

اکسیر شفابخش برای دستگاه گوارش:

«زرشک کوهی» چه دردهایی را درمان می کند؟

یکی از پرخاصیت ترین میوه ها زرشک است که بسیاری از افراد فواید دارویی آن را نمی شناسند، با قرار دادن این میوه در رژیم غذایی خود طعم سلامتی را احساس کنید.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ زرشک یکی از مواد غذایی با خاصیت است که معمولاً از آن برای خوش طعم کردن برخی از غذاها مانند زرشک پلواستفاده می‌شود، اما می توان زرشک را به تنهایی یا به صورت شربت نیز مصرف کرد و از مزایای درمانی آن بهره مند شد.

خطرناک ترین مواد شیمیایی خانگی که برای خانه تکانی نباید به آنها دست بزیند



برخی مواد شوینده و پاک کننده حاوی موادی سمی و سرطان زا بوده که سلامتی و در مواردی با ترکیب آنها با یکدیگر مرگ زندگی فرد را تهدید می کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ با نزدیک شدن به روزهای پایانی سال شمسی بسیاری از خانم‌های ایرانی خود را آماده رسیدن بهار کرده‌و خانه تکانی می کنند، اما نکته مهم و حائز اهمیت آن است که برخی مواد شوینده حاوی ماده های خطرناک سمی و سرطانزا بوده که هنگام خرید محصول باید به آن توجه و از خریداری آن‌ها اجتناب کرد.

خوشبو کننده های هوا

برخی مواد شیمیایی موجود در خوشبو کننده‌های هوا به مخاط های بینی آسیب می رسانند، فرمالدهید ماده شناخته شده سرطان زا و بسیار سمی است.

فتل یکی از خطرناکترین مواد در خوشبوکننده‌ها بوده که می تواند منجر به ایجاد کهیر، تشنج، اختلال سیستم گردش خون، کما و حتی مرگ شود.

ماده ای خطرناک در پاک کننده ها

آمونیاک یک ماده شیمیایی فرار بوده که می تواند به چشم ، دستگاه تنفسی و پوست آسیب رساند، این ماده در بسیاری ازپاک کننده ها و شوینده ها وجود دارد.

خطر مرگ نتیجه ترکیب سفید کننده با شوینده های دیگر

سفید کننده ها می توانند به پوست، چشم و دستگاه تنفسی آسیب برسانند، به همین دلیل هرگز نباید سفید کننده ها را با مواد شیمیایی حاوی آمونیاک ترکیب کنید زیرا گازی متساعد می شود که خطر مرگ دارد.

شامپوهای فرش و موکت

این پاک کننده ها شامل مواد بسیار سمی و سرطان زا پر اترآتیلین بوده که آسیب های جدی به کبد، کلیه ها و سیستم عصبی وارد می کند، از طرفی هیدروکسید آمونیوم ماده سمی دیگری در این شامپوها است که آسیب رسان به چشم، پوست بوده و مجاری تنفسی را تحریک می کند شوینده های ماشین ظرفشویی مواد شوینده ماشین های ظرفشویی حاوی کلرزایادی بوده وبه دلیل حالت زله ای بودن علت مسمومیت بسیاری از کودکان است.

لوله بازکن ها

معمولا شامل اب قلیایی بوده که می تواند پوست و چشم را سوزانده و در صورت بلع مری و معده را دچار آسیب جدی می کند.

اسید هیدروکلریک ماده دیگری در لوله بازکن ها بوده و آسیب رسان جدی برای چشم و پوست بوده وبه کلیه ها، کبد، و دستگاه گوارش صدمه وارد می کند.

تمیز کننده های ضد قارچ سرطان زا

پاک کننده ها ضد قارچ و کپک معمولا حاوی هیپوکلریت سدیم به عنوان آسیب رسان به ریه ها، فرمالدئید ماده بسیار سمی و سرطان زا بوده به همین دلیل در انتخاب این محصول ها دقت کنید.

پاک کننده گاز

برخی تمیز کننده های گاز شامل آب قلیایی (هیدروکسید سدیم) بوده که می تواند به پوست و چشم آسیب برسانند. پاک کننده های ضد باکتری اغلب حاوی تریکلوزان بوده که از طریق پوست جذب شده و آسیب کبدی ایجاد می کنند.

صابون های ضد باکتری در افزایش باکتریهای مقاوم به دارو در بدن نقش دارند.

جرم گیرهای دستشویی

پاک کننده سرویس های بهداشتی ممکن است حاوی مواد خطرناک اسید هیدروکلریک یا سفید کننده هیپو کلریت باشد.

سلامت



از جمله خواص زرشک جلوگیری از ابتلای افراد به بیماری های قلبی عروقی است.

بربرین یک ماده موثر و از جمله ترکیبات موجود در زرشک است که خاصیت ضدعفونی کنندگی و از بین بردن عفونت ها در بدن را دارد، همچنین مصرف زرشک برای از بین بردن بیماری اسهال و دل درد های با منشاء ویروسی بسیار مفید است.

مصرف این ماده غذایی لذیذ می تواند بسیاری از بیماری های تنفسی از جمله گرفتگی بینی، گلودرد، برونشیت وعفونت سینوس ها را درمان کند. برای درمان بسیاری از بیماری های دستگاه گوارش مانند دل درد و سوء هاضمه نیز می توان از نوشیدنی و عصاره زرشک بهره برد.

مصرف زرشک همچنین اثرات بسیار مثبتی در درمان و جلوگیری از افزایش قند خون در مبتلایان به دیابت دارد.

از جمله دیگر قابلیت های درمانی زرشک می توان کاهش فشار و چربی خون، کاهش استرس و نیز بهبود شرایط سلامتی در بیماران مبتلا به سندروم متابولیک را نام برد.

عصرانه هایی که سلامتی شما را

به خطر می اندازد

... از بروز آسیب به دستگاه گوارشی جلوگیری می کند.
به گفته وی، مصرف نان و پنیر و خیار و گوجه به عنوان عصرانه در فصل تابستان مشکلات کمتری دارد و می توان به مقدار کمی از آن استفاده کنیم.
این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با تأکید بر اینکه از مصرف پنیر با هندوانه نیز باید در این فصول از سال پرهیز کرد، افزود: مصرف این مواد غذایی نیز همانند گوجه و خیار به دلیل اینکه طبعشان سرد است باعث بروز عوارضی همچون نفخ، یبوست و سردرد در افراد می شود.
وی با اشاره به مصرف ماست و خیار تصریح کرد: استفاده از ماست در کنار خیار در زمان صرف نهار و یا شام با یکدیگر نیز جزو عادات غلطی است که افراد انجام می دهند.

این متخصص تغذیه افزود: مصرف ماست در فصل سرما باعث کاهش انرژی بدن می شود، البته مخلوط نعناع خشک با آن کمی می تواند از سردی ماست بکاهد.

ورزش خانگی را در هوای آلوده جدی بگیرید



پروانه و حرکات کششی بویا باشد.
سپس ۱۵ تا ۳۰ دقیقه تمرینات اصلی شامل اسکات، لانچ، شای سوتدی و پلانک انجام می شود و در پایان، سرد کردن با حرکات کششی تمام مفاصل بدن توصیه می شود؛ این برنامه می تواند به صورت تدریجی از ۱۵ دقیقه به ۳۰ دقیقه و بیشتر افزایش یابد و به صورت روزانه یا هفتگی تنظیم شود.

داوودی در پاسخ به این سوال که میزان فعالیت بدنی برای حفظ سلامت عمومی چه اندازه باید باشد، گفت: استاندارد سازمان جهانی بهداشت برای افراد بالغ سالم، ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوزای با شدت متوسط در هفته است که می توان آن را به ۵ تا ۳ جلسه ۲۰ تا ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم کرد. فعالیت‌های قدرتی نیز می‌تواند عضلات پا، لگن، کمر، شانه، بازو و سینه را تقویت کند.

این متخصص فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق افزود: برای ایجاد عادت ورزشی، بهتر است از اهداف کوچک و ساده شروع کنیم، مثلاً روزانه دو دقیقه پلانک یا پنج حرکت شای سوتدی انجام دهیم و سپس زمان و شدت تمرین را افزایش دهیم. استفاده از ویدئوهای ورزشی، موسیقی انگیزشی و همراهی یک دوست می‌تواند انگیزه را بالا ببرد.

شیوع رو به افزایش نارسایی قلبی



به گفته وی، حتی با فضای محدود نیز می‌توان برنامه مؤثری داشت. به‌عنوان مثال، طراحی ایستگاه‌های دایره‌ای آمادگی جسمانی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای بدون نیاز به فضای زیاد یا انجام حرکات بنست سر هم با شدت بالا مانند اسکات، شای سوتدی روی میز، دیوار یا راه پله و پلانک به جهات مختلف، می‌تواند ضمن صرف زمان کوتاه، سلامت و آمادگی جسمانی را بهبود دهد.

داوودی در پایان یادآور شد: با استفاده از این روش‌ها، ورزش خانگی می‌تواند ساده، مؤثر و قابل دسترس باشد و بدن ما را به بهترین شکل برای سلامت قلب، عضلات و لعطاف‌پذیری آماده کند.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، از شیوع رو به افزایش بیماری نارسایی قلبی در افراد مسن و کسانی که بیماری های زمینه‌ای دارند، خبر داد.

به گزارش مهر، فرح نقاش زاده، در حاشیه نهمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران که در مرکز همایش‌های دانشگاه شهید بهشتی در حال برگزاری است، گفت: نارسایی قلبی، یک سندرم بالینی است که به دلیل اختلال در ساختار و عملکرد قلب، منجر به ناتوانی در تأمین خون رسانی کافی به ارگان‌ها و بافت‌های بدن می‌شود. وی افزود: این بیماری مزمن و پیش رونده، شیوع رو به افزایش به ویژه در جمعیت‌های مسن و بیماران دارای بیماری‌های زمینه‌ای مثل فشارخون مزمن، دیابت و چاقی دارد. دبیر علمی کنگره گفت: در سال‌های اخیر پیشرفت‌های قابل توجهی در زمینه درمان دارویی نارسایی قلب ایجاد شده است که هدف اصلی آنها، بهبود عملکرد قلب، کاهش عوارض و افزایش طول عمر بیماران است. این فلوویشپ نارسایی قلب و پیوند، ادامه داد: داروهای نوین، توانسته‌اند با مکانیزم‌های نوآورانه در کاهش بار عملکردی قلب و بهبود بازسازی بافت‌های قلب، نقش مهمی ایفا کنند.

نقاش زاده تأکید کرد: علاوه بر درمان‌هایی که بر اساس پاتوفیزیولوژی بیماری اثر می‌کنند، کنترل کوموربیدیتی‌ها هم نقش مهمی در کنترل بیماری دارد. وی افزود: درمان کم خونی، بیماری‌های ریوی هم‌زمان و اختلال عملکرد تیروئید و آپنه انسدادی خواب و چاقی، همگی از بیماری‌هایی هستند که کنترل آنها باعث بهبود کیفیت زندگی فرد مبتلا و کاهش میزان بستری شدن آنها می‌شود.

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: یک رخداد جدید در بحث کنترل نارسایی قلبی، کنترل چاقی است. در سال‌های اخیر، با معرفی داروهای درمان چاقی، بیماری نارسایی قلبی؛ وارد یک تحول مثبت و امیدوار کننده شده است. دبیر علمی کنگره نارسایی قلب ایران، اظهار امیدواری کرد با پیشرفت‌های قابل توجهی که در سال‌های اخیر شاهد بوده‌ایم، بتوان رنج و ناراحتی بیماران نارسایی قلبی را کاهش و کیفیت زندگی آنها را افزایش داد.

شنبه ۱۵ آذر ۱۴۰۴ / شماره ۶۹۶۱ / سال سی ویکم **نورخوزستان** ۷

عوارض سقط‌های غیرقانونی بسیار گسترده و خطرناک است



یک متخصص زنان و زایمان گفت: سقط‌های غیرقانونی می‌توانند به بارگی رحم، عفونت‌های شدید و حتی مرگ مادر منجر شوند.

فرناز منشی‌ری، متخصص زنان و زایمان، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر با تأکید بر تفاوت سقط جنین درمانی و قانونی با سقط‌های خودسرانه و غیرقانونی گفت: سقط جنین زمانی که با مجوز پزشکی قانونی، در بیمارستان و زیر نظر پزشک انجام می‌شود، کمترین عارضه را برای مادر دارد، اما سقط‌های غیرقانونی می‌توانند عواقب جبران‌ناپذیری ایجاد کنند.

آسیب‌های شدید به دهانه رحم و رحم مشیری توضیح داد: در سقط‌های غیرقانونی معمولاً دهانه رحم به زور باز می‌شود و همین کار می‌تواند باعث پارگی دهانه رحم یا حتی پارگی خود رحم شود و بسیاری از زنان زمانی به بیمارستان می‌رسند که دیر شده و برای نجات جانشان مجبور به برداشتن رحم می‌شویم.

وی افزود: از دست رفتن رحم در یک سن پایین نه تنها آینده باروری را کاملاً از بین می‌برد، بلکه فشار روانی و خانوادگی سنگینی نیز به همراه دارد.

عفونت‌های شدید و تهدیدکننده زندگی به گفته این متخصص، در سقط‌های غیرقانونی احتمال عفونت‌های گسترده بسیار بالاست. برخی از این عفونت‌ها باعث عفونت خون می‌شوند و بیمار را به آی‌سی‌یو می‌کشند، به‌ویژه در شرایطی که مقاومت دارویی نسبت به آنتی‌بیوتیک‌ها در ایران بالا رفته، این عفونت‌ها می‌توانند مرگ‌بار باشند.

وی تأکید کرد: کم نیستند زنانی که بعد از سقط غیرقانونی با عفونت‌های شدید مراجعه می‌کنند و گاهی علی‌رغم اقدامات درمانی، جان خود را از دست می‌دهند.

درمان کم خونی با این دسر خونساز

یک محقق و پژوهشگر طب سنتی به تشریح خواص دسری خونساز و موثر در سیستم ایمنی بدن پرداخت.
به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران، حلوی خرما حاوی انواع ویتامین‌های E ، D ، C ، A ، گروه ویتامین‌های B مانند B۶،B۲، B۱۲، اسید چرب امگا ۳، آنتی‌اکسیدان، آهن، پتاسیم، اسید فولیک، پروتئین، گوگرد، سلنیوم، منگنز، مس، فسفر، منیزیم و کلسیم است.

برای بررسی خواص حلوی خرما و اینکه مصرف این حلوا برای چه افرادی مفید است با حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی گفت‌وگو کردیم که در ادامه مشروح آن را می‌خوانید.

مهم‌ترین خواص حلوی خرما

حیدر عظمایی محقق و پژوهشگر طب سنتی در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران؛ درباره مهم‌ترین خواص حلوی خرما اظهار کرد: این حلوا به علت داشتن ویتامین A ، E ، C و منگنز خاصیت آنتی‌اکسیدانی دارد بنابراین سیستم ایمنی را تقویت و بدن را در برابر بیماری‌های مختلف به ویژه انواع سرطان‌ها محافظت می‌کند؛ حلوی خرما موجب نابودی سلول‌های سرطانی هم می‌شود.

وی درباره خواص دیگر حلوی خرما بیان کرد: این حلوا نقش موثری در نرم شدن سینه و بهبود گرفتگی صدا دارد؛ این خوراکی انرژی زیادی در بدن تولید می‌کند به همین علت برای تقویت عمومی بسیار مفید است.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی افزود: حلوی خرما به علت داشتن پتاسیم و منیزیم تاثیر چشمگیری در کارکرد بهتر عضلات و سیستم عصبی دارد و به علت وجود اسید فولیک، آهن و ویتامین B۱۲ بالا موجب خون‌سازی می‌شود بنابراین برای مبتلایان به کم‌خونی و زنان باردار بسیار مناسب است.

عظمایی با اشاره به نقش موثر حلوی خرما در سلامتی و کارکرد بهتر سیستم قلبی و عروقی گفت: این حلوا به شادابی و جوانسازی پوست هم کمک شایانی می‌کند.

وی تأکید کرد: حلوی خرما به علت داشتن منیزیم، سلنیوم، منگنز، مس، کلسیم و ویتامین D استخوان‌ها و دندان‌ها را محکم و از ابتلای افراد به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند؛ این حلوا در درمان آرتروز هم نقش موثری دارد.

این محقق و پژوهشگر طب سنتی با اشاره به مفید بودن حلوی خرما برای مبتلایان به آلزایمر و پارکینسون تصریح کرد: این حلوا موجب تقویت حافظه هم می‌شود؛ حلوی خرما تاثیر چشمگیری در بهبود مشکلات گوارشی به ویژه رفخ سردی معده و روده دارد.

عظمایی یادآور شد: حلوی خرما به چاق شدن افراد لاغر کمک می‌کند همچنین این حلوا سبب تقویت قوای جنسی به ویژه در مردان هم می‌شود؛ این خوراکی برای روزه‌داران در وعده افطار بسیار مفید است.

طرز تهیه حلوی خرما

نخست خرما ی سیاه بدون هسته را با رده مخلوط سپس به تدریج آرد گندم تفت داده شده را هم به آن‌ها اضافه کنید.

پودر گردو را هم به سایر مواد بیفزایید و مواد را به خوبی با هم مخلوط کنید.

مواد را روی سینی یا ظرف‌های مخصوص پهن و روی آن را با پودر نارگیل و پسته تزئین کنید.

حلو را در یخچال بگذارید تا سفت شود.