

گروه بهداشت و سلامت- اساس تحقیقات جدید که یافته های کامل آنها از طریق وب ام‌دی (یکی از محبوب ترین وب سایت های مراقبت های بهداشتی) قابل دسترسی است، افرادی که خوش بین تر هستند به احتمال زیاد عمر طولانی تری خواهند داشت. در مطالعه ای روی ۱۶۰۰۰۰ تن از بانوان داوطلب افرادی که بالاترین میزان خوش بینی را داشتند ۵۲ درصد طول عمر بیشتری نسبت به آنهایی نشان دادند که کمتر خوش بین بودند.

هیامی کوگا، سرپرست تیم تحقیقات توضیح می دهد: «بخش اعظم تحقیقات نشان می دهد که افراد خوش بین تر، غیر واقع بین نیستند و نباید این دو موضوع را به یکدیگر ارتباط داد».

گواضاغه می کند: در عوض آنها همواره راهی می یابند تا آینده روشن تری را برای خود و دیگران متصور شوند. در واقع مردم خوش بینی را افزایش توانایی حل مشکلات و مقابله تاثیر گذار با چالش های پیش رو در زندگی می دانند. این مطالعه اولین پژوهشی نیست که خوش بینی را با طول عمر مرتبط

گروه بهداشت و سلامت- محققان استرالیایی در یافته های جدید خود راه درمان آلرژی به مصرف بادام زمینی را کشف کرده اند. به گفته محققان استرالیایی، تغییرات رخ داده در سیستم ایمنی می تواند باعث بهبودی آلرژی افراد به بادام زمینی شود.

پتانسیل توسعه درمان های جدید و متمرکزتر برای آلرژی اکنون به لطف شناسایی تغییرات کلیدی ایمونولوژیکی که امکان بهبود آلرژی به بادام زمینی را در کودکان را فراهم می کند، امکان پذیر است. محققان برای اولین بار کشف کرده اند که شبک های ژنی خاصی پس از مصرف بادام زمینی فعال می شوند. این تحقیق که توسط موسسه تحقیقات کودکان مرادک (MCRI) و موسسه تلتسون کیزز (Telethon Kids Institute) انجام شد و طی آن محققان کشف کردند که برنامه ریزی مجدد این شبکه به طور موثری پاسخ ایمنی آلرژیک را که باعث آلرژی غذایی می شود، خاموش می کند.

پروفسور میسی تانگ، (از موسسه تحقیقات کودکان مرادک

نتیجه یک مطالعه علمی را بخوانید:

آیا افراد خوش بین عمر طولانی تری دارند؟

به گفته دانشمندان، در قرن بیست و یکم شواهد زیادی در مورد خوش بینی و مثبت اندیشی و اینکه چگونه می توانند بر سیستم ایمنی، عملکرد مغز و سلامت فیزیکی تاثیر بگذارند، پدیدار شده است.



کشف راه درمان آلرژی به مصرف بادام زمینی

تغییرات را مشاهده کردیم. طسی این مطالعه محققان ۶۲ کودک ساکن ملبورن مبتلا به آلرژی به بادام زمینی، در سن بین ۱۰ تا ۱۲ ساله را در یک آزمایش کنترل شده آن ها دارو ناما با پروبیوتیک داده شد که شامل ایمونوتراپی خوراکی بود. پس از ۱۸ ماه درمان در ۷۴ درصد از بیماران که درمان ترکیبی را دریافت کرده بودند، بهبودی در دریافت حاصل شد و این امر به آن ها اجازه داد تا دارو را متوقف کنند و بدون خطر شروع به خوردن بادام زمینی کنند. دکتر سارا اشلی، از موسسه تحقیقاتی مرادک گفت: در حالی که ایمونوتراپی خوراکی می تواند با موفقیت باعث حساسیت زدایی و بهبودی شود، حساسیت زدایی اغلب پس از پایان درمان یا حتی در طول دوره درمان، کاهش می یابد.



و رهبر این مطالعه گفت: این اولین مطالعه ای است که در آن محققان ارتباط و اتصال پیچیده ژن به ژن را در زمینه بهبودی آلرژی به بادام زمینی شناسایی کرده اند. تاکنون تغییرات ایمنی که به بهبودی آلرژی به بادام زمینی منجر می شود تا حد زیادی ناشناخته بوده اند. مطالعات قبلی بدون این با یکدیگر تعامل دارند، بیشتر بر بررسی سطوح بیان ژن متمرکز شده بودند؛ اما ژن ها به صورت مجزا کار نمی کنند. در عوض، پاسخ های بیولوژیکی توسط تعداد زیادی از ژن های که با یکدیگر ارتباط برقرار می کنند، کنترل می شوند. به این تعاملات با دقت بیشتری نگاه کنیم. آنچه ما در واقع تفاوت های عمیق در الگوهای اتصال شبکه بین کودکانی که آلرژی داشتند و کودکانی که در حال بهبودی بودند، بود. هنگامی که این شبکه های ژنی را قبل و بعد از ایمونوتراپی در این دو دسته کودکان، مقایسه کردیم، برخی

می دانند. اکثر کارهای قبلی عمدتاً روی سفیدپوستان غیر اسپانیایی تمرکز داشتند. به عنوان مثال، سایر محققان پیش تر گزارش داده بودند که خوش بینی با ۱۵٪ طول عمر بیشتر در میان زنان سفیدپوست که تا ۱۰ سال تحت نظر بودند، ارتباط دارد. مطالعه کنونی که در مجله جامعه سالمندان آمریکا منتشر شده است، یکی از اولین مطالعاتی است که خوش بینی را به طول عمر بالاتر در یک جمعیت متفاوت از نظر نژادی و قومیتی ارتباط می دهد.

محققان دانشگاه بوستون نیز پس از پیگیری ۲۳۳ داوطلب مرد طی ۲۲ سال، یافته های مشابهی را تایید کردند. آنها گزارش دادند که شرکت کنندگان خوش بین تر در مطالعه، سطوح بالاتری از بهزیستی عاطفی داشتند و استرس را به شکلی متفاوت و همچنین با شدت کمتر از آنهایی که بدبین بودند، تجربه می کردند. این مطالعه نشان داد که شرکت کنندگان خوش بین، خلق و خوی مثبت پایدارتری داشتند. دکتر Lewina O. Lee، نویسنده مطالعه و روانشناس بالینی در مرکز ملی اختلال استرس پس

از سانحه می گوید: "مطالعه مد نظر یک سناریو احتمالی را ارزیابی می کند که آیا افراد خوش بین تر مسترس روزانه را به نحو سازنده تری مدیریت می کنند یا خیر؟ این موضوع سبب می شود تا چنین افرادی از رفاه عاطفی بهتری برخوردار باشند و طول عمر بیشتری را تجربه کنند.

وی ادامه می دهد: استرس تاثیر منفی بر وضعیت سلامتی ما دارد. با بررسی اینکه آیا افراد خوش بین با استرس های روزانه به طور متفاوتی برخورد می کنند یا خیر، دانش ما در خصوص ارتباط خوش بینی با طول عمر بیشتر به طور قابل ملاحظه ای بالا می رود. **فواید علمی مثبت اندیشی** یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ توسط تیم تحقیقاتی دانشکده پزشکی دانشگاه

بوستون نشان داد که خوش بین ترین مردان و زنان ۱۱ تا ۱۵ درصد بیشتر از افرادی که کمتر خوش بین هستند، زندگی می کنند. این نتایج حتی با وجود عوامل زمینه ای اخلاک گر مانند بیماری های مزمن، عدم پیشرفت تحصیلی، تحرک فیزیکی پایین و رژیم غذایی نامناسب هم ثابت بودند.

به گفته دانشمندان، در قرن بیست و یکم شواهد زیادی در مورد خوش بینی و مثبت اندیشی و اینکه چگونه می تواند بر سیستم ایمنی، عملکرد مغز و سلامت فیزیکی تاثیر بگذارند، پدیدار شده است. استرس بیش از حد و حالات منفی ذهنی و اکثش های عصبی غدد درون ریز و سیستم ایمنی بدن را تضعیف می کنند و باعث آسیب پذیری در برابر بیماری می شوند. این موضوع همچون

یک چرخه معیوب است و بدن نمی تواند پاسخی قوی به استرس و بیماری از خود نشان دهد. به منظور تقویت قابلیت خوش بینی روی رفتارهایی متمرکز شوید که در یک بازه زمانی نسبتاً طولانی، موفقیت و شادکامی آینده را برای شما تضمین می کنند. لازم چنین رویکردهایی انعطاف

به منظور تقویت قابلیت خوش بینی روی رفتارهایی متمرکز شوید که در یک بازه زمانی نسبتاً طولانی، موفقیت و شادکامی آینده را برای شما تضمین می کنند. لازم چنین رویکردهایی انعطاف پذیری است و برای آن که بتوانید به فرد خوش بین تری تبدیل شوید، باید قدرت استقبال از تغییر را داشته باشید.

پذیری است و برای آن که بتوانید به فرد خوش بین تری تبدیل شوید، باید قدرت استقبال از تغییر را داشته باشید. همچنین بهتر است مواجهه با اخبار رسانه های جمعی را کاهش دهید. طیف وسیعی از این برنامه ها سعی می کنند موقعیت های منفی را فرگیر، جهانشمول، دائمی و غیر قابل کنترل نشان دهند. این دیدگاه های موقعیتی به مرور زمان خوش بینی را تضعیف خواهند کرد.

تشدید علائم و عوارض کرونا با مصرف خوراکی های گرم

گروه بهداشت و سلامت- یک متخصص طب سنتی گفت: در فصل گرم سال مصرف نوشیدنی های خنک، میوه و سبزیجات تازه توصیه می شود. علیرضا یارقلی در مورد نوشیدنی هایی که در فصل گرم سال باید مصرف شود، اظهار داشت: در فصل گرم و خشک سال هستیم و باید نوشیدنی های خنک و مرطوب استفاده کنیم. وی افزود: نوشیدنی های سنگین و مایه الشعیر طبی در تابستان توصیه می شود و آب میوه های میوه ای می تواند این نوشیدنی ها باز به میزان مشخص باید مصرف شود و نباید زیاده روی کنیم چون یکی از عوارض فصل گرم و خشک این است که معده را سرد می کند. این متخصص طب سنتی به افزایش آمار مبتلایان کرونا اشاره و توصیه کرد در این ایام که کرونا به شدت در حال افزایش است گرمی جات بیش از حد و سیاه ناه استفاده نکنیم. همچنین مصرف بی رویه زنجبیل و دارچین می تواند عوارض داشته باشد و علائم ما را بدتر کند به همین دلیل بهترین توصیه این فصل نوشیدنی های خنک است. خوراکی های مفید در فصل تابستان پارقلی گفت: در فصل تابستان مصرف میوه و سبزیجاتی مانند شاد موش، سیب گلاب، آلبالو، هندوانه، لیمو ترش تازه، کاهو، خیار، گشنیز، اسفناج، لپیات مانند دوغ، ماست، پنیر و عرق جات خنک مانند کاسنی، خرفه، بیدمشک و ... توصیه می شود. وی در خصوص غذاهای مفید فصل گرم نیز افزود: غذاهای پختنی آب پز حاوی کدو سبز، لوب، اسفناج، سبزیجات تازه و جاشنی های ترش مانند آبجوره، آب لیمو، تمو هندی، رب، رب انار، آب دوغ خیار، گوشت های سفید مانند مرغ و ماهی آب پز یا کلم سرخ شده، سالاد، کاهو، شربت زرشک، انار، آب لیمو، آلبالو، ریواس، سکنجبین و به لیمو نیز توصیه می شود.

استلا، دختر ۹ ساله ای که در این مطالعه شرکت کرد، در ۱۸ ماهگی پس از ظهور کپهر ناشی از مصرف یک وعده غذایی حاوی بادام زمینی، دارای آلرژی به بادام زمینی تشخیص داده شد. اما پس از شرکت در آزمایش آلرژی کودکان مرادک، استلا تقریباً چهار سال دوره بهبودی بالینی را می گذراند و اکنون به طور منظم بادام زمینی می خورد. مادر استلا گفت: کیفیت زندگی استلا از زمان آزمایش به طور قابل توجهی بهبود یافته است. سطح اضطراب او به طور چشمگیری کاهش یافته است و او این آزادی را دارد که از مصرف انواع غذاهای لذت ببرد. استلا دیگر مجبور نیست همیشه غذایی وجود ندارد، مدیریت بر اجتناب از غذای حساسیت زا وجود دارد و در نتیجه این امر بر کیفیت زندگی فرد تاثیر می گذارد و سبب کاهش کیفیت زندگی افراد می شود. درک فرآیندهای ایمنی پیچیده ای که سبب بهبودی می شود، بیش بیشتری در مورد محرک های کلیدی درمان موفق ارائه می دهد.

تغییرات خاص در سلول های ایمنی خاص آلرژن به نام سلول های Th ۲، برای دستیابی به بهبودی پایدار حیاتی است. سلول های Th ۲ برای تولید آنتی بادی های خاص آلرژن و ایجاد حساسیت های غذایی ضروری هستند. ما در واقعیم سیگنال Th ۲ که سبب آلرژی می شود در کودکان در حال بهبودی، خاموش است. آلرژژی غذایی یک نگرانی بهداشت عمومی جهانی است که ۱۰ درصد از نوزادان و پنج تا هشت درصد از کودکان را تحت تاثیر قرار می دهد. دکتر آنیسا جونز، (Jones) از موسسه لتون کیزز، گفت: چون هیچ درمانی برای آلرژی غذایی وجود ندارد، مدیریت بر اجتناب از غذای حساسیت زا وجود دارد و در نتیجه این امر بر کیفیت زندگی فرد تاثیر می گذارد و سبب کاهش کیفیت زندگی افراد می شود. درک فرآیندهای ایمنی پیچیده ای که سبب بهبودی می شود، بیش بیشتری در مورد محرک های کلیدی درمان موفق ارائه می دهد.

دکه مطبوعات

مردم شکایات حوزه مسکن را به کجا اعلام کنند؟
ثبت نام ۶ هزار نفر در طرح نهضت ملی مسکن بندرعباس
بهداشت و سلامت
سوت و کور!

اقتصاد کیش
روزنامه
سوت و کور!
اقتصاد کیش

بهداشت و سلامت
سرمایه گذاری
معافیت های مالیاتی
برای صاحبخانه با انصاف

اقتصاد کیش
روزنامه
سوت و کور!
اقتصاد کیش

اقتصاد کیش
روزنامه
سوت و کور!
اقتصاد کیش

اقتصاد کیش
روزنامه
سوت و کور!
اقتصاد کیش

اگر از درد کلیه رنج می برید بیشتر ورزش کنید



گروه بهداشت و سلامت- طبق تحقیقات انجام شده ورزش منظم می تواند خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را در افراد دارای شرایط اجتماعی-اقتصادی پایین کاهش دهد. محققان بر این باورند، افرادی با شرایط اجتماعی-اقتصادی پایین تر که به طور منظم ورزش می کنند، می توانند خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را به میزان قابل توجهی کاهش دهند. بیماری مزمن کلیه با کیفیت پایین زندگی و افزایش خطر مرگ مرتبط است. در میان آن با هزینه های بالای مراقبت های بهداشتی همراه است، با دایب و فشار خون بالا عوامل اصلی که در ایجاد این بیماری نقش دارند. اگرچه افراد دارای شرایط اجتماعی-اقتصادی پایین در معرض خطر بیشتری برای بیماری مزمن کلیوی است اما مشخص نیست که سطح بالای آمادگی جسمانی می تواند

پرسشنامه های خود، بر اساس درآمد، تحصیلات، شغل، استاندارد زندگی و شرایط مسکن را کاهش نمی کنند. دکتر آمادگی جسمانی با استفاده از تست ورزش بر روی یک ارگومتر دوچرخه، که کار و انرژی فرد را در حین تمرین بدنی اندازه گیری می کند، یک دوره ۲۰ ساله برای ابتلا به بیماری مزمن کلیوی تحت نظر قرار گرفتند. تجزیه و تحلیل داده ها و نتایج نشان داد که مردان با وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی بیشتری دارند و آن هایی که سطح آمادگی جسمانی بالای داشتند، خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را کاهش می دادند. خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی در افرادی که هم وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایینی داشتند و هم سطح آمادگی جسمانی پایینی داشتند به طور قابل توجهی افزایش یافت. با این حال، به نظر نمی رسد که این خطر در افرادی با وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین و سطح آمادگی جسمانی بالا وجود داشته باشد. شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می دهد فعالیت بدنی منظم با ورزش می تواند خطر ابتلا به بیماری را کاهش دهد. نتایج این مطالعه نشان می دهد که افرادی با وضعیت اجتماعی-اقتصادی پایین تر که به طور منظم ورزش می کنند، می توانند به طور منظم ورزش می کنند، می توانند به میزان قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری مزمن کلیوی را کاهش دهند. فعالیت بدنی می تواند از بسیاری از پیامدهای سلامتی محافظت کند، اما

تاثیرات منفی دروغ گفتن بر بدن

گروه بهداشت و سلامت- دانشمندان دریافته اند که دروغ گفتن تاثیرات مخربی برای سلامت جسم و روان فرد دارد. دروغ گفتن به دلیل اثرات منفی اجتماعی و بهداشتی زیادی که دارد، بدترین صفتی است که یک انسان می تواند داشته باشد. یک مطالعه ۱۰ هفته ای که در دانشگاه نورتردام انجام شد، گزارش داد که بدن به دروغ گویی پاسخ منفی می دهد. در طول این مطالعه، محققان از گروهی از افراد خواستند تا به مدت ۱۰ هفته از دروغ گفتن خودداری کنند و آن ها را تحت نظر قرار دادند.

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