



متخصص ریه با بیان اینکه زنتیک مهمترین عامل ایجاد بیماری آسم است گفت: هوای آلوده، استرس، سیگار، چاقی بوها و عطرها از جمله علل ایجاد یا تشدید کننده این بیماری هستند.

سیدعلی جواد موسوی، فوق تخصص ریه و استاد دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با فارس، درباره «بیماری آسم»، اظهار داشت: آسم بیماری حساسیت راه‌های هوایی تحتانی دستگاه تنفسی است که بر اثر مواد محرکی که وارد ریه شده، ایجاد می‌شود.

وی ادامه داد: در اثر وجود مواد محرک وارد شده راه‌های هوای تنگ شده و منجر به بروز این بیماری می‌شود؛ البته حساسیت و تنگی در راه‌های هوای که ایجاد می‌شود قابل برگشت بوده؛ به شکلی که یا خود به خود خوب می‌شود و یا ممکن است با مصرف دارو خوب شود.

این فوق تخصص ریه در پاسخ به این پرسش که «آیا زنتیک در بروز آسم نقش دارد؟» گفت: مهمترین عامل آسم زنتیک است و این موضوع بسیار اهمیت دارد؛ البته مصرف سیگار توسط مادر در دوران بارداری مصرف سیگار توسط والدین در دوران کودکی و وجود عفونت‌های دستگاه تنفسی در دوران کودکی از جمله علل بروز بیماری آسم است. موسوی با اشاره به عوامل مؤثر دیگر در بروز بیماری آسم، خاطر نشان کرد: وجود دود سیگار در فضای بسته، هوای آلوده، مصرف برخی داروهای مسکن مانند دیکلوفناک نیز در تشدید بیماری آسم مؤثر است؛ ضمن اینکه بوها و استفاده از عطرها نیز می‌تواند موجب تشدید آسم شود.

وی مصرف مواد مخدر، عفونت‌های ویروسی و استرس را از علل تشدید کننده بیماری آسم برشمرد و گفت: چاقی عامل مهم دیگری در ایجاد یا تشدید بیماری آسم است. این فوق تخصص ریه در پاسخ به این پرسش که «آیا آسم درمان قطعی دارد و یا فقط می‌توانیم آن را مانند دیابت کنترل کنیم؟» گفت: دیابت علیرغم درمان نیز ممکن است پیشرفت کند اما در آسم با درمان و کنترل آن فرد بسیار وضعیت بهتری پیدا می‌کند و حتی می‌تواند ورزش نیز انجام دهد؛ البته فرد دچار بیماری آسم باید همیشه دارو مصرف کند تا با مصرف دارو بیماری اش کنترل شود.

چند توصیه

به مصرف کنندگان داروهای

ضداستعداد



داروهای ضدانعقاد و رقیق کننده خون که مانع از لخته شدن خون در قلب و عروق می‌شوند به پیشگیری از سکته مغزی یا قلبی کمک می‌کنند.

به گزارش ایسنا، داروهای رقیق کننده خون در عین حال که این ویژگی را دارند ممکن باعث شوند مدت زمان بیشتری طول بکشد تا یک خونریزی در بدن قطع شود و در نتیجه یک جراحی سطحی می‌تواند به آسببی جدی تبدیل گردد.

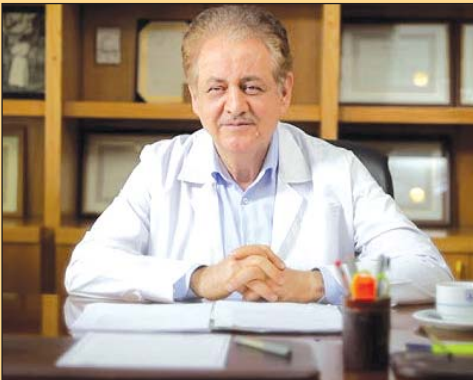
بر همین اساس به افرادی که از داروهای رقیق کننده خون مصرف می‌کنند توصیه می‌شود تا از انجام فعالیت‌ها و ورزش‌های شدید که احتمال آسیب دیدگی در حین انجام آنها وجود دارد خودداری کنند. همچنین انجام فعالیت‌هایی همچون پیاده‌روی، شنا کردن و سایر ورزش‌های سبک و بی‌خطر برای این افراد توصیه می‌شود.

علاوه بر این، به این افراد توصیه می‌شود تا داروی خود را احتما سر وقت و در زمان تجویز شده از سوی پزشک مصرف کنند.

لازم است این افراد پیش از مصرف هر نوع دارویی با پزشک خود در مورد تداخل احتمالی داروها مشورت کنند. این مساله به حدی اهمیت دارد که حتی ممکن است برخی از مکمل‌ها و ویتامین‌ها با نیز بر عملکرد داروهای رقیق کننده خون تاثیر گذاشته یا عوارض جانبی آن را تشدید کنند؛ از آنجاییکه مصرف داروهای رقیق کننده خون ممکن است زخم سطحی را به جراحی عمیق تبدیل کند لازم است مصرف کنندگان این داروها در حین کار کردن با اجسام نیز و برنده دقت لازم را داشته باشند.

به گزارش سایت تخصصی webmd همچنین برخی از مواد خوراکی و مغذی بر اثربخشی داروهای رقیق کننده خون تاثیر دارند. به طور مثال زیاده‌روی در مصرف ویتامین K ممکن است از اثرگذاری داروی وارفارین بکاهد.

سلامت



آب شرب، راه انتقال ویروس کرونا نیست

یک متخصص بیماری‌های عفونی با رد شایعه انتقال ویروس کرونا از طریق آب شرب گفت: آب و غذا راه انتقال عمده ویروس کرونا نیست. دکتر مسعود مردانی در گفت‌وگو با ایسنا، در خصوص اخبار منتشر شده مبنی بر احتمال انتقال ویروس کرونا از طریق شبکه آب و فاضلاب کشور، گفت: نباید اخبار نامناسب به مردم ارائه داد. آب و غذا راه انتقال عمده ویروس کرونا نیست. وی در ادامه تاکید کرد: راه عمده انتقال آلودگی ویروس

کرونا، زدن دست آلوده به چشم، بینی و دهان است. عنوان کردن چنین مباحثی با هدف دور کردن فکر مردم از واقعیت صورت می‌گیرد. به گفته دکتر مردانی، در صورت تماس دست با آب یا غذای آلوده و سپس تماس آن دست با چشم، دهان و بینی امکان انتقال ویروس وجود دارد اما اینکه بگوییم آب شرب به صورت فیکال اورال یا مدفوعی-دهانی راه انتقال بیماری کرونا است، درست نبوده و این موضوع هنوز شناخته شده نیست.

این پزشک در خصوص امکان یا عدم امکان انتقال ویروس کرونا از طریق شست‌وشوی صورت با آب آلوده به ویروس کرونا، افزود: در صورتی که آب یا ظرف آن آلوده باشد و در تماس با دهان، چشم و بینی قرار بگیرد امکان انتقال آلودگی به شکل مکانیکی وجود دارد.

تاثیر شگفت انگیز خیار برای داشتن پوستی سالم

ازبین برنده لکه‌های پوستی

خیار می‌تواند لکه‌های پوستی شما را بر طرف یا خیلی کم‌رنگ کند. خیار با داشتن اتنی اکسیدانت و سیلیکا می‌تواند بعد از ۵ تا ۱۰ دقیقه استفاده به پوست شما شادابی و نشاط خاصی بدهد.

پف چشم

اگر زیر چشمتان پف کرده است با استفاده از خیار آن را بهبود ببخشید.

آفتاب سوختگی

اثرات آفتاب سوختگی به راحتی با خیار رفع می‌شوند. کافی است خیار رنده شده را روی پوستتان پخش کنید و ۵ دقیقه به آن استراحت بدهید. لکه‌های ناشی از آفتاب سوختگی قهوه‌ای رنگ، مقاوم هستند و باید در استفاده از خیار استمرار داشته باشید.

لطافت پوست

بهبود دادن به رنگ چهره از دیگر فوائد خیار است. این میوه پوست شما را شاداب و جوان می‌کند و نرمی و لطافت خاصی به پوستتان می‌بخشد. خیار یک تونر بسیار مؤثر برای پوست شماس‌ت که می‌تواند منافذ باز پوست شما را ببندد.



سالکی، نوجوانان و بزرگسالان دیده می‌شود افزود: علائم بالینی شامل اختلال رشد قدی و در ستین بالاتر، خستگی زودرس، اضافه وزن، یبوست، عدم تحمل سرما ، پوست خشک، ریزش مو و اختلالات قاعدگی در زنان است.

وی گفت: همچنان که به راحتی قابل تصور است هر یک از این شکایت‌ها ممکن است در اثر علت‌های متنوع و متعدد دیگری غیر از کم کاری تیروئید هم در بیمار مشاهده شود. بنابراین چنین شکایت‌هایی به هیچ عنوان برای تشخیص کم کاری تیروئید کافی نبوده و ارائه چنین تشخیصی فقط با انجام تست های آزمایشگاهی و تایید بیماری با توجه به نتایج آزمایشات انجام می‌شود.

رفع سوءهاضمه با زدن جرقه به گوش!

از این دستگاه روی ۱۲ فرد دارای سوء هاضمه مداوم استفاده شد. هر فرد اقدام به خوردن یک وعده غذایی کرد و متعاقباً ۱۵، ۶۵ و ۸۰ دقیقه پس از آن از آنها ام آرای گرفته شد.

این اسکن‌ها نشان داد که پس از درمان با "RAVANS"، نسبت حجم معده به حجم غذای مصرف شده بیشتر بود، به این معنی که معده‌های شرکت کنندگان برای بهتر هضم شدن غذا بیشتر منبسط شده بود. علاوه بر این، بعد از هضم غذا، معده آنها سریعتر تخلیه شد.

اگرچه نتایج استفاده از این فناوری در درمان سوءهاضمه ایدوار کننده است، اما برای تعیین عواملی مانند دوزهای بهینه تحریک الکتریکی و زمان بندی درمان، تحقیقات بیشتری با گروه بیشتری از افراد مورد نیاز است.

در حال حاضر دانشمندان توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به سوءهاضمه مزمن فعلا اقدام به خرید این دستگاه و شروع به استفاده از آن نکنند.

دکتر "روبرتا لاسکو" نویسنده اصلی این مطالعه می‌گوید: در حالی که یبوست، دستگاه‌های "taVNS" نسبتاً بی‌خطر و بدون عوارض عمده است، دستگاه‌هایی که در حال حاضر در بازار موجود است، همه متفاوت هستند و برای کاربرد روی معده بهینه نشده‌اند. ضمن اینکه بیماران با شرایط پزشکی خاص ممکن است کاندیدهای مناسبی برای این درمان نباشند.

علم باستانی) برای معالجه انواع بیماری‌ها استفاده می‌شود. عسل آهوتا در درمان بیماری‌های گوارشی مخصوص رفاکس معده بسیار موفق عمل کرده است.

۷. خواص عسل بری زخم‌ها: عسل باعث بهبود زخم‌ها می‌شود، باکتری‌ها را می‌کشد و pH زخم را کاهش داده. التهاب مزمن را کم می‌کند و باعث افزایش نفوذ فیبروبلاست می‌شود.

۸. کمک به رفع یب خولی: دانشمندان بر این باورند که مصرف غذاهای سرشار از تربیتوفان و غذاهایی که به تولید طبیعی سروتونین و تربیتوفان بدن کمک می‌کنند ممکن است راه‌حلی برای رفع یب خولی باشد. اهمیت هورمون سروتونین در همین است که هنگام خواب، مغز را آرام می‌کند. عسل در درمان یب خولی بسیار مؤثر است؛ زیرا حاوی اسید آمینه تربیتوفان است که به مقابله با یب خولی کمک می‌کند.

۹. مبارزه با عفونت‌ها: در زمان‌های بسیار قدیم از عسل به عنوان داروی ضد میکروبی و همچنین فعالیت‌های بهبود زخم شناخته شده است. علل خاصیت درمانی عسل این است که فعالیت ضد باکتریایی را ارائه می‌دهد، باعث ایجاد شرایط مرطوب زخم می‌شود و ویسکوزیته بالای آن به تهیه یک سد محافظ برای جلوگیری از عفونت کمک می‌کند.

۱۰. پیشگیری از سرطان: سرطان یکی از علل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است که سبک زندگی امروزه و رژیم غذایی در ابتدا به آن نقش بسیاری دارد. عسل منبع مهمی از ترکیبات فعالیت زینتی است که از گیاهان به دست می‌آید و در سال‌های اخیر گزارشات زیادی بر روی خواص عسل برای پیشگیری از سرطان ارائه داده شده است.

۱۱. جلوگیری از پیری زودرس

عسل یک مرطوب کننده بسیار طبیعی است که با خاصیت آب رسانی خود باعث جلوگیری از پیری زودرس می‌شود.

خواص دیگر عسل

ضد باکتری: عسل با باکتری‌ها در سطح پوست مبارزه می‌کند و برای جوش‌های پوستی بسیار مناسب است.

لایه پرلر: سلول‌های مرده پوست را از بین می‌برد و پوست درخشان‌تر می‌شود.

سلامت

متخصص غدد اطفال گفت: در اکثر بیماری‌ها و اختلالات طبی از جمله کم کاری تیروئید، گرفتن شرح حال دقیق بیمار و انجام معاینه کامل اولویت دارد.

هفتمه سهیلی‌پور متخصص غدد اطفال در گفت‌وگو با فارس درباره تشخیص کم کاری تیروئید گفت: در اکثر بیماری‌ها و اختلالات طبی، گرفتن شرح حال دقیق بیمار و انجام معاینه کامل بر انجام تست‌های آزمایشگاهی اولویت دارد. در غالب موارد پیش از برخورد با شکایت‌ها و یافته‌هایی که سرخ یک بیماری خاص باشد، پزشک به سراغ بررسی‌های آزمایشگاهی نمی‌رود.

وی افزود: استثنای عمده این قانون، بیماری‌هایی هستند که از یک سو در ابتدا علائم واضح و هشدار دهنده‌ای ندارند و از سوی دیگر در صورت تشخیص و درمان تأخیری یا دیر هنگام ممکن است عوارض شدید و جبران‌ناپذیری دانمگیر بیمار کنند مثال بارز این نوع از بیماری‌ها کم کاری مادرزادی تیروئید در نوزادان است. سهیلی پور ادامه داد: درخصوص این فرم از این بیماری، صرف



دانشمندان می‌گویند تحریک الکتریکی عصب "واگ" از طریق گوش می‌تواند به معده در هضم غذا کمک کند. به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اتلس، اگرچه دلایل سوءهاضمه مزمن هنوز کاملاً شناخته نشده است، اما معمولاً این بیماری باعث می‌شود که معده به هنگام هضم غذا به اندازه کافی باز نشود و به درستی نیز منقبض نشود. اکنون تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تحریک عصب از طریق گوش می‌تواند به اصلاح این وضعیت کمک کند.

مطالعه اخیر توسط دانشمندان بیمارستان عمومی ماساچوست دانشکده پزشکی هاروارد و دانشگاه پردو در ایندیانا انجام شده است. این مطالعه شامل استفاده از یک ابزار درمانی موجود شناخته شده به نام "تحریک کننده عصب واگ درون گوش" (taVNS) است.



مکرر اثبات کرده است که عسل طبیعی حاوی ماده اکسید کننده ای است که فرآیند جذب قند در خون را آسان می‌کند و نمی‌گذارد درصد قند در خون افزایش یابد.

۴. بهبود مشکلات پوستی: عسل یک مرطوب کننده پوست، لایه بردار، منبع آنتی اکسیدان، درمان طبیعی آکنه و جوان سازی پوست مورد استفاده قرار می‌گیرد. این ماده دارای خاصیت ضد التهابی، ضد باکتریایی و ضد قارچی است و به عنوان یک داروی طبیعی مراقبت از پوست به اثبات رسیده است.

۵. خواص عسل برای درمان سرفه: در بعضی موارد، سرفه‌های حاد در اثر سرماخوردگی یا ویروس آنفلوانزا یا برونشیت ایجاد می‌شود و حدود سه هفته ادامه خواهد داشت. از آنتی بیوتیک‌ها می‌توان برای درمان عفونت‌های ناشی از باکتری‌ها استفاده کرد. با این اوصاف بیشتر سرفه‌های حاد، ناشی از ویروس‌هایی هستند که به آنتی بیوتیک‌ها نیاز ندارند. محققان در سال ۲۰۱۲ ثابت کرده‌اند که عسل حاوی بیش از ۱۸۱ ماده طبیعی مختلف است و تاکید می‌کنند که خاصیت آنتی اکسیدانی و ضد میکروبی آن دلیل اصلی کمک به تسکین سرفه است.

۶. درمان رفاکس معده: بسیاری از متخصصین معتقدند که عسل به بهبود مری کمک می‌کند و علائم سوزش سر دل را کم می‌کند. هزاران سال از عسل در داروهای آیورودا (یک

«نوشابه» چه بلایی بر سر بدن می آورد؟



متخصص تغذیه با بیان اینکه مصرف نوشابه اعتیاد آور است، گفت:قند موجود در یک قوطی نوشابه، برابر با ۱۵ حبه قند است و باعث انرژی زائد در بدن و پیری زود رس می‌شود.

ضیاء الدین مظهری، متخصص تغذیه در گفت‌وگو با فارس، درباره «مضرات مصرف نوشابه»، اظهار داشت: یکی از شگفتی‌های نوشابه این است که اعتیادآور است؛ یعنی افرادی که مصرف آن را شروع می‌کنند به دلیل وجود ترکیبات مختلف در آن مانند وجود کافئین، انسان را به سمت خود جلب می‌کند.

وی ادامه داد: با توجه به گستردگی درآمد ناشی از تولید نوشابه در اقصی نقاط جهان دلنشین‌ترین و جذاب‌ترین تبلیغات در صنایع غذایی به سمت نوشابه گرایش دارد.

این متخصص تغذیه افزود: مصرف نوشابه ذائقه کودکان را مورد حمله قرار می‌دهد و آنها را از نوشیدنی‌های سالمی مانند آب که عالی‌ترین نوع مایعات است یا نوشیدنی‌هایی که پایه آنها علاوه بر مصرف آب، آب‌میوه‌ها هستند دور می‌کند.

مظهری در پاسخ به این پرسش که «هنگام مصرف نوشابه چه تغییراتی در سیستم بدن ایجاد می‌شود؟» گفت: نوشابه دارای ترکیبات فسفریک است و گازهای کربنیک که به آن اضافه می‌کنند یک حالت دلنشین در هنگام نوشیدن آن به وجود می‌آورد؛ در حالی که این ترکیبات فسفریک مانع جذب کلسیم در بدن می‌شود. ضمن اینکه یکی از آسیب‌های وارده به افراد مصرف کننده این است که جذب کلسیم در بدن را کاهش می‌دهد.

وی با بیان اینکه اسید موجود در نوشابه می‌تواند به مینای دندان آسیب برساند، متذکر شد: قند موجود در یک قوطی ۷۰۰ سی‌سی نوشابه، برابر با ۱۵ حبه قند است و باعث انرژی زائد در بدن می‌شود.

این متخصص تغذیه با اشاره به شکردهای تولیدکنندگان نوشابه در جهت جلب مصرف کنندگان، خاطر نشان کرد: بعد از اینکه موضوع تخریب قندها و اینکه باعث بروز بیماری‌های قلبی، عروقی و چاقی می‌شود، مطرح شد، از ماده‌ای به نام آسپارتام یا اسید سولفار به عنوان جایگزین قندها در نوشابه‌ها استفاده می‌کنند.

مظهری بیان داشت: با این روش قصد این بود تا بتوانند میزان کالری افزوده شده در آن را که باعث چاقی می‌شود کنترل و جایگزین کنند؛ غافل از اینکه این نه تنها باعث کاهش در دریافت انرژی نمی‌شود، بلکه سیستم کنترل انرژی بدن را به هم می‌ریزد؛ چرا که قندی که مصرف می‌کنیم به مرکز اشتها اعلام می‌کند که من انرژی کافی را دریافت کرده‌ام اما این ماده اضافی چنین کاری را انجام نمی‌دهد؛ در نتیجه اشتها برانگیزتر از نوشیدنی‌هایی که قند دارند، هستند.

وی متذکر شد: در نتیجه نه تنها از جهت افزایش دریافت انرژی زمینه‌ساز چاقی بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و ... می‌شوند، بلکه استفاده نایجا از آسپارتام که در قالب نوشیدنی‌ها، شکلات‌ها، بستنی‌ها و مرباها عرضه می‌شود، می‌تواند در فرد مصرف کننده حالت شبه «ام‌اس» به وجود آورد.

این متخصص تغذیه گفت: این که می‌گویند نوشابه رژیمی است، به طور کامل تکیذب نمی‌شود اما باید بدانیم هر رژیمی نمی‌تواند سلامتی بدن را تثبیت کند؛در نتیجه باید گفت نوشابه و فست‌فودها به عنوان بلای قرن مطرح بوده و باعث بروز بسیاری از بیماری‌ها و اختلالات در بدن می‌شوند.

مظهری بیان کرد: در بدن ۱۰۰ تریلیون سلول فعالیت می‌کند و بالغ بر ۵۰۰ ریزمغذی و ۷۰ درشت‌مغذی نیاز آنها را تأمین می‌کنند؛ در حالی که اگر هر کدام بیشتر از حد معمول در اختیار سلول قرار گیرند، آسیب‌زا است و وقتی تغذیه متناسب نباشد باعث می‌شود سلول‌هایی که عمر معینی دارند به عمر طبیعی خود ادامه ندهند؛ در نتیجه سلول تخریبی بافت را تخریب می‌کند و بافت نیز ارگان‌ها را تشکیل شده را تخریب می‌کند و باعث پیری زودرس می‌شود.

خواص جادویی شهیدی که معجزه می‌کند

عسل ماده شیرینی است که خواص جادویی بسیاری دارد که از جمله آن می‌توان به باز کردن منافذ پوست و جلوگیری از سرطان اشاره کرد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، عسل طبیعی با وجود آنزیم‌ها و ویتامین‌ها، برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد توجه افراد قرار گرفته است. عسل یک غذای کامل و یک هدیه ارزشمند طبیعت به انسان هاست که می‌تواند از آن بسیار بهره‌مند شوند.

در دنیا هیچ غذایی به اندازه عسل، دارای مواد غذایی و دارویی نیست، چراکه زنبورها از شهد و شکوفه گیاهان مختلفی تغذیه می‌کنند که این عسل‌ها خواص دارویی آن گیاهان را به همراه دارند و طبق تغذیه زنبورها از پوشش گیاهی آن منطقه نام‌گذاری می‌شوند.

۱. درمان آسم: اگر به دنبال داروهای جایگزینی برای درمان آسم خود هستید، می‌توانید عسل را در برنامه غذایی روزانه خود جای دهید. عسل برای آسم درمانی بسیار بهتر از سایر داروهای گران قیمت معمولی است. عسل به آرمی مخاط موجود در گلو را پاکسازی می‌کند. مواد معدنی مختلف و محتوای ویتامین عسل مانند منیزیم، منگنز، سلنیوم و اسیدهای آمینه به پاک سازی مجاری در ریه‌ها و تسکین غشای لوله‌های برونش کمک می‌کند.

بهترین روش استفاده از عسل برای درمان آسم ترکیب کردن آن با یکی از این عناصر است: آب- لیمو- دارچین-میخک.

۲. تقویت انرژی بدن:استفاده کردن از عسل به عنوان یک روش درمانی به نام "آبی ترابی" لست که انرژی را بازآبادی می‌کند، استقامت بدنی را تقویت می‌کند و سیستم ایمنی بدن را درم می‌کند. به همین خاطر است که سال هاست متخصصان رژیم‌ها ورزشی توصیه می‌کنند ورزشکاران عسل خام را در وعده‌های غذایی قبل از ورزش یا میان وعده خود استفاده کنند.

۳. درمان قند خون: در شرایطی که سیستم کار لوزالمعده مختل می‌شود و نمی‌تواند انسولین خوبی در بدن تولید کند فرد به دیابت مبتلا می‌شود. انسولین برای تنظیم سطح قند خون در بدن بسیار مفید است، زیرا مقدار زیاد قند در بدن اصلا خوب نیست. آزمایش‌های