

چاقی عامل عود مجدد سرطان پروستات

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد چاقی و سایر مشکلات سلامت احتمال بازگشت سرطان را بعد از برداشتن پروستات افزایش می‌دهد. دکتر آرش سمیعی سرپرست تیم تحقیق از دیارتمان اورولوژی پیتزبرگ پنسیلوانیا در این باره می‌گوید: «سرطان پروستات شایع‌ترین نوع سرطان در مردان است و در بالغ بر ۳۰ درصد بیماران بعد از برداشتن پروستات، مجدداً سرطان بازمی‌گردد.»

تیم تحقیق داده‌های ۱۱۰۰ بیمار مبتلا به سرطان پروستات را بین سال‌های ۲۰۰۳ تا ۲۰۱۳ که پروستات‌شان برداشته شده بود، بررسی کردند. میانگین سنی افراد در زمان تشخیص بیماری ۶۰ سال بود. طبق بررسی‌ها، ۳۴ درصد افراد چاق و ۱۹ درصد مبتلا به سندروم متابولیک بودند؛ سندروم متابولیک گروهی از فاکتورهای پرخطر است که موجب افزایش احتمال ابتلا به بیماری قلبی، سکته و دیابت می‌شوند.

مشخصات سندروم متابولیک شامل قندخون بالا، چاقی، میزان غیرعادی کلسترول یا تری‌گلیسرید و فشارخون بالاست.

بیماران این مطالعه به مدت میانگین ۴ سال تحت نظر بودند. به گفته محققان، سرطان پروستات در بیش از ۳۲ درصد افراد چاق بازگشت در حالیکه تنها در ۱۷ درصد افراد غیرچاق این سرطان مجدداً عود کرد. همچنین طبق نتایج این مطالعه، بیماران مبتلا به سندروم متابولیک بیش از ۴ برابر افراد فاقد این سندروم در معرض ریسک بالا بازگشت سرطان پروستات بودند.

سمیعی در ادامه تأکید می‌کند: «بیماران مبتلا به سرطان پروستات که چاق بوده یا مبتلا به سندروم متابولیک هستند و تحت جراحی برداشتن پروستات قرار گرفته‌اند، در معرض ریسک بالا عود مجدد بیماری‌شان هستند، و باید بیشتر بر درمان‌های بعدی‌شان تمرکز نمایند.»

HealthDay



سوء تغذیه عامل بروز ناشنوایی در کودکان

محققان دریافتند کودکان دچار سوء تغذیه در سال‌های پیش دبستانی بسیار در معرض ابتلا به اختلال شنوایی در سنین بالاتر قرار دارند.

به گفته محققان دانشگاه جان هاپکینز آمریکا، ناشنوایی چهارمین عامل معلولیت در دنیا است و حدود ۸۰ درصد افراد دچار این معلولیت در کشورهای کم درآمد و متوسط درآمد زندگی می‌کنند. در این مطالعه، محققان رابطه بین شنوایی بیش از ۲۲۰۰ فرد بزرگسال جوان را با وضعیت تغذیه‌شان در کودکی تا اوایل ۱۶ سالگی بررسی کردند. نتایج تست‌های شنوایی نشان می‌دهد که افراد بزرگسال جوان که در دوره کودکی رشد نامناسبی داشتند حدود دو برابر بیشتر با علائم ناشنوایی مواجه می‌شوند. رشد کم در دوره کودکی یک مشکل مزمن سوء تغذیه است که غالباً قبل از تولد شروع می‌شود؛ زمان قبل تولد زمانی حیاتی برای رشد عملکرد شنوایی است. کیت وست، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تاخیر در رشد گوش داخلی ناشی از سوء تغذیه، بخصوص در دوره جنینی، در افزایش ریسک ناشنوایی نقش دارد.» شرکت کنندگانی که در کودکی بیش از اندازه لاغر بودند هم دو برابر بیشتر در معرض ریسک بالا ناشنوایی قرار داشتند.

سوء تغذیه حاداً آسیب‌پذیری کودکان را در معرض انواع عفونت‌ها، از جمله گوش،

افزایش می‌دهد. عفونت‌های مکرر گوش می‌تواند منجر به ناشنوایی شود. HealthDay



راهکارهای درمانی کبد چرب

و آفریقایی است. این گیاه مصرف غذایی دارد و در طب سنتی دارای سابقه طولانی در درمان اختلالات کبدی و صفراست. تحقیقات نشان داده عصاره برگ گیاه دارای اثر آنتی‌اکسیدانی و محرک سلول‌های کبدی است.

درمان کبد چرب با زردچوبه

باتوجه به این که زرد چوبه یکی از بهترین منابع آنتی‌اکسیدانی است، به عنوان درمانی قوی برای از بین بردن کبد چرب و همچنین پیشگیری از وقوع آن است. زردچوبه توان هضم چربی بدن را بالا برده که از انباشته شدن آن در کبد جلوگیری می‌نماید. ربع یک قاشق چایخوری زردچوبه را به همراه ۱-۲ لیوان آب بجوشانید و روزانه مصرف کنید. می‌توانید ۲/۱ قاشق چایخوری زردچوبه را با یک لیوان شیر گرم مخلوط کرده و روزانه بنوشید. همانند جای سبز، عصاره‌ی زرد چوبه نیز در قالب



کپسول‌هایی در بازار به فروش می‌رسد که قبل از مصرف باید با پزشک خود مشورت کنید.

پیشگیری از ابتلا به کبد چرب

توجه و رعایت نکات زیر به پیشگیری از ابتلا به کبد چرب کمک می‌کند:

- انتخاب سبک زندگی سالم
- مصرف نکردن مشروبات الکلی
- پیگیری یک برنامه تدریجی و مستمر کاهش وزن در صورت لزوم
- به حداقل رساندن مصرف شکر، کاهش مصرف غذاهای سرخ‌کردنی
- رعایت رژیم غذایی متعادل سرشار از فیبر و دارای چربی‌های اشباع شده کمتر
- گنجانیدن ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا و نرمش‌های کششی در برنامه روزانه (حداقل چهار روز در هفته)

■ علی احمدی
WebMD

برای دریافت دارو و توصیه در مورد کنترل و مدیریت سایر بیماری‌ها و مشکلات که منجر به کبد چرب می‌شوند، باید به پزشک مراجعه نمود

کبد چرب در واقع یکی از تظاهرات سندروم متابولیک است و در افراد چاق یا دیابتی زیاد دیده می‌شود. درمان دارویی برای کبد چرب وجود ندارد ولی تغییر در روش زندگی مثل عوض کردن رژیم غذایی یا ورزش کردن و کاهش وزن می‌تواند به بهبود آن کمک کند.

درمان کبد چرب با بادام زمینی

۸۵ درصد چربی موجود در بادام زمینی، چربی غیر اشباع (خوب) است که ۵۰ درصد آن چربی‌های غیر اشباع مونو و ۳۵ درصد چربی‌های غیر اشباع پلی است. این چربی‌ها کلسترول خون را پایین می‌آورند و از این طریق، علاوه بر سلامت قلب برای درمان کبد چرب مؤثرند.

درمان کبد چرب با کنگر فرنگی

کنگر فرنگی یک گیاه بومی مناطق مدیترانه‌ای، اروپایی

و بنگ و...
 ◆ اسانس‌های شیمیایی
 ◆ قند و شکر
 ◆ خوراکی‌های کافئین‌دار
 ◆ چربی‌های ترانس بالا مانند: جگر، نه‌دیگ، خامه، سرشیر، کله‌پاچه و...
 ◆ تخم مرغ مگر با مصلحت که نیاز است مصرف شود. (با پیاز هم در هفته بیش از دو بار میل نشود)

درمان کبد چرب به طور قطعی درمان می‌شود؟

در حال حاضر درمان خاصی برای کبد چرب وجود ندارد. برای درمان کبد چرب می‌بایست سایر مشکلات از جمله دیابت و یا کلسترول درمان گردند. درمان‌های معمول این بیماری شامل موارد زیر است:

- ◆ ترک مصرف الکل
- ◆ مدیریت کلسترول
- ◆ کاهش وزن
- ◆ کنترل قندخون

پرهیزهای افراد مبتلا به کبد چرب:

- ◆ استرس
- ◆ آب بین غذا
- ◆ آب یخ
- ◆ روغن‌های مایع و جامد کارخانه‌ای
- ◆ فست‌فودها (سوسیس، کالباس و...)
- ◆ گوشت گاو و گوساله
- ◆ مواد غذایی کارخانه‌ای، خوراکی‌هایی مانند چیپس

روش‌های صحیح خوابیدن برای کاهش کمردرد



کمردرد عارضه آزاردهنده‌ای است که نه تنها بر زندگی روزانه فرد تأثیر می‌گذارد بلکه فرآیند خواب را نیز دچار مشکل می‌کند.

خوابیدن در حالت‌های نامناسب می‌تواند موجب کمردرد یا تشدید آن شود. وضعیت بدن در هنگام خواب اگر صحیح نباشد می‌تواند علت نهمفته بروز درد کمردرد باشد زیرا برخی از حالات خوابیدن به گردن، کمر و باسن فشار غیرضروری را وارد می‌کنند.

کارشناسان توصیه می‌کنند افراد هنگام خوابیدن انحنای طبیعی ستون فقرات را حفظ کنند و به همین دلیل لازم است سر، شانه‌ها و باسن در یک راستا قرار گیرند و کمر نیز در وضعیت درستی باشد. بهترین حالت برای جلوگیری از وارد شدن فشار مضاعف بر کمر خوابیدن به پشت یا به اصطلاح خود دمان طاق‌باز است.

با این حال برخی افراد از خوابیدن در حالت طاق‌باز احساس راحتی ندارند و برخی از آنان در این حالت دچار خروپف می‌شوند.

معمولاً افراد به شکل‌های مختلفی می‌خوابند و به همین دلیل کارشناسان چندین گزینه را پیشنهاد می‌کنند تا هر فردی متناسب با نیاز خود یکی از آنها را انتخاب کرده، خواب بهتری داشته باشد و همچنین دچار درد کمردرد نشود:

- ۱- خوابیدن طاق‌باز (روی کمر) و قرار دادن بالش زیر زانو‌ها
- این شکل خوابیدن بهترین حالت برای حفظ سلامت کمر به حساب می‌آید. در این حالت وزن بدن به شکلی

راکم می‌کند.

- ۲- خوابیدن به پهلو و قرار دادن بالش بین زانو‌ها
- اگرچه خوابیدن به این شکل شناخته شده‌ترین و راحت‌ترین حالت خوابیدن است اما باعث می‌شود ستون فقرات از حالت خود خارج شود و به قسمت پایین کمر فشار وارد می‌کند. هر چند می‌توان هنگام خوابیدن به پهلو بالش سفتی را بین زانو‌ها قرار داد تا این مشکل رفع شود.
- ۳- خوابیدن به شکل جنینی
- برای مبتلایان به بیرون زدگی دیسک کمر خوابیدن به شکل جنین تسکین‌دهنده است زیرا خوابیدن به پهلو و خم کردن زانو‌ها به سمت قفسه سینه، خمیدگی ستون فقرات

تولید بافت فعال کلیه انسان درون یک ارگانیسیم زنده

محققان دانشگاه منچستر برای اولین بار توانستند با موفقیت بافت کلیه انسان را درون یک ارگانیسیم زنده تولید کنند. این بافت به خوبی کار می‌کند و قادر است ادرار تولید کند. در این تحقیقات بخش گلو مرون کلیه با استفاده از سلول‌های بنیادی جنین انسان درون ظرف‌های پلاستیکی و در مجاورت یک ماده مغذی موسوم به nutrient broth کشت داده شد. درون این ظرف‌ها یک ماده ژل مانند ریخته شد که عملکردی شبیه بافت پیوند دهنده طبیعی دارد. سپس مقداری از این ماده به زیر پوست موش‌ها تزریق شد. آزمایش این بافت پس از سه ماه نشان داد که در زیر پوست موش‌ها ساختارهای میکروسکوپی کلیه موسوم به نفرون تشکیل شده‌اند. این بافت جدید در بزرگ‌سازها بخش عمده اجزای بود که در نفرون انسان وجود دارد. همچنین مویزگ‌های انسان نیز درون بدن موش رشد کردند تا خون مورد نیاز بافت کلیه را تأمین کنند. ScienceDaily

