طب

راهکارهایی طلایی برای داشتن خواب راحت

انسیه رضایی پزشک عمومی درباره سیکل مناسب خواب اظهار کرد: خواب یک فرایند منظم تکرار شونده و برگشت پذیر است که با آرامش نسبی و افزایش شدید آستانه پاسخ به محرک‌های خارجی(به نسبت بیداری) مشخص می‌شود. خواب به دو مراحل NERM و REM تقسیم می‌شود. هر سیکل خواب ۹۰ دقیقه بوده و از یک مرحله NREM و یک مرحله REM تشکیل شده است. مرحله اول NREM ۷۵ درصد و مرحله دوم REM ۲۵ درصد خواب را تشکیل می‌دهند.

وی گفت: خواب از مرحله اول NREM آغاز می‌شود که در یک فرد بیدار و هوشیار امواج مغزی الگوی تصادفی با ولتاژ پایین دارد در فردی که ریلکس یا خواب آلوده است امواج آلفا غالب می‌شود. با شروع مرحله یک و آغاز خواب امواج آلفا ناپدید شده و امواج تتا با ولتاژ پایین و فرکانس ۳ تا ۷ درصد دیده می‌شود که در مرحله اول فرد راحت‌تر از خواب بیدار می‌شود. در مرحله دوم دوک خواب و کمپلکس‌ها K ایجاد می‌شوند. در مرحله ۳ و ۴ امواج آهسته با دامنه بالا (امواج دلتا) وجود دارند که به آن خواب عمیق، خواب دلتا یا امواج آهسته نیز گفته می‌شود.رضایی بیان کرد: مواجه شدن با نور آفتاب و فعالیت فیزیکی در طول روز به بهبودی خواب شبانه کمک می‌کنند. بهترین زمان برای فعالیت فیزیکی سنگین ۶ ساعت قبل از خواب شبانه است.

الکل، سیگار، کافئین، چای، قهوه، نسکافه، کوکاکولا موجب اختلال در خواب می‌شود. از خوردن شام سنگین، مایعات زیاد قبل از خواب اجتناب کنید. تاریکی مناسب برای خواب خوب ضروری بوده و درجه حرارت اتاق هم باید در حد مناسب نگهداری شود، همچنین سر و صدای زیاد خواب موجب خواهد شد که دچار اختلال می‌کند. اگر نمی‌توانید بخوابید تلاش بیشتری نکنید و اتاق خواب را ترک کرده و کار دیگری انجام دهید.او تصریح کرد: به مقداری بخوابید که جهت هوشیاری روزانه لازم است و نه بیشتر؛ فقط در هنگام خواب در رختخواب باشید، زیرا قرار گرفتن به مدت طولانی در بستر موجب خواب بد می‌شود. در طول روز نخوابید مگر اینکه خواب روز به خواب شبانه کمک کند. هر روز صبح در ساعات مشخصی از خواب بیدار شوید این نظم راحتی در روزهای تعطیل هم رعایت کنیم.

رضایی گفت: خواب عمیق در یک سوم ابتدایی شب طولانی‌تر بوده و در یک سوم انتهای شب محدود خواهد شد. خواب عمیق بیشترین خاصیت را دارد در مرحله سوم و چهارم بیدار کردن فرد سخت‌تر است. خواب آرام فشار خون پایین و ارهای دیده می‌شود خواب و بیداری فرد با ریتم سیر کادین تنظیم می‌شود.

مکمل‌هایی که خانم‌ها باید مصرف کنند

جراح و متخصص زنان گفت: کمبود آهن، کلسیم و ویتامین D در بدن خانم‌ها مشکلاتی جدی برای آن‌ها ایجاد می‌کند که این کمبودها حتما باید جبران شود.

شیرین نیرومنش جراح و متخصص زنان اظهار کرد: به طور کلی خانم‌ها به دلیل فیزیولوژی خاص بدن، دچار کمبود شدید آهن می‌شوند؛ در نتیجه ممکن است حالت ضعف، خستگی مداوم و بی حوصلگی داشته باشند. با انجام آزمایش، اندازه گیری غلظت خون و هموگلوبین می‌توان میزان آهن موجود در خون و کم خونی را بررسی کرد.او افزود: بسیاری از خانم‌ها در سنین باروری و به خصوص دوره حاملگی که آهن موجود در بدنشان توسط جنین تغذیه می‌شود، باید از هفته ۱۶ تا ۱۸ حاملگی روزانه از قرص‌های آهن استفاده کنند. در بعضی موارد هم دیده شده به علت شدت کم خونی لازم است روزی ۳ عدد قرص آهن مصرف کنند.

وی ادامه داد: بعد از سن یائسگی که عادت‌ها ماهانه قطع می‌شود، کم خونی و فقر آهن کمتری را مشاهده می‌کنیم، اگر در این سن کم خونی در فرد مشاهده شود، علت آن می‌تواند مشکلات گوارشی، تومورهای روده‌ای و مشکل دفع و عدم جذب آهن باشد. این جراح و متخصص زنان در خصوص کمبود کلسیم در بدن خانم‌ها بیان کرد: کلسیم، یکی دیگر از مواردی است که کمبود آن در بدن خانم‌ها باید حتما جبران شود. در دوران بارداری کلسیمی که توسط جنین از بدن مادر تغذیه می‌شود باعث بروز بیماری پوکی استخوان برای مادر می‌شود، بنابراین اکثر مادران در دوران بارداری باید ۵ واحد لبنیاتی را مصرف کنند تا کمبود کلسیم از دست رفته را جبران کنند. مصرف لبنیات در طول روز یا مصرف قرص‌های مکمل کلسیم در کنار رژیم غذایی این کمبود را جبران می‌کنداو ادامه داد: از ۵۰ سالگی یائسگی به وجود می‌آید و هم چنین بعد از این سن پوکی استخوان نیز تشدید می‌شود، بنابراین توصیه ما مصرف لبنیات کافی در رژیم غذایی، مکمل‌های کلسیم و انجام ورزش‌های روزانه برای پیشگیری از پوکی استخوان در سن یائسگی است.

نیرو منش اظهار کرد: ویتامین D یکی دیگر از ویتامین‌های مهمی است که حتما باید در رژیم غذایی خانم‌ها وجود داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد در جامعه ما کمبود این ویتامین به خصوص در بین خانم‌ها بسیار شایع است. کمبود این ویتامین باعث بروز بیماری‌هایی مانند نرمی استخوان، انواع سرطان ها، ناباروری و مشکلات روحی و روانی می‌شود.او با اشاره به اینکه منبع غذایی مهم ویتامین D ماهی و تخم مرغ است، گفت: روش دیگر جذب این ویتامین مهم، تابش مستقیم نور خورشید به پوست است؛ بنابراین توجه به سبک زندگی و دریافت بیشتر آفتاب همچنین استفاده از مواد غذایی دارای ویتامین D کمبود این ویتامین را جبران می‌کند.

بروز بیماری مزمن کبدی در افراد مبتلا به کرونا

مهر: محققان هشدار دادند که تعداد بیشتری از بیماران کرونایی بستری در بیمارستان در معرض بیماری مزمن کبدی نادر موسوم به کلانژیت اسکلروزان هستند.

محققان بیمارستان‌های دانشگاهی لوون بلژیک هشدار می‌دهند که بیماران کرونایی شدید بستری در بیمارستان دچار یک عارضه نادر کبدی شدند که به عنوان کلانژیت اسکلروزان شناخته می‌شود. هنوز معلوم نیست که آیا این افزایش ناگهانی در چنین عوارض کبدی می‌تواند به عفونت نوع خاصی مرتبط باشد یا خیر، اما دانشمندان معتقدند چنین رابطه‌ای وجود دارد.

در مطالعه بالینی، چهار بیمار مبتلا به کووید ۱۹ شدید دچار عارضه‌ای شبیه کلانژیت اسکلروزان ثانویه، یک بیماری التهابی کبدی، شدند.این مطالعه شامل چهار مرد ۶۸ تا ۶۸ ساله بود که طبق گفته محققان به تهویه مکانیکی طولانی مدت، پشتیبانی کلیه و اکسیژناسیون غشای برون وریدی در ۱۲ هفته اول پاندمی در بلژیک نیاز داشتند. مشخص شده است که کووید ۱۹ شدید می‌تواند منجر به نارسایی چند عضو شود.

در مطالعه قبلی که توسط محققان پزشکی سوئیس انجام شده بود، افزایش آسیب مجاری صفراوی که منجر به کلانژیت اسکلروزان ثانویه ناشی از کووید ۱۹ در مقایسه با سایر بیماری‌های مهم شده است، گزارش شد.تیم تحقیق تغییرات دقیق آنزیم‌های کبدی مانند آلکالین فسفاتاز، گاما-گلوتامیل ترانسفراز، آلانین ترانس آمینیاز و آسپارتات ترانس آمینیاز و همچنین بیلی روبین را مورد تجزیه و تحلیل قرار داد.

به گفته محققان، RNA کروناویروس و پروتئین توکلئوکپسید در کلانژیوسیت ها و صفرای بیماران مبتلا به ذات الریه کشنده کووید ۱۹ شناسایی شده است که نشان می‌دهد ممکن است یک اثر سیتوپاتیک مستقیم رخ دهد. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تاکید دارند.

راه درمان خشکی موها در تابستان

خشکی مو در فصل تابستان، مشکلی رایج است که رعایت اصول و نکاتی می تواند به حفظ سلامتی موهای شما در این فصل کمک کند.

خیلی مهم است که در ماه‌های گرم سال بتوانید موهـای خود را مرطوب (هیدارته) و سالم نگهدارید، باید از ۴ عامل خطرناک مو مانند: خشکی، شکنندگی، موهای کدر و و خودداری کنید. در این راستا مدیران هنری ماتریکس، نـکات مربوط به مراقبت از مو را در مورد چگونگی آبرسانی به موها در گرمی تابستان به اشتراک می‌گذارند.

۱) شامپو و نرم کننده خود را عوض کنید

همانطـور که با یک فصل جدید لباس‌های داخل کمد خـود را عوض می‌کنید، فصل جدید زمان خوبی بـرای ارزیابی مجدد شـامپو و نرم کننده خود اسـت. اگر فعالیت‌های تابسـتانی شـما باعث می‌شود موهای شما خشک‌تر شـود، تمیزی و آبرسانی موهای خود را به عنوان دو فرمول غنی برای موهای خشـک بررسی کنید.

به دلیل اینکه در طول تابسـتان فعالیت بیشـتر دارید، ممکن اسـت دچار وسوسه شـوید که مرتب از شامپو استفاده کنید، این موضوع باعث خشکی بیشتر می‌شـود. برای حل این مشکل پوسـت سر خود را با نرم کننده قبل از شـامپو تمیز کنیـد. محصولاتی که پـاک کننده کمی دارند، روغن‌هـای طبیعی (که برای مرطوب نگه داشـتن موها نیاز)، آلودگی و کثیفی را به آرامی از بین می‌برند.

سـرانجام اگر شما موهای ظریفی دارید، از حالت دادن (فـر کردن) به آن خـودداری کنید، زیرا موهای شـما را سنگین می‌کند و برای موهای ظریف (تارهای نازک) از نرم کننده‌های گلیسیرین استفاده کنید، این اقدام سبب ایجاد موهای نرم، درخشان، کنترل پذیر و سبک خواهد شد.

۲) آبرسانی موهای خود را در آرایشگاه انجام دهید

این روزها، آرایشـگرها می‌توانند فرمولی مناسب برای نوع موهای شـما، خوب، آسـیب دیده، درشـت، مسـتعد موخوره و ... ارائـه دهند؛ علاوه بـر این، نه تنهـا نرم کننده‌های منظم برای انـواع مو وجود دارد، بلکه فرمول‌های سـختگیر و عمیق نفوذی وجود دارد که می‌توانید آن‌ها را در خانه اسـتفاده کنید تا سـطح رطوبت موهای شما را بیش از حد شارژ کند.

توصیه می‌شـود هفتـه‌ای یک بار از ماسـک مو برای آبرسـانی و تغذیه مو استفاده کنید، خصوصاً اگر در گذشـته موهایتان آسیب دیده باشـد. درمان‌های پیشـرفته مـو می‌توانـد موهـای خشـک شـما را تغییر دهد کـه معمولا فواید آن تا ماه‌ها بعد هم ادامه پیدا می‌کند.

۳) در طول روز موها را با رطوبت تازه کنید

طرفـداران مراقبـت از پوسـت می‌داننـد که با اسـپری‌های مرطوب کننده می‌توانند از خشکی بیش از حد مو جلوگیری کنند، آیا شـما هـم می‌دانید که می‌توانید موهای خشک خود را تازه کنید؟ فرمول‌های جدید رطوبت رسـانی و اسپری‌های مرطوب کننده به سـرعت ریشه خشـک مو را خیس می‌کند بدون آنکه احسـاس سـنگینی کنید، گیـاه آلوئه را نیـز یکی از آبرسان‌های قوی است.

رابرت سـانتانا مدیر هنـری ماتریکس معتقد که مهم‌ترین مشـکل مراجعه کننده‌های او رطوبت مو در طول تابسـتان اسـت. آن‌ها برای درمان موهای خود را به هنگام شـنا و آفتاب گرفتن در حوله‌های سـاحلی قرار می‌دهند.

رابرت سـانتانا مدیر هنـری ماتریکس معتقد که مهم‌ترین مشـکل مراجعه کننده‌های او رطوبت مو در طول تابسـتان اسـت. آن‌ها برای درمان موهای خود را به هنگام شـنا و آفتاب گرفتن در حوله‌های سـاحلی قرار می‌دهند.

۴) قبـل از سـشوار کشـیدن موهـای خود را آماده کنید

سشـوارها جزء عالی‌ترین هدیه‌های انسانی است که اسـتفاده از آن‌ها بلافاصله موها را صاف می‌کند یا فرم دهد، همچنین موها براق به نظر می‌رسـند. آن‌ها کار خـود را به زیبایی انجـام می‌دهند، اما اگر موهای خود را قبل از اسـتفاده از سشـوار آماده سازی کنید موثرتر خواهند بود.

اگر موهای شـما خوب اسـت برای درمان از یک حجم دهنـده و مرطوب کننده مو و اگر دارای موهای ضخیم هسـتند باید از لوسـیون مو قبل از کشـیدن سشـوار اسـتفاده کنید، این اقدامات از خشک شدن رطوبـت موهای شـما جلوگیری می‌کنـد، همچنین محصولات محافظت کننده‌ای وجود دارند که می‌تواند موهـای شـما را در برابر آسـیب‌های ناشـی از گرما محافظت کند.

۵) از مدل موهایی که باعث گرم شـدن شـما می‌شود خودداری کنید

البته، ایده خوبی که در تابسـتان به طور کلی از یک مدل‌هایی که سبب ایجاد گرما می‌شوند صرف نظر کنیـد و مدل موی‌های بدون گرما را انتخاب کنید، در این صورت یک روز خنک را آغاز خواهید کرد. انتخاب مدل موی مناسـب این به موهای شـما اجازه می‌دهد تـا رطوبت طبیعی خود را حفـظ کنند و برای محیط زیسـت خوب اسـت که گاه به گاه سشوارها و اتوی موها را در آن قرار دهید و برای محیط زیسـت بهتر اسـت که هر از گاهی از سشـوار و اتوی موی اسـتفاده کنیـد. مدل‌های مویی مانند بافت، دم خرگوشی، پیچاندن مو و فرهای آزاد کاملاً رواج دارد و دسـتیابی به آن بدون ابزار داغ آسان است.

همچنیـن فرمولاسـیون‌های جدیـد کرم‌هـای جلوگیری از خشـکی مو می‌توانند کمـک کنند. این محصولات این شـرایط را راهـم می‌کند که از موهای نرم و موج دار شـما پشـتیبانی کند و به شـما امکان می‌دهد سشوار خود را در کشو نگه دارید.

۶) شب بهترین زمان برای درمان مو

شب بهترین زمان برای تعمیر و درمان است، در هنگام خواب، پوسـت، مو و بدن می‌توانند آسیب‌های خـود را درمـان کنند. پس چرا قبـل از اینکه موهای خشـک تابسـتان به سـراغمان بیاید آن را را درمان نمی‌کنیم؟ جـورج پاپانیـکلاس، آرایشـگر مشـهور ماتریکـس می‌گوید: من بـه مشـتریانم می‌گویم که شـب‌ها قبل از شـامپو زدن، انتهای موهای خود را با روغن طبیعی آغشته کنند. این یک درمان موی شبانه بسیار موثر و مرطوب کننده است.

۷) موهای خود را در تابستان رنگ نکنید

تابسـتان زمان مناسبی برای آزمایش رنگ موهای جدید نیسـت، زیـرا این اقدام می‌تواند رشـته موها را بیشـتر خشـک کند، به جای آن، به درمان‌های براق کننـده مو با آمونیاک کم فکـر کنید که باعث افزایش رطوبت موها می‌شـود. اگر موهای شما به شدت رنگ شده و آسیب دیده است، از شامپوها و نرم کننده‌هایی اسـتفاده کنید که برای مراقبت از موهای رنگ شـده محافظت می‌کند.

۸) در اسـتخر از محافظـت کننده‌هـای مـو اسـتفاده کنید

اگر واقعاً قصد دارید تابستان امسال برای تعطیلات وقت پیدا کنید، به خصوص اگر شامل استخر، دریاچه یا اقیانوس باشـد، مطمئن باشید که موهای شما نباید تاوان شـما را بدهند، کلر و آب نمک مقصر شـناخته شـده‌ای برای ایجاد خشـکی مو در تابسـتان هسـتند. توصیه می‌شود قبل از رفتن به داخل آب، موهای خود را بـا نـرم کننـده مرطـوب یا حتی ماسـک غنی از مو بپوشـانید. انجام این کار باعث محافظت بیشـتر از مو هنگام شنا می‌شـود.همچنین آفتاب مانند یک سشوار را در آن قرار دهید و برای محیط زیسـت بهتر اسـت که هر از گاهی از سشـوار و اتوی موی اسـتفاده کنیـد. مدل‌های مویی مانند بافت، دم خرگوشی، پیچاندن مو و فرهای آزاد کاملاً رواج دارد و دسـتیابی به آن بدون

پزشکی

استفاده از ماسک در کودکان و خطر دی اکسید کربن

مهر: نتایج یک مطالعه نشان می دهد استفاده از ماسـک می تواند کـودکان را در معرض خطرناک میـزان دی اکسـید کربن فقط در مدت سـه دقیقه قرار دهد.مطالعه محققان اروپایی نشان داد کودکانی که فقط برای چند دقیقه ماسـک دارند می‌توانند در معرض خطر میزان خطرناک دی اکسـید کربن قرار بگیرند.به گفته محققان، کودکان بین سـه تا دوازده برابر میزان سـالم در معرض دی اکسـید کربن قرار می‌گیرند.

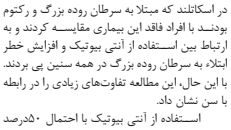
مطالعـه‌ای به سرپرسـتی محققان لهسـتانی، آلمانی و اتریشـی به بررسـی این موضـوع پرداخت که آیا ماسـک زدن کودکان خردسـال در مدارس و سـایر اماکن عمومـی می‌تواند بیـش از مفید بودن، مضر باشـد.آنها دریافتند که برخـی از کودکان فقط در مدت سـه دقیقه پوشـیدن ماسـک، دوازده برابر حد مجاز در معرض دی اکسـید کربن قرار گرفتند. میانگیـن حجـم دی اکسـیدکربن در نفس کودک ۰.۰۴ درصد و حداکثر سـطح سـالم آن ۰.۲ درصد اسـت.محققان دریافتند که میزان دی اکسید کربن در کـودکان در تمام گروه‌های سـنی بسـیار بالاتر از سـطح سـالم اسـت.محققان تاکید دارند که بهتر اسـت مدارس در سال تحصیلی جدید هم به صورت آنلاین باشند.

احتمال افزایش طول عمر انسان ها تا ۱۳۰ سالگی

مهـر: تحقیقات جدید پیـش بینی می کند در ایـن قـرن برخی افـراد در جهان جشـن تولد ۱۳۰ سالگی شان را جشن می گیرند.به گفته محققان، در دهه‌های اخیر شـمار افرادی که بیش از ۱۰۰ سـال عمر کردنـد افزایش مداوم داشـته و تقریبـاً به نیم میلیون نفر در سراسر جهان رسیده است.

مسن‌ترین فرد شناخته شده جهان ژان کالمنت فرانسـوی بود که هنگام مرگ در سـال ۱۹۹۷ ۱۲۲ ساله بود. در حال حاضر پیرترین فرد جهان کین تاناکا ۱۱۸ ساله از ژاپن اسـت.محققان دانشگاه واشنگتن از مدل آماری بـرای تعیین حداکثر طول عمر احتمالی انسـان در این قرن اسـتفاده کردند.«مایکل پیرس»، سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «براساس این مطالعه، محاسـبات ما نشان می‌دهد که احتمالاً در ایـن قـرن برخی از افراد به سـنین بی نهایت بالا برسند.»پیرس و همکارانش نتیجه گرفتند که تا سال ۲۱۰۰ احتمال شکستن رکورد ۱۲۲ سال فعلی تقریباً ۱۰۰درصد اسـت. ۹۹ درصد احتمـال دارد فردی تا ۱۲۴ زنده بماند، ۶۸درصد احتمال دارد افراد به ۱۲۷ سال و ۱۳درصد احتمال دارد که به ۱۳۰ سال برسند. طبق تحقیق بسـیار بعید به نظر می‌رسد که یک فرد در این قرن تا ۱۳۵ سال زنده بماند.

مصرف زیاد آنتی بیوتیک ها خطر سرطان روده را افزایش می دهد



مهـر: محققان گزارش دادنـد آنتی بیوتیک ها ممکن اسـت خطر سرطان روده بزرگ را بخصوص در افراد جوان، افزایش دهند. «سـارا پروت»، سرپرست تیم تحقیق از دانشـگاه اردبیـن بریتانیا، در این باره می‌گویـد: «از نظر مـا، این اولین مطالعه اسـت که ارتبـاط آنتی بیوتیـک را با خطر فزاینـده ابتلاء به سرطان روده بزرگ نشـان می‌دهد؛ بیماری که طی دو دهـه گذشـته حداقل ۳درصد در سـال در حال افزایش اسـت.»محققان داده‌های حدود ۸۰۰۰ نفر را در اسکاتلند که مبتلا به سرطان روده بزرگ و رکتوم بودنـد با افراد فاقد این بیماری مقایسـه کردند و به ارتباط بین اسـتفاده از آنتی بیوتیک و افزایش خطر ابتلاء به سرطان روده بزرگ در همه سنین پی بردند. با این حال، این مطالعه تفاوت‌های زیادی را در رابطه با سن نشان داد.

اسـتفاده از آنتی بیوتیک با احتمال ۵۰درصد افزایـش خطر ابتلاء بـه سـرطان روده بزرگ در افراد زیر ۵۰ سـال و ۶درصد خطر بیشـتر در افراد مسن ارتبـاط داشـت.در افـراد جوان‌تر، اسـتفاده از آنتی بیوتیک با سـرطان‌های سـمت راسـت روده بزرگ ارتباط داشـت. کوینولون ها و سـولفونامیدها / تری ماتوپریم، آنتی بیوتیـک هایی که برای درمان طیف وسـیعی از عفونت‌ها اسـتفاده می‌شـوند، با ابتلاء به این سـرطان‌ها همـراه بودند.اما به گفتـه محققان، یافته‌هـای آنها نگرانـی در مورد اثـرات افزایش ۶۵ درصدی اسـتفاده از آنتـی بیوتیـک در جهان بین سـال‌های ۲۰۰۰ و ۲۰۱۵ را افزایـش می‌دهد.پروت در ادامه می‌افزاید: «نوشـیدنی های شیرین، چاقی و الکل به احتمال زیاد در افزایش سـرطان روده بزرگ نقش داشته اسـت، اما داده‌های ما بر اهمیت پرهیز از مصـرف آنتی بیوتیک های غیرضروری، به ویژه در کودکان و بزرگسالان، تأکید می‌کننـد.»

آیا پنیر برای قلب مضر است؟

پنیر به عنوان یکی از مواد مغذی شـناخته می‌شود که به دلیل طعم شـور، این تصور وجود دارد که ممکن اسـت برای فشـار خون بالا و قلب مضر باشد.اگر نگران خوردن یک غذای پر سدیم مانند پنیر به دلیل تاثیر آن در مسـائل عروقی مانند فشار خون بالا هستید، بهتر اسـت دیگر نگران نباشید. مطالعه‌ای اخیرا نشان داد که مصرف زیاد پنیر تاثیر معکوس روی سیسـتم عروقی دارد، زیرا انتظار می‌رود از یک ماده غذایی حاوی سـدیم در یک رژیم کلی با سـدیم بالا تشکیل شده باشد و این سوال را به وجود می‌آورد که خوردن پنیر چه فوایدی برای سلامتی دارد؟

در ایـن مطالعه تغذیـه‌ای کنترل شـده با کنتـرل متقاطع در ۱۱ بزرگسال سـالم (۵۵ تا ۷۵ ساله) حساس به نمک سالم، مشخص شد که خوردن چهار وعده پنیر در روز به مدت هشت روز (در زمینه سدیم کم و زیاد رژیم‌های غذایی)، به طور بالقوه به دلیل خواص آنتی اکسـیدانی، در برابر اختلال عملکرد رگ عروقی محافظت می‌کند.

بررسی وضع سلامت این ۱۱ شرکت کننده به طور تصادفی به چهار رژیم غذایی مختلف تغذیه‌ای کنترل شـده هشـت روزه، با دوره شـستشو در ایـن بین، اختصاص داده شـد و هر یک از آن‌ها چهـار رژیم غذایی با کامل کردند:

رژیم کم سدیم (۱۵۰۰ میلی گرم) فاقد محصولات لبنی.

یـک رژیم غذایی کم سـدیم (۱۵۰۰ میلی گـرم) حاوی چهار وعده پنیر در روز.

یـک رژیم غذایی با سـدیم بالا (۵۵۰۰ میلی گـرم) فاقد محصولات لبنی.

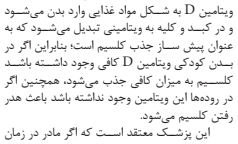
یک رژیم غذایی با سـدیم بالا (۵۵۰۰ میلی گرم) حاوی چهار وعده پنیر در روز.

هر رژیم به همان میزان کالری داشـت و برای ثابت نگه داشتن وزن بدن طراحی شـده بود. نتایج تا حدی تعجب آور بود، زیرا افکار متداول در مورد پنیر این است که ممکن است به دلیل محتوای چربی اشباع یا سدیم با افزایش خطر قلبی عروقی (CVD) همراه باشد. آیا پنیر برای قلب شما مفید است؟ این شواهد جدید ممکن است این را تایید کند.

تصور می‌شـود که مصـرف چربی اشـباع خطـر CVD را افزایش می‌دهد، زیرا باعث افزایش کلسترول LDL (یعنی کلسترول بد) می‌شود. به همین ترتیب، تصور می‌شـود که مصرف زیاد سدیم خطر CVD را به دلیل نقش آن در افزایش فشـار خون (BP) و یا به دلیل اختلال عملکرد عروقی ناشی از فشـار خون افزایش می‌دهد.با این وجود مدارک علمی در حال رشـد نشان می‌دهد که چربی اشـباع شده از غذاهای لبنی (غذاهای لبنـی با چربی کامل و یا پنیر با خطـر CVD) ارتباط ندارد. در حقیقت در برخی مـوارد با خطر کمتری همراه بودند. علاوه بر این مصرف لبنیات با اقدامات بهبود یافته عروق از جمله کاهش فشـار خون و کاهش سـفتی شریانی همراه بوده است.مشابه نتایج مطالعه حاضر، یک مطالعه مداخله‌ای رژیم غذایی قبلی نشـان داد که مصرف پنیر در یک وعده غذایی عملکرد عروقی نرمال را در مقایسـه با سدیم حاصل از پنیر یا پنیر جایگزین سویا حفظ کرده اسـت؛ همچنین تصور می‌شد که اثرات محافظتی مصرف پنیر به خواص آنتی اکسیدانی پنیر مربوط می‌شود.

یافته‌های آخرین مطالعه بر اسـاس شواهدی مبنی بر اثرات احتمالی آنتی اکسـیدانی پنیر بـر عملکرد عروقی در زمینه رژیم غذایی با سـدیم بالاسـت. ایـن نتایج ایـن ایده را تایید می‌کند که هنـگام ارزیابی خطر بیماری‌های مزمن، غذاهای کامل از مواد مغذی منفرد مهمتر هستند.

کمبود ویتامین دی و بروز نرمی استخوان در کودکان



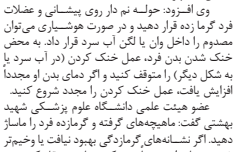
ایـن متخصـص بیماری‌های اسـتخوان و جراح ارتوپـد اظهـار کـرد: منبع اصلـی ویتامیـن D نور خورشـید اسـت. باتوجه به مجازی شدن کلاس‌های درس و ارتبـاط تنگاتنـگ کودکان بـا فضای مجازی همچنیـن اعتیاد اکثر کودکان و نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای و کار مداوم با رایانه، خانه نشـینی این قشـر باعث می‌شـود تا از دریافت منبـع اصلی ویتامین D محروم بمانند.

حسـن زاده گفت: منبع دیگـر ویتامین D مواد غذایی شـامل شـیر، جوانه گندم، حبوبات، تخم مرغ و محصولات دریایی، هسـتند بنابرایـن کودکانی که از ویتامیـن D موجود در نـور آفتاب محروم می‌مانند بـرای جبران ایـن کمبود حتمـا روزانـه محصولات غذایی که غنی از این ویتامین هسـتند، مصرف کنند. وی ادامـه داد: فعالیت مغزی کـودکان مبتلا به نرمی اسـتخوان به تدریج، کاهش می‌یابـد و این کودکان در رشد اندام هایشـان به ویژه اندام تحتانی مثل پاها دچار بد شـکلی و بد فرمی می‌شـوند. ایـن کودکان در همان ابتـدای تولد پاهای پرانتزی شـکل دارند و در سـنین ۲۴ تا ۳۶ ماهگی پاهایشـان صاف می‌شود و بعـد از ۳ سـالگی زانوهایشـان بـه شـکل ایکس در می‌آیند.

حسن زاده افزود: با معاینه بیمار، انجام آزمایشات و عکس‌هـای ارتوپـدی، بیماری راشیتیسـم یا نرمی استخوان تشخیص داده می‌شود.

ایـن متخصص بیماری‌های اسـتخوان و جراح ارتوپد در خصوص راه‌های پیشگیری از نرمی استخوان بیان کرد: تغذیه مناسـب، قـرار گرفتن در معرض نور آفتاب و اسـتفاده از داروهای مکمل از عواملی هسـتند که در پیشگیری از بیماری نرمی استخوان درکودکان کمک می‌کنند.

چگونه از گرمازدگی در امان بمانیم



مهر: مجید شـجاعی متخصص طب اورژانس، با اشـاره به اینکه گرمازدگی دارای ۴ مرحله اسـت، گفت: مراحل استرس گرمایی، خسـتگی گرمایی، گرمازدگی، سـکته گرمایی از مراحل گرمازدگی هسـتند که هر کدام علائـم خاصـی را دارنـد.وی افزود: در مرحله اسـترس گرمایی فرد علائمی مانند سرگیجه، ضعف، حالت تهوع، تشنگی و سردرد را احساس می‌کند، در مرحله خسـتگی گرمایی نیز با علائمی نظیر عرق کردن شدید، خستگی، قرمز شـدن پوسـت، گرگرفتگی یا اسپاسـم عضلات به همراه درد، سـردرد یا سـرگیجه خفیـف و حالت تهوع همراه است.

شـجاعی خاطرنشـان کرد: مرحلـه گرمازدگی با علائمی نظیر رنگ پریدگی، عرق شـدید، تهوع، اسـهال و اسـتفراغ، جوش‌های ریز گرمازدگی، سردرد، گرفتگی عضلات، خستگی، ضعف، تشنگی شدید، سرگیجه، تکرر ادرار و ادرار تیره رنگ، از دست دادن تمرکز، تورم خفیف پا، مچ پا یا انگشـتان دسـت و از دست دادن هوشیاری در رشد اندام هایشـان به ویژه اندام تحتانی مثل پاها دچار بد شـکلی و بد فرمی می‌شـوند. ایـن کودکان در همان ابتـدای تولد پاهای پرانتزی شـکل دارند و در سـنین ۲۴ تا ۳۶ ماهگی پاهایشـان صاف می‌شود و بعـد از ۳ سـالگی زانوهایشـان بـه شـکل ایکس در می‌آیند.

وی افـزود: خولـه نم دار روی پیشـانی و عضلات فرد گرما زده قرار دهید و در صورت هوشـیاری می‌توان مصدوم را داخل وان یا لگن آب سرد قرار داد. به محض خنک شدن بدن فرد، عمل خنک کردن (در آب سرد یا به شکل دیگر) را متوقف کنید و اگر دمای بدن او مجدداً افزایش یافت، عمل خنک کردن را مجدد شروع کنید.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشـکی شهید بهشتی گفت: ماهیچه‌های گرفته و گرمازده فرد را ماساژ دهید. اگر نشـانه‌های گرمازدگی بهبود نیافت یا وخیم‌تر شـد، بیمار را سـریعا به مرکز درمانی منتقل کنیدوی افزود: بهتر اسـت در هنگام سـفر در گرمای تابسـتان علاوه بر نوشـیدن آب، چند عدد خیار و نمک در اختیار کودکان قرار دهید. شـربت آبلیمو و خاک شـیر و دوغ تأمین کننده آب و املاح از دسـت رفته بدن هستند، اما نوشیدن نوشابه در گرما مناسب نیست.

لباس‌های سـبک و گشـاد از جنس کتان و نخ بپوشید، لباس‌های تیره و سـنگین گرما را جـذب می‌کنند و به یاد داشته باشید برخی از پارچه‌های نازک، حفاظ کافی در برابر اشـعه ماورای بنفش خورشید ایجاد نمی‌کنند، همچنیـن از کلاه‌های لبه‌دار و ترجیحاً منفذدار و عینک آفتابی برای محافظت از چشـم استفاده کنیدوی ادامه داد: از سـفرهای غیر ضـروری پرهیز کرده و از رفتن به جاهایی که سایبان ندارد و تهویه آن خوب نیست، حتی المقدور خودداری کنید. زیر آفتاب جای مناسـبی برای ماشین‌های پارک شده نیستند.