

محققان انگلیسی اعلام کردند که نیم ساعت پیاده روی روزانه، احتمال مرگ ناشی از سرطان را تا ۵۰ درصد کاهش می دهد. به گزارش ایرنا، ورزش تند و سریع برای بیماران مبتلا به سرطان مفید است. محققان از یک گروه خواستند که به مدت ۸ ماه از یک برنامه ورزشی پیروی کنند که شامل ۱۸۰ دقیقه تمرین با شدت متوسط در هفته بود، اما گروه دوم تحت مراقبت های درمانی متعارف قرار گرفتند. بررسی تاثیر ورزش بر سرطان هایی همچون سرطان روده و پروستات، حاکی از اثر مفید ورزش بوده است.



## نشانه‌های قرار گرفتن در معرض کپک

اسید معده می تواند به سرعت کپک را از بین ببرد. با این وجود، هنگامی که کپک استنشاق می شود، می تواند سلامت انسان را در معرض خطر قرار دهد. این موضوع برای هاگ های کپک و مایکوتو کسین ها نیز صادق است.

### شیردادن به نوزاد از درد سزارین می کاهد

طبق نتایج یک مطالعه جدید، شیر دادن مادر به نوزاد برای مدت طولانی ممکن است به کاهش ریسک درد مزمن بعد از زایمان سزارین کمک کند. به گزارش مهر، محققان اسپانیایی در این مطالعه ۱۸۵ زن سزارین شده را تحت نظر قرار دادند. تقریباً یک چهارم (۲۳ درصد) زنانی که به مدت دو ماه یا کمتر به نوزادشان شیر سینه خود را داده بودند تا حدود چهار ماه بعد از زایمان، در محل جراحی درد مزمن داشتند. اما فقط ۸ درصد زنانی که دو ماه بیشتر به نوزادشان شیر داده بودند، درد مزمن داشتند. محققان این مطالعه دلیل خوب دیگری برای ترغیب زنان به شیر دادن به نوزادشان است.

دارند. آنها اساساً اشکال مختلف از یک نوع ارگانیزم مشابه هستند. مخمر ها سلول های منفرد هستند که پس از تکثیر قارچ نامیده می شوند. قارچ ها می توانند به شکل مخمر ها یا کپک ها (یا ترکیبی) در آیند. به گزارش عصر ایران، هزاران گونه شناخته شده از کپک وجود دارد. تمامی آنها برای رشد نیازمند رطوبت هستند، اما برای شکوفایی همانند دیگر اشکال حیات گیاهی (فتوسنتز) به نور خورشید نیاز ندارند. در عوض، آنها به صورت مستقیم از ماده ارگانیک (هترو تروفی یا دگرپروردگی) تغذیه و سپس با آنزیم های گوارشی خود آن را تجزیه می کنند. اگر به طور مرتب در محیط مسقف با بوی کپک، رطوبت، یا رشد آشکار کپک مواجه هستید، پس باید از خود مراقبت کنید، زیرا برخی کپک ها به عنوان پاتوژن های (عوامل بیماری زا) انسانی شناخته شده اند. بر همین اساس است که آشنایی با نشانه ها و علائم مایکوتو کسین های کپکی و چگونگی درمان یک بیماری مرتبط با کپک اهمیت دارد.

#### نشانه های قر ار گرفتن در معرض هاگ کپک:

گرفتگی بینی و سینوس ها  
سوزش چشم  
تاری دید  
گلودرد  
سرفه مزمن  
راش پوستی  
چندین قرن است که درباره بیماری های کپکی مرتبط با انسان بحث می شود که از چشمگیرترین آنها می توان

به موارد زیر اشاره کرد:

#### مسمومیت قارچی:

تشنج، اسپاسم، اسهال، خارش، شیدایی، روان پریشی، سردرد، یا حالت تهوع از نشانه های این مسمومیت است. همچنین، ممکن است انگشت های دست یا پای خود را به واسطه انقباض رگ های خونی، تورم و بی حسی که به قانقاری منجر می شود، از دست بدهید.

#### مسمومیت غذایی آلوکیا:

حالت تهوع، استفراغ، اسهال، لکوپنی (تعداد کم گلبول های سفید خون، خونریزی، التهاب پوستی و گاهی اوقات مرگ.

#### مرگ بیمار کبدی (از قارچ اسپرژیلوس):

افراد مبتلا به بیماری شدید کبدی بیشتر از دیگران در معرض خطر عفونت های اسپرژیلوس مهاجم قرار دارند.

شایع ترین انواع کپک که باید با آنها آشنا باشید شامل اسپرژیلوس، کلا دوسپوریوم و استاکیبوتریس چارترام (به نام کپک سیاه) است.

کپک سیاه نه تنها به طور معمول در ساختمان های مرطوب یافت می شود، بلکه می تواند هنگام تغذیه از مواد آلی در دیوار، فرش یا حتی زیر کف هاگ آزاد کند. این هاگ ها اگر بلعیده یا تنفس شود می تواند موجب عوارض بلند مدت جدی شود. با وجود این، از شایع ترین نشانه ها می توان به سرفه، عطسه، سوزش چشم، راش و سردرد اشاره کرد.

### سیروز کبدی خطر سکنه را افزایش می دهد

نتایج مطالعه ای جدید نشان می دهد «سیروز کبدی» احتمال بروز سکنه را در افراد مسن افزایش می دهد. به گزارش مهر، در بیماری سیروز کبدی، بافت کبد به دلیل مصرف بیش از اندازه الکل سفت می شود. به گفته محققان، توضیح احتمالی طبع اعلام انجمن سکنه آمریکا، سکنه همورائیک یا همراه با خونریزی حدود ۱۳ درصد از سکنه های مغزی را در برمی گیرد. اما در اکثر موارد سکنه مغزی (۸۷ درصد) از نوع سکنه ایسکمیک، یعنی سکنه ناشی از لخته شدن خون در مغز،

نتایج مطالعه ای جدید نشان می دهد «سیروز کبدی» احتمال بروز سکنه را در افراد مسن افزایش می دهد. به گزارش مهر، در بیماری سیروز کبدی، بافت کبد به دلیل مصرف بیش از اندازه الکل سفت می شود. به گفته محققان، توضیح احتمالی طبع اعلام انجمن سکنه آمریکا، سکنه در زمینه ارتباط سیروز کبدی و افزایش خطر سکنه، کاهش قابلیت لخته شدن خون است و یا این که عوامل پرخطر قلبی در بیمار ان مبتلا به سیروز کبدی نظیر مصرف الکل، هیپاتیت C و بیماری متابولیکی بیشتر است.

### مراقبت های قبل از ارتودنسی

#### ۳۲ مروراید

انجام درمان های ارتودنسی، در صورتی که بیمار نکات لازم را رعایت نکند، خطر پوسیدگی های دندانی را افزایش می دهد. دکتر لیلا یزدانی دماوندی، عضو انجمن متخصصان دندانپزشکی ترمیمی و زیبایی ایران، در گفت وگو با مهر، به ارتباط بین درمان های ترمیمی و ارتودنسی اشاره کرد: بین درمان های ارتودنسی و ترمیمی همانند تمام درمان های دیگر دندانپزشکی، ارتباط نزدیک و تنگاتنگی وجود دارد. بیشتر بیماران که نیازمند انجام درمان های ارتودنسی هستند، قبل از شروع درمان مورد معاینه متخصصان ترمیمی قرار می گیرند و تمام پوسیدگی های دندانی قبل از شروع درمان ارتودنسی ترمیم می شود و بهداشت دهان و دندان بیمار به حد قابل قبولی ارتقا پیدا می کند و توصیه های لازم درباره مراقبت دندانی و رعایت بهداشت دهان و دندان به بیمار داده می شود.

درمان های ارتودنسی، در صورتی که بیمار نکات لازم را رعایت نکند خطر پوسیدگی های دندانی را افزایش می دهد و مشکلات بعدی را برای بیمار ایجاد خواهد کرد. بعد از انجام درمان ارتودنسی، در بسیاری از موارد بیماران نیازمند درمان های ترمیمی و زیبایی هستند تا به نتایج دلخواه خود برسند؛ به بیان دیگر با انجام همزمان ارتودنسی و درمان ترمیمی و زیبایی، نتیجه دلخواه بیمار حاصل می شود. به عنوان مثال در مواردی که بیمار دندان های لترال میخی شکل دارد یا در مواردی که فاصله بین دندان ها با ارتودنسی به طور کامل بسته نمی شود یا در مواردی که اندازه و فرم دندان ها و رنگ آنها مطلوب نیست بعد از انجام درمان ارتودنسی، بیمار به متخصص ترمیمی ارجاع داده می شود و با انجام درمان های محافظه کارانه ترمیمی و زیبایی، این مشکلات برطرف خواهد شد.

### آیا ردیف کردن دندان ها بدون ارتودنسی امکان پذیر است؟

روش های مختلفی برای درمان مرتب نبودن دندان ها وجود دارد. در مواردی که بیمار مشکلات اسکلتی و فکی شدید داشته و همچنین نامرتب بودن دندان ها زیاد و شدید باشد، مهم ترین درمان برای بیمار انجام ارتودنسی است که معمولاً یک تا دو سال به طول می انجامد. ولی در مواردی که مرتب نبودن دندان ها خفیف یا متوسط است و بیمار مشکلات اسکلتی و فکی ندارد و در واقع این نامرتب بودن دندان ها فقط محدود به دندان های قدامی بیمار است، می توان با انجام درمان های محافظه کارانه ترمیمی شامل لامینیت های کامپوزیتی یا سرامیکی، درمان را انجام داد.

مزیت این روش زمان بسیار کمتر درمان است که در یک یا دو جلسه مشکل بیمار برطرف می شود و همچنین همزمان رنگ و فرم دندان ها نیز قابل اصلاح است و نتیجه دلخواه حاصل می شود و همچنین بیمار مشکلات درمان ارتودنسی مانند زمان طولانی درمان و ایجاد پوسیدگی متعدد دندان را نخواهد داشت.

