خطرات جدی مصرف بیش از حد استامینوفن

تحقیقات جدید محققان بریتانیایی نشان می دهد که مصرف بیش از حد یک داروی خوب می تواند عوارض بدی داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، در این مطالعه، مصرف مکرر استامینوفن، خطر عوارض گوارشی، قلبی عروقی و کلیوی را در بین افراد بالای ۶۵ سال افزایش داد.

این یافته‌ها، خطرات مصرف بیش از حد مسکن در افراد مسن را برای شرایط مزمن و دردناکی مانند استئوآرتریت (آرتروز) نشان می‌دهد.

استامینوفن برای تسکین موقت درد و تب خفیف تا متوسط استفاده می‌شود. معمولاً به عنوان یک عنصر در داروهای سرماخوردگی و آنفولانزا گنجانده شده است و همچنین به تنهایی مصرف می‌شود. این دارو با مسدود کردن سیگنال‌هایی در مغز که به افراد امکان می‌دهد بفهمند چه زمانی درد دارند و با تأثیر بر مواد شیمیایی که دمای بدن آنها را تنظیم می کنند، عمل می کند.

شواهد همچنین حاکی از آن است که این مسکن پرمصرف، از تولید پروستاگلاندین‌هایی که توسط بدن برای مقابله با بیماری‌ها و آسیب‌ها ساخته می‌شوند، جلوگیری می کند.

«ویبا ژانگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ناتینگهام انگلیس، گفت: «استامینوفن به دلیل بی‌خطر بودن آن، مدت‌هاست که به‌عنوان خط اول درمان دارویی برای استئوآرتریت توسط بسیاری از دستورالعمل های درمانی، به ویژه در افراد مسن‌تر که در معرض خطر عوارض ناشی از دارو هستند، توصیه می‌شود».

در این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۸۰۴۰۰ فرد ۶۵ ساله و بالاتر را که به طور مکرر (بیش از دو بار در عرض شش ماه) برایشان استامینوفن تجویز شده بود، تجزیه و تحلیل کردند.سپس سلامت آنها با تقریباً ۴۰۲۵۰۰ نفر افراد هم سن که هرگز به طور مکرر این دارو برایشان تجویز نشده بود مقایسه شد.

یافته‌ها نشان داد که مصرف طولانی مدت استامینوفن با افزایش خطر خونریزی گوارشی (۳۶ درصد)؛ زخم معده (۲۰٪)؛ نارسایی قلبی (۹٪)؛ فشار خون بالا (۷٪)؛ و بیماری مزمن کلیه (۱۹٪) همراه است.

ژانگ گفت: «در حالی که اکنون تحقیقات بیشتری برای تأیید یافته‌های ما نیاز است، با توجه به حداقل اثر تسکین درد آن، استفاده از استامینوفن به عنوان یک مسکن خط اول برای بیماری‌های طولانی مدت مانند آرتروز در افراد مسن باید به دقت مورد توجه قرار گیرد.»

ریه اسفنجی عارضه جدید دخانیات نو پدید

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: نوجوانانی که دخانیات مصرف می‌کنند ریه آنها اسفنجی شده و از بین می‌رود.

به گزارش مهر، بهزاد ولی‌زاده رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: صنایع چندملیتی تولید دخانیات تلاش می‌کنند بازار کشورها را هر چه بیشتر آلوده کنند و نوجوانان و جوانان را به دام مصرف دخانیات گرفتار کنند.

وی افزود: محصولات نوپدید محصولات انتقال نیکوتین هستند از جمله سیگار الکترونیک که اطلاع‌رسانی در مورد آنها می‌تواند به مردم کمک کند تا بدانند با چه خطری روبرو هستند.

ولی‌زاده تصریح کرد: سیگار الکترونیک و ابزارآلات مشابه فقط برای اعتیاد و وابستگی بیشتر طراحی شده‌اند و با آن عطر و طعمی که دارند برای به دام انداختن نوجوانان ساخته می‌شوند. استفاده‌کنندگان از این ابزارها به مصرف‌کنندگان دائم دخانیات تبدیل می‌شوند.

رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با بیان اینکه این ماده و ابزار خطرناک هیچ کمکی به ترک مصرف دخانیات نمی‌کند اظهار کرد: تنوع طعم این محصولات بسیار بالا بوده و بوی آنها به‌خاطر مواد شیمیایی سرطان‌زاست. تنها گیرنده‌هایی که در مغز با مصرف نیکوتین اضافه می‌شوند همین مواد هستند و درخواست برای مصرف بیشتر را ایجاد می‌کنند.

ولی‌زاده گفت: هیچ صنعتی نیکوتین را از محصول خود حذف نمی‌کند چرا که نیکوتین وابستگی ایجاد کرده و باعث مصرف بیشتر می‌شود. کشورهای دنیا که مصرف سیگار و مواد دخانی را ممنوع اعلام کرده‌اند در حال حاضر گرفتار مواد نوپدید شده‌اند.وی افزود: باید عزم ملی را تقویت کنیم ما از طریق ستاد کشوری کنترل دخانیات، ممنوعیت‌ها را اعلام کرده‌ایم اما به‌خاطر حاشیه سود بالای این مواد افراد به تخلف خود ادامه می‌دهند. مصرف‌کننده آسیب‌هایی به خود و اطرافیان وارد می‌کند که غیرقابل‌جبران است.

ولی‌زاده در رادیو گفت‌وگو با اشاره به اینکه نوجوانانی که دخانیات مصرف می‌کنند ریه آنها اسفنجی شده و از بین می‌رود مطرح کرد: ما باید با جدیت با این موضوع برخورد کنیم. تنباکوهای جویدنی نیز ممنوع هستند که سرطان‌های حفره دهان را ایجاد کرده و وابستگی به همراه دارند.

درمان طبیعی دست‌وپای سرد

سرد بودن دست وپا یک مشکل شایع است. اما در برخی موارد، سردی می‌تواند نشانه مشکلات جدی تر ازجمله بیماری‌های محیطی عروق ، لوپوس و آرتریت روماتوئید باشد. بااین وجود، بیشتر افرادی که دست وپایشان سرد می شود سالم هستند.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، برای این افراد راه‌های درمانی طبیعی وجود دارد که در این مطلب به نقل از سایت نیوزویک درج شده است:

ورزش:

روزی ۳۰ تا ۴۵ دقیقه ورزش ، به ویژه پیاده‌روی سریع یا طناب زدن باعث جریان یافتن خون در دست و پا و گرم نگه داشتن آن‌ها می‌شود.

اگر دست وپا در زمان کوتاهی پس از ورزش کردن دوباره سرد شد ، سعی کنید به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دوچرخه سواری کنید .در این حال هم زمان دست‌ها را نیز در حالت چرخشی حرکت دهید. این ورزش ساده می‌تواند به جریان خون سرعت ببخشد و بدن را سریع گرم کند.

خوردن مواد غذایی تند:

ادویه ای مانند فلفل، پودر پیازو پودر سیر و پودر کاری به جریان خون کمک می کند تا دست‌وپا گرم شود. این مواد غذایی درد عضلات پس از ورزش را نیز کاهش می‌دهد.

ماساژ:

ماساژ با تحریک خون به دام افتاده، اجازه حرکت آزادانه آن را به بدن ازجمله اندام‌های تحتانی می‌دهد.

بهترین رژیم غذایی برای تقویت بینایی کودکان چیست؟

قرار دادن غذاهایی که باعث تقویت بینایی کودکان می‌شوند، در برنامه غذایی آنها، ضروری است. چشم‌های کودکان با مصرف برخی مواد مغذی و غذاها، بهبود می‌یابد و تقویت می‌شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، کمبود برخی مواد مغذی خاص می‌تواند در آینده به کاهش بینایی و ضعیف شدن چشم‌ها منجر شود.

کودکان علاوه بر تغذیه باید هر روز چشم‌های خود را ورزش بدهند، برای مدت زمان طولانی جلوی کامپیوتر ننشینند و به صفحه آن چشم ندوزند، برای برطرف شدن خستگی چشم‌ها، مدتی آنها را بسته نگاه دارند.

همه این موارد به تقویت چشم‌ها کمک می‌کنند ولی از همه مهمتر مصرف مواد غذایی مفید در این رابطه است.

سبزیجات سبز و تقویت چشم

سبزیجات سبز مثل اسفناج، بروکلی، کاهو، کلم، همگی سرشار از ویتامین‌های A،C و کلسیم هستند.

تمام این ویتامین‌ها برای تقویت بینایی بسیار مفیدند. اسفناج را به صورت ساندویچ به کودک خود بدهید یا اینکه داخل ماست بریزید.

با بروکلی و سایر سبزیجات می‌توانید سوپ‌های خوشمزه درست کنید. علاوه بر این، در انواع سالادها نیز می‌توانید از این سبزیجات استفاده کنید.

حتما هرچه زودتر این سبزیجات را به برنامه غذایی کودکتان اضافه کنید. توجه داشته باشید که زمان پخت این سبزی‌ها نباید زیاد شود چرا که بخشی از مواد مغذی خود را از دست می‌دهند.

سایر سبزیجات مفید برای چشم

سبزیجات دیگری نیز هستند که برای تقویت بینایی بسیار مفیدند، مثلا هویج چرا که حاوی بتا کاروتن است و برای شبکیه چشم خوب است و از چشم‌ها در برابر اشعه‌های زیانبار خورشید محافظت می کند.

از هویج در سالادها، پاستا، سوپ‌ها و به صورت آب‌پز و یا خام استفاده کنید.

هویج را می‌توانید به صورت پوره نیز مصرف کنید و در ساندویچ کودکتان قرار دهید.

ماهی و تقویت چشم

ماهی حاوی امگا ۳ (اسیدهای چرب مفید) است که برای چشم‌های کودکان بسیار مفید است.

اسیدهای چرب امگا ۳، باعث افزایش توانایی و قدرت مغز می‌شوند و به صورت مستقیم عضلات چشم را تقویت می کنند و بینایی را بهبود می‌بخشند.

بهتر است که از ماهی سالمون، تن و قزل‌آلا در برنامه غذایی کودکتان دست کم هفته‌ای دو بار استفاده شود.

اگر کودکتان به هیچ‌وجه ماهی نمی‌خورد، می‌توانید به او قرص امگا ۳ بدهید که نتیجه مشابه دارد.

آجیل‌ها و تقویت چشم

بادام، گردو، پسته، فندق و... همگی حاوی اسیدهای چرب امگا۳ هستند. البته نه به اندازه ماهی اما نسبت به سایر مواد غذایی، امگا ۳ بیشتری دارند.

علاوه بر آن، آجیل‌ها حاوی ویتامین E نیز هستند. ویتامین E و امگا ۳ هر دو باعث تقویت بینایی می‌شوند و از خشکی چشم و سایر بیماری‌های چشم در آینده جلوگیری می کنند.

می‌توانید انواع آجیل را با هم ترکیب کنید و هر روز یک مشت به کودکتان بدهید.

زرده تخم‌مرغ و تقویت چشم

زرده تخم‌مرغ حاوی لوتئین است البته برای آنکه خواص آن حفظ شود، زرده تخم‌مرغ را نباید زیاد بپزید. بهتر است که از تخم‌مرغ‌های ارگانیک استفاده کنید.

تخم‌مرغ‌های ارگانیک (رسمی) حاوی مواد مغذی بیشتری هستند.

اگر بتوانید مقداری روغن مثل روغن زیتون، روغن نارگیل و یا حتی کره به زرده تخم‌مرغ اضافه کنید، میزان جذب آن بالاتر می‌رود.

پرتقال و تقویت چشم

زرده تخم‌مرغ و پرتقال هر دو حاوی لوتئین و زگسانتین می‌باشند که هردو باعث تقویت چشم می‌شوند.

آب پرتقال و یا گریپ‌فروت حاوی ویتامین C بالایی هستند که سیستم دفاعی را نیز تقویت می کنند و خطر به وجود آمدن آب مروارید را به حداقل می‌رسانند

هر روز ۱۲۴ میلی‌گرم ویتامین C به فرزندتان بدهید تا نیاز روزانه بدن او را برطرف کنید.

آووکادو و تقویت چشم

آووکادو حاوی لوتئین است و مقدار لوتئین آن از سایر میوه‌ها بیشتر است.

لوتئین باعث بهبود بینایی چشم کودکان می‌شود و از به وجود آمدن آب مروارید جلوگیری می کند شما می‌توانید آووکادو را به صورت پوره نیز استفاده کنید.

آن را با فلفل دلمه‌ای ترکیب کنید و در سالاد و یا ساندویچ کودکتان بگذارید. پوره آووکادو را می‌توانید روی نان بمالید و به او بدهید تا به جای صبحانه بخورد.

چند توصیه برای تقویت چشم کودک

روز کودک خود را با دادن تخم مرغ به او شروع کنید. تخم‌مرغ حاوی پروتئین کافی است و زرده آن از بیماری‌های چشم جلوگیری می کند. سیر یک نوع ماده غذایی فوق‌العاده است. سیر از عدسی چشم محافظت می کند. هرگز نسبت به دریافت آب و مایعات کافی در بدن کودکتان بی‌توجه نباشید.

فرزند شما باید هر روز مقدار کافی آب بنوشد تا از خشکی چشم‌ها جلوگیری شود. شکلات تلخ نیز حاوی فلوونوئید است که توانایی محافظت از رگ‌های چشم کودکتان را دارد.

روش های از بین بردن سوزش فلفل

نوشیدن یک لیوان شیر، خوردن یک قاشق چایخوری شکر، خوردن شکلات شیری و جویدن یک تکه نان بهترین روش برای رفع سوزش ناشی از خوردن فلفل یا غذای تند محسوب می‌شود.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، نوشیدن یک لیوان شیر، خوردن یک قاشق چایخوری شکر، خوردن شکلات شیری و جویدن یک تکه نان بهترین روش برای رفع سوزش ناشی از خوردن فلفل یا غذای تند محسوب می‌شود.

همه مردم تمایل به خوردن غذای تند ندارند و حتی برخی افراد به واسطه حساسیت‌های بدنی پس از خوردن غذای تند با مشکلات جدی مواجه می‌شوند.

برای رهایی از سوزش دهان پس از خوردن غذای تند، روش‌های ساده‌ای وجود دارد که در اینجا آورده شده است.

۴ روش برای از بین بردن سوزش ناشی از مصرف غذاهای تند

نوشیدن یک لیوان شیر

«انجمن شیمی آمریکا» بر پایه مطالعات خود اعلام کرده است پروتئین موجود در شیر نوعی پیوند ملکولی موسوم به کاپساسین را در گیرنده‌های عصبی مغز از بین می‌برد. این اتفاق باعث می‌شود پس از آنکه فرد غذای تند می‌خورد، شیر بتواند در کوتاه‌ترین زمان حالت سوزش را از بین ببرد.

خوردن شکر

افرادی که در منوی رستوران‌ها سراغ غذای تند می‌روند و تمایل به خوردن این گروه از مواد غذایی دارند، ممکن است با ریختن بیش از اندازه سس تند دچار مشکل شوند.

محققان مرکز «ایندیا کاری» اعلام کردند شکر می‌تواند حرارت ایجاد شده ناشی از خوردن غذاهای تند را از بین ببرد. کارشناسان می‌گویند پس از خوردن غذای تند، مصرف یک قاشق چایخوری شکر می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان، اثر آن را از بین ببرد.

خوردن شکلات شیری

شکلات شیری از جمله خوراکی‌هایی محسوب می‌شود که می‌تواند در کوتاه‌ترین زمان حالت سوزش ناشی از خوردن فلفل را در دهان انسان از بین ببرد. شکلات شیری قادر است پیوند ملکولی کاپساسین را از بین ببرد. کارشناسان سازمان کشاورزی آمریکا می‌گویند در این زمینه شکلات شیری بهتر از شکلات تلخ عمل می‌کند. زیرا شکلات شیری درصد بیشتری از چربی و پروتئین‌های ضد سوزش فلفل را شامل می‌شود.

جویدن یک تکه نان

نان از جمله مواد غذایی محسوب می‌شود که پس از احساس سوزش ناشی از خوردن فلفل به راحتی در دسترس است و آسان‌تر از دیگر خوراکی‌ها می‌توان آن را پیدا کرد. کارشناسان می‌گویند جویدن یک تکه نان به مدت چند دقیقه می‌تواند شدت سوزش در دهان را به میزان قابل ملاحظه کاهش دهد. بررسی‌ها نشان داده است که برنج هم می‌تواند اثر مشابه داشته باشد.

به این دلایل بیشتر شکلات بخورید

شکلات می تواند به تقویت سطوح انرژی پیش از ورزش، افزایش نیرو در زمان جلسات تمرینی شدید، و کاهش درد پس از انجام تمرینات ورزشی کمک کند.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان، تعداد کمی از ما نیازمند دلیلی قانع کننده برای مصرف شکلات هستیم. عطر و طعم و توانایی بهبود خلق و خو، شکلات را به یکی از محبوب‌ترین خوراکی های جهان مبدل کرده است.

به گزارش "رودالز ارگانیک لایف"، شکلات تلخ در مقایسه با شکلات شیری از فواید سلامت بیشتری بهره می برد و مصرف منظم آن می تواند به بهبود شرایط سلامت کلی انسان کمک کند. برای بهره‌مندی از فواید سلامت شکلات تلخ مصرف نمونه هایی که دارای ۷۰ درصد یا بیشتر کاکائو هستند باید مد نظر قرار بگیرد. در ادامه با برخی از این فواید بیشتر آشنا می شویم.

پوستی سالم‌تر

مطالعات نشان داده اند که مصرف شکلات سرشار از آنتی اکسیدان پوستی نرم‌تر که کمتر خشک می شود و مقاومت بیشتری در برابر آفتاب سوختگی دارد را شکل می دهد. به عنوان مثال، مطالعه ای که در نشریه Journal of Nutrition European منتشر شد، نشان داد، مصرف مداوم کاکائو به مدت ۱۲ هفته از دست دادن رطوبت پوست را به میزان ۲۵ درصد کاهش می دهد، که بهترین خبر برای افرادی با پوست خشک است. از دیگر فواید مصرف شکلات تلخ مواجهه کمتر با آفتاب سوختگی است. پژوهشگران بریتانیایی شرکت کنندگان حاضر در مطالعه را به دو گروه تقسیم کرده و طی ۱۲ هفته به یک گروه شکلات تلخ و به گروه دیگر شکلات شیری دادند. در پایان مطالعه گروهی که شکلات تلخ مصرف کرده بودند، افزایش دو برابری محافظت در برابر پرتوهای فرابنفش را تجربه کردند و گروه دیگر هیچ سودی را شاهد نبودند.

کاکائو گردش خون به مویرگ هایی که در لایه بالایی پوست قرار دارند را افزایش می دهد و رگ هایی که برای جذب اکسیژن و مواد مغذی بهتر تجهیز شده اند از پوست در برابر کم آبی و آفتاب سوختگی هر چه بهتر محافظت می کنند.

دندان هایی سالم‌تر

قند موجود در آبنبات های شکلاتی است که پوسیدگی دندان ها را موجب می شود، در شرایطی که کاکائو می تواند از آنها محافظت کند. پوست دانه کاکائو حاوی ترکیبات ضد باکتری است که از شکل گیری پلاک و بیوفیلم ها پیشگیری می کند.

کاهش هوس های غذایی و افزایش وزن

کاکائو سرشار از فیبر و پروتئین است. یک قالب شکلات تلخ استاندارد حاوی ۴ گرم فیبر و ۸ تا ۹ گرم پروتئین است و یک قاشق غذاخوری از پودر کاکائو حاوی ۴ گرم و یک گرم از هر کدام است. اما حقیقت جالب توجه دیگری درباره شکلات نیز وجود دارد؛ پژوهشگران هلندی طی مطالعه ای دریافتند افرادی که تنها شکلات تلخ ۸۵ درصد را بو کرده بودند کاهش اشتهای خود به نصف را گزارش کردند. بو کردن شکلات تلخ، تولید هورمونی ضد گرسنگی به نام گرلین را تحریک می کند و اثر آن برای حدود یک ساعت باقی می ماند.

قلبی سالم‌تر

شکلات اغلب به واسطه محتوای کره کاکائو خود که سرشار از چربی اشباع است زیر سوال می رود. اما مشخص شده است همانند دیگر اشکال چربی اشباع، مانند روغن نارگیل، کره کاکائو می تواند برای انسان خوب باشد. یک سوم چربی موجود در کره کاکائو اسید استئاریک است، که کبد آن را به یک چربی غیر اشباع تک پیوندی به نام اسید اولئیک تبدیل می کند. اسید اولئیک سطوح کلسترول بد (LDL) را کاهش می دهد و سطوح کلسترول خوب (HDL) را افزایش می دهد.

همچنین، ترکیبات ضد التهاب موجود در کاکائو به مبارزه با التهاب عروقی مزمن کمک می کند، و انعطاف پذیری در رگ های خونی را افزایش می دهد و بر همین اساس، فشار خون را کاهش می دهد و از تجمع پلاکت ها و گرفتگی دیواره رگ ها جلوگیری می کند که تمامی این موارد در بهبود سلامت قلب و پیشگیری از بیماری قلبی موثر هستند.

تمرکز بیشتر

مطالعات انجام گرفته بر اساس تصویربرداری MRI نشان داده اند که مصرف شکلات گردش خون به سمت مغز را بهبود می بخشد که این شرایط می تواند توانایی شما برای تمرکز هر چه بهتر را افزایش دهد.

اضطراب کمتر

استرس موجب تولید هر چه بیشتر هورمون کورتیزول می شود که از عوارض جانبی آن می توان به تحریک تجمع چربی شکمی یا احشایی، چربی که اطراف اندام ها شکل می گیرد و می تواند به افسردگی و همچنین بیماری قلبی و سکته مغزی منجر شود، اشاره کرد.

مطالعه ای که در سال ۲۰۰۹ انجام شد، نشان داد، افرادی که روزانه و به مدت دو هفته ۴۰ گرم شکلات مصرف می کردند، در مقایسه با زمان آغاز مطالعه شاهد کاهش سطوح کورتیزول در بدن خود بودند. مطالعه ای دیگر در سال ۲۰۱۰ که طی یک بازه زمانی ۳۰ روزه انجام شد نیز نشان داد سطوح اضطراب در افرادی که روزانه کاکائو مصرف می کردند ۱۰ درصد کمتر بوده و آنها خود را ۱۰ درصد آرام تر از زمان آغاز مطالعه در نظر گرفتند.

ورزش موثرتر

شکلات می تواند به تقویت سطوح انرژی پیش از ورزش، افزایش نیرو در زمان جلسات تمرینی شدید، و کاهش درد پس از انجام تمرینات ورزشی کمک کند. کاتچین ها و اپی‌کاتچین های کاکائو که دو نوع آنتی اکسیدان محسوب می شوند، توانایی عضلات در جذب مواد مغذی تولیدکننده انرژی را افزایش می دهند. ترکیبات ضد التهابی موجود در کاکائو نیز در کاهش ادراک درد موثر هستند.