

محققان نروژی می گویند:

**قهوه میزان کلسترول را افزایش می دهد**

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که وابسته به مصرف قهوه هستند، ممکن است با افزایش میزان کلسترول روبرو باشند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافته‌اند که در بین بیش از ۲۱ هزار بزرگسال نروژی، افرادی که چندین فنجان قهوه در روز می‌نوشند، به طور کلی کلسترول کمی بالاتر از افراد دیگر که قهوه نمی‌نوشیدند داشتند. با این حال، میزان تفاوت به روش دم کردن بستگی دارد.

افرادی که قهوه با کمترین میزان فیلتر را می‌نوشیدند، مثلاً با فرنچ پرس، بیشترین تأثیر کلسترول را نشان دادند: به‌طور میانگین، کسانی که شش فنجان یا بیشتر در روز قهوه می‌نوشیدند، سطح کلسترول کل شان در مقابل افرادی که قهوه

**نکات مهم درباره سلامت گوش**



گوش‌های ما ۲۴ ساعت شبانه روز کار می‌کنند و اطلاعات حیاتی در مورد آنچه در اطراف‌مان اتفاق می‌افتد را در اختیارمان قرار می‌دهند.به گزارش ایسنا بر همین اساس حفاظت از این عضو مهم، حیاتی است و باید مراقب این اندام حسّی ضروری و کاربردی باشیم.نشریه آلمانی "Focus Online" در مقاله‌ای در این باره به نقل از متخصصان گوش و حلق و بینی نکات مهمی را در مورد حفاظت از سلامت گوش یادآوری کرده که به شرح زیر است:

**تمیز کردن گوش، فقط در صورت نیاز**
جرم گوش طبیعی است. پروفوسور "توماس کلنزر"، رئیس مرکز شنوایی بیمارستان دانشگاه "دوسلدورف" می‌گوید: مجاری گوش به خودی خود تمیز می‌شوند. هر گونه جرم که در ناحیه جلوی گوش قابل مشاهده است را می‌توان با یک سوآب پنبه‌ای برداشت اما هرگز گوش پاک‌کن را وارد گوش نکنید. در این‌صورت خطر آسیب‌های ظرفی وجود دارد که آن آسیب‌ها می‌تواند در نهایت منجر به نفوذ میکروب‌ها و ایجاد التهاب در مجرای گوش و پرده گوش شود.

**اشیاء نوک تیز را به هیچ وجه داخل گوش نکنید**
سوزن، سوهان ناخن یا سایر اشیاء نوک تیز را برای برداشتن جرم، داخل گوش فرو نکنید. علاوه بر خطر بالای آسیب، احتمال زیادی وجود دارد که موم بیشتر از اینکه بیرون کشیده شود به داخل کانال گوش فشار داده شود. اگر توده جامدی از جرم در گوش ایجاد شده است، باید توسط پزشک خارج شود.

**در صورت خارش گوش به پزشک مراجعه کنید**
دکتر توماس کلنزر می‌گوید: اگر خارش شدید در داخل گوش خود دارید، برای خاراندن آن تلاش نکنید. اگر خارش فروکش نکرد و گوش درد نیز به آن اضافه شد، پزشک گوش و حلق و بینی باید علت را روشن کند. ممکن است عفونتی وجود داشته باشد که با قطره قابل‌درمان باشد. اگر خارش فقط در شرایط خاصی رخ می‌دهد، به‌عنوان مثال پس از شستن موها، آلرژی می‌تواند یک علت باشد. شاید برخی از مواد آلرژی‌زا در شامپو وجود داشته باشند. بیماری‌های التهابی پوست مانند پسوریازیس یا نورودرماتیت نیز ممکن است باعث خارش در مجرای گوش یا لاله گوش شوند.

**اگر در معرض آلودگی صوتی و صدای بلند هستید از گوش‌گیر استفاده کنید**

به گزارش دویچه وله، متخصصان تأکید دارند که قرار گرفتن مستمر در معرض صدای زیاد و آلودگی صوتی برای گوش مضر است.توماس کلنزر هشدار می‌دهد: صداهای طولانی‌مدت بیش از ۸۵ دسی‌بل می‌توانند به شنوایی آسیب دائمی وارد کنند و اگر در معرض سطوح بالای سرو صدا هستید، باید از گوش‌گیر استفاده کنید.

**علامت اولیه شنوایی ضعیف را جدی بگیرید**
آیا باید مدام در گفتگوها بپرسید: «ببخشید؟» آیا ناچارید تلویزیون را خیلی بلند کنید تا چیزی بشنوید؟ شما باید چنین علائمی را جدی بگیرید و سریع برای مشخص شدن علت آن اقدام کنید. شنوایی خوب برای جلوگیری از زوال شناختی مهم است. بنابراین بهتر است اولین نشانه‌های ضعف شنوایی به سرعت تشخیص داده شود.

**فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان:**

**۵۰ درصد کودکان دچار سردرد می شوند**



یک فوق تخصص مغز و اعصاب کودکان، سردرد در کودکان را شایع دانست و گفت: نیمی از کودکان دچار سردرد می‌شوند. به گزارش خبرگزاری مهر، سید حسین حسن پور اونچی اظهار کرد: کودکان به دنبال بروز عفونت‌های ویروسی، مثل کرونا، عفونت‌های چشم سرماخوردگی، دندان درد، کم‌آبی، استرس و گاهی لوقات ضربه‌پذیر سردرد می‌شوند که در ۹۰ درصد مواقع علل شایع دارد و در ۱۰ درصد مواقع نیاز به مداخله و بررسی جدی حس می‌شود.به گفته حسن پور، سردرد مشکلات عده‌ای برای کودک و والدین به همراه دارد و منجر به اختلال در یادگیری و ارتباط اجتماعی و... خواهد شد. وی با تأکید بر ضرورت درمان سردرد در کودکان، افزود: کنترل درد، جلوگیری از تکرار، کاهش تکرار حملات و شدت و مدت آن، کاهش محدودیت فعالیت بیمار، کاهش استرس و فشارهای عصبی، روحی و روانی و افزایش اعتماد به نفس بیمار، اصلاح و بهبود کیفیت زندگی فرد از جمله اهداف درمان این بیماری در کودکان محسوب می‌شود.



نمی‌نوشیدند ۸ تا ۱۲ عدد بیشتر بود.
دوستداران اسپرسو در رتبه‌های بعدی قرار گرفتند و پس از آن زنانی که قهوه قطره‌ای فیلتر شده می‌نوشیدند.
دکتر «ماخا لیرا لوکن»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نروژ، می‌گوید: «این یافته‌ها مطابق با مطالعات گذشته است که نشان می‌دهد قهوه بدون فیلتر ممکن است تأثیر خاصی بر سطح کلسترول داشته باشد.»

دم کرده‌های فیلتر نشده شامل قهوه‌هایی هستند که با استفاده از فرنچ پرس تهیه می‌شوند.
روش‌های دم کردن مهم است زیرا قهوه حاوی روغن‌های طبیعی است که می‌تواند کلسترول خون را افزایش دهد. مدت‌هاست که محققان می‌دانند قهوه‌های فیلتر نشده، با قرار دادن نقاله‌ها در معرض آب داغ برای مدت طولانی، حاوی مقدار بیشتری از این روغن‌ها هستند.

# خواص جادویی گل سرخ؛ از لاغری تا درمان دیابت



برای کاهش لشتها استفاده کنید.
**کبد و کلیه:**
گل سرخ خاصیت دیورتیک دارد و حجم ادرار را بالا می‌برد و در نتیجه به عملکرد کلیه‌ها کمک می‌کند. همچنین از دیگر مزایای این گل برای پاکسازی کیسه صفرا و کبد در طب سنتی تأیید شده است.

**فشار خون:**

فشار خون بالا مشکلی رایج است در سرتاسر دنیا که توسط آرموترابی یک راه درمان است. اسناس گل سرخ یکی از گیاهانی است که برای درمان فشار خون بالا بسیار مؤثر است و باعث کاهش فشار خون می‌شود.
بوییدن به مدت دو هفته اسانس گل سرخ برای کاهش فشار خون بسیار کار آمد است.

مصرف دمنوش گل سرخ برای افرادی که دیابت دارند بسیار مفید است، چون با کاهش سطح قند خون بدن به بازدارندگی از فعالیت گلوکزیداز از مانع جذب کربوهیدرات در روده کوچک به کاهش گلوکز در خون کمک می‌کند.



موتر باشد. بیماری آلزایمر، مانند همه بیماری‌های مزمن پیری، در طی سالیان متمادی و از میانسالی شروع می‌شود.
برای آزمایش اثرات مکمل زغال اخته در میانسالی، محققان ۳۳ بزرگسال بین ۵۰ تا ۶۵ سال را ثبت نام کردند. همه شرکت کنندگان حداقل اضافه وزن را داشتند (با شاخص توده بدنی ۲۵ یا بیشتر) و شکایات ذهنی شناختی را گزارش کردند که نشان دهنده مراحل اولیه زوال عقل (کاهش شناختی مرتبط با سن) است.به شرکت کنندگان کورکوره‌ای منبع ۱۲ هفته‌ای پودر بلوبری کامل خشک شده یا پودر دارونما داده شد. پودر بلوبری معادل نصف فنجان زغال اخته در روز بود. تعدادی تست شناختی در ابتدا و انتهای کارآزمایی تکمیل شد و چندین بیومارکر متابولیک ردیابی شدند.

به گفته کریکوریان، مهم‌ترین پیشرفت‌های شناختی که پس از ۱۲ هفته مصرف مکمل زغال اخته مشاهده شد، در تست‌های مربوط به عملکردهای اجرایی بود. افرادی که پودر زغال اخته را مصرف می‌کردند، بهبودی در سطح انسولین ناشتا و افزایش جداسازی میتو کندری، یک فرآیند سلولی مرتبط با پیری سالم را نشان دادند.

به طور خاص، محققان سلول‌های ایمنی به نام نوتروفیل‌ها را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها دریافته‌اند که مسدود کردن مستقیم فعالیت این سلول‌ها منجر به پاسخ‌های درد در آزمایش‌های حیوانی می‌شود که ۱۰ برابر بیشتر از کنترل‌های معمولی طول می‌کشد.

جفری موگیل، یکی از نویسندگان ارشد می‌گوید: نوتروفیل‌ها بر مراحل اولیه التهاب تسلط دارند و زمینه را برای ترمیم آسیب بافتی فراهم می‌کنند. التهاب به دلیلی رخ می‌دهد، و به نظر می‌رسد که تداخل در آن خطرناک است.
در نهایت، محققان به بررسی سوابق پزشکی واقعی نیم میلیون نفر در بریتانیا پرداختند. این تحقیق به طور قابل توجهی نشان داد افرادی که داروهای ضد التهابی برای کمردرد مصرف می‌کنند، در مقایسه با افرادی که استامینوفن یا داروهای ضد افسردگی مصرف می‌کنند، حدود ۷۵ درصد بیشتر احتمال دارد که دو تا شش سال بعد درد مزمن مداوم را گزارش کنند. محققان می‌دانند که یافته‌های آن‌ها احتمالاً بحث‌برانگیز خواهد بود، زیرا درمان درد حاد با داروهای ضد التهابی برای دهه‌ها روش استاندارد بوده است.

در نهایت، بر اساس این مطالعه، محققان به بیماران به طور کامل از داروهای ضد التهابی اجتناب نمی‌کنند. موارد زیادی وجود دارد که استروئیدها و داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی گزینه‌های درمانی مهم و ارزشمندی هستند.

بنابراین، محققان به سراغ یک سری آزمایشات روی موش رفتند تا ببینند آیا این نتیجه صحت دارد. هنگامی که موش‌هایی که آسیب‌های کم‌ری داشتند، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی معمولی تجویز می‌شدند، علیرغم اینکه داروها در کوتاه‌مدت به‌عنوان مسکن مؤثر عمل می‌کردند، احتمال بیشتری داشت که درد طولانی‌مدت مداومی را تجربه کنند. موش‌هایی با آسیب‌های مشابه که با سرم نمکی یا مسکن‌های متفاوت درمان شده‌اند، کمتر احتمال دارد علامت درد مزمن را نشان دهند.

بنابراین، محققان به سراغ یک سری آزمایشات روی موش رفتند تا ببینند آیا این نتیجه صحت دارد. هنگامی که موش‌هایی که آسیب‌های کم‌ری داشتند، داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی معمولی تجویز می‌شدند، علیرغم اینکه داروها در کوتاه‌مدت به‌عنوان مسکن مؤثر عمل می‌کردند، احتمال بیشتری داشت که درد طولانی‌مدت مداومی را تجربه کنند. موش‌هایی با آسیب‌های مشابه که با سرم نمکی یا مسکن‌های متفاوت درمان شده‌اند، کمتر احتمال دارد علامت درد مزمن را نشان دهند.

**محققان می گویند:**

**عدم امنیت غذایی موجب افزایش**

**ریسک دیابت در سنین بالاتر**

**می شود**



به گفته محققان، افراد جوانی که برای تامین هزینه غذا مشکل دارند، در آینده با خطر ابتلا به دیابت روبه‌رو می‌شوند که احتمالاً به دلیل اثرات طولانی مدت خوردن غذای ارزان‌تر و کم‌مغذی است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، این نتیجه گیری محققانی است که داده‌های حدود ۴۰۰۰ نفر را از مطالعه ملی سلامت نوجوانی تا بزرگسالی در ایالات متحده تجزیه و تحلیل کردند.

این مطالعه نشان داد که بین سنین ۳۲ تا ۴۲ سالگی، میزان دیابت در میان افرادی که در سنین ۲۴ تا ۳۲ سالگی ناهنجی غذایی را گزارش کرده بودند بیشتر از افرادی بود که در آن سنین مشکل غذایی نداشتند.

«کاساندرانگوین»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ایالتی واشنگتن، می‌گوید: «ما مشاهده کردیم کسانی که خطر ناهنجی غذایی را در سنین جوانی تجربه کرده‌اند، بیشتر در بزرگسالی به دیابت مبتلا می‌شوند».

محققان خاطر نشان کردند تحقیقات قبلی ناهنجی غذایی را با برخی از مشکلات سلامت مانند دیابت، چاقی و فشار خون بالا مرتبط می‌دانستند، اما این مطالعه ارتباطی را در طول زمان نشان داد که نشان‌دهنده یک رابطه علت و معلولی است.

دلایل دقیق ارتباط بین ناهنجی غذایی و افزایش خطر ابتلاء به دیابت نامشخص است، اما تحقیقات قبلی نشان داده است که ناهنجی غذایی اغلب منجر به تغذیه بد و نامناسب می‌شود.

**چند توصیه درباره سرخک**

سازمان جهانی بهداشت (WHO) اخیرا نسبت به همه‌گیری احتمالی سرخک در کودکان در برخی از مناطق دنیا و به دنبال کاهش میزان واکسیناسیون هشدار داده است. به گزارش ایسنا، سرخک معمولا با نشانه‌های شبیه سرماخوردگی شروع می‌شود و سپس نشانه‌های پوستی در چند روز پس از آغاز بیماری بروز می‌کنند.

شناختن عوارض این بیماری ویروسی و بسیار واگیردار می‌تواند به آمادگی به موقع در برابر شیوع آن در میان اعضای خانواده‌ها یا در جامعه کمک کند.

سازمان خدمات بهداشت عمومی انگلیس "نیز در این باره هشدار می‌دهد که اگر فرد هر دو واکسن آم‌ام آر (MMR) را دریافت کرده یا قبلا سرخک گرفته باشد، بعید است که نشانه‌هایش مربوط به سرخک باشد با این حال توصیه اصلی این است که با بروز علائم اولیه به پزشک رجوع شود.

به نوشته روزنامه ایندپندنت، سازمان خدمات بهداشت عمومی انگلیس توصیه می‌کند کسانی که با بیمار مبتلا به سرخک تماس داشته‌اند به پزشک مراجعه کنند. آب زیاد بنوشند و کاملا استراحت کنند.به توصیه کارشناسان می‌توان برای کاهش تب بالا نیز "پاراسیتامول" یا ایبuprofen مصرف کرد اما همچنین هشدار می‌دهند که افراد زیر ۱۶ سال نباید آسپرین مصرف کنند.سازمان خدمات بهداشت عمومی انگلیس همچنین به افرادی که سرخک دارند توصیه می‌کند

که دست‌کم تا چهار روز از زمانی که اولین بار کپیر و لکه‌های پوستی ظاهر می‌شود به کودکان، مدرسه یا محل کار نروند؛افراد بیمار نیز باید از تماس نزدیک با نوزادان، زنان باردار یا افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، بپرهیزند. **نشانه‌های اولیه ابتلا به سرخک**

نشانه‌های اولیه از احتمال ابتلا به سرخک شامل دمای بالای بدن، آبریزش یا گرفتگی بینی، سرفه یا عطسه و همچنین آبریزش همراه با درد و سرخی چشم‌ها هستند.

همچنین احتمالا چند روز بعد، دانه‌های سفید کوچکی داخل دهان - قسمت داخلی گونه‌ها یا لب‌ها - آشکار می‌شود. انتظار می‌رود کپیر و جوش‌های که‌مانند و برجسته‌ای که معمولا خارش ندارند روی سطح پوست تمام بدن ظاهر شوند.بعلاوه حدود یک هفته طول می‌کشد که نشانه‌های سرخک کاهش یابد.

**ردپای مشکلات قلبی و مغزی در افت**

**هوشیاری هنگام ورزش**

متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: اگر کسی هنگام یا بعد از ورزش دچار افت هوشیاری شود، باید از نظر قلبی و مغزی بررسی شود.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، "فرزاد اشرفی" درباره افت هوشیاری ورزشکاران جوان هنگام ورزش دچار افت ۲۰ درصد ورزشکاران جوان هنگام ورزش دچار افت هوشیاری لحظه‌ای و یا کوتاه مدت می‌شود، مهم این است که بدلیتم بیشتر این افت هوشیاری‌ها خطری برای ورزشکار ندارد، اما نیاز به بررسی بیشتر دارد.

متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: اختلالات و افت هوشیاری که هنگام ورزش اتفاق می‌افتد نسبت به مواردی که پس از ورزش رخ می‌دهد، اهمیت بیشتری دارد."فرزاد اشرفی" مشکلات مغزی و قلبی را از مهمترین عوامل افت هوشیاری دانست و تأکید کرد: افت فشار خون هنگام ورزش، اختلالات ریتم قلب، اختلالات درجه قلب مثل دریجه میترال یا آئورت از جمله مشکلات قلبی است که می‌تواند فرد را دچار افت هوشیاری کند.

این متخصص بر ضرورت انجام بررسی‌های قلبی مانند نوار قلب، اکوی قلب، بررسی مشکلات دیواره‌ای و دریچه‌ای قلب و تست استرس در افرادی که در حین ورزش دچار افت هوشیاری می‌شوند، تأکید کرد.

"فرزاد اشرفی" درباره مشکلات مغزی که می‌تواند بیمار را دچار افت هوشیاری کند، گفت: این موارد باعث اختلالات متابولیک و سوخت و ساز می‌شود شده و افت هوشیاری را در پی دارند.وی تشنج را یکی از این اختلالات عنوان کرد و افزود، در بعضی از موارد فرد دچار صرع است و فعالیت زیاد دچار تسریع صرع در فرد می‌شود؛ بنابراین پس از گرفتن نوار مغزی حملات صرع را می‌توان در فردی که دچار افت هوشیاری شده تشخیص داد.

متخصص مغز و اعصاب دانشگاه علوم پزشکی شهید