



با عصاره آلبالو، سکنه مغزی را شکست دهید

اثرات حفاظتی در برابر استرس اکسیداتیو و حجم ورم ناشی از انسداد شریان مغزی میانی در سکنه مغزی است. در این رابطه، فیروزه علویان، محقق دانشکده علوم پایه دانشگاه فرهنگیان تهران و همکارانش می‌گویند: «عصاره آلبالو در دوزهای ۱۷۵ و ۲۰۰ میلی‌گرم بر کیلوگرم، به‌طور قابل‌توجهی سطح مالون‌دی‌الدهید و حجم ورم در کورتکس و ساب‌کورتکس مغز را کاهش داد و فعالیت آنزیم کاتالاز را که نقشی حفاظتی دارد، در هر دو ناحیه مغزی فوق افزایش داد.»

مغز مورد بررسی واقع شده است. در این مطالعه از موش‌های صحرایی نژاد ویستار به‌عنوان جانوران مدل استفاده شده است. محققان پس از خوردن عصاره آلبالو به مدت ۳۰ روزه این جانوران که دچار سکنه مغزی شده بودند، میزان آنزیم‌هایی نظیر مالون‌دی‌الدهید و کاتالاز را در آنها اندازه‌گیری و حجم ورم نواحی کورتکس و ساب‌کورتکس مغز آنها را مورد سنجش قرار دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که استفاده خوراکی از عصاره آلبالو بسته به دوز مورد استفاده، دارای

سکنه مغزی سومین علت مرگ و میر در جهان است. به گزارش ایسنا، بنا بر گفته متخصصان، نتایج مطالعات اخیر نشان داده‌اند که رژیم‌های غذایی غنی از فراورده‌های گیاهی مانند عناب، روغن سیب‌دانه، گیاه پنجه‌انگشت، روغن تخم کدو و انواع دیگری از نمونه‌های گیاهی، احتمال آسیب استرس اکسیداتیو ناشی از سکنه مغزی را کاهش می‌دهند. در همین خصوص، تیمی از پژوهشگران کشور مطالعه‌ای را انجام داده‌اند که در آن، تأثیر عصاره آلبالو بر آنزیم‌های ناشی از انسداد شریان میانی

آفتاب یزد در گفت و گو با متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات بررسی کرد

هر آنچه باید درباره دیسکوپاتی کمر بدانیم



متخصص مراجعه کنند زیرا قاعدتا مزمن شدن بیماری دیسک کمری درصد موفقیت آن کم خواهد کرد. این متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات بیان کرد: میزان پیشرفته بودن دیسکوپاتی در درمان فرد موثر است بدین خاطر که تعداد دیسک‌های مبتلا هرچه بیشتر باشد، درمان قسمت‌های ستون فقرات مثل ارتروز مفصل ستون فقرات میزان نیز بهبودی را در افراد مبتلا به دیسکوپاتی کمر کاهش می‌دهد.

دکتر آقایی اظهار داشت: وجود بیماری‌های زمینه‌ای مثل بیماری‌های روماتیسمی، دیابت، چاقی و... احتمال درمان قطعی بیماری دیسکوپاتی کمر را در افراد کاهش می‌دهد.

این متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات می‌گوید: در مرحله اول درمان، فرد مبتلا به دیسکوپاتی باید استراحت کند بدین صورت که ابتدا استراحت مطلق سه روزه و سپس استراحت نسبی و انجام فعالیت‌های روزانه به گونه‌ای که کمترین فشار بر ستون کمرات فقرات وارد شود.

وی مطرح کرد: برای کاهش درد دیسک کمر می‌توان از چند دسته دارو استفاده کرد. مسکن‌های ضد التهاب مانند پروفن، نابروکسن، دیکلوفناک و... و داروهای شل‌کننده‌های عضلانی مانند باکلوفن، متوکاربامول، بنزو دیازپن و... و داروهای تسکین‌دهنده نروپاتی مانند گابا پنتین، پرگابالین و داروهای ضد اسپریدگی سه حلقه‌ای مثل

آمی‌تریپتیلین و نور تریپتیلین و غیره. دکتر آقایی افزود: پس از کاهش درد کمر در افراد مبتلا به دیسک، انجام تمرینات ورزشی عمومی بسیار مهم است. این تمرینات با تقویت عضلات حمایت‌کننده ستون فقرات می‌تواند بعد از کاهش درد کمک کند. این متخصص مغز و اعصاب و ستون فقرات با بیان این نکته که: «اصلاح سبک زندگی در پیشگیری از بروز و یا عود علایم کمک‌کننده است»، اضافه کرد: انجام فیزیوتراپی و آب‌درمانی نیز به تقویت عضلات

کاهش درد و پیشگیری از بروز تشدید دیسکوپاتی کمک می‌کند. وی در پایان گفت: در مواردی که درد بیمار مبتلا به دیسکوپاتی به درمان‌های دارویی و فیزیوتراپی مقاوم است و یا از ابتدا فرد دچار بیمار نقص عصبی به صورت افتادگی مچ پا و ضعف عضلات اندام تحتانی و یا بی‌اختیاری ادرار شده، جراحی تنها راه کمک‌کننده برای درمان دیسکوپاتی می‌باشد.

وجود بیماری‌های زمینه‌ای مثل بیماری‌های روماتیسمی، دیابت، چاقی و... احتمال درمان قطعی بیماری دیسکوپاتی کمر را در افراد کاهش می‌دهد.

در مواردی که درد بیمار مبتلا به دیسکوپاتی به درمان‌های دارویی و فیزیوتراپی مقاوم است و یا از ابتدا فرد دچار بیماری نقص عصبی به صورت افتادگی مچ پا و ضعف عضلات اندام تحتانی و یا بی‌اختیاری ادرار شده، جراحی تنها راه کمک‌کننده برای درمان دیسکوپاتی می‌باشد.

توصیه می‌شود فاصله زمانی بین شروع علایم دیسک کمر با انجام پیشرفته‌ترین درمان‌ها که در مان‌های جراحی است، کوتاه باشد و افراد در صورت بروز مشکل سریعاً به پزشک متخصص مراجعه کنند زیرا قاعدتا مزمن شدن بیماری دیسک کمری درصد موفقیت آن کم خواهد کرد.

گفته شده می‌شود.

وی ابراز داشت: حدود هشتاد درصد از کمر درد‌ها با درمان‌های غیر جراحی بهبود می‌یابد اما بهبود علایم دیسک کمر به فاکتورهای زیادی بستگی دارد که مهم‌ترین آنها مدت زمان طول کشیدن علایم می‌باشد. دکتر آقایی ادامه داد: توصیه می‌شود فاصله زمانی بین شروع علایم دیسک کمر با انجام پیشرفته‌ترین درمان‌ها که در مان‌های جراحی است، کوتاه باشد و افراد در صورت بروز مشکل سریعاً به پزشک

روش‌های طبیعی برای رفع سردرد

مصرف کنید تا بر سیستم گوارش تأثیر سوء نگذارد.

نوشیدن میزان کافی آب: کمبود آب بدن یکی از دلایل عمده سردرد است. تحقیقات نشان می‌دهد وقتی فرد دچار کمبود آب است هنگام تلاش برای حرکت دادن سر دچار سردرد می‌شود. علامت میگردن ناشی از کم آبی بدن ممکن است شامل حالت تهوع،

خشکی دهان و احساس درد در یک طرف سر باشد.

یوگا: یوگا یک روش عالی برای بهبود کیفیت زندگی، کاهش استرس، افزایش انعطاف پذیری و کاهش شدت سردرد است. از آنجایی که در یوگا از مدیتیشن (مراقبه) و تکنیک تنفس استفاده می‌شود، می‌توان به تسکین سردردهای تنش‌ی و کاهش اضطراب کمک کرد.

استفاده از روش طب فشاری: طب فشاری روشی است که در آن

آخرین بار چه زمانی دچار سردرد شده‌اید؟ آیا به سرعت برای رفع سردرد از داروهای مسکن مصرف کرده‌اید؟ درحالی‌که درمان برخی انواع سردردها آسان است اما برخی دیگر از سردردها غیرقابل تحمل هستند. به گزارش ایسنا، روش‌های طبیعی وجود دارند که با کمک آنها می‌توان بسیاری از انواع سردردها را تسکین داد و دیگر نیازی نیست برای هر بار سردرد از داروهای مسکن استفاده کنید.

گنجانیدن منیزیم به رژیم غذایی: اکسید منیزیم اغلب در پیشگیری و درمان سردردهای مزمن از قبیل میگرن، سردرد خوشه‌ای و سردرد تنشی کاربرد دارد. نتایج مطالعات نشان داده که مصرف منیزیم می‌تواند به میزان ۴۱٫۶ درصد حملات میگرنی را کاهش دهد و همچنین در جلوگیری از سردردهای مربوط به قاعدگی کارآمد است. غذاهای حاوی منیزیم شامل بادام، شیر، تخم مرغ، بلغور جوی دوسر، تخمه آفتابگردان و کره بادام زمینی است. هرچند، به خاطر داشته باشید که دوزهای کمی از مکمل‌های منیزیم را

پوست سبب زمینی و این همه خاصیت؟

سیب زمینی یکی از پر مصرف‌ترین غذاها در سراسر جهان است؛ به گونه‌ای که همگان به خاطر ارزان بودن و سرعت رشد و کاشت آسان از آن استفاده می‌کنند، اما پوست سیب زمینی اسرار بسیاری دارد که اکثر مردم از آن بی‌اطلاع بوده و از این رو سرنوشت آن غالباً سطل زباله است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، فواید پوست سیب زمینی که گنجینه‌ای از مواد مغذی و مفید برای بدن است عبارتند از:

تقویت سیستم دفاعی بدن: پوست سیب زمینی یکی از مهم‌ترین منابع ویتامین سی به‌شمار می‌رود؛ به گونه‌ای که به مانند یک آنتی‌اکسیدان عمل می‌کند، علاوه بر این پوست زمینی حاوی ویتامین ب و کلسیم است که نقشی اساسی را در تقویت سیستم دفاعی بدن ایفا می‌کنند.

خاصیت ضد سرطانی: پوست سیب زمینی سرشار از موادی شیمیایی گیاهی است که آنتی‌اکسیدان قوی به‌شمار می‌رود و همچنین مقادیر زیادی اسید کلروژنیک دارد که بدن را از سرطان حفظ می‌کند.

کاهش کلسترول خون: در پوست سیب زمینی مقدار زیادی الیاف، آنتی‌اکسیدان و بولیفنل وجود دارد که باعث کاهش میزان کلسترول می‌شود؛ از این رو توصیه می‌شود تا پس از شستشوی دقیق سیب زمینی را با پوست میل کنید.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی: از آنجایی که پوست سیب زمینی سرشار از پتاسیم و یک ماده معدنی بسیار مهم است، مصرف آن از خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سکنه مغزی می‌کاهد؛ زیرا پتاسیم نقشی اساسی در کاهش فشار خون و حفظ سلامت قلب ایفا می‌کند. پوست سیب زمینی همچنین حاوی مواد غذایی متنوع، مفید و ضروری برای قلب مانند اسید امگا ۳ و اسیدهای چرب است.

حفظ میزان قند خون: افزودن پوست سیب زمینی به وعده‌های غذایی خود اقدام مناسبی برای جلوگیری از پر خوری است؛ با صرف نظر از اینکه حاوی مقادیر زیادی الیاف است، مواد مغذی مناسب برای جلوگیری از افزایش سطح قند خون را هم دارد. تناول پوست سیب زمینی برای مدت زیاد موجب می‌شود تا فرد به نوع دوم مرض قند و بیماری‌های قلبی مرتبط با آن مبتلا نشود.

درمان سوختگی پوست: پوست سیب زمینی یکی از راه‌های خانگی تأثیرگذار و ساده برای درمان سوختگی پوست و یک آنتی‌باکتریال قوی است که پوست را مرطوب می‌کند و نسبت به دیگر پمادهای سنتی ضد سوختگی اثرگذاری بهتری دارد.

بازگرداندن جوانی: بسیاری از مردم از خاصیت شگفت‌انگیز و سحرآمیز پوست سیب زمینی خبر ندارند؛ این ماده تأثیر و به دلیل داشتن مواد غذایی اصلی مناسب برای رنگ طبیعی مو را می‌شکند انگیز برای از بین بردن پیری به‌شمار می‌رود و می‌توان با استفاده از پودر آن موها را شستنی داد.

خطر ابتلا به ناشوایی جوان‌ها بر اثر نوزید سیستم‌های تفریحی

دیگ به ۴۶۰ میلیون نفر در سراسر جهان دچار ناشوایی ناتوان کننده هستند. به گزارش سازمان جهانی بهداشت، در سراسر جهان ۱.۱ میلیارد جوان ۱۲ تا ۳۵ ساله به دلیل قرار گرفتن در معرض نوزید حاصل از سیستم‌های الکترونیکی تفریحی و همچنین استفاده از هدفون هنگام بازی‌های رایانه‌ای و شنیدن موسیقی با صدای بلند در معرض خطر ابتلا به ناشوایی هستند. /ا برنا

نکته

تغذیه کودک اسیر باورهای غلط مادرانه

عضو انجمن تغذیه ایران گفت: گاهی مادران باورهای غلطی از سلامتی، روند رشد، میزان نیاز غذایی و اشتها کودک دارند و اسیر اشتباهات بزرگ در تأمین سلامتی جسم و ذهن فرزند می‌شوند. به گزارش ایرنا، ضیاءالدین مظفری افزود: گاهی التماس و خواهش، وعده و وعید، پاداش و یا تن در دادن به همه خواسته‌های غیرمعمول کودکان یا راه افتادن به دنبال بچه با قاشق، بشقاب و لیوان و حتی گاهی با زور و اجبار و تنبیه بدنی به امید هدایت اجباری قاشقی دیگر از آب غذای تهیه شده و نوشاندن جرعه‌ای از آب میوه یا شیر و انجام ترفندهای مختلف، کودک را در معرض بیماری‌های مختلف در بزرگسالی قرار می‌دهد. وی ادامه داد: این رفتارهای بی‌مورد برخی مادران در برابر تغذیه کودک و دادن غذای خارج از نیاز واقعی وی و مجبور کردن به خوردن آنها، چاقی و فربه کردن، وی را در معرض خطرات و عوارض بیماری‌های مختلف مانند فشارخون بالا، اختلالات چربی خون، افزایش سطح قندخون، مقاومت به انسولین، سلوک زودرس، وقفه تنفسی در خواب، آسم، آلرژی، التهابات کبدی، دیابت نوع ۲، مشکلات مفصلی، افزایش خطر شکستگی استخوانی، صافی کف پا و غیره در ایام کودکی و نوجوانی قرار خواهد داد. این استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران تصریح کرد: انتقال این بیماری‌ها در بزرگسالی و میانسالی زمینه‌ساز می‌شود. به‌طوریکه ۸۰ درصد کودکان و نوجوانان چاق در بزرگسالی نیز به چاقی مبتلا خواهند شد و تبعات این عارضه به صورت بیماری‌های مختلف در آنها بروز می‌یابد. مظفری ادامه داد: علاوه بر بیماری‌های جسمی، اشتباهات مادران در امر تغذیه و رفتارهای غیرعادی که تالیفی از مهر و محبت خارج از اندازه و یا اعمال خشونت‌های ناخودآگاه و خارج از کنترل است، مانع‌های رفتاری کودکان را برای تمام عمر رقم می‌زند. وی افزود: مادران باید رفتار و گفتار خود را در تغذیه کودک کنترل کنند تا وی متوجه نشود که چقدر غذا خوردن او اهمیت دارد، رشد سریع نوزادان در سال دوم و سوم نسبت به سال اول زندگی که وزن تولدشان به سه برابر افزایش می‌یابد (میانگین حدود ۹ تا ۱۱ کیلوگرم) و همچنین افزایش قندی بین ۲۵ تا ۳۰ سانتیمتر نسبت به قد زمان تولد خود دارند، بسیار کاهش می‌یابد و این تفاوت سرعت وزن‌گیری و افزایش قد در میزان نیاز آنها به مقدار انرژی، مواد مغذی و حجم غذای خورده شده آنها نیز تأثیر گذاشته و کم‌غذایی آنها را موجب می‌شود. مظفری خاطرنشان می‌کند: مادران باید به ریشه‌یابی علل به وجود آورنده بی‌اشتهایی کودک پی ببرند و عوامل را از پیش پای خود بردارند تا روند رشد و بالندگی کودک در چارچوب ظرفیت‌های ژنتیکی علاقه او به غذاهای مختلف نمود پیدا کند.

یافته

ماندگاری آنتی‌بادی‌های کرونا بیش از ۶۰ روز است

محققان بر این باور بودند که متوسط مدت زمانی که آنتی‌بادی‌های ایجاد شده علیه ویروس جدید کرونا در بدن باقی می‌ماند ۵۰ روز است اما نتایج این مطالعه جدید موضوع دیگری را بیان می‌کند به گزارش ایرنا، محققان در این مطالعه مجموعه‌ای از ۷۸۰ نفر از جمله ۴۴۸ نفر از کارکنان بخش مراقبت‌های بهداشتی و ۳۳۲ بیمار را که به دلیل دادن آزمایش کرونا در فاصله زمانی بین ماه‌های آوریل و اگوست سال جاری میلادی به بیمارستان مراجعه کرده بودند، مورد بررسی قرار گرفتند. لازم به ذکر است زمانی که فرد به هر گونه عفونت مبتلا می‌شود، بدن وی در نتیجه یک واکنش طبیعی شروع به تولید آنتی‌بادی می‌کند و وجود آنتی‌بادی‌ها و مدت زمان حضور آنها تعیین می‌کند که چه مدت فرد از ابتلای مجدد به عفونت مصون می‌ماند. یافته‌های این مطالعه با یافته‌های مطالعه‌ای که نشان می‌دهد که آنتی‌بادی‌ها کمتر از ۵۰ روز در بدن باقی می‌مانند در تضاد است. یافته‌های این مطالعه نشان می‌دهد که آنتی‌بادی‌های علیه کووید-۱۹ می‌توانند بیش از ۶۰ روز باقی بمانند و علیه این ویروس ایمنی ایجاد کنند. دکتر «سوجیت جهان» گفت: این مطالعه نشان می‌دهد زمانی که آنتی‌بادی‌ها علیه این ویروس در بدن ایجاد شوند، آنها می‌توانند بیش از ۶۰ روز در بدن باقی بمانند. این مطالعه همچنین نشان داد، نیمی از بیمارانی که در بیمارستان برای تست کرونا آزمایش شده‌اند، دارای آنتی‌بادی علیه این ویروس بودند. بر اساس نتایج این مطالعه، ۶۷ درصد از موارد مثبت بدون علامت بوده و این موضوع نشان می‌دهد که آنتی‌بادی‌های بدون اینکه فرد متوجه شود در بدن ایجاد می‌شود. همچنین شیوع سرمی کووید-۱۹ در میان کارکن بیمارستان از ۲.۳ درصد در ماه آوریل به ۵.۶ درصد در ماه ژوئیه افزایش یافت.

تازه‌ها

تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر حفظ عملکرد شناختی

پژوهشگران در بررسی جدید خود دریافتند که ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند عملکرد شناختی را تحت تأثیر قرار دهند. به گزارش ایسنا، مغز در حال پیر شدن، گره‌ها و پلاک‌های چسبنده‌ای را جمع می‌کند که می‌توانند در شناخت و حافظه مسا دخالت داشته باشند اما برخی از بزرگسالانی که به این آسیب عصبی دچار می‌شوند، مقاومت شناختی بیشتری نسبت به دیگران دارند. دلیل این موضوع، ویژگی‌های شخصیتی است. ویژگی‌های شخصیتی با مقاومت شناختی مرتبط هستند. مقاومت شناختی، توانایی بهتر زندگی کردن با داشتن آسیب عصبی در مغز است که به فراموشی منجر می‌شود. افرادی که به اضطراب شخصی، سازماندهی، گوشش، موفقیت و انگیزه بالا تمایل بیشتری دارند، از مقاومت شناختی بیشتری نیز برخوردار هستند. امکان وجود عملکرد شناختی منفی در افرادی که سطح «روان‌رنجوری» یا «نوروتیزم» در آنها بالاتر باشد، بیش از حد انتظار است. «ایلین گراهام» پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که بزرگسالان مسن‌تر مبتلا به آسیب‌های عصبی ناشی از آلزایمر می‌توانند به سطح خوبی از عملکرد شناختی برسند. وی افزود: پژوهش ما نشان می‌دهد که ویژگی‌های شخصیتی افراد، با عملکرد شناختی آنها در ارتباط هستند. از آنجا است که بتوان از ویژگی‌های شخصیتی برای شناسایی افرادی که در معرض خطر بیشتری ناشی از افزایش سن هستند، استفاده کرد. شخصیت و عوامل دیگری که مقاومت شناختی را تقویت می‌کنند، می‌توانند تأثیر قابل توجهی در پژوهش‌های آینده داشته باشند.

هشدار

ارتباط کلسترول بالا در اوایل عمر با بروز مشکلات قلبی

مطالعات نشان می‌دهد ابتلا به کلسترول بالا در اوایل نوجوانی و اوایل دهه ۲۰ زندگی، ریسک حمله قلبی، سکنه یا سایر مشکلات قلبی - عروقی را در دور میانسالی افزایش می‌دهد. به گزارش مهر، در این مطالعه، محققان حدود ۵ هزار فرد در رده سنی ۱۸ تا ۳۰ سال را مورد بررسی قرار دادند. خصایص این افراد، سبک زندگی و فاکتورهای محیطی شأن مورد بررسی قرار گرفت. «میشل داماسکی» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «ما دریافتیم کلسترول بالا LDL در اوایل جوانی ریسک ابتلا به بیماری قلبی را افزایش می‌دهد و حتی این خطر بعدها هم با وجود کاهش میزان کلسترول LDL ادامه خواهد داشت.» دکتر داماسکی در ادامه می‌افزاید: «آسیب به عروق خونی در اوایل زندگی غیر قابل بازگشت است. به همین دلیل، پزشکان تغییر سبک زندگی و همچنین داروهای را برای کاهش سطح کلسترول LDL بالا در افراد جوان پیشگیری از مشکلات بعدی توصیه می‌کنند.» محققان برای پایین نگه داشتن کلسترول LDL، بر ورزش، استفاده نکردن توده بدنی سالم، و داشتن رژیم غذایی سالم با میزان کم چربی‌های حیوانی اشباع شده تأکید دارند.



در لرزش دستانت یک قصه طولانی ست...

۱۰۲۶ نفر سالمند، در آسایشگاه خیریه کهریزک زندگی می‌کنند.



#۱۰۰۰۱*۷۳۳* | کمک‌های مردمی: ۰۲۱-۴۲۱۱۴۰۰۰ | kahrizakcharity@ | #۴۲۱۱۴*۷۸۰* | روابط عمومی: ۰۸۳۱۰۶۸۸ | www.kahrizakcharity.com

موسسه خیریه کهریزک
سازمان خیریه‌های خیرین
آموزش و ترویج فرهنگ خیرین
غیرانتفاعی در سراسر کشور