

میزان سقط جنین، زایمان زودرس و فشار خون بارداری در زنان چاق بیشتر است. دکتر سیمین ظفر دوست جراح و متخصص زنان و زایمان و فلوشیپ ناباروری گفت: چاقی با اختلال در کیفیت اسپرم، ایجاد مقاومت به انسولین و اختلال در تخمک گذاری سبب کاهش باروری می‌شود. وی با بیان این که در مان‌های ناباروری روی زنان چاق تاثیر کمتری دارد، به‌زنانی که دارای اضافه وزن یا چاق هستند، توصیه کرد قبل از بارداری، مشاوره های لازم را از پزشک متخصص تغذیه دریافت کنند تا دچار مشکل نشوند.

در باره متفاوت ترین روش دوپینگ بادستکاری ژن های ورزشکاران

دوپینگ ژنتیکی!



در همین زمینه مگی دوراند (Maggie Durand) سخنگوی کمیته بین المللی دوپینگ اعلام کرد: «افرادی که از این روش درمانی استفاده می کنند، در رقابت های ورزشی از توانمندی و استقامت بیشتری بر خور دار خواهند بود. میزان و اندازه این توانمندی ها به نوع روش درمانی استفاده شده مرتبط است. به طور کلی این افزایش عملکرد، در اثر از توانایی عادی فرد است و در واقع امکان اثبات این نوع از دوپینگ بسیار سخت است.»

د کتر فاطمه رفیعی نیا دانشجوی د کتر ای تخصصی ژنتیک پزشکی در

مهین ر مضانی– پای علم ژنتیک به دوپینگ ورزشی هم باز شد به طوری که کمیته جهانی مبارزه با دوپینگ در پی یافتن راهکاری برای شناسایی و مبارزه با نوع جدیدی از دوپینگ است که در آن با ایجاد تغییراتی در ژن های یک ورزشکار، توانمندی های وی افزایش پیدا می کند. البته شناسایی این نوع دوپینگ بسیار دشوار است.

مسئولان اعلام کرده اند کمیته جهانی مبارزه با دوپینگ، قانون منع دوپینگ از طریق ویرایش ژنتیکی را که در آن با ایجاد تغییرات در ژن های افراد، آن ها دارای توانمندی های بیشتری می شوند، تمدید کرد.

این قانون از سال ۲۰۰۳ میلادی اجرایی و ابلاغ شده است اما مشخص نیست که چگونه اجرا خواهد شد.

پیش از این کمیته بین المللی دوپینگ هر نوع دخالت در ساختار ژنتیکی انسان را که موجب افزایش توانمندی های بشر شود ممنوع کرده بود. بر اساس متمم جدید این قانون، از سال ۲۰۱۸ استفاده از هر نوع ژن ویرایش یا طراحی شده برای تغییر توالی ژنوم یا تنظیم رونویسی یا تولید مصنوعی بیان ژن های انسانی به کلی ممنوع خواهد بود.

دوپینگ ژنتیکی چیست؟

دوپینگ ژنتیکی در تعریف علمی عبارت است از ایجاد تغییرات در ژن های انسان و افزودن ژن های جدید به بدن یک فرد.

این فناوری از سال ۲۰۱۲ با جهشی خیره کننده و سریع رو به رو است و با بهره مندی از روش موسوم به CRISPR به سادگی امکان پذیر است. آزمایش های رسمی نخستین نمونه انسانی نیز در حال انجام است.

شایع ترین عادت هایی که موجب کمردرد می شود

- پزشکی درد کمز از جمله عارضه هایی است که بیشتر افراد به آن مبتلا هستند و بیش از نیمی از مردم در دوره ای از زندگی آن را تجربه می کنند.
- به گزارش ایست، برای پیشگیری از ابتلا به کمردرد که گاهی حتی انجام کارهای عادی روزانه را برای فرد دشوار می کند، همواره بر اهمیت حفظ سلامت بدن تاکید می شود اما چرا برخی افراد با آن کمز سالم و فعال به نظر می آیند، باز هم دچار کمردرد می شوند؟
- سایت "prevention" در مطلبی در این باره به هشت عادت شایع که موجب بروز کمردرد می شود، اشاره کرده که آگاهی از آن ها برای بر طرف کردن یا کاهش این عوامل ضروری است. این هشت عادت عبارت است از:

حذف صبحانه و سفت شدن رگ های قلبی

محققان بوسستونی با بررسی وضعیت جسمی افراد سالمی که به منظور کاهش وزن، صبحانه نمی خوردند، به این نتیجه رسیدند که حذف این وعده غذایی باعث نازک یا سفت شدن رگ های قلبی می شود. به گزارش شفاف، بازرگران مشهوری چون جوانا لامبی و جنیفر انیستون، دلیل لاغری خود را حذف صبحانه می دانند، اما تحقیقات اخیر نشان داده است که این روش با افزایش بسیار زیاد گلوکز در بدن، باعث سفت شدن رگ های خونی می شود. در واقع حذف صبحانه، بدون ر ا در حالت واکنش اضطرابی

ترکیبی ساده برای درمان کم خونی

- تغذیه ترکیب ساده ای را به شما معرفی می کنیم که سرشار از آهن است و به عنوان یک خون ساز طبیعی، در تولید هموگلوبین خون بسیار مؤثر است. فالوده سیب سرخ «معجونی سرشار از آهن است و درمانی مناسب برای کم خونی است. **مواد لازم:** سیب (سیب قرمز یا سیب گلاب بهتر است)– یک کیلو گرم عرق بیدمشک ناب – دولیان

سلامت

بیشتر بیماران به جای آنتی بیوتیک به استراحت نیاز دارند



بسیاری از پزشکان و مسئولان حوزه سلامت در انگلیس تاکید کردند: بیماران بیش از آن که به مصرف آنتی بیوتیک نیاز داشته باشند، باید استراحت کنند.

به گزارش ایران اکونومیست، مصرف بیش از یک پنجم آنتی بیوتیک های تجویزی ضرورت ندارد و بسیاری از بیماری ها با استراحت و به خودی خود درمان می شود. زیاده روی در مصرف داروها باعث می شود عفونت به دلیل مقاومت دارویی سخت تر درمان شود.

هم اکنون از هر ۱۰ مورد عفونت E.coli چهار مورد آن با اولین گزینه آنتی بیوتیکی قابل درمان نیست. همچنین پیش بینی شده است تا سال ۲۰۵۰ میلادی عفونت های مقاوم به دارو در سراسر جهان بیش از بیماری سرطان جان مردم را می گیرد. به گزارش شبکه خبری بی بی سی، بر همین اساس مسئولان حوزه سلامت در انگلیس تاکید می کنند که تجویز آنتی بیوتیک برای همه بیماری ها ضروری نیست و فقط باید برای عفونت های شدید مانند مننژیت و ذات الریه تجویز شود. سرفه یا پرونشیت در مدت سه هفته بر طرف می شود و مصرف آنتی بیوتیک طول دوره درمان را فقط یک تا دو روز کاهش می دهد.



گفت وگو باخبرنگار سلامت زوایای بیشتری از این قضیه را روشن می کند: در دوپینگ های غیر ژنتیکی غالباً مواد پروتئینی مانند اریتروپویتین به ورزشکاران تزریق می شود که هورمونی طبیعی در بدن است و از کلیه ترشح می شود و باعث افزایش سلول های قرمز خون و افزایش اکسیژن رسانی به عضلات می شود و بدون تردید با افزایش غلظت خون شخص را مستعد بیماری هایی از جمله گرفتگی عروق و سکته می کند.

در روش دوپینگ ژنتیکی، با وارد کردن مواد پیش ساز غیر پروتئینی یعنی RNA و DNA، سعی می کنند توان فیزیکی ورزشکاران را افزایش دهند.

این مواد غیر پروتئینی مانند کد دستوری عمل می کند و باید طی یک سری مراحل در سلول به پروتئین ترجمه شود. کنترل ورود این مواد به سلول های خاص و تنظیم ترجمه آن ها کار سختی است و ممکن است عوارض آن ها خیلی بیشتر از مواد دوپینگ پروتئینی باشد.

دوپینگ ژنتیکی با تجویز مستقیم مواد ژنتیکی به شخص یا بیوپسی بخشی از سلول های شخص و اضافه کردن مواد ژنتیکی به سلول ها و بازگردانی آن ها به بدن می تواند انجام بگیرد.

از جمله روش های تشخیص آن ردیابی پروتئین های نوترکیب است که حاصل ترجمه این مواد ژنتیکی یا ردیابی حامل آن هاست.

با کشف CRISPR تحقیقات روی ایجاد جهش در ژن ها با این متد آغاز شد و به جای اضافه کردن مواد ژنتیکی به فکر تغییر ژنتیک خود فرد افتادند. اگر چه روشی ساده و سریع به نظر می رسد ولی هنوز عوارض آن کاملاً شناخته شده نیست و به زمان بیشتری برای تحقیقات نیاز دارد.

Eero Mäntyranta اسکی باز فنلاندی برنده هفت مدال المپیک در گبرنده اریتروپویتین خودک جهش ژنتیکی (بیماری پلی سیتمی) داشت که باعث افزایش توان بدنی او می شد.

تشخیص جهش های ژنتیکی ارثی و غیر ارثی ممکن است با روش جدید مشکل باشد. ولی کسی که جهش ارثی دارد غالباً این جهش را در تمام سلول های بدن دارد ولی کسی که دوپینگ ژنتیکی انجام داده است تنها در بخش کوچکی از سلول هایش آن جهش را خواهد داشت.

به هر حال انجام این روش دوپینگ سخت و پر مخاطره و تشخیص آن ممکن است.

- ۱- در طول روز زیاد می نشینید.
- ۲- در حالت نشسته روی مبل و کاناپه یا دراز کش روی تخت با رایانه کار می کنید.
- ۳- از کیف دستی سنگین استفاده می کنید.
- ۴- در طول روز ورزش نمی کنید.
- ۵- فرد مضطربی هستید.
- ۶- سیگار می کشید.
- ۷- از بالش مناسب به هنگام خواب استفاده نمی کنید.
- ۸- رژیم غذایی صحیح و سالم ندارید.

سالاد لقمه ای شوید



- مواد لازم سبب زمینی آبپز نگینی خرد شده – سه عدد شوید خرد شده – نصف پیمانه ذرت پخته – یک پیمانه فلفل دلمه ای قرمز نگینی خرد شده – یک سوم پیمانه ماست موسیر – یک دوم پیمانه مایونز – دو قاشق غذاخوری لیমوترش تازه – یک عدد نمک و فلفل – به میزان لازم نان تست – به میزان لازم ماست موسیر، سس مایونز، نمک و فلفل و ادویه دلخواه و آب لیموترش را با هم مخلوط کنید. سپس شوید و سبب زمینی را اضافه کنید و خوب هم بزنید. فلفل دلمه ای قرمز و ذرت را هم بیفزایید و نمک و فلفل را اندازه کنید. سالاد را برای حداقل دو ساعت در یخچال بگذارید تا مواد به خورد هم برود. نان های تست را به دلخواه برش بزنید و یک قاشق از سالاد خنک شده روی نان ها قرار دهید و با برشی از لیموترش بین کنید.
- نکته:** برای تهیه سالادها می توانید مواد را کم یا زیاد و حتی حذف و انواع سالاد را طبق ذائقه خودتان تهیه کنید. اگر این سالاد را برای سالمندان تهیه می کنید بهتر است سس مایونز را حذف کنید.
- شوید با طبیعت گرم و خشک، برای بلغمی ها و سرد مزاج ها مناسب است. مسکن درد شکم و روده، رفع کننده انسداد آن و هاضم قوی است. خوردن شوید، برقان (زردی پوست) و امراض بلغمی و سکسکه و ضعف معده و جگر و طحال را رفع می کند.
- مصرف شوید تازه، برای تنگی نفس، سکسکه، ضعف معده و کبد و طحال، سنگ کلیه و مثانه، کولیت، درد مفاصل، درد قاعدگی و بیماری های تناسلی مفید است. شوید تازه، از منظر طب سنتی، تحلیل برنده خلط بدن، بازکننده انسداد عروق، اشتها آور، مدر و قاعده آور است و می تواند با افزایش ترشح انسولین، میزان قند خون را در بیماران دیابتی کاهش دهد.
- هشدار هایی درباره مصرف شوید:**

- * گرم مزاجان باید آن را با آب لیمو و سکنجبین و آب غوره و ترشی و سرد مزاجان نیز باید آن را با دارچین و عسل بخورند.
- * شوید موجب افزایش حساسیت پوست به نور ماوراء بنفش می شود.
- * مصرف زیاد شوید در افرادی که بیماری حاد کلیوی (ATN) یا بیماری مزمن کلیوی دارند، موجب تشدید التهاب مجاری کلیوی می شود.
- * در افرادی که زخم معده دارند احتمالاً ایجاد خون ریزی می کند.
- * مصرف افشرده شوید موجب افزایش احتمال بروز اختلالات کبدی در افراد مبتلا به التهاب مزمن کبدی می شود.

پرسش و پاسخ

محمد رفیع خورگامی، فوق تخصص قلب کودکان –

سؤال: علت لرزش در بچه میترال چیست؟ این بیماری در آینده چه عوارضی در پی خواهد داشت؟

ج: لرزش در بچه میترال یا همان پرولاپس به خودی خود بیماری خطرناکی نیست و باعث ایجاد مشکل جدی در شرایط فیزیولوژیکی قلب نخواهد شد. توصیه می شود افرادی که به این بیماری مبتلا هستند از انجام کارهایی که باعث خستگی شدید می شود، پرهیز کنند. همچنین مصرف مواد خوراکی محرک مانند قهوه و نسکافه به این افراد توصیه نمی شود و بهتر است این بیماران هر دو سال یک بار برای چکاپ قلبی به پزشک متخصص قلب مراجعه کنند.

سؤال: فرزند من چهار سال دارد و زمانی که هوا سرد می شود روی لب هایش کبودی مشاهده می کنیم. آیا کبودی لب ارتباطی با بیماری های قلبی دارد؟

ج: بیماری های مادرزادی قلب به دو دسته تقسیم می شود که یکی از نشانه های آن ها کبودی لب هاست که لازم است مادران در دوران نوزادی و شیرخوارگی به این موضوع دقت کنند. بهترین روش تشخیص بیماری های قلبی در سنین نوزادی توجه به لب ها و زیر ناخن کودکان است که اگر این دو ناحیه حالت کبودی داشته باشد ممکن است نوزاد به بیماری قلبی مبتلا شده باشد. سردی هوا و گرهبیش از حد کودک نیز باعث کبودی لب ها خواهد شد که این موضوع نشان دهنده بیماری قلبی نیست و معمولاً علایم کبودی که به دلیل بیماری های قلبی است، در زمان استراحت یا شیر خوردن نوزاد بروز می کند.

سؤال: برای درمان سوراخ های قلب نوزادان باید چه کرد؟
ج: در ابتدا پزشک متخصص باید تشخیص دهد که این سوراخ ها بین حفرات بین بطنی ایجاد شده است یا حفرات بین دهلیزی. همچنین به طور کلی سوراخ های قلب به سه دسته کوچک، متوسط و بزرگ تقسیم بندی می شود و پزشک نیز باید تشخیص دهد که آیا این سوراخ به تغییرات در قلب منجر شده است و همچنین باعث ایجاد فشار در قلب و فشارخون می شود یا خیر؟

اگر باتشخیص پزشک این عوامل وجود داشت با روش های مداخله ای می توان اقدامات درمانی را انجام داد که در کشور ما با روش های آنژیوگرافی و جراحی قلب این سوراخ ها درمان می شود اما باید توجه کنیم که این بیماری باید در زمان مناسب تشخیص داده شود و از زمان طلایی در مان فراتر نرود. معمولاً سوراخ های بزرگ تر در یک تا دو سالگی مریم شود.

هفته دوازدهم بارداری

این هفته شما سه ماه بارداری را تمام می کنید. به این فکر کنید که یک سوم از بارداری گذشته است و تا چشم برهم بزنی بقیه این زمان هم تمام خواهد شد. از این هفته حرکات کودکان برای بازی افزایش می یابد. با آن که به اندازه یک آلو سیاه است اما می تواند دست هایش را گره کند، مچ هایش را بچرخاند و با پاهایش لگد بزند. مراقب رفتار تان باشید چون می تواند لب هایش را به هم فشار دهد و به شما آخم کند؛ حتی ممکن است همین حال را در آوردن شکلک برایتان باشد چون می تواند صورت خود را به حالت های مختلف در بیاورد. بدن او ۲۴ ساعت شبانه روز در حال فعالیت است. چشم ها و گوش هایش تقریباً به دنبال مکان یابی هستند تا درست سر جای خود قرار بگیرند. از این هفته به بعد تغییرات فیزیکی شما منحصر به شکمتان نمی شود در حالی که رحم شماروز به روز گسترش می یابد، و زنتان هم بیشتر می شود. به هر حال اگر هنوز وزنتان اضافه نشده است، جای تعجب ندارد؛ شما به دلیل حالت تهوع و استفراغ در این مدت چندان میل به غذا نداشته اید اما بارفع این مشکلات و زنتان افزایش می یابد. گاهی برخی علایم و تغییرات، روی موها و ناخن های شما آشکار می شود مثلاً ممکن است موهایتان زیاد ی رشد کند یا حتی ناخن هایتان هم همین وضعیت را داشته باشد. خیلی ها معتقدند این تغییرات به دلیل افزایش هورمون های بدن است. به هر حال ممکن است موهای خشک در این زمان خشک تر و موهای چرب چرب تر شود. این تغییرات گاهی تا افزایش بزاق دهان پیش می رود. پوست شما هم در این دوران تحت تاثیر هورمون ها در خشان تر از قبل می شود. این هفته می توانید آرامش بیشتری داشته باشید چرا که خطر سقط جنین تا سه ماه اول بارداری زیاد است و بعد از آن این خطر کاهش می یابد. فعالیت را در برنامه روزانه خود وارد کنید.

هوس هایتان خبر از بیماری می دهد!

هوس های ما می تواند نشان دهنده بیماری باشد اما برای مطمئن شدن باید تحت نظر پزشک آزمایش دهید و وضعیت خود را بررسی کنید.

هوس خوردن شکلات

اگر در طول روز تمایل شدیدی به مصرف شکلات دارید، ممکن است ناشی از کمبود جزئی منیزیم باشد. شکلات یکی از منابع غذایی سرشار از منیزیم است و به همین دلیل اگر با کمبود این ماده مغذی مواجه باشید امکان دارد تمایل زیادی به مصرف شکلات پیدا کنید.

هوس خوردن هله هوله

اگر عاشق بیسکویت ترد، چوب شور، چیپس و... هستید ز مان آن رسیده است تا در سبک زندگی تان تغییراتی ایجاد کنید؛ چون امکان دارد این موضوع ناشی از استرس درونی تان باشد. علاوه بر این غدد فوق کلیوی شما مشغول ترشح زیاد هورمون هایی مانند کورتیزول (هورمون استرس) است که این کار به سدیم نیاز دارد؛ یعنی همان نمک. اگر تمایل زیادی به مصرف این هله هوله های شور دارید احتمالاً فرد مضطربی هستید.

هوس خوردن نوشیدنی های گازدار

عشق نوشابه اید؟ هر جا می روید قبل از هر سفارشی اول نوشابه تان را باز می کنید؟ میل شدید به نوشیدن انواع نوشیدنی های گازدار می تواند نشان دهنده نیاز بدن به کلسیم باشد. مصرف نوشیدنی های گازدار از نوع کولاها با کاهش تراکم استخوانی در خانم ها ارتباط دارد.

هوس خوردن سیب زمینی سرخ کرده

به احتمال زیاد تمایل شدید شما به خوردن سیب زمینی سرخ کرده به دلیل نمکی باشد که به آن اضافه می کنید. این میل شدید ممکن است علامت کم آبی بدن به ویژه در فصل گرما یا بعد از ورزش باشد.

سریال بارداری

(یک شنبه ها)

سلامت عمومی

(یک شنبه ها)