## بیماری قلبی عامل افزایش خطر نارسایی کلیوی

مطالعه جدید نشان می دهد بیماری قلبی موجب افزایش ریسک نارسایی قلبی می شود.
به گزارش مهر، دکتر«جونوچی ایشیگامی»، از دانشگاه جان هاپکینز مریلند، در این باره می‌گوید: «افراد دارای سابقه بیماری قلبی عروقی باید به عنوان جمعیت پرریسک ابتلاء به نارسایی قلبی در نظر گرفته شوند.»
وی در ادامه اذعان می‌کند: «پزشکان باید بیماری قلبی عروقی را به عنوان یک فاکتور پرخطر در این مورد درنظر بگیرند و بدین ترتیب درمان‌های سمی برای کلیه‌ها را در این گروه از افراد به حداقل برسانند.»
مطالعه بیش از ۹۰۰۰ فرد نشان داد افرادی که از نارسایی قلبی، اختلال ضربان قلب فیبریلاسیون دهلیزی، بیماری قلبی عروق کرونر و سکته رنج می‌بردند همگی با ریسک بالا ابتلاء به نارسایی کلیوی مواجه بودند.
به گفته محققان، نارسایی کلیوی در بیماران مبتلا به نارسایی قلبی بیش از ۱۱ برابر بیشتر است.

**معمولا گیاهان یا سبزیجات رنگی، رنگشان را از بافت‌های خود می‌گیرند تا بتوانند در برابر حشرات و سایر موجودات در امان بمانند. هرچند کار اصلی این رنگدانه‌ها محافظت کردن از سبزیجات در برابر پرنده‌ها و حشرات است، اما فواید بسیار زیادی هم برای سلامت افراد دارند**

صبح ساحل سلامت
سه شنبه۲۴دی ۹۸|سال سی وپنجم| شماره ۳۹۵۷
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

# معجزه میوه‌ها و سبزیجات بنفش برای سلامتی

◆ گروه سلامت//

**معمولا میوه‌ها و سبزیجاتی که رنگ بنفش دارند می‌توانند تاثیر بیماری‌های خطرناک بر بدن را کاهش دهند.**

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، معمولا گیاهان یا سبزیجات رنگی، رنگشان را از بافت‌های خود می‌گیرند تا بتوانند در برابر حشرات و سایر موجودات در امان بمانند. هرچند کار اصلی این رنگدانه‌ها محافظت کردن از سبزیجات در برابر پرنده‌ها و حشرات است، اما فواید بسیار زیادی هم برای سلامت افراد دارند. رنگدانه‌ای که بیشتر از همه با آن آشنا هستید، کلروفیل است که باعث رنگ سبز در گیاهان می‌شود. اما گیاهانی که حاوی صدها رنگدانه دیگر هستند همگی فیتوشیمیایی‌ها نامیده می‌شوند که این نوع رنگدانه‌ها فعالیت‌های آنتی‌اکسیدانی دارند. خوراکی‌های خوش‌رنگ نه تنها سرشار از فیبرها و آنتوسیانین‌ها، فلاوونوئیدهای مفید برای قلب هستند، بلکه می‌توانند ریسک بیماری قلبی را هم کاهش دهند.

معمولا میوه‌های بنفش رنگ می‌توانند اثرات مضر آهن را کاهش دهند. در صورتی که آهن به شکل نادرست وارد سیستم گوارشی بدن شود می‌تواند به سلول‌ها آسیب وارد کند. رنگدانه این میوه‌ها زمانی مفید خواهند بود که با ترکیبات دیگر در بدن مخلوط شده و واکنش دهند.

اگر این مواد رنگی مقدار آهنشان کم باشد می‌توانند اثرات سمی روی بافت‌های بدن بگذارند. زیرا ترکیبی به نام پلی‌فنول که در میوه‌های بنفش وجود دارد می‌تواند با آهن واکنش داده و اثرات منفی این مواد را در بدن از بین ببرد. البته چای سبزهم دارای این ترکیبات است که می‌تواند اثرات خوبی بر بدن بگذارد.



◆ **بلوبری**

این میوه‌های کوچک بنفش مایل به آبی، سرشار از آنتی اکسیدان‌هایی بنام آنتوسیانین هستند، اما این تنها ماده مغذی موجود در آنها نیست. بلوبری انتی اکسیدان‌های دیگری هم مانند کرستین و کامپفرول دارد که فواید زیادی برای سلامتی بدن دارند. همچنین سرشار از چند ویتامین و ماده معدنی مانند آهن، کلسیم، روی و ویتامین‌های کا و ث است. همچنین این میوه از نظر فوایدی برای کاهش خطر ابتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی، آلزایمر و چاقی مفید است.



◆ **چغندر**

رنگ چغندر اثر مثبتی بر سلامت بدن می گذارد. چغندرها، سرشار از ویتامین‌های آ، ث، ب ۶ و همچنین منبع عالی فولات، فیبر، زکسانتین، لوتئین و انواع مواد مغذی تقویت کننده سلامتی هستند.

یکی از مواد مغذی موجود در چغندر، به نام بتائین، باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن می‌شود. چغندر می‌تواند به کنترل فشار خون و تاخیر در زوال عقل هم کمک کند. همچنین برای کمک به افزایش سرعت ریکاوری بعد از ورزش مفید بوده و به افزایش عملکرد در طول ورزش کمک می‌کند. در حقیقت مصرف این سبزی بنفش، برای سلامتی فوق العاده است.

اگر نمی‌دانید که چگونه باید چغندر را بخورید، آن‌ها را خرد کرده و با اضافه کردن کمی روغن زیتون آن‌ها را بپزید. این کار باعث می‌شود تا قند موجود در چغندر به صورت کارامل درآمده و مزه آن عالی شود.



◆ **شاتوت**

شاتوت یک میوه رنگی بسیار خوشمزه‌ای است که طرفدار زیادی دارد. فواید آن تا حدودی مشابه با بلوبری است. این میوه سرشار از آنتی اکسیدان‌های مشابه موارد یافت شده در میوه و سبزیجات بنفش دیگر است. اما ویتامین ث، فیبر، لوتئین، زکسانتین، پتاسیم و منیزیم زیادی هم دارد. شاتوت کمک کننده خوبی برای خنثی سازی رادیکال‌های آزاد است و مانع رشد سریع سرطان‌هایی مانند: ریه، سینه، روده بزرگ و پروستات می‌شود. همچنین به حفظ سلامت مغز بسیار کمک می‌کند. طعم شاتوت به تنهایی فوق العاده است. البته می‌توانید این میوه را با اسموتی ها، سالادها یا حتی دسرها صرف کنید.

◆ **کلم بنفش**



وقتی کلم بنفش را می‌پزید، جذب انتوسیانین آن برای بدن آسانتر خواهد بود. اما زمانی که کلم بنفش را به شکل ترشی مصرف می‌کنید، پروبیوتیک‌های طبیعی موجود در آن را نیز جذب خواهید کرد که به سلامتی روده کمک می‌کند. پروبیوتیک‌ها باکتری‌هایی هستند که در مبارزه با میکروب‌ها و جذب مواد مغذی، هضم غذا و حتی کنترل استرس به بدن کمک می‌کنند.

◆ **انگور**



آنتوسیانین موجود در انگور از قرمز تا سیاه خواهد بود. این دانه‌های آبدار به خاطر داشتن رسوراترول مشهور هستند. رسوراترول نیز یک ماده مغذی است که می‌تواند از سلول‌ها در مقابل آسیب‌های مختلف محافظت کند. رسوراترول آنتی اکسیدانی است که در گروهی از گیاهان به نام پولی فنول وجود دارد که به مبارزه با سرطان، جلوگیری از بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. پس تمام افراد باید حتما میوه ها و سبزیجات رنگی را در برنامه غذایی خود قرار دهند.

# بروز موج دوم آنفلوانزا با ویروس نوع B

◆ گروه سلامت//

**رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت گفت: در هفته گذشته موج دوم ابتلا به انفلوانزا با ویروس نوع B به خود اختصاص داده است.**

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، محمدمهدی گویا رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت، در بیست و هشتمین کنگره بیماری‌های عفونی و گرمسیری ایران با اشاره به وضعیت همه‌گیری آنفلوانزا از ابتدای پاییز سال جاری در کشور، اظهار کرد: آنفلوانزا به عنوان بیماری است که هر ساله شاهد تغییر چهره آن در سطح دنیا هستیم و یک عامل تهدید کننده سلامت تلقی می‌شود.

او افزود: متاسفانه در ماه‌های گذشته با همه‌گیری آنفلوانزا شاهد مرگ و میر گسترده‌ای در دنیا بودیم. به طور قطع نمی‌توان گفت که این بیماری در نقاط مختلف از الگویی واحد در ابتلا، پیشگیری و درمان پیروی می‌کند.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت گفت: امسال همه گیری انفلوانزا در نیمکره جنوبی و شمالی زمین نسبت به سال‌های گذشته در همین بازه زمانی زودتر شیوع پیدا کرده است و بیشترین مورد ابتلا مربوط به کشور استرالیا با ویروس غالب N ۳H ۲ است.

گویا در ادامه افزود: مقایسه روند ابتلا به آنفلوانزا در سال ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ نشان از افزایش ابتلا به این بیماری در جهان دارد. در میان انواع مختلف ویروس‌های آنفلوانزا، ۱N ۱H، ۲N ۳H به مراتب شدیدتر از سال‌های گذشته بود.

**انفجار ویروس آنفلوانزا در سال‌های اخیر**

او یادآوری کرد: ۹ میلیون مورد ابتلا، ۸۷ هزار بستری و ۴ هزار و ۸۰۰ مورد مرگ و میر آخرین آمار جهانی از ابتلا به آنفلوانزا در آمریکاست که به گفته محققان نوعی انفجار این ویروس در سال‌های اخیر بوده است.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت اظهار کرد: ویروس ۱N ۱H در کشور ما نسبت به سایر ویروس‌ها غالب بوده است و در هفته گذشته موج دوم ابتلا به آنفلوانزا را ویروس نوع B به خود اختصاص داده است.

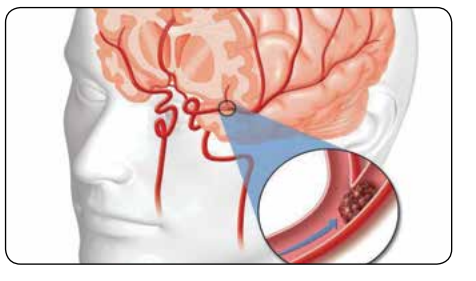
گویا افزود: آنچه مسلم و غیرقابل انکار است، غیر قابل پیش بینی بودن پاندمی‌هاست که بسیاری از کشورها را گرفتار می‌کند. به هیچ عنوان نمی‌توان با بروز همه‌گیری و جهش‌های ژنتیکی آنفلوانزا مقابله کرد؛ ولی در عین حال می‌توانیم در مقابل با کاهش عوارض و درمان به موقع اقدامات لازم را انجام دهیم. به طور مثال در مواجهه با شیوع آنفلوانزای پرندگان می‌توانیم هوشیارتر و دقیق‌تر وارد عمل شده و بدون فوت وقت از بروز فاجعه جلوگیری کنیم.

**۴۰۰ میلیون دوز واکسن آنفلوانزا تهیه شده است**

او بیان کرد: ایران مجهز به پیشرفته‌ترین آزمایشگاه‌های تشخیص ویروس آنفلوانزا است. باید در سریع‌ترین زمان ممکن نمونه‌های مشکوک برای بررسی ساختار ژنتیکی ویروس، نحوه درمان و پیشگیری از موارد جدید ابتلا به آزمایشگاه‌ها ارسال شوند.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیردار وزارت بهداشت یادآوری کرد: از زمان برقراری چهارچوب آمادگی برای پاندمی آنفلوانزا تا کنون ۱۳ کارخانه تولید واکسن وارد قرارداد شده و تعهدات این چهارچوب‌ها را پذیرفته‌اند. ۴۰۰ میلیون دوز واکسن پاندمیک آنفلوانزا، ۱۰ میلیون دوره درمان آنتی وایرال، ۲۵۰ هزار کیت تشخیصی و ۲۵ میلیون سرنگ تهیه شده است.

# سکته مغزی چگونه اتفاق می افتد



◆ گروه سلامت//

**یک متخصص مغز و اعصاب، در ارتباط با علل بروز سکته مغزی، توضیحاتی ارائه داد.**

فرزاد اشرافی، در گفتگو با مهر، شایع‌ترین نوع سکته مغزی را ناشی از بسته شدن رگ‌ها دانست و گفت: ۲۵ درصد سکته‌های مغزی ناشی از پارگی رگ و خونریزی مغزی و ۸۵ درصد ناشی از ایجاد لخته در عروق مغزی است.وی در ارتباط با علائم سکته مغزی، گفت: تاری دید، اختلال در میدان بینایی، اختلال در بلع، اختلال در صحبت کردن، ضعف اندام و فلجی، اختلال در حس اندام، عدم تعادل و اختلال ادراری، از جمله علائم بروز سکته مغزی به شمار می‌روند.اشرافی، ضمن تاکید بر پرهیز از خود درمانی اطرافیان فرد دچار سکته مغزی، تصریح کرد: مهم‌ترین اقدام، تماس با اورژانس ۱۱۵ است.این متخصص مغز و اعصاب، افزود: اگر بیمار سکته مغزی در کمتر از سه ساعت به بیمارستان برسد، می‌توان با تزریق نوعی از داروی ضد لخته علائم حیاتی او را تثبیت کرد البته این دارو فقط برای سکته‌های مغزی در اثر انسداد رگ‌ها در اثر لخته مؤثر است.وی، به عوامل افزایش احتمال سکته مغزی اشاره کرد و گفت: دیابت، چاقی، مصرف دخانیات و الکل و همچنین فشار خون بالا و چربی خون، از جمله عوامل افزایش احتمال بروز سکته مغزی است.اشرافی در خصوص کاهش سن سکته مغزی، اظهار داشت: تغییر سبک زندگی و گرایش به سمت مصرف غذاهای آماده، بی تحرکی و عواملی از این دست، باعث شده تا میانگین سن سکته مغزی پایین بیاید.

این متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه سالانه بیش از ۱۲ هزار نفر در کشور دچار سکته مغزی می‌شوند، ادامه داد: یکی از عوامل پیشگیری از بروز سکته مغزی، اهمیت دادن به چکاپ های پزشکی است که افراد می‌توانند با انجام آزمایش و کنترل فشار خون، نسبت به پیشگیری از بروز سکته مغزی اقدام کنند.

دانستنی

## استفاده بی رویه از اکالیپتوس چه بلایی سرتان می‌آورد؟

◆ گروه سلامت//



**استفاده از گیاهان دارویی بدون مشورت با پزشک بی خطر نیست و گیاهی نظیر اکالیپتوس می‌تواند در مواردی باعث مرگ افراد شود.**

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان،یکی از مهم‌ترین نکاتی که در دوران بارداری باید به آن توجه شود استفاده از داروهای گیاهی است. بانوان باردار هیچ دارویی را نباید بدون مشورت با پزشک مصرف کنند.

زنان باردار باید هنگام مصرف انواع داروها حتی داروهای گیاهی اطلاعات کافی در مورد داروی مورد نظر کسب کنند. گاهی اوقات ممکن است عوارض داروهای گیاهی نسبت به شیمیایی بیشتر است.استفاده بی رویه از گیاهان دارویی مانند اوکالیپتوس فشار خون مادر را بالا برده و موجب سقط جنین می‌شود. همچنین در نوزادان باعث التهاب زبان و ریه شده و حتی می‌تواند عامل حملات آسم باشد.

مصرف خوراکی روغن اکالیپتوس غلیظ به علت اسانس‌های موجود در آن باعث مرگ می‌شود و در درمان بیماران مبتلا به قند خون، ایجاد اختلال می‌کند. روغن این گیاه اگر استعمال موضعی داشته باشد، سمی نیست. اما نباید از این گیاه برای مصارف داخلی استفاده کرد.تماس با مواد حاصل از گیاه اکالیپتوس و حتی تماس با قسمت‌های مختلف آن نظیر شاخ و برگ در افراد حساس کهیر ایجاد می‌کند. محلول‌های روغنی آن نباید در فرآورده‌های بینی به کار روند، زیرا حرکات مژک‌ها را مهار کرده و پنومونی چرب ایجاد می‌کند. اسانس مورد استفاده در فرآورده‌های دارویی باید عاری از آلدئیدهای فرار و فلاندرن باشد.

**داروهای گیاهی و اثرات آن ها**

مصرف بی رویه و زیاد اکالیپتوس باعث ایجاد ورم معده، سردرد، تشنج، ورم کلیه، پیدایش خون در ادرار، ضعیف شدن حرکات تنفسی، پایین آمدن فشار خون و درجه حرارت بدن می‌شود. همچنین مصرف زیاد آن باعث فلج دستگاه تنفسی، خفگی و مرگ خواهد شد.کودکان زیر ۲ سال هرگز نباید از اکالیپتوس استفاده کنند. همچنین کودکان بزرگتر و اشخاص بالای ۶۵ سال می‌توانند با دم کردن اکالیپتوس غلظتش را پایین آورده و سپس بنوشند.

## نوشیدن مداوم چای موجب افزایش طول عمر می شود

◆ گروه سلامت//

**مطالعه جدید نشان می دهد نوشیدن چای حداقل سه بار در هفته با افزایش طول عمر و امید به زندگی بیشتر مرتبط است.**

به گزارش مهر، دکتر«شین یان وانگ»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «نوشیدن مداوم چای با کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی و مرگ به هرعلتی مرتبط است. بیشترین تأثیرات سلامت مرتبط با نوشیدن چای سبز و افرادی است که چای را به طورمداوم و برای طولانی مدت مصرف می‌کنند.»

این مطالعه شامل حدود ۱۰۰,۹۰۲ شرکت کننده از چین بود که هیچ سابقه حمله قلبی، سکته یا سرطان نداشتند. شرکت کنندگان به دو گروه تقسیم شدند: چای نوش های دائمی و افرادی که هرگز چای نمی‌نوشیدند یا عادت به نوشیدن دائمی چای نداشتند. این افراد به طورمیانگین ۷.۳ سال تحت نظر بودند.براساس برآوردها مشخص شد افراد ۵۰ ساله که همواره چای می‌نوشیدند در مقایسه با افرادی که اصلاً چای نمی‌نوشیدند یا به ندرت چای می‌نوشیدند ۱.۴۱ سال دیرتر دچار سکته و بیماری قلبی می‌شدند و ۱.۲۶ سال هم بیشتر عمر می‌کردند. همچنین نوشیدن دائمی چای با ۲۰ درصد کاهش ریسک بیماری قلبی و سکته ناگهانی، ۲۲ درصد ریسک کمتر بیماری قلبی و سکته مرگبار و ۱۵ درصد کاهش خطر مرگ به هر علتی مواجه بودند.دکتر «دانگ فنگ گو»، عضو دیگر تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «تاثیرات محافظتی نوشیدن چای در بین گروه‌های که به طوردائمی چای می‌نوشیدند بسیار مشهود بود. مطالعات نشان می‌دهد ترکیبات بیواکتیو اصلی در چای موسوم به پلی فنول ها، طولانی مدت در بدن ذخیره نمی‌شوند. از اینرو نوشیدن مکرر چای در طول یک دوره طولانی برای تأثیر حفاظتی از قلب ضروری است.»محققان در تأثیر بیشتر چای سبز نسبت به چای سیاه دو فاکتور را عنوان می‌کنند. اول اینکه چای سبز منبع غنی پلی فنول ها است که عامل حفاظتی در مقابل بیماری قلبی عروقی و فاکتورهای پرریسک آن از جمله فشارخون بالا و چربی بالا است. درحالیکه چای سیاه معطر می‌شود و در طول این فرایند، پلی فنول های آن در قالب رنگدانه ها اکسید می‌شوند و تأثیرات آنتی اکسیدانی شأن را از دست می‌دهند. دوم اینکه چای سیاه غالباً با شیر مصرف می‌شود و مطالعات قبلی هم نشان داده اند که این ترکیب تأثیرات مؤثر سلامت چای بر عملکرد عروقی را بی اثر می‌کند.

## قرارگیری در محیط مزرعه از بروز آسم در کودکان پیشگیری می کند

◆ گروه سلامت//

**پروتئین ضدالتهابی موسوم به TNFAIP۳ فاکتور اصلی ابتلا به بیماری آسم در دوره کودکی است و حال محققان دریافتند قرارگیری در معرض گردوغبار مزرعه می تواند میزان TNFAIP۳ را حفظ نماید.**

به گزارش خبرنگار مهر، به گفته محققان دانشگاه هنگ گنگ، اکثر موارد ابتلاء به آسم در کودکی از نوع آسم آلرژیک است و علت چندفاکتوری این بیماری شامل فاکتورهای ژنتیکی و عوامل زیست محیطی است.محققان چینی در این مطالعه با همکاری محققان آلمانی و فنلاندی به بررسی تأثیر قرارگیری کودکان در محیط مزرعه و پیشگیری از ابتلاء به بیماری آسم آلرژیک پرداختند.از سال ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۶، محققان نمونه خون ۲۱۶۸ کودک را از آلمان، سوئیس، فنلاند و چین از لحاظ میزان TNFAIP۳ بررسی کردند.«ونگ وینگ کین»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما معتقدیم قرارگیری در محیط مزرعه برای کودکان و پیشگیری از آلرژی مفید است و حتی وضعیت التهابی بیماران مبتلا به آسم کاهش هم می‌یابد.