طب

جگر مرغ حافظه تان را تقویت می‌کند

یک متخصص طب سنتی گفت: جگر مرغ دارای فواید و مواد معدنی بسیار زیادی است و مصرف آن می‌تواند به تقویت حافظه کمک کند.محمدرضا حاجی حیدری، متخصص طب سنتی، اظهار کرد: در طب سنتی کبد یا جگر دارای مزاج گرم و تراست. هضم این ماده غذایی برای معده بسیار سنگین است؛ جگر انواع مختلفی دارد که بهترین نوع جگر برای افراد جگر پرندگان و خصوصا جگر مرغ و مرغابی است.

این متخصص طب سنتی بیان کرد: به طور کلی جگر مرغ منبع غنی از ویتامین‌ها از قبیل ویتامین‌های گروه B و A، اسید فولیک و فولات است.حاجی حیدری تصریح کرد: مصرف جگر مرغ برای افرادی که کم خونی دارند بخصوص خانم‌ها به شدت توصیه می‌شود. جگر مرغ علاوه بر انواع ویتامین‌ها دارای مواد معدنی خصوصا آهن و کلسیم است بنابراین مصرف آن در کم خونی‌های ناشی از کمبود آهن که در خانم‌ها بیشتر شایع است بسیار مفید خواهد بود. همچنین ویتامین A موجود در آن برای تقویت بینایی و حافظه سودمند است.او افزود: مواد معدنی موجود در این ماده غذایی سبب تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

حاجی حیدری بیان کرد: این ماده غذایی در کنار تمام فوایدی که دارد زیاده روی در مصرف آن عوارضی را برای فرد مصرف کننده به همراه خواهد داشت که برای کاهش مضرات جگر در طب سنتی توصیه شده جگر را همراه دارچین، سرکه، گشنیز خشک، نمک و زیره مصرف کنند همچنین مطالعات چگونگی مصرف جگر برای افراد با طبع‌های سرد و گرم گفت: در گرم مزاجان همراه ادویه سرد مانند گشنیز و سرکه و در سرد مزاجان همراه زیره، دارچین و میل شود.این متخصص طب سنتی یادآوری کرد: افرادی که معده سرد و ضعیفی دارند در مصرف آن احتیاط کنند.

رمزگشایی از معمای مصرف قهوه و بدخوابی شبانه

مصرف قهوه در برخی افراد می‌تواند باعث بروز عوارض جدی از قبیل بدخوابی‌های شبانه شود. بسیاری از ما روز خودمان را با صرف یک فنجان قهوه یا چای شروع می‌کنیم. مصرف کافئین شاید چندان به چشم نیاید، ولی به اندازه مسواک زدن یا لباس پوشیدن برای رفتن به سر کار بخشی از برنامه روزمره ماست.گاهی اوقات نوشیدن یک فنجان قهوه یا یک لیوان نوشابه به هنگام ناهار، باعث می‌شود شب در تختخواب خودتان غلت بزنید و به جای خوابیدن، فکر کنید کجا اشتباه کرده‌اید که اینطور بی‌خواب شده‌اید.

راب ون دام، محقق اپیدمیولوژی و تغذیه در دانشگاه ملی سنگاپور، می‌گوید: «واکنش بدن افراد نسبت به کافئین بسیار متفاوت است. اگر با صرف کافئین لرزه می‌گیرید، احساس عصبی‌شدن ناگهانی می‌کنید یا ضربان قلب شما بالا می‌رود، این بدین معنی است که قهوه زیادی مصرف می‌کنید و در نتیجه خواب شما نیز می‌تواند در اثر آن مختل شود. با این حال این موضوع برای همه یکسان نیست.»ممکن است بخواهید بگویید خب سعی می‌کنم کافئین را کاهش دهم و بعد از ساعت مشخصی از عصر آن را ننوشم تا بتوانم خوب بخوابم. این چیزی است که هر فرد باید خودش آن را تجربه کند که چه مقدار کافئین و چه وقت باید آن را بنوشد.با این حال سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) توصیه می‌کند افراد مصرف کافئین خود را ۴۰۰ میلی‌گرم در روز یا کمتر نگه دارند. اگر هر فنجان قهوه را در نظر بگیریم حدود ۱۰۰ میلی‌گرم کافئین دارد بنابراین روزانه حداکثر ۴ فنجان کافی خواهد بود.

احتمال ابتلا به آلزایمر در بیماران دیابتی بیش از ۶ برابر است

ایسنا: نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد، دیابت می‌تواند خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را بیش از ۶ برابر افزایش دهد.دانشمندان اظهار کردند: بیماران سالمندی که به دلیل دیابت در بیمارستان بستری شده بودند بیش از ۶ برابر بیشتر در معرض خطر ابتلا به زوال عقل بودند.در این تحقیق ۳۰۰۰ سالمند مبتلا به دیابت نوع یک که ارتباطی با چاقی ندارد، مورد بررسی قرار گرفتند.استاد راشل ویتمر، رئیس دانشگاه کالیفرنیا، دیویس ایالات‌متحده در بیانیه‌ای گفت: «در افراد دیابتی، بالا و پایین بودن سطح قند خون وضعیت اضطراری محسوب می‌شود و می‌توان از هر دو حالت افراطی تا حد زیادی جلوگیری کرد. بااین‌حال، هنگامی که این موارد رخ می‌دهد منجر به کما، افزایش بستری شدن در بیمارستان و حتی مرگ خواهد شد.»

با کاهش جریان خون در مغز، دیابت، به‌عنوان یک عامل خطر برای زوال عقل در نظر گرفته می‌شود. کارشناسان تخمین می‌زنند که با تغییر سبک زندگی می‌توان از یک سوم موارد جلوگیری کرد.ویتمر ادامه داد: «در حال حاضر، افراد مبتلا به دیابت نوع یک، طول عمری بیشتری نسبت به گذشته دارند و ممکن است در معرض خطر بیماری‌هایی مانند زوال عقل قرار گیرند و اگر ما به‌طور بالقوه بتوانیم خطر زوال عقل آنان را با کنترل سطح قند خون کاهش دهیم، این مورد می‌تواند اثرات مفیدی برای آنان و سلامت عمومی داشته باشد.» شرکت‌کنندگان بستری‌شده برای هر دو عارضه تا ۶ برابر بیشتر احتمال داشت که سال‌ها بعد به زوال عقل مبتلا شوند و افرادی که فقط یکی از این موارد را تجربه کردند، مستعدتر بودند. محققان ۲۸۲۱ شرکت‌کننده با میانگین سنی ۵۶ سال را به مدت هفت سال ردیابی کردند. از این تعداد، به ترتیب ۳۳۵ (۱۲ درصد) و ۳۹۸ (۱۴ درصد) نفر به دیابت قند خون بالا و یا پایین و ۸۷ نفر (سه درصد) از هر دو مورد رنج می‌بردند. طی این مطالعه، ۱۵۳ مورد، حدود پنج درصد از جمعیت با زوال عقل تشخیص داده شدند.

پزشکی

فواید ورزش برای مبتلایان به آرتروز

ایسنا: فعالیت بدنی یک روش درمانی موثر برای درد مزمن ناشی از عارضه آرتروز است. هنگامی که بیمار مبتلا به آرتروز به دنبال تسکین مفاصل دردناک و سفت خود است، اغلب پزشکان نسخه استاندارد را ارائه می دهند: مفاصل خود را هر روز حرکت دهید. این درحالی است که بسیاری از بیماران بر این باورند که به دلیل آسیب دیدگی مفاصل لازم است بیشتر استراحت کنند.

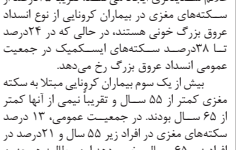
به گفته پزشکان، در افراد مبتلا به آرتروز که فعالیت بدنی ندارند، عضلات حمایت کننده مفاصل نیز به تدریج ضعیف می‌شوند. هم زمان، تاندون هایی که عضله را به استخوان متصل می‌کنند نیز خاصیت کشسانی خود را از دست می‌دهند. در افراد مبتلا به آرتروز این شرایط موجب درد و سفتی بیشتر عضلات می‌شود.انجام مرتب حرکات ورزشی می‌تواند این روند را کند سازد. با ورزش کردن ماهیچه‌ها قوی‌تر می‌شوند، تاندون‌ها نرمتر شده و در نتیجه ممکن است احساس درد و سفتی کاهش پیدا کند. بیشتر افراد مبتلا به این عارضه که فعالیت ورزشی داشته باشند طی دو ماه متوجه بهبود شرایط خود می‌شوند اگرچه برخی بیماران بلافاصله بهبود پیدا می‌کنند.«نقل از هلث دی، عضلات قوی، تاندون‌های منعطف و غضروف های سالم از فاکتورهایی هستند که انجام امور روزمره را آسان می‌کند.

خواص انبه در حفظ سیستم ایمنی و کمک به کاهش وزن

انبه میوه ای گرمسیری خوش طعم و شیرین مملو از ویتامین ها و مواد معدنی زیادی است که برای قلب، پوست، چشم ها و سیستم های گوارش و ایمنی بدن بسیار مفید است.میوه انبه یکپیچ از بیش از ۲۰ ویتامین و مواد معدنی، از جمله دوزهای بالای ویتامین A و C است، از خانواده بادام هندی و همچنین کم چرب است- یک انبه کامل حدود ۲۰۷ کالری دارد. یک فنجان انبه برش خورده حدود ۱۶۵ کالری است و تقریبا ۷۰ درصد از مقدار توصیه شده ویتامین C روزانه را تأمین می کند، جذب آهن را بهبود می بخشد، به سلول ها در دفاع از خود و به سیستم ایمنی بدن کمک می کند.

«مایا وادی ولو»، سرپرست تیم تحقیق از دپارتمان تغذیه دانشگاه رودایلند آمریکا، در این باره می گوید: «ویتامین C برای سیستم ایمنی خوب است. یک آنتی اکسیدان است بنابراین می توانید به استرس اکسایشی در بدن کمک کند. همچنین انبه منبع مناسبی از ویتامین A، فولات و غنی از فیبر است که برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ، بیماری های قلبی و کنترل وزن مفید است.»انبه از طرق مختلف به محافظت و پشتیبانی از بدن کمک می کند، به ویژه هنگامی که به صورت کامل مصرف شود و نه با قندهای افزودنی در قالب کمپوت انبه.این آبمیوه، حاوی چندین ترکیب آنتی اکسیدانی است که به محافظت یا تأخیر در آسیب "رادیکال های آزاد" اتم ها یا مولکول های ناپایدار که می توانند به سلول ها آسیب رسانده و باعث بیماری هایی مانند سرطان شوند، کمک می کند. فیبر، ویتامین و پتاسیم موجود در این میوه آبدار همچنین به کاهش خطر بیماری های قلبی کمک می کند.علاوه بر وجود کم چربی در این میوه، انبه می تواند به کاهش وزن کمک کند چراکه به خاطر وجود فیبر به سیری طولانی مدت منجر می شود.

خطر سکته مغزی در بیماران کرونایی بالاست



مهر: نتایج یک مطالعه نشان می دهد بیماران کووید ۱۹ با ریسک بالای سکته مغزی شدید روبرو هستند و همچنین خطر کلی سکته در بیماران جوان تر بیشتر است. محققان دانشگاه پنسیلوانیا داده‌های ۴۳۲ بیمار کرونایی را در ۱۷ کشور که مبتلا به سکته مغزی شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که احتمال انسداد عروق بزرگ در این بیماران، بیشتر از بیماران سکته مغزی در جمعیت عمومی است.سکته مغزی ناشی از انسداد یکی از شریان‌های اصلی مغز، به طور معمول علائم شدیدتری ایجاد می‌کند. تقریباً ۴۵درصد از سکته‌های مغزی در بیماران کرونایی از نوع انسداد عروق بزرگ خونی هستند، در حالی که در ۲۴درصد تا ۳۸درصد سکته‌های ایسکمیک در جمعیت عمومی انسداد عروق بزرگ رخ می‌دهد.

بیش از یک سوم بیماران کرونایی مبتلا به سکته مغزی کمتر از ۵۵ سال و تقریبا نیمی از آنها کمتر از ۶۵ سال بودند. در جمعیت عمومی، ۱۳ درصد سکته‌های مغزی در افراد زیر ۵۵ سال و ۲۱درصد در افراد زیر ۶۵ سال رخ می‌دهد.این مطالعه همچنین نشان داد که سکته‌های مغزی با شدت کمتر، معمولا تشخیص داده نمی‌شوند. بیشترین سکته‌های مغزی در بیماران بسیار بدحال رخ داده است.دکتر «رامین زند»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «این یافته مهم است، زیرا یک سکته مغزی جزئی ممکن است یک عامل خطر مهم برای سکته مغزی شدیدتر در آینده باشد.»

شربت‌های طب سنتی برای جلوگیری از گرمازدگی

ایسنا: فصل گرما که فرا می‌رسد همه به دنبال نوشیدنی‌هایی برای کم کردن عطش خود هستند اما می‌توان به جای نوشابه‌های پرضرر از نوشیدنی‌های خنک طب سنتی استفاده کرد. در فصول گرم سال به دلیل شدت گرمای هوا، قوت هاضمه معده کاهش می‌یابد؛ بنابراین باید از غذاها و نوشیدنی‌های سبک که هضم راحتی دارند استفاده کرد. در ادامه به دستور تهیه شربت‌هایی برای استفاده در روزهای گرم اشاره می‌شود:

شربت زرشک

زرشک مقوی معده گرم مزاجان است و باعث رفع تشنگی می‌شود اما مصرف زیاد این شربت برای افراد با غلبه سردی و ضعف سیستم عصبی مناسب نیست.

شربت عناب

این شربت برای پاکسازی و تصفیه خون بسیار مفید است. همچنین افرادی که به دلیل غلبه خلط دم، حجامت می‌کنند بهتر است قبل از حجامت به مدت ۱۵ روز از این شربت میل کنند. مصرف عناب و در برخی موارد شربت آن در افرادی که معده‌های سرد و بیمار دارند باعث نفخ می‌شود؛ در این صورت می‌توان از کمی عسل استفاده کرد.

شربت تمرهندی

مقدار مصرف این شربت ۷۰ گرم در هر وعده است که همراه با آب به میزان دلخواه میل می‌شود. این شربت موجب تسکین تهوع ناشی از صفرا و لینت شکم شده و باعث کاهش عطش می‌گردد و صفرا و اخلاط سوخته را از بدن دفع می‌کند.

ماءالشعیر طبی

نوشیدن این مایع می‌تواند در برابر استرس گرمایی و تشنگی و تحلیل رطوبات، فرد را محافظت کند. البته کسانی که معده سرد یا تر دارند بهتر است در هر لیوان آن یک قاشق مرباخوری عسل حل کنند و سپس بنوشند. ماءالشعیر طبی نباید غلیظ و ژله‌ای شود وگرنه تاثیر معکوس خواهد داشت. اگر جو کاملا مرغوب باشد رنگ ماءالشعیر به سرخ مایل به کمرنگ مایل می‌شود.

شربت به‌لیموو

این شربت خنک کننده و نشاط آور بوده و تقویت کننده معده است.

کورتون، شمشیری دو لبه در درمان کرونا

ایسنا: متخصص بیماری های عفونی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی درباره مصرف کورتون برای درمان کووید ۱۹، گفت: کورتون یک شمشیر دو لبه است و با تضعیف سیستم ایمنی بدن هم می تواند آثار بیماری کووید۱۹ را کم کند و هم اینکه ممکن است باعث شود بدن نتواند در برابر ویروس مقابله کند.دکتر شروین شوکهی درباره مصرف داروی کورتون برای درمان بیماران کرونایی توضیحاتی ارایه داد و گفت: بیماری کووید با مکانیسم های مختلفی برای بیمار مشکل ایجاد می کند و یکی از این مکانیسم ها که مشکلات مهمی برای بیمار ایجاد می کند دستکاری ایمنی بدن است.

رئیس بخش عفونی بیمارستان لقمان حکیم ادامه داد: ویروس با توجه به تغییراتی که در ایمنی بدن ایجاد می کند منجر می شود سیستم ایمنی بدن که فعال شده برای برخورد با ویروس، از کنترل خارج شود و این مسئله منجر به ایجاد عارضه در بدن فردی می شود که سیستم ایمنی بدنش فعال شده است.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: یعنی سیستم ایمنی بدن به جای اینکه ویروس را از بین ببرد با تولید یک سری مواد داخل خون منجر به عوارضی همچون درگیری ریه می شود و در پی آن تبادل اکسیژن بین ریه با خون صورت نمی گیرد و باعث افت اکسیژن شده و در نهایت منجر به مرگ می شود.

این متخصص درباره علت تجویز کورتون به بیماران کرونایی گفت: زمانی که ایمنی بدن از تنظیمات و چارچوب خود خارج شود، یکی از داروهایی که این مسئله را کنترل و عملا ایمنی بدن را کم می کند کورتون است.

وی با بیان اینکه در مواردی لازم است که داروی کورتون برای درمان بیماری کرونا استفاده شود، افزود: در کارآزمایی های بالینی مهمی که در جهان انجام شده این نتیجه محقق شده است که در شرایط خاصی اگر کورتن با دوزهای خاصی استفاده شود می تواند منجر به این شود که بیمار کمتر ضرر ببیند و بیماری در وی شدید نشود.

شوکهی تاکید کرد: متاسفانه برخی از پزشکان بعد از تشخیص کووید در یک بیمار از همان ابتدا به بیمار کورتن تجویز می کنند؛ در حالی که این کاری اشتباه است زیرا اگر زمانی که ایمنی بدن هنوز از چارچوب درست خود خارج نشده است، ایمنی بدن را کم کنیم عملا توانایی بدن را برای مقابله با ویروس از بین می بریم و این مسئله باعث تکثیر بیشتر ویروس و بیشتر شدن عوارض آن می شود.

بیمار فقط زمانی باید کورتن دریافت کند که دچار افت اکسیژن در خون شده باشد

شوکهی با تاکید بر اینکه بیمار فقط زمانی باید کورتون دریافت کند که دچار افت اکسیژن در خون شده باشد، توضیح داد: از هر ۱۰۰ نفری که کرونا می گیرند ۳۰ نفر به نفی علامت هستند و به صورت اتفاقی متوجه بیماری خود می شوند، ۵۵ نفر نیز دچار برخی از علائم بیماری هستند اما اکسیژن خون آن ها دچار افت نشده است و تنها ۱۵ نفر از افراد مبتلا دچار افت اکسیژن می شوند.

وی با بیان اینکه از هر ۱۰۰ مبتلا به کرونا ۱۵ نفر وجود دارند که از مصرف کورتون سود می برند، تاکید کرد: برای درمان بیماران کرونایی انجام سی تی اسکن ریه لازم نیست مگر زمانی که بیمار دچار افت اکسیژن شده باشد.

بیماران از اصرار بی مورد برای انجام سی تی اسکن بپرهیزند

شوکهی با بیان اینکه پزشکان باید تنها در صورت لزوم از ریه بیماران سی تی اسکن بگیرند، به مردم توصیه کرد از اصرار بی مورد به پزشکان برای انجام سی تی اسکن بپرهیزند و به این نکته توجه کنند که دانستن اینکه چند درصد از ریه درگیر شده است هیچ ضرورتی ندارد.

وی با تاکید بر لزوم مصرف کوتاه مدت کورتون برای بیمارانی که نیاز به این دارو دارند، گفت: کورتون باید در صورت امکان هرچه سریعتر یعنی حداکثر بین هفت تا ۱۰ روزقطع شود، مگر در شرایط خاصی که مصرف بیشتر این دارو به لحاظ علم پزشکی برای بیمار ضروری است.

این متخصص با بیان اینکه کورتون یک شمشیر دو لبه است، گفت: کورتون با تضعیف سیستم ایمنی بدن هم می تواند آثار بیماری کووید۱۹ را کم کند و هم اینکه ممکن است به علت تضعیف سیستم ایمنی بدن نتواند با ویروس مقابله کند. شوکهی تصریح کرد: کورتون اگر بیشتر از مقدار مورد نیاز تجویز شود ممکن است عوارضی بسیار شدید و گاهی اوقات غیر قابل جبران ایجاد کند.

بالارفتن قند خون؛ یکی از عوارض مصرف کورتون

وی با بیان اینکه بیمارانی در بیمارستان بستری می شوند و کورتون دریافت می کنند که دچار افت اکسیژن هستند، گفت: یکی از مشکلاتی که در بیماران کرونایی بستری در بیمارستان ها وجود دارد، بالا رفتن قند خون است، به ویژه کسانی که قبلا دیابت داشته اند و یا اینکه در مرحله پیش دیابت هستند و با مصرف کورتون قندشان بالا می رود.

این متخصص درباره دیگر عوارض مصرف کورتون توضیح داد: باکتری ها، ویروس ها و یا قارچ هایی در بدن و یا پیرامون ما وجود دارند که توانایی این را ندارند که در افراد سالم موجب بیماری شوند، اما کورتون با کم کردن ایمنی بدن باعث می شود که این ویروس‌ها، باکتری ها و قارچ ها بتوانند باعث بیماری زایی شوند.

کورتن با کبد چه می کند؟

وی کبد چرب را یکی از عوارض مصرف کورتن در طولانی مدت عنوان کرد و گفت: کورتون بر روی متابولیسم چربی ها تاثیر ایجاد می کند و یکی از عوارض آن کبد چرب است. شوکهی افزود: اگر کسی هپاتیت B داشته باشد و درمان های لازم را نگرفته باشد، اگر کورتن مصرف کند ممکن است منجر به آسیب بیشتر به کبدش شود.

این متخصص با اشاره به شیوع قارچ سیاه در هند همزمان با شیوع کرونا توضیح داد: با کم شدن ایمنی بدن توسط کورتن، بیماری هایی همچون قارچ سیاه نیز شایع می شوند. وی تحت تاثیر قرار گرفتن متابولیسم چربی و ترشح برخی هورمن ها، اثر منفی بر استخوان ها و پوکی استخوان و تداخل با برخی داروهای دیگر را از عوارض مصرف کورتن عنوان کرد.

دوز کمتر؛ عوارض کمتر

شوکهی درباره راهکارهایی برای کاهش عوارض کورتون توضیح داد: این دارو هرچقدر با دوز کمتر و کوتاه مدت‌تر استفاده شود، عوارض آن کاهش می یابد؛ بیمارانی هم که به صورت طولانی مدت مجبور به استفاده از این دارو هستند ممکن است دچار کاهش تراکم استخوان و یا پوکی استخوان شوند و به همین خاطر باید داروهای دیگری را نیز مصرف کنند که میزان این آسیب را کمتر کند. این متخصص ادامه داد: همچنین افرادی که به صورت طولانی مدت این دارو را مصرف می کنند، باید برای جلوگیری از بیدار شدن عفونت هایی که در بدن وجود دارد، داروهای دیگری را مصرف کنند.

از قطع خودسرانه و ناگهانی کورتون بپرهیزید

وی درباره ضرورت قطع تدریجی داروی کورتون اظهار کرد: اگر کورتون را با دوز بالاتر از دوز فیزیولوژیک یعنی مقدار کورتونی که معادل آن در بدن یک انسان ترشح می شود، بیشتر از ۲۰ روز تجویز کنیم، منجر به این می شود که ترشح کورتون به صورت طبیعی در بدن دچار اختلال شود.

شوکهی ادامه داد: بنابر این زمانی که بیمار کورتون را بیشتر از دوز فیزیولوژیک در مدت زمان بیشتر از سه هفته مصرف کند و به صورت یکباره آن را قطع کند، کورتون دیگر در بدن بیمار ترشح نمی شود و این مسئله می تواند عوارض زیادی را به دنبال داشته باشد.

وی افزود: برای جلوگیری از این مشکل، کورتن در کسانی که بالاتر از دوز فیزیولوژیک بدن و بیشتر از سه هفته مصرف شده باشد، باید به صورت تدریجی قطع شود؛ البته قبل از سه هفته قطع تدریجی لازم نیست و می توان آن را قطع کرد.

توصیه‌های تغذیه‌ای برای پیشگیری از گرمازدگی

ایسنا: در پی افزایش گرما، برخی افراد دچار گرمازدگی می‌شوند که می‌توان با یک سری اقدامات پیشگیرانه، از این عوارض جلوگیری کرد. کارشناسان گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت این دانشگاه، اقدامات زیر را برای پیشگیری از عوارض گرمازدگی توصیه کرده‌اند:

"وجود روغن و چربی مازاد در مواد غذایی پرچرب و سرخ‌شده، فرایند هضم را مشکل می‌کند و احساس سنگینی در معده و همچنین مری به همراه دارد. بنابراین با افزایش دما از مصرف مواد غذایی سرخ‌شده خودداری شود. از نوشیدن چای، قهوه و نوشابه‌های گازدار به دلیل داشتن کافئین که موجب کاهش رطوبت بدن و افزایش دمای بدن می‌شود، در فصل گرم سال تا حد امکان خودداری شود.

با گرم شدن هوا لازم است میزان بیشتری آب مصرف شود بنابراین اگر در شرایط عادی لازم است هشت لیوان آب بنوشیم، در هوای گرم سال مقدار بیشتری از مایعات مصرف شود. علاوه بر آن، برای نوشیدن آب نباید تا زمان تشنگی صبر کرد.

برای حفظ رطوبت بدن، از میوه‌های فصل تابستان مانند هندوانه و طالبی که سرشار از آب هستند، بیشتر استفاده شود. این امر به بهبود عملکرد سیستم گوارش نیز کمک خواهد کرد.

مصرف مواد غذایی تازه و زودهضم مانند میوه‌های تازه، سبزیجات، سالاد و غیره برای روزهای گرم و پیشگیری از گرمازدگی مفید است. برای هضم بهتر غذا حتما سعی شود غذا در مکان های خنک و به دور از گرمای شدید صرف شود.

استفاده از میوه‌های آب‌دار به عنوان مکملی برای تامین آب بدن و مقابله با گرمازدگی بسیار مفید است.

مصرف شربت‌های سنتی مثل خاکشیر یا تخم شربتی که مقادیر زیادی از آب را به خود جذب می‌کنند، کمک بزرگی به رفع گرمازدگی و کم‌آبی بدن می‌کند.

از مصرف شربت‌هایی که مواد قندی بالا دارند، خودداری شود. در ایام گرم سال شربت‌هایی در بازار عرضه می‌شود که هیچگونه برچسب وزارت بهداشت و سیب سلامت را ندارند. بنابراین هنگام خرید به پروانه بهره‌برداری، تاریخ تولید و تاریخ انقضای چنین شربت‌هایی توجه و دقت کافی شود.

از مصرف غذاهای شور خودداری شود زیرا نمک باعث خروج آب بیشتری از بدن می‌شود و بدن را در معرض کم‌آبی قرار می‌دهد. مصرف شیرینی و شکر نیز باید کاهش یابد زیرا بدن برای سوخت و ساز قندها، به آب نیاز دارد و مصرف مواد شیرین از جمله شربت‌های شیرین، نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی نیاز بدن به آب را افزایش می‌دهند و ممکن است عوارض گرمازدگی را تشدید کنند."

چای سبز در مقابله با کووید ۱۹ موثر است

مهر: نتایج نشان می دهد ترکیب موجود در چای سبز به طور بالقوه می تواند کروناویروس را غیرفعال کرده و از تولیدمثل ویروس جلوگیری کند.

چای سبز یک نوشیدنی محبوب در سطح جهان است و به طور سنتی به عنوان یک گیاه دارویی برای درمان بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شود. چای سبز از برگ های گیاه Camelia sinensis تهیه می‌شود.

تحقیقات دهه‌های گذشته نشان داده است که چای سبز و پلی فنول های موجود در آن به نام کاتچین می‌تواند از دیابت، چاقی، سرطان و بیماری‌های قلبی پیشگیری کند. همچنین مطالعات نشان داده است که کاتچین های چای سبز فعالیت ضدویروسی دارند و می‌توانند در برابر بیماری‌های ناشی از استرس اکسایشی و التهاب نقش حفاظتی داشته باشند.

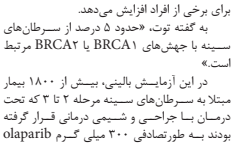
برخی از مطالعات اخیر پتانسیل چای سبز را برای پیشگیری و درمان بیماری کووید ۱۹ نشان می‌دهد. فراوان‌ترین کاتچین و ماده اصلی فعال در چای سبز، اپی گالوکاتکین -۳- گالات (EGCG) است.

EGCG ساختاری پلی فنولیک دارد و یک آنتی اکسیدان قوی است که رادیکال‌های واکنشی را از بین می‌برد تا از تشکیل گونه‌های آسیبزن واکنش پذیر جلوگیری کند. EGCG دارای ۸ گروه فنلی است و چندین دهنده و پذیرنده الکترون برای اتصال هیدروژن به چندین مولکول مانند پروتئین ارائه می‌دهد. به همین دلیل EGCG تمایل زیادی به پروتئین‌های مختلف دارد، با آنها پیوند می‌یابد و فعالیت آنها را مهار می‌کند.

محققان اخیراً مقاله‌ای را منتشر کردند که سازوکارهای EGCG را در جلوگیری از عفونت کووید ۱۹ و سندرم‌های مختلف ناشی از آن بررسی می‌کند. آنها نتایج مطالعات قبلی را با هدف تعیین سودمندی EGCG بیا مصرف چای در پیشگیری، تسکین و درمان کووید ۱۹ بررسی کردند. یافته‌های کلیدی مطالعه آنها نشان داد که EGCG Nrf۲ را فعال کرده و آنزیم مبدل آنژیوتانسین ۲ (ACE۲) را که یک گیرنده سلولی برای کرونا‌ویروس و TMPRSS۲، واسطه ورود ویروس به سلول میزبان است، را مهار می‌کند.

EGCG همچنین پروتئاز اصلی کرونا‌ویروس را غیرفعال کرده و تولیدمثل ویروس را متوقف می‌کند. عملکرد آنتی اکسیدانی EGCG فعالیت و تجلی GRP۷۸ سلول ER را سرکوب می‌کند و می‌تواند به طور بالقوه چرخه زندگی کرونا‌ویروس را مهار کند.در مجموع، EGCG ممکن است قابلیت مهار عفونت کرونا‌ویروس، سرکوب تکثیر ویروس، کاهش توفان سیتوکین و تروموبوز و فیبروز ریه را داشته باشد.

داروی مقابله با سرطان سینه در مراحل ابتدایی



مهر: محققان می گویند مصرف قرص (olaparib Lynparza) دو بار در روز به شکل قابل توجهی خطر عود مجدد سرطان سینه را در زنان مستعد این بیماری کاهش می دهد.

قرص olaparib با مهار یک آنزیم طبیعی موسوم به PARP که به طور طبیعی موجب ترمیم آسیب DNA در سلول‌های سالم می‌شود، اما در این گروه از زنان، موجب ترغیب به رشد سلول‌های سرطانی می‌شود، عمل می‌کند.

دکتر «اندرو توت»، مدیر ارشد مرکز تحقیقات سرطان سینه توبی رابینز لندن، در این باره می‌گوید: «بیماران مبتلا به سرطان سینه با استفاده از olaparib به مدت یکسال ۴۲ درصد کاهش خطر عود سرطان یا مرگ را در مقایسه با دارونما داشتند.»

وی گفت: «بیمارانی که پس از جراحی و شیمی درمانی olaparib دریافت کرده بودند بیشتر از بیمارانی که دارونما دریافت کرده بودند بدون ابتلاء مجدد به سرطان زنده مانده و متاستاز در آنها رخ نداد.

در حال حاضر داروی olaparib برای درمان بیماران مبتلا به سرطان سینه متاستازشده که جهش در ژن‌های BRCA۱ یا BRCA۲ دارند مورد تأیید