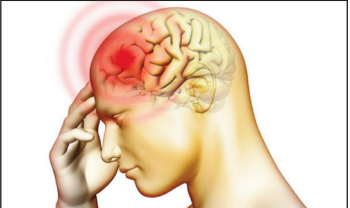


سردرد سمت چپ؛

زنگ خطری که نباید نادیده گرفت



یک فلوشیپ درد گفت: درد سمت چپ سر در برخی موارد می‌تواند علامت بیماری‌های جدی مغزی یا عروقی باشد و بنابراین نباید نسبت به آن بی‌توجه بود.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، محمدحسین دلشاد، فلوشیپ درد و دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران، در تأکید بر اهمیت شناخت علل سردردهای یک‌طرفه گفت: بخش عمده‌ای از این سردردها منشأ خوش‌خیم دارند و بیشتر ناشی از میگرن، سردردهای تنشی یا حتی التهاب سینوس‌ها هستند. در این موارد، درد معمولاً با استراحت، مصرف داروهای ساده یا کنترل استرس قابل کاهش است، اما باید بدانیم که همیشه ماجرا به همین سادگی نیست.

وی هشدار داد: اگر سردرد سمت چپ به‌طور ناگهانی بروز کند، شدت آن بسیار باشد یا با علائمی چون ته‌تاری دید، سفتی گردن، اختلال در گفتار یا ضعف ناگهانی یک سمت بدن همراه باشد، باید به‌سرعت به پزشک مراجعه کرد. در این موارد، احتمال بروز مشکلاتی مانند سکته مغزی، مننژیت، تومورهای مغزی یا اختلالات عروقی جدی وجود دارد.

این متخصص درد با اشاره به اهمیت تشخیص سریع و به‌موقع افزود: ابزارهای تصویربرداری نظیر CT و MRI به همراه معاینه‌های نورولوژیک می‌توانند علت دقیق سردرد را مشخص کنند و تأخیر در مراجعه ممکن است پیامدهای جبران‌ناپذیری برای بیمار به همراه داشته باشد.

دلشاد همچنین تأکید کرد که پیشگیری نقش مهمی در مدیریت این دردها دارد و گفت: دلشن خواب کافی، مدیریت اضطراب، پرهیز از مصرف محرک‌هایی مانند الکل و برخی غذاها، و حفظ آب بدن از اقداماتی هستند که می‌توانند احتمال بروز سردردهای سمت چپ را کاهش دهند.

این فلوشیپ درد یادآور شد: هر سردردی که تکرارشونده باشد یا الگوی متفاوتی پیدا کند، باید جدی گرفته شود. سردردهایی که در نیمه شب باعث بیداری فرد می‌شوند یا با علائم هشدار همراه هستند، نیازمند بررسی فوری توسط متخصص مغز و اعصاب هستند.

دبیر انجمن بررسی و مطالعه درد در ایران تأکید کرد که افزایش آگاهی عمومی در این زمینه می‌تواند جان بیماران بسیاری را نجات دهد.

مواد اولیه حساس شوینده‌ها مشمول دستورالعمل‌های کنترلی جدید می‌شوند



مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با تأکید بر مدیریت زنجیره تأمین مواد اولیه کلیدی، رعایت الزامات استاندارد و نظارتی را از اولویت‌های اصلی این حوزه عنوان کرد.
به گزارش ایسنا، دکتر محمود آل‌بویه با اشاره به اهمیت برخی مواد اولیه اسیدی مورد استفاده در صنایع شوینده و بهداشتی گفت: این ترکیبات در سطح بین‌المللی جزو مواد حساس محسوب می‌شوند و به دلیل امکان سوءاستفاده، مشمول ضوابط کنترلی ویژه هستند. به همین منظور، بررسی‌های کارشناسی در سازمان انجام شده و هماهنگی با بخش‌های ذی‌ربط برای تعیین سازوکار تأمین و تصویب این مواد در حال پیگیری است.

وی افزود: سازمان غذا و دارو در حال دریافت پاسخ‌های لازم از مراجع مرتبط است و پس از نهایی شدن، نتایج در قالب دستورالعمل یا بخشنامه به معاونت‌های مربوطه ابلاغ می‌شود. هرچند این فرآیند ممکن است زمان‌بر باشد، اما پیگیری آن به صورت مستمر ادامه دارد.

مدیرکل فرآورده‌های آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو با اشاره به رویکرد حمایتی این سازمان تصریح کرد: رفع کمبودهای صنعتی و موانع تأمین مواد اولیه، بخش قابل توجهی از ظرفیت مدیریتی و کارشناسی سازمان را به خود اختصاص داده و سایر برنامه‌ها با اولویت پایین‌تر دنبال می‌شود.

به گزارش سازمان غذا و دارو، آل‌بویه تأکید کرد: رعایت الزامات فنی، استانداردهای کیفی و ضوابط ایمنی در کنار تأمین پایدار مواد اولیه، شرط اصلی استمرار تولید و حفظ سلامت مصرف‌کنندگان است و این موضوع با حساسیت بالا در دستور کار سازمان قرار دارد.

سلامت

میوه‌ای برای سلامت قلب و آرامش روان



اضطراب و استرس و افسردگی استفاده می‌شود و زالزالک برای درمان پرفشاری خون بسیار موثر است، کسانی که اضطراب دارند می‌توانند زالزالک را در رژیم غذایی خود قرار دهند.

زالزالک با تأثیر گذاری بر روی سطح هورمون‌ها باعث می‌شود که تنش‌های روحی و جسمی برطرف شود. شاید جالب باشد که بدانید که در زمان‌های گذشته از این خوراکی خوشمزه به عنوان درمان دلشکستگی استفاده می‌شود. شما می‌توانید زالزالک را در

رژیم روزانه خود بگنجانید.

درمان نارسایی‌های قلبی

زالزالک برای درمان نارسایی‌های قلبی بسیار مفید است، نارسایی قلب بیماری است که در آن پمپاژ خون به دیگر اعضای بدن به درستی انجام نمی‌شود و مطالعات نشان می‌دهد که زالزالک باعث درمان نارسایی قلبی می‌شود.

زالزالک باعث می‌شود تا نارسایی قلبی در مرحله یک و دو برطرف شود و همچنین زالزالک می‌تواند برای درمان خستگی و تنگی نفس مفید باشد، زالزالک را می‌بایست به همراه داروهای نارسایی قلبی مصرف کنید تا تأثیر آن دوچندان شود.

زالزالک ممکن است با برخی داروها از جمله داروهای قلب، رقیق‌کننده خون و داروی دیگوسین تداخل داشته باشد و موجب افزایش خطر مسمومیت قلبی شود، همچنین در برخی افراد مصرف آن می‌تواند باعث ته‌ریق، سردرد، خواب‌آلودگی، تبش قلب یا اختلال گوارشی خفیف شود.

زالزالک گیاهی از خانواده رز است که سرشار از ویتامین‌های گروه B و ویتامین C می‌باشد. زالزالک یکی از گیاهان دارویی بسیار قدیمی در اروپا است. گل، برگ و میوه زالزالک همگی مصارف درمانی دارند. مواد شیمیایی موثر موجود در زالزالک عبارت‌اند: از فلاوونوئیدها، آنتوسیانیدین‌ها، پروآنتوسیانیدین‌ها و... که همگی از آنتی‌اکسیدان‌های بسیار موثر و قوی می‌باشند که حساسیت رگ‌های خونی را کاهش می‌دهند و از آسیب عوامل مخرب ایجادکننده اکسیداسیون (مانند آلودگی‌ها، دود سیگار، مواد

شیمیایی موجود در غذاها و...) در رگ‌ها جلوگیری می‌کنند.

در نتیجه فعالیت این آنتی‌اکسیدان‌ها، میزان گرفتگی عروق کاهش می‌یابد و غذا رسانی به سلول‌های قلبی تسهیل می‌شود، در نتیجه منجر به بهبود جریان خون قلبی و نهایتاً بهتر شدن عملکرد ماهیچه‌های قلب می‌گردد که خستگی را کاهش می‌دهد و بسیاری از دردهای آنژینی را تسکین می‌بخشد.

زالزالک و بیماری‌های قلبی

زالزالک برای برطرف کردن مشکلات قلبی خفیف مناسب است. عصاره برگ‌ها، گل و میوه این گیاه باعث افزایش انقباض ماهیچه‌های قلبی و ضریان قلب می‌شود.

مطالعات نشان می‌دهد مصرف زالزالک باعث افزایش جریان خون و بهبود دردهای آنژینی (درد در ناحیه قفسه سینه) می‌شود ، زیرا علت دردهای آنژینی عدم دریافت خون سرشار از اکسیژن توسط قلب است؛ و مواد شیمیایی موثر موجود در زالزالک با افزایش جریان خون عروق کرونر قلبی، اکسیژن مورد نیاز این سلول‌ها را تأمین و از این دردها جلوگیری می‌کنند.

در ضمن زمانی که قلب توانایی خود برای پمپاژ خون به سمت اعضای بدن را از دست می‌دهد که در اکثر مواقع به علت سکنه قلبی می‌باشد، مصرف زالزالک بسیار مناسب است.

زالزالک باعث کم شدن فشارخون در افراد می‌شود. همچنین از افت فشار نیز جلوگیری می‌کند و در حقیقت فشارخون را تعدیل می‌کند و همچنین باعث کاهش فشارخون در بیماران دیابتی نیز می‌شود.

زالزالک در مواجهه با استرس و بی‌خوابی

دم کرده زالزالک برای مشکلات عصبی کاربرد دارد؛ زیرا عواملی را که در برابر جریان خون مقاومت می‌کنند، کاهش می‌دهد و فشارخون را کم می‌کند. همین عامل باعث کاهش استرس می‌شود. همچنین دمنوش زالزالک تازه یکی از بهترین گزینه‌ها برای افزایش زمان خواب آرامش بخش است.

بهبود کلسترول بالا با زالزالک

مطالعات نشان می‌دهد مصرف زالزالک LDL کلسترول یا همان کلسترول بد را در جریان خون کاهش می‌دهد و نیز منجر به کاهش تولید کلسترول در کبد افرادی که رژیم غذایی سرشار از کلسترول دارند، می‌شود. سرکه زالزالک از عوامل اصلی کاهش کلسترول و تری‌گیلیسیرید در بدن است.

زالزالک میوه‌ای ارزشمند با خواص بالقوه برای سلامت قلب و اعصاب است، اما مصرف خودسرانه آن به‌ویژه در بیماران قلبی توصیه نمی‌شود و پزشکان تأکید دارند پیش از استفاده از هرگونه مکمل گیاهی حاوی کرناگوس، مشورت با پزشک یا داروساز ضروری است.

چرت نیمروزی؛ راهی کوچک برای انرژی بزرگ



زمان مناسب برای چرت زدن

بهترین زمان برای چرت نیمروزی بین ساعت ۱ تا ۳ بعدازظهر است؛ یعنی زمانی که ریتم طبیعی بدن (ساعت زیستی) دچار افت انرژی می‌شود. در این زمان، دمای بدن اندکی کاهش می‌یابد و مغز سیگنال‌هایی شبیه به آغاز خواب شبانه ارسال می‌کند. چرت زدن در کمتر از ساعت ۴ بعدازظهر توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است در خواب شبانه اختلال ایجاد کند و منجر به بی‌خوابی شود.

مدت‌زمان ایده‌آل چرت نیمروزی

یکی از نکات مهم در آداب چرت نیمروزی، مدت

زمان خواب است. بر اساس پژوهش‌های ناسا، بهترین طول زمان چرت، بین ۱۰ تا ۳۰ دقیقه است. چرت‌های کوتاه‌تر از ۱۰ دقیقه ممکن است تأثیر کافی نداشته باشند، و خواب طولانی‌تر از ۳۰ دقیقه ممکن است فرد را وارد مرحله خواب عمیق کند که بیدار شدن از آن سخت و همراه با احساس سنگینی و گیجی است. برای کسانی که دچار کمبود مزمن خواب هستند، چرت طولانی‌تر (حدود ۶۰ تا ۹۰ دقیقه) نیز می‌تواند مفید باشد، زیرا این زمان اجازه طی کامل چرخه‌ی خواب را می‌دهد.

آداب و شرایط مناسب چرت نیمروزی

برای آن که چرت نیمروزی واقعاً مفید باشد، رعایت چند نکته ساده اما کلیدی ضروری است:
انتخاب مکان آرام و نیمه‌تاریک: محیطی که در آن چرت می‌زنید باید آرام، دارای دمای معتدل و نور کم باشد.
وضعیت مناسب بدن: بهتر است در حالتی بخوابید که ستون فقرات در راستای طبیعی خود قرار گیرد.

تنظیم زنگ بیداری: استفاده از ساعت یا تلفن همراه برای تعیین زمان بیداری ضروری است تا خواب بیش از حد طول نکشد.

پرهیز از مصرف زیاد قهوه قبل از چرت: اگرچه بعضی‌ها از روش «چرت قهوه‌ای» استفاده می‌کنند، مصرف زیاد کافئین ممکن است مانع خوابیدن شود.

ذهن آرام و بدون دغدغه: پیش از چرت، چند دقیقه تنفس عمیق یا ریلکسیشن انجام دهید تا مغز سریع‌تر وارد حالت استراحت شود.

تفاوت چرت نیمروزی با خواب روزانه

چرت نیمروزی هدفی مشخص دارد، بازیابی انرژی در کوتاه‌ترین زمان. اما خواب طولانی در روز معمولاً نشانه خستگی مفرط، بی‌خوابی شبانه یا حتی افسردگی است. چرت‌های بیش از یک ساعت ممکن است چرخه خواب شبانه را به هم بزنند و موجب احساس بی‌حالی در طول روز شوند. چرت نیمروزی، عادت مشترک کارمندان، دانشجویان و سالمندان

در دنیای امروز، از شرکت‌های فناوری گرفته تا دانشگاه‌ها و حتی خانه‌های سالمندان، چرت نیمروزی به عنوان ابزاری ساده اما موثر برای حفظ تمرکز و سلامت جسمی شناخته می‌شود. بسیاری از شرکت‌های بزرگ مانند گوگل و نایک با ایجاد «اتاق‌های چرت» یا Nap Pod، به کارکنان خود این فرصت را می‌دهند تا با خواب کوتاه‌ی میان‌روزی انرژی تازه‌ای به دست آورند.
اقدامی که طبق مطالعات، بهره‌وری کاری را تا بیش از ۳۰

دوشنبه ۱ دی ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۷۵ / سال سی و دوم

نورخوستان ۷

آب چغندر:

کلید تناسب اندام و پیری سالم تر



غذاهای غنی از نیترات طبیعی، به ویژه آب چغندر، ممکن است نقش مهمی در حمایت از تناسب اندام و ارتقای پیری سالم داشته باشند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ مطالعه‌ای که توسط محققان دانشگاه پزشکی لودز در لهستان انجام شده است نشان داده است که غذاهای غنی از نیترات طبیعی، به ویژه آب چغندر، ممکن است نقش مهمی در حمایت از تناسب اندام و ارتقای پیری سالم داشته باشند.

دانشمندان پس از تجزیه و تحلیل داده‌های دهها مطالعه قبلی به این نتیجه رسیدند. نتایج نشان داد که مکمل‌های چغندر، در بیشتر موارد، اسقامت بدن و کارایی عضلات را بهبود می‌بخشند و به بهبودی سریع‌تر پس از ورزش، به ویژه در افرادی که به ورزش منظم عادت ندارند، کمک می‌کنند.

محققان این مزایا را به اکسید نیتریک موجود در چغندر نسبت دادند که رگ‌های خونی را گشاد می‌کند، جریان خون به عضلات را افزایش می‌دهد و نیاز بافت‌ها به اکسیژن را در طول فعالیت بدنی کاهش می‌دهد. در نتیجه، احساس خستگی کاهش می‌یابد و کارایی حرکت بهبود می‌یابد- اثری که به ویژه برای بزرگسالان و سالمندان که ذخایر بدنی آنها به تدریج با افزایش سن کاهش می‌یابد، مهم است.

در مورد عملکرد مغز، نتایج چندان واضح نبود. برخی مطالعات بهبودهای جزئی در توجه، زمان واکنش و برخی شاخص‌های حافظه پس از مصرف آب چغندر را نشان دادند، اما محققان تأکید کردند که شواهد قطعی در مورد اثرات شناختی پایدار آن هنوز کافی نیست. با این حال، آنها خاطرنشان کردند که بهبود جریان خون ممکن است به طور بالقوه از عملکرد مغز پشتیبانی کند، به خصوص هنگامی که با یک رژیم غذایی سالم و فعالیت بدنی همراه باشد.

نویسندگان این مطالعه اظهار داشتند که مکمل‌های چغندر می‌توانند گزینه‌ای ایمن و مقرون به صرفه برای گنجاندن در استراتژی‌های پیری سالم باشند، تناسب اندام را ارتقا دهند و از سلامت کلی با افزایش سن حمایت کنند.

آفت‌کش‌ها میکروب‌های مفید روده را به خطر می‌اندازند

تحقیقات جدید نشان می‌دهد آفت‌کش‌های مورد استفاده در مزارع تجاری و حتی باغچه گل‌های حیاط خلوت شما، می‌توانند به باکتری‌های سالمی که در روده شما زندگی می‌کنند، آسیب برسانند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان بریتانیایی دریافتند که علاوه بر آفت‌کش‌ها، سایر مواد شیمیایی موجود در خانه‌های مدرن- مواد ضد حریق و ترکیبات پلاستیکی- نیز ممکن است برای میکروبیوم ها، ترلیون‌ها میکروب مفید ساکن در دستگاه گوارش، سمی باشند.

«پندرا راکس»، نویسنده اصلی مطالعه از واحد سم‌شناسی دانشگاه کمبریج، گفت: «ما دریافته‌ایم که بسیاری از مواد شیمیایی که برای تأثیر فقط بر یک نوع هدف، مثلاً حشرات یا قارچ‌ها طراحی شده‌اند، بر باکتری‌های روده نیز تأثیر می‌گذارند. ما شگفت‌زده شدیم که برخی از این مواد شیمیایی چنین اثرات قوی‌ای داشتند. به عنوان مثال، تصور نمی‌شد بسیاری از مواد شیمیایی صنعتی مانند مواد ضد حریق و نرم‌کننده‌ها- که ما مرتباً با آنها در تماس هستیم- به هیچ‌وجه بر موجودات زنده تأثیر بگذرند، اما این کار را می‌کنند».

روکس و همکارانش در تحقیقات خود، ۱۰۷۶ ماده شیمیایی را بر روی ۲۲ گونه مختلف از باکتری‌های مفید که معمولاً در روده انسان یافت می‌شوند، آزمایش کردند. همانطور که آنها در یک بیانیه خبری دانشگاه اشاره کردند، این تنها کسری از تقریباً ۴۵۰۰ گونه باکتریایی مفید شناخته شده است که در بدن انسان یا روی آن زندگی می‌کنند. اختلال در میکروبیوم های روده می‌تواند باعث ایجاد مجموعه‌ای از مشکلات سلامتی، از جمله چاقی، مشکلات دستگاه گوارش، بیماری‌های ایمنی و حتی مشکلات سلامت روان شود.

در مجموع، تیم کمبریج ۱۶۸ ماده شیمیایی را شناسایی کرد که به نظر می‌رسد به باکتری‌های روده آسیب می‌رسانند و رشد سالم آنها را مهار می‌کنند.

این تحقیق همچنین نشان داد که تلاش‌های باکتری‌ها برای مقاومت در برابر این مواد شیمیایی منجر به مقاومت برخی از گونه‌ها در برابر یک آنتی‌بیوتیک رایج، سِپروفلوکساسین، شده است. نویسندگان این مطالعه گفتند که این امر می‌تواند درمان عفونت‌ها با آنتی‌بیوتیک‌ها را دشوارتر کند.

به گفته نویسندگان، تنها راه کاهش قرار گرفتن در معرض آفت‌کش‌ها، شستن میوه‌ها و سبزیجات قبل از مصرف و عدم استفاده از آفت‌کش‌ها در باغچه خانه است.

بسیاری از مواد شیمیایی، مانند آفت‌کش‌ها، برای هدف قرار دادن حشرات طراحی شده‌اند، اما تأثیر آنها بر باکتری‌های میکروبیوم تاکنون بررسی نشده است. «کران پاتیل»، نویسنده ارشد این مطالعه و همچنین از واحد سم‌شناسی دانشگاه، گفت: «داده‌های جدید ممکن است در ایجاد مواد شیمیایی ایمن‌تر مفید باشند».

محققان خاطرنشان کردند که این مطالعات در آزمایشگاه انجام شده‌اند، بنابراین میزان دقیق مواجهه با آفت‌کش‌ها و سایر مواد شیمیایی توسط باکتری‌های روده هنوز ناشناخته است.

پاتیل گفت: «اکنون که ما شروع به کشف این تعاملات در محیط آزمایشگاهی کرده‌ایم، مهم است که شروع به جمع‌آوری داده‌های بیشتر در مورد مواجهه با مواد شیمیایی در دنیای واقعی کنیم تا ببینیم آیا اثرات مشابهی در بدن ما وجود دارد یا خیر».