

بی خوابی سبب تغییر در ساختار و عملکرد مغز می شود



دبیر علمی ششمین همایش نقشه برداری مغز گفت: این همایش ۱۷ تا ۱۹ مهر در مرکز همایش‌های بین المللی دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود و میهمانانی از امریکا، دانمارک، آلمان، انگلیس و سوئیس در آن شرکت دارند.

نقشه برداری مغز دست یافته ایم.وی به موضوع بی خوابی و محرومیت از خواب اشاره کرد و گفت: پژوهشکده علوم و فناوری پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با استفاده از همکاری برخی از کشورها موفق شده که به نتایج مهمی در زمینه نقشه برداری مغز در حوزه اختلالات خواب ورود یابد.

گوجه فرنگی

اگر می‌خواهید از خواص لیکوپن موجود در گوجه فرنگی که یک آنتی اکسیدان با خواص ضد التهابی است، بهره ببرید، آن را بپزید. در هنگام مصرف گوجه فرنگی به صورت خام فقط ۴ درصد از لیکوپن آن را به بدن می‌رسانید.



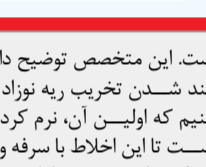
اسفناج

حجم اسفناج با پخته شدن کاهش می‌یابد و می‌توانید مقدار بیشتری از آن را بخورید. اسفناج دارای اسید فولیک است که به تقویت سیستم عصبی کمک می‌کند. سطح اسید فولیک اسفناج با پختن این سبزی بیشتر حفظ می‌شود.



سیب زمینی

اینطور ثابت شده که مصرف سیب زمینی پخته و با آب پز شده قند خون را به طور موثری کنترل می‌کند. در حالی که مصرف سرخ کرده آن کاملاً اثر معکوس روی قند خون داشته و به هیچ وجه مصرف آن توصیه نمی‌شود.



هویج

هویج دارای فواید زیادی برای سلامتی بدن می‌باشد. سطوح بتاکاروتن که نوعی آنتی اکسیدان بوده و در بدن تبدیل به ویتامین آ می‌شود، در هویج پخته شده چند برابر افزایش می‌یابد لذا توصیه می‌شود هویج را پخته و میل کنید.



شش نوع گیاه را قبل از مصرف، حتما پزید



۱. خام گیاه خوری شاید دارای ارزش غذایی باشد، اما سبزی‌هایی هم وجود دارد که پختن آنها، باعث افزایش ارزش غذایی شان می‌شود. به گزارش آوای سلامت، برای پخت اکثر سبزیجات، توصیه‌ها بر این است که آنها را بخارپز یا با چربی‌هایی مانند روغن کنجد، روغن زیتون و ... طبخ کنید. اضافه کردن چربی‌های سالم به این سبزیجات، جذب ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در آنها را در بدن چند برابر می‌کند:



مارچوبه

اگر می‌خواهید فیبر بیشتری به بدن برسانید، مارچوبه را طبخ کنید. تقریباً مانند گوجه فرنگی، مارچوبه دارای دیواره‌های ضخیم سلولی است که باید به وسیله گرما تجزیه شود. در این صورت تمام مواد مغذی سالم آن جذب بدن می‌شوند.



بروکلی

خواص آنتی اکسیدانی بروکلی بسیار معروف است. بروکلی منبع غنی لوتئین و توکوفرول است. بهترین شیوه برای پخت کلم بروکلی، آب پز و بخارپز کردن آن است که با این شیوه خواص کاروتنوئید، لوتئین و فیتون‌های آن تقویت می‌شود.

بیماری‌ای که ریه‌ها را به آتش می‌کشد

از حد این ترشحات می‌شود که مشکلات تنفسی زیادی را برای نوزاد ایجاد می‌کند؛ این مشکلات معمولاً بعد از تولد نوزاد بروز می‌کنند و در صورتی که روش‌های پیشگیری مورد استفاده قرار نگیرد، افزایش این ترشحات باعث سوزش شدید ریه و

رفع بی خوابی شب با مصرف گلاب

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به تاثیر گلاب در درمان سردرد گفت: مصرف یا بوییدن گلاب به دلیل تقویت سیستم عصبی، در درمان بسیاری از سردردها کاربرد دارد و به هنگام شب، برای رفع بی خوابی مفید است. دکتر «سید کاظم کاظمینی» در گفت‌وگو با ایسنا تأثیر گلاب در کاهش خستگی را از دیگر کاربردهای آن برشمرد و گفت: علاوه بر این مزایا، بوی این فرآورده گیاهی برای قلب و مغز مفید، آرام‌بخش و تسکین‌دهنده است. به گفته وی، افرادی که دچار علائم گرمی‌ناشی از استرس، عصبانیت زاید، بی خوابی، گرمی مزاج، یابوست، مصرف گرمی‌ها، مواجه با فصول یا ساکن در مناطق گرمسیر هستند، با مصرف گلاب یا شستشوی بدن با گلاب تسکین می‌یابند. این متخصص طب ایرانی در ادامه گلاب را مادای مفید برای معده و دهانه این عضو دستگاه گوارشی عنوان کرد و گفت: گلاب می‌تواند در رفع نفخ یا ریفلاکس معده مؤثر عمل کند. وی ادامه داد: از سوی دیگر گلاب برای مجاری هوایی و ریه‌ها نیز مفید است و به عنوان نرم‌کننده و لینت‌دهنده مجاری هوایی و حلق و گلو استفاده می‌شود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی بزد افزود: غرغره کردن گلاب در کاهش التهابات و سرخی حلق، لوزه‌ها و حنجره تأثیر مثبتی دارد و همچنین برای تقویت لته و حتی بهبود آفت‌های دهان کاربرد است.

چرت نیمروزی خطر حمله قلبی را کاهش می دهد

طبق نتایج یک مطالعه جدید، چرت نیمروزی نه تنها باعث شادابی و سرحالی می‌شود بلکه خطر حمله قلبی یا اسکته را هم کاهش می‌دهد. به گزارش مهر، محققان مشاهده کردند یک یا دو بار خواب نیمروزی در هفته یا نصف شدن احتمال خطر حمله قلبی اسکته انارسانی قلبی (۴۸ درصد) مرتبط بود. از اینرو محققان عنوان می‌کنند یک یا دو بار خواب نیمروزی در طول هفته می‌تواند خطر حمله قلبی را کاهش دهد.

علت انجام اکوی قلب جنین چیست؟

آفتاب یزد- محبوبه مظفری: از آنجایی که قلب ارگان کاملاً پیچیده‌ای است، در هفته‌های اولیه بارداری امکان بروز اختلالاتی در شکل‌گیری آن وجود دارد. بیماری‌های قلبی شایع‌ترین اختلال مادرزادی جنینی است و تقریباً از هر صد نوزاد یک نوزاد به بیماری مادرزادی قلبی مبتلا می‌باشد. پس مهم است بتوان قلب نوزاد را قبل از تولد بررسی نمود. بررسی ساختمان قلب جنین از طریق اکوکاردیوگرافی راهی برای تشخیص بیماری‌های مادرزادی قلب، قبل از تولد می‌باشد و به وسیله آن می‌توان راهی برای جنین یافت. با توجه به اهمیت موضوع آفتاب یزد در این باره با دکتر بهناز مرادی، رادیولوژیست و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت و گو کرده است.



وی در این باره می‌گوید: بیماری قلبی جزو شایع‌ترین بیماری‌های انومالی جنین است که برخی از آنها توسط سونوگرافی قابل تشخیص است اما برای تشخیص بهتر انجام اکوکاردیوگرافی توصیه می‌شود.

دکتر مرادی خاطر نشان کرد: خانم‌های باردار در صورتی که در غربالگری سه ماهه اول یا سه ماهه دوم که انجام می‌دهند مشکلی مشاهده شود انجام اکوی قلب جنین توسط پزشک توصیه خواهد شد. این رادیولوژیست عنوان کرد: تشخیص به موقع یک نقص یا بیماری در مراحل اولیه پیشرفت بیماری بسیار حائز اهمیت است زیرا در اینگونه موارد تشخیص ناقص می‌شود.

تشخیص به موقع یک نقص یا بیماری در مراحل اولیه پیشرفت بیماری بسیار حائز اهمیت است زیرا در اینگونه موارد تشخیص ناقص می‌شود. تشخیص به موقع یک نقص یا بیماری در مراحل اولیه پیشرفت بیماری بسیار حائز اهمیت است زیرا در اینگونه موارد تشخیص ناقص می‌شود.

تشخیص به موقع یک نقص یا بیماری در مراحل اولیه پیشرفت بیماری بسیار حائز اهمیت است زیرا در اینگونه موارد تشخیص ناقص می‌شود.

تشخیص به موقع یک نقص یا بیماری در مراحل اولیه پیشرفت بیماری بسیار حائز اهمیت است زیرا در اینگونه موارد تشخیص ناقص می‌شود.

Advertisement for 'Sacred Defence Week' (هفته دفاع مقدس گرامی باد) featuring a soldier in a green uniform and a red and white headscarf. The text includes 'Sacred Defence Week' and 'هفته دفاع مقدس گرامی باد'.

Advertisement for 'Nobit' (نوبت) insurance company. It lists services like 'Nobit' (نوبت) and 'Nobit' (نوبت) and provides contact information for the company.

Advertisement for 'Nobit' (نوبت) insurance company. It lists services like 'Nobit' (نوبت) and 'Nobit' (نوبت) and provides contact information for the company.