

تغذیه

تضمین سلامت قلب و بهبود عملکرد مغز با دار چین

دارچین فواید بسیاری دارد که از آن جمله می‌توان به خواص آنتی‌اکسیدانی و ضدباکتریایی این ادویه اشاره کرد.

دارچین با وجود این که غذا را شیرین نمی‌کند اما می‌تواند با عطر و طعم خاصی که به آن می‌دهد مصرف شیرین کننده‌ها را کاهش دهد. در ادامه به برخی از خواص شفا بخش و معجزه گر این ادویه پرخاصیت از میان فواید بسیار آن اشاره می‌کنیم تا انگیزه‌ای باشد که برای بهبود سلامت بدن خود آن را به رژیم غذایی روزانه‌تان بیفزایید:

کمک به حفظ سلامت قلب

مطالعاتی که اخیراً در دانشگاه «پن‌استیت» انجام شده، نشان می‌دهد چاشنی‌هایی مثل دارچین و زردچوبه، تاثیرات منفی غذاهای چرب را از بین می‌برند. پس از مصرف غذاهای چرب، سطح چربی خون (تری‌گلیسیرید) افزایش می‌یابد که این افزایش چربی خون خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد. در یک تحقیق انجام شده در این زمینه مشخص شد پس از مصرف دارچین در وعده‌های غذایی چرب، سطح چربی خون تا ۳۰ درصد کاهش یافته‌است.



تنظیم قند خون

در یک تحقیق انجام شده توسط وزارت کشاورزی ایالات متحده، متخصصان به این نتیجه رسیدند که ادویه‌هایی مثل دارچین که به لحاظ ذخیره آنتی‌اکسیدانی غنی هستند خطر ابتلا به دیابت و بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. مصرف دارچین برای افراد تحت مطالعه در این تحقیق سطح قند خون آنها را به میزان قابل توجهی کاهش داد.

پیشگیری از دیابت

دارچین روند خالی شدن معده را غذا را کاهش داده و در نتیجه مانع از بالا رفتن سریع قند خون می‌شود و همچنین تاثیر و حساسیت انسولین را نیز بهبود می‌بخشد. یک مطالعه انجام شده در دانشگاه جورجیا آمریکا همچنین نشان داد دارچین می‌تواند از تخریب بافت‌ها التهاب‌های بافتی ناشی از افزایش قند خون جلوگیری کند. دارچین در عین حال با پیشگیری از تشکیل ترکیباتی که منجر به سفتی و تصلب شرائین می‌شوند، خطر حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

بهبود عملکرد مغز

تحقیقات نشان می‌دهد حتی بو کردن دارچین می‌تواند فرآیندهای ادراکی را بهبود بخشد و به سازمان تحقیقات کشاورزی آمریکا به این نتیجه رسیده‌اند که عصاره دارچین مانع از تورم و التهاب سلول‌های مغزی پس از وارد شدن ضربه به مغز یا سکته مغزی می‌شود.

پیشگیری از یارکینسون

در یک تحقیق انجام شده توسط کارشناسان موسسه ملی بهداشت آمریکا روی حیوانات آزمایشگاهی معلوم شد دارچین در بدن به ماده‌ای به نام «نیزوات سدیم» تبدیل می‌شود که با ورود به مغز تاثیرات مثبتی همچون حفاظت از نورون‌ها (سلول‌های عصبی)، متعادل کردن انتقال دهنده‌های عصبی در مغز و بهبود فعالیت‌های حرکتی را به همراه دارد. به گزارش فاکس نیوز، برای بهره‌مندی از فواید بیشتر دارچین می‌توانید آنها را در موارد زیر استفاده کنید:

۱. استفاده از دارچین در قهوه
۲. مصرف دارچین به همراه حبوبات
۳. مصرف این ادویه همراه با ماست، میوه‌های تازه، اجیل و دانه‌های روغنی.

مطالعه

شدیدترین حساسیت با نیش زنبور

مطالعه‌ای که توسط تیمی آلمانی انجام شد، نشان داد نیش زنبور عسل شدیدترین شوک آنافیلاکتیک است و خطر مرگ را به همراه دارد. شایع‌ترین علل شوک آنافیلاکتیک، شدیدترین واکنش آلرژیک توسط نیش زنبور برای بزرگسالان است؛ این شوک، حساسیت شدید به برخی داروها بسیاری از مواد حساسیت‌زای دیگر و حتی حشرات است که زندگی فرد را به خطر می‌اندازد. شوک آنافیلاکتیک یک واکنش آلرژیک شدید است که تمام بدن را گرفتار می‌کند؛ در افراد مستعد این حالت می‌تواند در عرض چند ثانیه تا چند دقیقه پس از تماس با عامل آغازگر ایجاد شود و کشنده است. عوامل این شوک، داروی خاص، حشره‌های خاص یا خوردن بعضی مواد غذایی است. مواد شیمیایی که داخل خون رها می‌شوند سبب گشاد شدن رگ‌های خونی و تنگ شدن رگ‌های تنفسی می‌شود؛ در نتیجه فشار خون ناگهان به شدت پایین می‌رود و تنفس مختل می‌شود؛ در حقیقت مقدار اکسیژنی که به اعضای حیاتی می‌رسد شدیداً کاهش پیدا می‌کند. شوک آنافیلاکتیک به ۴ درجه شدت، طبقه‌بندی شده و اولین درمان و بهترین برای شدیدترین این شوک، تزریق اپی‌نفرین است.



هشدار درباره بی‌اشتهایی کودکان

سفره را متنوع کنید

| محمدرضا بلورساز | دبیر انجمن کودکان ایران |

سر سفره و در جمع غذا بخورند و سفره آنها متنوع باشد.

مثلاً بهتر است مادران بر سر سفره از سوپ، سبزی و ماست استفاده کنند تا کودک فرصت بیشتری برای انتخاب داشته باشد.

گاهی بی‌اشتهایی مقدمه ابتلا به سل و لوسمی در کودکان است.

تحقیقات نشان می‌دهد، عفونت‌ادراری در دختران شیرخوار زیر یک سال خود را با بی‌اشتهایی نشان می‌دهد. بنابراین بی‌اشتهایی عامل مهمی است که می‌توان آن را به عنوان علامتی برای ابتلا به یک اختلال در نظر گرفت.

فرزندان سرمایه زندگی انسان هستند و اگر فردی فرزند موفق به جامعه تحویل دهد موفق بوده و کسی که فرزند موفق تحویل جامعه ندهد ورشکسته‌است.

لسال اول عمر دوران انسان‌سازی است یعنی اگر فرد از نظر جسمی، روحی، و اکسیاسیون و تغذیه رسیدگی نشود فرد قوی بار خواهد آمد و در صورت عدم رعایت این موارد با مشکلات جسمی و روانی مواجه خواهد شد.

لسال اول زندگی دورانی است که رشد مغز به

بی‌اشتهایی در کودکان به دلایل عضوی و روحی اتفاق می‌افتد. عفونت‌های ادراری، انگل، کم‌خونی، تک‌فروزی، متنوع نبودن غذا و فشارهای روانی جزو عوامل مرتبط با بی‌اشتهایی در کودکان است.

شایع‌ترین مشکلی که در زمینه اطفال وجود دارد بی‌اشتهایی است. ابتلا به عفونت‌های ادراری، انگل، مشکلات کبدی، ریوی، مننژیت توأم با تب و سرماخوردگی می‌تواند جزو عوامل عضوی بی‌اشتهایی در کودکان باشد.

بنابراین بی‌اشتهایی ممکن است حاد یا مزمن باشد. در نوع حاد کودک به‌طور ناگهانی دچار بی‌اشتهایی می‌شود و در نوع مزمن، کودک به‌مدت ۶ ماه تا یک سال دچار بی‌اشتهایی می‌شود.

قبل از هر اقدامی باید آزمایش خون برای تعیین کم‌خونی، ادرار جهت سنجش میزان عفونت، مدفوع برای تشخیص انگل و سنجش میزان روی، آهن و کلسیم به عمل آید.

بی‌اشتهایی در کودکان را باید جدی بگیریم زیرا ممکن است کودک دچار سرطان شده و بی‌اشتهایی مقدمه ابتلا به این بیماری باشد. بنابراین بی‌اشتهایی می‌تواند علامت مهمی تلقی شود.

علا روهی با توجه به سنین مختلف متفاوت است.

بی‌اشتهایی در کودکان به دلایل عضوی و روحی اتفاق می‌افتد. عفونت‌های ادراری، انگل، کم‌خونی، تک‌فروزی، متنوع نبودن غذا و فشارهای روانی جزو عوامل مرتبط با بی‌اشتهایی در کودکان است.

شایع‌ترین مشکلی که در زمینه اطفال وجود دارد بی‌اشتهایی است. ابتلا به عفونت‌های ادراری، انگل، مشکلات کبدی، ریوی، مننژیت توأم با تب و سرماخوردگی می‌تواند جزو عوامل عضوی بی‌اشتهایی در کودکان باشد.

بنابراین بی‌اشتهایی ممکن است حاد یا مزمن باشد. در نوع حاد کودک به‌طور ناگهانی دچار بی‌اشتهایی می‌شود و در نوع مزمن، کودک به‌مدت ۶ ماه تا یک سال دچار بی‌اشتهایی می‌شود.

قبل از هر اقدامی باید آزمایش خون برای تعیین کم‌خونی، ادرار جهت سنجش میزان عفونت، مدفوع برای تشخیص انگل و سنجش میزان روی، آهن و کلسیم به عمل آید.

بی‌اشتهایی در کودکان را باید جدی بگیریم زیرا ممکن است کودک دچار سرطان شده و بی‌اشتهایی مقدمه ابتلا به این بیماری باشد. بنابراین بی‌اشتهایی می‌تواند علامت مهمی تلقی شود.

علا روهی با توجه به سنین مختلف متفاوت است.

بیماری

زمان و وقوع فلج عصب صورت

| دکتر مجتبی خزایی | رئیس اورژانس مرکز آموزشی درمانی فرحشیان |

فلج عصب صورت یا بلز پالسی شرایطی است که در آن، عصب کنترل‌کننده عضلات صورت صدمه دیده و کار کردن مختل می‌شود.

این نوع فلج، باعث می‌شود عضلات حالت‌دهنده صورت دچار ضعف شود و از یک طرف صورت دچار افتادگی آبرو و گوشه دهان شده و عدم توانایی در بستن پلک همان سمت رخ دهد.

دبابت و حاملگی سبب افزایش خطر ابتلا به این بیماری می‌شود. بیشتر بیماران مبتلا به بلز پالسی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در مواجهه با عوامل آسیب‌ساز قرار دارند، یعنی اطرافیان این بیماران، علائم بیماری به‌صورت دائمی، حتی به‌صورت خفیف باقی بماند.

این بیماری ناشی از التهاب عصب صورت بوده که اغلب توسط عوامل ویروسی که شایع‌ترین آنها هرپس، اپشتن بار و زوستر است ایجاد می‌شوند، به این صورت که این ویروس‌ها ابتدا سبب تورم عصب شده و به دنبال آن، کارکرد عصب را مختل می‌کنند.

از جمله علائم فلج عصب صورت، افتادگی آبرو یا عدم توانایی در بالا بردن آبرو، عدم توانایی در پلک‌زدن، خشکی و قرمزی چشم، افتادگی گوشه دهان و اختلال در حس مزه است.

بررسی

یک سوم سرطان‌ها با تغذیه در ارتباط هستند

| ایلارزاده | کارشناس تغذیه |

به افراد مصرف غذاهای گیاهی توصیه می‌شود. این غذاها دارای فیبر فراوانی هستند که این فیبر مدت ماندگاری مواد غذایی و در نتیجه امکان سرطانی شدن سلول‌ها را کاهش می‌دهد.

سبزیجات خانواده کلم در این بین خواص بهتری دارند و موادی دارند که ترشح آنزیم‌های تخریب‌کننده سلول‌های سرطانی را تحریک می‌کند.

افراد باید طی روز پنج بار میوه و سبزی بخورند. رژیم گیاهی کم‌کالری و مصرف حبوبات و غلات به میزان کافی می‌تواند به پیشگیری از ابتلا به سرطان کمک کند.

مصرف پیاز و سیر خام نیز در پیشگیری از سرطان موثر است.

هویج، گوجه‌فرنگی، توت‌فرنگی، تمشک، انگور و جای سبزی‌نیز در پیشگیری از سرطان موثر است. همچنین بر استفاده از غذاهای دریایی تأکید می‌شود که به دلیل محتوای مناسب امگا ۳ برای پیشگیری از سرطان مفید است.

شیوه طبخ صحیح، استفاده از همه گروه‌های غذایی و همچنین ورزش و تحرک زمینه‌ساز یک زندگی سالم و بدون سرطان است.



بیماری

زمان و وقوع فلج عصب صورت

| دکتر مجتبی خزایی | رئیس اورژانس مرکز آموزشی درمانی فرحشیان |

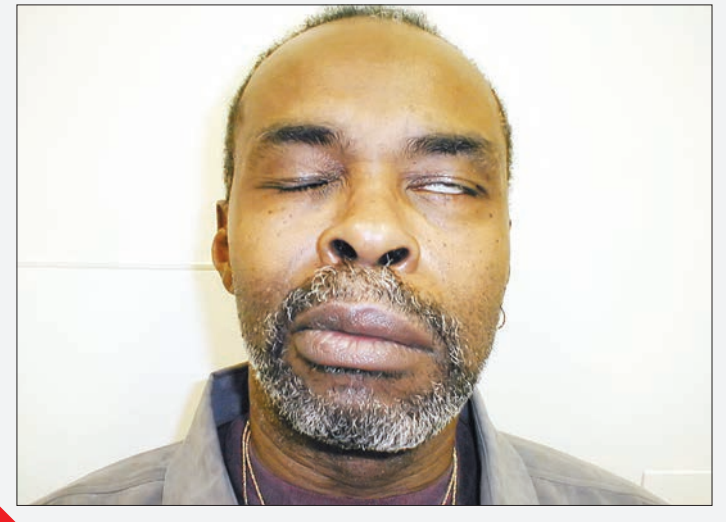
معمولاً علائم این بیماری در مدت یک یا دو روز ایجاد می‌شود و بیشتر بیماران در طول مدت هفته بهبود می‌یابند اما ممکن است بهبودی بیمار برای ۳ تا ۴ ماه ادامه یابد.

از جمله راه‌های تشخیص بیماری فلج عصب صورت، معاینه و گرفتن شرح حال از بیمار است. البته گاهی به منظور بررسی علل زمینه‌ای، نیاز است کارهای تشخیصی بیشتری انجام شود.

در باره روش درمان بلز پالسی نیز باید گفت، به‌طور معمول برای مراقبت از چشم از ده‌های چشمی محافظ و قطره‌های اشک مصنوعی همراه با پمادهای مرطوب‌کننده چشمی استفاده می‌شود.

بیماران باید مراقب باشند که از خشکی چشم جلوگیری کنند، چون این بیماری سبب کاهش ترشح اشک می‌شود.

در درمان دارویی از کورتون‌ها مثل پردنیزولون و همچنین داروهای ضد ویروسی مانند آسیکلوویر استفاده می‌شود و باید دقت کرد که مصرف این داروها در ۳ تا ۲ روز اول با بروز علائم بیماری آغاز شود. در درمان‌های دیگر، فیزیوتراپی صورت است که در برخی از موارد می‌تواند کمک‌کننده باشد.



بازشکان

عوامل ضعف شنوایی؛ آنتی‌بیوتیک، بی‌تحرکی، چاقی و سیگار

| ابراهیم رزمیا | متخصص گوش، حلق و بینی |

مصرف برخی داروها مثل آنتی‌بیوتیک، بی‌تحرکی، چاقی و سیگار از عوامل ضعف سیستم شنوایی است. سیستم شنوایی علاوه بر مزیت شنوایی به انسان در راه رفتن و ایستادن و نشستن تعادل می‌دهد اما برای مراقبت بیشتر از این حسن علاوه بر محافظت مقابل صداهای زیاد باید اقدامات دیگری نیز انجام دهیم تا سیستم شنوایی مناسب و کارایی داشته باشیم. رتیک و عوامل محیطی مانند صداهای بلند اصلی کاهش شنوایی در افراد هستند، اما روش‌هایی برای پیشگیری از افت شنوایی و حتی تقویت آن وجود دارد که به کار بستن آنها بسیار کارآمد است.

بیشتر مشکلات شنوایی زمانی شروع می‌شوند که سلول‌های مویی موجود در حلزون گوش یا گوش داخلی خوب کار نکنند یا به‌مرند بنابراین باید به‌خاطر داشت که افزایش خون‌رسانی به گوش داخلی و از بین بردن التهاب‌های موجود در بدن از جمله مهم‌ترین روش‌هایی هستند که با کمک آنها می‌توان شنوایی گوش‌ها را خوب نگه



داشت. برای افزایش خون‌رسانی به گوش داخلی و از بین بردن التهاب باید درباره مصرف داروها حساس باشیم چرا که برخی داروها آنتوتوکسیک هستند یعنی برای سلول‌های شنوایی کشنده‌اند می‌توانند باعث کاهش شنوایی شوند بنابراین اگر مشکل شنوایی دارید به پزشک متخصص گوش مراجعه کرده و داروهای مصرف شده را به اطلاع وی برسانید.

این داروها شامل برخی داروهای ضدافسردگی، آنتی‌بیوتیک‌ها و ضدالتهاب‌ها غیر استروئیدی هستند و چنانچه علت افت شنوایی مصرف طولانی مدت این گونه داروها باشد باید نوع دیگری از داروها را جایگزین کرد چرا که بدون شک این تغییرات دارویی باعث بهتر شدن شنوایی خواهد شد.

مطالعات اخیر نشان داده است پیاده روی ۲ ساعت در روز توسط خانم‌ها خطر افت شنوایی در آنان را ۵ تا ۸ درصد کاهش می‌دهد. برخی مواد مغذی خاص جریان خون را افزایش می‌دهند و با افزایش التهاب در بدن و گوش‌ها مقابله می‌کنند که برای دریافت کافی این مواد مغذی مصرف مکمل‌ها با تجویز و نظارت پزشک می‌تواند کمک‌کننده باشد.

استرس نیز سلامت سیستم شنوایی را به شدت تشدید می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که ترکیبات شیمیایی به نام دینورفین‌ها با تحریک التهاب در مغز به استرس پاسخ می‌دهند که این التهاب تنها کاهش شنوایی را تشدید می‌کند، بلکه باعث اختلالات شنوایی ماندوز گوش نیز خواهد شد.

چاقی و اضافه‌وزن نیز خطر افت شنوایی را افزایش می‌دهد چرا که عوامل مرتبط با اضافه‌وزن چاقی مانند فشار خون بالا، به‌طور قابل توجهی جریان خون گوش داخلی را کم می‌کنند. سیگار نیز از دیگر عوامل آسیب‌ساز شنوایی است و نتایج مطالعه‌ای که روی تعداد بالای از باغلین ۴۸ تا ۹۲ سال انجام شد نشان داد که افراد سیگاری بیشتر از غیر سیگاری‌ها به اختلالات شنوایی و کاهش شنوایی مبتلا می‌شوند.

خطرات سیگار فقط برای فرد سیگاری نیست بلکه تمام افرادی که به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در مواجهه با دود سیگار قرار دارند، یعنی اطرافیان فرد سیگاری نیز تحت تأثیر آسیب‌های سیگار قرار خواهند گرفت.



تحقیق

دارویی که سیستم ایمنی سالمندان را جوان می‌کند

محققان انگلیسی دارویی ابداع کرده‌اند که می‌تواند سیستم ایمنی یک بیمار ۹۰ ساله را به اندازه سیستم ایمنی فردی که دهه ۲۰ سالگی به‌سر می‌برد، جوان کند.

به گزارش هلت، محققان دانشگاه «آکسفورد» انگلیس می‌گویند: این دارو که «اسپرمیدین» (spermidine) نامیده می‌شود، توانایی سیستم ایمنی افراد مسن را برای مبارزه با انگل‌ها و سایر ویروس‌ها به طرز چشمگیری افزایش می‌دهد.

در صورتی که این دارو در آزمایش‌های بالینی عملکرد خوبی داشته باشد می‌تواند به مقدار زیادی مشکل بهداشت عمومی را برطرف سازد.

انفلوآنزا هر ساله هزار نفر را در انگلیس به کام مرگ می‌کشد که بیشتر آنها را افراد مسن و افراد مبتلا به بیماری‌های تنفسی تشکیل می‌دهد.

بخشی از این مشکل به این دلیل است که افراد مسن به خوبی جوان‌ها نسبت به واکنش و واکنش نشان نمی‌دهند.