

دستمال های ضد عفونی کننده باعث ناباروری و آسم می شود؟

استفاده مکرر از دستمال‌های ضدعفونی کننده به دلیل وجود مواد شیمیایی مضر و مواد مبتنی بر کلر، می‌تواند برای سلامتی مضر باشد.

به نقل از مایکروسافت، دستمال‌های ضدعفونی کننده، علی‌رغم محبوبیت زیاد، ممکن است برای سلامتی مضر باشند. بیشتر این دستمال‌ها حاوی مواد شیمیایی هستند که به طور مکرر در تماس با پوست و تنفس می‌توانند مشکلات پوستی، تنفسی و حتی مشکلات باروری و آسم را تشدید کنند. مواد شیمیایی مانند ترکیبات آمونیم چهارتایی (QAC) و مواد مبتنی بر کلر، از جمله موادی که در برخی از مارک‌های معروف یافت می‌شوند، می‌توانند این اثرات منفی را داشته باشند.

مطالعات نشان داده‌اند که این ترکیبات می‌توانند وارد بدن شوند، حتی از طریق شیر مادر، و عوارض جانبی جدی مانند مشکلات گوارشی، نقایض مادرزادی و اختلالات متابولیکی را به همراه داشته باشند. علاوه بر (QAC)، برخی از دستمال‌ها

یک متخصص مغز و اعصاب مطرح کرد

عوامل در بروز میگرن

شاه کلید درمان این بیماری



متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه مصرف داروهای ضد میگرن حتما باید تحت نظر پزشک انجام شود و از درمان‌های خودسرانه اجتناب کرد، گفت: خواب منظم، فعالیت بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات، کاهش مصرف ادویه‌جات و کنترل استرس و اضطراب می‌تواند در پیشگیری از بروز میگرن موثر باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر مسعود غیاثیان - عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه که سردردهای میگرنی علی‌رغم تشدید توسط استرس و اضطراب، جزو سردردهای خطرناک محسوب نمی‌شوند و شیوع آن‌ها نسبت به گذشته تغییر خاصی نداشته است، گفت: افزایش استرس در جوامع امروزی باعث شده عوامل تشدیدکننده این بیماری گسترش یابند.

وی افزود: علت اصلی میگرن هنوز به طور قطعی مشخص نیست، اما این بیماری به‌عنوان یک اختلال عروقی شناخته می‌شود که به دلیل انقباض عروق داخل مغز و انقباض عروق بیرونی و عدم تعادل بین آن‌ها ایجاد می‌شود.

این متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با اشاره به اینکه میگرن بیشتر در زنان مشاهده می‌شود، گفت: در برخی جوامع، از هر چهار زن یک نفر به میگرن مبتلاست، درحالی‌که در برخی جوامع این آمار در مردان یک نفر از هر ۱۰ نفر است.

غیاثیان با بیان اینکه سن شیوع این بیماری معمولاً از دوران نوجوانی ۱۳ تا ۱۹ سالگی آغاز می‌شود، اذعان کرد: در ۹۰ درصد موارد، سابقه خانوادگی نقش مهمی در بروز میگرن دارد.

وی عنوان کرد: سردردهای ضریان دار مشخصه اصلی این بیماری هستند که اغلب با تهوع و استفراغ همراه‌اند.

این متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان درباره ارتباط میگرن با عادت ماهیانه در زنان توضیح داد: تغییرات هورمونی در دوران عادت ماهیانه باعث افزایش سردردهای میگرنی در این دوره می‌شود، این دردها ممکن است قبل یا در حین عادت ماهیانه رخ دهند و شدت بیشتری پیدا کنند.

غیاثیان تاکید کرد: گرسنگی، نور مستقیم خورشید، گرمای شدید، سرمای زیاد و مصرف بیش از حد کافئین، ادویه‌جات و مواد ترش یا داغ می‌توانند میگرن را تشدید کنند.

وی افزود: درمان سردردهای میگرنی معمولاً بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشد و ۹۹ درصد موارد به درمان پاسخ می‌دهند.

این متخصص مغز و اعصاب و عضو هیات‌علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان با بیان اینکه مصرف داروهای ضد میگرن حتما باید تحت نظر پزشک انجام شود و از درمان‌های خودسرانه باید اجتناب کرد، گفت: داشتن خواب منظم، فعالیت بدنی، پرهیز از مصرف دخانیات، کاهش مصرف ادویه‌جات و کنترل استرس و اضطراب می‌تواند در پیشگیری از بروز میگرن موثر باشد.

غیاثیان تاکید کرد: بیماری‌اری که به میگرن مبتلا هستند، نباید گرسنه بمانند و باید از قرار گرفتن در شرایط محیطی نامناسب مانند آفتاب مستقیم یا دمای شدید پرهیز کنند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، وی با اشاره به نوع نادر و خاصی از میگرن که ممکن است با سکنه مغزی در ارتباط باشد، هشدار داد: درمان نشدن میگرن در مراحل اولیه می‌تواند منجر به مزمن شدن بیماری و پیچیدگی درمان شود و حتی ممکن است بیمار نیاز به بستری و درمان‌های تزریقی پیدا کند.

وی خاطرنشان کرد: رعایت موارد پیشگیرانه و کنترل عوامل تشدیدکننده می‌تواند به میزان قابل توجهی از بروز و شدت میگرن جلوگیری کند.



حاوی مواد شیمیایی دیگری هستند که می‌توانند باعث سوختگی شیمیایی یا سایر آسیب‌ها شوند. حتی دستمال‌های تبلیغ شده برای مصارف خاص، مانند دستمال‌های

آشپزخانه، ممکن است حاوی مواد شیمیایی مضر باشند و هرگز نباید خورده شوند. بنابراین، استفاده مکرر و بی‌رویه از دستمال‌های ضدعفونی‌کننده توصیه نمی‌شود. بهتر است در صورت امکان، از روش‌های تمیز کاری جایگزین استفاده کنید. سطح را به راحتی با آب و صابون غیر آنتی‌باکتریال بشویید. برای تمیز کردن ملایم‌تر می‌توانید از دستمال مرطوب کودک استفاده کنید که معمولاً حاوی مواد شیمیایی کمتری است.

برای کاهش خطرات احتمالی هنگام استفاده از دستمال‌های ضدعفونی‌کننده، همیشه از تهیه‌یه مناسب اطمینان حاصل کنید، از دستکش استفاده کنید و دستمال‌ها را دور از دسترس کودکان نگهداری کنید. به یاد داشته باشید که فقط در صورت لزوم از این دستمال‌ها استفاده کنید و به دنبال جایگزین‌های امن‌تر باشید.در نهایت، قبل از استفاده از هر نوع دستمال ضدعفونی‌کننده، برجسب محصول را با دقت مطالعه کنید و از آگاهی از مواد تشکیل دهنده آن اطمینان حاصل کنید.به یاد داشته باشید که سلامتی شما از اهمیت بالایی برخوردار است و انتخاب‌های آگاهانه در مورد محصولات تمیزکننده می‌تواند نقش مهمی در حفظ آن داشته باشد.منبع: فارس

روزانه چقدر پروتئین مصرف کنیم؟



ساخت عضله است، اضافه کردن پروتئین بیشتر به رشد، توسعه و ترمیم بافت‌های بدن شما کمک می‌کند. نادر در این رابطه می‌گوید: نیازهای هر فردی متفاوت است، اما برای بیشتر افراد سالمی که قصد ساخت عضله دارند، هدف‌گذاری روی ۲۰۱ تا ۴۰۱ گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم وزن بدن می‌تواند پرایشان مفید باشد. به عبارت دیگر برای کسی که ورزش ۶۸ کیلوگرم است هدف مصرف ۸۱/۶ تا ۹۵/۲ گرم پروتئین توصیه می‌شود. همچنین باید به خاطر داشت که برای مصرف پروتئین بیشتر نیازی نیست کارهای پیچیده‌ای، چون

مصرف پروتئین پودری انجام داد یا هر روز مقادیر زیادی گوشت مصرف کرد. هرچند که گوشت، پروتئین بالاتری دارد، اما دیگر غذاها مانند عدس، ماست یونانی، پنیر کاتیج، شیر، لوبیا سیاه و کره بادام زمینی نیز پروتئین زیادی دارند. نادر در این خصوص می‌گوید: برای ساده نگه داشتن امر این، من توصیه می‌کنم در هر وعده غذایی یک منبع خوب پروتئین را در اولویت قرار دهید و سعی کنید حداقل یک میان وعده در روز که حاوی حداقل ۵ تا ۱۰ گرم پروتئین باشد، مصرف کنید.

عوارض مصرف پروتئین زیاد

اما باید توجه داشت که در مصرف پروتئین زیاده‌روی نشود. طبق بررسی موسسه سلامت هاروارد، مصرف یک رژیم غذایی با پروتئین بسیار بالا، خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش می‌دهد و بسته به اینکه چه نوع غذاهای پروتئینی مصرف می‌کنید، مقدار زیاد گوشت قرمز یا دیگر غذاهایی که چربی اشباع شده بالایی دارند، می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان کولون را افزایش دهد.در نتیجه توصیه می‌شود مصرف پروتئین زیر ۲ گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن نگه داشته شود.منبع: ایسنا

نان سبوس دار مصرف کنید



پوراحمد

تأکید کرد

که نان‌های

تیره‌تر به دلیل داشتن سبوس بیشتر سالم‌ترند، اما برخی نانوبی‌ها از آردهای غیرمرتبط مانند آرد تافتون یا بربری برای تهیه سنگک استفاده می‌کنند و حتی سبوس را به صورت

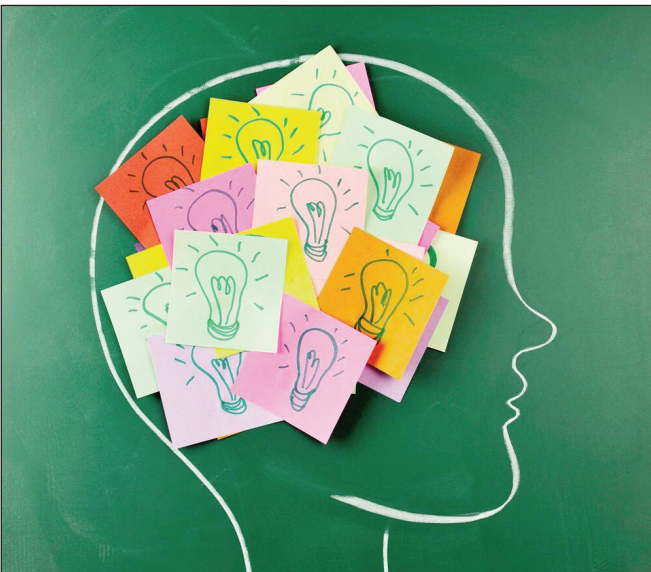
مستقیم روی نان می‌ریزند که این روش غیرعلمی و غیرمجاز است.

وی توضیح داد: آردهایی که سبوس بیشتری دارند حاوی ماده‌ای به نام اسید فیتیک هستند که در صورت تخمیر نشدن، می‌تواند مانع جذب برخی مواد مغذی مانند روی در بدن شود. متأسفانه برخی نانوبی‌ها به جای انجام تخمیر اصولی، از جوش شیرین به عنوان افزودنی غیرمجاز استفاده می‌کنند که باعث باقی ماندن اسید فیتیک و ایجاد مشکلاتی مانند ترش کردن معده می‌شود.

رئیس اداره غذاهای ویژه سازمان غذا و دارو افزود: هرچه میزان سبوس در آرد بیشتر باشد، فرایند تخمیر زمان بیشتری نیاز دارد و این موضوع کار نانوارا دشوارتر می‌کند. برای مثال، آردهای کامل که سبوس بیشتری دارند، به دو ساعت و نیم زمان تخمیر نیاز دارند. وی خاطرنشان کرد: سازمان غذا و دارو اخیراً به آرد کامل مجوز تولید داده است.

نانی که از این آرد تهیه می‌شود باید با رعایت زمان تخمیر استاندارد (دو و نیم ساعت) تهیه شود تا محصولی سالم و مغذی به دست مصرف‌کنندگان برسد.منبع: تسنیم

چرا خاطرات و افکار بد به ذهن راه پیدا می کنند؟



صحنه‌ها ناراحت کننده بودند، مانند تصویر تصادف ماشین یا دعوا.

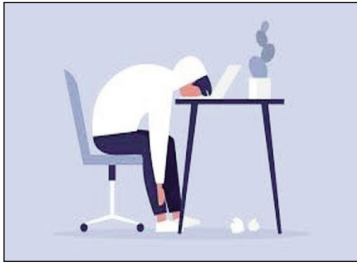
برای هر چهره از آنها خواسته شد که صحنه مرتبط با آن را به خاطر بیاورند یا اسرکوب کنند.

به گفته محققان، شرکت‌کنندگانی که به خوبی استراحت کرده بودند، در مقایسه با افرادی که تمام شب را بیدار بودند، فعالیت بیشتری در قشر جلوی پیشانی- ناحیه‌ای از مغز که افکار، اعمال و احساسات را کنترل می‌کند، داشتند.

نتایج نشان می‌دهد افرادی که خواب خوبی داشتند، در هیپوکامپ، ناحیه‌ای که در بازایی حافظه نقش دارد، فعالیت کمتری داشتند.

این نتایج از اسکن‌های MRI نشان می‌دهد که خواب خوب می‌تواند کنترل بهتری بر فرآیندهای مغزی که بازایی حافظه را کنترل می‌کنند، فراهم کند و به آن‌ها اجازه می‌دهد افکار مزاحم را سرکوب کنند.

چرت زدن قدرت شناخت و حافظه را بهبود می‌بخشد



طبق یافته‌های علمی جدید، یک راه ساده برای تقویت شناخت و حافظه بسیار لذت بخش است، چرت زدن.

به گزارش مهر به نقل از واشنگتن پست، تحقیقات نشان می‌دهد که چرت زدن نه تنها می‌تواند خواب ناکافی شب را جبران کند، بلکه توانایی‌های شناختی و یادگیری ما را نیز تقویت می‌کند. حتی یک چرت ۱۰ دقیقه‌ای می‌تواند تأثیرات عمیقی بر شناخت و خلق و خوی ما داشته باشد و علاوه بر آن کسالت بعد از ظهر را کاهش دهد.در این مطالعه، به مت‌آنالیز ۵۴ مطالعه در سال ۲۰۲۲ اشاره شده که چرت بعدازظهر می‌تواند هوش ذهنی را تقویت کند.

محققان بیشترین فواید را در مورد هوشیاری و حافظه گزارش کردند، اما نتایج همچنین نشان دهنده بهبود سرعت پردازش ذهنی پس از استراحت است. بر اساس این گزارش، هم افرادی که شب، خواب ناکافی داشتند و هم افرادی که خواب کافی داشتند، همه از مزایای آن بهره مند شدند.

ارتباط مصرف گوشت قرمز

و زوال عقل



استیک، همبرگر، دنده گوشت گاو و هات داگ برای مغز افراد پیر مضر هستند.

مدیسن نت گزارش داد، به گفته محققان، افرادی که مقدار زیادی گوشت قرمز و فرآوری شده مصرف می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلاء به زوال عقل هستند.

محققان دریافتند خوردن بیش از یک وعده گوشت قرمز در روز-به اندازه یک قالب صابون- با افزایش ۱۶ درصدی خطر زوال شناختی مرتبط است؛ و خوردن بیش از یک چهارم وعده روزانه گوشت قرمز فرآوری شده- بیکن، سوسیس، هات داگ و مانند آن - خطر زوال عقل را تا ۱۳ درصد و خطر زوال شناختی را تا ۱۴ درصد افزایش می‌دهد.علاوه بر این، به نظر می‌رسد مغز افراد با هر وعده اضافی گوشت قرمز که روزانه می‌خورند سریع‌تر پیر می‌شود.

از سوی دیگر، نتایج نشان می‌دهد که جایگزینی گوشت قرمز با مغزها و حبوبات خطر پیری زودرس مغز را کاهش می‌دهد.

دکتر «دانیل وانگ» محقق ارشد در بیمارستان بریگهام و زنان بوستون ماساچوست، می‌گوید: «دستورالعمل‌های رژیم غذایی بر کاهش خطرات بیماری‌های مزمن مانند بیماری قلبی ودیابت تمرکز دارند، در حالی که سلامت شناختی علیرغم ارتباط با این بیماری‌ها کمتر مورد بحث قرار می‌گیرد» وانگ گفت: «ما امیدواریم نتایج ما توجه بیشتری به ارتباط بین رژیم غذایی و سلامت مغز را تشویق کند».

برای این مطالعه، محققان داده‌های نزدیک به ۱۳۴۰۰۰ پرسار و متخصص سلامت را که در پروژه‌های تحقیقاتی بلندمدت برای ردیابی سلامت و سبک زندگی شرکت می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد که به ازای هر وعده اضافی گوشت قرمز، افراد حدود ۶۰ سال از لحاظ توانایی شناختی و حافظه کلامی پیرتر بودند.

با این حال، محققان دریافتند جایگزینی یک وعده گوشت در روز با آجیل یا حبوبات خطر ابتلاء به زوال عقل را تا ۱۹ درصد و کاهش شناختی را تا ۲۱ درصد کاهش می‌دهد.

این مطالعه نشان می‌دهد که جایگزینی گوشت با آجیل یا حبوبات نیز حدود ۴۰۱ سال پیری مغز را کند می‌کند.

محققان حds می‌زنند که گوشت قرمز ممکن است با تأثیرگذاری بر باکتری‌های ناسالم روده به سلامت مغز آسیب برساند.

یکی از محصولات جانبی تجزیه گوشت قرمز توسط باکتری‌های روده، تری متیل آمین N-اکسید، می‌تواند با ترویج پلاک‌های آمیلوئید بتا و تاو که مشخصه‌های پروتئین سمی بیماری آلزایمر است، به سلامت مغز آسیب برساند.به گفته محققان، چربی اشباع شده و نمک موجود در گوشت قرمز فراوری شده نیز ممکن است بر سلامت سلول‌های مغز تأثیر بگذارد.منبع: مهر