دهد سبزیجات در عین این که غنی از فیبر هستند، می توانند به راحتی حجم غذا را افزایش دهند. سعی کنید نیمی از بشقاب غذای خود را با سبزیجات پر کنید.

● ریشه تاریخی ماجرا

در واقع اولین کسی که تغییر ساعت رسمی کشور را پیشنهاد داد، جورج هادسون از زلاندنو در سال ۱۸۹۵ بود. او که حشره شناس بود می خواست در روز های کاری بتواند زمان بیشتری از نور روز استفاده و حشرات را جمع آوری کند.

۱۰ سال بعد، ویلیام ویلت، ساختمان ساز، همین ایده تغییر ساعت را پیشنهاد داد و معتقد بود اگر ساعت ها در تابستان به عقب کشیده شود، در هزینه های روشنایی بریتانیایی ها صرفه جویی می شود و برای سرگرمی هایی که به نور روز نیاز است، وقت بیشتری خواهند داشت. این پیشنهاد تا جنگ جهانی اول عملی نشد. هنگام جنگ، امپراتوری آلمان و متحدانش برای صرفه جویی در مصرف سوخت، ساعت رسمی کشور را تغییر دادند. پس از جنگ، بیشتر کشور ها ساعت رسمی کشور را تغییر ندادند اما آمریکا هنگام جنگ جهانی دوم دوباره این تغییر را انجام داد.

● تاثیر منفی تغییر ساعت روی سلامت بدن

✓ اختلال در خواب

ساعت بیولوژیکی بدن با تغییر ساعت دچار اختلال می شود و تازمانی که خود را با شرایط جدید زمانی وفق دهد، با مشکلاتی از جمله به هم ریختگی الگوی خواب، مواجه می شود. همچنین خوابیدن به موقع در شب احساس خستگی و خواب آلودگی در روز بعد را تشدید می کند. بررسی ها نشان می دهد یک روز تا سه هفته طول می کشد تا بدن با شرایط جدید سازگار شود که البته در برخی افراد این سازگاری کامل رخ نمی دهد.

✓ افسردگی

برگشت ساعت ها به زمان استاندارد در فصل پاییز باعث

تاثیر جابه جایی ساعت

بر سلامت

جابجایی ساعت می تواند

تاثیر بدی روی زمان بندی

پیولوژیک بدن داشته باشد و

متچر به اختلالات شود

و عقب کشیده می شود. تغییرات ناشی از تغییر ساعت تاثیراتی بر زندگی مان می گذارد که برخی ملموس است و برخی بدون آن که توجه مان را جلب کند در اتفاقات روزمره ریشه می دواند. با توجه به این که ساعت رسمی کشور در ساعت ۲۴ سه شنبه ۳۰ شهریور یک ساعت به عقب کشیده می شود، در ادامه به بررسی برخی عوارض این تغییر پرداخته ایم:

تغییر ساعت کاهش می باید. در ضمن، یک مطالعه تجزیه تحلیلی در فیس بوک به «احساساتی» که مردم به اشتراک می گذاشتند توجه کرد. در این مطالعه مشخص شد در روز دوشنبه پس از شروع طرح تغییر ساعت، استفاده از کلمه «خسته» ۲۵ درصد افزایش داشت. افزایش مشابهی هم برای کلمات «خواب آلود» و «کسل» مشاهده شد.

✓ افزایش احتمال سقط جنین در زنان تحت لقاح

آزمایشگاهی

از دیگر مضرات تغییر ساعت در اوایل فصل بهار و پاییز می توان به افزایش سقط جنین اشاره کرد. بر اساس یک مطالعه، زنان تحت لقاح آزمایشگاهی در معرض خطر ابتلا به سقط جنین در هفته های بعد از تغییر ساعت طرح صرفه جویی نور قرار دارند. محققان دریافتند که اختلال در ساعت بدن به طور بالقوه بر باروری تأثیر می گذارد.

✓ افزایش احتمال اشتباه در تزریق انسولین

به نظر می رسد در این عصر با وجود تلفن های هوشمند و دستگاه های متصل که تغییرات ساعت در بهار و پاییز را در نظر می گیرند مانند گذشته مشکلی وجود نداشته باشد، اما این لزوماً درست نیست. در مقاله ای در سال ۲۰۱۴ در مجله علم و فناوری دیابت، نشان داده شد که بیشتر پمپ های تزریق انسولین به بدن، GPS ندارند و فاقد مکانیسم تغییر زمان داخلی هستند؛ یعنی باید به صورت دستی تنظیم شوند و این تغییر ساعات ممکن است برای برخی از دیابتی ها مشکل ایجاد کند.

منابع: moneycrashers.com, health.clevelandclinic.org

کاهش یک ساعت از نور روز در بعد از ظهر می شود که این تغییر ناگهانی می تواند منجر به بیماری روانی از جمله اختلال دوقطبی و اختلال عاطفی فصلی (SAD) شود. برخی از افراد نمی توانند تغییر زمانی به وجود آمده در روند زندگی شان را تحمل کنند و این تغییر حتی تا یک هفته، روی حال روحی و رضایت شان از زندگی اثر منفی می گذارد. برخی از بررسی ها در استرالیا نشان داده است که آمار خودکشی در چند هفته ابتدایی تغییر ساعت بالا می رود.

✓ حملات قلبی

بررسی ها نشان داده است که حملات قلبی در سوئد در هفته اول تغییر ساعت رسمی حدود ۵ درصد بیشتر از زمان های دیگر می شود. در یک بررسی دیگر در دانشگاه آلاباما مشخص شد، تنها در دو روز اول تغییر ساعت، ۱۰ درصد به خطر سکته های قلبی اضافه می شود که این مقدار افزایش در پاییز کم می شود و به حالت قبل برمی گردد.

✓ سطح فعالیت

برخی از موافقان تغییر ساعت رسمی می گویند، وقتی به طول روز اضافه می شود ما فعال تر و سرزنده تر می شویم اما بررسی ها خلاف این عقیده را اثبات کرده اند. سال ۲۰۱۴، محققان به بررسی سطح فعالیت کودکان در ۹ کشور جهان پرداختند و دریافتند افزایش در مقدار فعالیت آن ها فقط ۲ دقیقه است و البته چنین افزایشی در کودکان آمریکایی دیده نشد.

✓ کاهش رضایت و استفاده بیشتر از کلمه «خسته»! هم در انگلیس و هم در آلمان، مطالعات نشان داده است که میزان رضایت از زندگی در هفته اول پس از

آنشیز من

کثلت به سبک لبنانی

۱) ابتدا سوپا را به مدت ۲۰ دقیقه درون آب سرد خیس کنید تا نرم شود، سپس آب اضافی آن را با فشار دست بگیرید. پیاز را رنده کنید و آب آن را بگیرید و به سوپا و گوشت اضافه کنید. ۲) گشنیز و جعفری را به صورت ساطوری ریز خرد کنید و سپس مواد را به آن اضافه کنید. ۳) تخم مرغ را به همراه آرد نخودچی و نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مواد اضافه و به خوبی ترکیب کنید تا کاملاً یکدست شود، سپس مایه شامی را چند دقیقه ورز دهید تا چسبناک شود. ۴) روی ظرف را با سلفون بپوشانید و به مدت یک ساعت در یخچال



تناسب اندام



بانوان

چرا حلقه زدن چربی پهلوها را از بین نمی برد؟

مهسا کسنوی

روژنامه نگار

معمولاً اغلب خانم ها برای داشتن تناسب اندام یک مشکل اساسی دارند همه آن ها به دنبال لاغر شدن موضعی در ناحیه شکم و پهلو هستند و برای این کار از هیچ نوع فعالیتی دریغ نمی کنند. شاید برای این کار روزی ۱۰۰ حرکت دراز و نشست را انجام دهند یا رژیم های عجیب و طاقت فرسا بگیرند. کار دیگری که معمولاً همه خانم ها آن را یک بار امتحان کرده اند حلقه زدن است اما باید بدانید این وسیله تاثیر خاصی روی آب کردن چربی پهلوها ندارد و فقط با حس تلقینی که به شما می دهد باعث می شود فکر کنید، لاغر شده اید. در ادامه دلایل آن را بررسی می کنیم.

● قند سوزی

انجام هر ورزشی در ۲۰ دقیقه اول فقط به سوزاندن قند کمک می کند. معمولاً حلقه زدن نیز از این زمان فراتر نمی رود پس در حقیقت شما با حلقه زدن به چربی سوزی نمی رسید. برای سوزاندن چربی باید یک ورزش هوازی انجام دهید و زدن حلقه را در آخر به آن اضافه کنید.

● چربی سوزی موضعی نداریم

چیزی به اسم چربی سوزی موضعی نداریم شاید شما بتوانید به بدن خود با ورزش فرم بدهید اما این که با ورزش تعیین کنید در کدام ناحیه چربی بسوزانید وجود ندارد و نوع چربی سوزی بیشتر از هر چیز به ژنتیک شما برمی گردد.

● فقط یک فعالیت

حلقه زدن صرفاً یک فعالیت بدنی است که نه عضلات را تقویت می کند و نه ضربان قلب را به اندازه کافی بالا می برد پس نمی تواند به عنوان یک ورزش هوازی و چربی سوز معرفی شود ضمن این که انجام این حرکت چرخشی تکراری با زمان بالا نه تنها باعث آب شدن چربی نمی شود بلکه می تواند برای شما آسیب زا هم باشد.

● حرف آخر

یادتان باشد برای کم کردن وزن در هر ناحیه از بدن فقط انجام یک حرکت ورزشی موثر نیست شما باید زیر نظر مربی، مجموعه ای از حرکات را متناسب با آناتومی بدن خود انجام دهید ضمن این که باید تغذیه خود را هم مدنظر داشته باشید.

پزشکی

اگر نفخ دارید به این بیماری ها مشکوک شوید

در مواقعی که افراد دچار نفخ می شوند فکر می کنند که علت آن باد معده است اما همیشه این گونه نیست و بیماری های خطرناکی وجود دارد که با نفخ اشتباه گرفته می شود. به گزارش برنا، سوء هاضمه، قاعدگی، یبوست و آلرژی غذایی شایع ترین دلایل نفخ است. شش مشکل نگران کننده که ممکن است باعث احساس نفخ شود:

● عفونت مجاری ادراری

عفونت مجاری ادراری ممکن است احساس تکرر ادرار را در فرد ایجاد کند، حتی بعضی اوقات فرد بلافاصله بعد از ادرار کردن احساس می کند که باز هم باید به دستشویی برود. نفخ همچنین می تواند در اثر عفونت شدید کلیه ایجاد شود.

● مشکل کبد

بیماری کبد می تواند منجر به ایجاد مایعاتی در شکم و باعث نفخ شود. اگر نفخ به دلیل مشکلی در کبد ایجاد شده باشد، ممکن است در فرد احساس خستگی، کبودی و زردی ایجاد کند و در صورت بروز این مسئله فرد باید به پزشک مراجعه کند.

● بیماری التهابی روده

بیماری التهابی روده به طور عمده بر روده بزرگ و روده کوچک تاثیر می گذارد و این بیماری می تواند باعث اسهال، شکم در دو حتی نفخ شود.

● التهاب کیسه های کوچک

التهاب کیسه هایی که در امتداد دیواره روده ها ایجاد می شود ممکن است با شروع ناگهانی درد در قسمت پایین شکم همراه باشد. علایم دیگر این بیماری، تهوع، اسهال، یبوست و نفخ است.

● سرطان

اندام های مختلفی در ناحیه شکم مانند پانکراس، معده، روده بزرگ، رحم و تخمدان وجود دارد و اگر سرطان در یکی از این اندام ها ایجاد شود، می تواند منجر به نفخ شود، بنابراین وجود نفخ مداوم و افزایش ناگهانی در اندازه شکم به جای نفخ زود گذر، می تواند نشانه سرطان باشد.

● سلامت روان

هنگامی که فرد استرس مزمن دارد، هورمون هایی مانند کورتیزول می تواند اولویت داشته باشد. در این شرایط، هورمون های هضم کننده به اندازه کافی تولید نمی شود و می تواند منجر به سوء هاضمه شود و نفخ ایجاد کند.