طب

لختگی عروق تنها نشانه بیماری قلبی عروقی نیست

مهر: محققان در مطالعه جدید خود به بررسی این موضوع پرداختند که اگر شریان های اصلی خون مسدود نمی شوند، پس چه چیزی از جریان خون به قلب ممانعت می کند. محققان دریافتند بروز مشکلات در لایه رگ‌های خونی به نام اندوتلیوم می‌توانند مانع از عملکرد صحیح عروق شود. وقوع اپیاسم ها و عملکرد بد در عروق خونی نازک که شاخه‌های از شریان‌های بزرگ‌تر هستند از شایع‌ترین علل INOCA (عدم وجود بیماری انسدادی عروق کرونر) هستند. فشارخون بالا، دیابت، سیگارکشیدن، کلسترول بالا، بیماری دریچه قلب، و اختلال‌های التهابی نظیر لوپوس مانع از عملکرد درست عروق خونی می‌شوند. بسیاری از افراد مبتلا به INOCA دارای بیش از یکی از این مشکلات هستند.

دکتر «نوئل بایری‌مرز»، سرپرست تیم تحقیق از مؤسسه قلب اسمیت لس آنجلس، در این باره می‌گوید: «این افراد دارای مشکل عملکردی هستند نه مشکل آناتومی. شریان‌های خونی در زمان لازم، قادر به رقیق کردن خون نیستند.» این مطالعه شامل ۴۳۳ زن مبتلا به INOCA بود که در طول یک دوره ۱۰ ساله تحت نظر بودند. حدود نیمی از زنان مبتلا به فشارخون بالا بودند و حدود ۱۶ درصدشان داروهای استاتین برای کاهش کلسترول مصرف می‌کردند.بایری‌مرز در ادامه می‌افزاید: «اکثر بیماران مبتلا به INOCA دارای علائم هستند و این عارضه به چندین شیوه قابل تشخیص است.»

به گفته محققان، وقوع INOCA روبه افزایش است که می‌تواند ناشی از افزایش شمار افرادی باشد که داروهای برای درمان کلسترول بالا و فشارخون بالا مصرف می‌کنند.به گفته بایری‌مرز، «ما معتقدیم در حال حاضر ماهیت تشکیل پلاک‌های چربی و تبدیل آن به این الگوی ریزعروقی در حال تغییر است.»

تغییر سبک زندگی و کاهش ریسک سکته

مهر:مطالعه جدید نشان می دهد ایجاد تغییرات کوچک در سبک زندگی در دهه ۵۰ سال، به زنان در کاهش ریسک سکته کمک می کند.

طبق نتایج تحقیق جدید، زنان در دوره میانسالی می‌توانند با تغییر در سبک زندگی مانند ترک سیگار، ورزش روزانه، حفظ وزن سالم و داشتن تغذیه سالم، خود را از بروز سکته دور نگه دارند. مطالعات نشان می‌دهد احتمال مرگ ناشی از سکته در زنان بیش از مردان است. میانگین سنی زنان برای تجربه اولین سکته ۷۵ سال است؛ از این‌رو محققان معتقدند تغییرات نسبی در سبک زندگی به زنان در کاهش ریسک سکته کمک می‌کند.

گودرز دانایی، پژوهشگر ارشد مطالعه از دانشگاه هاروارد، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم زنانی که در دوره میانسالی تغییرات کوچکی در سبک زندگی شان ایجاد می‌کنند ریسک وقوع تمامی سکته‌ها در آنان تا حدود یک چهارم و ریسک سکته ایسکمیک، شایع‌ترین نوع سکته، تا یک سوم کاهش می‌یابد.»برای این مطالعه محققان اطلاعات مربوط به حدود ۶۰ هزار زن با میانگین سنی ۵۲ سال را که به طورمیانگین ۲۶ سال تحت نظر بودند، بررسی کردند.در طول ۲۶ سال پیگیری وضع این زنان، محققان دریافتند ۴.۷ درصد زنانی که هیچ تغییری در سبک زندگی شان ایجاد نکرده بودند دچار سکته از هر نوعی شده بودند. ۲.۴ درصد دچار سکته ایسکمیک و ۰.۷ درصد دچار سکته مغزی شده بودند.

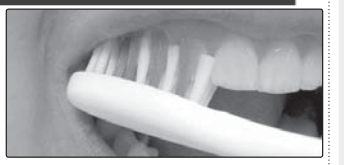
یافته‌ها نشان داد ایجاد سه تغییر غیررژیمی، یعنی ترک سیگار، ورزش روزانه و کاهش وزن، موجب کاهش ریسک تمامی انواع سکته تا ۲۵ درصد و سکته ایسکمیک تا ۳۶ درصد شد.محققان همچنین دریافتند افزایش مصرف ماهی و مغزیجات آجیلی و کاهش مصرف گوشت قرمز فراوری شده تأثیرات مثبتی بر کاهش ریسک سکته دارد.دانایی همچنین عنوان می‌کند: ۳۰ دقیقه ورزش روزانه یا بیشتر موجب کاهش ریسک سکته تا ۲۰ درصد می‌شود.

چای سبز با آلرژی مبارزه می‌کند

نتایج یک پژوهش جدید نشان می‌دهد مصرف روزانه یک فنجان چای سبز می‌تواند در درمان آلرژی مؤثر باشد.

دانشمندان دریافته‌اند که چای سبز به دلیل خاصیت ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی که دارد می‌تواند با آلرژی‌های غذایی مقابله کند. ۴۰ درصد چای سبز از باکتری‌های Flavonifractor plautii - FP تشکیل شده و محققان دریافتند که FP فشار خون را کاهش می‌دهد و به تنظیم وزن کمک می‌کند. دانشمندان دریافتند که مقادیر زیاد آنتی اکسیدان موجود در چای سیستم ایمنی بدن را تغییر می‌دهد و در برابر واکنش‌های غذایی از آن محافظت می‌کند. نتایج یک تحقیق در گذشته نیز نشان داد، ترکیب موجود در چای سبز می‌تواند به مقابله با باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک کمک کند؛ شیوع باکتری‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک یکی از بزرگترین تهدیدها در حوزه سلامت جهانی است.

توصیه‌های بهداشتی دهان و دندان در زمان کرونا



ایسنا: در شرایط شیوع کروناویروس جدید ممکن است بسیاری توجه کافی به بهداشت دهان و دندان نداشته باشند، اما با در نظر گرفتن دسترسی دشوار به دندانپزشک در این روزها، اهمیت آن بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد.

متخصصان توصیه می‌کنند برای پیشگیری از ابتلا به کووید-۱۹ و عدم نیاز به مراجعه به دندانپزشکی افراد باید به رعایت بهداشت دهان و دندان خود نیز توجه بیشتری داشته باشند.

به طور کلی توصیه دندانپزشکان برای پیشگیری از پوسیدگی دندان‌ها حفظ روال مسواک زدن و استفاده از نخ دندان به طور روزانه است.

دندانپزشکان توصیه می‌کنند برای جلوگیری از ایجاد پلاک روی دندان‌ها روزانه یک بار از نخ دندان استفاده کرده و دوبار مسواک بزنید.

به گفته متخصصان، بهتر است از مسواک‌های برقی استفاده کرده و هر بار به مدت دست‌کم دو دقیقه دندان‌های خود را مسواک بزنید. این کار در شرایطی که برای رسیدگی و بررسی وضع بهداشت و سلامت دندان‌هایتان به دندانپزشک دسترسی ندارید، بهترین روش محسوب می‌شود.

همچنین شستوشوی دوبار در روز دهان با شوینده‌های مخصوص دهان که بر پایه الکل نیستند نیز روش خوبی است برای کاهش تجمع پلاک که منجر به التهاب لثه‌ها می‌شود.

دندانپزشکان بر الکلی نبودن این دهانشویه‌ها تاکید دارند، چرا که میکروبیوم دهان یک عنصر اصلی در حفظ سلامت سیستم ایمنی بدن است و استفاده طولانی‌مدت از دهانشویه‌های حاوی الکل با خمیردندان‌های حاوی عناصر ضد باکتریایی مانند تری‌کلوسان یا سایر ترکیبات می‌توانند سلامت میکروبیوم دهان و درنتیجه ایمنی بدن را به شدت مختل کنند.

روش های حفظ لاغری پس از کاهش وزن

زمانی که چربی بدن برای تولید انرژی تجزیه می شود، دو محصول جانبی اصلی شامل دی‌اکسید کربن و آب تولید می شوند.چاقی به عنوان یکی از مهم‌ترین نگرانی های سلامت در سراسر جهان شناخته می شود و بر همین اساس است که افراد بسیاری در پی کاهش چربی و وزن بدن خود هستند. البته سردرگمی زیادی پیرامون فرآیند چربی سوزی در بدن وجود دارد. در ادامه با آنچه طی روند کاهش وزن رخ می دهد، بیشتر آشنا می شویم.

***کاهش چربی چگونه رخ می دهد؟**

انرژی مصرفی بیش از حد - معمولا کالری های دریافتی از چربی ها یا کربوهیدرات ها - به شکل تری گلیسیرید در سلول های چربی ذخیره می شود. به این ترتیب، بدن انرژی لازم برای نیازهای آینده خود را ذخیره می کند. با گذشت زمان، انرژی اضافه به شکل گیری یک مازاد چربی منجر می شود که می تواند بر شکل و سلامت بدن انسان تاثیرگذار باشد.

برای تقویت کاهش وزن، کالری مصرفی شما باید کمتر از میزان کالری باشد که می سوزانید تا از این طریق آنچه به نام کسری کالری شناخته می شود، شکل بگیرد.

اگرچه در افراد مختلف متفاوت است، کسری ۵۰۰ کالری در روز نقطه آغاز خوبی برای مشاهده کاهش چربی بدن است.

با حفظ کسری کالری به طور مداوم، چربی ها از سلول های چربی آزاد شده و به بخش تولیدکننده انرژی سلول های بدن یعنی میتوکندری انتقال می یابند. در اینجا، تجزیه چربی برای تولید انرژی طی یک سری از فرایندها رخ می دهد.در صورت تداوم کسری کالری، چربی های ذخیره شده در بدن همچنان برای تولید انرژی استفاده خواهند شد که به کاهش چربی بدن منجر می شود.

***رژیم غذایی و ورزش عوامل کلیدی هستند**

ورزش و رژیم غذایی دو عامل کلیدی برای کاهش چربی بدن هستند.

همان گونه که پیشتر اشاره شد، کسری کالری موجب آزاد شدن چربی از سلول های چربی و استفاده از آنها برای تولید انرژی می شود.

ورزش به واسطه افزایش جریان خون به عضلات و سلول های چربی، این فرآیند را تقویت می کند زیرا چربی های آزاد شده با سرعت بیشتری برای تولید انرژی در سلول های عضلانی استفاده شده و مصرف انرژی افزایش می یابد.

برای تقویت کاهش وزن، کالج پزشکی ورزشی آمریکا حداقل ۱۵۰ تا ۲۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته را توصیه کرده است که معادل ۳۰ تا ۵۰ دقیقه ورزش در پنج روز هفته است.

برای کسب فواید حداکثری، تمرینات ورزشی باید ترکیبی از تمرینات قدرتی برای حفظ و افزایش توده عضلانی و تمرینات ایروبیک (هوازی) برای افزایش کالری سوزی باشند.

از تمرینات قدرتی متداول می توان به کار با وزنه و کش های مقاومتی و از تمرینات ایروبیک می توان به دویدن و دوچرخه سواری اشاره کرد.

زمانی که محدودیت کالری مصرفی و یک رژیم غذایی سرشار از مواد مغذی با یک رژیم ورزشی مناسب ترکیب شود، احتمال تجربه کاهش چربی بیشتر است تا این که رژیم غذایی یا ورزش به تنهایی استفاده شوند.برای کسب بهترین نتایج، شما می توانید با یک متخصص تغذیه برای دریافت یک برنامه غذایی و یک مربی ورزشی حرفه ای برای دریافت یک برنامه ورزشی مشورت کنید.

***چربی آب شده کجا می رود؟**

با پیشرفت روند چربی سوزی، اندازه سلول های چربی کاهش چشمگیری را تجربه می کند که به بروز تغییرات مشهود در ترکیب بدن منجر می شود.

***محصولات جانبی کاهش چربی**

زمانی که چربی بدن برای تولید انرژی تجزیه می شود، دو محصول جانبی اصلی شامل دی‌اکسید کربن و آب تولید می شوند.

دی‌اکسید کربن از طریق بازدم و آب از طریق ادرار، تعریق یا هوای بازدمی از بدن دفع می شود. دفع این محصولات جانبی طی انجام ورزش به واسطه افزایش نرخ تنفس با تعریق به میزان قابل توجهی افزایش می یابد.

***چربی سوزی ابتدا از کجا آغاز می شود؟**

به طور معمول، افراد تمایل دارند کاهش چربی در قسمت های شکم، کفل، ران ها و باسن را تجربه کنند.

در شرایطی که کاهش نقطه ای یا کاهش وزن در بخشی خاص کارایی لازم را نشان نداده است، برخی افراد معمولا کاهش وزن در بخش های خاص از بدن خود را سریع‌تر از دیگران تجربه می کنند.گفته شده است، ژنتیک و عوامل سبک زندگی نقش مهمی در توزیع چربی بدن ایفا می کنند. افزون بر این، اگر سابقه کاهش وزن و بازگشت مجدد وزن را دارید، چربی بدن ممکن است به واسطه تغییرات تدریجی در سلول های چربی به شیوه ای متفاوت توزیع شود.

***چرا حفظ وزن کاسته شده دشوار است؟**

زمانی که بیش از نیاز و توانایی بدن برای کالری‌سوزی غذا بخورید، سلول های چربی از نظر اندازه بزرگ شده و تعداد آنها افزایش می یابد.زمانی که کاهش چربی را تجربه می کنید، این سلول های چربی می توانند از نظر اندازه کوچک شوند اما تعداد آنها تقریبا یکسان باقی می ماند. از این رو، کاهش اندازه و نه تعداد سلول های چربی دلیل اصلی تغییرات در شکل بدن و لاغرتر شدن فرد است.

پس زمانی که کاهش وزن را تجربه می کنید، سلول های چربی همچنان وجود دارند و اگر برای حفظ وزن کاهش یافته تلاش نکنید، آنها به راحتی می توانند دوباره از نظر اندازه بزرگ شوند. برخی مطالعات نشان داده اند که این ممکن است یکی از دلایل دشوار بودن حفظ وزن کاسته شده برای افراد باشد.

***جدول زمانی کاهش چربی**

با توجه به این که چه میزان کاهش وزن را هدف قرار داده اید، مدت زمانی که برای دوره کاهش چربی خود نیاز دارید می تواند بسیار متفاوت باشد.

کاهش وزن سریع می تواند با برخی عوارض جانبی منفی از جمله کمبود ریزمغذی ها، سردرد، خستگی، از دست دادن عضله، و بی نظمی های قاعدگی همراه باشد.

بر همین اساس، افراد بسیاری روند آهسته و تدریجی کاهش وزن را دنبال می کنند زیرا می تواند نتایجی پایدارتر را به همراه داشته و از افزایش وزن دوباره پیشگیری کند.

میزان کاهش وزن مورد انتظار به این که برنامه شما تا چه اندازه تهاجمی شکل گرفته است، بستگی دارد. برای افراد دارای اضافه وزن یا چاق، کاهش ۵ تا ۱۰ درصد از وزن اولیه طی شش ماه با یک مداخله جامع در سبک زندگی، از جمله رژیم غذایی، فعالیت بدنی و تکنیک های رفتاری، می تواند امکان‌پذیر باشد. برخی عوامل دیگر از جمله جنسیت، سن، میزان کسری کالری و کیفیت خواب نیز می توانند بر کاهش وزن تاثیرگذار هستند. همچنین، برخی داروها ممکن است بر وزن انسان اثر بگذارند. از این رو، مشورت با پزشک پیش از آغاز رژیم کاهش چربی توصیه شده است.زمانی که به وزن دلخواه خود رسیدید، میزان کالری مصرفی می تواند برای حفظ وزن تنظیم شود.

فقط به یاد داشته باشید که تداوم ورزش منظم و مصرف یک رژیم غذایی متعادل و مغذی برای پیشگیری از بازگشت وزن و ارتقا سلامت کلی اهمیت دارد.

هشدار نسبت به ابتلای کودکان و جوانان به کرونا

ایسنا: عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به غلط بودن باور برخی از افراد مبنی بر مصون بودن جوانان از ابتلا به کرونا اظهار کرد: هیچکس نسبت به بیماری کرونا مصون نیست، گرچه ریسک ابتلا در افراد مسن و کسانی که به بیماری های زمینه ای دچارند، بالاتر از جوانان، کودکان و افراد سالم است اما احتمال ابتلا و عوارض در این گروه ها نیز صفر نیست و همه باید توصیه‌های پیشگیرانه را رعایت کنند.دکتر علیرضا فاطمی متخصص بیماری‌های عفونی و گرمسیری، اظهار کرد: هر چقدر تعداد موارد ابتلا به کرونا در رده‌های سنی گوناگون کمتر باشد قطعا مرگ و میر نیز به همان نسبت کمتر خواهد بود.

***میزان ابتلا به کرونا در مردان بیشتر از زنان است**

این متخصص با بیان اینکه میزان ابتلا به کرونا در مردان بیشتر از زنان است، افزود: جنسیت در بسیاری از بیماری‌ها عامل مستعد کننده محسوب می‌شود، در مورد این بیماری جنسیت می‌تواند موثر باشد اما ممکن است مردان به علت حضور بیشتر در عرصه‌های اجتماعی و مسائلی مانند بیشتر بودن اعتیاد مردان به سیگار، نسبت به زنان که سیستم ایمنی دستگاه تنفسی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بیشتر در معرض ابتلا به کرونا قرار داشته باشند.

وی در ادامه با اشاره به مشاهده مواردی از ابتلای حیوانات به کووید_۱۹، یادآور شد: در حال حاضر در خیلی از سطوح مختلف جامعه از حیوانات مختلف نگهداری و مراقبت می‌شود و مواردی همچون گردش برخی از حیوانات خانگی مانند سگ در خیابان‌ها و سطح شهر ریسک اپیدمی را بالاتر می برد.

***مدت زمان واگیر ویروس کرونا در افراد بهبود یافته**

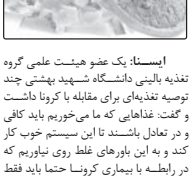
فاطمی درباره مدت زمان واگیر ویروس کرونا در افراد بهبود یافته توضیح داد: در برخی از بیماری‌ها مانند آنفلوانزا سرفه‌ها تا چند هفته پس از ابتلا ادامه دارد، این سرفه ها اگر با تنگی نفس و تب همراه نباشد و شدت آن‌ها در حال افزایش نباشد نشانه خطر نیست و از علائم انتهایی بیماری است. اما اگر این سرفه‌ها همراه با تنگی نفس، تب و یا خلط خونی باشد افراد باید حتما پزشک خود را در جریان قرار دهند.

***محدودیت های لازم در ملاقات افراد مسن**

وی درباره محدودیت های لازم در ملاقات کردن افراد مسن برای پیشگیری از ابتلا به کرونا توضیح داد: برخی از ملاقات‌ها ضروری است، برای مثال اگر پدر و یا مادر فردی در منزل بیمار باشند به حضور فرزندان برای پرستاری و مراقبت از آنان نیاز است و در این موارد افراد می‌توانند با رعایت تمامی نکات بهداشتی با افراد مسن ملاقات داشته باشند، اما علی رغم نیازهای عاطفی افراد به ارتباطات اجتماعی باید ملاقات های غیر ضروری به حداقل برسد تا سلامت عزیزانمان حفظ شود. ممکن است بسیاری از ما ناقل بدون علامت باشیم و بدون آنکه از این مسئله اطلاع داشته باشیم باعث انتقال بیماری به عزیزانمان شویم.

این متخصص در خاتمه با بیان اینکه کودکان نیز نسبت به ابتلا به این بیماری مصون نیستند، تاکید کرد: ویروس علاوه بر عوارض جسمی می‌تواند باعث مشکلات روانی از قبیل افسردگی در جامعه شود زیرا در خانه ماندن برای بسیاری از افراد به ویژه گروه هایی که پیش از این در عرصه های اجتماعی حضور فعال داشته‌اند، بسیار سخت است؛ اما ما باید سختی‌های محدودیت های اجتماعی را برای چند هفته تحمل کرده تا به حفظ سلامت خود و سایر افراد جامعه کمک کنیم.

باور غلط خوردن سیر و زنجبیل برای مقابله کرونا



ایسنا: یک عضو هیئت علمی گروه تغذیه بالینی دانشگاه شهید بهشتی چند توصیه تغذیه‌ای برای مقابله با کرونا داشت و گفت: غذاهایی که ما می‌خوریم باید کافی و در تعادل باشند تا این سیستم خوب کار کند و به این باورهای غلط روی نیاوریم که در رابطه با بیماری کرونا حتما باید فقط سیر یا زنجبیل بخوریم. سیستم ایمنی یک سیستم جامع و کامل است و برای اینکه خوب کار کند نیاز داریم که تغذیه سالم و متعادل داشته باشیم.

حجازیان با بیان اینکه منظور از تغذیه سالم و متعادل این است که تمام اجزای آن به طور کافی و در تعادل به بدن برسند، گفت: گاهی وقتی این مواد بیشتر از حد نیاز به بدن می‌رسد و فرد دچار چاقی می‌شود همین بیشتر از حد رسیدن باعث می‌شود که سیستم ایمنی بدن ما دچار ضعف شود.

وی تاکید کرد: تغذیه سالم یعنی از میان مواد غذایی که لازم داریم بهترین‌ها را انتخاب کنیم. این متخصص تغذیه و رژیم درمانی درباره منابع پروتئینی نیز توصیه کرد: بهتر است که پروتئین‌ها از منابع گیاهی چون حبوبات به بدن برسد و اگر قرار است افراد از گوشت استفاده کنند گوشت سفید مصرف کنند. گوشت قرمز حاوی اسیدهای چرب اشباع است که در نهایت می‌تواند باعث التهاب بیشتر در بدن شود و سیستم ایمنی را تضعیف کند.

احتمال آسیب‌دیدگی دستگاه عصبی بر اثر کروناویروس

ایسنا: مطالعات پزشکی جدید نشان داده است که کروناویروس جدید می‌تواند به دستگاه عصبی آسیب بزند تا جایی که ممکن است منجر به قطع ناگهانی تنفس شود.

این که ویروس سارس و مرس نیز توان آسیب زدن به دستگاه عصبی را دارند پیش‌تر ثابت شده بود.

عفونتی که از ابتلا به کروناویروس جدید موسوم به "سارس - کوو دو" ناشی می‌شود نه تنها نشانه هایی مانند تب، سرفه و ناراحتی‌های تنفسی به همراه دارد بلکه می‌تواند با علایم عصبی نیز تظاهر کند.

این نتیجه حاصل بررسی تخصصی کارشناسان چین در ووهان، شهری است که در آن بیماری "کووید ۱۹" در اواخر سال ۲۰۱۹ آغاز شد.

طبق این بررسی، در بیش از یک‌سوم، حدود ۲۱۴ بیمار تحت مطالعه، نشانه لطمه به سیستم عصبی دیده شد. علائم بالینی شایع در این بیماران سرگیجه، سردرد و اختلال در دو حس بویایی و چشایی بود.

"برند زالس‌برگر" از کلینیک دانشگاه رگنزبورگ آلمان می‌گوید: تا کنون روی مغز بیماران مبتلا به کرونا تحقیق بسیار کمی انجام شده است و ما در این باره بسیار کم می‌دانیم.

مطابق یافته‌های این تیم تخصصی به سرپرستی "لیگ مائو" از دانشگاه هاژونگ، در ۷۸ بیمار (بیش از ۳۶ درصد) تظاهرات عصبی دیده شد که بسته به پیشرفت بیماری "کووید ۱۹" شدت آن نیز متفاوت بود. سرگیجه در ۳۶، سردرد در ۲۸، اختلال حس چشایی در ۱۲ و اختلال حس بویایی در ۱۱ بیمار دیده شد. شش بیمار نیز دچار سکته مغزی شدند.

«پیلاتس» موجب بهبود فشارخون زنان چاق می شود

مهر: طبق نتایج مطالعه جدید، پیلاتس قادر به بهبود موثر و چشمگیر سلامت قلب و عروق در زنان چاق جوان است.برنامه پیلاتس بر قدرت مرکزی، انعطاف پذیری، وضع بدن و کنترل نفس کشیدن تمرکز دارد.اگرچه ورزش راهکار اصلی پیشگیری و کنترل مشکلات سلامت قلب و عروق است، اما زنان چاق تمایلی به انجام ورزش‌های سنتی ندارند.

محققان در این مطالعه، زنان چاق جوان (رده سنی ۱۹ تا ۲۷ سال) مبتلا به فشارخون و دارای شاخص توده بدنی بین ۳۰ تا ۴۰ را در طول ۱۲ هفته انجام ورزش پیلاتس مورد مطالعه قرار گرفتند.

شرکت کنندگان فاقد بیماری‌های مزمن و غیرسیگاری بودند و کمتر از ۹۰ دقیقه در هفته ورزش منظم انجام می‌دادند. این افراد هر هفته در سه جلسه یک ساعتی ورزش «مت پیلاتس» شرکت می‌کردند.

به گفته محققان، برای اولین بار این مطالعه نشان داد که انجام منظم مت پیلاتس به شکل قابل توجهی موجب کاهش سفتی عروق و فشارخون می‌شود. محققان عنوان می‌کنند از آنجائی که پیروی از ورزش‌های سنتی (هوازی و استقامتی) برای افراد چاق دشوار است، تمارین مت پیلاتس جایگزین مناسب و مؤثری در پیشگیری از فشارخون بالا و وقایع قلبی عروقی در زنان چاق جوان است.

پزشکی

نگرانی از موج دوم شیوع کرونا در چین

ایسنا: در حالی که کشور چین به عنوان خاستگاه کروناویروس جدید، شهر ووهان را از قرنطینه خارج کرده است، افزایش شمار مبتلایان به بیماری کووید-۱۹ که عمدتا مسافران خارجی هستند، نگرانی‌ها را در این کشور نسبت به آغاز موج دوم اپیدمی تشدید کرده است.چین در ۲۴ ساعت گذشته، ۱۰۸ مورد جدید ابتلا و دو قربانی جدید بیماری کووید-۱۹ را گزارش کرده است. عمده موارد جدید ابتلا، مسافرانی از کشورهای دیگر هستند؛ با این حال همین موارد نیز نگرانی را نسبت به احتمال آغاز موج دوم شیوع بیماری افزایش داشته است.

پرهیز از مصرف زیاد غذاهای خون ساز در بهار

مهر: متخصصین طب سنتی عنوان می کنند در فصل بهار باید از زیادخوردن غذاهای خون‌ساز مانند شیرینی‌ها، آجیل، کیک و خامه زیاد، پرهیز شود. در متون طب ایرانی از غذاهایی مانند آش‌های ساده، آش مغز ماش یزدی، ترش آش، آش شبدر و قره‌قروت، خورش ریباس، خورش هویج، خورش کنگر، بورانی اسفناج، بورانی شبدر و بونجه، کاهو سکنجبین، سمنو، شربت عناب، ماءالشعیر طبی و... به‌عنوان بهترین و سبک‌ترین غذاهای ایرانی برای فصل بهار نام‌برده‌شده که انرژی پایه و مواد مورد نیاز بدن را تأمین می‌کنند، ولی خاصیت غذایی کمتری دارند.مصرف این غذاها موجب پاکسازی خون و تقویت اعصاب و قوای بدن می‌شود.

از طرفی در فصل بهار، مصرف حبوباتی مانند ماش، نخودفرنگی و جو نیز از سوی حکمای پزشکی پارسی توصیه شده‌است.

اشتباهات خطرناک بعد از غذا خوردن

نوشیدن چای: یبوست

خوردن میوه: نفخ معده

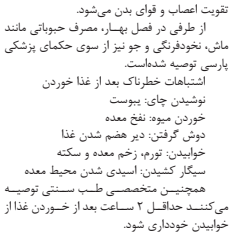
دوش گرفتن: دیر هضم شدن غذا

خوابیدن: تورم، زخم معده و سکته

سیگار کشیدن: اسیدی شدن محیط معده

همچنین متخصصی طب سنتی توصیه می‌کنند حداقل ۲ ساعت بعد از خوردن غذا از خوابیدن خودداری شود.

استفاده زیاد از وایتکس و آسیب شدید ریه



ایسنا: متخصص عفونی دانشگاه علوم پزشکی بابل با بیان اینکه استفاده زیاد وایتکس موجب آسیب شدید ریه می‌شود، گفت: به هیچ عنوان وایتکس را با آب گرم حل نکنید.

دکتر معصومه بیانی اظهار کرد: در حال حاضر دو ماده ضدعفونی‌کننده الکل و کلر (وایتکس) بیشتر در حال استفاده است.وی تصریح کرد: کسانی که مراقبت از بیمار کرونایی در منزل دارند، بهترین کار حل کردن آب و وایتکس به میزان یک به نوزده است.متخصص عفونی دانشگاه علوم پزشکی بابل خاطرنشان کرد: کسانی که در شرایط عادی نیز به دنبال ضدعفونی خانه هستند، بهتر است این مقدار را یک به ۴۹ انجام دهند.دکتر بیانی ادامه داد: به هیچ عنوان وایتکس را با آب گرم حل نکنید و حتما در هنگام استفاده از آب وایتکس تهویه هوای محیط نیز انجام شود چراکه خود کلر موجب آسیب‌رسانی به ریه می‌شود.وی گفت: الکل مورد نیاز نیز بهتر است ۷۰ درصد باشد.؛ اگر به الکل ۹۶ درصد دسترسی دارید، الکل را به نسبت ۳ به یک با آب جوشیده سرد شده مخلوط کنید تا ۷۰درصد شود.متخصص عفونی دانشگاه علوم پزشکی بابل افزود: محلول آب و وایتکس بیش از ۲۴ ساعت نگهداری نشود و حتما دور از نور قرار گیرد. دکتر بیانی به خانم‌های خانه توصیه کرد: استفاده بیش از اندازه از وایتکس موجب آسیب شدید به ریه خواهد شد.

فواید مصرف ۳ تا ۶ تخم مرغ در هفته

مهر: نتایج مطالعه اخیر نشان می دهد مصرف ۳ تا ۶ تخم مرغ در هفته ریسک بیماری قلبی عروقی را به شکل چشمگیری کاهش می دهد.

محققان آکادمی علوم پزشکی چین عنوان می‌کنند بین مصرف تخم مرغ و ریسک بروز بیماری قلبی عروقی و نرخ مرگ و میر ارتباط وجود دارد و افرادی که هفته‌ای ۳ تا ۶ تخم مرغ مصرف می‌کنند با کمترین ریسک این بیماری روبرو هستند. این مطالعه شامل ۱۰۲,۱۳۶ شرکت کننده از ۱۵ استان چین بود که همگی در ابتدای مطالعه فارغ از بیماری قلبی عروقی، سرطان یا بیماری‌های کلیوی بودند. در طول بالغ بر ۱۷ سال پیگیری وضع این افراد، ۴۸۴۸ مورد بیماری قلبی عروقی و ۵۵۱۱ مرگ و میر اتفاق افتاد.نتایج مطالعه نشان داد مصرف کم تا متعادل تخم مرغ (حدود ۵ عدد در هفته) ارتباط چشمگیری با کاهش ریسک بیماری قلبی عروقی دارد.