

دانشتنی‌ها

آیا علائم «دلتا» در کودکان شدیدتر است؟

متخصصان اطفال و پزشکان می‌گویند: گونه دلتا کرونا برای کودکان نیز مانند سایر افراد مسری است و موارد ابتلا...

فواید «زنجبیل» برای سلامتی

اینفوگرافیک: آرمان ملی/علی کریمی

زنجبیل فواید زیادی برای سلامتی دارد و در بهبود مشکلات گوارشی و درمان میگرن موثر است. زنجبیل سرشار از ویتامین C است، حتی جریان خون را بهبود می‌بخشد و برای تسکین سردرد بسیار عالی است.



سرشار از آنتی‌اکسیدان

آنتی‌اکسیدان‌ها ترکیباتی هستند که با آسیب‌های سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد مقابله می‌کنند. زنجبیل منبع غنی از آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند از سلامتی محافظت کرده و از بروز بیماری‌های پیشگیری کند.

بهبود فرآیند هضم

یکی از محبوب‌ترین و معروف‌ترین فواید‌های زنجبیل کمک به بهبود هضم غذاست. این خوراکی خاصیت ضدالتهابی دارد و به همین دلیل برای مقابله با ناراحتی‌های گوارشی مفید خواهد بود.

بهبود جریان خون

زنجبیل به حذف کلسترول بد خون کمک می‌کند و مانع مسدود شدن عروق می‌شود. این خواص باعث شده تا زنجبیل ماده عالی برای سلامت سیستم قلبی-عروقی و جریان خون محسوب شود.

درمان سرماخوردگی و آنفلوآنزا

زنجبیل برای بهبود علائم سرماخوردگی و آنفلوآنزا عالی است. خواص ضدالتهابی آن به باز شدن مجاری تنفسی کمک می‌کند. دمنوش زنجبیل خلط‌آور خوبی است و می‌تواند به بدن در دفع عوامل بیماری‌زا کمک کند.

کاهش التهاب

این ریشه خوراکی ترکیباتی دارد که مانند یک داروی ضدالتهاب قوی عمل می‌کنند. این تاثیر به حدی خوب است که بعضی از متخصصان توصیه می‌کنند زنجبیل به عنوان درمان جایگزین برای بهبود بیماری‌هایی مانند آرتریت استفاده شود.

بهبود سردرد میگرنی

درد میگرن زمانی حس می‌شود که پروستاگلاندین‌ها انبساط و انقباض‌هایی در عروق مغزی ایجاد کنند. این فعالیت غیرعادی التهاب ایجاد کرده، فشارخون را بالا می‌برد که در نتیجه دردهای شدیدی را احساس می‌کنید.

کمک به سلامت دهان و دندان

از خواص زنجبیل تاثیر مثبت آن روی سلامت دهان و دندان است. قدرت ضدباکتریایی زنجبیل می‌تواند لایحه‌ها را از بین ببرد. ترکیبات موجود در زنجبیل از رشد باکتری‌های دهان جلوگیری می‌کند.

ضد سرطان

آنتی‌اکسیدان، ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در زنجبیل مانع از افزایش استرس شده و به تقویت سیستم ایمنی کمک می‌کند. به این ترتیب، بدن توانایی مقابله با سلول‌های سرطانی را خواهد داشت.

یادداشت

آرتروز مفصل ران



منوچهر وحیدفر همدی فوق تخصص هیپ

چاقی باعث عوارضی مانند آرتروز مفصل هیپ می‌شود. اگر چنانچه این چاقی سال‌ها ادامه داشته باشد، باعث آرتروز پیشرفته مفصل ران می‌شود که در این مرحله بیمار ممکن است نیاز به تعویض مفصل داشته باشد به همین دلیل برای جلوگیری از این عارضه مهم آرتروز مفصلی، بهتر است چاقی را درمان کنیم. چاقی با روش‌های طبی مانند رژیم غذایی قابل درمان است اما در مواردی که بیمار همکاری نمی‌کند، می‌توانیم پیشنهاد جراحی گوارش مانند لیزر ناحیه معده به بیمار داشته باشیم. با این روش دیگر نیاز به رژیم غذایی نیست و مریض خودبه‌خود در عرض دو سال به وزن طبیعی می‌رسد. از عوارض چاقی می‌توان به دیابت اشاره کرد؛ دیابت هم عوارض عدیدهای دارد مانند نفروپاتی یا صدمه کلیه، ضایعات چشمی که باعث کاتاراکت و رتینیت شبکه چشمی می‌شود، عوارض قلبی مانند استنوز گرفتگی رگ‌های قلبی برای بیمار به‌دنبال دارد. دیابت می‌تواند باعث زخم‌های پا شود؛ زخم یا گاهی به درمان جواب نمی‌دهد و باعث قطع شدن اندام می‌شود. عوارض دیابت شکل‌های گوناگونی دارد که مهمترین آن ضایعات پوستی است. چاقی یکی از عوارض شروع آرتروز مفصل ران است که علائم آن شامل درد، نلگیدن و محدودیت حرکتی است. با ابتلای بیمار به آرتروز مفصل ران، بیماری قادر به استفاده از دستنوبی ایرانی نیست. خود عوارض مفصل ران یا آرتروز ران می‌تواند منجر به آرتروز زانو شود. صدهایی که در مفصل ران ایجاد می‌شود به‌خاطر لغزندگی عضله‌های اطراف مفصل هاست. البته در زانو این صدها می‌تواند به‌خاطر جابه‌جایی مایع داخل مفصلی زانو هم باشد.

ویژه

سلامت کلیه دیابتی‌ها با مکمل ویتامین D

محققان در آزمایش خود، پتانسیل مکمل ویتامین D را برای محافظت از سلامت کلیه افراد مبتلا به پیش‌دیابت مورد بررسی قرار دادند. «سان‌کیم» و همکاری‌اش به بررسی تاثیر ویتامین D بر سلامت کلیه افراد مبتلا به پیش‌دیابت پرداختند. در این مطالعه ۲۴۲۳ فرد بزرگسال مبتلا به چاقی و پیش‌دیابت روزانه ویتامین D۲ دریافت کردند. «کیم» افزود: «نتایج ما فوایدی از مکمل‌های ویتامین D بر عملکرد کلیه نشان داد اما مصرف هرگونه ویتامین D موجب کاهش میزان پروتئین ادرار در طول زمان شد، به این معنی که می‌تواند تاثیر مفیدی بر سلامت کلیه‌ها داشته باشد. برای بررسی بیشتر مطالعات بیشتری نیاز است»

فواید «ریحان» در تقویت سیستم ایمنی

ریحان یک گیاه معطر رایج است که خواص مختلفی برای سلامتی دارد که آن را به دلیل خواص تقویت‌کننده سیستم‌ایمنی مشهور می‌کند. ریحان حاوی ویتامین‌های A, C, E, K و امگا ۳ است. همچنین حاوی مواد معدنی مانند مس، کلسیم، منگنز، فسفر، روی و پتاسیم است. این گیاه ضدالتهاب، حاوی آنتی‌اکسیدان، تقویت‌کننده سیستم‌ایمنی، کاهش‌دهنده درد و محافظ رگ‌های خونی است. این گیاه همچنین دارای خواص خنک‌کننده است بنابراین برای تابستان‌ها بسیار مفید است. بدن را سبز دایمی کرده و دمای بدن را حفظ می‌کند. تخم‌ریحان از سلامت روده‌ها حمایت می‌کند، قندخون را کاهش می‌دهد، به کاهش وزن کمک کرده و همچنین کلسترول را کاهش می‌دهد.

چربی بدن موجب کاهش ماده خاکستری مغز

نتایج یک مطالعه نشان می‌دهد که برخی از انواع چاقی منجر به کاهش ماده خاکستری مغز می‌شود و ارتباط آن با خطر زوال عقل و... را نشان می‌دهد. محققان گزارش می‌دهند افرادی که دارای چاقی نامطلوب هستند، با بیشترین خطر کاهش ماده خاکستری مغز روبه‌رو هستند. «انوار مالگاتا» می‌گوید: «افراد دارای میزان چاقی، به‌ویژه افراد دارای زیرگونه‌های چربی نامطلوب از نظر متابولیک، میزان بسیار کمی از ماده خاکستری مغز دارند که نشان می‌دهد این افراد ممکن است با اختلال در عملکرد مغز روبه‌رو باشند که نیاز به بررسی دارد.» به گفته وی، «ماده خاکستری نقش‌های متعددی از جمله یادگیری، حافظه، عملکرد شناختی، توجه و کنترل ماهیچه‌ها را بر عهده دارد.»

کم‌کربوهیدرات‌ها به کلیه‌ها آسیب نمی‌رساند

بسیاری از افراد رژیم‌های سرشار از پروتئین برای کمک به تغییر وزن استفاده می‌کنند، اما نگرانی‌هایی وجود دارد که رعایت آنها برای مدت طولانی می‌تواند باعث آسیب به کلیه‌ها در برخی از گروه‌های در معرض خطر شود، زیرا بدن در دفع حجم زیادی از زباله‌های پروتئینی دچار مشکل می‌شود. با این حال، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که رژیم کم‌کربوهیدرات حاوی پروتئین بالا ممکن است در برخی موارد عملکرد کلیه را بهبود بخشد. «دنس فوکو»، رئیس سابق کار گروه تغذیه کلیه در اروپا، هشدار داد که رژیم غذایی با پروتئین بالا می‌تواند بیماری کلیوی مزمن را در جاده پایین را که در افراد مبتلا به دیابت شایع است افزایش دهد.

نکته

درمان سرطان لوزالمعده با ترکیب ۱۵ دارو

محققان دانشگاه ام‌آی‌تی با ترکیب ۳ دارو موفق به ابداع یک روش درمانی برای مقابله با سرطان لوزالمعده شده‌اند که با تقویت سیستم‌ایمنی بدن قادر به مقابله با تومور است. در حال حاضر تنها راه درمان سرطان لوزالمعده، شیمی‌درمانی است که برخی تومورها نسبت به آن مقاوم هستند. روش‌های جدید مانند ایمونوتراپی نیز در این سرطان کارساز نیستند؛ به همین دلیل محققان همواره به دنبال روش‌هایی برای درمان این سرطان هستند. این محققان با ترکیب ۳ دارو، سیستم‌ایمنی بدن را به نحوی تحریک می‌کنند که قادر به مقابله با تومور سرطانی است. این روش در مدل‌های حیوانی موفقیت‌آمیز گزارش شده است. سیستم‌ایمنی بدن شامل سلول‌های T است که می‌توانند سلول‌هایی را که پروتئین‌های سرطان را بیان (express) می‌کنند شناسایی و نابود کنند، اما اکثر تومورها سیستم‌ایمنی را سرکوب و سلول‌های تی را غیرفعال می‌کنند. در روش درمانی جدید ترکیب دارویی، سیستم‌ایمنی را به نحوی تقویت می‌کند که قادر به مبارزه با تومور است. از طرفی با این روش سلول‌های T جوان و فعال می‌شوند و به تومور حمله می‌کنند. محققان امیدوارند این روش به‌غیراز سرطان پانکراس، در درمان سرطان‌های دیگر نیز کاربرد داشته باشد. پانکراس غده پهن و درازی است که در بخش فوقانی شکم قرار دارد. غده پانکراس هم برون‌ریز و هم درون‌ریز است؛ یعنی ترشحات آن هم مستقیم وارد جریان خون می‌شوند و هم برای هضم پروتئین، چربی و کربوهیدرات، وارد روده می‌شود. غذا به محض ورود به روده کوچک، توسط آنزیم‌های ترشح‌شده از پانکراس و اسیدمعده، هضم می‌شوند. آسیبی به پرز و دیواره روده وارد نمی‌کنند. بخش اعظم هضم چربی، پروتئین و نشاسته، به عهده آنزیم‌های ترشح‌شده از پانکراس است. یکی دیگر از مهمترین وظایف پانکراس، تولید انسولین است که سبب کاهش قندخون و تولید انرژی از آن می‌شود. سرطان پانکراس یکی از کشنده‌ترین انواع سرطان است. تومورهای پانکراس در مقابل انواع دارو بسیار مقاوم هستند و درمان آن بسیار دشوار است.

جدول سودوکو

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

Another Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

جدول کلمات متقاطع

Crossword puzzle grid with some letters filled in.

حل جدول ۱۰۸۰

Sudoku grid with numbers 1-9 in some cells.

شماره ۱۰۸۱

Large grid for a word search puzzle.