

شواهدی جدید درباره خطر آسپرین برای

افراد مسن

مطالعه‌ای تازه در ارتباط با خطر مصرف قرص آسپرین برای افراد مسن هشدار داده است.

یک مطالعه جدید نشان می دهد مصرف آسپرین با دوز پایین مانع ابتلا به شایع ترین نوع سکنه مغزی در میان سالمندان نمی‌شود و حتی ممکن است احتمال خونریزی مغزی خطرناک را در آن‌ ها افزایش دهد.

آسپرین رگ های خونی را نازک و آن‌ها را مستعد خونریزی‌های داخل جمجمه‌ای کشنده می‌کند. برخی از پزشکان به دلیل افزایش خطر لخته شدن خون که می‌تواند جریان خون به مغز را مسدود کند، گاهی اوقات آسپرین با دوز پایین را به عنوان رفیق کننده خون تجویز می‌کنند.

اما طبق نتایج مطالعه انجام شده در دانشگاه موناش استرالیا، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد تجویز آسپرین برای کسانی که به آن نیاز ندارند ایده خوبی نیست.

گیاهی موثر در تقویت

سیستم ایمنی بدن و کاهش

درد



متخصصان تغذیه معتقدند دانه‌های ریحان یا سانس ریحان از طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها جلوگیری می‌کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان ، به نقل از زی نیوز گیاه ریحان دارای مزایای اثبات شده مختلفی مانند ضد التهاب، آنتی اکسیدان، تقویت کننده سیستم ایمنی، کاهش دهنده درد و محافظ رگ‌های خونی است.

تخم ریحان از سلامت روده‌ها حمایت می‌کند، قند خون را کاهش می‌دهد، به کاهش وزن کمک کرده و همچنین کلسترول را کاهش می‌دهد.

همچنین ریحان حاوی سانس‌های فرار غنی از آنتی اکسیدان است که آبریزند، به این معنی که در آب حل نمی‌شوند و به قدری سبک و کوچک هستند که از طریق هوا و منافذ پوست عبور می‌کنند.

این گیاه دارای خواص خنک کننده است، بنابراین برای تابستان بسیار مفید است. بدن را سم زدایی و دمای بدن را حفظ می‌کند.

محققان دریافتند که دانه‌های ریحان یا سانس ریحان می‌تواند از طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها جلوگیری کند، همین مسئله آن را به یکی از ضروری‌ترین گیاهان دارویی شناخته شده امروزه تبدیل کرده است.

لازم ذکر است گیاه ریحان، حاوی ویتامین‌های K ، E، C، A و امگا ۳ است. همچنین حاوی مواد معدنی مانند مس، کلسیم، منگنز، فسفر، روی و پتاسیم است.

گفتنی است بیش از ۶۰ نوع ریحان وجود دارد که ریحان شیرین یکی از رایج‌ترین آنهاست. این گیاه دارای برگ‌های گرد بوده که اغلب نوک تیز است. این گیاه سبز روشن است، اگرچه در برخی از گونه‌ها رنگ بنفش یا قرمز در برگ‌ها دیده می‌شود.

۵۰ درصد بیماران خودایمنی از

افسردگی رنج می‌برند

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیش از نیمی از بیماران مبتلا به بیماری‌های خودایمنی از افسردگی و اضطراب رنج می‌برند اما اکثر آنها هرگز در مورد سلامت روانشان سوال نمی‌شوند. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان بریتانیایی با بررسی بیش از ۱۸۰۰ بیمار دریافتند که بیش از نیمی از آنها به ندرت یا هرگز علائم سلامت روان خود را به پزشک خود گزارش نکرده‌اند. این می‌تواند به این معنی باشد که دامنه سلامت روان و علائم عصبی بسیار گسترده‌تر از آن چیزی است که گزارش شده است.

دکتر «تام پولاک»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه کمبریج، گفت: «مدتی است که می‌دانیم ابتلاء به یک بیماری خودایمنی سیستمیک می‌تواند بر سلامت روان فرد تأثیر منفی بگذارد، اما این مطالعه تصویر شگفت انگیزی از گستردگی و تأثیر این علائم نشان می‌دهد.»

پولاک افزود: «همه افرادی که در مراقبت‌های بهداشتی با این بیماران سروکار دارند باید به طور معمول در مورد سلامت روانی آنها سوال کنند و بیماران باید بدون ترس از قضاوت صحبت کنند».

برای این مطالعه، محققان ۱۸۵۳ بیمار مبتلا به بیماری‌های روماتیسمی خود ایمنی مانند لوپوس و آرتریت روماتوئید را مورد بررسی قرار دادند. از آنها در مورد علائم عصبی و روان‌پزشکی سوال شد. محققان همچنین نزدیک به ۳۰۰ پزشک را مورد بررسی قرار دادند که عمدتاً روماتولوژیست، روانپزشک و متخصص مغز و اعصاب بودند و با ۱۱۳ بیمار و پزشک مصاحبه کردند.

محققان در مورد خستگی، سرگیجه، اضطراب و افسردگی سوال کردند.

آنها دریافتند که ۵۵ درصد از بیماران افسردگی، ۵۷ درصد اضطراب، ۸۹ درصد خستگی شدید و ۷۰ درصد اختلال عملکرد شناختی، یعنی مشکلات تفکر و حافظه را تجربه کردند.

محققان دریافتند که بیماران اغلب تمایلی به گزارش مشکلات روانی خود ندارند، زیرا می‌ترسند که مورد انگ قرار بگیرند.

سلامت



Aspirin

واکنش بدن به دمای ۴۰ درجه

مرگ مغزی در اثر گرمزدگی



وی، تشدید گرما در تابستان امسال را مورد توجه قرار داد و افزود: قطعاً گرمای امسال، تأثیر بیشتری در شیوع بیماری‌های واگیردار مثل وبا دارد.

خسرونیا، رعایت بهداشت فردی را مورد تأکید قرار داد و گفت: شستن دست‌ها، یکی از مهم‌ترین نکات بهداشتی در پیشگیری از ابتلاء به بیماری‌های فصل گرما است.

سنگ کلبه

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که با افزایش دما، تعداد افراد مبتلا به سنگ کلبه نیز افزایش می‌یابد که دلیل آن می‌تواند عدم تأمین آب مورد نیاز بدن در فصل تابستان باشد.
با هیدراته نگه داشتن بدن و کاهش میزان قند و سدیم مصرفی در رژیم غذایی می‌توانید از این شرایط دردناک پیشگیری کنید.

گرمای شدید مرگبار

گرمای شدید یا امواج گرما یکی از علل اصلی مرگ و میر ناشی از آب و هوا است. هنگامی که درجه حرارت در تابستان افزایش می‌یابد، هوای بسیار گرم می‌تواند باعث بیماری یا حتی مرگ شود. استرس گرمایی یک بیماری مرتبط با گرما است که ناشی از ناتوانی بدن شما در خنک کردن مناسب است. بدن به طور معمول با تعریق خود را خنک می‌کند، اما تحت برخی شرایط، عرق کردن

دکتر جان مک نیل به مدت ۵ سال تأثیر آسپرین را بر روی بیش از ۱۹۰۰۰ فرد ۶۵ ساله یا بالاتر بررسی کرده است. این افراد در ابتدای مطالعه هیچ سابقه سکنه مغزی یا بیماری قلبی نداشتند.

تقریباً نیمی از شرکت کنندگان دوز ۱۰۰ میلی گرم آسپرین مصرف کردند و در پایان مطالعه، ۱.۵ درصد از آن‌ها دچار سکنه مغزی شده بودند؛ در حالی که در گروه مقابل ۱.۷ درصد دچار سکنه مغزی شده بودند.

داده‌ها نشان داده است که ۱.۱ درصد از گروه مصرف کننده آسپرین خونریزی در داخل یا اطراف مغز را تجربه کردند، در حالی که این میزان در گروه دیگر ۰.۸ درصد بود.

از آن جایی که آسپرین به عنوان رفیق کننده خون عمل می‌کند، رگ‌های خونی را ضعیف کرده و آن‌ها را مستعد خونریزی می‌کند که در داخل جمجمه کشنده‌تر است.

اگرچه تفاوت‌های آماری کوچک به نظر می‌رسند، اما در صورت عدم حمله یا سکنه قلبی، شدت خطر استفاده از آسپرین با دوز پایین به عنوان رفیق کننده خون مورد هشدار خواهد بود.

کافی نیست. در چنین مواردی دمای بدن فرد به سرعت افزایش می‌یابد. دمای بسیار بالای بدن ممکن است به مغز یا سایر اندام‌های حیاتی آسیب برساند. هوای بسیار گرم می‌تواند شما را بیمار کند، اما اگر چند گام ساده را دنبال کنید، مرگ و یا بیماری‌های ناشی از گرما قابل پیشگیری هستند.

مقاومت بدن در مقابل دمای ۴۰ درجه

سعید کریمی معاون وزارت بهداشت گفت: دمای بدن انسان ۳۷ درجه است و برای اینکه خنک شود باید بتواند با محیط خودش این دما را تبادل کند. وقتی دما از ۴۰ درجه بالاتر می‌رود این امکان سخت می‌شود البته فقط دما نیست، مدت زمانی که فرد در محیط گرم قرار می‌گیرد، اینکه فعالیت بدنی دارد یا خیر، سن، بیماری زمینه‌ای، همه عواملی است که باید به صورت مجموع در موردش تصمیم گرفت، ولی آنچه وزارت بهداشت روی آن تأکید دارد، همین دمای ۴۰ درجه است.

گیجی، تشنج، تهوع، استفراغ، تورم در مچ پا و عضلات، نفخ شکم، اریتمی قلبی، نوسان فشارخون از علائم حمله گرم‌زدگی است که در صورت عدم

درمان منجر به شوک و مرگ می‌شود.

افزایش و یا کاهش دما می‌تواند خطرات جبران ناپذیری برای انسان به همراه داشته باشد. دمای مناسب برای بدن انسان ۳۷ درجه است.

گرم‌زدگی درجات مختلفی دارد و در هر مرحله باید درمان‌های مختلفی را انجام داد. در یکی از درجات نخست آن، فردی که در فضا گرم بوده دچار گرفتگی عضله و درد و گرفتگی در عضلاتی مانند مچ پا و یا ران یا می‌شود؛ این مرحله نگران کننده و اورژانسی نیست اما باید توجه شود فرد بیش از این دچار گرم‌زدگی نشود.

در حالت دوم، فرد گرم‌زدگی احساس خستگی و بی‌حالی می‌کند، روی پوست این فرد سرد و تعریق وجود دارد و بدن در این حالت تلاش می‌کند دمایش را به حالت عادی برگرداند؛ در این حالت اگر بدن به حالت عادی برنگردد ممکن است از ۲۰ تا ۸۰ درصد فرد جان خود را از دست دهد.

فرد گرم‌زدگی درجه سوم، مکانیسم خنک سازی بدن کار نمی‌کند؛ پوست بدن فرد داغ و قرمز خشک / مرطوب است و فرد هوشیاری خود را از دست می‌دهد. در این شرایط احتمال مرگ مغزی وجود دارد.

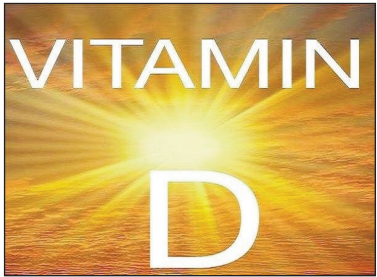


زبان، داخل دهان و گوش‌ها، خارش و تورم خفیف گلو. گاهی اوقات علائم شامل مری (لوله غذا) یا معده می‌شود، مانند درد شکم (شکم) و استفراغ. عطسه، آبریزش بینی یا علائمی که روی چشم‌ها تأثیر می‌گذارد.

به ندرت، علائم جدی تری به نام آنفولانسی ممکن است رخ دهد. در چنین مواردی، کمک فوری پزشکی لازم است.

ویتامین D در کاهش درد

ناشی از پُرسورِ یازِیس موثر است



تحقیقات جدید نشان می دهد که میزان ویتامین D خون ممکن است بر کاهش شدت بیماری پسوریازیس تأثیر بگذارد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، در بیماری پسوریازیس، سلول‌های پوست جمع می‌شوند و لکه‌های خشک، خارش‌دلر و گاهی دردناک ایجاد می‌کنند.

«رئشل لیم»، نویسنده مطالعه از دانشکده پزشکی وارن آلبرت دانشگاه برلون، گفت: «در حالی که کرم‌های ویتامین D مصنوعی یک درمان نوظهور هستند، این مطالعه نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از ویتامین D با مکمل‌های خوراکی نیز می‌تواند علائم پسوریازیس را کاهش دهد.»

برای این مطالعه، محققان ۴۹۱ مورد را در یک نظرسنجی ملی سلامت و تغذیه ایالات متحده تجزیه و تحلیل کردند، از جمله ۱۶۲ مورد از سال ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۶ و ۳۲۹ مورد از سال ۲۰۱۱ تا ۲۰۱۴. تجزیه و تحلیل آنها نشان داد که سطوح پایین و کمبود ویتامین D به طور قابل توجهی با پسوریازیس شدیدتر مرتبط است.

بیمارانی که بالاترین میانگین سطح ویتامین D را داشتند، کمترین میزان پوست مبتلا به پسوریازیس را داشتند. افرادی که بیشترین ناحیه آسیب دیده را داشتند کمترین میانگین سطح ویتامین D را داشتند.

لیم گفت: «در حالی که نمی‌توانیم در مورد مصرف بهینه ویتامین D صحبت کنیم، توصیه‌های فعلی در مورد مقادیر ایمن مکمل ویتامین D برای جلوگیری از مسمومیت وجود دارد. بهتر است افراد با پزشک خود در مورد شروع ایمن مصرف مکمل ویتامین D صحبت کنند.»

همچنین ممکن است عوامل دیگری در

پسوریازیس فرد وجود داشته باشد. رزگدله پوست از

سننژ ویتامین D جلوگیری می‌کند. و بیماری

پسوریازیس بسیاری از افراد دارای رنگ پوست

تیره‌تر را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

نور خورشید منبع اصلی ویتامین D است، اما

دریافت تمام ویتامین D مورد نیاز از خورشید

بی خطر نیست، زیرا اشعه ماورایابنفش آن می‌تواند

باعث سرطان پوست شود.

برخی گفته اند، محققان، اگرچه ممکن است فرد

بتواند از طریق رژیم غذایی مواد مغذی کافی دریافت

کند، اما بهترین راه برای دریافت کافی ویتامین D

مصرف مکمل است. برخی از غذاهای حاوی ویتامین

D عبارتند از ماهی‌های چرب مانند سالمون و ماهی

خال مخالی و زرده تخم مرغ. برخی از غذاهای غنی

شده مانند غلات، شیر و آب پرتقال نیز حاوی این

ماده مغذی هستند.

چند ماده غذایی که به پیشگیری

از سفیدی مو کمک می‌کنند

برخی مواد غذایی هستند که می‌توانند به پیشگیری از سفیدی زودهنگام موها کمک کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران به نقل از وب سایت المغربیه، موهای سفید در دهه چهل زندگی و حتی قبل از آن در صورت بروز یک عامل ژنتیکی یا رنج بردن از استرس روانی شروع به ظهور می‌کند و متداول ترین روش های پنهان کردن آنها به رنگ آمیزی بستگی دارد. اما آیا می دانستید که برخی از غذاها دارای اثر محافظتی هستند که ظهور موهای سفید را در هنگام گنجاندن در رژیم غذایی به تأخیر می‌اندازد.

غذاهای غنی از پروتئین های حیوانی و گیاهی و همچنین روی ، با تقویت تولید کراتین ، پروتئین سازنده مو ، توانایی تقویت مو را دارند. این باعث افزایش سلامت و نشاط مو می‌شود و همچنین پیری را به تأخیر می‌اندازد. ویتامین های C ، A و E در این زمینه بسیار مثر هستند زیرا به بازسازی سلول های تشکیل دهنده مو کمک می‌کنند و باعث قوی شدن و جلوگیری از پیری زودرس می‌شوند.

غذاهایی که موها را جوان نگه می‌دارد:

توصیه می‌شود این غذاها را در رژیم غذایی روزانه خود قرار دهید تا از تأثیر آنها در به تأخیر انداختن ظهور موهای سفید استفاده کنید:

۱- شکلات تلخ:

این طعم خوشمزه و توانایی آن در به تأخیر انداختن ظهور موهای سفید به دلیل غنی بودن از مس و امگا ۳ مشخص می‌شود، بنابراین توصیه می‌شود روزانه از آن به مقدار کمی بین ۱۰ تا ۲۰ گرم استفاده کنید.

۲- جگر:

این نوع گوشت سرشار از ویتامین است که در زمینه به تأخیر انداختن پیری مو کمک می‌کند؛ زیرا دارای خواصی است که رنگ طبیعی موها را حفظ می‌کند.

۳- بادام زمینی:

کمبود مس می‌تواند باعث ظهور زودهنگام موهای سفید شود، اما خوشبختانه این جزء را می‌توان از منابع مختلف از جمله بادام هندی تهیه کرد که می‌تواند به عنوان میان وعده برای تأمین نیاز ما به مس مصرف شود.

۴- لوبیا سفید:

این نوع لوبیا سرشار از سلنیوم است که به طور موثری پیری مو را به تأخیر می‌اندازد.

۵- غلات کامل:

غلات کامل برای سلامتی بسیار مفید و سرشار از تیامین است که ظهور موهای سفید را به تأخیر می‌اندازد.