کدام داروها به کبد افراد آسیب می زنند؟

سرپرست دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، نسبت به مصرف بی‌رویه داروهای مسکن، قرص‌های ضدبارداری و دمنوش‌های نامعتبر در بیماران مبتلا به کبد چرب هشدار داد.

نازیلا یوسفی سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، درباره عوارض مصرف برخی داروها بر کبد چرب گفت: برخی داروها مانند ایبوپروفن، دیکلوفناک و ناپروکسن می‌توانند باعث تجمع چربی در کبد شوند و وضعیت کبد چرب را وخیم‌تر کنند. حتی استامینوفن که بسیاری آن را بی‌ضرر می‌دانند، در صورت مصرف بی‌رویه ممکن است به کبد آسیب برساند.

وی همچنین به تأثیر منفی برخی هورمون‌ها بر این بیماری اشاره کرد و افزود: قرص‌های ضدبارداری نیز می‌توانند شرایط کبد چرب را تشدید کنند. بنابراین، زنان مبتلا به کبد چرب باید قبل از مصرف این داروها حتماً با پزشک مشورت کنند.

یوسفی در ادامه درباره مصرف خودسرانه کورتون‌ها هشدار داد و گفت: کورتون‌هایی مانند دگزامتازون و بتامتازون نه‌تنها عوارض متعددی دارند، بلکه می‌توانند باعث تشدید بیماری کبد چرب شوند. بنابراین، مصرف آنها فقط باید تحت نظر پزشک و در موارد ضروری انجام شود.

وی در پایان درباره مصرف داروهای گیاهی نیز توضیح داد: بیماران نباید به دمنوش‌ها و فرآورده‌های گیاهی غیرمجاز که ادعای پاک‌سازی کبد دارند، اعتماد کنند. برخی از این محصولات ممکن است باعث آسیب‌های جدی به کبد شوند. توصیه ما این است که در صورت تمایل به مصرف فرآورده‌های گیاهی، تنها از داروهای مورد تأیید سازمان غذا و دارو استفاده کرده و قبل از مصرف با پزشک یا داروساز مشورت کنند.منبع: مهر

۲۰ روغن گیاهی با خواص شگفت انگیز را بشناسید

در این مطلب به برخی از خواص روغن‌های گیاهی اشاره شده است.

به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ مصرف برخی از روغن‌های گیاهی علاوه بر حفظ سلامتی باعث افزایش طول عمر نیز خواهد شد. هر یک از روغن‌های گیاهی بسته به گیاه مورد استفاده و مزاج روغن پایه آن، دارای خواص و تأثیرات زیادی است که کاربردهای مختلف بهداشتی، آرایشی و درمانی دارند.

در ادامه به صورت خلاصه به برخی از خواص روغن‌های گیاهی اشاره شده است:

روغن بادام تلخ: تقویت‌کننده موی سر، ابرو، مناسب برای ایجاد گرمی موضعی در نواحی مختلف بدن

روغن بادام شیرین: مرطوب‌کننده، مانع از هدر رفتن رطوبت پوستی، نرم‌کننده، تقویت پوست، کاهش‌دهنده درد گلو و سرفه‌های خشک

روغن فندق: تقویت و رویش ابرو

روغن پسته: رفع شکستگی ناخن و گوشت‌های زائد کنار ناخن

روغن کنجد: تقویت مو، ضدآفتاب، برنزه کننده

روغن سیاه‌دانه: جلوگیری از سپیدی مو، ترمیم‌کننده پوستی (ایجاد تیرگی روی پوست به‌علت رنگدانه‌های سیاه دانه)، درمان سرماخوردگی

روغن جوانه گندم: تقویت پوست، نرمی و شفافیت، رفع لک و چروک مناسب برای دور چشم، تقویت موی سر

روغن بابونه: تقویت و شفافیت پوست و مو

روغن مورد: ضدعفونی‌کننده، تقویت‌کننده مو و افزایش‌دهنده رشد مو و رفع ریزش مو، افزایش‌دهنده جریان خون پوستی

روغن بنفشه: برطرف‌کننده خارش پوست، مقدار کمی ضدآفتاب‌سوختگی و از بین برنده چروک‌های ریز پوست

روغن کرچک: نرم‌کننده و دارای جذب پوستی بالا، کمی ضدآفتاب و محافظ پوست، نباید در پوست‌های چرب استفاده شود

روغن گل سرخ: ضدعفونی‌کننده و ترمیم‌کننده و شاداب‌کننده پوست، مناسب برای پوست‌های حساس

روغن رازیانه: ضدالتهاب، روشن‌کننده پوست صورت، رویش موهای زائد صورت، از بین برنده لک صورت

روغن اوکالیپتوس: ضدویروس، ضد آکنه و جوش، افزایش‌دهنده جریان خون عروق، به‌مقدار کم جهت ریزش موی سر

روغن زیتون: التیام‌دهنده، ضدچروک، ضدآفتاب، رفع سوختگی‌های پوستی، مرطوب‌کننده مغذی پوست، رفع چین و چروک، رفع شوره سر

روغن کتان: ترمیم‌کننده پوست، ضدچروک، ضداگزما و درمان خشکی‌های پوستی

روغن آووکادو: مرطوب‌کننده، احیاء‌کننده، ضدچروک، رطوبت‌دهنده و مناسب برای رشد مو

روغن جوجوبا: مرطوب‌کننده، پروتئینه قوی، تقویت‌کننده مو و براق‌کننده مو، مناسب برای رفع مشکلات پوستی، لطافت‌دهنده

روغن نارگیل: تقویت‌کننده موهای خشک رنگ‌شده و آسیب‌دیده، برای پوست‌های خشک و حساس و رفع ترک‌های خشکی پوست بدن و لب، برای پوست‌های چرب یا موهای چرب استفاده نشود

روغن گنه‌گنه: تنظیم‌کننده چربی پوست، ضدلک، روشن‌کننده، مرطوب‌کننده پوست.

منبع: تسنیم

خواص شگفت انگیز کرفس که نمی دانستید

خاصیت ادرارآور بودن دانه های کرفس به تحریک دفع ادرار و پاک نگه داشتن مثانه از باکتری های مضر کمک می کند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ افرادی بسیاری بر این باورند که کرفس یک ماده غذایی «کالری منفی» محسوب می شود، به این معنی که بدن برای پردازش آن کالری بیشتری از محتوای کالری موجود در کرفس مصرف می کند. بر همین اساس، این ایده که مصرف کرفس به رژیم غذایی شما کالری اضافه نمی کند و کالری بیشتری نیز می سوزاند، شکل گرفته است.

اما چند مورد اشتباه درباره این ایده وجود دارند. فعالیتی که برای جویدن و گوارش محتوای فیبر زیاد کرفس صورت می گیرد موجب کالری سوزی می شود، اما این میزان بیشتر از کالری موجود در کرفس نیست.

به گفته تیم گاروی رئیس دپارتمان علوم تغذیه در دانشگاه آلاباما، در واقع، هیچ ماده غذایی کالری منفی وجود ندارد.

از سوی دیگر، دیود گروتو متخصص تغذیه، کرفس را دروازه ای به سوی مصرف پنیر خامه ای یا کره بادام زمینی بیشتر معرفی می کند.

حقیقت در جایی بین این دو قرار دارد.

خوردن کرفس به تنهایی موجب کاهش وزن نمی شود، اما فواید سلامت چشمگیر دیگری را ارائه می کند که در ادامه به آنها اشاره می شود.

کرفس به کاهش فشار خون و کلسترول کمک می کند

نتایج دو مطالعه که به تازگی انجام شده اند، نشان می دهند که عصاره دانه کرفس در کاهش فشار خون نقش دارد.

زمانی که موش ها به مدت هفت هفته با عصاره دانه کرفس تغذیه شدند، بهبود چشمگیر در سطح فشار خون نسبت به موش هایی که یک رژیم غذایی مشابه اما فاقد عصاره دانه کرفس داشتند را نشان دادند.

پژوهشگران بر این باورند که کرفس به کاهش فشار خون کمک می کند زیرا به عنوان یک شل کننده عضلات عمل می کند، به رگ های خونی اجازه انقباض و انبساط راحت‌تر را داده و جریان خون را بهبود می بخشد.

در پژوهشی دیگر مشخص شد ترکیبی به نام nB۳ که عامل رایحه خاص کرفس است به کاهش فشار خون کمک می کند. این ترکیب به عنوان یک ادرارآور عمل می کند و می تواند جایگزین قرص آب شود که بسیاری از افراد مبتلا به فشار خون بالا مصرف می کنند.

همچنین، این ترکیب به عنوان یک وازودیلاتور عمل می کند که به گشاد شدن و کسب آرامش رگ های خونی و در نتیجه جریان خون بهتر کمک می کند.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ نشان داد که مصرف nB۳ می تواند فشار خون را به میزان ۱۲ تا ۱۴ درصد و کلسترول را به میزان حدود هفت درصد در سوژه های حیوانی کاهش دهد.

این در شرایطی است که به گفته دکتر کنت شافر از کلینیک کلیولند، مصرف کرفس کامل می تواند بیشتر از عصاره دانه آن مفید باشد.

کرفس کامل از نمک کمی برخوردار است و دارای مواد مغذی شناخته شده دیگری است که به تنظیم فشار خون کمک می کنند که از آن جمله می توان به فیبر، منیزیم و پتاسیم اشاره کرد. برای کسب بهترین نتیجه شما می توانید روزانه چهار ساقه کرفس - یک فنجان کرفس خرد شده - را مصرف کنید.

کرفس التهاب را کنترل می کند

کرفس حاوی مواد مغذی گیاهی فنولی است که از خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی سود می برند. از جمله این مواد می توان به موارد زیر اشاره کرد:

کوئرستین که خطر سکته مغزی را کاهش می دهد.

اسید کافئیک و اسید کوماریک که افزون بر خواص ضد التهابی، ترکیباتی توانمند برای مقابله با سرطان محسوب می شوند.

لوتئولین که التهاب را کاهش می دهد، از مغز محافظت می کند و موجب مرگ ویروس ها می شود.

کرفس سیستم ایمنی بدن را تقویت می کند و با عفونت مبارزه می کند

یک فنجان کرفس خرد شده خام حاوی حدود پنج درصد از مقدار توصیه روزانه ویتامین C است. این ویتامین به تقویت سیستم ایمنی بدن انسان کمک می کند.

دانه های کرفس دیر زمانیست که به واسطه اثرات ضد باکتریایی خود استفاده می شوند.

مطالعه ای در سال ۲۰۰۹ نشان داد که عصاره دانه کرفس توانایی چشمگیری در پاکسازی و کاهش رشد باکتری اچ پیلوری، باکتری که می تواند برای سال ها در معده زندگی کند و به سرطان معده منجر شود، داشته است.

کرفس می تواند به کنترل میگرن کمک کند

بسیاری از افراد مبتلا به میگرن مزمن کسب آرامش پس از مصرف نوشیدنی کرفس را گزارش کرده اند. نوشیدنی کرفس می تواند سطوح مایع و فشار خون را کنترل کند که چرایی توانایی این ماده غذایی در تسکین سردردها و میگرن ها را توضیح می دهد.

کرفس از عفونت دستگاه ادراری پیشگیری می کند

خاصیت ادرارآور بودن دانه های کرفس به تحریک دفع ادرار و پاک نگه داشتن مثانه از باکتری های مضر کمک می کند. این خبر خوبی است، زیرا باکتری هایی که موجب بسیاری از عفونت های دستگاه ادراری می شوند در برابر درمان با آنتی بیوتیک مقاوم شده اند.

کرفس از سلامت کبد محافظت می کند

پژوهشگران دپارتمان علوم تغذیه و مواد غذایی در دانشگاه هلوان در مصر طی یک مطالعه موش ها را با کرفس تغذیه کردند. این موش ها کاهش رسوب چربی در کبد خود را تجربه کردند. همچنین، عملکرد آنزیمی کبد و سطوح چربی خون آنها نیز بهبود یافت.

چگونه کرفس را به رژیم غذایی خود اضافه کنیم

کرفس خام بهترین گزینه است، زیرا مواد مغذی کرفس به واسطه پخت بیش از حد به راحتی از بین می روند. بخارپز یا سرخ کردن در تابه انتخاب های بهتری برای پخت کرفس هستند.اگرچه رایج نیست، اما یک آلرژی به کرفس می تواند زندگی فرد را در معرض تهدید قرار دهد که شرایطی بسیار شبیه به آلرژی به بادام زمینی است. حتی کرفس پخته نیز در این مورد گزینه ای بی خطر محسوب نمی شود. در صورت ابتلا به هر گونه آلرژی غذایی پرهیز از مصرف کرفس احتمالا بهترین گزینه است.

آیا داروهای مکمل ورزشی در رشد عضله تاثیر گذار است

همانطور که از اسمشان معلوم است مکمل هستند یعنی نیازهای بدن ما با خوردن غذاهای اصلی مانند پروتئین‌های چرب حیوانی گوشت قرمز - پروتئین های خشک دریایی آبزیان و پروتئین های طیوری ماکیان - و نیمه پروتئین خشک حبوبات مانند: ماش - عدس-نخود - لپه و لوبیا. منظور از پروتئین‌های خشک و تر، پروتئین های خشک حاوی مقادیر بسیار کم چربی بوده و پروتئین های تر حاوی چربی بالا می باشد که افرادی که می خواهند افزایش وزن با چربی داشته باشند از پروتئین های چرب(تر) استفاده می کنند و کسانی که می‌خواهند وزن عضلاتی داشته باشند از نوع خشک یعنی سطح چربی بدن آنها کم باشد استفاده می کنند.و غذاهای دیگر که حاوی کربوهیدرات مانند عسل و بیسکویت - ماکارانی-برنج - نان و غیره و لبنیات که حاوی قندهای ساده و مرکب، قند ساکاروز و لاکتوز - پروتئین- کلسیم -چربی و غیره است.

سبزیجات و میوه جات که حاوی املاح معدنی - ویتامین ها- فیبرهای فراوان و غیره هستند و کراتین که درتخم مرغ دل و جیگر و غیره بسیار فراوان یافت می‌شود و منوهیدارت و دانه های گیاهی و روغن های حیوانی و غذاهای اصلی و مکمل اورگانیک که از مشتقات شیر و ماست است بهره کافی را جهت رشد عضلات و توانمند کردن بدن توام با ورزش‌های مناسب جهت رشد اندام و عضلات بهره برداری کرد.

در مواردی مشاهده شده در بازار داروی مکمل تقلبی و خطرآفرین وجود دارد که می تواند برای فرزندان و ورزشکاران صدمات جبران ناپذیری را به اعضای درونی و غدد و در نهایت منجر به مرگ شود.

اول اینکه از صحت و سلامت دارو طبق استانداردهای جهانی آگاه شوید و دوم اینکه توسط پزشک مربوطه تجویز و دوز آن تعیین گردد.سوم اینکه اگر کسی قصد قهرمانی ندارد نیازی به مکمل ندارد.

فقط بحث دارو در رشته های ورزشی حرفه ای و قهرمانی مطرح است که اصلاً چنین افرادی به سلامتی فکر نمی کنند و تمام فکر و ذکرشان کسب مقام قهرمانی است.

به این دلیل است که قهرمانان رشته‌های سنگین متاسفانه اکثرا عمر طولانی ندارند. اگر فکر می کنید که مکمل استفاده کنید و ورزش نکنید و بدن رشد می کند سخت در اشتباه هستید.

کار مکمل ها ایجاد انگیزه و شوک به منظور جذب ویتامین های موجود در تغذیه است تا بدن بتواند با تمرین مناسب و دقت درست به توسعه تارهای عضلانی - نورونی - و عروقی بدن حجم و قدرت کافی فراهم سازد و باید گفت بله داروهای مکمل ورزشی با توجه به ورزش مناسب و دوز مکمل‌های دارویی تاثیرگذار است و البته که در مصرف پروتئین ها ،کراتین ها منوهیدرات‌ها و کربوهیدرات ها به طور مستمر و در زمان بلند اثرات مخربی بر روی قلب، دیواره عروق و انسداد عروق و دیگر موارد تاثیر منفی جبران ناپذیری می گذارد. چنانچه قصد ورزش حرفه ای و قهرمانی را ندارید با ۳۰الی ۴۵ دقیقه ورزش مناسب و تغذیه سالم و ارگانیک یک عمر سلامت را به بدن خود هدیه کنید و به یاد داشته باشید که بدن در زمان تغذیه و استراحت است که رشد می‌کند برنامه های ورزشی و ورزش عاملی برای تحریک رشد می باشد.

دکتر افشین حیدری دکترای مدیریت پژوهشی

امکان از بین رفتن بینایی با نادیده گرفتن قند خون بالا

متخصص چشم پزشکی گفت: قندخون بالا یا همان دیابت شیرین می‌تواند اثرات مخربی بر چشم داشته باشد و در صورت عدم تشخیص و درمان به‌موقع، منجر به کاهش بینایی یا حتی نابینایی شود.

محمدحسین تقدیری، متخصص چشم پزشکی و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان، درباره تأثیرات دیابت بر سلامت چشم و راه‌های پیشگیری و درمان عوارض چشمی ناشی از این بیماری اظهار کرد: بزرگترین علامت دیابت، بی‌علامتی است به همین دلیل، از تمام بیماران دیابتی درخواست می کنیم سالانه برای معاینه چشم خود به چشم‌پزشک مراجعه کنند.

وی با بیان اینکه هرچه بیماری زودتر تشخیص داده شود، درمان ساده‌تر و مؤثرتر خواهد بود، تصریح کرد: دیابت می‌تواند بر تمام بخش‌های چشم و بینایی فرد تأثیر بگذارد و باعث ایجاد مشکلاتی مانند خشکی چشم، آب مروارید، تأثیر بر شبکیه، ورم پرده چشم، کاهش دید، پخش نور و حتی درد چشم شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان افزود: در موارد پیشرفته، دیابت ممکن است باعث ایجاد عروق جدید در شبکیه شود که در این صورت، درمان‌های لیزری یا تزریق داروهای ضد عروق ضروری است.

وی افزود: در مواردی که خونریزی شبکه زیاد باشد، نیاز به تزریق داروهای ضد شبکه هست که انواع مختلفی دارد و خوشبختانه همه انواع آن در دانشگاه‌ها و سیستم درمانی وجود دارد و استفاده می‌شود.

تقدیری به شایع ترین علت نابینایی در سنین بالا اشاره کرد و گفت: آب مروارید یکی از بیماری‌های شایع چشمی در کهنسالی است که به لطف پیشرفت‌های پزشکی، کاملاً قابل پیشگیری و درمان است.

وی با بیان اینکه امروزه جراحی آب مروارید با روش‌های پیشرفته‌ای مانند فیکو انجام می‌شود گفت: این روش درمانی برش‌های میلی‌متری دارد و عوارض کمتری به همراه دارد، اما اگر بیمار دیر مراجعه کند، ممکن است نیاز به جراحی تهاجمی‌تر مانند جراحی خارج کپسولی باشد.

این متخصص چشم‌پزشکی تأکید کرد: برای پیشگیری از عوارض چشمی دیابت و آب مروارید، اصلاح شیوه زندگی، دوری از نور شدید آفتاب و ترک مصرف دخانیات ضروری است، همچنین، مراجعه منظم به چشم‌پزشک از سن ۶۰ سالگی به بعد و در صورت ابتلا به دیابت، حداقل سالی یک بار، برای تشخیص به‌موقع و درمان مؤثر، حیاتی است.

تقدیری از تمام افراد مبتلا به دیابت و یا سالمند درخواست کرد تا با مراجعه منظم به چشم‌پزشک، از بروز عوارض جدی چشمی جلوگیری کنند و در صورت نیاز، درمان‌های لازم را به‌موقع دریافت کنند.

منبع: وزارت بهداشت

علل از دست دادن حافظه در سالمندان چیست؟

بسیاری از افراد ممکن است در سالمندی، حافظه خود را از دست بدهند.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ دکتر ولادیمیر مارتینوف، متخصص مغز و اعصاب گفت که با افزایش سن فعالیت مغز کاهش می یابد، بیماری های عروقی ظاهر می شوند و کمبود ویتامین مشاهده می شود که همه این ها بر عملکرد مغز تاثیر منفی دارند.

دکتر ولادیمیر مارتینوف می‌گوید: «اندازه و فعالیت مغز با افزایش سن کاهش می‌یابد و می‌تواند بر حافظه تأثیر بگذارد که طبیعی است.»

مارتینوف اشاره می کند افرادی که سکته کرده‌اند، اغلب از حافظه ضعیف رنج می‌برند.

همچنین بعید نیست که در سنین بالا دچار زوال عقل شوند که علاوه بر از دست دادن حافظه، ضعف و اختلال در گفتار را نیز به دنبال دارد.

دکتر ولادیمیر مارتینوف می گوید: «افراد مسن اغلب از کمبود ویتامین رنج می برند که بر عملکرد سیستم عصبی و حافظه تأثیر می گذارد؛ به همین دلیل از دست دادن حافظه در افراد مسن که از داروهای کاهش دهنده فشار خون یا داروهای خواب آور استفاده می کنند، مشاهده می شود.»

به گفته دکتر ولادیمیر مارتینوف، علاوه بر این، انزوا از دیگران و اضطراب می تواند بر سطح میزان حافظه تأثیر بگذارد.منبع: نووستی