سلامت روان

۷ بیماری که به دنبال استرس زیاد بروز می کند

همه ما کم و بیش می‌دانیم که داشتن سطوح کمی از استرس، عادی و حتی مفید است، چون مانع به خطر افتادن فرد یا اخذ تصمیمات نادرست می‌شود. با این وجود در اکثر موارد، استرس کنترل‌نشده تأثیرات منفی بر کیفیت زندگی دارد.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اگر استرس مدیریت نشود یا در طولانی‌مدت ادامه یابد، می‌تواند منجر به مشکلات جدی‌تر بهداشت و سلامت شود که شاید تهدیدی برای زندگی فرد باشد. هفت مشکل سلامتی که استرس ممکن است برای بدن به وجود آورد شامل موارد زیر است.

بیماری قلبی

محققان دانشگاه هاروارد اعلام کرده‌اند که گرفتگی شریان‌ها در کسانی که از سطوح بالای استرس رنج می‌برند، بیشتر است. علاوه‌بر این، استرس می‌تواند به طور مستقیم سبب افزایش ضربان قلب شده و سطوح کلسترول و تری‌گلیسرید را نیز افزایش دهد.

چاقی

متخصصان سال‌های طولانی در مورد اثر استرس روی اضافه وزن و چاقی مطالعه کرده و اکنون شواهد جدیدی یافته‌اند. استرس موجب می‌شود ما به مواد غذایی ناسالم بیشتر تمایل داشته باشیم. استرس مزمن همچنین باعث تولید بیش از حد هورمون کورتیزول می‌شود. در واقع استرس مدام و ترشح زیاد این هورمون باعث بروز برخی اختلالات خواب می‌شود. خبر ناخوشایند دیگر این است که افزایش ترشح کورتیزول می‌تواند یکی از علت‌های اضافه وزن در ناحیه شکم نیز باشد.

دیابت

اگرچه استرس لزوما به دیابت منجر نمی‌شود، اما اگر به درستی کنترل نشود، می‌تواند وضعیت این بیماران را وخیم‌تر کند. هورمون‌های استرس از جمله هورمون کورتیزول به طور مستقیم بر میزان گلوکز اثر می‌گذارد. اگر مبتلا به دیابت هستید، میزان قند خون‌تان را بررسی کنید و به طور مرتب نزد پزشک بروید و اجازه ندهید که استرس باعث شود رژیم غذایی خود را تغییر دهید و به عادات بد مانند سیگار کشیدن روی آورید. هنگامی که استرس دارید، تغذیه خوب باعث می‌شود که قند خون‌تان را کنترل کنید. شما باید مواد مغذی لازم را به بدن‌تان برسانید تا انرژی کافی برای مقابله با استرس را داشته باشید.

افسردگی

استرس باعث ایجاد تغییرات مختلفی در مغز می‌شود از جمله عدم تعادل سیستم‌های انتقال‌دهنده عصبی مانند سروتونین، دوپامین و نوراپی نفرین. این عدم تعادل همراه با بی‌اشتهایی، بی‌خوابی و کاهش خلق‌وخو خواهد بود. حتی افزایش سطح کورتیزول می‌تواند باعث ایجاد افسردگی اساسی شده و به سلول‌های مغز آسیب برساند.

مشکلات گوارشی

بین مشکلات گوارشی و استرس ارتباط قوی وجود دارد. استرس می‌تواند سبب التهاب در دستگاه گوارش شود. علاوه‌بر این کسانی که سطوح بالای استرس را تجربه می‌کنند، در معرض زخم معده، بیماری کرون و سندرم روده تحریک‌پذیر خواهند بود.

تغییر الگوی خواب

اکثر افرادی که از استرس مزمن رنج می‌برند، دچار اختلالات خواب می‌شوند. این افراد احتمالا در به خواب رفتن، در خواب باقی ماندن، یا تجربه خواب راحت با مشکل مواجه می‌شوند. همچنین مدت‌زمانی که در مرحله خواب عمیق سپری می‌کنند، ممکن است کاهش یابد. اگر خواب خوبی نداشته باشید، احتمال اینکه طی روزِ بعد استرس بیشتری را تجربه کنید نیز افزایش می‌یابد.

دمانس

بسیاری از دلایل منطقی برای ارتباط استرس و ابتلا به زوال عقل وجود دارد. یکی از دلایل این است که استرس سیستم ایمنی بدن را به خطر می‌اندازد که این خود نقش مهمی در خطر ابتلا به زوال عقل دارد. دلیل دیگر این است که تولید بیش از حد هورمون کورتیزول با مشکلات حافظه مرتبط است. همان‌طور که قبلا گفته شد، بین استرس و افسردگی ارتباط قوی وجود دارد. افسردگی یک عامل مهم در افزایش خطر ابتلا به زوال عقل است.

پزشکی

چند دستاورد مهم پزشکی در سال ۲۰۲۳ میلادی

سال گذشته میلادی (۲۰۲۳) از واکسن‌های جدید گرفته تا اولین داروها در نوع خود برای درمان اختلالات و بیماری‌های صعب‌العلاج، سالی همراه با دستاوردهای مهم پزشکی بوده است.

به گزارش ایسنا، این پیشرفت‌های پزشکی فرصت‌هایی را برای افراد فراهم می‌کنند تا از خود در برابر بیماری‌ها محافظت کنند و حتی هوش مصنوعی را نیز در تشخیص سرطان بگنجانند. در ادامه چند مورد از بزرگ‌ترین نوآوری‌ها در حوزه سلامت و دانش پزشکی در سال گذشته میلادی آورده شده است.

واکسن‌ها و ایمن‌سازی‌های جدید ویروس سین‌سیشیال تنفسی(RSV)

برای اولین بار و پس از سال‌ها شکست، چندین واکسن برای چندین گروه مختلف افراد به منظور پیشگیری از RSV وجود دارد.

برای بزرگسالان بالای ۶۰ سال که در معرض خطر عوارض جدی ناشی از RSV هستند، به دلیل اینکه سیستم ایمنی آنها با افزایش سن ضعیف می‌شود، سازمان غذا و داروی ایالات متحده (FDA) دو واکسن را تایید کرده است.

دکتر «جان براونشتاین»، اپیدمیولوژیست در این باره می‌گوید: تاکنون تمرکز زیادی روی آنفلوآنزا و اکنون کووید۱۹ معطوف شده است. اما هر ساله در ایالات متحده شاهد بستری شدن ده‌ها هزار فرد مسن و سالخورده در بیمارستان به دلیل RSV هستیم و هزاران نفر نیز به دلیل عوارض RSV جان خود را از دست می‌دهند.

وی افزود: این بیماری هنوز هم پیامدهای سلامت عمومی قابل توجهی برای افرادی که آسیب‌پذیرتر هستند دارد و بنابراین در حال حاضر داشتن یک واکسن با کارآیی بالا واقعاً یک پیشرفت فوق‌العاده است و من فکر می‌کنم برای سال‌های آینده مزایای قابل توجهی برای سلامت عمومی خواهد داشت.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده همچنین واکسن RSV مادر را تأیید کرده است که در سه ماهه سوم بین هفته‌های ۳۲ تا ۳۶ بارداری به مادران باردار داده می‌شود و برای انتقال آنتی‌بادی به جنین در دوران حاملگی طراحی شده است. این دارو می‌تواند در شش ماه اول زندگی از بروز بیماری شدید در نوزاد جلوگیری کند.

و در نهایت، برای نوزادان زیر هشت ماه دو واکسن آنتی‌بادی مونوکلونال در دسترس است. آنتی‌بادی‌های مونوکلونال پروتئین‌های آزمایشگاهی هستند که توانایی بدن در مبارزه با عوامل بیماری‌زا را تقلید می‌کنند. آنها با واکسن‌هایی که سیستم ایمنی را تحریک می‌کنند، متفاوت هستند.

اولین تکنیک ویرایش ژن CRISPR برای درمان سلول داسی شکل

به گزارش «ای‌بی‌سی نیوز»، اخیرا سازمان غذا و داروی ایالات متحده دو ژن درمانی از جمله اولین درمان با ویرایش ژن CRISPR را برای درمان بیماری سلول داسی شکل (کم‌خونی داسی شکل یا SCD) تایید کرد.

SCD یک بیماری ژنتیکی است که در آن گلبول‌های قرمز شکل هلالی یا داسی شکل به خود می‌گیرند و باعث سفت و چسبندگی آنها می‌شود.

دکتر «شارل آزار»، مدیر پزشکی مرکز جامع درمان بیماری سلول داسی شکل در بیمارستان عمومی ماساچوست به «ای بی‌سی نیوز» گفت: این یک بیماری است که واقعاً همه اعضای بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. یک چهارم بیماران ما در سن حدودا ۴۰ سالگی سکته مغزی کرده‌اند و بسیاری از بیماران ما در سن حدودا ۳۰ سالگی اولین تعویض مفصل خود را انجام داده‌اند. بسیاری از بیماران دیگر اولین حمله قلبی خود را در حدود ۲۰ سالگی تجربه خواهند کرد.

وی ادامه داد: اگر این بیماری کنترل نشود می‌تواند منجر به نابینایی و وابستگی به دیالیز شود و اکثر بیماران ما ممکن است ۴۵ یا ۵۰ سالگی خود را نبینند.

یکی از این درمان‌ها، Lyfgenia، از یک قطعه ویروس برای انتقال ژن هموگلوبین جنینی استفاده می‌کند که از چسبیدن سلول‌های خونی به هم و محدود کردن جریان خون، جلوگیری می‌کند. درمان دیگر، Casgevy، از CRISPR/Cas۹ برای ویرایش ژنتیکی سلول‌های بنیادی برای تولید هموگلوبین بیشتر جنینی استفاده کرد که سپس به بیمار بازگردانده می‌شود.

آزار گفت: از نقطه نظر علمی و پزشکی، هر دوی این درمان‌ها یک کار را انجام می‌دهند، فقط آن را به روشی متفاوت انجام می‌دهند. با این حال نکته مهمی که در این‌جا باید بر آن تاکید شود این است که این‌ها درمان قطعی برای بیماری سلول داسی شکل نیستند و امید این است که با این شیوه‌ها عوارض بیماری کمتر شود و امیدوارم حتی بیماران با این روش‌ها عمر طولانی‌تری نیز داشته باشند.

متخصصان علت احتمالی تهوع صبحگاهی را مشخص کردند

تهوع صبحگاهی یکی از علائم اولیه بسیار شایع بارداری است که تا ۸۰ درصد از زنان باردار آن را در سه ماهه اول بارداری تجربه می‌کنند و اکنون متخصصان معتقدند که علتِ آن را کشف کرده‌اند.

تیمی عمدتاً متشکل از ایالات متحده، انگلیس و سریلانکا ارتباطی بین هورمونی به نام GDF۱۵ که توسط جنین در جفت تولید می‌شود را با حالت تهوع صبحگاهی کشف کردند.

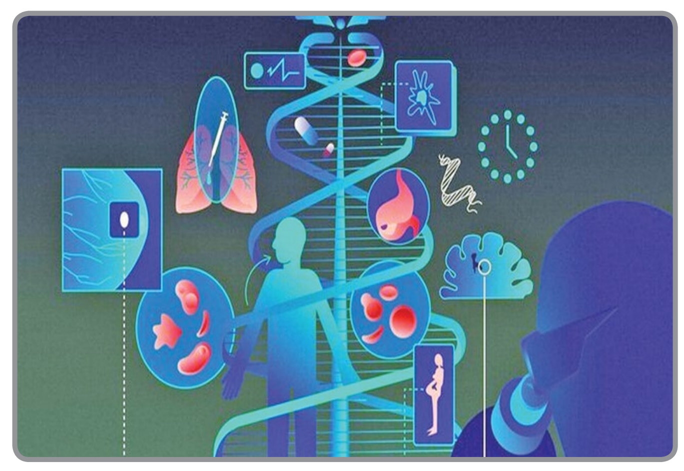
در اوایل بارداری، سطح این هورمون که از سلول‌های جنینی در جفت آزاد می‌شود، افزایش می‌یابد و باعث بروز حالت تهوع و بیماری می‌شود. این حالت عمدتا در سه ماهه اول در بدترین وضع است و سپس به تدریج از بین می‌رود.

با این حال حدود ۰.۳ تا دو درصد از زنان، نوع شدیدتری از استفراغ را تجربه می‌کنند که اصطلاحا «هایپرامِسیس گراویداروم» نام دارد و در بعضی موارد چنان حاد است که آنها را در خوردن، نوشیدن و انجام فعالیت‌های روزمره دچار مشکل می‌کند. این امر در موارد شدیدتر حتی می‌تواند منجر به مرگ ناشی از کم‌آبی بدن شود.

متخصصان اعتقاد دارند یافته‌های جدید می‌تواند راه را برای کشف درمان تهوع شدید باز کند.

یکی از متخصصان در این باره می‌گوید: نتایج نشان می‌دهد با تزریق دزهای بالایی از این هورمون به افرادی که به طور کلی سطوح پایینی از این پروتئین دارند و در تلاش برای باردار شدن هستند، می‌توان حساسیت آنها را کاهش داد و شانس آنها برای تجربه استفراغ در دوران بارداری را کم کرد.

همچنین می‌توان به زنان باردار پادتن‌هایی را برای مسدود کردن گیرنده‌های چنین پروتئینی داد تا حالت تهوع و استفراغ در آن‌ها کم شود، هرچند



هنوز در این باره به تحقیقات بیشتری نیاز است.

دانشمندان می‌گویند بالا رفتن سطح این پروتئین در بدن ممکن است برای محافظت از مادران در برابر مسمومیت و همچنین محافظت از جنین در حال رشد در برابر مواد سمی تکامل یافته باشد.

تأیید دارویی برای درمان آلزایمر

در گذشته، درمان بیماری آلزایمر توسط چندین دارو مشخص شده بود که در آزمایش‌های بالینی شکست خورده بودند، اما در ماه ژوئیه، سازمان غذا و داروی ایالات متحده تأیید کامل داروی جدیدی به نام Leqembi را صادر کرد.

این دارو که توسط شرکت‌های دارویی Eisai و Biogen ساخته شده است، اولین دارو در نوع خود است که نشان داده است روند کاهش توانایی‌های شناختی در بیماران اولیه آلزایمر را کند می‌کند.

Leqembi با هدف قرار دادن آمیلوئید بتا، جزء اصلی پلاک‌های آمیلوئید موجود در مغز بیماران مبتلا به آلزایمر، عمل می‌کند و بر حافظه و فکر تأثیر می‌گذارد. این دارو پلاک‌ها را برای پاکسازی توسط سیستم ایمنی بدن مشخص می‌کند که علائم آلزایمر را کند می‌کند.

متخصصان گفتند: این یک نقطه عطف مهم در درمان بیماری آلزایمر است. این یک گام بسیار بزرگ در دادن زمان بیشتر به افراد مبتلا به این بیماری است. بنابراین با کند کردن زوال شناختی، این دارو می‌تواند زمان بیشتری را در اختیار افراد قرار دهد.

متخصصان خاطرنشان کردند که هنوز سؤالاتی در مورد دسترسی به این دارو وجود دارد.

به گفته متخصصان، این دارو مانند بسیاری دیگر نیاز به سرمایه‌گذاری قابل توجهی برای تحقیق و توسعه دارد و به همین دلیل، شرکت‌ها از قیمت‌گذاری دارو برای جبران هزینه‌های مربوط به توسعه و عرضه این داروها به بازار استفاده می‌کنند. متأسفانه، این قیمت‌گذاری به این معنی است که این دارو برای برخی از دسترس خارج خواهد شد و این واقعاً چیزی است که باید مورد توجه قرار گیرد زیرا مطمئناً این دارو باید در دسترس هر کسی باشد که از این بیماری رنج می‌برد.

واکسن mRNA برای درمان سرطان پانکراس

یک تیم تحقیقاتی واکسن شخصی‌سازی شده mRNA را با شرکای BioNTech علیه سرطان پانکراس، یکی از کشنده‌ترین انواع سرطان در ایالات متحده، توسعه داده‌اند.

BioNTech توالی‌یابی ژن را روی نمونه‌های بیشتری برای شناسایی نئوآنتی‌ژن‌ها- پروتئین‌هایی که منحصر به سلول‌های سرطانی هستند- انجام داد که ممکن است پاسخ ایمنی را تحریک کند.

در آزمایش‌های بالینی اولیه، بیماران دارویی را دریافت کردند که سلول‌های سرطانی را از سرکوب سیستم ایمنی باز می‌دارد، سپس واکسن شخصی‌شده‌شان را که در ۹ دز تقسیم شده بود، طی ماه‌ها تزریق کردند.

۱۸ بیمار از ۱۹ بیمار با موفقیت واکسن‌هایی را که برای آنها ساخته شده بود، دریافت کردند و ۱۶ نفر نیز به اندازه کافی سالم بودند که حداقل برخی از دزهای این واکسن را دریافت کنند.

حدود نیمی از بیماران مشاهده کردند که واکسن، سلول‌های T را تحریک می‌کند؛ نوعی سلول سیستم ایمنی که سلول‌های آلوده را از بین می‌برد و سلول‌های سرطانی خاص هر بیمار را هدف قرار می‌دهد.

در میان بیمارانی که پاسخ قوی سیستم ایمنی را مشاهده کردند، سرطان پس از یک سال و نیم درمان از جمله شیمی درمانی عود نکرد. با این حال بر اساس نتایج منتشر شده در ژورنال نیچر، در افرادی که پاسخ سیستم ایمنی قوی نداشتند، بیماری طی یک سال دوباره بازگشت.

یک متخصص در این باره گفت: دیدن این که یک واکسن شخصی‌سازی شده می‌تواند سیستم ایمنی بدن را برای مبارزه با سرطان لوزالمعده- که نیاز فوری به درمان‌های بهتری دارد- به خدمت بگیرد، هیجان‌انگیز است. همچنین انگیزه‌بخش است زیرا ممکن است بتوانیم از چنین واکسن‌های شخصی‌سازی شده‌ای برای درمان سایر سرطان‌های کشنده استفاده کنیم.

هوش مصنوعی موارد تشخیص سرطان سینه را افزایش می‌دهد

هوش مصنوعی (AI) به طور فزاینده‌ای در آزمایش‌های علمی مورد استفاده قرار گرفته است و این ابزار به تشخیص سرطان سینه بیشتر از غربالگری‌های انسانی کمک می‌کند.

این ابزار که Mia نام دارد و توسط متخصصان امپریال کالج لندن و Kheiron Medical Technologies ساخته شده است، ۱۳ درصد بیشتر سرطان‌های اولیه سینه را شناسایی کرده است.

طبق گزارش امپریال کالج لندن، «میا» ۲۴ سرطان دیگر را نیز شناسایی کرده و منجر به فراخوانی ۷۰ زن دیگر برای درمان شده است.

از بین زنانی که فراخوانده شدند، سرطان‌های دیگری نیز یافت شد که نرخ تشخیص سرطان را ۱۳ درصد افزایش داد.

یک متخصص در بیانیه‌ای در این باره گفت: این نتایج فراتر از انتظارات ما بوده است. مطالعه ما نشان می‌دهد که استفاده از هوش مصنوعی می‌تواند به عنوان یک شبکه ایمنی مؤثر عمل کند.

دانش‌بنیان

تولید شیر فراویژه حاوی آغوز برای اولین بار در ایران

معاون ویروس‌شناسی دانشگاه اصفهان گفت: شیر فراویژه حاوی آغوز، محصولی دانش‌بنیان است که برای اولین بار در ایران به تولید رسیده است.

حسن نیلی، دبیر علمی دبیرخانه شیر ایستگاه سلامت و معاون ویروس‌شناسی دانشگاه اصفهان درخصوص مصرف شیر و تاثیر آن بر عوارض ناشی از انواع بیماری‌ها، اظهار داشت: استفاده از شیرهای فرا دما و استریل اگر چه در مواردی که امکان رعایت زنجیره سرد وجود ندارد، اجتناب‌ناپذیر است، ولی به دلیل اینکه در فرآیند استریل کردن به این شیرها حرارت بالا داده می‌شود، بسیاری از ترکیبات زیست فعال موجود در شیر غیرفعال شده و عملا این شیرها از ارزش زیستی کمتری برخوردار هستند.

وی افزود: بنابراین در مناطقی که امکان رعایت زنجیره سرد وجود دارد، توصیه می‌شود از شیر پاستوریزه با کیفیت یا فراویژه استفاده شود. شیر فراویژه حاوی آغوز محصولی دانش‌بنیان است که برای اولین بار در ایران به تولید رسیده است، شیر فراویژه حاوی آغوز و فوق ایمنی‌زا (نوزا) یک محصول دانش‌بنیان و سلامت‌محور برای کسانی خواهد بود که به ارتقاء سلامتی خود توجه دارند.

معاون ویروس‌شناسی دانشگاه اصفهان در توضیح ترکیبات این نوع شیر، گفت: علاوه بر لاکتوفرین، لاکتوپراکسیداز، لایزوزیم، عوامل رشد، آنتی اکسیدان‌هایی مانند ویتامین‌های A، D، E و بسیاری دیگر از پروتئین‌ها و ترکیبات زیست فعال، انواعی از آنتی‌بادی‌ها در این شیر وجود دارند. شیوه پاستوریزاسیون این محصول به گونه‌ای است که پروتئین‌ها، ترکیبات زیست فعال و آنتی‌بادی‌های آن حفظ می‌شوند و از نظر عملکردی در سراسر سطوح مخاطی در سیستم تنفسی فوقانی و دستگاه گوارش فعال هستند.

نیلی درباره روند تولید این نوع شیر، توضیح داد: تولید شیر حاوی آغوز فراویژه که مراحل مختلف اجرای آن چندین مرتبه در مراکز مختلف از جمله، مرکز ویروس‌شناسی دانشگاه اصفهان، معاونت تحقیقات و فناوری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، شهرک علمی تحقیقاتی اصفهان و همچنین معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری مورد داوری قرار گرفته است، از سال ۱۳۹۹ در قالب طرح تحقیقاتی آغاز گردید و موفق به اخذ مجوزهای لازم از کمیته نوآورانه سازمان غذا و دارو کشور شد.

وی تاکید کرد: استفاده از این شیر برای تمام افراد سالم و افرادی که در معرض انواع بیماری‌های گوناگون قرار دارند می‌تواند کاربرد داشته باشد. بالای ۵۰ درصد مردم ما دچار کمبود ویتامین D هستند، قطعا بهبود کارکردهای مغزی، خواب راحت در شب، رشد قد و... از مزایای مصرف شیر به ویژه برای کودکان و نوجوانان است.

معاون ویروس‌شناسی دانشگاه اصفهان با اشاره به اینکه سرانه مصرف شیر در ایران کمتر از متوسط جهانی است، اضافه کرد: بر این اساس خسارات سنگینی به سلامت جامعه وارد می‌شود. توزیع شیر در مدارس باید همراه با آموزش نسبت به این محصول حیاتی و ارزشمند باشد و اثرات شیر در افزایش متوسط قد کودکان، کاهش پوسیدگی دندان‌ها و نقش آن در عملکرد بهتر سلول‌های مغزی و عضلانی توضیح داده شود.

نیلی، خاطرنشان کرد: استفاده از شیرهای بی‌کیفیت و ارزان‌تر (به دلیل محدودیت‌های اعتباری) در مدارس، باعث تغییر ذائقه و ایجاد نگرش منفی در دانش‌آموز نسبت به مصرف شیر شده و اثرات منفی آن در ادامه زندگی بیش از چند نوبت مصرف شیر در مدارس است.

وی در خاتمه درخصوص روند تولید شیر حاوی آغوز، گفت: شیر فراویژه حاوی آغوز حاصل تلاش یک تیم تحقیقاتی بوده و با همکاری دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، مرکز ویروس‌شناسی دانشگاه اصفهان و شهرک علمی و تحقیقاتی اصفهان تولید شده است. این محصول پس از سه سال تحقیق و پژوهش موفق به دریافت مجوز تولید شیر حاوی آنتی‌بادی از سازمان غذا و دارو شد.

سلامت

۶ پیشنهاد غذایی برای مبتلایان به زخم معده

زخم معده از ضایعاتی است که در غشای مخاطی معده ایجاد می‌شود. علت این ضایعات ترشح بیش از حد اسید است. شایع‌ترین علت زخم معده «هلیکوباکتر پیلوری» یا مصرف بیش از حد برخی داروها نیز می‌تواند باشد. در ادامه پیشنهادهای غذایی به مبتلایان زخم معده آمده است.

به گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، برخی از مواد خوراکی قلیایی و ضد التهابی می‌تواند به بهبود سلامت مبتلایان به زخم معده کمک کند. مصرف این غذاها در واقع یک مکمل عالی برای درمان زخم معده است.

زخم معده خود را با درد و سوزش در ناحیه شکم، ریفلاکس اسید، احساس سنگینی و... نشان می‌دهد. با این حال انواع مختلفی از غذاها وجود دارند که می‌توانند با تنظیم pH معده، این عارضه را تسکین دهند. این مواد غذایی عبارتند از:

هویج

یکی از سبزیجات توصیه شده برای بیماران مبتلا به زخم معده است. هویج خواص قلیایی دارد و اسید معده را از بین می‌برد. هویج را می‌توانید به صورت آب هویج، پوره هویج و یا سالاد هویج مصرف کنید. این سبزی فوق‌العاده سوزش و ریفلاکس اسید را کنترل می‌کند.

سیب

سرشار از مواد مغذی ضروری با خاصیت دارویی است. سیب دارای اسیدهای آلی است که تنظیم‌کننده سیستم گوارش هستند. مصرف سیب برای تسکین زخم معده، گاستریت، یبوست و اسهال توصیه می‌شود.

آلوئه‌ورا

کریستال‌های موجود در آلوئه‌ورا خواص ضد میکروبی دارند. مصرف آلوئه‌ورا منجر به مهار رشد بیش از حد باکتری‌های «هلیکوباکتر پیلوری» می‌شود و اجزای آسیب‌دیده بافت معده را ترمیم می‌کند.

موز

غنی از نشاسته و ترکیبات قلیایی است که پس از جذب در بدن، به تنظیم pH معده می‌روند. خوردن موز سبب توقف زخم مخاطی معده شده و بافت‌های آسیب‌دیده را ترمیم می‌کند. مصرف این میوه ریفلاکس اسید و گاستریت را نیز کاهش می‌دهد.

سیب زمینی

سرشار از نشاسته، فیبر و آنتی اکسیدان‌ها برای بهبود فرآیند هضم است. خاصیت قلیایی این گزینه غذایی التهاب را کاهش داده و به بهبود بافت‌های تحریک شده توسط اسید کمک می‌کند. مصرف سیب زمینی سوزش شکمی را نیز کاهش داده و تورم و ریفلاکس را متوقف می‌کند.

دانه کتان

وقتی این دانه‌ها با آب آغشته می‌شوند، یک ماده ژلاتینی دور آنها تشکیل می‌شود که یک درمان مؤثر برای زخم معده است. مصرف دانه‌های کتان باعث کاهش التهاب و سوزش معده شده و اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در آنها به ترمیم بافت آسیب دیده معده می‌روند.

غذاهای اسیدی زیادی وجود دارد که می‌تواند وضعیت بیماران مبتلا به زخم معده را وخیم‌تر کند. مهم‌ترین این غذاها عبارتند از:

- قهوه و نوشیدنی‌های حاوی کافئین
- شیرینی و محصولات با شکر تصفیه شده
- نوشیدنی‌های گازدار
- غذاهای ادویه‌دار
- مشروبات الکلی
- غذاهای سرخ شده و فست فود
- نان و شیرینی‌های مصنوعی

سلامت

از بلـــوغ زودرس چـه می‌دانیــد؟

فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان گفت: تشخیص علائم بلوغ زودرس بنا به فیزیولوژیک متفاوت افراد، در پسران دشوارتر از دختران است و معمولاً توسط پزشک متخصص و با استفاده از دستگاه‌های ویژه و خاص تشخیص داده می‌شود و اگر چنین تشخیصی زیر ۹ سالگی انجام گیرد؛ فرد دچار بلوغ زودرس شده است.

به گزارش خبرگزاری فارس، مریم رزاقی‌آذر در برنامه شیفت شب رادیو جوان با موضوع عوامل مؤثر بر بلوغ زودرس کودکان اظهار کرد که بلوغ یک پدیده بیولوژیک پیچیده است که تحت تأثیر عوامل ژنتیکی، تغذیه‌ای، محیطی و همچنین اقتصادی-اجتماعی پدیدار می‌شود.

به طور کلی بلوغ مرحله‌ای از رشد و تکامل انسان است که کودک را از مرحله طفولیت به بزرگسالی انتقال می‌دهد و بر اثر آن، غدد جنسی فرد فعال و شروع به ترشح می‌کنند که البته در دختر و پسر علائم متفاوتی را ظاهر می‌کند و این مهم ضروری است که والدین به ویژه مادران به بروز و ظهور علائم بلوغ در فرزندان خود توجه ویژه‌ای داشته باشند چرا که اگر در دختران زیر ۷ تا ۸ سال، علائم بلوغ مشاهده شود، «بلوغ زودرس» قلمداد شده و مستلزم مراقبت‌های ویژه و خاصی برای کنترل آن است.

باید توجه داشت که عموماً بلوغ در افراد را به پنج مرحله اصلی طبقه‌بندی می‌کنیم و مرحله یک آن قبل از بلوغ است و مرحله پنجم آن بلوغ کامل است.

وی در ادامه افزود: بلوغ زودرس و زیر هشت سال برای دختران مشکلات جسمی بسیاری را در پی خواهد داشت که مراجعه به پزشک و رفع این قبیل از مشکلات بسیار ضروری است چرا که ممکن است سن استخوانی کودک و روند آن با مخاطراتی همراه و نهایتا منجر به عدم رشد مطلوب و متوازن با سن آن شود که عموماً از این روند، تحت عنوان کوتاهی قد یاد می‌شود که در کشور ما بسیار شایع است و در اغلب موارد، پزشکان می‌توانند راه‌حل‌هایی را برای درمان مشکل این قشر از کودکان در پیش گیرند که از ایجاد چنین معضلاتی در حد امکان جلوگیری شود.

فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان گفت: نکته حائز اهمیت آن است که سن بلوغ بر حسبِ نژاد، نوع تغذیه و منطقه جغرافیائی تولد افراد، متفاوت است و باید برای ارزیابی سن بلوغ در هر کشور و منطقه‌ای، تحقیقات خاص خود انجام شود. اهمیت این تحقیقات از نظر تشخیص و درمان بلوغ زودرس و همچنین تشخیص اختلالات بالینی برای کودکانی است که رشد و تکامل آنها نگران‌کننده شده باشد و این مهم توسط والدین و یا مراکز سنجش رشد مشاهده و تشخیص داده شود.

جزئیات تشخیص علائم بلوغ زودرس

رزاقی‌آذر همچنین متذکر شد که تشخیص علائم «بلوغ زودرس» بنا به فیزیولوژیک متفاوت افراد، در کودکان پسر، به مراتب دشوارتر از فرزندان دختر است و معمولاً توسط پزشک متخصص و با استفاده از دستگاه‌های ویژه و خاص تشخیص داده می‌شود و اگر چنین تشخیصی زیر ۹ سالگی پسران انجام گیرد، نشان‌دهنده آن است که فرد دچار بلوغ زودرس شده است.

باید توجه داشت که در ۹۵ درصد از کودکان دختر، علت خاصی از سوی پزشکان برای بلوغ زودرس مشاهده و ارائه نمی‌شود، اما در بیش از ۵۰ درصد از پسران، بلوغ زودرس دلایل پزشکیِ آشکاری دارد و به همین دلیل، درمان آن نسبت به دختران با سهولت فزاینده‌ای همراه خواهد بود.

وی در راستای دلایل بروز بلوغ زودرس در پسران بیان کرد: بلوغ زودرس در فرزندان پسر دلایل متعددی دارد که رایج‌ترین و مهم‌ترین آن‌ها مننژیت، سابقه بیماری‌های مغزی، تومور و افزایش حجم آب در اطراف محیطی مغزی است چرا که امواجی از مغز به ناحیه هیپوتالاموس منتقل می‌شوند که وظیفه آن کنترل هورمون‌ها است و اگر هر عامل یا هرگونه بیماری خاصی این امواج را قطع کند، منجر به بروز بلوغ در پسران می‌شود که آسیب‌های بسیاری را برای فرد به همراه خواهد داشت و به همین دلیل در نخستین مرحله تشخیص بلوغ زودرس در پسران، انجام «ام‌آرآی» (MRI) را در دستور کار قرار می‌دهیم تا بیماری نهفته پیدا و روند درمانی متناسب با آن آغاز شود.

فوق تخصص غدد و متابولیسم کودکان همچنین در ادامه گفت: نمی‌توان تنها دلیل بروز و ظهور بلوغ زودرس در فرزندان پسر را مشکلات و بیماری‌های مغزی عنوان کرد چرا که گاهی در برخی موارد ما با عوامل بیرونی و به اصطلاح محیطی مواجه می‌شویم که تمام اینها به تشخیص پزشک بستگی دارد.

رزاقی‌آذر در راستای ارتباط موی زاید در پسران کمتر از ۹ سال نیز اظهار کرد که نمی‌توان با قاطعیت گفت که رشد موی زائد در این سن نشانه‌ای از بلوغ زودرس است، اما رد این ادعا نیز مستلزم معاینات پزشکی و آزمایش‌های تخصصی است تا نتیجه قطعی حاصل و روند درمان ویژه در پیش گرفته شود.

سلامت

۶ دلیل که سبب ریزش موها می‌شود

افراد معمولاً روزانه ۵۰ تا ۱۰۰ تار مو از دست می‌دهند که این تعداد معمولاً قابل‌توجه نیست؛ زیرا موهای جدید همزمان در حال رشد هستند. ریزش مو زمانی اتفاق می‌افتد که موهای جدید جایگزین موهای ریخته، نشوند.

به گزارش دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، اگر شما بیشتر از ۱۰۰ تار مو در طی روز از دست می‌دهید و این مشکل ادامه‌دار است، شاید دچار یک مشکل سلامتی جدی‌تر شده باشید. ریزش مو علل متعددی دارد؛ وقتی ریزش مو به صورت ناگهانی شروع می‌شود، علت ممکن است بیماری، رژیم، داروها و یا بارداری باشد. در صورتی که ریزش مو به صورت تدریجی باشد فرد ممکن است ریزش موی ارثی داشته باشد. رایج‌ترین علل علمی ریزش مو شامل موارد زیر است.

مصرف ناکافی پروتئین

به گفته برخی متخصصان تغذیه، فقدان پروتئین یکی از اصلی‌ترین دلایل ریزش و توقف رشد موها است. کمبود پروتئین حتی باعث تغییر رنگ موها می‌شود. زنان باید حداقل ۴۶ گرم پروتئین در روز دریافت کنند. فراموش نکنید کمبود پروتئین در برنامه غذایی و یا صرفا مصرف پروتئین‌های گیاهی مانند حبوبات و... که دارای پروتئینی با کیفیت مرغوب نیستند، (پروتئین‌های گیاهی دارای تمام اسیدهای آمینه به اندازه کافی نیستند) ریزش موها را به دنبال خواهد داشت.

فقر آهن

برای گیاه‌خواران و یا افرادی که سعی در محدود کردن مصرف گوشت دارند، فقر آهن یک دغدغه واقعی است؛ ضمن اینکه ریزش موها نیز در این افراد مشاهده می‌شود. زنان بین سنین ۱۹ تا ۵۰ سال باید حداقل ۱۸ میلی‌گرم آهن در روز دریافت کنند و این میزان در زنان بالای ۵۰ سال باید ۸ میلی‌گرم در روز باشد. در کنار محصولات حیوانی حاوی آهن، مصرف گیاهانی مانند کلم، سویا، اسفناج، عدس و کدو نباید فراموش شود.

استرس شدید

یکی از پیامدهای موقتی استرس، ریزش مو است که البته به گفته برخی محققان با کنترل استرس، ریزش موها متوقف و رشد موها آغاز می‌شود.

تغییرات هورمونی

تغییرات قابل‌توجه در سطح هورمون‌ها به ویژه در زنان می‌تواند موجب ریزش مو شود. ریزش مو در زمان یائسگی و همچنین به دنبال تولد نوزاد به خاطر پایین افتادن سطح استروژن خون شایع است. وقتی ریزش مو به علت پایین افتادن استروژن خون باشد این موقتی است و موها مجددا به حالت اول بازمی‌گردند. یک خانم در سن ۴۰ سالگی یا بالاتر نباید انتظار داشته باشد موهایش به اندازه سنین ۲۰ سالگی رشد کنند.

مشکلات تیروئید

تیروئید شما مسئول تنظیم توابع بدن مانند چرخه قاعدگی، ضربان قلب و دمای بدن است. وقتی غده تیروئید کم‌کار باشد سبب کاهش سرعت متابولیسم بدن، خشک، نازک و شکننده شدن موها شده و در نهایت باعث ریختن موها می‌شود، از طرفی دیگر به دلیل کند شدن سرعت متابولیسم بدن، رویش مجدد موها نیز با سرعت کمتری روی می‌دهد که تدریجا باعث خالی شدن قسمت‌های مختلف سر می‌شود. از دلایل کم‌کاری غده تیروئید می‌توان به کمبود ید، منگنز، سلنیوم، ویتامین C و سایر مواد مغذی که غده تیروئید جهت فعالیت خود به آنها احتیاج دارد اشاره کرد.

مصرف داروها

به عقیده برخی محققان، برخی داروها از جمله داروهای فشار خون می‌توانند باعث ریزش مو شوند. البته اگر از این داروها استفاده می‌کنید و دچار ریزش مو هستید، نباید قبل از مشاوره با پزشک، اقدام به قطع داروی مصرفی کنید.