

توصیه های طب سنتی برای پیشگیری از گرمزدگی

یک متخصص طب سنتی ایرانی گفت: هموطنان باید از غذاهای سبک و زود هضم در فصل تابستان استفاده کنند.

محمد رضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی ایران در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان با بیان این که تابستان مزاجی گرم و خشک دارد؛ گفت: تابستان، فصل شادابی سالمندان، بلغمی مزاجان و به طور کلی افرادی با مزاج سرد و تر است ؛ چرا که هوای تابستان، رطوبت و سردی را کاهش می دهد.

وی با بیان این که پزشکان بر اساس وضعیت مزاج و شرایط خاص هر شخصی نکاتی را به آن ها توصیه می کنند؛ ادامه داد: هر فصل تدابیر خاصی دارد و توصیه می شود برای پیشگیری از بیماری و حفظ سلامتی همه نکات پزشکی را رعایت کنند.

او با بیان این که در فصل تابستان بهتر است ناهار کم و سبک باشد، افزود:

سندروم پای بی قرار بیش از ۱۴۰ فاکتور ژنتیکی دارد



یک مطالعه جدید بیش از ۱۴۰ ریسک فاکتورهای ژنتیکی جدید مرتبط با ایجاد سندرم پای بی‌قرار را شناسایی کرده است.

محققان بیش از ۱۴۰ بخش از ژنوم انسان را کشف کرده‌اند که با سندرم پای بی‌قرار (RLS) ارتباط دارد. سندرم پای بی‌قرار یک بیماری عصبی است که در ایالات متحده، ۱۰ درصد از جمعیت را تحت‌تاثیر قرار داده است.

به بخش‌هایی از دی‌ان‌ای در ژنوم که با افزایش خطر ابتلا به برخی شرایط یا بیماری‌ها مرتبط هستند ریسک فاکتورهای ژنتیکی می‌گویند. قبل از مطالعه‌ی جدید، تنها ۲۲ مورد ریسک فاکتور ژنتیکی به سندروم پای بی‌قرار مرتبط بود. تحقیقات جدید که ۵ ژوئن (۱۶ خرداد) در مجله‌ی نیچر ژنتیک منتشر شد، این تعداد را به ۱۶۴ افزایش داد.

سه مورد از ریسک فاکتورهای ژنتیکی تازه کشف‌شده روی کروموزوم X قرار دارند. زنان معمولاً دو کروموزوم X در هر سلول دارند در حالی که مردان فقط یکی در هر سلول دارند. سندروم پای بی‌قرار در بین زنان شایع‌تر از مردان است، اما بر اساس نتایج جدید، محققان فکر نمی‌کنند که این تفاوت در شیوع، با سه ریسک فاکتور ژنتیکی در کروموزوم X قابل توضیح و توجیه باشد.

یافته‌های ژنتیکی نمی‌توانند دلیل شیوع بیشتر سندروم پای بی‌قرار در زنان نسبت به مردان را توضیح دهند.

استیون بل، یکی از نویسندگان ارشد مطالعه و اپیدمیولوژیست دانشگاه کمبریج، در بیانیه‌ای گفت: «این مطالعه در نوع خود بزرگ‌ترین تحقیق در مورد این بیماری رایج، اما ناشناخته، است. امیدواریم با درک اساس ژنتیکی سندرم پای بی‌قرار، راه‌های بهتری برای مهار و درمان آن پیدا کنیم که به احتمال قوی باعث بهبود زندگی میلیون‌ها نفر در سراسر جهان می‌شود».

نویسندگان مطالعه در مقاله‌ی خود نوشتند این کشف همچنین می‌تواند برای کمک به پیش‌بینی خطر ابتلا به سندرم پای بی‌قرار در افراد مورد استفاده قرار گیرد.

سندرم پای بی‌قرار که ویلیس اکبوم نیز شناخته می‌شود، در افراد مبتلا، باعث احساس خیزدن یا خزش ناخوشایند در پاها شده و آنها تمایل شدید و مقاومت‌ناپذیری برای حرکت دادن پایشان تجربه می‌کنند. این احساسات معمولاً عصر یا شب، زمانی که افراد درحال استراحت هستند، شدیدتر می‌شود. تصور می‌شود که این بیماری کمتر از میزانی که وجود دارد تشخیص داده می‌شود و وقتی این اتفاق می‌افتد، علت دقیق آن معمولاً ناشناخته است.

سندروم پای بی‌قرار ممکن است درائر شرایط دیگری در بدن مانند کمبود آهن، بیماری کلیوی یا پارکینسون ایجاد شود و احتمالاً با اختلال در عملکرد بخشی از مغز که از دوامین برای کنترل حرکت استفاده می‌کند، مرتبط است.

در حال حاضر هیچ درمانی برای سندروم پای بی‌قرار وجود ندارد، اما درمان‌های خاصی مثل داروهای ضد تشنج ممکن است به کاهش علائم افراد کمک کند.

در مطالعه جدید، محققان داده‌های چندین مطالعه‌ی همباشی سراسرژنوم را با هم ترکیب کردند که دی‌ان‌ای افراد مبتلا به بیماری سندروم پای بی‌قرار را با افراد غیر مبتلا مقایسه می‌کند. تحقیقات جدید در مجموع شامل داده‌های بیش از ۱۱۶ هزار نفر مبتلای سندروم پای بی‌قرار با بیش از ۱.۵ میلیون نفر فرد غیرمبتلا به این بیماری بود. قابل توجه است که داده‌های همه افراد از اجداد اروپایی بود که ممکن است برقراری ارتباط بین این تحقیق را با یافته‌های سایر اطلاعات جمعیتی محدود کند.منبع: زومیت

سلامت



روزهای تابستان هوا بسیار گرم و قوه هاضمه نسبت به سایر فصول ضعیف تر است.

به همین علت هموطنان باید از غذاهای سبک و زودهضم مانند مرغ و ماهی بیشتر

در وعده‌های غذایی استفاده کنند.

وی با بیان این که هموطنان در فصل تابستان بهتر است از غذاها و چاشنی‌هایی که طبع سرد دارند؛ مانند ماهی، خورش کدو، ترشی، ماست و خیار استفاده کنند؛ تصریح کرد: به دلیل حرارت بالای فلفل بهتر است از این ادویه در غذا کمتر استفاده کنند.

حاجی حیدری گفت: مصرف میوه و آیمیهوه‌هایی همچون زرشک و آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریغروت بسیار مفید است.

این متخصص طب سنتی اظهار کرد: در فصل گرما باید گرسنگی و تشنگی را سریع برطرف کرد؛ چرا که ممکن است حرارت باعث آسیب به معده شود.

این متخصص طب سنتی در پایان گفت: در فصل تابستان خطر گرمزدگی، کم آبی بدن، مسمومیت غذایی و گزش حشرات بیشتر سلامت کودکان را تهدید می‌کند؛ بنابراین کودکان از ماندن طولانی در نور مستقیم آفتاب و به ویژه در اوج گرما خودداری کرده و آب و مایعات خنک بیشتر میل کنند تا دچار گرمزدگی نشوند.

مغز دانه ها چه فوایدی برای سلامت دارند؟

به محافظت از سلول‌های بدن در برابر آسیب ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کنند. رادیکال‌های آزاد با ایجاد جهش در DNA می‌توانند منجر به سرطان شوند.

آجیل و مغزها منابع غنی از انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی ضروری مانند ویتامین E، منیزیم، آهن، کلسیم، فسفر، پتاسیم و روی هستند. کمبود هر یک از این مواد مغذی می‌تواند منجر به بروز مشکلات سلامتی شود. مصرف منظم آجیل و مغزها به تامین نیاز بدن به این مواد مغذی و پیشگیری از کمبود آن‌ها کمک می‌کند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه و جامعه وزارت بهداشت، تقویت سیستم ایمنی از دیگر موارد استفاده

از آجیل است؛ آن‌تی اکسیدان‌های موجود در آجیل و مغزها به تقویت سیستم ایمنی بدن و مبارزه با عفونت‌ها کمک می‌کنند. برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف آجیل و مغزها می‌تواند به بهبود خلق و خو و کاهش علائم افسردگی کمک کند. در زمینه سلامت پوست و مو نیز ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آجیل و مغزها به حفظ سلامت پوست و مو و جلوگیری از ریزش مو کمک می‌کنند.

برای دریافت بیشترین فواید باید آجیل و مغزها را به صورت خام یا بو داده بدون نمک و روغن، مصرف کرد. همچنین از مصرف بیش از حد آجیل و مغزها خودداری کرد، چرا که آجیل‌ها کالری بالایی دارند.



سوزاندن بیشتر کالری در بدن کمک کند.

سلامت مغز از دیگر موارد استفاده از آجیل است. مغزها منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳ و DHA هستند که برای عملکرد صحیح مغز و سلول‌های عصبی ضروری‌اند. مصرف این چربی‌ها به تقویت حافظه، تمرکز و قدرت یادگیری کمک می‌کند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند مصرف منظم آجیل و مغزها می‌تواند از بروز بیماری‌های neurodegenerative مانند آلزایمر و زوال عقل جلوگیری کند.

همچنین برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف آجیل و مغزها می‌تواند به تنظیم قند خون و کاهش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کمک کند.

آجیل و مغزها حاوی آن‌تی اکسیدان‌هایی هستند که می‌توانند

خواص سلامت بخش انواع توت

با عملکرد آن‌تی‌اکسیدانی از شیکبه چشم در برابر پرتوهای خطرناک فرابنفش نور خورشید محافظت می‌کند. از این رو مصرف توت می‌تواند در سلامتی چشم موثر باشد. به گفته وی،توت‌ها منبع خوبی از آهن غیرهم (heme iron-Non) هستند از سایر مواد معدنی توت نیز می‌توان به پتاسیم،منگنز و منیزیم اشاره کرد.

کاوایانی خاطر نشان کرد:

ویتامین‌های گروه B(مانند ریپوفلاوین،نیاسین و پیریدوکسین) و ویتامین K نیز در این میوه وجود دارد. این ویتامین‌ها و مواد معدنی برای عملکرد صحیح آنزیم‌های بدن ضروری هستند و به بدن در جهت سوخت و ساز درشت مغذی‌ها (کربوهیدرات،چربی و پروتئین) و سایر عملکردهایشان کمک می‌کنند.

خواص تغذیه‌ای توت فرنگی

مسئول آموزش همگانی انستیتو تغذیه،توت فرنگی را میوه‌ای خوش‌رنگ،خوش طعم و بسیار محبوب از خانواده گل‌سرخیان برشمرد و گفت: این میوه کم کالری منبع غنی مواد معدنی و ویتامین‌های سودمند برای سلامتی است.

به گفته وی،مواد گیاهی موجود در توت فرنگی شامل فلاونوئیدها از جمله آنتوسیانین و کاتچین،اسیدهای فنولیک،تائین‌ها و رزوراترول است و این ترکیبات خاصیت آن‌تی‌اکسیدانی و ضدالتهابی دارند.

وی با اشاره به نتایج پژوهش‌های علمی گفت: مصرف توت فرنگی در پیشگیری از سرطان،پیری،التهاب و بیماری‌های عصبی موثر است. توت فرنگی دارای قدرت آن‌تی اکسیدانی بالایی است و از نظر شاخص ظرفیت جذب رادیکال اکسیژن بسیار بالا است و می‌تواند خطر بیماری‌های سرطان و قلبی عروقی را کاهش دهد.

کاوایانی،توت فرنگی را غنی از ویتامین C دانست و افزود: هر ۱۰۰ گرم توت فرنگی با داشتن ۸/۵۸ میلی گرم ویتامین سی می‌تواند حدود ۹۸ درصد نیاز روزانه به این ویتامین را تامین کند. در این میوه نیز مانندتوت،علاوه بر ویتامین C، آن‌تی اکسیدان‌های دیگری مانند ویتامین E،بتاکاروتن (پیش‌ساز ویتامین A)،لوتئین و گزنتین یافت

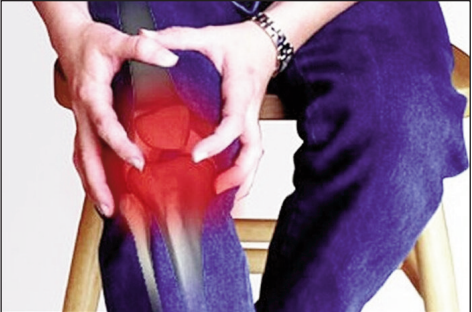
آرتروز درمان قطعی ندارد؛ فریب فضای مجازی را نخورید

ایران از لحاظ دانش پزشکی ارتوپدی در دنیا منحصر بفرد است علیرضا منافی مدیر گروه ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز گفت: ایران از لحاظ دانش پزشکی ارتوپدی در دنیا منحصر بفرد است،سلول‌های بنیادی،تزریق داروهای مختلف برای درمان آرتروز استفاده می‌شود و حتی بیماران زیادی از خارج برای درمان به کشورمان می‌آیند.

وی اظهار داشت:،اما مهمترین چالش ما،کمبود تجهیزات مصرفی ارتوپدی است بطوریکه برای تعویض مفاصل نیاز به واردات داریم و در حال حاضر کمبودهایی در این زمینه وجود دارد.

طبق آمار مرکز روماتیسمم ایران، ۲۰ درصد مبتلایان به آرتروز زانو در کشور ما کمتر از ۵۰ سال سن دارند.

ششمین کنگره ارتوپدی ۲۳ تا ۲۵ خرداد با محورهای حالش‌های آموزش دستیار،پنل مدیریت اضطراب،پتانسیل فضای مجازی،پروژه‌های تولید داخل و ... با حضور جراحان پزشک در دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار شد.



را در بدن گرفتار کند.

وی ادامه داد: یکی دیگر از مشکلاتی که درصدی از افراد جامعه ما با آن مواجه هستند،بیماری روماتیسم است. این بیماری میکروبی با بروز تب و درد مفصلی آغاز می‌شود،این بیماری علاوه بر اینکه ستون فقرات را دچار مشکل می‌کند،عضای دیگر بدن مانند قلب،مفصل هابوست و اعصاب را نیز درگیر می‌سازد.

قانون طلایی برای داشتن دندان‌های بی نقص



جدای استفاده از مسواک، نخ دندان و دهانشویه، محافظت از مینای دندان نیز برای داشتن دندان بی نقص مهم است.

مسواک زدن دو بار در روز همراه با استفاده از دهانشویه و نخ دندان کشیدن منظم برای حفظ بهداشت دهان و دندان ضروری است. با این حال، نباید بهترین مراحل بهداشتی برای محافظت از مینای دندان به شیوه آسان را نادیده گرفت.

در همین راستا، مادام سویت، متخصص بهداشت معروف در کلیپ ویدیویی اخیرش (قانون طلایی) مهمترین نکات خود را برای سلامت ایده آل دندان به اشتراک گذاشت.

سویت توصیه کرد: باید ۳۰ دقیقه بعد از شام صبر کنید تا دندان‌های خود را مسواک بزنید، زیرا در حین غذا خوردن اسید زیادی در دهان وجود دارد، بنابراین مینای دندان نرم است.

او می‌افزاید: پس صبر کنید تا مینای دندان دوباره سفت شود، سپس دندان هایتان را مسواک بزنید.

او همچنین نسبت به خوردن هر گونه خوراکی پس از مسواک زدن هشدار داد، زیرا ممکن است منجر به نرم شدن مجدد مینای دندان شود.

مینا لایه بیرونی سخت، براق و سفید دندان است که بافت زیرین دندان را می‌پوشاند.

همچنین سخت‌ترین ماده در بدن انسان است، قوی‌تر از استخوان و تقریباً به طور کامل از مواد معدنی تشکیل شده است که به مینای دندان استحکام می‌بخشد تا بتواند دندان‌ها را از آسیب محافظت کند و به حفظ ظاهر درخشان، سفید و سالم آن‌ها کمک کند.

مینای دندان با وجود سختی، نیاز به مراقبت دارد، زیرا تنها یک لایه نازک روی هر دندان تشکیل می‌دهد.

هنگامی که مینای دندان از بین می‌رود، لایه‌های داخلی را در معرض غذاها و نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید قرار می‌دهد و حساسیت آن را به پوسیدگی افزایش می‌دهد.منبع: میورو

نخ دندان برقی ساخته شد



دستگاه جدیدی به نام فلاس ساخته شده است که یک دستگاه نخ‌دندان کشی برقی است که در کمتر از ۶۰ ثانیه می‌توان دندان‌ها را با آن نخ دندان کشید.

به گزارش ایسنا، نخ دندان کشیدن روزانه می‌تواند یک کار وقت‌گیر و دشوار باشد. اکنون نخ دندان برقی فلاس‌برای تغییر آن طراحی شده است، زیرا طبق گزارش‌ها به کاربران اجازه می‌دهد نخ دندان کشیدن کامل و آسانی را در کمتر از یک دقیقه داشته باشند.فلاس نیز تقریباً مانند یک مسواک برقی از یک بدنه استوانه‌ای اصلی تشکیل شده است که سرهای یکبار مصرف را می‌پذیرد. هر یک از این سرها به شکل یک زائده پلاستیکی Y شکل، با یک رشته کوتاه از نخ قفلون تک رشته‌ای هستند که بین دو بازوی سر Y شکل آن قرار گرفته‌اند.با این دستگاه همانطور که کاربر نخ دندان را بین دندان‌های خود فشار می‌دهد، بدون اینکه انگشتان خود را در دهان خود کند، سر فلاس به سرعت و با سرعت حداکثر ۳۰۰ لرزش در ثانیه از این طرف به طرف دیگر دندان حرکت می‌کند.

ادعا می‌شود که این عمل به سرعت مواد غذایی به دام افتاده بین دندان‌ها را از بین می‌برد و در عین حال لثه‌ها را نیز ماساژ می‌دهد.

به گفته شرکت سازنده یک شارژ ۳.۵ ساعته باتری لیتیوم یونی این دستگاه برای دو ماه استفاده روزانه مناسب است.

طراحان فلاس می‌گویند سرهای آن در مقایسه با نخ دندان‌های سنتی ۹۵ درصد کارآمدتر است، به علاوه ۳۰ درصد پلاستیک کمتری نسبت به نخ‌های یک‌بار مصرف دارد. علاوه بر این، پلاستیک استفاده شده در سرهای این دستگاه قابل بازیافت است. به همین دلیل به خریداران توصیه می‌شود که سرهای استفاده شده را تکه دارند و سپس به شرکت فلاس ایمیل بزنند تا این شرکت به صورت رایگان آنها را به یک مرکز بازیافت مخصوص مراقبت از دهان ارسال کند.

جعبه این دستگاه شامل یک نخ دندان برقی فلاس و یک بسته حاوی ۴۵ سر است که با قیمت ۷۹ دلار قابل سفارش است.