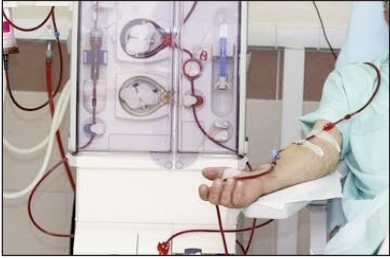


شناسایی زودهنگام خطر

فیبریلاسیون دهلیزی

با تغییرات چشم



افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی در معرض خطر بیشتر ابتلا به چندین مشکل سلامتی، از جمله سکته مغزی، نارسایی قلبی، حمله قلبی و زوال عقل قرار دارند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، محققان تخمین می‌زنند که حدود ۵۵.۵۲ میلیون نفر در سراسر جهان با فیبریلاسیون دهلیزی زندگی می‌کنند؛ نوعی عارضه قلبی عروقی که در آن ضربان حفره‌های بالایی و پایینی قلب با هم هماهنگ نیست و موجب احساس تپش سریع قلب می‌شود.

در بسیاری از موارد، فیبریلاسیون دهلیزی هیچ علامت آشکاری ندارد یا علائم آن با سایر مشکلات رایج مشترک است. به همین دلیل، تشخیص داده نشدن این عارضه تا زمانی که به یک مشکل جدی تبدیل شود، امری غیرمعمول نیست.

یک مطالعه اخیر نشان داد که حدود ۶۲ درصد از افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی، پیش از تشخیص بیماری، از ابتلای خود به آن آگاه نبودند.

اکنون یک مطالعه جدید، شواهدی ارائه می‌دهد که نشان می‌دهد تغییرات خاص در شبکه‌ی چشم (لایه سلولی در پشت چشم) ممکن است به شناسایی فیبریلاسیون دهلیزی حتی تا ۴ سال پیش از تشخیص رسمی بیماری کمک کند.

برای این مطالعه، محققان اسکن‌های «توموگرافی انسجام نوری» (OCT) شبکه‌ی و تصاویر رنگی شبکه‌ی مربوط به بیش از ۹۰ هزار نفر را تحلیل کردند.

دکتر «جوژف هومر»، چشم‌پزشک مشاور در بیمارستان چشم‌پزشکی مورفیلدز و پژوهشگر ارشد در موسسه چشم‌پزشکی دانشگاه کالج لندن که نویسنده اصلی این مطالعه است، گفت: «شبکیه تنها نقطه از بدن است که در آن می‌توان عروق خونی و بافت فیبر عصبی را به روشی غیرتهاجمی و با استفاده از آزمایش‌های رایج چشمی، مانند اسکن OCT یا عکس‌برداری از ته چشم (فوندوس)، بررسی کرد».

هومر توضیح داد: «ما در پژوهش‌های پیشین خود درباره سکته‌های شبکه‌ی، نشانه‌های بسیار قوی از رویدادهای چشمی در بیماران مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی با تغییرات چشم مشاهده کردیم. مطالعات بعدی نیز نشان داده‌اند که بیماری‌هایی مانند پارکینسون یا حتی اسکیزوفرنی باعث تغییرات جزئی در شبکه‌ی می‌شوند؛ تغییری که در مورد بیماری پارکینسون، چندین سال پیش از بروز علائم بالینی بیماری رخ می‌دهند.»
در پایان این مطالعه، پژوهشگران دریافتند که افراد مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی به‌طور مداوم دارای لایه‌های نازک‌تری از سلول‌های گانگلیونی ماکولا و لایه پلکسی‌فرم داخلی (mGCIPL) بودند.

این لایه ترکیبی از دو لایه متفاوت در شبکه‌ی است: لایه سلول‌های گانگلیونی که اطلاعات بصری را بین شبکه و مغز منتقل می‌کند، و لایه پلکسی‌فرم داخلی که اطلاعات مربوط به سیگنال‌های بصری خاصی مانند حرکت و تغییرات نور و تاریکی را به مغز می‌فرستد.

هومر افزود: «فرضیه ما این است که این نازک‌شدگی بر اثر بیماری‌های قلبی-عروقی ایجاد می‌شود، زیرا این ناحیه در برابر سکته‌های کوچک در چشم بسیار آسیب‌پذیر است.»

هومر و تیمش همچنین دریافتند در میان شرکت‌کنندگانی که در زمان تصویربرداری از شبکه‌ی مبتلا به فیبریلاسیون دهلیزی نبودند، کسانی که بعدها به این عارضه دچار شدند، به‌طور میانگین ۴ سال پیش از مراجعه به بیمارستان به دلیل این مشکل قلبی، دارای لایه‌های mGCIPL نازک‌تری بودند.

هومر گفت: «ما در حال حاضر روی تجزیه و تحلیل تصاویر مرتبط با OCT در زمینه بیماری‌های قلبی عروقی در مجموعه داده‌های بزرگ کار می‌کنیم. ما همچنین مجموعه داده‌های خود را گسترش داده‌ایم تا تحقیقات بیشتر در مورد چشم پزشکی را امکان‌پذیر کنیم.»

او افزود: «در سال‌های آینده، پیش‌بینی می‌کنیم الگوریتم‌های تحقیقاتی خود را در چشم پزشکی از طریق مسیر نظارتی برای تأیید به عنوان یک دستگاه پزشکی، برای استفاده در تنظیمات بینایی‌سنجی محلی برای تشخیص زود هنگام بیماری سیستمیک، پیشرفت دهیم.»

لیموترش را در فریزر بگذارید!

مطالعه‌ای جدید حاکی از آن است که باید لیمو را قبل از استفاده فریز کنیم تا از این طریق بیشتر از خواص موجود در آن استفاده کنیم.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، اکثر افراد می‌گویند که لیمو باید درسته مصرف شود و هیچ قسمت از آن دور ریخته نشود تا هم خواص مفید آن برای سلامتی به بدن برسد و هم از طعم بی‌نظیر آن لذت برده شود. اما چگونه می‌شود یک لیمو درسته را با پوست و هسته‌اش خورد؟

یک لیموی ارگانیک را بردارید، آن را بشویید و در فریزر بگذارید. به محض اینکه یخ زد بدون آنکه پوست آن را بکنید آن را رنده کنید. بعد از این کار می‌توانید آن را روی بسیاری از مواد غذایی همچین سالاد، بستنی، سس، سوپ یا هر خوراکی دیگر برزید بریزید و استفاده کنید. با این کار طعمی را تجربه خواهید کرد که قبلا هیچ وقت آن را نچشیده‌اید.

چرا باید لیمو را فریز کنیم؟

تمام قسمت‌ها و محتویات لیمو مفید و دارای خواص هستند به همین دلیل باید



کل لیمو به طور درسته مصرف شود.

پوست لیمو: ویتامین پوست لیمو ۵ تا ۱۰ برابر بیشتر از ویتامین آب لیمو است. علاوه براین، پوست لیمو موجب برطرف کردن سم‌های موجود در بدن می‌شود.

اگر می خواهید وزن کم کنید اینگونه قهوه بخورید

شیر بدون سر شیر
غالباً شنیده می‌شود که شیرهای کم چرب مناسب نیستند، اما باید گفت شیرهای پرچرب بهتر است، مصرف قهوه با شکر باعث افزایش کالری سوزی بدن شما می‌شود. طبق مطالعات اخیر افرادی که به طور منظم شیر پرچرب می‌نوشند کربوهیدرات کمتری را مصرف کرده‌اند.

گفتنی است که دیگر مطالعات نشان می‌دهد، مصرف لبنیات کم چرب ۲۳ درصد خطر ابتلا به بیماری دایابت نوع ۲ را کاهش می‌دهد.

مصرف ادویه‌ها

نوشیدن قهوه با طعم‌های فندق، کارامل حاوی مقدار بسیار زیادی شکر و رنگ‌های مصنوعی است.

لذا لازم است برای افزایش عطر و طعم قهوه (بدون بالا رفتن گلوکز خون) از چند قطره وانیل، نعنا یا عصاره بادام استفاده کنید.



مصرف روزانه ۲ قاشق غذاخوری شکر برای ۳ فنجان قهوه با ۴۸ گرم شکر موجود در نوشابه‌ها برابری می‌کند.

لذا برای حذف مصرف شکر بهتر است از دارچین به عنوان پزیرین کننده طبیعی استفاده شود. براساس مطالعات دارچین به کاهش قند خون کمک کرده و اشتهای افراد را کنترل می‌کند.

برطرف کردن جرم دندان با روش های طبیعی

- مقدار کمی جوش شیرین را روی مسواک خشک خود بریزید و دندان‌هایتان را با آن مسواک کنید. سپس دهانتان را با آب ولرم بشویید.

- همچنین می‌توانید، یک قاشق چاقوری نمک را با ۲ قاشق چایخوری جوش شیرین مخلوط کنید. مسواکتان را روی این مخلوط بزنید و سپس دندان‌ها را با آن مسواک بزنید.

- یک روش دیگر این است که یک قاشق چایخوری جوش شیرین را به میزان کافی آب آکسیژنه ۵ درصد مخلوط کنید تا خمیر درست شود. سپس از آن برای مسواک زدن دندان‌ها و لثه‌ها استفاده کنید.

هر کدام از این روش‌ها را یک یا دو بار در هفته تکرار کنید. نکته، به میزان زیاد از جوش شیرین استفاده نکنید زیرا به مرور می‌برد. همچنین با بوی بد دهان هم مبارزه می‌کند.

۳- آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا در مقابله با بیماری‌های لثه که بخاطر وجود جرم ایجاد می‌شود، بسیار موثر است. آلوئه‌ورا که آنتی‌میکروبی است، باکتری‌هایی که موجب ایجاد جرم دندان می‌شوند را از بین می‌برد. همچنین با بوی بد دهان هم مبارزه می‌کند.

در تحقیقی که در سال ۲۰۱۴ انجام گرفت، مشخص شد که آلوئه‌ورا تأثیری مشابه دهان‌شوی کلرهکسیدین بر روی جرم دهان دارد.

۱) آلوئه‌ورا را با زرد کرده و گوشت آن را بیرون آورید.
۲) گوشت میوه را مستقیم روی دندان‌ها و لثه‌هایتان بمالید.
۳) بگذارید ۱۰ دقیقه بماند، سپس آن را با آب سرد شستشو دهید.۴) اینکار را دو بار در روز انجام دهید.

۴- سیر

سیر له‌شده سالهاست که بعنوان یک درمان خانگی برای برطرف کردن دندان درد مصرف می‌شود. از آن می‌توان برای مقابله با میکروب‌های داخل دندان که موجب جرم می‌شوند هم استفاده کرد. در تحقیقی که در سال ۲۰۱۴ انجام گرفت، مشخص شد که یک دهان‌شوی گیاهی که حاوی سیر، روغن درخت چای و ریحان است، ایجاد کولونی‌های میکروبی را کاهش داده که آن را به یک عامل ضدجرم تبدیل کرده‌است.

- یک قاشق چایخوری پودر سیر را با کمی روغن زیتون مخلوط کنید. این مخلوط را روی دندان‌هایتان بمالید، چند دقیقه صبر کنید، سپس آن را با آب ولرم شستشو دهید. اینکار را دو بار در روز انجام دهید.

برای سلامت دهان و دندان همچنین می‌توانید یک یا ۲ حبه سیر را به طور روزانه بجوید. اینکار بوی بد دهان که بخاطر باکتری‌های دهان ایجاد می‌شوند را هم از بین می‌برد.

۵- سرکه سفید

پیشگیری از تخریب مینای دندان و همچنین جلوگیری از تجمع جرم روی دندان‌ها کمک کند. همچنین خواص آنتی‌باکتریال دارد.

در تحقیقی که در سال ۲۰۱۴ انجام گرفت، مشخص شد که درمقایسه با آب مقطر و گلسیریل، میزان قابل توجهی از انحلال دکستران جرم در سرکه دیده شده‌است.

۱) قاشق چایخوری سرکه سفید و یک قاشق چایخوری نمک را در نصف لیوان آب گرم حل کنید.

۲) یک یا دو بار در روز دهانتان را این مخلوط آبکشی کنید.

۶- پوست پرتقال

پوست پرتقال اغلب بعنوان سفیدکننده طبیعی دندان برای

از بین بردن لکه‌های روی دذن استفاده می‌شود.

بعلاوه اینکه، لیمونین موجود در پوست پرتقال بدون آسیب رساندن به مینای دندانتان، جرم‌های روی دندان را از بین می‌برد. ویتامین C موجود در آن هم از رشد میکروارگانیسم‌ها روی دندان جلوگیری می‌کند.

۱) قبل از خواب قسمت داخلی پوست پرتقال تازه را مستقیم روی دندان‌ها و لثه‌هایتان بمالید.

۲) شستشو ندهید و بگذارید شب تا صبح بماند و صبح آن را بشویید.

۳) برای تمیز و سفید نگه داشتن دندان‌ها به میزان لازم این

شنبه ۱۱ مهر ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۶۴ / سال سی و دوم
نور خورستان
۷

متأسفانه بسیاری از افراد فکر می‌کنند که پوست لیمو مفید نیست و آن را کنار می‌گذارند.

محتویات لیمو: لیمو خاصیت ضد سرطان دارد و در کشتن سلول‌های سرطانی بسیار موثر است و ادعا شده است که بسیار قوی‌تر از شیمی درمانی عمل می‌کند. علاوه بر این، لیمو تأثیر قابل توجهی بر درمان کیست‌ها و تومورها دارد. مطالعه‌ای جدید برای اولین بار نشان داده است که لیمونوید، ماده‌ای طبیعی که در لیمو و برخی مرکبات دیگر وجود دارد که مانع رشد سلول‌های سرطانی به خصوص سرطان سینه می‌شود، امر این بر اهمیت مرکبات به خصوص لیمو برای پیشگیری از سرطان سینه تأکید می‌کند.

در اینجا به طور فهرست وار به تعدادی دیگر از صدها فواید لیمو اشاره می‌کنیم:

تنظیم فشار خون

ضد افسردگی

درمان بیماری‌های عصبی و روحی

خاصیت ضد میکروبی و ضد قارچ

برطرف کننده انگل‌های داخل بدن

توصیه‌هایی برای مبتلایان به "میگرن"



"میگرن" سردردی تپش دار است که می‌تواند در یکسو یا هر دو سوی سر ایجاد شود و با تهوع، استفراغ یا کاهش اشتها همراه باشد. به گزارش گروه وبگردی باشگاه خبرنگاران جوان؛ "میگرن" یکی از مهم ترین مشکلاتی است که بسیاری از آن رنج می‌برند و متأسفانه هنوز دارویی برای درمان قطعی آن وجود ندارد. در عین حال افراد مبتلا به میگرن همواره با توصیه‌های مختلف اطرافیان روبرو هستند؛ بد نیست بدانید در طب سنتی سردرها به ۲۸ نوع مختلف تقسیم می‌شوند که میگرن یکی از آن هاست.

دکتر علی بهادری گفت: بیشتر افرادی که میگرن دارند، افرادی سردمزاج هستند که زود عصبی می‌شوند و به‌واسطه این عصبانیت، تغییراتی در طبع آن‌ها ایجاد می‌شود که می‌تواند زمینه‌ساز بروز سردردهای میگرنی باشد. به همین دلیل در اولین اقدام درمانی، طبع این افراد باید گرم تر شود.

وی اضافه کرد: از طرفی یکی از علل مهم میگرن، سمومی است که به‌طور کامل از بدن دفع نمی‌شود. در این افراد معمولاً روده‌ها خوب کار نمی‌کنند و فرد با مشکل بیوست مواجه است. برای دفع سموم، هم از طریق سیستم گوارش (به‌وسیله خوراکی‌های دفع سموم مثلاً مصرف آش گشنیز در سه روز متوالی) و هم از طریق حجامت اقدام می‌شود تا هم از شدت دردها کاسته شده و هم فاصله حمله‌های میگرنی کمتر شود.

بهداری خاطرنشان کرد: در واقع حجامت و زالودرمانی از جمله بهترین روش‌های درمانی سردردهای میگرنی به‌حساب می‌آیند که البته حتماً باید توسط متخصص طب سنتی انجام شوند تا نتیجه‌بخش باشند.

وی افزود: مصرف بسیاری از مواد غذایی می‌تواند باعث بروز یا تشدید سردردهای دردناک دورهای یا همان میگرن شود که پنیر، گوجه‌فرنگی، فلفل قرمز و سیاه، غذاهای سرخ‌شده و ادویه‌دار، ماهی‌دودی، ماهی تن، پیازداغ، باقلا، آجیل، نان سفید، شکر، حبوبات، کلم، سرکه، چای پررنگ و ... ازجمله این خوراکی‌ها هستند. بنابراین درصورتی که میگرن دارید، باید دور آن‌ها یک خط قرمز بکشید.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: ناراحتی کبد، داشتن دندان خراب، ابتلا به ضعف چشم، انجام کار زیاد و خسته‌کننده، برانگیختن عواطف منفی در خود از قبیل کینه، نفرت و حسادت، بی‌نظمی عادت ماهانه، زیاده‌روی در نوشیدن چای پررنگ و عامل وراثت می‌توانند باعث بروز سردردهای میگرنی شوند. وی بیان اینکه بعد از کشف علت درد، باید نسبت به درمان آن اقدام شود، بیان کرد: در طب سنتی نسخه‌های گیاهی زیادی برای درمان سردرد بویژه سردردهای میگرنی وجود دارد.

بهادری افزود: یک فنجان عرق اسطوخودوس را با همان مقدار عرق سنبل‌الطیب و آب مخلوط کرده و روزی یک تا دو لیوان میل کنید. مصرف این عرق گیاهی به‌مرور شزمان شدت دردهای میگرنی را کاهش می‌دهد. البته این عرق ترکیبی بانم قوی‌تر جادویی درمان قطعی میگرن" در بسیاری از عطاری‌ها به فروش می‌رسد، اما توصیه ما این است که خودتان این عرق‌ها را باهم ترکیب کنید تا از نتیجه درمانی مطمئن باشید.به گفته این متخصص طب سنتی، مخلوط کردن چند قطره آب با بادام تلخ کوبیده شده و ماساژ سر با این ضما گیاهی، قرار دادن برش‌های نازک لیمو روی پیشانی، ماساژ پیشانی با سرکه و بو کردن ریحان و برگ نعناع انواع سردردهای عصبی و میگرن را تسکین می‌دهد.وی با اشاره به اینکه دم‌نوش‌های مختلفی هم برای درمان سردرها به‌خصوص سردرد میگرنی وجود دارد، افزود: ۵۰ گرم گل بابونه را با همین مقدار چای کوهی (گل راعی) و ۲۵ گرم سنبل‌الطیب و ۲۵ گرم اسطوخودوس مخلوط کنید و حدود یک‌مشت از این مخلوط را با آب سرد بشویید و سپس با یک لیوان آب جوش به مدت ۱۰ دقیقه دم کرده و روزی ۲ لیوان میل کنید. البته درصورتی‌که دیابت ندارید می‌توانید با تکه‌ای نبات طعم این دم‌نوش را شیرین کنید.بهادری همچنین به دم‌کرده ریحان اشاره کرد و گفت: اگر سابقه دردهای میگرنی دارید می‌توانید پنج تا ۱۰ گرم ریحان تازه را در یک فنجان آب جوش بریزید و ۱۵ دقیقه دم بکشد. بعد آن را صاف و با عسل یا شکر شیرین کرده و بعد از غذا یک فنجان از آن را میل کنید. مصرف روزانه این دم‌نوش تا حد زیادی از بروز سردردهای میگرنی پیشگیری می‌کند و در صورت بروز هم میزان درد خفیف خواهد بود.وی دم‌نوش سوسنی را نیز برای درمان دردهای میگرنی موثر دانست و عنوان کرد: دم‌کرده سوسن، انواع سردرد به‌خصوص سردردهای میگرنی را تسکین می‌دهد. کافی است دو عدد برگ سوسن تازه را در یک فنجان آب جوش یا ۱۵ گرم برگ خشک سوسن را در یک لیتر آب جوش بریزید و ۱۵ دقیقه اجازه دهید تا دم بکشد. سپس آن را صاف کرده و با عسل شیرین کنید و هر روز دو تا سه فنجان از آن را بنوشید.این متخصص طب سنتی به دم‌نوش آویشن اشاره و خاطرنشان کرد: بر اساس توصیه‌های حکمای طب سنتی، تم کرده گیاه آویشن در درمان سردردهای شدید بسیار موثر است. برای تهیه این دم‌نوش باید ۱۰ تا ۱۵ گرم آویشن تازه یا خشک را در یک لیتر آب بریزید تا برای مدت ۱۰ دقیقه دم بکشد. نوشیدن این دم‌نوش در عرض ۲۰ تا ۳۰ دقیقه درد شما را آرام خواهد کرد.