

خواص گیلاس از نگاه طب سنتی



گیلاس به عنوان میوه پرطرفدار فصل تابستان، از نظر طب سنتی خواص زیادی دارد

از نظر طب سنتی، گیلاس دارای طبیعی سرد و تر است

سردی

گیلاس به علت محتوای آبی بالا و داشتن خواص ترکننده، دارای طبیعی سرد است. این سردی باعث می‌شود که گیلاس برای افراد داغ مزاج و مبتلا به گرم مزاجی مفید باشد

تری

گیلاس به دلیل محتوای آبی بالا و مقدار قند طبیعی موجود در آن، دارای طبیعی تر است. این تری باعث می‌شود که گیلاس برای افراد خشک مزاج و مبتلا به یبوست مفید باشد.

بنابراین در طب سنتی، گیلاس به عنوان یک میوه خنک‌کننده و مرطوب‌کننده طبیعی شناخته می‌شود که می‌تواند برای تعدیل مزاج افراد با طبایع مختلف مفید باشد

متفورمین؛ داروی معجزه‌آسا یا بمب پنهان در کمد دارویی شما؟!

متفورمین که سال‌هاست تنها به عنوان «نگهبان قند خون» در دیابت نوع ۲ شناخته می‌شد، حالا با چهره‌ای متفاوت ظاهر شده است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد این داروی ارزان و در دسترس، فراتر از کنترل قند عمل می‌کند و می‌تواند در تغییرات اساسی بدن نقش داشته باشد. اما آیا واقعاً با یک «قرص جادویی» روبرو هستیم؟

متفورمین که سال‌هاست تنها به عنوان «نگهبان قند خون» در دیابت نوع ۲ شناخته می‌شد، حالا با چهره‌ای متفاوت ظاهر شده است. تحقیقات جدید نشان می‌دهد این داروی ارزان و در دسترس، فراتر از کنترل قند عمل می‌کند و می‌تواند در تغییرات اساسی بدن نقش داشته باشد. اما آیا واقعاً با یک «قرص جادویی» روبرو هستیم؟

۱. آیا متفورمین می‌تواند جایگزین رژیم‌های سخت لاغری شود؟

به گزارش صد آنلین، شاید باورتان نشود اما متفورمین در حال تبدیل شدن به یک سلاح پنهان برای کسانی است که با ترازو قهر کرده‌اند! اگرچه این دارو رسماً داروی لاغری نیست، اما آمارهای تکان‌دهنده نشان می‌دهد که بخشی از مصرف‌کنندگان آن، کاهش وزن چشمگیری را تجربه کرده‌اند. این دارو در برخی موارد حتی برای خنثی کردن اثرات چاق‌کننده داروهای ضدروان‌پریشی هم به کار گرفته می‌شود. آیا زمان آن رسیده که برای رسیدن به تناسب اندام، نگاهی دوباره به این قرص بیندازیم؟

۲. پایان کابوس تخمدان پلی‌کیستیک با یک قرص ساده؟

به گزارش صد آنلین، میلیون‌ها زن با سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) دست‌وپنجه نرم می‌کنند و از دردهای هورمونی و ناباروری رنج می‌برند. خبر هیجان‌انگیز این است که متفورمین می‌تواند ناجی این بیماران باشد! با بهبود حساسیت بدن به انسولین، متفورمین مثل یک تنظیم‌کننده هورمونی عمل کرده و می‌تواند چرخه قاعدگی را به روال عادی بازگرداند. یک تغییر کوچک در برنامه دارویی، شاید همان کلیدی باشد که قفل باروری بسیاری از زنان را باز می‌کند.

۳. قلب شما در دستان متفورمین؛ سپری در برابر سکتته؟

فقط قند خون نیست! به گزارش صد آنلین، شواهد جدید خیره‌کننده است: مصرف‌کنندگان متفورمین کمتر از سایر دیابتی‌ها در معرض خطر سکتته‌های قلبی و مغزی قرار دارند. به نظر می‌رسد این دارو با پاکسازی مسیرهای متابولیک و کنترل چربی، قلب شما را در برابر حملات مرگبار بیمه می‌کند. آیا متفورمین می‌تواند سلاح نهایی ما برای طول عمر بیشتر باشد؟

پشت پرده تجویزهای عجیب پزشکان؛ متفورمین چه کارهای دیگری انجام می‌دهد؟

به گزارش صد آنلین، اگرچه کاربرد اصلی این دارو دیابت نوع ۲ است، اما این روزها پزشکان در خفا آن را برای موارد جنجالی‌تری تجویز می‌کنند:

- بمب باروری: کمک به زنان مبتلا به PCOS و مشکلات ناباروری.
- پیش‌گیری: شکار پیش‌دیابت پیش از تبدیل شدن به بیماری کامل.
- کنترل بحران: مدیریت دیابت بارداری و حتی درمان بلوغ زودرس.
- مبارزه با چاقی دارویی: نجات بیماران از عوارض متابولیک داروهای ضدروان‌پریشی.

هشدار مهم: آینده روشن یا توهم علمی؟

پژوهشگران اکنون در حال بررسی اثرات ضدپیری و ضدالتهابی این دارو هستند. برخی می‌گویند متفورمین می‌تواند کلید «زندگی طولانی‌تر» باشد. اما مراقب باشید! به گزارش صد آنلین، دنیای پزشکی هنوز در حال تحقیق است. مصرف خودسرانه این دارو به امید کاهش وزن یا جوانی، می‌تواند بازی خطرناکی باشد. این داروی قدرتمند تنها باید با فرمان پزشک وارد بدن شما شود. مراقب باشید که در مسیر سلامتی، به بیراهه نروید!



متخصص تغذیه گفت: بهتر است پس از مصرف داروی تیروئید، دستکم ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر شود و سپس غذا صرف شود

به گزارش مشرق، عبدالرضا نوروزی، متخصص تغذیه در رادیو سلامت درباره تغذیه در بیماران کم کاری تیروئید گفت: برای مبتلایان به کم کاری تیروئید، محدودیت سختگیرانه و قطعی برای مصرف کلم وجود ندارد؛ اما زمان مصرف آن در کنار داروی تیروئید اهمیت زیادی دارد و بهتر است بین مصرف دارو و صرف غذا فاصله ایجاد شود

وی اضافه کرد: کلم به خودی خود ماده‌ای ممنوعه نیست، اما لازم است درباره زمان مصرف آن و ارتباطش با داروی تیروئید دقت کافی وجود داشته باشد

این متخصص تغذیه توضیح داد: کلم ممکن است تا حدی جذب ید و هورمون‌های تیروئید را کاهش دهد. به همین دلیل، افرادی که قرص تیروئید مصرف می‌کنند باید دقت داشته باشند که داروی خود را با فاصله از غذا بخورند تا روند جذب آن دچار اختلال نشود

نوروزی یادآور شد: بهتر است پس از مصرف داروی تیروئید، دستکم ۲۰ تا ۳۰ دقیقه صبر شود و سپس غذا صرف شود. وی، مصرف صبحانه بلافاصله پس از خوردن قرص تیروئید می‌تواند با جذب دارو تداخل ایجاد کند، بنابراین بهتر است وعده‌های غذایی دیگر برای مصرف کلم در برنامه روزانه در نظر گرفته شود

این متخصص تغذیه افزود: کلم را می‌توان در وعده‌های دیگر روز گنجاند و نیازی به حذف کامل آن از رژیم غذایی نیست



پوکی استخوان از شایع‌ترین عارضه‌های دوران سالمندی است که می‌توان با اقدامات مناسب در دوران جوانی و بزرگسالی؛ از وقوع آن پیشگیری کرد

به گزارش مشرق به نقل از وبدا، اکبر خدابنده، متخصص ارتوپد، با اشاره به علل شکستگی‌ها در سالمندان، گفت: ورود به سالمندی نیازمند دریافت مراقبت‌های ویژه است. پیش از آنکه شکستگی رخ دهد باید اقدامات پیشگیرانه انجام شود و در صورت بروز شکستگی نیز درمان مناسب و مراقبت‌های بعد از جراحی به‌گونه‌ای باشد که هم بار درمانی برای جامعه ایجاد نکند و هم ضامن سلامت بیمار باشد

وی با بیان اینکه معمولاً استخوان‌ها از کودکی تا حدود ۲۰ سالگی بیشترین استحکام را دارند و این استحکام تا حدود ۴۰ تا ۴۵ سالگی تقریباً ثابت می‌ماند، افزود: پس از این سن و با تغییرات هورمونی، روند تحلیل استخوان آغاز می‌شود. شیب این تحلیل به شرایط فرد، میزان مراقبت‌ها، فعالیت بدنی و تغذیه بستگی دارد این متخصص ارتوپد گفت: توصیه ما این است که افراد اگر می‌خواهند ورزش را شروع کنند، پیش از ۴۰ سالگی این کار را انجام دهند تا استخوان‌های محکم‌تری داشته باشند و ادامه ورزش در سال‌های بعد نیز به جلوگیری از تحلیل رفتن استخوان کمک می‌کند

وی عنوان کرد: بهتر است افراد قبل از ورود به سالمندی ورزش را آغاز کنند، زیرا پس از سالمندی تراکم استخوان کاهش می‌یابد و فرد مستعد شکستگی می‌شود

این متخصص ارتوپد با اشاره به شایع‌ترین شکستگی‌ها در سالمندان خاطرنشان کرد: در سالمندان شکستگی‌های اطراف حلقه لگنی، بالای استخوان ران، مچ دست و ستون فقرات بیشتر دیده می‌شود. پرعارضه‌ترین شکستگی‌ها مربوط به بالای استخوان ران و لگن است که از نظر شدت و عوارض بسیار مهم محسوب می‌شود. البته شکستگی مچ دست از

نظر شیوع بیشتر است، اما بسیاری از بیماران ممکن است برای آن به بیمارستان مراجعه نکنند و به همین دلیل آمار مراجعه بیمارستانی آن کمتر ثبت می‌شود

وی درباره مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از شکستگی، گفت: در سالمندان دو علت شایع برای شکستگی وجود دارد. مهم‌ترین آن پوکی استخوان است، اما عامل مهم دیگر زمین خوردن و سقوط است

این ارتوپد افزود: تحلیل عضلانی، مصرف برخی داروها، خواب آلودگی و گیجی، و همچنین بیماری‌های زمینه‌ای از مهم‌ترین دلایل زمین خوردن سالمندان به شمار می‌رود. خداینده در پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توان از بروز چنین اتفاقاتی جلوگیری کرد، گفت: مهم‌ترین اقدام تقویت عضلات و کاهش احتمال زمین خوردن است. سالمندانی که بیماری زمینه‌ای دارند باید توسط خانواده بیشتر مراقبت شوند. همچنین اگر فرد دارویی مصرف می‌کند باید توصیه‌های لازم درباره نحوه راه رفتن و ایستادن را دریافت کند. برخی داروها مانند گاباپنتین بهتر است شب‌ها مصرف شوند تا فرد در طول روز دچار گیجی نشود

وی گفت: در شکستگی‌های لگن مهم‌ترین عارضه درد شدید است و بیمار به دلیل درد قادر به حرکت نیست. این بی‌حرکتی می‌تواند دو عارضه جدی ایجاد کند. یکی تشکیل لخته خون در اندام تحتانی و دیگری ایجاد زخم بستر که هر دو عارضه بسیار خطرناک هستند و بیمار و خانواده او را درگیر می‌کنند

خداینده افزود: اگر این بیماران درمان مناسب دریافت نکنند، ممکن است در مدت سه ماه جان خود را از دست بدهند. آمبولی ریه ناشی از لخته خون می‌تواند موجب مرگ بیمار شود. بنابراین در موارد شکستگی فمور لازم است بیمار حتماً تحت جراحی، از جمله تعویض مفصل، قرار گیرد

وی درباره شیوع بیشتر شکستگی در زنان سالمند نیز گفت: افزایش سن به طور کلی خطر شکستگی را بیشتر می‌کند، اما این موضوع در زنان شایع‌تر است. زیرا پس از یائسگی به دلیل تغییرات هورمونی سرعت تخریب استخوان‌ها افزایش می‌یابد. در چنین شرایطی رعایت رژیم غذایی مناسب و انجام ورزش در پیشگیری از شکستگی‌های ناشی از پوکی استخوان اهمیت زیادی دارد



اگر هوس شیرینی کرده‌اید، این ۵ میان‌وعده کم‌کالری را امتحان کنید

میان‌وعده‌های سالم و کم‌کالری می‌توانند نقش مهمی در کنترل اشتها و حفظ وزن مناسب داشته باشند. انتخاب خوراکی‌هایی مانند میوه، ماست و مغزها به‌جای تنقلات فرآوری‌شده، علاوه بر کاهش کالری دریافتی، مواد مغذی ارزشمندی را نیز در اختیار بدن قرار می‌دهد.

اگر بین وعده‌های غذایی احساس گرسنگی می‌کنید یا ناگهان هوس یک خوراکی شیرین به سرتان می‌زند، لازم نیست سراغ تنقلات پرکالری بروید. انتخاب میان‌وعده‌های سبک و

مغذی می‌تواند هم انرژی موردنیاز بدن را تأمین کند و هم به کنترل وزن کمک کند. در ادامه با ۵ میان‌وعده شیرین، خوشمزه و کمتر از ۱۰۰ کالری آشنا شوید

موز شکلاتی؛ ترکیبی خوشمزه و سیرکننده-1-

نصف یک موز یخ‌زده را در مقداری شکلات تلخ ذوب‌شده بغلتانید. موز سرشار از پتاسیم و فیبر است و شکلات تلخ نیز آنتی‌اکسیدان‌های مفیدی دارد. این میان‌وعده طعمی شبیه دسر دارد اما کالری آن بسیار کمتر است

انگور یخ‌زده؛ آب‌نبات طبیعی طبیعت-2-

3- یک فنجان انگور را برای چند ساعت در فریزر قرار دهید. نتیجه، خوراکی شیرین، خنک و با طراوتی است که می‌تواند جایگزین مناسبی برای آب‌نبات و شکلات باشد. انگور یخ‌زده به‌ویژه در روزهای گرم سال بسیار لذت‌بخش است

ماست عسلی با دارچین؛ میان‌وعده‌ای مغذی

نصف فنجان ماست ساده را با یک قاشق چای‌خوری عسل و کمی دارچین مخلوط کنید. این ترکیب علاوه بر تأمین پروتئین و کلسیم، حس سیری بیشتری ایجاد می‌کند و می‌تواند به کاهش تمایل به مصرف شیرینی‌جات کمک کند

4- بیسکویت انجیری با کره بادام‌زمینی

یک عدد بیسکویت انجیری را با یک قاشق چای‌خوری کره بادام‌زمینی میل کنید. فیبر موجود در انجیر و چربی‌های مفید کره بادام‌زمینی باعث می‌شود مدت بیشتری احساس سیری داشته باشید

5- پرتقال دارچینی؛ ساده اما خوش‌عطر

یک پرتقال متوسط را پوست بگیرید و کمی دارچین روی آن بپاشید. این میان‌وعده سرشار جذاب‌تر می‌کند است و عطر دلپذیر دارچین، طعم طبیعی میوه را

چند نوشیدنی مفید برای کنترل قند خون



نوشیدنی‌های شیرین مانند نوشابه، چای شیرین، آبمیوه و قهوه‌های شیرین شده به دلیل جذب سریع و نداشتن فیبر، چربی یا پروتئین که بتواند روند هضم را آهسته کند، باعث افزایش سریع قند خون می‌شوند

به گزارش مشرق، متخصصان تغذیه می‌گویند انتخاب نوشیدنی مناسب پیش از خواب می‌تواند به حفظ ثبات قند خون در طول شب کمک کند. آن‌ها چای بابونه، چای سبز بدون کافئین، شیر و زردچوبه و نوشیدنی‌های پروتئینی کم‌شکر را از بهترین گزینه‌ها برای این منظور معرفی کرده‌اند

چای بابونه

چای بابونه که به عنوان یکی از آرامبخش‌ترین نوشیدنی‌ها شناخته می‌شود، از دید متخصصان تغذیه انتخابی مناسب برای حفظ قند خون سالم است. بابونه و سایر دمنوش‌های گیاهی به‌ویژه در شب مفیدند، زیرا به آرامش بدن کمک می‌کنند و بدون نیاز به مصرف قند افزوده، فرد را برای خواب آماده می‌کنند

نتایج یک مطالعه جدید نشان داده است که نوشیدن چای بابونه می‌تواند به کاهش قند خون ناشتا و همچنین هموگلوبین ایوان‌سی A ۱ / C شاخص میانگین قند خون در دو تا سه ماه گذشته کمک کند

البته باید از افزودن عسل، شکر یا سایر شیرین‌کننده‌هایی که ممکن است قند خون را افزایش دهند، خودداری کنید

شیر و زردچوبه

شیر طلایی (Golden Milk) یا شیر زردچوبه نوشیدنی سنتی در هند است که پایه اصلی آن شیر و زردچوبه است و معمولاً ادویه‌های دیگر نیز به آن افزوده می‌شود

اگر به دنبال گزینه‌ای سیرکننده‌تر از چای می‌گردید، این نوشیدنی انتخاب مناسبی است. متخصصان توصیه می‌کنند به جای تهیه انواع آماده موجود در بازار که ممکن است قند زیادی داشته باشند، این نوشیدنی را در خانه تهیه کنید. کافی است شیر را همراه مقدار کمی زردچوبه، دارچین، زنجبیل و فلفل سیاه گرم کنید

زردچوبه خاصیت ضدالتهابی دارد و وقتی این نوشیدنی را با شیر بدون شکر تهیه می‌کنید، مقدار کمی پروتئین و چربی نیز دریافت می‌کنید که به ثابت ماندن قند خون در طول شب کمک می‌کند. اگر می‌خواهید پروتئین بیشتری دریافت کنید، بهتر است از شیر گاو، شیر سویای بدون شکر یا شیر حاوی پروتئین استفاده کنید، نه سایر شیرهای گیاهی

چای سبز بدون کافئین

به گزارش ایندیندنت، چای سبز نیز مانند بابونه سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که در بلندمدت می‌تواند به حفظ سلامت قند خون کمک کند. «لیزا استولمن»، متخصص تغذیه، می‌گوید: هر دو نوشیدنی منابع غنی فلاونوئیدهایی مانند آپی‌ژنین و کوئرستین‌اند. این فلاونوئیدها از سلول‌ها در برابر استرس اکسیداتیو و التهاب دو عاملی که در بروز پیامدهای نامطلوب دیابت نقش دارند، محافظت می‌کنند

این ترکیبات بخشی از گروهی از آنتی‌اکسیدان‌ها به نام پلی‌فنول‌ها هستند که مطالعات زیادی اثر آن‌ها را در بهبود وضعیت افراد مبتلا به دیابت بررسی کرده‌اند. پلی‌فنول‌ها می‌توانند توانایی بدن را برای پاسخ موثرتر به انسولین هم افزایش دهند؛ موضوعی که برای حفظ ثبات قند خون اهمیت دارد

از آنجا که مصرف مقدار زیاد کافئین پیش از خواب توصیه نمی‌شود، بهتر است چای سبز بدون کافئین انتخاب و مانند چای بابونه از افزودن شیرین‌کننده‌ها خودداری کنید. برای تنوع در طعم می‌توانید نعناع یا زنجبیل تازه اضافه کنید

نوشیدنی‌های پروتئینی

اگر صبح‌ها معمولاً با افت قند خون از خواب بیدار می‌شوید یا تمرین‌های ورزشی سنگین انجام می‌دهید، یک نوشیدنی پروتئینی کم‌شکر پیش از خواب می‌تواند تحول بزرگی ایجاد کند

این نوشیدنی بدون آنکه باعث افزایش قند خون در طول شب شود، گرسنگی پیش از خواب را نیز کاهش می‌دهد. پروتئین باعث می‌شود قند خون در طول شب پایدار بماند و هم‌زمان به بازسازی عضلات هنگام خواب کمک کند. هنگام انتخاب نوشیدنی پروتئینی، به میزان کربوهیدرات و قند آن توجه کنید. مطالعات نشان داده‌اند مصرف یک میان‌وعده سرشار از پروتئین و فاقد کربوهیدرات نسبت به میان‌وعده‌های پرکربوهیدرات، کنترل بهتری بر قند خون ایجاد می‌کند

متخصصان توصیه می‌کنند نوشیدنی پروتئینی را انتخاب کنید که دست‌کم ۲۰ گرم پروتئین و کمتر از پنج گرم قند افزوده داشته باشد. هرچه قند افزوده کمتر باشد بهتر است، به‌ویژه در شب که فعالیت بدنی کمتر است و بدن با سرعت کمتری گلوکز را از خون پاک می‌کند



سلامت و بهداشت عمومی

آیا بیدار شدن در ساعت ۵ صبح واقعاً شما را موفق‌تر می‌کند؟

در سال‌های اخیر بیدار شدن در ساعت ۵ صبح به نمادی از موفقیت و بهره‌وری تبدیل شده است؛ عادت‌هایی که بسیاری از مدیران و ورزشکاران آن را یکی از رازهای پیشرفت خود می‌دانند. اما متخصصان خواب هشدار می‌دهند تقلید از این الگو بدون توجه به ریتم زیستی بدن نه تنها سودمند نیست، بلکه می‌تواند به خستگی مزمن، افت عملکرد و حتی مشکلات سلامت روان منجر شود.

در شبکه‌های اجتماعی و کتاب‌های موفقیت، بیدار شدن در ساعت ۵ صبح اغلب به عنوان یکی از عادت‌های مشترک افراد موفق معرفی می‌شود. بسیاری از مدیران ارشد شرکت‌ها، کارآفرینان و ورزشکاران حرفه‌ای از مزایای سحرخیزی صحبت می‌کنند و آن را فرصتی برای ورزش، برنامه‌ریزی روزانه و افزایش تمرکز می‌دانند.

با این حال متخصصان حوزه خواب می‌گویند این توصیه برای همه مناسب نیست و در برخی موارد حتی می‌تواند نتیجه‌ای کاملاً معکوس داشته باشد

به گفته پزشکان، مسئله اصلی این نیست که «زود بیدار شوید»، بلکه مهم این است که ساعت بیداری با نیاز طبیعی بدن هماهنگ باشد. اگر فردی ذاتاً شب‌زنده‌دار باشد و بخواهد

خود را مجبور کند هر روز ساعت ۵ صبح بیدار شود، احتمال زیادی وجود دارد که پس از مدتی دچار کمبود خواب، خستگی مداوم و کاهش بهره‌وری شود

جامعه‌ای که کمتر از همیشه می‌خوابد

کمبود خواب در بسیاری از کشورها به یک مسئله فراگیر تبدیل شده است. نتایج نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد بخش قابل توجهی از افراد احساس می‌کنند اگر خواب بیشتری داشته باشند، حال بهتری خواهند داشت؛ اما فشار کاری، استرس و برنامه‌های فشرده روزانه مانع رسیدن به خواب کافی می‌شود

بیشتر متخصصان توصیه می‌کنند بزرگسالان بین ۷ تا ۹ ساعت خواب شبانه داشته باشند. با این حال بسیاری از افراد برای جا دادن فعالیت‌های بیشتر در برنامه روزانه خود، زمان خواب را کاهش می‌دهند؛ از ورزش صبحگاهی گرفته تا افزایش ساعات کار و بهره‌وری در این میان برخی حتی تلاش می‌کنند ساعت بیداری خود را زودتر از ۵ صبح تنظیم کنند. اما به گفته متخصصان، پاسخ به این پرسش که چه ساعتی باید بیدار شد، برای هر فرد متفاوت است

بدن شما سحرخیز است یا شب‌زنده‌دار؟

پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند کمبود خواب می‌تواند با افزایش خطر بیماری‌های قلبی، ضعف سیستم ایمنی، افسردگی و حتی زوال شناختی مرتبط باشد دانشمندان حوزه ریتم شبانه‌روزی بدن معتقدند هر فرد دارای یک الگوی زیستی خاص است که تعیین می‌کند چه زمانی از روز بیشترین هوشیاری و عملکرد ذهنی را دارد

برای اینکه متوجه شوید برنامه خواب شما با نیاز بدن‌تان هماهنگ است یا نه، متخصصان پیشنهاد می‌کنند به چند نشانه توجه کنید

آیا صبح‌ها زمان زیادی طول می‌کشد تا کاملاً بیدار شوید؟

آیا بلافاصله پس از بیدار شدن احساس آمادگی برای شروع روز دارید؟

آیا برای حفظ انرژی به مصرف زیاد قهوه یا کافئین وابسته هستید؟

آیا در آخر هفته‌ها مدت بیشتری می‌خوابید و دیرتر بیدار می‌شوید؟

پاسخ به این پرسش‌ها می‌تواند نشان دهد که آیا ساعت بیداری فعلی با ریتم طبیعی بدن شما سازگار است یا خیر

بیشتر مردم در میانه قرار دارند

برخلاف تصور رایج، بیشتر انسان‌ها نه کاملاً سحرخیز هستند و نه کاملاً شب‌زنده‌دار

پزشکان توضیح می‌دهند حدود ۵۵ تا ۶۵ درصد افراد در گروهی قرار می‌گیرند که به آنها «خرس‌ها» گفته می‌شود. این افراد معمولاً بین ساعت ۱۰ صبح تا ۲ بعدازظهر بیشترین کارایی ذهنی و جسمی را دارند

حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد افراد به‌طور طبیعی سحرخیز هستند و معمولاً حوالی ۶ تا ۳:۰۰ صبح بیدار می‌شوند. تنها بخش کوچکی از این گروه واقعاً با بیدار شدن در ساعت ۵ صبح سازگارند

در مقابل، حدود ۱۵ تا ۲۰ درصد دیگر در دسته «جغدهای شب» قرار می‌گیرند؛ افرادی که شب‌ها هوشیارترند و صبح‌ها دیرتر به اوج عملکرد می‌رسند

آیا می‌توان ریتم بدن را تغییر داد؟

در بسیاری از موارد شرایط زندگی اجازه نمی‌دهد افراد دقیقاً مطابق ریتم طبیعی بدن خود زندگی کنند. ساعت کاری، تحصیل یا مراقبت از فرزندان می‌تواند زمان خواب و بیداری را تحت تأثیر قرار دهد

متخصصان می‌گویند تغییر ریتم بدن امکان‌پذیر است، اما ثبات در برنامه خواب شرط اصلی موفقیت در این کار است

برای مثال اگر فردی در روزهای کاری ساعت ۵ صبح بیدار شود اما در آخر هفته‌ها تا ساعت ۸ بخوابد، بدن دچار حالتی می‌شود که به آن «جت‌لگ اجتماعی» گفته می‌شود؛ وضعیتی شبیه اختلاف ساعت پروازهای طولانی که باعث خستگی، کاهش تمرکز و اختلال در ریتم خواب می‌شود

چهار راهکار برای بیدار شدن راحت‌تر

صرف‌نظر از اینکه چه ساعتی بیدار می‌شوید، رعایت چند نکته ساده می‌تواند شروع روز را آسان‌تر کند

قرار گرفتن در معرض نور طبیعی صبحگاهی: نور صبح به مغز سیگنال می‌دهد که زمان بیداری فرا رسیده و تولید هورمون خواب متوقف شود

استفاده از چراغ‌های شبیه‌ساز طلوع خورشید در روزهای تاریک یا زمستانی برای بیدار شدن تدریجی

محدود کردن مصرف کافئین در ساعات پایانی روز و کاهش استفاده از صفحه‌نمایش‌ها قبل از خواب

ورزش در ساعات صبح که می‌تواند سطح انرژی و هوشیاری را افزایش دهد

در نهایت متخصصان تأکید می‌کنند بیدار شدن در ساعت ۵ صبح لزوماً نشانه موفقیت نیست. مهم‌ترین عامل برای داشتن انرژی و تمرکز در طول روز، خواب کافی و هماهنگی برنامه خواب با ریتم طبیعی بدن است

آنچه باید درباره رفلاکس معده بدانیم



یک فوق تخصص گوارش، کبد و اندوسکوپي، درباره رفلاکس معده و عارضه های ناشی از آن، نکاتی را بازگو کرد

مواد غذایی که باعث تحریک و ترشح اسید معده می‌شوند، باید از برنامه غذایی افراد حساس حذف گردند

وی افزود: در این میان، مصرف بیش از حد ادویه‌جات، غذاهای تند، ترشیجات و همچنین مصرف زیاد قهوه و چای غلیظ از جمله اصلی‌ترین عوامل تحریک‌کننده معده هستند که می‌توانند منجر به بروز یا تشدید بیماری‌های گوارشی شوند

این فوق تخصص گوارش و کبد، به علائم غیرمنتظره این بیماری اشاره کرد و گفت: رفلاکس به معنی بازگشت محتویات معده به مری است و تنها به سوزش معده محدود نمی‌شود و حتی در موارد شدید منجر به سرطان مری می‌شود

وی ادامه داد: رفلاکس معده بر تارهای صوتی اثر می‌گذارد، همچنین باعث ایجاد سرفه مزمن یا پوسیدگی دندان‌ها می‌گردد. بسیاری از مراجعانی که با شکایت از سرفه به ما مراجعه می‌کنند، با وجود نرمال بودن نتایج آزمایش‌های قلب و ریه، در واقع دچار رفلاکس هستند؛ چرا که بازگشت مواد اسیدی به تارهای صوتی باعث تحریک، گرفتگی صدا و ایجاد سرفه‌های مکرر می‌شود

وی در زمینه اصلاح سبک زندگی و تغذیه توصیه کرد: اولین و مهم‌ترین گام در درمان رفلکس معده، کاهش وزن و پیشگیری از چاقی شکمی است. الگوی تغذیه باید به‌گونه‌ای باشد که فرد نه بیش از حد سیر و نه گرسنه بماند؛ به این معنا که تعداد وعده‌های غذایی افزایش و حجم هر وعده کاهش یابد تا معده در وضعیت تعادل قرار گیرد

پارسی در پایان هشدار داد: بسیاری از کارکنان ادارات از صبح تا ظهر هیچ ماده غذایی یا میان‌وعده‌ای مصرف نمی‌کنند و سپس در وعده ناهار، حجم زیادی از غذا را مصرف کرده و بلافاصله به حالت افقی (خواب) در می‌آیند؛ این عمل، بدترین الگوی رفتاری برای سیستم گوارش است. بنابراین تاکید می‌شود که پس از غذا خوردن، حداقل یک تا دو ساعت نباید دراز کشید و برای افرادی که دچار رفلکس هستند، توصیه می‌شود هنگام استراحت، سرشان با زاویه حدود ۳۰ درجه نسبت به زمین قرار گیرد. همچنین از مصرف خودسرانه داروها باید پرهیز شود، چرا که برخی داروها می‌توانند عوارض جدی داشته باشند و حتماً باید زیر نظر پزشک تجویز شوند.



چرا یک عفونت ساده در برخی افراد التهاب خطرناک ایجاد می‌کند



پژوهشگران در یک یافته تازه علمی اعلام کردند که علت اصلی بیماری التهابی نادر کمبود موالونات کیناز یا تصور چند دهه گذشته، نه در ماکروفاژها بلکه در سلول‌های ایمنی موسوم به قاتل طبیعی نهفته است؛ کشفی که می‌تواند مسیر درمان این بیماری را متحول کند

به گزارش صد آنلین به نقل از ایرنا و به گفته وبگاه سای تک‌دیلی، محققان مؤسسه تحقیقات پزشکی گاروان در استرالیا در تلاش برای پاسخ به این پرسش که چرا در برخی افراد یک عفونت معمولی می‌تواند به التهاب شدید و خطرناک منجر شود، به نتایج مهمی دست یافته‌اند.

نقش سلول‌های قاتل طبیعی در بروز التهاب شدید

بر اساس این پژوهش، سلول‌های ایمنی موسوم به قاتل طبیعی (Natural Killer که نقش مهمی در خط اول دفاع بدن در برابر عفونت‌های ویروسی دارند، در بیماران مبتلا به MKD عملکرد طبیعی خود را از دست می‌دهند. این اختلال موجب می‌شود بدن به‌جای مهار عفونت، وارد یک چرخه التهابی شدید شود.

نتایج این مطالعه که در نشریه علمی Immunity منتشر شده، یکی از دیدگاه‌های قدیمی و پذیرفته‌شده در زمینه علت بروز حملات التهابی در این بیماران را به چالش کشیده است.

بیماری MKD چیست؟

کمبود موالونات کیناز (MKD) یک بیماری ژنتیکی نادر و مادام‌العمر است که صدها کودک و بزرگسال در جهان با آن زندگی می‌کنند. مبتلایان معمولاً دوره‌های مکرر تب شدید، بثورات پوستی، درد مفاصل و التهاب شکمی را تجربه می‌کنند؛ علائمی که در برخی موارد می‌تواند جان بیمار را تهدید کند.

با وجود سال‌ها تحقیق، درمان‌های موجود هنوز در بسیاری از بیماران نتوانسته‌اند علائم را به‌طور کامل کنترل کنند.

زیر سؤال رفتن یک باور ۳۰ ساله

طی بیش از سه دهه، این‌گونه تصور می‌شد که سلول‌های ایمنی موسوم به ماکروفاژها عامل اصلی التهاب در بیماری MKD هستند. به همین دلیل نیز درمان‌های رایج، عمدتاً برای مهار پیام‌های التهابی تولیدشده توسط این سلول‌ها طراحی شده‌اند. با این حال، این درمان‌ها در حدود نیمی از بیماران اثربخشی کافی نداشته‌اند.

پژوهشگران برای یافتن علت این ناکارآمدی، نمونه‌های خون بیماران را بررسی کردند و دریافتند سلول‌های قاتل طبیعی در این بیماران به‌درستی بالغ نمی‌شوند و توانایی لازم برای از بین بردن سلول‌های آلوده را ندارند.

چرا یک عفونت ساده خطرناک می‌شود؟

به گفته پروفیسور مایک راجرز، سرپرست این تیم پژوهشی، سلول‌های قاتل طبیعی به‌طور معمول حامل موادی سمی هستند که برای نابود کردن سلول‌های آلوده آزاد می‌شوند. اما در بیماران مبتلا به MKD این مواد در داخل سلول گیر می‌افتند و آزاد نمی‌شوند.

در نتیجه، سلول قاتل طبیعی که قادر به از بین بردن هدف خود نیست، با ترشح مقدار زیادی از یک پروتئین التهابی به نام اینترفرون گاما، سایر سلول‌های ایمنی را بیش‌ازحد فعال می‌کند؛ فرآیندی که در نهایت به تب شدید و التهاب گسترده در بدن بیمار منجر می‌شود.

امید تازه برای درمان

پژوهشگران بر پایه این یافته‌ها، یک نوزاد مبتلا به نوع شدید بیماری MKD را با داروی باریسیتینیب **Baricitinib** درمان کردند؛ دارویی که پیش‌تر برای بیماری‌های التهابی دیگری مانند آرتریت روماتوئید و اگزما تأیید شده بود.

پزشکان پس از افزودن این دارو به درمان استاندارد، کاهش حملات التهابی و بهبود التهاب شدید دستگاه گوارش این نوزاد را مشاهده کردند؛ نتیجه‌ای که امیدها را برای توسعه درمان‌های مؤثرتر افزایش داده است.

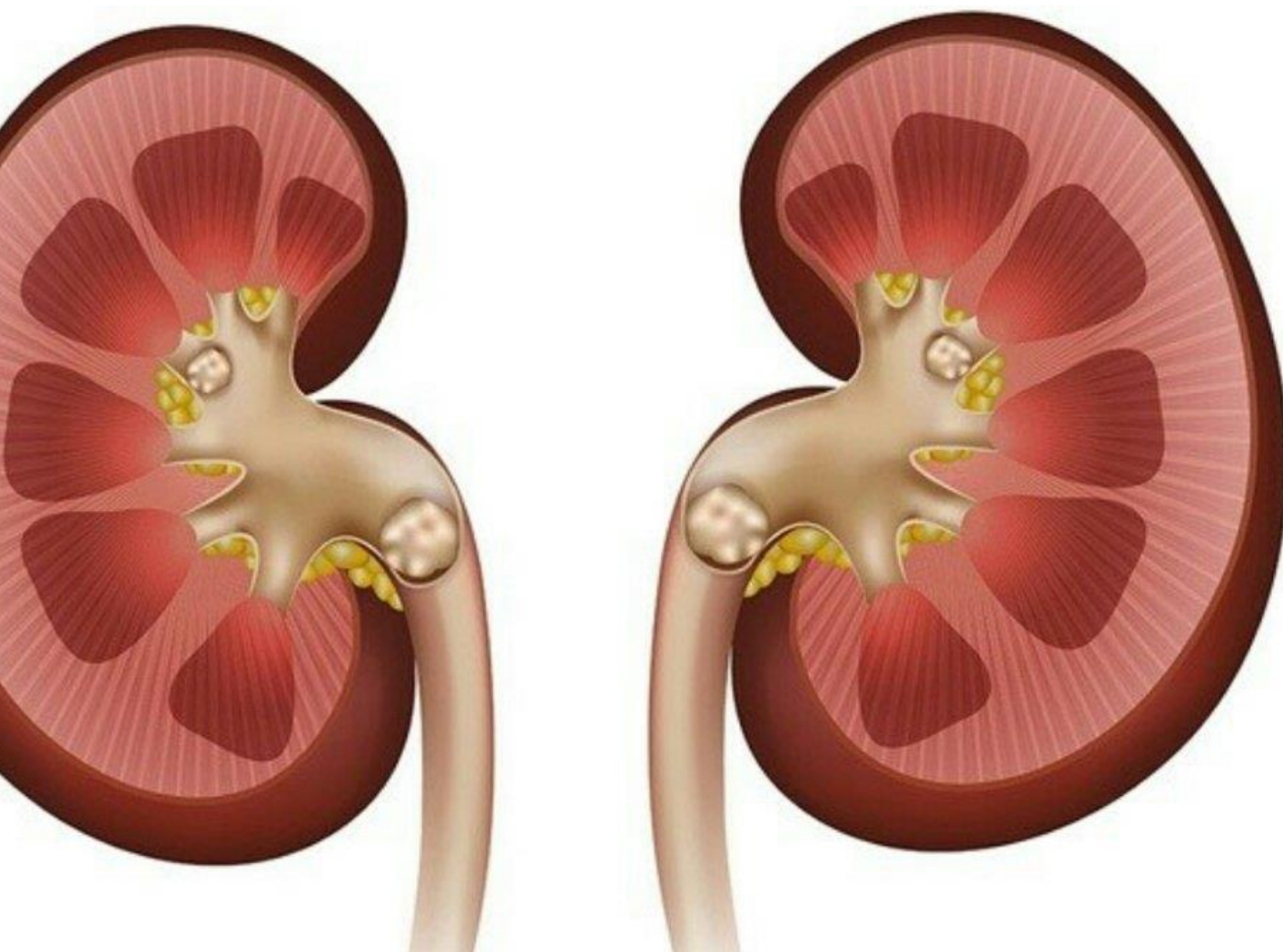
معرفی یک مفهوم جدید در بیماری‌های ژنتیکی

محققان همچنین اصطلاح پرنیلوپاتی **Prenylopathies** را برای توصیف گروهی از بیماری‌های ژنتیکی پیشنهاد کرده‌اند که بر یک مسیر متابولیک مشترک اثر می‌گذارند. به

گفته پژوهشگران، شواهد اولیه نشان می‌دهد این بیماری‌ها ممکن است از یک مشکل زمینه‌ای مشابه رنج ببرند.

پروفسور راجرز در پایان تأکید کرد که تأیید این ارتباط می‌تواند به بیمارانی کمک کند که سال‌ها در مسیر تشخیص بیماری خود سرگردان بوده‌اند و درمان مؤثری دریافت نکرده‌اند.

خریزه؛ میوه‌ای خوشمزه که سنگ کلیه را فراری می‌دهد؟



خریزه یکی از میوه‌های محبوب فصل گرم است که علاوه بر طعم شیرین و آبدار، در طب سنتی و توصیه‌های تغذیه‌ای به عنوان میوه‌ای مفید برای سلامت کلیه‌ها شناخته می‌شود. بسیاری معتقدند مصرف خریزه می‌تواند به دفع سنگ کلیه کمک کند و حتی در برخی موارد، روند تشکیل سنگ‌های جدید را کاهش دهد.

خریزه به دلیل داشتن آب فراوان، می‌تواند به افزایش حجم ادرار کمک کند. هرچه ادرار رقیق‌تر و جریان آن بیشتر باشد، احتمال رسوب مواد معدنی و تشکیل سنگ کلیه کاهش پیدا می‌کند. از همین رو، مصرف میوه‌های پرآب مانند خربزه معمولاً برای کمک به سلامت دستگاه ادراری توصیه می‌شود.

بیشتر بخوانید

- [فقط این میوه در تابستان می‌تواند در یک روز سنگ کلیه را از بین ببرد](#)
- [روش درمان سنگ کلیه بدون نیاز به عمل جراحی در سه روز | ویدئو](#)
- [وقت ریشه کنی سنگ کلیه فرا رسید | در سه روز بدون سنگ کلیه شوید](#)
- [روش قطعی دفع سنگ کلیه با این میوه / شب‌ها را از دست ندهید / فرصت محدود است](#)
- [مشاهده کنید | فصل درمان سنگ کلیه فرا رسید | باور پذیر نیست اما حقیقت دارد](#)
- [فصل قاتل سنگ کلیه فرا رسید / یکبار دو کیلو بخورید و 10 میل را از بین ببرید](#)
- [فرصت را از دست ندهید/ این میوه تابستانی قاتل سنگ کلیه است و فشار خون را کنترل می‌کند](#)
- [قاتل سنگ کلیه را بشناسید](#)
- [فصل ریشه کنی سنگ کلیه و قاتل آن فرا رسید / در 2 روز تمام می‌شود](#)
- [سنگ کلیه دارید؟ این میوه را بخورید](#)

آیا خربزه واقعاً سنگ کلیه را از بین می‌برد؟

واقعیت این است که خربزه به‌تنهایی یک درمان قطعی برای سنگ کلیه نیست، اما می‌تواند به عنوان یک کمک‌کننده طبیعی عمل کند. افزایش آب بدن، بهبود دفع ادرار و کمک به

پاکسازی نسبی کلیه‌ها از جمله اثراتی است که می‌تواند در کاهش احتمال بزرگ شدن برخی سنگ‌های کوچک مؤثر باشد.

خواص دیگر خربزه برای بدن

خربزه فقط برای کلیه‌ها مفید نیست. این میوه تابستانی حاوی ویتامین C، پتاسیم و آنتی‌اکسیدان‌ها است و می‌تواند به:

- آبرسانی بهتر به بدن
- کمک به تنظیم فشار خون
- بهبود عملکرد دستگاه گوارش
- کاهش احساس گرما و عطش در روزهای گرم

کمک کند

یک هشدار مهم

با وجود خواص فراوان، افراد مبتلا به بیماری‌های کلیوی پیشرفته، دیابت یا مشکلات قند خون باید در مصرف خربزه احتیاط کنند و پیش از مصرف زیاد، با پزشک مشورت داشته باشند. همچنین اگر فردی دچار درد شدید پهلو، خون در ادرار یا علائم سنگ کلیه باشد، نباید تنها به مصرف میوه‌ها اکتفا کند و لازم است حتماً تحت نظر پزشک قرار گیرد.

خریزه می‌تواند به دلیل آب فراوان و ترکیبات مفیدش، به سلامت کلیه‌ها و کاهش احتمال تشکیل سنگ کمک کند، اما نباید آن را جایگزین درمان پزشکی دانست. در کنار نوشیدن آب کافی و رعایت رژیم غذایی مناسب، مصرف متعادل خریزه می‌تواند انتخابی سالم و مفید باشد.