گوناگون

چاقی با بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا مرتبط است

محققان دریافته‌اند که اضافه وزن می‌تواند سلول‌های سیستم ایمنی افراد را با افزایش سن برای چشم‌هایشان مخرب کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایتس دیلی، نتایج یک مطالعه کنادایی، مکانیسم مولکولی جدیدی را که ممکن است باعث بیماری چشمی دژنراسیون ماکولا وابسته به سن شود، روشن می‌کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که چگونه عوامل استرس‌زای زندگی مانند چاقی، سلول‌های سیستم ایمنی را از نو برنامه‌ریزی می‌کنند و با افزایش سن آنها را برای چشم مخرب می‌سازند. «پرزمیسلاو سایپیها»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه مونترال، می‌گوید: «ما می‌خواستیم بدانیم چرا برخی از افراد دارای استعداد ژنتیکی به دژنراسیون ماکولا مبتلا می‌شوند در حالی که دیگران در امان هستند.»

سایپها توضیح داد: «اگرچه تلاش‌های قابل توجهی برای شناخت ژن‌های مسئول دژنراسیون ماکولا انجام شده است، اما تغییرات و جهش‌ها در ژن‌ها تنها خطر ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهد، اما باعث ایجاد آن نمی‌شود.»

دژنراسیون ماکولا عامل اصلی نابینایی غیرقابل برگشت در سراسر جهان است و تقریباً ۱۹۶ میلیون نفر را در سال ۲۰۲۰ تحت تأثیر قرار داده است. این بیماری به دو شکل ظاهر می‌شود:

• دژنراسیون ماکولا خشک که با تجمع رسوبات چربی در پشت چشم و مرگ سلول‌های عصبی در چشم مشخص می‌شود.

• و دژنراسیون ماکولا مرطوب، که با عروق خونی بیمار مشخص می‌شود که در حساس‌ترین قسمت بافت ایجادکننده بینایی به نام ماکولا ایجاد می‌شود.

از قبل مشخص شده است که سیستم ایمنی در چشم یک فرد مبتلا به دژنراسیون ماکولا بی‌نظم و تهاجمی می‌شود. به طور معمول، سلول‌های ایمنی، چشم را سالم نگه می‌دارند، اما تماس با عوامل بیماری‌زا مانند باکتری‌ها و ویروس‌ها می‌تواند آن‌ها را از بین ببرد.

در عین حال، سلول‌های ایمنی زمانی فعال می‌شوند که بدن در معرض عوامل استرس‌زا مانند چربی اضافی در چاقی قرار می‌گیرد و اضافه وزن را به عنوان عامل خطر شماره یک غیر ژنتیکی برای ایجاد دژنراسیون ماکولا پس از سیگار کشیدن تبدیل می‌کند.

محققان دریافتند که چاقی گذرا یا سابقه چاقی منجر به تغییرات مداوم در ساختار DNA در سلول‌های ایمنی می‌شود و آنها را مستعد تولید مولکول‌های التهابی می‌کند.

ارتباط افزودنی‌های غذایی با خطر ابتلای نوزادان به آلرژی

کارشناسان دریافته‌اند برخی افزودنی‌های غذایی احتمالاً زمینه جفت عبور می‌کنند و وارد شیر مادر می‌شوند و ممکن است به ابتلای نوزادان به آلرژی منجر شوند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، آلرژی غذایی یک بیماری شایع و بالقوه جدی است و زمانی بروز می‌کند که سیستم ایمنی بدن با نشانه‌هایی از خارش خفیف گرفته تا تنگی نفس شدید به اجزای خاصی از غذاها واکنش نشان دهد.

در یک مطالعه جدید که به‌تازگی در نشریه Frontiers in Allergy منتشر شد، کارشناسان آنس (Anses) با اداره غذای فرانسه دریافتند نئوفرات غیرآلی که به جای افزودنی‌های غذایی استفاده می‌شوند از سد جفت عبور می‌کنند و جنین را در معرض خطر بالاتر ابتلا به آلرژی‌های بالقوه خطرناک در نوزادی قرار می‌دهد.

"کارین ادل‌ـــپیشمنت" - نویسنده همکار این مطالعه - در بیانیه‌ای گفت: با توجه به خواص ایمونوتوکسیک و مرگبار نئوفرات، قرار گرفتن در معرض آن‌ها ممکن است تبادلات مفید برنژادمغان [میکروبیوتا] میزبان- روده را مختل کند و در سد روده و رشد سیستم ایمنی مرتبط با روده در جنین و نوزاد تداخل ایجاد می‌کند.

وی افزود: این با همه‌گیری اختلال‌های مربوط به سیستم ایمنی در کودکان مانند آلرژی‌های غذایی - که نگرانی مهمی برای سلامت عمومی است- ارتباط دارد.

غالباً برخی پروتئین‌های موجود در طیف وسیعی از مواد غذایی مانند بادام زمینی، آجیل، شیر، تخم‌مرغ، سویا و گندم به بروز آلرژی‌های غذایی منجر می‌شوند. معمولاً چند سال طول می‌کشد تا بدن کودکان مقاومت پیدا کند و بتواند آن پروتئین را بی‌آنکه بدهد، مصرف کند اما چنانچه سیستم ایمنی یا سد روده به مخاطره بیفتد، حساس می‌شود و واکنش آلرژیک نشان می‌دهد.

عوامل محیطی در بروز آلرژی نقشی مهم ایفا می‌کنند و عوامل محیطی اوایل عمر احتمالاً کلیدی هستند. مطالعات نشان می‌دهد که عادت‌های غذایی و محیط بر سلامت روده کودکان خردسال تاثیرگذار است و محروم کردن باکتری‌های مفید روده بدن از انواعی از پروتئین‌ها احتمالاً بر تحمل برخی غذاها تاثیر می‌گذارد.

مواد افزودنی معمولاً با نام مواد تشکیل دهنده یا عملکرد هایی مختلف مثل تامین ایمنی غذا، بهبود طعم و ظاهر، ایجاد بافت یا تضمین دوام محصول به آن‌ها اضافه می‌شوند. به گفته کارشناسان، نئوفرات (NP) موجود در افزودنی‌های غذایی در روده جذب نمی‌شوند بلکه آنجا جمع می‌شوند.

از بین حدود ۳۵۰ افزودنی غذایی مجاز در اتحادیه اروپا، حدود ۱۰ درصد مواد غیرآلی هستند که از نئوفرات تشکیل شده‌اند. این ذرات فرا کوچک با تغییر تعداد گونه‌های [باکتریایی] موجود و نسبت آن‌ها، روی باکتری‌های موجود در روده تاثیر می‌گذارند.

کارشناسان توضیح دادند که این ذرات بر سد روده- یکی دیگر از اجزای ضروری واکنش سالم به پروتئین‌های زیم غذایی- نیز اثر می‌گذارند.

این کارشناسان گفتند: پیامدهای زودهنگام قرار گرفتن در معرض نئوفرات در ۱۰۰۰ روز اول عمر، مستلزم مطالعات بیشتر است تا مشخص شود آیا قرار گرفتن در معرض نئوفرات در دوران بارداری به غیر از سایر اختلال‌های مربوط به سیستم ایمنی، زمینه‌ساز بروز آلرژی غذایی می‌شود یا خیر؟

زنان و خانواده

نمایش پیکرک گلی مادر با کودک در موزه ملی ایران

این مادر ۷ هزار سال کودکش را در آغوش گرفته!

موزه ملی ایران پیکرک «مادر با کودک» به قدمت هفت هزار سال را به نمایش گذاشت. این پیکرک تنها نمونه کشف شده از هنر حجمی پیش از تاریخ ایران است که مادر یا فرزندی در آغوش را نشان می‌دهد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، این تک اثر از چهارشنبه ۲۱ دی‌ماه به مناسبت ولادت حضرت فاطمه(س) برای بازدیدکنندگان مقام زن و مادر، در موزه ایران باستان به نمایش گذاشته شده است.

جبرییل نوکنده - مدیرکل موزه ملی - درباره نمایشگاه این تک اثر، گفت: همزمان با روز زن و مادر موزه ملی ایران تصمیم گرفت یکی از آثار شاخص و منحصر بفرد گنجینه خود را در قالب یک نمایشگاه تک اثر در معرض دید علاقمندان قرار دهد.

او درباره اهمیت و ویژگی این اثر باستانی توضیح داد: این پیکرک از کاوش‌های باستان‌شناسی یک ساختمان منقوش موسوم به نیایشگاه یا قلعه‌ی در حدود هفت‌هزار سال در «تپه زاغه» دشت قزوین به‌دست آمده است. جنس آن از گل پخته و نمایشگر مادری با فرزندی در آغوش است. سر مادر کشیده و تقریباً مخروطی شکل است و چشم‌های او با چند شیار نمایش داده شده است. کودک از گل‌های گلوله شده به صورت جداگانه ساخته‌شده و به پیکرک افزوده شده است.

به گفته او، این پیکرک تنها نمونه کشف شده از هنر حجمی پیش از تاریخ ایران است که مادر یا فرزندی در آغوش را نشان می‌دهد. پیکرساز، کودک را چنان هنرمندانه در آغوش و در میان بازوان مادر به نمایش گذاشته که با وجود اندازه کوچک آن، نمایشی از حس عاطفی مادر نسبت به فرزندش به بیننده القا می‌کند. وشاید برای تاکید به این موضوع هنرمند به صورت خلاقانه از مرز طبیعت گرایی عبور کرده و این مادر را با چهار دست نمایش داده است.

این اثر بسیار کوچک تاریخی کهن روایتگر بیش از هفت هزار سال فرهنگ و تمدن غنی ایران زمین است و تا ۳۰ دی‌ماه ۱۴۰۱ در طبقه همکف موزه ایران باستان به نمایش گذاشته می‌شود.

در نامه ای مطرح شد؛

ارائه ۷ راهکار به رئیسی برای عبور از بحران دارویی

رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، در نامه ای به رئیس جمهور، به ارائه راهکارهایی برای عبور از بحران دارویی در کشور پرداخت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خانه ملت، حسینعلی شهریاری، در این نامه خطاب به سیدابراهیم رئیسی، نوشت: همانگونه که مستحضرید وضعیت دارو در کشور، نیازمند تدابیر هوشمندانه ای است تا هم از آسیب‌های گذشته، قاچاق، مصرف بی رویه، پرداخت یارانه‌های بی ضابطه و سوءاستفاده‌های گوناگون دیگر، دوری جسته و هم رضایت عمومی به خصوص اقشار کم بضاعت جلب شود و سرفرگمی مردم، بیمه گذاران و بیمه گران کاهش یافته و افراد مجبور نشوند برای تأمین برخی از اقلام که تا دیروز به سهولت در اختیارشان بود، بار سفر شهری با برون شهری بسته و ساعت‌ها درصف جستجوی دارو، دهها نوبت همصدا یافته و به اشکال مختلف ابراز گلایه نمایند.

استمرار وضع موجود، تمام شئون اجتماعی را بر می‌گیرد به نحوی که آسیب‌های پیش گفته در کنار ناهنجاری‌های موجود، می‌رود تا بسیار کم رنگ و کم اهمیت شده و رجوع به شیوه‌های قبل از اجرای طرح دارویی بهترین گزینه شود که در این صورت باید گفت «واسفا»

لذا اذعان می‌فرمایید که حل بحران دارو، حل بسیاری از تبعات امنیتی، اجتماعی آن نیز هست و بی عملی و تماشاگری غیر مسئولانه که رول مورد پسند برخی از مسئولان این حوزه است، زمان طلایی گریز از بحران‌های مضاعف آینده را مشکل می‌کند.

انعکاس این موضوع به حضرتعالی که به جد کمر خدمت به محروم‌مان بستیاید، نه از باب اطلاع رسانی که نکته مکرر، تذکار صمیمانه و ارائه راه حل های چندی است که به نظر رسیده، می‌تواند مؤثر واقع شده و به این شرح تقدیم می‌شود:

۱. پرداخت ۳۲ همت باقیمانده طرح دارویاری توسط سازمان برنامه و بودجه به دولت بهداشت

۲. پرداخت ۱۱ همت از اعتبارات طرح مزبور از سوی سازمان برنامه و بودجه به بیمارستان‌ها جهت پرداخت بدهی‌های دارویی

۳. استمهال بانک‌ها بابت مابه التفاوت نرخ ارز تا پایان سال یا پایان بهار ۱۴۰۲ برای شرکت‌های تولید کننده.

۴. تجمیع سهم بیمه با سهم یارانه ارزی در بودجه سال آینده به منظور جلوگیری از تضییع حقوق بیماران

۵. تعیین تکلیف بودجه ربانی داروهای اس. ام. ای برای ۶۵۰ نفر

۶. همکاری نهادهای امنیتی برای پیگیری ثبت دارو در تی تک توسط داروخانه‌ها، شرکت‌های پخش و واحدهای تولیدی

۷. ارائه راهکار تشویقی برای ثبت دارو در تی تک توسط داروخانه‌ها

برش

فقط کارمندان فرار مالیاتی ندارند

براساس گزارشی که مرکز پژوهش‌های مجلس منتشر کرده کارمندان بیشترین میلگین مالیات پرداختی را در بین برخی مشاغل پردرآمد چون کارکنان طلا و جواهر، کارکنان نمایشگاه خودرو، موبایل فروشان، وکلا و مشاورین املاک دارند و کارمندان بیش از هفت برابر مشاورین املاک مالیات می‌دهند!

به گزارش پیام آشنا به نقل از شرق، «کاهش سهم درآمدهای نفتی در بودجه و حرکت به سمت درآمدهای پایدار مانند مالیات، از برنامه‌های دولت بوده که کمتر به آن توجه شده است؛ موضوعی که باید به صورت جدی مالیات از مودیان واقعی دریافت و از فرارهای مالیاتی جلوگیری شود. براساس گزارشی که مرکز پژوهش‌های مجلس منتشر کرده کارمندان بیشترین میانگین مالیات پرداختی را در بین برخی مشاغل پردرآمد چون کارکنان طلا و جواهر، کارکنان نمایشگاه خودرو، موبایل فروشان، وکلا و مشاورین املاک دارند و کارمندان بیش از هفت برابر مشاورین املاک مالیات می‌دهند! این آمار نشان می‌دهد که با وجود تلاش‌های انجام‌شده هنوز فرار مالیاتی زیادی وجود دارد و بیشتر ارائه‌کنندگان خدمات و سلطه‌ها از پرداخت واقعی مالیات فرار می‌کنند.

مالیات بر سوداگری از دیگر رویکردهای دولت است که در انتظار تصویب قانون آن از سوی مجلس است و وزیر اقتصاد در شهروررمه اسال درباره تسریع در تصویب قانون مالیات بر عایدی سرمایه به رئیس مجلس شورای اسلامی نوشت تا با قانونی شدن این طرح یک بار برای همیشه به این رویه خاتمه داده شود تا سودجویان با ارزش پول ملی کشور دلالی و سوداگری نکنند.

مالیات بر عایدی سرمایه عمدتاً اهداف محدودکردن فعالیت‌های سوداگرانه، ایجاد عدالت اجتماعی، افزایش منابع عمومی و افزایش کارایی اقتصادی از چند ده سال پیش در کشورهای مختلف دنیا وضع شده است. افزایش هزینه فعالیت‌های غیر مولد مانند سفته‌بازی و سوداگری در بازار املاک، ارز، سکه و... به نحوی که به طور موثر مزیت خود را از دست دهند، یکی از اهداف وضع مالیات بر عایدی سرمایه است. با وضع این مالیات انگیزه سوداگران برای مبادرت به خرید و فروش دارایی‌ها کاهش می‌یابد و تقاضای سوداگری کاهش و تقاضای واقعی و مصرفی خانوارها افزایش خواهد یافت.

وزارت اقتصاد اعلام کرد که در ۶ ماهه اول سال جاری نه یا فشار بر بخش‌های مولد اقتصاد تحقق حدود ۱۰۰ درصدی مالیات را داشته که با شناسایی ۲۵ میلیون مؤدی جدید و کشف فرارهای مالیاتی صورت گرفته است. این افراد در حالی از تورم مالیات بیرون بودند که تمام کسبه، کارمندان و کارگران مالیات پرداخت می‌کردند.

اگر چه اصلاحاتی در نظام مالیاتی انجام شده ولی بررسی‌ها نشان می‌دهد که این اصلاحات به ضرر تولیدکنندگان شفاف بخش صنعت و به سود واسطه‌گران غیر شفاف پخش بوده است. شاهد این ادعا رشد ۱۲۰ هزار میلیارد تومانی درآمد مالیاتی دولت است که در آن صنعت با سهم ۲۱ درصد از اقتصاد به طور کامل مشارکت داشته اما بخش خدمات تنها ۲۵ درصد از مالیات خود را پرداخت کرده و مابقی به شکل فرار مالیاتی نزد واسطه‌گران و فعالان بخش خدمات باقی مانده است.

کاهش ابعاد فرار مالیاتی در بخش خدمات و تغییر شیوه اعطای معافیت مالیاتی دو موردی است که باید هر چه سریع‌تر در دستور کار مسئولین مالیاتی کشور قرار گیرد. بی‌توجهی به چنین اقدامی به این معنا است که در شرایط فشار توأمان تحریم و تورم، صنعت باید تأمین‌کننده اصلی دخل و خرج ناترازِ دولت باشد و این درحالی است که بخش تولید با مشکلات بسیاری مانند سرکوب قیمت با تحریم روبه‌روست.

بسیاری از مشاغلی که فرار مالیاتی دارند از کارتخوان‌هایی استفاده می‌کنند که کد اقتصادی ندارند و در سامانه عملیات الکترونیکی امور مالیاتی ثبت نشده‌اند. این موارد نیز باید طبق قانون پیگیری و جریمه‌های لازم اعمال شود. جالب اینجاست که خیلی از صنوف که کارتخوان ثبت‌شده نیز دارند، برای فرار مالیاتی از پول نقد یا کارت به کارت پول استفاده می‌کنند که اعتراض اربابِ رجوع را نیز به دنبال دارد.

بنابراین کارمندان و حقوق‌بگیران دولتی قبل از دریافت دستمزد خود، مالیات را پرداخت می‌کنند و انتظار این است که بقیه مشاغل و صنوف پردرآمد دیگر نیز مالیات خود را پرداخت کنند که لازمه این کار پیگیری و اصلاح عادلانه نظام مالیاتی جدید است».

عوارض آلودگی هوا مانند سیگار است

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص تأثیر آلودگی هوا بر قلب و ریه افراد، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، حسین کاظمی زاده متخصص قلب و عروق، با حضور در برنامه ضربان شبکه سلامت، گفت: با توجه به صنعتی شدن جوامع از سال ۱۹۲۰، دنیا به شدت درگیر معضلات آلودگی هوا شد، به طوری که در ایران، سالیانه بین ۳۰ الی ۴۵ هزار نفر فوت غیر مستقیم در اثر آلودگی هوا، با دلایل قلب و ریه اتفاق می‌افتد که حدود ۶۰ درصد این مرگ‌ها حاصل آلودگی هوا و به دنبال اثرات قلبی است و ۳۰ الی ۳۵ درصد نیز به دنبال عوارض ریوی اتفاق می‌افتد. وی ادامه داد: در تهران سالیانه حدود ۱۰ هزار نفر به دنبال آلودگی هوا فوت می‌کنند. کاظمی زاده در پاسخ به این سوال که آلاینده‌ها چه فرقی با هم دارند و چگونه باعث آسیب ریوی می‌شوند، گفت: آلاینده‌ها از نظر سایز و همچنین از نظر میزان رسوب در قسمت‌های مختلف بدن، با یکدیگر تفاوت دارند. یک نوع آن ذرات معلق و ریزگردهایی (PM) هستند که بر اساس سایز، عوارض مختلفی دارند. ذرات بالای ۱۰ میکرومتر خیلی نفوذ نمی‌کنند، اما اندازه‌های زیر ۱۰ میکرومتر، داخل بافت ریه می‌شوند، این ذرات حتی اگر زیر ۲/۰ میکرومتر باشند، می‌توانند وارد کیسه‌های هوایی (آلوئل ها) شوند. وی همچنین یادآور شد: ذرات کمتر از ۱/۰ میکرومتر، جذب خون می‌شوند و بسیار خطرناک هستند.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران ادامه داد: این ذرات وقتی وارد ریه می‌شوند، باعث سرفه، خس‌خس سینه، آبریزش و اشک ریزش می‌شوند. تشدید حملات آسم، کاهش رشد جنین، تنگی عروق قلب، تشدید مشکلات قلبی و و بروز انواع سرطان‌ها از دیگر عوارض این ریز گردهاست. وی افزود: منشأ این آلودگی‌ها بعضی از صنایع و معادن و همچنین در اثر سوختن مازوت و... ایجاد می‌شوند. کاظمی زاده، آزست را یکی از ریزگردهای مهمی دانست که باعث سرطان ریه می‌شود، زیرا آزبست، باعث آزاد شدن رادیکال‌های آزاد در بدن می‌شود.

این استاد دانشگاه گفت: یکی دیگر از انواع آلاینده‌ها، دی اکسید گوگرد است که در اثر سوخت مازوت و... ایجاد می‌شود، این گاز محلول در آب است و حملات آسم را تشدید می‌کند. دی اکسید نیتروژن نیز از دیگر آلاینده‌ها محسوب می‌شود، ازون نیز، گازی اکسیدانیو و رادیکال آزاد خطرناکی است که باعث مرگ سلولی می‌شود. اسیدها نیز نوع دیگری از آلاینده هستند که مخاط تنفسی را تحریک می‌کنند. کاظمی زاده در پاسخ به این سوال که آلودگی هوا چگونه می‌تواند باعث ایجاد مشکل در قلب گردد، افزود: بعضی از آلاینده‌های هوا پس از ورود به بدن باعث التهاب در دیواره عروق قلب می‌شوند، اگر فردی بیماری قلبی داشته باشد و یا حتی مبتلا به تنگی عروق قلب باشد، آلودگی هوا این تنگی را بیشتر می‌کند و می‌تواند باعث حمله و یا حتی سکته قلبی شود. وی ادامه داد: گاهی آلودگی هوا باعث نامنظم شدن ضربان قلب (آریتمی) و همچنین تپش قلب می‌شود. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران تاکید کرد: آلودگی هوا را مانند سیگار کشیدن در نظر بگیرید، سیگاری که نیکوتین ندارد. هر کاری که سیگار یا قلب و ریه انجام می‌دهد، آلودگی هوا نیز انجام می‌دهد. کاظمی زاده ادامه داد: آلودگی هوا میزان رسوب کلسیم در عروق بدن را افزایش می‌دهد و باعث تنگ شدن کل عروق بدن می‌شود، در این صورت فشار خون افزایش می‌یابد، همچنین باعث اسیفلم عروق کرونر قلب می‌شود که در نهایت باعث سکته قلبی و سکته مغزی می‌شود. وی یادآور شد: کلسیمی که از طریق لبنیات کم چرب و مواد غذایی حاوی کلسیم وارد بدن می‌شوند، در دستگاه گوارش به سرعی که وارد بدن شده می‌جسبد و باعث دفع سرب از بدن می‌گردد. این متخصص قلب و عروق گفت: از هنگام ورود ذرات آلوده به بدن، مخاط دهان، مجاری تنفسی، کیسه‌های هوایی و... تحت تأثیر قرار می‌گیرند که باعث تنگی مجاری تنفسی و تشدید علائم آسم می‌شود، در موارد شدیدتر نیز باعث التهاب بافت ریه و حتی فیبروز ریه می‌شود. وی افزود: تنفس هوای آلوده، با افزایش انواع سرطان‌ها، به خصوص سرطان ریه همراه است.

کاظمی‌زاده از نقش آزبست در هوا که باعث بروز سرطان خطرناک ریه به نام مزوتلیوم می‌شود، نام برد. این استاد دانشگاه در پاسخ به این سوال که آیا ورزش در هوای آلوده مجاز است، گفت: در هنگام آلودگی هوا، اگر تهویه و تنفس بیش از حد باشد (هنگام ورزش)، آلودگی بیشتری وارد ریه‌ها و به خون آن، وارد خون می‌شود که با تولید رادیکال‌های آزاد در بدن همراه است، که در نهایت باعث التهاب در ریه‌ها و کل بدن می‌گردد. وی یادآور شد: حتی اگر لباس این افراد آلوده به آزبست باشد، افراد خانواده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. افرادی که در محیط‌های آلوده و افرادی که در محیط‌های کارگاهی آلوده کار می‌کنند، در معرض آلودگی‌های مصاف قراره به آزبست یا در کنار معادن زندگی می‌کنند، مستعد رسوب این ذرات معلق در ریه‌هایشان هستند. کاظمی زاده گفت: بدن در برابر آلودگی هوا سیستم‌های دفاعی متعددی دارد، مانند انواع مخاطهای تنفسی، موهای داخل بینی و مژگ‌های داخل کیسه‌های هوایی، وقتی آلودگی هوا به این مناطق ورود می‌کنند، توسط سرفه و همراه با خلط خارج می‌شوند. وی افزود: دستگاه‌های تصفیه هوا که فیلتری به نام هپا دارند، نقش مثبتی در تسویه ذرات ریز آلوده خواهند داشت.

استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: چهارمین علت شناخته شده مرگ در دنیا، برونشیت مزمن است. ۵۰ درصد مبتلایان به برونشیت، سیگاری‌ها هستند. ۵۰ درصد بقیه نیز، به دلیل تنفس سوخت‌های فسیلی و سموم موجود در هوای آلوده ایجاد می‌شود. وی به مبتلایان توصیه کرد: از دارویی به نام استیل سیستئین که نوعی آنتی اکسیدان محسوب می‌شود و خلط آور است، استفاده کنند. این دارو التهاب داخل ریه و مجاری تنفسی را کم می‌کند، از حملات قلبی و ریوی و همچنین بیماری تصلب شرائین (آترواسکلروزس) جلوگیری می‌کند، به گفته کاظمی زاده، این دارو در داخل کشور تولید می‌شود. وی، مصرف این دارو را به افراد در معرض خطر به عنوان داروی پیشگیری کننده از برونشیت، توصیه کرد.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی

عکس‌های قدیمی‌مان خیلی گول‌زننده‌اند. آدم فکر می‌کند در آن عکس‌ها زندگی می‌کند. درصورتی که اینطور نیست. شخصی که ما در این عکس‌ها نگاهش می‌کنیم، دیگر وجود ندارد و او هم اگر می‌توانست ما را ببیند خوشش را در ما نمی‌شناخت، می‌گفت: این کیست که اینجور غمگین مرا نگاه می‌کند

از کتاب همه‌ی تاه‌ها
زوزه سارماگو
ترجمه: عباس پژمان

تازه‌های سلامت

هفت کاری که نباید بعد از غذا خوردن انجام دهید

اغلب افراد پس از غذا خوردن، به نوشیدن چای، چرت بعد از ظهر، میوه خوردن و... عادت دارند و معتقدند این اعمال به هضم بهتر غذا کمک می‌کند؛ این در حالی است که پیروی از چنین عادات اشتباهی، منجر به ناراحتی‌های گوارشی، سوء هاضمه و حتی عدم جذب مواد مغذی خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، حتما این تجربه را داشته‌اید که پس از خوردن غذا خواب آلود می‌شوید و با تمایل دارید یک لیوان چای بنوشید اما قطعاً اگر بدانید این اقدامات می‌تواند آثار بدی بر سبک زندگی شما داشته باشد، آنها را کنار خواهید گذاشت.

در اینجا هفت عادت اشتباهی که بعد از غذا خوردن باید از آنها اجتناب کنید، معرفی شده است:

ورزش: بلافاصله بعد از صرف غـذا ورزش نکنید و حداقل نو ساعت آن را به تاخیر بیندازید. انجام تمرینات ورزشی با معده پر، باعث سکسکه و تهوع، صدمات و گرفتگی عضلات می‌شود. اگر نیاز به تحرک بعد از صرف غذا دارید، پیاده روی آرام می‌تواند بهترین گزینه برای بهبود هضم غذا باشد.

سیگار کشیدن: توتون و تنباکو مختل کننده هضم غذا بعد از وعده‌های غذایی هستند. تنباکو می‌تواند جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی مهم را مسدود کند و ویتامین‌هایی مانند ویتامین ث و D و کلسیم بعد از سیگار کشیدن دیگر جذب نخواهند شد.

خوابیدن: رفتن به خواب بلافاصله بعد از غذا خوردن، خطرناک است و علاوه بر خطر اضافه وزن، منجر به افزایش سوزش سر دل و افزایش خطر مرگ ناشی از سکته مغزی می‌شود. حداقل تا دو ساعت بعد از صرف غذا، خوابیدن یا دراز کشیدن را فراموش کنید

نوش گرفتن: حمام کردن باعث افزایش جریان خون در دست‌ها، پاها و سطح بدن و کاهش جریان خون در اطراف معده می‌شود، در نتیجه باعث اختلال در هضم غذا می‌شود. حداقل ۳۰ دقیقه بعد از صرف غذا صبر کنید و بعد نوش بگیرید یا شنا کنید.

نوشیدن چای: بخصوص اگر از کم خونی رنج می‌برید، نوشیدن چای را بلافاصله بعد از غذا کنار بگذارید. نوشیدن چای باعث کاهش جذب آهن غذا می‌شود. اگر کمبود آهن دارید یا باردار هستید، حداقل یک ساعت بعد از مصرف غذا چای بنوشید.

میوه خوردن: خوردن یک تکه میوه پس از غذا، بهترین ایده نیست. میوه نیاز به آنزیم‌های مختلف برای هضم دارد و بهترین زمان برای مصرف آن زمانی است که معده شما به طور کامل پر نشده است. خوردن میوه بلافاصله بعد از غذا باعث می‌شود که هوا داخل معده جمع شده و نفخ شدید ایجاد شود، بنابراین حداقل یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت بعد از غذا میوه بخورید.

جویدن آدامس: محبوبیت آدامس برای تمیز کردن دندان‌ها و ایجاد خنکی در دهان پس از صرف غذا در بین بیشتر مردم رایج است. این کار حجم زیادی هوا را وارد معده می‌کند که با ایجاد نفخ و گازهای گوارشی همراه خواهد بود.