

تغذیه

بهبود عملکرد فیزیکی
با خوردن بادام

محققان در یک مطالعه جدید دریافتند ورزشکارانی که به مدت ۴ هفته هر روز ۷۵ گرم بادام می‌خورند به‌طور قابل توجهی در عملکرد آنان تأثیر می‌گذارد.

آنان این تحقیقات را روی ۸ دوچرخه‌سوار انجام دادند و مشاهده کردند دوچرخه سواران با خوردن بادام روزانه مسافت بیشتری را توانستند طی کنند؛ آنها توانستند به جای ۲۰/۲ کیلومتر ۲۱/۹ کیلومتر را طی کنند؛ در مقابل دوچرخه سوارانی که بیسکویت سرشار از کربوهیدرات خورده بودند به جای ۲۰/۲ کیلومتر ۲۰/۸ کیلومتر را طی کردند.

علاوه بر این پس از ورزش، سطح گلوکز خون شرکت کنندگان بالاتر رفت که می‌تواند مقدار قابل توجهی از ذخیره کربوهیدرات‌ها به چربی‌سوزی کمک کند.

نتایج نشان دادند مقدار بادام زیادی ویتامین E و آنتی‌اکسیدان‌های بالایی نسبت به بیسکویت دارد؛ به همین منظور محققان به ورزشکاران برای یک میان وعده بیسکویت که سرشار از کربوهیدرات بود و معمولاً آنها مصرف می‌کردند دادند.



یک میان وعده مناسب برای ورزشکاران ضروری است زیرا می‌تواند مواد مغذی ضروری که طی ورزش از دست رفته را فراهم کند. چند دانه بادام به مقدار ۳۰ گرم ۱۷۰ کالری را فراهم می‌کند و دارای مواد مغذی ضروری در رژیم غذایی است؛ در واقع غنی از فیبر، ویتامین E و کلسیم است و در آماده سازی بدن برای ورزشکاران مفید است؛ بنابراین باید ورزشکاران روزانه بادام بخورند زیرا یک منبع طبیعی پروتئین و ماده مغذی است که منجر به بهبود عضلات می‌شود. ۳۰ گرم بادام حاوی ۱۵ ماده مغذی ضروری است و ۶۵ درصد از ویتامین‌های روزانه که بدن نیاز دارد را پوشش می‌دهد و همیشه در دسترس است؛ علاوه بر این ترد و خوشمزه است و عطر و طعم طبیعی دارد. همیشه ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از ورزش حتماً بادام بخورید، در ضمن الزامی است قبل و بعد از ورزش آب بنوشید.

منبع: **the international Society of Sports Nutrition**

بیماری‌ها

تشدید علائم «ام‌اس» با نمک

به گفته پزشکان، عامل تغذیه نقش اصلی را در کنترل علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری ام‌اس همچون دیگر بیماری‌های مزمن‌باری می‌کند.



بزرگان به مبتلایان بیماری «ام‌اس» توصیه می‌کنند تا به رژیم‌های غذایی حاوی مقدار پایینی چربی‌های اشباع شده و سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ و ۳ روئند و میزان ویتامین D بدنشان را در سطح بالاتر نگه دارند. همچنین طبق نتایج به‌دست آمده از یک مطالعه جدید در پونتوس آیرس، رژیم‌های غذایی حاوی میزان بالایی نمک می‌تواند در پیشرفت بیماری «ام‌اس» موثر باشد. در این بررسی دکتر «ماتوریکیو فازا» محقق ارشد این مطالعه به همراه یک گروه تحقیقاتی به بررسی تأثیر نمک مصرفی بر وضع بیماری ۷۰ مبتلا به ام‌اس، پرداخته و نمونه‌های ادرار و خون آنان را آزمایش کردند؛ این محققان در آزمایش‌های انجام گرفته دریافتند: سطح بالای نمک در این بیماران با تشدید گرفتن علائم بیماری «ام‌اس» در آنان مرتبط است به گونه‌ای که بررسی اسکن مغزی بیماران حاکی از آن بود که بیشتر نمک احتمال پیشرفت این بیماری را بیش از ۲ برابر در آنان افزایش می‌دهد. طبق اعلام انجمن ملی ام‌اس، بیش از دو میلیون نفر در سراسر جهان به بیماری «ام‌اس» مبتلا هستند. همچنین بیشتر مبتلایان به این بیماری در سن ۲۰ تا ۵۰ سالگی هستند هر چند احتمال بروز آن در افراد جوان تر و مسن تر نیز وجود دارد. به گزارش مدیکال دیلی، اگرچه دلیل اصلی بیماری «ام‌اس» مشخص نیست، اما پزشکان معتقدند فاکتورهای متعددی همچون ژنتیک، واکنش‌ها در سیستم ایمنی و احتمال وجود عامل عفونی در ابتلا به این بیماری نقش دارند.



هشدار متخصصان سلامت درباره شوینده‌ها

پاک‌کننده‌ها؛ نابارور کننده‌ها

رایج و معمول کمتر بود. علاوه بر این، ۴۰ درصد از روش‌های ماده که در معرض این مواد شیمیایی قرار گرفته بودند در اواخر دوران بارداری یا هنگام زایمان مردند.

دکتر هرویک اشاره می‌کند که اگر چه به نظر می‌رسد این مواد شیمیایی برای موش‌ها سمی باشد، هنوز نمی‌توان با اطمینان گفت که ترکیبات اثر مشابهی در انسان داشته باشد. اما با توجه به استفاده گسترده از این ترکیبات در محصولات شوینده و ضدعفونی کننده، تحقیقات بیشتری با تمرکز بر عواقب بالقوه آنها در تولید مثل انسان ضروری است.

دکتر هرویک اضافه می‌کند: اگر این مواد شیمیایی برای انسان سمی هستند، به همین شکل می‌تواند در کاهش قدرت باروری در انسان هم موثر باشد همان‌طور که در دهه‌های اخیر شاهد هستیم پدیده ناباروری به شدت در جوامع رشد داشته و نیاز روز افزون به فناوری‌های باروری کمکی مثل لقاح آزمایشگاهی به میزان قابل توجهی دیده می‌شود. این متخصص پیشنهاده می‌کند که یک مطالعه اپیدمیولوژیک می‌تواند به درک دقیق‌تر این که آیا زنانی مانند کارکنان بهداشتی که به صورت گسترده از آداب‌های بهداشتی و ضدعفونی‌کننده‌ها استفاده می‌کنند، در معرض DDAC و ADBAC قرار دارند، در باروری مشکل‌دارتر از افراد عادی هستند؟ کمک کند.

اوایل سال جاری یافته‌های مطالعه‌ای نشان داد که مواد شیمیایی موجود در خمیر دندان و کرم‌های ضد آفتاب می‌تواند عملکرد اسپرم را تحت تأثیر قرار دهد.

ADBAC و DDAC باعث کاهش باروری در موش‌های آزمایشگاهی

به گفته دکتر هرویک، ADBAC و DDAC دو ماده‌ای هستند که در دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ به‌عنوان ترکیبات شیمیایی مورد بررسی قرار گرفتند با این وجود هرگز این ترکیبات از نظر ایمنی و سمی بودن مورد بررسی دقیق قرار نگرفتند. در دهه ۱۹۸۰، محققان مسمومیت تست‌های آزمایشگاهی خوبی در مورد این دو ترکیب انجام دادند که در این مطالعه به ما کمک کرد. این دستورالعمل‌ها و قوانین و تمام تحقیقات روی این مواد شیمیایی که تا پیش از این اتفاق افتاده است تحقیقات ما را به‌طور قابل‌تعمیم و قابل‌اعتمادی کند.

با این وجود یک تجربه و مشاهده آزمایشگاهی این تیم تحقیقاتی را بر آن داشت که تست‌های عمیق‌تری روی این ترکیبات انجام دهند. کاهش باروری در موش‌ها همان‌طور که اشاره شد زمانی به‌عنوان پدیده مشکوک مورد مطالعه قرار گرفت که کارکنان آزمایشگاه قبل از دست زدن به موش‌ها، دست خود را با مواد ضد عفونی کننده که شامل ADBAC و DDAC بود، شست‌وشو دادند. مشاهدات مشابه این تیم تحقیقاتی پیش از این توسط پاتریسیا هانت، از دانشگاه ایالتی واشنگتن هم تجربه شده بود. همین تجربه یکسان دکتر هرویک و هانت را بر آن داشت تا تصمیم به بررسی بیشتر این ارتباط بگیرند. آنها دریافتند که زمانی که موش‌ها در معرض ترکیبات ADBAC و DDAC قرار گرفتند، زمان به‌مراتب طولانی‌تری تا باردار شدن بعدی داشتند و وقتی موش‌ها باردار شدند، تعداد نوزادانی که به دنیا آوردند از تعداد

دامپزشکی ایالت ویرجینیا مرینلد انجام شده است، محققان دریافتند که دو ماده شیمیایی الکیل دی متیل بنز آلکونیوم کلرید (ADBAC) و دیدسیل دی‌متیل‌امونیوم کلرید (DDAC) که مواد تشکیل دهنده محصولات شوینده محسوب می‌شوند، اثر مشابهی در باروری موش‌های آزمایشگاهی داشته است.

این گروه از متخصصان آمریکایی در بررسی‌های خود دریافتند دو ترکیب فعال در محصولات ضد عفونی کننده و شوینده به کاهش قابل توجه قدرت باروری در موش‌ها منجر می‌شود. این ترکیبات که الکیل‌دی‌متیل‌امونیوم کلرید و دیدسیل دی‌متیل‌امونیوم کلرید هستند، با موش‌ها در تماس می‌شوند و باعث آسیب‌های پوستی و تنفسی و حتی موارد حادتر و جدی‌تر مثل آسیب به ریه و تخریب مخاط‌ها می‌شود.

مطالعات جدید حوزه سلامت نشان می‌دهد دو ماده اولیه تشکیل دهنده فعال که معمولاً در مواد شوینده و ضد عفونی کننده‌های خانگی استفاده می‌شود، باعث کاهش قدرت باروری در موش‌های آزمایشگاهی شده است؛ بر اساس مطالعه‌ای جدید که در مجله فناوری باروری منتشر شده، یافته‌های این پژوهش باعث افزایش نگرانی در مورد آن‌ها که چگونه این مواد می‌تواند تولید مثل در انسان را تحت تأثیر قرار دهد، شده است.

این اولین بار نیست که مطالعات پزشکی نشان می‌دهد مواد شیمیایی رایج در مصرف خانگی در قدرت باروری و تولید مثل انسان تأثیر می‌گذارد. گذشته‌های اخیر پزشکی مطالعه‌ای منتشر کرد که توسط محققانی در بیمارستان زنان در بوستون انجام شده بود و نشان می‌داد بیسفنول A (BPA) ماده شیمیایی مورد استفاده در پلاستیک‌ها می‌تواند منجر به ناباروری در زنان شود. در مطالعه اخیر که به سرپرستی دکتر تری هرویک از کالج

راضیه زرگری | معمولاً هنگام خرید مواد شوینده افراد تنها به یک مورد توجه دارند و آن قدرت پاک‌کنندگی است. بخش زیادی از صابون‌ها، خوشبوکننده‌ها، سفیدکننده‌ها، نرم‌کننده‌ها، ضد عفونی کننده‌ها، جرم‌گیرها... به علت پاکیزگی و زدودن میکروب و معطر کردن هوا مورد استفاده قرار می‌گیرند، غافل از این که مواد شیمیایی و سمی موجود در ترکیبات اکثر این محصولات برای سلامت مضر هستند و باعث آسیب‌های پوستی و تنفسی و حتی موارد حادتر و جدی‌تر مثل آسیب به ریه و تخریب مخاط‌ها می‌شود.

مطالعات جدید حوزه سلامت نشان می‌دهد دو ماده اولیه تشکیل دهنده فعال که معمولاً در مواد شوینده و ضد عفونی کننده‌های خانگی استفاده می‌شود، باعث کاهش قدرت باروری در موش‌های آزمایشگاهی شده است؛ بر اساس مطالعه‌ای جدید که در مجله فناوری باروری منتشر شده، یافته‌های این پژوهش باعث افزایش نگرانی در مورد آن‌ها که چگونه این مواد می‌تواند تولید مثل در انسان را تحت تأثیر قرار دهد، شده است.

این اولین بار نیست که مطالعات پزشکی نشان می‌دهد مواد شیمیایی رایج در مصرف خانگی در قدرت باروری و تولید مثل انسان تأثیر می‌گذارد. گذشته‌های اخیر پزشکی مطالعه‌ای منتشر کرد که توسط محققانی در بیمارستان زنان در بوستون انجام شده بود و نشان می‌داد بیسفنول A (BPA) ماده شیمیایی مورد استفاده در پلاستیک‌ها می‌تواند منجر به ناباروری در زنان شود. در مطالعه اخیر که به سرپرستی دکتر تری هرویک از کالج

پوست و مو

گوشت‌های اضافه

دکتر امیر هوشنگ احسانی |

متخصص پوست و مو |

اسکار یا «کلویده» روند ترمیم غیر طبیعی پوست است و در برخی از افراد که استعداد ژنتیکی ابتلا به کلویده را دارند، ترمیم محل زخم آنها پس از عمل جراحی به صورت برجستگی یا گوشت اضافه روی پوست نمایان می‌شود.



زمینه ارثی در ایجاد کلویدها بسیار موثر است. به‌طور عادی وقتی محلی از بدن زخم می‌شود، سلول‌های زیر پوست روند ترمیم پوست را هدایت می‌کنند تا جایی که زخم بهبود یابد. اما افراد مبتلا به کلویده که زمینه ارثی دارند، ترمیم پوستشان پس از اعمالی مانند سزارین، آپاندیس، سوراخ کردن گوش، بریدگی و زخم به شکل کلویده ایجاد می‌شود.

در برخی مواقع کلویدها خود به خود و بدون این که زخم در بدن ایجاد شود، ظاهر می‌شوند. این نوع کلویدها اغلب به دنبال ضربه‌های خیلی معمولی که حتی به زخم منجر نشده است، ایجاد می‌شوند.

کلویدها در قسمت‌های قوفانی بدن، گردن و سینه شایع است. اندازه کلویده به ضایعه قبل از آن یا وسعت جراحی بستگی دارد و بیشترین عمق این گوشت‌های اضافه به‌طور معمول تا دو سانتی‌متر است، اما در برخی از اعمال مانند سزارین و آپاندیس که نیاز است پوست بیشتر شکافته شود، به ۱۵ سانتی‌متر هم می‌رسد.

درمان این گوشت‌های اضافه سخت است. استفاده از پمادهایی که حاوی کورتون است، می‌تواند در درمان کلویدها موثر باشد. همچنین تزریق آمپول کورتون، انجام و فریز کردن از دیگر روش‌های درمانی این عارضه است.

تحقیق

مواد مخدر صنعتی
تخریب کننده دستگاه تناسلی

هومن رضایی | روانپزشک |

عفونت‌های شدید در اکثر بخش‌های بدن مانند ریه، سیستم گوارش، دستگاه تناسلی و عفونت‌های پوستی از عوارض خطرناک مصرف مواد مخدر صنعتی است. نتایج بررسی‌های متعدد نشان می‌دهد مواد مخدر صنعتی مانند شیشه و روانگر نان‌ها یک ماده اسیدی قوی است و به دلیل بالا بودن میزان اسید آن، چنین تخریبی از خود بر جای می‌گذارد. در تهیه این مواد اسیدهایی همچون آمونیاک و اسیدهای دست‌ساز مورد استفاده قرار می‌گیرد که با ترکیب آنها معجون مخرب و ویرانگری به دست می‌آید که دیگر نمی‌توان نام ماده مخدر به آن اطلاق کرد. این مواد علاوه بر نهادن سیستم تولیدکننده مواد شبه افیونی و مخدرهای طبیعی بدن، روی سیستم ایمنی و دفاعی جسم نیز اثر گذاشته و آن را به شدت تضعیف می‌کند. اختلال در ساختار خونی، اثرگذاری روی پلاک‌های خون و تضعیف گلبول‌های سفید از جمله این تخریب‌ها است. بسیاری از جوانان از عوارض خطرناک مواد مخدر صنعتی اجتناب ندارند. اجتماعی کردن موضوع مبارزه با مواد مخدر از طریق آموزش در مدارس، دانشگاه‌ها، کانون‌های فرهنگی و... می‌تواند جوانان را از گرفتار شدن در این معطل دور کند. رویکرد اجتماعی کردن مبارزه با مواد مخدر از طریق سایت‌های مجازی برای هوشیار کردن جوانان از عوارض تخریب کننده جسم و روح مواد مخدر صنعتی بسیار مهم است.

نکته

توصیه محققان

برای کاهش استرس روز و چین

چشمان خود را ببندید و به لحظات رمانتیک و شادی که با شریک زندگی خود داشته‌اید فکر کنید، مطمئن‌احساس‌بتری خواهید داشت.

تحقیقات جدید روانشناسی نشان می‌دهد فکر کردن درباره لحظات شادی که با شریک زندگی خود داشته‌اید، استرس را کاهش و انرژی شمار افزایش می‌دهد.

تحقیقات قبلی حاکی از آن بود که این احساس مثبت می‌تواند افراد را در برابر بیماری‌های جسمی و روحی محافظت کند. همچنین افرادی که تمرینات توانبخشی خود را به همراه همسرشان انجام می‌دهند، بهبودی بیشتری دارند.

طبق آخرین مطالعاتی که توسط سارا استانتون، روانشناس دانشگاه آنتارپوی کانادا صورت گرفته، مشخص شده است که هنگام فکر کردن به این لحظات شاد و رمانتیک میزان گلوکز خون به شدت افزایش یافته و احساس خوب و مثبتی در افراد ایجاد می‌شود.

درمان

ضرورت معاینه چشم هنگام بروز سوختگی صورت

حمید صالحی | رئیس بیمارستان سوانح سوختگی شهید مطهری |

بر اساس مطالعات سوختگی، در صورت بروز سوختگی در صورت به محض ورود به اورژانس، چشم باید توسط چشم‌پزشک معاینه شود به‌خصوص اگر مایعی داغ پوست صورت خصوصاً پلک‌را بسوزاند.

اگر مایع داغ روی قرینه و ملتحمه ریخته شود می‌تواند ایجاد زخم کند ولی لزوماً نابینایی در پی نخواهد داشت. خوشبختانه مکاتبه‌ای دفاعی پلک‌ها به گونه‌ای است که زود بسته می‌شوند و تا حد زیادی از آسیب چشم پیشگیری می‌کنند اما زمانی که سوختگی با اسید یا مواد شیمیایی روی دهد به علت قدرت نفوذ بالا چشم آسیب می‌بیند و می‌تواند ایجاد کوری کند. یکی از بی‌دقتی‌ها در خانه‌ها استفاده از اسیدهای باز کننده فاضلاب است که اسیدهایی بسیار قوی هستند و مقادیر جزئی آنها نیز در صورت تماس با سطح پوست می‌تواند ایجاد سوختگی‌های درجه ۲ و ۳ و بعضاً درجه ۴ کند که قوی‌ترین نوع سوختگی‌ها هستند.

متأسفانه برخی توجه نمی‌کنند که این بطری یا ظرفی که در دست دارند یک اسید بسیار قوی است که در صورت تماس با بدن عوارضی را در پی خواهد داشت که گاهی جبران‌ناپذیر است.

مواردی را دیدیم که کودکان این اسیدها را به



هشدار

پرکاری و کم‌کاری تیروئید عامل نازایی زنان

شهلا چایچیان | متخصص زنان و زایمان |

پرکاری و کم‌کاری تیروئید موجب نازایی می‌شود. زنان باید به علائم غیرعادی مانند تعریق شدید، گرما، لرزش دست، افزایش وزن و بی‌بوست توجه کنند و بعد از ۳۵ سالگی آزمایش‌های مرتب داشته‌باشند.

سلامت جامعه در گرو سلامت زنان است، زیرا آنها وظیفه‌های نسل را بر عهده دارند. یکی از مواردی که زنان باید به آن توجه کنند عادت ماهیانه و حالت دوره‌های تخم‌گذاری است که سلامت آنها را نشان می‌دهد.

در زنان عادت ماهیانه باید مرتب، قابل پیش‌بینی و با خونریزی مناسب باشد، دوره‌های قاعدگی نیز باید کوتاه‌مدت و خفیف باشد و دردهای این دوران با مسکن درمان شود.

چنانچه زنان دچار ترشحات غیرعادی و درد و سوزش غیر طبیعی در ناحیه تحتانی شکم شوند باید حتماً به متخصص زنان مراجعه کنند. همچنین لمس توده در این نواحی نیاز به مشورت با متخصص دارد.

بر این اساس لازم است زنان پس از اتمام دوره قاعدگی سینه‌های خود را معاینه کنند و اگر توده، سفتی، چسبندگی و فرورفتگی

