

فواید فلفل دلمه‌ای از درمان

زونا تا کم خونی

فلفل دلمه‌ای جز سبزی‌هایی است که مصرف آن فواید و خواص بی نظیری برای اعضای بدن دارد.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما استان خوزستان، فلفل دلمه‌ای نیز فلفل شیرین و یا کیسایسین هستند و در رنگ‌های مختلف مثل زرد، قرمز، سبز، بنفش و نارنجی موجود هستند.

کیسایسین در غشا سفید فلفل یافت می‌شود که مسئول انتقال گرما به دانه‌ها است، آن‌ها سطح کلسترول و تری گلیسرید را پایین می‌آورند و باکتری را در معده می‌کشد و ایمنی را بالا می‌برد.

مطالعات نشان می‌دهد:

صحبت کردن با تلفن همراه

خطر فشار خون را افزایش

می‌دهد



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که استفاده از تلفن همراه ممکن است با سطح فشار خون مرتبط باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث لاین، هر چه فرد زمان بیشتری را با تلفن همراه سپری کند، خطر ابتلاء به فشار خون بالا بیشتر می‌شود.

در این مطالعه از داده‌های ۲۱۲۰۴۶ نفر از داده‌های سلامت بریتانیا استفاده شد.

فشار خون بالا با پیامدهای منفی سلامتی از جمله نارسایی قلبی، حمله قلبی، فیبریلاسیون دهلیزی و خطر سکته مرتبط است.

محققان با بررسی داده‌های پیگیری شرکت‌کنندگان به ارتباط بین استفاده بیشتر از تلفن همراه و موارد جدید فشار خون بالا پی بردند. آنها همچنین عواملی مانند خطر ژنتیکی فشار خون بالا را بررسی کردند.

از شرکت کنندگان در مورد میزان استفاده از تلفن همراه و مدت زمانی که صرف تماس با تلفن می‌کنند یا تماس می‌گیرند، سوالاتی پرسیده شد. محققان افرادی که حدود ۳۰ تا ۵۹ دقیقه، ۱ تا ۳ ساعت، ۴ تا ۶ ساعت یا بیش از ۶ ساعت در هفته با تلفن صحبت می‌کردند، را بررسی کردند. هرچه افراد در هفته بیشتر با تلفن صحبت کنند، احتمال ابتلاء به فشار خون بالا بیشتر می‌شود.

افرادی که حدود ۳۰ تا ۵۹ دقیقه در هفته با تلفن صحبت می‌کنند، ۸ درصد افزایش خطر ابتلاء به فشار خون داشتند. افرادی که ۱ تا ۳ ساعت با تلفن صحبت می‌کنند، ۱۳ درصد، افرادی که ۴ تا ۶ ساعت با تلفن صحبت می‌کنند، ۱۶ درصد و افرادی که بیش از ۶ ساعت در هفته با تلفن صحبت می‌کنند، ۲۵ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به فشار خون هستند.این تیم همچنین بررسی کرد که آیا نگره داشتن تلفن در دست یا استفاده از یک دستگاه هندزفری با خطر فشار خون بالا مرتبط است یا خیر. اما آنها دریافتند که استفاده از دستگاه‌های هندزفری تغییر قابل توجهی در سطح موارد جدید فشار خون بالا ایجاد نمی‌کند.نویسنده تحقیق دکتر «زیانهوی کین» می‌گوید: «تیم تحقیق امیدوار است که این مطالعه بتواند به یافته‌های جدیدی در آینده منجر شود و در عین حال به مردم کمک کند تا اکنون انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشند.»وی در ادامه می‌افزاید: «یافته‌های ما نشان می‌دهد تا زمانی که زمان تماس هفتگی کمتر از نیم ساعت باشد، صحبت با موبایل ممکن است بر خطر ابتلاء به فشار خون بالا تأثیری نداشته باشد. به تحقیقات بیشتری برای تکرار نتایج نیاز است، اما تا آن زمان علاقه‌نا به نظر می‌رسد که تماس‌های تلفن همراه را برای حفظ سلامت قلب به حداقل برسانیم.»

چاقی احتمال ابتلا به

سرطان‌های دستگاه گوارش را

افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که حفظ وزن سالم ممکن است برای کاهش خطر ابتلا به سرطان دستگاه گوارش مهم باشد.

تحقیقات نشان می‌دهد که افزایش وزن و اضافه وزن در بزرگسالی خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ و سایر سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد.

«هولی لومانز کروپ»، نویسنده مطالعه مرکز جامع سرطان دانشگاه ایالتی اوهایو، گفت: «در حالیکه نرخ چاقی در سطح جهان در حال افزایش است، درک ارتباط بین چاقی و خطر بیماری‌های طولانی مدت مانند سرطان برای بهبود سلامت عمومی بسیار مهم است.»او در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «مطالعه ما نشان می‌دهد که اضافه وزن یا چاقی در چندین مرحله از زندگی می‌تواند خطر ابتلاء به سرطان‌های دستگاه گوارش در بزرگسالی را افزایش دهد.»شاخص توده بدنی (BMI) که در اوایل، اولسط و اواخر بزرگسالی به سطح چاقی یا اضافه وزن برسد، خطر ابتلاء به سرطان دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. مصرف مکرر اسپرین این افزایش خطر را در افراد دارای اضافه وزن و چاق تغییر نداده.ی گفته مؤسسه ملی سرطان ایالات متحده، چاقی و اضافه وزن با حداقل ۱۳ نوع سرطان مرتبط است.



فلفل دلمه‌ای منبع خوبی از پتاسیم است، این ماده معدنی به حفظ مایعات و مواد معدنی متعادل در بدن کمک می‌کند، همچنین عملکرد ماهیچه را افزایش می‌دهد و فشار خون را تنظیم می‌کنند.

فلفل دلمه‌ای به خاطر داشتن خواص ضد قارچ و ضد باکتری، می‌تواند عفونی مانند: زونا و قارچ را در ترکیب با داروهای مناسب تسکین دهند. فلفل دلمه‌ای قرمز، تقریباً ۳ برابر از نیازهای روزانه به ویتامین C را تامین می‌کند، ویتامین C برای جذب مناسب آهن ضروری است، بنابراین کسانی که از کمبود آهن و کم خونی رنج می‌برند، باید فلفل دلمه‌ای قرمز را مصرف کنند. ویتامین C برای حفظ سیستم ایمنی سالم و ایجاد کلاژن قوی برای پوست و مفاصل حیاتی است، این‌ها به کاهش خطر آرتروز و کاهش التهاب کمک می‌کنند. ویتامین K به تشکیل لخته‌های خونی کمک می‌کند، این برای توسعه استخوان‌های محکم و حفاظت از سلول‌ها در برابر آسیب اکسیداتیو مهم است.

تقویت سیستم ایمنی بدن با ۶ آبمیوه



دارد: آب کلم: کلم نه تنها یک سبزی بسیار خوشمزه و همه کاره است، بلکه سرشار از ویتامین‌های متعدد، مواد معدنی، آنتی اکسیدان‌ها و ... محسوب می‌شود. کلم منبع بزرگ ویتامین آ، ث، منیزیم، ویتامین ب ۶، مس و آهن است. مصرف کلم همراه با چغندر که منبع خوبی از فولات و ویتامین‌ها است، ضروری به نظر می‌رسد. آب گوجه فرنگی: منبع بسیار خوبی از ویتامین ث و ویتامین آ است که هر دو برای سلامت سیستم ایمنی بدن مفید هستند.

ترکیب آب توت فرنگی و کیوی: سرشار از ویتامین است و به همراه تعناخ که منبع خوبی از فولات، ویتامین آ، منیزیم و روی محسوب

می‌شود، برای تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی دارد. گفتنی است منیزیم ناکافی منجر به تضعیف سیستم ایمنی بدن و قرارگیری در معرض عفونت می‌شود.

آب کدو تنبل: منبع خوبی از ویتامین آ، ویتامین ب ۶ و ویتامین E به همراه روی است. روی در تولید سلول‌های سفید خون و آنتی بادی به منظور مبارزه با عفونت مفید است.

آب هویج: هویج منبع بزرگ از بتا کاروتن و ویتامین آ است. ویتامین نقش اساسی در تنظیم سیستم ایمنی بدن ایفا می‌کند و به بدن برای مبارزه با عفونت و حفظ سلول‌ها کمک می‌کند.

این سلول‌ها به گروهی از گلبول‌های سفید

متخصص زنان و زایمان عنوان کرد:

هشدار نسبت به اپیدمی تزریق آمپول نوروبیون



است که بار کبدی را جهت متابولیزه شده افزایش می‌دهد.

عضو هیأت علمی و درمانی دانشگاه علوم پزشکی گفت: ویتامین

۱۲B (کوبالامین) در صورت داشتن ذخیره مناسب در کبد

می‌تواند حداکثر برای مدت چهار سال نیاز فرد سالم را پاسخگو باشد؛ ولی کسانی که به دلایل اختلالات متابولیک و تغذیه‌ای با کمبود آن روبرو هستند، مجاز به استفاده از این دارو خواهند بود.

این جراح و متخصص زنان و زایمان تصریح کرد: ویتامین ۱۲B در صورت نیاز باید توسط گیاهخواران و یا افراد دچار سو جذب به دلایلی همچون جراحی‌های کوچک کردن معده و دستگاه گوارش (جهت کنترل چاقی) استفاده شود؛ ولی در مجموع افراد باید در صورت نیاز به این ویتامین طبق دستور پزشک مصرف کنند.

رایج ترین محرک‌های آسم



آلودگی هوای فضای باز

آلودگی هوای بیرون می‌تواند باعث حمله آسم شود. این آلودگی می‌تواند از منابع مختلفی از جمله کارخانه‌ها، اتومبیل‌ها یا دود آتش‌سوزی ناشی شود.

دود آتش‌سوزی ناشی از سوختن چوب یا سایر گیاهان، از ترکیبی از گازهای مضر و ذرات کوچک تشکیل شده است. تنفس بیش از حد این دود می‌تواند باعث حمله آسم شود. بنابراین فعالیت‌های خود را برای زمانی که سطح آلودگی هوا پایین است، برنامه‌ریزی کنید.

تنفس کبک می‌تواند باعث حمله آسم شود، خواه به کبک حساسیت داشته باشید یا خیر. برای کاهش قرار گرفتن در معرض کبک در خانه، کالاهای مرطوب را ظرف ۲۴ تا ۴۸ ساعت خشک کنید، نشتی‌های آب که باعث می‌شود کبک‌ها در پشت دیوارها در اسرع وقت رشد کنند را رفع کنید، از یک دستگاه تهویه مطبوع یا رطوبت‌گیر برای حفظ رطوبت داخل خانه استفاده کنید، ابزار کوچکی به‌نام رطوبت‌سنج تهیه کنید تا سطح رطوبت را بررسی کنید و تاجایی که می‌توانید، سطح رطوبت را پایین نگه‌دارید و کبک را با مواد شوینده و آب از روی سطوح سخت پاک و کاملاً خشک کنید.

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

دردهای مچ پا چه زمانی

خطرناک هستند؟

افراد سن بالا، حتما باید فعال بوده و در روز تقریباً بیست دقیقه، پیاده روی داشته باشند.

علی ترکمان، فوق تخصص ارتوپدی گفت: به



طور کلی ما یکسری دردهایی داریم که عامل آن می‌تواند بیماری‌های رماتیسمی باشد. بیماری‌های رماتیسمی، مفاصل را درگیر می‌کند که یکی از مفاصل آسیب پذیر، ناحیه‌ی مچ پا است که می‌تواند به علت رماتیسم باشد البته خوشبختانه دردهای رماتیسمی و ناحیه پا خیلی شایع نیست.

وی ادامه داد: دردهای مچ پا بیش‌تر به علت کار، فعالیت و فشار زیاد است و این فشارها باعث می‌شود تاندون‌های مچ پا التهاب دار می‌شوند. به دردهای ناحیه پاشنه پا، نیز التهاب پاشنه کف پا یا خار پاشنه می‌گویند.

این فوق تخصص ارتوپدی در ادامه بیان کرد: در کودکان هم مچ پا ممکن است درد بگیرد که اکثر ا‌به علت رشد بچه است و مشکلی ایجاد نمی‌کند؛ اما گاهی به صورت مادرزادی است و حرکت‌ها و فعالیت‌های کودک ممکن است، درد داشته باشد؛ اما باید بررسی شود تا علت مشخص شود.

وی تصریح کرد: خوشبختانه دردهای مچ پا و پاشنه خطرانی ندارند و نگران کننده نیستند. درد اذیت کننده است؛ اما آینده بدی ندارد. دردها تا دو ماه می‌توانند با دارو آرام شوند؛ اما اگر بیش‌تر از دو ماه به طول انجامید نیاز به بررسی است.

این فوق تخصص ارتوپدی گفت: افرادی که صافی کف پا دارند یا افرادی که افزایش قوس کف پا دارند، دچار درد می‌شوند که فشاردر آن ناحیه دردشان را بیش‌تر می‌کند. این افراد از کفی باید استفاده کنند تا کمک کننده باشد و فشار را کمتر کند. در موارد شدیدتر ممکن است نیاز به عمل جراحی باشد.

وی در خصوص علت‌های ورم مچ پا گفت: ورم یکی از مشخصه‌های بیماری‌های رماتیسمی است، اما باید دقیق‌تر بررسی و معاینه شود. مفصل م‌باید بررسی شود تا علت ورم مشخص گردد.

ترکمان در پایان اظهار کرد: دردهای مچ پا که هنگام حرکات کششی ایجاد می‌شود، اغلب به خاطر خستگی کار و فشار فعالیت است و ممکن است اشکال ساختاری داشته باشند از این رو، عضلات شان خسته شود و درد داشته باشند؛ که با حرکات کششی خستگی کم می‌شود و درد کاهش می‌یابد.

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای

کبد چرب

تغییر در شیوه زندگی،درمان اصلی و پیشگیرانه کبد چرب است.

به گزارش خبرگزاری صدا و سیما،کبدچرب غیر الکلی بر اثر تجمع چربی در سلول‌های کبد به وجود می‌آید و در افرادی که دچار اختلال در متابولیسم بدن هستند و چربی و قند خوشنان بالاست،بیشتر دیده می‌شود. البته فردی که به آن مبتلا می‌شود،زمینه‌ی ژنتیکی هم دارد. در این بیماری تری گلیسریدی که در سلول‌ها تجمع یافته از سلول‌های کبدی خارج نمی‌شود و وقتی به تدریج چربی در سلول‌های کبدی جمع می‌شود،اصطلاحاً می‌گویند درد دچار کبدچرب غیرالکلی شده است.

تا این مرحله کبدچرب قابل درمان است،اما در صورتی که فرد متوجه نشود یا پیگیر درمان نباشد،وارد مرحله «سیروز» و بدخیمی‌های کبدی می‌شود که درمان ندارد،زیرا سلول‌های کبدی تخریب شده و راهی جز پیوند کبد باقی نمی‌ماند.

متأسفانه کبد از مشکلات کبدچرب این است که نشانه خاصی ندارد و فقط با انجام آزمایش یا سونوگرافی می‌توان این بیماری را تشخیص داد. البته برخی علائم که بیماران مبتلا ممکن است وجود داشته باشند است که از جمله آن خستگی و درد در ناحیه‌بالا و سمت راست شکم است. ۷۰درصد افراد دچار کبدچرب به اضافه وزن و چاقی مبتلا هستند و سابقه قند و چربی خون بالا دارند. در واقع کسانی که رژیم غذایی ناسالمی دارند (به خصوص مصرف بالای چربی‌های اشباع و قندهای ساده) و فعالیت بدنی شان کم است،بیشتر به کبدچرب مبتلا می‌شوند.

کبدچرب درمان دارویی قطعی ندارد. تغییر در شیوه زندگی،درمان اصلی و پیشگیرانه این بیماری است. فردی که به چاقی مبتلاست،با کمی کاهش وزن بهبود می‌یابد. مطالعه‌های مختلف نشان داده‌اند اگر این افراد ۵تا ۱۰ درصد وزنشان را کاهش دهند،آزمیزه‌های کبدی به حد طبیعی باز می‌گردد. این افراد باید رژیم غذایی خاصی داشته باشد تا هرچه سریع‌تر بهبود یابند و بیماری وارد مرحله ۲ و ۳ نشود.میزان کربوهیدرات (قند) و به خصوص کربوهیدرات‌های ساده و همین‌طور چربی،به خصوص چربی‌های اشباع،باید در رژیم این افراد کم شود. مبتلایان به این بیماری بهتر است برای پخت و پز از چربی‌های غیراشباع مانند روغن‌های مایع و گیاهی مثل روغن کانولا و زیتون استفاده کنند؛ حتما چربی‌های قابل رویت گوشت را (چه قرمز چه سفید) بگیرند و ترجیحا در هفته بیش از ۲ بار گوشت قرمز نخورند و مصرف فیبر را افزایش دهند.

فیبر در انواع سبزی و سیوس غلات به وفور یافت می‌شود. میوه‌ها هم فیبر خوبی دارند.اما چون حاوی قند فراوانی هستند،باید به میزان متعادل (یعنی حداکثر ۳ واحد در روز و به دفعات) میوه مصرف کنند یعنی بیمار مبتلا به کبدچرب نمی‌تواند ۳ میوه را با هم بخورد.اما مصرف سبزی‌ها برایش آزاد است. مصرف غلات سیوس دار یا سیوس به صورت جدا در سوپ،کوکو،کلت و... نیز برای این بیماران مفید است.