

چرا نباید جای نیش حشرات را بخارائیم؟



خاراندن جای نیش حشرات ممکن است در ابتدا حس خوبی داشته باشد، اما علم توضیح می‌دهد که چرا این کار ایده بدی است.

به گزارش ایسنا، احتمالاً از کودکی این جمله را شنیده‌اید: «جای نیش حشره را نخاران. بدترش می‌کنی» اما چرا چیزی که این قدر حس خوبی دارد، باید بد باشد؟ به نقل از مدیکال اکسپرس، عوامل بسیاری می‌توانند به خارش پوست منجر شوند. علت خارش هرچه باشد، پزشکان مدت‌ها است هشدار داده‌اند که خاراندن بیش از حد می‌تواند به پوست آسیب برساند. اکنون پژوهشگران بهتر درک می‌کنند که چرا اگر تسلیم شوید، حتی یک خارش خفیف و آزاردهنده می‌تواند شما را در چرخه خارش و خاراندن قرار دهد.

پژوهشگران چطور متوجه این نکته شدند؟ آنها تا حدودی با بستن گردن‌بند آلرژی‌ت به موش‌ها و تلاش برای کشف این که وقتی خارش ایجاد می‌شود یا به حال خود رها می‌شود، چه اتفاقی در سطح سلولی رخ می‌دهد، به این موضوع پی بردند.

همچنین، پژوهشگران به اطلاعاتی درباره این موضوع دست یافتند که چرا یک خاراندن حداقل در ابتدا باعث آرامش می‌شود. به هر حال، نه تنها انسان‌ها و سایر پستانداران، بلکه حتی ماهی‌ها هم خاراندن را انجام می‌دهند. این ویژگی مشترک نشان می‌دهد که باید دلیل تکاملی برای آن وجود داشته باشد و آزمایش روی موش‌ها به کمی محافظت در برابر میکروب اشاره دارد، اما هنوز دلیلی برای خاراندن نیست.

دکتر «دنیل کاپلان»، متخصص پوست «دانشگاه پیتسبرگ» که اعضای آزمایشگاهش واکنش‌های ایمنی پوست را مطالعه می‌کنند، در حال بررسی نوعی خارش معمولی به نام درماتیت تماسی آلرژیک بود که توسط مواد محرکی مانند پیچک سمی یا نیکل موجود در جواهرات ایجاد می‌شود.

گروه کاپلان یک ماده محرک خارش را روی گوش موش‌ها قرار دادند. موش‌های معمولی آن را خاراندند و در نتیجه این کار، سلول‌های ایمنی التهابی به محل هجوم آوردند و تورم را افزایش دادند.بنورات در موش‌هایی که با نوع معمولی از سلول‌های عصبی حساس به خارش پرورش یافته بودند، بسیار خفیف‌تر بود. موش‌های معمولی که گردن‌بند آلرژی‌ت بسته بودند تا نتوانند محل خارش را بخاراند، تورم و سلول‌های التهابی بسیار کمتری داشتند. کاپلان گفت: شواهد با تجربیات روزمره مردم مطابقت دارد که خاراندن واقعاً می‌تواند اوضاع را بدتر کند. اگر نیش پشه نادیده گرفته شود، خارش آن برای بیشتر افراد در عرض پنج یا ۱۰ دقیقه به بین خواهد رفت، اما اگر خارانده شود، تا یک هفته به قوت خود باقی خواهد بود و خارش و التهاب آن بیشتر خواهد شد.

گروه کاپلان برای درک آنچه در پوست اتفاق می‌افتد، نگاه عمیق‌تری به «سلول‌های ماست»(Mast cells) انداختند که از اولین پاسخ‌دهندگان سیستم ایمنی هستند. وقتی این سلول‌ها وارد عمل می‌شوند، ترکیباتی را آزاد می‌کنند که می‌توانند به مبارزه با میکروب‌ها یا سموم کمک کنند یا از طریق ترکیبی به نام هیستامین، واکنش‌های آلرژیک خارش‌دار را تحریک کنند.

دانشمندان مدت‌ها است می‌دانند که آلرژن‌ها می‌توانند سلول‌های ماست را فعال کنند، اما سیگنال‌های دیگری از جمله درد نیز می‌توانند سلول‌های ماست را فعال کنند. کاپلان خاطرنشان کرد: وقتی جای نیش را می‌خارائیم، تمایل داریم تا زمانی که شروع به درد گرفتن کند، آن را بخارائیم.سلول‌های عصبی حس‌کننده درد، یک پیام‌رسان شیمیایی به نام ماده P را آزاد می‌کنند. این گروه پژوهشی در یافته‌های سال گذشته خود گزارش دادند که ماده P می‌تواند سلول‌های ماست را از طریق یک مسیر مولکولی متفاوت از آلرژن‌ها فعال کند. این توضیح می‌دهد که چرا خاراندن بیشتر، بنورات یا گزش‌های خارش‌دار را ملتهب می‌کند.اگر دردی مانند لمس کردن یک اجاق داغ را تجربه کنیم، یاد می‌گیریم که دیگر این کار را نکنیم، اما تسکین پس از یک خارش خوب، از نظر تکاملی با بازخورد مثبت همراه است.یک نظریه قدیمی این است که خارش ممکن است به موجودات کمک کند تا انگل‌هایی مانند کک یا کنه را از خود دور کنند، اما کاپلان مجنون یافته‌های آزمایشگاه‌های دیگر شد که نشان می‌دادند سلول‌های ماست می‌توانند نوع رایجی از باکتری‌های پوستی به نام «استافیلوکوک اورئوس» را دفع کنند.

بنابراین، گروه کاپلان موش‌ها را آلوده کردند و سپس آزمایش خارش را تکرار کردند. موش‌هایی که خود را می‌خاراندند، سطح پایین‌تری از آن میکروب را در گوش‌های خود داشتند. این شاید به دلیل التهاب بیشتر یا برخی ترکیبات مرتبط با سلول‌های ماست بود اما این نکته برای تغییر توصیه‌های بهداشتی کافی نیست. کاپلان تأکید کرد: «خاراندن مضر است و شما باید از خاراندن اجتناب کنید.» اما اذعان داشت که گفتن آن آسان‌تر از انجام دادنش است.

چگونه با خارش جزئی مقابله کنیم؟ مبارزه با خارش به علت آن بستگی دارد و نیاز به درمان‌های بهتر احساس می‌شود. در حال حاضر، آنتی‌هیستامین‌ها و برخی داروهای دیگر که برای کپیر تجویز می‌شوند، می‌توانند مقداری از خارش ناشی از سلول‌های ماست را کاهش دهند. شرکت‌های داروسازی در حال آزمایش روش‌های دیگری به نام مسدودکننده‌های «2MIRGPRX» هستند تا مسیری را که گروه کاپلان با خاراندن مرتبط می‌دانند، هدف قرار دهند. کاپلان امیدوار است که درک بهتر این مسیر در نهایت بتواند به درمان بیماری‌های پوستی مانند نوع مزمن اگزما کمک کند.

متخصصان پوست برای خارش تابستانی ناشی از گزش حشرات، پیچک سمی و سایر انواع درماتیت تماسی معمولاً پمادهای ضد خارش مانند کرم هیدروکورتیزون، لوسيون کالامین یا حمام جو دوسر را توصیه می‌کنند.

سلامت

قرص‌های مسکن خطرناک تر از سیگار می باشند



شده است. قرص های غیر استروئیدی کشنده تر از سیگار هستند و عوارض بسیار بیشتری بر روی بدن دارند.

NSAID ها از جمله داروهایی مانند آسپیرین، ایبوپروفن (Advil، و موثرین)، ناپروکسن (Aleve) می باشند که باعث مشکلات معده مانند خونریزی، زخم و ناراحتی معده ،فشار خون بالا، احتباس مایع (باعث تورم، از جمله در اطراف پایین پاها، ساق پاها، مچ پا و دست)، مشکلات کلیه، مشکلات قلب است.

نتایج مطالعات نشان می دهند استفاده از داروهای مسکن همراه با ترکیبات استروئیدی موجب بروز مشکلات زیادی برای سلامتی می شوند و آمبولی نیز ایجاد خواهد شد.

پلو بخورید تا خوب بخوابید!



پس از آزمایشهای متعدد این نتیجه به دست آمده است که نقص عمده غذایی آسیایی‌های برنج خوار، کسر ویتامینهای (ب) موجود در سیوس برنج است. به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهند مواد غذایی ناساخته دار و برنج نقش زیادی در داشتن خواب با کیفیت در طول شبانه روز دارند.

بررسی ها نشان می دهند، برنج ماده غذایی بسیار مفیدی است که مصرف درست آن برای سلامتی انسان لازم استو در صورت داشتن تعادل در مصرف آن در رژیم غذایی می توان از بروز جاقی نیز پیشگیری کرد زیرا برنج به دلیل نداشتنه دار بودن باعث احساس سیری می شود و از اشتهای کاذب جلوگیری می کند. مطالعات اخیر محققان نشان می دهند افرادی که شب ساعت های طولانی بیدارند و نمی توانند به درستی بخوابند نباید از مصرف مقداری برنج در شب غافل شوند. برنج برای سالمندان می تواند از بسیاری از بیماری ها که به دلیل کمبود خواب ایجاد می شود پیشگیری کند.

نتایج مطالعات نشان می دهند، مصرف مقادیر زیاد شیرینی، غذاهای دیرهضم، مواد غذایی حاوی کافئین مانند قهوه، چای و نوشابه های گازدار، باعث تولید بیش از حد آدرنالین و تشدید بی خوابی افراد می گردد اما با مصرف کمی مواد نداشتنه ای و داشتن رژیم غذایی صحیح می توان از بروز مشکلات گوارشی پیشگیری کرد و کیفیت خواب خود را افزایش دهید.

تاثیر میوه و سبزیجات در تعیین جنسیت کودک



در انتخاب میوه‌ها و سبزی‌های دریافتی و روزانه افراد، انسیتئوی ملی سرطان توصیه می‌کند:

حداقل یک واحد میوه یا سبزی غنی از ویتامین A در روز انتخاب شود.

حداقل یک واحد میوه یا سبزی غنی از ویتامین C در روز انتخاب شود.

حداقل یک واحد میوه یا سبزی غنی از فیبر در روز انتخاب شود.

چندین واحد از سبزی‌های خانواده کلم در هفته نقش حفاظتی در برابر برخی سرطان‌ها دارند.

منابع غنی از ویتامین A:

زردآلو، گرمک‌هویج، کلم‌پیچ، کاهو، انبه، برگ خردل، کدو

تنبلی، اسفناج، سیب‌زمینی شیرین، کدو زمستانی.

منابع غنی از ویتامین C:

زردآلو، گل کلم، کلم، گرمک، گریب فروت، خربزه، کیوی، انبه، برگ خردل، پرتقال، آناناس، اسفناج، توت فرنگی، فلفل دلمه‌ای، نارنگی، گوجه فرنگی، هندوانه، آلو.

منابع غنی از فیبر:

سیب، موز، انگور سیاه، کلم بروکسل، هویج، گیلاس، نخود و لوبیای پخته، خرما، انجیر، گریب فروت، کیوی، پرتقال، کلابی، آلو، تمشک اسفناج، توت فرنگی، سیب زمینی شیرین.

انتخاب نکته مهمی است، زیرا میوه‌ها و سبزی‌ها مواد مغذی دیگری چون فولات، پتاسیم، کلسیم و آهن را نیز فراهم می‌کنند.

انتخاب متنوع باعث می‌شود که ما از فواید بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها بهره‌مند شویم بر طبق توصیه متخصصین تغذیه، مصرف مکمل‌های رژیمی به جای میوه و سبزی کار اشتباهی است. زیرا مکمل‌ها فواید تغذیه‌ای شناخته شده یا ناشناخته میوه‌ها و سبزی‌ها را ندارند. غذاهای غنی از فولات خطر نقص‌های تولد را کاهش می‌دهد. لوبیاهای خشک، کلم دکمه‌ای، مارچوبه، آب گوجه فرنگی و آب پرتقال منابع غنی از فولات هستند.

اندازه هر واحد

به پیشنهاد انسیتئو ملی سرطان یک واحد میوه و سبزی عبارت است از:

۱) یک میوه متوسط یا نصف فنجان میوه خرد شده

۲) سه چهارم فنجان یا ۱۸۰ میلی‌لیتر آب میوه صد در صد خالص

۳) یک چهارم فنجان میوه خشک

۴) نصف فنجان سبزی‌های خام بدون برگ یا پخته شده

۵) یک فنجان سبزی‌های برگ‌دار خان مثل کاهو

۶) نصف فنجان، لوبیای پخته، نخود، عدس، لوبیای قرمز و

لوبیای چیتی

چهارشنبه ۱۰ تیر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۰۲ / سال سی و دوم **نور خورستان** ۷

فرمول ساده برای چکاپ شخصی



با داشتن اطلاعاتی ساده درباره بدن خود می توانید از میزان سلامتی بدنتان آگاه شوید.

به گزارش خبرنگار کلینیک باشگاه خبرنگاران، مطالعات جدید دانشمندان نشان می دهند خانم ها و آقایان با چکاپ شخصی حتی در منزل خود می توانند از میزان سلامتی بدنتشان باخبر شوند.

۱) به خودتان نگاهی بیندازید:

هر ۳ یا ۴ ماه خودتان به ششخصه یا همراه با یکی از اعضای خانواده نگاهی به پوست دست، پوست‌سر، نوک انگشتان، اطراف ریشه ناخن و زیر بغل خود بیندازید. بروز هرگونه تغییر شکل یا تغییر رنگ در خال‌ها یا روی پوست و ظهور لک‌های قرمز به این معنی است که لازم است با پزشک متخصص مشورت کنید.

۲) علایم خستگی را جدی بگیرید:

آیا معمولاً بدون ساعت زنگ‌دار نمی‌توانید صبح‌ها بیدار شوید؟ بعد از ظهرها احساس خستگی مفرط می‌کنید؟ بعد از ظهر معمولاً چرت می‌زنید؟ اگر جواب شما به هر یک از این سوالات مثبت است، احتمالاً دچار کمبود خواب هستید پس توصیه می‌کنیم شب‌ها ۸ ساعت کامل بخوابید و اگر با این وجود باز هم دچار کم‌خوابی بودید به پزشک مراجعه کنید.

بعد از ۵۰ سالگی هر سال یک بار قد خود را اندازه بگیرید:

انجام این کار به ویژه به خانم‌ها برای پیشگیری از ابتلا به ناراحتی‌های ماهیچه‌ای اسکلتی مثل یوکی‌استخوان توصیه می‌شود. کوتاه شدن قد می‌تواند خود نشانه کمبود مواد معدنی در استخوان‌ها باشد و لازم است در رابطه با آن پس از انجام آزمایش تراکم استخوان با پزشک مشورت کرد.

۴) به رنگ ادرار توجه کنید:

روشن بودن او را به آن معنی است که شما در سلامت کامل به سر می‌برید اما اگر رنگ ادرار تیره یا بدبو شد به این معنی است که شما به اندازه کافی آب نمی‌نوشید. اگر بعد از نوشیدن مقدار کافی آب این حالت همچنان باقی بود، لازم است با پزشک خود مشورت کنید. اگر رنگ ادرار شما زرد روشن است شاید به دلیل مصرف ویتامین B موجود در مکمل‌های غذایی یا مولتی‌ویتامین‌ها باشد، پس خیلی نگران نشوید.

۵) بعد از ورزش نبض خود را چک کنید:

طبق تحقیقی که اخیراً در مجله پزشکی انجمن آمریکا به چاپ رسیده است احتمال بروز سکتة قلبی طی ۱۰ سال در زنانی که پس از ورزش کردن ضربان نبض آنها پایین‌تر از حد معمول است ۲برابر بیش از این احتمال در سایر زنان است. به شما توصیه می‌کنیم حتما یک تست ورزش بدهید.

۲۰) دقیقه پیاده‌روی تند یا دو‌او شمارش نبض خود را ۱۵ ثانیه بعد از متوقف کردن فعالیت داشته باشید. عدد به دست آمده به علاوه ۴ تعداد ضربان قلب شما را نشان می‌دهد.

بعد ۲ دقیقه استراحت کنید و مجدداً شمارش نبض خود را داشته باشید و آن را با ۴ جمع کنید. عدد به دست آمده دوم را از عدد اول کم کرده و اگر عدد جدید کمتر از ۵۵ بود، با پزشک خود تماس بگیرید.

۶) اگر مبتلا به دیابت هستید، مراقب پاهایتان باشید: پاهای افراد مبتلا به دیابت معمولاً دچار خشکی، پوسته‌پوسته شدن، زخم و عفونت می‌شود.

از آنجا که احساس درد در این افراد کمتر است، لازم است بیشتر مراقب پاهای خود باشند و روزانه به آنها نگاهی انداخته و آنها را چک کنند.

۷) به طور مرتب فشار خون خودتان چک کنید:

متخصصان پیشنهاد می‌کنند از ۱۸ سالگی به کمک دستگاه‌های سنجش فشارخون خانگی فشارخون خود را اندازه بگیرید.

این باعث می‌شود سریعاً متوجه افزایش فشارخون خود بشوید و به پزشک مراجعه کنید.

۸) از نظر قلبی چکاپ کامل بدهید:

به شرطی قلب و عروق سالمی خواهید داشت که از آن مراقبت کنید.

در صورتی که گمان می‌کنید امکان احتمال سکتة قلبی در شما وجود دارد مثلاً مبتلا به چاقی هستید، ورزش نمی‌کنید، سیگار می‌کشید، کلسترول خون‌تان بالاست، فشارخون بالا دارید یا مبتلا به دیابت هستید، به پزشک مراجعه کرده و از او بخواهید یک چکاپ کامل قلب شامل آزمایش خود، نوار قلب، اندازه‌گیری فشارخون، تست ورزش و... برای شما تجویز کند.

۹) شانه سرتان را هر روز صبح نگاه کنید

اگر احساس می‌کنید ریزش موی‌تان زیاد شده از پزشک بخواهید یک آزمایش خون برایتان تجویز کرده و میزان آهن خون‌تان را چک کند. جالب است بدانید کمبود آهن می‌تواند یکی از دلایل ریزش مو باشد. کم کاری تیروئید هم از جمله دیگر دلایل آن است.

۱۰) شیوه زندگی سالم را رعایت کنید:

میوه و سبزیجات سالم و تازه بخورید. به اندازه و مرتب ورزش کنید و استراحت را از یاد نبرید. تغذیه درست، استراحت کافی و اکشنیزن‌رسانی به بدن ۳ کلید طول عمر است.

مراقب باشید تمامی گنج‌های به دست آمده به کمک این ۳ کلید را با مصرف زیاد شکلات، سیگار کشیدن و نوشیدن الکل به باد ندهید.