

## سويا مانع از التهاب مجاری تنفسی می شود

تحقیق‌ها در یک مدل حیوانی نشان داده اند که eImmuBalance، محصول تخمیر شده سویا، در توقف التهاب مجاری هوایی ناشی از بیماری آسم موثر است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از ساینس دیلی، نتایج نشان داد محصول سویا موجب کاهش حضور آئوزینوفیل‌ها در مایع لاواژ برونکوآلوتولار، کاهش تولید مخاط در ریه، و توقف پروتئین‌هایی که التهاب آئوزینوفیلیک را القا می‌کنند می‌شود. آسم برونشیتی به دلیل التهاب مزمن راه هوایی علائمی مانند خس خس سینه و سرفه ایجاد می‌کند، اما هیچ درمان اساسی برای آن وجود ندارد. اکنون یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که یک محصول تخمیر شده سویا به نام ImmuBalance التهاب راه هوایی را در مدل‌های حیوانی مبتلا به آسم متوقف می‌کند.

محققان دانشکده پزشکی دانشگاه اوزاکا سیتی ژاپن دریافته‌اند که در یک گروه از موش‌های آزمایشگاهی مبتلا به آسم تحت درمان با eImmuBalance، گلبول‌های سفید خون مرتبط با آسم به نام آئوزینوفیل به طور قابل‌توجهی در مایع لاواژ



برونکوآلوتولار (BALF) کاهش یافت. همچنین، علاوه بر کاهش التهاب و مخاط در اطراف نایژه‌ها، این تیم به سرکوب پروتئین‌هایی بی بردند که التهاب آئوزینوفیلیک را القا می‌کنند.

«هیداکا کادوتانی»، سرپرست تیم تحقیق، توضیح داد: «ارتباط بین مصرف سویا و بیماری‌های آلرژیک در گذشته به صورت اپیدمیولوژیک گزارش شده است.» به گفته محققان، «طبق گزارشات، عدم تعادل در میکروبیوم‌های روده ممکن است در سیستم ایمنی و بروز بیماری‌های آلرژیک دخیل باشد و فیبرهای تخمیر شده غذایی، مانند آنچه در سویا یافت می‌شود، ممکن است اثرات مفیدی در نمونه‌های آسم آلرژیک داشته باشد.»

در این مطالعه، اثرات چنین عدم تعادلی بر آسم با دادن خوراک غنی شده با ImmuBalance به موش‌های مبتلا به آسم مورد بررسی قرار گرفت. در گروه تحت درمان با ImmuBalance، تعداد آئوزینوفیل‌ها در BALF به طور قابل توجهی کاهش یافت و التهاب اطراف نایژه‌ها و تولید مخاط در غشای مجاری تنفسی متوقف شد.

محققان معتقدند مصرف محصولات تخمیرشده سویا باید به عنوان یک شیوه مقابله‌ای با عوارض جانبی بیماری آسم توصیه شود.

# خشکی صبحگاهی زانو ها نشانه کدام بیماری است؟

کرد. در افرادی که اضافه وزن دارند کم کردن وزن باید حتما مدنظر قرار گیرد. البته رژیم گرفتن و ورزش کردن برای کاهش وزن باید تحت نظر پزشک انجام شود. برای کاهش درد ناشی از آرتروز می‌توان از کیسه یخ نیز استفاده کرد.

در اغلب موارد پزشک برای بیمار داروهای ضددرد و ضدالتهاب تجویز می‌کند که در کاهش درد مفصل موثر است.

کمی هم درباره روش‌های جراحی برای درمان آرتروز توضیح دهید.

ببینید این روش‌ها از پاکسازی فضای مفصلی تا تعویض کامل مفصل متفاوت هستند و جراح بر حسب شدت بیماری از یکی از این روش‌ها استفاده می‌کند.

بیماران توجه داشته باشند که جراحی زمانی توصیه می‌شود که روش‌های درمانی دیگر (که به تعدادی از آن‌ها اشاره شد) موثر واقع نشده باشند و بیمار قادر به انجام فعالیت‌های عادی و روزمره خود نباشد.

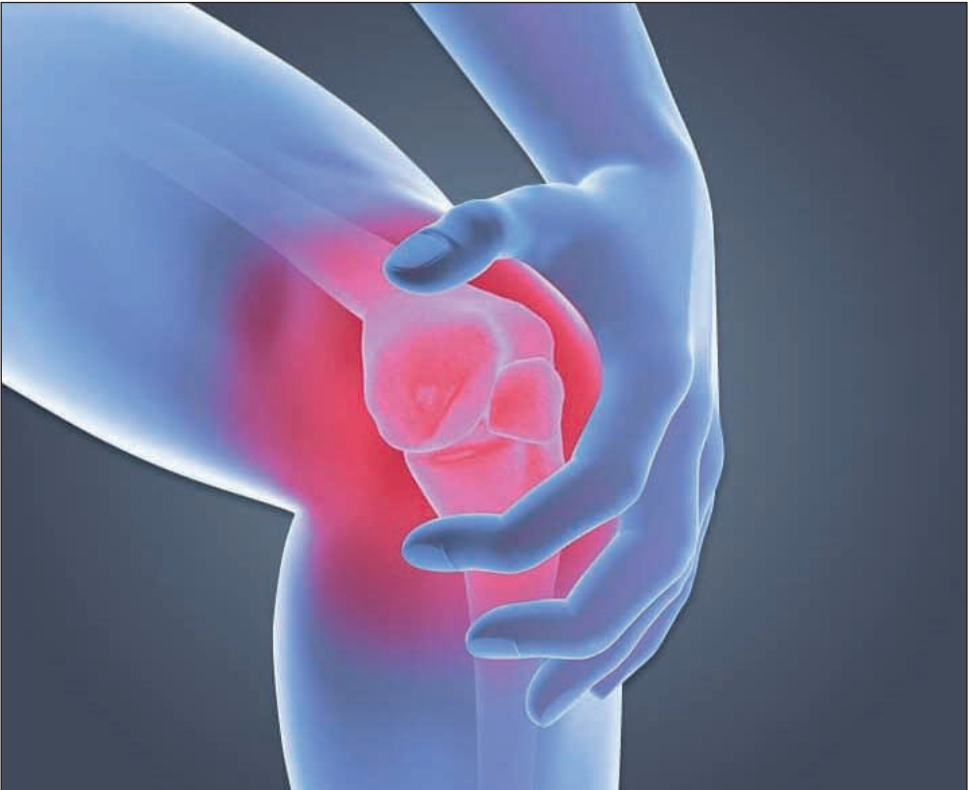
برای بیماران مبتلا به آرتروز چه توصیه‌هایی دارید؟

مهم‌ترین نکته برای بیماران مبتلا به آرتروز به‌کارگیری روش‌هایی است که باعث کاهش درد و ناراحتی‌شان شود. مثل تمام بیماری‌های دیگر، داشتن یک رژیم غذایی مناسب و سالم مفید خواهد بود. بیمار باید به حد کافی مواد مورد نیاز بدن خود را از طریق غذا تأمین کند، چون اگر تغذیه نامناسب باشد، بدن ضعیف می‌شود و به تبع آن مقابله با بیماری دشوارتر می‌شود.

اگر پزشک برای شما داروی ضددرد تجویز کرد، حتما سروقت آن‌را بخورید، چون اگر درد شروع شود و بعد شما مسکن مصرف کنید، درد دیرتر و سخت‌تر کنترل می‌شود، اما مصرف مرتب و طبق دستور پزشک باعث می‌شود شدت حملات درد کاهش یابد.

سعی کنید از مفصل بیمار خود کمتر کار بکشید، مثلا اگر مفاصل انگشتان یک خانم مشکل دارد، بهتر است از کیفی استفاده کنید. کمی‌سوی شانه می‌افتد نه کیفی که باید دائما در دست گرفته شود. اگر دست شما مشکل دارد، سعی کنید برای برداشتن اجسام از دست سالم خود بیشتر استفاده کنید تا فشار کمتری روی مفصل دردناک وارد شود. بیمارانی که در مفصل زانو یا ران دچار مشکل هستند بهتر است در صورت صلاحدید پزشکش، از عصا موقع راه رفتن استفاده کنند.

سعی کنید بدنتان در هنگام راه رفتن یا نشستن، در وضعیت صحیحی قرار داشته باشد. وضعیت نامناسب، مصرف دخانیات و الکل منجر به بروز کمک کند.



گاهی درد و ناراحتی مفصل آنقدر شدید می‌شود که بیمار نمی‌تواند از آن مفصل استفاده کند.

به روش‌هایی برای کاهش درد و مشکل بیمار اشاره کردید.

این روش‌ها شامل چه مواردی هستند؟

در موارد بسیار شدید آرتروز، جراحی تعویض مفصل توصیه می‌شود، اما قبل از جراحی معمولا روش‌های مختلفی پیشنهاد می‌شود که تا حد امکان کار به جراحی نکشد که یکی از آن‌ها استراحت دادن به مفصل دردناک است. بیمار باید در هر ساعت، دست کم ده دقیقه به مفصل خود استراحت دهد و سعی کند تا حد امکان فعالیت‌های بدنی خود را طوری تنظیم کند که مفصل دردناک، کمتر فعال باشد.

روش دیگر ورزش کردن است که باید حتما با نظارت و اجازه پزشک انجام شود تا مشکل مفصل را تشدید نکند یا باعث بروز درد جدیدی نشود. ورزش‌های سبک و مفرح مثل پیاده‌روی و شنا بیشتر توصیه می‌شوند. با ورزش کردن عضلات اطراف مفاصل تقویت شده و ثبات مفصل افزایش پیدا می‌کند. البته ورزش کردن نباید باعث بروز درد در مفصل شود و اگر چنین اتفاقی رخ دهد، فورا باید ورزش را متوقف

به‌درستی مشخص نشده است. مورد بعدی ناهنجاری‌های مادرزادی استخوانی و یا صدمه به مفصل است. آرتروز در ورزشکاران حرفه‌ای مثل فوتبالیست‌ها که مدام در معرض ضربه خوردن هستند، بسیار شایع است. صدمات غیرورزشی مثل تصادفات رانندگی هم زمینه را برای آرتروز مهیا می‌کند.

آیا چاقی هم در ابتلا به آرتروز تأثیر دارد؟

به نکته خوبی اشاره کردید. چاقی خطر ابتلا به آرتروز را افزایش می‌دهد. به‌طور کلی هر چقدر وزن بالاتر باشد، مفاصل بزرگ (مثل زانوها) باید بار و فشار بیشتری را تحمل کنند و در نتیجه خطر ابتلا به آرتروز در آن‌ها بیشتر می‌شود. چاقی حتی احتمال بروز آرتروز در دست‌ها را هم افزایش می‌دهد.

این بیماری چه عوارضی دارد؟

متأسفانه این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و هنوز درمان قطعی برای آن پیدا نشده است، اما با کمک برخی روش‌های درمانی می‌توان درد ناشی از این بیماری را کاهش داد و کیفیت زندگی بیمار را بهبود بخشید. حدود یک سوم از بیماران مبتلا به آرتروز ممکن است دچار ناتوانی‌های شدیدی شوند.

## ۵ اصل مهم قبل از مصرف داروهای گیاهی



متخصصان آمریکایی می‌گویند مصرف داروهای گیاهی می‌تواند دارای عوارض جانبی باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از لکنکستر جنرال هلت، امروزه استفاده از داروهای گیاهی بسیار رایج شده و مردم از این داروها برای خلاصی از بسیاری از مشکلات به‌ویژه درد و رنج استفاده می‌کنند.

گرچه داروهای گیاهی عوارض جانبی جدی مانند داروهای شیمیایی ندارند اما متخصصان همواره تأکید دارند افراد پیش از مصرف این گیاهان دارویی با پزشک مشورت کنند.

تحقیقات نشان داده است برخی داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی که پزشک برایتان تجویز می‌کند تداخل دارویی داشته و باعث بروز عوارض جدی و غیرقابل پیش بینی در فرد می‌شود. هم اینک صنعت گیاهان دارویی در آمریکا بیش از یک میلیارد دلار در سال گردش مالی دارد.

بسیاری از مردم تصور می‌کنند هر چیزی که منشا طبیعی داشته باشد مناسب بوده و نیازی به مراجعه به پزشک نیست.

همچنین بسیاری از این داروهای گیاهی در دسترس عموم قرار دارند و برای تهیه آن‌ها نیازی به نسخه پزشک نیست. استفاده از داروهای گیاهی برای نخستین بار ۲ هزار و ۸۰۰ سال پیش از میلادی مسیح در چین رونق گرفت.

با این حال، کمتر کسی می‌داند که بسیاری از داروهای مدرن امروزی از مواد گیاهی تهیه می‌شوند. برای مثال، قدرتمندترین مسکن‌ها و آرامش بخش‌ها غالباً از گیاه خشخاش استخراج می‌شود و درخت بید منشا داروی آسپرین است.

مهمترین دلایلی که باید هوشیاری لازم را در زمان استفاده از داروهای شیمیایی داشته باشید شامل موارد ذیل می‌شود:

- ۱- فرمولاسیون داروهای گیاهی به مانند داروهای شیمیایی مورد مطالعه دقیق و گسترده قرار نگرفته است. سازمان غذا و داروی هر کشوری پیش از اجازه استفاده عمومی از یک دارو، بررسی‌های دقیق و گسترده‌ای درباره آن می‌کند که این موضوع درباره داروهای گیاهی غالباً انجام نمی‌شود. برای مثال، واکسن کروناوی که غول‌های داروسازی جهان با فناوری پیشرفته تهیه کرده‌اند تنها اجازه استفاده اضطراری دریافت کرده‌اند و روند بررسی صلاحیت آن‌ها روندی طولانی را در پیش دارد.
- ۲- عوارض جانبی داروهای گیاهی ممکن است ملایم تا شدید باشد. این موضوع بسته به ایجاد حساسیت در فرد می‌تواند کبد و قلب را درگیر کرده و باعث رقیق شدن خون شود.
- ۳- بسیاری از داروهای گیاهی بیش از یک جزء دارد که می‌تواند احتمال بروز عوارض جانبی در فرد یا تداخل دارویی را افزایش دهد.
- ۴- ترکیب داروهای گیاهی با نسخه‌های تجویز شده پزشک می‌تواند خطر تداخل دارویی و عوارض جانبی را بیشتر کند.
- ۵- به دلیل تحقیقات گسترده انجام شده درباره داروهای شیمیایی، دوز مشخصی از آن به بیمار تجویز می‌شود. متأسفانه هیچ اطلاعات دقیقی درباره میزان دوز مناسب مصرفی داروهای گیاهی وجود ندارد. در پایان باید تأکید داشت همانطور که در موارد فوق ذکر آمد داروهای گیاهی گرچه ممکن است اثرگذاری مناسبی داشته باشند، اما بدون عوارض جانبی نیستند. از همین روی، مشورت با پزشک پیش از مصرف آن‌ها ضروری است.

### سلامت

### یک پیشنهاد خوشمزه برای رفع سنگ کلیه!



محققان دریافته‌اند قهوه برای کمک به جلوگیری از یک اختلال بسیار دردناک به ۱۵ درصد از جمعیت تأثیر می‌گذارد. به گزارش صداوسیما؛ در یک مطالعه جدید که به تازگی در مجله رسمی بنیاد ملی کلیه آمریکا منتشر شده است، محققان رویکرد جدیدی را به منظور درک تأثیر قهوه برای کمک به جلوگیری از یک اختلال بسیار دردناک که بر ۱۵٪ از جمعیت تأثیر می‌گذارد، اتخاذ کردند.
بیانیه مطبوعاتی بنیاد ملی کلیه فاش کرد که مجله آمریکایی بیماری‌های کلیه یک مطالعه جدید مهم را هفته گذشته منتشر کرداین مطالعه داده‌های ژنتیکی نزدیک به ۵۷۲۰۰۰ شرکت‌کننده از بریتانیا و فنلاند را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد. دکتر سوزانا سی لارسون، از دانشگاه لوپسالا سوئد هدایت این مطالعه را بر عهده داشت. لارسون گفت: یافته‌های ما قویاً نشان می‌دهد که مصرف منظم قهوه خطر تشکیل سنگ کلیه را به میزان ۴۰٪ کاهش می‌دهد.این مطالعه نشان می‌دهد که بیش از ۵۰۰۰۰۰ نفر هر ساله به دنبال مراقبت‌های اورژانسی برای سنگ کلیه هستند. این اولین مطالعه‌ای نبود که ارتباطی را بین نوشیدن قهوه و کاهش خطر سنگ کلیه پیدا کرد. با این حال، محققان اظهار داشتند که این اولین بار بود که به نقش ژنتیک در رابطه بین قهوه و سنگ کلیه پرداخت.

دانشمندان چند دلیل برای اینکه چرا قهوه ممکن است به کاهش بروز سنگ کلیه کمک کند، ارائه می‌کنند. اول اینکه کافئین جریان لدرار را که عامل محافظتی مهمی در برابر ایجاد سنگ کلیه است افزایش می‌دهد. (لازم به ذکر است که آن‌ها تصریح کردند که این مصرف کافئین باید با مصرف آب کافی همراه باشد). آن‌ها در مورد فایده قهوه برای کلیه افزودند که کافئین همچنین می‌تواند جسدنگی کریستال اگزالات کلسیم را به سلول‌های کلیه کاهش دهد و اینکه گیاهان قهوه سرشار از اسید سیتریک هستند؛ سیترات‌ادراری یک مهارکننده شناخته شده در مقابل تشکیل سنگ کلیه است.کری ویلیس، مدیر ارشد علمی بنیاد ملی کلیه گفت: با توجه به شیوع روزافزون سنگ کلیه و عوارض ناشی از آن بسیار خوب است که این یک استراتژی پیشگیری جدید باشد که هم در دسترس و هم مقرون به صرفه است.

### بیماری‌های غیرواگیر بیشترین عامل مرگ و میر در کشور

مدیر برنامه توسعه فعالیت‌های بدنی دفتر بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت گفت: بیماری‌های غیر واگیر علت ۸۲درصد از مرگ و میرها در کشور است. محمد مرادی، مدیر برنامه توسعه فعالیت‌های بدنی دفتر بیماری‌های غیر واگیر وزارت بهداشت در گفت و گو با خبرنگار حوزه بهداشت و درمان گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: بعد از گذشت از دوران پاندمی کرونا و مشکلات ناشی از بیماری‌های عفونی و تنفسی، رسیدگی و تشخیص بیماری‌های غیر واگیر از اهمیت بالایی برخوردار است.او افزود: اکنون جمعیت کشور از جوانی به سمت سالمندی در حال حرکت است و همین مسئله سبب شده تا بیماری‌های غیر واگیر در صدر بالایی از بیماری‌ها قرار بگیرد.مرادی ادامه داد: ۸۲درصد موارد مرگ و میر در کشور، به دلیل بیماری‌های غیرواگیر مانند بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان‌ها، دیابت و بیماری‌های مزمن تنفسی اتفاق می‌افتد.مدیر برنامه توسعه فعالیت‌های بدنی دفتر بیماری‌های غیرواگیر بیان کرد: رفتارهای خطرناک مانند کم تحرکی، تغذیه ناسالم، مصرف دخانیات و الکل منجر به بروز بیماری‌های غیرواگیر می‌شوند.

مرادی گفت: در حال حاضر سن شیوع بیماری دیابت در کشور به ۲۵ سال و مصرف دخانیات به ۱۸ سال رسیده است.

### تأثیرات مخرب کاهش فشار هوا بر سلامت انسان

دانشمندان می‌گویند کاهش فشار هوا باعث بروز مشکلات و بیماری‌های مختلف در انسان می‌شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از مدیسین نت فشار هوا یا فشار اتمسفر به نیرو یا وزنی اطلاق می‌شود که هوای اطراف بر ما وارد می‌کند. مردم شناخت خوبی از دمای هوا و تأثیرات آن بر بدن دارند. با این حال، کمتر کسی می‌داند که فشار هوا نیز می‌تواند بر سلامت انسان تأثیر گذار باشد. به هر میزان که ارتفاع افزایش یابد، از غلظت هوا کاسته شده و در نتیجه فشار هوا کمتر می‌شود. کاهش فشار اتمسفر می‌تواند به روش‌های گوناگونی انسان را درگیر کند که مهمترین آن شامل موارد ذیل می‌شود:

۱- بیماری کوهستان یا بیماری ارتفاع: این بیماری به مجموعه علائم عمومی اطلاق می‌شود که افراد در زمانی که در حال کوهنوردی یا پیاده روی در ارتفاع هستند با آن مواجه می‌شوند. در ارتفاع بیش از یک هزار و ۵۰۰ تا ۳ هزار متر غلظت هوا به حدی کاسته می‌شود که علائم این بیماری فرد را درگیر خود می‌کند.

این بیماری به ویژه زمانی رخ می‌دهد که فرد به سرعت اقدام به افزایش سرعت راه رفتن و ارتفاع خود کند به طوری که بدن نتواند خود را با شرایط کاهش فشار هوا تطبیق دهد. رایج‌ترین علائم این بیماری شامل مواردی همچون سردرد، حالت تهوع، احساس ناخوشی عمومی، خشکی و بی حالی، تنگی نفس، و گیجی است. اگر این حالت درمان نشود علائم شدیدتری همچون تنگی نفس شدید، سرفه، تهوع، گیجی، و بیهوشی رخ می‌دهد. دلیل بروز این علائم این است که با کاهش فشار هوا بافت‌های ریه و مغز برای دریافت اکسیژن بیشتر متورم می‌شود. به طور همزمان انسداد رگ‌های خونی در مغز باعث سردرد و تورم بیشتر این اندام می‌شود. در نتیجه تورم فشار به مغز و فشرده شدن آن در جمجمه رخ می‌دهد که سردرد را به همراه خواهد داشت.

۲- تشدید آرتروز: با کاهش سطح اکسیژن، مفاصل نیز شروع به التهاب می‌کنند که در بیماران آرتروزی این موضوع باعث شدت گرفتن بیماری می‌شود. دلیل این امر تغییر در مایع مفصلی است. در این هنگام فرد شاهد تورم مفاصل، بروز درد و گرفتگی مفاصل است. افراد کهنسال این حالت را به صورت درد شدید در زانو تشریح می‌کنند.