

با این میوه دیگر به شربت

دیفن هیدرامین نیاز ندارید



میوه‌ای به نام «سیستان» وجود دارد که در جنوب کشور و مناطق گرمسیر پیدا می‌شود و برای درمان سرفه، گرفتگی گلو و صدا و همچنین بیماری‌های

ریوی در طب سنتی استفاده می‌شود.

باشگاه خبرنگاران جوان- در طب سنتی به استفاده از میوه سیستان به همراه عتاب برای رفع سرفه، گرفتگی گلو و گرفتگی صدا و همچنین بیماری‌های ریوی توصیه شده است. طی یک پژوهش، عصاره‌ای از سیستان گرفته شده و تاثیر آن بر سرماخوردگی کودکان را با شربت دیفن‌هیدرامین مقایسه کرده‌اند. نتیجه این بود که سرفه کودکانی که این عصاره را مصرف کرده بودند، تا ۹۰ درصد کاهش یافت در صورتی که دیفن‌هیدرامین این عارضه را تا ۵۰ درصد کاهش داده بود.منبع : فارس

میکروب‌های دهان می‌توانند

کلید پیشگیری از چاقی باشند



دانشمندان «دانشگاه نیویورک ایوупی» در پژوهش جدیدی نشان داده‌اند که روش پیشگیری از چاقی ممکن است در میکروب‌های دهان نهفته باشد. به گزارش ایسنا، دانشمندان ممکن است راه جدیدی را برای تشخیص علائم اولیه چاقی پیدا کرده باشند که می‌تواند به ارائه راهبردهای پیشگیری جدیدی کمک کند. آنها در یک پژوهش جدید کشف کرده‌اند که افراد چاق در مقایسه با افراد دارای وزن سالم، مجموعه متمایزی از میکروب‌ها را در دهان خود دارند.

به نقل از مدیکال اکسپرس، چاقی یک بحران سلامت جهانی و یک بیماری مزمن عودکننده است که در آن افراد شاخص توده بدنی بزرگتری دارند. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، حدود ۸۹۰ میلیون نفر با چاقی زندگی می‌کنند و ۲/۵ میلیارد بزرگسال به اضافه وزن مبتلا هستند.

دلایل شناخته‌شده بسیاری مانند رژیم غذایی، سبک زندگی و ژنتیک برای افزایش وزن وجود دارد. میکروبیوم روده که جمعیت میکروب‌های ساکن در دستگاه گوارش ما هستند نیز بر وزن تأثیر می‌گذارد، اما اطلاعات کمی درباره ارتباط احتمالی بین چاقی و میکروب‌های دهان که دومین اکوسیستم میکروبی بزرگ در بدن هستند، وجود دارد.دانشمندان «دانشگاه نیویورک ایوупی» (NYUAD)در امارات متحده عربی برای بررسی این که میکروب‌های دهانی در کدام بخش این ماجرا قرار می‌گیرند، DNA میکروبی را در نمونه‌های بزاق ۶۲۸ بزرگسال که ۹۷ نفر از آنها چاق بودند، توانای یابی کردند. نتایج این بررسی با نتایج به‌دست‌آمده از ۹۵ شرکت‌کننده دارای وزن سالم که از نظر سن، سبک زندگی و عادت‌های بهداشت دهان و دندان با آنها مطابقت داشتند، مقایسه شد.

این مقایسه نشان داد که افراد چاق، باکتری‌های بیشتری مانند«استریتوکوک پاراسانگوتینیس» دارند که باعث التهاب می‌شوند. همچنین، تعداد بیشتری میکروب وجود داشتند که لاکتات تولید می‌کنند. سطح بالای لاکتات با افزایش خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و متابولیسم ضعیف مرتبط است.پژوهشگران فراتر از انواع باکتری‌ها، ۹۴ تفاوت را در نحوه عملکرد این میکروب‌ها یافتند. به عنوان مثال، در گروه مبتلا به چاقی، باکتری‌ها در تجزیه‌کننده و پروتئین‌هایی که می‌توانند به مشکلات سلامتی منجر شوند، فعال‌تر بودند. این تفاوت‌های متابولیکی به افزایش سطح مواد شیمیایی به نام لوریدین و اوراسیل منجر شدند. این مواد شیمیایی می‌توانند به عنوان سیگنال‌هایی عمل کنند که اشتها را افزایش می‌دهند. این گروه پژوهشی دریافتند که این باکتری‌ها توانایی کمتری را در تولید مواد مغذی ضروری مورد نیاز بدن برای سالم ماندن دارند.

دانشمندان در حال حاضر نمی‌دانند که آیا تفاوت‌های میکروبی علت چاقی هستند یا معلول آن. در هر صورت، همان طور که این گروه پژوهشی در مقاله خود اشاره کرده‌اند، وجود آنها می‌تواند یک روش قوی برای تشخیص زودهنگام باشد. یافته‌های این پژوهش، تغییرات مکانیسمی میکروبیوم-متابولیت دهان را آشکار می‌سازند و تعامل میکروبیوم-میزبان دهان را به عنوان اهداف جدیدی برای پیشگیری و مداخله در چاقی برجسته می‌کنند.این موضوع می‌تواند به این معنی باشد که در آینده می‌توان از یک آزمایش ساده دهانشویه برای شناسایی خطرات پیش از این که منجر به افزایش وزن شوند، استفاده کرد.

اگر میکروب‌ها علت باشند، می‌توان درمان‌های جدیدی را برای بهبود اکوسیستم دهان و دندان و جلوگیری از چاقی ایجاد کرد.

سلامت

فواید معجزه آسای شیر انجیر

شیر به دست آمده از انجیر نارس به عنوان یک پماد طبیعی عمل می‌کند و همچنین برای بسیاری از مشکلات پوستی می‌تواند مفید باشد.

انجیر میوه‌ای شیرین است که پوستی نرم و دلنه‌های ریز دارد و هم به صورت تازه و هم به شکل خشک مصرف می‌شود. به این میوه خوشمزه، آب نبات طبیعی هم گفته می‌شود، چون شیرینی این میوه کاملاً طبیعی و سالم است. انجیر که در اواخر ماه آگوست برداشت می‌شود، به طور گسترده در ایران و افغانستان و دیگر کشورهای منطقه یافت می‌شود.شیر موجود در انجیر برای بدن انسان بسیار مفید است. از انجیر به عنوان یک مومایی طبیعی استفاده می‌شود. شیر انجیر که منبع طبیعی شفا است، برای بسیاری از مشکلات پوستی از زگیل گرفته تا آکنه، از سوختگی گرفته تا لک‌های پوستی مفید است.

علاوه بر این، به دلیل اثر ضد میکروبی که دارد، می‌توان از آن برای جلوگیری از التهاب زخم‌ها استفاده کرد. این شیر همچنین به عنوان یک منبع معدنی بسیار مهم مورد استفاده است.

شیر انجیر چیست؟

شیر انجیر مایع سفید رنگی است که از انجیر جاری می‌شود و قبل از رسیدن از شاخه آن کنده می‌شود. این مایع سفید رنگ از ساقه و از برگ‌های انجیر نیز خارج می‌شود. استفاده از این شیر باید بسیار با احتیاط انجام شود. وقتی نویت به لب‌ها و دهان می‌رسد، می‌تواند باعث حساسیت و سوزش شود.

خواص درمانی شیر انجیر

اگر به طور منظم استفاده شود، نتایج مثبتی بر روی

لکه‌های پوستی می‌دهد و از ایجاد آکنه جلوگیری می‌کند.

اگر در گوش نوزادانی که گوش درد دارند به همراه روغن زیتون چکه شود، درد را کاهش می‌دهد یا از بین می‌برد.برای پینه و ترک پاشنه خوب است و به شما اجازه می‌دهد تا پاشنه‌های نرمی داشته باشید.منافذ را سفت می‌کند، رنگ پوست را یکدست می‌کند و به پوست درخشندگی طبیعی می‌بخشد.

در درمان بیماری‌هایی مانند پسوریازیس و اگزما استفاده می‌شود.

یک آنتی اکسیدان قوی است و ارزش غذایی بالایی دارد.

برای بهبود زگیل بسیار مفید است.

اثر تسکین دهنده سوء هاضمه دارد.

خاصیت میکروب کشی دارد.

لثه‌ها را تقویت می‌کند.

خوردن لیمو شیرین مانع از پوکی استخوان می‌شود

لیموشیرین با پوست داخلی، مقدار ۷۷ میلی گرم ویتامین C به بدنمان می‌رسد؛ در حالی که مصرف آن بدون پوست داخلی، فقط دارای ۵۳ میلی گرم ویتامین C است.

در لیمو شیرین مقدار زیادی پتاسیم وجود دارد که از جمله ترکیباتی است که می‌تواند از بروز بیماری قلبی عروقی پیشگیری و همچنین بین آب و الکترولیت‌های بدن تعادل برقرار کند.

وی ادامه داد: اسیدفولیک (فولات) موجود در لیمو شیرین نسبت به میوه‌ها دیگر بیشتر است و نقش موثری در پیشگیری از کم خونی ایفا می‌کند.

افرادی که مبتلا به کم خونی به خصوص کم خونی از نوع اسید فولیک هستند می‌بایست این میوه را مصرف کنند.از دیگر خواص میوه لیمو شیرین را اثر مفید بر روی معده، هضم گوارش، خنثی شدن مقداری از اسید معده، جلوگیری از تخمیر غذا در معده و پیشگیری از نفخ معده را نام برد.

ارتباط ساعت داخلی بدن با خطر زوال عقل



محققان دریافتند که خطر زوال عقل همچنین در بین افرادی که ریتم شبانه‌روزی آنها در اواخر بعد از ظهر به اوج خود می‌رسد، بیشتر است. نتایج نشان داد افرادی که ریتم شبانه‌روزی آنها حدود ساعت ۱۵:۲ بعد از ظهر یا دیرتر به اوج خود می‌رسد، در مقایسه با افرادی که بین ساعت ۱۱:۱ بعد از ظهر و ۱۴:۲ بعد از ظهر به اوج خود می‌رسد، ۲۴٪ بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل قرار دارند.

داشتن اوج فعالیت دیرتر می‌تواند به این معنی باشد که ساعت بدن با تغییرات فصلی نور هماهنگ نیست.

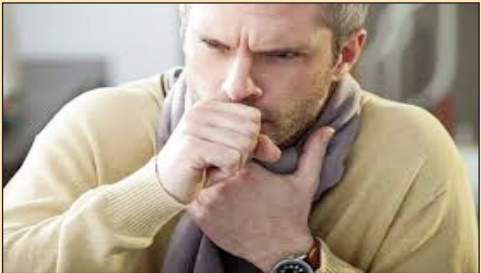
وانگ گفت: «اختلال در ریتم‌های شبانه‌روزی ممکن است فرآیندهای بدن مانند التهاب را تغییر دهد و در خواب اختلال ایجاد کند، احتمالاً پلاک‌های آمیلوئید مرتبط با زوال عقل را افزایش دهد یا پاکسازی آمیلوئید از مغز را کاهش دهد.»

او افزود: «مطالعات آینده باید نقش بالقوه مداخلات ریتم شبانه‌روزی، مانند نوردرمانی یا تغییرات سبک زندگی را بررسی کنند تا مشخص شود که آیا آنها ممکن است به کاهش خطر ابتلا به زوال عقل در فرد کمک کنند یا خیر.»

دوشنبه ۶ بهمن ۱۴۰۴ / شماره ۷۰۰۳ / سال سی و دوم

چرا بعضی‌ها شدیدتر از دیگران سرما

می‌خورند؟



دانشمندان دریافتند که سلول‌های بینی به‌عنوان خط دفاع اول در برابر سرماخوردگی عمل می‌کنند و به‌سرعت برای جلوگیری از ورود ویروس با یکدیگر همکاری می‌کنند. یک پاسخ ضدویروسی سریع می‌تواند ویروس را قبل از بروز علائم متوقف کند. اگر این پاسخ ضعیف باشد یا تأخیر داشته باشد، ویروس گسترش می‌یابد و باعث التهاب و مشکلات تنفسی می‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد که واکنش بدن اغلب مهم‌تر از خود ویروس است.

به گزارش ایسنا، وقتی ویروس سرماخوردگی، وارد مجرای بینی می‌شود، سلول‌های پوشاننده بینی بلافاصله با هم شروع به مبارزه با عفونت می‌کنند. این سلول‌ها مجموعه‌ای از دفاع‌های ضدویروسی را فعال می‌کنند تا ویروس محدود شود و از گسترش آن جلوگیری شود. محققان نشان دادند که این پاسخ سلولی اولیه نقش کلیدی در این دارد که آیا فرد بیمار می‌شود و شدت علائم چقدر خواهد بود. یافته‌ها نشان می‌دهد واکنش بدن به ویروس سرماخوردگی اغلب مهم‌تر از خود ویروس است.

به نقل از ساینس دیلی، برای مشاهده دقیق پاسخ سلول‌های بینی به عفونت، گروه پژوهشی یک مدل بافت بینی انسان در آزمایشگاه ایجاد کرد. آن‌ها سلول‌های بنیادی بینی را برای چهار هفته پرورش دادند و سطح بالایی بافت را در معرض هوا قرار دادند تا سلول‌ها به ساختاری تبدیل شوند که شباهت زیادی به پوشش مجرای بینی و مجاری هوایی ریه داشته باشد.

بافت حاصل شامل چندین نوع سلول موجود در مجرای هوایی انسان بود، از جمله سلول‌های تولیدکننده مخاط و سلول‌هایی با مزک. مژک‌ها ساختارهای کوچک شبیه مو هستند که به حرکت مخاط و ذرات به دلم افتاده از ریه کمک می‌کنند.

اینترفرون‌ها و حفاظت ضدویروسی اولیه

با استفاده از این مدل، محققان توانستند نحوه پاسخ هزاران سلول منفرد به‌طور هماهنگ در طول عفونت را رصد کنند. آن‌ها همچنین بررسی کردند وقتی حسگرهای سلولی مسئول شناسایی ویروس مسدود می‌شوند، چه اتفاقی می‌افتد. این آزمایش‌ها نشان داد یک سیستم دفاعی قدرتمند توسط پروتئین‌های اینترفرون فعال می‌شود، که جلوی ورود و تکثیر ویروس را می‌گیرد.

وقتی سلول‌های بینی ویروس را شناسایی می‌کنند، اینترفرون‌ها آزاد می‌شوند و دفاع‌های ضدویروسی را نه تنها در سلول‌های آلوده بلکه در سلول‌های سالم اطراف فعال می‌کنند. این پاسخ هماهنگ، تکثیر و گسترش ویروس را دشوار می‌کند. اگر فعالیت اینترفرون سریع آغاز شود، عفونت می‌تواند در مراحل اولیه مهار شود. اما وقتی پژوهشگران این پاسخ را مسدود کردند، ویروس سریعاً گسترش یافت، تعداد بیشتری از سلول‌ها را آلوده کرد و آسیب قابل توجهی ایجاد شد؛ در برخی موارد، ارگانوئیدهای آلوده زنده نماندند.

وقتی رشد ویروس پاسخ‌های مضر ایجاد می‌کند

این مطالعه همچنین نشان داد وقتی تکثیر ویروس افزایش می‌یابد، پاسخ‌های دیگری فعال می‌شوند. در این شرایط، ویروس سرماخوردگی می‌تواند سیستم حسگری جداگانه‌ای را فعال کند که باعث می‌شود سلول‌های آلوده و غیر آلوده مقدار زیادی مخاط و سیگنال‌های التهابی تولید کنند. این واکنش می‌تواند به التهاب مجاری هوایی و مشکلات تنفسی در ریه‌ها منجر شود.پژوهشگران می‌گویند این مسیرها ممکن است اهداف مفیدی برای درمان‌هایی باشند که علائم مضر را کاهش دهند و همزمان دفاع‌های ضدویروسی موثر را حمایت کنند.

گروه پژوهشی اشاره می‌کند که مدل ارگانوئید آن‌ها شامل سلول‌های کمتری نسبت به بدن انسان است. در عفونت‌های واقعی، سلول‌های اضافی، از جمله سلول‌های ایمنی، به محل می‌آیند تا به مقابله با ویروس کمک کنند. پژوهشگران می‌گویند فهمیدن اینکه این سلول‌ها و عوامل محیطی در مجاری بینی و ریه‌ها چگونه پاسخ بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند، تمرکز مهمی برای تحقیقات آینده خواهد بود.

هشدار درباره خطر ماساز پا برای بیماران

مبتلا به لخته خون

به گفته یک فلوشیپ فوق‌تخصصی پا و مچ پا، ماساژ درمانی پا اگرچه در اغلب موارد بی‌خطر است، اما در صورت ابتلا به ترومبوز ورید عمقی می‌تواند خطرات جدی به همراه داشته باشد.

به گزارش ایسنا، دکتر علیرضا موسویان در این باره اظهار کرد: در صورتی که فرد دچار درد، قرمزی یا تورم ناگهانی و شدید در پا یا ساق پا باشد، به هیچ عنوان نباید ماساژ انجام دهد، چرا که این علائم می‌تواند نشانه وجود لخته خون باشد و ماساژ ممکن است موجب جدا شدن لخته و انتقال آن به ریه‌ها شود که عوارض خطرناکی در پی دارد.

وی با بیان اینکه ماساژ درمانی پا فراتر از یک اقدام آراش‌بخش ساده است، افزود: این روش می‌تواند اثرات قابل توجهی بر سیستم‌های مختلف بدن داشته باشد، اما در برخی شرایط منع مصرف دارد.

به گفته وی، وجود زخم باز، عفونت‌های قارچی یا ویروسی فعال مانند زگیل، بیماری‌های پوستی همراه با سلولیت یا التهاب شدید، همچنین شکستگی یا آسیب شدید اخیر از جمله مواردی هستند که انجام ماساژ در آن‌ها توصیه نمی‌شود.این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به فواید ماساژ پا در افراد سالم گفت: در حالت عادی، ماساژ پا بهبود گردش خون در پاها به بازگشت بهتر خون به سمت قلب کمک می‌کند و به‌ویژه برای افرادی که مدت طولانی نشسته یا ایستاده‌اند، بسیار مفید است. همچنین ماساژ موجب تخلیه مایعات لنفاوی تجمع‌یافته در بافت‌ها شده و به کاهش ورم پا کمک می‌کند.دکتر موسویان ادامه داد: ماساژ عضلات سفت و دچار گرفتگی باعث کاهش تنش‌های عضلانی و درد ناشی از خستگی می‌شود و از سوی دیگر، با فعال‌سازی سیستم عصبی پاراسمپاتیک، به کاهش استرس، ترشح آندورفین و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

وی با تشریح برخی تکنیک‌های ایمن ماساژ پا در افراد سالم، به روش‌هایی مانند گرم کردن اولیه پا، فشار ملایم کف پا، استفاده از توپ تنیس برای آزادسازی قشایی کف پا، کشش انگشتان، ماساژ فوژک و مچ پا برای کاهش ورم و نیز ماساژ ملایم ساق و تاندون آشیل اشاره کرد و افزود: در تمامی این روش‌ها باید از وارد کردن فشار شدید، به‌ویژه روی تاندون آشیل، خودداری شود.براساس گزارش وبدا، این متخصص در پایان تأکید کرد: آگاهی از موارد منع ماساژ و انجام صحیح آن، نقش مهمی در پیشگیری از عوارض احتمالی دارد و توصیه‌می‌شود افراد پیش از اقدام به ماساژ درمانی، در صورت داشتن بیماری زمینه‌ای یا علائم غیرعادی در پا، با پزشک مشورت کنند.