

## راهی جدید برای پیشگیری از نابینایی در افراد بالای ۵۰ سال

در کشفی جدید، متخصصان دانشگاه لیون فرانسه دریافتند که داروهای حاوی دوپامین که در درمان بیماری پارکینسون استفاده می‌شوند، در درمان نوع مرطوب بیماری دژنراسیون ماکولا یا تباهی لکه زرد چشم به عنوان اولین علت ناتوانی بینایی در افراد بالای ۵۰ سال موثر هستند.

به گزارش ایسنا، مطالعه‌ای که توسط «تیبو ماتیس»، استاد دانشگاه و چشم‌پزشک در بیمارستان لیون فرانسه در حال انجام است، نشان می‌دهد که داروهای دارای دوپامین که برای درمان بیماری پارکینسون استفاده می‌شوند، ممکن است اثری محافظتی در برابر نوع اول یا مرطوب این بیماری ناتوانی دید داشته باشند.

دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن یا به اختصار (ARMD) که به آن تباهی لکه زرد گفته می‌شود، اولین علت ناتوانی بینایی در افراد بالای ۵۰ سال است. ماکولا ناحیه‌ای کوچک و مرکزی در شبکیه چشم است که وظیفه دید مرکزی و وضوح بالای تصاویر را بر عهده دارد. این بیماری که ماکولا را تحت تأثیر قرار می‌دهد، دارای

### افراد سالم روزانه باید چقدر قند ساده بخورند



استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در خصوص مصرف روزانه قند ساده برای افراد غیر دیابتی، توضیحاتی داد.

به گزارش مهر، غزاله اسلامیان گفت: بر اساس راهنماهای تغذیه‌ای دنیا، حداکثر مقدار قند ساده دریافتی برای افراد سالم ۱۰ درصد کالری روزانه تعیین شده است. مثلاً در یک فرد غیردیابتی که نیاز کالری روزانه وی ۲۰۰۰ کیلوکالری است، حداکثر قند ساده دریافتی روزانه ۵۰ گرم برآورد شده است.

وی افزود: به توصیه انجمن قلب آمریکا نیز دریافت قندهای ساده برای زنان به میزان ۱۰۰ کالری روزانه (۲۵ گرم) و برای مردن ۱۵۰ کالری روزانه (۳۵ گرم) مجاز است.

اسلامیان خاطرنشان کرد: هر حبه قند معادل پنج گرم قند ساده و هر قاشق غذاخوری شکر نیز معادل ۱۵ گرم قند ساده است.

وی با اشاره وجود قند در مواد غذایی صنعتی، گفت: برخی از مواد غذایی صنعتی، طعم شیرینی ندارند اما حاوی قند هستند مانند سس قرمز یا کچاپ که هر قاشق غذاخوری آن حاوی چهار تا پنج گرم قند است.

#### آلو؛ میوه ای با خواص درمانی

**پیشگیری از یوکی استخوان**



یک متخصص طب ایرانی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص خواص میوه آلو توضیحاتی داد.

به گزارش مهر، مریم تقوی شیرازی گفت: آلو میوه‌ای تابستانی است که انواع و رنگ‌های متعددی دارد. بعضی سبز، زرد یا سیاه و گاهی هم سرخ می‌شوند. ریز و درشت دارد. طعمش ترش، شیرین و یا ملس است.

وی افزود: طبع آلو در منابع طب ایرانی که به نام اجناس آمده است، بر حسب میزان ترشی آن متفاوت ذکر شده است. آلوی رسیده شیرین طبع سرد و تر ملایمی دارد. اما هر چه ترش‌تر شود، سردی آن بیشتر می‌شود.

تقوی ادامه داد: آلو به ملین بودن معروف است. تازه آبدارش، از لینت بخشی بیشتری دارد. آلو حرارت بدن را کم می‌کند. تب و تشنگی، گرم‌زدگی و التهاب و خارش پوست را تسکین می‌دهد، به خصوص اگر قبل از غذا مصرف شود.

وی افزود: هر چه آلو شیرین‌تر باشد، ملین بهتری می‌شود و هر چه ترش‌تر شود، التهاب و گرمی را بیشتر کنترل می‌کند.

این متخصص طب ایرانی گفت: اگر معده و گوارش سرد باشد، مثلاً ترش کند، کندی هضم غذا داشته باشد و نفخ کند، آلو بهتر است با آب و عسل یا گل‌قند مصرف شود. وی افزود: آلو اگر با شکر به صورت شربت پخته شود، ملین بی آزاری می‌شود که حتی اگر سرفه هم داشته باشید، ترشی اش لذیت نمی‌کند و سینه را هم نرم می‌کند.

تقوی گفت: آلو یک میوه خوشمزه کم کالری با ویتامین‌ها و مینرال‌های متنوع، فیبر و آنتی اکسیدان‌ها است. اگر آلو خشک باشد، کالری و فیبرش بیشتر است. فیبری که در آلو است علاوه بر اینکه حرکت روده‌ها را تسهیل می‌کند، قند و چربی خون را نیز تنظیم می‌کند.

وی افزود: کار جالب دیگر آلو، جلوگیری از یوکی استخوان است. افزودن این میوه پرخاصیت به انواع غذاها مثل خورش، آش و سالاد، طعم آنها را دلچسب‌تر می‌کند. لوبلیک‌ها و پاستیل‌های خانگی با آلو می‌تواند جایگزین مناسبی بر تنقلات صنعتی و کم خاصیت بری کودکان باشد.



دو نوع مرطوب و خشک است. نوع دوم یا خشک آن رایج‌تر است، اما نوع مرطوب که با رشد رگ‌های خونی جدید غیرطبیعی در زیر ماکولا همراه است، باعث از دست رفتن سریع و شدیدتر بینایی می‌شود.

تحقیقات مختلفی که توسط آزمایشگاه‌های فرانسوی و با مدیریت دکتر تیبو

# فلفل سبز؛ منبع غنی آنتی اکسیدان

### بیماران رماتیسمی مصرف فلفل را محدود کنند

یک متخصص تغذیه گفت: آنتی اکسیدان موجود در فلفل سبز می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را کاهش دهد.

دکتر رضا امانی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی چندی شاپور اهواز در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه خوزستان اظهار کرد: فلفل سبز منبع غنی آنتی اکسیدان است و گنجاندن آن در وعده‌های غذایی اثرات مثبتی به همراه دارد.

وی افزود: آنتی اکسیدان‌ها دارای اثر ضدپیری هستند و آسیب به سلول‌ها و مولکول DNA را کاهش می‌دهند. به گفته این متخصص تغذیه، فلفل سبز دارای مقادیر زیادی فیبر، پتاسیم و فلاونوئیدهای ارزشمندی مانند «کاپسایسین» است. فلاونوئیدها به عنوان عوامل آنتی اکسیدانی در کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان نقش دارند. دکتر امانی تأکید کرد: با وجود خواص فلفل سبز مصرف آن به افراد مبتلا به بیماری آرتریت رماتوئید (رماتیسم) توصیه نمی‌شود و این افراد بهتر است مصرف انواع فلفل‌ها را محدود کنند.

## خطرات استفاده ناصحیح از لنز برای چشم‌ها

استفاده نادرست از لنزهای چشمی همچون قرار دادن آنها داخل چشم به هنگام خواب آسیب‌های جدی به این عضو حیاتی و حساس بدن وارد می‌کند.

به گزارش ایسنا، متخصصان آمریکایی اظهار داشتند: آسیب‌های چشمی در ۲۰ درصد عفونت‌های مرتبط با استفاده ناصحیح از لنزها طی ۱۰ سال به سازمان غذا و داروی این کشور گزارش شده است.

همچنین "میشل بیج" از مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا گفت: استفاده نادرست از لنزهای چشمی و عدم مراقبت از آنها می‌تواند موجب عفونت چشمی شود که در نهایت آسیب جدی



و طولانی مدتی را به همراه دارد. همچنین بسیاری از مردم که از لنزهای چشمی استفاده می‌کنند آنها را جزء تجهیزات پزشکی که با این عضو حساس تماس دارد در نظر نمی‌گیرند. در این بررسی محققان مرکز کنترل و پیشگیری امراض آمریکا به مطالعه روی ۱۱۰۰ پرونده پزشکی بیماران مبتلا به عفونت

## غذاهای فوق العاده برای حفظ سلامتی زنان

از سکتة در زنان کمک می کند که گریپ فروت سرشار از آن است؛ اگرچه سایر مرکبات از جمله پرتقال نیز حاوی این مواد مغذی است اما گریپ فروت قند کمتری دارد. نکته اینکه در استفاده از گریپ فروت زیاده روی نکنید و مراقب باشید که ممکن است با برخی داروهایی که مصرف می کنید تداخل دارویی داشته باشد لذا با پزشک خود مشورت کنید.

۶- توت و گیلاس

آنها فقط در رنگ های صورتی و بنفش، قرمز و آبی زیبا نیستند. این میوه ها دارای فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان هایی هستند که می توانند از سلول های سالم در برابر آسیب محافظت کنند. توت ها با افزایش سن مغز شما را تیزتر نگه می دارند. به علاوه، برای ساخت کلاژن، پروتئینی که پوست شما را سفت و صاف نگه می دارد، به ویتامین C آنها نیاز دارید.

۷- پاپایا

رنگ قرمز نارنجی آن از بتا کاروتن (مواد موجود در هویج) و لیکوپن (همچنین در گوجه فرنگی و هندوانه) می آید. لیکوپن شانس ابتلا به سرطان دهانه رحم و سینه را کاهش می دهد. همچنین یک آنتی اکسیدان است و کلسترول و فشار خون را در سطوح سالم نگه می دارد تا از بیماری قلبی جلوگیری کند.

۸- ماست ساده و کم چرب

وقتی بالای ۵۰ سال دارید به کلیسم بیشتری نیاز دارید. ماست مقدار زیادی از آن را دارد؛ فقط ۸ اونس بیش از یک سوم کلیسم روزانه را به شما می دهد. به دنبال نوع غنی شده با ویتامین D باشید تا به بدن شما در استفاده بهتر از این ماده معدنی کمک کند.

۹-ساردین

این بچه ماهی‌های کوچک با اسیدهای چرب سالم، ویتامین D و کلیسم شنا می کنند. چربی های امگا ۳ موجود در آنها می‌تواند کیفیت شیر مادر را بهبود بخشد و ساردین برای نوزادانی که مادران آنها در دوران بارداری آنها را خورده اند مفید است. آنها همچنین جیوه کمتری نسبت به سایر ماهی ها دارند.

۱۰- دانه کتان

دانه کتان آسیاب شده سرشار از فیبر و همچنین لیگنان است ترکیبات گیاهی که مانند استروژن عمل می کنند. اینها می توانند به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان ها از جمله سرطان سینه کمک کنند. روغن بذر کتان یک راه عالی برای دریافت امگا ۳ است، اما مزایای اضافی برای مبارزه با سرطان را به همراه ندارد. قبل از اینکه بذر کتان را به رژیم غذایی خود اضافه کنید، با پزشک خود مشورت کنید. می‌تواند بر عملکرد برخی از داروها تأثیر بگذارد.

۱۱- گردو

مغز گردو سرشار از اسیدهای چرب سالم هستند و ممکن

ماتیس، استاد دانشگاه و پزشک بیمارستانی در بخش چشم‌پزشکی بیمارستان لیون انجام شده است، «راه را برای درمان نوآورانه نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد باز می‌کند.»

برای این تحقیق داده‌های ۲۰۰ هزار بیمار مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. بیشتر مطالعات قبلی ارتباطی احتمالی بین بیماری پارکینسون و کاهش خطر ابتلا به نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد چشم را نشان داده بودند. برای بررسی بیشتر، این تیم که شامل متخصصانی از موسسه بینایی نیز بود، داده‌های بیش از ۲۰۰ هزار بیمار مبتلا به نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد را تحلیل کردند.

به گزارش یورونیوز، آن‌ها کشف کردند که بیمارانی که برای درمان بیماری پارکینسون خود از داروی «لوودوپا» یا هر دارویی که نوع دوم گیرنده دوپامین را مهار می‌کنند، مصرف می‌کردند، دیرتر به نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد مبتلا شده و نیاز کمتری به تزریق های داخل چشمی داشتند.

این تحقیقات که در مجله The Journal of Clinical Investigation منتشر شده است، چشم‌اندازی جدید برای پیشگیری، تأخیر یا درمان نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد به عنوان نوع خطرناک این بیماری باز می‌کند.

ماتیس، استاد دانشگاه و پزشک بیمارستانی در بخش چشم‌پزشکی بیمارستان لیون انجام شده است، «راه را برای درمان نوآورانه نوع مرطوب بیماری تباهی لکه زرد باز می‌کند.»

**توصیه‌ای بر اساس نتایج یک مطالعه:**

### با این دهان‌شویه گیاهی دندان‌هایتان را سفید کنید



محققان کشورمان در یک مطالعه بالینی جدید و جالب توجه، تأثیر دهان‌شویه گیاهی آتفوزه را بر سفید شدن دندان‌ها بررسی کرده و به نتایج جالب توجهی رسیده‌اند.

به گزارش ایسنا، سفید کردن دندان‌ها یکی از راهکارهای افزایش زیبایی است که موجب می‌شود چهره فرد زیباتر جلوه کند و به دنبال آن اعتماد به نفس نیز بیشتر شود. دندان‌های زرد موجب ایجاد ناراحتی در بسیاری از افراد می‌شوند؛ از این‌رو چنین افرادی برای سفید کردن دندان‌های خود به دندان‌پزشک مراجعه می‌کنند. تحقیقات نشان داده‌اند که بسیاری از بیماران به سفیدی دندان‌های خود بیشتر از سالم بودن آن‌ها اهمیت می‌دهند و از رنگ دندان‌های خود ناراضی هستند.

سفید کردن دندان‌ها اصطلاحی در میان دندان‌پزشک‌ها، خصوصاً دندان‌پزشکان زیبایی است که متعاقب آن با ایجاد تغییر رنگ در دندان‌ها و لکه‌گیری دندان‌ها، جلوه‌ای زیبا در دندان‌ها ایجاد می‌کند و به آفرینش لبخندی زیبا می‌انجامد. یک لبخند زیبا نیز تأثیر بصری فوق‌العاده‌ای در افراد به وجود می‌آورد. این موضوع باعث شده محققان علوم دندانپزشکی نیز در جای‌جای جهان به دنبال روش‌هایی سالم و ضرر کم برای سفید کردن دندان‌ها باشند. البته در این زمینه مطالعاتی انجام شده است که اغلب در سطح آزمایشگاهی بوده‌اند و لذا نیاز بیشتری به تحقیقات بالینی حس می‌شود.

در همین راستا، گروهی از محققان کشورمان از دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد یک مطالعه پژوهشی را انجام داده‌اند که در آن تأثیر یک دهان‌شویه گیاهی بر سفیدی رنگ دندان‌ها بررسی‌شده و این تأثیر با یک دهان‌شویه شیمیایی و معروف مقایسه شده است. در این مطالعه که نوعی کارآزمایی بالینی بوده، ۱۲۶ بیمار از مراجعه‌کنندگان به دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی یزد مشارکت داشته‌اند. روی این بیماران تأثیر استفاده از دهان‌شویه‌های آتفوزه که نوعی گیاه دارویی است و همچنین کلرهگزیدین مورد بررسی و مقایسه واقع شده است.

از این بیماران که به دو گروه مساوی تقسیم شده بودند، پس از جرم‌گیری فوق‌النه‌ای و به دنبال آن بروساز خواسته شد به مدت یک هفته از هیچ روش دیگری برای کنترل پلاک‌دندانی یا همان جرم استفاده نکنند و تنها روزی دو بار از دهان‌شویه تجویز شده استفاده کنند. به این صورت که هر بار یک قاشق غذاخوری از دهان‌شویه را در دهان بگردانند و تا یک ساعت بعد از آن چیزی نخورند و دهان خود را با آب نیز بشویند.

نتایج این بررسی‌ها نشان داد که مصرف دهان‌شویه آتفوزه تنها در مدت یک هفته تأثیر چشمگیری در سفیدی رنگ دندان دارد.

در این خصوص، مجید امتیازی، پژوهشگر مرکز تحقیقات طب سنتی ایران از دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد و همکارانش اظهار کرده‌اند: «طبق نتایج به‌دست‌آمده ما، از گروه ۶۳ نفری که دهان‌شویه آتفوزه را استفاده کردند ۴۸ نفر عنوان کردند که رنگ دندان آن‌ها به‌طور چشمگیری سفید شده است. این به معنای تأثیر ۸۰ درصدی این گیاه دارویی در سفید‌کنندگی دندان‌ها است.»

امروزه در دنیا، محققان مواد مختلفی را برای سفیدسازی دندان‌ها پیشنهاد می‌کنند که به‌کارگیری دهان‌شویه بسیار معروف و متداول کلرهگزیدین در کنار مسواک زدن، یکی از آن‌ها است. همچنین مواد دیگری مثل هیدروژن پراکسید و کربامید پراکسید با درصدهای مشخص نیز توصیه می‌شوند.

اما حالا با تأثیر بالایی که دهان‌شویه طبیعی گیاه دارویی آتفوزه در این خصوص نشان داده است، می‌توان آن را به‌عنوان یک ماده سالم برای سفید کردن دندان‌ها مورد توجه قرار داد.

این یافته‌ها را افضل‌نامه «طب مکمل» متعلق به دانشگاه علوم پزشکی اراک منتشر کرده است. این نشریه، به انتشار مقالات علمی پژوهشی در حوزه‌های طب مکمل و جایگزین؛ طب آسیایی و طب ایرانی می‌پردازد.