

## مصرف زودهنگام دارو موجب تأخیر در شروع علائم ام اس می شود

داروی اصلاح کننده بیماری ام اس (تری فلونوماید) ممکن است شروع علائم

ام اس را در افراد مبتلا به سندرم ایزوله رادیولوژیک به تأخیر بیندازد.

این دارو برای درمان چندین نوع دیگر ام اس، یک بیماری خود ایمنی که در آن سیستم دفاعی بدن به اشتباه به عایق اطراف اعصاب (غلاف میلین) حمله می کند، تأیید شده است.

سندرم ایزوله رادیولوژیک در افرادی رخ می‌دهد که هیچ علائمی از ام اس ندارند، اما اسکن مغز آن‌ها ناهنجاری‌هایی را نشان می‌دهد که مشابه موارد مشاهده شده در ام اس است.

### سندرم شلوار تنگ چیست؟



سندرم شلوار تنگ یک اختلال واقعی است که به طور بالقوه می‌تواند باعث مشکلات واقعی در سلامتی شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، لباس مناسب می‌تواند به شما احساس اعتماد به نفس و زیبایی را هدیه بدهد و در مقابل لباس‌های نامناسب می‌توانند باعث درد و حتی بیمار شوند.

سندرم شلوار تنگ ممکن است شبیه یک بیماری ساختگی به نظر برسد، اما یک اختلال پزشکی واقعی است که به عنوان مرالژیا پارستتیکا شناخته می‌شود. این سندرم به دلیل شلوارهای تنگ است که عصب را از ستون فقرات به سمت پایین پاها فشرده می‌کنند.

مرالژیا پارستتیکا معمولاً فقط در یک طرف بدن رخ می‌دهد و می‌تواند به این صورت باشد: درد در کشاله ران، هرچند نادر است.

سوزش، گزگز یا بی حسی در قسمت خارجی ران دردی در قسمت بیرونی ران که ممکن است به زانو کشیده شود.

حساسیت به لمس نه لزوماً فشار محکم، در ناحیه آسیب‌دیده

بهترین راه برای پیشگیری از سندرم شلوار تنگ، پرهیز از پوشیدن لباس‌های تنگ به‌ویژه شلوار جین تنگ، جوراب‌های تنگ و کمربند است.

همچنین می‌توانید با کاهش وزن، علائم مرالژیا پارستتیکا را کاهش دهید.

در موارد نادر و شدیدتر، سندرم شلوار تنگ نیاز به تزریق کورتیکواستروئید یا جراحی برای تسکین عصب فشرده‌دارد.

سایر مشکلات ناشی از شلوارهای تنگ سندرم شلوار تنگ را تمام لباس‌های تنگ می‌توانند ایجاد کنند.

اگر لباس شما خیلی تنگ است، ممکن است این موارد را نیز تجربه کنید:

**رفلاکس اسید:**

رفلاکس اسید زمانی اتفاق می‌افتد که غذا، نوشیدنی یا سایر محتویات معده به مری شما نشت کند که با پوشیدن لباس‌های گشاد می‌توانید علائم رفلاکس اسید را تسکین دهید.

**جریان خفیف:**

این عارضه می‌تواند در افرادی که کروات‌می‌پوشند نیز ایجاد شود. تحقیقات نشان می‌دهند که گر‌های محکم می‌توانند منجر به جریان خون ضعیف به مغز شوند.

**عفونت‌های مخمری:**

عفونت مخمری در زنان زمانی اتفاق می‌افتند که سلول‌های مخمری در بدن نامتعادل می‌شوند. لباس‌های تنگ می‌توانند باعث تعریق بیشتر و افزایش رطوبت شوند که باعث رشد مخمر می‌شود.

### سندرم مرگ ناگهانی آریتمی چیست؟

سکته قلبی یکی از دلایل اصلی مرگ و میر در انگلیس است و سالانه ۶۶ هزار نفر در این کشور در اثر این بیماری جان خود را از دست می‌دهند.

به گزارش ایسنا به نقل از ایندپندنت، زمانی که قلب به ناگهان ایستاد چون به اندام‌ها را متوقف کند ایست قلبی رخ می‌دهد، در این حالت نفس بند می‌آید و مغز دچار کمبود اکسیژن می‌شود.

متخصصان می‌گویند که یک میلیون و ۴۰۰ هزار نفر در انگلیس مبتلا به این بیماری جدی و مرگبار هستند.

در اینجا نگاهی می‌اندازیم به ماهیت "سندرم مرگ ناگهانی آریتمی" و اینکه این بیماری سالانه چند نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد:

بنیاد قلب بریتانیا می‌گوید: سندرم مرگ ناگهانی آریتمی که به آن "اس‌ای‌دی‌اس" هم گفته می‌شود، زمانی پدید می‌آید که فرد به‌طور ناگهانی و غیرمنتظره بر اثر ایست قلبی جانش را از دست بدهد اما دلیل ایست قلبی را نتوان پیدا کرد.

این بیماری در انگلیس سالانه ۵۰۰ نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد و اغلب زمانی اتفاق می‌فتد که ریتم غیرطبیعی قلب که به آن آریتمی گفته می‌شود، درمان نشود.

به گزارش سازمان ملی خدمات سلامت بریتانیا (NHS) بیش از دو میلیون نفر در انگلیس دچار آریتمی یا مشکل ریتم قلب هستند و اگر این عارضه به موقع تشخیص داده شود، بیشتر مبتلایان زندگی عادی خواهند داشت. گاهی لوفات بیماری قلبی لرنی است.



داروهای اصلاح کننده بیماری ام اس مانند تری فلونوماید درمان نیستند. آن‌ها با کند کردن روند بیماری عمل می‌کنند.

برای این مطالعه، ۸۹ فرد مبتلا به سندرم ایزوله رادیولوژیک با تری فلونوماید یا دارونما تحت درمان قرار گرفتند و تا دو سال تحت نظر بودند تا ببینند چه کسانی دچار علائم ام اس شده اند. هشت نفر که این دارو را مصرف کردند، در مقایسه با ۲۰ نفری که در طول دوره پیگیری دارونما دریافت نکردند، علائم ام اس را نشان دادند.این مطالعه نشان داد افرادی که تری فلونوماید مصرف می‌کنند در مقایسه با افرادی که دارونما مصرف می‌کنند، ۷۲ درصد کمتر در معرض خطر ظهور اولین علائم ام اس هستند.

دکتر «کریستین لبرون فرنای»، نویسنده این مطالعه و متخصص مغز و اعصاب در بیمارستان دانشگاه نیس فرانسه، گفت: یافته‌های ما نشان می‌دهد که مداخله زودهنگام با تری فلونوماید ممکن است برای افرادی که مبتلا به سندرم ایزوله رادیولوژیک، مرحله پیش علامتی ام اس، تشخیص داده شده اند، مفید باشد.

با این حال، او هشدار داد که تحقیقات بیشتری در گروه‌های بزرگ‌تری از افراد برای تأیید نتایج جدید مورد نیاز است.

## مهم ترین گروه‌های هدف مصرف فرآورده‌های خونی



منظور از سلامت خون به حداقل رساندن تمامی عوارض ناخوسته ناشی از مصرف خون و فرآورده‌های آن در بیماران و گیرندگان خون است.

قره باغیان ادامه داد: خون و فرآورده‌های آن مانند سایر داروها و به عنوان یک داروی بیولوژیک نمی‌تواند بدون عارضه باشد و با حداقل رساندن این عوارض و جلوگیری از انتقال عفونت‌های قابل انتقال توسط خون و فرآورده‌های آن می‌توان از عوارض فوری و حتی عوارض تأخیری در جهت ارتقاء سلامت بیماران بهره برد.

دانش آموخته دکتری علوم آزمایشگاهی گفت: یکی از مؤثرترین فاکتورها در سلامت خون انجام آزمایشات و غربالگری در ارتباط با عفونت‌های قابل انتقال توسط خون و فرآورده‌های خونی است که طبق استاندارد سازمان جهانی بهداشت تمام مراکز انتقال خون وظیفه دارند تمام فرآورده‌های سلولی و پلاسمایی دریافت شده از اهدا کنندگان را برای حداقل سه نوع ویروس هپاتیت B و C و

## سیرابی؛ منبع پروتئین کم کالری

می‌کند.وی ادامه داد: پایین بودن میزان سلنیوم در بدن با کاهش عملکرد ایمنی و زوال شناختی مرتبط است. افزایش مصرف سلنیوم نیز به طور بالقوه می‌تواند به پیشگیری از مشکلات تولید مثل، بیماری خودایمنی تیروئید و حتی انواع خاصی از سرطان کمک کند.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان بیان کرد: یکی از فواید سیرابی، داشتن مقادیر فراوانی از ویتامین B۱۲ است که به پیشگیری از کم خونی کمک می‌کند.

وی با اشاره به خواص سیرابی برای لاغری عنوان کرد: خوردن غذاهای سرشار از پروتئین می‌تواند به کنترل اشتها و کنترل وزن کمک کند. سیرابی و شیردان در مقایسه با سایر منابع پروتئین حیوانی، کالری و چربی کمی دارند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف غذاهایی با پروتئین بالا در طول پروسه کاهش وزن می‌تواند در کاهش اشتها تأثیر زیادی داشته باشد.

صاحب‌دل بیان کرد: یکی از خواص سیرابی، تامین حدود ۱/۵ میلی گرم روی در هر وعده است.

بدن برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی، بهبود زخم، لخته شدن خون، تولید مثل، عملکرد تیروئید و انسولین، بینایی سالم و حس بویایی و جنشایی مناسب، به روی نیاز دارد. روی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را نیز به عنوان یک آنتی‌اکسیدان و محافظ سلول‌ها در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد، کاهش دهد.

**مواردی که در مصرف سیرابی باید به آن توجه کرد**

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: یکی از مضرات سیرابی و شیردان در مقایسه با سایر قطعات گوشت،

### به چه شرطی چیپس و نوشابه بخوریم؟



تنقلاتی همچون چیپس و نوشیدنی مانند نوشابه مضری دارند که انکار ناپذیر است، اما می‌توان از آسیب‌های آن‌ها به سلامتی کاست.

نوشابه هستند. به همین دلیل شرکت‌های استاندارد تولید کننده این تنقلات طبق نظر متخصصان معتقدند که باید نمک، چربی و شکر کمتری داشته باشند.همچنین مصرف کنندگان این محصولات باید میزان چربی، شکر و نمک را در سایر غذاهای خود کاهش دهند.هر چند سال‌ها است، شرکت‌هایی می‌کوشند تا از ریشه‌های غذاهای ناسالم خود عبور کند و تجارت خود را به سمت هوموس، ماست، چیپس سبزیجات و میوه و آجیل سوق دهند، اما متکر مضرات تنقلات تولیدی فعلی خود نیستند.

به هر حال قرار دادن این تنقلات در وعده‌های اصلی مخصوصا برای افراد در سنین رشد جایگزین مناسبی نخواهد و در موارد حاد عوارضی همچون سوء تغذیه به همراه خواهد دلشت.پیشنهاد می‌شود از عادت به خوردن این تنقلات خودداری شود و هنگام مصرف شان در میان وعده سعی شود سایر خوراکی‌ها را کم چرب و کم قندتر انتخاب کرد تا حداقل ضرر به سلامتی مان وارد شود.

### روغن گشنیز رفع کننده

### تیرگی دور چشم و نابودکننده

### شوره سر



گشنیز یکی از گیاهان خوشبو و پرخاصیت است و روغن آن نیز فواید زیادی برای سلامت پوست و مو دارد.

به گزارش صدا و سیما استان خوزستان، روغن گشنیز یکی دیگر از انواع روغن‌های گیاهی است که و برای پوست صورت تأثیرات معجزه آسایی دارد و همین امر آن را به گیاهی خاص تبدیل کرده است. اگر شما هم به دنبال راهی برای داشتن یک چهره روشن‌تر و زیباتر هستید، روغن گشنیز می‌تواند شما را به اهدافتان برساند.

یکی از رایج‌ترین اثر روغن گشنیز برای پوست صورت، تقویت و شفاف کردن آن است و به دلیل خاصیت ضد باکتریایی، می‌تواند یک ماده عالی برای پیشگیری از آکنه و جوش‌های سرسياه باشد.

بیشتر افراد از پف و سیاهی دور چشم خود ناراضی بوده و به دنبال راهی برای از بین بردن آن هستند، بنابراین استفاده از روغن گشنیز به آن‌ها پیشنهاد می‌شود، زیرا به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی و آنتی اکسیدانی بر پوست، می‌تواند رنگ تیره و پف دور چشم را به طور موثری از بین ببرد.

اگر از کم پشتی موهای خود ناراحت هستید و از درمان ریزش آن‌ها ناامید شده اید، از شگفت انگیزترین اثرات روغن گشنیز کمک بگیرید، زیرا ریشه مو را تحریک و از ریزش مو جلوگیری می‌کند.

این روغن همچنین فولیکول‌های مو را تقویت کرده و شوره سر را از بین می‌برد و به درمان بیماری‌های پوست سر کمک می‌کند. از دیگر خواص روغن گشنیز می‌توان به شاداب کنندگی پوست، رفع کدری و درخشان کنندگی پوست، ضد چروک دست و صورت، افزایش گردش خون، درمان کننده انواع بیماری‌های عفونی، ضد قارچ، ضد باکتری، پاکسازی محیط دهان، پاکسازی دستگاه گوارش، از بین برنده دردهای عضلانی، از بین برنده درد مفاصل، از بین برنده ترک‌های ناشی از چاقی، جلوگیری از مسمومیت، دفع سموم بدن، جلوگیری از رشد قارچ، برطرف کننده عفونت‌های تنفسی، از بین برنده بوی بد دهان، درمان کننده سوءهاضمه، از بین برنده نفخ معده و روده، ضد تشنج، لشته آور، تحلیل ورم‌های باد سرخ و گرم، ضد اسهاسوم و زکام و از بین بردن آثار سرخک و آبله اشاره کرد.

### عوارض التهاب مکرر در بدن

التهاب مکرر ناشی از تجویز یک سم باکتریایی به موش‌های میانسال منجر به یکتوخ شناختی می‌شود.توصیه‌های پزشکی برای افراد مبتلا به عفونت‌های خفیف تا متوسط مثل سرماخوردگی یا آنفولانزا معمولاً شامل استراحت کافی و افزایش مصرف مایعات است. حال نکته جالب اینکه مطالعه اخیر منتشر شده در مجله مغز، رفتار و ایمنی بدن نشان می‌دهد که التهاب مکرر ناشی از تجویز یک سم باکتریایی به موش‌های میانسال منجر به یکتوخ شناختی می‌شود.این نقایض شناختی همچنین با تغییراتی در شکل پذیری نورون‌ها در هیپوکامپ، منطقه‌ای که نقش مرکزی در یادگیری و حافظه دارد، همراه بود. الیزابت انگلر، یکی از نویسندگان مطالعه، متخصص علوم اعصاب رفتاری در دانشگاه گفت که این یافته‌ها پیامدهای مهمی برای سلامت مغز و بیماری در انسان دارند.در حال حاضر، استاندارد مراقبت در سرماخوردگی یا آنفولانزا این است که در خانه بمانید، استراحت کافی داشته باشید، سوپ بنوشید و اجازه دهید بدن شما کار خود را برای پاکسازی عفونت انجام دهد.او گفت: این دستورالعملی است که سال‌ها به مردم ارائه شده و طبق دانش من با توجه به ارتباط زوال عقل و این عفونت‌ها کافی نیست. البته هنوز برای بیان قطعی این ارتباط زود است، اما چنانچه اثبات شود دیگر نباید سرماخوردگی و آنفولانزا را دست کم گرفت.

ثبت کردند.این مطالعه ارتباط بین مصرف مواد مغذی و زمان خواب، اما نه مدت زمان خواب را نشان داد.

اکثر ورزشکاران به طور متوسط هفت تا هشت ساعت خواب در شبانه روز داشتند. حدود نیمی از آن‌ها کمبود ویتامین A و K و همچنین پروتئین داشتند.

تقریباً همه در مصرف مقادیر توصیه شده ویتامین D و کربوهیدرات‌ها ناموفق بودند.

نتایج نشان می‌دهد که چگونه جنبه‌های مختلف سلامت می‌تواند به عملکرد و پتانسیل بهبود کمک کند. گام بعدی ارزیابی الگوهای سلامت مشابه در گروه بزرگ‌تری از افراد است.

نویسندگان قصد دارند بررسی کنند که چگونه این الگوها ممکن است بر موفقیت ورزشکاران تأثیر بگذارد.



داشتند که خواب آن‌ها را به مدت ۳۱ شب در طول فصل پیگیری می‌کرد. آن‌ها همچنین میزان غذای مصرفی خود را در سه روز آخر