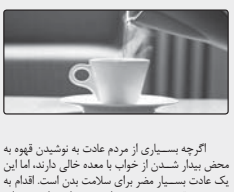
طب

نوشیدن آب گرم ناشتا معجزه می کند

یک لیوان آب گرم هر صبح به صورت ناشتا برای سلامتی تمام ارگان های بدن بسیار مفید است. محققان معتقدند که به جای مصرف آب خنک بهتر است آب گرم و ولرم مصرف کنید تا بدن سالم‌تری داشته باشید.

فواید نوشیدن آب گرم شامل موارد زیر است: نوشیدن آب گرم برای بهبود گوارش بسیار مفید است، آب گرم به تجزیه غذا در معده کمک می‌کند، آب گرم به بدن در خلاص شدن از شر اسید اضافی معده و خنثی سازی شیره‌های گوارشی کمک می‌کند، افرادی که از گوارش ضعیف رنج می‌برند می‌توانند نوشیدن یک لیوان آب گرم در ابتدا و انتهای روز را مد نظر قرار دهند، نوشیدن منظم آب گرم با معده خالی می‌تواند به تنظیم حرکات روده و مبارزه با یبوست کمک کند، برای افزایش فواید می‌توانید مقداری عسل یا آب لیمو به آب گرم اضافه کنید، گلودرد یک مشکل شایع است که با درد و سوزش گلو توصیف می‌شود و به واسطه عفونت سرماخوردگی یا انفلوآنزا شکل می‌گیرد، نوشیدن آب گرم گلودرد را تسکین می‌دهد و احساس راحتی بیشتری را در فرد ایجاد می‌کند، آب گرم به حل کردن مخاط غلیظ و حذف آن از دستگاه تنفسی کمک می‌کند، نوشیدن آب گرم درمان طبیعی خوبی برای گرفتگی بینی محسوب می‌شود، آب گرم به پاکسازی حفره‌های بینی کمک می‌کند، افرادی که یک رژیم غذایی سخت و برنامه ورزشی منظم را برای کاهش وزن دنبال می‌کنند می‌توانند از فواید نوشیدن آب گرم به جای آب سرد بهره‌مند شوند؛ آب گرم دمای مرکزی بدن را افزایش می‌دهد که این شرایط نرخ سوخت و ساز را افزایش می‌دهد، نوشیدن آب گرم می‌تواند به پاکسازی بدن از طریق تخلیه سموم مضر کمک کند، هنگامی که چند لیوان آب گرم در روز می‌نوشید، این کار به افزایش دمای بدن منجر می‌شود، از این رو، میزان تعریق برای خنک سازی بدن افزایش می‌یابد؛ تعریق به تخلیه سموم از بدن کمک می‌کند؛ نوشیدن آب گرم برای پوست نیز خوب است، این کار به حذف سموم و دیگر ناخالصی‌ها از بدن کمک می‌کند؛ نوشیدن آب گرم پیش از به تختواب رفتن می‌تواند به بهبود خواب کمک کند.

مضرات نوشیدن قهوه با معده خالی

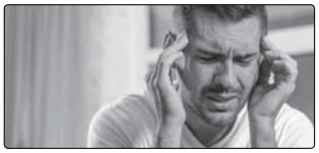


اگرچه بسیاری از مردم عادت به نوشیدن قهوه به محض بیدار شدن از خواب با معده خالی دارند، اما این یک عادت بسیار مضر برای سلامت بدن است. اقدام به نوشیدن قهوه به محض بیدار شدن از خواب می‌تواند برای بدن به یک عادت مضر تبدیل شود، زیرا نوشیدن آن با معده خالی یک حمله واقعی به معده است.

براساس این گزارش؛ نوشیدن قهوه با معده خالی، علاوه بر ایجاد مشکلات معده، مانند سوزش سر دل، فلاکس و التهاب، مصرف آب در صبح نیز می‌تواند بر سطح ایمنی تأثیر منفی بگذارد.بسیاری از ما نمی‌توانیم روز را بدون قهوه شروع کنیم، اما اگر به عنوان اولین نوشیدنی صبح در حالی که هنوز معده خالی است مصرف شود، می‌تواند مضر باشد، زیرا کافئین موجود در قهوه ترشح اسید معده (اسید کلریدریک) را افزایش می‌دهد که معمولا در هنگام هضم رخ می‌دهد.بنابراین، باتوجه به اینکه هنگام صبح هیچ غذایی برای هضم وجود ندارد، این ترشح عمل خود را بر روی غشاهای مخاطی معده هدایت می‌کند و باعث ایجاد علائمی مانند سوزش سر دل یا حالت تهوع، تا حد رفلاکس، ورم معده و زخم می‌شود.اثرات قهوه روی معده خالی به همین جا ختم نمی‌شود؛ علاوه بر افزایش اسیدیته که می‌تواند به عملکرد معده آسیب برساند، برخی از مطالعات نشان می‌دهند که نوشیدن قهوه بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب نتایج عکس دارد.بیدار شدن از خواب در واقع ساعتی از روز است که کورتیزول که به عنوان "هورمون استرس" نیز شناخته می‌شود، در بالاترین سطح خود در بدن قرار دارد و مصرف کافئین می‌تواند ترشح آن را افزایش دهد که این امر می‌تواند به سیستم ایمنی بدن آسیب برساند و مشکلاتی ایجاد کند.بنابراین، به خاطر سلامتی خود، باید سعی کنیم به محض بیدار شدن از خواب، با مصرف قهوه خداحافظی و سعی کنیم این مرحله را برای چند ساعت به تاخیر بیندازیم، زمانی که کورتیزول برای اولین بار به اوج خود رسیده است.

برای همه کسانی که قادر به انجام این کار نیستند، بهتر است فنجان قهوه صبحگاهی خود را با صبحانه‌ای غنی از غلات کامل و فیبر بخورند تا جذب محرک را کاهش دهند.به گفته دانشمندان، کافئین به طور متوسط در ۴۵ دقیقه پس از مصرف جذب می‌شود، اما حداکثر جذب آن پس از ۱۵ دقیقه قابل دستیابی است.

توصیه‌هایی برای تسکین درد میگرن



ایسنا: افرادی که دچار حمله میگرنی می شوند، تنها به دنبال آن هستند که هر چه سریع‌تر علائم بیماری تسکین پیدا کند. در برخی از افراد مصرف داروهای میگرن می تواند به کاهش درد کمک کند. اما آیا راهکارهای دیگری وجود دارد که بتوان مدت زمان حمله میگرنی را کوتاه‌تر سازد یا تحمل علائم تا زمان شروع اثربخشی دارو را بیشتر کرد؟

اگر از جمله افرادی هستید که دچار حمله میگرنی می‌شوید توصیه های زیر را در نظر داشته باشید، این راهکارها بدون عوارض جانبی هستند.

*** استراحت در اتاق تاریک و آرام**

بسیاری از مبتلایان به میگرن به نور و صدا حساسیت دارند که می تواند سردرد را تشدید کند. درد میگرنی ناشی از قرار گرفتن در معرض نور را می‌توان در گروهی از سلول‌های حسگر نور در چشم موسوم به سلول‌های گانگلیونی شبکیه ردیابی کرد که به حفظ چرخه خواب و بیداری و واکنش مردمک به نور کمک می کند. قرار گرفتن در معرض نور باعث فعال شدن سلول های گانگلیونی شبکیه و سلول های انتقال دهنده درد می شود و سلول ها برای چندین دقیقه فعال می مانند. محققان این نظریه را مطرح می کنند که این مکانیسم می تواند دلیل بدتر شدن سردرد هنگام قرار گرفتن در معرض نور و بهبود آن ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پس از قرار گرفتن در تاریکی باشد.

*** قرار دادن کمپرس گرم یا سرد روی سر یا گردن**

کمپرس گرم یا سرد را روی پیشانی یا پشت گردن خود قرار دهید. بسیاری از بیماران کمپرس سرد را ترجیح می دهند. سرما می تواند اثر بی حس کننده داشته باشد و باعث می‌شود تمرکز مغز روی میگرن برداشته شود. ممکن است برخی افراد کمپرس گرم را ترجیح دهند. گرما می تواند به انبساط ماهیچه های تحت فشار کمک کند همچنین حمام یا دوش آب گرم توصیه می‌شود.

*** نوشیدن مایعات کافی**

بررسی انجام شده در آمریکا نشان می‌دهد از هر سه فرد مبتلا به میگرن، یک نفر بر این باور است که کم آبی بدن عامل ایجاد سردرد است بنابراین تامین آب مورد نیاز بدن بین حملات میگرنی می تواند به جلوگیری از برخی از حملات کمک کند.

*** ماساژ گیجگاه**

ماساژ می تواند به انبساط ماهیچه ها کمک کند و تاثیر آن در کنترل درد در چندین بیماری از جمله سردرد مورد مطالعه قرار گرفته است. به گفته متخصصان اثربخشی این روش به شخص بستگی دارد. برخی از افراد مبتلا به میگرن ممکن است به لمس بسیار حساس باشند و ماساژ می تواند حال آنان را بدتر کند.

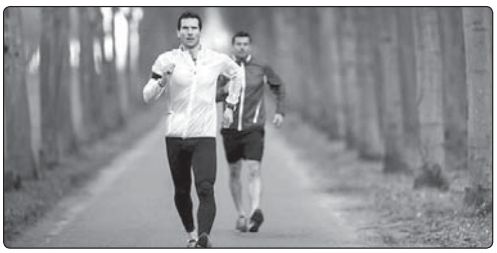
*** مدیتیشن**

از هر ۱۰ فرد مبتلا به میگرن، هشت نفر استرس را محرک سردرد می‌دانند. مدیتیشن با تمرکز بر آنچه که در حال حاضر در حال اتفاق افتادن است می تواند به افراد در مدیریت استرس کمک کند.

*** استشمام اسطوخودوس**

رایحه اسطوخودوس می تواند اثر آرام بخش داشته باشد و به کاهش استرس نیز کمک می‌کند. روغن اسطوخودوس نیز به طور خاص به عنوان درمان میگرن مورد مطالعه قرار گرفته است. محققان در مطالعه ای تاثیر استفاده از اسانس اسطوخودوس را در افرادی که دچار حمله میگرنی شده اند، ارزیابی کرده اند و مشخص شد در افرادی که روغن اسطوخودوس به مدت ۱۵ دقیقه استنشاق شده، شدت سردرد نسبت به افرادی که این کار را انجام نداده اند، کمتر شده است.

نکاتی مفید در مورد پیاده روی



ایسنا: در دوران قرنطینه با وجود بسیاری از فعالیت ها و کارهایی که نمی‌توانستیم انجام دهیم یک کار مفید بود که همه می‌توانستند انجام دهند و آن هم پیاده‌روی بود.چه کنار جنگل و مزرعه زندگی کنید یا در مرکز شهر، پیاده‌روی راهی ارزان و شادی‌بخش برای ورزش و تحرک بدنی است.

دکتر «ویلیام برد» پزشک عمومی سرشناس و از مدافعان سرسخت پیاده‌روی است؛ او حقایق جالبی در مورد پیاده‌روی و اثرات آن بر بدن می گوید.

***پیاده روی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند**

همه‌گیری کووید توجه همه را به سیستم ایمنی جلب کرده است. اگر در پی این هستید که راهی برای تقویت سیستم ایمنی خودتان پیدا کنید بهتر است اول پیاده‌روی کنید. دکتر برد می‌گوید: اولین جایی که ویروس پس از ورود به بدن ما حمله می‌کند سیستم ایمنی بدن است که شامل سلول‌های کشنده طبیعی (لنفوسیت‌های سیستم ایمنی بدن) می‌شود. تعداد زیادی از آنها در بینی و شکم و روده‌ها و تعداد زیادی هم در مجاری تنفسی ما هستند. وقتی ویروس از هر کدام از این مسیرها وارد بدن ما شود با این سلول‌های کشنده طبیعی روبه‌رو می‌شود.

دکتر برد توضیح می‌دهد:سلول‌های کشنده طبیعی هیچ شناختی از ویروس‌ها ندارند چون پیش از این هرگز با آن روبه‌رو نشده‌اند، فقط می‌دانند که آسیب‌رسان هستند و باید کشته شوند. به دنبال آن، لنفوسیت‌های ب سیستم ایمنی وارد عمل می‌شوند و شروع به تولید پادتن می‌کنند. هرچه سلول‌های کشنده طبیعی بیشتر باشند واکنش سیستم ایمنی سریع‌تر است، دکتر برد می‌گوید: سلول‌های کشنده طبیعی با لنفوسیت‌ها فقط با یک پیاده‌روی کوتاه به طور چشمگیری افزایش پیدا می‌کنند.

***باعث بهبود التهاب‌های درونی می‌شود که برای همه‌چیز مفید است**

دکتر برد می‌گوید بسیاری از بیماری‌هایی که به آنها مبتلا می‌شویم چه جسمی و چه روحی، به دلیل التهاب‌های مزمن است. التهاب، واکنش بدن در برابر آسیب‌هایی است که به آن وارد می‌شود، حمله سیستم ایمنی بدن به عوامل آسیب‌زننده است تا از ما محافظت کند. اگر ویروسی در کار نباشد که به آن حمله کند، این روش شفابخش بدن می‌تواند به خود ما صدمه شدیدی بزند.

دکتر برد توضیح می‌دهد: غذاهای ناسالم، ورزش نکردن، استرس داشتن... همه باعث ایجاد التهاب مزمن در سیستم ایمنی ما می‌شود که عامل تعیین‌کننده‌ای در ابتلا به بسیاری از بیماری‌هاست.

پیاده‌روی اثراتی دارد که کمک می‌کند التهاب مزمن از بین برود. یکی از آنها آزاد شدن میوکین‌ها از ماهیچه‌های بدن است. راه رفتن باعث آزاد شدن آن می‌شود و با گردش در سراسر بدن باعث تسکین التهاب‌ها می‌شوند. یکی دیگر از فواید پیاده‌روی تأثیر بر چربی احشایی یا چربی اطراف اندام‌های داخلی بدن است. پیاده‌روی با کاهش التهاب کمک می‌کند تا از شر آن خلاص شویم.

حتما از درس‌های زیست‌شناسی دوران مدرسه یادتان هست که "میتوکندری‌ها نیروگاه سلول‌ها هستند" و به خاطر دارید که چرا این اجزا کوچک سلولی این اندازه برای بدن ما مهم هستند؟ دکتر برد می‌گوید: آنها باتری‌های بدن ما هستند که نیروی ما را تأمین می‌کنند. زندگی ما ۱۰۰ درصد به میتوکندری‌ها وابسته است و اگر نباشند در کسری از ثانیه بدن ما از کار می‌افتد.

این میتوکندری‌ها باید مدام ورزش کنند، آنها طوری ساخته شده‌اند که پیوسته در حرکت باشند. اگر آنها را بی‌حرکت نگه دارید، کارایی خود را از دست می‌دهند.

دکتر برد آنها را با باتری‌های تلفن همراه مقایسه می‌کند: اگر تلفن همراه خود را بیش از زمان لازم شارژ کنید تلفن داغ می‌کند، این گرمای الکترون‌هایی است که از باتری خارج می‌شوند و به همین دلیل دوام و عمر باتری کم می‌شود؛ پس درست مثل باتری، وقتی انبوهی از کالری وارد بدن ما می‌شود و هیچ کالری مصرف نمی‌شود میتوکندری‌های بدن بیش از اندازه شارژ می‌شوند و وقتی چنین شود اتم‌های ناپایداری به نام رادیکال‌های آزاد رها می‌کنند این رادیکال‌های آزاد باعث صدمه شدیدی می‌شوند، بله درست حدس زدید، باعث التهاب می‌شوند.

وقتی بدن زمان‌های طولانی نشستن کمی هم راه برود کمک می‌کنید تا این رادیکال‌ها رها نشوند، درست مثل وقتی که تلفن شما ۱۰۰ درصد شارژ شده است و آن را از برق می‌کشید.

***به سلامت روان کمک می‌کند**

دکتر برد می‌گوید: وقتی پیاده‌روی می‌کنید بدن شما چیزی به نام فاکتور نوروتروفیک مغز (بی‌دی‌ان‌اف) آزاد می‌کند. تنها کاری که باعث آزاد شدن آن می‌شود فعالیت بدنی و ورزش است، این فاکتور کاملا به میزان تحرک ما بستگی دارد. نکته جالب این است که این ماده تمام بخش‌های مغز را که درهم‌تابیده یا ازهم‌گسیخته است دوباره سامان می‌دهد؛ اگر نظر مرا بخواهید باز هم باعث کاهش التهاب می‌شود. دکتر برد می‌گوید التهاب فقط باعث بیماری‌های جسمی نمی‌شود بلکه علت بیماری‌های روانی هم هست. پس با پیاده‌روی و کاهش التهاب می‌توانید حریف نگرانی و اضطراب و افسردگی هم بشوید.

***خلاقیت را شکوفا می‌کند**

ارسطو، نیچه، کی‌یِرکگارد چه ویژگی مشترکی داشتند؟ منظورمان این نیست که همه آنها فیلسوفان بزرگی بودند، همه آنها به بهترین تفکرات و اندیشه‌های خود هنگام راه رفتن دست می‌یافتند.

دکتر برد معتقد است پیاده‌روی باعث جوشش سرچشمه‌های خلاقیت شما مانند "راه رفتن فیلسوفان" می‌شود: تمام فیلسوفان بزرگ عادت به راه رفتن داشتند و در هنگام راه رفتن فکر می‌کردند و به هر حال با راه رفتن خیلی بیشتر احتمال دارد که فکر بکری به ذهن‌تان برسد تا نشستن و هیچ کاری نکردن. و فیلسوفان به صراحت در مورد اثر راه رفتن بر اندیشیدن خود گفته‌اند.

فردریش نیچه می‌نویسد: تمام اندیشه‌های به راستی ارزشمند در هنگام راه رفتن به ذهنم رسیده است.

***باعث توانایی و ترمیم مفاصل می‌شود**

دکتر برد می‌گوید: بعضی افراد فکر می‌کنند مفاصل مقدار مشخصی کارایی دارند و اگر بیش از آن استفاده شوند، فرسوده و ضعیف می‌شوند؛ به همین دلیل هم ترجیح می‌دهد کمتر از مفاصل خود استفاده کنند و از این رو از پیاده‌روی پرهیز می‌کنند. اما دکتر برد معتقد است حقیقت کاملاً برخلاف چنین تصوری است: هر چه بیشتر راه بروید غضروف‌های مفاصل تقویت می‌شوند و هرچه غضروف‌ها ضخیم‌تر باشند مفاصل نیرومندتر خواهند شد.

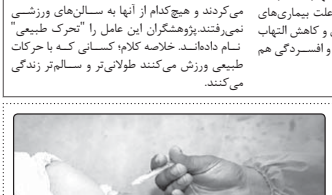
***عمر را طولانی‌تر می‌کند**

دو پژوهشگر به نام‌های گیانی پس و میشل پولین دریافتند در ساردینیا و چند مکان دیگر تعداد افرادی که به صدسالگی رسیده‌اند به طور چشمگیری بیشتر است. آنها این مناطق را "مناطق آبی" نامیده‌اند و تلاش کردند تا دریابند چرا مردمان این مناطق عمری طولانی دارند.

در مصاحبه با اهالی سالمند این مناطق ۹ عامل در شیوه زندگی همه آنها مشترک بود. یکی از آنها وابستگی‌های خانوادگی بود و دیگری داشتن هدف مشخص بود. اما دکتر برد می‌گوید: بزرگ‌ترین دلیل آن، این است که همه آنها پیاده‌روی می‌کردند و هیچ‌کدام از آنها به سالن‌های ورزشی نمی‌رفتند.پژوهشگران این عامل را "تحرک طبیعی" نام داده‌اند. خلاصه کلام، کسانی که با حرکات طبیعی ورزش می‌کنند طولانی‌تر و سالم‌تر زندگی می‌کنند.

یک اپیدمیولوژیست:

بیماران زمینه‌ای نباید تزریق واکسن را به تعویق بیندازند



طبق گفته کمیته علمی دانشگاه علوم پزشکی همه کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند نباید تزریق واکسنشان را به تاخیر بیندازند. بابک عشرتی اپیدمیولوژیست و متخصص بیماری های عفونی اظهار کرد: ممکن است با وجود سویه های جدید لامبدا و سرایت پذیری بالاتر آن ها، پیک جدیدی از کرونا را تجربه کنیم اما در صورت جهش های با سرایت پذیری کمتر ممکن است پیک جدیدی در راه نباشد. وی افزود: کشور همچنان باید آماده باشد. زیرا با جدی گرفتن و سرعت دادن به واکسیناسیون و رعایت دستورالعمل های بهداشتی می توان در مقابل پیک جدید کرونا آمادگی لازم را کسب کرد.

عشرتی با اشاره به اینکه تزریق واکسن مهمتر از اثربخشی آن است بیان کرد: اثر بخشی واکسن کرونا برای افراد اهمیتی ندارد و تنها اهمیت آن تزریق آن و ایمنی زایی که ایجاد می‌کند است. واکسنی که اثر بخشی بالایی دارد پوشش کمتری برای آن انجام می‌شود و واکسنی که اثر بخشی کمتری دارد افراد زیاد را باید واکسینه کرد. سلامت واکسن را هم وزارت بهداشت و هم سازمان جهانی بهداشت تایین می‌کنند و در حال حاضر واکسن‌هایی که تزریق می‌شود تائیدیه این دو سازمان را گرفته اند و بنابر این از نظر سلامت هیچ مشکلی ندارند.

متخصص بیماری‌های عفونی افزود: صبر کردن و به تعویق انداختن واکسیناسیون، فرد را به مبتلا شدن ویروس نزدیک می‌کند که عوارض خطرناکی به همراه خواهد داشت و توصیه می‌شود که مردم هر واکسنی در دسترس دارند تزریق کنند، زیرا واکسن‌ها هیچ تفاوتی با یکدیگر ندارند. تنها کسانی که نمی‌توانند واکسن تزریق کنند افرادی هستند که قبل از واکسیناسیون علائم کرونا را در بدن داشته باشند.

عشرتی ادامه داد: کسانی که قبل از واکسیناسیون بیماری فعال در بدنشان دارند مدتا: تب باید از زمن واکسن اجتناب کنند و این افراد بعد از یک ماه که این علائم برطرف می‌شود، می‌توانند برای تزریق واکسن اقدام کنند. تزریق واکسن مادران باردار نیز از دوازده هفتگی آن‌ها انجام می‌شود و آن‌ها طی دو نوبت بعد از یک ماه تزریق مجدد برای تزریق واکسن باید اقدام کنند.

وی اظهار کرد: موارد بسیار کمی است که که بیماری زمینه‌ای داشته باشند و واکسن را تزریق نکرده باشند و به گفته کمیته علمی دانشگاه علوم پزشکی تمام کسانی که بیماری زمینه‌ای دارند تزریق واکسنشان را به تاخیر نیندازند.

پزشکی

وجود حجم بالایی از میکروپلاستیک‌ها در بدن نوزادان

ایسنا: نتایج یک بررسی نشان می‌دهد میزان میکروپلاستیک‌ها در بدن نوزادان تقریبا ۱۵ برابر بیشتر از بزرگسالان است.اندازه میکروپلاستیک‌ها کمتر از ۵ میلی متر است و اغلب بر اثر تجزیه اجسام یا مواد پلاستیکی بزرگتر در محیط زیست پخش شده و به خانه افراد منتقل می‌شود.در این بررسی محققان آمریکایی میزان پلی اتیلن ترفتالات (PET) و پلی کربنات (PC) را در نمونه مدفوع شش نوزاد و ۱۰ نوزاد و همچنین سه نمونه از اولین مدفوع نوزادان تازه متولد شده مورد آزمایش قرار دادند.در تمامی نمونه‌ها میکروپلاستیک یافت شد. میزان پلی کربنات در بزرگسالان و نوزادان یکسان اما سطح پلی اتیلن ترفتالات در نوزادان حدود ۱۴ برابر بیشتر بود. محققان معتقدند که سطح بالاتر پلی اتیلن ترفتالات در نوزادان می‌تواند در نتیجه قرار گرفتن آنان در معرض محصولاتی مانند عروسک و سینه خیز رفتن روی فرش‌های حاوی ترکیب‌های شیمیایی باشد.محققان آمریکایی تاکید کردند محصولاتی که در اختیار کودکان قرار می‌گیرد باید از مواد ایمن دیگری به غیر از پلاستیک ساخته شوند تا از قرار گرفتن آنان در معرض میکروپلاستیک‌ها کاسته شود.

آلودگی هوا خطرناک‌تر از آن چیزی است که تصور می شود

سازمان جهانی بهداشت (WHO) هشدار داده است که آلودگی هوا خطرناکتر از آن چیزی است که پیش از این تصور می شد.سازمان جهانی بهداشت با هشدار نسبت به اینکه آلودگی هوا خطرناکتر از آن چیزی است که پیش از این تصور می شد، مضرات این معضل جهانی را با استعمال سیگار و تغذیه ناسالم برابر می داند.

بنابر اعلام این سازمان؛ هر سال حدود هفت میلیون نفر به دلیل ابتلا به بیماری‌های مرتبط با آلودگی هوا دچار مرگ زودهنگام می‌شوند. همچنین کشورهایی با میزان درآمد کم و متوسط بیشترین آسیب را متحمل می‌شوند؛ چرا که برای توسعه اقتصادی به سوخت‌های فسیلی نیاز دارند.این سازمان از ۱۹۴ کشور عضو خود درخواست کرده است تا قبل از اجلاس تغییر اقلیم سازمان ملل موسوم به COP۲۶ در ماه نوامبر، انتشار گازهای گلخانه ای را کاهش داده و در زمینه تغییرات آب و هوایی اقدامی انجام دهند. بنابر اعلام این سازمان، دهه به دهه شاهد آن هستیم که محدوده های تعیین شده برای میزان مجاز آلاینده ها در حال کاهش است. همچنین باید به این موضوع اشاره کرد ذرات و گازهای سمی می توانند در سطوح بسیار پایین تر از آنچه پیش از این تصور می شد به سلامت قلب و ریه افراد آسیب برسانند.

خطر تشخیص دیرهنگام دیابت نوع یک در کودکان

ایسنا: نتایج یک بررسی در سوئد نشان می دهد پزشکان عمومی در بسیاری موارد علائم بیماری دیابت نوع یک را در کودکان به موقع تشخیص نمی دهند. تحقیقات جدید نشان می دهد علائم بالقوه و خطرناک بیماری دیابت نوع یک در کودکان همیشه به موقع توسط پزشکان عمومی تشخیص داده نمی شود.در دیابت نوع یک، پانکراس قادر به تولید میزان کافی از هورمون انسولین که به تنظیم قند خون مورد استفاده برای تامین انرژی مورد نیاز سلول ها کمک می کند، نیست. بین پنج تا ۱۰ درصد موارد دیابت نوع یک اغلب در دوران کودکی ظاهر می شود.بررسی محققان سوئدی نشان می دهد: علائم کلیدی بیماری دیابت نوع یک عبارتند از تشنگی، ادرار زیاد، خستگی و کاهش وزن اغلب به عنوان دیابت نوع یک در کودکانی که به پزشک مراجعه می کنند، تشخیص داده نمی شود.

کتواسیدوز دیابتی (DKA) یک بیماری بالقوه خطرناک است که می تواند در صورت عدم درمان دیابت ایجاد شود. وقتی سلول‌های بدن قادر به تولید انرژی از سوختن گلوکز نباشد به ناچار از چربی‌ها استفاده می‌کند که به تولید مواد کتونی منجر می‌شود. درصورتیکه این وضع کنترل نشود می تواند به کما یا حتی مرگ بیمار منجر شود.به گفته محققان، تنها راه جلوگیری از ابتلا به کتواسیدوز دیابتی در بیماران مبتلا به دیابت نوع یک، تزریق فوری انسولین است.

علل، علائم و درمان کشیدگی عضلانی

یک متخصص ارتوپد گفت که قرمزی، کبودی، درد و تورم موضعی، ضعف عضله و تاندون از علائم کشیدگی عضلانی است.

ذبیح الله حسن زاده متخصص ارتوپد، با اشاره به اینکه کشیدگی‌های عضلانی آسیب‌های شایعی هستند که به علت آمادگی نداشتن یا فشار بیش از حد بروز می‌کنند، بیان کرد: به منطقه‌ای که عضلات به استخوان‌ها اتصال پیدا می‌کنند تاندون گفته می‌شود. تاندون‌ها به دلایل مختلف دچار آسیب و کشیدگی می‌شوند و می‌توانند به دلیل ضربه یا پیچش ناگهانی در حوادث ورزشی یا کاری و روزانه دچار آسیب شود؛ همچنین می‌توانند به دلیل فشار بیش از حد به عضله دچار کشیدگی شوند.

متخصص ارتوپد درباره علائم کشیدگی عضلانی بیان کرد: علائم و نشانه‌های کشیدگی عضله باتوجه به شدت آسیب دیدگی متفاوت است. برخی از این علائم شامل قرمزی، کبودی، درد و تورم موضعی، ضعف عضله یا تاندون است و یکی از روش‌های درمان اولیه که می‌تواند به درمان عضله و تاندون آسیب دیده کمک کند تکنیک پراپس است که شامل محافظت و بی حرکت نگه داشتن عضله، استراحت، یخ گذاری، فشار و کمپرس عضله با استفاده از باندازهای فشاری و بالاتر نگه داشتن عضو از قلب است.

حسن زاده ادامه داد: همچنین استفاده از قرص‌های مسکن تا ۷۲ ساعت بعد از آسیب دیدگی توصیه می‌شود.

آسیب و کشیدگی‌های عضلانی باتوجه به شدت آسیب به سه درجه تقسیم می‌شود. آسیب دیدگی‌های درجه یک بدون پارگی عضلانی، آسیب دیدگی‌های درجه دو، پارگی نسبی عضلانی و آسیب دیدگی‌های درجه سه که پارگی شدید عضلانی است. در اغلب موارد برای کشیدگی عضله نیازی به رادیولوژی اشعه ایکس نیست، مگر اینکه فرد دارای سابقه آسیب‌دیدگی یا مشکوک به عفونت باشد.

این متخصص ارتوپد با اشاره به اینکه بهترین نحوه پیشگیری از آسیب‌های عضلانی و تاندونی شامل موارد مختلفی است، تصریح کرد: نکته اول تغذیه مناسب و دریافت پروتئین کافی است، نکته دوم رسیدن به آمادگی عضلانی است که با ورزش روزانه می‌توان به آن دست یافت؛ همچنین انجام حرکات کششی قبل از ورزش کردن یا به اصطلاح گرم کردن بدن و سرد کردن بدن بعد از ورزش، از آسیب دیدگی و کشیدگی عضلات جلوگیری می‌کند.

حسن زاده بیان کرد: نکته بعدی انجام درست و اصولی تمرینات ورزشی است؛ انجام نادرست تمرین‌ها موجب آسیب جدی به عضلات می‌شود.

اشتباهی که ویتامین دی را بی فایده می‌کند

اگرچه مصرف مکمل ها، تأثیر فراوانی را بر سلامت انسان دارد، اما این مسئله با اما و اگرهایی همراه است.

شاید بر کسی اهمیت فراوان مصرف ویتامین D پنهان نباشد، اما رازی در این خصوص وجود دارد تا بتوانید از این مکمل قدرتمند به درستی بهره‌مند شوید.

استفاده از مولتی ویتامین یا تعداد انگشت شماری از مکمل‌ها به شکل روزانه، به مانند یک پیروزی در حفظ و مراقبت از خود به نظر می‌رسد. این مسئله خصوصا زمانی که شما ویتامین D را به عنوان یک نوع رژیم غذایی به حساب آورید، درست‌تر به نظر خواهد رسید.

با این حال، یک متخصص تغذیه آمریکایی می‌گوید در صورتی که شما مکمل ویتامین D را با گروه مهمی از غذاها ترکیب نکنید، به احتمال زیاد قادر نخواهید بود تا بدن خود را برای جذب خواص گسترده این ویتامین فعال کنید.

ویتامین D یک ویتامین محلول در چربی است؛ این بدان معناست که بر خلاف دیگر ویتامین‌ها، این ویتامین در صورت همراه شدن با آب، در آن حل نمی‌شود. در عوض، باید با چربی جفت شود تا به درستی در بدن توزیع و جذب شود.

به گفته این کارشناس تغذیه، یک کلید مهم در این زمینه، آن است که چربی که در کنار ویتامین D مصرف می‌کنید، باید چربی مفید باشد. وی از روغن زیتون، اووکادو و کتان به عنوان نمونه‌هایی از چربی‌های سالم نام می‌برد.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ نشان داد که غذاهای حاوی حدود ۱۰ گرم چربی ممکن است جذب ایده آل ویتامین D را پشتیبانی کنند. پس چند برش ماهی قزل آلا دودی یا یک مشت کوچک آجیل یا یک قاشق غذاخوری کره آجیل طبیعی که در اسموتی صبح شما مخلوط شده باشد، می‌تواند مفید به نظر برسد.

این در حالی است که طبق اعلام مایو کلینیک -از معتبرترین مراکز و دانشگاه‌های علوم پزشکی جهان- افراد بین یک تا ۷۰ سال باید روزانه ۶۰۰ یکای بین المللی (IU) ویتامین D مصرف کنند. پس از سن ۷۰ سالگی، این مقدار باید به ۸۰۰ (IU) افزایش یابد.

اگر شما از کپسول ویتامین D برای رسیدن به میزان مصرف مورد نیاز خود بهره می‌برید، این عاقلانه است؛ اما علم می‌گوید شما باید این کپسول را با چیز دیگری مصرف کنید.