

مسواک زدن و استفاده از نخ دندان عامل حفاظت در مقابل سکتة مغزی

یافته ها نشان می دهد بیماری های لته با نرخ بالا سکتة ناشی ازسفت شدگی وانسداد شریان ها مرتبط هستند.به گزارش خبرنگار مهر، نتایج دو مطالعه نشان می دهد درمان بیماری لته در کنار سایر فاکتورهای پرخطر سکتة از طریق کاهش تشکیل پلاک در شریان ها و ممانعت از تنگ شدن عروق خونی مغز به پیشگیری از سکتة کمک می کند.دکتر «سوویک سن»، سرپرست تیم تحقیق در هر دو مطالعه از دانشگاه کارولینای جنوبی، در این باره می گوید: «از آنجائیکه التهاب نقش مهم اصلی در پیشرفت و تشدید تصلب شریان دارد، ما به بررسی ارتباط بیماری لته با انسداد عروق مغزی و سکتة ناشی از تصلب شریان عروق مغزی پرداختیم.» محققان در مطالعه اول بر روی ۲۵۶ بیمار دچار سکتة دریافتند بیماران دچار بیماری لته دو برابر بیشتر با احتمال سکتة مغزی ناشی از سفت و سخت شدگی عروق مغزی روبرو بودند.در مطالعه دوم شامل بیش از ۱۱۰ بیماری که دچار سکتة مغزی نشده بودند، محققان مشاهده کردند بیماران مبتلا به بیماری لته ۲۰۴ برابر بیشتر با احتمال انسداد شدید عروق مغزی روبرو بودند.

تزریق بسیاری از واکسن ها از بدو تولد آغاز می شود (مانند واکسن های: سل، فلج اطفال و هیپاتیت ب) و هر چند ماه یک بار براساس جدول واکسیناسیون تا سن آغاز دبستان تزریق آن ها تکرار می شود. تکرار بعضی از واکسن ها تا سال ها ادامه پیدا خواهد کرد، مانند واکسن دوگانه دیفتری و کزاز که باید هر ۱۰ سال یکبار تکرار شود

تزریق واکسن خوب است یا بد؟

گروه سلامت //

نایب رئیس انجمن داروسازان ایران، گفت: با وجود همه مزایای تزریق واکسن ها، باید به عوارض جانبی آن ها هم توجه داشت.

سیدعلی فاطمی نایب رئیس انجمن داروسازان ایران، متخصص داروشناسی در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره اهمیت واکسیناسیون اظهار کرد: امروزه نقش واکسیناسیون صحیح و به موقع در پیشگیری از بروز بیماری های مسری بر کسی پوشیده نیست.

این واکسن ها اغلب از باکتری ها یا ویروس های زنده ضعیف شده یا مرده ساخته می شوند. او افزود: تزریق بسیاری از واکسن ها از بدو تولد آغاز می شود (مانند واکسن های: سل، فلج اطفال و هیپاتیت ب) و هر چند ماه یک بار براساس جدول واکسیناسیون تا سن آغاز دبستان تزریق آن ها تکرار می شود. تکرار بعضی از واکسن ها تا سال ها ادامه پیدا خواهد کرد، مانند واکسن دوگانه دیفتری و کزاز که باید هر ۱۰ سال یکبار تکرار شود. بعضی از واکسن ها برای گروه های خاصی از افراد جامعه کاربرد دارند؛ مانند واکسن گارداسیل که برای پیشگیری از بروز بعضی سرطان ها در



خانم های ۹ تا ۲۶ سال و واکسن آنفلوآنزا که برای سالمندان و بیماران مستعد است.

شایع ترین عارضه تزریق واکسن

فاطمی درباره عوارض جانبی واکسن ها بیان کرد: با وجود همه مزایای تزریق واکسن ها، باید به عوارض جانبی آن ها هم توجه داشت. شایع ترین عارضه بسیاری از واکسن ها، تورم، حساسیت و درد در محل تزریق است که گاهی

و با بی قراری، تشنج، اختلال رفتاری و تغییر سطح هوشیاری همراه است. هرگاه پس از تزریق واکسن سه گانه کودک تب بالا، تشنج و گریه های شدید و طولانی بیش از ۳ ساعت داشته باشد، در نوبت های بعدی باید از واکسن دوگانه استفاده شود. نایب رئیس انجمن داروسازان ایران بیان کرد: واکسن ها ممکن است مانند هر داروی دیگری در فرد واکنش بیش حساسیتی ایجاد نمایند.

علائم واکنش حساسیت شدید ممکن است شامل کفیر، ورم صورت و گلو و تنگی نفس باشد. در نوزادان، نشانه های واکنش بیش حساسیتی ممکن است شامل تب، خواب آلودگی، عدم تمایل به غذا، ضریان تند قلب، سرگیجه و ضعف باشد. این مشکلات به طور معمول چند دقیقه تا چند ساعت پس از واکسیناسیون آغاز می شود. در این مواقع باید بلافاصله به اورژانس اطلاع داد. فاطمی در پایان یادآوری کرد: با توجه به اهمیت حیاتی تزریق صحیح و به موقع واکسن ها، باید اطلاعات کامل مصرف و عوارض جانبی آن ها از مراکز بهداشتی و پزشکان متخصص (به ویژه اطفال) اخذ شود.

مواد غذایی که سرفه و سرماخوردگی را تشدید می کنند

گروه سلامت //

مصرف سوپ داغ و استفاده از داروهای ضد احتقان از جمله مواردی است که رعایت آن ها هنگام سرماخوردگی به افراد توصیه می شود.

به گزارش ایسنا، این درحالیست که افراد نسبت به مواد غذایی که ممکن است سرفه و سرماخوردگی را تشدید کنند از آگاهی لازم برخوردار نیستند. به طور مثال، افراد بر این باورند مصرف بدون نسخه داروهای آنتی بیوتیک برای درمان سرماخوردگی مناسب است که تصور اشتباهی است. سرماخوردگی معمولی و عفونت دستگاه تنفسی فوقانی همچون برونشیت از ویروس ناشی می شود و داروهای آنتی بیوتیک تنها برای مقابله با



عفونت های باکتریایی موثر هستند.

درحقیقت، استفاده از داروهای آنتی بیوتیک برای درمان سرماخوردگی معمولی می تواند با عوارض جانبی نیز همراه باشد. سایت Firstpost در مطلبی به چند نوع ماده خوراکی اشاره کرده که سرماخوردگی و سرفه را تشدید می کنند:

مواد قندی: هنگام سرماخوردگی ممکن است فرد به مصرف چای یا خوراکی شیرین میل داشته باشد؛ این درحالیست که مصرف این گونه مواد خوراکی سرفه را تشدید می کند. مطالعه ای که در سال ۲۰۱۷ انجام گرفت نشان داد مصرف مواد قندی سیستم ایمنی را به ویژه هنگام مقابله با عفونت ویروسی ضعیف می کند.

نوشیدنی های حاوی کافئین: در زمان سرماخوردگی بدن برای حفظ رطوبت مورد نیاز خود به مصرف مایعات بیشتر نیاز دارد. قهوه، چای و نوشیدنی های حاوی کافئین همچون ادرارآور عمل کرده و موجب می شود آب و نمک بیشتری از بدن دفع شود.

شیر: بررسی ها نشان می دهد مصرف شیر هنگام

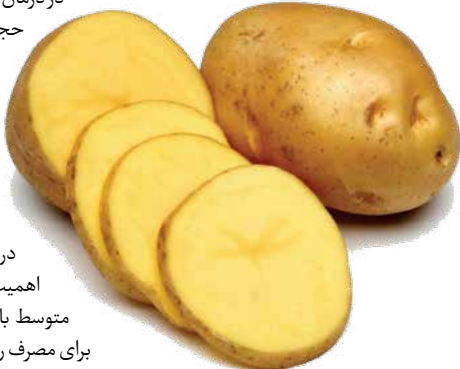
سرماخوردگی موجب می شود مخاط های موجود ضخیم تر شده و جدا شدن آن ها سخت تر انجام شود. به همین دلیل مصرف شیر هنگام سرماخوردگی توصیه نمی شود. **خوراکی های تند:** این باور وجود دارد مصرف غذاهای تند هنگام سرماخوردگی و سرفه کردن خوب است؛ چرا که به جدا شدن راحت تر مخاط کمک می کند. در واقع ترکیب کاپسی سین موجود در فلفل تند به تسکین التهاب کمک می کند هرچند مطالعه ای که در سال ۲۰۱۶ انجام گرفت نشان داد این ترکیب تولید بیشتر خلط را به همراه دارد و ممکن است برای چند دقیقه علائم فرد را تسکین دهد، اما در طولانی مدت وضعیت را وخیم کرده و روند بهبودی را به تأخیر می اندازد.

سیب زمینی و هزار و یک خاصیت

گروه سلامت //

سیب زمینی ضمن تأمین نیاز بدن به انواع ویتامین ها و مواد مغذی، به کاهش فشار خون، تسکین درد ناشی از روماتیسم مفصلی، حفظ سلامت استخوان ها، جوانسازی پوست و کاهش کلسترول خون کمک می کند و از خواص ضدسرطانی نیز برخوردار است.

سیب زمینی که برای اولین بار ۳۰۰۰ سال قبل از میلاد توسط اینکاها در پرو کشت شد، منبعی عالی از چندین ماده مغذی چون ویتامین های C و B۶، پتاسیم، ویتامین B۵ (پانتوتیک اسید)، نیاسین و فیبر غذایی است. پروتئین موجود در سیب زمینی نیز حاوی اسید آمینه ضروری لیزین است که عموماً در غلات وجود ندارد. این گیاه علاوه بر تأمین نیاز بدن به ویتامین ها و سایر مواد مغذی از چند خاصیت اثبات شده دیگر برای سلامتی نیز برخوردار است که در ادامه به آن ها می پردازیم:



حجم دیگر مواد فیتوشیمیایی موجود در گیاه سیب زمینی نیز با کلم بروکلی، اسفناج و کلم بروکسل قابل مقایسه است.

محققان سیب زمینی را به عنوان ارزان قیمت ترین منبع پتاسیم شناسایی کرده اند که در کاهش خطر بروز فشار خون بالا، اهمیت فراوان دارد. یک سیب زمینی متوسط با پوست ۱۸٪ از مقدار توصیه شده برای مصرف روزانه پتاسیم را تأمین می کند.

خواص ضدسرطانی

تسکین درد ناشی از روماتیسم و آرتریت روماتوئید

آب سیب زمینی خام می تواند به خلاص شدن از درد و ناراحتی ناشی از روماتیسم و آرتریت روماتوئید کمک کند. البته پیش از آغاز دوره درمان با آب سیب زمینی لازم است با یک پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید.

کاهش فشارخون

تحقیقات نشان داده است که مصرف تنها یک یا دو بار سیب زمینی در روز می تواند به اندازه جو دو سر فشار خون بالا را کاهش دهد بدون آن که افزایش وزن را برای فرد به همراه داشته باشد. البته لازم به ذکر است که سیب زمینی ها در این مطالعه بدون استفاده از روغن تهیه شده بودند. مطالعات دیگر نیز از وجود ترکیباتی در سیب زمینی پرده برداشته اند که تأثیرات آنها بر بدن شباهت بسیاری با بازدارنده های آنزیم مبدل آنژیوتانسین دارد که یکی از پرمصرف ترین داروها در درمان فشار خون بالا هستند.

سبب زمینی حاوی مقادیر قابل توجهی فیبر غذایی است که می تواند به کاهش کلسترول خون کمک کند. بیشتر فیبر موجود در سیب زمینی در پوست آن است، بنابراین با پوست کندن مقدار زیادی از این فیبر هدر می رود. سیب زمینی به خودی خود سالم و مفید است اما بسیاری از روش های معمول طبخ آن را به غذایی مضر تبدیل می کنند.

حفظ سلامت قلب

پتاسیم، فیبر، ویتامین B۶ و ویتامین C موجود در سیب زمینی ضامن سلامت قلب است.

پیروی از رژیم های غذایی سرشار از ویتامین B۶ با کاهش خطر بروز بیماری های قلبی همراه است. خاصیت سیب زمینی در کاهش کلسترول نیز به نوبه خود خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را کاهش می دهد.

جوانسازی پوست

ویتامین C موجود در سیب زمینی یک محرک اصلی برای تولید کلاژن است که ۷۵ درصد از ساختار پشتیبانی و حفاظتی پوست را تشکیل می دهد. این ویتامین توانایی کلاژن در تقویت بافت پوست و رفع چروک ها را افزایش می دهد.

کمک به عملکرد اعصاب بدن

ویتامین های گروه B موجود در سیب زمینی به پشتیبانی از عملکرد غدد فوق کلیوی، آرام کردن و حفظ سلامت سیستم عصبی کمک می کنند. کار ویتامین B۶ نیز کمک به تولید پیام رسان های عصبی است که امکان برقراری ارتباط بین سلول های مغزی و عصبی را با یکدیگر فراهم می کند.

سیب زمینی و عضلات

کربوهیدرات ها بخش مهمی از وعده غذایی ریکاوری بعد از ورزش هستند. گلیکولیز یا قندکافت واکنش تجزیه کربوهیدرات ها است و مهم است که با مصرف میزان کافی از کربوهیدرات سوخت گلیکولیز در حین فعالیت و بعد از آن تأمین شود. کربوهیدرات های موجود در نشاسته های سالم مثل سیب زمینی می توانند به سرعت ذخایر گلیکوژن کبد را پر کنند. همچنین پتاسیم موجود در سیب زمینی برای کشش عضلات مهم و حیاتی است. سیب زمینی در صورتی که با روش های سالم طبخ و استفاده شود نه تنها باعث چاقی و اضافه وزن نمی شود، بلکه سلامت بدن را نیز تضمین خواهد کرد.

صبح سالم سلامت

دوشنبه ۲۸ بهمن ۹۸ | سال سی و پنجم | شماره ۳۹۸۴
Email : Info.Sobhesahel@Gmail.Com

۲۵ درصد دیابتی ها در ایران از بیماری خود بی خبرند

گروه سلامت //

معاون دفتر مدیریت بیماری های غیر واگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: بیش از ۵۰ درصد مردم جهان از ابتلا خود به دیابت «نوع ۲» خبر ندارند اما این آمار در ایران ۲۵ درصد است.

علیرضا مهدوی روز شنبه در حاشیه افتتاح اتوبوس دیابت افزود: بیش از نیمی از مردم جهان از ابتلا خود به دیابت نوع ۲ بی خبر هستند به دلیل انجام اقدامات و برنامه های متعدد کشوری، این آمار در ایران ۲۵ درصد است.

به گزارش انجمن دیابت، وی تأکید کرد: انجام غربالگری بیماری دیابت در جمعیت بالای ۲۵ سال کشور از اهمیت فراوانی برخوردار است و بر اساس آمار مطالعات انجام شده تا سال ۹۵، حدود پنج میلیون و ۲۰۰ هزار نفر در ایران به دیابت نوع ۲ دچار هستند که ۱۱ درصد جمعیت کشور می شود.

مهدوی فر با اشاره به اقداماتی که در اتوبوس دیابت انجام می شود، اظهار داشت: اتوبوس دیابت، یک پروژه شرکتی است که نخستین بار با مشارکت شهرداری تهران با وزارت بهداشت در کشور راه اندازی و پس از آن در سایر دانشگاه های کشور ایجاد شد و امروز در شیراز شاهد راه اندازی هفتمین اتوبوس دیابت هستیم.

وی افزود: این اتوبوس ها با ایستادن در میادین پرتدد شهری، قند خون شهروندان را چک می کنند و به آنها مشاوره در حوزه خود مراقبتی ارائه می کنند. آمار دیابت در کشورهای منطقه در حال افزایش و هزینه های زیادی صرف کنترل و درمان دیابت می شود.

در ایران دیابت پنجمین علت مرگ و میر است، در منطقه شیوع دیابت بالاتر از ۱۰ درصد بوده و بیشتر از دنیا است.

شکلات داغ به تسکین درد انسداد عروق خونی پا کمک می کند



گروه سلامت //

مطالعات نشان می دهد شکلات داغ (هات چاکلت) می تواند موجب تسکین مشکلات دردناکی نظیر بیماری عروق محیطی شود.

به گزارش مهر، دکتر «مری مک درموت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه نورث وسترن شیکاگو، در این باره می گوید: «تغذیه درمانی شیوه ای ایمن و مطمئن در جهت بهبود توانایی راه رفتن در افراد مبتلا به بیماری عروق محیطی است.» وی در ادامه می افزاید: «بیماری عروق محیطی مشکلی شایع و علت اصلی ناتوانی در افراد بالا ۵۵ سال است.»

بیماری عروق محیطی موجب تنگی عروق خونی تأمین کننده خون پاها از قلب می شود. علائم متداول آن شامل درد بخصوص در زمان راه رفتن، و گرفتگی و ضعف ماهیچه های پا است. از آنجائیکه این مطالعه در مراحل مقدماتی بوده و فقط شامل ۴۴ فرد بوده است، تحقیقات بیشتری در این زمینه نیاز است.

محققان در این مطالعه میزان فلاوانول های کاکائو را از طریق آزمایش خون بررسی کردند. فلاوانول ها ترکیبی موجود در بسیاری از مواد خوراکی گیاهی هستند که می توانند موجب بهبود جریان خون و کاهش فشارخون شوند. از آنجائیکه فلاوانول ها در شکلات تلخ حاوی بیش از ۸۵ درصد کاکائو، بیشتر یافت می شوند از اینرو تأثیر بیشتری در تسکین درد ناشی از بیماری های عروق محیطی دارند.

مصرف لوازم آرایشی در دوره بارداری موجب چاقی نوزاد می شود

گروه سلامت //

مطالعه جدید نشان می دهد مصرف لوازم آرایشی حاوی پارابن در دوره بارداری موجب می شود کودکان با احتمال بیشتر داشتن اضافه وزن روبرو باشند.

به گزارش مهر، پارابن ها مواد شیمیایی ای هستند که به عنوان نگهدارنده در لوازم آرایشی و محصولات بهداشتی کودک استفاده می شوند. شماری از مطالعات نشان داده اند که پارابن ها عملی مشابه استروژن را در بدن انجام می دهند و در عملکرد عادی هورمون های بدن اختلال ایجاد می کنند.

در مطالعه جدید، محققان دانشگاه برلین آلمان پارابن موجود در ادرار زنان باردار را اندازه گیری کردند. آنها دریافتند هرچقدر میزان پارابن در ادرار این زنان بیشتر بود، احتمال اضافه وزن نوزادشان تا سن ۸ سالگی بیشتر بود.

مطالعات نشان داد ترکیب موسوم به بوتیل پارابن بیش از بقیه پارابن ها تأثیرگذار است بطوریکه در مادران دارای بیشترین میزان بوتیل پارابن در ادرار، ریسک چاقی کودک دوبرابر بود. همچنین این تأثیر بر دختران بیش از پسران بود.

به گفته محققان، نتایج این مطالعه بیانگر این موضوع است که قرارگیری قبل از تولد در معرض مواد شیمیایی موجود در محصولات متداول مصرفی به رشد کودک آسیب می رساند.

در حال حاضر محققان تأکید دارند مادران باردار و شیرده از محصولات بهداشتی و آرایشی فاقد پارابن استفاده نمایند.