

مؤثرترین رژیم غذایی برای سلامت مثانه



محققان بیمارستان دوم دانشگاه لانزو در چین کشف کرده‌اند که بزرگسالانی که رژیم غذایی مدیترانه‌ای را دنبال می‌کنند، کمتر به سندرم مثانه بیش‌فعال (OBS) مبتلا می‌شوند.
باشگاه خبرنگاران جوان، مطالعه‌ای که در مجله سلامت، جمعیت و تغذیه منتشر شده است، نشان می‌دهد که OBS-وضعیتی که با میل ناگهانی و مکرر به ادرار کردن، که گاهی اوقات با بی‌اختیاری ادرار همراه است - مشخص می‌شود، به طور قابل توجهی بر کیفیت زندگی تأثیر می‌گذارد و با افزایش سن، به ویژه در زنان، شایع‌تر می‌شود.

محققان داده‌های بیش از ۲۳۰۰۰ آمریکایی زیر ۶۵ سال که بین سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۸ در نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه (NHANES) شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

آنها پایبندی آنها به رژیم غذایی مدیترانه‌ای، سرشار از سبزیجات، میوه‌ها، حبوبات، غلات کامل، ماهی و روغن زیتون را ارزیابی کردند و این را با شیوع OBS مقایسه کردند.

نتایج نشان داد که هرچه امتیاز پایبندی به رژیم غذایی مدیترانه‌ای بالاتر باشد، میزان OBS کمتر است. حتی پس از تعدیل عواملی مانند سن، جنس، وزن، درآمد، تحصیلات، بیماری‌های مزمن و عادات ناسالم، خطر ابتلا به مثانه بیش‌فعال در بین شرکت‌کنندگانی که بیشترین پایبندی را به برنامه غذایی داشتند، در مقایسه با افرادی که رژیم غذایی نامتعادل‌تری داشتند، ۱۷ درصد کمتر بود.

محققان همچنین خاطرنشان کردند که رابطه بین رژیم غذایی و خطر ابتلا کاملاً خطی نیست و تأثیر رژیم غذایی در افراد با درآمد کمتر، بارزتر است.

آنها اظهار داشتند که با توجه به محدودیت‌های درمان‌های دارویی، مداخلات غذایی می‌تواند رویکردی کم‌هزینه و پایدار برای پیشگیری و درمان علائم بیش‌فعال باشد.

میوه‌ای برای بهبود یبوست

کیوی ممکن است چیزی بیش از یک میان وعده سالم باشد، چراکه می‌تواند به حرکت دستگاه گوارش کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، دستورالعمل‌های غذایی جدید مبتنی بر شواهد از انجمن رژیم غذایی بریتانیا می‌گوید، کیوی، نان جاودار و برخی مکمل‌ها ممکن است به افراد در مدیریت یبوست مزمن بدون دارو کمک کنند.به گفته‌ای نویسنده‌ی اصلی، «ایربنی دیمییدی»، متخصص تغذیه و دانشیار کالج کینگ لندن، «این دستورالعمل‌ها به‌طور خاص بر درمان یبوست مبتنی بر رژیم غذایی تمرکز دارند تا داروها»

یبوست مزمن تقریباً ۱۶٪ از بزرگسالان در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. یبوست به عنوان داشتن کمتر از سه بار اجابت مزاج در هفته و به مدت بیش از سه ماه تعریف می‌شود. علائم رایج شامل مدفوع سفت یا توده‌ای، نفخ، ناراحتی شکمی و حالت تهوع است.محققان آزمایش‌های بالینی متعددی را برای تعیین اینکه کدام غذاها و مکمل‌ها بهترین مزایا را ارائه می‌دهند، تجزیه و تحلیل کردند. این توصیه‌ها عبارتند از:

کیوی: خوردن سه عدد کیوی در روز (با پوست یا بدون پوست) می‌تواند دفعات دفع مدفوع را بهبود بخشد.

نان جاودار: شش تا هشت برش در روز می‌تواند به افزایش دفعات دفع کمک کند، اگرچه محققان خاطرنشان کردند که این اندازه وعده ممکن است برای همه واقع‌بینانه نباشد.

مکمل‌های فیبر: مصرف حداقل ۱۰ گرم در روز، مانند پسیلیوم، می‌تواند دفعات دفع مدفوع را بهبود بخشد.

مکمل‌های اکسید منیزیم: ۵۰ تا ۵۰۰ گرم در روز می‌تواند به دفعات دفع مدفوع کمک کند و نفخ و درد را کاهش دهد.

پروبیوتیک‌ها: گونه‌های خاصی مانند B. lactis و Bacillus coagulans ممکن است پس از چهار هفته استفاده به برخی افراد کمک کنند.

آب با مواد معدنی بالا: نوشیدن ۰.۵ تا ۱.۵ لیتر آب غنی از منیزیم در روز ممکن است در ترکیب با سایر درمان‌ها نتایج را افزایش دهد. متخصصان می‌گویند اکثربرنامه‌های درمانی موجود برای یبوست مزمن به داروها متکی هستند.

دیمییدی گفت: «شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی پرفیبر برای سلامت کلی ما و همچنین برای عناصر سلامت روده، مانند کاهش خطر سرطان روده بزرگ، بسیار مفید است. اما وقتی صحبت از یبوست می‌شود، به طور خاص، ما شواهد کافی برای گفتن اینکه یبوست را بهبود می‌بخشد، نداریم.»

سلامت

ویتامین C برای تقویت سیستم ایمنی مفیدتر است یا زینک؟



میزان کافی از این مواد را دریافت کند به مصرف مکمل نیاز ندارد زیرا شواهد علمی کافی برای اثبات تاثیر دزهای بالای مکمل‌ها در پیشگیری از بیماری وجود ندارد.
برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که زینک می‌تواند مدت زمان سرماخوردگی را کوتاه کند و ویتامین C ممکن است شدت بیماری را کاهش دهد، اما این یافته‌ها گسترده و قطعی نیستند.
به گزارش ایندپیندنت، علائم کمبود ویتامین C نادر است اما در صورت تداوم کمبود، ممکن است فرد به بیماری اسکروی (اسکوربوت) مبتلا شود که با خستگی، التهاب لثه، لکه‌های بنفش روی پوست، درد مفاصل، لق شدن دندان‌ها و کم‌خونی همراه است. سطح پایین‌تر از حد طبیعی ویتامین C همچنین می‌تواند باعث افزایش دفعات ابتلا به سرماخوردگی شود. کمبود زینک هم سبب کاهش حس بویایی و چشایی، کندی روند ترمیم زخم‌ها و اختلال در حافظه و تمرکز می‌شود. در عین حال هر دو ماده ممکن است با داروها تداخل داشته

باشند. ویتامین C ممکن است با داروهای استاتین، شیمی‌درمانی و پروتدرمانی تداخل پیدا کند و زینک می‌تواند جذب آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند «سیپروفلوکساسین» و «تراسایکلین» را کاهش دهد و همچنین بر جذب داروی «بنی‌سیلامین» که برای آرتريت روماتوئید استفاده می‌شود، اثر بگذارد. از سوی دیگر داروهای ادرارآور کاهش فشار خون ممکن است باعث دفع بیشتر زینک از بدن شوند.
بهترین راه دریافت ویتامین C از طریق غذاهایی مانند فلفل دلمه‌ای قرمز، آب پرتقال، پرتقال، آب گریپ‌فروت، کیوی، فلفل سبز و کلم بروکلی است. گوشت گاو، جو دوسر، تخم کدو، سینه بوقلمون و پنیر چدار هم از منابع غنی زینک محسوب می‌شوند. کارشناسان توصیه می‌کنند افرادی که نگرانند کمبود این مواد مغذی را داشته باشند به پزشک مراجعه کنند تا در صورت نیاز، آزمایش خون بدهند زیرا فقط از طریق آزمایش خون می‌توان از میزان دقیق ویتامین C و زینک در بدن مطلع شد.

خمیردندان گران‌تر الزاما بهتر نیست

دندان تمرکز کنید و با حضور ذهن مسواک بزنید، نه اینکه هم‌زمان صفحه گوشی خود را بالا پایین کنید.
پیش از صبحانه مسواک بزنید، نه بعد از آن
بسیاری از ما عادت داریم درست بعد از صبحانه مسواک بزنیم اما متخصصان هشدار می‌دهند که این کار می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند. دکتر شارما توضیح می‌دهد: بهتر است قبل از صبحانه مسواک بزنید، نه بعد از خوردن مواد اسیدی. اگر هم می‌خواهید بعد از غذا این کار را انجام دهید، حتما کمی فاصله زمانی در نظر بگیرید. چون اسید موجود در مواد غذایی به‌ویژه آب‌میوه‌ها و قهوه می‌تواند مینای دندان را نرم کند و مسواک زدن زودهنگام ممکن است باعث ساییدگی مینای دندان شود.

بعد از صبحانه دهانتان را با آب بشویید تا اسیدها کاهش یابد و سپس حداقل ۳۰ دقیقه صبر کنید و بعد مسواک بزنید.

بعد از مسواک زدن دهان را نشویید

به گزارش ایندپیندنت، اگر عادت دارید بعد از مسواک زدن در دهانتان آب بگردانید، شاید بد نباشد در این عادت تجدید نظر کنید.

دکتر شارما می‌گوید: خمیردندان را بیرون بریزید، اما دهانتان را با آب نشویید. چون شست‌وشو با آب، فلوراید باقی‌مانده در خمیردندان را از بین می‌برد. در حالی که باقی ماندن لایه نازکی از خمیردندان روی دندان‌ها باعث می‌شود فلوراید به محافظت از آن‌ها ادامه دهد.

اگر هم احساس می‌کنید حتما باید پس از مسواک زدن دهانتان را بشویید از دهان‌شویه استفاده کنید نه آب.

او می‌گوید نیمی از بزرگسالان در انگلیس در مقطعی از زندگی خود دچار بیماری لثه می‌شوند که یکی از نخستین نشانه‌های آن، خونریزی لثه است.
متخصصان می‌گویند با چند تغییر ساده در عادت‌های روزانه، می‌توانیم سلامت دهان و دنداندان را به‌میزان چشمگیری بهبود دهیم.
یک بار مسواک زدن صحیح، بهتر از دو بار عجولانه مسواک زدن است

یکی از اصول اساسی مراقبت از دندان این است که روزی دو بار مسواک بزنیم اما دکتر «شارما» خاطرنشان می‌کند که نکته اصلی، کیفیت مسواک زدن است نه دفعات آن. او می‌گوید: اگر وقت دارید، عالی است که دو بار درست مسواک بزنید، اگر نه، بهتر است یک بار با دقت کامل و بار دیگر سریع در مجموع حدود دو دقیقه مسواک بزنید.

او توصیه می‌کند اگر فقط یک بار در روز فرصت دارید که هم مسواک بزنید و هم نخ دندان بکشید، این کار را شب‌ها انجام دهید. البته بیشتر مردم از نخ دندان خوششان نمی‌آید و او استفاده از برس‌های ریز بین‌دندانی را که هم آسان‌تر است و هم درد کمتری دارد، پیشنهاد می‌کند.

هر دندان سه سطح دارد: بیرونی، سطح جویدن و درونی که هر سه بخش باید مسواک زده شوند. توصیه می‌شود با حرکات دایره‌ای کوچک روی این سطوح را مسواک بزنید و از فشار زیاد به‌ویژه در ناحیه اتصال دندان به لثه خودداری کنید، چون بیماری‌های لثه معمولا از همین‌جا آغاز می‌شوند.
هنگام مسواک زدن باید روی احساس تماس موهای برس با



ضعف سیستم ایمنی است. بدن معمولا باید بتواند طی ۱۰ روز از بیشتر ویروس‌ها بهبود پیدا کند. التهاب حاد، واکنش طبیعی سیستم ایمنی است اما التهاب مزمن طولانی‌مدت ممکن است ماه‌ها یا سال‌ها ادامه داشته باشد. یکی از نشانه‌ها، التهاب یا خونریزی لثه هنگام مسواک یا نخ دندان است. برای کاهش التهاب، توصیه می‌شود از ترکیبات طبیعی مانند کورکومین (زردچوبه) و نی‌چی‌سی‌جی (موجود در چای سبز) استفاده شود.

خوش خلقی
با افزایش سن، سطح هورمون‌ها کاهش پیدا می‌کند که می‌تواند به نوسان‌های خلقی، مه ذهنی، گرگرفتگی، ریزش مو و مشکلات خواب منجر شود. مردان نیز ممکن است به گرگرفتگی دچار شوند.

ذهن هشیار
فراموشی‌های مکرر، گیجی، کاهش تمرکز و تغییرات شخصیتی می‌تواند نشانه کاهش عملکرد مغز باشد. مغز مانند عضله است و باید با یادگیری فعال، تقویت شود. تمرین‌هایی

سه‌شنبه ۲۰ آبان ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۴۱ / سال سی ویکم
نورخوزستان ۷

پاسخ علم به یک توند شبکه‌های اجتماعی؛

آیا رزماری واقعاً جای زخم را از بین می‌برد؟



ادعاهای کاربران شبکه‌های اجتماعی درباره رزماری، این‌بار در آزمایشگاه دانشگاه پنسیلوانیا آزموده شد و یافته‌ها نشان داد این گیاه با فعال‌سازی یک گیرنده خاص در پوست، نه تنها بهبود راسعت می‌بخشد، بلکه پوست را به طور کامل بازسازی می‌کند بدون آنکه اثری از زخم باقی بماند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه سای‌تک‌دیلی در گزارشی آورده است: پژوهشگران دانشکده پزشکی پنسیلوانیا در مطالعه‌ای که در نشریه جی‌سی‌آی انیسانیت/ JCI Insight منتشر شده، به طور علمی تأثیر عصاره رزماری را در تسریع بهبود زخم و کاهش جای زخم اثبات کرده‌اند.

از ترند اینستاگرام تا آزمایشگاه
فکر اولیه این پژوهش از مشاهده محبوبیت رزماری در شبکه‌های اجتماعی مانند تیک‌تاک و اینستاگرام شکل گرفت. دو دانشجوی دانشگاه پنسیلوانیا پس از مشاهده ادعاهای کاربران درباره خواص درمانی رزماری، با راهنمایی تاسس لیونگ (Thomas Leung)، مطالعات آزمایشگاهی را طراحی کردند.

سازوکار اثر علمی تی‌آرپی‌ای‌وان/ TATRP یک گیرنده حسی در پوست است که در انتهای اعصاب حسی قرار دارد. این گیرنده به آسیب بافتی و ترکیبات گیاهی حساس است و با فعال‌شدن، سیگنال‌های بازسازی پوست را راه‌اندازی می‌کند. آنتی‌اکسیدان کارنوزیک اسید موجود در رزماری، عامل کلیدی در بهبود زخم است. این ترکیب با فعال‌سازی گیرنده تی‌آرپی‌ای‌وان در پوست، به بازسازی فولیکول‌های مو و غدد چربی منجر می‌شود. اثر درمانی فقط در محل آسیب‌دیده مشاهده می‌شود و در پوست سالم بی‌اثر است. جیایی پانگ (Jiayi Pang)، در سمت چپ دانشجوی کارشناسی دانشگاه پنسیلوانیا و امانوئل رَپْ ریس ، دانشجوی دکتری دانشگاه پنسیلوانیا دریافتند که رزماری می‌تواند به بهبود زخم‌های پوستی بدون ایجاد جای زخم کمک کند.

یافته‌های کلیدی
بهبود ۴۰ تا ۵۰ درصدی سرعت ترمیم زخم در موش‌های تحت درمان؛

بازسازی کامل ساختار پوست بدون تشکیل جای زخم؛ اثر موضعی و بدون عوارض جانبی مانند التهاب.

مقایسه با سایر گیاهان
به گفته پژوهشگران، گیاهان مشابه رزماری مانند آویشن و پونه‌نیز گیرنده تی‌آرپی‌ای‌وان را فعال می‌کنند؛ اما رزماری از نظر کارایی و ایمنی برتری دارد. روغن خردل و داروی ایمی‌کیمود نیز همین گیرنده را فعال می‌کنند، اما باعث بروز التهاب می‌شوند.

هشدار مهم
با توجه به اینکه آزمایش این یافته‌ها روی انسان هنوز در مراحل اولیه است، پژوهشگران تأکید می‌کنند پیش از استفاده از محصولات رزماری با پزشک مشورت کنید و از تهیه ترکیب‌های خانگی خودداری کنید.

چشم‌انداز آینده
با توجه به در دسترس‌بودن و هزینه پایین رزماری، این کشف می‌تواند راه را برای درمان‌های مقرون‌به‌صرفه برای بیماران مستعد جای زخم هموار کند.

لیونگ در پایان می‌گوید: اگر رزماری بخشی از برنامه مراقبت روزانه پوست شماست و احساس می‌کنید موثر است، احتمالاً درست می‌گویید. من به دانشجویتان افتخار می‌کنم که پاسخ پرسش‌های روزمره را در آزمایشگاه جست‌وجو کردند.این پژوهش، نمونه‌ای درخشان از تبدیل مشاهد‌های روزمره به کشف علمی است.

در پژوهشی تازه بررسی شد

آیا کیفیت زندگی والدین بر پوسیدگی دندان کودکان اثر دارد؟

پوسیدگی زودرس دندان در کودکان هنوز از شایع‌ترین مشکلات سلامت دهان است. پژوهش تازه‌ای در ایران به بررسی این مسئله پرداخته تا روشن کند آیا کیفیت زندگی والدین نقشی در بروز پوسیدگی‌های دندانی فرزندان دارد یا خیر.

به گزارش ایسنا، پوسیدگی دندان کودکان، یکی از مشکلات مزمن و دردسرساز دوران کودکی است که علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر علم دندانپزشکی، همچنان گریبان‌گیر بسیاری از خانواده‌هاست. این بیماری که بیشتر در کودکان خردسال به‌ویژه پسران سه تا چهار ساله دیده می‌شود، در ابتدا با لکه‌های سفید روی دندان‌ها شروع و در صورت بی‌توجهی به تخریب شدید دندان‌های شیری می‌انجامد. پیامدهای آن تنها به درد یا ظاهر دندان محدود نمی‌شود، بلکه می‌تواند سلامت جسمی و روانی کودک را نیز تحت تأثیر قرار دهد. در مواردی، کودکان برای درمان نیاز به بیهوشی پیدا می‌کنند، در حالی که با مراجعه زودهنگام به دندانپزشک می‌توان از درمان‌های ساده‌تری مانند فلورایدتراپی بهره‌برد.

مطالعات نشان داده‌اند که عوامل متعددی از جمله رژیم غذایی، وضعیت اقتصادی و تحصیلات والدین در بروز پوسیدگی‌های زودرس دندانی نقش دارند. به طور خاص، ارتباط میان مادر و کودک در انتقال باکتری‌های دهانی از جمله استرپتوکوک موناس، یکی از عوامل مهم شناخته شده است. کودک معمولاً نخستین بار این باکتری را از مادر دریافت می‌کند؛ از طریق بوسیدن یا استفاده مشترک از قاشق و لیوان. همچنین کمبود ویتامین D در دوران بارداری و وضعیت تغذیه نوزاد نیز از عوامل خطرزا برای بروز این نوع پوسیدگی‌ها هستند. به