

## باید و نباید‌های حیاتی

## در مصرف سیر و سیب زمینی

متخصصان تغذیه معتقدند سیر با وجود فواید زیادی که برای سلامتی دارد، عوارض برخی بیماری‌ها را تشدید می‌کند.به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از خبرگزاری نووستی، یک متخصص تغذیه نسبت به خطرات خوردن سیر و سیب زمینی برای گروهی از افراد هشدار داد.

اینا زیکینا متخصص تغذیه، در مصاحبه‌ای گفت: سیر، با وجود فواید زیادی که برای سلامتی دارد، یک ماده غذایی بسیار سرکش برای انسان است.

واینا زیکینا افزود: افرادی که از زخم معده حاد، پانکراتیت و وجود سنگ در کیسه صفرا رنج می‌برند، نباید زیاد سیر بخورند؛ زیرا سیر ترشح آب معده و صفرا را تحریک می‌کند و این عمل ممکن است عوارض این بیماری‌ها را تشدید کند.

یلنا گو یکینا متخصص غدد داخلی نیز روش‌های پخت و خوردن سیب زمینی را ارزیابی کرد.به گفته او، خوردن سیب زمینی با پوست جایز نیست؛ زیراادر پوست سیب زمینی بسیاری از مواد مضر از خاک و هوا تجمع دارد.

بهرتر است سیب زمینی‌ها را به صورت پوست کنده سرخ کنیم یا به صورت بخارپز آن را آماده کنیم؛ زیرا در این حالت بیشترین مقدار عناصر مفید به ویژه پتاسیم، سدیم و ویتامین B۶ در آن‌ها باقی می‌ماند.

### دلایل ریزش موی جلوی سر در زنان



ریزش موی جلوی سر در زنان که «آلوپسی فیبروزان فرونتال» (FFA) نامیده می‌شود اغلب در قسمت جلو و کناره‌های پوست سر اتفاق می‌افتد هرچند ممکن است در لبروها، مژه‌ها و سایر قسمت‌های بدن نیز رخ دهد.

به گزارش ایسنا، این عارضه می‌تواند ناشی از یک واکنش خود ایمنی، مشکل ژنتیک یا عوامل هورمونی باشد. پزشک متخصص، آلوپسی فیبروزان فرونتال را با معاینه فیزیکی و بیوپسی پوست تشخیص می‌دهد و درمان آن نیز شامل مصرف یک سری داروها برای کاهش ریزش مو است.

آلوپسی فیبروزان فرونتال معمولاً با گذشت زمان تشدید می‌شود و متخصصان پوست و مو می‌توانند از درمان‌هایی برای کاهش ریزش مو در این نواحی از پوست سر استفاده کنند اما این درمان‌ها، موهایی را که قبلاً از دست داده‌اید بازپایی نمی‌کنند.

**چه کسانی مستعد ریزش موی جلوی سر هستند؟**
این عارضه معمولاً زنان را پس از یائسگی و اغلب پس از ۵۰سالگی، تحت تأثیر قرار می‌دهد. با این حال حتی زنان و دختران جوان در حدود ۲۰سالگی نیز ممکن است ریزش مو در جلوی سر و ناحیه پیشانی را تجربه کنند. زنان آفریقایی‌تبار نیز معمولاً کمی زودتر، گاهی در اوایل ۴۰ سالگی دچار علائم این عارضه می‌شوند. مردان نیز اگرچه به انواع دیگری از الگوهای ریزش مو و طاسی مبتلا می‌شوند اما به ندرت آلوپسی فیبروزان فرونتال را تجربه می‌کنند.

به طور کلی افرادی که شرایط زیر دارند، ممکن است در معرض خطر ابتلا به آلوپسی فیبروزان فرونتال باشند:
سابقه خانوادگی ابتلا به ریزش موی جلوی سر
آکنه روزاسه

بیماری تیروئید

دیابت نوع ۲

**علت بروز این عارضه در زنان چیست؟**
متخصصان علت دقیق ریزش موی جلوی سر در زنان را نمی‌دانند اما در مجموع به موارد زیرمشکوک هستند:
- بیماری خودایمنی: یعنی زمانی که سیستم ایمنی بدن شما به منافذ رشد موهایتان (یا همان فولیکول‌های مو) حمله می‌کند. ریزش موی جلوی سر در زنان ممکن است نوعی بیماری خودایمنی (لیکن پلان) باشد که باعث ایجاد زخم و التهاب پوست سر (لیکن پلانوپیلاریس) می‌شود.
- ژنتیک: به عنوان مولودی از ریزش موی جلوی سر در زنان گاهی اوقات در خانواده‌ها دیده می‌شود.
- هورمون‌ها: زیرا اکثر زنان مبتلا به این عارضه، یائسه هستند.

- جراحی‌ها: گاهی لیفت صورت یا کاشت مو نیز در این زمینه نقش دارد.

به گزارش سایت تخصصی «کلینیک کلیولند»، متخصصان همچنین بر این باورند که عوامل محیطی نیز می‌تولند باعث این نوع از ریزش مو در زنانی شود که سابقه خانوادگی این بیماری (استعداد ژنتیکی) را دارند. این عوامل محیطی ممکن است شامل مولرد زیر باشد:

قرار گرفتن در معرض آفتاب

عقونت‌های ناشی از ویروس‌ها

داروها

آلاینده‌های موجود (دیوکسین‌ها) در مواد غذایی تهیه شده از حیوانات

ضدآفتاب‌ها

به گفته متخصصان، اگرچه در حال حاضر هیچ درمان قطعی و مشخصی برای این عارضه وجود ندارد اما درمان‌هایی هستند که می‌توانند به کند کردن پیشرفت آن کمک کنند. پزشک معالج شما ممکن است ترکیبی از داروها را پیشنهاد دهد.

با این حال سرعت رشد آلوپسی فیبروزان فرونتال از فردی به فرد دیگر متفاوت است. گاهی بدون درمان ممکن است ریزش مو به مرور زمان بدتر شود. ممکن است خط رویش مو عقب‌تر برود و همچنین ممکن است لکه‌های طاسی یا ریزش مو به صورت زیگزاگ ایجاد شود. اما گاهی اوقات هم ریزش مو در برخی زنان بدون درمان و به خودی خود متوقف می‌شود.



# آجیلی محبوب اما کشنده!



محققان در جدیدترین تحقیقات خود به کشنده بودن نوعی آجیل محبوب پی برده اند.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از هلت لاین، محققان پی برده اند که خوردن بادام هندی به صورت خام می تواند کشنده باشد.

واقعیت این است که بادام هندی خام حاوی سم روغنی اوروشیول است. این ماده سمی می‌تواند باعث ایجاد درماتیت تماسی آلرژیک شود که باعث ایجاد خارش یا لکه‌های پوستی در فرد می‌شود. درماتیت به هر نوع ضایعهٔ پوستی که ماهیت اصلی و اولیه آن واکنش التهابی باشد گفته می‌شود.اگر فردی بدنش عدم تحمل به اوروشیول را داشته باشد، حتی دوز کمی از این سم می‌تواند منجر به مرگش شود.با این حال، بادام هندی فراوری شده سرشار از چربی‌های اشباع نشده، ویتامین ها، مواد معدنی و آنتی اکسیدان است.

بعد از فراوری کامل، بادام هندی دیگر حاوی مواد خطرناکی نیست.بادام هندی که از فروشگاه‌ها خریداری می‌کنید، مساله‌ساز نیستند، زیرا آن‌ها واقعاً خام نیستند، بلکه بخارپز شده‌اند تا سمومی به نام اوروشیول که در پوسته بادام هندی وجود دارند، از بین برود.

این همان سمی است که در گیاه پیچک سمی نیز وجود دارد. مصرف بادام هندی واقعاً خام می‌تواند موجب یک واکنش آلرژیک شود که در صورت ابتلا به آلرژی‌های شدید می‌تواند جان فرد را نیز در معرض خطر قرار دهد.

## افراد عصبانی چه ویتامین‌هایی بخورند؟



**ویتامین‌های روحیه بخش**

**ویتامین C**

مصرف میوه‌های حاوی ویتامین C مانند کلم، مرکبات، کیوی، طالبی، خربزه، نخود فرنگی، فلفل دلمه ای، سیب زمینی، اسفناج، شلغم، کدو حلوایی و کلم بروکلی به علت تقویت

اعصاب در پیشگیری از ابتلا به پرخاشگری موثر است.

**آهن**

یکی از مهم‌ترین مواد مورد نیاز برای انتقال اکسیژن به سلول‌های بدن آهن است که در مواد غذایی مانند جگر، گوشت، مرغ، ماهی و حبوبات به خوبی یافت می‌شود. مصرف این مواد غذایی همراه با ویتامین C باعث جذب بیشتر آهن و تقویت

سیستم عصبی خواهد شد.

**ویتامین B**

مصرف خوراکی‌هایی مانند نخودفرنگی، تخمه آفتاب گردان، جوانه گندم، کنجد، سویا، بادام هندی، بادام و گردو به علت وجود ویتامین B۱۲ منبع بسیار خوبی برای جلوگیری از ضعف اعصاب در افراد است.

**ویتامین B۱۲**

بسیاری از افراد مصرف روزانه شیر و لبنیات را در لیست موادغذایی خود قرار می‌دهند چرا که این کار باعث تقویت سیستم اعصاب در آن‌ها و جلوگیری از پیری زود رس خواهد شد. از دیگر مواد غذایی که در لیست ویتامین B۱۲ قرار می‌گیرند و دارای خواص تقویت اعصاب هستند می‌توان به جگر، قلمو، تخم مرغ، ماهی، گوشت قرمز و مرغ اشاره کرد.

**امگا**

چربی‌ها، به ویژه چربی‌های غیر اشباع مانند اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ در ساختمان سلول‌های عصبی به کار می‌روند. به همین دلیل مصرف مقادیر مناسبی از روغن‌های گیاهی مانند روغن ذرت، سویا، کانولا، روغن زیتون و روغن ماهی برای سلامت و عملکرد سیستم عصبی ضروری است.



۳ و در زنان ۴ درصد افزایش داد. این میزان برای چاقی بیشتر بود، به‌طوری که خطر چاقی در مردان سالانه ۴ و در زنان ۶ درصد افزایش می‌یافت.

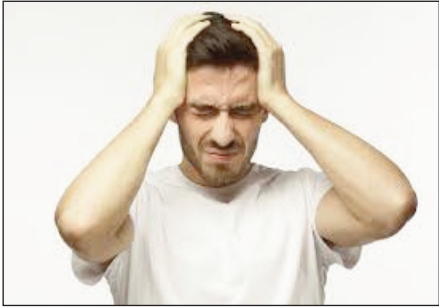
یکی از یافته‌های جالب پژوهش این بود که زنان ساکن شهرهای کوچک (با جمعیت کمتر از ۸۰۰۰ نفر) بیشتر در معرض چاقی و اضافه‌وزن بودند. این زنان ۴۶ درصد بیشتر از زنان شهرهای بزرگ دچار چاقی می‌شدند. عوامل اجتماعی و محیطی مختلفی می‌توانند در این موضوع نقش داشته باشند، که پژوهشگران در حال بررسی آن‌ها هستند.

در زنان، پایین بودن سواد سلامت نیز با افزایش خطر چاقی مرتبط بود. زنانی که سواد سلامت کافی نداشتند، ۴۳ درصد بیشتر از سایرین در معرض چاقی قرار داشتند. همچنین، زنانی که علائم افسردگی داشتند، دو برابر بیشتر از دیگران احتمال چاقی داشتند. با این حال، این ارتباط در مردان مشاهده نشد. یافته‌های این پژوهش که در کنفره اروپایی چاقی ارائه شده اند، اهمیت آگاهی‌رسانی در حوزه سلامت و تشویق به سبک زندگی سالم را نشان می‌دهند. محققان تأکید دارند که افزایش دلش عمومی درباره تغذیه و فعالیت بدنی می‌تواند به کاهش روند رو به رشد چاقی کمک کند.

#### دستورالعمل تازه برای مدیریت

#### بهرتر یک سردرد مزمن

ترکیب دارویی جدید، راهی برای کنترل بهتر حملات میگرنی



پژوهش جدیدی به بررسی روش‌های مؤثر برای درمان میگرن‌های حاد در افراد غیر باردار پرداخته است. این مطالعه به دنبال ارائه راهکارهایی برای بهبود مدیریت این بیماری در محیط‌های درمانی سریایی بوده است. با توجه به شیوع گسترده میگرن و تأثیر آن بر کیفیت زندگی، انتخاب بهترین روش درمانی اهمیت زیادی دارد.

به گزارش ایسنا، میگرن یکی از شایع‌ترین اختلالات عصبی است که با سردردهای شدید و عودکننده مشخص می‌شود. این سردردها معمولاً بین ۴ تا ۷۲ ساعت طول می‌کشند و ممکن است همراه با حساسیت به نور و صدا، تهوع و استفراغ باشند.

اگرچه روش‌های مختلفی برای درمان این بیماری وجود دارد، اما بسیاری از مبتلایان همچنان درمان مناسبی دریافت نمی‌کنند. انتخاب یک رویکرد درمانی که هم مؤثر باشد و هم عوارض جانبی کمتری داشته باشد، یک چالش مهم در حوزه سلامت است.

در همین راستا، کالج پزشکان آمریکا (ACP) پژوهشی را انجام داده است که بر اساس آن، دستورالعمل جدیدی برای درمان میگرن حاد ارائه شده است. این مطالعه به بررسی اثرگذاری و عوارض داروهای موجود پرداخته و بر اساس شواهد بهترین گزینه‌های درمانی را پیشنهاد داده است.

بر اساس این دستورالعمل، به بیمارانی که به مسکن‌های ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) پاسخ کافی نمی‌دهند، توصیه می‌شود که این داروها را همراه با تربیتان‌ها مصرف کنند. همچنین، برای افرادی که به استامینوفن به‌تنهایی پاسخ نمی‌دهند، ترکیب استامینوفن و تربیتان پیشنهاد شده است. این راهکارها به‌ویژه برای بیماران غیر باردار در محیط‌های سریایی طراحی شده‌اند.

محققان تأکید دارند که درمان باید در اسرع وقت، بلافاصله پس از شروع حمله میگرنی آغاز شود. استفاده از ترکیب دارویی تربیتان و NSAID با تربیتان و استامینوفن، می‌تواند اثربخشی بیشتری در کنترل درد و کاهش علائم میگرن داشته باشد.

نتایج این تحقیق نشان می‌دهند که ترکیب داروهای مذکور نسبت به سایر روش‌های درمانی، مزایای بیشتری دارد و از نظر میزان اثربخشی، برتری قابل توجهی نشان داده است. این ترکیب‌ها نه‌تنها شدت و مدت‌زمان حملات میگرنی را کاهش می‌دهند، بلکه عوارض جانبی آن‌ها نیز در مقایسه با سایر گزینه‌های دارویی، متعادل‌تر است.

اهمیت این یافته‌ها در آن است که می‌توانند به کاهش هزینه‌های درمانی و بهبود کیفیت زندگی بیماران کمک کنند. میگرن علاوه بر تأثیر بر سلامت فردی، تأثیرات اقتصادی و اجتماعی گسترده‌ای نیز دارد. به همین دلیل، یافتن یک روش درمانی که هم مؤثر باشد و هم در دسترس، از نظر سلامت عمومی اهمیت ویژه‌ای دارد.

این پژوهش در نشریه of Internal Medicine Annals منتشر شده و توسط کالج پزشکان آمریکا، یکی از نهادهای معتبر پزشکی، انجام شده است. یافته‌های این تحقیق می‌توانند راهنمای مهمی برای پزشکان در انتخاب بهترین روش درمان میان میگرن باشند.

### بدخوابی باعث افزایش فشار خون در نوجوانان می‌شود

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد نوجوانانی که کمتر از ۷.۷ ساعت می‌خوابند بیشتر در معرض فشار خون بالا هستند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، به همین ترتیب، بر اساس تحقیقات افرادی که هم از بی‌خوابی و هم از کمبود خواب رنج می‌برند، پنج برابر بیشتر احتمال دارد که فشار خون بالای ۱۴۰ سیستولیک داشته باشند. (فشار سیستولیک نیروی خون در مقابل دیواره شریان‌ها هنگام تپش قلب است)

محققان هشدار می‌دهند که فشار خون بالا در سنین نوجوانی می‌تواند این کودکان را برای تمام عمر دچار مشکلات قلبی کند.

«خوابی فرناندز مندوز»، محقق ارشد و مدیر پزشکی خواب رفتاری در کالج پزشکی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، گفت: «در حالی که ما باید این ارتباط را در مطالعات بزرگ‌تر روی نوجوانان بررسی کنیم، می‌توان گفت که سلامت خواب برای سلامت قلب مهم است و ما نباید تا بزرگسالی منتظر بمانیم تا به آن رسیدگی کنیم»

او در ادامه افزود: «همه نوجوانانی که از علائم بی‌خوابی شکایت دارند، در معرض خطر مشکلات قلبی عروقی نیستند. با این حال، نظارت عینی مدت زمان خواب آن‌ها می‌تواند به ما کمک کند کسانی را که شکل شدیدتری از بی‌خوابی دارند و در معرض خطر مشکلات قلبی هستند، شناسایی کنیم» برای این مطالعه، محققان ۴۲۱ دانش آموز را انتخاب کردند.بچه‌ها به محققان گفتند که آیا از بی‌خوابی رنج می‌برند یا نه، و سپس یک شب در آزمایشگاه ماندند تا مدت زمان خواب‌شان اندازه‌گیری شود. این اطلاعات بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۳ جمع‌آوری شده است.

فشار خون نوجوانان چندین بار دو تا سه ساعت قبل از خاموش شدن چراغ در آزمایشگاه خواب اندازه‌گیری شد. فرناندز مندوزا گفت: «ما می‌دانیم که خواب آشفته و ناکافی با فشار خون بالا در بزرگسالان مرتبط است، به ویژه در بزرگسالانی که بی‌خوابی را گزارش می‌کنند و به طور عینی کمتر از شش ساعت می‌خوابند. اما هنوز نمی‌دانیم که آیا این ارتباط در نوجوانان وجود دارد یا خیر»