خوراکی‌های ضد پیری

مغزهای آجیل: منبع غنی ویتامین E هستند که به ترمیم پوست و حفظ رطوبت آن کمک می‌کنند

بلوبری: حاوی مقادیر زیاد ویتامین A و C و همچنین ترکیب آنتی‌اکسیدانی به نام آنتو سیانین هستند

انار: دارای ویتامین C و گستره متنوعی از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که از التهابات در بدن پیشگیری می‌کند

بروکلی: حاوی ویتامین C، K، مجموعه گسترده‌ای از ترکیبات آنتی‌اکسیدانی، فیبر و کلسیم است

فلفل دلمه‌ای: به دلیل مقادیر بالای ویتامین C خوراکی مفیدی برای تحریک تولید کلاژن در پوست است

آنفلوآنزای شتر در کمین هواداران جام جهانی قطر

فرازسهیلی‌آزاد
گروه دانش و سلامت

آنفلوآنزای شتر یا سندرم تنفسی خاورمیانه (MERS) خطر جدیدی برای بیش از یک میلیون هوادار جام‌جهانی در قطر است. جام‌جهانی فوتبال ۲۰۲۲ در زمانی برگزار می‌شود که پیشتر نگرانی‌هایی از موج جدید کووید-۱۹ و آبله میمون که امسال به طور گسترده در کشورهای غربی شیوع پیدا کرده، ابراز شده بود. اما جدا از نگرانی در خصوص کووید، گزارش‌هایی مبنی برسندرم تنفسی خاورمیانه هم منتشر شده است. سازمان جهانی بهداشت معتقد است ویروس مرس، پتانسیل ایجاد یک همه‌گیری را دارد. این ویروس از شترهای آلوده به انسان منتقل می‌شود. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، ویروس MERS-CoV از سال ۱۳۹۱ در ۲۷ کشور خاورمیانه، آفریقا و جنوب آسیا شناسایی و به ۸۵۸ مورد مرگ شناخته شده به دلیل عفونت و عوارض مربوط به آن منجر شده است. این گزارش می‌گوید: «داده‌های اپیدمیولوژیک از قطر ۲۸ مورد ابتلا به مرس (۱/۷ مورد در هر یک میلیون نفر) را نشان داده و بیشتر موارد ابتلا سابقه تماس با شتر را داشته‌اند و می‌افزاید افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند باید از تماس با شترهای صحرایی، نوشیدن شیر خام شتر، یا خوردن گوشتی نیم‌پز و خام، اجتناب کنند.

علائم آنفلوآنزای شتر

علائم MERS از حالت بدون علامت و علائم تنفسی خفیف تا بیماری حاد تنفسی و مرگ‌ومیر متغیر است. علائم معمول مرس شامل تب، سرفه و تنگی‌نفس می‌شود و در برخی بیماران همراه با علائم گوارشی مانند اسهال است.

این بیماری در حالت شدید باعث نارسایی تنفسی می‌شود که در این صورت فرد به استفاده از ونتیلاتور و حمایت در بخش مراقبت‌های ویژه نیاز خواهدداشت. بر اساس اعلام سازمان جهانی بهداشت، این ویروس در افراد مسن، افرادی با سیستم ایمنی ضعیف و مبتلایان به بیماری‌های مزمن مانند بیماران کلیوی، مبتلایان به سرطان و بیماری‌های مزمن ریه و دیابت بیماری شدیدتری را موجب می‌شود.

چه کسانی در معرض خطر ابتلا به مرس هستند؟

فردی که به بیماری حاد تنفسی مبتلا می‌شود و همچنین افرادی که در یک مرکز مراقبت‌های بهداشتی به دلیل گزارش‌هایی از موارد ابتلا بستری می‌شوند، تا ۱۴ روز بعد ناقل بیماری هستند و باید از نظر ابتلا به ویروس، آزمایش دهند.

آیا واکسنی برای مرس وجود دارد؟

به گفته سازمان جهانی بهداشت، در حال حاضر هیچ واکسن یا درمان خاصی برای مرس در دسترس نیست. با این حال، چند واکسن برای این بیماری در حال توسعه است. درمان بر اساس وضعیت بالینی فرد تجویز می‌شود.

چرا مچ پای بعضی افراد زیاد پیچ می‌خورد؟

پیچ خوردگی‌های مکرر

سمانه نوروزی
گروه دانش و سلامت

آیا شما از آن دسته افرادی هستید که همیشه مچ پایشان پیچ می‌خورد؟ پیچ‌خوردگی مچ پا تا حدودی ناشی از فعال بودن است اما اگر به طور مکرر اتفاق می‌افتد، با چه راهکارهایی می‌توانیم خطر پیچ‌خوردگی مکرر مچ پا را کاهش داد؟

بررسی بزرگی از مطالعات پیچ‌خوردگی مچ پا در مجله پزشکی ورزش (Sports Medicine) نشان داد بیشتر افرادی که به طور فعال ورزش یا تمرین می‌کنند، در هر هزار ساعت تمرین، احتمال وقوع پیچ‌خوردگی مچ پا خواهند داشت. این مطالعه همچنین می‌گوید: «زنان در مقایسه با مردان و کودکان در مقایسه با نوجوانان و بزرگسالان در معرض خطر بیشتری برای متحمل شدن پیچ خوردگی مچ پا قرار دارند و همچنین ورزش‌های داخل سالن بیشترین خطر را دارد.»

شایع‌ترین نوع پیچ‌خوردگی مچ پا زمانی رخ می‌دهد که رباط‌های بیرونی مچ پا کشیده یا پاره شوند و مفصل فراتر از محدوده حرکت طبیعی حرکت کندکه به عنوان پیچ‌خوردگی مچ پای وارونه یا جانبی شناخته می‌شود. نتایج مطالعات نشان می‌دهد وقتی یک‌بار مچ پای افراد پیچ می‌خورد احتمال زیادی دارد که دوباره این اتفاق بیفتد. همان‌طور که بررسی شواهد بیان می‌کند: «سابقه پیچ‌خوردگی جانبی مچ پا باعث اختلال در یکپارچگی ساختاری رباط‌ها و عملکرد حسی-حرکتی می‌شود که احتمالا توانایی فرد را برای اجتناب از موقعیت‌های آسیب‌زا مختل می‌کند.»

بررسی دیگری نشان داد احساس بی‌ثباتی و آسیب‌های مکرر پیچ‌خوردگی مچ پا (به نام بی‌ثباتی مزمن مچ پا یا CAI) در بیش از ۷۰ درصد بیماران گزارش شده است. رشد بی‌ثباتی مزمن مچ پا پیامدهای نامطلوبی برای سلامت از جمله کاهش کیفیت زندگی و آرتروز زودرس در پی دارد.

مراکز درمانی هنگامی که شکستگی در مچ پا در کار نباشد، معمولا بیماران را با دستورالعمل‌هایی به خانه می‌فرستند تا با یخ گذاشتن روی مچ برای یک یا دو روز از آن نگهداری کنند. این مایه تاسف است، زیرا شواهد نشان می‌دهد افرادی که سابقه پیچ‌خوردگی مچ پا دارند احتمالا:

- فعالیت‌شان به تدریج کم می‌شود
- شاخص توده بدنی بالاتری دارند
- گزارش درد عمومی بیشتر بدن دارند
- معمولا کیفیت زندگی پایین‌تری دارند

مچ پای دیگر نیز ممکن است در معرض خطر باشد

پژوهش‌ها نشان می‌دهند افرادی که مچ پایشان پیچ می‌خورد، ممکن است بیشتر در معرض آسیب‌های مفاصل دیگر همان پا یا حتی پای مخالف باشند. نتیجه یک بررسی نشان داد پیچ‌خوردگی مچ پا هم با آسیب مجدد و هم آسیب پای مخالف مرتبط است. این اتفاق ممکن است ارتباطی با توانایی شگرف مغز با سازگاری مداوم داشته باشد.

همان‌طور که استراحت طولانی مدت در بستر یا قرار گرفتن فضانوردان در معرض گرانش بسیار ضعیف می‌تواند تغییراتی در مغز و نحوه ارتباط آن با حرکت ایجاد کند، شاید مغز ما ناخودآگاهانه پس از آسیب مچ پا، با این شرایط سازگار می‌شود. برای مثال این سازگاری می‌تواند از طریق لنگیدن یا تغییر جزئی در راه رفتن شما باشد؛ شاید به دلیل ترس از پیچ خوردگی مجدد، ناخودآگاه نمی‌خواهید مچ پا را به چالش بکشید. این ممکن است سایر مفاصل یا اندام مقابل را در معرض خطر بیشتری قرار دهد.

برای کاهش خطر پیچ‌خوردگی مجدد چه کنیم؟

اگر دچار پیچ‌خوردگی مکرر مچ پا هستید به فیزیوتراپ مراجعه کنید. آنها به شما یاد می‌دهند چگونه خطر را کاهش دهید.

در حال حاضر بهترین راهکار برای کاهش احتمال پیچ خوردگی مچ پا به دو مورد مهم خلاصه می‌شود:

- محافظت از مفصل با مچ بند هنگام فعالیت
- انجام تمرینات تعادلی و «تمرینات حس عمقی»

نمونه‌هایی از تمرینات حس عمقی عبارتند از:

- ایجاد تعادل روی هر پا به صورت تکی، در حالی که توپ را به دیوار پرتاب می‌کنید و می‌گیرید.
- ایجاد تعادل روی دیسک مچ پا به مدت سه تا پنج دقیقه در روز.

این تمرینات به تقویت عضلات و رباط‌های مچ پا کمک می‌کند.

منبع: sciencealert.com

آیا می‌دانستید؟

فواید اسفناج

از بین تمام سبزیجات سبزبرگ، اسفناج یکی از همه‌کاره‌ترین آنهاست. می‌توانید آن را به اسموتی‌ها اضافه کنید، در سالاد به‌صورت خام نوش جان کنید، بخارپز کنید و به عنوان غذای جانبی تفت دهید، به خورش‌ها اضافه کنید و حتی آن را با مواد پخته‌شده در بورانی‌ها مخلوط کنید اما فواید این برگ سبز برای سلامت بدن چیست؟

سرشار از مواد مغذی: سه فنجان اسفناج خام تقریبا ۲۰ کالری، کمتر از یک گرم چربی، دو گرم پروتئین، سه گرم کربوهیدرات و دو گرم فیبر دارد. این میزان بیش از ۳۰۰ درصد از میانگین میزان موردنیاز روزانه ویتامین K را تامین می‌کند.

سرشار از آنتی‌اکسیدان: این ترکیبات به محافظت از شما در برابر سرطان و همچنین بیماری‌های قلبی- عروقی و التهابی کمک می‌کند.

محافظت در برابر بیماری‌ها: اسفناج می‌تواند استرس اکسیداتیو را کاهش دهد. مصرف بیشتر اسفناج ممکن است به مهار بیماری‌های مزمن از جمله بیماری قلبی، سرطان، دیابت نوع ۲ و چاقی کمک کند.

پشتیبانی از سلامت مغز: اثرات ضدالتهابی اسفناج، آن را به ماده‌ای کلیدی برای محافظت از مغز - به‌ویژه از نظر پیری- تبدیل می‌کند.

کنترل فشار خون: اسفناج منبع نیترات است. نیترات‌ها رگ‌های خونی را باز یا گشاد می‌کنند و جریان خون را بهبود می‌بخشد و استرس وارد بر قلب را کاهش می‌دهد.

تقویت سلامت چشم: یکی از آنتی اکسیدان‌های موجود در اسفناج، لوتئین، ممکن است خطر ابتلا به دژنراسیون ماکولا مرتبط با سن (AMD) را کاهش دهد. این بیماری از دلایل اصلی از دست دادن بینایی برای افراد بالای ۵۵ سال است.

ایستگاه سلامتی

۷ نشانه که بدن شما به پاکسازی نیاز دارد

داروخانه سنتی

زرشک آبگیری چه فوایدی دارد؟

زرشک آبگیری یا سیاه، نوعی زرشک آبی است که جهت تهیه آب زرشک کاربرد دارد و نسبت به انواع زرشک‌های پلویی نظیر دانه اناری و پفکی از نظر مرغوبیت در درجه پایین‌تری است ولی خواص درمانی و تغذیه‌ای یکسانی دارند. در حال حاضر زرشک پفکی به‌عنوان مرغوب‌ترین نوع زرشک در ایران شناخته شده است. از دیدگاه طب ایرانی، زرشک طبع سرد و خشکی دارد و مهم‌ترین خاصیت آن ویتامین C بالاست که می‌تواند مقاومت بدن را در برابر بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های عفونی و سرماخوردگی بالا ببرد. زرشک آبی می‌تواند تا حدودی از پرفشاری خون بکاهد و علائم اختلالات بیماری کبد چرب را تسکین دهد. متخصصان طب ایرانی مصرف زرشک را به خانم‌هایی که دوره یائسگی آنها نزدیک است، توصیه کرده‌اند. زرشک به‌دلیل طبع سرد، قابض و نفاخ است و برای مزاج‌های سرد محدودیت مصرف دارد.

بیشتر بدانیم

عضلات نحیف موی سپید

دلیل تحلیل عضلات در سالمندی چیست؟

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

شاید در میان سالمندان با گروهی از مردان و زنان مواجه شده باشید که بدنی نحیف و عضلاتی رنجور دارند و به نوعی دچار ضعف در حرکت هستند. در مقابل سالمندانی هم دیده‌اید که در سنین پیری چنان بدن قوی و ورزیده و پرتحرکی دارند که انگار نه انگار سنی از آنها گذشته باشد. اما رمز موفقیت در چیست؟

با افزایش سن و به دلیل روند طبیعی پیری، بدن اغلب افراد دچار تغییراتی از جمله کاهش حجم توده عضلانی می‌شود که به آن بیماری سارکوپنیا می‌گویند. این کاهش عضله به کاهش قدرت فرد منجر می‌شود و در نتیجه تعادل و راه رفتن تحت تاثیر قرار می‌گیرد. به طور طبیعی بعد از ۴۰ سالگی و با افزایش سن، هرساله بخشی از عضلات ما تحلیل رفته و در نتیجه توده عضلانی کاهش و غالبا درصد چربی بدن افزایش می‌یابد و اگر برای کاهش سرعت و میزان این روند تخریبی، کاری انجام ندهیم، به جایی خواهیم رسید که بخش زیادی از عضلات بدن‌مان را از دست خواهیم داد و در نتیجه دچار مشکلات جدی در حرکت و انجام کارهای روزمره می‌شویم. همچنین احتمال صدمه به بدن همچون زمین خوردن و شکستگی استخوان‌ها نیز به میزان زیادی افزایش می‌یابد. واضح است که برای کاهش میزان و شدت این تحلیل عضلانی، نمی‌توان جلوی افزایش سن را گرفت اما می‌توانیم نکاتی را رعایت کنیم تا مانع پیشرفت این بیماری شویم. با اشاره به این‌که سطح فعالیت بدنی در کشور ما، در همه گروه‌های سنی پایین است و حتی افرادی که بیان می‌کنند فعالیت خوبی دارند، فقط به پیاده‌روی اکتفا می‌کنند، باید توجه داشته باشند که پیاده‌روی و سایر ورزش‌های هوازی، به تنهایی کارساز نیستند. البته پیاده‌روی سرعت تحلیل عضلات را کاهش می‌دهد اما در کنار آن باید به انجام ورزش‌های مقاومتی و استفاده از دمبل، وزنه‌ها، بندهای مقاومتی، دراز و نشست و... به منظور عضله‌سازی در بدن پرداخت.

تحقیقات حاکی است که کم‌تحرکی عامل اصلی بروز سارکوپنیا و ورزش موثرترین راه برای پیشگیری از این بیماری و کمک کننده به افزایش حجم عضلات است و آنچه اهمیت دارد این که در طول روز فعال باشید. رمز موفقیت سالمندان قبراق با عضلاتی ورزیده، فعالیت بدنی بالای آنهاست. ضمن این‌که باید از یک رژیم غذایی متعادل پیروی شود. متاسفانه با افزایش سن رژیم‌های کم کالری و کم پروتئین رایج می‌شود که دلیل آن تغییر در حس چشایی، مشکلات لثه و دندان‌ها، ناراحتی‌های گوارشی و ناتوانی در خرید و آشپزی کردن است. مصرف کافی پروتئین، ویتامین D، اسیدهای چرب امگا۳ موجود در آبزیان و مواد آنتی‌اکسیدانی موجود در میوه‌ها و سبزیجات برای کمک به ساخت عضلات، از اهمیتی ویژه برخوردار است. نکته مهمی که سیگاری‌ها باید بدانند این‌که سیگار از عواملی است که سبب افزایش تحلیل عضلات و در نتیجه افزایش احتمال ابتلا به سارکوپنیا می‌شود. همچنین برخی بیماری‌های استرس‌زا نیز در تشدید این بیماری دخیل است.

کلینیک زنان

مسمومیت حاملگی یا پره‌اکلامپسی چیست؟

دکتر مریم مشفقی
فوق‌تخصص طب مادر و جنین

مسمومیت حاملگی، بیماری خطرناکی است که بعضی از مادران طی حاملگی به آن دچار می‌شوند. این بیماری معمولا در نیمه دوم بارداری یعنی بعد از هفته ۲۰ یا پنج ماهگی اتفاق می‌افتد. البته ممکن است گاهی در زمان زایمان یعنی وقتی مادر برای زایمان بستری می‌شود یا حتی بعد از این‌که نوزاد متولد شد، اتفاق بیفتد. مادران با مسمومیت حاملگی اغلب دارای فشار خون بالا هستند که این فشار خون بالا طی حاملگی اتفاق می‌افتد. خیلی از این مادران ابتدای حاملگی فشار خون طبیعی دارند.

علائم مسمومیت حاملگی

مادرانی که دچار مسمومیت حاملگی می‌شوند، دارای احساسی متفاوت از سایر مادران نیستند. در اغلب مواقع، مسمومیت حاملگی خیلی علامت‌دار نیست و مادر خودش باید هوشیار و بادقت باشد. در مسمومیت‌های شدید ممکن است با نشانه‌ها و علائم مختلفی همراه باشد:

- **سردرد بسیار شدید که مادر قبلا آن را تجربه نکرده است. اغلب این سردردها با مسکن آرام نمی‌شود.**
- **تغییرات بینایی مثل تاری دید یا ایجاد فلش نورانی یا جرقه نورانی در مقابل چشمان مادر**
- **درد شکم که معمولا در سر دل است و مادر فکر می‌کند درد مربوط به معده می‌شود.**
- **تهوع و استفراغ و احساس نبض زدن در سر هم ممکن است از علائم مسمومیت حاملگی باشد.**

اگر مادر هریک از علامت‌های بالا را داشته باشد، باید سریع به پزشک خود اطلاع دهد یا به بیمارستان مراجعه کند.

گاهی ممکن است مادر بر اثر مسمومیت حاملگی دچار کندگی جفت و علائمی مثل خونریزی شود. همچنین در برخی موارد، مادر ابتدا فشار خون عادی دارد ولی دچار افزایش شدید وزن و ورم شدید ساق پا و روی پاها و صورت و دست می‌شود.

آیا مسمومیت حاملگی می‌تواند روی جنین تاثیر بگذارد و آسیب‌زا باشد؟

جواب سؤال این است که امکان دارد تاثیر بگذارد. مسمومیت حاملگی می‌تواند باعث کاهش رشد جنین و کاهش مایع اطراف جنین شود. مایع اطراف جنین از جنین حفاظت می‌کند. اگر جنین شما تحرک کافی ندارد و مثل همیشه حرکت آن را احساس نمی‌کنید، باید حتما به پزشک خود اطلاع دهید تا جنین از نظر مشکلات احتمالی که ممکن است وجود داشته باشد، بررسی شود. خیلی نگران نشوید! همیشه تست‌هایی وجود دارد تا بتوان بیماری‌ها را زودتر از وقتی خطرناک می‌شوند، تشخیص داد.

آیا تستی برای تشخیص مسمومیت حاملگی وجود دارد؟

برای این که بتوانیم مسمومیت حاملگی را تشخیص دهیم، می‌توان فشار خون را به صورت مکرر اندازه‌گیری کرد. همچنین می‌توان نمونه ادرار را از نظر وجود پروتئین در آن، طی حاملگی بررسی کرد. ممکن است پزشک، نمونه خون را از نظر سلامت کبد و کلیه و تاثیر مسمومیت حاملگی روی آنها مورد بررسی قرار دهد. وقتی فشار خون مادر بالاتر از ۱۴ روی ۹ باشد ممکن است دچار مسمومیت حاملگی باشد. وقتی مادر فشار خون بالا همراه با وجود پروتئین در ادرار داشته باشد یا این‌که در تست‌های کبدی خود مشکل پیدا کند، احتمال مسمومیت حاملگی وجود دارد. ممکن است شما فقط فشار خون بالا داشته باشید، ولی هنوز بیماری روی کبد و کلیه شما تاثیر نگذاشته باشد و دفع پروتئین نداشته باشید. بنابراین باید دقیقا تحت نظر باشید تا هرکاری که لازم است پزشک انجام دهد.

این بیماری قابل درمان است؟

واقعیت این است که اگر مادری دچار مسمومیت حاملگی شود و تشخیص این بیماری قطعی باشد، تنها راه درمان، در حال حاضر زایمان است. این‌که چقدر بتوان به مادر فرصت داد و زایمان را به تاخیر انداخت، بسته به نظر پزشک و شرایط حاملگی دارد. اگر قرار باشد به مادر فرصت داده شود، معمولا باید در بیمارستان بستری شود و تحت نظر قرار گیرد و هر زمانی که پزشک احساس کند خطر مادر را تهدید می‌کند، حاملگی را خاتمه دهد. اگر نوع مسمومیت حاملگی شدید باشد، زایمان باید هرچه زودتر انجام شود. مادرانی که دچار مسمومیت حاملگی می‌شوند ممکن است دچار تشنج شوند و به همین علت ممکن است از داروهایی برای کاهش فشار خون استفاده شود که از تشنج پیشگیری می‌کند.