

هرگز دارو را همراه با این

نوشیدنی ها نخورید!



نوشیدنی های معمولی از آب میوه ها گرفته تا نوشیدنی های کافئین دار مانند قهوه یا چای ممکن است اثربخشی داروهای خاصی را کاهش دهند و وضعیتی ایجاد کننده که تهدید کننده سلامت است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، خطرناک ترین نوشیدنی هایی که ممکن است برای استفاده از برخی داروهای خاص انتخاب کنید، از این قرار است:

آب گریپ فروت:آب گریپ فروت بر روی ۵۰ نوع داروی مختلف، اثر منفی می گذارد (از جمله داروهای استاتین). با توجه به اینکه اثر این آب این میوه مرکباتی بیش از ۲۴ ساعت در بدن باقی می ماند، تغییر زمان مصرف دارو نمی تواند مشکل را برطرف کند و فرد باید صبر کند تا بیش از ۲۴ ساعت از زمان مصرف آب گریپ فروت بگذرد و بعد دارو را مصرف کند و یا اینکه باید از نوشیدن آب گریپ فروت خودداری نماید.

آب انار:در آب انار آنزیمی وجود دارد که باعث شکسته شدن بسیاری از داروهای ضد فشار خون می شود.

شیر، شیر سوپا، اسموتی های حاوی شیر:کلسیم با داروهای تیروئید تداخل ایجاد می کند. باید حداقل ۴ ساعت از زمانی که داروی تیروئید خورده اید، صبر کنید و سپس می توانید نوشیدنی حاوی کلسیم (مثل شیر) بنوشید.

کافئین (قهو، چای سبز و نوشیدنی های انرژی زا):مصرف کافئین همراه با داروهای محرک، می تواند تدید جدی برای سلامتی محسوب شود. مثلا، اگر از داروی افسردین، آسم و آفتمامین استفاده شود و همزمان نوشیدنی حاوی کافئین مصرف شود، برای سلامتی فرد خطرناک است.

نوشیدنی های ورزشی:پتاسیم موجود در نوشیدنی های ورزشی، در صورت مصرف همزمان نوشیدنی با بعضی از داروهای قلبی یا داروهای ضد فشار خون، می تواند خطرناک باشد.

چای سبز:چای سبز و نیز سایر خوراکی های حاوی ویتامین کامل بروکلی و کلم پیچ را نباید با داروهای رقیق کننده خون مثل کومارین یا وارفارین مصرف کرد، چون اثردهی آن ها به شدت کاهش می یابد.

دوغ:دوغ هم اثراتی مشابه شیر داشته، بنابراین استفاده از آن هم توصیه نمی شود. این نوشیدنی نیز حاوی کلسیم است که برخی داروها با اتصال به آن از جذب کلسیم جلوگیری می کند؛ پس به طور کلی آب گزینه بهتری نسبت به سایر نوشیدنی هاست.

برای کاهش خطر زوال عقل به جای تماشای تلویزیون مطالعه کنید

تحقیقات جدید نشان می دهد، جایگزین کردن فعالیت های نشستن غیرفعال مانند تماشای تلویزیون با فعالیت های ذهنی جذاب تر مانند مطالعه، می تواند خطر ابتلا به زوال عقل را در سنین بالا کاهش دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از مدیسین نت، پروفیسور «دیوید دلستان»، رئیس بخش سبک زندگی و دیابت دانشگاه بیکر-دیکین، گفت: «این یافته ها به طور بالقوه می تواند دستورالعمل های بهداشت عمومی و استراتژی های پیشگیرانه برای کاهش زوال عقل را ارائه دهد.»این مطالعه نشان داد که رفتارهای کم تحرک فعال ذهنی، از جمله مطالعه، کار اداری یا بافتنی، محافظت کننده به نظر می رسد، در حالی که رفتارهای بی تحرک ذهنی غیرفعال، مانند تماشای تلویزیون، گوش دادن به موسیقی یا نشستن در وان، ممکن است خطر ابتلا به زوال عقل را افزایش دهد.

دلستان می گوید: «در حالی که نشستن همیشه از نظر فیزیکی غیرفعال است، ما همچنان می توانیم مغزمان را در زمان نشستن تمرین دهیم، که می تواند برخی از آسیب های ناشی از نشستن را جبران کند.»

محققان داده های ۲۰۸۱۱بزرگسال ۳۵ تا ۶۴ ساله در سوئد را که به مدت ۱۹ سال تحت نظر بودند، تجزیه و تحلیل کردند. نظرسنجی پایه اطلاعاتی را در مورد رفتارهای بی تحرک، فعالیت بدنی و سایر رفتارهای مرتبط با زوال عقل جمع آوری کرد، در حالی که ثبت ملی بیمار و مرگ برای شناسایی موارد زوال عقل استفاده شد.این مطالعه همچنین نشان داد که نیازی به اجتناب کامل از فعالیت های بی تحرک مانند تماشای تلویزیون نیست، مشروط بر اینکه فرد هر روز به میزان مساوی فعالیت های تحریک کننده ذهنی انجام دهد.

سلامت

خطری پنهان در غذاهای کنسرو شده که اگر بدانید لب به آن نخواهید زد



یک پزشک متخصص قلب و عروق درباره خطری نهفته در غذاهای کنسرو شده هشدار داد.

به گزارش گروه ویکردی باشگاه خبرنگاران جوان، تغذیه سالم نقش مهمی در جلوگیری از بیماری های قلب و عروقی دارد. خوردن حداقل ۵ وعده میوه و سبزی جات در روز، احتمال خطر مرگ بر اثر بیماری های حاد مانند بیماری های قلبی، سکته قلبی و سرطان را تا ۲۰ درصد کاهش می دهد.

یک متخصص قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی چهرم اظهار داشت: یکی از خطرهای عمده بروز بیماری قلبی عروقی گرفتگی سرخرگ ها است. این اتفاق یک شبه به وجود نمی آید، بلکه به علت اتخاذ روش تغذیه ای نادرست به مرور زمان خود را نشان می دهد. با افزایش رسوب مواد چرب، کلسترول و ... در سرخرگ ها، تصلب شرایین به وجود می آید که باعث باریک و سفت شدن رگ ها می شود.

علم افشار ادامه داد: گرفتگی رگ ها در قسمت های مختلف بدن می تواند ناراحتی های

متعدد از جمله کاهش جریان خون به قسمت های تحتانی پا و بدن، درد قفسه سینه، بیماری قلبی، سکته قلبی و یا سکته، ایجاد کند.وی گفت: تحقیقات متعددی نشان داده است که اسید فولیکی که بطور طبیعی در مواد غذایی یافت می شود، می تواند سبب کاهش ماده ای در خون به نام هموسیستئین شود و به این ترتیب از ابتلا به تصلب شرایین پیشگیری کند. کلم برگ، کلم قرمز، گل کلم، کلم بروکلی، شلغم، چغندر، اسفناج، مارچوبه، لوبیا سبز، نخود سبز، لوبیا قرمز، لوبیا چشم بلبل، نخود خشک و عصاره مخمر دارای ویتامین های گروه ب خصوصا اسیدفولیک هستند.علم افشار افزود: در جوامعی که مصرف کننده مقادیر فراوانی از ماهی های روغنی هستند، مشاهده شده است که شیوع بیماری های کرورنر قلبی کمتر از جوامعی است که مقدار خیلی کمی ماهی مصرف می کنند. ماهی های روغنی از قبیل ماهی آزاد و سایر ماهی ها از قبیل قیاد، حلوا شیر، کیکلک، و اوزون برون داری اسیدهای چرب مفید هستند. این مواد باعث کاهش خطر انعقاد خون و همچنین ممانعت از افزایش چربی های مضر خون می شوند.

وی بیان کرد: خوردن حداقل ۵ وعده میوه و سبزی جات در روز، احتمال خطر مرگ بر اثر بیماری های حاد مانند بیماری های قلبی، سکته قلبی و سرطان را تا ۲۰ درصد کاهش می دهد.

برای حداکثر استفاده از مواد مغذی موجود در میوه و سبزی جات، سعی کنید در روز به جای استفاده از یک نوع میوه و

سبزی از انواع مختلف آن ها استفاده کنید.

علم افشار گفت: میوه های توتی همچون توت فرنگی، شاه توت و .. غنی از آنتی اکسیدان هستند و از سفت شدن رگ ها پیش گیری می کنند و جرم های ایجاد شده بر دیواره رگ ها را از بین می برند.

روش های اشتباه و باورهای غلط برای لاغر شدن و کاهش وزن

خواب در کاهش وزن تاثیر زیادی دارد. اگر زودتر از حد نرمال از خواب بیدار شوید یا به اندازه کافی نخوابید شاهد کاهش وزن نخواهید بود.به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان:برخی افراد تلاش زیادی برایوزن کم کردنبا ورزش می کنند، اما ورزش کردن آن ها نتیجه ای برای کاهش وزن آن ها ندارد. دلایل مختلفی برای این اتفاق وجود دارد. دلایلی که ممکن است باعث شود با ورزش شاهدکاهش وزننباشید عبارتند از:

- تمرین اشتباه: مطمئن شوید که نوع ورزشی که انتخاب کرده اید با هدف شما مطابقت داشته باشد. افرادی که ورزش های مختلف انجام می دهند اندام متفاوتی دارند برای مثال اندام یک شناگر با یک ورزشکار پرورش اندام متفاوت است.
- تغذیه نادرست: بدن شما به سوخت نیاز دارد. اگر مواد غذایی لازم را مصرف

برخی از ورزشکاران برای داشتن بدنی عضلانی بدون آگاهی از عوارض جبران ناپذیر مواد نیروزا از آن استفاده می کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، تمرین های مستمر درباشگاه های بدنسازی برای سلامت، تناسب اندام، پیشگیری از تحلیل عضلانی و در امان ماندن از آسیب های قلبی عروقی بسیار مفید است و فواید آن برکسی پوشیده نیست. اما این موضوع فقط تا زمانی مصداق تلاش برای سلامتی است که فردورزشکاردرگیر مسایل حاشیه ای در ورزش نشود. یکی از این موارد حاشیه ای که در این سال ها از حاشیه به اصل آمده است مصرفمواد نیروزاوهورمون های آنابولیکاست. موادی که به صورت طبیعی در بدن ساخته می شوند، اما ورزشکاران برای رشد سریع تر و رسیدن به اندامی فرا زمینی از آن ها بهره می گیرند. اما متاسفانه این دارو ها افزون بر فوایدی که بر عضلات دارند می توانند مشکلات جدی و گاهی جبران ناپذیری را به فرد مصرف کننده تحمیل کنند.

یکی ازپرکاربردترینوگران ترین داروهای مصرفی در باشگاه های بدنسازی هورمون رشد یاسوماتروپیناست که امروزه در طیف وسیعی از ورزشکاران به صورت تزریقی مصرف می شود. در ادامه به معرفی این ماده و عوارض تزریق آن اشاره می کنیم:

این متخصص قلب و عروق با اشاره به مصرف دیگر میوه ها و سبزیجات که نقش اساسی در پیشگیری از بیماری های قلب و عروقی دارد گفت: سیب حاوی «پکتین» نوعی فیبر قابل حل است که کلسترول خون را کاهش می دهد. همچنین گلابی و میوه های مرکباتی نیز غنی از پکتین هستند. سبزی اسفناج به دلیل داشتن لوتئین مانع تراکم کلسترول در دیواره رگ ها می شود و پتاسیم و اسیدفولیک موجود در این گیاه بدن را در مقابله با فشار خون بالا محافظت می کند.

به گفته وی مصرف سیر برای پیشگیری از بیماری قلبی و عروقی بسیار مفید است و مانع رسوب کلسیم در شریان ها می شود. وی گوچه فرنگی و انار را از دیگر میوه های مفید برای پیشگیری از بیماری قلب و عروق دانست و گفت: مصرف چای سبز به دلیل داشتن فلاونوئید نوعی آنتی اکسیدان، خطر بیماری قلبی را نیز کاهش می دهد.

به گفته این متخصص قلب و عروق علاوه بر تغذیه، ورزش منظم (ورزش هوازی در مسیر صاف به مدت ۳۰ دقیقه با شدت متوسط و ۵ روز در هفته) نیز برای سلامت قلب لازم است و مصرف آب فراوان در سلامت قلب نقش مهمی دارد. وی عنوان کرد: بر اساس مطالعات افراد دارای چربی اضافه (بخصوص در ناحیه شکم) بیش از دیگران به بیماری قلبی دچار می شوند.

افزایش وزن منجر به بالا رفتن بار قلب، افزایش کلسترول و بالا رفتن فشار خون و کاهش HDL (کلسترول خوب) خواهد شد. همچنین جاقی خطر بروز دیابت را نیز افزایش می دهد.

وی با اشاره به اینکه برای پیشگیری از بیماری قلبی و عروقی از چه غذاهایی باید پرهیز کرد گفت: گوشت و فرآورده های آن،



تکنید، اما تمرین سنگین انجام دهید بدن شما دچار بحران می شود. مطمئن شوید که کالری دریافتی روزانه شما مناسب ورزشی است که می کنید.

۳. استراحت نکردن:

حتی ورزشکاران حرفه ای گاهی استراحت را نادیده می گیرند. تمرین شدید میزان استرس را افزایش می دهد. با افزایش استرس هورمون کورتیزول در بدن ترشح می شود که از کاهش وزن

شکم ۶ تکه به قیمت جان

مواد نیروزایی که حکم بلیت قطار سریع السیر به مقصد مرگ را دارد

سوماتروپین چیست؟ هورمون رشد یا سوماتروپین یک پلی پپتید متشکل از ۱۹۱ اسید آمینه است که از هیپوفیز قدامی ترشح و اعمال خود را بدن توسط مکانیسم های پیچیده ای انجام می دهد. این هورمون در پزشکی کاربردهای زیادی دارد و برای بسیاری از بیماری ها و اختلالات توسط پزشکان متخصص تجویز می شود، ولی ورزشکاران از این دارو در دوزهای غیر معمول و گاهی بسیار بالا استفاده می کنند.

داروی سوماتروپین توسط فوق تخصص غدد برای برخی بیماری ها بر اساس آزمایش خون و تشخیص پزشک تجویز می شود و در کلام عامیانه «سوما» نامیده می شود. متابولیسم دارو کبدی و دفع آن از طریق صفراست. تأثیرات این ماده برای ورزشکاران، که گاهی درباره آن بسیار بزرگ نمایی می شود، به طور خلاصه شامل سنتز پروتئین و رشد عضلات، لیپولیز و چربی سوزی و افزایش قدرت می شود. سوما به همین دلیل مورد علاقه بدن سازان است.

عوارض سوء مصرف

استفاده از هورمون های آنابولیک در دوزهای بالا و بدون نظر پزشک متخصص عوارضی، چون تهوع استفراغ تب مشکلات

یکشنبه ۱۸ مرداد ۱۴۰۵ / شماره ۷۱۲۲ / سال سی و دوم
نور خورستان
۷

باغچه های خانگی در کاهش خطر

ابتلا به دیابت موثرند



یک مطالعه جدید نشان داده است افرادی که باغچه های خانگی دارند یا در نزدیکی چندین پارک زندگی می کنند، کمتر احتمال دارد به دیابت نوع ۲ مبتلا شوند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از هلث ساینس، این مطالعه نشان داد افرادی که باغچه در خانه دارند، ۶/۸ درصد کمتر از افرادی که باغچه ندارند، در معرض خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ قرار دارند.

بر اساس بیانیه ای که توسط دانشگاه کوئینزلند استرالیا منتشر شد، افرادی که در نزدیکی چندین پارک زندگی می کنند نیز ۵/۷ درصد کمتر احتمال دارد به این بیماری مبتلا شوند.

«چینوسو اودیوتو»، نویسنده اصلی این مقاله از دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه کوئینزلند، گفت: «چالش های فعلی مسکن به این معنی است که خانه های مسکونی با تراکم بالا در حال توسعه هستند و این تحقیق نشان می دهد که ملاحظات بهداشت عمومی باید هنگام برنامه ریزی فضاهای سبز در اولویت قرار گیرند.»

این مطالعه، داده های بیش از ۱۹۰۰۰ شرکت کننده در بانک زیستی بریتانیا که به دیابت نوع ۲ مبتلا بودند را تجزیه و تحلیل کرد و میزان دسترسی به فضاهای سبز در اطراف محل زندگی آنها، از جمله باغ های مسکونی و پارک ها در شعاع ۸۰۰ متری را ارزیابی کرد.

محققان گفتند که باغ های خانگی و پارک های اطراف ممکن است با تشویق به فعالیت بدنی، افزایش دریافت ویتامین D و ارائه مزایای سلامت روان، به کاهش خطر دیابت کمک کنند. مانند در فضای باز همچنین ممکن است سلامت روده را بهبود بخشد و سیستم ایمنی را از طریق قرار گرفتن در معرض طیف وسیعی از میکروب ها تقویت کند.

به گفته محققان، بیش از ۵۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان به دیابت مبتلا هستند و پیش بینی می شود این رقم تا سال ۲۰۵۰ به ۱/۳ میلیارد نفر برسد.

استرس کاری موجب بدخوابی در میانسالان می شود



یک مطالعه جدید می گوید استرس کاری می تواند خواب اکثر افراد شاغل میانسال را از بین ببرد و سلامت آنها را تضعیف کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش دادند که تقریباً ۷۰ درصد از یک گروه کوچک از افراد ۵۰ تا ۶۶ ساله، مشکلات خواب مداوم را تجربه کرده اند، حتی اگر هیچ سابقه ای از اختلالات خواب نداشته باشند.

محققان گفتند که حتی نگران کننده تر این است که بیش از ۹ نفر از ۱۰ نفر (۹۲ درصد) از شرکت کنندگان حداقل یک بار در طول مطالعه یک ساله، آستانه بالینی اختلال خواب را تجربه کردند.

«آناناسیوس تساناس»، محقق ارشد و استاد سلامت دیجیتال و علوم داده در دانشگاه لیدنبورگ در بریتانیا، در یک بیانیه خبری گفت: «من واقعاً از مقیاس عظیم مشکلات خوابی که در این گروه کشف کردیم، شگفت زده شدم.»

تساناس گفت: «تجزیه و تحلیل ما به وضوح نشان می دهد که بسیاری از این مشکلات خواب و آرامش روانی مربوط به کار هستند و آرمش کلی به شدت به تعادل پایدار بین کار و زندگی وابسته است.»

برای این مطالعه، محققان از ۴۵ کارگر میانسال خواستند که در طول یک سال، ارزیابی های منظم آرامش و محل کار را بر کنند و همچنین دستگاه هایی را برای ثبت فعالیت بدنی و خواب خود به کار ببرند.

در مجموع، این تیم بیش از ۱۹۰۰ گزارش در مورد آرمش روان و محل کار و بیش از ۵۲۰۰ روز داده های حسگر پوشیدنی جمع آوری کرد. نتایج نشان داد که ۹۰ درصد از شرکت کنندگان اختلالات خواب را تجربه کرده اند، حتی اگر بیشتر آنها به طور متوسط بین ۶/۵ تا ۸ ساعت خواب شبانه داشتند. محققان گفتند که احتمالاً خواب مختل شده، نه خواب ناکافی، توضیح می دهد که چرا بسیاری از افراد در گزارش های خود گفته اند که احساس می کنند استراحت کافی ندارند.

این تجزیه و تحلیل نشان داد که تجربیات محل کار به طور مداوم به عنوان یکی از مهمترین عوامل مختل کننده خواب ظاهر می شوند.

بنابراین، محققان گفتند که استرس مرتبط با کار می تواند عامل کلیدی باشد که از طریق آن کار هم بر خواب فرد و هم بر سلامت کلی او تأثیر می گذارد.

تساناس در ادامه افزود: «در حالی که ما از شواهد قبلی می دانستیم که خواب می تواند بر کار تأثیر بگذارد و کار می تواند بر خواب تأثیر بگذارد، از میزان مشکلی که جمعیت مورد مطالعه غیربالیانی ما با خواب خود داشتند، شگفت زده شدیم.»