ترمیم سریع‌تر استخوان‌های شکسته با پروتئین کاهویی

استخوان‌های شکسته معمولا در مبتلایان به دیابت آهسته‌تر ترمیم می‌شوند، اما محققان دانشگاه پنسیلوانیا روی درمانی خوراکی آزمایش می‌کنند که درمان شکستگی را سریع‌تر می‌کند. آنها نوعی داروی پروتئینی تولید کرده‌اند که با تزریق به برگ‌های کاهو می‌تواند درمان شکستگی‌های استخوانی را تسریع کند. درواقع، این داروی خوراکی، روشی مقرون‌به‌صرفه و جایگزین برای درمان انسولینی از طریق گیاهان است. پروتئین IGF-1 برای سلامت استخوان‌ها و عضلات حیاتی است و کمبود آن در خون احتمال شکستگی استخوان‌ها را بالا می‌برد. محققان با تزریق این پروتئین داخل برگ‌های گیاهانی چون کاهو، راهی درمانی برای تقویت استخوان‌سازی پیدا کرده‌اند. انتخاب برگ‌های کاهو به دلیل نازک بودن، خشک کردن راحت و سالم بدون آن بوده و تاکنون حساسیتی هم نسبت به آن گزارش نشده است. محققان معتقدند حتی خشک و فریز کردن برگ‌های کاهویی که این پروتئین را به آن تزریق کرده‌اند، باعث نابودی پروتئین نمی‌شود و تا سال‌ها قابلیت درمانی آن باقی است./ جام‌جم‌دیلی

سلامت و ایمنی غذا

اگزالات در سبزیجات خام

دکتر بهادر حاجی‌محمدی

عضو آکادمی سم‌شناسی بالینی آمریکا

مقدار زیادی اسید اگزالیك در برخی از مواد خوراکی به‌ویژه سبزیجاتی نظیر ریواس، اسفناج، جعفری، پیازچه، خرفه، برگ چغندر، تربچه، کلم برگ و ... وجود دارد. این ترکیب شیمیایی تحت شرایطی ممکن است منجر به عوارضی روی سلامت بدن انسان شود که در ادامه تشریح می‌شود.

ترکیب شیمیایی اگزالات سبب تولید کریستال‌های نامحلول با لبه‌های تیز موسوم به سنگ‌های اگزالات کلسیم شده که باعث خراش در بافت‌های بدن می‌شوند. مقادیر زیاد اسید اگزالیك سبب آسیب به معده و کلیه می‌شود اما آسیب در سایر بافت‌های بدن کمتر رخ می‌دهد. گفته شده است که مصرف یکباره حدود ۵۰۰ گرم اسفناج آسیب شدید را همراه دارد و گاهی ممکن است در برخی از افراد حتی سبب مرگ شود. بنابراین در یك وعده غذایی نباید سبزیجات یادشده به صورت افراطی مصرف شوند. علائم مسمومیت با اگزالات شامل ضعف، گرگرفتگی ناحیه دهان و گلو، اختلالات تنفسی، درد شکمی، تهوع، استفراغ، اسهال و تشنج عضلانی است که باید بلافاصله به مراکز درمانی مراجعه شود. در موارد بسیار شدید گاهی کما و حتی مرگ به دلیل کولاپس عروق کرونری قلب رخ می‌دهد.

آسیب‌های ناشی از اگزالات زمانی تشدید می‌شود که سبزیجات حاوی اسید اگزالیك، با معده خالی مصرف شود یا در زمان تشنگی خورده شوند. از طرف دیگر، باند شدن اگزالات با کلسیم سبب کاهش میزان کلسیم بدن می‌گردد و بنابراین شیر و لبنیات باید به میزان کافی و روزانه مصرف شود تا کلسیم مورد نیاز بدن همواره تامین شود.

خوشبختانه ترکیب شیمیایی اگزالات در اثر حرارت از بین می‌رود و در صورت پخت، سبزیجات دیگر فاقد اگزالات خواهند بود. لذا عوارض منفی روی سلامت بدن فقط در مواقعی ممکن است رخ دهد که برخی از سبزیجات نظیر ریواس، اسفناج، جعفری، پیازچه، خرفه، برگ چغندر، تربچه و کلم برگ به مقدار افراطی در یك وعده و همچنین به شکل خام و بدون حرارت مصرف شوند. در صورت مصرف مقدار معمول و مختصر برخی از این سبزیجات حتی به صورت خام، هیچ‌گونه خطری متوجه مصرف‌کنندگان نخواهد بود. مجددا تاکید می‌شود هنگام گرسنگی و تشنگی نباید این سبزیجات به مقدار زیاد مصرف شوند. همچنین به طور ویژه بیماران مبتلا به اختلالات کلیوی نظیر سنگ کلیه و نقرس باید بیشتر احتیاط کنند و مصرف سبزیجات یادشده باید زیر نظر متخصص تغذیه انجام گیرد.

نبرد خانگی با حساسیت بهاره

درمان خانگی تنها به منظور کاهش علائم حساسیت ساده بهاره توصیه می‌شود

خارش و آبریزش چشمی از شایع‌ترین علائم حساسیت‌های بهاره هستند

ندا اظهری

سلامت

فصل بهار را در کنار سرسبزی و زیبایی‌هایش، در کنار باران بهاری و غنچه‌هایی که سر از خاك باز می‌کنند، به فصل حساسیت می‌شناسند. اواخر اسفند این حساسیت‌ها خودنمایی می‌کنند و در طول فصل بهار به‌ویژه در یکی دو ماه نخست، بیشتر میزان حساسیت در افرادی که آلرژی دارند، دیده می‌شود. آبریزش چشم و بینی، عطسه و سرفه اولین ره‌آوردهای فصل بهار است که برای افرادی که هر سال با آن دست به گریبان هستند، آزاردهنده است و سعی می‌کنند به هر ترفندی شده از شر آن خلاص شوند. گرفتگی بینی و حساسیت چشم‌ها از شایع‌ترین حساسیت‌های بهاری است که بیش از ۳۰ درصد جمعیت جهان به آن مبتلا هستند. معمولا داروهای بدون نسخه شامل آنتی‌هیستامین‌ها معمول‌ترین داروهایی هستند که برای کاهش آبریزش و گرفتگی بینی مصرف می‌شوند که به پاك‌کردن مخاط و کاهش علائم کمك می‌کنند. در صورتی که این داروها اثربخش نباشند، بیماران باید حتما تحت نظر پزشك قرار گیرند و داروهای تجویزی را مصرف کنند.

طبق گزارش انجمن آسم و آلرژی آمریکا، آنتی‌هیستامین‌ها تا ۸۰ درصد علائم حساسیت‌های بهاره را کاهش می‌دهند؛ این در حالی است که ضداحتقان‌های خوراکی ممکن است با عوارضی مانند سردرد، خواب‌آلودگی و تندشدن ضربان قلب همراه باشند. اما در این میان، استفاده از برخی درمان‌های طبیعی و خانگی در کاهش علائم حساسیت‌های بهاره بی‌تاثیر نیستند و گاهی به خوبی می‌توانند جایگزین آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای ضدحساسیت باشند.

> گزنه را مصرف کنید. گزنه مانند یك آنتی‌هیستامین طبیعی عمل می‌کند و حساسیت شما را بهبود می‌بخشد

آنتی‌هیستامین طبیعی

مصرف ریشه گیاه گزنه از قدیم به عنوان ماده‌ای ادرارآور مورد استفاده قرار می‌گرفت.

اما به تازگی کپسول‌هایی از این گیاه تولید شده که در بیماران مبتلا به التهاب مخاط بینی آلرژیك استفاده می‌شود و محققان بر این باورند که می‌تواند میزان هیستامین‌ها را در بدن کاهش دهد. اما گزنه را مصرف کنید. گزنه مانند یك آنتی‌هیستامین طبیعی عمل می‌کند و حساسیت شما را بهبود می‌بخشد.

سرکه سیب را رقیق بخورید

سرکه سیب بخورید تا مقدار پتاسیم بدنتان افزایش پیدا کند. این کار می‌تواند آبریزش بینی را از بین ببرد. سرکه سیب به رقیق‌شدن مخاط در بدن کمك کرده و تنفس را برای شما راحت‌تر می‌کند. اما مراقب باشید سرکه را به صورت غلیظ مصرف نکنید بلکه آن را در آب رقیق کنید یا در ترکیب با آبلیمو بخورید.

پروبیوتیك‌های مفید

اگرچه بسیاری بر این عقیده‌اند که مصرف پروبیوتیك‌ها فقط در ایجاد تعادل باکتری‌های روده و معده مؤثر است، محققان اعلام کرده‌اند که این مواد سیستم ایمنی کودکان مبتلا به التهاب مخاط بینی آلرژیك را نیز تقویت می‌کند.

غرغره آب نمك

شست‌وشوی بینی از طریق غرغره آب نمك هم می‌تواند کمك کننده باشد. ابزار شست‌وشوی بینی را می‌توانید از داروخانه‌ها تهیه کنید. این کار التهاب مخاط داخل بینی را کاهش می‌دهد.

دوش آب گرم بگیرید

نه تنها بخار آب می‌تواند به‌طور موقت هم که شده سینوس‌ها را پاکسازی کند، بلکه محققان معتقدند دوش آب گرم هم به محض وارد شدن به خانه از محیط بیرون می‌تواند با پاك‌کردن گرده‌ها از بدن شما، به کاهش حساسیت‌های بهاره کمك کند.

اوکالیپتوس را بو کنید

برگ‌های خشك‌شده اوکالیپتوس دارای روغنی معطر است که معمولا در کاهش حساسیت از آن استفاده می‌شود. بوی این روغن می‌تواند التهاب مخاط بینی را کاهش دهد. مطالعات هم نشان می‌دهد استشمام عطر این گیاه می‌تواند برای بهبود مشکلات تنفسی در بیماری‌هایی مانند آسم مؤثر باشد. اگر در طول روز از مشکل حساسیت‌های بهاره حتی در محل کارتان رنج می‌برید، روغن اوکالیپتوس را در کاسه‌ای بریزید و روی میز کارتان بگذارید و هرگاه با مشکل حساسیت و گرفتگی بینی مواجه شدید، دو قطره‌ای از آن روغن را در بینی بچکانید تا التهاب مخاط بینی را کاهش دهد.

مصرف غذاهای ادویه‌دار

مصرف غذاهای تند و حاوی ادویه مانند فلفل، پیاز، سیر یا زنجبیل مخاط بینی را رقیق می‌کند و گرفتگی را کاهش می‌دهد.

طب سوزنی، درمان چینی‌ها

طب سوزنی که یکی از درمان‌های مؤثر چینی محسوب می‌شود، حتی در کاهش علائم التهاب مخاط بینی هم تأثیرگذار است و می‌تواند به شما در درمان این بیماری کمك کند.

مواد کوئرستین‌دار بخورید

ماده کوئرستین، نوعی ماده طبیعی برای مقابله با حساسیت است که میزان هیستامین‌ها را در بدن کاهش داده و به کنترل علائم آلرژی کمك می‌کند. این ماده طبیعی در کلم بروکلی، گل کلم، چای سبز و مرکبات یافت می‌شود.

ویتامین C حلال مشکلات

ویتامین C را معمولا به کنترل‌کننده قوی سرماخوردگی و تقویت‌کننده سیستم ایمنی بدن می‌شناسند. اما تحقیقات نشان می‌دهد مصرف روزانه ۲۰۰۰ میلی‌گرم از این ویتامین به پایین آمدن میزان هیستامین در بدن کمك می‌کند.

روغن نعنای موضعی

روغن نعنا اثر ضدالتهابی دارد و قادر است علائم التهاب مخاط بینی در حساسیت‌های بهاره و آسم پرونشیتی را کاهش دهد. این روغن را هم می‌توانید در هوا و هم به طور موضعی داخل بینی اسپری کنید.

روغن کندر استشمام کنید

طبق مطالعاتی که چند سال پیش محققان انجام دادند، مشخص شد روغن کندر به کاهش التهاب مخاط کمك می‌کند. این روغن را داخل ظرف اسپری بریزید و پشت گوشتان اسپری کنید یا با اسپری‌کردن آن در هوا، آن را استنشاق کنید تا راحت‌تر بتوانید تنفس کنید.

عسل طبیعی بخورید

درست است که هیچ مدرك علمی مبنی بر تأثیر عسل بر کاهش حساسیت‌های بهاره وجود ندارد، اما تئوری‌های متعددی بر این باورند که مصرف این ماده غذایی به مرور زمان واکنش‌های حساسیت‌زا را نسبت به گرده‌های گل کاهش می‌دهد.

تهویه هوا در خانه بگذارید

گردش هوای محیط و حذف رطوبت موجود در هوا با دستگاه‌های تهویه و هواکش یا رطوبت‌گیرها با کاهش رشد قارچ و کپك به کمتر شدن شدت حساسیت‌های بهاره کمك می‌کند. به طور طبیعی تشکیل قارچ و کپك در محیط، احتمال تشدید علائم حساسیت‌زا را افزایش می‌دهد.

قطره‌های چشمی

خارش و آبریزش چشمی از شایع‌ترین علائم حساسیت‌های بهاره هستند. یکی از راه‌های درمان آن استفاده از قطره‌های چشمی است که می‌توانید بدون نسخه از داروخانه تهیه کنید. این قطره‌ها برای کاهش آلرژی و قرمزی چشم‌ها طراحی شده‌اند.

کمپرس سرد برای چشم‌ها

کمپرس آب سرد می‌تواند تا حد زیادی خارش و تحریك‌پذیری چشم‌ها را کاهش دهد. برای این کار، پارچه تمیزی را خیس کنید و روی چشم‌ها بگذارید و آن را بارها تکرار کنید تا هم قرمزی آن را از بین ببرد و هم خارش چشمتان را کاهش دهد.

منابع: mashable و healthline

هشدار

به خاطر داشته باشید که این درمان‌های خانگی تنها به منظور کاهش علائم حساسیت‌های ساده بهاره توصیه می‌شود و چنانچه دچار علائم شدید حساسیتی یا آنافیلاکسی شده‌اید، این درمان‌های طبیعی کارساز نیست و باید بلافاصله به پزشك مراجعه کنید. حساسیت‌های آنافیلاکسی می‌تواند جان شما را به خطر بیندازد و حتی باعث مرگ شود. بنابراین، در چنین شرایطی هرگز وقت را از دست ندهید و با اورژانس تماس بگیرید. اگر در بروز حساسیت‌های بهاره، دچار تنگی نفس و التهاب مخاط گلو شدید یا بر اثر شدت حساسیت چشم‌ها دچار مشکل در بینایی یا عفونت چشم شدید، حتما به پزشك مراجعه کنید.

حل سودوکو ۳۵۳۶

۶	۷	۹	۱	۳	۴	۸	۲	۵
۵	۳	۴	۷	۸	۲	۶	۱	۹
۱	۸	۲	۹	۵	۶	۳	۴	۷
۸	۱	۵	۴	۲	۹	۷	۳	۶
۹	۶	۷	۸	۱	۳	۲	۵	۴
۲	۴	۳	۶	۷	۵	۹	۸	۱
۳	۲	۶	۵	۴	۷	۱	۹	۸
۴	۹	۱	۲	۶	۸	۵	۷	۳
۷	۵	۸	۳	۹	۱	۴	۶	۲

۴	۲	۳
۱	۶	۸
۹	۷	۵

۷	۸	۲	۴	۶	۱	۵	۹	۳
۱	۴	۹	۳	۷	۵	۸	۲	۶
۵	۶	۳	۸	۹	۲	۴	۷	۱
۸	۲	۷	۹	۱	۴	۳	۶	۵
۹	۳	۶	۵	۲	۸	۷	۱	۴
۴	۵	۱	۶	۳	۷	۲	۸	۹
۶	۷	۵	۲	۴	۹	۱	۳	۸
۲	۹	۴	۱	۸	۳	۶	۵	۷
۳	۱	۸	۷	۵	۶	۹	۴	۲

۳	۴	۶
۹	۸	۷
۲	۵	۱

۸	۱	۷
۳	۵	۲
۶	۴	۹

۵	۲	۹
۴	۶	۱
۷	۸	۳

۵	۴	۶	۷	۱	۳	۸	۲	۹
۹	۷	۱	۴	۸	۲	۶	۳	۵
۲	۳	۸	۵	۹	۶	۷	۱	۴
۴	۸	۹	۱	۲	۵	۳	۶	۷
۳	۲	۵	۶	۷	۸	۴	۹	۱
۱	۶	۷	۳	۴	۹	۲	۵	۸
۸	۵	۴	۲	۶	۱	۹	۷	۳
۶	۹	۳	۸	۵	۷	۱	۴	۲
۷	۱	۲	۹	۳	۴	۵	۸	۶

۷	۹	۸
۳	۵	۲
۴	۶	۱

۱	۵	۶	۷	۹	۸	۳	۴	۲
۹	۴	۷	۳	۵	۲	۱	۸	۶
۸	۳	۲	۴	۱	۶	۷	۵	۹
۵	۷	۸	۱	۲	۹	۶	۳	۴
۶	۱	۴	۵	۳	۷	۲	۹	۸
۳	۲	۹	۸	۶	۴	۵	۱	۷
۲	۶	۱	۹	۸	۳	۴	۷	۵
۷	۸	۳	۶	۴	۵	۹	۲	۱
۴	۹	۵	۲	۷	۱	۸	۶	۳

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچك‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یك سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

سودوکو ۳۵۳۷

۱	۵	۴			۷			۲
		۷			۲			۱
		۹	۱	۸		۷	۶	۴
۵	۱					۶		
		۳				۱		
		۲					۹	۸
۳	۹	۶		۲	۱	۴		
۴			۵			۸		
۸			۳			۲	۱	۹
						۴		
							۲	
						۱		
۶	۲	۷			۹			۸
		۸			۴			۷
		۵	۶	۸		۳	۹	۲
۷	۳					۹		
		۴				۶		
		۱					۲	۳
۱	۴	۹		۳	۸	۲		
۸			۷			۴		
۵			۴			۸	۱	۹

۹	۶	۵			۳			۱
		۸			۹			۲
		۳	۶	۸		۵	۹	۴
۸	۵					۶		
		۴				۸		
		۱					۴	۳
۱	۳	۶		۷	۴	۲		
۵			۳			۴		
۴			۹			۱	۳	۶
۲								
	۷							
۸								
۹	۶	۱			۷			۴
		۸			۱			۷
		۴	۹	۲		۳	۸	۱
۵	۳					۴		
		۹				۸		
		۶					۷	۲
۶	۹	۲		۱	۳	۷		
۴			۷			۱		
۱			۲			۹	۶	۵

تعامل نورونی

جراح یا پروتز، کدام را اول انتخاب کنم؟!

دکتر علیرضا طبیب خویی

جراح مغز و اعصاب

چندی پیش یکی از همکاران پزشك به دلیل درد گردن و دست ثانویه به بیرون‌زدگی دیسك گردن با من مشورت کرد. ایشان مدت‌ها به دلیل درد ناچار به انجام درمان‌های دارویی و فیزیوتراپی و مراعات فعالیت‌های روزمره بود، اما این درمان‌ها به نتیجه نرسیده و به نظر می‌رسید برای رهایی از درد باید جراحی می‌شد.

طبیعی است که چون خودشان جراح نبودند در مورد نوع عمل و جزئیات آن سؤالاتی پرسیدند و قرار بر آن شد باز هم در مورد جراحی بیشتر فکر کرده و با همکاران دیگر هم صحبت کنند و در نهایت من را مطلع سازند. چند روز بعد در تماس تلفنی که داشتیم، سؤالی مطرح شد که در نظر ایشان اهمیت بسیار زیادی داشت؛ شما معمولا از کدام پروتز در جراحی‌های دیسك گردن استفاده می‌کنید؟ یکی از همکاران پروتز الف را پیشنهاد دادند و دیگری پروتز ب اما من بعد از بررسی زیاد به این نتیجه رسیدم که پروتز الف بهتر است؛ حال نظر شما چیست؟

ما پزشکان وقتی دچار بیماری می‌شویم بیشتر از سایر افراد در مورد نحوه درمان آن حساسیت و موشکافی داریم و این موضوع تقریبا در مورد همه پزشکان و برخی بیماران صادق است و به این دلیل دقت و ریزبینی همکارم در مورد پروتز برایم عجیب نبود. اما برای آرامش بخشیدن به او و کمك برای انتخاب سریع‌تر راه صحیح درمان جملاتی را یادآور شدم که گاهی آنها را برای بیماران بسیار حساسم هم بازگو می‌کنم: هم پروتز الف هم ب و همین‌طور ج که البته سومی برای شما با توجه به ام‌آرآی مناسب نیست و همگی مورد تایید وزارت بهداشت و بسیاری از سازمان‌های معتبر بین‌المللی است و تفاوت عملکرد آنها بسیار ناچیز است، به‌طوری که شما خودتان بعد عمل متوجه مورد خاصی در صورت استفاده از هر کدام از آنها نخواهید شد. یکی از مهم‌ترین فاکتورها در انتخاب پروتز، راحتی و تجربه جراح در استفاده از آن است تا زمان و انرژی کمتری حین عمل صرف شود. شاید بهتر باشد پیش از جراحی به مساله بسیار مهم‌تری فکر کنید و آن انتخاب جراحتان است. اهمیت ظرافت دست و مهارت و تجربه جراح و همین‌طور رابطه خوب شما با وی، بسیار بیشتر از نوع پروتز است. به این دلیل به شما توصیه می‌کنم بیشتر فکر خود را پیش از جراحی برای انتخاب جراحتان متمرکز کنید و وقتی جراح مورد اعتمادتان را انتخاب کردید به انتخاب نوع پروتز توسط او هم اعتماد داشته باشید.

صحبت‌هایم بر دل این همکار عزیزم نشست و به او آرامش بخشید و از اضطرابی که قبل از عمل داشت، کاست. هفته بعد جراحی موفقی برایشان انجام شد و از درد رهایی یافتند و به زندگی روزمره بازگشت.

در پایان می‌توان گفت اگر بیماری در انتخاب جراح خود دقت کند و پزشکی را برای درمان بیماری‌اش در نظر بگیرد که تبحر و تجربه کافی داشته و مورد اعتماد باشد، در واقع می‌داند در انتخاب پروتز هم جراح او بهترین تصمیم را در مورد ایشان خواهد گرفت تا بهترین نتیجه ممکن از جراحی به‌دست آید.