

نحوه‌ی برخورد با سر دردهای میگرنی

درمان‌های خانگی میگرن

از روغن اسطوخودوس استفاده کنید

استشمام روغن اسطوخودوس می‌تواند درد میگرنی را کاهش دهد. بر اساس تحقیقات سال ۲۰۱۲، افرادی که به مدت ۱۵ دقیقه روغن اسطوخودوس را در طی حمله میگرنی استشمام کردند، نسبت به افرادی که داروهای دیگری را استنشاق نمودند، تسکین بیشتری یافتند. می‌توان این روغن را به طور مستقیم استشمام کرد و یا بر روی شقیقه مالش داد.

طب سوزنی و فشاری را امتحان کنید

طب فشاری تمرین اعمال فشار با انگشتان دست و دست‌ها در نقاط خاص روی بدن برای تسکین درد و سایر علائم است. طب سوزنی نیز یک روش جایگزین معتبر برای مبتلایان به سردردهای مزمن و سایر بیماری‌هاست. یک مطالعه نشان داد که طب فشاری ممکن است به رفع حالت تهوع ناشی از میگرن کمک نماید.

به دنبال بابونه گاوی باشید

گیاه بابونه گاوی، یک درمان بومی برای میگرن است. با این وجود، شواهد و مدارک کافی وجود ندارد که نشان دهد این گیاه می‌تواند از میگرن جلوگیری کند. هنوز هم بسیاری از افراد ادعا می‌کنند که این گیاه بدون عوارض جانبی به تسکین علائم میگرن کمک می‌نماید.

روغن نعناع بمالید

منتول موجود در روغن نعناع باعث جلوگیری از بروز میگرن می‌شود. استفاده از محلول منتول بر پیشانی و شقیقه برای کاهش درد، حالت تهوع و حساسیت به نور ناشی از میگرن، موثر است.

میگرن، یک سردرد معمولی نیست. اگر آن را تجربه کرده باشید می‌دانید که ممکن است درد تپنده، حالت تهوع و حساسیت به نور و صدا را تحمل کنید. وقتی حمله میگرنی رخ می‌دهد، هر کاری می‌کنید تا درد آن را تسکین دهید.

میگرن

درمان‌های طبیعی، روش‌های غیردارویی برای کاهش علائم میگرن هستند. این روش‌های درمانی خانگی، می‌توانند میگرن را درمان کنند یا دست کم، از شدت و زمان آن بکاهند.

توجه: میگرن شدید ممکن است نیاز به درمان با داروهای تجویزی یا بدون نسخه (OTC) داشته باشد. در مورد برنامه درمانی که برای شما مناسب است با پزشک خود صحبت کنید.

هات داگ نخورید

رژیم غذایی در جلوگیری از میگرن نقش اساسی دارد. بسیاری از غذاها و نوشیدنی‌ها محرک میگرن شناخته می‌شوند، مثل:

غذاهایی حاوی نیترات شامل هات‌داگ، کالباس، بیکن و سوسیس
غذای خیلی کم یا خیلی زیاد می‌تواند باعث سردرد شود و آستانه تحمل درد شما را پایین بیاورد. هر شب ۷ تا ۸ ساعت بخوابید و سعی کنید هر روز در یک زمان مشخص به خواب رفته و در زمان معینی بیدار شوید

شکلات

پنیرهای حاوی تیرامین مانند فتا، چدار، پارمزان، سوئیسی

الکل

خوراکی‌های حاوی افزودنی مونو سدیم گلوتمات MSG (نوعی خوش طعم کننده)

خوراکی‌های بسیار سرد مانند بستنی و نوشیدنی‌های یخی
غذاهای فرآوری شده، ترشیجات، لوبیا، میوه‌های خشک‌شده
فرآورده‌های لبنی تخمیری مانند دوغ، خامه‌ترش و ماست و اما کافئین: ممکن است مقدار کمی کافئین درد میگرن را در برخی افراد کاهش دهد. همچنین کافئین در برخی داروهای میگرنی وجود دارد؛ اما، کافئین بیش از حد ممکن است باعث میگرن شود. ممکن است افراد به سردرد شدید ناشی از ترک کافئین دچار شوند.

«ماست و خیار» لاغر تان می‌کند

یک متخصص تغذیه معتقد است، مصرف ترکیب ماست و خیار می‌تواند منجر به کاهش وزن

افراد شود.

دکتر هادی عبدا.. زاد در گفت و گو با ایسنا، با اشاره به افزایش مصرف ماست و خیار در روزهای گرم تابستان گفت: ماست و خیار به تنهایی نمی‌تواند وعده غذایی محسوب شود و برای استفاده به عنوان یک وعده غذایی حتما باید همراه با گروه غلات از جمله نان مصرف شود.

وی با اشاره به مزایای فراوان این ترکیب گفت: ماست منبع خوبی از پروتئین، کلسیم، ویتامین B۱۲ و ویتامین B۲ است.

وی با بیان اینکه بسیاری ماست های موجود در بازار پروبیوتیک هستند، گفت: مصرف این ماست‌ها موجب ازدیاد میکروب های مفید روده و مهار میکروب های مضر دستگاه گوارش می شود بنابراین مصرف این نوع ماست ها تاثیر مثبتی در بهبود عملکرد دستگاه گوارش خواهد داشت.

عبدالله زاد مصرف ماست و خیار را عامل موثری در کاهش وزن افراد دانست و افزود: تحقیقات نشان داده مصرف مناسب لبنیات می‌تواند موجب کاهش وزن افراد شود. از طرفی خیار نیز حاوی مقادیر زیادی فیبر و آب است که با مصرف آن حجم زیادی از فضای معده اشغال شده و احساس سیری ایجاد می‌کند، اما کالری به بدن اضافه نمی‌شود، بنابراین این مصرف ترکیب این دو می‌تواند منجر به کاهش وزن افراد شود.

وی افزود: همچنین فیبر بالای موجود در خیار از بیوست پیشگیری کرده و موجب می‌شود عمل دفع به راحتی انجام شود.

وی تصریح کرد: با توجه فیبر بالای خیار و کالری کم آن، مصرف این میوه برای افراد دیابتی و مبتلا به کبد چرب نیز توصیه می‌شود، به شرط آنکه ماست مورد استفاده در کنار آن کم چرب باشد.

یافته محققان ایرانی؛

افزایش طول عمر با مصرف پروتئین های گیاهی

مرتبط است درحالی‌که رژیم غذایی سرشار از پروتئین حیوانی با بروز شماری از مشکلات سلامت مرتبط است.

در این مطالعه، محققان ۳۲ تحقیق قبلی در مورد ریسک مرگ ناشی از بیماری قلبی، سرطان و هر علت دیگری را در افراد بالا ۱۹ سال بررسی کردند. در طول مدت ۳۲ سال، بالغ بر ۱۱۳ هزار مرگ در بین بیش از ۷۱۵ هزار شرکت‌کننده حاضر در مطالعه روی داده بود. مصرف زیاد تمام پروتئین‌ها با کاهش ریسک مرگ به هر دلیلی مرتبط بود.

مصرف پروتئین گیاهی با ۸٪ کاهش خطر مرگ ناشی از هر علت و کاهش ۱۲٪ خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی همراه بود. مصرف پروتئین حیوانی با خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی یا سرطان ارتباط معناداری نداشت.

نتایج همچنین نشان داد دریافت ۳ درصد انرژی بیشتر از پروتئین‌های گیاهی با کاهش ۵ درصدی ریسک مرگ به هر دلیلی مرتبط است.

«احمد اسماعیل زاده»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی دانشگاه تهران، در این باره می‌گوید: «دلایل احتمالی مربوط به تأثیرات مفید پروتئین‌های گیاهی شامل کاهش فشارخون، کلسترول و میزان قندخون است که به کاهش ریسک مشکلاتی نظیر بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ کمک می‌کند».

محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در این زمینه تأکید دارند اما به افزایش مصرف پروتئین‌های گیاهی هم اذعان می‌کنند.

مطالعات نشان می‌دهد؛

ویتامین D می‌تواند نقش مهمی در بهبود

کووید ۱۹ داشته باشد

مطالعات نشان می‌دهد ویتامین D نقش مهم و تکمیلی در درمان بیماری کووید ۱۹ دارد چراکه قادر به توقف برخی واکنش‌های پیش‌التهابی به کروناویروس است. به گزارش مهر، بررسی ۱۰ مطالعه مربوط به نهادهای تحقیقاتی آمریکایی بریتانیایی و آلمانی نشان می‌دهد ویتامین D در درمان بیماری کووید ۱۹ نقش مهمی دارد.محققان معتقدند واکنش‌های ایمنی التهابی در از بین بردن مؤثر عوامل بیماری‌زا لازم و ضروری هستند.

محققان در این مطالعه نشان دادند که درمان کمکی با ویتامین D همراه با سایر داروهای ایمنوتراپی راهی مفید و سودمند در کاهش التهاب شدید ناشی از کووید ۱۹ خاد است.محققان معتقدند متابولیت‌های فعال ویتامین D می‌توانند به نرمال شدن زن‌های تحریک شده از طریق کروناویروس منجر شوند. این شرایط با کمک به درمان بیماران کووید ۱۹ همراه است.

تشخیص ۴ نوع سرطان شایع قبل از بروز علائم

دانشمندان توانستند با طراحی نوعی آزمایش خون به نام پانسیر، ۴ نوع سرطان رایج معده، مری، کبد و ریه را ۴ سال زودتر از بروز علائم پیش‌بینی کنند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، دانشمندان آمریکایی توانستند با طراحی نوعی آزمایش خون به نام پانسیر، ۴ نوع سرطان رایج در افراد را قبل از ابتلا پیش‌بینی کنند.تست پانسیر نوعی آزمایش خون است که می‌تواند سرطان معده مری، کبد و ریه را حدود چهارسال زودتر از روش‌های تشخیص مرسوم مانند تصویربرداری یا روش نمونه برداری شناسایی کند.

ژانگ، استاد دانشگاه کالیفرنیا گفت: هدف ما انجام چنین آزمایشی در تست سلامت سالانه برای تمام مردم است، اما افرادی که دارای سابقه خانوادگی هستند و ریسک بالایی برای ابتلا به سرطان دارند باید در اولویت قرار بگیرند.دانشمندان نمونه‌های پلاسما را از ۶۰۵ نفر که هیچ علامتی نداشتند تجزیه و تحلیل و نوع سرطان بعضی افراد را پیش‌بینی کردند. سپس مشاهده کردند ۱۹ نفر بعداً به همان نوع سرطان مبتلا شدند و پیش‌بینی آن‌ها کاملاً صحیح بود.این روش شامل مشخص شدن علائم سرطانی بر اساس میزان DNA توموری است که در خون گردش می‌کند و تشخیص آن تا ۹۵ درصد موفق است.آزمایش خون برای تشخیص سرطان در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از تحقیقات علمی قرار گرفته است، زیرا راهی برای غربالگری بیماران بدون نیاز به جراحی دشوار ارائه می‌دهند.



یافته جدید محققان؛

اکسید نیتریک در کاهش روند پیشروی کووید ۱۹ موثر است



محققان دانشگاه جرج واشنگتن دریافتند درمان بیماری کووید ۱۹ با اکسید نیتریک می‌تواند راهی مناسب برای مقابله با کروناویروس باشد.

به گزارش مهر، اکسید نیتریک به عنوان یک ترکیب دارویی، یک مولکول ضد میکروبی و ضدالتهابی است که نقش بسیار مهمی در عملکرد عروق ریوی در زمینه عفونت‌های ویروسی و سایر بیماری‌های ریوی دارد. در زمان بیماری سارس در سال ۲۰۰۳، اکسید نیتریک مانع از تکثیر ویروس از طریق واکنش‌های سیتوتوکسیک با واسطه‌های نظیر پروکسی‌نیتريت شد.

در حال حاضر این دارو یکی از داروهای تاییدشده از سوی سازمان غذا و دارو آمریکا برای درمان بیماری کووید ۱۹ است.دکتر «آدام فریدمن» سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: اکسید نیتریک نقش مهمی در حفظ عملکرد عادی عروق خونی و تنظیم شرایط التهابی دخیل در آسیب حاد ریوی و سندروم ناراحتی حاد تنفسی دارد. اقدامات محافظتی در مقابله با آسیب حاد ریوی و سندروم ناراحتی حاد تنفسی نقش مهمی برای بیماران در دوره پاندمی دارد.محققان معتقدند اکسید نیتریک استنشاقی به روند بهبود بالینی بهتر کمک می‌کند.

استخدام

شرکت برگ سب سبزخوزستان توزیع کننده انحصاری محصولات سان استار

جهت تکمیل کادر فروش خود در اهواز نیازمند تعدادی نیرو می باشد

عنوان شغلی	تعداد	تحصیلات
ویزیتور	۳ نفر	دیپلم
مرچندایزر	۲ نفر	دیپلم

حقوق اداره کار + بیمه تامین اجتماعی +بیمه تکمیلی+ایاب و ذهاب

(مصاحبه فقط حضوری : از ساعت ۸ الی ۱۶)

ساعت تماس فقط در تایم اداری با شماره تماس زیر:

۰۹۳۶۵۵۵۰۶۷۹

حد فاصل پل زردشت و پلیس راه قدیم،بعد از پدافند سایت انبارها پشت استادیوم الغدير

آگهی استخدام

شهرک تخصصی خودرویی کاریانا

جهت تکمیل کادر دفتری خود واقع در کیانپارس

یک نفر منشی خانم با شرایط ذیل استخدام می نماید :

۱- دارای مدرک کارشناسی

۲- آشنایی و تسلط به نرم افزارهای آفیس و حسابداری

۳- دارای سابقه کار مرتبط و روابط عمومی بالا

۴- آراستگی مناسب

ساعت کاری : شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۴

از متقاضیان گرامی دعوت می گردد که مشخصات فردی ، مدرک تحصیلی و رزومه خود را حداکثر تا دهم مرداد ۹۹ ، جهت بررسی و طی تشریفات مصاحبه حضوری

بصورت فایل PDF در واتساپ به شماره ۰۹۱۶۳۱۱۰۹۳۱ ارسال فرمایند