

درمان زخم معده در طب سنتی

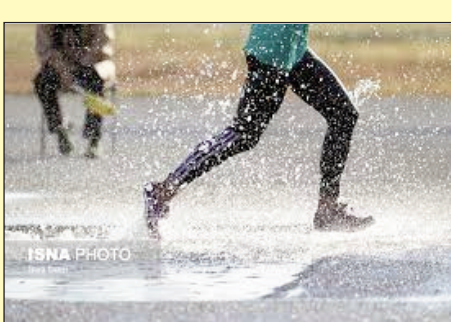
زخم معده همواره با دردهای زیادی همراه است که می‌توانند بین چند دقیقه تا چند ساعت تفاوت طول بکشند.

اگر عفونت دلیل زخم معده باشد، برای رفع آن ممکن است آنتی بیوتیک‌های متفاوتی تجویز شود؛ ولی اگر زخم معده ناشی از مصرف زیاد داروهای ضدالتهاب غیرکورتونی باشد، باید آن‌ها را کاهش داده یا در صورت امکان قطع شوند ویا با داروی دیگری یا مشورت پزشک معالج جایگزین شوند.

همچنین استفاده از داروهایی که به ترمیم زخم کمک می‌کنند در درمان زخم معده موثر هستند.

در کنار درمان‌هایی که پزشک معالج برای زخم معده تجویز می‌کند، رعایت موارد زیر که انواع درمان زخم معده در طب سنتی است، کمک می‌کند درد و علائم زخم معده زودتر بهبود یابد.

قانون ورزش کردن با وجود آبریزش از چشم، بینی و گلو!



ورزشکاران چون در محیط‌های بسته فعالیت می‌کنند در معرض سرایت بیماری‌های عفونی هستند.

به گزارش ایسنا، پیشگیری باید به صورت پیشگیری اولیه باشد که شامل انجام واکسیناسیون و رعایت موازین بهداشت فردی است؛ پیشگیری ثانویه نیز شامل کنترل عفونت و جلوگیری از انتشار بیماری به دیگران است که می‌تواند به صورت ایزوله کردن افراد مبتلا باشد.

واکسیناسیون در ۹۰ درصد موارد پیشگیری‌کننده و این وظیفه پزشک تیم است که واکسن مناسب را در زمان مناسب توصیه کند. ورزشکارانی که مسافرت می‌کنند باید نسبت به بیماری‌های آندمیک آن ناحیه، واکسینه شوند و ایده آل است که واکسیناسیون حداقل ۴ ماه قبل از موعد اجرا شود.

رعایت بهداشت فردی از جمله نوشیدن آب در بطری شخصی، شستن دست‌ها به طور مکرر، عدم استفاده از وسایل شخصی دیگران مثل حوله و صابون، ضدعفونی کردن وسایل یا محلول‌های ضدعفونی‌کننده و محدود کردن ورزشکارانی که جراحت و زخم باز دارند از جمله موارد بسیار مهمی است که باید مدنظر قرار گیرد.

قواعد برگشت به بازی

برگشت ورزشکاران مبتلا به بیماری عفونی به زمین ورزش به فاکتورهای زیادی ارتباط دارد که از جمله آن می‌توان به نظر پزشک، نظر مربی و وضعیت خود ورزشکار، اشاره کرد. اولین فاکتور تأثیر فعالیت در سلامت خود ورزشکار و دومین فاکتور مسئله سرایت بیماری به بقیه است.

ورزش ممکن است باعث طولانی شدن بیماری عفونی و بروز عوارض خطرناک آن بیماری و تب باعث مهار تنظیم مایعات و حرارت بدن شود. همچنین باید بدانیم بیماری‌های ویروسی باعث تخریب بافتی و عضلانی می‌شوند.

بر اساس این مطلب که در پاسخ به سوال ایسنا توسط فدراسیون پزشکی ورزشی تهیه شده، آمده است: داروهایی که برای درمان بیماری‌های عفونی به کار می‌روند اثرات قابل توجهی روی ورزشکار دارند؛ به طور مثال آنتی بیوتیک‌های خانواده کینولون باعث خطر پارگی تاندون می‌شوند و مصرف ترکیبات حاوی آفدرین منجر به کاهش عملکرد ورزشکار می‌شود.

یک قانون قدیمی برای برگشت به رقابت وجود دارد، اینکه اگر ورزشکار علائم عمومی شامل تب، درد عضله یا علائم زیر کردن مثل سرخه‌های شدید، استفراغ و اسهال داشته باشد نباید ورزش کند و اگر علائم بالای گردن مثل آبریزش از چشم، بینی و گلو درد داشته باشد باید تست شود، یعنی به مدت ۱۰ دقیقه فعالیت در حد متوسط انجام دهد و اگر احساس خوبی داشت می‌تواند با شدت قابل تحمل، ورزش کند.

کنترل لرزش بیمار با دارو

متخصص مغز و اعصاب گفت: لرزش‌ها با دارو تحت کنترل می‌آید، اما طول زمان جوابدهی دارو تغییر کرده است.به گزارش خبرگزاری صدا و سیما؛ دکتر اشرافی متخصص مغز و اعصاب در برنامه ضریان شبکه سلامت سیما گفت: لرزش‌ها یا دارو تحت کنترل در می‌آید، اما طول زمان جوابدهی تغییر کرده است از این رو ممکن است بیمار نامزد جراحی شود.این متخصص مغز و اعصاب ادامه داد: در این جراحی الکترود توسط متخصص مغز و اعصاب در مغز جای گذاری می‌شود، این الکترود سلول‌های مسئول لرزش را سرکوب می‌کند. دکتر اشرافی افزود: این جراحی تنها برای کسانی که لرزش شدید دارند و اختلال در راه رفتن و سن بالایی ندارند، انجام می‌شود.

این متخصص مغز و اعصاب گفت: بیماران مبتلا به پارکینسون نیاز به تغذیه خاصی ندارند، اما توصیه می‌شود که مصرف دارو همزمان با مصرف گوشت فرمز نباشد تا در جذب دارو اختلالی صورت نگیرد.

کدام سلول‌های بدن نسبت به لمس حساس

هستند؟

عصب شناسان چهار پروتئین حساس به لمس و پاسخگوی الکتریکی را آزمایش کردند.این یک واقعیت ثابت شده است که هر سلول بدن شما به لمس فیزیکی پاسخ می‌دهد.همه آن‌ها دقیقاً به یک شکل واکنش نشان نمی‌دهند مثلاً یک سلول در طحال شما اگر با سوزن کوبیده شود، حساس نیست. اما در سراسر بدن انسان، مواد و ساختارهای فیزیکی که سلول‌ها را در حین رشد و انجام وظایف روزانه خود در بر گرفته و حمایت می‌کنند، نقش بزرگی در سلامت و رفتار آن‌ها دارند.

موهای داخل گوش شما که ارتعاشات را به سیگنال‌های الکتریکی ارسال شده به مغز تبدیل می‌کنند، حتی به حرکات در مقیاس نانو نیز حساس هستند.

سلول‌های مختلف در روده، زمانی که معده شما پر است برای انجام وظایف گوارشی خود حس می‌کنند.

لمس و نیروی فیزیکی نقش مهمی در بسیاری از جنبه‌های فرآیندهای بیولوژیکی بازی

سلامت



تمرین مغزی برای بهبود حافظه



مراقبه (مدیتیشن)

نتایج تحقیقی نشان داد، افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف

یا بیماری آلزایمر خفیف که هر روز ۳۰ دقیقه مدیتیشن هدایت شده را به مدت ۶ ماه انجام می‌دادند، در مقایسه با کسانی که این کار را نمی‌کردند، زوال آهسته‌تری در نواحی مهم مغز نشان دادند.

حواس خود را تحریک کنید

فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که نیاز به استفاده از چندین حواس دارند. برای مثال هنگام یختن یای سیب، ممکن است وقتی خمیر را ورز می‌دهید، خمیر خشک شده را لمس کنید. اگر سیب‌ها را از قبل پخته‌اید، صدای جلز ولز کردن سیب‌ها را بشنوید و بو کنید. هنگام جمع آوری همه چیز به صورت بصری به کاری که انجام می‌دهید، توجه کنید و سپس ثمره کارتان را بچشید. تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی حواس با هم تعامل دارند به ما کمک می‌کنند که چیزها را بهتر به خاطر بسپاریم.

یغواپید

ممکن است خوابیدن را به عنوان یک تمرین مغزی در نظر نگیرید اما خواب با کیفیت بالا برای عملکرد مغز ما ضروری است. در واقع طبق یک تحلیل تحقیقاتی، خواب به بهبود یادآوری حافظه، تنظیم متابولیسم و کاهش خستگی ذهنی کمک می‌کند. در حالی که چرت می‌زنیم، مغز ما مشغول حذف سموم

خطر کاهش مصرف نمک برای مبتلایان به نارسایی قلبی

با این حال، نتایج این مطالعه موید ادعاهای قبلی است که می‌گفت نمک دشمن ما نیست.

دکتر "جیمز دی نیکولائونو"، پژوهشگر قلب و عروق و نویسنده کتاب «دردرس نمک»، پیش‌تر به نیویورک‌پست گفته بود که با مصرف روزی شش گرم نمک، هیچ مشکلی برای سلامتی پیش نمی‌آید.

او در سال ۲۰۱۷ گفته بود: امروز درک می‌کنیم که برداشت ۴۰ سال پیش ما در مورد نمک اشتباه بود. در واقع، نمک دروازه تغذیه سالم است.

مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۶ نیز به نتایج مشابهی رسید. متخصصان این مطالعه که در شهر نیویورک انجام شد، گفتند هیچ مدرک قطعی نیافته‌اند که نشان دهد کاهش مصرف نمک، خطر بروز حمله قلبی یا سکتة مغزی را در افراد سالم کاهش می‌دهد. اما استدلال اداره بهداشت شهر نیویورک این است که محدود کردن مصرف نمک و پیروی از توصیه‌های مرتبط با آن قطعاً تأثیرگذار است. سازمان غذا و داروی ایالات متحده آمریکا در سال ۲۰۲۱ از صنایع غذایی خواست که میزان سدیم موجود در محصولات خود را کاهش دهند تا از این راه تعداد مرگ‌ومیرهای مرتبط با بیماری‌های قلبی کاهش یابد.

طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ در ایالات متحده آمریکا، بیماری قلبی دلیل اصلی مرگ‌ومیر در این کشور است و فقط در سال ۲۰۲۱ میلادی ۶۹۵ هزار و ۵۷۷ نفر جان خود را به همین دلیل از دست داده‌اند. همچنین توصیه کارشناسان این است که با مصرف میوه‌ها و سبزی‌های تازه و پرهیز از غذاهای فراوری‌شده، بسته‌بندی و کنسروی، میزان مصرف سدیم را محدود کنید.

در حالی که ۱۵PieZ نزدیک به آن در سطوح پایین در سلول‌هایی یافت می‌شود که به تنظیم فرآیندهای بیولوژیکی خودکار مانند فشار خون و سلول کمک می‌کنند. اما ۱KTRE و TRAAK هر دو بیشتر در سیستم عصبی یافت می‌شوند و نقش ناشناخته‌ای دارند که به انتقال سیگنال‌ها کمک می‌کنند و می‌توانند با انواع مختلفی از محرک‌ها غیر از لمس فعال شوند.

برای اندازه‌گیری مرزهای توانایی‌های این سلول‌ها، یانگ به همراه یورگ گرانلد، استاد عصب‌پژوهی برای رشد سلول‌هایی که با یکی از پروتئین‌های مورد نظر پر شده بودند، کار کرد.سپس به سراغ پاسخ این سؤل رفت که چگونه می‌توان پاسخ آن‌ها را هنگام ضربه‌زدن و فشار دادن اندازه‌گیری کرد.

یانگ برای هر سلول مملو از پروتئین، حداقل نیروی مورد نیاز برانگیختن یک سیگنال قابل تشخیص، بیشترین میزان فعالیت الکتریکی که می‌تواند ایجاد کند و رفتار کلی سیگنال را اندازه گیری کرد.

یانگ با وجود شباهت‌های پروتئین‌ها، طیف وسیعی را در واکنش‌های آن‌ها یافت. برخی از سلول‌ها تقریباً بلافاصله پاسخ‌های الکتریکی سطحی می‌کنند در حالی که برخی دیگر بیش از ۱۰ برابری بیشتر تأخیر داشتند.

رژیم غذایی سالم: در برنامه غذایی خود مقدار زیادی میوه (به‌خصوص میوه‌های دارای ویتامین‌های آ و ث)، غلات سیوس‌دار و سبزی داشته باشیم. ویتامین‌ها می‌توانند بهبود زخم را سرعت ببخشند.

خوردن مواد پروبیوتیک: ماست پروبیوتیک، پنیر کمی مانده و قدیمی، کلم قرمز مانده در سرکه و وکفیر

همچنین امتناع از استفاده از غذاها و نوشیدنی‌هایی که باعث تشدید در معده می‌شوند را فراموش نکنیم.

عدم استفاده از داروهای مسکن بدون تجویز دکتر و مشورت با دکتر دارو ساز از کاهش استرس جهت کاهش درد غافل نشویم، زیرا فشار روانی، این درد را بدتر خواهد کرد.پرهیز از مصرف دخانیات و نوشیدنی‌های الکلی: زیرا استعمال این مواد، حفاظت لایه داخلی معده را ضعیف می‌کند و بدین ترتیب فرد، مستعد ابتلا به زخم معده می‌شود. همچنین استعمال دخانیات موجب می‌شود تا تولید اسید معده افزایش یابد.

یک متخصص گوش و حلق و بینی پاسخ داد:

ایده آل ترین سن کاشت حلزون چند سالگی است



یک متخصص گوش و حلق و بینی، ایده آل ترین سن کاشت حلزون را یک سالگی دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، پدram برقعی، در گفتگو با رادیو سلامت گفت: کاشت حلزون یک روش درمانی است برای اینکه حسی که از نظر عصبی از دست رفته را بتوانیم به بیمار برگردانیم و توانایی شنیدن را به شخصی که ناشنوی کامل است، برگردانیم.

وی افزود: اغلب در افراد ناشنوا، گیرنده‌های شنوایی در حلزون از بین می‌رود اما عصب آنها سالم است. از این رو، با کاشت حلزون، گیرنده‌های شنوایی که قرار است صدا را تبدیل به جریان عصبی کند و به مغز برساند، فعال می‌شود و فرد شنوایی خود را به دست می‌آورد. برقعی با بیان اینکه این دستگاه دارای دو قسمت است، ادامه داد: یک قسمت را ما با جراحی داخل گوش می‌کاریم که یک الکترود دارد که داخل حلزون کاشت می‌شود و این الکترودها مستقیماً عصب شنوایی را تحریک می‌کنند. الکترود، فرکانس‌ها و قسمت‌های حلزون را کامل تحریک می‌کند.

وی افزود: همچنین، دستگاه، قسمتی دارد که بیرون کار گذاشته می‌شود و هر فرکانس را به الکترودهای مشخص می‌رساند. این تکنولوژی سی سال در دنیا و ایران انجام می‌شود و در منطقه در این زمینه کاملاً پیشرو هستیم. سیستم ما یکی از پیشرفته‌ترین و دقیق‌ترین سیستم‌ها در این زمینه است.

برقعی با بیان اینکه برای افراد کم شنوا، سمعک جویگوک است، گفت: برای افرادی که به هر علتی به طور کامل، ناشنوا هستند یا می‌شوند، زمان محدود طلایی برای کاشت حلزون داریم؛ چرا که هر چه زمان کوتاه‌تر باشد نتیجه جراحی حلزون بهتر است.

این متخصص گوش و حلق و بینی افزود: ایده آل ترین سن کاشت حلزون، یک سالگی است؛ زیرا از نظر رشدی بچه می‌تواند این جراحی را تحمل کند.وی با بیان اینکه جراحی کاشت حلزون، انقلاب بزرگی در علم پزشکی است، بیان کرد: به موقع اقدام کردن برای کاشت حلزون، باعث می‌شود تا افراد حسی که نداشته‌اند را به دست بیاورند.

برقعی اظهار داشت: یکی از راه‌ها پیشگیری از تولد بچه‌های ناشنوا، تست‌های دوران بارداری و ژنتیکی است که احتمال ناشنوایی را می‌توان در آن زمان تشخیص داد.بیماری‌های ویروسی یا بیماری‌های دیگری همچون مننژیت که التهاب پرده‌های مغزی هستند، گاهی باعث ناشنوایی می‌شوند.

مصرف بی‌رویه «ملاتونین»

منوع

اگر با خوابیدن مشکل دارید، احتمالاً اسم «ملاتونین» به گوش‌تان خورده است چون ملاتونین به عنوان کمکی که به تنظیم خواب کمک می‌کند به شکل شربت، قرص و اسپری تنفسی در لاروخانه عرضه می‌شود.

به گزارش ایسنا به نقل از روزنامه‌ایندپیندنت، ملاتونین هورمونی است که غده صنوبری مغز انسان می‌سازد. غده‌صنوبری که به‌اندازه یک نخود است و درست در وسط مغز انسان قرار داد، مسوول تنظیم خواب است.بدن انسان به صورت طبیعی شب‌ها ملاتونین بیشتری تولید می‌کند. در واقع همزمان با غروب خورشید و هنگام عصر ترشح این هورمون در بدن افزایش می‌یابد. مقدار نوری که در طول روز به بدن می‌رسد به همراه ساعت بیولوژیک بدن میزان ترشح ملاتونین را تعیین می‌کند.

عملکرد دقیق ملاتونین در کمک به چرخه خواب هنوز ناشناخته است اما مکمل‌های ملاتونین از جمله ترکیباتی‌اند که برلی تهیه آن به تجویز پزشک نیاز نیست، به همین دلیل نیز انجمن پزشکی خواب آمریکا در مورد مصرف بی‌رویه آن هشدار داده است.تحقیقات منتشر شده در سال ۲۰۲۲ نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد ملاتونین در کودکان از ژانویه ۲۰۱۲ تا دسامبر ۲۰۲۱ به میزان ۵۳۰ درصد افزایش یافته که در طول همه‌گیری نیز تشدید شده است.انجمن پزشکی خواب آمریکا سال سپتامبر سال گذشته، در یک توصیه‌نامه بهداشتی از والدین درخواست کرد که قبل از دادن ملاتونین به کودکان خود با پزشک مشورت کنند.دکتر "استفان کوبکی"، متخصص قلب در کلینیک مایو در روجستر، به یاهو لایف گفت: مردم فکر می‌کنند که این مکمل جایگزینی برای بهداشت نامناسب خواب آنها است، اما یک قرص، جایگزین سبک زندگی نمی‌شود. مطالعات در مورد اثر مصرف طولانی مدت و منظم ملاتونین کافی نیست و باید در مورد مصرف آن محتاط باشید.دکتر کوبکی پیشنهاد می‌کند که ملاتونین را به عنوان راه حلی برای مواقع خاص در نظر بگیرید، مثلاً هنگامی که به منطقه زمانی دیگری سفر کرده‌اید و برای تنظیم برنامه جدید خواب به کمک خواب‌ها دارید.همچنین مهم است که عادت‌های خواب خود را اصلاح کنید. به این ترتیب که به یک ساعت خواب منظم بایبند باشید. هرچه به سمت شب نزدیک‌تر می‌شوید، نورهای خانه را کم کنید، زیرا نور زیاد می‌تواند عملکرد طبیعی ملاتونین را مختل کند و یک ساعت قبل از ساعت خواب خود به رختخواب بروید.