

خبرها از عالم علم

خبر پزشکی

آلودگی هوا مرگ سالانه ۵ میلیون نفر در جهان را رقم می زند

آنتی اکسیدان ها این ۷ بیماری را از شما دور می کنند

تولید و مصرف آنتی اکسیدان ها و رادیکال های آزاد در بدن انسان به شکل متعادل اتفاق می افتد. کبد هنگام مبارزه با سموم بدن، آنتی اکسیدان تولید می کند و در طریف مقابل، گلبول سفید نیز برای مبارزه با برخی بیماری های ویروسی، رادیکال آزاد تولید می کند. به گزارش بهداشت نیوز، استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال های آزاد در بدن با مصرف قدرتمندترین مواد مغذی یعنی آنتی اکسیدان ها خنثی می شود. آنتی اکسیدان ها که در میوه ها، سبزیجات و انواع جای یافت می شوند، از بدن در برابر رادیکال های آزاد و در نهایت ابتلا به برخی بیماری ها محافظت می کنند.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اگر رژیم غذایی خود را به درستی انتخاب کنید، می توانید روزانه از تمامی منابع آنتی اکسیدان ها بهره ببرید.

۷ مصرف منظم آنتی اکسیدان ها می توانند ۷ بیماری زیر را از خود دور کنند:

- بیماری های قلبی عروقی:** رژیم های غذایی سرشار از میوه ها و سبزیجات، غلات سبوس دار، آجیل و چای، خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد. اینگور قرمز نیز سرشار از "رِسوراترول" است. شاید باور نکند که شکلات تیره نیز سرشار از آنتی اکسیدان ها است.
- ناباروری:** مطالعات جدید نشان داده اند مردانی که مکمل های لیکوپن، ویتامین های C و E، روی، سلنیوم، فولات و سیریرا مصرف می کنند، دو برابر کمتر از دیگر مردان در معرض خطر ناباروری قرار دارند.
- دژنراسیون ماکولا:** شایع ترین علت کوری در افراد مسن است. در این بیماری ماکولا یا لکه زرد تخریب می شود. ماکولا قسمت حساس به نور شبکیه و مسئول دید مستقیم و واضح است که برای کارهای دقیق مثل خواندن و رانندگی لازم است. مطالعات نشان می دهد آنتی اکسیدان های لوتئین و زینکانتین در برابر ابتلا به این بیماری چشمی محافظت ایجاد می کنند.
- دیابت:** قندخون به سرعت تولید برخی از رادیکال های آزاد غیر معمولی را افزایش می دهد. این مولکول های مخرب باعث بسیاری از عوارض ناشی از دیابت از جمله نابینایی، آسیب عصبی و نارسایی کلیه می شوند.
- زوال عقل:** سلول های مغزی افرادی که دچار انواع زوال عقل از جمله آلزایمر هستند، شواهدی از آسیب های رادیکال های آزاد را نشان می دهد. به نظر می رسد رادیکال های آزاد یکی از علل تجمع آمیلوئید در مغز هستند که مشخصه بیماری آلزایمر است.
- آلرژی و آسم:** کودکاتی که مقدار زیادی جوگه فرنگی، بادامجان، کدو سبز و لوبیا سبزی می خورند، کمتر به آسم مبتلا می شوند. آنتی اکسیدان های آنفاکروتین، بتاکروتین، ویتامین C و لیکوپن ممکن است از بافت ریه محافظت کنند.
- سرطان:** مصرف زیاد میوه و سبزیجات در برابر برخی از سرطان ها محافظت می کند. با این حال، برای کسانی که تحت شیمی درمانی قرار دارند، گترانی این است که مصرف زیاد آنتی اکسیدان ها ممکن است مانع از درمان شود، زیرا برخی از داروهای شیمی درمانی از رادیکال های آزاد برای از بین بردن سلول های سرطانی استفاده می کنند؛ بنابراین در این مورد با پزشک خود صحبت کنید.

بدترین خوردنی ها برای مغز

برخی مواد غذایی مانند میوه، ماهی و... به سلامت مغز ما کمک می کنند، با این حال برخی دیگر از آنها خطر ابتلا به مشکلات خلقی یا حافظه را افزایش می دهند که بهتر است مصرف آنها را کاهش دهید. به گزارش ایسنا به نقل از «وب ام دی»، حفظ سلامت مغز برای به تاخیر انداختن ابتلا به بیماری های مغز و اعصاب همچون آلزایمر امری ضروری است. در ادامه به چند ماده غذایی که برای سلامت مغز مضر هستند، خواهیم پرداخت.

- مارگارین:** این ماده غذایی در کنار بسیاری از خوراکی های با بسته بندی شده، دارای چربی ترانس بالایی هستند. ممکن است بدانید که چربی های ترانس برای قلب و عروق خونی شما مفید نیستند. تحقیقات نشان داده است که برای همچنین ممکن است عملکرد مغز را نیز تخریب کنند.
- نوشابه و سایر نوشیدنی های شیرین:** اگر می خواهید با افزایش سن مغز خود را سالم نگه دارید، از نوشیدنی های قوی العاده شیرین دوری کنید. تحقیقات نشان داده است افرادی که مقدار زیادی نوشابه، چای شیرین و سایر نوشیدنی های شیرین می نوشند، بیشتر در معرض مشکلات حافظه هستند. این نوشیدنی ها که اغلب دارای نوعی قند به نام فروکتوز هستند، حتی ممکن است باعث کوچکتر شدن قسمت های خاصی از مغز شما شوند.
- نوشابه ها و نوشیدنی های رژیمی یا شیرین کننده های مصنوعی:** بیشتر افراد فکر می کنند که اگر نوشابه های معمولی برایشان مضر است، پس نوشیدنی های بدون قند یا به اصطلاح نوشابه های رژیمی خوب هستند. تحقیقات نشان می دهد افرادی که حداقل یک نوشابه

سکته مغزی (۱۶ درصد)، بیماری مزمن انسدادی ریه (۱۶ درصد) و دیابت (۶ درصد) مرتبط بود. تقریباً ۲۰ درصد از مرگومیرها را نمی توان به طور خاص طبقه بندی کرد اما گمان می رود تا حدی مربوط به شرایطی مانند فشار خون بالا و بیماری های عصبی، از جمله آلزایمر و پارکینسون باشد. متوقف کردن سوخت های فسیلی منجر به کاهش قابل توجه مرگومیر ناشی از آلودگی هوا در جنوب، جنوب شرق و شرق آسیا می شود و به طور بالقوه از حدود ۳.۸۵ میلیون مرگ در سال جلوگیری می کند، که به طور بالقوه می توان از همه منابع آلودگی هوای انسان ساز در این مناطق اجتناب کرد.

در کشورهای ثروتمندتر که عمدتاً به سوخت های فسیلی متکی هستند، با حذف تدریجی این منابع انرژی می توان از مرگ حدود ۴۶۰ هزار نفر در سال جلوگیری کرد. این رقم تقریباً ۹۰ درصد از مرگومیرهای قابل پیشگیری از همه منابع آلودگی هوای ناشی از انسان ساز در این کشورها را تشکیل می دهد.

با نزدیک شدن به کنفرانس تغییر اقلیم سازمان ملل متحد ۲۰۲۳، درخواست برای حذف سریع سوخت های فسیلی واضح است. مزایای بالقوه سلامتی، در کنار تأثیر مثبت بر آب و هوا، این امر را به یک تعهد ضروری برای رهبران جهانی تبدیل می کند. نتایج این تحقیق در مجله BMJ منتشر شده است.



آلودگی هوا ناشی از سوخت های فسیلی سالانه ۵ میلیون نفر را از بین می برد. به گزارش ایسنا به نقل از ارن، نتایج نگران کننده تحقیق کنونی، آمار شگفت انگیزی را در مورد تأثیر آلودگی هوا ناشی از سوخت های فسیلی نشان می دهد به طوری که تخمین می زند، سالانه ۵.۱ میلیون مرگ اضافی در سراسر جهان به دلیل این موضوع رخ می دهد.

این رقم ۶۱ درصد از کل ۸.۳ میلیون مرگ ناشی از آلودگی هوای محیط از همه منابع را در سال ۲۰۱۹ نشان می دهد. این مطالعه بر مزایای سلامتی قابل توجهی که می توان با جایگزینی سوخت های فسیلی با منابع انرژی پاک و تجدیدپذیر به دست آورد، تأکید کرده است.

در حالی که آلودگی هوای محیط به عنوان تهدید زیست محیطی بزرگ برای سلامتی و طول عمر شناخته می شود، مشخص کردن مرگومیر به منابع خاص آلودگی هوا یک کار پیچیده با نتایج متفاوت در مطالعات جهانی بوده است.

در پاسخ به این چالش، گروهی از محققان بین المللی مدل جدیدی ابداع کردند. هدف این مدل محاسبه میزان مرگومیر عمومی و اختصاصی است. آلودگی هوای ناشی از سوخت های فسیلی مرتبط با این، مزایای بهداشتی بالقوه اتخاذ سیاست های پاکیزه سوخت های فسیلی به انرژی پاک و تجدیدپذیر را ارزیابی کرد.



معجون بسیار خوب برای سرماخوردگی

به روند بهبودی مفید هستند. یک متخصص طب سنتی با حضور در برنامه تلویزیونی طبیب یک معجون خوب و موثر برای درمان سرماخوردگی را معرفی کرد. او همچنین به تشریح خواص لیمو یا چغندر قرمز پرداخت. لیمو در واقع ریشه اصلی گیاه چغندر است. لیمو به عنوان یک داروی گیاهی و رنگ خوراکی نیز مورد استفاده قرار

درمان های خانگی سرماخوردگی برای سرعت یافتن بهبودی، طرفداران بسیاری دارند. سرماخوردگی یکی از رایج ترین بیماری های ویروسی در کودکان و بزرگسالان است. سرماخوردگی نوعی عفونت مسری دستگاه تنفسی فوقانی است که بینی، گلو، سینوس ها و نای را تحت تأثیر قرار می دهد. بیش از ۲۰۰ نوع ویروس



جدول

شماره ۷۳۷۸
افقی
۱- پایتخت کرواسی - از قصور تاریخی تهران به جا مانده از دوران قاجاریه ۲- ادامه دادن - یاری با مسافر ۳- درس نوشتنی - خانه انسان نخستین ۴- اسب آذری - کودک از خود راضی - ناکند - زمانی بی آغاز - رسول خدا ۵- غم و اندوه - خطیب انقلابی فرانسوی - اکسید اورانیوم ۶- جزیره - بسیار خندان - اسب سفید ۷- الهه عقل و هنر - لازم گردانیدن - نفس بلند ۸- کوچک و بزرگ آن را در خلیج فارس بچوید - آنچه که بر عهده کسی می باشد - از گناهان کبیره ۹- آزار مرد کرپلا - سگ فضانورد - نمایش غم انگیز ۱۰- روش های نیکو - آینده - عنوان دیگر حنا ۱۱- تبسم آهسته - سیستان قدیم - شبیه و نظیر ۱۲- حیران شطرنجی - سنگ آسیا - دیروز - امر به رفتن ۱۳- شهری در آلمان - گاهی از مرحله می شوند - شهری در استان ادب پرور - زمین شوره زار ۱۴- زو که های بلند شمال غرب کشور - محاکمه ۱۵- شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف - کشور پهنوار

عمودی
۱- عهد و روزگار - عملیات پیروزمندانه زمامتگان اسلام با رمز یا زهر(اس) در نخستین ساعت سال ۲- شبیه انسان - پلکان سیار ۳- سرسرا و هلمیز - خوبی و عادت - خواهر - اسب آذری ۴- سانساز نیست - حیران شطرنجی - تا نگردد طفل کی نشود - زیبایی افسانه ای ۵- شهر خرما - خوش به نظر آید - مرکز شهرستان فریدن ۶- ظرف ماست بود - قاره زرد - بزرگ و قوی هیکل ۷- روش های نیکو - به تنهایی - نفس بلند ۸- شهری در آذربایجان شرقی - از حواس پنجگانه - جوانمردی ۹- طرف سرکه - آغاز کار - شیر درنده ۱۰- خوک وحشی - شریف و بلند پایه - خاکستر ۱۱- تو در تو - پادشاه مینسا که در اساطیر یونانی بخاطر انتقامجویی از برادرش مشهور است - واحد سطح ۱۲- ستاره ای در دب اصغر - بخشش و عطا - نوعی از درخت صنوبر - جالبی تینل ۱۳- نوعی خط کش - امپراتور خونخوار رومی - وقت و هنگام - بار بار ۱۴- از بنادر نفتی ایران - از گلهای همیشه سبز گلدانی ۱۵- شهری در انگلستان با منسوجات کتانی و ابریشمی معروف - شامات کنونی

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------|----|----|----|----|----|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| حل جدول شماره قبل | | | | | | | | | | | | | | |
| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |
| ه | س | ا | ک | س | ا | و | ا | ش | و | ا | ل | ج | ا | ک |
| س | ا | ر | ت | ب | ی | ا | ر | د | ه | ا | م | ب | ا | س |
| ب | ا | ت | ا | ی | ر | ا | ی | ا | ر | ا | غ | و | ل | ن |
| ب | ا | ت | م | ش | ک | ل | ب | ا | ف | ا | ت | ا | ت | ب |
| ب | ی | ر | ا | و | ر | ت | ا | ر | س | ا | ر | ا | ت | ا |
| ه | ش | ا | ت | پ | ا | س | ر | ا | م | ا | و | ا | ت | ا |
| ا | ک | م | س | ر | س | ر | و | ا | ن | ت | س | ا | ل | ل |
| ا | ن | س | ر | د | س | ت | ی | س | ا | ا | خ | ت | ه | ا |
| ر | ب | ر | ا | ه | ر | س | ا | ا | س | ا | ل | ا | خ | ا |
| ک | ا | د | ر | ط | ا | و | س | ا | ب | ر | س | ب | ر | ر |
| ر | م | ی | م | ن | ا | ن | ا | ب | ت | ا | ب | ی | س | س |
| ی | ا | م | ا | م | ا | و | ا | ر | ا | ب | و | ه | ه | ا |
| ا | م | ا | م | ا | س | و | ر | ه | ا | ر | ا | ت | ب | ا |
| ا | ب | و | ع | ل | ی | س | ی | ن | ا | ر | ا | ر | ا | ج |