

مصرف برخی داروها با قهوه آسیب‌زا است

قهوه به دلیل داشتن کافئین به طور قابل توجهی بر جذب، توزیع، دفع و متابولیسم بسیاری از داروها تاثیر منفی می‌گذارد. با وجود دستگاه‌های قهوه ساز ارزان قیمت و راحت آماده شدن آن، نوشیدن قهوه به خصوص هنگام صبح به یک عادت رایج تبدیل شده است. اما افراد نمی‌دانند که قهوه به دلیل داشتن کافئین به طور قابل توجهی بر جذب، توزیع، دفع و متابولیسم بسیاری از داروها تاثیر منفی می‌گذارد.

در ادامه با برخی از داروها که نمی‌توان با قهوه مصرف کرد آشنا می‌شوید.

تیروتید

اگر کم کاری تیروتید دارید و برای کمک به تعادل هورمونی یا داروهای دیگری مصرف می‌کنید نباید همزمان با مصرف دارو قهوه میل کنید زیرا قهوه میزان جذب دارو را حداقل نصف می‌کند.

توصیه‌های مراقبتی فصل سرما برای مادران باردار



متخصص زنان، زایمان و نازایی توصیه‌های مراقبتی فصل سرما برای مادران باردار را تشریح کرد.

به گزارش صدا و سیما ، دکتر ناهید همتیار اولین اقدام برای توصیه‌های مراقبتی در فصل سرما به مادران باردار را شروع مصرف اسید فولیک عنوان کرد و گفت: درصورتیکه مراقبت‌های قبل از بارداری را انجام نداده باشد، یعنی چکاپ و آزمایش نرفته باشد و سابقه بیماری خاصی نداشته باشد، باید برای لو یک سری آزمایش‌های عادی درخواست کنیم.

وی آزمایش‌های معمولی را شامل؛ بررسی کم‌خونی، تیروتید، قند خون، هپاتیت، HIV و سرخیه بر شمرد و افزود: درصورتیکه هر یک از این آزمایش‌ها مشکلی نشان دهند، باید براساس نتایج وضعیت درمان را شروع کنیم یا در صورت وجود مشکلات تغذیه‌ای، آن‌ها را اصلاح کنیم. اگر خانم باردار مشکل خاصی نداشته باشد، در هفته ۷ الی ۸ بارداری یک سونوگرافی برای بررسی وضعیت جنین، تشکیل قلب و موقعیت جفت درخواست می‌شود؛ همچنین، زندگی روزمره‌اش نیز باید مورد توجه قرار گیرد.

دکتر همتیار ادامه داد: همه خانم‌ها اسید فولیک یک میلی گرم را روزی یک عدد مصرف کنند، اما درصورتیکه سابقه بیماری صرع داشته باشند، دارای داروهای ضد تشنج باشند یا سابقه تولید نوزاد مبتلا به مشکلات عصبی داشته باشند، باید اسید فولیک ۴ میلی گرم را مصرف کنند. در مورد سونوگرافی، تقریباً تا آخر بارداری، در صورتی که جنین مشکل خاصی نداشته باشد، ۳ یا ۴ سونوگرافی کافی است.

این متخصص زنان، زایمان و نازایی درباره اینکه آیا تعدد سونوگرافی مشکلی برای جنین ایجاد می‌کند یا خیر؟ می‌گوید: مادر برای اولین بار می‌تواند صدای قلب جنین را در هفته هفتم حاملگی بشنود، در هفته هشتم، در صورتی که سونوگرافی انجام شود و مشکلی وجود نداشته باشد، به غربالگری‌های جنین می‌پردازیم که در هفته دوازدهم انجام می‌شود و شامل بررسی ضخامت ان تی جنین و ضخامت استخوان پشت گردن جنین برای سندرم دان می‌شود، همچنین میزان تیروسیم در هفته‌های ۱۳ و ۱۸ نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد.

دکتر همتیار درباره تزریق واکسن آنفولانزا به زنان باردار گفت: برای غربالگری ترمیسر اول (هفته ۱۲)، آزمایش خون را انجام دهید. اگر مشکلی وجود ندارد، برنامه را تا هفته ۱۷ یا ۱۸ ادامه دهید و سونوگرافی آتومالی‌اسکن را انجام دهید. توصیه کنید که تمام خانم‌های باردار در فصل سرما واکسن آنفولانزا دریافت کنند؛ برای کسانی که تهوع استفراغ دارند، ابتدا مشکلات تیروتیدی را بررسی کنید و سپس توصیه‌های تغذیه‌ای ساده را به آن‌ها بدهید. وی درخصوص استفاده دارو برای کاهش حالت دروع و استفراغ می‌گوید: در صورت لزوم، از درمان‌های دارویی برای کاهش تهوع استفراغ استفاده کنید. برای مادرانی که بارداری دوقلویی یا سه قلویی دارند، توصیه می‌شود که بیشتر از سایر مادران مراقبت کنند و در صورت نیاز، تعیین جنسیت جنین را انجام دهند. بررسی کم‌خونی و گروه خونی مادر را در هفته‌ای که آزمایش خون انجام می‌شود، انجام دهید. دکتر همتیار اضافه کرد: برای مادران بدون مشکل کم‌خونی، تا هفته ۱۶ وی برنامه‌های ویتامینی به علت تهوع بارداری را توصیه کنید. برای مادران با مشکل کم‌خونی، درمان مورد نیاز را از هفته ۱۶ شروع کنید و قرص آهن را به آن‌ها بدهید. از این موارد برای تمام مادران بارداری که در فصل سه ماهه پاییز و زمستان باردار هستند و همچنین زمان زایمان آن‌ها توصیه می‌شود.



دیابت

بیشتر افراد قهوه را با شکر و شیر مخلوط می‌کنند این کار میزان قند خون و سطح انسولین افراد دیابتی را افزایش می‌دهد و علائم افراد مبتلا به دیابت را تشدید می‌کند.

پوکی استخوان

پوکی استخوان در زنان یائسه شایع‌تر است. اگر برای پیشگیری و درمان پوکی استخوان از داروها استفاده می‌کنید همزمان قهوه مصرف نکنید زیرا اثربخشی این

داروها را تا بیش از نصف کاهش می‌دهد.

سرماخوردگی یا آلرژی

اگر داروی سرماخوردگی آلرژی مصرف می‌کنید که معمولاً حاوی محرک‌های سیستم عصبی مرکزی هستند قهوه به عنوان یک محرک عوارض را تشدید می‌کند و باعث بی‌قراری و بی‌خوابی می‌شود.

فشار خون

بیشتر افراد به خصوص سالمندان با مشکل فشار خون بالا درگیرند و داروهایی را مصرف می‌کنند نوشیدن قهوه همزمان با مصرف دارو ضمن افزایش تحرک پذیری بر داروی فشار خون تاثیر منفی می‌گذارد.

آسم

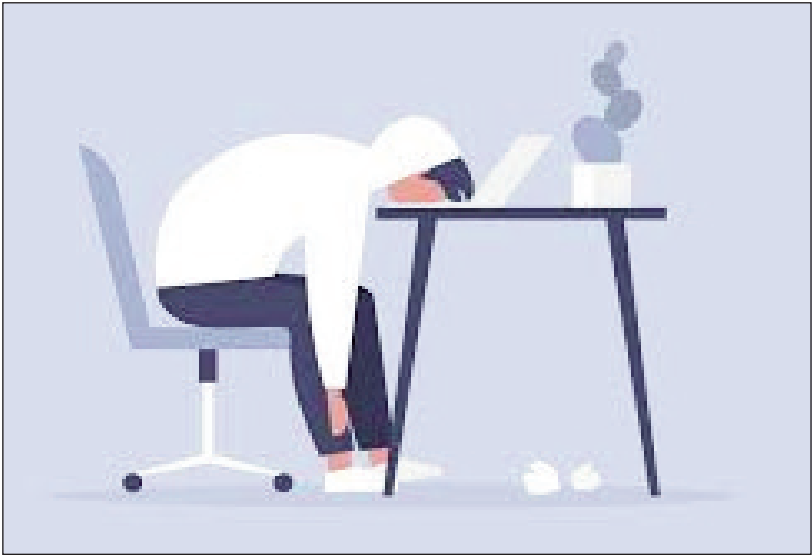
اگر به بیماری مزمن مبتلا هستید و هنگام تشدید بیماری داروی گشاد کننده استفاده می‌کنید از نوشیدن قهوه خودداری کنید چون عوارض جانبی آن بی‌قراری و درد معده است.

آلزایمر

عملکرد داروهای آلزایمر تحت تاثیر قهوه مختل می‌شود در واقع کافئین موجود در قهوه سد خون مغزی را محکم می‌کند و می‌تواند میزان ورود دارو را به مغز کاهش دهد.

۷ هشدار برای کسانی که مدام احساس

خستگی می‌کنند



تیروتید شما هورمون‌های کافی تولید نمی‌کند. خستگی مداوم یکی از نشانه‌های کم کاری تیروتید است.

آلرژی غذایی و عدم تحمل غذایی: واکنش‌های آلرژیک به مواد غذایی می‌تواند شدید و تهدید کننده حیات باشد. اما یک علامت رایج آن احساس خستگی مداوم است. عدم تحمل غذایی یا حساسیت غذایی تا حدودی متفاوت از آلرژی است و اغلب نشانه‌های کمتری دارد. عدم تحمل غذا می‌تواند ناشی از شرایط مختلفی مانند سندرم روده تحریک پذیر، بیماری‌های خود ایمنی و یا دیابت باشد که باعث کاهش هضم می‌شود. صرف نظر از علت، عدم تحمل غذایی باعث کاهش انرژی می‌شود زیرا بدن شما در تلاش برای پردازش غذاهای مشکل است.

تأثیر قدم زدن سریع بر کاهش ابتلا به دیابت نوع ۲

قدم زدن سریع، میزان ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

به گزارش سرویس بین الملل خبرگزاری صدا و سیما؛ شبکه تلویزیونی دبلیو جی ان ۹در مطلبی به ارتباط قدم زدن با سرعت بالا و میزان ابتلا به بیماری دیابت نوع ۲ پرداخت.

نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد قدم زدن با سرعت بالا برای جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع دو، بهتر از قدم زدن با سرعت پایین است. تجزیه و تحلیل‌های انجام شده درباره تحقیقات جهانی نشان می‌دهد افرادی که در هر ساعت، حدود سه کیلومتر پیاده روی می‌کنند در مقایسه با افرادی که سرعت قدم زدن آن‌ها کمتر است، احتمال ابتدا به دیابتشان کمتر است. وقتی همین افراد سرعت قدم زدن خود را افزایش دادند و به حدود ۶ کیلومتر در ساعت رساندند، خطر ابتلا به دیابت را حدود ۳۹٪ کاهش می‌دهند. در سراسر جهان حدود ۵۴۰ میلیون نفر به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند. باین حال، تصور می‌شود میلیون‌ها نفر دیگر نیز هستند که به این بیماری مبتلا هستند، اما از بیماری خود بی‌اطلاعد. دیابت نوع ۲ می‌تواند باعث نابینایی، نارسایی کلیوی، سکته قلبی، سکته مغزی و قطع عضو شود. نتایج این تحقیقات در مجله پزشکی ورزشی انگلیس منتشر شده است.

ویتامین ب ۱۲ چگونه جذب بدن می‌شود؟



کانورسیشن، افرادی که رژیم غذایی گیاهی دارند معمولاً ویتامین ب ۱۲ را از طریق مصرف مولتی‌ویتامین‌ها به دست می‌آورند هرچند همیشه از طریق مکمل‌ها هم نمی‌توان این ویتامین را تامین کرد. صدها میلیون نفر که مکمل ویتامین ب ۱۲ مصرف می‌کنند، ممکن است به دلیل مشکلات در جذب این ویتامین با کمبود آن در بدن مواجه شوند.جذب ویتامین ب ۱۲، فرآیندی پیچیده و چندمرحله‌ای است که از دهان آغاز می‌شود و در انتهای روده کوچک به پایان می‌رسد.وقتی غذا را می‌جویم، با بزاق دهان ترکیب می‌شود. زمانی که غذا را می‌بلعیم، «پروتئین آر» موجود در بزاق از ویتامین ب ۱۲ در برابر تخریب آن محافظت می‌کند و همراه آن به داخل معده می‌رود. سلول‌های خاص در پوشش معده به نام سلول‌های جداری، دو ماده ترشح می‌کنند که برای جذب ویتامین ب ۱۲ اهمیت دارند. یکی از آن‌ها «اسید معده» است که ویتامین ب ۱۲ را از مواد دیگر جدا می‌کند و به ویتامین اجازه می‌دهد با پروتئین آر بزاق دهان

افسردگی فصلی چیست؟



نزدیک به چهار دهه از به کارگیری عبارت اختلال عاطفی فصلی برای توصیف افسردگی زمستانی می‌گذرد.

به گزارش ایسنا به نقل از بی بی سی، نورمن رزنتال، روانپزشک برای اولین بار از این عبارت در سال ۱۹۸۴ استفاده کرد و از آن پس، میلیون‌ها نفر از آن برای توصیف شرایط روحی روانی خود در فصل‌های مختلف از جمله زمستان استفاده کرده‌اند.

اختلال عاطفی فصلی نوعی از افسردگی است که با آغاز فصل‌ها شروع می‌شود که شایع‌ترین آن در زمستان است. کمبود نور بیعی، روی بخشی از مغز که مسئول خواب و اشتها، خلق و خو و ... است، اثر می‌گذارد.

با کوتاه شدن روزها، شمار زیادی از افراد احساس افسردگی می‌کنند. با سرد و مرطوب شدن هوا و تاریکی زودرس، این افراد احساس می‌کنند انرژی کمتری دارند.

کنار آمدن با تغییرات فصلی و دگرگونی آب و هوا برای بسیاری از افراد آسان نیست.

حدود دو میلیون نفر در سراسر بریتانیا دچار اختلال افسردگی فصلی هستند که به دلیل تشدید آن در فصل سرما به «افسردگی زمستانی» هم معروف است.

گزارش محققان چینی؛

سبک زندگی بی تحرک

احتمال فیبروم رحمی را

افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد زنانی که بیش از ۶ ساعت در روز می‌نشینند، پیش از یائسگی با احتمال بیشتر ابتلا به فیبروم‌های رحمی روبرو هستند.به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز، تیمی به سرپرستی دکتر «کیونگ منگ» از دانشگاه پزشکی کونمینگ چین، می‌گویند که در مجموع، زنان کم‌تحرک بیشتر در معرض خطر دو برابری ایجاد توده‌های اغلب دردناک و مضر رحمی قبل از یائسگی بودند.

منگ خاطر نشان کرد: «چاقی مرتبط با سبک زندگی بی تحرک می‌تواند یکی از عوامل این رابطه باشد، زیرا مطالعات نشان داده‌اند که چاقی یک عامل خطر برای فیبروم‌های رحمی است».

این تیم افزود که سبک زندگی بی تحرک و چاقی با افزایش سطح استروژن در گردش و همچنین هورمون‌های دیگری که در ایجاد فیبروم نقش دارند، مرتبط است. در نهایت، کم تحرکی می‌تواند منجر به کمبود ویتامین D شود که یکی دیگر از عوامل خطر برای این ارتباط است. به گفته تیم مطالعه، فیبروم های رحمی تومورهای خوش خیمی هستند که در بین زنان بسیار شایع است. محققان خاطرنشان کردند: آنها گاهی اوقات هیچ علامتی ایجاد نمی‌کنند، اما در بسیاری از موارد می‌توانند باعث خونریزی غیرطبیعی، درد در اندام‌های لگنی و شکمی، و پیامدهای نامطلوب باروری شوند. گاهی اوقات فیبروم ها آنقدر شدید می‌شوند که عمل هیسترنکومی برای برداشتن آنها توصیه می‌شود.

در مطالعه جدید، تیم منگ داده‌های بیش از ۶۶۰۰ زن از سراسر چین را که بین ۳۰ تا ۵۵ سال سن داشتند، تجزیه و تحلیل کردند.رفتار بی تحرک شامل نشستن یا دراز کشیدن و فعالیت‌هایی مانند تماشای صفحه نمایش، بافتنی، مطالعه یا بازی‌های رومیزی بود.در مجموع، ۸.۵ درصد از زنان در این مطالعه به فیبروم مبتلا شدند که با افزایش سن زنان شایع‌تر شد.در میان عوامل دیگر، وزن بالا و دلشن دو یا چند فرزند با افزایش خطر فیبروم مرتبط است.طبق نتایج، این خطر در بین افرادی که ۶ ساعت یا بیشتر در روز بی تحرک بودند، ۵٫۹برابر بیشتر از افرادی بود که کمتر از دو ساعت در روز بی تحرک بودند.

سیگار کشیدن والدین عامل

ایجاد تغییرات ژنی در کودک

طبق نتایج یک مطالعه جدید، بین سیگار کشیدن والدین و تغییرات ژنتیکی مرتبط با شایع ترین نوع سرطان در دوره کودکی ارتباط وجود دارد.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، در مطالعه قبلی ارتباط بین سیگار کشیدن والدین، بخصوص پدران، با «لوسمی لنفوبلاستیک حاد» (ALL) دوره کودکی به اثبات رسیده بود، اما این مطالعه برای اولین بار رابطه بین سیگار کشیدن والدین را با تغییرات ژنی خاص در سلول های تومور سرطان نشان می دهد. این مطالعه شامل ۵۵۶ بیمار ALL، در دوره کودکی در کالیفرنیا بود. آدم دی لسمیت، سرپرست تیم تحقیق در دانشگاه کالیفرنیا، در این باره می گوید: «شرخ درمان ALL، کودکی تا ۹۰ درصد است اما بازماندگان این بیماری با افزایش ریسک یک یا دو برابر به سرطان دوم، بیماری قلبی و سایر مشکلات سلامت ناشی از تاثیرات شیمی درمانی مواجه هستند.»