

فراترانس

زندگی سالم

www.hlife.ir



ماهنامه زندگی سالم - شماره نخست - تیرماه 1399



در جستجوی واکسن کرونا

مراحل ساخت واکسن و چالش های آن

www.hlife.ir



ماهنامه زندگی سالم

صاحب امتیاز: وب سایت زندگی سالم

آنچه در این شماره خواهید خواند

سلامت قلب و عروق

افزایش حجم در عضلات

گرفتگی عضلات در سه ماه حاملگی

در جستجوی واکسن (کرونا)

تاثیر استفاده از دستگاههای دیجیتال

در بین کودکان

نکات تغذیه ای برای کاهش خطر

ابتلا به سرطان روده

www.hlife.ir

مدیر مسئول: سعید کرامت

سر دبیر: فاطمه قاضی

نویسندگان: نعیمه یوسفی، فاطمه خادمپیر،

مهسا حکم آبادی، فاطمه تقی زاده، نازنین

ناصری، محمد رضا شیرازی

پست الکترونیک:

info@hlife.ir

پست الکترونیک مدیر وب سایت:

En.point@yahoo.com

ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید

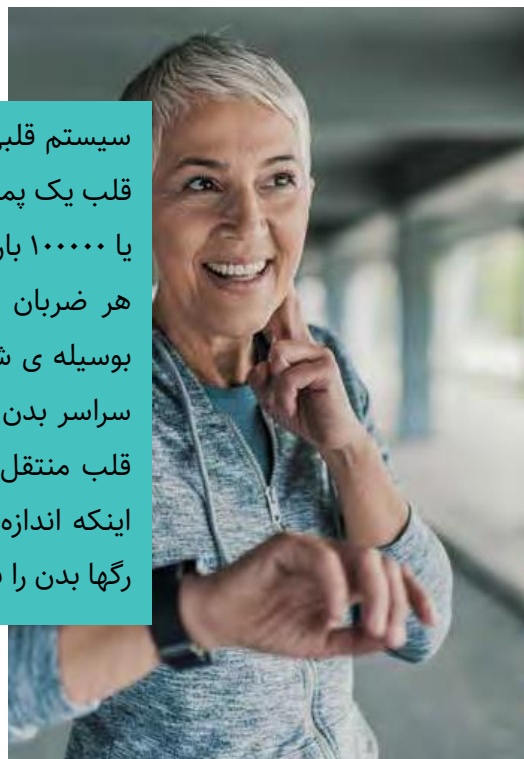


سلامت قلب و عروق

مترجم : نعیمه یوسفی

سیستم قلبی عروقی از سیستم قلب و گردش خون تشکیل شده است. قلب یک پمپ است که با یک ریتم ثابت ، تقریباً ۶۰ تا ۱۰۰ بار در دقیقه یا ۱۰۰۰۰۰ بار در روز می تپد.

هر ضربان قلب خون اکسیژن یافته را از طریق سیستم گردش خون بوسیله ی شبکه پیچیده ای از شریان ها ، شریانچه ها و مویرگ ها به سراسر بدن می فرستد. سپس سیاهرگها خون تیره(فاقد اکسیژن) را به قلب منتقل می کنند ، جایی که این روند دوباره شروع می شود. برای اینکه اندازه و پیچیدگی این سیستم را به شما نشان دهیم ، اگر تمام رگها بدن را بهم وصل کنیم ، بیش از دو بار به دور زمین می چرخند!



شرایط موثر بر سیستم گردش خون مانند فشار خون بالا ، کلسترول بالا ، بیماری عروق محیطی و بیماری عروق کرونر (شایعترین نوع بیماری قلبی)

شرایط مؤثر بر ضربان های الکتریکی که ضربان قلب را تنظیم می کند مانند فیبریلاسیون دهلیزی یا فالتر دهلیزی.

هر یک از این بیماری ها توسط متخصصان مختلف با استفاده از روش های مختلف تحت درمان قرار می گیرند ، بنابراین مهم است که با پزشک خود در تماس باشید.

مسائل مربوط به سلامت قلب و عروق ، که به طور کلی با عنوان بیماری های قلبی شناخته می شود ، اولین دلیل مرگ بین مردان و زنان است. بیماری های قلبی هر ساله حدود ۶۴۷،۰۰۰ آمریکایی را می کشد.

انواع بیماری های قلبی در سه دسته قرار می گیرند: شرایط خود قلب مانند اختلالات دریچه ، بیماری های آئورت ، نارسایی قلبی یا نقایص مادرزادی قلب موجود در بدو تولد

وزن سالم و متعادل خود را حفظ

کنید!



یکی از سه آمریکایی چاق است (بیش از ۲۰ درصد از وزن طبیعی)، بنابراین اگر برای حفظ وزن سالم تلاش می کنید، تنها نیستید.

آپنه خواب را درمان کنید



هنگامی که دچار آپنه خواب هستید، تنفس شما به طور مکرر متوقف می شود. این می تواند خطر حمله قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات سلامتی را افزایش دهد. اگر فکر می کنید ممکن است دچار آپنه خواب شوید، با پزشک خود مشورت کنید.

فشارخون و کلسترول بالا را درمان

کنید!



فشار خون بالا یا کلسترول عوامل خطر قابل توجهی برای حمله قلبی هستند، اما مصرف صحیح داروها شما می تواند این خطر را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. حتما داروهای خود را دقیقاً مطابق تجویز پزشک مصرف کنید و قبل از هر گونه تغییری در داروهای خود با پزشکتان مشورت کنید.

پیشگیری از بیماری های قلبی

در صورت داشتن شرایطی مانند فشار خون بالا، کلسترول بالا، دیابت یا سابقه خانوادگی در داشتن بیماری قلبی، مستعد ابتلا به بیماری های قلبی هستید. و همانطور که می دانید شانس ابتلا به بیماری های قلبی با افزایش سن افزایش می یابد. داشتن عادت های سالم در زندگی می تواند احتمال ابتلا به بیماری های قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش دهند. برای رسیدن به سلامتی کلی از جمله قلب از این عادت ها پیروی کنید (به خصوص اگر دارای یکی از عوامل خطرانی که در بالا گفته شد هستید)

سیگار و تنباکو را کنار بگذارید!



استعمال دخانیات یکی از دلایل اصلی بیماری های قلبی است و از هر چهار مرگ و میر ناشی از بیماری های قلبی در ایالات متحده، عامل یکی از آنها سیگار می باشد.

نوشیدن الکل را محدود کنید!

میزان مجاز مصرف دو نوشیدنی در روز برای آقایان و یکی برای خانم ها.



ورزش ورزش ورزش!

انجام دادن ورزش های هوازی را بصورت منظم در برنامه ی روزانه ی



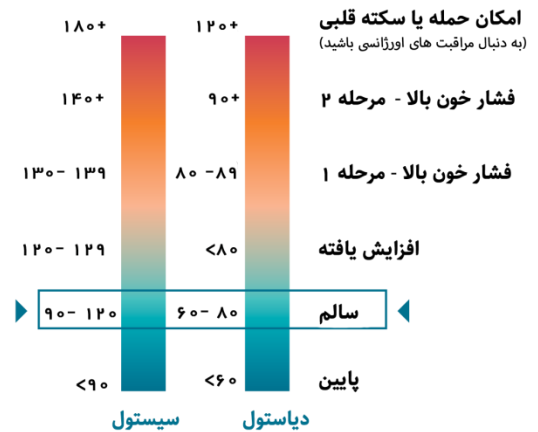
خود قرار دهید.

این شش عدد را خوب بشناسید تا خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سایر شرایط سلامتی مانند دیابت را که می تواند منجر به بیماری های قلبی شود را به شما نشان دهد. اگر هر یک از این تعداد خارج از حد طبیعی است ، در مورد نحوه رسیدگی به آنها با پزشک خود صحبت کنید.

۱ . فشار خون

اگر دچار سکته قلبی یا سکته مغزی هستید ، هر چه سریعتر عمل کنید ، احتمال اینکه دچار ناتوانی یا مرگ شوید کاهش میابد.

اگر علائم حمله قلبی یا سکته مغزی دارید ، فوراً با شماره ۱۱۵ تماس بگیرید ، حتی اگر مطمئن نیستید که این یک حمله قلبی یا سکته مغزی است.



آریتمی قلبی دارید ؟ این مقاله می تونه براتون مفید باشه.

آریتمی قلبی چیست ؟ علت، نشانه ها، و درمان آن

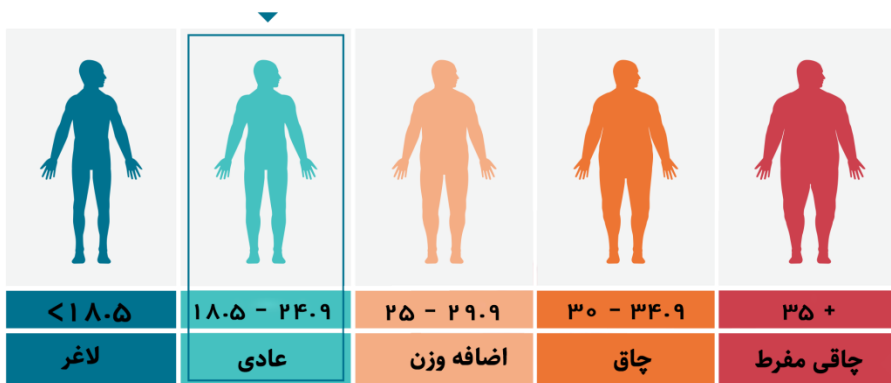
۲ . کلسترول

مجموع کلسترول :
۱۲۵- ۲۰۰ mg/dl

HDL کلسترول خوب
HDL
۴۰ mg/dl یا بالاتر برای مردان
۵۰ mg/dl یا بالاتر برای زنان

LDL کلسترول بد
LDL
<۱۰۰ mg/dl

۳ . شاخص توده بدنی



۴. تری گلیسرید

علائم هشدار دهنده حمله قلبی:

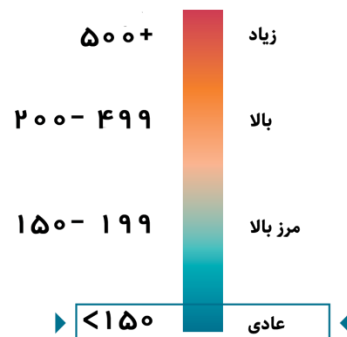
حمله قلبی زمانی رخ می دهد که جریان خون به قلب جزئی یا کاملاً مسدود شده باشد واکسیژن مورد نیاز قلب تأمین نشود. علائم متداول حمله قلبی شامل موارد زیر است (گاهی ناگهانی و شدید ، گاهی کند ادامه پیدا می کنند):
ناراحتی قفسه سینه که شامل درد یا فشار در مرکز سینه شماست.

ناراحتی در قسمت های فوقانی بدن از جمله بازوها ، پشت ، گردن ، فک ، دندان یا معده
تنگی نفس ، سوء هاضمه ، حالت تهوع یا استفراغ ، سرگیجه یا عرق سرد
ناراحتی قفسه سینه شایعترین علامت در زنان و مردان می باشد ، اما به نظر می رسد زنان باقی علایم شایع را بیشتر نشان می دهند.

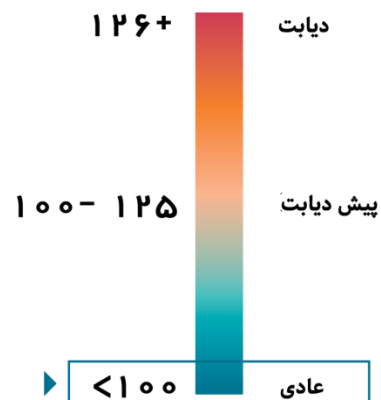
علایم هشدار دهنده ی سکته مغزی:

هنگامی که مغز خون مورد نیاز خود را دریافت نمی کند سکته مغزی رخ می دهد.
 شایع ترین علائم سکته مغزی شامل موارد زیر می باشد:

۱. افتادگی یک طرفه صورت
۲. ضعف یا افتادگی بازو در یک یا هر دو طرف
۳. مشکل گفتاری
۴. مشکلات بینایی
۵. سرگیجه
۶. مشکل در راه رفتن ، تعادل یا هماهنگی
۷. سردرد شدید که بی دلیل بروز می کند.



۵. قند خون ناشتا



۶. دو کمر



افزایش حجم در عضلات!

مترجم : فاطمه خادمپیر

کتری ها ، توپ های ورزشی و طناب ها را فراموش کنید، برای افزایش حجم عضلات میتوانید از این وسایل استفاده کنید. مسیر بدون آسیب به عضله با دمبل شروع می شود. توجه کنید که حتی ادغام توپ ورزشی و دمبل برای تقویت توان عضله موثر است. با انجام تمریناتی که ذکر میشود به صورت ۴ روز در هفته میتوان استحکام و استقامت عضلات را بالا برد و باعث چربی سوزی شد.

نحوه کار

کار این تمرین را به صورت یک مدار ۳ چرخه و با استفاده از دمبل های وزنه متوسط انجام دهید. ۳۰ ثانیه بین هر تمرین استراحت کنید

دمبل را در کنار پاهای خود قرار دهید. به کمر بچسبید ، زانوهای خود را خم کنید و دمبل ها را بلند کنید.(حالت a) این شرع کار است. بایستید و دمبل ها را از زمین بلند کنید، این حرکت باعث انقباض عضلات گلوئئوس میشود.(حالت b) مجددا دمبل ها را بر روی زمین قرار دهید.

دقت کنید که در این حرکت تمرکز باید بر شانه ها و ناحیه کمر باشد. فشار در این حرکت باید در ناحیه گلوئئوس و همسترینگ ها احساس شود، در غیر این صورت به کمر آسیب وارد میشود.

۱. حرکت Dumbbell Deadlift



"مقاله وب سایت "

ده تمرین برای روی فرم ماندن در ایام

قرنطینه خانگی

این حرکت ۱ در طرف مقابل حرکت تکرار کنید. ۲۰ بار این حرکت را تکرار کنید. کارشناسان می گویند: "هنگامی که حرکت را یاد گرفتید ، خود را در آن به چالش بکشید. در صورت دسترسی ، از دمبل های سنگین استفاده کنید.

۳. Paused Dumbbell



پشت خود را روی نیمکت قرار دهید و پاها را ب زمین تکیه دهید، به گونه ای که ناحیه گلوئیتال و کمر به نیمکت چسبیده باشد. دمبل ها به طور موازی با شانه ها باشد. آرنج نزدیک به بدن باشد به طوری که دمبل ها تا قفسه سینه پایین بیایند. اثنانیه مکث کنید و سپس به طرف بالا . موازی با بدن دمبل ها را حرکت دهید. هر ست در این تمرین شامل ۸ تا ۱۰ حرکت است. در این حرکت فشار باید بر روی عضلات همسترینگ و گلوئئوس وارد شود.

۲. بلند کردن دمبل از زمین به بالای سر به صورت L



با یک دمبل تنها بین پاهای خود بایستید و با هر دو دست آن را بگیرید. همسترینگ های خود را منقبض کنید و به یک اسکوات کم (a) بزنید. با حرکت ناگهانی ، بایستید (ممکن است هنگام انجام این کار بر روی انگشتان پا بلند شوید) و دمبل را با هر دو دست بالا بکشید. با رسیدن وزنه به سطح شانه ، آن را به سمت راست خود تغییر داده و آن را به سمت بالا بکشید. (b) آن را تا روی شانه خود پایین بیاورید ، سپس آن را با هر دو دست به زمین برگردانید.

حرکات پایانی

یک تایمر به مدت ۵ دقیقه تنظیم کنید. حرکات را به ترتیب تکرار کنید، در صورت لزوم استراحت کنید، اما دوره استراحت خود را کوتاه انتخاب کنید. اگر در شانه احساس درد میکنید، به جای اینکه دمبل ها را مستقیماً بالای سر نگه دارید، آنها را روی شانه خود نگه دارید.

۵. حرکت Overhead Carry

وزنه متوسط را انتخاب کنید. آن را بالای سر ببرید در حالی که شکم و قفسه سینه منقبض است و بازوها به سمت بالا کشیده شده اند. با این حالت بدن (پوزیشن) ۲۰ قدم حرکت کنید، سپس به عقب برگردید و به نقطه شروع بیایید. هدف در مجموع ۲ گام است.

۶. حرکت Farmer's Carry to Farmer's Hold

دمبل ها را در دست خود و هم راستا با بدن نگه دارید. عضلات کمر و گلوئوس خود را منقبض کنید. ۲۰ قدم به سمت جلو حرکت کنید به طوری که باسن و شانه ها در حین حرکت منقبض باشند. توجه کنید که در صورتی که محدوده حرکت شما از ۲۰ قدم کمتر است میتوانید در طول اتاق یا محلی که هستید ۲۰ بار گام بردارید. پس از اینکه ۲ گام تمام شد دمبل ها را روی زمین بگذارید و ۲۰ ثانیه استراحت کنید. مجدد ست ها را تکرار کنید تا طول ورزش شما به ۳ دقیقه برسد.

در این حرکت اگر نیمکت برای خوابیدن و تکیه گاه وجود نداشت، مشکلی نیست و میتوان از زمین به عنوان نیمکت استفاده کرد. به پشت دراز بکشید به طوری که پاها صاف روی زمین قرار داشته باشد و عضلات گلوئوتال منقبض شود. در این حالت تمرکز روی قفسه سینه و عضلات ۳ سر ران خواهد بود.

۴. حرکت دمبل Z-Press



روی زمین بنشینید، پاها را از هم باز کنید. شکم در حالت انقباض باشد. دمبل ها را روی شانه نگه دارید. بدون اینکه کمر خود را بکشید، بازوها را صاف کنید و دمبل ها را تا بالای سر ببرید. دمبل ها را به آرامی به شانه خود برگردانید. با این کار، یک حرکت انجام شده است. تعداد حرکات در هر ست از این ورزش ۱۰ تا ۱۲ تاست.

دقت کنید که در این حرکت ارنج ها نباید به سمت بیرون کشیده شوند. برای سلامتی شانه باید ارنج جلوتر از شانه ها قرار گیرد.

گرفتگی عضلات در سه ماهه حاملگی

مترجم: مهسا حکم آبادی

انقباضات عضله ای شایع است و خیلی موارد در نتیجه ترس ها و وحشت ها است ، از علائم حاملگی می تواند باشد. این راهنما را بخوانید تا دریابید که در هر ۳ ماه چه انتظاراتی را می توانید داشته باشید.

چه حالاتی عادی است؟

- خونریزی ، لانه گزینی و گسترش رحم

قبل از اینکه از حاملگی خود مطلع شوید، بدن شما در حال تغییر و تحولات عظیم جسمی است تا کودک شما به سرعت رشد کند. این تغییرات می تواند شامل درد و انقباضات در معده شما باشد. در این حالت ممکن است شما به طور ناگهانی احساس نفخ شدید کنید یا درد عجیبی را در معده خود احساس کنید. درحقیقت مطالعات نشان میدهد که حدود ۲۰ درصد از خانم ها برخی از گرفتگی هایی که شبیه درد پیروید و خونریزی را تجربه خواهند

در هفته اول جنینی دچار تغییرات چشمگیری می شود و از یک توده سلولی تبدیل به یک انسان کوچک می شود و همه این ها به این معنی است که رحم شما در حال گسترش و افزایش سایز است. در هفته های اول و به همین ترتیب در ۳ ماهه های بعدی حاملگی بعدی در حال گسترش است تا فضای لازم را برای بچه فراهم کند.. تغییرات هورمونی که غالبا باعث ایجاد گاز معده، نفخ و

شکم شما تا پایان بارداری از اندازه کف دست تا اندازه یک هندوانه گسترش پیدا می کند. ظرفیت مایع آن از ۱۰ میلی لیتر به بیش از ۱ لیتر در ۳ ماه سوم تغییر می کند. بنابراین جای تعجب نیست که شما ممکن است احساس عجیبی را در ناحیه شکم خود تجربه کنید ، برای مثال گرفتگی عضلات در حین بارداری اغلب در نتیجه تغییرات طبیعی و جای گیری بچه و رشد بچه است و مهم است که ما تفاوت بین گرفتگی نرمال و آنچه در طی ۹ ماه اتفاق می افتد را بدانیم.

سه ماهه اول



سه ماهه اول

که طبق گفته انجمن حاملگی آمریکا، این احتمالاً به دلیل درد لیگامان درد است. لیگامان گرد عضله ای است که رحم را پشتیبانی می کند و هنگام کشیده شدن این عضله ممکن است شما یک درد کسل کننده در قسمت تحتانی شکم خود احساس کنید و اگرچه ممکن است احساس نگران کننده ای داشته باشید اما این نوع درد کوتاه و گذرا است. بهترین راه برای کنترل این درد دراز کشیدن به سمت چپ و کشیدن نفس عمیق است تا درد فروکش کند. حال آنکه رحم در حال کشش است و افزایش درد در هر دو طرف شکم ادامه دارد. پس حس درد و گرفتگی میتواند وجود داشته باشد که کاملاً نرمال است.

کدام حالت نرمال نیست؟

• درد مداوم و یا خونریزی شدید

طبق توصیه انجمن بارداری آمریکا در صورتی که درد های شدید شکمی همراه با گرفتگی و درد در ناحیه شانه و یا گردن و سرگیجه یا علائم دستگاه گوارش باشد، باید فوراً با پزشک خود تماس بگیرید. همچنین باید دوره های سنگین خونریزی همراه با درد را جدی گرفت زیرا این امر می تواند نشانه جداسازی جفت از پوشش رحم باشد.

"مقاله وب سایت"

مواردی که باید در دوران بارداری از آنها

اجتناب کرد

یبوست می شود و همه این موارد موجب ایجاد درد ها و یا احساس گرفتگی و انقباضات می شود.

چه حالاتی نرمال نیست؟

• گرفتگی های عضلانی ناگهانی همراه با خونریزی.

محققان مراقبت های بهداشتی و درمانی بوچا در انگلستان می گویند: "گرفتگی های عضلانی به تنهایی نشانه سقط جنین نیست و اتمام بارداری بیش از آنکه ۳ ماهه اول به پایان برسد، شامل درد شدید و مداوم در قسمت تحتانی شکم و خونریزی شدید همراه با لخته خون و درد می باشد.

سه ماهه دوم بارداری



حالات طبیعی

• افزایش درد و درد رباط دور رحم

سه ماهه دوم معمولاً حس خوشایندی ایجاد می شود. هنگامی که مشتاقانه منتظر استقبال از شخص کوچکی از وجود خودتان هستید و احساس انرژی و هیجان فراوان میکنید و اما بعضی از خانم ها از هفته ۱۵ تا ۲۶ هنوز درد خفیف و گرفتگی دارند

سه ماهه سوم

حالات غیر طبیعی

انقباضات به موقع ، زایمان زود رس و یا خونریزی خود به خودی

هرچه به روز زایمان نزدیکتر می شوید آگاهی بیشتری از هر نوع گرفتگی خواهید داشت. زیرا این ها می تواند نشانه زایمان زودرس باشد.

اگر دردی دارید که فروکش نمی کند و هرچند دقیقه احساس انقباض می کنید سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید.

پره الکامپسی (فشار خون بالا) می تواند در ۳ ماهه سوم شعله ور شود و با درد شدید در قست فوقانی شکم و همچنین سطح بالای PR در ادرار مرتبط است.

پزشک شما باید فشار خون و ادرار شما را بررسی کند و از هرگونه خطری که می تواند به شما و کودک شما آسیب برساند آگاه شود.

"مقاله های وب سایت برای مطالعه بیشتر"

- نشانه های آغاز زایمان
- زایمان طبیعی یا سزارین؟



سه ماهه سوم

حالات طبیعی

• انقباضات بدنی

این زمانی است که انقباضات بدنی در حال افزایش و یا درد های کاذب زایمان شروع می شود و این نوع درد ها مثل احساس درد و انقباض زایمان هستند اما تفاوت در این است که انقباضات بدنی زایمان تمایل به بی نظمی دارند و فقط در هر زمان حدود ۲۰ ثانیه دوام می آورند و هرگز به زایمان ختم نمی شوند. این درد ها می تواند در نتیجه ورزش شدید ، مقاربت جنسی و یا بلند کردن اجسام سنگین ایجاد شود. در این مرحله از بارداری همیشه ایده خوبی است که در صورت عدم اطمینان خود با پزشک تماس بگیرید.

در جستجوی واکسن کرونا

تنها مهندسی ژنتیک میتواند سرم محافظ را در چند ماه به جای چند سال بسازد

مترجم : فاطمه تقی زاده

در ۱۰ ژانویه، زمانی که محققان چینی، ژنوم یک ویروس جدید و سریعاً تکثیرشونده را منتشر کردند، این موضوع باعث نگرانی دن باروچ شد. این ژنوم، مشابه ژنوم کروناویروسی بود که باعث شیوع سارس در سال ۲۰۰۳ شد هرچند که تفاوت هایی هم داشت. باروچ، مسؤل تحقیقات مربوط به واکسن در مرکز پزشکی Deaconess در بوستون می گوید: **من سریعاً فهمیدم که هیچ کس در برابر آن ایمن نخواهد بود.**

باروچ می گوید که اگر او و همکارانش یک ترکیب ایمن و موثر را در مدت یک سال پیشنهاد کنند، آن ترکیب، سریع ترین پروسه ساخت واکسن در تاریخ خواهد بود. هر چند که آزمایشگاه ها تعدادی واکسن برپایه ژن برای ویروس های دیگر ساخته اند، اما هیچ کدام تاکنون برای بیماریهای انسانی، تجاری سازی نشده است. واکسن های مرسوم، به داخل بدن تزریق می شوند و ذراتی از ویروس را در نزدیکی محل تزریق وارد سلول می کنند.

سیستم ایمنی بدن مولکولهایی به نام آنتی ژن را در این ذرات ویروسی به عنوان تهدید شناسایی می کند و با ساختن آنتی بادی به آن ها واکنش نشان می دهد. آنتی بادی ها مولکول هایی هستند که می توانند ویروس را در هر جای بدن شناسایی کرده و آن را خنثی کنند. هنگامی که این آنتی ژن ها وارد بدن شوند، سیستم ایمنی بدن به یاد می آورد که

در این روز ها، آزمایشگاه او و ۱۲ آزمایشگاه دیگر در سراسر جهان، شروع به طراحی واکسنی نموده اند که امیدوارند بتواند از میلیون ها نفر در برابر ویروس سارس ۲ به عنوان بزرگترین چالش سلامت جهانی بعد از جنگ جهانی دوم محافظت کند.

از ماه آپریل، تقریباً ۸۰ شرکت و انستیتو در ۱۹ کشور جهان، بر روی واکسن کار میکنند که بیشتر آنها از روش هایی برپایه ی ژنتیک استفاده میکنند تا روش های سنتی؛ مانند روش هایی برای واکسن آنفولانزا بیش از هفتاد سال استفاده شده است. آزمایشگاه ها پیش بینی میکنند که تجاری سازی واکسن برای موارد اورژانس در اوایل ۲۰۲۱ ممکن خواهد بود حتی واکسن ابولا که به سرعت ساخته شد، پنج سال طول کشید تا در آزمایشات تایید شود.

و سلول های بیشتری را آلوده میکنند و عفونت را گسترش می دهند.

تقریباً تمام آزمایشگاه ها در صدد اند که راهی پیدا کنند تا سلول های انسانی را برای تولید آنتی ژنی به نام پروتئین اسپایک برنامه ریزی کنند. این آنتی ژن مانند یک میخ فلزی ست که از ویروس سارس ۲ بیرون زده است و به ویروس این امکان را میدهد که به سلول انسانی متصل شده و وارد آن شود. تقریباً همه ی آزمایشگاه ها از یکی از این سه روش استفاده میکنند تا به طرحی از این پروتئین اسپایک دست یابند:

DNA plasmid: که در واقع یک مولکول حلقوی کوچک است. پلازمید یه ابزار کارآمد است؛ چون در صورت جهش پیدا کردن ویروس، محققان می توانند به آسانی طرح ژنتیکی را عوض کنند.

واکسن های ساخته شده به کمک DNA plasmid، برای استفاده های دامپزشکی در ماهی، سگ، خوک و اسب ساخته شده است اما تاییدیه های استفاده برای انسان به کندی پیش می رود که بیشتر به این علت است که این واکسن ها برای رسیدن به تشکیلات درونی سلول، به سختی از ممبران محافظ خارجی عبور می کنند.

آخرین پیشرفت در این زمینه به این صورت بوده که با استفاده از یک ابزار مخصوص، شارژ الکتریکی مختصری را در نزدیکی محل تزریق، به سلول القا میکنند و در نتیجه یه سوراخ کوچک در غشای سلول ایجاد می شود و واکسن میتواند از طریق آن وارد سلول شود.

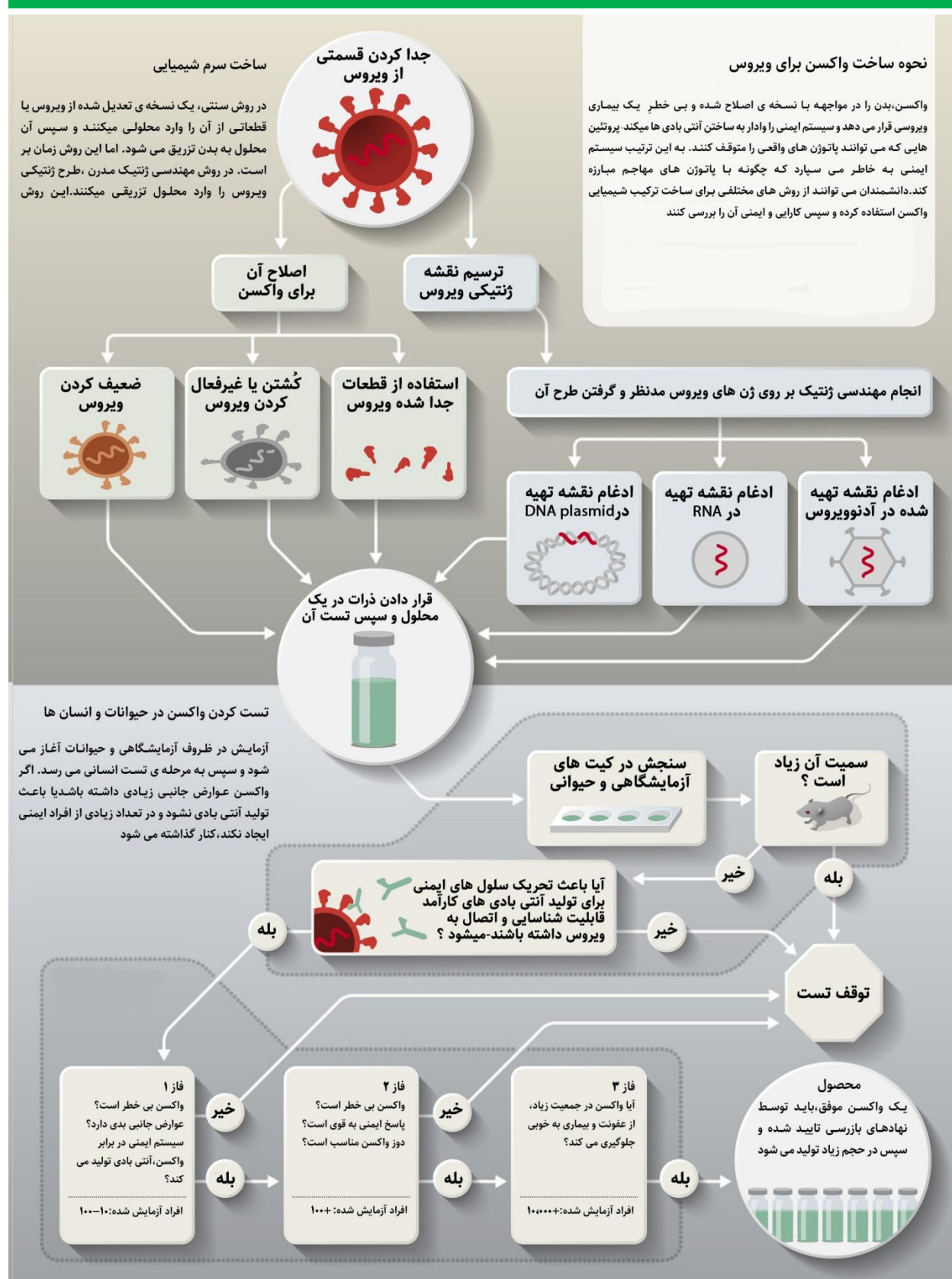
چگونه با مهاجمان مبارزه کند و این اتفاق از عفونت های آینده جلوگیری می کند.

روش مرسوم ساخت واکسن، به این شکل بود که ویروس ضعیف شده را درون تخم مرغ کشت می دادند و سپس ذرات مورد نیاز را از درون آن خارج میکردند. این پروسه میتواندست ۶-۴ ماه طول بکشد تا به آنتی ژنی مشابه ویروس هایی برسند که هر سال تغییر میکنند: مانند آنفولانزا

این پروسه برای یک ویروس جدید ممکن است به تلاش های زیادی در طی چند سال نیاز داشته باشد و این روند برای مبارزه با ویروسی که به صورت پاندمیک شایع شده به نسبت کند تر است. در عوض آزمایشگاه ها در حال تغییر مسیر به سمت واکسن های برپایه ژن هستند. دانشمندان از اطلاعات ژنومی ویروس استفاده می کنند تا طرح و نقشه ای از آنتی ژن مورد نظر بسازند.

این نقشه از DNA و RNA مولکول های حاوی دستورات ژنتیکی-ساخته شده است. سپس دانشمندان DNA یا RNA را به درون سلول های انسانی تزریق می کنند.

تشکیلات سلول انسانی از این دستورات ژنتیکی برای ساختن آنتی ژن ویروسی ای استفاده میکنند که سیستم ایمنی بدن به آن واکنش نشان می دهد. سلول به این دستورات ژنتیکی به عنوان بخشی از زندگی عادی خودش پاسخ می دهد. این اتفاق در واقع همان سیستم ویژه ای است که ویروس ها برای ایجاد عفونت از آن استفاده می کنند؛ ویروس ها خود توانایی تولید مثل ندارند و برای تکثیر شدن از تشکیلات سلولی استفاده میکنند. سپس با پاره کردن سلول از آن خارج شده



تعدادی از واکسن های RNA، در مراحل اولیه آزمایش های بالینی برای بیماری های ویروسی دیگر هستند؛ شامل هاری، HIV و زیکا. واکسن های RNA، نسبت به واکسن های DNA-plasmid، پایداری کمتری دارند چون آنزیم های درون بدن به سرعت می توانند آنها را تخریب کنند. همچنین گرما هم باعث آسیب دیدن آن ها می شود. واکسن های RNA، باید در کل سرد نگه داشته شوند که این موضوع مخصوصا در کشور های ضعیف، یک مانع منطقی محسوب می شود اما واکسن های DNA-plasmid در دماهای بالاتر هم پایدار هستند.

باروچ و همکارانش، از یک روش سوم استفاده می کنند و آن وارد کردن طرح ژنتیکی DNA به درون ویروس سرماخوردگی معمولی است. زمانی که این وکتور آدنوویروسی (حامل) به درون بدن تزریق می شود، سلول های انسانی را آلوده کرده و ژنومی که حمل کرده بود را وارد سلول می کند (آدنو ویروس ها به خوبی وارد سلول می شوند).

آخرین یافته ها نشان داده اند که سیستم ایمنی انسان، بعضی از آدنوویروس ها را به سهولت تشخیص داده و قبل از ورود این ویروس ها، به آن ها حمله می کند.

باروچ از آدنوویروسی استفاده می کند که طبق آزمایشات، بعید است که توسط سیستم ایمنی تشخیص داده شود. همچنین بعضی از متخصصان نگران این موضوع هستند که خود آدنوویروس می تواند درون بدن همانند سازی کرده و ایجاد بیماری کند. برای اشاره به این احتمال، باروچ و تیمش از ویروس مهندسی شده ای استفاده کردند که همانند

شرکت دارویی Inovio، چند سال قبل، روش بالینی رو عرضه کرد که پروتئین اسپایک ها رو در بیماری ویروس کرونای متفاوتی به نام سندرم تنفسی خاور میانه مرس نام داشت.

طبق گفته مدیر اجرایی پروژه جوزف کیم، سطح آنتی بادی در بدن افراد واکسینه شده، همانند یا بهتر از سطح خونی آنتی بادی در بدن افراد بهبود یافته از بیماری مرس است.

این شرکت، پلتفرم خود را plasmid و ابزار هایی برای آزمایش آن برای ساخت واکسنی برای سارس ۲ مناسب سازی کرده است.

عملکرد واکسن های ساخته شده به کمک DNA-plasmid با انتقال طرح و نقشه ی ژنتیکی به RNA درون سلول انجام می شود که که پروتئین اسپایک ها را می سازند.

RNA vaccine : اما دانشمندان می توانند مرحله ی plasmid را با وارد کردن طرح ژنتیکی مورد نظر درون یک زنجیره RNA، RNA به همراه لیپید هایی که آن را حمل می کنند به درون بدن تزریق می شود. لیپید ها، مولکول های چربی ای هستند که میتوانند به سهولت از سلول عبور کنند.

تحقیقات نشان داده اند که در زمینه تحریک سیستم ایمنی برای ساخت آنتی بادی، واکسن های ساخته شده به کمک RNA، ممکن است از واکسن های DNA-plasmid بهتر باشند. همچنین به نظر می رسد که واکسن های RNA، ایمنی قوی تری را در بدن القا می کنند و بنابراین در دوز های پایین تری مورد نیاز هستند.

می رسد ویروس سارس ۲ به سرعت ویروس آنفولانزا، جهش نمی یابد و این موضوع نشان دهنده ی این است که اگر واکسن موثر ساخته شود، احتمالاً ایمنی طولانی مدت ایجاد خواهد کرد. علاوه بر کارایی واکسن، متخصصان در حال بررسی این احتمال هستند که واکسن ممکن است علایم کوید ۱۹ (بیماری ایجاد شده توسط سارس ۲ را بدتر کند).

در سال ۲۰۰۴، واکسن آزمایشی سارس در راسوباعث ایجاد التهاب شد. کیم می گوید افرادی که با واکسن آزمایشی سارس درمان شدند، پیشرفت بیماری را تجربه نمی کنند اما فرمولاسیون

سازی نمی کند؛ در واقع این ویروس نمی تواند درون سلول انسان از خودش کپی برداری کند چون برای همانند سازی به موادی نیاز دارد که بدن انسان نمی تواند آنها را فراهم کند.

هر زمان که کارکرد اولیه واکسن در کشت های آزمایشگاهی تایید شود، واکسن وارد مرحله ی تست های حیوانی می شود تا از بی خطری و تحریک پاسخ ایمنی اطمینان حاصل شود. در مرحله ی بعد واکسن بر روی انسان آزمایش میشود-ابتدا در گروه های کوچکی از افراد، امنیت و عوارض جانبی واکسن را می سنجند سپس تعداد افراد مورد آزمایش افزایش می یابد تا میزان اثر

به گفته ی برندا جی هاگو، ویروس شناس و متخصص کروناویروس در دانشگاه ایالتی آریزنا، هیچ نمونه ی اولیه ی واکسنی تا کنون کاملاً مطلوب و مورد قبول نبوده است؛ اما او می گوید سرعت فعالیت های ژنتیکی و شرکت هایی که این فعالیت ها را پیش می برند، دلگرم کننده هستند: "من بسیار خوش بین هستم"

آنها هیچگاه به مرحله ی آزمایشات انسانی گسترده نرسید زیرا همه گیری بیماری (که حدود ۸ هزار نفر در تقریباً ۳۰ کشور مبتلا شدند) در مدت یک سال پایان یافت.

شرکت ها با در حال سرعت بخشیدن به فرایند ساخت واکسن سارس ۲ هستند و این شتاب را با تست کردن واکسن بر روی نمونه های حیوانی مختلف و به موازات آن بر روی نمونه های محدود

گذاری واکسن را برآورد کنند.

DNA-plasmid ساخت شرکت داروسازی Inovio، در ۶ آپریل فقط سه ماه بعد از انتشار ژنوم سارس ۲ وارد آزمایشات انسانی در مقیاس کوچک شد. آزمایشگاه باروچ، نمونه اولیه ی یک واکسن آدنوویروسی را در ۴ هفته، ساخته است و در حال حاضر این واکسن بر روی موش، راسو و و میمون رزوس در حال آزمایش است. خوشبختانه به نظر

انسانی به انجام می‌رسانند. این پروسه معمولاً به این شکل است که آزمایش ابتدا بر روی نمونه حیوانی و سپس بر روی نمونه حیوانی انجام می‌شود تا از کم بودن عوارض جانبی و کافی و کارآمد بودن پاسخ سیستم ایمنی اطمینان حاصل شود و کم بودن وقت احتمال خطر را بالا می‌برد.

محافظت از دنیا در برابر کوید ۱۹ به ظرفیت تولیدی عظیمی نیاز دارد. واکسن‌های RNA و DNA- plasmid، هیچگاه به تولید میلیونی نرسیده‌اند و شرکت‌های کوچک مانند Moderna و Inovio، این ظرفیت داخلی را ندارند.

به گفته‌ی باروچ، ساخت واکسن آدنووایروس، در ابتدا زمان برتر است اما هر زمان که این واکسن اثبات شود، می‌تواند به سرعت تولید و گسترش یابد.

شرکت Johnson & Johnson از روش آدنووایروس برای ساخت میلیون‌ها دوز واکسن علیه ابولا استفاده کرد که اکنون در مرحله‌ی آزمایشات گسترده انسانی هستند.

"مقاله‌های وب سایت برای مطالعه بیشتر"

۱. مراقبت خانگی برای بیماران COVID-19

۲. نحوه برخورد با بیماران کرونایی

۳. نکات آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در موقعیت‌های گوناگون

۴. آماده‌سازی برای ویروس کرونا؛ باید‌ها و نبایدها

۵. پاسخ سوالات رایج درباره کرونا

تأثیرات استفاده از دستگاه های دیجیتال در بین کودکان

مترجم : نازنین ناصحی

بررسی استفاده از دستگاه های دیجیتال در بین کودکان ۰ تا ۳ ساله و دیدگاه ها

و رفتارهای والدینشان نسبت به آن

تکنولوژیکی را مشاهده کرد. بنابراین، بازی ها، کتاب ها، تجارب خلاقانه و ارتباطی زندگی کودکان فقط با لمس و حرکت انگشتان بر صفحه ی دستگاه های هوشمند ادامه دارد.

سه سال اول زندگی، که به اوایل دوره کودکی خوانده میشود، دوره ای است که طی آن رشد جسمی، روانی، اجتماعی، عاطفی، ذهنی و زبانی به طور اساسی ایجاد می شوند، شخصیت شروع به شکل گیری میکند و کودک به طور مداوم در حال تغییر است. در حالی که کودکان در این دوره از یک سو محیط خود و افراد اطراف خود را شناسایی میکنند، از طرف دیگر سعی می کنند از تغییرات مورد نیاز رشد و نمو استفاده کنند. یکی دیگر از ویژگیهای بارز این دوره این واقعیت است که کودکان در این دوره کاملاً به بزرگسالانی وابسته هستند که می توانند نیازهای جسمی، روانی و عاطفی خود را برآورده سازند و از آنها حمایت کنند. نحوه مراقبت بزرگسالان از آنها و محیطی که فراهم میکنند نقش تعیین کننده ای در رشد فرزندان دارد. برای پیدا کردن درک بهتری از نحوه تاثیر دستگاه های هوشمند، آزمایشی صورت گرفت.

با پیشرفت های بزرگی که امروزه در فناوری های ارتباطی و دستگاه های هوشمند ایجاد شده است، بسیاری از کودکان در سن پیش دبستانی قبل از اینکه مهارت های اصلی زندگی را یاد بگیرند، کار با دستگاه هایی مانند تلفن های هوشمند، تلویزیون، تبلت و رایانه را یاد گرفته اند. سن شروع استفاده از دستگاه های هوشمند هر روزه کاهش پیدا میکند. کودکانی که تقریباً کمی پس از تولد با دستگاه های هوشمند و اینترنت آشنا می شوند، به این دستگاه ها اعتیاد پیدا می کنند و این دستگاه ها را به عنوان یک عنصر ضروری در زندگی خود می بینند. خانواده ها همچنین دستگاه های هوشمند را آسانترین راه برای مشغول کردن بچه ها هنگام غذا دادن به آنها، سرگرمی و آرام کردن فرزندان خود می دانند. بنابراین، دستگاه های هوشمند به عنوان نوعی وسیله مراقب و آرام کردن به نظر می رسند و از آنها به عنوان "پستانک دیجیتال" برای کنترل رفتارهای کودکان استفاده می شود. به همین دلیل می توان در هر جایی که کودک در آن حضور دارد مانند میز شام، حمام و در کنار خانواده ی خود، وسایل

برای یادگیری مباحث آموزشی استفاده کنند در حالی است که ۲۷/۹٪ والدین هنگامی که کودکان گریه می کنند این اجازه را می دهند، و ۲۴٪ در حالی که بچه غذا می خورد و ۱۴.۴٪ قبل از خواب و ۲٪ زمانی که با دوستان خود وقت می گذرانند از دستگاه هوشمند استفاده میکنند. هنگامی که استفاده از دستگاه هوشمند مجاز نبود، شواهد نشان داد که ۳۶٪ (۱۸۰ نفر) از کودکان هیچ

۵۰۰ پدر مادر که دارای فرزند ۳-۰ ساله بودند در بازه ی دو ماهه مورد بررسی قرار گرفتند. جهت اطمینان از سالم بودن داوطلبین از نظر ناتوانی در ارتباط کلامی (شنوایی و صحبت کردن)، در مرکزی مورد معاینه قرار گرفتند. مادران و پدرانی که در آزمایش پذیرفته شده و واجد شرایط لازم برای ورود به مطالعه بودند، در مورد هدف و اهمیت مطالعه آموزش داده شدند. تمامی اطلاعات در رابطه با سن

دستگاه های هوشمند به عنوان وسیله مراقب و آرام کردن به نظر می رسند و از آنها به عنوان "پستاتک دیجیتال" برای کنترل رفتارهای کودکان استفاده می شود.



جوابی به والدین خود نمی دهند و ۳۲/۴٪ (۱۶۲ نفر) از آنها گریه می کنند، ۱۶/۴٪ (۸۲ نفر) از آنها بد رفتاری می کنند، ۱۲.۲٪ (۶۱ نفر) اصرار داشتند که دستگاه را به آنها پس دهند و ۳٪ (۱۵ نفر) رفتار پرخاشگر داشتند. استفاده از دستگاه های هوشمند مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد تلفن های هوشمند با ۴۰.۸٪ استفاده در درجه اول قرار داشتند، تلویزیون

والدین و شرایط زندگی و تعداد فرزندان در نظر گرفته شد. در این مطالعه مشخص شد که ۸۲/۴٪ (۴۱۲ نفر) از والدین در کنار بزرگ کردن فرزندان خود از یک دستگاه هوشمند استفاده می کردند و ۸۱.۸٪ (۴۰۹ نفر) از آنها به فرزندان خود اجازه می دادند از این دستگاه ها استفاده کنند. ۲۸/۱٪ (۱۱۵) والدین به فرزندان خود اجازه می دهند از این وسایل تکنولوژی

کودکان می توانند خود را به عنوان یک فرد اجتماعی پیدا می کنند و آن را در خانواده یاد میگیرند. بنابراین در دوره های اول زندگی، رفتارهای والدین در رشد کودکان بسیار حائز اهمیت است. با این مطالعه مشخص شد که بیش از نیمی از کودکان با گریه، بد خلقی، اصرار کردن در بازیس گرفتن و نشان دادن عصبانیت در هنگام اجازه استفاده از دستگاههای فن آوری، به آنها واکنش نشان می دهند. بسیار نگران کننده است که کودکان در مدت زمان بسیار کوتاهی با دستگاه های هوشمند سازگاری شوند و محرومیت کودکان در این دوره از این دستگاه ها، رفتارهای ناهنجاری را کم و بیش بروز می دهند. بهترین راه مقابله با واکنش های اصرار آمیز و منفی فرزندان برای والدین، داشتن برنامه ی مداوم و منظم برای استفاده از وسایل تکنولوژیکی است. داشتن برخی از قوانین برای استفاده از دستگاه های فن آوری در خانواده مهم است. رعایت والدین از این قوانین در ابتدا باعث تسهیل در رعایت فرزندان می شود.

با ۳۹/۶٪ در رتبه دوم و تبلت با ۱۹.۶٪ در رتبه سوم قرار داشت. ۹۴٪ (۱۵۷ نفر) از کودکان برای تماشای فیلم و یا کارتون از تلفن های هوشمند استفاده می کردند. ۴۳/۷ درصد (۷۳ نفر) از تلفن های هوشمند به طور متوسط ۲-۵ ساعت در روز استفاده می کردند. در حالی که بحث در مورد تأثیرات مثبت یا منفی استفاده از دستگاههای تکنولوژیکی بر کودکان در حال انجام است، والدین نسبت به دور نگه داشتن فرزندان خود از وسایل تکنولوژیکی قاطع هستند. سه سال اول زندگی، به عنوان دوره زمانی شناخته شده که پیشرفت بسیار سریع انجام می گیرد، دوره ای است که در آن مراقبت ویژه، تغذیه و آموزش انجام می شود. علاوه بر خصوصیات ذاتی هر کودک، تأثیر عوامل محیطی نیز در رشد آنها بسیار مهم است. در بین عوامل محیطی مؤثر بر رشد و توسعه فردی، عامل اصلی خانواده است. کودکان به دنبال الگویی برای رفتارهای خود در استفاده از دستگاههای هوشمند هستند. استفاده از وسایل تکنولوژیکی توسط والدین عامل مهمی در شروع یادگیری نحوه استفاده از وسایل تکنولوژیکی توسط فرزندان آنها است.

نکات تغذیه ای برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده

مترجم : محمدرضا شیرازی

شاید به این موضوع فکر کرده باشید که بیماری مثل سرطان روده هرگز برای شما اتفاق نخواهد افتاد ، یا اینکه حتی اجازه فکر کردن به چنین موضوعی رو به خودتون نداده باشید. افرادی که تست های غربالگری منظم انجام می دهند ، با کاهش احتمال مرگ ۳۳ درصدی نسبت به افرادی که این تست های غربالگری را انجام نمی دهند روبرو خواهند شد.

سرطان روده و موضوعات مربوط به آن را نوعی تابو ندانیم. ما در اینجا هفت مورد از چیزهایی که به شما کمک خواهند کرد تا خود را از خطر ابتلا به این بیماری در امان نگه دارید آورده ایم.

• غربالگری منظم

افرادی که تست های غربالگری منظم انجام می دهند ، با کاهش احتمال مرگ ۳۳ درصدی نسبت به افرادی که این تست های غربالگری را انجام نمی دهند روبرو خواهند شد.

پروفسور ترسا پترسون ، متخصص تغذیه در رابطه با سرطان روده ، می گوید : "تشخیص زودهنگام یک موضوع کاملاً مهم درباره ی این بیماری است." "درمان سریع چیزی است که ما باید آن را به خوبی انجام دهیم ، از این طریق می توانیم زندگی افراد را نجات دهیم."

اگر سابقه خانوادگی ابتلا به سرطان روده دارید ، باید بطور منظم کولونوسکوپی انجام دهید تا بتوانید بافت های غیر طبیعی روده را در صورت وجود ، هرچه سریعتر تشخیص دهید.

قطعا مردم علاقه ای به صحبت کردن درباره ی عادات توالت رفتن خود با دیگران ندارند ؛ اما با دانستن درباره ی غربالگری سرطان روده و راه های پیشگیری از وقوع آن ، روش های زیادی برای کاهش دادن ریسک ابتلا به سرطان روده پیش روی ما قرار خواهند گرفت.

شاید به این موضوع فکر کرده باشید که بیماری مثل سرطان روده هرگز برای شما اتفاق نخواهد افتاد ، یا اینکه حتی اجازه فکر کردن به چنین موضوعی رو به خودتون نداده باشید. زمانیکه اکثر افراد کلمه "سرطان روده" را می شنوند سکوت می کنند. بعضی فکر می کنند که این بیماری فقط برای افراد مسن اتفاق می افتد ، عده دیگری حتی صحبت کردن درباره ی این موضوع را خجالت آور قلمداد می کنند. اما سرطان روده سومین سرطان از نظر آمار ابتلا و دومین مورد از نظر اختصاص آمار مرگ و میر ناشی از سرطان به خود است. وقتش فرا رسیده تا از این به بعد

امری واجب و ضروری است. عملکرد خوب روده ها به این معنی است که شما می توانید به راحتی و بمدت ۳ بار در روز یا در نهایتا در هفته ، مدفوع با شکل عادی را به راحتی از بدن از خود خارج کنید. شما باید با هر بار رفتن به توالت ، بتوانید در عرض یک دقیقه و بدون احساس درد ، عمل تخلیه مدفوع خود را انجام دهید.

بعنوان تلنگر ، هرگونه تغییر ناگهانی در سایز ، شکل و فرم یا حتی رنگ و حرکات روده ها ، علاوه براینکه می تواند نشانه بروز اسهال و یا یبوست باشد ، می تواند حاکی از احتمال بروز سرطان روده نیز باشد. اگر ماده خلط مانند یا خون در مدفوع وجود داشته باشد ، باید با پزشک خود صحبت کنید.

دکتر پترسون درباره ی علائم دیگر اینچنین می گوید: "تیر کشیدن و درد ، تورم ناحیه شکمی ، حالت تهوع ، از دست دادن وزن ، استفراغ کردن ، کوفتگی و کم خونی نیز می توانند از علائم معمول ابتلا به سرطان روده باشند."

۳۳٪ میزان کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده در اثر انجام غربالگری های یکساله یا دوساله

۹۰٪ از موارد ابتلا به سرطان روده در صورت تشخیص به موقع قابل درمان هستند.

۵۰٪ سنی که پس از آن میزان ابتلا به سرطان روده در افراد افزایش پیدا می کند.

۶۹٪ نرخ بقای ابتلا به سرطان روده در طی ۵ سال

هنگامی که به سن ۵۰ سالگی نزدیک می شوید ، خطر ابتلا به سرطان روده افزایش خواهد یافت. افراد با ریسک پایین ابتلا به سرطان روده ، می توانند تست غیرتهاجمی مدفوع را در خانه انجام دهند. اسم این تست خون پنهان در مدفوع است که بنوعی آزمایش شناسایی ذرات خون در مدفوع است. در کشور هایی همچون استرالیا که میزان ابتلا به سرطان روده بالا است ، دولت این تست را هر دو سال یکبار بصورت رایگان برای افراد ۵۰ تا ۷۴ ساله ارائه می دهد.

• قهوه ای را جایگزین سفید کنید.

مصرف سه وعده غذایی کامل در طول روز ، می تواند خطر ابتلا به سرطان روده را تا ۱۷ درصد کاهش دهد. غلات سبوس دار دستکاری نشده ، غنی از فیبر هستند و برای کمک به داشتن روده سالم بسیار مفید هستند و بعلاوه ، مواد ریزمغزی بسیار بیشتری نسبت به نمونه های همتای تغییر یافته و به نوعی تصفیه شده در اختیار بدن قرار می دهند. تعویض های ساده ای از جمله نان قهوه ای سبوس دار به جای نان سفید ، ماکارونی سبوس دار کامل بجای ماکارونی سفید و نودل تهیه شده از آرد گندم سیاه بجای نودل های آرد برنج سفید تغییرات گسترده ای را بهمراه خواهند داشت.

• از چیزهای خصوصی حرف بزنید.

حرکات و رفتار روده ها موضوع خیلی خوبی برای صحبت کردن سر میز شام نیست ، اما دانستن این موضوع که چه چیزی معمول و عادی است و چه چیزی نیست ، کاملا برای مراقبت از سلامتی خود

• مصرف الکل

سرطان روده یکی از انواع سرطان هایی است که با مصرف الکل در ارتباط است ، بنابراین قطع مصرف الکل گزینه عاقلانه و خردمندانه ای بنظر می رسد. دکتر پترسون در اینباره می گوید : "موضوع قطع کلی مصرف الکل نیست ، بلکه کاهش مصرف آن در اولویت قرار دارد."

هرچقد بیشتر بنوشید ، خطر ابتلا به انواع سرطان را در خود افزایش خواهید داد. بنابراین ، برای قطع کردن مصرف الکل ، سعی کنید نوشیدن الکل خود را بصورت متناوت برنامه ریزی کنید ؛ بدین صورت که نوشیدنی الکلی را همراه با نوشیدنی های غیرالکلی مصرف کنید. همچنین می توانید برای نگه داشتن خود در موقعیتی پایدار از لحاظ مصرف الکل ، مصرف الکل را بصورت اسپریتز در دستور کار خود قرار دهید. اسپریتز ترکیبی است که نیمی از آن را الکل و نیم دیگر آن را نوشیدنی گازدار یا هر نوشیدنی دیگری تشکیل می دهد.

آیا خطر ابتلا به سرطان روده برای شما وجود دارد؟

در اینجا بخشی از فاکتور های ریسک برای ابتلا به این سرطان آورده شده است ؛ از جمله ...

- تاریخچه فامیلی در ابتلا به سرطان روده
- بیماری های عفونی روده
- وجود پولیپ ها در روده
- مصرف زیاد گوشت و فراورده های گوشتی
- اضافه وزن
- مصرف الکل
- مصرف دخانیات

• تمرین و ورزش روزانه

ورزش کردن باعث فعال شدن و تقویت هرچه بیشتر سیستم ایمنی می شود. دکتر پترسون: "سیستم ایمنی بدن نقش کلیدی در خاموش کردن و شکار کردن سلول های سرطانی دارد." شما باید ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در روز به ورزش و تمرین کردن بپردازید. " هر تمرینی که از آن لذت می برید را انجام دهید ، از شنا تا تمرینات اروبیک.

• لاغر شوید

فراورده های گوشتی از جمله ژامبون ، بیکن و سوسیس بشدت با بروز سرطان روده در ارتباط هستند. دکتر پترسون در اینباره می گوید: "فراورده های گوشتی حاوی N-nitrosamine هستند و بصورت بالقوه کارسینوژن محسوب می شوند." (کارسینوژن اصطلاحی است که برای عوامل ایجاد کننده سرطان استفاده می شود.) "شما نباید مقدار زیادی از فراورده های گوشتی اینچینی را مصرف کنید ، بدلیل همین مواد شیمیایی که در آنها وجود دارند." انجمن سرطان در اینباره توصیه می کند که باید مصرف این فراورده ها را قطع و یا تا حد امکان محدود کرد.

• لبنیات مصرف کنید

تحقیقات نشان داده است که افرادی که تنها ۴۰۰ گرم لبنیات در طول روز مصرف می کنند ، به میزان ۱۳ درصد خطر ابتلا به سرطان روده در این افراد کاهش پیدا خواهد کرد.

بزرگ این تورم و افزایش حجم را شناسایی کرده و تغییر موضع می دهند و فعالیت خود را افزایش می دهند."

اگر در اثر مصرف الکل یا گوشت قرمز مواد مضر وارد بدن شما شوند ، این مواد بطور پیوسته در طول روده حرکت می کنند و فرصتی برای اینکه در دیواره روده رسوب کرده و باعث بروز عفونت و تغییرات در دیواره روده شوند به دست نمی آورند. رژیم غذایی سرشار از فیبر ، همچنین می تواند به کاهش وزن شما و کاهش خطر ابتلا به سرطان روده کمک کند. زنان باید روزانه بطور متوسط ۲۸ گرم فیبر ، و مردان نیز باید بطور متوسط حدود ۳۸ گرم فیبر در طول روز مصرف کنند. در اینجا شماری از مواد غذایی سرشار از فیبر آورده شده :

این مقدار معادل یک فنجان شیر ، یک کاسه کوچک ماست و یک تکه کوچک پنیر است. به همین راحتی !

جو دوسر بدون پوست
را داخل غذای خود ریخته
و مصرف کنید
۱/۲ فنجان جو دو سر بدون پوست حاوی
۴ گرم فیبر



از کنسرو لوبیا قرمز به عنوان
یک منبع پروتئین گیاهی برای
سالاد خود استفاده کنید



۱ فنجان لوبیای قرمز
۱۲۰۴ گرم فیبر



مقداری کنگر فرنگی را برای
تهیه یک پیتزای خانگی پز کباب کنید



۱/۲ فنجان کنگر فرنگی حاوی
۸۰۵ گرم فیبر



از بیسکویت گندم همراه
با شیر یا میوه تازه برای
صبحانه استفاده کنید



۲ تکه بیسکویت گندم حاوی
۳۰۶ گرم فیبر



از پسته خام بعنوان یک میان وعده
برای تامین چربی های مفید
مورد نیاز قلب استفاده کنید



۳۰ گرم پسته خام حاوی
۲۰۷ گرم فیبر



مواد غذایی مناسب برای کاهش ریسک ابتلا به سرطان روده

یک رژیم غذایی سرشار از فیبر ، احتمال ابتلا به سرطان روده را کاهش می دهد. دکتر پترسون می گوید : "فیبر موجود در مواد غذایی ، باعث افزایش تورم و حجم روده ها می شود." "ماهیهه های روده