آیا واقعاً ویتامین ب۱۲ سطح انرژی را افزایش می‌دهد؟



تزریق ویتامین ب۱۲ (B۱۲) در کلینیک‌های زیبایی و پوست به‌عنوان انرژی‌بخش محبوب شده است، اما متخصصان می‌گویند این تزریق‌ها فقط برای افرادی مفید است که واقعاً کمبود ب۱۲ دارند؛ برای بیشتر افراد، اثر انرژی‌زای آن احتمالاً بیشتر ذهنی است تا واقعی.

به گزارش ایرنا، وبگاه گاردین در گزارشی آورده است: اگر وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی می‌گذرانید، ممکن است صاحبان کلینیک‌های زیبایی و پوست را دیده باشید که تزریق ویتامین B۱۲ را به‌عنوان یک انرژی‌بخش توصیف می‌کنند.

به گفته آن‌ها، یک تزریق سریع آن‌ها را سر پا نگه می‌دارد و توصیه می‌کنند هر چند هفته یک‌بار تزریق کنند. ب۱۲ برای سلامت ضروری است و کمبود آن می‌تواند باعث خستگی شدید شود، اما بیشتر افراد به اندازه کافی این ویتامین را دارند و دوزهای اضافی برای آن‌ها احتمالاً کمکی نمی‌کند.

ویتامین ب۱۲ چیست؟

ب۱۲ به‌طور طبیعی در غذاهای حیوانی مانند گوشت، ماهی، تخم‌مرغ و لبنیات یافت می‌شود و به برخی غلات صبحانه اضافه می‌شود. این ویتامین به ساخت گلبول‌های قرمز و دی‌ان‌ای کمک می‌کند، اعصاب را سالم نگه می‌دارد و در تبدیل غذا به انرژی نقش دارد و شهرت آن به‌عنوان تقویت‌کننده انرژی از همین‌جا می‌آید.

«آندریا دین» (Andrea Dean)، متخصص خون‌شناسی در مرکز پزشکی دانشگاه لویولا در شیکاگو، می‌گوید: کمبود ب۱۲ می‌تواند به کم‌خونی، مشکلات حافظه، افسردگی و خستگی منجر شود و در موارد شدید، بی‌حسی و سوزن‌سوزن‌شدن دست و پا ایجاد کند.

چرا برخی افراد کمبود ب۱۲ دارند؟

خوردن غذاهای حاوی ب۱۲ برای جذب آن کافی نیست؛ معده باید اسید کافی و پروتئینی به نام فاکتور داخلی (intrinsic factor) تولید کند. وقتی افراد با وجود رژیم متعادل کمبود ب۱۲ دارند، اغلب به‌دلیل یک بیماری مانند گاستریت (التهاب معده) است که تولید اسید معده را کاهش می‌دهد، یا به‌دلیل کم‌خونی پرنیشیوز، یک بیماری خودایمنی که تولید فاکتور داخلی را متوقف می‌کند.

جراحی کاهش وزن یا معده، بیماری‌های گوارشی مانند سلیاک یا کرون، مصرف بیش از حد الکل، متفورمین (داروی دیابت) و داروهای کاهنده اسید معده نیز خطر کمبود ویتامین ب۱۲ را افزایش می‌دهند. وگان‌ها و برخی گیاه‌خواران هم ممکن است کمبود پیدا کنند، مگر اینکه غذاهای غنی‌شده یا مکمل مصرف کنند.

ویتامین ب۱۲ و انرژی؛ افسانه یا واقعیت؟

افرادی که به‌دلیل کمبود ویتامین ب۱۲ خسته‌اند یا احساس می‌کنند ذهن‌شان کند شده، مصرف این ویتامین کمبود انرژی‌شان را برطرف می‌کند. اما اگر سطح ویتامین ب۱۲ کافی باشد، دریافت مقدار بیشتر نه باعث می‌شود کمتر احساس خستگی کنید و نه عملکرد ورزشی‌تان را بهتر می‌کند. «دین» این را به پرکردن باک بنزین تشبیه می‌کند: اگر باک پر باشد، بنزین بیشتر سرعت ماشین را افزایش نمی‌دهد. برخی افراد پس از تزریق ب۱۲ احساس انرژی بیشتری می‌کنند که ممکن است اثر دارونما (درمان بی‌اثر) باشد؛ یعنی انتظار بهبود، خودش باعث احساس بهبود می‌شود، حتی اگر ماده مؤثری در کار نباشد. «دین» می‌گوید: می‌دانیم بخشی از این احساس کاملاً ذهنی است.

برای صاحبان کلینیک‌ها، انگیزه مالی هم در میان است: هر تزریق برای کلینیک هزینه ناچیزی دارد، اما به بیمار چند ده برابر آن فروخته می‌شود یعنی کلینیک هزینه کمی می‌پردازد و سود بالایی می‌برد. ب۱۲ عموماً ایمن است، حتی در دوزهای بالا، زیرا بدن آنچه را نیاز ندارد دفع می‌کند؛ اما اگر سطح این ویتامین در بدن طبیعی باشد، تزریق‌ها احتمالاً ارزش هزینه‌شان را ندارند.

چه زمانی آزمایش کنیم؟

خستگی دلایل زیادی دارد؛ از خواب ناکافی و کم‌کاری تیروئید گرفته تا کمبود آهن. «دین» می‌گوید: فقط ب۱۲ نیست. آزمایش ب۱۲ یک آزمایش خون ساده است. بیشتر آزمایشگاه‌ها سطح کمتر از ۲۰۰ یا ۲۵۰ پیکوگرم در میلی‌لیتر (pg/mL) را پایین می‌دانند، اما «دین» آستانه سخت‌گیرانه‌تری دارد: او هر کسی را با سطح زیر ۴۰۰ pg/mL درمان می‌کند، حتی اگر آزمایشگاه آن را طبیعی بداند. برای سطوح مرزی و وجود علائم، پزشکان می‌توانند متیل‌مالونیک اسید و هوموسیستئین، موادی که به تأیید کمبود ویتامین ب۱۲ کمک می‌کنند، را اندازه‌گیری کنند. اگر سطح ب۱۲ پایین باشد، پزشک باید علت آن را هم پیدا کند.

درمان چگونه است؟

ب۱۲ به‌صورت قرص یا تزریق مصرف می‌شود. تزریق برای کمبود شدید، علائم عصبی یا شرایطی مانند کم‌خونی پرنیشیوز که مانع جذب ب۱۲ می‌شود، بهترین گزینه است. «دین» می‌گوید وقتی علائم عصبی وجود دارد، مسئله را جدی می‌گیریم. برای بسیاری از افراد، قرص هم به اندازه تزریق مؤثر است و هزینه کمتری دارد.

فشار خون به جوانان رسید



یک متخصص قلب و عروق از افزایش میزان ابتلای جوانان به فشار خون خبر داد و گفت: فقط دارو درمانی کافی نیست.

سیدجواد داوری، متخصص قلب و عروق، در گفت‌وگو با فارس درخصوص بیماری فشارخون و عوامل مؤثر در ایجاد و تشدید آن گفت: فشار خون یکی از بیماری‌های شایع در سراسر جهان و کشور است که اصطلاحاً به آن «قاتل خاموش» می‌گویند.

وی ادامه داد: مهم‌ترین ویژگی این بیماری این است که در حدود ۹۰ درصد موارد، هیچ علامتی ندارد و فرد ممکن است تا زمانی که فشار خود را اندازه‌گیری نکند، از ابتلای خود مطلع نشود.

داوری در پاسخ به این سوال که چگونه باید به شکل صحیح اندازه‌گیری شود، گفت: برای اندازه‌گیری صحیح، فرد باید در محیطی آرام نشسته، بدون استرس باشد و هنگام اندازه‌گیری از صحبت کردن خودداری کند. توصیه می‌شود فرد پیش از اندازه‌گیری، چند دقیقه در حالت آرام بنشیند. در صورت بالاتر بودن فشار از محدوده طبیعی، مراجعه به پزشک الزامی است.

وی تأکید کرد: در بسیاری از موارد، با اصلاح سبک زندگی و رژیم غذایی می‌توان فشار خون را کنترل کرد و لزوماً نیازی به شروع فوری دارو نیست، مگر در موارد خاص با نظر پزشک.

این متخصص قلب و عروق درخصوص علت ابتلا به فشارخون گفت: در حدود ۹۰ درصد موارد، علت مشخص و واحدی برای فشار خون وجود ندارد و عواملی نظیر ژنتیک، سابقه خانوادگی و افزایش سن نقش دارند.

داوری ادامه داد: با افزایش سن، خاصیت ارتجاعی دیواره عروق کاهش می‌یابد که این امر زمینه افزایش فشار خون را فراهم می‌کند. همچنین در حدود ۱۰ درصد موارد، فشار خون می‌تواند ناشی از یک بیماری یا علت زمینه‌ای باشد که باید از طریق معاینه و بررسی‌های پزشکی شناسایی شود.

وی درخصوص تأثیر سبک زندگی در ابتلا به بیماری‌های قلبی و فشار خون گفت: سبک زندگی، از جمله مصرف زیاد نمک، استعمال سیگار و عدم فعالیت بدنی، از عوامل اصلی افزایش فشار خون هستند. باید توجه داشت که افزایش موقت فشار خون هنگام عصبانیت یا فعالیت بدنی، یک واکنش طبیعی است و نباید با بیماری فشار خون اشتباه گرفته شود.

این متخصص قلب و عروق تأکید کرد: اصلاح سبک زندگی برای مبتلایان حیاتی است؛ این افراد باید فعالیت بدنی داشته باشند و مصرف نمک را به‌شدت کاهش دهند و از اضافه‌کردن نمک به غذا خودداری کنند.

داوری درخصوص سن شایع ابتلا به فشار خون گفت: با افزایش سن، احتمال ابتلا به‌دلیل کاهش خاصیت ارتجاعی عروق بیشتر می‌شود. اگرچه سنین بالا بیشتر در معرض هستند، اما امروزه افرادی در سنین ۳۰ تا ۵۰ سال و حتی زیر ۳۰ سال نیز مبتلا می‌شوند.

وی تأکید کرد: در افراد جوان‌تر، حتماً باید علل زمینه‌ای مانند تنگی آئورت یا اختلالات کلیوی و غدد بررسی شود تا علت اصلی فشار خون مشخص شود.

بررسی‌ها و مراجعات از یک تغییر الگوی نگران‌کننده خبر می‌دهند

شیوع کم‌سابقه خشکی چشم در کودکان تهرانی

با افزایش روزافزون استفاده از ابزارهای دیجیتال در محیط‌های خانگی و آموزشی، متخصص چشم‌پزشکی از یک تغییر الگوی نگران‌کننده در سلامت بینایی کودکان از جمله شیوع نزدیک‌بینی و خشکی چشم در کلان‌شهر تهران خبر می‌دهند.

به گزارش ایرنا، با توجه به بررسی‌های اخیر و افزایش مراجعات شهروندان به مراکز درمانی و کلینیک‌های چشم‌پزشکی در سطح تهران، با روند فزاینده‌ای از گزارش‌های مربوط به «سندرم خشکی چشم» در جمعیت شهر مواجه هستیم.

تحلیل داده‌های سلامت نشان می‌دهد این عارضه در میان گروه‌های سنی کودکان، نوجوانان و همچنین سالمندان تهرانی با شیوع قابل‌توجهی روبه‌رو است.

به گفته کارشناسان حوزه سلامت، سبک زندگی دیجیتال که افزایش وابستگی به نمایشگرهای دیجیتال و کاهش تعداد پلک زدن در حین کار با کامپیوتر و گوشی‌های هوشمند، یکی از اصلی‌ترین دلایل بروز این مشکل در میان شاغلین و دانش‌آموزان تهران است.

متخصصان تأکید می‌کنند که اگر این روند کنترل نشود، ما با نسلی روبه‌رو خواهیم بود که بخش بزرگی از آن‌ها در سنین جوانی به عینک یا حتی جراحی‌های اصلاح بینایی نیاز خواهند داشت. همچنین، نزدیک‌بینی شدید در سنین پایین می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های جدی‌تر مانند جداشدگی شبکیه را در آینده افزایش دهد.

عامل دیگر که به سرعت در میان کودکان تهرانی در حال گسترش است، «خشکی چشم» ناشی از کاهش نرخ پلک زدن است. گزارش انجمن چشم پزشکی ایران نشان می‌دهد هنگام استفاده از موبایل، نرخ پلک زدن در کودکان تا ۶۰ درصد کاهش می‌یابد. این موضوع منجر به تبخیر سریع لایه اشکی و بروز علائمی مانند احساس سوزش و خارش چشم، احساس وجود ماسه در چشم، تاری دید موقت، قرمزی و حساسیت به نور می‌شود.

دکتر محمدمهدی مطهری، چشم‌پزشک و دبیر علمی کنگره سی و پنجم انجمن علمی چشم پزشکی ایران در این زمینه به ایرنا گفت: در سال‌های اخیر، آنچه ما در مطب‌ها و مراکز تخصصی با آن مواجه هستیم، یک جهش آماری در موارد نزدیک‌بینی میان کودکان است. تهران به‌عنوان یک کلان‌شهر با تراکم بالا، با چالش جدی‌تری روبه‌روست. فضای باز برای بازی کودکان کاهش یافته و جای آن را نشستن در محیط‌های بسته و خیره شدن به صفحات کوچک موبایل گرفته است.



وی افزود: کودکانی که در محیط‌های شهری با محدودیت فضای سبز مواجه هستند، کمتر فرصت دارند چشم خود را در فواصل دور متمرکز کنند. این عدم تمرکز در فواصل دور، موتور محرک اصلی نزدیک‌بینی در سنین دبستان است.

خشکی چشم، از شایع‌ترین پیامدهای خیره شدن طولانی به صفحه نمایشگر

دکتر مطهری، با بیان اینکه خشکی چشم از شایع‌ترین پیامدهای خیره شدن طولانی‌مدت به صفحه نمایشگر است، اظهار داشت: خشکی چشم در کودکان برخلاف بزرگسالان که معمولاً ناشی از بیماری‌های خودایمنی است، دلیل دیگری دارد. کودکان هنگام بازی با موبایل، غرق در محتوا می‌شوند و این موضوع باعث می‌شود نرخ پلک زدن آن‌ها به‌شدت کاهش یابد. وقتی پلک نمی‌زنیم، لایه اشکی روی قرنیه خشک می‌شود و این یعنی شروع یک چرخه دردناک از سوزش و تاری دید.

وی هشدار داد: بسیاری از والدین تصور می‌کنند کودک فقط خسته است، اما در واقعیت، با یک التهاب مزمن در سطح قرنیه روبه‌رو هستیم که می‌تواند بر کیفیت دید در بلندمدت اثر بگذارد.

خطر اصلی: نزدیک‌بینی پیش‌رونده

دکتر مطهری بر خطرات نزدیک‌بینی شدید تأکید کرد و گفت: مشکل اصلی نزدیک‌بینی ساده نیست، بلکه نزدیک‌بینی پیش‌رونده است. اگر در دوران کودکی این روند کنترل نشود، کودک در سنین جوانی با شماره‌های بسیار بالا مواجه می‌شود که ریسک بروز آسیب‌های شبکیه را به‌شدت بالا می‌برد. ما نباید اجازه دهیم یک عارضه قابل کنترل، به یک معلولیت بینایی در آینده تبدیل شود.

نگاه کردن به افق بهترین ضد نزدیک‌بینی

وی تصریح کرد: تا حد امکان کودکان را به پارک‌ها و فضاهای باز ببرید. نور طبیعی خورشید و نگاه کردن به افق، بهترین ضد نزدیک‌بینی است. محیط‌های آموزشی و خانگی نباید اجازه دهند کودک بیش از حد مجاز با موبایل کار کند. استفاده از تبلت به دلیل بزرگ‌تر بودن صفحه نسبت به موبایل، نسبت به گوشی هوشمند آسیب کمتری دارد.

این متخصص چشم ادامه داد: توصیه می‌شود در کنار تغذیه مناسب، از قطره‌های اشک مصنوعی (تحت‌نظر پزشک) برای مدیریت خشکی چشم در دوره‌های استفاده از سیستم استفاده شود. پیشگیری در این سن، بسیار ارزان‌تر و موثرتر از درمان در بزرگسالی است.

هر ۲۰ دقیقه چشم را استراحت دهید

مطهری تأکید کرد: ما از شهروندان، به‌ویژه کسانی که با محیط‌های خشک یا کار با نمایشگر در تماس هستند، می‌خواهیم از پروتکل‌های پیشگیری شامل اینکه هر ۲۰ دقیقه چشم را استراحت دهند، استفاده از قطره‌های اشک مصنوعی (به مشورت پزشک) برای جبران کمبود رطوبت، استفاده از مرطوب‌کننده‌ها در محیط‌های بسته و استفاده از عینک‌های محافظ ضروریست.

خواص میوه‌های پاییزی از نگاه طب ایرانی

یک متخصص طب سنتی ایرانی، بر ضرورت تطبیق سبک زندگی و تغذیه با تغییرات اقلیمی، تأکید کرد و درخصوص اهمیت مصرف میوه‌های فصل پاییز نیز نکاتی را متذکر شد.

به گزارش وزارت بهداشت، محمد ستایش، با اشاره به تغییرات اقلیمی در فصل پاییز اظهار داشت: با فرا رسیدن فصل پاییز سال، طول روز کوتاه تر و میزان گرما کمتر می‌شود و این تغییرات علاوه بر طبیعت، بر بدن انسان نیز تأثیر می‌گذارد. همان‌طور که با تغییر فصل، پوشش خود را متناسب با شرایط آب و هوایی تغییر می‌دهیم، لازم است در تغذیه و سایر فعالیت‌های روزمره نیز تناسب با فصل را رعایت کنیم.

از دیدگاه طب ایرانی، پاییز فصلی با مزاج سرد و خشک است و افرادی که دارای مزاج سرد و خشک هستند، در صورت بی‌توجهی به مراقبت‌های لازم، ممکن است بیشتر در معرض برخی مشکلات و بیماری‌های گوارشی، مفصلی و حتی افت‌های روحی و خلقی قرار بگیرند. این متخصص طب سنتی ایرانی با بیان اینکه انسان امکان ورود به خواب زمستانی ندارد، تصریح کرد: برای ادامه فعالیت‌های روزمره و سازگاری با شرایط فصل، لازم است تدابیر حفظ سلامت متناسب با تغییرات آب و هوایی مورد توجه قرار گیرد.

مصرف میوه‌های متناسب با فصل و اقلیم

وی با تأکید بر اهمیت مصرف مواد غذایی متناسب با هر فصل گفت: امروزه به‌دلیل پیشرفت امکانات نگهداری، حمل‌ونقل و دسترسی آسان، بسیاری از مواد غذایی و میوه‌ها در تمام فصول سال در دسترس هستند؛ به عنوان مثال، هندوانه در زمستان و مرکبات در تابستان نیز عرضه می‌شوند، اما توصیه این است که افراد تا حد امکان از میوه‌های متناسب با فصل و اقلیم محل زندگی خود استفاده کنند؛ زیرا این مواد غذایی تناسب بیشتری با شرایط مزاجی افراد دارند.

ستایش با اشاره به اینکه میوه‌ها تنها یک ماده غذایی محسوب نمی‌شوند، افزود: مصرف میوه نیز بخشی از تدابیر حفظ سلامت است و از آنجا که افراد از نظر شرایط جسمی و مزاجی با یکدیگر تفاوت دارند، نمی‌توان یک میوه را برای همه افراد، در هر شرایطی و به هر میزان مناسب دانست.

وی خاطرنشان کرد: وجود بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت، محدودیت‌های جدی‌تری در مصرف برخی میوه‌ها، به‌ویژه میوه‌های آبدار، شیرین و خشک، ایجاد می‌کند و لازم است این افراد در انتخاب و میزان مصرف میوه‌ها دقت بیشتری داشته باشند.

انار؛ میوه‌ای با خواص متنوع و مزاج‌های متفاوت

ستایش با اشاره به خواص انار به عنوان یکی از میوه‌های شاخص فصل پاییز بیان داشت: از دیدگاه طب ایرانی، انار می‌تواند به تقویت معده و کبد کمک کند، یک خون‌ساز خوب محسوب می‌شود، در رفع یبوست مؤثر است و برای پوست نیز مفید است. همچنین این میوه حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و پلی‌فنول‌هاست که از خواص پیشگیرانه برخوردارند.

وی با تأکید بر تفاوت مزاجی انواع انار افزود: انار ترش، ملس و شیرین از نظر مزاج و موارد مصرف با یکدیگر تفاوت دارند. افرادی که معده یا مزاج سرد و خشک دارند، نباید از انار ترش استفاده کنند. همچنین افراد مبتلا به دیابت باید در مصرف انار شیرین به دلیل قند بالاتر آن احتیاط کنند.

این متخصص طب سنتی ایرانی توصیه کرد: انار بهتر است یک تا دو ساعت پس از غذا و به‌صورت کامل، همراه با دانه‌های آن مصرف شود تا فیبر و خواص کامل این میوه به بدن برسد.

وی درباره مصرف پرهها و لایه‌های سفید داخل انار نیز گفت: پرده‌های نازک روی دانه‌های انار از مصلحات این میوه محسوب می‌شوند. افرادی که رفلاکس یا ضعف در هضم دارند، می‌توانند این پرده‌های نازک و کمی ترش‌مزه را همراه انار مصرف کنند؛ زیرا از دیدگاه طب ایرانی به تقویت بافت معده کمک می‌کنند. به‌طور کلی، مصرف روزانه یک عدد انار در فصل پاییز برای افراد سالم منعی ندارد.

مصرف افراطی میوه‌های شیرین و احتمال تشدید اختلالات متابولیک

ستایش درباره تأثیر مصرف میوه‌های شیرین مانند پرتقال شیرین و انار شیرین بر فشار خون بالا اظهار داشت: اختلالات متابولیک مانند کبد چرب، بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار خون و چربی خون معمولاً با پدیده‌ای به نام مقاومت به انسولین ارتباط دارند که مصرف مکرر و مستمر قندها می‌تواند در ایجاد آن نقش داشته باشد.

وی افزود: قند موجود در میوه از انواع قندهای سریع و در دسترس بدن است؛ بنابراین مصرف افراطی میوه‌های شیرین می‌تواند موجب افزایش قند خون شود و به‌دنبال آن، در افراد مستعد، فشار خون را نیز تشدید کند.



خرمالو باید کاملاً رسیده مصرف شود

ستایش با اشاره به تفاوت مزاجی میوه‌ها گفت: همه میوه‌ها و سبزی‌ها از نظر طب ایرانی دارای طبع متفاوتی هستند. برای نمونه، انار ترش دارای مزاج سرد و خشک است و مصرف آن برای افراد سودواوی و سردمزاج باید با محدودیت همراه باشد، در حالی که انار شیرین به سمت گرمی و اعتدال تمایل دارد.

وی درباره مصرف خرمالو در فصل پاییز بیان داشت: خرمالو حتماً باید کاملاً رسیده مصرف شود؛ زیرا خرمالوی نارس و گس به‌دلیل داشتن مقدار بالای تانن، خاصیت قابض دارد و می‌تواند موجب یبوست شود. همچنین افراد مبتلا به دیابت به‌دلیل شیرینی زیاد این میوه باید در مصرف آن محدودیت داشته باشند. با این حال، خرمالوی کاملاً رسیده برای افراد سالم میوه‌ای خوش‌طعم است و به تقویت معده کمک می‌کند.

ستایش با اشاره به خواص مرکبات گفت: مرکبات از منابع غنی ویتامین C هستند و این ویتامین در پیشگیری از سرماخوردگی نقش دارد. با این حال، مصرف بیش از حد لیموترش یا لیموشیرین ممکن است برای افرادی که دچار رفلاکس معده و برگشت اسید هستند، مناسب نباشد.

وی توصیه کرد: میوه بهتر است با معده خالی مصرف نشود و افراد آن را یک تا دو ساعت پس از صرف غذا میل کنند.

شلغم؛ خوراکی پاییزی برای کمک به سلامت دستگاه تنفسی

این متخصص طب سنتی ایرانی با اشاره به جایگاه شلغم در تغذیه فصل سرد اظهار داشت: یکی از استادان طب سنتی توصیه می‌کرد تا زمانی که شلغم در بازار وجود دارد، افراد دست‌کم شب‌ها یک عدد شلغم مصرف کنند.

وی افزود: از دیدگاه طب ایرانی، شلغم دارای طبع گرم و تر است و برای سرماخوردگی مفید دانسته می‌شود. این خوراکی به نرم‌شدن مجاری تنفسی و سینه کمک می‌کند، در دفع فضولات دستگاه گوارش موثر است و می‌تواند تاب‌آوری بدن در برابر بیماری‌های پاییزی را افزایش دهد.

ستایش، بهترین روش پخت شلغم را بخارپز کردن دانست و گفت: همچنین ترکیب آب شلغم با مقدار مساوی شکر و تهیه شربت شلغم به جز برای بیماران دیابتی یا در معرض دیابت، از روش‌های مورد توصیه در طب ایرانی برای کمک به کاهش علائم سرماخوردگی است.

«به» پخته و «به‌دانه»؛ توصیه‌هایی برای گلو و سرفه‌های خشک

ستایش با اشاره به خواص میوه «به» گفت: این میوه حاوی پکتین، فیبر و ترکیبات فنولی فراوان است. به‌دلیل بافت متراکم، مصرف خام آن توصیه نمی‌شود، اما استفاده از آن به‌صورت پخته، در خورش، مربا یا دمنوش بسیار مناسب است. بوییدن این میوه نیز برای تقویت قلب و مغز مفید دانسته می‌شود.

این متخصص طب سنتی ایرانی درباره نحوه استفاده از «به‌دانه» نیز خاطرنشان کرد: دانه به یا به‌دانه را نباید جوید یا خورد، اما می‌توان آن را در آب جوش قرار داد و از موسیلاژ یا لعاب حاصل از آن استفاده کرد. این لعاب یک رطوبت‌بخش مناسب برای گلو و سرفه‌های خشک پاییزی محسوب می‌شود.

پژوهشگران هشدار می‌دهند

اثرات پنهان جوهر خالکوبی بر بدن



خالکوبی شاید روی پوست ماندگار شود، اما براساس گفته پژوهشگران اثر جوهر آن ممکن است بسیار فراتر از چیزی باشد که با چشم دیده می‌شود.

به گزارش خبرگزاری فارس به نقل از ساینس آلارت، خالکوبی فقط یک نقش دائمی روی پوست نیست؛ جوهر آن می‌تواند وارد سیستم ایمنی بدن شود و برای سال‌ها واکنش‌های دفاعی بدن را درگیر کند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند ذرات جوهر خالکوبی ممکن است از پوست عبور کنند، وارد سیستم لنفاوی شوند و در غدد لنفاوی تجمع پیدا کنند. این غدد از بخش‌های مهم سیستم ایمنی هستند و با فیلتر کردن مایع لنفاوی، به شناسایی و دفع مواد خارجی، باکتری‌ها، ویروس‌ها و سلول‌های غیرطبیعی کمک می‌کنند. حتی رپر معروف، ام‌جی‌کی، پس از انجام یک خالکوبی بزرگ و سیاه روی بخش زیادی از بالاتنه‌اش، از زرد شدن پوست اطراف و بیمار شدن شدید خود خبر داده است؛ خالکوبی‌ای که بخش‌هایی از بدن نزدیک به غدد لنفاوی زیر بغل و شانه‌ها را نیز پوشانده بود.

وقتی جوهر وارد لایه میانی پوست می‌شود، سلول‌های ایمنی آن را به‌عنوان ماده‌ای بیگانه شناسایی می‌کنند و برای از بین بردنش به محل می‌روند؛ اما ذرات رنگ معمولاً آن‌قدر بزرگ هستند که نمی‌توانند آن‌ها را حذف کنند. همین موضوع باعث ماندگاری خالکوبی می‌شود، اما در عین حال می‌تواند بدن را برای مدت‌طولانی درگیر واکنش ایمنی کند. جوهرهای امروزی ترکیبی پیچیده از رنگ‌دانه‌ها، مواد حامل، نگهدارنده‌ها و ناخالصی‌ها هستند. برخی از رنگ‌دانه‌های مورد استفاده حتی در ابتدا برای مصارف صنعتی مانند رنگ خودرو، پلاستیک و تونر چاپگر ساخته شده‌اند، نه تزریق به پوست انسان. پژوهشگران مقادیر اندکی از فلزات سنگین مانند نیکل، کبالت، کروم و در موارد نادر سرب را نیز در جوهرها شناسایی کرده‌اند. تجمع زیاد این فلزات می‌تواند به اندام‌های داخلی آسیب بزند، بر سیستم عصبی اثر بگذارد و خطر برخی بیماری‌ها را افزایش دهد.

برخی رنگ‌های خالکوبی، به‌ویژه قرمز، زرد و نارنجی، بیشتر با حساسیت‌های پوستی و التهاب طولانی‌مدت ارتباط دارند. جوهر قرمز ممکن است باعث خارش، تورم و ایجاد گره‌های کوچک التهابی در پوست شود؛ واکنشی که زمانی رخ می‌دهد که سیستم ایمنی تلاش می‌کند ماده‌ای را که قادر به حذف آن نیست، محصور کند. بخشی از این مشکلات به نمک‌های فلزی و رنگ‌دانه‌های آزو مربوط است؛ ترکیباتی که برای ایجاد رنگ‌های درخشان در جوهر خالکوبی و همچنین در صنایع نساجی و پلاستیک استفاده می‌شوند. این مواد در مواجهه با برخی انواع پرتوها، مانند نور خورشید یا پرتوهای لیزر برای پاک کردن خالکوبی، ممکن است به ترکیبات شیمیایی دیگری به نام آمین‌های آروماتیک تجزیه شوند.

مطالعات آزمایشگاهی این ترکیبات را با سرطان و آسیب ژنتیکی مرتبط دانسته‌اند. جوهرهای سیاه نیز ممکن است حاوی هیدروکربن‌های آروماتیک چندحلقه‌ای باشند؛ موادی که در دوده، دود خودرو و غذاهای سوخته وجود دارند و بسیاری از آن‌ها سرطان‌زا شناخته شده‌اند. با این حال، هنوز شواهد قطعی و محکمی در انسان وجود ندارد که نشان دهد خالکوبی باعث سرطان می‌شود. یک مطالعه مشاهده‌ای در سال گذشته میلادی، یعنی ۱۴۰۴، از افزایش ۲۹ درصدی خطر ابتلا به ملانوما، نوعی سرطان پوست، در افراد دارای خالکوبی خبر داد؛ اما پژوهش‌های جدید دیگر چنین ارتباطی را تأیید نکرده‌اند.

دانشمندان تأکید می‌کنند که واکنش‌های ایمنی ناشی از خالکوبی و پیامدهای بلندمدت آن هنوز به بررسی بیشتری نیاز دارد. التهاب مزمن می‌تواند به بافت‌های بدن آسیب بزند و خطر برخی بیماری‌ها را افزایش دهد؛ این موضوع در افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی یا کسانی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند، جدی‌تر است. از سوی دیگر، سوزن خالکوبی با شکستن سد محافظ پوست، احتمال ورود عوامل عفونی مانند باکتری استافیلوکوک اورئوس و ویروس‌های هپاتیت ب و ث را افزایش می‌دهد. در برخی موارد نادر نیز عفونت‌های ناشی از باکتری‌های غیرمعمول مایکوباکتریایی گزارش شده است. از آنجا که صنعت خالکوبی در بسیاری از کشورها نظارت و مقررات کافی ندارد، متخصصان درباره نوع جوهر مصرفی و رعایت اصول بهداشتی هشدار می‌دهند. به گفته مانال محمد، میکروب‌شناس پزشکی، خالکوبی به معنای قرار گرفتن مادام‌العمر در معرض ترکیبات شیمیایی است؛ موضوعی که ضرورت نظارت دقیق‌تر و پژوهش‌های بیشتر را نشان می‌دهد.

پهپادی که از فاصله دور به مجروحان جنگی آمپول می‌زند



در میدان نبرد، حالا ممکن است کمک‌های پزشکی از راه برسند، بی‌آنکه حتی یک امدادگر قدم به منطقه خطر بگذارد.

به گزارش خبرگزاری فارس به نقل از اینترستینگ اینجینیرینگ، دانشگاه پزشکی نیروی هوایی چین پهپاد نظامی جدیدی ساخته است که می‌تواند سربازان زخمی را در میدان نبرد شناسایی کند و بدون نیاز به حضور امدادگران، داروی اورژانسی به آنها برساند. این پهپاد با استفاده از پرتابه‌ای شبیه تیر یا دارت، دارو را مستقیماً به عضله فرد زخمی تزریق می‌کند. هدف از این فناوری، ارائه کمک‌های اولیه و تثبیت وضعیت مجروحان در شرایطی است که نزدیک‌شدن نیروهای امدادی به آنها خطرناک باشد.

وانگ جیان‌چی، نماینده دانشگاه پزشکی نیروی هوایی چین، در گزارشی اعلام کرد این دانشگاه نخستین پهپاد نظامی چین برای جست‌وجوی مجروحان را توسعه داده است. به گفته او، این پهپاد می‌تواند از فاصله زیاد داروهای ضروری را به افراد زخمی برساند و با تزریق سریع دارو، زمان لازم برای رسیدن تیم‌های پزشکی و انجام درمان‌های بعدی را فراهم کند. تصاویر منتشرشده از آزمایش این فناوری نیز نشان می‌دهد پهپاد پرتابه‌ای را به سمت سربازی که روی زمین دراز کشیده، شلیک می‌کند.

سونگ ژونگ‌پینگ، تحلیلگر مسائل نظامی، می‌گوید درگیری‌های جدید، از جمله جنگ اوکراین و خاورمیانه، باعث شده‌اند دیگر نتوان خط‌مقدم و پشت جبهه را به‌سادگی از هم جدا کرد و مجروحان ممکن است در مناطق گسترده‌تری گرفتار شوند. در چنین شرایطی، پهپادها می‌توانند پیش از رسیدن امدادگران، داروهای ضروری یا مسکن را به مجروحان برسانند و از بدتر شدن وضعیت آنها جلوگیری کنند. با این حال، انتقال و تخلیه مجروحان با پهپاد هنوز با چالش‌های فنی زیادی روبه‌رو است و به گفته وانگ، این بخش از فناوری همچنان در مرحله آزمایش قرار دارد.

چین در کنار این طرح، استفاده از تجهیزات رباتیک برای امدادرسانی را نیز آزمایش کرده است. در یک تمرین نظامی در اکتبر امسال، پهپادهای مجهز به دوربین حرارتی برای یافتن مجروحان فرضی به کار گرفته شدند، پهپادهای باری کوچک تجهیزات پزشکی را به مناطق صعب‌العبور رساندند و سگ‌های رباتیک نیز برای جست‌وجو در مسیرهای باریک و بررسی شرایط محیطی استفاده شدند. این فناوری‌ها ممکن است در عملیات امداد غیرنظامی، مانند سیل، رانش زمین و فروریختن ساختمان‌ها نیز کاربرد داشته باشند؛ با این حال، موفقیت آنها به توانایی شناسایی دقیق مجروحان، رساندن مطمئن دارو و در نهایت انتقال ایمن افراد آسیب‌دیده بستگی دارد.

خونریزی غیرعادی؛ علامتی هشداردهنده در سلامت بانوان

یک متخصص انکولوژی زنان، خونریزی و لکه‌بینی غیرعادی را از مهم‌ترین علائم هشداردهنده سرطان دانست.

به گزارش خبرگزاری تسنیم، آرزو اسماعیل‌زاده در مصاحبه با رادیو گفت‌وگو درباره سرطان رحم اظهار داشت: برخلاف تصور عموم، این بیماری ممکن است در سنین پایین‌تر نیز رخ دهد. مهم‌ترین و شایع‌ترین علامت هشداردهنده سرطان رحم، خونریزی غیرعادی است. حتی کوچک‌ترین لکه بینی یا تغییر در الگوی خونریزی ماهانه باید جدی گرفته شود، چرا که ۷۰ درصد موارد سرطان‌های رحم به‌دلیل وجود همین علامت در مرحله نخست تشخیص داده می‌شوند.

اسماعیل‌زاده درخصوص فرآیند تشخیص و درمان خاطرنشان کرد: مراحل تشخیصی شامل معاینه بالینی، سونوگرافی و در نهایت نمونه‌برداری است تا ضخامت و وضعیت بافت رحم ارزیابی شود.

خوشبختانه با تشخیص بموقع در مراحل اولیه، امکان درمان موفقیت‌آمیز سرطان رحم وجود دارد و بیماران نباید از پیگیری‌های پزشکی ترسی داشته باشند.

