

## باید ها و نبایدهای غذایی برای کاهش علائم

## رفلاکس معده

پزشکان می گویند اگر به رفلاکس معده مبتلا هستید باید از خوردن برخی غذاها پرهیز کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از اخبار کنت،بسیاری از مردم به دلیل یک رژیم غذایی ناسالم،که حاوی بسیاری از غذاهای اسیدی است از مشکل GERD یا رفلاکس معده رنج می برند. برخی از مواد غذایی وجود دارد که توصیه می شود برای کاهش علائم، آنها را مصرف کنید.

## غذاهایی که در یخچال سمی

### می شوند

کارشناسان بهداشت و تغذیه هشدار می دهند که بسیاری از غذاهایی که معمولاً در یخچال نگهداری یا ذخیره می شوند،می توانند سمی شوند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از ارم



نیز،بسیاری بر این باورند که وقتی غذاهای مختلف در یخچال قرار می گیرند،برای مدت طولانی نگهداری می شوند اما فواید سلامتی خود را از دست می دهند و در بسیاری از موارد غیرقابل خوردن می شوند. متخصصان تغذیه توصیه می کنند که خوراکی ها باید به جایی یخچال در انبار نگهداری شوند،زیرا طبق مطالعات آن ها این بهترین راه برای تازه ماندن این خوراکی ها برای مدت طولانی است.

پنیر پیر: این نوع پنیر به دلیل سفتی خود،مشهور است و وقتی در یخچال باقی می ماند،سفت تر و شبیه یک "سنگ" می شود. دلیل این امر این است که پنیر سفت یک دوره یخت شش ماهه را طی می کند،پس از آن هرگز نباید در یخچال قرار داده شود،بلکه می توان آن را در یک مکان تاریک و خنک قرار داد.

سیب زمینی: وقتی این سبزیجات نشاسته ای در یخچال نگهداری می شوند،می توانند به یک ماده عجیب و چسبناک و شبیه خمیر قند تبدیل شوند؛ بنابراین انبار محل مناسبی برای ذخیره سیب زمینی است.

خربزه و طالبی: برای اینکه آنتی اکسیدان ها در میوه های هندوانه و طالبی سالم بمانند،باید در دمای اتاق نگهداری شوند.

سس گوجه: وقتی سس گوجه فرنگی را در یخچال می گذارید،به محیطی مناسب برای رشد میکروارگانیسم های مضر تبدیل می شود،زیرا سس گوجه فرنگی حاوی اسیدهای زیادی است. میوه گلابی: گلابی وقتی در یخچال قرار می گیرد،بی مزه و بی بو می شود و پوسته آن آسیب می بیند. هویج: هویج را فقط می توان برای چند ساعت در یخچال قرار داد،زیرا هوای سرد فواید آن را برای سلامتی از بین می برد،روند پوسیدگی را تسریع می کند و باعث می شود رنگ پوست هویج متفاوت شود.

کارشناسان تغذیه می گویند که این سبزیجات حاوی مقدار زیادی آب هستند و ترکیب ژنتیکی میوه هویج به سرعت با هوای سرد یخچال واکنش نشان می دهد که منجر به کوتاه شدن چشمگیر عمر آن می شود.

سایر غذاهایی که باید از قرار دادن آن ها در یخچال اجتناب کنید شامل بادمجان، ترشی،روغن زیتون،شکلات،انواع توت ها،کره،هلو،سیب،خیار و موارد دیگر است.

### محققان پی بردند؛

## ارتباط «سولفات پرفلوروآکتان» با

### ابتلا به سرطان کبد

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد که یک ماده شیمیایی به نام «سولفات پرفلوروآکتان» (PFOS) با شایع ترین نوع سرطان کبد مرتبط است.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، PFOS در طیف وسیعی از محصولات مصرفی و صنعتی استفاده می شود و به آنها "مواد شیمیایی همیشگی" می گویند.زیرا بسیار آکسته تجزیه می شوند و هم در محیط و هم در بافت انسانی تجمع می یابند.

محققان دانشگاه کالیفرنای جنوبی نمونه های خون و بافت انسان را که به عنوان بخشی از یک مطالعه در مقیاس بزرگ جمع آوری شده بود،بررسی کردند. سپس نمونه های ۵۰ بیمار سرطان کبد را با ۵۰ بیمار دیگر که به سرطان مبتلا نشده بودند،مقایسه کردند.

محققان انواع مختلفی از مواد پلی فلوروآلکیل (PFAS) (که PFOS به این خانواده مواد شیمیایی تعلق دارد،را در نمونه های خون بیمارانی که قبل از تشخیص سرطان کبد گرفته شده بود،پیدا کردند.

قوی ترین ارتباط بین PFOS و سرطان کبد مشاهده شد. محققان دریافتند افرادی که سطح SPFOشان در بالاترین سطح قرار داشت،۵.۴ برابر بیشتر از افرادی که کمترین سطح را داشتند،در معرض ابتلاء به سرطان کبد بودند.

آنها همچنین شواهدی پیدا کردند که نشان می دهد PFOS فرآیندهای متابولیک طبیعی در کبد را مختل می کند و باعث تجمع بیشتر چربی در اندام می شود. بیماری کبد چرب خطر ابتلاء به سرطان کبد را افزایش می دهد.

«جسی گوگدریج»،سرپرست تیم تحقیق،گفت: «سرطان کبد یکی از جدی ترین نقاط پایانی در بیماری کبد است و این اولین مطالعه روی انسان است که نشان می دهد PFAS با این بیماری مرتبط است.»

## سلامت



پزشکان برای حل این معضل به خورد شیر توصیه می کنند؛ زیرا شیر به مرطوب سازی معده و کاهش علائم GERD کمک می کند. شیر نیز،حاوی مقدار زیادی باکتری مفید است که مقاومت لاکتوز را کاهش می دهد و به آرامش معده کمک می کند.

از جمله غذاهایی که مصرف آن ها برای کاهش علائم GERD نیز توصیه می شود،طالبی،موز،هندوانه،برنج کته،جو دوسر و سیب زمینی است.

پزشکان توصیه می کنند که در صورت بروز GERD از خوردن ماست پرهیز کنید،زیرا باعث تشدید علائمی مانند سوزش و التهاب می شود. همچنین از خوردن پیاز،سیر،نعناع،قهوه و شکلات خودداری کنید؛ زیرا آن ها غذاهای مضر برای بیماران GERD هستند.

# مصرف گلابی و راز سلامت قلب و دستگاه گوارش

طور همزمان از وقوع یبوست و اسهال جلوگیری می کند.

گلابی یکی از میوه های کم کالری است. تحقیقات آزمایشگاهی روی زنان ۳۰ تا ۵۰ ساله نشان داد مصرف گلابی به



مدت ۱۰ هفته باعث کمک به کاهش وزن آن ها شده است. از این روند رشد باکتری های مخرب در دستگاه گوارش را کند. پژوهشی دیگر در دانشگاه مینه سوتا نشان داد مصرف یک گلابی متوسط می تواند ۱۸ درصد نیاز روزانه بدن به فیبر را تأمین کند. فیبر باعث تسهیل حرکت مواد غذایی در روده می شود و به

## پیری،قلب را زودتر از همه نابود می کند

می کند.این تولید انرژی باعث ایجاد محصولات جانبی شیمیایی می شود که به عنوان گونه های فعال اکسیژن یا ROS شناخته می شوند. وقتی سطح ROS بیش از حد بالا می رود،می تواند به DNA آسیب برساند. جهش ها با اضافه کردن فشار به آسیب،مسیرهایی را که سلول ها معمولاً برای ترمیم آسیب DNA از آن ها استفاده می کنند،تحت تأثیر قرار می دهند.چودوری می گوید: مکانیسم هایی که آسیب DNA را ترمیم می کنند نیز تحت تأثیر سن قرار می گیرند. اگر آسیب اکسیداتیو به صورت گسترده وجود داشته باشد.

محققان دو مسیر سیگنالینگ را کشف کرده اند که پس از تولد در قلب انسان کاهش می یابد.این مطالعه از نظر فنی دشوار،بر روی روش های توالی یابی کل ژنوم تک سلولی و تکنیک های بیوانفورماتیکی که در آزمایشگاه کریستوفر والش،در کودکان بوستون،که چودوری و هوانگ اعضای آن هستند،انجام شد.

آزمایشگاه والش اخیراً از روش هایی برای ثبت تجمع جهش ها نورون ها در افراد مبتلا به آلزایمر استفاده کرده است.به طور معمول،سلول هایی که به تقسیم خود ادامه نمی دهند،مانند سلول های قلب، کمتر مستعد جهش هستند.

اما محققان دریافتند،کاردیومیوسیت ها جهش ها را سریع تر از برخی انواع سلول های در حال تقسیم انباشته می کنند.محققان محاسبه کردند که آن ها به طور متوسط سالانه بیش از ۱۰۰ جهش جدید در هر سلول داشتند.

هوانگ می گوید: سلول های قلب همچنین جهش ها را با سرعتی سه برابر سریع تر از سلول های عصبی جمع آوری می کنند.علاوه بر مسیرهای ترمیم ADN،جهش ها بر رن های دخیل در اسکلت سلولی،داربستی که به سلول ها ساختار آن ها را می دهد و سایر عملکردهای اصلی سلولی را تحت تأثیر قرار می دهد،نیز بطور مؤثر وجود دارد.

## ۶ نکته مهم که باید قبل از مصرف مکمل های ویتامین بدانید



عنوان مثال مقادیر زیاد ویتامین B ۶ می تواند باعث درد عصبی شود،ویتامین های محلول در چربی می تواند سمی باشد،و یا مصرف ویتامین c بیش از حد می تواند باعث حالت تهوع و اسهال شود.

تفاوت بین ویتامین های محلول در آب و محلول در چربی را بشناسید

بعضی از ویتامین ها محلول در آب هستند،به این معنی که بدن از آنچه در بدن به آن ها احتیاج دارد استفاده می شود و اضافی آن از راه ادرار دفع می شود. ویتامین های محلول در چربی در صورتی که بیش از حد در بدن وجود داشته باشد،برای مدت زمان طولانی ذخیره می شود. این ویتامین ها به ویژه ویتامین های A و K هستند که باید توجه داشته باشید بیشتر از میزانی که مورد نیاز است مصرف نکنید.

برخی از ویتامین ها اثر دارو ها را کاهش می دهد

وقتی که می خواهید مکملی را مصرف کنید،یکی از عواملی که باید به آن توجه کنید سایر داروهایی است که شما مصرف

بدن شود. این میوه سرشار از ویتامین C و آنتی اکسیدان های مختلف است که می تواند منجر به تحریک برای تولید بیشتر گلبول های سفید خون که مسئول مبارزه با عوامل بیماری زا هستند،شود.
تأثیر مثبت مصرف گلابی در از بین بردن علائم بیماری های سرماخوردگی، آنفلوآنزای فصلی و دیگر بیماری های ملایم تأیید شده است.
یک تحقیق در سال ۲۰۱۹ نشان داد میان مصرف گلابی و کاهش بیماری های قلبی - عروقی و دیابت ارتباط مستقیمی وجود دارد. این میوه سرشار از پتاسیم است که به طور طبیعی باعث کاهش اثرگذاری سدیم و در نتیجه کاهش فشار خون می شود.
فشار خون به طور مستقیم در سکنه قلبی و مغزی نقش دارد. تحقیقات دانشمندان سوئدی ارتباط معکوس میان مصرف سبزیجات و میوه ها با خطر وقوع سکنه مغزی را نشان داده است.

خواص ضدالتهابی،از دیگر فواید مصرف گلابی است. می تواند گلابی را به صورت تازه یا کنسرو شده مورد استفاده قرار دهید و علاوه بر لذت شیرینی یک میوه دلچسب،از خواص بی شمار آن برای بدن خود بهره مند شوید.

گلابی است. می تواند گلابی را به صورت تازه یا کنسرو شده مورد استفاده قرار دهید و علاوه بر لذت شیرینی یک میوه دلچسب،از خواص بی شمار آن برای بدن خود بهره مند شوید.

خواص ضدالتهابی،از دیگر فواید مصرف

گلابی است. می تواند گلابی را به صورت تازه یا کنسرو شده مورد استفاده قرار دهید و علاوه بر لذت شیرینی یک میوه

دلچسب،از خواص بی شمار آن برای بدن خود بهره مند شوید.



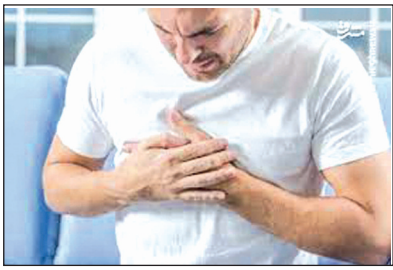
چن،محقق ارشد این مطالعه با والش و یونجونگ آلیس لی می گوید: با افزایش سن و دریافت جهش های بیشتر،اثرات مضرى به قلب اضافه می شود که ممکن است قلب را به بالاتر از نقطه اوج بیماری عبور دهد و ممکن است به جایی برسد که DNA آنقدر آسیب ببیند که قلب دیگر نتواند به خوبی پمپاژ کند.

کاوش های محققان خاطر نشان می کند که مطالعه آن ها فقط به دنبال انواع تک نوکلئوتیدی بوده و انواع دیگر جهش ها،مانند درج یا حذف DNA را بررسی نکرده است.همچنین،از آنجایی که آن ها سلول های قلب سالم را بررسی کردند،نمی توانند ثابت کنند که جهش ها در بیماری قلبی نقش دارند.
آن ها در آینده قصد دارند جهش در بافت بیماران مبتلا به بیماری های قلبی عروقی مختلف را بررسی کنند.چن،بررسی می کند که چگونه پرتودرمانی و شیمی درمانی برای سرطان بر سلامت قلب تأثیر می گذارد و به این منظور قصد دارد داده هایی را از بیماران سرطانی که بیماری قلبی دارند جمع آوری کند.
چودوری می افزاید: ما همچنین می خواهیم به انواع سلول های مختلف در قلب نگاه کنیم،چرا که در تحقیقاتمان تعداد محدودی از سلول ها را بررسی کرده ایم.

نورخوستان آنلاین
www.NoorDaily.ir
روابط عمومی:
NoorDaily@yahoo.com

## آنچه نباید هنگام بروز درد قفسه

### سینه انجام داد



یک پزشک روسی تعیین می کند که در صورت درد قفسه سینه از چه کارهایی باید اجتناب کرد. دکتر اولگا ساوونینا،متخصص بیماری های قلبی عروقی،بیان کرد که در صورت احساس درد در ناحیه قفسه سینه از چه چیزهایی باید اجتناب کرد.

این متخصص در مصاحبه با ru.doctorpiter خاطرنشان می کند که هنگام احساس درد در ناحیه قفسه سینه،ابتدا باید هیچ تلاش فیزیکی انجام ندهید و اگر فرد در حال کار است،فعالیت خود را بلافاصله متوقف کند.سیس به یاد داشته باشید،مصرف قرص نیتروگلیسرین ممکن است کمکی نکند و حتی ممکن است به بدن آسیب برساند.

کپسول های نیتروگلیسرین برای جلوگیری از درد قفسه ی سینه (آنژین صدری) در افراد مبتلا به بیماری های قلبی خاص (بیماری های عروق کرونر) استفاده می شود.
داروی نیتروگلیسرین متعلق به خانواده ی داروهایی است که با نام نیترات ها شناخته می شوند.

علاوه بر این توصیه می کند که ناحیه درد را ماساژ ندهید یا آن را خنک نکنید و یا آب گازدار یا آب سرد ننوشید.این متخصص علائم سکنه قلبی و سایر بیماری های قلبی در قفسه سینه را علاوه بر بروز درد در قفسه سینه بیان می کند ، که شامل چنین مواردی است:

احساس فشار،درد در هنگام حرکت دادن بازو یا گردن و فک،احساس درد در هنگام فعالیت بدنی یا راه رفتن سریع.در این گونه مواقع بهترین راهکار مراجعه به پزشک متخصص یا تماس با اورژانس است.انجام تجویزهای خودسرانه ،چه بسا شرایط را وخیم تر کند.

منبع: سایت آرت عربیک

باشگاه خبرنگاران جوان علمی پزشکی کلینیک

### محققان می گویند:

## برخی مشکلات دندانی با بیماری های دیگر مرتبط هستند



به گفته محققان،مراجعه به مطب دندانپزشکی می تواند نگاهی اجمالی به سلامت قلب و مغز شما نیز باشد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت،علائم بیش از ۱۰۰ بیماری می توانند در دهان آشکار شوند. به عنوان مثال،بیماری پرپروتئال که ناشی از عفونت و التهاب لثه و استخوانی است که دندان ها را نگه می دارد،شایع تر است و ممکن است در افراد دیابتی شدیدتر باشد.

در موارد دیگر،داروهای تجویزی ممکن است بر دهان تأثیر بگذارند. به عنوان مثال،برخی از داروهایی که برای درمان فشار خون بالا استفاده می شوند،می توانند باعث تورم و التهاب لثه ها شوند.

دکتر «جنیفر پرکینز»،مدیر اجرایی آموزش بالینی در دانشکده دندانپزشکی دانشگاه کالیفرنیا،گفت: «ما بسیاری از بیماری های سیستمیک را با علائم و نشانه های دهانی می بینیم»

دندانپزشکان ممکن است بتوانند با معاینه دهان بیمار،سلامت کلی بیمار را تشخیص دهند. در ادامه به چند نمونه از این موارد شده است.

### فشارخون بالا

برای افرادی که مبتلا به فشار خون بالا تشخیص داده شده اند،برخی از داروهای فشار خون می توانند باعث خشکی دهان شوند. هنگامی که غدد بزاقی،بزاق کافی برای مرطوب نگه داشتن دهان تولید نمی کنند،پوسیدگی دندان تسریع می شود،زیرا بزاق از پوسیدگی محافظت می کند.

### دیابت

دیابت درمان نشده می تواند منجر به مشکلات پزشکی جدی از جمله بیماری قلبی عروقی شود. پرکینز گفت: «در برخی از بیماران،میانگین قند خون بالا می تواند منجر به اختلال در میکروبیوم دهان شود. این شرایط می تواند به معنای بیماری لثه،از دست دادن استخوان و از دست دادن دندان باشد.»
پرکینز گفت: «ما شاهد این پدیده هستیم که در افرادی که خود را سالم می دانند ممکن است دیابت و فشار خون بالا (تشخیص داده نشده) ابتدا توسط دندانپزشکان تشخیص داده شود.»

### HIV

وجود ضایعاتی در دهان در افراد مبتلا به ایدز که دارای سیستم ایمنی فعال نیستند، می تواند نشانه HIV باشد. بر اساس بیانیه علمی انجمن قلب آمریکا در مورد بیماری های قلبی عروقی و VHI،خطر ابتلاء به بیماری های قلبی عروقی در افراد مبتلا به HIV حدود ۵.۱ تا دو برابر بیشتر از افراد بدون این ویروس است.