درباره "سلول درمانی" چیزی شنیده اید؟

به سلول هایی که دو ویژگی تکثیر و تبدیل به سایر سلول ها را با هم دارند، سلول های بنیادی گفته میشود.

سلول درمانی یا سل تراپی

سلول درمانی شاخه ای از پزشکی ترمیمی است که در آن از تزریق سلول های فرآوری شده در خارج از بدن برای ترمیم بافت و یا اعضای بیمار استفاده می گردد. در این روش که سابقه آن به بیش از دویست سال پیش، زمانی که برای ترمیم بافت خونی از تزریق گلبول های قرمز استفاده می شد برمیگردد، ممکن است سلول ها قبل از تزریق کشت و یا جداسازی نیز شوند. کشف و معرفی سلول های بنیادی و همچنین سلول های پیش ساز به خصوص سلول های بنیادی خون ساز این روش را تبدیل به یک روش درمانی موثر در درمان بسیاری از سرطان ها و نارسایی های تولید سلول های خونی در مغز استخوان نموده است. نزدیک به ۵۰ سال است که پزشکان بعد از انجام شیمی درمانی در بیماران مبتلا به سرطان که منجر به از بین رفتن سلول های خون ساز میشود، از پیوند سلول های بنیادی خون ساز از منشا خود بیمار و یا دهنده غیرخودی استفاده میکنند. اما مطالعات صورت گرفته اخیر نشان می دهد که از سلول درمانی نه تنها در بیماری های خونی بلکه در سایر بیماری هایی که علت اصلی آن ها از دست دادن بخشی از عملکرد بافتی است نیز میتوان استفاده کرد. در این روش درمانی بعد از مشخص شدن منبع سلولی که ممکن است مغز استخوان، قلب، بافت عصبی و یا سایر بافت ها باشد، ابتدا یک نمونه از بافت مورد نظر تهیه شده و سپس سلول های درمان کننده آن جدا شده و با توجه به نیاز بیمار و همچنین سلول‌های بدست آمده ممکن است که در نهایت سلول ها یا بدون کشت در غضروف مورد نظر تزریق شوند تا موجب ترمیم و افزایش عملکرد بافت آسیب دیده گردد. برای تزریق سلول ممکن است که لازم باشد از مواد حامل و یا حتی از داربست های سه بعدی استفاده شود که به این روش در برخی متون، مهندسی بافت نیز گفته میشود که یکی از روش های مورد استفاده از پزشکی ترمیمی است.

سلول های بنیادی : به سلول هایی که دو ویژگی تکثیر و تبدیل به سایر سلول ها را با هم دارند، سلول های بنیادی گفته میشود که عمده ترین منابع آن ها در حال حاضر عبارتند از:

سلول های بنیادی جنین که از جنین های آزمایشگاهی ۱۰تا ۱۲ روز) قبل از مرحله لانه گزینی جدا شده و به دست می آیند.

سلول های بنیادی جنین سقط شده که از جنین های ۶ تا ۱۰ هفته ای که به دلیل غیر از بیماری سقط می شوند به دست می آید.

سلول های بنیادی جفت که از ضمائم جفت بعد از تولید جدا شده و تکثیر می آیند. سلول های بنیادی خون بند ناف که از خون بندناف که بعد از تولد در بافت‌های بند ناف جریان دارد جدا شده و ذخیره میگردد.

سلول های بنیادی ویژه بافت که بعد از تولد از هر بافت دارای قدرت ترمیم و به طور عمده مغز استخوان جدا می شود.

سلول های خودی: در صورتی که سلول تزریق شده از خود بیمار بدست آمده باشد به آن سلول خودی یا اتولوگ گفته میشود. سلول های غیر خودی: درصورتی که سلول تزریق شده از یک فرد دهنده به غیر از خود بیمار بدست آمده باشد به آن سلول غیرخودی یا آلوژن گفته میشود.

از بین بردن جوش صورت با چند ماسک خانگی

ممکن است از اینکه درمان جوش های صورت خود را در خانه و مهمتر از آن در آشپزخانه ، پیدا کنید ، متعجب شوید. خوراکی های معمولی مثل خیار،جو دو سر،انگور و مخمر (خمیر ترش) می توانند با هم مخلوط شوند و یک ماسک صورت که برطرف کننده جوش های پوستی است، بسازند. درست کردن یک ماسک صورت، ممکن است به جلوگیری یا از بین بردن جوش ها کمک کند و پوست را درخشان، مرطوب و سالم نگه دارد.

کوک بولدن متخصص و سرپرست گروه تخصصی پوست در نیویورک، برای درمان جوش ها، روش های زیر را پیشنهاد می کند.

ماسک صورت خیار: یک خیار کوچک را با یک پیمانه جو دو سر ، کوبیده و به صورت خمیر در بیاورید. کوک بولدن می گوید: یک قاشق از این خمیر را ، با یک قاشق چایخوری ماست ، مخلوط کرده و روی صورت خود بمالید. بگذارید ۳۰ دقیقه روی پوست بماند. سپس صورت خود را بشویید.

ماسک عسل : کوک بولدن توصیه کرده قبل از استفاده از این ماسک صورت خود را با آب گرم بشویید تا منفذ پوست باز شود، سپس عسل را روی پوست خود بمالید و پس از ۳۰ دقیقه ابتدا با آب گرم و سپس برای بسته شدن منافذ پوست با آب سرد بشویید.

ماسک مخمر ماست برای پوست های چرب

پوست های چرب، مستعد جوش هستند. این داروی خانگی چربی اضافی پوست را کاهش می دهد و به از بین بردن جوش ها ، کمک می کند. برای تهیه این ماسک ، یک قاشق چایخوری مخمر را با کمی ماست ، مخلوط کنید تا رقیق شود. بولدن می گوید: مخلوط را ، مستقیما روی قسمت های چرب صورت ، بگذارید و بعد از ۲۰-۱۵ دقیقه ، پوست خود را ، ابتدا با اب گرم و سپس برای بسته شدن منافذ پوست ، با اب سرد بشویید.

ماسک لیمو وتخم مرغ

این ماسک یک درمان عالی برای از بین بردن جوش ها و قابل استفاده برای انواع پوست هاست. آب نصف لیمو را با سفیده تخم مرغ، مخلوط کنید. توصیه کوک بولدن این است که ماسک را شب روی صورت بگذارید و صبح آن را با آب گرم بشویید. اطمینان یابید که مخلوط داخل چشم و دهان نرود.

ماسک زردچوبه : کوک بولدن می گوید:در هندوستان مرسوم است که عروس ها برای داشتن صورتی زیبا قبل از عروسی ، از ماسک زردچوبه، استفاده می کنند. مواد لازم برای تهیه این ماسک، در همه ادویه فروشی ها و فروشگاهای مواد غذایی موجود است. نصف پیمانه آرد نخود، دو قاشق چایخوری زردچوبه و پودر صندل سفید ، را با مقداری روغن حیوانی یا روغن بادام، مخلوط کنید.به آن آب اضافه کنید تا به صورت خمیر در بیاید و بگذارید برای ۱۰-۵ دقیقه روی صورت بماند. سپس با فشار دست ، ماسک را از صورت جدا کرده و با آب، تمیز بشویید. ماسک های خانگی، به جوان شدن و از بین رفتن جوش ها، کمک می کند و مواد لازم برای تهیه این جوش ها در آشپزخانه شما، یافت می شود. یک یا چند روش درمان را امتحان کنید و نتیجه ان را روی پوست خود ببینید.

ماسک هایی برای لطیف کردن پوست صورت

پاک کننده صورت انگور: برای داشتن یک پاک کننده صورت ، فقط کافیست چند حبه انگور تازه را ، از یخچال برداشته ، آن ها را از وسط نصف کنید و روی صورت و گردن خود بمالید. سپس صورت خود را، با آب سرد بشویید.

فیس پك خبار

این ماسک خنک و نرم کننده، به شما کمک می کند تا پوست صورت که بر اثر جوش زبر شده، نرم و لطیف شود. یک خیار کامل را بکوبید، آب آن را کشیده و با یک قاشق سوپخوری شکر ، کاملا مخلوط کنید. طبق گفته کوک بولدن آن را روی صورت گذاشته و بعد از ۱۰ دقیقه با آب سرد بشویید.

جو دو سر برای صورت

جو دو سر طبعا آرام بخش است و این ماسک ساده، می تواند به از بین رفتن جوش ها کمک کند. دو قاشق چایخوری جو را ، با یک قاشق چایخوری جوش شیرین ، مخلوط کنید و تا جایی که به شکل خمیر در بیاید ، به آن آب اضافه کنید. خمیر را به آرامی روی صورت بمالید، بعد از مدتی ، صورت را با دقت بشوئید.

عاملی که اضطراب زنان را افزایش می دهد!

پژوهشگران به تازگی کشف کردند که آلودگی هوا باعث افزایش اضطراب در زنان می شود.

محققان دانشگاه ادینبورگ انگلیس و دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه برتیش کلمبیا در ونکوور کانادا در تحقیقات جدید خود در مورد ارتباط بین سلامت روانی و کیفیت هوا دریافته‌اند که بین میزان سکته مغزی و اضطراب با ریز ذرات آلاینده هوا همبستگی وجود دارد. نتایج بررسی‌های انجام شده. افزایش معنی‌داری را در احتمال افزایش اضطراب در زنانی که مواجهه بالاتری با آلودگی هوا به ویژه با نوع ریز ذرات داشتند، نشان می‌دهد.

این محققان در مورد ارتباط سکته‌ی مغزی با آلودگی هوا، نظرات خود را ارائه داده و به تفسیر بیولوژیکی احتمالی در ارتباط با سلامت روان نیز اشاره کرده‌اند. نتایج تحقیقات حاکی از آن است که برای آلاینده‌های گازی، خطر سکته مغزی با عوامل زیر مرتبط بود:

مونوکسید کربن، خطر ابتلا را به میزان ۱.۵ درصد برای هر ذره در میلیون (ppm) افزایش داد. دی‌اکسید گوگرد، خطر را به میزان ۱.۹ درصد در هر ده ذره در میلیارد (ppb) افزایش داد.

دی اکسید نیتروژن، خطر را به میزان ۱.۴ درصد درهر ده ذره در میلیارد (ppb) افزایش داد.

محققان نتیجه گیری کرده‌اند که کشورهای با درآمد کم تا متوسط در مقایسه با کشورهای با درآمد بالا، حداکثر همبستگی را در مقابل آلاینده‌ها دارند و نتایج، نشان‌دهنده نیاز به تغییر سیاست‌ها به منظور به حداقل رساندن مواجهه با آلاینده‌ها در مناطق بسیار آلوده جهان مانند چین است.

نتایج این پژوهش در مجله BMJ منتشر شده است.

سلامت

ژل های ضد ترک پوست واقعا موثرند؟

مصرف برخی از کرم‌های حاوی رتینوئید به‌طور روزانه و مرتب در درمان و کاهش عمق و رنگ ضایعه موثر است ولی عملا میزان این درمان رضایت اکثر بیماران را نمی تواند جلب کند.

استریا یا ترک پوست:یک متخصص پوست و مو با بیان این که ترک‌های پوستی یا استریا به علت کشیدگی بیش از حد پوست ایجاد می‌شوند، گفت: "استریا در اثر افزایش وزن، بدنسازی شدید، بارداری و بعضا در اثر مصرف داروی کورتیکوستروئید به مدت طولانی یا دوز بالا یا مصرف کرم‌های حاوی کورتونی به مدت طولانی رخ می‌دهد."

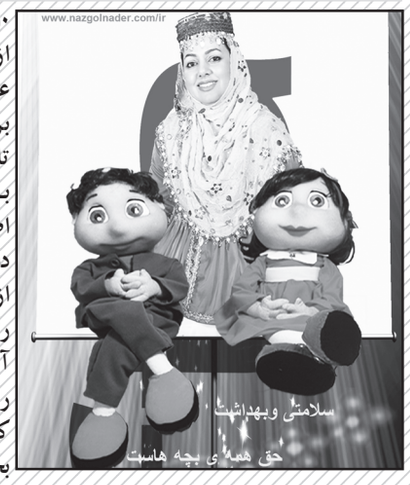
دکتر فریده مهتی پور اظهار داشت: ابتلا به برخی از بیماری‌های داخلی نیز می‌توانند باعث بروز این حالت در پوست شوند. درحقیقت این حالت یک بیماری واحد نیست و می تواند در اثر عوامل متعدد پوستی یا داخلی روی دهد. وی در پاسخ به این سوال که استفاده از کرم‌ها و ژل‌هایی که تحت عنوان پیشگیری کننده یا درمان کننده ترک‌های پوستی به بازار ارائه شده، در بهبود این ترک‌ها موثر است یا نه، گفت: "به رغم نام‌های متعدد و برندهای گوناگون، این کرم‌ها و ژل‌ها عموما حاوی روغن‌های گیاهی چرب کننده همراه با برخی از ویتامین‌ها از جمله ویتامین E و بعضا حاوی موادی به نام رتینوییدها هستند و لازم به ذکر است که پیشگیری کامل یا درمان کامل این خطوط پوستی عملا امکان پذیر نیست و این محصولات در بالین بیمار موفقیت چندانی ندارد. البته در تعدادی از مطالعات ثابت شده است مصرف برخی از این کرم‌ها تمایل به ایجاد استریا یا تشدید آن را کاهش می‌دهد و در پیشگیری از برخی ترک‌ها به خصوص ترک‌های بارداری تا حدودی موثر است." مهتی پور در ادامه افزود: "مصرف برخی از کرم‌های حاوی رتینوئید به‌طور روزانه و مرتب در درمان و کاهش عمق و رنگ ضایعه موثر است ولی عملا میزان این درمان رضایت اکثر بیماران را نمی تواند جلب کند. بنابراین روش‌های دیگر درمانی از جمله لیزردرمانی مانند لیزر PDL و لیزر فرکشنال CO_2 و نیز روش‌های میکرودرم و درم ابریشن برای بیماران توصیه می‌شود. البته لازم به ذکر است که استفاده از هیچ‌یک از روش‌های فوق چه محصولات موضعی و چه روش‌های لیزری به حذف کامل ضایعات منجر نمی‌شود و فقط جهت بهبود نمای کلی ضایعه استفاده می‌شود."

وی همچنین در پاسخ به این سوال ژل ضد ترک باعث تولید مجدد کلاژن می‌شود یا نه، گفت: ادعای بازسازی کلاژن‌های ناحیه فقط می تواند در مورد کرم‌های حاوی رتینوئید مطرح شود که البته مصرف مداوم و پیگیرانه این مواد به مدت طولانی تا حدودی می تواند در بازسازی کلاژن تیپ I در ناحیه مورد نظر موثر باشد که البته باز هم به معنای درمان کامل ضایعه نیست و اکثر کرم‌ها و ژل‌های رایج در بازار فاقد رتینوئید هستند.

پیام های خود مراقبتی نازگل ونادر وخاله نیلا

✓تهیه وتنظیم :اکرم صداقت جو

قسمت بیست و یکم



۱۰)استفاده از کمپرس عصاره برگ های نعناع تاثیر زیادی در بهبود تیرگی اطراف چشم دارد۲ . تا ۳ قاشق از برگ‌های نعناع را درون ۲ لیوان آب بریزید و آن را روی حرارت کم قرار دهید تا بجوشد. سپس عصاره به‌دست آمده را صاف کرده و اجازه دهید سرد شود. دستمالی تمیز و نخی را به عصاره نعناع آغشته کرده و آن را روی چشم‌ها بیندازید. اگر برایتان امکان دارد، بگذارید تمام شب روی صورت تان بماند.

۱۱)از انواع میوه ها مخصوصا موز وانارو سبزیجاتی مثل اسفناج، جعفری و کاهو به میزان کافی مصرف نمایید. سعی کنید آخر شب کمتر کتاب بخوانید و بیش از حد پشت کامپیوتر ننشینید

۱۲) سیب زمینی به شکل باور نکردنی می تواند سیاهی های دور چشم را از بین ببرد. برش های سیب زمینی را قبل از خواب روی چشم خود بگذارید. سیب زمینی غنی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی شگفت آوری است که قادر است خستگی، چین و چروک، قرمزی چشم ناشی از خستگی کار با کامپیوتر و سیاهی های دور چشم را بهبود بخشد. هم اکنون در بسیاری از داروهای مخصوص سیاهی و چین و چروک چشم، سیب زمینی را به کار می برند

۱۳)یک تکه موز کال را اطراف چشم بمالید باعث می شود تا در ضمن یکنواخت شدن پوست، سیاهی دور چشم نیز از بین برود.

۱۴)رب گوجه فرنگی: یکی از موثرترین درمان ها برای رفع تیرگی زیر چشم است

۱۵)مخلوط یک یا دو گوجه فرنگی تازه یک قاشق غذاخوری آب لیمو کمی آرد گرم و پودر زردچوبه یک خمیر ضخیم آماده کنید و پس از ۱۰ یا ۲۰ دقیقه با آب تمیز آن را به آرامی بشوئید . تکرار این فرآیند ۲ یا ۳ بار در هفته رنگ پوست اطراف چشم را به طور کامل از بین خواهد برد.

۱۶)در نهایت اگر به‌راستی این حلقه‌های سیاه آزارتان می‌دهد، می توانید سراغ لیزردرمانی بروید تا آن را از زیر پوست تان پاک کند.

دنیای فناوری

technology

با این اپلیکیشن ها دانشجوی بهتری شوید

بعضی از کاربردهای موبایل و تبلت نه تنها مخل دانشجوی خوب بودن نیست، بلکه به آن کمک می کند حتی در حاشیه و موقعی که به درس و کلاس فکر نمی کنید. مثلا اگر می توانی بخواب یا Sleep if you can یکی از چاره‌هایی است که برای اسنوز کردن ساعت گوشی پیدا شده.

بعضی از کاربردهای موبایل و تبلت نه تنها مخل دانشجوی خوب بودن نیست، بلکه به آن کمک می کند حتی در حاشیه و موقعی که به درس و کلاس فکر نمی کنید. مثلا اگر می توانی بخواب یا Sleep if you can یکی از چاره هایی است که برای اسنوز کردن ساعت گوشی و دیر رسیدن سر کلاس پیدا شده. وقتی آن را نصب کردید، دیگر خواب اضافه بی‌خواب اضافه! ساعت گوشی که زنگ زد، باید بلند شوید و مثلا از سینک آشپزخانه تان عکس بگیرید تا خاموش شود وگرنه تا شب سر و صدا می کند و عمرا خوابتان ببرد.

سلف کنترل Self control هم یکی از اپلیکیشن های به درد بخور دوران دانشجویی است. وقتی در حال جمع و جور کردن فکرتان هستید، ممکن است نوتیفیکیشن های زیادی مزاحم کار باشند. فیس بوک و جی میل و وایبر و ... هر لحظه می توانند با یک "دینگ" همه افکارتان را به هم بریزند. برای همین سلف کنترل اپلیکیشن ها و صفحه هایی را که می خواهید غیرفعال می کند تا برای دقایقی که درس می خوانید یا تمرکز لازم دارید، سروصدا راه نیندازند.

سورکیت یا Sworkit حرکات ورزشی برای پنج دقیقه تنظیم می کند و می توانید آنها را در هر زمان خالی که پیدا کردید، انجام دهید. معمولا زندگی دانشجویی اغلب ساعت های روز را اشغال می کند و وقتی برای ورزش نمی گذارد. بعضا در شهر و خانه خودتان نیستید که کسی نگران سلامتی تان باشد؛ برای همین مشکلات ستون فقرات و دردهای مختلف ایجاد می شود. پنج دقیقه زمان زیادی برای ورزش نیست اما از هیچی بهتر است.

در فچ نُتس یا Fetchnotes می توانید فکرها و ایده هایی را که به ذهن تان می رسد، بنویسید. بعد با یک هشتگ آن را در لیستی قرار دهید که هر وقت دنبال ایده های مشابه تان گشتید، کنار هم پیدایشان کنید. رونوشت به دانشجوهای سال آخر که پایان نامه دارند. وقت امتحان یا Exam time هم امکانات مختلفی برای درس خواندن فراهم می کند. مثلا تنظیم کردن یک برنامه روزانه، فلش کارت و یادداشت. این کارها را می توانید آنلاین هم انجام دهید و با همکلاسی ها به اشتراک بگذارید. خاصیت دیگرش این است که همه یادداشت ها و خلاصه برداری ها را یک جا نگه می دارید.

اولین پهپادهای داروررسان

ناسا با همکاری موسسه فناوری ویرجینیا و شرکت Flirtey توانسته‌اند تایید سازمان هوانوردی امریکا را برای پروازدادن پهپادهای بدون‌سرنشین در اواخر ماه جاری به منظور تحویل دارو به کلینیک‌های پزشکی دریافت کنند. ایسنا: هواپیمای مجهز به بال ثابت از مرکز تحقیقات Langley ناسا و پهپادهای تحویل چند پروانه‌ای شرکت Flirtey در نوادای امریکا به نخستین خدمات تحویل هوایی خودکار در دنیا تبدیل خواهند شد. قرار است اولین پرواز این سامانه برای تحویل دارو در روز ۱۷ ژوئیه (۲۶ تیر) انجام شود. سازمان‌دهندگان این پروژه امیدوارند ثابت کنند که استفاده از پهپاد مشکل آفرین نیست و در واقع هدف این پهپادها تحویل داروهای نجات بخش است. اثبات این موضوع که یک هواپیمای بدون‌سرنشین می تواند داروهای نجات‌بخش را تحویل دهد، گامی مهم به سوی آینده‌ای است که در آن چنین سامانه‌ای، خریدهای روزانه کاربران را به طور خودکار به آن ها تحویل می دهد. هگزاکوپتری که شرکت Flirtey برای انجام این کار از آن بهره می‌برد، توسط دانشگاه نوادا در رنو و از فیبر کربنی و آلومینیوم ساخته شده است. این پهپاد همچنین مجهز به اجزای چاپی سه‌بعدی است. این پهپاد می تواند تا بیش از ۱۶ کیلومتر از پایگاه اصلی پرواز کرده و توانایی بازگشت خودکار به پایگاه را دارد.

طرز تهیه «رولت کوکو سبزی»

کوکو سبزی گونه‌ای کوکو است که مواد اصلی آن تخم مرغ و سبزی‌های معطری مانند ترە، جعفری، شوید است که گاه به سبزی‌ها گشنیز، شنبلیله، اسفناج (یا برگ چغندر) و یک برگ کاهو اضافه می شود. این مواد همراه سیر و پیاز، نمک و ادویه مناسب در تابه با روغن سرخ می شود. برای تغییر طعم و خوشمزه تر شدن کوکو سبزی به مایه آن گردوی خرد شده، زرشک و یا باقلا می افزایند. سبزیِ کوکو سبزی در مازندران شامل نعنا و پونه، جعفری، و گشنیز است.

مواد لازم برای داخل حفره های ریلیف مت :

آرد: ۲ قاشق سوپ خوری

کره: ۳ قاشق سوپ خوری

تخم مرغ: ۲ عدد

آب جوش: ۳ قاشق سوپ خوری

طرز تهیه :

ابتدا زرده و سفیده تخم مرغ ها را از هم جدا کرده زرده ها را با آب جوش به هم می زنیم. سفیده ها را نیز جداگانه آنقدر می زنیم تا پف کند. کره را به همراه آرد با زرده مخلوط کرده و سپس سفیده را با مواد مخلوط می کنیم. می توانیم این مواد را با رنگ های مجاز به دلخواه رنگی هم بکنید. سپس با پالت مخصوص حفره های ریلیف مت (صفحه سلیکونی نقش دار که به عنوان قالب استفاده می شود) را پر می کنیم.

مواد لازم کوکو سبزی :

سبزی (گشنیز- پیازچه- جعفری): ۴۰۰ گرم

تخم مرغ: ۹ عدد

آرد: ۱۰۰ گرم

نمک و فلفل زردچوبه: به میزان لازم

سیر: ۳ حبه

ماست غلیظ یا پنیر خامه ای: به میزان لازم

گردو در صورت تمایل: به میزان دلخواه

طرز تهیه :

تمام مواد کوکو را با هم مخلوط کرده ، چند دقیقه با همزن برقی به هم می‌زنیم و پس از اینکه خوب با هم مخلوط شدند مواد را روی ریلیف مت (relief mat) که حفره هایش را پر کرده ایم پخش می کنیم. رولت را به مدت ۱۵ دقیقه روی پنجره‌ی بالایی فر که از قبل با دمای ۲۲۰ درجه سانتیگراد گرم کرده ایم می پزیم. و بعد رولت کوکو سبزی که آماده شده و کمی سرد شد برای داخل رولت ۴۰۰ گرم پنیر خامه ای و ۴۰۰ گرم تن ماهی را مخلوط کرده بین رولت می مالیم و لوله می کنیم و بعد در فاصله های ۳ یا ۴ سانتی رولت را برش می زنیم.