

خاصیت میوه‌ای به نام «فیجوا»



دانشمندان دانشگاه اوکلند در نیوزیلند در حال انجام تحقیقی با استفاده از پودر فیجوا برای کمک به کاهش وزن و معکوس کردن پیش دیابت با هدف پیشگیری از دیابت نوع ۲ در بزرگسالان در معرض خطر هستند. در واقع، از آنجاکه بیش از ۴۰۰ هزار نفر در نیوزیلند تحت تاثیر دیابت نوع ۲ قرار دارند، یافتن اقدامات پیشگیرانه برای مقابله با این چالش مهم سلامتی بسیار مهم است.

تحقیقی به نام فردیناند، یک برنامه کاهش وزن و حفظ وزن شش ماهه است که طی آن به بزرگسالان مبتلایه قند خون بالا هر روز حدود یک گرم پودر میوه کامل فیجوا (یا یک دارونما) داده می شود. در مورد پتانسیل پودر فیجوا برای معکوس کردن پیش دیابت همچنان زیادی وجود دارد. از نظر تئوری، پودر فیجوا فواید کاهش وزن را افزایش می دهد و به بهبود سطح قند خون منجر می شود.

این تحقیق در حمایت چالش ملی علوم تغذیه با ارزش بالا، توسط واحد تغذیه انسانی دانشگاه با همکاری یکی از بزرگ‌ترین مؤسسات تحقیقاتی نیوزیلند، مؤسسه مالاگان و تحقیقات گیاهی و غذایی، همچنان در حال انجام است.

در جست وجوی مالاریا



طاهره بیگزاده، معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی جیرفت با اشاره به افزایش موارد ابتلا به مالاریا، گفت: در سال جاری ۱۷ مورد ابتلا به بیماری مالاریا در جنوب کرمان داشتیم که به جز یک مورد، همگی از اتباع غیرمجاز پاکستانی یا افغانستانی بودند. کمپین خانه به خانه در رودبار جنوب، برای بیماریابی در حال اجراست.

بیگزاده ادامه داد: ورود اتباع خارجی غیرمجاز از کشورهای همسایه جنوب شرقی به کشور و انتقال آنها از طریق استان سیستان و بلوچستان به منطقه، دلیل شیوع و افزایش آمار مبتلایان به مالاریاست. اتباع غیرمجاز که برخی از آنها در افغانستان به‌طور ناقص درمان می شوند تا چندین هفته می‌توانند ناقل انگل مالاریا باشند، متأسفانه دائماً و به‌طور قاچاقی در حال جابه‌جایی و انتقال به سایر شهرها هستند که این امر می‌تواند در انتقال بیماری‌ها خطرآفرین باشد. وی همکاری مردم را در شناسایی مبتلایان و ناقلان خواستار شد که با مشاهده هرگونه موارد مشکوک، به مسئولان بهداشتی اطلاع بدهند.

ورزش مفید برای کودکان



بهتر است کودکان از همان کودکی در دویدن‌های گروهی شرکت کنند تا بدن‌شان به تحرک عادت کند



ورزش‌های جهشی و استقامتی، بسیار مفید است و باعث تقویت ماهیچه ساق پای کودک می‌شود و مرکز بدن او را می‌سازد



یکی از بهترین ورزش‌ها برای کودکان و نوجوانان است که عضلات ساق پا و بالاتنه را درگیر می‌کند و به آنها قدرت می‌بخشد



باعث تقویت عضلات په‌ویژه مع پا می‌شود و در نتیجه احتمال آسیب‌دیدگی در این نواحی را کاهش می‌دهد

درباره بیماری پوکی استخوان، علائم و عوارضی چه می‌دانید؟

صدای بیماری خاموش را در نیاورید



نرگس خانعلی‌زاده گروه دامپزشکی

در روزها، ماه‌ها و سال‌های اول تقریباً هیچ نشانه‌ای ندارند؛ نه نشانی از درد، نه شکستگی و نه حتی ضعف عضلانی! اما در یک روز، همه چیز شروع می‌شود؛ شروعی که البته ریشه در گذشته دارد اما به‌طور معمول، در سنین بالا خودش را نشان می‌دهد. برای همین هم هست که در بین متخصصان، به بیماری خاموش معروف است؛ نوعی بیماری که فرد تا مدت‌ها از روند شکل‌گیری‌اش در بدن، خبر ندارد و ناگهان با یک ضربه، یک حادثه و یک اتفاق، از استخوان‌هایی که استحکام ندارند و امضالاتا پوک شده‌اند، آگاه می‌شود؛ استخوان‌هایی که دیگر توانی برای مقاوم ماندن و گاهی ایستادن ندارند!

«پوکی استخوان»، یک بیماری یکی، دو روزه نیست؛ این را قریب به اتفاق متخصصانی می‌گویند که معتقدند از دست رفتن استخوان طی یک دوره طولانی چندین ساله رخ می‌دهد و ناگهان با یک ضربه و یک شکستگی گاهی سطحی، بیمار متوجه عمق بیماری و وجود پوکی استخوان در بدنش می‌شود. زمانی که در اغلب موارد، بیماری به عمیق‌ترین حد خود رسیده و آسیبی جدی به استخوان‌ها وارد شده است که می‌تواند فرد را تا مدت‌ها و گاهی برای همیشه، زمینگیر کند. شاید برای همین است که ضرب‌المثل پیشگیری بهتر از درمان، در پوکی استخوان، به‌خصوص در خانم‌ها، اهمیتی واقعی و البته کاربردی دارد.

چرا پوک شدند؟

در برخی موارد کمبود برخی هورمون‌ها مانند استروژن در زنان و آندروژن در مردان و در برخی دیگر اړث رسیدن از پدر و مادر مبتلا به پوکی استخوان ازجمله علت‌های علمی ابتلا به پوکی استخوان است؛ علت‌هایی که به مرور زمان و با بالا رفتن،

نکته

وناگهان، پوکی استخوان!

اگر سن شما بالای ۶۵ سال است یا دردهای استخوانی دارید، بهتر است برای بررسی پوکی استخوان به دکتر مراجعه کنید که اگر غیر از این باشد، ممکن است یک ضربه یا افتادگی ساده، شما را مجبور به مراجعه به پزشک کند؛ پزشکی که بعد از انجام آزمایش و تست سنجش و تراکم استخوان، تایید می‌کند که دچار پوکی استخوان

هستید. البته با روش‌هایی مانند جایگزینی هورمون، مصرف داروهای استخوان‌ساز، ورزش، فیزیوتراپی، همچنان فرصت برای درمان پوکی استخوان حتی در سنین بالا هم وجود دارد اما در مراحل اولیه، نمی‌توانیم منکر کاهش دامنه حرکت فرد مبتلا و تحت تاثیر قرارگرفتن فعالیت‌های روزانه‌اش باشیم.



آن نداشته است، عوامل متعددی وجود دارد که نشأت‌گرفته از سبک زندگی فرد در دوران جوانی است؛ الگویی که به مرور زمان به استخوان‌های او آسیب رسانده است.

در اولین گام برای پیشگیری، بهتر است که دریافت و رساندن کلسیم کافی به بدن‌تان را جدی بگیرید. یک اصل مهم و اساسی برای داشتن استخوان‌های سالم و مستحکم، رعایت یک رژیم غذایی سالم و

البته سرشار از کلسیم است، زیرا زمانی که کلسیم کافی در خون وجود نداشته باشد، بدن کلسیم مورد نیاز خود را از استخوان‌ها دریافت می‌کند و طبیعتاً، حفره‌های خالی در ساختار اسفنجی بافت استخوان بیشتر می‌شود.

در این میان، گنجاندن لبنیات در رژیم غذایی اهمیت بسیاری دارد، لبنیاتی که بالاترین میزان کلسیم را دارد، البته از مصرف منابع کلسیم دیگری مانند اسفناج و بادام هم غافل نشوید.

علاوه بر کلسیم، ویتامین D هم به حفظ بافت استخوان، کمک ویژه‌ای می‌کند که اتفاقاً میزانش در بدن بیشتر افراد، در سطح پایینی قرار دارد.

مصرف غذاهایی مانند ماهی، تخم‌مرغ، جگر و نهایتاً مصرف مکمل‌های این ویتامین، ابتلا به پوکی استخوان در افراد مستعد به این بیماری را دور خواهد کرد. البته فراموش نکنید که رعایت رژیم غذایی در سنین جوانی، نیازمند یک برنامه ورزشی هم هست که سلامت استخوان‌های‌تان را در دوران سالمندی، تضمین می‌کند.

پوکی استخوان از نگاه طب سنتی

۱

مصرف مرتب آویشن برای بهبود تراکم مواد معدنی استخوان، موثرتر از مصرف مکمل های کلسیم و ویتامین D۳ است

۲

زردچوبه، کورکومین، ماده فعال موجود در زردچوبه است که می‌تواند کم بودن تراکم استخوان را بهبود ببخشد

۳

سویا، ایزوفلاون‌ها، ترکیبات شبه استروژنی موجود در سویا هستند که می‌توانند از استخوان‌ها محافظت کنند و مانع تحلیل رفتن آنها شوند

۴

مریم‌گلی قرمز: گیاهی در طب گیاهی برای پوکی استخوان دارد و باعث جلوگیری از تولید رادیکال آزاد مربوط به تحلیل استخوان می‌شود

۵

دانه گزنه: دانه گزنه، سرشار از ویتامین D است که وجود میزان مناسبی از آن در بدن از ابتلا به پوکی استخوان جلوگیری می‌کند

۶

سنجد: روایت شده است که سنجد، گوشتش گوشت می‌آورد. استخوانش استخوان و پوستش پوست می‌رویاند

خاموش‌های بی‌سر و صدا



فشار خون: فشار خون بالا یکی از خطرناک‌ترین مشکلات جسمی است که می‌تواند به وقوع دیگر بیماری‌های مزمن در بدن فرد منجر شود. فشار خون از آن جهت به‌عنوان مهم‌ترین بیماری‌های خاموش شناخته می‌شود که بدون علائم است و زمانی فرد به بیماری خود پی می‌برد که بیماری پیشرفت بسیاری کرده است.

چک‌آپ مکرر و منظم فشار خون، خوردن غذاهای غنی از پتاسیم، فیبر، پروتئین و مواد غذایی کم‌نمک در کنار حفظ وزن سالم از مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از این بیماری است؛ راهکارهایی که کمک می‌کند تا به‌طور ناگهانی و با سر و صدای زیاد بیماری به‌خودمان نیایییم.

کبد چرب: کبد چرب نه فقط یک بیماری خاموش که گاهی تبدیل به یک قاتل خاموش می‌شود چراکه ممکن است زمانی به وجود آن پی ببریم که دیگر کار از کار گذشته است. در مراحل پیشرفته بیماری، دو نوع بیماری کبد چرب الکلی و غیر الکلی، می‌تواند منجر به سیروز و فیبروز کبد شود که جدی‌ترین مرحله این بیماری است. پیروی از یک رژیم غذایی گیاهی و خودداری از مصرف غذاهای چرب و الکلی، می‌تواند در سرکوب این بیماری خاموش به‌فرد کمک کند.

