

بهبود علائم کووید-۱۹ با لیزر درمانی

🔗 امروز از مسائل مهم سلامت در جهان، باقی‌ماندن علائم مختلفی پس از بهبود کووید-۱۹ در افراد است. در گزارشی از کشور ایتالیا ۵۵درصد از بیماران پس از بهبود کووید-۱۹ شدید و ترخیص از بیمارستان تا ۶۰روز بعد علائم خستگی و دردهای عضلانی را داشتند. کووید-۱۹ بیماری جدیدی است و نیاز به پیگیری‌های پزشکی پس از بهبود در این افراد وجود دارد.

در چند ماه اخیر مراجعان بسیاری پس از بهبود کووید-۱۹ با شکایت از دردهای جسمانی مختلف به کلینیک مراجعه می‌کنند. ارزیابی‌های مناسب کلینیکی می‌تواند علت را مشخص و درمان آن را موجب شود. طبق گزارش جهانی در تعدادی از افراد علائم کووید-۱۹ چند هفته تا چند ماه پس از ابتلا باقی می‌ماند و تحت‌عنوان کووید طولانی یا عوارض کووید-۱۹ شناخته می‌شود.

افراد با کووید طولانی یک یا چند شکایت از علائمی چون خستگی شدید، سردرد، سرفه، تنگی‌نفس، تپش قلب، درد مفاصل، تب، درد قفسه‌سینه، دردهای عضلانی، اختلال حافظه، مشکل خواب، مشکل در تمرکز و توجه، اختلال بویایی و چشایی، افسردگی و اضطراب را دارند.

علل مختلفی برای باقی‌ماندن این علائم ازجمله سندرم بعد از مراقبت‌های آی‌سی‌یو، سندرم خستگی بعد از ویروس، باقی‌ماندن التهاب مزمن و آسیب به اعضای بدن در این افراد پس از بهبود بیماری در نظر گرفته می‌شود که کیفیت زندگی افراد را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. لیزرهای درمانی با خواص ضدالتهابی شناخته‌شده کاربردی جهانی در رفع خستگی شدید و طول‌کشنده دارد که شایع‌ترین علامت کووید طولانی است. لیزردرمانی با افزایش سطح انرژی سلولی (ATP) موجب بهبود خستگی می‌شود. عوارض ناشی از کووید-۱۹ بیشتر در افراد مسن، افراد با بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشارخون، دیابت و قلبی-عروقی دیده می‌شود. یکی از علل عوارض کووید-۱۹ آسیب نسجی به اندام‌های مختلف می‌دانند.

لیزرهای درمانی در ترمیم بافت آسیب‌دیده به‌کار می‌روند و موجب ترمیم سریع‌تر نسج می‌شوند؛ البته افراد جوان و بدون بیماری زمینهای هم می‌توانند به کووید طولانی مبتلا شوند که لیزردرمانی موجب بهبود کیفیت زندگی این افراد می‌شود. 🔗



در مطالعات جدید از سوی متخصصان آمریکایی مکانیسمی شناسایی شد که بر اساس آن کووید-۱۹ می‌تواند با مشکلات زوال عقل و بیماری آلزایمر نقاط مشترکی داشته باشد.

این یافته‌ها حاکی از همپوشانی بین بیماری کووید-۱۹ و تغییرات مغزی شایع

کرونا به بروز آلزایمر کمک می‌کند

درمان ریزش و سفیدی مو از دیدگاه طب سنتی ایرانی، راهکارهای مؤثری دارد

نسخه طبیعت برای ریزش و سفیدی مو

🔗 ریزش و سفیدی موها ازجمله مشکلات شایعی است که اغلب مردان و زنان در گروه‌های سنی مختلف راراهی کلینیک‌های پوست و مو یا متخصصان طب سنتی کرده است اما سؤال اینجاست علت ریزش و سفیدی موها چیست و آیا در طب سنتی برای درمان آن تدابیری وجود دارد؟ برای رسیدن به پاسخ این پرسش‌ها با دکتر فاطمه نجابت‌بخش، پزشک متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، گفت‌وگو کرده‌ایم که خلاصه پاسخ‌های این متخصص را در ادامه می‌خوانید.

فاخره بهبهانی

سلامت

ریزش مو می‌تواند به علل مختلف ازجمله اختلالات هورمون‌های زنانه و مردانه، کم‌کاری یا پرکاری تیروئید، کمبود آهن و روی، وجود کیست‌های تخمدان در خانم‌ها، تغذیه نامناسب، رژیم‌های غذایی افراطی، مشکلات گوارشی و کبدی و حتی بد‌خوابی و استرس ایجاد شود؛ البته از دیدگاه طب سنتی علل دیگری هم می‌تواند مسبب ریزش و سفیدی مو شود که نیاز به درمان‌های مختلف دارویی و غذایی دارد که در ادامه به آن می‌پردازیم.

نقش غلظت و چسبندگی خون

از دیدگاه طب سنتی، غلظت خون و افزایش اخلاطی نظیر بلغم و سودا در بدن می‌تواند به دلیل ضعف خون‌رسانی به سطح پوست سر، سبب ریزش موها شود. سیگار و قلیان و آلودگی‌ها از مهم‌ترین علل بروز غلظت خون است. در مکتب طب سنتی ایرانی، منظور از غلظت خون، افزایش هموگلوبین یا هماتوکریت خون نیست، بلکه لزوجت و چسبندگی خون است که در آزمایش‌های

تنگی و گشادی روزه‌های مو

از علل دیگر ریزش مو، تنگ یا گشادبودن بیش‌ازاندازه روزه‌های مو است که هر کدام درمان خاص داشته و باید با تشخیص پزشک معالجه شود. معمولاً در کسانی که خشکی بیش‌ازحد پوست سر داشته یا جزو افرادی هستند که رطوبت غلیظ بلغمی دارند اغلب ریزش‌ها به دلیل تنگی روزه‌ه مو است. برای رفع خشکی، مصرف روغن‌های رطوبت‌زا مانند روغن بادام شیرین و روغن بابونه

در آلزایمر است و ممکن است به مدیریت خطر و راهکارهای درمانی اختلال شناختی مرتبط با کرونا ویروس کمک کند. گزارش‌های مربوط به پیامدهای عصبی بیماری کووید-۱۹ در بیماران و افرادی که برای طولانی‌مدت با علائم این عفونت درگیر هستند، نشان می‌دهد کرونا ویروس ممکن است اثرات ماندگاری

بر عملکرد مغز داشته باشد. هرچند هنوز به خوبی مشخص نشده که چگونه ویروس منجر به بروز مشکلات عصبی می‌شود. با این حال همچنان محققان عوامل ژنتیک را که باعث می‌شود کرونا ویروس بتواند بافت‌ها و سلول‌های مغزی را آلوده کند، مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهند. /ایسنا



علت سفیدی مو چیست؟

از دیدگاه طب سنتی معمولاً سفیدی زودرس موها در اثر افزایش بلغم (سرد و تر) ایجاد می‌شود که این بلغم در اثر شدت سردی و غلظت ممکن است تبدیل به سودا (سرد و خشک) شود. در صورتی که سفیدی مو با تشخیص پزشک به دلیل وجود بلغم باشد باید از مواد غذایی که در بدن ایجاد بلغم می‌کند جلوگیری یا در صورت استفاده، آنها را با مصلحات‌شان مصرف کرد. برای مثال شیر باید در صورت استفاده گرم باشد و با عسل یا دارچین نوشیده شود. ماست یا دوغ باید به شکل چکیده و با زیره، نعنا، آویشن یا سیاهدانه مصرف شود. بهترین مصلح پنیر آویشن است اما می‌توان از سیاهدانه و زیره هم استفاده کرد. منابع دیگر کلسیم انجیر، کتجد، مویز، شویب، نعنا و بادام است. ماهی بهتر است از ماهی‌های جنوب باشد که سردی کمتری داشته و به‌صورت ملایم سرخ یا به شکل کبابی مصرف شود. استفاده از سبزیجاتی مانند کاهو، خرفه، اسفناج، کدو و گوجه‌فرنگی و میوه‌های آب‌دار مانند هندوانه و خیار و موز لازم است کم شود. غذاهای غلیظ و خمیری مانند پاستا، حلیم، انواع حلوا، آش و لوبیا بهتر است از برنامه غذایی خارج شوند. غذاها بهتر است به‌صورت کبابی یا به‌صورت سرخ‌شده با حرارت ملایم طبخ شود. اعتدال در خوردن رعایت شود و از مصرف زیاد گرمی جات یا سردی‌ها پرهیز شود.

زرده تخم‌مرغ به شکل موضعی یا خوراکی به‌صورت عسلی می‌تواند در گذارسانی به ریشه مو موثر باشد. استفاده موضعی از زرده تخم‌مرغ همراه با آرد نخود خام یا به‌صورت تنها هنگام شب، ساعتی قبل از حمام و سپس شست‌وشوی سر با شامپوی مناسب توصیه می‌شود. برای تأمین عنصر روی (زینک) استفاده از منابع غذایی حاوی این ماده معدنی ازجمله ترکیب گردو و انجیر و فندق مفید

مانند روغن مورد و آمله استفاده شود. بر اثر تجمع اخلاط ناسالم در زیر پوست ممکن است ریزش مو ی سکه‌ای یا منتشر ایجاد شود. تغذیه مناسب، دوری از عوامل استرس‌زا و ورزش نقش پررنگی در پیشگیری از این مشکلات دارد.

تقویت‌کننده‌های ریشه‌مو

در طب سنتی برای تقویت ریشه موها تدابیری اندیشیده شده است. استفاده از

پوکی استخوان نوعی بیماری دژنراتیو است که با مشاهده استخوان‌های نازک و مستعد شکستگی تشخیص داده می‌شود. علت اصلی پوکی استخوان کمبود هورمون جنسی زنانه (استروژن) است که پس از یائسگی رخ می‌دهد و کمبود هورمون جنسی مردانه (تستوسترون) که به دلیل روند پیری طبیعی رخ می‌دهد. از دیگر عواملی که باعث پوکی استخوان می‌شوند می‌توان به استروئید اضافی و هورمون‌های تیروئید و همچنین کمبود کلسیم و ویتامین D اشاره کرد.

متابولیسم استخوان شامل دو فرآیند اصلی "تحلیل رفتن استخوان" و "تشکیل استخوان" می‌باشد. هر دو این فرآیندها به طور همزمان اتفاق می‌افتد و به آن‌ها بازسازی استخوان گفته می‌شود. پوکی استخوان در صورتی اتفاق می‌افتد که میزان "تحلیل استخوان" یا سرعت "تشکیل استخوان" یک اندازه نباشد. این عدم تعادل باعث از بین رفتن توده استخوان می‌شود و به دنبال آن استخوان نازک، شکننده و مستعد شکستگی می‌شود.

ویتامین E یک ویتامین محلول در چربی است که به خواص آنتی‌اکسیدانی خود معروف است. این ویتامین براساس ساختار مولکول‌های شیمیایی به دو گروه بزرگ تقسیم می‌شود: توکوفرول‌ها و توکوترینول‌ها. توکوفرول و توکوترینول بسته به گروه متیل واقع در حلقه کرومانول، به ۴ ایزومر تقسیم می‌شوند، یعنی ایزومرهای α، β، γ و δ. توکوترینول ۵۰ برابر قوی‌تر از α-توکوفرول است مطالعات نشان داده است که فعالیت آنتی‌اکسیدانی توکوترینول عملکرد آن را به عنوان یک ماده ضد التهابی، ضد سرطان و ضد فشار خون با اثربخشی بالاتر در مقایسه با توکوفرول توضیح می‌دهد. فعالیت آنتی‌اکسیدانی توکوترینول سلول‌های بدن را از آسیب ناشی از حمله رادیکال‌های آزاد که یکی از محصولات جانبی فرآیند اکسیده شدن چربی است محافظت می‌کند.

توکوترینول‌های تجاری

روغن پالم (نخل) یکی از منابع اصلی توکوترینول‌ها در بازار حال حاضر است. روغنی که از گوشته میوه پالم استخراج می‌شود سرشار از توکوترینول‌ها و همچنین توکوفرول است. توکوترینول موجود در روغن پالم (نخل) طبیعی 1172 ppm است؛ غنی‌ترین روغن گیاهی حاوی توکوترینول در مقایسه با سایر منابع روغن گیاهی (جدول ۱). هیئت روغن پالم (نخل) مالزی (MPOB)، برجسته‌ترین موسسه تحقیقاتی روغن نخل(پالم)، فناوری استخراج توکترینول از روغن پالم را توسعه داده است. مالزی بزرگترین تولیدکننده و تأمین‌کننده توکوترینول‌ها در بازارهای بین‌المللی است.

جدول ۱: توکوفرول و توکوترینول کل موجود در روغن‌ها و چربی‌ها

روغن و چربی	توکوترینول-δ (ppm)	توکوترینول-γ (ppm)	توکوترینول-β (ppm)	کل (ppm)
روغن پالم	286	32	143	1172
روغن سویا	-	-	-	958
روغن آفتابگردان	-	-	-	801
روغن ذرت	-	-	-	782
روغن پنبه‌دانه	-	-	-	776
روغن بادام زمینی	-	-	-	369
روغن زیتون	-	-	-	51
روغن نارگیل	19	1	5	36

منبع: اسلاور، لیبیدها ۲۹۱:۶-۲۹۶

درمان پوکی استخوان با توکوترینول‌های موجود در روغن پالم

هشام‌الدین محمد اسپر

توکوترینول‌ها بر پوکی استخوان تأثیر می‌گذارند.

در یک مطالعه "In vivo" به مدت ۲ ماه به به موش‌های ماده یائسه مکمل توکوترینول داده شد. این مطالعه نشان داد که مکمل توکوترینول روغن پالم می‌تواند از کاهش توده استخوانی در موش‌های ماده یائسه جلوگیری و در نتیجه از بروز پوکی استخوان جلوگیری کند. مطالعه دیگری در مورد موش‌های نر (عقیم شده به روش آرکیدک‌تومی) که نماینده مردان بسیار پیر با کمبود هورمون جنسی هستند انجام شده است. نتایج این مطالعه همچنین به طور مداوم نشان می‌دهد که مکمل توکوترینول داده شده به موش نر عقیم شده به مدت ۲ ماه قادر به جلوگیری از بروز زوال استخوان است.

توکوترینول‌ها همچنین قادرند از استخوان‌ها در برابر عوارض پوکی استخوان در اثر مصرف استروئید محافظت کنند. مطالعه‌ای بر روی موش‌های صحرایی که غده فوق کلیه آن‌ها برداشته شده و به مدت ۲ ماه به آن‌ها داروی استروئیدی دگزامتازون داده شده است، سپس با مکمل‌های توکوترینول درمان شده‌اند انجام شد. این مطالعه نشان داد که توکوترینول‌ها توانایی محافظت از استخوان در برابر عوارض پوکی استخوان به دلیل مصرف طولانی مدت استروئید را دارا هستند. همچنین مطالعات نشان داده است که توکترینول‌ها قادر به بهبود تراکم استخوان در انسان‌هایی هستند که در اثر استعمال دخانیات پوکی استخوان را تجربه کرده‌اند. به طور معمول، افراد سیگاری مزمن بیش از افراد غیر سیگاری به پوکی استخوان مبتلا می‌شوند. این اثر مضر نیکوتین است. به یک مدل حیوانی از موش‌ها به مدت ۲ ماه روزانه نیکوتین داده شد. سپس نیکوتین قطع شد و با مکمل توکوترینول جایگزین شد. این مطالعه نشان داد که توکوترینول‌ها قادر به بهبود تراکم استخوان در موش‌هایی هستند که در اثر مصرف نیکوتین دچار پوکی استخوان شده‌اند. حتی موش‌هایی که مکمل توکوترینول استفاده کرده‌اند دارای استخوان‌های متراکم‌تر از موش‌های نرمال هستند. در نتیجه، توکوترینول پالم پتانسیل زیادی در درمان بیماری شایع پوکی استخوان دارد.

نتیجه

توکوترینول‌ها به عنوان یک رویکرد جدید بالقوه در پیشگیری و درمان پوکی استخوان (بیماری شایع تخریبی استخوان که غالباً با پیری به سراغ انسان می‌آید) شناخته می‌شوند. توکوترینول‌ها قادرند معدنی شدن استخوان را افزایش، تفکیک استخوان سازی را ارتقا و از تشکیل و تفکیک استخوان-شکن جلوگیری بعمل آورند. مطالعات "in vivo" با استفاده از مدل‌های مختلف حیوانی نشان داده که با مکمل توکوترینول‌های نشانگرهای زیستی تشکیل و تقویت استخوان بهبود می‌یابد. روغن پالم یکی از بهترین منابع توکوترینول‌ها است.

اطلاعات از منابع علمی: MPOBTehran@gmail.com

