

خبرها از عالم علم

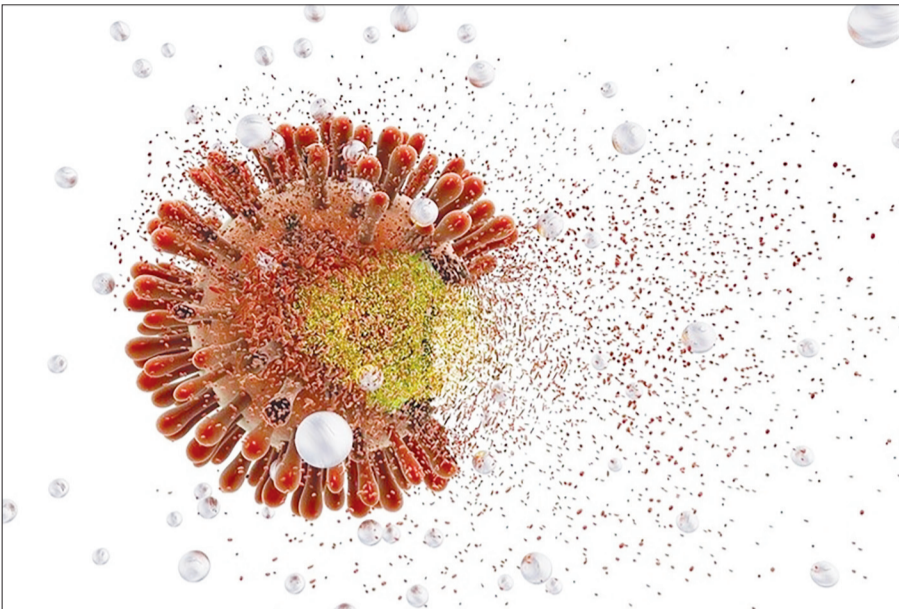
شیرین کننده مصنوعی خطر بیماری قلبی را افزایش می دهد



تحقیقات جدید ارتباط بین خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی را نشان می دهد. به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز توئی، از دیرباز شیرین کننده های مصنوعی به عنوان جایگزینی کم کالری برای شکر استفاده می شود.

یکی از متداول ترین آنها آسپارتام است که ۲۰۰ برابر شیرین تر از شکر است، بنابراین، اگرچه حاوی کالری است، اما برای ایجاد همان میزان شیرینی به مقدار بسیار کمتری نیاز است.

کرونا و آنفلوانزا شایع ترین بیماری های تنفسی در کشور



نتایج رصد و پایش ویروس های در گردش بیماری های حاد تنفسی نشان دهنده آن است که ویروس های خانواده کرونا ویروس با ۱۰۶ درصد، ویروس های آنفلوانزا و رینوویروس ها با ۸ درصد و RSV با ۶۲ درصد در رأس ویروس های در گردش در کشور است.

وزارت بهداشت رصد و پایش ویروس های در گردش بیماری های حاد تنفسی را در دانشگاه های منتخب علوم پزشکی تهران، ایران، شهید بهشتی و هرمزگان از مردادماه سال ۱۴۰۲ شروع کرده است؛ در بهمن ماه سال جاری، تعداد ۱۱۳ نمونه از نظر ۲۱ عامل بیماری زای تنفسی، تحت آزمایش قرار گرفتند. نتایج نشان دهنده آن است که ویروس های خانواده کرونا ویروس با ۱۰۶ درصد، ویروس های آنفلوانزا و رینوویروس ها (ویروس های سرماخوردگی) با ۸ درصد RSV (ویروس سینسیشیال تنفسی) با ۶۲ درصد در رأس ویروس های در گردش است.

یکی دیگر از راه های موثر پیشگیری از ابتلا به بیماری های ویروسی، تقویت سیستم ایمنی بدن است. مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین C (مانند مرکبات، فلفل دلمه ای، و کلم بروکلی) و ویتامین D (از طریق نور خورشید و مواد غذایی مانند ماهی چرب) می تواند به افزایش توان دفاعی بدن در برابر ویروس ها کمک کند. همچنین، خواب کافی و کاهش استرس نیز از عوامل مهم برای حفظ سیستم ایمنی سالم هستند.

ترکرم ویروس ها در هوا، می تواند به پیشگیری از شیوع بیماری های تنفسی کمک کند. توصیه می شود که در مکان های عمومی و حتی در خانه ها، در صورت امکان پنجره ها را باز نگه دارید و از سیستم های تهویه مطبوع استفاده کنید.

رعایت فاصله اجتماعی یکی از توصیه های کلیدی به ویژه در زمان شیوع آنفلوانزا و سایر ویروس های تنفسی، رعایت فاصله حداقل یک متری از افراد دیگر است. تحقیقات نشان داده اند که ویروس های تنفسی عمدتاً از طریق قطرات تنفسی که هنگام صحبت کردن، انتشار سرفه به هوا منتقل می شوند، انتشار می یابند. فاصله اجتماعی کمک می کند تا احتمال تماس با این قطرات به حداقل برسد.

دست ها در این حالت نشانه بیماری کبد را دارند



بیماری های کبد علائم مختلفی دارند. یکی از علائم اولیه که می تواند سریع آن را تشخیص دهد، ایجاد مشکلاتی در روی پوست کف دست می باشد.

به گزارش ایسنا، در یک بدن سالم، کبد دائماً در حال انجام فعالیت است. این عضو در مراحلی چون پردازش مواد غذایی، کنترل مواد سمی، بالا بردن میزان ایمنی بدن و بسیاری موارد دیگر نقش موثری دارد. اگر چه بسیاری از ما نسبت به موضوعاتی که به شدت تهدید کننده سلامت کبد هستند، اطلاعی نداریم اما این عضو یکی از حساس ترین و حیاتی ترین اعضای بدن هر انسانی است.

در صورتیکه برخی افراد تصور می کنند بروز بیماری های کبدی شان مربوط به مطالعات ژنتیکی است، باید گفت بعضی عوامل زیست محیطی نیز گاهی در این خصوص دخلی دارند. از جمله قرار گرفتن در معرض ویروس های خاصی چون هپاتیت، مصرف الکل و چاقی.

به تدریج این عوامل موجب بروز بیماری سیروز کبدی و زخم ناحیه کبد می شود، به نوعی که نهایتاً کبد از کار می افتد. لذا باید به علائم بازگشت بیماری کبد توجه کافی داشت و یکی از این راهکارها تشخیص از طریق دست ها است. چنان چه دست ها به حالتی ملتهب و قرمز درآمده، امکان است نشان دهنده بروز بیماری کبد باشد.

تغییری در کف دست که علامت بیماری کبدی است طبق یک سری مطالعات انجام گرفته التهاب و قرمزی کف دست می تواند دلیل بر اختلال جدی عملکرد کبد باشد. این علامت به نام اریتم (التهاب) ثانویه کف دست شناخته شده است و در واقع نخستین علامتی است که نشان می دهد اختلالی در بدن رخ داده است.

منبع: ایسنا

جداول جدول افقی عمودی. Includes a 15x15 grid with numbers 1-15, a 'جدول' header, and various tables for 'جدول افقی' and 'جدول عمودی'.

آگهی مفقودی. Multiple notices regarding lost identification cards, stamps, and other documents, including names like 'کلیه مدارک کامیونت' and 'برگ سبز کامیونت'.

آگهی مفقودی. Multiple notices regarding lost identification cards, stamps, and other documents, including names like 'کلیه مدارک سواری' and 'کارت ماشین برگ سبز'.