

فشار خون بالا دارید؛ این ۷ میوه را بخورید

فشارخون بالا می تواند منجر به علائمی مانند درد قفسه سینه، سردرد و سرگیجه شود. از آنجایی که این عارضه با عوارض جدی تری مانند حمله قلبی و سکتة مغزی مرتبط است، مهم است که آن را کنترل کنید.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وومن هلت، مدیریت فشار خون پیچیده است و معمولاً شامل تغییرات زیادی در سبک زندگی، از جمله تنظیم برنامه ورزشی، اصلاح رژیم غذایی و حتی مصرف دارو می شود؛
لذا، متخصصان تغذیه بهترین میوه هایی که ممکن است به کاهش فشار خون کمک کنند را معرفی می نمایند.

موز

جداییت بزرگ موز به خاطر محتوای پتاسیم آن است. یک موز متوسط حدود ۳۷۵ میلی گرم پتاسیم دارد که به شما کمک می کند تا به هدف روزانه خود یعنی ۲۶۰۰ میلی گرم از این ماده مغذی دست پیدا کنید.

«لسکات کیتلی»، متخصص درمان تغذیه پزشکی، توضیح می دهد: «پتاسیم موجب تعادل سدیم در بدن می شود و دیواره های رگ های خونی را آرام می کند و به طور مستقیم فشار خون را کاهش می دهد»

به گفته محققان، دلنشتن مقداری سدیم در بدن مهم است، اما مقدار بیش از حد آن باعث می شود بدن آب را نگه دارد. هنگامی که این اتفاق می افتد، مقدار مایع در رگ های خونی افزایش می یابد و همراه با آن فشار خون را افزایش می دهد.

بلوبری

«کری گانسن»، متخصص تغذیه، می گوید: «بلوبری حاوی آنتوسیانین است که ترکیبات گیاهی است که لعطاف پذیری رگ های خونی را بهبود می بخشد و از تولید

سلامت



اکسید نیتریک حمایت می کند.»او توضیح می دهد که اکسید نیتریک به شل شدن ماهیچه های صاف در رگ های خونی و به گشاد شدن آنها کمک می کند تا خون آزادانه تر جریان یابد و فشار خون را کاهش می دهد.

کیوی

این میوه سبز رنگ سرشار از ویتامین C است که به طور دقیق حاوی ۵۹ میلی گرم از این ویتامین است. کیتلی می گوید: «ویتامین C در دسترس بودن اکسید نیتریک را افزایش می دهد.» باز هم، اکسید نیتریک به شل شدن ماهیچه های صاف در رگ های خونی کمک می کند و همراه با آن فشار خون را کاهش می دهد.

گریپ فروت

مانند کیوی، گریپ فروت سرشار از ویتامین C است، زیرا نیمی از گریپ فروت ۳۹ میلی گرم از این ماده مغذی را داراست. کیتلی می گوید: «ترکیباتی مثل ویتامین C و پتاسیم در گریپ فروت می تواند خاصیت ارتجاعی رگ های خونی را بهبود

بخشد و استرس اکسیداتیو را کاهش دهد، که به عملکرد بهتر سیستم گردش خون و کاهش فشار خون کمک می کند.

انگور

گانسن توضیح می دهد که انگور ملو از پلی فنول ها است که ترکیبات شیمیایی طبیعی هستند که در گیاهان یافت می شوند.

وی در ادامه می افزاید: «پلی فنول ها از خاصیت ارتجاعی رگ های خونی شما حمایت می کنند و استرس اکسیداتیو را در بدن و در نتیجه خطر التهاب را کاهش می دهند که همچنین یک عامل خطر برای فشار خون بالا است.»

هندوانه

هندوانه حاوی اسید آمینه ای به نام ال سیترولین است. کیتلی می گوید: «این ماده باعث افزایش تولید اسید نیتریک در بدن می شود و به گشاد شدن رگ های خونی و کاهش فشار خون کمک می کند.»

آووکادو

کیتلی می گوید: «مانند موز، آووکادو نیز دارای یک پانچ پتاسیم است معادل ۵۷۶ میلی گرم در ۱۰۰ گرم یا ۴/۳ فنجان، که برای کمک به مدیریت فشار خون مؤثر است.»

او می گوید: «همچنین ممکن است به مدیریت وزن کمک کنند، زیرا حاوی چربی های سالمی هستند که شما را سیر نگه می دارند و می توانند به طور غیرمستقیم به کاهش فشار خون کمک کنند.»محققان خاطرنشان می کنند فشار خون بالا پیچیده است و مصرف بیشتر میوه به تنهایی باعث کاهش آن نمی شود. با این حال، خوردن مواد مغذی بیشتر می تواند از دیگر تلاش های شما برای کاهش آن حمایت کند.

سرماخوردگی ساده یا زنگ خطر؛

چه زمانی کودک را به پزشک ببریم



می شود یا هنگام نفس کشیدن صدا می دهد، وقت منشورت با پزشک است به خصوص در کودکانی که سابقه آسم یا حساسیت ریوی دارند.
وقتی بدن کودک کم آب می شود؛ تب، اسهال یا استفراغ می توانند آب بدن بچه را به سرعت خالی کنند. اگر ادرار کودک خیلی کم یا تیره شده، نوزاد پوشک کمتری خیس می کند، دهان و لب هایش به خشکی افتاده و اصلا میلی به نوشیدن آب ندارد، این یک نشانه جدی از کم آبی است.

بهبودی موقتی و بازگشت دوباره علائم: بسیاری از خانواده ها با این حالت مواجه شده اند که بچه دو روز خوب می شود و ناگهان تب و سرفه اش با شدت بیشتری برمی گردد. این برگشت دوباره علائم، اغلب نشانه ای از یک عارضه جدید است و باید توسط پزشک معاینه شود.
درد گوش، سینوس ها و تفاوت سرماخوردگی با آنفولانزا
گاهی یک سرماخوردگی ساده تبدیل به عفونت گوش یا سینوزیت می شود. اگر کودک از گوش درد شکایت دارد، از گوشش ترشخی خارج می شود، صورت را پیشانی اش درد می کند، یا گلودردش آن قدر شدید است که قورت دادن آب دهان برایش عذاب آور شده، نباید منتظر ماند.

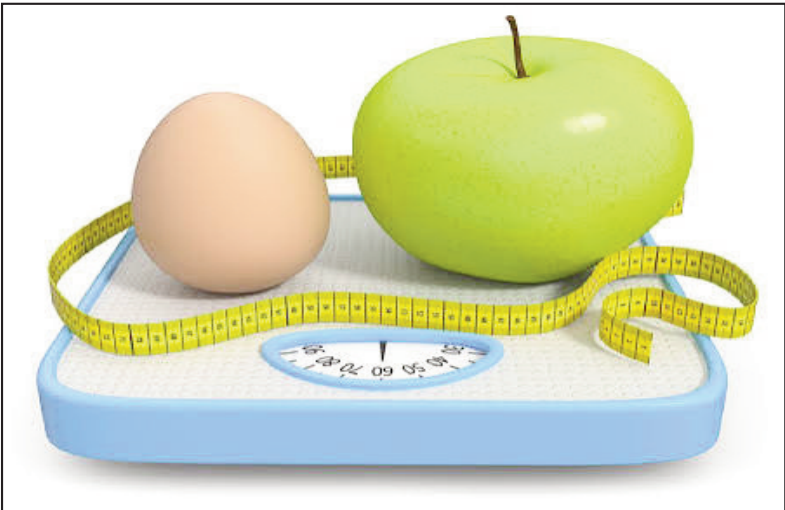
از طرف دیگر، آنفولانزا معمولا مثل ساعقه می آید برخلاف سرماخوردگی که آرام آرام شروع می شود، آنفولانزا ناگهانی با تب بالا، لرز شدید، درد عضلانی، سردرد و خستگی خردکننده همراه است. در کودکان زیر ۵ سال و بچه هایی با بیماری های زمینه ای، اگر مشکوک به آنفولانزا شدید، تماس زود هنگام با پزشک بسیار سرنوشت ساز است چون داروهای ضدویروسی فقط در ساعات اولیه بهترین اثر را دارند.

چه زمان هایی باید بلافاصله با اورژانس تماس گرفت؟

بچه نشانه های نازاری به نوبت گرفتن و صبر کردن پشت خط مطب ندارند و باید فوراً کودک را به نزدیک ترین اورژانس رساند این علائم عبارتند از:

وقتی با هر نفس، پوست بین دنده ها یا زیر قفسه سینه کودک به داخل فرومی رود.
لب ها، دهان یا صورت کودک رنگ کبود یا خاکستری به خود گرفته باشد.
کودک دچار درد شدید در قفسه سینه، تشنج یا غش شده باشد.
بچه به سختی بیدار می شود، به صدا زدن شما پاسخی نمی دهد و حالت گیجی شدید دارد.

روشی مؤثر و اثبات شده برای کاهش وزن



گروه روزه داری متناوب، تنها مجاز بودند در یک بازه زمانی هشت ساعته در هر روز غذا بخورند؛ برنامه ورزشی نیز شامل تمرینات قدرتی و تمرینات هوازی با شدت بالا بود. همچنین به تمام شرکت کنندگان توصیه شد که از رژیم غذایی به سبک مدیترانه ای پیروی کنند.

فایده داشتن یک پزشک ثابت برای فرزند داشتن دکتری که کودک شما را از نوزادی یا از سال های قبل می شناسد، یک نعمت است. این پزشک با سابقه بیماری های فرزندانمانند؛ حساسیت ها، آسم یا آلرژی های دارویی آشنا می باشد و می داند کدام علائم برای او عادی و کدام غیرعادی است، در صورت نیاز سریع آزمایش های اختصاصی مثل آنفولانزا یا کووید می نویسد و برنامه واکسیناسیون او را هم زیر نظر دارد.

وسایل ضروری برای جعبه امداد نوزادی

برای اینکه وسط شب دستپاچه نشوید، از همین امروز این چند قلم را دم دست بگذارید:
تب سنج دیجیتال
سالم
داروی تب بری یا مسکن مناسب سن کودک
دستمال، قطره دی بی سالین یا اسپری شستشوی بینی
شماره مستقیم مطب پزشک اطفال
بررسی و تزریق به موقع واکسن آنفولانزا در آغاز فصل سرد

به صدای حس ششم خود گوش دهید
هیچ آزمایشی، هیچ متنی و حتی هیچ پزشکی فرزند شما را بهتر از خودتان نمی شناسد. اگر حس درونی تان می گوید چیزی درست نیست، حتی اگر علامت عجیب و غریبی نمی بینید، دست نگه ندارید و مشورت بگیرید. خیلی از تماس های پزشکی نه برای نسخه گرفتن، بلکه برای همین است که یک فرد متخصص خیال می مادر یا پدر نگران را راحت کند و بگوید: خیالتان راحت، اوضاع تحت کنترل است. پس به حس ششم خودتان توجه ویژه داشته باشید.

از کنسرو باد کرده تا فلج تنفسی؛ خطر مرگ بر اثر بوتولیسم

مدیرکل فرآورده های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: مصرف مواد غذایی آلوده و کنسروهای تهیه شده یا نگهداری شده در شرایط نامناسب می تواند به مسمومیت شدید و حتی مرگ شود.به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، عبدالعظیم بهفر، به مناسبت هفته پیشگیری از مسمومیت ها با اشاره به عوامل ایجاد مسمومیت های غذایی، اظهار داشت: باکتری ها، ویروس ها، مواد افزودنی غیرمجاز، فلزات سنگین و باقیمانده سموم کشاورزی از عوامل مهم آلودگی مواد غذایی هستند. این مسمومیت ها ممکن است در مراحل تولید، آماده سازی و نگهداری مواد غذایی ایجاد شوند؛ از این رو رعایت اصول بهداشتی در تمامی این مراحل اهمیت دارد. وی خاطرنشان کرد: سم بوتولیسم می تواند به تدریج عضلات بدن، از جمله عضلات تنفسی را درگیر کند و موجب فلج آنها شود. در صورت تأخیر در درمان، این وضعیت ممکن است به نارسایی تنفسی و حتی مرگ منجر شود؛ بنابراین، مراجعه فوری به مرکز درمانی در صورت مشاهده علائم مشکوک ضروری است.بهفر بر رعایت اصول بهداشتی در تهیه و نگهداری مواد غذایی، توجه به سلامت بسته بندی و خودداری از مصرف کنسروهای مشکوک به عنوان اقدامات مهم پیشگیری از مسمومیت های غذایی تأکید کرد.

یکشنبه ۱۰ آبان ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۸۵ / سال سی و دوم
نورخوزستان
۷

گلوکوزامین؛ مفید برای مفاصل، مضر برای مغز



پژوهشی جدید نشان می دهد مصرف گلوکوزامین (مکملی محبوب برای درد مفاصل) ممکن است پیشرفت اختلال شناختی خفیف به زوال عقل را تسریع کند، اما پژوهشگران می گویند این یافته هنوز قطعی نیست و افراد نباید بدون مشورت با پزشک، مصرف این مکمل را قطع کنند.

به گزارش گروه علمی ایرنا، وبگاه ساینس دیلی در گزارشی آورده است: یک مکمل پر کاربرد برای درد مفاصل با نتیجه ای بالقوه نگران کننده در افراد مبتلا به مشکلات شناختی اولیه مرتبط شده است. پژوهشگران دانشگاه فلوریدا دریافتند که مصرف گلوکوزامین احتمال ایجاد اختلال شناختی خفیف به زوال عقل را افزایش می دهد. اختلال شناختی خفیف که با نام کوتاه ام سی آی/ MCI شناخته می شود، به مشکلات قابل اندازه گیری در حافظه یا تفکر اشاره دارد که بیش از پیری طبیعی است، اما لزوماً تأثیر چشمگیری بر زندگی روزمره ندارد.

این یافته ها از یک تحلیل گذشته نگر بزرگ روی پرونده های پزشکی بیماران به دست آمده، با آزمایش هایی روی بافت مغز انسان و مدل های موشی آلزایمر پشتیبانی شده است. نتایج هنوز مقدماتی است و باید در کارآزمایی بالینی انسانی آزمایش شود. این مطالعه در مجله نیچر متابولیزم/ Nature Metabolism منتشر شده است.

گلوکوزامین زیر دره بین گلوکوزامین بدون نسخه فروخته می شود و به ویژه در میان سالمندانی که آن را برای سلامت مفاصل مصرف می کنند، محبوب است. رامون سان(Ramon Sun)، نویسنده ارشد مطالعه، می گوید: بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با آلزایمر زندگی می کنند و بسیاری از آن ها مکملی مصرف می کنند که ممکن است بیماری شان را بدتر کند.

گروه پژوهشی با استفاده از هوش مصنوعی، پرونده های سلامت دانشگاه فلوریدا را بین سال های ۲۰۱۲ تا ۲۰۲۴ میلادی بررسی کرد. پژوهشگران روی دو گروه تمرکز کردند: افرادی که از قبل به آلزایمر یا نوعی زوال عقل مبتلا بودند، و افرادی که اختلال شناختی خفیف داشتند، یعنی مشکلات حافظه داشتند اما هنوز به زوال عقل مبتلا نشده بودند. در هر دو گروه، ۸ درصد بیماران مصرف گلوکوزامین را گزارش کردند.

۲۵ درصد احتمال بیشتر

پس پژوهشی با استفاده از هوش مصنوعی، پرونده های پژوهشگران دریافتند مصرف گلوکوزامین با ۲۵ درصد احتمال بیشتر برای پیشرفت اختلال شناختی خفیف به زوال عقل مرتبط است. در میان افراد مبتلا به آلزایمر یا یکی از انواع زوال عقل، مصرف گلوکوزامین با ۲۵ درصد خطر بیشتر مرگ و میر نیز مرتبط بود؛ اما این ارتباط در گروه اختلال شناختی خفیف مشاهده نشد؛ یعنی گلوکوزامین ممکن است وقتی زوال عقل از قبل پیشرفت کرده اثر قوی تری داشته باشد.

نکته مهم این است که این یافته ها ثابت نمی کند خود گلوکوزامین باعث بدتر شدن زوال عقل می شود. این مطالعه فقط نشان می دهد بین مصرف گلوکوزامین و بدتر شدن زوال عقل یک رابطه وجود دارد، اما رابطه با علت فرق دارد؛ ممکن است عوامل دیگری باعث این تفاوت شده باشند.

مَت گنتری (Matt Gentry)، یکی از نویسندگان مطالعه، می گوید: این داده ها بسیار جالب و تأمل برانگیز است. ثابت نکرده ایم که گلوکوزامین علت بدتر شدن بیماری است، اما این یافته پرسش مهمی را مطرح می کند که باید بیشتر بررسی شود.

یک مسیر سوخت و سازی احتمالی

پژوهشگران همچنین شواهدی از یک سازوکار زیستی پیدا کردند. کار آن ها به مسیر سوخت و سازی اشاره می کند که شامل اتصال ساختارهای قندی به پروتئین هاست. این فرایند بخشی طبیعی از زیست شناسی سلول است، اما در آلزایمر بیش از حد فعال می شود.سان می گوید: نتایج ما نشان می دهد سوخت و ساز تغییر یافته سهم فراوانی در پیشرفت آلزایمر دارد و رفع نقص سوخت و سازی می تواند مکمل مهمی برای رویکردهای متمرکز بر پلاک ها و گره ها باشد.

پلاک ها و گره ها دو مورد از شناخته شده ترین ویژگی های آلزایمر هستند. پلاک ها رسوبات غیرطبیعی پروتئینی به نام آمیلوئید بتا هستند که بین سلول های مغزی جمع می شوند. گره ها هم شکل های پیچ خورده پروتئین تاو هستند که داخل نورون ها ایجاد می شوند.

آزمایش روی موش ها و بافت های انسانی در آزمایش روی موش ها، گلوکوزامین باعث شد باقی مانده های قندی بیشتری به پروتئین ها بچسبند. همین موش ها در حافظه تشخیص (توانایی تشخیص چیزهای آشنا) ضعیف تر از موش های دیگر عمل کردند. وقتی پژوهشگران فرایند اتصال قند را متوقف کردند، حافظه موش ها بهبود یافت. نمونه های مغزی افراد مبتلا به آلزایمر هم اتصال قندی بیشتری نسبت به بافت سالم نشان داد. گنتری می گوید: پروتئین ها ماشین های مولکولی سلول هستند و برای اینکه درست ناثوند، به جای مناسب بروند و کارشان را انجام دهند، باید برجسب های قندی به روش درستی به آن ها اضافه شود. در آلزایمر، این سامانه بیش از حد فعال است و به نظر می رسد به بیماری کمک می کند، نه اینکه از آن محافظت کند.

جمع بندی

این نتایج برپرسش مهمی درباره مصرف گلوکوزامین در افراد مبتلا به اختلال شناختی یا زوال عقل مطرح می کند، اما هنوز ثابت نمی کند که باید مصرف آن را قطع کنند. برای تعیین اینکه آیا گلوکوزامین مستقیماً پیشرفت آلزایمر را تسریع می کند و کدام بیماران آسیب پذیرترند، به یک کارآزمایی بالینی روی انسان نیاز است.به گفته پژوهشگران، اگر این یافته ها در مطالعات بعدی تأیید شود، می تواند به درمان های جدیدی منجر شود که به جای تمرکز فقط بر پلاک ها و گره ها، سوخت و ساز مغز را هدف بگیرند.