

کشف یک مکانیسم طبیعی برای

سرکوب التهاب

التهاب مزمن علت اصلی آرتروز، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت است.

باشگاه خبرنگاران جوان: سلول‌های ایمنی خاصی به طور معمول التهاب مزمن را حفظ می‌کنند. تقویت مولکول‌های چربی خود بدن، فعالیت این سلول‌ها را کاهش می‌دهد و بدون تأثیر بر پاسخ ایمنی، تسکین درد را تسریع می‌کند.

دانشمندان خاطرنشان می‌کنند که التهاب مزمن علت اصلی آرتروز، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت است. التهاب در ابتدا به عنوان یک پاسخ محافظ طبیعی شروع می‌شود، اما گاهی اوقات می‌تواند بدتر شود و به تدریج به بافت‌ها آسیب برساند.

دانشمندان دانشگاه کالج لندن توضیح داده‌اند که بدن انسان مکانیسمی برای مهار التهاب دارد. مولکول‌های لپوکسیکوسی‌لیبین – مولکول‌های کوچک مشتق شده از چربی‌ها – نقش محوری در این فرآیند دارند. آنها رشد مژونوسیت‌ها، سلول‌های ایمنی که به طور فعال در طول التهاب تجمع می‌یابند و به مزمن شدن آن کمک می‌کنند را مهار می‌کنند.

هنگامی که سطح لپوکسی‌اکسی‌لیبین افزایش می‌یابد، سیستم ایمنی سریع‌تر از حالت دفاعی به حالت بهبودی تغییر می‌کند.محققان این مکانیسم را روی داولطیان سالم آزمایش کردند و با تزریق باکتری‌های غیرفعال شده E. coli با انشه ماوار، بنفش به پوست ساعد شرکت‌کنندگان، التهاب کوتاه مدت را در آنها آلفا کردند. پاسخ معمول شامل درد، قرمزی، گرمای موضعی و تورم بود.

برخی از داولطیان ۲۹۴KGS، ۲۲۵۶ کیلوگرم که لپوکسید هیدرولاز محلول را مهار می‌کند، آنزیمی که به طور معمول لپوکسی‌اکسی‌لیبین‌ها را تجزیه می‌کند، دریافت کردند. این دارو با قبل از شروع التهاب یا چهار ساعت پس از شروع علائم تجویز شد.

در هر دو مورد، سطح مولکول‌های لیپیدی محافظ افزایش یافت، درد با سرعت بیشتری کاهش یافت و تعداد مژونوسیت‌های زان‌نشیمی در خون و بافت‌ها به طور قابل توجهی کاهش یافت. در مقابل، قرمزی و تورم تا حد زیادی بدون تغییر باقی ماند که نشان دهنده ادامه پاسخ ایمنی طبیعی است.

آزمایش‌های بیشتر نشان داد که یک لپوکسی‌اکسی‌لیبین، EEPOM-۱۳، مسیر سیگنالینگ MAPK ۳۸ را مهار می‌کند، یک مکانیسم مولکولی مهم که رفتار التهابی را در مژونوسیت‌ها تقویت می‌کند. این اثر هم در شرایط آزمایشگاهی و هم در داولطیان انسانی تأیید شد.

چطور در هوابیما از گوش درد خلاص شویم؟

گوش درد در هوابیما، به‌خصوص هنگام فرود، یکی از مشکلات رایج مسافران است.

سفرهای هوایی همیشه جالش‌های خاص خود را دارند، از بی‌خوابی و خشک شدن پوست گرفته تا گریه نوزادان؛ اما یکی از ناراحتی‌هایی که همیشه مسافران را غافلگیر می‌کند، درد شدید گوش هنگام فرود آمدن هوابیما است. این درد، معروف به «گرفتگی گوش در پرواز»، گاهی اوقات آن‌قدر طاقت‌فرسا است که لذت سفر را به کل از بین می‌برد.

برای حل این مشکل، دکتر «دنیس یو»، متخصص گوش و حلق و بینی در بیمارستان کودکان کوبوستون و دانشگاه هاروارد، توصیه‌هایی را برای رفع این مشکل ارائه کرده است.

«گرفتگی گوش در پرواز» چیست؟

ابتدا بهتر است با اصطلاحات پزشکی آشنا شویم. پزشکان به درد گوش ناشی از تغییرات فشار، «باروکلنج» می‌گویند. اگر آسیب‌هایی مانند تورم پرده گوش یا جمع شدن مایع در گوش ایجاد شود، به آن «باروترومای» گفته می‌شود. گرفتگی گوش در پرواز هم نوعی باروکلنج است که به‌دلیل فشاری در تنظیم فشار گوش هنگام صعود یا فرود هوابیما رخ می‌دهد.

دکتر یو توضیح می‌دهد که مشکل بیشتر در زمان فرود به وجود می‌آید، زیرا در پیچه‌ای که گوش‌های ما را به بینی متصل می‌کند، به نام لوله استاش، به‌خاطر فشار منفی در گوش، به‌سختی باز می‌شود. این همان اتفاقی است که برای غواصان هم رخ می‌دهد:

-همیشه پایین آمدن سخت‌تر از بالا رفتن است.

چرا بعضی مواقع درد بیشتر است؟

یکی از دلایل اصلی که گرفتگی گوش در پرواز بیشتر در زمان‌هایی خاص ایجاد می‌شود، گرفتگی بینی و احتقان است.

اگر دچار آلرژی، سرماخوردگی یا عفونت‌های دستگاه تنفسی باشید، باز کردن لوله استاش دشوارتر می‌شود. این مشکل به‌ویژه برای کودکان بیشتر رخ می‌دهد؛ زیرا لوله‌های استاش آنها کوچک‌تر و سخت‌تر باز می‌شوند.

چگونه گرفتگی گوش در پرواز را درمان کنیم؟

جویدن آدامس می‌تواند کمک کند، اما این عمل جویدن نیست که موثر است؛ بلکه عمل بلعیدن است که به تهویه گوش‌ها کمک می‌کند. دکتر یو پیشنهاد می‌کند که حدود نیم ساعت قبل از فرود، چند جرعه آب بنوشید تا درد گوش را کاهش دهید.

اگر از آلرژی مزمن رنج می‌برید، بهتر است چند روز قبل از پرواز از اسپری‌های استروئیدی بینی یا آنتی‌هیستامین‌ها استفاده کنید. در صورت داشتن سرماخوردگی، استفاده از اسپری ضداحتقان مانند افترین، حدود نیم ساعت قبل از فرود، مفید است؛ البته دقت کنید که این اسپری‌ها را بیش از سه روز متوالی استفاده نکنید؛ زیرا ممکن است به آنها وابسته شوید.

همچنین استفاده از گوش‌گیرهای تهویه‌دار می‌تواند کمک‌کننده باشد. این گوش‌گیرها فشار هوا را به‌تدریج کاهش می‌دهند و به شما زمان بیشتری می‌دهند تا گوش‌های‌تان باز شوند.

چه کارهایی نباید انجام دهید؟

دکتر یو تأکید می‌کند که اگر نتوانستید گوش‌های‌تان را در هوابیما باز کنید، هرگز تا رسیدن به زمین صبر نکنید. هرچه بیشتر صبر کنید، اختلاف فشار بین گوش و محیط بیشتر می‌شود و این کار باز کردن گوش‌ها را سخت‌تر می‌کند. همچنین به تلاش بیش از حد برای باز کردن گوش‌های‌تان خودداری کنید. بعضی افراد با شدت زیاد بینی خود را می‌گیرند و هوا را به‌زور وارد گوش‌های می‌کنند که ممکن است منجر به آسیب دائمی به گوش شود. بهترین روش این است که بینی و دهان خود را بگیرید، به آرامی هوا را وارد کنید و سپس یک بلع قوی انجام دهید. این همان تکنیکی است که غواصان حرفه‌ای استفاده می‌کنند.

سلامت

توصیه های تغذیه ای برای مقابله

با آلودگی هوا

یک متخصص تغذیه بیمارستان فیروزگر

گفت: خوردن غذای درست، کمک می‌کند که میکروبیوم روده تقویت شده و میزان آنتی‌اکسیدان در بدن بیشتر شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، رضا صادقی کارشناس و متخصص تغذیه بیمارستان فیروزگر به تشریح پیوندهای پیچیده بدن و تأثیر آلودگی بر آن‌ها پرداخت و راهکارهای تغذیه‌ای مؤثر برای کاهش آسیب‌های ناشی از این پدیده را تشریح کرد.

این کارشناس با اشاره به مفهوم «محور روده‌وی» و «محور روده کبدی» و «محور روده‌ای-مغزی» توضیح داد: زمانی که میزان آلودگی از طریق ریه وارد بدن می‌شود، این آلودگی مستقیماً بر میکروبیوم روده نیز تأثیر می‌گذارد.

وی اظهار داشت: زمانی که در واقع میزان آلودگی از ریه‌ی شما بیشتر می‌شود، این آلودگی روی میکروبیوم روده شما هم تأثیر می‌گذارد. بنابراین خوردن غذای درست کمک می‌کند که میکروبیوم شما تقویت شود و میزان آنتی‌اکسیدان در داخل بدن شما بیشتر شود.

وی در ادامه مکانیسم اثرگذاری آلودگی بر سلول‌های بدن را تشریح کرد و افزود: آلودگی یعنی ماده‌ای که به عنوان رادیکال آزاد یا به عنوان اکسیدان روی سلول می‌نشیند و وارد سلول می‌شود و عملکرد سلول را تغییر می‌دهد. این امر سلول را به سمت سرطانی شدن پیش می‌برد یا روی عروق تأثیر می‌گذارد و باعث اختلال عروقی می‌شود. همچنین روی قلب تأثیر گذاشته و بروز بیماری‌های قلبی و ریوی را بیشتر می‌کند.

این متخصص تغذیه با تأکید بر اینکه انتخاب درست مواد غذایی می‌تواند سبزی دفاعی در برابر این آسیب‌ها باشد، بیان کرد: ما باید از مواد غذایی استفاده کنیم که

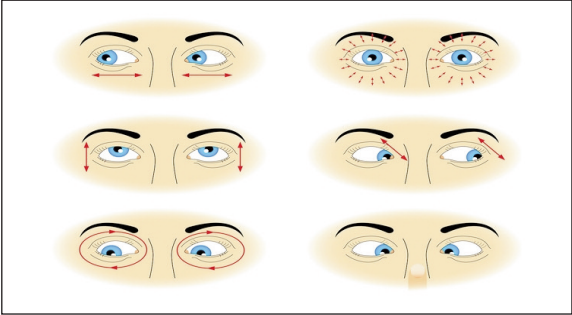


آنتی‌اکسیدان خیلی بالایی دارند، ویتامین سی و ویتامین آ بالاتری دارند و مقادیر بیشتری سلنیوم، لیکوپن، لوتتین و رزوراتول دارند.

وی در پاسخ به این سؤال که چه خوراکی‌هایی حاوی این مواد هستند، توضیح داد: داخل کدو حلوائی وجود دارد که ما در آلودگی خیلی توصیه می‌کنیم از کدو حلوائی استفاده کنید. همچنین از خرمالو استفاده کنید. در واقع هویج استفاده کنید که کمک می‌کند به خاطر آنتی‌اکسیدانی که دارد، میزان اثر اکسیدان و در واقع رادیکال آزاد کمتر شود.

کارشناس تغذیه ادامه داد: باید به نوعی جستجویی بکنیم که بدانیم کدام یک از ویتامین‌ها در کدام یک از مواد غذایی هستند و آن‌ها را در روزهای آلوده استفاده کنیم. البته قطعاً ممکن است محدودیت‌هایی هم داشته باشیم؛ بالاخره هم در میزان مصرف هم در برخی از افراد به واسطه بیماری‌های زمینه‌ای که دارند، باید به این موارد توجه شود.

چرا گاهی دچار اختلالات بینایی می‌شویم؟



می‌تواند بر اثر مصرف لکل و سایر مواد مخدر به وجود بیاید. خیره شدن به صفحه نمایش

در نهایت، خیره شدن به صفحه نمایش رایانه یا دستگاه‌های دیگر برای مدت طولانی می‌تواند بینایی شما را مختل کند، اما این به دلیل تشعشع نیست. اگر نمایشگر بیش از حد به چشمان شما نزدیک باشد، چشم‌ها باید هزاران حرکت ریز برای اسکن صفحه انجام دهند که باعث خستگی بصری می‌شود.

علاوه بر این، افرادی که به ماینپور نگاه می‌کنند کمتر پلک می‌زنند که باعث افزایش کشش عضلات چشم می‌شود. به همین دلیل، خون رسانی به چشم‌ها مختل شده و نزدیک بینی ایجاد می‌شود.دانشمندان دانشگاه پرم معتقدند که روند ضعیف شدن چشم‌ها یا از دست دادن بینایی را می‌توان کاهش داد یا متوقف کرد، اما نمی‌توان بهبود وضعیت چشم‌ها را به طور عادی رقم زد. با این حال، انجام عمل‌های جراحی می‌تواند چشم‌ها را به وضوح قبلی خود بازگرداند.

بهترین راه برای تازه نگه داشتن پیاز به مدت ۳ ماه



لامار تأکید کرد که بهترین مکان برای نگهداری پیاز، کنش، کمد یا گوشه تاریک آشپزخانه دور از پنجره یا وسایل آشپزی است.

لامار افزود: بهتر است پیاز را در کنار سیب‌زمینی، هویج و کرفس نگهداری نکنید؛ زیرا آن‌ها رطوبتی را آزاد می‌کنند که می‌تواند باعث شود پیازها در عرض چند روز نرم و فاسد شوند.

هنگامی که مکان مناسبی برای نگهداری پیاز پیدا کردید، باید آن‌ها را در یک ظرف باز نگهداری کنید؛ زیرا به مکانی با تهویه مناسب برای خشک ماندن نیاز دارند تا تازه بماند.

لامار توضیح داد: «پیازها برای تازه ماندن نیاز به تنفس دارند.»

لامار توضیح داد: وقتی پیاز ترد و خشک است، به

فواید چند نوشیدنی گرم زمستانی



در روزهای سرد زمستان، نوشیدنی‌های گرم همچون انواع چای، شکلات داغ، قهوه و آب گرم و لیمو محبوب‌تر می‌شوند. در روزهای سرد زمستان، نوشیدنی‌های گرم محبوب‌تر می‌شوند؛ از انواع چای تا شکلات داغ و قهوه و آب گرم و لیمو.

اما این نوشیدنی‌ها چه اثری بر سلامتی می‌گذارند؟

یاهولایف برخی از محبوب‌ترین نوشیدنی‌های داغ و روش‌هایی برای سالم‌تر کردن آنها را گردآوری کرده است.

شکلات داغ

سالم بودن شکلات داغ به چندین عامل بستگی دارد: کیفیت شکلات یا پودر کاکائو، مایع پایه آن و مقدار شکر افزوده. یک فنجان شکلات داغ بسته به تمام این موارد می‌تواند تا بیش از ۴۰۰ کالری هم داشته باشد که آن را به یکی از نوشیدنی‌های پر کالری تبدیل می‌کند.

با این حال، تحقیقات فراینده‌ای نشان می‌دهد که کاکائو بر خلق خو، پیری پوست و قابلیت ارتجاعی آن، کلسترول، قند خون ناشتا و فشار خون تأثیر مثبتی دارد البته در مطالعات، آثار شکلات تلخ (بیش از ۷۰ درصد کاکائو) یا کاکائو غنی از فلاونول بررسی شده است که اهمیت نوع شکلات استفاده شده را نشان می‌دهد بنابراین برای داشتن یک فنجان شکلات داغ سالم‌تر، از پودر کاکائو باکیفیت بدون شکر، شیر موردنظر خود و مقدار کمی شیرین‌کننده درست کنید تا فواید آن را به حداکثر برسانید. برای افزایش محتوای پروتئین و احساس سیری بیشتر می‌توانید از شیر گاو یا شیر سویا به عنوان پایه استفاده کنید.

چای سبز

چای سبز پس از آب، دومین نوشیدنی محبوب در جهان است و درباره فواید آن برای سلامتی تحقیقات زیادی انجام شده است.

مطالعات نشان می‌دهند در افرادی که چای سبز می‌نوشند، نرخ ابتلا به برخی سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی – عروقی کمتر و وضعیت فشار خون بهتر است. برخی تحقیقات هم در نقش محافظتی چای سبز در کاهش مشکلات شناختی مغز در دوران سالم‌خوگی اشاره می‌کنند. این فواید به گروهی از آنتی‌اکسیدان‌های قوی به نام کاتچین‌ها که در چای سبز یافت می‌شوند، نسبت داده می‌شود.

نکته مهم این است که از اضافه کردن شیرین‌کننده به آن خودداری کنید و از چای سبز طبیعی لذت ببرید.

قهوه

به گزارش ایندپندنت، قهوه یکی از پرمصرف‌ترین نوشیدنی‌ها در سراسر جهان است که به دلیل نقش آن در افزایش هوشیاری و انرژی شناخته شده است، اما نوشیدن قهوه برای سلامتی هم مزیت‌هایی دارد. مطالعات مشاهده‌ای نشان می‌دهند که مصرف منظم قهوه ممکن است فرد را از بیماری‌های قلبی، سکت، دیابت نوع ۲، برخی انواع سرطان و سنگ‌های صفراوی محافظت کند.

نکته مهم این است که قهوه را ساده میل کنید و اختانات قهوه تلخ یا قهوه با شیر باشد. از افزودن شکر و خامه به آن هم خودداری کنید و بعد از ساعت ۳ عصر هم قهوه ننوشید تا در خوابتان مشکلی ایجاد نکند.

چای

در برخی کشورها چای سیاه یا با ترکیب شیرین‌کننده‌ها، شیر و ادویه‌هایی مانند هل، دارچین، زنجبیل، میخک و فلفل سیاه مصرف می‌شود. تأثیر مثبت چای هم مانند شکلات داغ بسته به اینکه به شکل چای لانه درست شود یا اینکه شیرین‌کننده و ادویه داشته باشد، متفاوت است. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف چندین فنجان چای سیاه در روز با کاهش خطر بیماری‌های قلبی و بهبود وضعیت آنتی‌اکسیدانی در بدن مرتبط است. افزودن دارچین به چای هم در مبارزه با التهاب و کنترل قند خون موثر است.

توصیه می‌شود که چای را با حداقل شیرین‌کننده‌ها و مقدار زیادی ادویه درست کنید. اگر می‌خواهید چای را با شیر میل کنید، با انتخاب پایه شیر گاو یا شیر سویا، محتویات پروتئین را افزایش دهید و برای مدت طولانی‌تر سیر بمانید.

چای زنجبیل

مصرف چای زنجبیل از دیرباز برای کاهش علائم گوارشی و حالت تهوع متداول بوده است. برخی مطالعات نشان می‌دهد که زنجبیل برای مبارزه با التهاب به‌خصوص در افراد مبتلا به آرتروز موثر است.

زمانی که به نوشیدن آب سرد تمایل ندارید یا با مشکلات گوارشی مواجهید، این نوشیدنی رهکاری گرم و دلپذیر برای آبرسانی به بدن در یک روز سرد است.

توصیه می‌شود چای زنجبیل را بدون شیرین‌کننده میل کنید. برخی افراد هم پس از مصرف چای زنجبیل با سوزش سر دل مواجه می‌شوند، پس مراقب باشید که زیاد ننوشید.

ترکیب آب گرم و لیمو

ترکیب آب گرم با لیمو یکی از ساده‌ترین نوشیدنی‌های گرم است که مزیت‌های زیادی برای سلامتی دارد.

این نوشیدنی با کالری کم، جایگزینی برای آبرسانی به بدن در روزهای سرد به شمار می‌آید. آب لیمو منبع غنی ویتامین ث است و یک نصف لیمو حدود ۲۵ درصد از میزان ویتامین توصیه‌شده برای یک روز را تامین می‌کند. توجه داشته باشید که برخلاف برخی ادعاها، آب گرم و لیمو باعث کاهش وزن نمی‌شود مگر اینکه نوشیدنی‌های پر کالری معمول را برای همیشه کنار بگذارید و فقط از آن استفاده کنید.

نکته دیگر این است که ترکیب آب داغ و لیمو اسیدی است و در صورت مصرف بیش از حد، باعث پوسیدگی دندان می‌شود بنابراین آن را در کنار آب ساده، چای و دیگر نوشیدنی‌های آبرسان و به مقدار متعادل مصرف کنید. پس از مصرف هم در دهانتان آب بگرانید تا دندان‌هایتان آسیب نبینند.منبع: ایسنا