

دارچین شیوه ای ایمن برای کاهش علائم روماتیسم مفصلی

محققان دریافته‌اند که مکمل دارچین نشانگرهای زیستی التهاب و فشار اکسایشی دخیل در روماتیسم مفصلی را کاهش می دهد. به گزارش مهر به نقل از اوری دی هلت، محققان می‌گویند اگر به روماتیسم مفصلی، یک بیماری التهابی مزمن مفاصل، مبتلا هستید، پاشیدن مقداری ادویه در قهوه صبحگاهی ممکن است به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. محققان چینی در مطالعه خود، ۱۲ مطالعه مربوط به مصرف دوزهای پودر دارچین از ۰.۵ تا ۴ گرم در روز را بررسی کردند. یافت ها نشان داد مصرف مکمل دارچین منجر به موارد زیر می‌شود:

- کاهش قابل توجه پروتئین واکنشی (CRP) ، پروتئین خون که در صورت وجود التهاب افزایش می‌یابد،

وزیر بهداشت مطرح کرد؛

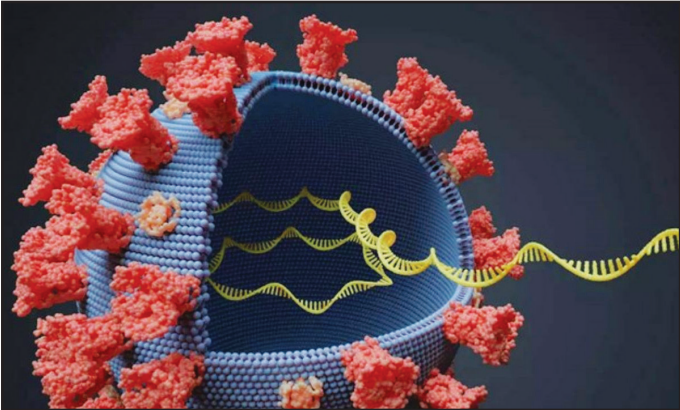
احتمال ورود سویه جدید کرونا به کشور

♦ گروه سلامت //

عین الهی گفت: سویه جدید در کشور رصد می‌شود، اما با وجود همه این دقت‌ها، احتمال ورود ویروس به کشور وجود دارد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بهرام عین الهی وزیر بهداشت در همایش صد روز توفیق خدمت صد میلیون دوز تزریق سلامت با درود بر روح پرفتوحات شهدا به ویژه شهدای سلامت اظهار کرد: ما فکر می‌کردیم واکسن مانند باران بیاید، اما مانند سیل آمد.

وزیر بهداشت ادامه داد: شعار ما ایران قوی است چرا که نام ایران در مجامع جهانی درخشان است، ایران یعنی امام، مقام معظم رهبری، شهدا و مردم مقاوم در برابر تحریم چرا که مردم هر کشوری بودند و در برابر ۴۰ سال تحریم تاب نمی‌آوردند و برای همین شعار ما ایران قوی است و باید دانست تاریخ نمایشگر اقدامات ماست و در دوران دفاع مقدس ۸ سال مقاومت کردیم و تجربه این دوران نشان داد ما می‌توانیم و تاریخ سازیم و امروز مردم تاریخ را می‌سازند و با این حرکت‌های تاریخی در فاجعه بزرگ کرونا توانستیم حرکت بزرگی انجام دهیم، ما روزانه ۵۰ هزار مبتلا و بیش از ۷۰۰ فوتی داشتیم و ۷۰۰ خانواده روزانه عزادار می‌شدند و این برای همه ما ناراحت کننده بود. عین الهی بیان کرد: با تجربیات دفاع مقدس و تلاش جمعی که شکل گرفت و همه به ویژه رئیس جمهور وارد میدان شدند و در بازدید میدانی دیدیم که جوانان در مراکز



واکسیناسیون حتی در نیمه‌های شب خسته نشده بودند و از خدمت به مردم خرسند بودند و امروز سازمان‌های جهانی قدرت مردم ایران را درک کرده اند و هر پروژه‌ای با حمایت مردمی به سرانجام می‌رسد و افتخار می‌کنیم که به این افتخار دست پیدا کردیم.

او بیان کرد: در آئین صد روز توفیق خدمت صد میلیون دوز تزریق سلامت باید از کادر سلامت از نهمیان و راننده آمبولانس و مادر بهداشت و درمانی و همه قدردانی کنیم، مادر سلامت شبانه روزی در میان میدان بودند و بارها میان معظم رهبری از خدمات آن‌ها تجلیل کردند و ما در برخی استان‌ها ۹۳ درصد مردم دوز اول و تا بیش از ۷۰ درصد دوز دوم و حدود یک میلیون نفر دوز سوم را تزریق کرده اند، ۱۵۰

میلیون دوز واکسن وارد کشور شد و اکنون واکسن از همه پلت فرم‌ها را در کشور داریم و حدود ۲۰ میلیون دوز واکسن تولید داخل داریم و ۱۰۵ میلیون دوز واکسن تزریق شده است و این همه نتیجه حمایت و همراهی مردم است. وزیر بهداشت گفت: واکسیناسیون راهکار مقابله با کرناست، اما به انتهای مسیر نرسیده ایم و باید با زندگی با کرنا عادت کنیم و فکر نکنیم که کرنا تمام شده است و هفته پیش جلسه‌ای با مدیریت بیماری‌ها در آلمان داشتیم و اعلام کردند که وقتی به درصد بالایی از واکسیناسیون رسیدند مردم رعایت نکردند و امروز با پیک جدید مواجه شده اند و روزانه ۵۰ هزار مبتلا دارند و ما باید مراقب کنیم تا با پیک جدید مواجه نشویم.

او افزود: ما در حوزه کرونا کمیته علمی بسیار قوی از رشته‌های مختلف ایجاد کرده ایم و هر رشته زیر گروه‌هایی دارد و کمیته علمی به صورت خوشه‌ای است و انواع و اقسام درمان‌ها در حوزه طب رایج و سنتی را رصد می‌کنند و درباره ویروس رصد و پایش انجام می‌دهند و باید توجه داشت که دو ویژه انتقال بالا و جهش‌های زیاد از ویژگی‌های ویروس جدید است و ما با شرایطی که هیچ شهر قمری نداریم باید مراقب ویروس باشیم.

عین الهی بیان کرد: دیشب بازدیدی از فرودگاه امام خمینی داشتیم و باید مراقبت‌ها را دقیق انجام دهیم و با همه مراقبت‌ها احتمال ورود ویروس جدید به کشور وجود دارد و باید رعایت کنیم البته در آفریقای جنوبی درصد کمی از مردم واکسینه شده بودند و این در جهش ویروس موثر بوده است و ما باید واکسیناسیون را افزایش دهیم.

وزیر بهداشت تأکید کرد: ما مدافع سلامت مردم هستیم و از همه ظرفیت‌ها استفاده می‌کنیم و سلامت مردم را فدای هیچ چیزی نمی‌کنیم و وزارت بهداشت و کادر سلامت متعهد هستند، مدافعان سلامت عاشق مردم هستند و تا پای جان ایستاده اند و حماسه کادر سلامت را باید به تصویر بکشیم و از رسانه‌ها متشکر هستیم که در کنار مدافعان سلامت بودند و چالش‌ها را نشان دادند و انتظار داریم رسانه‌ها و هنر این رشادت‌ها را نشان دهد، ما مسئول سلامت مردم هستیم و به عهدمان پایبند هستیم.

درمانده

سوختگی چشم و راه‌های درمان

آن چیست؟



راضیه نیرومند

سوختگی‌ها در کسری از ثانیه و به‌طور ناگهانی فرد را غافلگیر می‌کند. ریختن قطراتی از وایتکس یا هر مایع ضدعفونی کننده دیگری در هنگام شستوشو یا سوختن چشم با اجاق گاز از عوامل سوختگی چشمی به شمار می‌آیند. به علت بسته شدن غیر ارادی پلکها، معمولا سوختگی پلکی بسیار بیشتر از سوختگی قرنیه اتفاق میافتد. تورم و قرمزی پلکها از علائم مهم این عارضه است. از دیگر موارد خطرناک و دارای آسیب زیاد در سوختگی، می‌توان به سوختگی شیمیایی چشم که از مواد قلیایی مانند آمونیاک، مایع ظرفشویی، مواد شوینده و آهک است، اشاره کرد. مواد شیمیایی اسیدی هم آسیب‌های زیادی به چشم می‌رساند مثل لاک پاک کن، استون و آب باتری. اولین اقدام جهت درمان، شستن چشم‌ها با آب فراوان است. شستوشو باید حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با آب سرد به طول بینجامد. در هنگام سوختگی چشمی، به دلیل آسیب وارد شده به این ناحیه، باز نگه داشتن آن بسیار دردناک خواهد بود؛ اما برای کمتر شدن آسیب چشمی، هنگام شستوشو تمام سعی و تمرکزتان را بر باز نگه داشتن چشم‌ها قرار دهید؛ این کار باعث کاهش آسیب چشمی می‌شود. ابتدا باید آب را در مرکز پیشانی خود بریزیم. با این روش آب از سمت بینی به سمت چشم هایمان راه پیدا می کند. اگر یک چشم ما دچار سوختگی شده باشد و بخواییم آب فقط به آن سمت رود با تکان دادن سر به سمت آن قسمت، آب را به طرف چشم خود جهت دهیم و شست و شو دهیم. همچنین می‌توانید کاسه‌ای را که محتوی آب سرد است در یک دست نگه دارید و چشمتان را در آب، باز و بسته کنید تا آب با چشمتان تماس داشته باشد. اگر از لنز چشم استفاده می‌کنید و لنز روی چشم دارید، صبر نکنید که ابتدا لنزها را در بیاورید، بهتر است بلافاصله آب سرد به چشم‌ها بریزید. دقت کنید که دست هایتان تمیز باشد و هیچ گونه مواد شیمیایی نداشته باشد؛ سپس لنز را خارج کنید. اگر اوضاع بسیار وخیمی دارید، حتما به پزشک مراجعه کنید و مواد شیمیایی اسیدی یا قلیایی هم که با آن دچار سوختگی شده‌اید با خود همراه داشته باشید تا پزشک متخصص بتواند بهتر تشخیص دهد که چقدر به چشم شما آسیب رسیده است. اگر پیگیر بهبودی چشم نباشید ممکن است حالت دید و میزان بینایی شما بدتر شود پس این عضو مهم را جدی بگیرید.

منابع: وبسایت بینایی/ درمانده

دانستنی

رژیم غذایی «فستینگ» به درمان سرطان کمک می کند

♦ گروه سلامت //

مطالعه اخیر محققان به بررسی ایمنی، تحمل، و اثرات مرتبط با متابولیک و ایمنی رژیم های غذایی فستینگ (شبه روزه داری) در شرکت کنندگان مبتلا به سرطان پرداخته است.

به گزارش مهر به نقل از مدیکال نیوز، تغییر در نوع و مقدار غذایی که فرد می‌خورد می‌تواند اثرات مثبتی بر سلامت و پیری داشته باشد. برخی شواهد نشان می‌دهد که رژیم غذایی فستینگ برای طولانی مدت ممکن است مکانیسم‌های سلولی محافظ را فعال کند.

نتایج نشان داد که تغییرات متابولیک و سیستم ایمنی با بهبود عوارض سرطان منطبق است، اما اثر بخشی آنها را ثابت نکرده است. تحقیقات بیشتر برای تعیین اینکه آیا اثرات متابولیک و ایمنی ناشی از رژیم غذایی فستینگ باعث بهبود کارایی درمان استاندارد سرطان و کاهش مرگ و میر می‌شود، ضروری است. دانشمندان معتقدند که این اثرات رژیم غذایی فستینگ تا حدی به دلیل کاهش موقت گلوکز، انسولین و فاکتور رشد شبه انسولین ۱ (IGF-۱) است. IGF-۱ هورمونی است که رشد را تنظیم می‌کند، متابولیسم ماهیچه‌های اسکلتی را کنترل می‌کند و ماهیچه‌های بدن انسان را بازسازی می‌کند.

از آنجایی که IGF-۱ رشد و تقسیم سلولی، مرگ سلولی و بقای سلولی را تنظیم می‌کند، ممکن است رشد تومورهای سرطانی را نیز افزایش دهد. مطالعات اولیه با چرخه‌های دوره‌ای روزه‌داری طولانی مدت اثرات ضد توموری، افزایش پاسخ به درمان ضد سرطان و محافظت از سلول‌های سالم در برابر آسیب ناشی از شیمی درمانی را نشان داده است.

اگرچه رعایت دوره‌های طولانی مدت این رژیم غذایی و محدودیت‌های شدید مصرف کالری ممکن است چالش برانگیز بوده و دارای مشکلات ایمنی باشد. با در نظر گرفتن این موضوع، دانشمندان یک «رژیم غذایی تقلیل‌کننده روزه موسوم به فستینگ» ایجاد کرده اند که کالری، قند و پروتئین کمی دارد. هدف دستیابی به اثراتی مشابه روزه داری است و در عین حال از کمبود مواد مغذی جلوگیری می‌کند.

محققان برای ۱۰۱ شرکت کننده مبتلا به سرطان به مدت ۵ روز رژیم غذایی فستینگ یکسان طراحی کردند. شرکت کنندگان تا ۶۰۰ کالری در روز و ۱ وحداکتر ۳۰۰ کالری در روزهای ۲-۵ مصرف کردند. آنها این دوره از محدودیت کالری را با ۱۶ تا ۲۳ روز تغذیه مجدد دنبال کردند تا وزن از دست رفته را به دست آورند.

سیس افراد این رژیم‌ها را هر ۳ یا ۴ هفته تا ۸ دوره تکرار کردند.

این مطالعه شامل افرادی بود که انواع مختلفی از سرطان را در مراحل مختلف داشتند و از درمان‌های ضدسرطانی مختلفی استفاده می‌کردند.

در ۹۹ شرکت کننده‌ای که تیم ارزیابی کردند، این رژیم غذایی سطح گلوکز سرم را ۱۸.۶ درصد، انسولین سرم را ۵۰.۷ درصد و IGF-۱ سرم را ۳۰.۳ درصد کاهش داد. محققان سطح انسولین را ارزیابی کردند زیرا شواهد نشان می‌دهد که این هورمون رشد سلول‌های سرطانی را تحریک می‌کند. به طور مشابه، برخی شواهد نشان می‌دهد که سطوح بالاتر گلوکز سرم نیز باعث پیشرفت سرطان می‌شود.

خوردن صبحانه قبل از ۷ صبح موجب افزایش طول عمر می شود



♦ گروه سلامت //

گفته می شود که صبحانه مهم ترین وعده غذایی در روز است، اما محققان اکنون بر این باورند که خوردن این وعده در صبح زود می تواند به داشتن عمر طولانی تر کمک کند.

به گزارش مهر به نقل از دیلی میل، خوردن صبحانه قبل از ساعت ۷ صبح می‌تواند طول عمر را افزایش دهد اما تحقیقات نشان می‌دهد که صبحانه خوردن ساعت ۱۰ صبح به بعد می‌تواند موجب مرگ زودهنگام شود. تحقیقات قبلی نشان داده است که غذا خوردن در اواخر شب ساعت داخلی بدن را مختل می‌کند و خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ و بیماری قلبی را افزایش می‌دهد. اما مطالعات کمی به این موضوع پرداخته اند که آیا زمان خوردن صبحانه تأثیر مشابهی دارد یا خیر. محققان دانشگاه نیویورک سیتی بیش از ۳۴۰۰۰ آمریکایی بالای ۴۰ سال را برای چندین دهه تحت نظر گرفتند. داوطلبان زمان خوردن غذا را ثبت کردند و دانشمندان این زمان را با میزان مرگ و میر در طول مطالعه مطابقت دادند. نتایج نشان داد کسانی که بین ساعت ۶ تا ۷ صبح صبحانه می‌خورند، شش درصد کمتر از افرادی که به طور منظم ساعت ۸ صبح صبحانه می‌خورند، در معرض خطر مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های مهمی مانند بیماری قلبی یا سرطان هستند. همچنین خطر مرگ زودهنگام در این افراد در مقایسه با کسانی که اولین وعده غذایی شان را ساعت ۱۰ صبح می‌خورند، ۱۲ درصد کم‌تر است. محققان معتقدند نخوردن صبحانه یا دیر هنگام خوردن آن، «ساعت غذا» بدن- برنامه‌ریزی داخلی بدن که ترشح هورمون‌های مرتبط با تغذیه مانند انسولین را کنترل می‌کند- را مختل می‌کند. این هورمون به سوزاندن گلوکز در جریان خون کمک می‌کند و سطح آن در اوایل صبح به اوج خود می‌رسد. دیر غذا خوردن ممکن است به این معنی باشد که بدن به تدریج میزان انسولین و گلوکز خون را کاهش می‌دهد که منجر به دیابت، چاقی و بیماری قلبی می‌شود.

تب و سردرد از علائم اولیه تب کریمه کنگو

♦ گروه سلامت //

رئیس اداره مدیریت بیماری های قابل انتقال بین انسان و حیوان وزارت بهداشت گفت: از علائم اولیه تب کریمه کنگو می توان به تب و سردرد اشاره کرد.

بهژاد امیری رئیس اداره مدیریت بیماری های قابل انتقال بین انسان و حیوان وزارت بهداشت در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان، با اشاره به بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو اظهار کرد: بیماری تب خونریزی دهنده کریمه کنگو ویروسی است که مشترک بین دام و انسان است و در کشورهای

آسیا، آفریقا و اروپا به صورت بومی وجود دارد. او ادامه داد: از جمله راه های انتقال بیماری تب کریمه کنگو می‌توان به تماس با دام آلوده، تماس با خون و ترشحات دام آلوده و گزش کنه اشاره کرد. قصابان و کارگران کشتارگاه ها، افراد در تماس با دام و کنه ناقل بیماری و کادر سلامت که با فرد بیمار سرو کار داشته باشند، گروه‌های در معرض خطر این بیماری هستند.

رئیس اداره مدیریت بیماری های قابل انتقال بین انسان و حیوان وزارت بهداشت با اشاره به علائم بیماری تب کریمه کنگو در انسان بیان کرد: علائم بیماری تب کریمه کنگو در انسان به صورت بومی وجود دارد. او ادامه داد: از جمله راه های انتقال بیماری تب کریمه کنگو می‌توان به تماس با دام آلوده، تماس با خون و ترشحات دام آلوده و گزش کنه اشاره کرد. قصابان و کارگران کشتارگاه ها، افراد در تماس با دام و کنه ناقل بیماری و کادر سلامت که با فرد بیمار سرو کار داشته باشند، گروه‌های در معرض خطر این بیماری هستند.