

### نوشابه‌های گازدار هیچ نقشی در بهبود حالت تهوع ندارند



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف نوشابه‌های گازدار نه تنها نقشی در کاهش حالت تهوع ندارد، بلکه به دلیل داشتن مقادیر زیاد قندهای ساده می‌تواند سلامت افراد را تهدید کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: مصرف نوشابه‌های گازدار نه تنها نقشی در کاهش حالت تهوع ندارد، بلکه به دلیل داشتن مقادیر زیاد قندهای ساده می‌تواند در درازمدت سلامت افراد را تهدید کند. نوشابه‌های گازدار سرشار از قندهای ساده هستند؛ قندهایی که بسیار سریع هضم می‌شوند و به همین دلیل موجب افزایش ناگهانی قند خون و ترشح سریع انسولین می‌شوند. مصرف مداوم این نوشیدنی‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بروز دیابت نوع دو، اضافه‌وزن، چاقی و بیماری‌های قلبی-عروقی شود.

بر اساس راهنمای تغذیه‌ای آمریکا، قندهای ساده باید کمتر از ۱۰ درصد انرژی روزانه را تشکیل دهند و نوشیدنی‌های شیرین شده مانند نوشابه باید تا حد امکان محدود شوند. دفتر بهبود تغذیه جامعه همچنین تأکید کرد: هیچ شواهد علمی معتبری وجود ندارد که نشان دهد نوشابه‌های گازدار موجب کاهش حالت تهوع می‌شوند. حتی توصیه می‌شود افراد مبتلا به مشکلات گوارشی مانند ریفلاکس معده، التهاب و زخم معده یا سندرم روده تحریک‌پذیر، مصرف نوشابه‌های گازدار را به حداقل برسانند.

#### سوزش سر دل؛ یک مشکل شایع با علل مختلف



فوق تخصص گوارش و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی در مورد سوزش سر دل و علل آن توضیح داد و گفت: این مشکل یکی از شایع ترین بیماری‌های گوارشی گزارش شده در میان بیماران است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، امین اسلامی فوق تخصص گوارش و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی، با بیان اینکه اغلب موارد سوزش سر دل ناشی از ریفلاکس شدید اسید معده است، به عوامل مختلفی که منجر به ایجاد ریفلاکس اسید می‌شوند، اشاره کرد.

به گفته اسلامی این عوامل شامل مصرف غذاهای چرب، تند، ترش، نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه و قهوه، دوغ گازدار، الکل و سایر مواد مشابه هستند.

وی تأکید کرد: خود درمانی در موارد سوزش سر دل می‌تواند منجر به بروز عوارض جدی شود که حتماً بیماران برای تشخیص دقیق و درمان به پزشک مراجعه کنند.

اسلامی همچنین هشدار داد: در برخی موارد، سوزش سر دل یا ناراحتی‌های ناحیه سر شکم می‌تواند نشانه‌ای از بیماری‌های قلبی باشد و در آن صورت، مراجعه به پزشک الزامی است.این متخصص گوارش خاطرنشان کرد: بیماری‌اتی که با علائمی چون درد و سوزش در ناحیه سر معده به پزشک مراجعه می‌کنند، بسته به نظر پزشک ممکن است برای انجام اندوسکوپی ارجاع شوند. از جمله علائمی که نیاز به بررسی دقیق دارند می‌توان به کاهش وزن، استفراغ‌های خونی، کم خونی، درد شبانه و سابقه سرطان اشاره کرد.

اسلامی در ادامه افزود: برخی از بیماران به جای مراجعه به پزشک، تلاش می‌کنند با استفاده از داروهای گیاهی و روش‌های سنتی به درمان درد و سوزش معده بپردازند. در حالی که این روش‌ها می‌تواند خطرناک بوده و در صورت ادامه یافتن ریفلاکس، عواقب جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد.

وی در پایان بر لزوم درمان اصولی و تحت نظر پزشک تأکید کر تا از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری شود.

## سلامت

# تشخیص زودهنگام آلزایمر از پشت فرمان خودرو



در تشخیص زوال شناختی به ۸۷٪افزایش یافت. بابولال گفت: «بررسی رفتار رانندگی روزانه افراد، روشی نسبتاً کم‌دردسر و نامحسوس برای نظارت بر مهارت‌های شناختی و توانایی عملکرد افراد است. این روش می‌تواند به شناسایی رانندگانی که در معرض خطر هستند، قبل از اینکه تصادف کنند یا نزدیک به تصادف باشند، که اغلب اتفاق می‌افتد، کمک کند. البته، ما همچنین باید به استقلال، حريم خصوصی و تصمیم‌گیری آگاهانه افراد احترام بگذاریم و اطمینان حاصل کنیم که استانداردهای اخلاقی رعایت می‌شوند.»

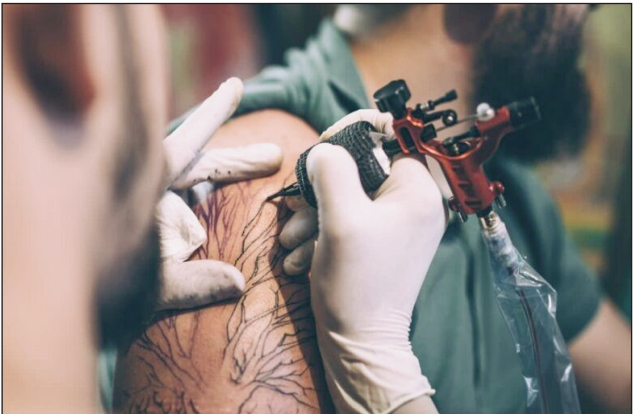
نصب کنند تا رانندگی آنها را رصد کند.محققان گفتند که در ابتدا، الگوهای رانندگی بین افراد دارای اختلال شناختی و افراد بدون اختلال، مشابه به نظر می‌رسید.با این حال، این وضعیت با گذشت زمان شروع به تغییر کرد: افراد مبتلا به MCI شروع به رانندگی کمتر، رانندگی کمتر در شب و تغییر کمتری در مناطق رانندگی خود در مقایسه با افرادی که اختلال شناختی نداشتند، داشتند.محققان گفتند که با اضافه کردن این اطلاعات به سایر داده‌ها در مورد سن فرد، سایر اطلاعات جمعیتی، نمرات آزمون شناختی و اینکه آیا آنها زن مرتبط با آلزایمر دارند یا خیر، دقت

## خطر پنهان خالکوبی؛ تغییر دائمی سیستم ایمنی و تأثیر بر واکسن ها

اثرات سمی داشته باشند؛

پژوهش‌های اخیر ارتباط بین خالکوبی و افزایش خطر لنفوم (نوعی سرطان سیستم لنفاوی) را نشان داده‌اند؛ مطالعه‌ای که در بی‌اس‌سی پابلیک هلث/ Health BMC Public منتشر شده نیز نشان می‌دهد خطر لنفوم در افراد دارای خالکوبی‌های بزرگ ممکن است تا سه برابر بیشتر باشد. سخن پژوهشگران پژوهشگران با توجه به محبوبیت روزافزون خالکوبی در جهان (حداقل ۲۰ درصد جمعیت جهانی خالکوبی دارند)، بر نیاز فوری به پژوهش‌های بیشتر تأکید می‌کنند: این یافته‌ها برای آگاهی‌بخشی به برنامه‌های سم‌شناسی، سیاست‌گذاران و عموم مردم درباره خطرات احتمالی خالکوبی حیاتی است.

جمع‌بندی این مطالعه که در هفته‌نامه مقالات آکادمی ملی علوم ایالات متحده آمریکا/ Proceedings of the National Academy of Sciences منتشر شده، عمیق‌ترین پژوهشی است که تاکنون درباره تأثیر جوهر خالکوبی بر سیستم ایمنی صورت گرفته است. هرچند خالکوبی همچنان یک عمل رایج و هنری محسوب می‌شود، این یافته‌ها لزوم تنظیم مقررات ایمنی سخت‌گیرانه‌تر برای جوهرهای خالکوبی و آگاهی‌بخشی به افراد پیش از تصمیم به انجام این کار را برجسته می‌سازد.



طولانی‌مدت در غدد لنفاوی، مرگ سلول‌های ایمنی (ماکروفاژها) و تغییر پاسخ به واکسیناسیون شد.

تأثیر بر پاسخ واکسن موش‌هایی که خالکوبی شده بودند، تغییرات متفاوتی در پاسخ به واکسن‌های مختلف نشان دادند: پاسخ به واکسن کووید ۱۹ در آن‌ها کاهش و پاسخ به واکسن آنفلوآنزای غیرفعال‌شده افزایش یافت. این تغییرات نشان می‌دهد که جوهر خالکوبی ممکن است بسته به نوع واکسن، پاسخ سیستم ایمنی را به شکل‌های مختلف تغییر دهد.

نگرانی‌های ایمنی و ارتباط با سرطان

ذرات رنگدانه‌های نامحلول جوهر می‌توانند در سراسر بدن،

## آیا پاستیل‌ها غضروف سازند؟



تغذیه سالم بسیار در بهبود مفاصل نقش دارد و باید گفته شود تغذیه سالم تغذیه ای است که از تمام دسته بندی های غذایی در آن موجود باشد. میوه ها و سبزیجات، شیر و لبنیات، مواد پروتئینی (گوشت سفید، ماهی، تخم مرغ)، حبوبات و غلات به ترتیب از اهمیت بالایی در پیشگیری از آرتروز نقش دارند.

احدی در پاسخ به این پرسش که چگونه باید از مفاصل مراقبت کردگفت: مهم ترین اقدام کنترل وزن است چرا که فشار بیش از اندازه به مفاصل بخصوص مفصل زانو وارد میکند(هر ۱ کیلو وزن ۴ برابر فشار بر مفصل وارد می‌کند). برخی افراد دچار کجی دردناک مفصل هستند(زانو پزانتزی‌ها) و بهتر است تحت عمل جراحی قرار بگیرند تا در سنین بالا گریبان گیر عوارض آن نشوند.

نکته بعد در خصوص ورزشکارانی است که در طی ورزش کردن زانوهایشان آسیب دیده اما با این حال به ورزش خود ادامه می‌دهند این دسته از افراد باید تحت معاینه پزشک قرار گیرند

در غیر این صورت عواقب جبران ناپذیری را با افزایش سن تجربه خواهند کرد. آرتروز در این دسته افراد بسیار مشاهده می‌شود.

وی در پایان در خصوص داروهای تبلیغاتی غضروف ساز خاطرنشان کرد: یکسری از داروها هستند که مطالعاتی روی انجام و به ثبت رسیده است که تا حدودی به علائم و درد بیمار را کاهش دهند، اما در حقیقت هیچ دارویی نمی‌تواند غضروف تخریب شده را بازسازی کند.

یکشنبه ۲۳ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۶۸ / سال سی ویکم **نورخوزستان** ۷

#### زعفران؛ این آنتی اکسیدان طبیعی گنجینه‌ای از خواص درمانی



زعفران، این ادویه گران‌قیمت و با ارزش، نه تنها به عنوان یک طعم‌دهنده بی‌نظیر در آشپزی شناخته می‌شود، بلکه به دلیل ترکیبات فعال دارویی خود، به یکی از مهم‌ترین منابع درمانی در پزشکی تبدیل شده است. زعفران، این ادویه با ارزش، به عنوان یکی از مهم‌ترین و کاربردترین گیاهان دارویی در جهان شناخته می‌شود. ترکیبات فعال موجود در زعفران، نه تنها به طعم و عطر خاص آن افزوده‌اند، بلکه خواص درمانی متعددی نیز دارند که می‌تواند در بهبود سلامت انسان مؤثر باشد. در این گفت‌وگو با غلام رضا توکلی، دکتری گیاه پزشکی و عضو هیات علمی مرکز تحقیقات و آموزش کشاورزی و منابع طبیعی خراسان جنوبی به بررسی تأثیرات زعفران بر بیماری‌های مختلف و کاربردهای آن در پزشکی پرداخته‌ایم. زعفران چه ترکیبات فعال دارویی دارد که می‌تواند در درمان بیماری مؤثر باشد؟

ترکیبات فعال دارویی زعفران: زعفران حاوی ترکیباتی مانند کروستین، پیکروکروسین و سافرانال است که هر یک خواص دارویی خاصی دارند. این ترکیبات دارای اثرات ضد افسردگی، ضد التهاب، آنتی‌اکسیدانی و ضد سرطان هستند. چگونه می‌توان از زعفران در تولید داروهای ضد افسردگی استفاده کرد؟

تحقیقات نشان داده‌اند که زعفران می‌تواند به عنوان یک مکمل طبیعی در درمان افسردگی مورد استفاده قرار گیرد. ترکیبات فعال آن می‌توانند با افزایش سطح سروتونین و دیگر نوروترنسمیترها در مغز، به بهبود خلق و خو کمک کنند. همچنین، برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مصرف زعفران ممکن است اثرات مشابهی با داروهای ضد افسردگی داشته باشد.

آیا زعفران می‌تواند به عنوان آنتی‌اکسیدان طبیعی در داروها مورد استفاده قرار گیرد؟
بله، زعفران دارای خواص آنتی‌اکسیدانی قوی است که می‌تواند از سلول‌ها در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت کند. این ویژگی باعث می‌شود که زعفران بتواند در تولید داروهای مرتبط با بیماری‌های مزمن مانند دیابت و بیماری‌های قلبی مورد استفاده قرار گیرد. چگونه می‌توان از زعفران در درمان بیماری‌های قلبی و عروقی بهره برد؟

زعفران می‌تواند با کاهش التهاب، بهبود جریان خون و کاهش فشار خون به سلامت قلب کمک کند. همچنین، خواص آنتی‌اکسیدانی آن ممکن است از آسیب رادیکال‌های آزاد جلوگیری کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

زعفران چه تأثیری بر سلامت روان دارد؟
تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف زعفران ممکن است به کاهش علائم اضطراب و افسردگی کمک کند. این اثرات ممکن است ناشی از تأثیر مثبت آن بر سطح نوروترنسمیترها باشد. بنابراین، می‌توان از آن در فرمولاسیون داروهای روان‌پزشکی بهره برد.

آیا زعفران می‌تواند در اختلالات خواب مؤثر باشد؟
برخی مطالعات نشان داده‌اند که زعفران ممکن است بهبود کیفیت خواب را تسهیل کند و علائم اختلالات خواب را کاهش دهد. این اثر ممکن است ناشی از تأثیر آرام‌بخش آن بر سیستم عصبی باشدبه طور کلی، زعفران دارای پتانسیل بالایی برای استفاده در زمینه‌های مختلف پزشکی است؛ اما برای تأسیس کاربردهای بالینی مشخص‌تر نیازمند تحقیقات بیشتری هستیم تا دوزها و روش‌های مناسب مصرف آن تعیین شود.

چگونه می‌توان از زعفران در تولید مکمل‌های غذایی استفاده کرد؟

زعفران می‌تواند به عنوان یک ماده مؤثر در مکمل‌های غذایی به کار رود. این مکمل‌ها معمولاً شامل عصاره زعفران یا پودر آن هستند و می‌توانند برای تقویت خلق و خو، کاهش استرس و اضطراب و بهبود کیفیت خواب طراحی شوند. همچنین، زعفران می‌تواند به عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی در فرمولاسیون‌های مختلف گنجانده شود.

زعفران چه نقشی در کاهش التهاب و درد دارد و چگونه می‌توان از آن در داروهای ضد التهاب بهره برد؟

زعفران دارای ترکیباتی مانند کروستین و سافرانال است که خواص ضد التهابی دارند. این ترکیبات می‌توانند با مهار مسیرهای التهابی در بدن، درد را کاهش دهند. برای استفاده از زعفران در داروهای ضد التهاب، می‌توان آن را به صورت عصاره یا پودر در فرمولاسیون‌های دارویی گنجانند.

آیا زعفران می‌تواند به عنوان یک درمان طبیعی برای سرطان مورد استفاده قرار گیرد؟

برخی تحقیقات نشان داده‌اند که ترکیبات موجود در زعفران ممکن است خواص ضد سرطانی داشته باشند. این ترکیبات ممکن است با مهار رشد سلول‌های سرطانی و تحریک آپوپتوز (مرگ برنامه‌ریزی شده سلولی) عمل کنند. با این حال، نیاز به تحقیقات بیشتری برای تأیید این اثرات وجود دارد.

چگونه می‌توان از زعفران در تولید داروهای ضد باکتری و ضد ویروسی استفاده کرد؟

زعفران دارای خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی است که ناشی از ترکیبات فعال آن است. برای تولید داروهای ضد باکتری با ویروسی، می‌توان عصاره‌های غلیظ شده زعفران را مورد استفاده قرار داد یا آن را به فرمولاسیون‌های مختلف اضافه کرد تا اثرات درمانی بیشتری داشته باشد.

زعفران چه تأثیری بر سیستم ایمنی بدن دارد و چگونه می‌توان از آن در داروها بهره برد؟

زعفران ممکن است سیستم ایمنی بدن را تقویت کند؛ زیرا حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که التهاب را کاهش داده و عملکرد ایمنی را افزایش می‌دهند. برای بهره‌برداری از این خاصیت، می‌توان زعفران را به عنوان یک مکمل غذایی یا بخشی از فرمولاسیون‌های دارویی طراحی کرد.

چگونه می‌توان از زعفران در درمان بیماری‌های گوارشی استفاده کرد؟
زعفران ممکن است به تسکین مشکلات گوارشی مانند نفخ، سوءهاضمه و اسهال کمک کند. مصرف جای با عصاره زعفرانی قبل از غذا ممکن است مفید باشد.