

«پروگرایا» پیری کودکان

سندروم پیری زودرس یک بیماری نادر ژنتیکی و نه موروثی است که به تازگی دارویی برای طولانی شدن عمر این بیماران کشف شده است

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

بزشکی

شاید شما هم در کودکی جمله «الهی پیر بشی بچه!» را شنیده باشید. درست است که این یک اصطلاح به معنی بزرگ و باتجربه شویید، است اما واقعاً کودکانی هستند که در بچگی پیر می‌شوند. این کودکان در حقیقت دچار یک اختلال ژنتیکی به نام پروگرایا یا پیری زودرس هستند. بیشتر کودکان مبتلا به این بیماری متأسفانه، نهایتاً ۱۳ سال عمر می‌کنند. در این مطلب به این بیماری عجیب می‌پردازیم.

• پروگرایا چیست؟

سندروم پیری زودرس «هاچینسون گیلیفورد» یک بیماری نادر و کشنده ژنتیکی و نه موروثی با شیوع تخمینی یک در ۱۸ میلیون تولد است که از دوران کودکی با ویژگی‌های قابل توجه که مهم‌ترین آن‌ها پیری زودرس است، همراه است.

• ژنتیک، اصلی‌ترین عامل

بیماری HGPS (سندروم پیری زودرس) به صورت اتوزومال غالب (نوعی وراثت که در آن اول زن هاروی کروموزوم‌های اتوزومال قرار گرفته‌اند) به ارث می‌رسد و تنها یک کپی از ژن معیوب می‌تواند این سندروم را بروز دهد.

بیشتر بدانیم

گوشت قرمز و سلامت قلب

پزشکان از قدیم می‌گفتند که خطرات مصرف بیش از حد گوشت قرمز برای سیستم قلبی عروقی، ناشی از سطوح بالای چربی‌های اشباع شده در گوشت است که سطح کلسترول بد خون را افزایش می‌دهد.

◀ مطالعات جدید چه می‌گویند؟

به گزارش هلت‌لاین، یک مطالعه جدید گزارش می‌دهد مواد شیمیایی که بدن شما برای هضم گوشت قرمز تولید می‌کند، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را هم افزایش دهد. مطالعه محققان دانشگاه تافتس روی تقریباً ۴ هزار آمریکایی بالای ۶۵ سال نشان داد که مصرف بیش از حد گوشت قرمز فرآوری نشده، با بروز بالاتر بیماری

قلبی عروقی آترواسکلروتیک (ASCVD) مرتبط است. همچنین خطر بالاتر ASCVD مرتبط با مصرف گوشت هم تا حدی به واسطه سطوح گلوکز و انسولین خون و التهاب سیستماتیک است.

◀ تاثیر سبک زندگی

به طور متوسط، خطر ابتلا به بیماری قلبی با هر وعده روزانه گوشت قرمز، با در نظر گرفتن دیگر عوامل مانند وزن بدن، سیگار کشیدن، ورزش و سایر عادات غذایی، ۲۲ درصد افزایش می‌یابد.

◀ رژیم غذایی سالم

طبق بیانیه انجمن قلب آمریکا، رژیم غذایی سالم برای

✓ پوست نازک و چروکیده‌ای دارند که معمولاً لکه‌هایی روی آن‌ها دیده می‌شود

هر چقدر این کودکان بزرگ‌تر می‌شوند، بیشتر به بیماری‌هایی از جمله مشکل در استخوان، سخت شدن شریان (سرگ) و بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند که مخصوص افراد بالای ۵۰ سال است. این کودکان اغلب در اثر حملات قلبی یا سکته فوت می‌کنند.

• عمر بیشتر با کشف دارو

به تازگی دانشمندان نخستین داروی بیماری نادر پیری زودرس در کودکان را تایید کردند. آزمایش‌های اخیر نشان داده است که آن دسته از کودکانی که این دارو (Zokinvy) را مصرف کرده‌اند، به طور متوسط ۲/۵ سال بیشتر عمر می‌کنند. سازمان غذا و داروی آمریکا بر پایه نتایج این آزمایش‌ها ژن‌بخشی کپسول‌های ژن‌ویرو برای درمان بیماری پروگرایا یا پیری زودرس تأیید کرد. تحقیقات درباره درمان این بیماری نادر به طور عمده توسط بنیاد تحقیقاتی پروگرایا در ماساچوست و همکاری داروسازی آگیر بایوفارماسیتیکال (EigerBioPharmaceuticals) انجام شده است.

منبع: یورونیوز

نوشتیدنی

آشنایی‌من

نوشتیدنی انرژی‌زای خانگی

• طرز تهیه:

۱- برای تهیه نوشتیدنی خوشمزه و مخصوص انرژی‌زاد ابتدای کار، یک ظرف مناسب را انتخاب می‌کنیم، سپس آب نارگیل را درون آن می‌ریزیم. ۲- در ادامه آب میوه طبیعی را به آب نارگیل اضافه و با قاشق ترکیب می‌کنیم. ۳- پس از این که آب میوه طبیعی و آب نارگیل به خوبی یکدست شدند، عسل را به ظرف اضافه می‌کنیم و در حدی مواد را ترکیب می‌کنیم که عسل به طور کامل در آب میوه‌ها حل شود. مقدار عسل را به سلیقه خود می‌توانیم بیشتر کنیم. ۴- در این مرحله نمک صورتی را درون آسیاب می‌ریزیم و به خوبی پودر و سپس به مواد دیگر اضافه و به خوبی ترکیب می‌کنیم تا درون آب میوه‌ها حل شود، سپس درون لیوان می‌ریزیم و در کنار آن کمی یخ قالبی سرو می‌کنیم.



مواد لازم

- آب نارگیل: نصف لیوان
- آب میوه تازه (دلخواه):
- یک لیوان
- عسل خام: یک قاشق غذاخوری
- آب میوه طبیعی:
- یک لیوان
- نمک صورتی: به میزان دلخواه

فواید استفاده از زیرپایی

سلامت

با پیشرفت فناوری، سبک زندگی ما تغییر یافته است و رو به سمت کم تحرکی خواهیم رفت. در این میان کارمندان بیشتر وقت خود را پشت میز و در حال کار با رایانه سپری می‌کنند اما این پشت میز نشینی قطعاً سلامتی را تهدید می‌کند. یکی از معایب پشت میز نشستن، قرار گرفتن پاها در وضعیت نامناسب است که پزشکان توصیه می‌کنند برای حفظ سلامتی، حتماً در محیط کار از زیرپایی استفاده کنید. غیر از محیط کار حتی بد نیست اگر در منزل ساعت طولانی روی مبل و کاناپه می‌نشینید از زیرپایی استفاده کنید. در ادامه به بررسی ضرورت استفاده از زیرپایی می‌پردازیم.



◀ بهبود عملکرد سیستم گردش خون

نشستن مداوم یا دراز کشیدن به مدت طولانی و بدون انجام هیچ گونه فعالیت فیزیکی منجر به اختلال در سیستم گردش خون می‌شود. یکی از فواید استفاده از زیرپایی در این شرایط کمک به گردش خون مناسب با بالا نگه داشتن پاهاست. در طول یک روز کاری و در حین انجام کار باید سعی کنید اندکی فعالیت فیزیکی داشته باشید. می‌توانید کمی تغییر در وضعیت نشستن خود ایجاد کنید یا هار احرکت دهید و بازوهارا به سمت بالا ببرید.

◀ کاهش فشار بر گردن و ستون فقرات

ساعت‌های طولانی کار روزانه پشت میز و نشستن نادرست روی صندلی باعث ایجاد فشار روی ستون فقرات می‌شود. با استفاده از زیرپایی می‌توان امیدوار بود که تمام مدت روی صندلی به طرز صحیحی نشسته و زاویه‌های ارگونومیک مناسب را حفظ کرده‌اید که باعث کاهش فشار بر ناحیه گردن و ستون فقرات خواهد شد. روش صحیح نشستن این است که کمی عقب بنشینید در حالی که آردادی عمل لازم به هنگام کار با رایانه را هم داشته باشید. استفاده از زیرپایی باعث ایجاد تماس استاندارد و محکم‌تر با پشتی می‌شود. این گونه نشستن باعث کاهش فعالیت عضلات در ستون فقرات و کاهش فشار دیسک کمر خواهد شد.

◀ کاهش فشار بر زانو

زمانی که ارتفاع میز اداری بلند باشد، شما مجبور می‌شوید برای تناسب قرار گرفتن بدن‌تان پشت میز، صندلی اداری خود را هم با ارتفاع بلندتری تنظیم کنید. در نتیجه احتمال این که پاهایتان از سطح زمین فاصله بگیرد زیاد است اما اگر یک زیرپایی داشته باشید، از آویزان شدن پاهایتان جلوگیری می‌کنید. قرار نگرفتن پا روی زمین هنگام کار باعث می‌شود فشار زیادی بر زانوی شما وارد شود. گاهی تمامی وسایل شما ارگونومی لازم را دارد اما مناسب قد شما نیست. برای این موضوع نیازی نیست ارتفاع میز و صندلی خود را تغییر دهید، وجود یک زیرپایی مشکل شما را حل می‌کند.

◀ جلوگیری از واریس

استفاده صحیح از زیرپایی می‌تواند شما را از ابتلا به بیماری واریس دور کند. این بیماری بر اثر اختلال گردش خون اتفاق می‌افتد. زمانی که ساعت‌های زیادی روی صندلی می‌نشینید و فعالیتی ندارید و عضلات پای شما بی‌تحرک و ثابت باشد، گردش خون به خوبی کار خود را انجام نمی‌دهد و همین موضوع باعث بروز بیماری واریس خواهد شد.

داده تصویری



سند و برگ سبز خودرو تاکسی سمند بنام حسین مهربان
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۷۷ ع ۵۶
و شماره موتور ۱۲۴۸۹۱۲۹۹۷۷ و
و شماره شاسی NAAC61CA3AF062140
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

مدرک فارغ التحصیلی اینجناب فاطمه انصاری نسب
فرزند علی اصغر به شماره شناسنامه ۳۳۵۹
صادره از مشهد در مقطع کاردانی مامایی صادره از
دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان با شماره
کدمدرک ۳۰۷۱۴۲-۲۰۶۰۰۱۳۵۸۲ مفقود گردیده است
و فاقد اعتبار می باشد. از یابنده تقاضا می شود
اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد قوچان به
نشانی: قوچان-کیلومتر ۴ جاده قوچان-مشهد-
مجمع دانشگاه آزاد اسلامی قوچان ارسال نماید. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

سند کمپانی خودرو کامون-لاری لاری اسوزو تپ آب ۷۰۰ لی ال
به نام آقای مجید عفتی با شماره انتظامی ع ۴۵۴ ب ۳۶
ایران ۲۶ و شماره شاسی NAGNLR70PCT005984 و
شماره موتور ۹۹۸۷۵۴ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

سند کمپانی -برگ سبز- کلیه اسناد سند قطعی و عوارض
هیوندای سوناتا ۲۴۰۰ به شماره انتظامی ۲۴۰۰ ه ۹۴
ایران ۳۶ و شماره شاسی KMHEC41CBCA374410 و
شماره موتور G4KEBA929890 بنام سید آر تین
هادی زاده موسوی مفقود و اعتبار ندارد. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز برابرد مدل ۱۳۸۹ سفید روغنی به شماره
موتور ۳۷۴۶۵۲ و شماره تته S1412289516470 به
شماره انتظامی ۹۳۷۳۹۳۹۳ ایران ۳۲ و شماره شاسی
۱۶۷۰ B0024114 و شماره شاسی
NAAP13FE8D4J454134 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو سمند بنام محمد ابراهیم قاسمی
به شماره انتظامی ۶۴ ایران ۵۱۱ د ۵۳
و شماره موتور ۰۸۲۲۹۶۰۳۲۹۰
و شماره شاسی ۸۲۳۴۷۱۷۹
مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

کارت خودرو پژو ۲۰۶ سفید صدفی روغنی
به نام سعید جولانی شماره انتظامی ۲۹ ب ۶۷۶ ایران ۱۲
و شماره موتور: B0024114 و شماره شاسی
NAAP13FE8D4J454134 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ پانوراما سفید
شماره انتظامی ۹۳۷۳۹۳۹۳ ایران ۳۲ و شماره موتور
۱۶۷۰ B0024114 و شماره شاسی
NAAR03FE4NJ270743 به نام سید جواد حسینی
مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو برابرد به نام حسین برجی
به شماره انتظامی ۶۵ ص ۹۸۷ ایران ۱۲
و شماره موتور ۰۲۱۵۰۱۸۰۰ و شماره شاسی
S1412285287203 مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز انومیل وانت دو کابین مزدا بی ۱۰۰۰ آبی
مدل ۱۳۸۸ به رنگ نقره ای به شماره پلاک
ایران ۳۲-۸۴۵۰ ه ۶۹ و شماره موتور FE540253 و شماره
شاسی 19E18461NAGCXP22PC به نام فاطمه پرویش
مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

سند کمپانی و برگ سبز برابرد ۱۱۱SE به شماره
به شماره انتظامی ۲۴ ایران ۷۴ و شماره شاسی
NA5431100H5721359 و شماره موتور
M135906086 بنام الهه قره داشی مفقود و اعتبار
ندارد. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز خودرو سواری برابرد جی ال ایکس آی مدل
به شماره پلاک ۷۵۳ د ۳۸ ایران ۴۲ و شماره
موتور ۱۹۹۹۶۷۰ و شماره شاسی
S1412286119100 بنام آقای حسن خدادادی مفقود
گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز -سند کمپانی تویوتا کروالا GLI
نقره ای متالیک ۲۰۰۸
به شماره انتظامی ۷۲ ایران ۴۲۵۳۶ به شماره
موتور ZZ3120344 و شاسی JTD8R42E78J006771
بنام ژیل پرناک مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

سند کمپانی و برگ سبز خودرو برابرد ۱۳۲ سفید مدل ۹۰
به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۴۲۶ ه ۶۳
شماره شاسی S5420090061389
شماره موتور 4324614
بنام رضا شخص امام پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۴۳/۱۴۰۱/۱۴۰۱

صفحه آرایی

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com