نابودی سلول‌های سرطانی در ۲ ساعت!

محققان روشی ارائه کردند که با استفاده از آن می‌توان در مدت دو ساعت سلول‌های سرطانی را از بین برد. این روش توانسته نرخ زنده ماندن موش‌ها را دو برابر افزایش دهد.

سرطان زمانی رخ می‌دهد که سلول‌های بدن غیرعادی شروع به رشد کنند که در نهایت تومور تشکیل می‌شود. در حالت بدخیم، این تومورها می‌توانند در بدن پخش شوند. برای درمان سرطان، معمولاً تمام بدن را در معرض شیمی‌درمانی قرار می‌دهند یا از رادیودرمانی برای این کار استفاده می‌کنند.

داروهای شیمی درمانی سلول‌های سرطانی را در حالت اسیدی نگه می‌دارند که این کار موجب خودکشی سلول‌های سرطانی می‌شود. به همین دلیل است که بیشتر بیماران بعد از دریافت داروی شیمی درمانی دچار ریزش مو می‌شوند و به سرعت لاغر شده و کاهش وزن پیدا می‌کنند.

ماتیو گدوین و همکارانش روشی ارائه کردند که با استفاده از آن می‌توان در مدت ۲ ساعت سلول‌های سرطانی را با دقت بالا از بین برد بدون این که سلول‌های سالم آسیبی ببینند.

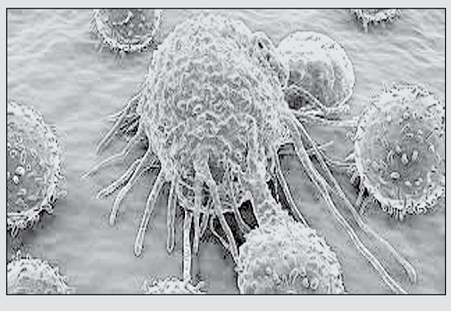
این گروه «نیتروبنزالدهید» را که به سرعت در بدن پخش می‌شود، به تومور تزریق کردند. این گروه نشان دادند که تابش یک پرتو نور می‌تواند سلول‌های سرطانی را به شدت اسیدی کند. این کار در مدت ۲ ساعت اتفاق افتاده و موجب از بین رفتن ۹۵ درصد سلول‌های سرطانی شده است.

در این پروژه محققان از نوعی نانوذرات استفاده کردند که می‌تواند هدفمند سلول سرطانی را پیدا کند. این نانوذرات با تابش نوری با طول موج مشخص فعال می‌شود. این پرتو نور بدون آسیب زدن به بافت‌های سالم می‌تواند به بدن نفوذ کرده و خود را به سلول سرطانی برساند.

این گروه تحقیقاتی به دنبال استفاده از این نانودارو برای سلول‌های سرطانی مقاوم در برابر دارو هستند تا دریابند که این روش درمانی چقدر کارایی دارد. هر چند سرطان‌های مختلف در بدن وجود دارد اما ویژگی عمومی همه آن‌ها، حساسیت به محیط اسیدی است به طوری که در حضور ترکیبات اسیدی این سلول‌ها خودکشی می‌کنند.

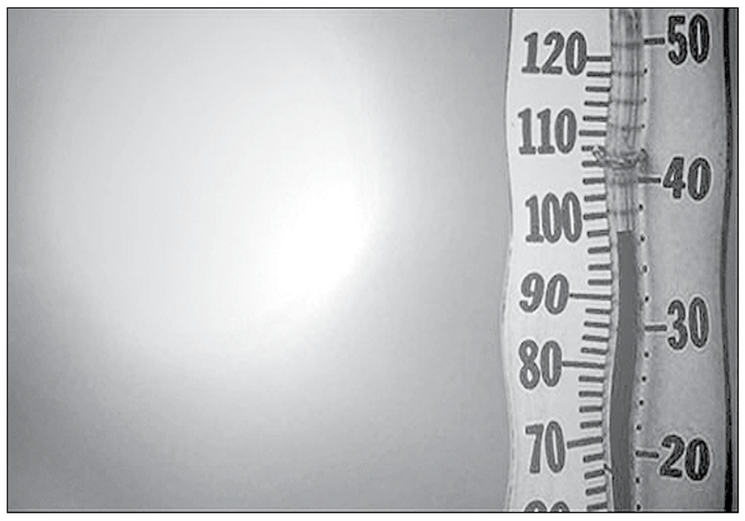
محققان از این روش برای درمان سرطان سینه منفی سه گانه که یکی از خطرناک‌ترین سرطان‌ها است، استفاده کردند. نتایج نشان داد که سلول سرطانی رشد خود را متوقف کرده و نرخ زنده مانده موش‌ها دو برابر افزایش یافته است.

نتایج این پروژه در نشریه Clinical Oncology منتشر شده است.



مراقبت از پوست در گرما

نیازهای مراقبت از پوست در طول ماه‌های گرم، نسبت به روتین مراقبت از پوست شما در زمستان متفاوت است. از افزایش آکنه گرفته تا خطر قرارگیری در معرض اشعه UV خورشید؛ محافظت، آبرسانی و تغذیه پوست مادامی که آب و هوا گرم است، کاری سخت است. اما خوشبختانه چند راه آسان می‌تواند کمک کند تا در طول تابستان پوستتان همچنان سالم بماند.



ضد آفتاب

آب و هوای گرم یعنی تابش و خورشید و استفاده از کرم ضد آفتاب هم قطعا مهم‌ترین کاری است که باید برای محافظت در برابر خورشید انجام دهید. به یاد داشته باشید اگر عرق می‌کنید یا در آب هستید، هر ۲ ساعت یکبار ضد آفتابتان را تجدید کنید. اگر SPF بالاتری انتخاب کنید، برای ساعات بیشتری در برابر آفتاب محافظت خواهید شد، اما اگر آن روز شدیدا گرم باشد، ممکن عرق شما همه ضد آفتابتان را خراب کند.

تعریق

عرق می‌تواند مسائلی همچون سوزش پوست را ایجاد کند، پس مبارزه با عرق در ماه‌های گرم نیز باید جزو اولویت‌های شما باشد. شست‌وشوی مداوم، می‌تواند از تجمع عرق بر روی پوست که باعث سوختگی می‌شود پیشگیری کند، علاوه بر این می‌توانید از یک پاک‌کننده ملایم که نه خشک می‌شود و نه پوست را اذیت می‌کند نیز استفاده کنید.

جوش

در آب و هوای گرم، پوست شما بیشتر مستعد جوش زدن است، پس ایده خوبی است که برخی اقدامات پیشگیرانه انجام دهید. آکنه مکانیکا نوع خاصی از آکنه است که در آب و هوای گرم رایج است. این شرایط وقتی پدیدار می‌شود که آب و هوای گرم با سایش تکراری مانند سایش صورت با کلاه ورزشی همراه شود. در ناحیه‌ای که سایش به وجود آمده باشد، آکنه جوانه خواهد زد. شوینده‌ها و کرم‌های موضعی یا لوسیون‌های حاوی اسید سالی‌سیلیک یا بنزوئیل پراکساید، می‌توانند در پیشگیری از آکنه‌های مرتبط با آب و هوای گرم موثر باشند.

آبرسانی

راه دیگر برای سالم نگه داشتن پوست در آب و هوای گرم، این است که از داخل به آن رسیدگی کنیم. هیدراته نگاه داشتن بدن، یا آبرسانی به آن، می‌تواند از خشک شدن پوست در آب و هوای گرم تابستان جلوگیری کند. همچنین باید هر روز از مرطوب‌کننده‌های بدون چربی استفاده کنید تا پوستتان به خوبی هیدراته بماند. بعضی از مرطوب‌کننده‌ها با حرارت یا خورشید فعال می‌شوند و همین گزینه آنها را برای تابستان تبدیل انتخاب خوبی می‌کند.

درمان‌های پیشگیرانه

پیشگیری کلید مراقبت از پوست در تابستان است. لایه‌برداری می‌تواند سطح پوست را از شر سلول‌های مرده خلاص و منافذ پوستتان را باز کند. مصرف روزانه مولتی ویتامین می‌تواند میزان آنتی‌اکسیدان در بدن را افزایش دهد، بنابراین پوستتان سالم و در مقابل حرارت محفوظ خواهد ماند.

برابری جنسیتی خوب یا بد؟!

ابتلا به برخی بیماری‌ها در مردان بیشتر از زنان است. در زنان نیز برخی بیماری‌ها بیشتر از مردان بروز می‌کند. هر چند علم پزشکی به تفاوت‌های دو جنس آگاه است، اما در صنعت داروسازی این تفاوت آن طور که باید مد نظر قرار نمی‌گیرد.

زنان و مردان با اینکه از نظر بیولوژیکی با یکدیگر متفاوت هستند، اما داروهای درمانی که مصرف می‌کنند، به یکدیگر شبیه‌اند.

مدت‌هاست که تفاوت بیولوژیکی زنان و مردان با یکدیگر رازی سرپوشیده نیست و از کفش کتانی گرفته تا تیغ اصلاح، تولیدکنندگان اکثر محصولاتشان را در دو نوع متفاوت برای زنان و مردان به بازار عرضه می‌کنند.

اما وقتی پای سلامتی به میان می‌آید، تاکید بر روی این تفاوت‌ها بسیار کمتر شده و اساسا فرض بر این گذاشته می‌شود که هر دو جنس مذکر و مونث به اندازه کافی به یکدیگر شباهت دارند که بتوانند از داروهایی مشابه استفاده کنند.

دبورا کلگ، محقق مرکز پزشکی «Cedars-Sinal» واقع در لس‌آنجلس، به شبکه رادیویی «دیچلند فونک» آلمان می‌گوید: وقتی پزشکان در یک بیمار زن ابتلا به بیماری قلبی عروقی را تشخیص می‌دهند، روند درمان این بیمار همانند روند درمان یک بیمار مرد پیش می‌رود. ما می‌دانیم که زنان در مقایسه با مردان بسیار کمتر مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند. اثر داروها اغلب روی مردان آزمایش می‌شود. اما ما نمی‌دانیم که این دارو واقعا به زنان کمک خواهند کرد؟

ارجحیت با جنس مذکر

برای آزمایش داروها، چه روی موش باشد یا روی انسان یا این که موضوع بر سر کشت یاخته باشد، به طور سنتی ارجحیت با جنس مذکر است.

نوسانات دائم هورمونی نیز که عادت ماهانه موجب آن می‌شود، فاکتور غیرقابل کنترلی به‌شمار می‌رود که محققان چندان تمایلی به دست و پنجه نرم کردن با آن ندارند و برای همین ترجیح می‌دهند از این فاکتور در تحقیقات خود دوری کنند. به همین دلیل از سال ۲۰۰۴ در اروپا مقرر شد در کارآزمایی بالینی داروها (یکی از انواع مطالعات پزشکی روی جمعیت‌های انسانی) تفاوت‌های جنسیتی احتمالی به طور دقیق مدنظر قرار بگیرند.

به تازگی در آمریکا نیز در صورتی که به مطالعات دارویی بودجه عمومی تعلق می‌گیرد که در آنها زنان و مردان به طور جداگانه مورد بررسی قرار گیرند.

دبورا کلگ این قانون را گامی در مسیر درست می‌داند، هر چند به اعتقاد وی تا رسیدن به هدف راه زیادی در پیش است.

او با این حال به این موضوع اشاره می‌کند که بسیاری از محققان دقیقا نمی‌دانند که این جداسازی جنسیتی را چگونه در آزمایش‌های خود پیاده کنند. به گفته کلگ در بررسی جنسیت به عنوان یک متغیر بیولوژیکی عوامل متعددی دخیل هستند و نمی‌توان تنها مونث بودن یا مذکر بودن را در نظر گرفت.

هورمون‌ها و کروموزوم‌ها

زمانی که زنان در دوران پیش و پس از یائسگی، یا زنانی که قرص ضدبارداری مصرف می‌کنند با زنانی که این قرص را استفاده نمی‌کنند، همگی در یک دسته قرار داده شوند، این احتمال وجود دارد که به تداخل دارویی هورمون‌های جنسی با داروی آزمایش شده توجه نشود.

از همین رو برای دانستن موثر بودن واقعی یک دارو، باید هورمون‌ها نیز در ارزیابی داده‌ها نقش داشته باشند. این امر زمانی اهمیت دو چندان پیدا می‌کند که تحقیق در مورد یافتن علت بروز بیماری‌هایی باشد که در یک جنس بیش از جنس دیگر مشاهده می‌شوند؛ مثل بیماری‌های قلبی عروقی یا دیابت که در مردان بیش از زنان شایع است یا بیماری‌های ضعف سیستم ایمنی یا پوکی استخوان که زنان بیش از مردان به آنها مبتلا می‌شوند.

پرسشی که در اینجا مطرح می‌شود این است که آیا تنها هورمون‌های جنسی دلیل اصلی بروز این بیماری‌ها هستند یا اینکه عوامل ژنتیکی نیز در این موضوع دخالت دارند؟

دبورا کلگ با آزمایش روی داوطلبان تراجنسی به دنبال پاسخی برای پرسش بوده است. او به شبکه رادیویی «دویچلند فونک» آلمان می‌گوید: هر سلولی در بدن یک مرد تراجنسی مذکر حاوی یک کروموزوم X و یک کروموزوم Y است. اما به واسطه هورمون درمانی، کروموزوم‌ها با هورمون‌های مونث به جای هورمون‌های مذکر تعامل برقرار می‌کنند. به این ترتیب می‌توان بهتر نتیجه‌گیری کرد که کدام عوامل موجب تقویت بروز بیماری در فرد می‌شوند؛ آیا این عوامل کروموزم‌ها هستند؟ یا هورمون‌های جنسی؟ یا اینکه تعادل میان هورمون‌ها؟

احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی در زنان بسیار کمتر از مردان است.

اگر تنها تمرکز بالای هورمون‌های جنسی مونث عامل این امر باشند، به این ترتیب مردان تراجنسی نیز به واسطه هورمون درمانی از این خطر در امان خواهند ماند.

تاکید بر توجه به تفاوت‌های جنسی

به گزارش «دیچلند فونک» تحقیقات دبورا کلگ و همکارانش روی این موضوع نشان می‌دهد که به این آسانی هم نمی‌توان در این زمینه نتیجه‌گیری کرد. نتایج تحقیقات آنان تا اندازه زیادی نشان می‌دهد که نمی‌توان تاثیر کروموزم‌های جنسی را دست‌کم گرفت.

کلگ با استناد به این تحقیقات عقیده دارد، ادامه این تصور که در درمان‌های پزشکی بدن زنان و مردان به یکدیگر شبیه دانسته شوند، نادرست است. او فهم بهتر عوامل ناشی از تفاوت‌های جنسی را بهترین راه حل برای درمان هر فرد می‌داند.

این محقق می‌گوید: در آمریکا و اروپا امیدهای زیادی به پزشکی شخصی [ارائه خدمات پزشکی مناسب با ژنتیک فرد] بسته شده است. من فکر می‌کنم این روش تنها زمانی جواب خواهد داد که جنسیت به طور سیستماتیک در نظر گرفته شود. در غیر این صورت «درمان شخصی من» هیچ فرقی با درمان شخصی شوهرم نخواهد داشت.

عوارض رنگ مو

رنگ کردن مو سال‌هاست که نه تنها جزوی از زندگی زنان شده است، بلکه به دنیای مردانه نیز راه پیدا کرده است. اگرچه رنگ کردن مو شاخص زیبایی بی‌شمار می‌رود، اما ممکن است تاثیرات خوبی بر روی موها نداشته باشد.

در بیشتر موارد، استفاده از رنگ‌های شیمیایی دارای عوارض جانبی بسیار خطرناکی است. نشانه‌ها و آسیب‌هایی که بر اثر رنگ کردن به مو وارد می‌شود همیشه بلافاصله بروز نمی‌کند. ممکن است چند روز یا حتی چند هفته طول بکشد تا اثرات این مواد شیمیایی خود را نشان دهد. اگر موهای خود را به طور مکرر رنگ می‌کنی، شانس رخ دادن این عوارض جانبی بیشتر خواهد بود. بنابراین در این نوشته قصد داریم در مورد اثرات رنگ‌های شیمیایی بر روی بدن صحبت کنیم.

حساسیت:

چه بخواهید از رنگ مو برای پنهان کردن رنگ خاکستری موهای خود استفاده کنید یا تنها برای تجربه کردن از آن استفاده می‌کنید، ممکن است در معرض واکنش‌های آلرژیک قرار بگیرید. مقصر اصلی بیشتر واکنش‌های آلرژی‌زا ماده‌ای به نام پارا-فنیلین دی‌آمین یا همان PPD است. رایج‌ترین نشانه‌های آلرژی خارش و سوزش پوست سر، قرمز شدن و تورم پوست، ایجاد شوره و تورم در اطراف چشم، مژه‌ها، بینی و صورت است.

موهای شکننده:

اگر اغلب موهای خود را مکرر رنگ می‌کنید، به خاطر مواد شیمیایی موجود در آن موها خشک خواهد شد. مواد شیمیایی که در رنگ‌ها وجود دارد باعث از بین رفتن رطوبت مو می‌شود و همین امر موها را شکننده خواهد کرد. درخشندگی موها نیز به مرور زمان از بین خواهد رفت. آسیبی که به موها وارد می‌شود در برخی موارد جدی است و منجر به کوتاه کردن موها خواهد شد.

پوست تحریک‌پذیر:

رنگ مو ممکن است باعث ایجاد واکنش‌های پوستی شود. برخی از نشانه‌ها شامل احساس سوزش، قرمزی و پوسته پوسته شدن پوست، خارش و ناراحتی است. ۴۸ ساعت قبل از اعمال رنگ بر روی مو، بهتر است آن را روی دست خود بگذارید تا از نبود حساسیت مطمئن شوید.

سرطان:

آزمایش‌های آزمایشگاهی ثابت کرده‌اند که PPD می‌تواند به سلول‌های DNA انسان آسیب رسانده و باعث سرطان شود. اما این‌که مقادیر اندکPPD موجود در این رنگ‌ها می‌تواند باعث چنین آسیب‌هایی شود، هنوز مشخص نیست. این موضوع هنوز در میان محققان یک چالش مهم محسوب می‌شود. جامعه سرطان آمریکا معتقد است که تحقیقات بیشتری باید انجام شود. رزورسینول نیز ماده شیمیایی دیگری است که در رنگ‌های مو یافت می‌شود. این ماده یک ماده شیمیای مختل‌کننده غدد درون‌ریز است که می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را با مختل کردن تعادل طبیعی هورمون‌ها افزایش دهد.

راش (ضایعه پوستی):

معمولا افرادی که به رنگ مو حساسیت دارند ممکن است دچار راش (ضایعه پوستی) شوند. راش نیز ممکن است در محلی ایجاد شود که رنگ اعمال شده است. بعد از مشاهده این ضایعات باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

آسم:

مطالعات مختلف نشان داده است آرایشگرانی که به طور مکرر با مواد شیمیایی همچون رنگ مو سروکار دارند، بیشتر در معرض ابتلا به آسم هستند. این آسم نتیجه قرار گرفتن در معرض PPDهایی است که در رنگ مو وجود دارد. همین امر موجب می‌شود ریه‌ها حساس و نفس کشیدن دشوار شود.

لاغری بدون رژیم‌های سخت!

چاقی به یکی از معضلات بزرگ جهان امروز تبدیل شده است که می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های مختلفی در انسان باشد. بسیاری از مردم فکر می‌کنند با یک رژیم غذایی سخت و یا دنبال کردن یک برنامه ورزشی پرفشار می‌توانند بر مشکل چاقی خود غلبه کنند ما برای دستیابی به این هدف نیازمند برنامه‌هایی منظم هم در زمینه تغذیه و هم ورزش هستند.

به گزارش «اکتیوبیت»، تردیدی وجود ندارد که فعالیت ورزشی روزانه چیز خوبی است اما بیشتر از آن که با کاهش وزن در ارتباط باشد با ایجاد خلق و خوی خوب در فرد، خواب بهتر و راحت‌تر، کسب انرژی بیشتر مرتبط است. در حقیقت، مهم‌ترین عامل در کاهش وزن رژیم غذایی با میزان انرژی است که فرد روزانه مصرف می‌کند. به گفته پزشکان دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن، کاهش میزان غذای مصرفی در دستیابی به هدف کاهش وزن موثرتر از افزایش فعالیت فیزیکی است.

با این وجود، کاهش کالری‌های مصرفی برای کاهش وزن لزوما به معنای محدود کردن مصرف برخی مواد غذایی نیست. در حقیقت، کاهش وزن سالم را می‌توان بدون این که حتی با کلمه رژیم سر و کار داشت نیز کسب کرد.

افزایش مصرف سبزیجات

افزایش میزان سبزیجات در وعده‌های غذایی به جای چربی و نشاسته می‌تواند احساس سیری تا وعده غذایی بعدی روزانه را در فرد ایجاد کند. به عنوان مثال، با نصف کردن میزان برنج یا رشته مصرفی در وعده‌های غذایی خود و دو برابر کردن میزان سبزیجات می‌توانید به این هدف دست یابید. پزشکان افزایش مصرف سبزیجات و میوه‌ها به عنوان روشی برای کاهش وزن را توصیه می‌کنند، زیرا این مواد غذایی به طور معمول دارای کالری کم، فیبر بالا و محتوی آب فراوان هستند که معده را پر می‌کنند تا غذای کمتری مصرف شود.

نوشیدن چای

برخی افراد در زمان‌هایی که خسته یا عصبی هستند حتی اگر گرسنه نباشند اقدام به خوردن غذا می‌کنند. برای دوری از این قبیل حالات می‌توانید نوشیدن چای سبز یا دم‌نوش‌های گیاهی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.

نه تنها مطالعات مختلف به ارتباط چای سبز با افزایش سوخت و ساز بدن اشاره داشته‌اند، بلکه این ماده سرشار از کاتکین‌ها، یک نوع ماده فتوشیمیایی، مرتبط با بهبود سوخت و ساز است. البته دم‌نوش‌ها را هنگام عصر مصرف کنید تا در چرخه خواب شبانه شما اختلالی ایجاد نشود.

بیشتر سوپ بخورید!

آیا غذاهای فرعی در کنار ناهار یا پیش غذا برای شام را دوست دارید؟ به جای خوردن نان یا پاستا می‌توانید گزینه سوپ را مد نظر قرار دهید و حتی کاسه‌ای بزرگ از آن را به عنوان غذای اصلی بخورید. نکته کلیدی این است که سوپ مصرفی بر پایه سبزیجات یا مرغ به جای سوپ‌های خامه‌ای تهیه شده باشد. خوردن سوپ به رفع سریع‌تر گرسنگی کمک می‌کند به ویژه اگر آن را آرام بخورید. به سوپ خود می‌توانید گوجه‌فرنگی، لوبیای سفید، مرغ، سس چیلی به همراه مقادیر زیاد سبزیجات و فیبر اضافه کنید.

غذا خوردن در خانه

اگر قصد دارید کالری کمتری در وعده‌های غذایی خود مصرف کنید، آنها را در خانه تهیه کنید. آماده کردن غذا در خانه این امکان را فراهم می‌کند تا بر میزان مواد مصرفی کنترل داشته باشد. بنابر مطالعات انجام شده افرادی که بیشتر وعده‌های غذایی خود را در خانه تهیه می‌کنند (حداقل پنج روز در هفته) در دستیابی به کاهش وزن و حفظ وزن خود موفق‌تر هستند.

زمان‌بندی خوردن غذا

شما می‌توانید بدن خود را برای خوردن هر چه آرام‌تر غذا با استفاده از یک تایمر یا کرنومتر تمرین دهید. به گفته بسیاری از متخصصان تغذیه، ریشه سوءهاضمه و سوزش سر دل به سریع غذا خوردن بازمی‌گردد. هر چه آرام‌تر غذا بخورید علاوه بر اینکه بیشتر از مزه‌ها لذت می‌برید، میزان کمتری هم غذا می‌خورید. با گذشت زمان، متوجه می‌شوید که هر چه بیشتر غذا خوردن شما طول بکشد زودتر احساس سیری می‌کنید.

نوشیدن آب

به طور معمول، میزان کالری دریافتی از نوشیدنی‌هایی که مصرف می‌کنید ممکن است دست‌کم گرفته شود. اگر به مصرف نوشیدنی‌های حاوی قند بالا علاقمند هستید، احتمالا در دستیابی به هدف کاهش وزن با دشواری مواجه خواهید شد. با کاهش یا قطع مصرف این قبیل نوشیدنی‌ها می‌توانید میزان کالری دریافتی روزانه خود را تا حد زیادی کاهش دهید. به جای این نوشیدنی‌های چاق‌کننده می‌توانید مصرف هر چه بیشتر آب را در برنامه روزانه خود قرار دهید. شما می‌توانید با اضافه کردن چند برش خیار، لیمو ترش، پرتقال یا نعناع، عطر و طعم آب را طبیعی تغییر دهید.

خواب مناسب

به گفته پژوهشگران دانشگاه میشیگان، یک ساعت خواب شبانه اضافه می‌تواند به کاهش چشمگیر وزن - حدود ۷ کیلوگرم در سال - منجر شود. یک ساعت خواب اضافه برابر با یک ساعت کمتر سپری کردن وقت به بطالت است که امکان دارد برای خوردن میان وعده‌ها و تنقلات غیرضروری هنگام تماشای تلویزیون مصرف شود. با افزودن یک ساعت اضافه به خواب شبانه می‌توانید میزان کالری دریافتی روزانه خود را حدود ۶ درصد کاهش دهید. همه ما می‌دانیم که خواب ناکافی به کمبود انرژی و تمایل به مصرف بیشتر کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و قندهای تصفیه شده منجر می‌شود.

چند توصیه پتاسیمی برای قلب شما!

مصرف به اندازه مواد غذایی حاوی پتاسیم در رژیم غذایی برای سلامت قلب از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است.

به گزارش «اوری‌دی هلث»، اگر سطوح پتاسیم بیش از اندازه زیاد یا بیش از اندازه کم باشد، قلب در معرض افزایش خطر ایست قلبی قرار می‌گیرد. افزون بر این، مصرف مواد غذایی سرشار از پتاسیم به میزان کافی در رژیم غذایی روزانه به کاهش فشار خون نیز کمک می‌کند.

وجود مواد غذایی سرشار از پتاسیم در رژیم غذایی روزانه برای تنظیم ریتم قلب با ثبات نیز اهمیت دارد. یکی از عوامل خطرآفرین ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی- ریتم قلب نامنظم- دریافت کم یا دریافت بیش از اندازه پتاسیم است. بنا بر توصیه وزارت کشاورزی آمریکا، حداقل ۴/۷۰۰ میلی‌گرم پتاسیم باید در رژیم غذایی روزانه شما وجود داشته باشد. این میزان ممکن است بیش از آن چیزی باشد که روزانه مصرف می‌کنید زیرا بنا بر نتایج یک بررسی ملی در آمریکا مشخص شده است شهروندان این کشور به طور میانگین ۲/۶۴۰ میلی‌گرم پتاسیم در رژیم غذایی روزانه خود مصرف می‌کنند.

مواد غذایی سرشار از پتاسیم

برخی میوه‌ها، سبزیجات و آجیل از پتاسیم بیشتری نسبت به مواد دیگر برخوردار هستند. انتخاب مواد غذایی سرشار از پتاسیم آسان است زیرا تعداد آنها بسیار زیاد است. در ادامه چند نمونه از آنها را معرفی می‌کنیم.

سبزیجات

سیب‌زمینی: یک سیب‌زمینی متوسط حاوی ۹۲۶ میلی‌گرم پتاسیم است.

سیب‌زمینی شیرین: یک سیب‌زمینی شیرین متوسط حاوی ۵۴۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

اسفناج: یک دوم فنجان اسفناج پخته شده حاوی ۲۹۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

کدو سبز: یک دوم فنجان کدو سبز پخته شده حاوی ۲۸۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

گوجه فرنگی: یک دوم فنجان گوجه فرنگی تازه حاوی ۲۱۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

حبوبات و آجیل

سویا: یک دوم فنجان سویای پخته شده حاوی ۴۴۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

عدس: یک دوم فنجان عدس پخته شده حاوی ۳۷۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

لوبیا قرمز: یک دوم فنجان لوبیا قرمز پخته شده حاوی ۳۶۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

نخود خرد شده: یک دوم فنجان نخود پخته شده حاوی ۳۶۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

بادام: یک سوم فنجان بادام حاوی ۳۱۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

میوه‌ها

موز: یک موز متوسط حاوی ۴۲۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

زردآلو: یک چهارم فنجان زردآلو حاوی ۳۸۰ میلی‌گرم پتاسیم است.

پرتقال: یک پرتقال متوسط حاوی ۲۳۷ میلی‌گرم پتاسیم است.

طالبی: یک دوم فنجان طالبی حاوی ۲۱۴ میلی‌گرم پتاسیم است.

رژیم‌های غذایی سرشار از پتاسیم

توصیه‌های رژیم غذایی مناسب به ویژه اگر شامل مواد غذایی سرشار از پتاسیم باشند می‌توانند به بهبود شرایط سلامت از جمله زیر کنترل درآوردن فشار خون بالا کمک کنند. رویکردهای رژیمی برای توقف فشار خون بالا یا رژیم غذایی **DASH** به عنوان روشی کارآمد و موثر برای کاهش فشار خون به واسطه انتخاب هوشمندانه مواد غذایی از محبوبیت زیادی در جهان برخوردار شده است.

رژیم غذایی **DASH** بر خوردن هرچه بیشتر میوه‌ها و سبزیجات و کاهش مصرف چربی و سدیم متمرکز شده است. این رژیم غذایی سرشار از مواد غذایی با میزان پتاسیم بالا است. میوه‌ها و سبزیجات برای افراد مبتلا به بیماری فشار خون مفید هستند. همچنین، این مواد غذایی به کنترل وزن نیز کمک می‌کنند.

کاهش خطر سکته مغزی با مصرف پتاسیم

بنابر نتایج مطالعه انجام شده توسط انجمن قلب آمریکا، احتمال بروز سکته مغزی در بانوانی که پس از یائسگی به میزان کافی پتاسیم از رژیم غذایی روزانه خود دریافت می‌کنند، کمتر است. نرخ پایین‌تر سکته مغزی در میان این افراد می‌تواند ناشی از مزایای سلامت قلب یک رژیم غذایی سرشار از پتاسیم مانند کنترل فشار خون و تثبیت ریتم قلب باشد.

با بررسی رژیم غذایی بیش از ۹۰هزار زن، پژوهشگران دریافتند آنهایی که بیشترین میزان پتاسیم را از رژیم غذایی خود دریافت می‌کردند ۱۲ تا ۱۶ درصد احتمال کمتری داشته تا دچار سکته مغزی شوند. بانوان حاضر در این مطالعه بین ۵۰ تا ۷۹ سال سن داشتند. همچنین، بانوانی که بیشترین میزان پتاسیم را در رژیم غذایی خود مصرف می‌کردند ۱۰ درصد احتمال کمتری داشته که طی دوران ۱۱ ساله انجام این مطالعه فوت کنند. شایان ذکر است، پتاسیم دریافتی آنها از منابع غذایی سرشار از مواد معدنی و نه مکمل‌ها ناشی می‌شد.

کنترل فشار خون با پتاسیم

به گفته مراکز کنترل و پیشگیری بیماری آمریکا، ارزیابی‌های انجام شده نشان می‌دهند تعداد شهروندان آمریکایی مبتلا به فشار خون بالا حدود ۷۵ میلیون نفر است که ۳۲ درصد کل جمعیت این کشور را شامل شده و این آمار همچنان رو به افزایش است. فشار خون بالا عامل خطرآفرینی محسوب می‌شود که می‌تواند به حمله قلبی، سکته مغزی و نارسایی قلبی منجر شود که در حال حاضر از عوامل اصلی مرگ و میر در آمریکا محسوب می‌شوند. این بیماری همچنین یکی از دلایل فیبریلاسیون دهلیزی نیز است. از این‌رو، کنترل فشار خون یکی از مهم‌ترین کارهایی است که هر فردی باید برای انجام آن هر روز تلاش کند.

فشار خون عادی باید زیر ۱۲۰/۸۰ **mmHg** باشد. پیش فشار خون بالا به شرایط بین فشار خون عادی تا **mmHg** ۱۳۹/۸۹ گفته می‌شود و فشار خون بالا به بیش از ۱۴۰/۹۰ **mmHg** اشاره دارد.

با افزودن مواد غذایی سرشار از پتاسیم مانند سیب‌زمینی، سویا، موز و پرتقال در رژیم غذایی خود می‌توانید فشار خون خود را کنترل کنید.

آیا به اندازه کافی پتاسیم مصرف می‌کنید؟

اگر یک رژیم غذایی به خوبی متعادل شده و سرشار از میوه و سبزیجات را دنبال می‌کنید، جای نگرانی از این که پتاسیم بیش از اندازه دریافت کنید، وجود ندارد. اما چالش اصلی این است که بیشتر مردم از رژیم غذایی خود به میزان کافی پتاسیم دریافت نمی‌کنند. اگر ورزش‌های سنگین و مقاومتی انجام می‌دهید و یا در روزهای گرم تابستان تمرین می‌کنید، در حقیقت مقادیر زیادی از پتاسیم بدن خود را به واسطه عرق کردن از دست می‌دهید. از این‌رو، شما باید به فکر جبران آن باشید.

در صورتی که مبتلا به نارسایی کلیه نیستید یا داروهای مشخصی را مصرف نمی‌کنید، نیازی نیست نسبت به دریافت بیش از اندازه پتاسیم نگران باشید. اگر از رژیم غذایی خود به میزان کافی پتاسیم دریافت کنید، کلیه‌ها فعالیت قابل توجهی را در زمینه تنظیم سطح پتاسیم بدن انجام می‌دهند.

خوردن بیش از اندازه مواد غذایی سرشار از پتاسیم تنها برای بیمارانی که مشکلات کلیوی دارند یک نگرانی محسوب می‌شود و باید با پزشک خود درباره چگونگی ایجاد تعادل در سطوح پتاسیم مشورت کنند.

درمان‌های خانگی برای شوره‌سر

شوره سر یکی از موارد آزاردهنده برای بسیاری از مردم جهان است و اگر شما هم یکی از آنها هستید احتمالا با نشانه‌هایی مانند خارش، خشکی پوست و پوسته‌های سفید رنگ که روی لباس‌های تیره حسابی خودنمایی می‌کنند، آشنا هستید.

به گزارش «هلث»، شرایط مزمن پوست و شوره می‌تواند به واسطه خشکی پوست، حساسیت نسبت به انواع خاصی از محصولات موی سر، و یا قارچی مخمر مانند به نام مالاسزیا شکل بگیرد. در شرایطی که شامپوهای مختلفی در بازار در دسترس هستند تا در مقابله با شوره سر به شما کمک کنند، از این امکان برخوردار هستید تا با برخی روش‌های خانگی نیز به جنگ این پوسته‌های سفید بروید. در ادامه پنج روش خانگی درمان شوره‌سر که توسط متخصصان پوست توصیه شده‌اند را می‌گوییم.

آسپرین

همانند بسیاری از درمان‌های ضد شوره‌سر، آسپرین حاوی اسید سالیسیلیک است که می‌تواند به کاهش پوسته پوسته شدن پوست سر کمک کند. برای استفاده می‌توانید چند آسپرین را پودر کرده و آن را با آب مخلوط کنید تا خمیری شکل بگیرد که بتوانید روی پوست سر خود بمالید. روش دیگر استفاده شامل اضافه کردن آسپرین‌های پودر شده به شامپو برای مبارزه فوری با شوره سر است.

سرکه سیب

به لطف Hp بالا، سرکه سیب می‌تواند به جلوگیری از رشد مخمر تولیدکننده شوره سر کمک کند. اما نباید سرکه سیب را مستقیم روی سر خود بریزید. بهترین روش تهیه ترکیبی متشکل از نصف سرکه سیب و نصف آب است و سپس آن را به نقاط مختلف پوست سر خود بمالید. ۱۵ دقیقه صبر کنید تا این ترکیب به پوست سر شما نفوذ کند. پس از شست‌وشوی سر با شامپو همچنان بوی سرکه احساس خواهد شد اما به سرعت از بین خواهد رفت و البته پاک کردن سرکه از مو و پوست سر آسان‌تر از روغن نارگیل است.

روغن نارگیل

یکی از محبوب‌ترین روش‌های درمان طبیعی شوره‌سر استفاده از روغن نارگیل است. روغن نارگیل می‌تواند به کاهش برخی مخمرها که به شوره سر منجر می‌شوند، کمک کند. متخصصان پوست ماساژ پوست سر با مقدار کمی روغن نارگیل و باقی ماندن آن به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را توصیه می‌کند. البته هر چه روغن نارگیل بیشتر روی پوست سر بماند بهتر است و برخی با استفاده از یک حوله یا کلاه دوش اجازه می‌دهند یک شب این ماده روی سر آنها بماند تا اندکی عمیق‌تر نفوذ کند. این نکته را به خاطر داشته باشید که برای پاک کردن کامل روغن نارگیل از مو و پوست سر ممکن است به چند دست شست‌وشو نیاز داشته باشید.

آلوئه‌ورا

خلاف دیگر درمان‌های خانگی شوره‌سر، آلوئه‌ورا لزوما به خلاص شدن از شر شوره کمک نمی‌کند زیرا به مخمری که اغلب عامل ریشه‌ای شکل‌گیری پوسته‌های سفید است، حمله نمی‌کند، با این وجود، استفاده از این ماده مزایای دیگری دارد. آلوئه‌ورا خاصیت ضد التهابی دارد و از این رو به کاهش خارش در افراد مبتلا به شوره سر کمک می‌کند. با مالش مقدار کمی آلوئه‌ورا روی پوست سر خود می‌توانید به سرعت آن را تسکین دهید.

روغن درخت چای

یکی دیگر از مواد ضدالتهاب طبیعی فوق‌العاده روغن درخت چای است. با افزودن چند قطره از این روغن به شامپویی که به طور مرتب استفاده می‌کنید می‌توانید آرامش را به پوست سر خود برگردانید.

شیرخواران هم لهجه دارند!

بررسی‌های محققان آلمانی نشان می‌دهد که گریه نوزادان آلمانی با نوزادان چینی، کامرونی یا فرانسوی متفاوت است.

به گزارش دویچه‌وله، زبان شناسان دانشگاه شهر وورتسبورگ آلمان با بیان این که گریه و شیوه فریاد زدن نوزادان چینی و کامرونی