

ممکن است شما هم به کرونا مبتلا

باشید

یک بررسی جدید به کمک هوش مصنوعی نشان داده است که بیش از ۱ نفر از هر ۵ نفر احتمالاً از کووید طولانی مدت رنج می برند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، این تجزیه و تحلیل نشان می‌دهد که نزدیک به ۲۳ درصد از بزرگسالان علائم کووید طولانی مدت را تجربه می‌کنند. به گفته محققان، این میزان، بسیار بیشتر از شیوع ۷ درصدی کووید طولانی است که توسط مطالعات دیگر مطرح شده است.

«حسین استیری»، محقق ارشد و سرپرست تحقیقات هوش مصنوعی در بیمارستان دولتی ماساچوست، گفت: «سوالات در مورد بار واقعی کووید طولانی-سوالاتی که تاکنون میهم باقی مانده اند- اکنون در دسترس تر به نظر می‌رسد». برای این مطالعه، محققان یک ابزار هوش مصنوعی را توسعه دادند که می‌تواند از میان انبوه سوابق الکترونیکی سلامتی، علائم اغلب جزئی مر تبط با کووید طولانی را غربال کند.

این علائم می‌تواند در طیف وسیعی از سیستم‌های بدن رخ دهد و شامل

اگر زخم معده‌دارید از

خوردن این غذاها غافل نشوید

هویج یکی از سبزیجاتی است که مصرف آن به بیماران مبتلا به زخم معده بسیار توصیه شده است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ زخم‌های معده جراحتهایی در غشای مخاطی دیواره داخلی معده هستند که به‌واسطه تولید بیش از حد شیره‌های اسیدی در این اندام شکل می‌گیرند.شایع‌ترین دلیل زخم معده رشد باکتری «اج- پیلوری» است، اگرچه مصرف بیش از حد برخی داروها نیز می‌تواند به این شرایط منجر شود.

برای مبارزه با این مشکل شما می‌توانید برخی مواد غذایی را در برنامه غذایی خود جای دهید.نشانه اصلی زخم معده احساس درد یا سوزش در ناحیه شکم است. همچنین، این شرایط می‌تواند با بازگشت اسید معده به مری، و احساس سنگینی و عدم تحمل به‌واسطه مواد غذایی تحریک‌کننده همراه باشد.

بیشتر موارد زخم معده خفیف هستند و تنها با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می‌توان آنها را درمان کرد. با این وجود، گاهی اوقات این شرایط با عوارضی شدیدتر همراه است و هنگامی که موجب استفراغ و خونریزی می‌شود، مراجعه به پزشک در کوتاه‌ترین زمان ممکن بهترین گزینه است.طیف گسترده‌ای از مواد غذایی وجود دارند که می‌توانند به تنظیم pH معده برای تسریع آهنگ تسکین این مشکل کمک کنند. در ادامه با برخی از این مواد غذایی بیشتر آشنا می‌شوید.عادت‌های غذایی یک فرد نقش تعیین‌کننده در درمان زخم‌های معده دارند. در شرایطی که برخی مواد غذایی علائم این بیماری را تشدید می‌کنند، برخی دیگر حاوی مواد مغذی و ویژگی‌هایی هستند که می‌توانند به ترمیم بافت معده برای دستیابی به تسکین سریع کمک کنند.همچنین، برخی مکمل‌ها در دسترس هستند که با تجویز پزشک می‌توانید برای درمان زخم‌های معده استفاده کنید. اگرچه بسیاری از آنها علائم بیماری را کنترل می‌کنند،

اما نباید به‌عنوان جایگزینی برای داروهای توصیه شده به شما در نظر گرفته شوند. هویج یکی از سبزیجاتی است که مصرف آن به بیماران مبتلا به زخم معده بسیار توصیه شده است. این محصول از ویژگی‌های قلبی‌سازی و شفاف‌کنشی سود می‌برد که در کنار هم به بهبود دیواره داخلی معده که تحت تأثیر اسید بیش از اندازه قرار گرفته است، کمک می‌کنند.هویج در لشکال مختلف پوره، سالاد یا آب‌هویج یک ماده غذایی فوق‌العاده برای کنترل ناراحتی ناشی از زخم معده مانند سوزش و بازگشت اسید است. به‌واسطه تراکم بالای مواد مغذی اساسی، سیب یکی از محبوب‌ترین میوه‌های دارویی است. این محصول حاوی فیبرهای غذایی و اسیدهای ارگانیک است که به‌عنوان تنظیم‌کننده برای دستگاه گوارش عمل می‌کنند.مصرف سیب برای تسکین زخم معده و همچنین گاستریت(ورم معده)، یبوست و اسهال توصیه شده است. موز میوه‌ای سرشار از نشاسته‌ها و ترکیبات قلبی‌ساز است که پس از جذب در بدن به تنظیم pH معده کمک می‌کنند. مصرف این ماده غذایی می‌تواند به توقف زوال غشا مخاطی معده کمک کرده و زخم‌ها را کاهش دهد.موز برای معده مشکل‌آفرین نیست و مواد مغذی موجود در آن به بهبود بافت‌های آسیب دیده این اندام کمک می‌کند.

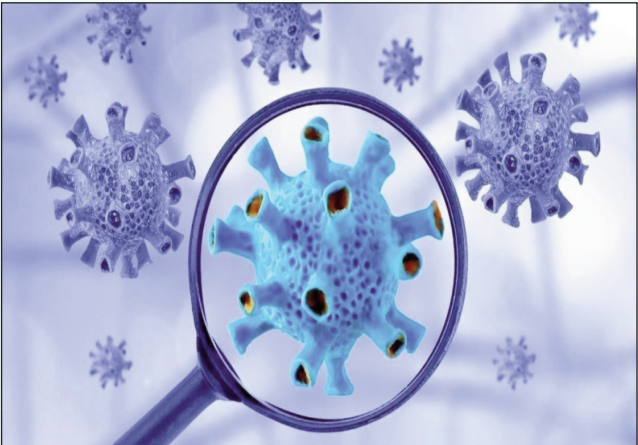
در همین راستا، مصرف موز می‌تواند به تسکین ناراحتی ناشی از بازگشت اسید معده به مری و گاستریت کمک کند.سیب‌زمینی به‌عنوان یکی از بهترین مواد غذایی ضد اسید در نظر گرفته می‌شود و بخشی از یک گروه غذایی است که به بهبود زخم‌های معده کمک می‌کنند.

نشاسته‌های موجود در سیب‌زمینی به‌همراه فیبر و آنتی‌اکسیدان‌ها به بهبود بهینه‌سازی گوارش کمک کرده و نقشی کلیدی در فواید این ماده غذایی دارند.کمک‌های قلبی‌ی سیب‌زمینی فرآیند التهاب را کاهش می‌دهند و به روند بهبود بافت‌های تحریک شده به واسطه اسیدها کمک می‌کنند. افزون بر این، آنها سوزش در ناحیه شکم را کاهش داده و تورم و بازگشت اسید را متوقف می‌کنند.

درمان بیماری شایع پوستی به کمک وانیل!

پزشکان در تحقیقات خود به ترکیبی دست پیدا کرده‌اند که می‌تواند در درمان بیماری پسوریازیس موثر باشد.به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ پزشکان در بررسی‌های خود به ترکیبی دست پیدا کردند که می‌تواند گزینه مناسبی برای درمان و پیشگیری از ابتلا به پسوریازیس باشد.پزشکان در این بررسی دریافتند شکل ترکیبی و ساختگی از عصاره وانیل به نام وانیلین می‌تواند در درمان پسوریازیس موثر باشد.در این بررسی پزشکان تانیول تاثیر دوز بالایی از وانیلین را برای مدت یک هفته روی موش‌های مبتلا به پسوریازیس آزمایش کردند که به

سلامت



خستگی، سرفه مزمن، مشکلات قلبی و "مه مغزی" است. آنها معمولاً هفته‌ها یا ماه‌ها پس از اینکه فرد از عفونت اولیه کووید ۱۹ بهبود می‌یابد، ایجاد می‌شوند.

استیری در یک بیانیه خبری گفت: «ابزار هوش مصنوعی ما می‌تواند یک فرآیند

تشخیصی مهم را به چیزی دقیق و متمرکز تبدیل کند و به پزشکان این قدرت را بدهد که شرایط چالش برانگیز را درک کنند.»

به گفته محققان، هوش مصنوعی به طور خاص به دنبال علائمی است که با سابقه پزشکی فرد قابل توضیح نیستند، برای دو ماه یا بیشتر باقی مانده اند و در پی عفونت کووید رخ می‌دهند.

به عنوان مثال، هوش مصنوعی می‌تواند تشخیص دهد که تنگی نفس ممکن است با نارسایی قلبی یا آسم مرتبط باشد، نه با کووید طولانی مدت. دکتر «الاله آذیر»، محقق دیگر این مطالعه و متخصص داخلی در بیمارستان ماساچوست، گفت: «داشتن ابزارِ مجهز به هوش مصنوعی که بتواند به طور روشمند این کار را برای آنها انجام دهد، می‌تواند شرایط را تغییر دهد.» بر اساس این پارامترها، هوش مصنوعی تخمین زد که تقریباً ۲۳ درصد از آمریکایی‌ها احتمالاً مبتلا به کووید طولانی مدت هستند، رقمی که محققان استدلال می‌کنند با روندهای ملی مطابقت دارد.

محققان قصد دارند هوش مصنوعی را به صورت عمومی در دسترسی آزاد منتشر کنند، بنابراین پزشکان و سیستم‌های مراقبت بهداشتی می‌توانند آن را به کار گرفته و آزمایش نمایند.

قوی ترین سلاح گیاهی برای مبارزه

با سرماخوردگی

می‌توانید این کار را از سه ماه مانده به زمستان شروع کنید و تا اواخر اسفند نیز ادامه دهید.

طرز تهیه دمنوش اکیناسه

برای تهیه دمنوش اکیناسه، نصف قاشق چای‌خوری ریشه این گیاه را در ۱۵۰ میلی‌لیتر آب بریزید و بگذارید ۱۵ دقیقه دم بکشد.

موارد منع مصرف دمنوش اکیناسه

افرادی که حساسیت دارند، باید از مصرف دمنوش اکیناسه خودداری کنند؛ استفاده از این دمنوش در مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس (ام اس)، ایدز و بیماری‌های خود ایمنی مانند آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) و لوپوس ممنوع است؛ افرادی که دچار فرم شدید بیماری سل، سرطان‌های خون و کلاژنوز (بیماری‌های نسج همبند) هستند نیز مجار به مصرف دمنوش اکیناسه نیستند؛ مصرف

بیش از هشت هفته به صورت مداوم این دمنوش توصیه نمی‌شود.

مصرف همزمان دمنوش اکیناسه با داروهای سرکوب‌گر، سیستم ایمنی و کورتیکواستروئیدها مضر است؛ همچنین از آنجایی‌که این دمنوش تعادل الکترولیت‌ها را در بدن بر هم می‌زند، مبتلایان به نارسایی‌های کلیوی باید آن را با احتیاط مصرف کنند.

مصرف فر آورده‌های اکیناسه در کودکان باید با احتیاط و زیر نظر پزشک صورت گیرد، زنان باردار و شیرده نیز باید در استفاده از این دمنوش احتیاط کنند.

چند مورد از اعجاب انگیز ترین و مهم ترین خواص زردچوبه



مفید در تشکیل اندام های جنسی جنین مانند ریه ها تقویت سیستم ایمنی بدن زن باردار در برابر عفونت ها

درمان یبوست زنان حامله

کنترل قند خون و جلوگیری از دیابت بارداری

درمان کبد چرب

از خاصیت های فوق العاده زردچوبه می توان به سم زدایی کبد از فلزات سنگین و داروها اشاره داشت که در درمان کبد چرب هم بی اثر نیست.

کاهش وزن و لاغری

با مصرف چنین ادویه ای به کاهش وزن و لاغری دست خواهید یافت؛ این ادویه با افزایش سرعت متابولیسم بدن موجب سم زدایی و چربی سوزی کبد می شود.

فواید زردچوبه برای افراد دیابتی

بی شک افراد دیابتی می توانند از زردچوبه به عنوان یک ماده طبیعی کاهش قند خون استفاده کنند. بر اساس آزمایشات انجام یافته ترکیبات موجود در این چاشنی چهارصد برابر قوی تر از متفورمین هستند و نقش اساسی در درمان و پیش گیری دیابت نوع ۲ دارند.

درمان اختلالات چشم

به علت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی بودن این ادویه می توان از آن جهت درمان بیماری ها و اختلالات چشمی کمک گرفت. در این مقاله با مهم ترین و اعجاب انگیز ترین خواص زردچوبه آشنا شدید، امید داریم از این پس به شکلی صحیح و بهتر از این ادویه استفاده کنید.

تحقیقات انجام یافته کورکومین موجب پاک سازی پلاک آمیلوئید(عامل اصلی آلزایمر) می شود.

تاثیر خواص زردچوبه بر قاعدگی خانم ها

بی شک استفاده از زردچوبه از بهترین روش های طبیعی جهت درمان مشکلات شدید عادت ماهانه و سندرم پیش از قاعدگی است.

درمان مشکلات معده

این ادویه با دارا بودن کورکومین موجب درمان معده درد، زخم معده، یبوست و سندرم روده تحریک پذیر می شود. علاوه بر این ها این ماده طبیعی تاثیر خوبی بر بهبود هضم غذا دارد.

تاثیر خواص زردچوبه بر کاهش کلسترول

کورکومین زردچوبه تاثیر فوق العاده ای بر کاهش کلسترول و تری گلیسیرید بالای خون دارد.

درمان پوکی استخوان و آرتروز

این ادویه پرخاصیت یک ماده ضدالتهاب قوی است که برای التهاب مفاصل بسیار مفید است؛ به همین خاطر می تولد در درمان پوکی استخوان و آرتروز نیز موثر باشد.

درمان افسردگی

از اعجاب انگیز ترین خواص زردچوبه می توان به درمان افسردگی اشاره کرد. طبق مطالعات انجام یافته این ماده طبیعی در تشرخ سروتونین و دوپامین مغز تاثیری مثبت دارد.

درمان سرطان از خواص زردچوبه

این ادویه در درمان انواع سرطان ها به خصوص سرطان کولون بسیار موثر است و موجب کاهش متاستاز سلول های سرطانی می شود.

کاهش فشار خون و افزایش سلامت قلب

ترکیبات کورکومین موجب کاهش فشار خون می شود هم چنین از مهم ترین خواص زردچوبه می توان به درمان و پیشگیری از بیماری های قلبی عروقی اشاره کرد که خطر سکنه قلبی را نیز کاهش می دهد.

فواید زردچوبه برای بارداری خانم ها

اثر آرامش بخش بر عضله رحم

درمان کم خونی بانوان با شامی

سالمندان از مصرف این غذای محلی غافل نشوند



یک محقق و پژوهشگر طب سنتی مصرف نوعی غذا را در درمان کم خونی، افزایش انرژی و عضلانی شدن بدن موثر دانست.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، شامی کباب (شومی کوو) یکی از غذاهای سنتی استان لرستان، شهرستان خرم آباد و حای ویتامین های A، B، C، D، E، K، کربوهیدرات، سدیم، پتاسیم، منیزیم، منگنز، روی (زینک)، آهن، اسیدفولیک، سلنیوم، فیبر، پروتئین، کلسیم، فسفر، کولین، قند ساکاروز، گلوکز، فراکتوز، پلی فنول، اسیداولازیک، اسیدچرب امگا ۳ و ... است.

برای بررسی خواص شامی کباب لرستان و اینکه مصرف این غذا برای چه افرادی مفید است با حیدرعظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

مهم ترین خواص شامی کباب لرستان

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، درباره مهم‌ترین خواص شامی کباب لرستان گفت: این غذا به علت داشتن پروتئین بالا موجب تقویت عمومی، افزایش انرژی و عضلانی شدن بدن می‌شود؛ لذا غذایی مناسب و مفید برای ورزشکاران، کارگران، سالمندان و کودکان در حال رشد است.

وی افزود: ویتامین D، کلسیم، منیزیم، فسفر و سلنیوم موجود در شامی کباب لرستان موجب تقویت و استحکام استخوان و دندان می‌شود و از پوکی استخوان و آرتروز پیشگیری می‌کند.

عظمایی بیان کرد: تقویت سیستم عصبی، تقویت حافظه، پیشگیری از آلزایمر و کنترل قند، فشار و چربی خون از دیگر خواص این غذای بی‌نظیر است. این محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت: این غذا به علت داشتن فیبر بالا موجب عملکرد بهتر دستگاه گوارش، هضم بهترغذا و رفع یبوست می‌شود.

وی اظهار کرد: شامی کباب لرستان به دلیل داشتن انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی مفید موجب تقویت، طراوت و جوان سازی پوست و مو می‌شود. عظمایی بیان کرد: این غذا به علت داشتن ویتامین‌های A، E، C، و پلی فنول خاصیت آنتی اکسیدانی دارد، موجب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود و از آن در برابر انواع بیماری‌ها از جمله سرطان‌ها محافظت می‌کند.

وی اظهار کرد: این غذا به علت داشتن ویتامین B۱۲، آهن و اسیدفولیک موجب افزایش گلبول‌های قرمز خون و رفع کم‌خونی می‌شود؛ لذا برای زنان باردار و جنین بسیار سودمند است.

این محقق پژوهشگر طب سنتی گفت: از دیگر خواص این غذای خوشمزه می‌توان به تقویت سیستم قلبی عروقی، تقویت بینایی اشاره کرد.

مواد لازم شامی کباب لرستان (۵ تا ۶ نفر)
-گوشت چرخ کرده گوسفندی ۳۰۰ گرم
-مغز گردو ۶-۷ عدد
-سبزیجات معطر خرد شده (ترخان، مرزه، جعفری و گشنیز) ۶-۵ قاشق غذاخوری

-تخم مرغ ۲ عدد
-رب نار ۳ قاشق غذاخوری
-آرد نخودچی ۲ قاشق غذاخوری
-روغن کنجد یا دنبه به مقدار لازم
-نمک و زردچوبه به مقدار لازم
-هل، جوزهندی، زنجبیل و میخک به مقدار لازم
-پیاز ۲ عدد
-آب لیوان

-سیب زمینی (به دلخواه)

طرز تهیه شامی کباب لرستان

برای تهیه این غذا ابتدا گوشت چرخ کرده گوسفندی، تخم مرغ، یک قاشق غذاخوری آردنخودچی، ادویه جات و سبزیجات معطر را ترکیب می‌کنیم.

-مغز گردو را آسیاب کرده و نصف آن را به مواد اضافه می‌کنیم.

-مواد را کاملاً مخلوط می‌کنیم و ورز می‌دهیم.

-سیس در ماهیتابه با روغن دنبه یا کنجد سرخ می‌کنیم.

برای تهیه سس، پیاز نگینی خرد شده را در روغن نفت می‌دهیم.

-سیس گردوی آسیاب شده، ۳ قاشق غذاخوری رب نار و یک قاشق غذاخوری آردنخودچی را به آن اضافه می‌کنیم.

-مخلوط را خوب هم می‌زنیم و ترکیب می‌کنیم. در این مرحله ۲ لیوان آب اضافه می‌کنیم و صبر می‌کنیم تا بجوشد.
-هنگامی که سس جوشید، آن را به کباب اضافه می‌کنیم و اجازه می‌دهیم در حرارت ملایم بجزد. نکته: بر اساس برخی سلیقه‌ها، در ابتدای دستورپخت این کباب از سیب زمینی رنده شده هم استفاده می‌شود.