

گروه بهداشت و سلامت -

بیماری های بسیاری وجود دارند که نیاز به توجه و مراقبت بیشتری دارند. برخی از آنها به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می شوند، به این دلیل که ممکن است علائم آنها تشدید شده و حتی گاهی به مرگ ناگهانی منجر شوند.

روزنامه "تامپز آو ایندیا" در مطلبی به برخی از بیماریهای کشنده خاموش و روشهای پیشگیری و کنترل آنها اشاره کرده است که عبارتند از:

فشار خون بالا:

فشار خون بالا یکی از خطرناک ترین مشکلات جسمی است که می تواند منجر به سایر بیماری های مزمن شود.

برآوردهای سازمان جهانی بهداشت (WHO) نشان می دهد که ۱.۲۸ میلیارد بزرگسال ۳۰ تا ۷۹ ساله در سراسر جهان به فشار خون بالا مبتلا هستند. دلیل اینکه فشار خون بالا به عنوان یک قاتل خاموش در نظر گرفته می شود این است که بدون علائم است و زمانی فرد به بیماری خود پی میبرد که بیماری پیشرفت کرده است. این عارضه

۶ بیماری کشنده خاموش و روش های پیشگیری از آنها

رعایت رژیم غذایی مناسب، برخورداری از یک سبک زندگی سالم و سرمایه گذاری روی آن عواملی است که سلامت کلی فرد را تعیین می کند و در مقابل عدم توجه به این نکات ممکن است منجر به بروز بیماری های مزمن شود که عوارض ناگهانی نیز به همراه دارد.

بیماری عروق کرونر: بسیاری از بیماری های قلبی تهدید کننده زندگی هستند و بیماری عروق کرونر یکی از آنهاست. بر اثر این عارضه شریان های کرونری که خون و اکسیژن را به قلب می رسانند،

بیماری های بسیاری وجود دارند که نیاز به توجه و مراقبت بیشتری دارند. برخی از آنها به عنوان "قاتل خاموش" شناخته می شوند، به این دلیل که ممکن است علائم آنها تشدید شده و حتی گاهی به مرگ ناگهانی منجر شوند.

باریک شده و منجر به درد قفسه سینه یا حمله قلبی می شوند. که اولین علائم بیماری هستند. بدون غربالگری مناسب و سبک زندگی سالم، پیشگیری از بیماری عروق

دیابت در دو نوع یک و دو خود را نشان میدهد. در دیابت نوع یک لوزالمعده انسولین کمی تولید کرده یا اصلا انسولین تولید نمی کند، در حالی که دیابت نوع دو بر روشی که بدن قند خون را فرآوری می کند، تاثیر می گذارد.

در دیابت نوع دو افراد ممکن است در ابتدا هیچ علامتی نداشته باشند و تنها با پیشرفت بیماری علائمی همچون خستگی، کاهش وزن، تکرر ادرار و تشنگی ظاهر شود. در حالیکه علت دقیق بروز بیماری دیابت هنوز مشخص نیست تمرکز بر رژیم غذایی مناسب، ورزش، حفظ وزن سالم و غربالگری های منظم می تواند از عوارض آن جلوگیری کند.

پوکی استخوان: پوکی استخوان یک عارضه استخوانی است که در آن فرد مبتلا اغلب از وضعیت خود بی خبر است زیرا بیماری بدون هیچ علامتی پیشرفت کرده و فرد زمانیکه دچار شکستگی شود به بیماری



خود پی می برد. به همین دلیل است که به آن قاتل خاموش نیز می گویند. این بیماری علاوه بر تاثیر بر تراکم استخوان می تواند بر سلامت دهان نیز تاثیر گذارد. مصرف غذاهای غنی از کلسیم و ویتامین D برای پیشگیری از هر نوع بیماری استخوانی ضروری است. همچنین ورزش کردن و انجام تمرینات بدنی و چکاپ منظم توصیه میشود.

آپنه خواب:

آپنه خواب اختلالی است که در آن افراد هنگام خواب با صدای بلند نفس می کشند. این عارضه می تواند به خروپف بلند، خستگی مفرط در طول روز و موارد دیگر منجر شود. بیماران مبتلا به آپنه خواب شدید بیشتر مستعد مرگ و میر ناگهانی و سکته مغزی به هنگام خواب هستند که آن را به یک قاتل خاموش تبدیل می کند.

آپنه انسدادی خواب شایع ترین نوع این عارضه است که بر اثر آن مجاری تنفسی در طول خواب به طور مکرر به طور کامل یا

جزئی مسدود می شود. در موارد خفیف تغییر در سبک زندگی میتواند تاثیر گذار باشد. کاهش وزن، خوب غذا خوردن، ترک سیگار و درمان های مناسب برای آلرژی بینی می تواند به بیمار کمک کند تا بهبود یافته یا آن را مدیریت کند.

بیماری کبد چرب:

پیشرفت بیماری کبد چرب در بدن تدریجی است و ابتدا اثر قابل توجهی ندارد و همین ویژگی آن را به یک قاتل خاموش تبدیل می کند. دو نوع بیماری کبد چرب وجود دارد - نوع بیماری کبد چرب الکلی و غیر الکلی که نوع اول به دلیل مصرف زیاد الکل اتفاق می افتد و دلیل بروز نوع دوم بیماری هنوز مشخص نیست. در مراحل پیشرفته بیماری، هر دو نوع بیماری کبد چرب می تواند منجر به سیروز و فیروز کبد شوند.

رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در ابتلا و پیشگیری از این بیماری دارد. بنابر این توصیه می شود رژیم غذایی گیاهی سالم را دنبال کرده و از خوردن چربی های ناسالم خودداری کنید. وزن را کنترل کرده و به طور منظم ورزش کنید.

ویروس کرونا چگونه جهش پیدا کرد؟

گروه بهداشت و سلامت - مقامات سازمان جهانی بهداشت به تشریح ظهور سویه های جدید کووید ۱۹ پرداختند. شناسایی سویه جدید ویروس کرونا در آفریقای جنوبی موسوم به امیکرون باعث بروز واکنش در میان کشورهای مختلف شده است به طوری که از همان ابتدا بسیاری از کشورها مرزهای خود را در روی کشورهای حوزه جنوب آفریقا بستند. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد سویه جدید کرونا نسبت به سایر سویه ها قابلیت سرایت بیشتری دارد. امیکرون هم اینک به طور گسترده در تمامی مناطق آفریقای جنوبی در حال گسترش است. اما ویروس کرونا چگونه شاهد جهش بود؟

متخصصان سازمان جهانی بهداشت می گویند تمامی ویروس ها از جمله کووید ۱۹ به مرور زمان تکامل یافته و جهش می کنند. همزمان با آنکه ویروس اقدام به تکثیر می کند، به طور طبیعی تغییراتی در آن ایجاد می شود که ما در اصطلاح به آن جهش می گویم. برخی موضوعات بر جهش ویروس تاثیر می گذارد. برای مثال، میزان شدت انتشار ویروس در میان مردم بر این امر دخیل است به طوری که هر چه قدر ویروس در جامعه بیشتر انتقال یابد، خطر بروز جهش در آن افزایش می یابد.

برخی از این جهش ها تاثیر اندکی بر شدت مسری بودن و میزان مرگ و میر ناشی از ویروس دارد. با این حال، برخی جهش ها می تواند شدت مرگبار بودن ویروس را افزایش دهد. به طور معمول سازمان جهانی بهداشت تحت شرایط خاص یک سویه جهش یافته را ماهی نگرانی خوانده و نسبت به آن هشدار می دهد. این امر به موارد ذیل بستگی دارد:

- ۱- جهش باعث مسری شدن ویروس شود.
- ۲- جهش باعث افزایش شدت مرگبار شدن ویروس شود.
- ۳- جهش باعث مقاومت سویه جدید در برابر واکسن های موجود شود.

هر چه هنوز اطلاعات تکمیلی درباره سویه امیکرون ارائه نشده اما سازمان جهانی بهداشت این سویه را در ردیف بسیار مسری طبقه بندی کرده است. متخصصان می گویند این سویه توانایی انتقال به اندازه سویه دلتا را داراست. همچنین جهش های رخ داده در بخش شاخک پروتئینی ویروس که ۳۲ جهش است، می تواند خطر مقاومت این سویه را در برابر واکسن به همراه داشته باشد.

مقامات بهداشت جهانی تاکید دارند کشورها باید نسبت به این سویه هوشیاری لازم را داشته باشند. انتظار می رود اطلاعات تکمیلی درباره امیکرون و میزان تاثیر گذاری واکسن های موجود بر روی آن تا دو هفته دیگر منتشر شود.

مقابله با چاقی به کمک یک ترکیب گیاهی

این موضوع، نتیجه عملکرد غیر طبیعی میتوکندری است. میتوکندری ها، نیروگاه های سلول هستند که مواد مغذی را به انرژی تبدیل می کنند. در هر حال، این که چاقی چگونه این اثرات را به وجود می آورد، هنوز مشخص نیست. پژوهشگران برای پاسخ دادن به این پرسش، به یک نمونه از موش هایی روی آوردند که به طور ویژه برای بررسی اثرات چاقی بر عضله اسکلتی مهندسی شده بودند. این کار حذف ژن پروتئینی موسوم به "عامل نوروتروفیک مشتق شده از مغز" (BDNF) را شامل می شد. پژوهشگران باور دارند که این عامل، نقش کلیدی در حفظ نورون ها دارد، اما در پشه های جدید نشان داده اند که هورمونی موسوم به "میوکین" (Myokine) نیز وجود دارد که توسط بافت عضله اسکلتی تولید می شود. پژوهشگران به واسطه این آزمایش ها دریافته اند که چاقی، میزان BDNF را در بافت عضلات اسکلتی موش ها کاهش می دهد. همچنین آن ها دریافته اند که موش های فاقد BDNF در بافت عضلانی، وزن بدن خود را به



سداسی افزایش می دهند و هنگامی که از رژیم غذایی پرچرب تغذیه می کنند، مقاومت نسبت به انسولین را نشان می دهند. این موش ها انرژی کمتری را نیز مصرف کردند. پژوهشگران با بررسی دلایل این موضوع دریافته اند که دی هیدروکسی فلاون ۷۸ می تواند یک عامل موثر در کاهش وزن بدن و بهبود حساسیت نسبت به انسولین در موش های مبتلا به اضافه وزن باشد. نتایج، به ایده پژوهشگران در مورد تاثیر دی هیدروکسی فلاون ۷۸ برای مقابله با چاقی در انسان، ارزش بیشتری می بخشد. دکتر "چی یون چان"، از پژوهشگران این پروژه گفت: واضح است که BDNF یک مسیر سیگنال دهی را در پشت میتوکندری های نادرست می کند، سپس آن ها از یک فلاون طبیعی در گیاه موسوم به "گودمانیا آسکولیفولیا" استفاده کردند که در آمریکای جنوبی می روید. این فلاون موسوم به "دی هیدروکسی فلاون ۷۸" (dihydroxyflavone-۷۸)،

مصرف ویتامین دی التهاب ریه ناشی از کرونا را کاهش می دهد

این مطالعه جدید که به مشارکت توسط محققان دانشگاه پردو آمریکا و مؤسسه ملی بهداشت (NIH) انگلیس انجام شده است، نشان می دهد چگونگی یک متابولیت فعال ویتامین دی - نه نوعی که بدون نسخه پزشک به فروش می رسد - در «تسکین» التهاب در بدن هنگام بروز عفونت هایی مانند کووید-۱۹ نقش دارد.



اثرات منفی نشستن طولانی مدت بر روی بدن

ماهیچه های پا را کاهش می دهد این امر باعث می شود در این ناحیه جریان خون کاهش یابد و در نتیجه به رگ های پا آسیب برسد. وایتلی گفت: وقتی جریان خون در عروق پا کندتر می شود، محیط این به راحتی ایجاد لخته کند. افزایش اسپیدیته در رگ ها همچنین می تواند باعث التهاب و درد در ساق پا شود. او افزود: عفونت ها ممکن است باعث ایجاد لکه های قرمز و خارش شوند در این ناحیه شود که به آن اگرمای وریدی می گویند، اگر پوست قهوه ای شود به معنای عارضه هموسیدین است اما زمانی خون در پا را فعال کنید.



گروه بهداشت و سلامت -

پزشکان معتقدند هرچه در طول روز کمتر بنشینید یا دراز بکشید، شانس شما برای داشتن یک زندگی سالم بیشتر خواهد بود.

دکه مطبوعات

اقتصاد کیش
روزنامه
طرح تفصیلات ویژه
عوارض نئوداری
برنامه های
تایمان آبراهه
ساجدی

اقتصاد کیش
روزنامه
یک ایرانی میهن غیر متظاهر
جایزه فنا

اقتصاد کیش
روزنامه
برنامه مدیریت منابع مصرف آب
دانشگاه تهران

اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه

اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه
اقتصاد کیش
روزنامه

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱