

آیا پاک‌کننده‌های معطر باعث

آلودگی هوای خانه می‌شوند



رایحه مرکبات، کاج یا گل‌های یک اتاق تازه تمیز شده ممکن است با چیزی غیرمنتظره همراه باشد: آلودگی نامرئی هوا.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسین نت، یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که عطرهای موجود در محصولات تمیزکننده معمولی و گیاهی می‌توانند با ازن موجود در هوای داخل خانه واکنش نشان دهند و نانوذراتی تشکیل دهند که در صورت استنشاق می‌توانند به اعماق ریه‌ها نفوذ کنند.

در یک خانه مدل، محققان دریافتند که تمیز کردن کف، اسپری کردن پیشخوان‌ها و پاک کردن سطوح با محصولات معطر، میلیاردها یا حتی تریلیون‌ها از این ذرات بسیار ریز را تولید می‌کند.

آنها می‌گویند که دوز تنفسی می‌تواند قابل مقایسه با - یا حتی بیشتر از - ایستادن در فضای باز در امتداد یک جاده شلوغ باشد.

«برندون پور»، نویسنده اصلی و استاد مهندسی عمران در دانشگاه پردو در ایندیانا، گفت: «بکته مهم این است که تمیز کردن، وپروس‌ها و باکتری‌ها را از سطوح حذف می‌کند، اما می‌تواند آلودگی نامرئی هوا را نیز ایجاد کند. هیچ گرد و غبار یا دود قابل مشاهده‌ای در هوا وجود ندارد، اما این ذرات در حال تشکیل هستند.»

محققان هشدار می‌دهند که ذراتی به این کوچکی می‌توانند به تحریک و التهاب تنفسی کمک کنند یا به طور بالقوه وارد جریان خون شوند.

برای کاهش مواجهه، آنها توصیه می‌کنند محصولات کم‌عطر یا بدون عطر را انتخاب کنید، از محصولات معطر کمتری به طور همزمان استفاده کنید و پنجره‌ها را باز کنید یا فن‌های تهویه را روشن کنید.

بهترین نوشیدنی همراه دارو

آب‌خنک است

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: هر دارویی به‌موازات اثرات درمانی می‌تواند عوارض جانبی نیز به همراه داشته باشد.

محسن رضازاده، معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی بابل گفت: هر دارویی به موازات اثرات درمانی می‌تواند عوارض جانبی نیز به همراه داشته باشد.

برخی داروها با همدیگر یا برخی از غذاها تداخل دارند؛ بنابراین از داروساز درباره تداخل دارو با غذا، دارو با دارو و این که کدام داروها را باید با معده خالی و کدام داروها را باید بعد از غذا مصرف کرد سوال کنید.

وی افزود: استفاده از داروهای تجویزشده قبلی در موارد مشابه بیماری باید تحت نظر پزشک یا داروساز انجام شود. توصیه این داروها به افرادی که شرایط مشابه بیماری ما را دارند، نادرست است. همیشه فرآورده‌های تزریقی بهترین درمان نیستند، از مصرف بی‌رویه داروهای تزریقی بپرهیزید.

بهترین نوشیدنی همراه دارو آب‌خنک است.

از مصرف همزمان چای، شیر و به‌طور کلی فرآورده‌های لبنیاتی با ترکیبات آهن و روی خودداری کنید، زیرا باعث کاهش جذب آن‌ها می‌شود.

سلامت

مهارت مغزی با افزایش سن کاهش نمی‌یابد



این تیم عملکرد شبکه زبان مغز را در مقابل چندین منطقه مختلف که به عملکرد اجرایی گره خورده است، بررسی کردند.

محققان دریافتند که در طول یک آزمایش حافظه فضایی، که در طی آن افراد باید محل مربع‌ها را در یک شبکه به خاطر می‌سپردند، شبکه چند تقاضایی در بزرگسالان مسن‌تر فعالیت ضعیف‌تری نشان داد. شبکه‌های آنها کوچکتر و ناهماهنگ‌تر از شبکه‌های بزرگسالان جوان‌تر بود. اما وقتی شرکت‌کنندگان به داستان‌ها گوش می‌دادند و جملات را می‌خواندند، فعالیت مغز صرف نظر از سن تقریباً یکسان بود. برای مثال، افراد جوان‌تر و مسن‌تر پاسخ‌های مغزی مشابهی به یک کلمه ناآشنا یا ساختار جمله غیرمعمول نشان دادند.

ارتباط برخی از داروهای کاهش وزن با ریزش مو

آگونیست‌های GLP-۱ با تنظیم سطح قند خون و کاهش اشتها عمل می‌کنند که می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. در برخی موارد، رشد مو پس از چند ماه تثبیت وزن به حالت عادی برمی‌گردد. با این حال، مطالعه جدید شواهد ژنتیکی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد این رابطه ممکن است صرفاً مربوط به کاهش وزن نباشد. برخی از افراد ممکن است استعداد ژنتیکی داشته باشند که آنها را در صورت افزایش فعالیت GLP-۱ مستعد ریزش مو می‌کند.

لین پتوخووا، محقق اصلی این مطالعه و استادیار بخش پوست رونالد او. پرلمن و بخش سلامت جمعیت در دانشکده پزشکی گراسمن دانشگاه نیویورک، معتقد است که این یافته‌ها می‌تواند راه را برای توسعه روش‌هایی برای شناسایی افراد در معرض خطر بیشتر ریزش مو قبل از شروع درمان هموار کند. پتوخووا گفت مطالعات آینده می‌تواند به شناسایی مردان و احتمالاً زنانی که استعداد ژنتیکی بالاتری برای ریزش مو دارند، قبل از تجویز آگونیست‌های GLP-۱ کمک کند. با این وجود، پتوخووا بر نیاز به تحقیقات بیشتر برای درک مکانیسم‌های بیولوژیکی که ممکن است فعالیت GLP-۱ را به رشد فولیکول مو مرتبط کنند، تأکید کرد. محققان همچنین قصد دارند بررسی کنند که آیا همین رابطه در زنان نیز وجود دارد یا خیر.

نتایج این مطالعه به صورت آنلاین در مجله Investigative Dermatology منتشر شد.



استعداد ابتلا به آلوپسی آندروژنیک را نشان داد که نشان‌دهنده ارتباط بیولوژیکی احتمالی بین فعالیت GLP-۱ و ریزش مو است. برای اطمینان از اینکه این ارتباط تحت تأثیر عوامل دیگر قرار نگرفته است، محققان طیف وسیعی از عوامل شناخته شده یا بالقوه را که می‌توانند بر ریزش مو تأثیر بگذارند، از جمله فشار خون بالا، مقاومت به انسولین و سطح پایین تستوسترون، در نظر گرفتند. حتی پس از تنظیم این عوامل، افزایش خطر ریزش مو مرتبط با فعالیت GLP-۱ تقریباً ۷٪ باقی ماند.

چرا ریزش مو با این داروها مرتبط است؟ برخی از مردان و زنانی که از داروهای GLP-۱ استفاده می‌کنند، پس از شروع درمان، نازک شدن و ریزش مو را گزارش کرده‌اند.

رایج‌ترین توضیح تا به امروز این بوده است که کاهش سریع وزن می‌تواند باعث ریزش موی موقت شود.

۱۰ خاصیت باورنکردنی تخمه آفتابگردان

۵- عدم ریزش مکرر مو و افزایش رشد چند برابری موها
۶- افزایش گردش خون در پوست سر
۷- با مصرف روزانه حداقل ۲۰ دانه از این گیاه خوشمزه به تقویت اعصاب خود کمک کنید.
۸- در دوران بارداری از تخمه آفتابگردان برای تامین ویتامین A، روی، سلنیوم و اسید فولیک استفاده کنید.
۹- تخمه آفتابگردان حاوی سلنیوم فراوانی است که به ترمیم دی ان آی آسیب دیده کمک چشم گیری می کند.
۱۰- مفید برای درمان یبوست
از مضرات تخمه آفتابگردان چه می دانید؟
بر اساس گفته متخصصان استفاده مداوم و فراوان از تخمه آفتابگردان علاوه بر تمام خواصی که دارد، موجب افزایش وزن می‌شود.
بر اساس نظر طب سنتی استفاده از تخمه خام آفتابگردان بهتر از تخمه بو داده آن است و یک میان وعده مناسب و پرکالری به حساب می‌آید. مصرف تخمه در شب توصیه نمی‌شود، زیرا بدن فرصت مناسب برای هضم آن نداشته و در نتیجه موجب افزایش وزن می‌شود. استفاده از این آجیل هنگامی که احساس گرسنگی ندارید نیز اشتباه است. طعم لذیذ تخمه به همراه غذا موجب شده است اکثر عموم آن را به همراه غذا سرو کنند. برای استفاده از تخمه آفتابگردان به همراه غذا آن را بو داده و سپس با روغن زیتون میل کنید. برای لذت بخشی به طعم سالاد، ژله، کلوچه، دسر، بستنی، از مغز پودر شده آن استفاده کنید.
عوارض تخمه آفتابگردان
- استفاده مداوم و فراوان از تخمه آفتابگردان موجب چربی بیش از حد موی سر می شود.
- بالا رفتن فشار خون از جمله عوارض مصرف بیش از اندازه تخمه است.
- چاقی زیاد از عوارض دیگر این تخمه است که همواره مورد تأکید متخصصان قرار گرفته است.

خواص درمانی تخمه آفتابگردان
۱- باعث کاهش فشار خون می‌شود.
۲- جلوگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی، کاهش کلسترول مضر خون و تنظیم کننده فشار خون از فواید این گیاه است.
۳- با مصرف روزانه از تخمه آفتابگردان به رفع لاغری خود کمک کنید.
۴- در درمان آرتریت روماتوئید، التهاب مفصل و استخوان‌ها نقش مهمی دارد.

یک مطالعه جدید می‌گوید که به نظر نمی‌رسد افزایش سن، مهارت‌های زبانی فرد را مانند سایر عملکردهای مغز تضعیف کند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که اگر یک سالمند دچار سکنه مغزی یا زوال عقل نشود، احتمالاً توانایی زبانی خود را حفظ کرده و حتی ممکن است بتواند آن را بهبود بخشد.

در واقع، اسکن‌ها نشان می‌دهند که فعالیت در شبکه پردازش زبان مغز در بین سالمندان تقریباً مشابه با بزرگسالان جوان‌تر است.

«آن پیلوت»، محقق ارشد و محقق فوق دکترا در دانشگاه هاروارد، در یک بیانیه خبری گفت: «در مانند پردازش زبان، ما نتوانستیم هیچ تفاوتی بین گروه‌های مسن‌تر و جوان‌تر پیدا کنیم. در مقابل، سیستم اجرایی تقریباً در تمام معیارها کاهش نشان داد.»

محققان گفتند که سیستم اجرایی در مغز، مهارت‌هایی مانند تصمیم‌گیری و سازماندهی را تقویت می‌کند.

محققان گفتند که این نتایج نشان می‌دهد که بخش‌هایی از مغز که به عملکردهای منحصر به فرد مانند زبان اختصاص داده شده‌اند، ممکن است کمتر از شبکه‌های عمومی که در بسیاری از مهارت‌های مختلف نقش دارند، مستعد کاهش مرتبط با سن باشند.

پیلوت گفت: «به خوبی مشخص شده است که عملکردهای اجرایی، مانند توجه، حافظه کاری و کنترل شناختی، با افزایش سن رو به زوال می‌روند. و همچنین مشخص است که برخلاف آن، مهارت‌های زبانی معمولاً با افزایش سن کاملاً پایدار می‌مانند یا حتی بهبود می‌یابند. این دو نوع عملکرد واقعاً در پیری سالم در جهت‌های مخالف هم حرکت می‌کنند.»

برای مطالعه جدید، محققان از اسکن مغز برای مقایسه ۶۴ فرد مسن ۴۱ تا ۸۰ ساله با ۴۸۳ فرد جوان ۱۷ تا ۳۹ ساله استفاده کردند.

چهارشنبه ۱۸ شهریور ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۴۸ / سال سی و دوم **نورخوزستان** ۷

نوشیدن بیشتر آب منجر به

لاغری می‌شود



محققان دریافته اند که افزایش یک درصد مصرف آب می‌تواند منجر به کاهش مصرف قند، سدیم و چربی‌های اشباع شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، افرادی که می‌خواهند بر وزن شان کنترل داشته یا مصرف قند، سدیم و چربی اشباع بدن شان را کاهش دهند، نوشیدن آب بیشتر توصیه می‌شود. مطالعه جدید محققان دانشگاه ایلینوی آمریکا بر روی عادات غذایی بیش از ۱۸/۳۰۰افر د بزرگسال آمریکایی نشان داد اکثریت افرادی که مصرف آب شان را تا ۱ درصد افزایش دادند، میزان مصرف کل کالری روزانه و همچنین مصرف چربی اشباع، قند، سدیم و کلسترول شان کاهش یافت.

در این مطالعه از افراد شرکت‌کننده خواسته شد تا هر آنچه که در روز می‌خورند یا می‌نوشند در طول مدت دو روز که ۳ تا ۱۰ روز فاصله داشت اعلام کنند. در این مطالعه، نوشیدنی‌های نظیر چای سیاه، چای گیاهی و قهوه به عنوان منبع آب‌آشامیدنی ساده گنجانده نشدند.

طبق گزارش این تحقیق، افرادی که مصرف آب روزانه شان تا یک، دو یا سه فنجان در روز افزایش یافت، میزان کل انرژی مصرفی شان بین ۶۸ تا ۲۰۵ کالری در روز و مصرف سدیم شان بین ۷۸ تا ۲۳۵ گرم کاهش یافت.

همچنین آنها ۵ تا ۱۸ گرم قند کمتر مصرف کردند و مصرف کلسترول شان ۷ تا ۲۱ گرم در روز کاهش یافت. به گفته محققان، افزایش کم اما قابل توجه یک درصدی مصرف آب ساده در روز با کاهش ۶۸ کالری در مصرف انرژی روزانه همراه بود.

به گفته محققان تاثیر نوشیدن ۳ لیوان آب در کاهش وزن با نوشیدن یک لیوان آلبیوم یکسان است.منبع:مهر

محققان توصیه می‌کنند:

خوراکی‌های ضد استرس را

بشناسیم و بخوریم



به گفته کارشناسان تغذیه، می‌توان با بهبود رژیم غذایی و خوردن منظم برخی مواد خوراکی، شدت علائم استرس را کاهش داد. به گزارش گروه وب‌گردی باشگاه خبرنگاران جوان، کارشناسان برای کاهش میزان استرس مصرف مواد خوراکی زیر را توصیه می‌کنند. پروبیوتیک‌ها: مطالعات نشان داده‌اند مواد غذایی تخمیرشده نظیر ماست، کفیر و ترشی‌ها غنی از پروبیوتیک‌ها هستند از اینرو می‌توانند به کاهش میزان اضطراب کمک کنند.

دانه‌های کدو تنبل: مطالعات نشان داده‌اند دانه‌های کدو تنبل به عنوان درمان طبیعی در کاهش علائم اضطراب عمل می‌کنند چراکه این دانه‌ها منبع غنی اسیدآمین‌های موسوم به L-تریپتوفن هستند که به تغییر میزان سروتونین مغز کمک می‌کنند. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی است که تعادل خلق و خو را حفظ می‌کند.

بادام و گردو: این مغزیجات آجیلی منبع خوب ویتامین E، روی، منیزیم و B۱۲ هستند که به حفظ سیستم ایمنی بدن در افراد مضطرب و پراسترس کمک می‌کنند. مصرف سه تا چهار عدد گردو و بادام در روز به کاهش میزان استرس کمک می‌کند. پرتقال: کمبود ویتامین C می‌تواند موجب تشدید علائم استرس و اضطراب شود. مطالعات نشان داده‌اند بیماران مبتلا به اختلال اضطراب در مقایسه با افراد سالم به شدت با کاهش میزان ویتامین‌های A، C و E روبرو هستند. پس به رژیم غذایی‌تان پرتقال، گوی، گوجه‌فرنگی، کلم بروکلی و سایر منابع غذایی حاوی ویتامین C بیفزایید. مواد خوراکی غنی از منیزیم: کمبود منیزیم هم موجب افزایش استرس می‌شود، چراکه منیزیم به تنظیم سطح کورتیزول مغز کمک می‌کند. مواد خوراکی نظیر اسفناج، موز، آواکادو و ماهی منبع خوب منیزیم هستند.

اسیدهای چرب امگا-۳: مطالعات مختلف نشان داده‌اند که داشتن رژیم غذایی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ می‌تواند با علائم افسردگی و اضطراب مقابله کند.

مواد غذایی نظیر سالمون، کلم بروکسل یا کلم فندقی، تخم مرغ و سویا بهترین منابع طبیعی اسیدهای چرب امگا-۳ هستند.

چای بابونه: مطالعات نشان داده‌اند چای بابونه درمان طبیعی موثری برای کاهش اضطراب است.منبع: مهر