

مطالعه جدید نشان می دهد:

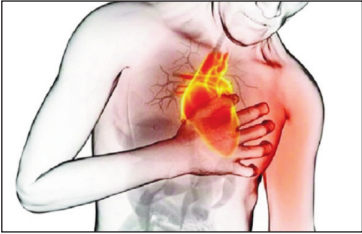
تزریق دوز یادآور واکسن کووید برای مبتلایان به سرطان ضروری است

بیماران سرطانی به خاطر داشتن سیستم ایمنی ضعیف در اثر درمان از جمله گروه‌هایی هستند که بیشتر نگران گسترش کووید۱۹ و احتمال شدید شدن عفونت هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، تحقیقات جدید دستورالعمل‌های بیشتری در مورد اینکه این بیماران چند وقت یکبار به تزریقات تقویت‌کننده محافظت نیاز دارند، ارائه می‌کند.

«الکس دورنبرگ»، یکی از محققان این مطالعه از دانشگاه کارولینای شمالی، گفت: «نتایج همچنین ممکن است به سایر بیماران غیر سرطانی که با بیماری‌های دیگر

نشانه‌های قلب درد



فوق تخصص بیماری‌های قلب و عروق گفت:

دردهای قلبی معمولاً فرد را از خواب بیدار نمی‌کند، دردهای قلبی با زمان اول صبح که از خواب بیدار می‌شود اتفاق می‌فتد و یا در هنگام حرکت بروز می‌کند.

به گزارش خبرگزاری فارس، حسام قارونی فوق تخصص بیماری‌های قلب و عروق در برنامه ساختمان پزشکان رادیو جوان اظهار کرد: ما اول باید بدانیم که درد قلب به چه شکل است و اینکه این دردها آیا از ارگان مهمی مثل قلب ناشی می‌شوند یا از ارگان‌های دیگری که درد قلبی را می‌تواند تقلید نمایند، ناشی می‌شوند. آن چیزی که باعث عارضه و همچنین منجر به مرگ برای بیماران می‌شود درد قلبی است. دردهای دیگر قابل درمان هستند و ممکن است خطری برای بیماران نداشته باشد.

قارونی درباره اینکه درد قلب چگونه است اشاره کرد: درد قلبی معمولاً یک سنگینی و یک فشار روی دست یا گاهی اوقات بر روی قفسه سینه یا فرد دچار تنگی نفس می‌شود. برخلاف تصور همه افراد که فکر می‌کنند که اگر دردی به دست چپ بزند، حتماً درد قلبی است، اتفاقاً اگر درد به دست راست بزند احتمال اینکه درد قلب باشد بیشتر است و اینکه اگر دردی به دو تا دست بزند، احتمال درد قلب بیشتر است.

فوق تخصص بیماری‌های قلب و عروق در برنامه ساختمان پزشکان رادیو جوان عنوان کرد: دردهایی که به دست چپ کشیده می‌شود و تا نوک لگشتان می‌رسد، این‌ها می‌تواند علت‌های دیگری داشته باشد مثلاً؛ ناشی از درد گردن، شانه یا معده می‌تواند باشد. زمان درد قلبی بین ۵الی ۲۰ دقیقه‌طول می‌کشد یا این درد خوب خواهد شد و یا منجر به سکنه قلبی می‌شود.

قارونی متخصص داخلی تأکید کرد: کسانی که سیگاری هستند بیشتر در معرض‌ایست قلبی قرار می‌گیرند و همچنین ضرر قلیان چند برابر سیگار است.

وی اضافه کرد: در ناحیه قفسه سینه، دردهای معده که ناشی از افزایش اسید معده باشد، درد قلبی را می‌تواند تقلید کند. وقتی اسید معده بالا بیاید و به اصطلاح رفلاکس معده صورت می‌گیرد؛ می‌تواند یک اسپاسم شدید در مری ایجاد کند و یک درد وحشتناک برای شخص ایجاد می‌کند. ما باید به ماهیت درد توجه داشته باشیم.

فوق تخصص بیماری‌های قلب و عروق در پایان در برنامه ساختمان پزشکان رادیو جوان توضیح داد: دردهای قلبی معمولاً فرد را از خواب بیدار نمی‌کند، دردهای قلبی با زمان اول صبح که از خواب بیدار می‌شوند اتفاق می‌افتد و یا در هنگام حرکت ایجاد می‌شود. معمولاً دردهایی که فرد را شب از خواب بیدار می‌کند، ناشی از دردهای معده است و معده فرد باید بررسی شود.



روبرو هستند نیز کمک کند. ترس از ابتلاء به کووید ۱۹ شدید تنها به بیماران سرطانی محدود نمی‌شود.»

این مطالعه پیش بینی می‌کند که از هر ۳ نفری که دوز یادآور واکسن کووید دریافت نمی‌کنند، ۱ نفر در عرض دو سال به این بیماری مبتلا می‌شود. برای کسانی که هر شش ماه یک دوز یادآور دریافت می‌کنند، این خطر ۱ در ۲۰ است. دورنبرگ در بیانیه‌ای توضیح داد: «برخی از درمان‌های سرطان مستقیماً به سلول‌های ایمنی حمله می‌کنند. این فرایند برای مبارزه با سرطان‌های خون مانند برخی از لنفوم‌ها عالی است، اما مرگ سلول‌های ایمنی، راه را نه تنها برای عفونت کووید ۱۹، بلکه برای عفونت شدید باز می‌کند.» بیماران سرطانی که درمان آنها مستقیماً بر پاسخ ایمنی تأثیر می‌گذارد، از دریافت دوزهای یادآور بیشتر، بسیار سود می‌برند. اگر آنها هر سال یک دوز یادآور دریافت کنند، از هر ۳ بیمار ۱ نفری که این درمان‌ها را دریافت می‌کند، همچنان در معرض ابتلاء به کووید در عرض دو سال قرار می‌گیرد. اگر آنها این میزان را افزایش دهند و هر سه ماه یک دوز یادآور دریافت کنند، خطرشان به نصف می‌رسد.

از فواید جادویی سیب گلاب چه می دانید؟



متخصصان بر این باورند که مصرف سیب گلاب در فواصل وعده های غذایی برای مبتلایان به پسروریاژیس جلدی نیز، بویژه

این ۱۰ ماده غذایی را نادرست می خوریم!

نگهداشتن شما و رضایتمندی بیشتر شما بعد از مصرف سالاد تا جذب بیشتر مواد مغذی (خصوصا لوتئین، لیکوپن، بتاکاروتن و زیزلتین).

سیب و گلابی

بگذارید میوه‌ای را که می‌خورید، کمی برسند! یک مطالعه نشان می‌دهد که فرایند رسیدن میوه‌ها موجب شکسته‌شدن کلروفیل در سیب‌های و گلابی‌های در حال رسیدن می‌شود که این موضوع به نوبه خود آنتی‌اکسیدان‌های «بسیار فعال» در میوه ایجاد می‌کند.

بروکلی

بدون شک بروکلی یکی از بهترین غذاهایی است که شما می‌توانید از آن استفاده کنید. بروکلی عضوی از خانواده کلم‌ها (برلسیکا) است، خانواده‌ای که مشخص شده در ارتباط با جلوگیری از برخی از سرطان‌ها از جمله سرطان پستان و پوست کاملاً موثر هستند. اماشویه آماده‌سازی بروکلی می‌توانند تفاوت‌هایی بسیاری در اثرات آن ایجاد کند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۸ نشان داد که پختاریز کردن بروکلی تنها روش پختنی است که ترکیبات ضدسرطان آن را به طور کامل حفظ می‌کند و حتی میزان آنها را افزایش می‌دهد. همچنین مشخص شده است که جوشاندن و سرخ کردن بروکلی بدترین روش‌های پخت آن می‌باشند. همراه کردن بروکلی با یک غذای تند ممکن است مفید باشد. یک مطالعه در سال ۲۰۱۲ نشان داده است که اضافه کردن غذاهای تند به بروکلی ضدسرطان آن را افزایش می‌دهد.

خردل

خردل به هر شکلی یکی از چاشنی‌های لذیذ برای اضافه کردن به سس‌ها، سالادها و ساندویچ‌ها است. اگر شما علاقمند به کاهش میزان التهاب کلی و به همان میزان کاهش خطر برخی از سرطان‌ها هستید، بهتر است خردل را انتخاب کنید.
بله درست است، خردل زرد رنگ و لزان قیمت که بهترین خواص و فواید را برای شما به همراه دارد. چرا؟ چون خردل دارای ترکیبی به نام کور کومین (همان ترکیب فعالی که در زردچوبه هم وجود دارد) است که نه تنها عامل رنگ زرد خردل است، بلکه همه خواص باقوه مفید آن برای سلامت را نیز دارد.

هسته ی سیب



شاید هسته ی سیب به نظر تان بی ارزش و دور ریختنی باشد. اما به نظر اکثر متخصصان این هسته های دورریز جزو ترکیبات طبیعی و قوی در برابر سرطان هستند. اما چرا مردم در جریان چنین خواصی نیستند؟ شاید اطلاع رسانی در این خصوص کم بوده است و یا اینکه همچنان اکثر افراد به موثر بودن داروهای شیمیایی در مقابله و درمان بیماری‌ها، اعتقاد بیشتری دارند.
تأثیر هسته ی سیب در مقابله با رشد سلول های بدخیم در سرطان های مختلف به طور علمی به اثبات رسیده است.
به عقیده ی محققان هسته ی سیب قادر است از رشد سلول های سرطانی در کولون، ریه، پروستات، پانکراس، سینه و معده جلوگیری کند.
ترکیبات فوتوشیمیایی موجود در هسته ی سیب چندین برابر آدرامایسین (یکی از داروهای شیمی درمانی رایج) قادر هستند که رشد سلول های سرطانی را به تأخیر بیندازند.

هسته ی سیب

هسته ی زردآلو حاوی میزان زیادی ویتامین B۱۷ است که در بدن ما به عنوان ماده ای ضدسرطان عمل می کند. این ویتامین برای پیشگیری از این بیماری و همچنین درمان آن موثر است.
برای مصرف این هسته کافی است آن ها را بشکنید و مغز آن را میل کنید.
بهترین منبع ویتامین B۱۷ زردآلو و هسته ی آن است چون مکمل های موجود در بازار فاقد آنزیم ها و کوفاکتورهای موجود در این ماده ی غذایی است.
برای کاهش طعم تلخ برخی هسته ها کافی است آن را با مواد غذایی دیگر مانند چوز هندی، پودر نارگیل و غیره مخلوط کنید.

هسته ی زردآلو

هسته ی زردآلو حاوی میزان زیادی ویتامین B۱۷ است که در بدن ما به عنوان ماده ای

ضدسرطان عمل می کند. این ویتامین برای پیشگیری از این بیماری و همچنین درمان آن

موثر است.

برای مصرف این هسته کافی است آن ها را بشکنید و مغز آن را میل کنید.

بهترین منبع ویتامین B۱۷ زردآلو و هسته ی آن است چون مکمل های موجود در بازار فاقد

آنزیم ها و کوفاکتورهای موجود در این ماده ی غذایی است.

برای کاهش طعم تلخ برخی هسته ها کافی است آن را با مواد غذایی دیگر مانند چوز هندی، پودر نارگیل و غیره مخلوط

کنید.

ادویه‌ای با طبع گرم و خواص کم نظیر



زنجبیل که گیاهی زردرنگ و دارای طبع گرم است، یکی از مواد خوراکی پرمصرف در رژیم غذایی مردم دنیا محسوب می‌شود و از ریشه آن به صورت خشک‌شده یا به صورت پودر به عنوان ادویه‌ای مفید در غذاهای مختلف و برخی نوشیدنی‌ها و دمنوش‌ها استفاده می‌شود. به گزارش ایسنا، در این مقاله به نقل از سایت تخصصی «وب ام دی» به توضیح مختصری درباره شماری از فواید مهم زنجبیل برای سلامتی اشاره خواهیم کرد:

x مبارزه با میکروب‌ها

برخی از ترکیبات شیمیایی موجود در زنجبیل تازه به بدن شما در دفع میکروب‌ها کمک می‌کند. آنها به ویژه در متوقف کردن رشد باکتری‌هایی مانند «اشریشیا کلی» و «شیگلا» خوب عمل می‌کنند و همچنین ممکن است ویروس‌هایی مانند «ویروس سین‌سیشیال تنفسی» (RSV) را نیز از شما دور نگه دارند.

کمک به سلامت دهان

قدرت ضد باکتریایی زنجبیل ممکن است لبخند شما را نیز درخشان کند. برخی از ترکیبات فعال موجود در زنجبیل از رشد باکتری‌های دهان هم جلوگیری می‌کنند. این باکتری‌ها همان باکتری‌هایی هستند که می‌توانند باعث بیماری «پیوره»، یک عفونت جدی لثه شوند.

کاهش حالت تهوع

زنجبیل به کاهش درد معده به خصوص در دوران بارداری کمک می‌کند. همچنین زنجبیل در از بین بردن گاز انباشته شده در روده‌ها نقش مفید دارد. این ماده غذایی در رفع دریازدگی یا حالت تهوع ناشی از شیمی درمانی نیز تأثیرگذار است.

تسکین درد عضلات

هرچند زنجبیل، درد عضلانی را سریع‌ا از بین نمی‌برد اما ممکن است به مرور زمان درد را تسکین دهد. در برخی از مطالعات، افرادی که درد عضلانی ناشی از ورزش داشتند و زنجبیل مصرف کردند، روز بعد نسبت به کسانی که زنجبیل مصرف نکرده بودند، درد کمتری داشتند.

کاهش علائم آرتریت

زنجبیل خاصیت ضد التهابی دارد به این معنی که تورم را کاهش می‌دهد. همچنین ممکن است زنجبیل به ویژه برای تسکین علائم «روماتیسم مفصلی» و «آرتروز» مفید باشد. مصرف خوراکی زنجبیل یا استعمال موضعی آن روی نقاط ملتهب و دردناک بدن ممکن است درد و تورم را تسکین دهد.

مهار پیشرفت سرطان

برخی از مطالعات نشان می‌دهند که مولکول‌های زیست فعال موجود در زنجبیل ممکن است پیشرفت برخی از سرطان‌ها مانند سرطان روده بزرگ، معده، تخمدان، کبد، پوستان، سینه و پروستات را کاهش دهند اما تحقیقات بیشتری در این زمینه لازم است تا ببینیم آیا این اثر گذاری حقیقت دارد یا خیر.

کاهش قند خون

داده‌های یک مطالعه کوچک اخیرا نشان داد که زنجبیل ممکن است به بدن شما در استفاده بهتر از انسولین کمک کند. با این حال، مطالعات بزرگتری مورد نیاز است تا ببینیم آیا زنجبیل می‌تواند به بهبود سطح قند خون در بدن کمک کند یا خیر.

کاهش دردهای عادت ماهانه

طبق داده‌های مطالعات، زنانی که ۱۵۰۰ میلی گرم پودر زنجبیل را یک بار در روز به مدت سه روز در طول دوران قاعدگی مصرف کردند نسبت به زنانی که این ادویه را امتحان نکردند، درد کمتری داشتند.

کاهش کلسترول

مصرف روزانه زنجبیل ممکن است به شما در مبارزه با سطوح کلسترول بد یا LDL کمک کند. داده‌های یک مطالعه اخیر نشان داد که مصرف پنج گرم زنجبیل در روز به مدت سه ماه، کلسترول LDL افراد را به طور متوسط کاهش داده است.

محافظت در برابر بیماری‌ها

زنجبیل سرشار از آنتی اکسیدان است، ترکیباتی که از استرس و آسیب به DNA بدن شما جلوگیری می‌کند. زنجبیل ممکن است به بدن کمک کند تا با بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و بیماری‌های ریوی مبارزه کند. به علاوه گنجاندن این ادویه در رژیم غذایی، شانس داشتن دوران پیری سالم را نیز افزایش می‌دهد.

تسکین سوء هاضمه

اگر با سوء هاضمه مزمن دست و پنجه نرم می‌کنید، زنجبیل می‌تواند تاحدودی این عارضه را تسکین دهد.