

مشکل زباله بدون مشارکت مردم حل نمی شود

وزیر صمت: همه چیز باید به سمت اقتصاد بازار برود

پیش ثبت نام متقاضیان داوطلبی در انتخابات مجلس ۱۶ مرداد آغاز می شود

مدیر کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی البرز:

عملیات مرمت پل تاریخی خاتون کرج آغاز شد



«ندامتگاه رجائی شهر» تعطیل شد

تغییر مسکن تغییر سبک زندگی است

ثبت نام زائران اربعین تا ۱۲ شهریور ادامه دارد

ایرلاین ها باید بابت فروش غیرقانونی بلیت ها پاسخگو باشند

۴۰ درصد سرطان ها با اقدام زودهنگام قابل پیشگیری است

- در این شماره می خوانید:
- ۴ چند توصیه برای پیشگیری از سرطان ریه
 - ۵ رقابت اسکول بین المللی کبک خورد
 - ۶ چارژ شد فرزند مست می کند؟
 - ۷ نوبت ناپدید شده گست
 - ۸ شناسایی ۱۱ مبتلای جدید کرونا در کشور

بک نوجوانی آسیب تمام قد میان سالی!

در حالی سسی ویکم تیرماه جاری، سید محمد طباطبایی -معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی ایران- مطرح کرد: «هر وعده غذایی معادل مصرف تا ۱۰۰ نخ سیگار است» که با توجه به بارگذاری های متعدد در این زمینه؛ لزوم بازنگری در بروسه فرهنگ سازی، از جمله آلودگی های اجتماعی-فرهنگی حاضر است که با وجود آمار افزایشی در خصوص مصرف دخلیات در قشر نوجوان کشور، همچنان این مهم، از تئورس مسئولان وقت به دور است و جامعه در آینده ای نچندان دور، شاهد میان سالی با بروز و ظهور انواع بیماری ها خواهد بود!

اگرچه طی سال های گذشته تا کنون، شمار مصرف مواد دخلی در رده سنی نوجوان، در مدار صعودی در حرکت است که با هشدار مکرر کارشناسان صاحب نظر در این حوزه؛ نادره با نادره گلگی های متوالی از خانواده گرفته تا نهادهای متوالی و رساله های رسمی برمی خیزد؛ در کشور- تکیه کار نوجوانان در این امر است.

ادامه در صفحه ۲

از ۲۰ تا ۲۰ هزار تومان

کودک معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک

موسسه خیریه کهریزک
سازمان نگهداری، درمان و توانبخشی معلولان و سالمندان
فرهنگی، حرفه ای، مردمی

www.kahrizakcharity.com
شماره کمک های مردمی: ۴۲۱۱۴

نقش میکروبیوم روده بر سلامت و زیبایی پوست

آزاده رحمتی

اگرچه در ظاهر پوست و دستگاه گوارش (روده)، دو اندام مستقل بنظر می رسند اما در اصل این دو اندام از طریق محور پوست-روده و با استفاده از تینال میکتال بطور مداوم با یکدیگر در ارتباط هستند. میکروبیوم روده به جمعیت باکتری ها، ویروس ها و قارچ های گفته می شود که در روده زندگی می کنند و وقتی تعادل این میکروارگانیسم ها در روده بر هم می ریزد، سلول های روده به درستی کار نمی کنند و به مولکول های بیش از حد التهابی اجازه می دهند که فرار کرده و وارد جریان خون شوند. این مولکول ها سپس به پوست می رسند و در آنجا التهاب ایجاد می کنند. این التهاب باعث تسریع روند پیری پوست و ایجاد بیماری های نظیر زردی، آکنه، اگزما، سوزن زدن و در مواردی سرطان پوست می شود.

ندیس بیوز یا «عدم تعادل روده» معنی انتقال می دهد که جمعیت باکتری های بد و بیماریزا بر مبنای باکتری های مفید روده (برایوتیک های طبیعی بدن) بیسی می گردد که این امر می تواند منجر به بروز مشکلاتی از جمله ایجاد التهاب گردد که خود باعث بسیاری از برای بخش های مختلف بدن از جمله پوست به همراه دارد.

پروبیوتیک - نوعی اختلال خود ایمنی است که موجب می شود عمدتاً باوی روزه و آرنجها، تکه های از پوست ملتهب و دچار خارش شود. اگرچه این بیماری می تواند سایر نواحی پوست را نیز تحت تاثیر قرار دهد. تغییرات میکروبیوم روده که در سوزن زدن مشاهده می شود، شبیه تغییراتی است که در بیماران مبتلا به بیماری التهابی روده دیده می شود. در هر دو بیماری، معمولاً قارچ های قلم کوچکی در سوبه های باکتریایی بیمارینا مانند مستولنا باکتری

مولد حصبه و مسمومیت غذایی) و کلیپولباکتر (باکتری مولد اسهال) دیده می شود. معادله، بیماران مبتلا به سوزن زدن فاقه پروبیوتیک قرمزی، تورم، ضخیم شدن و پوسته پوسته شدن پوست می شود. اگرچه علت دقیق ابتلا به اگزما مشخص نیست اما پژوهشگران جمعیت کم و تنوع پایین میکروبیوم روده را یکی از علل مهم ابتلا به این عارضه پوستی می دانند.

پیشنهادات:

- از محصولات غذایی حاوی پروبیوتیک های طبیعی و یا از مکمل های خوراکی پروبیوتیک استفاده کنید.
- سبزیجات و میوه شدن و پوسته پوسته شدن غلات کامل و حبوبات مصرف کنید زیرا سرشار از ترکیبات پری-بیوتیک هستند و به رشد باکتری های پروبیوتیک روده کمک می کنند.
- از مصرف دخلیات، اسکن، غذاهای فرآوری شده، غذاهای که حاوی مواد رنگی، طعم دهنده های مصنوعی و شیرین کننده هستند دوری کنید زیرا این غذاها سبب برهم خوردن توازن میکروبیوم روده می شوند.

دکتر میکروبیولوژی و رئیس واحد میکروبیولوژی گروه صنعتی پاکشو

تامین هزینه شیر خشک و مکمل های غذایی، برای کودکان معلول ذهنی موسسه خیریه کهریزک

مشارکت از طریق کد دستوری:

#۷۸۰*۶۵ # *۷۰۰*۷۳۷* #

QR Code

قربون دست، اون شیر آب بند.