۴ راهکار خانگی رفع گلو درد

غرغره آب و نمک

مقدار کمی نمک را در آب ولرم حل کنید و صبح و شب غرغره کنید.

غرغره هل و دارچین

هل و دارچین را در آب بجوشانید و هر صبح غرغره کنید

نشاسته، شیر و عسل

نشاسته را در شیر سرد حل کنید و پس از گرم کردن با عسل میل کنید

دمنوش آویشن، عسل و لیمو

آویشن را دم کرده به همراه آب لیموی تازه و عسل میل کنید

بایدها و نبایدها

شیر و ماست تاریخ گذشته مسمومیت‌زا هستند؟

شیر و فرآورده‌های لبنی به‌خصوص ماست که اغلب طی فرآیندهای حرارتی پاستوریزه یا استریلیزه می‌شوند پس از گذشت تاریخ انقضا اگر ترش شده یا دلمه ببندند و در اصطلاح فاسد شوند الزاما به معنای بیماری‌زایی آنها نبوده و در صورت مصرف، سبب به‌مخاطره انداختن سلامت مصرف‌کننده نمی‌شود. معمولا علت ترش شدن فرآورده لبنی، باکتری‌های غیربیماری‌زایی هستند که سبب افت کیفیت محصول می‌شوند اما چون به یقین نمی‌توانیم بگوییم محصول فاسد قابلیت بیماری‌زایی ندارد، بهتر است از مصرف چنین محصولاتی اجتناب شود.

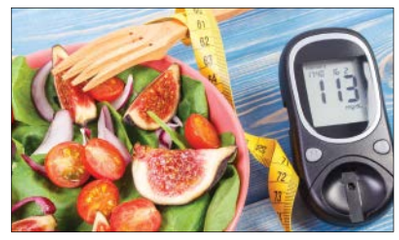
کلینیک دیابت

افراد مبتلا به دیابت برای این‌که بتوانند بیماری خود را به‌خوبی مدیریت کنند تا از پیامدهای مخرب آن در امان بمانند، باید به وضعیت تغذیه روزانه‌شان بسیار اهمیت بدهند. برای بسیاری از این افراد پرسش‌های متعددی پیش می‌آید که در این ستون تصمیم گرفته‌ایم به آنها پاسخ دهیم. پاسخ‌های ارائه‌شده از کارشناسان و متخصصان بهداشت و سلامت انجمن دیابت آمریکا گردآوری شده است.

چگونه باید بدانیم به متخصص تغذیه نیاز داریم؟

وقتی با انجام آزمایش‌های مرتبط با تشخیص دیابت، متوجه بیماری‌تان شدید، باید به متخصص تغذیه مراجعه و برنامه تغذیه مناسب دریافت کنید. این مراجعه می‌تواند سالی یکی دو بار باشد. همچنین در برخورد با شرایط زیر، به متخصص تغذیه مراجعه کنید:

- **قصد بهبود وضعیت کنترل دیابت‌تان را دارید.**
- **در سبک زندگی یا برنامه روزمره‌تان، مانند تغییر حرفه، ازدواج یا بارداری تغییراتی صورت گرفته است.**
- **داروهای دیابت یا برنامه ورزشی‌تان تغییر کرده است.**
- **از برنامه غذایی‌تان خسته و دلسرد شده‌اید.**
- **همزمان با دیابت، به بیماری‌هایی چون فشار خون بالا یا مشکلات کلیوی هم مبتلا شده‌اید.**
- **نگران وزن یا مقدار چربی خون‌تان هستید.**
- **درخصوص کودکان، وقتی نیازهای تغذیه‌ای آنها تغییر می‌کند.**



چرا در افرادی که اختلال خواب دارند، بعضی از درمان‌های دندانی اثربخش نیست؟

پوسیدگی دندان‌ها با خواب آشفته

مهتاب خسروشاهی
گروه دانش و سلامت

به جای این‌که اولین خروجی را بپیچید، آن را رد می‌کنید. خسته و کلافه به محل کار می‌رسید. نیم ساعت تاخیر خورده‌اید و برای این‌که خواب از سرتان بپرد، چند فنجان قهوه و چای می‌نوشید اما بیدار نمی‌شوید و ماجرا همین‌طور تا شب ادامه دارد. بی‌خوابی یا اختلال خواب می‌تواند حداقل برای یک روز روند عادی زندگی را به هم بریزد. حالا باید به این آشفتگی، عارضه‌های دیگری را هم اضافه کنیم؛ ضعف اسکلت استخوانی و دندان‌ها. ماجرا از چه قرار است؟

براساس پژوهش‌های انجام شده در دانشگاه بوفالو(BU) در نیویورک، آپنه خواب می‌تواند زمینه‌ساز آسیب به استخوان‌ها و دندان‌ها شود.

این وضعیت که با عنوان تراکم پایین موادمعدنی استخوانی شناخته می‌شود؛ درواقع شکلی از پوکی استخوان بوده که زمینه‌ساز شکستگی، لق شدن و آسیب یا ناتوانی در استفاده از ایمپلنت‌های دندانی است.

برای بررسی این وضعیت، پژوهشگران از نوعی تصویربرداری با پرتوی ایکس با عنوان توموگرافی کامپیوتری با پرتو مخروطی(CBCT) روی ۳۸ بزرگسال استفاده کرده و وضعیت سر و گردن آنها را مورد بررسی قرار دادند. نیمی از شرکت‌کنندگان دچار آپنه خواب بودند. این اسکن‌ها نشان داد در داوطلبانی که دچار آپنه خواب بودند، تراکم استخوانی کمتری دیده می‌شود.

اختلال تنفس در خواب

آپنه خواب می‌تواند باعث بروز مشکلات تنفسی هنگام خواب شود. این عارضه باعث کاهش سطح اکسیژن خون شده و التهاب، استرس اکسیداتیو و حالتی شبیه نفس‌نفس زدن را در پی داشته باشد. درواقع به دلیل قطع ناگهانی تنفس این افراد در طول شب ممکن است بارها از خواب بیدار شوند که این مسأله معمولا با استرس وترس نیز همراه است. دکتر تیکرات-ال جور، متخصص و دانشیار ارتودنسی دانشکده دندانپزشکی UB و سرپرست این گروه تحقیقاتی در توضیح تاثیر آپنه بر پوکی استخوان می‌گوید: «هریک از عوارض آپنه می‌تواند بر روند متابولیسم استخوان تاثیر منفی داشته و درنهایت باعث کاهش تراکم توده استخوانی شود.»

با آپنه طرح درمان بریزید

برای درمان‌های دندانی افراد مبتلا به آپنه خواب، به‌ویژه درمان‌هایی مانند ارتودنسی و ایمپلنت باید عارضه آپنه را درنظر گرفت.

درحال حاضر تصویربرداری CBCT به بخشی جدایی‌ناپذیر از درمان ارتودنسی تبدیل شده و این روش را می‌توان شکلی از غربالگری برای سنجش تراکم توده استخوانی پیش از شروع طرح درمان به حساب آورد.

دکتر ال جور دراین رابطه می‌گوید: «متخصص ارتودنسی یا ایمپلنتولوژیست باید پیش از شروع درمان از وضعیت تراکم توده استخوانی بیمار آگاه شود. پس از بررسی وضعیت، باید بیمار با پزشک خود مشورت کرده و برای انتخاب بهترین روند درمان به نتیجه برسند.

علاوه براین‌که باید به بیمار پیامدهای احتمالی نامطلوب درمان نیز هشدار داده شود.» این پزشک عقیده دارد برای تایید نهایی تاثیر آپنه خواب روی پوکی استخوان به‌ویژه در ناحیه دندان‌ها، تحقیقات بیشتر با جامعه آماری بالاتری انجام شود. اما همین پژوهش‌ها نشان می‌دهد آپنه خواب می‌تواند بر تراکم توده استخوانی تاثیر نامطلوب داشته باشد. بنابراین درمان آپنه خواب در افراد مبتلا به این بیماری بسیار ضروری است.

منبع: usnews.com

داروخانه سنتی

نشانه‌هایی که می‌گوید قلب ضعیفی داریم

علائم ضعف قلب چیست؟

فاخره بهبهانی
گروه دانش و سلامت

از قدیم نقل است که احساس نشاط و نیرومندی هر فرد با سلامت قلب و عروق او در ارتباط است. شادی باعث تقویت قلب و غم، ترس، عصبانیت و خجالت باعث تحلیل نیروی قلب می‌شود. به گفته پزشکان طب سنتی، یکی از بزرگ‌ترین مشکلات قلبی ما ناشی از بی‌خوابی است و از دیدگاه طب سنتی، زمان مناسب برای استراحت قلب از ساعت ۹ تا ۱۲ شب است.

نگذارید قلب‌تان سرد شود

قلب گرم‌ترین و خشک‌ترین اندام بدن است. قلب به دلیل این‌که بیشترین فعالیت را در بدن دارد به گرما و به دلیل ثبات، به خشکی نیاز دارد و اگر دچار سردی و تری شود حرارت آن کاهش یافته و کل بدن و اندام‌ها دچار کاهش عملکرد می‌شوند. از دیدگاه طب سنتی علائم ضعف قلب با نارسایی قلبی همپوشانی دارد. قلبی که دچار ضعف شود، تغییر و ناهماهنگی ضربان قلب، افزایش تعداد تنفس، ضعف تنفس، سرفه، کاهش وزن یا تورم، عطش به هوای سرد، خستگی، خواب‌آلودگی، کاهش اشتها و ناتوانی جنسی به دنبال خواهد داشت.

تضعیف‌کننده‌های قلب

متخصصان طب سنتی بر این عقیده‌اند که یبوست به دلیل تجمع مواد زاید در بدن و همچنین فشار ناشی از دفع در صورت مداومت و همچنین خوابیدن به پشت می‌تواند باعث تضعیف قلب شود. کیفیت مطلوب هوای استنشاقی نیز تاثیر سریع و قوی بر قلب و مغز و کارکردهای ذهنی دارد. از طرفی ورزش در هوای آلوده و سرد و با استرس به خصوص در زمان سیری یا گرسنگی مفرط و همچنین ورزش‌های سنگین و حرفه‌ای، ورزش‌های غیرهوازی و... همگی باعث ضعف قلب می‌شود. بد نیست بدانید ورزش معتدل و پیاده‌روی باعث تعدیل قوا و حرارت بدن می‌شود.

خوراکی‌های تقویت‌کننده قلب

گوشت بره، زرده تخم مرغ و برنج مقوی قلب و مغز است.

همچنین مصرف سیب با گلاب به هر شکل از جمله فالوده، رب، چای، سرکه، مربا، حلوا یا پخته آن با عسل مفید و گلابی، به، انار، لیمو، نارنج و آناناس برای تقویت و حفظ سلامت قلب برای تمام گروه‌های سنی و جنسی مناسب است. در منابع طب سنتی، کنترل خشم، اصلاح مزاج، پاکسازی مناسب بدن، کاهش حجم مواد غذایی در هر وعده و کاهش مصرف حبوبات و غذاهای نفاخ توصیه شده‌است.

گیاهان و دمنوش‌های مقوی

مصرف سبزیجات معطر و مقوی قلب و گوارش شامل ریحان بنفش و سبز، نعنا، پونه، مرزه، ترخون و گشنیز باعث تقویت قلب می‌شود. برای کنترل ضعف و نارسایی قلب استفاده از مقویاتی مانند زعفران، نسترن، گل سرخ، گل‌گاوزبان و قرنفل با صلاحدید پزشک موثر است. بادرنجبویه گیاه بسیار مفیدی است که ابن‌سینا آن را تقویت‌کننده قلب می‌نامد و براساس مطالعات انجام شده عصاره گیاه بادرنجبویه در درمان تپش قلب موثر و همچنین دمنوش آن در افرادی که علائم اضطرابی، تپش قلب و تنگی نفس دارند مفید است. البته این گیاه دارویی برای کسانی که مشکلات تیروئید دارند می‌تواند باعث بروز اختلالاتی شده و باید با تجویز پزشک مصرف شود. به گفته متخصصان طب سنتی با توجه به این‌که جایگزین کردن داروهای گیاهی به جای داروهای شیمیایی نیاز به تحقیقات بیشتر و کارآزمایی‌های بالینی وسیع دارد به همین دلیل به بیماران توصیه می‌شود که درمان‌های گیاهی طب سنتی را در کنار درمان‌های شیمیایی استفاده کنند.

بیشتر بدانیم

مصرف برخی رنگ‌های غذایی مصنوعی می‌تواند به مشکلات گوارشی منجر شود

التهاب روده با خوراکی‌های خوش آب و رنگ

ندا اظهری
گروه دانش و سلامت

مواد غذایی غالبا رنگ‌های متفاوتی دارند و شرکت‌ها و تولیدکنندگان مواد غذایی از رنگ‌های مختلف غذایی برای برانگیختن اشتها در افراد و به‌ویژه کودکان استفاده می‌کنند. به رغم این‌که بسیاری از تولیدکنندگان ادعا می‌کنند این رنگ‌های خوراکی بی‌خطر هستند اما محققان حرف دیگری می‌زنند و معتقدند وجود رنگ‌های خوراکی در انواع خوراکی‌ها و غذاها می‌تواند باعث بروز التهاب روده شود. این مسأله در کودکان که بدن ضعیف‌تری هم دارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند؛ محققان به والدین هشدار می‌دهند تا حد امکان از دادن غذاها و خوراکی‌های حاوی رنگ‌های مصنوعی بپرهیزند و غذاهایی با رنگ طبیعی را جایگزین آنها کنند.

مطالعاتی که پژوهشگران به‌تازگی روی موش‌ها انجام داده‌اند، نشان می‌دهد مصرف مداوم رنگ‌های خوراکی مرسوم که در شیرینی‌ها، نوشیدنی‌ها و غلات به کار می‌رود، سلامت روده‌ها را به خطر می‌اندازد. بر اساس این یافته‌ها، مصرف مداوم رنگ دهنده Allura Red AC موجود در مواد غذایی که نوعی رنگدانه قرمز رنگ است، می‌تواند باعث شروع التهاب در روده بزرگ شود. در موش‌های جوانی که این ماده رنگی را مصرف می‌کنند، خطر بروز مشکلات روده‌ای پس از آن افزایش می‌یابد. مصرف مداوم این رنگ‌های غذایی به این معناست که فرد به طور روزانه در معرض این رنگ‌ها قرار داشته باشد و هر روز از مواد غذایی حاوی این رنگدانه‌ها استفاده کند. این مشکل معمولا در کسانی مشاهده می‌شود که طرفدار سرسخت آب‌نبات‌های رنگی و غلات صبحانه و به نوعی هله هوله‌هایی هستند که بیشتر با رنگ‌های مصنوعی خوش آب و رنگ شده‌اند.

رنگ‌های غذایی بی‌خطر نیستند

این نخستین بار نیست که دانشمندان در یافته‌های خود نسبت به این رنگدانه‌های خوراکی ابراز نگرانی کرده‌اند. در کنار دیگر ترکیبات ارگانیک، رنگ‌های موسوم به آزو، معمولا جذب پایینی در روده‌ها داشته و میکروب‌های روده آنها را مصرف می‌کنند. پیرامون سمی بودن این رنگ‌ها و اثرات سرطان‌زای آنها همیشه بحث‌های زیادی مطرح بوده است.

مطالعات پیشین عنوان کرده بودند مصرف رنگ‌های غذایی با بروز واکنش‌های ایمنی در بدن مرتبط است و موجب بروز واکنش‌های حساسیت‌زای نامطلوب در کودکان و حتی بروز اختلالات رفتاری مانند بیش‌فعالی و عدم تمرکز در آنها می‌شود. این یافته‌های اولیه بسیاری از کشورهای اروپایی را بر آن داشت تا کنترل‌های سختگیرانه‌ای را درباره مصرف رنگ خوراکی Allura Red AC اعمال کنند. آنها همچنین دستور داده‌اند محصولات غذایی حاوی رنگ‌های خوراکی مصنوعی باید حاوی برچسب هشداردهنده باشند. باتوجه به تقاضای بالایی که برای بازار بستنی، آبنبات، دسرهای ژلاتینی و سایر غذاهای حـــاوی رنگ که به‌ویژه در رژیم‌های غذایی غربی به وفور یافت می‌شود، استفاده از رنگدانه‌های قرمز خوراکی رو به افزایش است.

با خوردن رنگ‌های غذایی چه اتفاقی در بدن می‌افتد؟

وقتی این رنگدانه‌های قرمز خوراکی وارد بدن می‌شوند، باکتری‌های روده آن را متابولیز کرده و حتی مقادیر کم این رنگ هم می‌تواند دی‌ان‌ای سلول‌ها را در روده بزرگ مورد آسیب قرار دهد.

محققان برای بررسی‌های بیشتر، تأثیر رنگ‌های آبی براق و زرد را روی بافت‌های بدن انسان و موش‌ها مورد مطالعه قرار دادند تا اثر آنها را روی بیماری‌های التهابی روده مانند کرون و کولیت زخمی بررسی کنند. آنها با قرار دادن سلول‌های روده انسان که در شرایط آزمایشگاهی پرورش یافته‌اند، در معرض رنگدانه‌ها به مدت ۲۴ ساعت، دریافتند هر کدام از این رنگ‌ها اثرات مختلفی به جا می‌گذارد.

در حضور این رنگ‌ها، سلول‌های روده انسان سروتونین بیشتری ترشح می‌کند. سروتونین مولکول علامت‌دهنده‌ای است که در بسیاری از فرآیندهای زیستی حضور دارد.

حیواناتی که در این آزمایش‌ها هیچ ماده غذایی حاوی رنگدانه‌ای مصرف نکرده بودند، تغییری در سلامت روده‌های‌شان ایجاد نشد، در حالی که آن دسته از موش‌هایی که روزانه دوز مشخصی از رنگدانه‌های قرمز را مصرف کرده بودند، التهاب روده خفیف را نشان دادند.

سروتونین واسط کلیدی این تغییرات محسوب می‌شود که در سلول‌های اصلی روده در برابر اثرات سمی رنگ‌های غذایی ظاهر می‌شد. وقتی موش‌ها فاقد پروتئین‌های ناقل سروتونین باشند، سطح این هورمون که در روده ترشح می‌شود و نیز نشانگرهای التهابی افزایش یافته و باعث بروز التهاب بیشتر می‌شود.

منبع: ScienceAlert

حل سودوکو ۴۳۱۷

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

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

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

سودوکو ۴۳۱۸

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

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

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

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