سلامت روز

تشدید درد آرتروز زانو با مصرف مسکن‌های بدون نسخه

تحقیقات دانشمندان نشان می‌دهد بیماران مبتلا به آرتریت زانو که به طور منظم داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مصرف می‌کردند در مقایسه با گروه شاهد که این داروها را مصرف نمی‌کردند به التهاب بدتر زانو و ضعیف‌تر شدن غضروف زانو دچار شدند. دکتر یوهانا لویتجنز، محقق ارشد از دانشگاه کالیفرنیا گفت: ما دریافتیم شرکت‌کنندگانی که به مدت چهار سال به طور منظم دارو مصرف می‌کردند، نتایج بدتری در مورد سینوویت که التهاب در زانوست، نشان دادند. وی افزود: همچنین مشاهده کردیم ترکیب غضروف در گروه مصرف کنندگان داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی در مقایسه با گروه کنترل بدتر بود.

این داروها، تولید مواد شیمیایی بدن را که باعث التهاب می‌شوند، مسدود می‌کنند. مردم مرتب این قرص‌ها را برای تسکین کوتاه مدت درد آرتریت مصرف می‌کنند. آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن سدیم رایج‌ترین داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی است که بدون نسخه در هر داروخانه در دسترس هستند. نتایج نشان داد مصرف کنندگان داروهای غیر استروئیدی در ابتدای مطالعه نسبت به گروه کنترل التهاب مفاصل و کیفیت، غضروف بدتری داشتند و سلامت زانوی آنها پس از چهار سال حتی به مراتب بدتر شده بود./

خبرگزاری صداوسیما

داروخانه سنتی

کندر، هوش نوزاد را زیاد نمی‌کند

طبق یک باور قدیمی، برخی از مادران باردار براین عقیده‌اند که برای افزایش هوش نوزاد از کندر استفاده کنند. در صورتی که در منابع طب قدیم، هیچ مطالعه بالینی و تحقیقی که نشان دهد مصرف کندر در دوران بارداری می‌تواند سبب افزایش هوش کودک شود، وجود ندارد و به گفته متخصصان مصرف آن در دوران بارداری به طور قطعی، موثر نیست اما مصرف آن در برخی مزاج‌ها می‌تواند بهبوددهنده حافظه و پیشگیری‌کننده از فراموشی باشد. متخصصان بر این عقیده‌اند که مصرف کندر احتمالا در زنان باردار چاق که رطوبت در بدن آنها غالب است و نشانه‌هایی مانند افزایش چربی خون یا کبد چرب دارند، می‌تواند با مشورت پزشک مفید باشد ولی مصرف آن در افراد سالم به‌ویژه در افراد دارای مزاج گرم و خشک احتمالا موجب بروز عوارض کبدی و مصرف بی‌رویه آن توسط زنان باردار، ریسک ابتلا به بیش‌فعالی را در کودکان افزایش می‌دهد.

ایستگاه سلامتی

صبحانه‌هایی برای کاهش وزن

آیا می‌دانستید؟

مصرف آب گرم به همراه آب‌لیموی تازه بلافاصله پس از بیدار شدن از خواب به بهبود عملکرد دستگاه گوارش کمک می‌کند. مرکبات به‌ویژه لیمو حاوی مقادیر زیادی ویتامین C و ترکیبات آنتی اکسیدان هستند.

وقتی آلودگی نفس‌ها را حبس می‌کند، چطور باید از سلامت‌مان محافظت کنیم؟

اینجا هوا کم است

مهتاب خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

از هر ۱۰ نفر در جهان، ۹ نفر در حال تنفس هوای آلوده هستند و به‌همین‌دلیل «آلودگی‌هوا» از مهم‌ترین چالش‌های زیست‌محیطی در سراسر جهان است. هوای آلوده، از دلایل اصلی مرگ زودرس بوده و سالانه شش‌میلیون نفر در جهان به‌دلیل بروز سکته قلبی یا مغزی یا ابتلا به دیابت و بیماری‌های تنفسی، جان خود را از دست می‌دهند. آمار مرگ ناشی از آلودگی‌هوا، از آمار مرگ ناشی از ابتلا به بیماری ایدز بالاتر است! در این روزها که هوای کلانشهرها به‌ویژه تهران به‌شدت آلوده است، با رعایت نکات زیر به حفظ سلامت خود و اطرافیان‌مان کمک کنیم.

به پیش‌بینی‌ها دقت کنید: هر روز از وضعیت هوای شهر خود از طریق مرکز کنترل آلودگی هوا یا اخبار آگاه شوید. این کار کمک می‌کند تا در فضای باز قرار نگرفته یا در صورت لزوم از ماسک استفاده کنید.

درزها را ببندید: پنجره‌های خانه را بسته نگه‌دارید. برای تعویض هوا از بخور گرم، همراه با چند قطره اکالیپتوس یا عصاره نعناع استفاده کنید. اگر میزان آلودگی هوا در حد هشدار است از فیلتر هوا در منزل کمک بگیرید.

تحرک اضافی ممنوع: هرچه میزان تحرک بدنی بیشتر باشد، میزان اکسیژن موردنیاز بدن افزایش می‌یابد اما در هوای آلوده، پایین‌بودن میزان اکسیژن موجود در هوای تنفسی باعث تنگی‌نفس، کاهش میزان اکسیژن‌رسانی به قلب و ریه‌ها شده و خطر سکته قلبی و مغزی افزایش می‌یابد. توجه به این نکته درصورتی‌که شما یا یکی از اعضای خانواده دچار بیماری قلبی یا تنفسی هستید، بسیار مهم است. کاهش تحرک بدنی شامل پیاده‌روی در فضای باز، استفاده از دستگاه‌های ورزشی موجود در پارک‌ها، دویدن و دوچرخه‌سواری در فضای باز است.

به چشم‌ها برسید: یکی از اندام‌های حساس به آلودگی هوا، چشم‌ها هستند. این آسیب به‌صورت سرخی، تورم، خارش، آبریزش از چشم، قی چشم و خشکی دیده می‌شود. در روزهای آلوده، پس از رسیدن به محل کار یا منزل، صورت را بشویید. داخل مشت دست آب ولرم پر کنید و داخل آن پلک بزنید. استفاده از قطره استریل چشمی و اشک مصنوعی ـ در صورت احساس خشکی ـ باعث برطرف شدن آلودگی‌های وارد‌شده به چشم می‌شود.

ویتامین‌ها را بغل کنید: در زمان آلودگی هوا، خطر ایجاد رادیکال‌های آزاد ـ عامل ایجاد سرطان ـ در بدن افزایش می‌یابد. برای ازبین بردن رادیکال‌های آزاد ایجاد شده، مصرف منابع غذایی حاوی ویتامین، به‌ویژه ویتامین C را افزایش دهید. به این دلیل که ویتامین‌ها آنتی اکسیدان‌های قوی‌ای هستند. انواع مرکبات، سبزی‌های پهن‌برگ و سیب‌زمینی سرشار از ویتامین C هستند.

غذا را کنترل کنید: در روزهای آلوده ـ البته بهتر است همیشه رعایت کنید ـ مصرف غذاها، نوشیدنی‌ها و تنقلات چرب و شیرین ـ با افزودنی شیرین‌کننده ـ را متوقف کنید. آب بنوشید. داخل آب حلقه‌های لیموترش و نعنا اضافه کنید. غذا را سبک میل کنید. حتما هر روز باید یک بار اجابت مزاج داشته باشید تا سموم از بدن دفع شوند. با نوشیدن آب، سعی کنید کلیه‌ها فعال را نگه‌دارید تا از این طریق نیز سموم از بدن خارج شوند.

ملاقات با پزشک: در صورت بروز مشکلات قلبی، تنفسی، اختلال در عملکرد دستگاه گوارش، مشکلات بینایی و... به پزشک مراجعه کنید.

منابع: edf.org، fresnostatenews.com

بیشتر بدانیم

واکنش متفاوت به واکسن‌ها در نوزادان سزارینی

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

از دیرباز تولد نوزادان به روش طبیعی مرسوم بوده و خانم‌ها یا در خانه یا بیمارستان فرزندان خود را به دنیا می‌آوردند اما سال‌هاست که روش جایگزین سزارین بازار داغ‌تری پیدا کرده و در حال حاضر بسیاری از خانم‌ها ترجیح می‌دهند با آرامش روانی بالاتر و ترس و استرس کمتری فرزند خود را به دنیا بیاورند. طبق آمارهای بین‌المللی ارائه شده، حدود ۷ درصد نوزادان در سال ۱۹۹۰/۱۳۶۹ به روش سزارین متولد می‌شدند اما در حال حاضر، این رقم به بالاتر از ۲۲ درصد افزایش یافته است. در آمریکا در سال ۲۰۲۱ نزدیک به ۳۰ درصد نوزادان به روش سزارین به دنیا آمدند.

این در حالی است که پزشکان و محققان بارها از مزایا و فواید زایمان طبیعی نسبت به سزارین گفته‌اند اما هنوز هم تمایل به عمل سزارین برای تولد نوزادان بالاست تا جایی که طی سال‌های اخیر در بسیاری از کشورهای دنیا از جمله ایران در بسیاری از مواقع زایمان سزارین منع شده است و خانم‌ها در صورت توانایی باید به شیوه طبیعی فرزندان خود را به دنیا بیاورند اما گاهی بروز شرایط خاص مانند زایمان سخت، قرار گرفتن غیرعادی جنین در داخل رحم، ناراحتی جنین و وجود نقایص جنینی از جمله عواملی هستند که معمولا شرایطی را فراهم می‌کنند تا خانم باردار امکان زایمان طبیعی را از دست بدهد و پزشک، سلامت مادر و نوزاد را به انتخاب روش زایمان صحیح‌تر، ترجیح می‌دهد.

ایمنی کمتر نوزادان سزارینی

در جدیدترین تحقیقاتی که روی این مسأله انجام شده، محققان با مطالعه روی واکنش‌های ایمنی نوزادان و کودکان نسبت به واکسیناسیون دوران کودکی و مقایسه نوزادان متولد شده با روش سزارین با نوزادانی که با روش طبیعی به دنیا آمده‌اند، دریافتند نوزادان متولد شده با شیوه سزارین در مقایسه با گروه دیگری از نوزادانی که به شیوه طبیعی به دنیا آمده‌اند، سطح آنتی‌بادی به مراتب کمتری دارند و از این رو، این گروه از نوزادان سیستم ایمنی ضعیف‌تری در مقایسه با نوزادان زایمان‌های طبیعی دارند.

با توجه به این که نوزادان باید در یک‌سالگی واکسن ذات‌الریه و در ۱۸ماهگی واکسن مننژیت تزریق کنند، محققان به این نکته اشاره کرده‌اند که این موضوع به آن معنا نیست نوزادانی که به روش سزارین متولد می‌شوند نباید واکسن تزریق کنند و این دلیلی برای فرار از تزریق واکسن‌های توصیه شده برای سنین مختلف در آنها نیست. تزریق واکسن یکی از بهترین راه‌ها برای محافظت از کودکان در برابر انواع بیماری‌هاست و در این گروه از نوزادان فقط سطح ایمنی بعد از تزریق واکسن کاهش می‌یابد و به اندازه نوزادان به دنیا آمده از زایمان طبیعی سطح ایمنی بالایی ندارند اما این اندازه آنتی‌بادی تولید شده در بدن این نوزادان هم به اندازه‌ای است که می‌تواند از آنها در برابر عفونت‌ها محافظت کند. این تحقیقات روی واکسیناسیون‌هایی متمرکز شده که از نوزادان در برابر عفونت‌های خاص ریوی شامل ذات‌الریه و مننژیت محافظت می‌کنند. محققان علاوه بر مقایسه دو روش مرسوم زایمان، تفاوت در واکنش بدن نوزادان را نسبت به واکسن در بین نوزادانی که از شیر مادر تغذیه می‌کنند و نوزادان شیرخشکی بررسی کردند. نتایج به دست‌آمده از این مطالعات نشان می‌دهد نوزادان تغذیه شده با شیر مادر در مقایسه با نوزادان شیرخشکی سطح آنتی‌بادی بالاتری دارند.

منبع: msn.com

بیشتر بدانیم

دوش آب گرم و سرد چه فوایدی برای سلامت دارند؟

یاسمین مشرف
گروه دانش و سلامت

اولین کاری که معمولا هنگام دوش‌گرفتن انجام می‌دهیم، تنظیم دمای آب است. هرچند ما اغلب تمایل داریم از دوش آب‌گرم لذت ببریم اما بد نیست بدانیم که دوش آب سرد نیز فوایدی برای سلامت دارد. بیایید به فواید دوش آب گرم و آب سرد برای سلامت به‌طور جداگانه نگاهی بیندازیم.

فواید دوش آب‌سرد

- **تقویت ایمنی:** آب‌سرد می‌تواند با کمک به بدن در مبارزه با عفونت‌ها، ایمنی بدن را تقویت کند.
- **افزایش متابولیسم:** دوش آب‌سرد به افزایش فعالیت بافت چربی قهوه‌ای (چربی خوب) که در تولید گرما و عایق‌کردن ما در برابر سرما نقش دارد کمک می‌کند. افزایش فعالیت این نوع چربی، متابولیسم را افزایش می‌دهد. این شرایط بدن را قادر می‌سازد با بیماری‌های خطرناک ازجمله دیابت، بیماری‌های رماتیسمی و همچنین افسردگی مبارزه کند.
- **تقویت گردش خون:** قرارگرفتن در معرض آب‌سرد باعث انقباض عروق خونی سطح پوست می‌شود. این جریان، باعث منحرف‌شدن خون از سطح پوست و منبسط‌شدن رگ‌های خونی در بافت‌های عمیق‌تر بدن می‌شوند. این شرایط، سلامت قلب را بهبود می‌بخشد و شما را قادر می‌سازد با فشار خون بالا و انسداد شریان‌ها مبارزه کنید.
- **افزایش باروری مردان:** شواهد نشان می‌دهد قرارگرفتن در معرض دمای بالای آب باروری مردان را کاهش می‌دهد. بیضه‌ها برای عملکرد بهینه به یک محیط خنک نیاز دارند و دوش آب‌سرد این شرایط را فراهم می‌کند.
- **کاهش التهاب:** اگر تورم را در قسمتی از بدن‌تان تجربه می‌کنید دوش آب‌سرد شبیه کیسه یخ عمل و به بدن کمک می‌کند التهاب و تورم را از بین ببرد.
- **کاهش استرس:** آب‌سرد می‌تواند تأثیر زیادی بر سیستم عصبی خودمختار داشته باشد و به این طریق به کاهش استرس کمک می‌کند.
- **مقابله با بی‌خوابی:** دوش آب سرد یک ساعت قبل از خواب، با کاهش دمای مرکزی بدن و آرام‌کردن ذهن، خواب شبانه خوبی را برای شما به ارمغان می‌آورد.
- **تقویت خلق‌وخو:** ثابت شده است که دوش آب‌سرد می‌تواند به بهبود خلق‌وخو و تقویت انگیزه کمک کند.

فواید دوش آب‌گرم

- **بهبود سلامت عضلات و مفاصل:** دوش آب‌گرم، اعصاب و ماهیچه‌ها را شل می‌کند و باعث می‌شود کاملا احساس آرامش کنید. آب‌داغ همچنین می‌تواند سفتی مفاصل مانند مچ، زانو و شانه‌ها را کاهش دهد.
- **رهایی از علائم تنفسی:** یک درمان طبیعی باستانی برای سرماخوردگی و سرفه قراردادن بینی در معرض بخار است. دوش آب‌گرم خلط را نرم، راه‌های هوایی را باز و مجرای تنفسی را پاک می‌کند.
- **کاهش لک‌ها:** بخار و گرمای دوش آب‌گرم منافذ مسدودشده پوست را باز می‌کند و با کاهش چربی و آلودگی از روی پوست، کاهش لکه‌ها و جوش‌های سرسیاه را به همراه دارد.
- **بهبود خواب:** دوش آب‌گرم با کمک به کاهش تنش در بدن و شل شدن عضلات باعث ایجاد احساس خستگی می‌شود و کمک می‌کند بهتر بخوابید. فقط مطمئن شوید آب زیاد داغ نباشد.
- **کاهش دردهای قاعدگی:** دوش آب‌گرم به کاهش دردهای مرتبط با قاعدگی کمک می‌کند.
- **عدم پیری زودرس:** از آنجاکه آب‌گرم با ایجاد تعریق باعث دفع سموم بدن می‌شود، از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.
- **مبارزه با میگرن:** جریان خون ضعیف می‌تواند باعث سردرد و میگرن شود. آب‌گرم جریان خون را به دلیل گشاد شدن طبیعی عروق خونی هنگام قرارگرفتن در معرض دمای بالا افزایش می‌دهد. بنابراین برای افزایش جریان خون و همچنین کمک به مبارزه با میگرن، دوش آب‌گرم بگیرید.

منبع: healthline.com

حل سودوکو ۴۲۵۸

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

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

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

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

سودوکو ۴۲۵۹

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

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

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

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

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

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

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