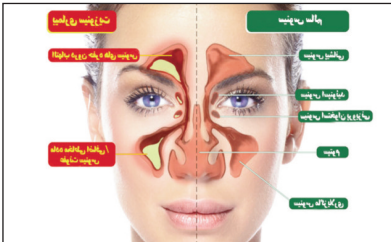


ساده ترین روش کنترل فشار خون بالا در نوجوانان

فشار خون بالا یک مشکل نادر سلامتی در میان نوجوانان است، اما تعداد موارد در حال افزایش است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، اکنون، تحقیقات نشان می‌دهد که خواب سالم می‌تواند به جلوگیری از فشار خون بالا در جوانان کمک کند. «آگوستو سزار فریرا د مورائس»، نویسنده اول مطالعه از دانشگاه نگراس، توضیح داد: «احتمالاً به این دلیل است که خواب مختل می‌تواند منجر به تغییراتی در پاسخ استرس بدن شود، از جمله افزایش سطح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول، که به نوبه خود می‌تواند فشار خون را افزایش دهد.»

سینوزیت را کنترل کنید



یک بازمینی پژوهش‌ها درباره سینوزیت‌ها نشان داده است که ۸۰ درصد از افراد مبتلا به سینوزیت در طول دو هفته بدون دریافت آنتی‌بیوتیک بهبود پیدا می‌کنند. برخلاف تصور عمومی که آنتی‌بیوتیک‌ها را درمانی جادویی در این موارد می‌پندارد، اغلب بیماران بدون اینکه تجویز آنتی‌بیوتیک مدنظر قرار گیرد، بهبود پیدا می‌کنند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوانسینوس‌ها فضاهای خالی درون استخوان پشت بینی در معرض عفونت به‌وسیله انواع میکروارگانیسم‌ها هستند.

در شرایط معمول سلول‌هایی موی که در این بافت پوششی قرار دارند، ترشحات مخاطی را به طرف بیرون از سینوس‌ها می‌رانند و در نهایت این ترشحات از راه منافذ کوچکی در حفره بینی تخلیه می‌شوند. سینوزیت در واقع وقتی شروع می‌شود که این سیستم تخلیه ترشحات مختل می‌شود که معمولاً ناشی از تورم به علت التهاب ناشی عفونت یا آلرژی است.افزایش تولید ترشحات مخاطی در سینوس و انسداد راه خروجی آن‌ها باعث می‌شود سینوس از این ترشحات پر شود.

این وضعیت محیطی عالی برای رشد باکتری‌ها فراهم می‌شود و رشد بیش‌ازحد آن‌ها باعث ایجاد عفونت و به دنبال پاسخ التهابی دستگاه ایمنی می‌شود. نتیجه ایجاد تورم پوشش داخلی سینوس است که به سردرد و درد صورت می‌انجامد؛ تجمع ترشحات مخاطی که باعث ایجاد احتقان و گرفتگی بینی می‌شود؛ هجوم سلول‌های سفید خون که برای مبارزه با باکتری‌ها به محل آمده‌اند، باعث غلیظ شدن ترشحات مخاطی و زرد یا سبز شدن آن‌ها می‌شود.

علائم ابتدایی سینوزیت ممکن است شبیه سرماخوردگی معمولی باشد و بعد علائم تشدید شود. ممکن است دچار خستگی، سرخه، اختلال حس بویایی، پری و فشار در صورت و گوش‌ها، و سردرد شوید و ترشحات غلیظ مخاطی بینی‌تان را ببینند.

گاهی مبتلایان به سینوزیت فوری به نزد دکتر می‌روند تا آنتی‌بیوتیک دریافت کنند، اما اکنون می‌دانیم که این کار معمولاً اتلاف وقت است. اغلب موارد سینوزیت مربوط به عفونت‌های ویروسی است که آنتی‌بیوتیک‌ها بر آن‌ها تأثیری ندارند. معمولاًنه‌ترین کار در این موارد، انجام اقدامات ساده‌ای برای تسکین دادن علائم است تا خود بدن در اغلب موارد عفونت را برطرف کند.

یک بازمینی پژوهش‌ها درباره سینوزیت‌ها نشان داده است که ۸۰ درصد از افراد مبتلا به سینوزیت در طول دو هفته بدون دریافت آنتی‌بیوتیک بهبود پیدا می‌کنند. برخلاف تصور عمومی که آنتی‌بیوتیک‌ها را درمانی جادویی در این موارد می‌پندارد، اغلب بیماران بدون اینکه تجویز آنتی‌بیوتیک مدنظر قرار گیرد، بهبود پیدا می‌کنند.

در چه هنگامی باید دکتر را ببینید

آخرین اصول راهنمای بالینی از انجمن متخصصان گوش و حلق و بینی و بنیاد جراحی سر و گردن آمریکا که در آوریل ۲۰۱۵ منتشر شد، این قواعد را برای استفاده از آنتی‌بیوتیک در سینوزیت حاد بیان کرده است:
- علائم طول می‌کشند. اگر همه اقدامات مراقبت شخصی پایه برای ۱۰ روز انجام دادید و علائمتان برطرف نشد، معقول است که به نزد دکتر بروید تا برایتان آنتی‌بیوتیک تجویز کند.

- علائم شدید هستند. نشانه‌های هشداردهنده معمول عفونت باکتریایی سینوس شامل درد شدید در گونه‌ها یا دندان‌ها به همراه تب است.
- علائم بدتر می‌شوند. اگر علائم شبیه سرماخوردگی دارید که برطرف شده‌اند و بعد دچار درد شدید و تب بشوید، ممکن است لازم باشد آنتی‌بیوتیک مصرف کنید.

کارهایی که می‌توانید برای تسکین دادن سینوزیت انجام دهید

- شستشو با آب‌نمک می‌تواند بسیار تسکین‌دهنده باشد. راحت‌ترین گزینه برای انجام این کار اسپری‌های آماده برای بینی است.

اسپری کردن مکرر آب‌نمک به درون بینی و بالا کشیدن بینی به‌طور ملایم می‌توانند به شل شدن ترشحات مخاطی کمک کند.

وسایل مخصوص شستشوی بینی هم بسیار خوب عمل می‌کنند. این وسایل معمولاً شامل یک محفظه کوچک با یک لوله شبیه لوله قوری هستند. درون محفظه را باید با آب‌نمک گرم استریل پر کنید (می‌توانید از آب مقطر یا آب جوشیده سرد شده با اضافه کردن نمک استفاده کنید). مایع را به درون یک سوراخ بینی بریزید و بگذارید ترشحات از سوراخ بینی دیگر خارج شوند.



همانطور که محققان خاطرنشان کردند، فشار خون بالا می‌تواند یک نوجوان را تحت تأثیر قرار دهد.

مطالعه جدید مجموعه داده‌هایی را بررسی کرد که شامل بیش از ۳۳۰۰ کودک بود که از Fitbit استفاده می‌کردند که فعالیت روزانه و کل زمان خواب شبانه و همچنین خواب (REM) عمیق) آنها را ردیابی می‌کرد.

این مطالعه نشان داد نوجوانانی که از ۹ تا ۱۱ ساعت خواب توصیه شده در شبانه روز داشتند، در مقایسه با نوجوانانی که خواب کافی نداشتند، ۳۷ درصد کمتر با احتمال ابتلاء به فشار خون بالا روبرو بودند.

محققان خاطرنشان کردند راه‌هایی برای تشویق خواب بهتر در دوران نوجوانی وجود دارد.

مورائس گفت: «برنامه خواب منظم، به حداقل رساندن زمان استفاده از صفحه نمایش قبل از خواب، و ایجاد یک محیط خواب آرام، همگی می‌توانند به کیفیت خواب بهتر کمک کنند.»

خواص متنوع شلغم



با استفاده از بخور شلغم آبیژ یا بخاربز می‌توانید به التیام سردرد ناشی از سرماخوردگی کمک و ریه‌ها و مجاری تنفسی را از خلط‌های مسدودکننده پاکیزه کنید. به این طریق سینوس‌ها باز و گرفتگی بینی رفع می‌شود. قرقره آب شلغم پخته هم برای التیام گلودرد موثر است.

همچنین می‌توانید شلغم خام یا پخته را رنده یا له کنید و با عسل بخورید. برای رفع سرماخوردگی نوزادان و کودکان می‌توانید در شلغم حفره‌ای ایجاد کنید و در آن مقداری عسل بریزید و روی آن را بپوشانید. پس از مدتی، آبی شیرینی از اختلاط عسل و آب شلغم ایجاد می‌شود که به عنوان یک شربت شیرین و مقوی سیستم ایمنی برای کودکان اثرات درمانی مطلوبی دارد.یکی از موثرترین فرآورده‌های شلغم، سوپ آن است که خاصیت فوق‌العاده‌ای برای درمان سرماخوردگی دارد. این سوپ را از ترکیب جو، هویج، شلغم، پیاز و گشنیز تهیه کنید.

خواص متنوع شلغم

دکتر رضایی از خواص دیگر شلغم چنین می‌گوید: قوه بینایی را زیاد می‌کند و به سبب داشتن گوگرد فراوان، سنگ‌های کلیه و مثانه را از بین می‌برد. شلغم املاح معدنی زیادی همچون کلسیم، فسفر، منیزیم، پتاسیم و گوگرد دارد و یکی از منابع پیشگیری کننده از پوکی استخوان است و مصرف آن برای رشد و نمو استخوان کودکان و نوجوانان و کمک به استحکام استخوان سالمندان توصیه می‌شود؛ البته باید بدانید کلسیم آن در حدی نیست که بتوان آن را جایگزین شیر و فرآورده‌های لبنی کرد. در طب جدید، شلغم و کلم را در گروه مواد گواترزا دسته‌بندی کرده‌اند، اما به گفته دکتر رضایی در طب سنتی با توجه به مزاج خوراکی‌ها و بیماری‌ها چون شلغم گرمی درجه ۲ دارد، عاملی برای تشدید یا بروز این بیماری عنوان نشده است.

انسولین گیاهی است و می‌تواند قند خون را پایین بیاورد و مصرف آن برای مبتلایان به دیابت ضرری ندارد. دکتر رضایی در این خصوص می‌گوید: این که گفته می‌شود شلغم خام یا آب آن برای کنترل قند خون مناسب است به صورت قطعی و علمی تأیید نشده است و حتی شلغم پخته می‌تواند افزایش‌دهنده قند خون، اشتهاآور و چاق‌کننده باشد.

به گفته این متخصص، تمام میوه‌ها دارای درصدی قند هستند و تنها انوعی از میوه‌ها یا سبزی‌ها که طعم تلخی دارند را می‌توان در گروه خوراکی‌های مناسب برای کنترل قند خون در نظر گرفت.

دکتر رضایی توصیه می‌کند مبتلایان به قند خون بالا اگر می‌خواهند به شیوه طبیعی و با مصرف گیاهان و خوراکی‌های کاهنده قند خون، مشکل‌شان را تحت کنترل در آورند حتما باید به متخصصان طب سنتی مراجعه کنند تا به صورت مستمر و نه موقتی با برنامه‌های غذایی خاص قند آنها کنترل شود.

شلغم، داروی موثر سرماخوردگی

این که می‌گویند شلغم برای سرماخوردگی مفید است تا چه میزان صحت دارد؟ دکتر رضایی با اشاره به این که شلغم یک آنتی‌بیوتیک طبیعی است و می‌تواند مقاومت بدن را در برابر بیماری‌های ویروسی و عفونی بالا ببرد، می‌گوید: شلغم ترکیبات میکروب‌کش و ضدعفونی‌کننده دارد و سبب التیام علائم زکام و سرماخوردگی می‌شود و از ابتلای به آن جلوگیری می‌کند. خلط‌آور، درمان‌کننده سرفه‌های خشک، گلو درد، ملین سینه و التیام‌دهنده تنگی نفس است و در کل ریه‌ها را پاک و با لینت ملایم روده‌ها سموم و میکروب‌ها را از بدن خارج می‌کند. به گفته این متخصص به روش‌های زیادی می‌توان از شلغم برای التیام علائم سرماخوردگی استفاده کرد.

نوشیدنی‌های سرشار از کلسیم

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران با بیان اینکه شیر بادام برای کسانی که بدنشان نیاز به کلسیم دارد مفید است،

میان‌وعده‌های ایده‌آل برای مبتلایان به دردهای مفصلی را تشریح کرد.

به گزارش‌باشگاه خبرنگاران جوان ،علیرضا عباسیان درباره میان‌وعده‌های ایده‌آل برای مبتلایان به دردهای مفاصل اظهار داشت: افراد به خصوص کسانی که دچار دردهای مفصلی هستند نباید همراه غذای خود آب یا مخلفات دیگر مصرف کنند.

بهترین نوشیدنی برای افراد دچار دردهای مفصلی شربت سکنجبین است

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: بهترین نوشیدنی برای افراد دچار دردهای مفصلی شربت سکنجبین است و بهترین سبزی ریحان، گشنیز یا جعفری است، همچنین سالاد کلم از میان انواع دیگر سالاد بسیار مناسب‌تر است.

وی بیان داشت: مصرف ژله ساده یا خربزه به‌عنوان دسر و ترشی کبر یا سیرترشی بهترین مواد غذایی است که این افراد می‌توانند گاهی اوقات با غذای خود مصرف کنند.

پوست پرتقال و موز از خودشان مهم ترند

پوست برخی میوه‌ها نظیر موز و پرتقال دارای مواد مغذی قدرتمند هستند که به لحاظ دارویی بسیار حائز اهمیت می‌باشند، لذا توصیه می‌شود در مصرف بعدی خود پوست این میوه‌ها را دور نریزید.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان یک پرتقال متوسط حاوی ۶۰ فلاونوئید و ۱۷۰ غذای گیاهی متفاوت است که برای پوست، سیستم بدن و همچنین خانه شما بسیار سودمند است.

فلاونوئید مذکور بدن را در برابر سرطان و پوکی استخوان بیمه می‌کند. از آنجا که پوست پرتقال تلخ است، هضم غذا را بهبود بخشیده و سرعت سوخت و ساز را بالا می‌برد.همچنین به‌تھوع، استفرغ و سوزش سردل کمک‌می‌کند.پودر شده‌پوست پرتقال نیز میزان سرفه و آسم را کاهش داده و به بهبود سیستم تنفسی کمک می‌کند.مطالعات نشان داده است که پوست پرتقال قادر است کلسترول و تری گلیسیرید را حل کند. این بدان معناست که مصرف پوست این میوه برای افراد چاق یا کلسترول بالا بسیار مفید

در یک پژوهش دانشگاهی بررسی شد

روش‌های طبیعی برای رفع

مشکلات گوارشی بعد از سزارین



برخی از بانوان بعد از زایمان سزارین با مشکلات گوارشی دست و پنجه نرم می‌کنند. به دلیل شیوع این مشکل، پژوهشی برای بررسی تأثیر روش‌های غیر دارویی در کاهش این عوارض انجام شده است.

به گزارش ایسنا، ایلئوس، به عنوان یکی از عوارض شایع بعد از جراحی‌های بزرگ و به ویژه زایمان سزارین، مشکلی است که به علت توقف یا کاهش حرکات طبیعی روده رخ می‌دهد.

این مشکل در روزهای پس از جراحی به صورت نفخ، اتساع شکم، تهوع و حتی ناتوانی در دفع گاز و مدفوع بروز می‌کند و ممکن است دوره بستری شدن فرد را در بیمارستان طولانی کند.

ایلئوس نه تنها باعث ایجاد ناراحتی شدید برای بیمار می‌شود، بلکه در مواردی که علائم، بهبود نیابند، نیاز به مداخلات پزشکی بیشتر را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، یافتن راهکارهای جدید برای کاهش عوارض ایلئوس پس از سزارین اهمیت زیادی دارد.

تا به امروز، بیشتر روش‌های درمانی برای رفع ایلئوس مبتنی بر داروها بوده‌اند. با این حال، برخی از این داروها خود باعث عوارض جانبی مثل حالت تهوع، اسهال، و اسپاسم‌های عضلانی می‌شوند. این عوارض سبب شده است که محققان به دنبال روش‌های جایگزین غیر دارویی برای کمک به رفع ایلئوس باشند.

روش‌های غیردارویی همچون نوشیدن قهوه، جویدن آدامس، و استفاده از طب فشاری به عنوان درمان‌های مؤثری در برخی مطالعات پیشنهاد شده‌اند، زیرا خطر عوارض جانبی کمتری دارند.

با این حال، اطلاعات کافی برای ارزیابی علمی میزان اثربخشی و ایمنی این روش‌ها هنوز به دست نیامده است، که این موضوع نیاز به پژوهش بیشتر در این زمینه را ضروری می‌سازد.

در همین راستا، رباب لطیف‌نژاد رودسری و همکارانش از گروه مامایی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، تحقیقی را برای ارزیابی دقیق اثربخشی روش‌های غیردارویی بر ایلئوس پس از زایمان سزارین انجام داده‌اند. در این پژوهش، تیم محققان به بررسی مطالعات پیشین پرداخته و با استفاده از روش‌های انتقادی تلاش کرده‌اند تا نتایج علمی موجود در این زمینه را تحلیل کنند و به یک نتیجه‌گیری جامع برسند.این تیم برای انجام پژوهش خود، ابتدا مقالات علمی منتشر شده از سال ۲۰۱۱ تا سپتامبر ۲۰۲۳ را در پایگاه‌های معتبر علمی از جمله PubMed، Scopus، و Web of Science جستجو کردند. سپس با استفاده از کلمات کلیدی مرتبط با موضوع، مقالاتی را که روش‌های غیردارویی را برای مدیریت ایلئوس بررسی کرده بودند، انتخاب کردند. در نهایت، داده‌های به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهند که برخی از روش‌های غیر دارویی می‌توانند تأثیر مثبتی بر رفع ایلئوس پس از زایمان سزارین داشته باشند.

از بین ۲۳ مقاله‌ای که بررسی شدند، مشخص شد که ۴۰ درصد از مقالات به بررسی جویدن آدامس پرداخته‌اند و این روش در بهبود حرکات روده و کاهش ایلئوس تأثیر مطلوبی داشته است. همچنین، ۲۱ درصد از مقالات نشان دادند که تغذیه زودهنگام بعد از جراحی نیز می‌تواند به کاهش این عارضه کمک کند. روش‌هایی مانند استفاده از طب فشاری و نوشیدن قهوه نیز به عنوان روش‌های غیر دارویی موثر شناخته شدند.

یافته‌های این پژوهش نه تنها بر اهمیت استفاده از روش‌های غیردارویی برای بهبود ایلئوس پس از سزارین تأکید می‌کند، بلکه به محققان و نویسندگان مطالعات پزشکی نیز توصیه می‌کند که در نگارش و ارائه گزارشات علمی، از معیارهای استاندارد استفاده کنند تا بتوانند شواهد دقیق‌تری را در اختیار جامعه علمی قرار دهند.

این یافته علمی توسط «فصل نامه پایش» که تحت نظارت پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی منتشر می‌شود، به چاپ رسیده است و نتایج آن می‌تواند به بهبود کیفیت و ایمنی مراقبت‌های پس از زایمان کمک کند و مدت زمان بستری بیماران را کاهش دهد. این پژوهش یکی از اولین گام‌ها برای افزایش استفاده از روش‌های طبیعی و بدون عوارض در بهبود مشکلات گوارشی پس از زایمان است و در نهایت می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بانوان پس از زایمان منجر گردد.

و به دلیل دارا بودن ویتامین ث، سیستم دفاعی بدن را نیز تقویت می‌کند.

پوست موز

پوست این میوه نیز سرشار از آنتی اکسیدان‌ها، مولد معدنی و ویتامین‌ها می‌باشد که به طور طبیعی بیماری‌ها را درمان کرده و به بازسازی سلول‌ها کمک می‌کند.پوست موز در تسکین پوست، کاهش خارش در هنگام گزش حشرات و بهبود سریع زخم‌ها و کبودی‌ها بسیار موثر است.

همچنین، مصرف منظم و قراردادن بر روی گونه و صورت باعث سفیدشدنیوست می‌شود و با کاهشچینوچروک همراه است.

نکته بسیار جالب اینجاست که با ماساژ پوست موز بر روی دندان‌ها به مدت چند هفته شاهد تأثیرات عجیب آن در سفید کردن دندان خواهید بود.اگر از وجود زگیل در بدن خود رنج می‌برید، کافی است تکه‌ای از پوست این میوه راهرشب تا صبح بر روی آن قرار دهید. این کار را به مدت یک هفته انجام دهید.شواهد نشان داده است که پوست موز در کاهش سردرد فوق العاده عمل می‌کند، تنها کافی است آن را بر روی پیشانی قرار داده و اجازه دهید تا مواد مغذی جذب پوست گردد.



است.پوست این میوه، خواص فوق العاده ای در پاکسازی و تعادل روغن پوست صورت دارد، که توصیه می‌شود افراد دارای پوست چرب به وسیله این میوه پوست خود را صاف و نرم کنند.باید گفت که خواص ضد التهابی و ضد قارچی پوست پرتقال گزینه بسیار مناسبی برای جوش و آکنه است.از خواص خوراکی پوست پرتقال می‌توان به طعم دهی عالی آن اشاره کرد. آب نبات‌های ساخته شده از پوست پرتقال لشته‌ا را بهبود می‌بخشند