



دکترای تخصصی قارچ شناسی

علامت های گوارشی مثل دل پیچه، استفراغ و یا سردرد و سرگیجه و یا افزایش تیش قلب از جمله نشانه های مسمومیت با قارچ های سمی است. از دیگر نشانه های مسمومیت با قارچ با بالا رفتن تیش قلب، قرمز شدن پوست، افزایش حرارت پوست صورت و یا بدن است. تشنج، ایجاد مشکلات تنفسی و یا نارسایی کلیوی از دیگر عارضه های مسمومیت با قارچ است. در برخی موارد مشکلات استفاده از قارچ های سمی می تواند خطرات جدی تری به دنبال داشته باشد، حتی در مواردی استفاده از قارچ سمی فرد را به کما می برد و یا منجر به مرگ خواهد شد. به هر میزان که فرد بعد از استفاده از قارچ علامت های بیشتر و سریع تری را نشان دهد، با عوارض کمتری در مقایسه با فردی که بعد از ۸ تا ۲۴ ساعت نشانه دار می شود، مواجه خواهد بود. یعنی بهتر است به محض مراجعه بیمار به مرکز درمانی این سوال که چند ساعت پیش قارچ سمی مصرف کرده از او پرسیده شود، هر چه ساعت طولانی تری از مصرف گذشته باشد تا فرد علامت دار شود، قطعاً بررسی ها باید جدی تر شود. یک سوال این است که «چطور می توان به صورت تجربی قارچ سمی را از قارچ خوراکی تفکیک کرد»، در جواب گفته می شود این کار نیاز به مهارت دارد و تنها یک قارچ شناس و یا کسی که مهارت کافی و تخصص دارد می تواند این مساله را شناسایی کند؛ افراد غیرمتخصص با دیدن ظاهر قارچ نمی توانند قارچ سمی را از غیرسمی تفکیک کنند. گروهی از خانواده قارچ ها وجود دارند به نام خانواده آمانیتا، این قارچ ها سمی ترین و کشنده ترین قارچ ها هستند، اگر قارچی در طبیعت باشد که هاگدان سفید داشته باشد، به احتمال بسیار زیاد سمی است و ضمایر رنگ قرمز در ساقه یا کلاهک قرمز قارچ، نشانه هشداردهنده ای بر سمی بودن آن است. به نظر می رسد باید به همه افراد باید اعلام کنیم که تمام قارچ هایی که در طبیعت هستند، سمی هستند و قارچ خوراکی مورد نیاز را باید از فروشگاه ها تهیه کنند. معمولاً در مراحل اولیه مسمومیت درمان ها موثرند ولی در صورت مسمومیت شدید و یا کاهش افت هوشیاری درمان های پیچیده تر و در مراکز تخصصی مورد نیاز است، در این موارد بهتر است اطرفیان مقداری از قارچی که فرد مسموم شده از آن استفاده کرده به همراه داشته باشند تا میزان مسمومیت تشخیص داده شود.

یادداشت

نشانه های مسمومیت با قارچ سمی

زرچوبه و زنجبیل را با هم مصرف کنید

هم زرد چوبه و هم زنجبیل تقویت کننده سیستم ایمنی هستند. زرد چوبه و زنجبیل هر دو حاوی ترکیبات زیست فعال با خواص ضد التهابی قوی هستند. کورکومین، ترکیب فعال زرد چوبه و جینجرول موجود در زنجبیل، می تواند به کاهش التهاب در بدن کمک کند و به طور بالقوه علائم بیماری های التهابی مزمن مانند آرتریت و بیماری های التهابی روده را کاهش دهد. زرد چوبه و زنجبیل به دلیل مزایای متعدد و برجسته سلامتی خود، از تسکین حالت تهوع تا تقویت سیستم ایمنی، مشهور هستند. در ادامه با فواید مصرف زرد چوبه و زنجبیل برای سلامتی بیشتر آشنا می شوید.

اثرات ضد التهابی

زرد چوبه حاوی ماده شیمیایی کورکومین است که به درمان و پیشگیری از بیماری های مزمن مختلف کمک می کند. زرد چوبه و زنجبیل هر دو حاوی ترکیبات زیست فعال با خواص ضد التهابی قوی هستند.

بهبود گوارش

زنجبیل و زرد چوبه برای گوارش نیز مفید شناخته شده اند. زنجبیل با تحریک تولید آنزیم های گوارشی و تقویت حرکت در دستگاه گوارش به بهبود فرآیند هضم کمک می کند.

سلامت مغز

کورکومین و جینجرول دارای اثرات محافظت کننده عصبی هستند که ممکن است برای سلامت مغز مفید باشد. این دو ماده طبیعی می توانند به محافظت در برابر زوال شناختی مرتبط با افزایش سن، کاهش التهاب در مغز و تقویت خلق و خو و حافظه کمک کنند.

طریقه مصرف

همراه با شیر: زرد چوبه، زنجبیل و سایر ادویه ها را با شیر یا یک جایگزین بدون لبنیات برای یک نوشیدنی تسکین دهنده و مغذی ترکیب کنید. کاری و سیب زمینی سرخ کرده: زرد چوبه و زنجبیل درخت و پز استفاده کنید تا طعم و رنگ به کاری، سیب زمینی سرخ شده، سوپ و خورش ها اضافه کند. جای: برش های زنجبیل تازه و پودر زرد چوبه را در آب داغ بریزید تا جای گرم کننده و آرام بخش درست کنید. زرد چوبه و زنجبیل معمولاً برای بسیاری از افراد در مقدار بیشتر از آن استفاده کرده به همراه داشته باشند به خطر هستند. مهم است که قبل از مصرف آنها به صورت مکمل با یک متخصص صحبت کنید. زنان باردار و شیرده باید احتیاط کنند و قبل از استفاده با پزشک مشورت کنند.

دانستنی ها

یک راه ساده برای پیشگیری از آلزایمر ورزش ساده روزانه می تواند کلید کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر باشد. یکی از متخصصان برجسته سلامت توضیح داد که چگونه ورزش ساده روزانه می تواند کلید کاهش خطر ابتلا به بیماری آلزایمر باشد. «ایستا» نوشت: این متخصص، مایکل مازلی فاش کرده است که ورزشی ساده که می توانید روزانه انجام دهید، کلید کاهش احتمال ابتلا به بیماری آلزایمر است. وی درباره مزایایی که تنفس عمیق می تواند بر سلامت روحی و جسمی شما داشته باشد صحبت کرده است. این متخصص بررسی کرد که چگونه تنفس می تواند پاسخ آرامش بدن شما را فعال کند و خطر ابتلا به زوال عقل را کاهش دهد. وی به نتایج تحقیق منتشر شده در سال ۲۰۲۳ اشاره کرد که نشان داد تنفس عمیق روزانه به مدت چهار هفته با کاهش آمیلوئید بتا- پروتئینی که با ایجاد بیماری آلزایمر مرتبط است- همراه خواهد بود. وی عنوان کرد: به طرز شگفت انگیزی محققان دریافته اند که فقط پس از چهار هفته تنفس آهسته، شرکت کنندگان به میزان قابل توجهی سطوح پایین تری از آمیلوئید بتا پروتئین مرتبط با ایجاد آلزایمر ثبت کردند. این سیستم پاراسمپاتیک در طول خواب عمیق فعال است. ما به طور طبیعی نفس نمی کشیم و مواد زائد از مغز پاک می شوند اما انتخاب کاهش سرعت تنفس در هنگام بیداری کاری است که همه ما می توانیم انجام دهیم. مایکل توضیح داد که چگونه تنفس عمیق می تواند عصب واگ را که جزء اصلی سیستم عصبی پاراسمپاتیک است، تحریک کند. ما را ماتر، عصب شناس و استاد دانشگاه کالیفرنیا جنوبی در مورد اینکه چگونه کمک این عصب به سلامت مغز و فشارخون گفت: همان طور که تنفس خود را آهسته می کنید، هوای بیشتری وارد ریه ها شده و ریه های شما بیشتر کشیده می شوند. گیرنده های کششی در ریه های شما وجود دارد که سیگنال ها را از طریق عصب واگ ارسال می کنند. بنابراین هر بار که نفس های طولانی تر و عمیق تری می کشید، سیگنال های این گیرنده ها نسبت به زمانی که سریع تر و کم عمق تر نفس می کشند قوی تر خواهند بود. عصب واگ استیل کولین را منتقل می کند که انتقال دهنده عصبانی و برای برقراری ارتباط با اندام های بدن استفاده می شود و اگر تنفس خود را کند کنیم، استیل کولین منتقل شده از طریق عصب واگ، پیامی را به قلب می فرستد تا سرعت ضربان را کاهش دهد. همان طور که ضربان تنفس شما کاهش می یابد، ضربان قلب و فشار خون شما نیز کم می شود. مایکل همچنین خاطرنشان کرد که تمرین تنفس عمیق فقط به مدت ۵ دقیقه در روز می تواند سطح استرس و اضطراب شما را کاهش دهد. وی افزود: نتایج تحقیق اخیر نشان داد که انجام آن فقط به مدت ۵ دقیقه در روز، خلق و خوی را بهبود می بخشد و اضطراب را کاهش می دهد. مایکل پیشنهاد کرده است که روش تنفس جعبه ای را برای تکمیل این تمرین امتحان کنند - یعنی شما به مدت چهار ثانیه نفس می کشید، آن را چهار ثانیه نگه می دارید و سپس به مدت چهار ثانیه با دم رانجام می دهید و قبل از دم دوباره نفس خود را به مدت چهار ثانیه حبس می کنید. بنیاد قلب بریتانیا خاطرنشان کرد که این روش تنفس جعبه ای امیدیه می شود زیرا چهار مرحله تمرین، شکل جعبه را تشکیل می دهد.

نکته

عمل تغییر رنگ چشم خطر دارد؟ رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت و فوق تخصص پیوند قرنیه از کراتوپیکمنتاسیون به عنوان عملی برای تغییر رنگ چشم یاد کرد و گفت: در این عمل، رنگدانه به داخل قرنیه چشم تزریق می شود و متأسفانه در فضای مجازی، تبلیغات نادرستی در جهت ترغیب افراد برای انجام این عمل می شود. سید هاشم درباری با بیان اینکه عمل تغییر رنگ چشم به هیچ عنوان به افراد دارای چشم سالم، توصیه نمی شود، افزود: این عمل جراحی برای افراد سالم، بدون عوارض نیست و هنوز پیشوانه محکم علمی برای انجام این عمل برای افراد دارای چشم سالم وجود ندارد. این عضو هیات علمی افزود: عوارض عمل تغییر رنگ چشم برای افراد سالم شامل احتمال التهاب چشم، عفونت قرنیه، آب مروارید، کاهش دید و گاهی حتی نیاز به پیوند قرنیه است. از سوی دیگر اگر این افراد دچار آب مروارید شوند، دید جراح برای انجام عمل، بسیار محدود می شود و یا اگر این افراد در آینده دچار پارگی شبکیه شوند، عمل جراحی آنها بسیار سخت می شود. رئیس مرکز نظارت و اعتباربخشی امور درمان وزارت بهداشت تأکید کرد: به افراد سالم توصیه می کنیم که اگر چشم های سالمی دارند از رنگ طبیعی و خدادادی چشم هایشان لذت ببرند و تن به عملی ندهند که عوارض بسیاری دارد و چشم سالم را به چشم معیوب تبدیل می کند. بنابر اعلام وزارت بهداشت، درباری در پاسخ به اینکه عمل تغییر رنگ چشم برای چه افرادی توصیه می شود، اظهار کرد: کراتوپیکمنتاسیون با عمل تغییر رنگ چشم برای افرادی کاربرد دارد که رنگ چشم بیماران قبلاً به علت ضربه، التهاب یا عفونت تغییر کرده و رنگ یکی از چشم هایشان سفید شده و یکی دیگر حالت طبیعی دارد که در این موارد برای یکی شدن ظاهر دو چشم، عمل تغییر رنگ چشم انجام می شود. وی یادآور شد: در برخی از بیماری های چشمی مانند بیماری های «انیریدیا» و «آلبینیزم»، رنگ یک یا دو چشم غیر طبیعی و دارای ظاهری ناخوشایند برای بیماران می شود که با کراتوپیکمنتاسیون، رنگ چشم ها به حالت طبیعی تغییر می کند.



جدول کلمات متقاطع

Word search puzzle grid with letters and numbers.

جدول سودوکو

Sudoku puzzle grid with numbers.

حل جدول ۱۸۴۳

Solved crossword puzzle solution grid.