

محققان ژاپنی می گویند:

مکمل های ویتامین D در پیشگیری از

دیابت تأثیر ندارند

یک کار آزمایشی جدید ژاپنی تفاوت معنی داری را بین شرکت کنندگان در مطالعه که از مکمل ویتامین D استفاده می کردند و افرادی که دارونما مصرف می کردند نشان دند.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوزبه گفته محققان،اگرچه درمان با الدکلسیتول [شکل فعال ویتامین D که برای درمان پوکی استخوان در ژاپن استفاده می‌شود] به طور قابل توجهی بروز دیابت را در میان افراد مبتلا به پیش دیابت کاهش نداد،نتایج حاکی از پتانسیل اثر مفید الدکلسیتول بر افراد با ترشح ناکافی انسولین بود.

محققان ارزیابی کردند که آیا الدکلسیتول می‌تواند خطر دیابت نوع ۲ را در ۶۳۰

مطالعات نشان می دهد:

تزریق لیدوکائین ممکن است

میگرن های سخت را کاهش دهد

به نظر می رسد تزریق درون وریدی چند روزه لیدوکائین بی حس کننده موضعی برای بیمارانی که با



میگرن های غیر قابل درمان روزانه دست و پنجه نرم می کنند،موجب کاهش درد می شود.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت،این نتیجه مطالعه جدیدی است که اثربخشی درمان تزریق لیدوکائین را مورد بررسی قرار داد؛ درمانی که نیاز به بستری شدن در بیمارستان به عنوان ابزاری برای رسیدگی به "میگرن مزمن مقاوم" (rCM) دارد.

تشخیص rCM به این معنی است که بیماران حداقل به مدت شش ماه حداقل ۸ بار در ماه دچار میگرن شده‌اند بدون اینکه به درمان های استاندارد و استراتژی های پیشگیری پاسخ دهند.

درمان های خط اول شامل مسکن های استاندارد درد و مسدود کننده های بتا؛ کورتیکواستروئیدها؛ داروهای ضد افسردگی؛ ضد تشنج؛ مسدود کننده های کلسیم؛ تزریق بوتاکس و / یا تحریک الکتریکی غیر تهاجمی هستند.

دکتر "اریک شونک"،نویسنده این مطالعه از دانشگاه توماس جفرسون در فیلادلفیا،گفت: «لیدوکائین یک بی حس کننده موضعی است اما التهاب را هم کاهش می دهد.»

او گفت: «یافته ها نشان می دهد که بیماران مبتلا به میگرن مزمن حدود یک ماه پس از درمان بیمارستانی با داروهای IV از جمله لیدوکائین،تسکین درد را تجربه کردند.»

بالغ بر ۶۰۰ بیمار بین سال های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۰ برای درمان تزریق لیدوکائین،معمولاً برای پنج تا هفت روز،در بیمارستان فیلادلفیا بستری شده بودند.

قبل از درمان،بیماران حدود ۲۷ روز از هر ۳۰ روز سردردهای متوسط تا شدید را تجربه می کردند. هر حمله میگرن حداقل چهار ساعت طول می کشید.

بعد از ۲۵ تا ۶۵ روز بعد،بیماران گزارش دادند که به طور متوسط در ۲۳ روز از ۳۰ روز گذشته سردرد داشتند - چهار حمله کمتر از قبل از درمان. در حالی که این مزیت ممکن است اندک به نظر برسد،شونک می گوید: «هنوز هم نشان دهنده بهبودی برای این بیماران است که معمولاً دائماً سردرد دارند.» همچنین مشخص نیست که لیدوکائین چگونه برای کاهش rCM عمل می کند. مکانیسم اثر آن در میگرن ناشناخته است.

مطالعات نشان می دهد:

اکثر بازماندگان کووید ۱۹ تا ۱۵ ماه دارای علائم بیماری هستند

یک مطالعه جدید نشان می دهد که بسیاری از بیماران کووید ۱۹ که در بیمارستان بستری نشده اند،بیش از یک سال بعد همچنان با مشکلات سلامتی روبرو هستند.

به گزارش مهر به نقل از هلت دی نیوز،این بازماندگان پس از عفونت اولیه خود همچنان از علائم عصبی،خستگی و کیفیت زندگی پایین رنج می برند.

دکتر «ایگور کورالنیک»،سرپرست کلینیک عصبی در شیکاگو،گفت: «ما از تداوم بیشتر علائم عصبی ناتوان کننده بیمارانمان و از ظهور دیر هنگام علائمی که نشان دهنده اختلال در عملکرد سیستم عصبی خودمختار هستند،شگفت زده شدیم.»

برای این مطالعه،تیم تحقیق بروز علائم عصبی را در افراد کرونایی غیر بستری در کلینیک مطالعه کرد.

محققان دریافتند به طور متوسط،بازماندگان به مدت ۱۵ ماه پس از عفونت اولیه،به مغزی،بی حسی سوزن سوزن شدن،سردرد،سرگیجه،تاری دید،هوزوز گوش و خستگی داشتند.

این مطالعه بر روی بیمارانی متمرکز شد که ابتدا بین ماه مه و نوامبر ۲۰۲۰ مورد ارزیابی قرار گرفتند. علائم اولیه کووید آنها خفیف بود و هرگز به دلیل ذات‌الریه یا سطح پایین اکسیژن در بیمارستان بستری نشدند.

مطالعه تا ماه مارس ۲۰۲۱ توسط همین تیم ادامه داشت. یافته ها نشان داد ۸۵ درصد از بازماندگان دارای چهار علامت عصبی یا بیشتر بودند که بر کیفیت زندگی آنها تأثیر می گذاشت. تفکر و حافظه نیز در برخی افراد تحت تأثیر قرار گرفت.

در حالی که حدود ۷۷ درصد واکسن کووید ۱۹ دریافت کرده بودند،محققان دریافتند که این واکسن تأثیری بر مهارت های تفکر و حافظه یا خستگی ندارد.

سلامت



فرد مبتلا به اختلال تحمل گلوکز کاهش دهد یا خیر. آنها با ۶۲۶ شرکت کننده که دارونما دریافت کردند مقایسه شدند.

این افراد از سه بیمارستان در ژاپن بین سال های ۲۰۱۳ و ۲۰۱۹ مورد مطالعه قرار گرفتند. آنها هر سه ماه یک بار در طول سه سال آزمایش دیابت انجام دادند. نتیجه اینکه،محققان هیچ تفاوت معناداری بین گروه ها پیدا نکردند. حدود ۵.۱۲ درصد از گروه دریافت کننده الدکلسیتول در مقایسه با ۱۴ درصد از گروه دارونما به دیابت مبتلا شدند. یافته ها نشان داد که سطح قند خون در حدود ۲۳ درصد از گروه الدکلسیتول و ۲۰ درصد از سایرین به حالت عادی بازگشت. محققان دریافتند که الدکلسیتول ممکن است از دیابت نوع ۲ در برخی از بیماران پیش دیابتی جلوگیری کند. نویسندگان خاطرنشان کردند که این یافته نامشخص است و تحقیقات بیشتری مورد نیاز است. این مطالعه همچنین افزایش قابل توجهی در تراکم استخوان کمر و لگن در افرادی که ویتامین D مصرف می کردند،نشان داد. حدود ۴۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان به دیابت نوع ۲ مبتلا هستند و انتظار می رود این تعداد تا سال ۲۰۴۵ به ۷۰۰ میلیون نفر برسد. حدود نیم میلیارد نفر دچار اختلال در تحمل گلوکز یا پیش دیابت هستند.

فوایدی که با دانستن آن حتما میوه خشک می خورید!



مشورت کنند.

همچنین سیب خشک شده،یکی از بهترین گزینه‌ها برای قند خون،کاهش علائم التهابی و کلسترول خون و احساس سیری خواهد شد.

خرما

خرما منبع مفیدی از فیبر،پتاسیم،آهن و ترکیبات مفید گیاهی است و از غنی ترین منبع آنتی اکسیدان‌ها به شمار می آید. این میوه قند پایینی داشته و مصرف آن در طول بارداری مورد توصیه متخصصان قرار گرفته است.

قند میوه‌های خشک شده شامل کشمش ۵۹ درصد،خرما ۶۶۴ درصد،آلو ۳۸ درصد،زرد آلو ۵۳ درصد و انجیر دارای ۴۸ درصد قند طبیعی است. افراد دارای قند خون بالا و مبتلا به دیابت برای مصرف میوه‌های خشک با پزشک معالج خود

تقویت سیستم ایمنی بدن و گوارش با مصرف کفیر

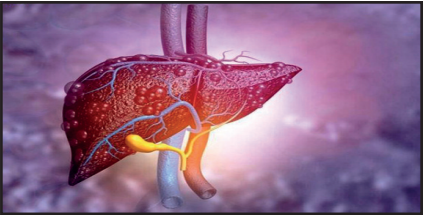


سرطان،اصلاح فلورمیکروبی محیط روده،هضم سلول‌های مخمری،ترشح بزاق دهان،جلوگیری از نفخ،درمان کودکان مبتلا به بیش فعالی هم چنین تحریک ترشح شیرۀ معده و درمان اسهال مفید است.

وی با بیان اینکه این منبع غذایی یکی از محصولات مقوی برای زنان باردار،شیرده و مسن است،خاطرنشان کرد: کفیر در درمان سندرم خستگی و کمک به بیماران رنجور از ایزد مفید است و می‌توان از آن بعنوان یکی از عوامل موثر در زیبایی پوست استفاده کرد.

این کارشناس ارشد صنایع غذایی با بیان اینکه هر چه به طبیعت نزدیک تر شود و از مواد طبیعی مصرف کنیم،سالم‌تر می‌ماند،یادآورد شد: مصرف نوشیدنی‌های تخمیری با وجود انواع ویتامین‌ها و مواد مغذی می‌تواند جاننشین مناسبی برای نوشیدنی‌های مصنوعی که با انواع رنگ‌های مصنوعی،شکر و میکروفلور کفیر علیه میکروارگانسیم‌های مضر،ضد

شده،غذاهای بن‌تد،سرخ شده و داروها اشاره کرد. وی با اشاره به این‌که با نوشیدن نوشیدنی‌های الکلی عملکرد طبیعی کبد مختل می‌شود،بیان کرد: الکل می‌تواند با استفاده از مواد ساختاری‌اش سلول‌های کبد را از بین ببرد که نتیجه آن می‌تواند ایجاد بیماری‌هایی اعم از هپاتیت یا سیروز باشد.



مرادی با اشاره به این‌که مصرف بیش از حد نمک می‌تواند منجر به افزایش فشارخون و ابتلا به بیماری‌های کبدی شود،اظهار کرد: بنابراین قبل از خوردن مواد غذایی و خوراکی که خریداری می‌کنید،برچسب پشت آن‌ها را مطالعه کنید تا از میزان نمکی که در آن استفاده شده مطلع شوید. این متخصص تغذیه با اشاره به این‌که شکر برای سلامت کبد مضر است،ادامه داد: خوردن دسرهای شیرین،نوشیدنی‌های شیرین،آب نبات و سایر مواد شیرین دیگر که با استفاده از شکر فرآور شده‌اند، کاملاً خطرناک هستند و می‌توانند کبد را به خطر

محققان انگلیسی می گویند:

شیر مادر موجب تقویت قدرت مغز کودک می شود



مدت ها تصور می شد که شیردهی به افزایش ضریب هوشی کودک کمک می کند،اما عوامل دیگری مانند سطح تحصیلات یا موقعیت اجتماعی مادر نیز می تواند عامل برخی از این مزایا باشند.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت،اکنون،یک مطالعه جدید نشان می دهد نوزادانی که به مدت شش ماه یا بیشتر با شیر مادر تغذیه شده اند،در مقایسه با کودکانی که در دوران نوزادی از شیر مادر تغذیه نمی کردند،در آزمون های سنجش مهارت های کلامی و روابط تا سن ۱۴ سالگی امتیاز بیشتری کسب کردند.

«رنه پریرا-الیاس» محقق ارشد از دانشگاه آکسفورد انگلستان،می گوید: «پس از در نظر گرفتن شرایط اجتماعی-اقتصادی و توانایی شناختی مادر،مدت طولانی تر شیردهی با نمرات شناختی بالاتر در کودکان،حتی تا سن ۱۴ سالگی مرتبط است».

او گفت: «شیر مادر حاوی اسیدهای چرب اشباع نشده و ریز مغذی‌ها است که به رشد مغز کمک می کند. همچنین حاوی microRNA ها،قطعاتی از کد ژنتیکی است که مسئول برنامه ریزی مغز برای رشد و عملکرد صحیح هستند».

آکادمی اطفال آمریکا،تغذیه انحصاری با شیر مادر را برای حدود شش ماه توصیه می کند و به دنبال آن تغذیه با شیر مادر را همراه با غذاهای دیگر برای یک سال دیگر یا بیشتر توصیه می کند. شیردهی طولانی مدت با مزایای سلامتی بالقوه،از جمله خطر کمتر عفونت و برخی بیماری ها همراه است.

برای این مطالعه،محققان بیش از ۷۸۰۰ نوزاد متولد شده در بریتانیا را از سال ۲۰۰۰ تا ۲۰۰۲ تا زمانی که به سن ۱۴ سالگی رسیدند،دنبال کردند. ۲۳ درصد از نوزادان به مدت شش ماه یا بیشتر با شیر مادر تغذیه شدند و حدود ۲۴ درصد اصلاً با شیر مادر تغذیه نمی کردند.

بچه‌ها در سنین ۱۱.۷۵ و ۱۴ سالگی،آزمون هایی را برای سنجش مهارت های روابط کلامی و مکانی انجام دادند. نمرات آزمون ها در میان بچه‌هایی که برای مدت طولانی تری از شیر مادر تغذیه می کردند،بالاتر بود.

همه زنان نمی‌توانند به نوزادشان شیر دهند و این بدان معنا نیست که فرزندان آنها در وضعیت نامساعدی قرار خواهند گرفت.

پریرا-الیاس گفت: «فواید بالقوه در توانایی شناختی در بین کودکانی که برای چندین ماه از شیر مادر تغذیه می کنند،معادل تنها ۲ تا ۳ امتیاز ضریب هوشی در مقیاس ضریب هوشی معمولی یا میانگین ۱۰۰ است.»

یک متخصص تغذیه عنوان کرد:

زیاده روی در خوردن گوجه سبز برای چه کسانی مضر است



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به محدودیت مصرف گوجه سبز برای برخی افراد،گفت: کالری گوجه سبز چندان پایین نیست و هر ۱۲ عدد گوجه سبز متوسط حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد.

به گزارش مهر،سمیرا ربیعی افزود: گوجه سبز میوه نوبرانه بهاری است که به دلیل طعم ترش آن طرفداران بسیاری دارد و مطلوب اکثر ذائقه‌ها است.

به گفته وی،این میوه دارای ویتامین‌های مختلف نظیر A،C و برخی ویتامینه های گروه B و مواد معدنی نظیر فسفر و پتاسیم است.

ربیعی با اشاره به اینکه مصرف گوجه سبز باید در برخی افراد با احتیاط صورت گیرد،افزود: بیماران کلیوی و افراد مستعد تشکیل سنگ‌های کلیوی به دلیل میزان بالای اسید اگزالیکی موجود در گوجه سبز باید مصرف این میوه را محدود کنند.

به گفته وی،بیماران مبتلا به زخم معده«رفلاکس معده و سایر بیماری‌های گوارشی نیز به دلیل میزان بالای اسید سیتریک و اسید مالیک موجود در گوجه سبز باید در مصرف این میوه محتاط باشند.

عضو هیئت علمی دانشکده تغذیه خاطرنشان کرد: مصرف این میوه در کودکان زیر سه سال نیز به دلیل احتمال بروز حساسیت باید با احتیاط صورت گیرد. این حساسیت ممکن است به صورت حساسیت‌های پوستی،اگزما،سرخ شدن و خارش شدید پوست بروز کند. ربیعی در ادامه به بیماران کلیوی و افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه کرد در هنگام مصرف گوجه سبز از افزودن نمک به آن پرهیز کنند.

وی،شششوی کامل و ضدعفونی گوجه سبز قبل از مصرفش را ضروری برشمرد و تأکید کرد: گوجه سبز ممکن است به فصل پرنندگان آلوده باشد. همچنین در تماس مستقیم با دست فروشندگان قرار دارد که در صورت بیمار بودن آنان احتمال انتقال آلودگی و بیماری به میوه و مصرف کننده وجود دارد. بنابراین حتماً باید پیش از مصرف میوه را به خوبی شست و ضدعفونی کرد.

ربیعی با اشاره به کالری این میوه نوبرانه گفت: برخلاف تصور عموم انرژی گوجه سبز چندان پایین نیست و هر ۱۲ عدد گوجه سبز متوسط،یک واحد میوه محسوب می شود که حدود ۶۰ کیلوکالری انرژی دارد. بنابراین افراد دارای اضافه وزن نباید در مصرف گوجه سبز زیاده روی کنند.