

تاثیر گیاه رزماری بر کرونا و آنزایمر

گیاه رزماری از ماده‌ای به نام اسید کارنوزیک برخوردار است که برای مقابله با کووید ۱۹ و تسکین نشانه‌های شبیه آلزایمر مفید است. به گزارش خبرگزاری صدا وسیما، دانشمندان معتقدند اسید کارنوزیک، ماده‌ای در گیاه رزماری است که می‌تواند مانع تعامل بین پروتئین اسپایک خارجی کرونا و پروتئین گیرنده بدن EAC۲ شود؛ ویروس کرونا از گیرنده EAC۲ به عنوان نقطه ورود به سلول‌های انسانی استفاده می‌کند.

موسسه تحقیقاتی اسکریپس با تحقیق روی اسید کارنوزیک، شواهدی را جمع آوری کرد که نشان می‌دهد اسید کارنوزیک فواند زیادی دارد و می‌تواند یک مسیر التهابی قدرتمند را مهار کند، این مسیر در موارد شدید کووید ۱۹ و همچنین بیماری‌های مختلف دیگر مانند آلزایمر فعال است.

ساده ترین راهکار های خانگی برای درمان درد زانو



متخصصان می‌گویند با برخی اقدامات ساده می‌توان درد زانو را در منزل درمان کرد.

باشگاه خبرنگاران جوان - درد زانو یکی از رایج‌ترین دلایل مراجعه افراد به پزشک محسوب می‌شود. زانو‌ها فراتر از یک اندام که خم شده و دارای قابلیت انعطافی هستند، وظیفه تحمل وزن بدن را به همراه یا بر عهده دارند.

اصلی‌ترین دلیل بروز درد در ناحیه زانو ایجاد التهاب است. التهاب یک پاسخ فیزیولوژیک بدن به جراحات محسوب می‌شود. به طور معمول متخصصان برای درمان درد زانو به دنبال از بین بردن چرخه التهابات هستند. روند یک التهاب در بدن به این گونه است که پس از وقوع یک جراحات، موادی که باعث بروز التهاب در بدن هستند برای ترمیم آن وارد زانو می‌شوند.

اگر جراحات و التهابی که متعاقب آن به وجود می‌آید درمان نشود، فرد دچار مشکل التهاب مزمن می‌شود. این روند را می‌توان با کنترل موادی که در بدن ایجاد التهاب می‌کنند و یا ممانعت از جراحات بیشتر به بافت کنترل کرد.

ساده‌ترین راهکارهای خانگی برای خلاصی از درد زانو‌ها شامل موارد ذیل می‌شوند:

۱- حفاظت از زانو‌ها برای جلوگیری از تروما (جراحات) بیشتر، برای این کار می‌توانید از زانوپند استفاده کنید. در حال حاضر پدهایی در بازار موجود هستند که با بسته شدن در بخش استخوان کشکک زانو، مانع از آسیب‌های بیشتر به این بخش می‌شوند.

۲- دادن استراحت به زانو‌ها: در صورت داشتن درد در ناحیه زانو بهتر است از انجام فعالیت‌های سنگین و زیاد اجتناب کنید. استراحت کافی به زانو‌ها زمان کافی برای التیام را می‌دهد و فراتر از آن مانع از آسیب‌های بیشتر به زانو می‌شود.

۳- استفاده از یخ: قرار دادن یخ بر روی زانو باعث کاهش تورم و التهاب آن شده و برای هر دو زانو درد ناشی از جراحات مزمن و حاد مفید است. توصیه می‌شود روزانه ۲ تا ۳ بار و در هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه کمپلکس یخ را بر روی زانو‌ها قرار دهید.

۴- بالا بردن پاها: شاید بسیار ساده و ابتدایی به نظر برسد، اما قرار دادن پاها بالاتر از سایر بخش‌های بدن به کاهش التهاب کمک می‌کند. این موضوع گردش مایعات در بخش پا و زانو را تسهیل کرده و منجر به بازگشت مایعات به گردش خون طبیعی بدن می‌شود.۵- استفاده از داروهای غیر استروئیدی: داروهای غیراستروئیدی و ضدالتهابی مفیدی در بازار وجود دارند که می‌توانند درد شدید زانو را تسکین دهند. از مهمترین این داروها می‌توان به ایبوپروفن و ناپروکسن اشاره کرد.

بهترین رژیم غذایی برای کاهش فشارخون

علاوه بر دلشتن یک رژیم غذایی سالم عواملی چون ورزش منظم، پرهیز از سیگار کشیدن، مدیریت استرس و ... نیز در جلوگیری از افزایش فشار خون موثر هستند.

به گزارش ایسنا، در یک کارآزمایی که اخیراً در مجله کالج تغذیه آمریکا منتشر شد، ۶۲ بزرگسال دارای اضافه وزن یک رژیم غذایی مدیترانه‌ای یا کم چرب وگان را برای یک دوره چهار ماهه و به منظور آزمایش تأثیر این رژیم های غذایی بر چندین معیار سلامتی، دنبال کردند و پس از بازگشت به رژیم غذایی عادی خود به مدت چهار هفته، مجدداً هر یک از شرکت کنندگان در این مطالعه، رژیم غذایی دیگر را به مدت چهار ماه دیگر دنبال کردند.نتایج این مطالعه بار دیگر تأیید کرد که رژیم غذایی مدیترانه‌ای در کاهش فشار خون موثر بوده است.همچنین علاوه بر تأثیرات مثبت رژیم غذایی مدیترانه‌ای بر کاهش فشار خون مطالعات انجام شده در مورد این رژیم غذایی نشان می‌دهند که ممکن است در عین حال تأثیر مثبتی بر عملکرد شناختی، کاهش افسردگی، کاهش خطر ابتلا به دیابت و شاید حتی کاهش وزن نیز داشته باشد.به گزارش ایسنا به نقل از یاهو نیوز، چند ماده غذایی که در رژیم غذایی مدیترانه‌ای به خوردن آن‌ها توصیه می‌شود به شرح زیر است:

گردو
ماهی ساردین کنسروی
گیلاس
نخود
جعفری (سبزی خوراکی)
ماهی خال خالی
اسناج
گوچه فرنگی

سلامت



”استوارت لیپتون“ سرپرست گروه پژوهشی اسکریپس گفت: اسید کارنوزیک با برخی از مشتقات بهینه شده، به عنوان یک درمان بالقوه ارزان، ایمن و موثر برای کووید ۱۹ و برخی دیگر از اختلالات مرتبط با التهاب، ارزش بررسی دارد. در این تحقیق جدید، پژوهشگران با بررسی تأثیر ضد التهابی اسید کارنوزیک روی سلول‌های ایمنی مرتبط با کووید ۱۹ و زوال عقل کردند: اسید کارنوزیک می‌تواند در مبارزه با التهاب مرتبط با کووید وهمچنین علائم طولانی این بیماری مفید باشد.

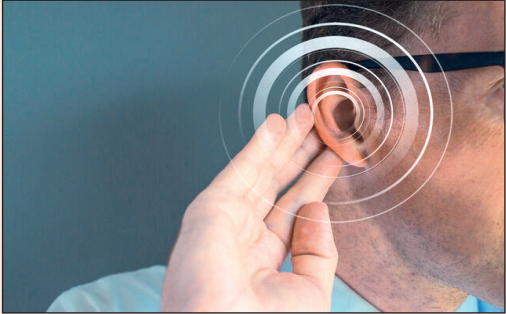
این گروه تحقیقاتی همچنین آزمایشی برای توقف عفونت کووید ۱۹ انجام دادند و تأیید کردند اسید کارنوزیک می‌تواند به طور مستقیم از عفونت سلول‌های کرونا جلوگیری کند؛ با اینکه این یافته‌ها در این مرحله مقدماتی هستند، محققان به این نتیجه رسیدند که اسید کارنوزیک احتمالاً دارای خواص ضد ویروسی مفید و ایمن و نسبتاً غیر واکنشی است.

تغییرات مغزی در میانسالی پس از سال ها فشار خون

بالا ظاهر می شود



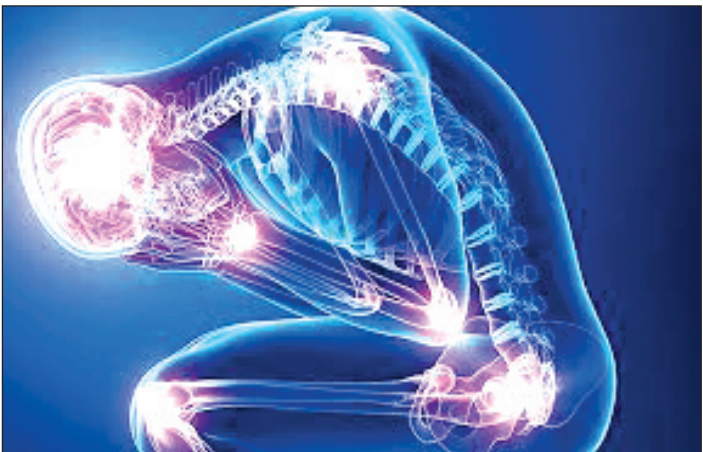
بزرگسالان جوان به عنوان یک هدف بالقوه برای حفظ سلامت مغز توجه نمایند.



همچنین کاهش شنوایی نیز مرتبط با سن یا مشکل در سیستم گردش خون است. صدای زنگ در گوش می‌تواند مداوم یا پراکنده باشد و ممکن است منجر به اضطراب، فشار خون بالا، بی‌خوابی و اختلال شنوایی شود.

پزشکان می‌گویند: مشکل «گوش کووید» پس از موج دوم برجسته شده و تقریباً در ۶ درصد از بیماران سریایی پس از بهبودی همچنین در گروه سنی ۴۰ سال و بالاتر بروز چنین

چگونه دردهای عصبی را درمان کنیم؟



درد عصبی یکی از رنج آورترین دردهایی است که ممکن است هر فردی در زندگی خود آن را تجربه کرده باشد.

باشگاه خبرنگاران جوان - درد عصبی زمانی بروز می‌کند که یک بیماری، اعصابی که مسئول انتقال پیام‌های عصبی به مغز هستند را درگیر می‌کند. خوشبختانه امروزه پزشکان با کمک طیف گسترده‌ای از داروها و روش‌های درمانی توانسته‌اند به طور موثری درد عصبی در بیماران را کاهش دهند. متخصصان بر اساس آن چه دلیل ایجاد درد خوانده می‌شود، اقدام به تجویز داروهای مورد نظر به بیمار می‌کنند. از مهمترین این داروها می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- داروهای ضد تشنج: شاید نام این داروها کمی ذهن را منحرف کند؛ اما برخی از انواع آن‌ها برای التیام دردهای عصبی مفید است. در حقیقت این داروها با هدف کنترل تشنج و غش در بیماران مبتلا به صرع تولید شده‌اند؛ اما به مرور محققان بی‌برده‌اند که برای سایر بیماری‌ها مانند دردهای عصبی نیز بسیار مفید هستند. با این حال، عوارض جانبی این داروها شامل خواب‌آلودگی، سرگیجه، و حالت تهوع می‌شود.

۴ راه مهم برای حفظ سلامت عروق

مدیریت سطوح بالای کلسترول که از محرک‌های اصلی بیماری‌های عروقی مانند حمله قلبی و سکته است، با حفظ نکاتی در مورد سبک زندگی ممکن خواهد بود.

باشگاه خبرنگاران جوان - اضافه وزن مانند یک بیماری همه گیر در حال گسترش است. با این حال، بسیاری از مردم نمی‌دانند که این مشکل منجر به افزایش سطح کلسترول خون می‌شود.

افزایش سطح کلسترول در خون هیپرکلسترولمی نامیده می‌شود و کارشناسان آن را یکی از عوامل خطر اصلی برای سلامتی می‌دانند. سطوح بالای کلسترول خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی از جمله فشار خون بالا، بیماری عروق کرونر قلب، حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد.

کلسترول چیست؟

کلسترول ماده‌ای است که تعدادی عملکرد مهم را در بدن انسان انجام می‌دهد. این جزء غشای سلولی است و در سنتز هورمون‌ها و ویتامین D نقش دارد. کلسترول لیوپروپروتئین با چگالی کم (کلسترول بد) و کلسترول لیوپروپروتئین با چگالی بالا (کلسترول خوب) وجود دارد.

تأثیر قند خون بالا در افزایش کلسترول

سطح کلسترول بالا اغلب با افزایش سطح قند خون همراه است. هر دوی این اختلالات نتیجه سندرم متابولیک است؛ وضعیتی که با سبک زندگی کم تحرک همراه و مستعد پرخوری است.

افزایش سطح قند خون در سندرم متابولیک با مقاومت به انسولین مرتبط است. این وضعیتی است که در آن سلول‌ها

شکایاتی بیشتر است.

اگر فردی با چنین مشکلاتی در گوش مواجه است به او توصیه می‌شود با متخصص گوش، حلق و بینی مشورت کند. درگیر کرده و ممکن است در یک ماهیچه یا یک گروه از تمرینات تنفس عمیق، گشاد کردن عروق و استروئید درمانی می‌تواند به این بیماران کمک کند.

علائم «گوش کووید»:

وزوز گوش
گوش درد
از دست دادن شنوایی و
از دست دادن تعادل است.
برای مقابله با این مشکل:
با متخصص گوش و حلق و بینی مشورت کنید؛
هیدراته بمانید؛
سرفه و گلودرد خود را با عسل یا داروهای سرفه تسکین دهید و استراحت کافی داشته باشید.

پزشکان با در نظر گرفتن شرایط بیمار اقدام به تجویز داروهای موثر در این زمینه می‌کنند.

۳- داروهای SNRI: این داروها که سروازه “مهارکننده‌های بازجذب سروتونین و نوراپی نفرین” هستند از داروهای جدید ضدافسردگی محسوب می‌شوند که برای تسکین دردهای عصبی به طور گسترده مورد استفاده قرار می‌گیرند. یکی از فواید این داروها، عوارض جانبی بسیار کمتر آن‌ها نسبت به داروهای پیشین است. تحقیقات متعدد نشان داده‌اند این گروه از داروها به ویژه در افراد کهنسالی که از بیماری‌های قلبی رنج می‌برند بسیار کم خطرتر و موثرتر است.

در پایان ذکر این نکته ضروری است که دردهای عصبی می‌توانند دلایل متعددی داشته باشند و افراد نباید تحت هیچ شرایطی اقدام به مصرف خودسرانه دارو برای تسکین دردهای خود کنند. مصرف خودسرانه مسکن‌ها و دارو‌ها نه تنها باعث التیام درد نمی‌شود؛ بلکه می‌تواند عوارض جدی برای سلامت فرد به همراه داشته باشد. در صورتی که از دردهای عصبی رنج می‌برید، توصیه می‌شود به پزشک متخصص مراجعه کنید.

مشکلات گوارشی را با علائم

امیکرون اشتباه نگیرید



مشکلات گوارشی همیشه نمی‌توانند گویای ابتلای فرد به ویروس کرونا باشند.

باشگاه خبرنگاران جوان - به گفته کارشناسانی که برنامه‌ویزه‌ای برای بررسی علائم ویروس کرونا ساخته‌اند، شکایات زیاد در خصوص مشکلات دستگاه گوارش از اواسط دسامبر تا پایان ماه ژانویه مشاهده شده است. سال گذشته تقریباً در این تاریخ نتایج مشابهی وجود داشت.

ناراحتی معده همیشه نشان نمی‌دهد که فرد به ویروس کرونا مبتلا شده است.

مقاله دانشمندان از ZOE COVID Study بر این موضوع گواهی می‌دهد.

دانشمندان این موضوع را با بیماری‌های روده‌ای فصلی مرتبط می‌دانند؛ در عین حال می‌توان گفت که در برخی موارد ناراحتی‌های گوارشی ممکن است با ویروس کرونا مرتبط باشند.

به طور مثال نورووایروس در این زمان از سال بسیار شایع است. نام مستعار آن نیز استفرناغ زمستانی است.

دردناکترین سندرم که ماهیچه‌ها را

درگیر می‌کند

سندرم درد میوفاسیال باعث بروز دردهای مزمن و شدید در ماهیچه‌های بدن انسان می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان - سندرم درد میوفاسیال یک بیماری مزمن است که در آن فشار بر روی نقاط حساس در عضلات، باعث درد در قسمت‌های به ظاهر نامربوط بدن (درد ارجاعی) می‌شود. این سندرم باعث درد و التهاب در بافت‌های نرم بدن شده و بیمار را مورد رنجش فراوان قرار می‌دهد.

این بیماری بافت‌های همبند و عضلات دور آن را درگیر کرده و ممکن است در یک ماهیچه یا یک گروه از ماهیچه‌ها بروز کند. اصلی‌ترین دلیل بروز سندرم درد میوفاسیال وارد آمدن جراحات به ماهیچه یا کشش زیاد یک ماهیچه یا گروهی از ماهیچه‌ها، تاندون و رباط است. تحرک زیاد و یا بی تحرکی ناشی از شکستگی استخوان بازو نیز از دیگر دلایل بروز این بیماری است.

از علائم اصلی این بیماری می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- درد شدید و ناگهانی در عضلات
۲- تشدید درد پس از فعالیت یا استرس
۳- افسردگی ناشی از درد ماهیچه‌ها
۴- بی‌حالی
۵- اختلالات رفتاری

با مشاهده علائم بیماری توصیه می‌شود به پزشک مراجعه کنید. متخصصان پس از تشخیص بیماری اقدام به تجویز داروهای غیر استروئیدی و ضدالتهابی مانند استامینوفن می‌کنند.

پزشک داروهای را برای تنظیم خواب، افسردگی و اسپاسم عضلات تجویز خواهد کرد.

از درمان‌های غیردارویی برای درمان این سندرم می‌توان به موارد ذیل اشاره کرد:

۱- فیزیوتراپی
۲- تکنیک‌های مرتبط با کشیدن و رها کردن ماهیچه‌ها
۳- ماساژ درمانی
۴- درمان سوزن خشک (تریگر پوینت‌های عضلانی)
در صورتی که شرایط بیماری فرد شدید باشد، پزشکان به طور معمول از تلفیق داروها و درمان‌های غیر دارویی برای درمان بیمار بهره می‌گیرند.

در این حالت، روند درمانی تسریع شده و فرد درد کمتری را تجربه خواهد کرد.

رنگ‌هایی که پشه‌ها را به خود

جذب می‌کنند

محققان آمریکایی دریافتند پشه‌ها به سمت رنگ‌هایی خاص جذب می‌شوند و از برخی رنگ‌ها دوری می‌کنند. باشگاه خبرنگاران جوان - پشه‌ها بو‌ها را دنبال می‌کنند و اهداف خود را از نظر بصری شناسایی می‌کنند، به گونه‌ای که به سمت افرادی پرواز می‌کنند که لباس‌هایی با رنگ‌های خاص می‌پوشند.

مطالعه‌ای که اخیراً توسط محققان دپارتمان زیست‌شناسی در دانشگاه واشنگتن انجام شد، نشان داد که پشه‌ها پس از شناسایی گاز محرک دی‌اکسید کربن آزادشده توسط انسان، به سمت رنگ‌های قرمز، نارنجی، سیاه و فیروزه‌ای پرواز می‌کنند.

بر اساس مطالعه منتشر شده در مجله علمی “Nature”، محققان تأکید کردند که پشه‌ها رنگ‌های سبز، بنفش، آبی و سفید را نادیده می‌گیرند.

محققان معتقدند که این به توضیح اینکه پشه‌ها چگونه فرد هدف خود را انتخاب می‌کنند، کمک می‌کند، با توجه به اینکه پوست انسان یک سیگنال قرمز نارنجی قوی به چشم حشرات ساطع می‌کند.

محرک‌های بو

محققان پشه‌ها را در اتاق‌های آزمایش مینیاتوری ردیابی و بوهای خاصی را پخش و همچنین انواع مختلفی از الگوهای بصری مانند دست انسان یا یک نقطه رنگی را آتچا به نمایش گذاشتند.

زمانی که پشه‌ها در معرض هیچ محرک بویی قرار نمی‌گرفتند، بدون توجه به رنگ، تا حد زیادی نقاط پایینی اتاق را نادیده می‌گرفتند اما پس از پاشش دی اکسید کربن، پشه‌ها همچنان از نقطه سبز، آبی یا بنفش چشم‌پوشی کردند و صرفاً به سمت نقاط قرمز، نارنجی، سیاه یا فیروزه‌ای پرواز کردند.

به باور محققان دانستن رنگ‌هایی که پشه‌ها را جذب می‌کنند، می‌تواند به ساخت مواد دفع بهتر برای دور نگه داشتن پشه‌ها و جلوگیری از نیش آن‌ها کمک کند.