

کلید گاهشی کلسترول خون

دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که خوردن یک مشت گردو می تواند فرد را از بیماری قلبی حفظ کند.

به گزارش بهداشت نیوز، دانشمندان به این نتیجه رسیده اند که درست چهار ساعت پس از مصرف روغن گردو یا آجیل‌های دارای پوست سطح کلسترول و انعطاف پذیری رگهای قلبی آنها تاحد زیادی بهبود می یابد.

این تحقیق نشان می دهد که مصرف منظم این ماده غذایی می تواند فرد را در مقابل بیماریهای قلبی عروقی در بلند مدت حفاظت کند.

دکتر «پنی کریس اترتون» استاد تغذیه دانشگاه «پن استیت» در پنسیلوانیا گفت: تنها یک مشت گردو می تواند به کاهش خطر بیماری قلبی کمک کند. اگر هر فرد چهار بار در هفته یک مشت گردو یا اندکی روغن گردو مصرف کند تاحد زیادی از ابتلا به بیماریهای قلبی مصون می ماند.

این نخستین تحقیقاتی بود که طی آن مشخص شده است که گردو به نوع تأثیری در سلامتی دارد.

این گروه تحقیقاتی به ۱۵ نفری که دارای سطح بالای کلسترول خون بودند دو مشت گردو یا پوست یعنی چیزی حدود ۸۵ گرم گردو، شش گرم آنها پوست گردو، ۳۴ گردو یا چربی گرفته شده و یا سه قاشق غذاخوری یا ۵۱ گرم روغن گردو دادند.

محققان ۳۰ دقیقه، یک ساعت، دو ساعت، چهار ساعت و شش ساعت پس از آن نتایج خود را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که تنها مصرف یکبار روغن گردو و که در سایر آجیل‌های دارای پوست هم وجود دارد می تواند به سلامت رگ های قلبی کمک کند.

«کلیر بری من» دانشجوی علوم تغذیه ای دانشگاه «پن استیت» گفت: تحقیقات ما نشان می دهد که روغن موجود در گردو می تواند پس از یک وعده غذایی در سلامت رگ های خونی نقش داشته باشد. این روغن همچنین برای حفظ عملکرد سلول های قلبی و رگ ها موثر است.

بر اساس اظهارات محققان، گردو شامل اسیدهای اومگا- ۳، استرول های گیاهی و ویتامین E است که همه آنها علت تأثیر حفاظتی آن را نشان می دهد.

برین اظهار داشت: نتایج این تحقیق نشان دهنده بهبود استراتژی های رژیم و غذایی برای مقابله با بیمارهای قلبی است.



میگرن اختلال شدیدی است که شامل سردردهای ملایم یا شدید پی در پی و اغلب با علایمی در سیستم عصبی آوتونوس همراه می باشد. اگر شما هم جزو افرادی هستید که از بیماری میگرن رنج می برید، با شناخت انواع مختلف این بیماری و راههای درمان آن می توانید راحت تر با آن دست و پنجه نرم کنید.



به گزارش بهداشت نیوز : میگرن اختلال شدیدی است که شامل سردردهای ملایم یا شدید پی در پی و اغلب با علایمی در سیستم عصبی آوتونوس همراه می باشد. اگر شما هم جزو افرادی هستید که از بیماری میگرن رنج می برید، مطمئنا بیش از آن که به فکر شناخت انواع مختلف آن باشید، در پی درمان اش هستید. اما بدانید که با شناخت انواع مختلف آن می توان ساده تر در پی درمان اش بود. در ادامه انواع مختلف بیماری میگرن و راههای درمان آن را برایتان آورده ایم.

۱. میگرن چشمی

میگرن چشمی باعث از دست دادن بینایی برای مدت کمتر از یک ساعت در افراد می شود که این حالت معمولاً با سردرد همراه است. تحقیقات نشان می دهد که در بسیاری از موارد، نشانه های میگرن چشمی به دلیل وجود مشکلات دیگر می باشد. بیماری میگرن چشمی در اثر اختلالات مغز و اعصاب و سردردهای شدید ایجاد می شود که در صورت درمان نکردن به موقع آن، این بیماری اثرات خود را در چشم نمایان می سازد. در این نوع بیماری دید افراد کاهش پیدا می کند، به طوری که فرد محیط را همراه با تاری چشم و جرقه های برقی می بیند که نتیجه سردرد شدید و اختلالات مغزی است. بیماری میگرن چشمی هیچ ارتباط مستقیمی با اجزای چشم ندارد و این مسئله

انواع میگرن و روش های درمان آن

بیشتر به خاطر اختلالات مغزی بروز می کند. در بعضی مواقع در اثر میگرن چشمی افراد به طور موقت ممکن است بینایی خود را از دست دهند.

درمان: اگرچه این نوع میگرن بسیار آزار دهنده است اما نگران نباشید زیرا در عرض ۲۰ تا ۳۰ دقیقه خود به خود درمان می یابد. البته با دوری از برخی کارها مانند استرس، مصرف مشروبات الکلی، کم خواب یا حتی خواب بیش از حد می توان از شدت آن کاست.

۲. میگرن همی پلژیکا

میگرن همی پلژیکا به وسیله فلج موقت در یک طرف بدن، اختلال در بینایی و سرگیجه مشخص می گردد. این نوع میگرن در کودکان و نوزادان نسبت به بزرگسالان، رایج تر است.

درمان: اگر به این میگرن مبتلا شدید، سریع به پزشک مراجعه کنید، زیرا علائم این نوع میگرن شبیه به سکته مغزی ست. پزشکان در این مواقع به شما مسدود کننده کانال کلسیم تزریقی می کنند تا از شدت این بیماری بکاهدند.

۳. میگرن شریان بازیلر

این نوع میگرن اغلب در جوانان رخ می دهد که نتیجه آسیبگرم (انقباض عضلانی ناگهانی) شریان بازیلر، که یک رگ خونی بزرگ در قاعده مغز است، می باشد. فردی که مبتلا به میگرن شریان بازیلر است، حداقل ۲ تا از نشانه های زیر را دارد: سرگیجه، اختلال در بینایی، هماهنگی حرکتی ضعیف، ناتوانی در صحبت کردن یا همان لکنت زبان، ووزوز گوش کاهش شنوایی و کاهش هشیاری.

درمان: به کمک داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی یا بلوک اعصاب محیطی و همچنین با درمان های پیشگیرانه ای شامل وراپامیل، توپیرامات یا لاموتریزین می توان این بیماری را درمان کرد.

۴. میگرن قاعدگی

میگرن قاعدگی به تغییر سطح استروژن در هنگام چرخه قاعدگی زن مربوط می شود. حدود ۶۰ تا ۷۰ درصد از سردردهای میگرنی زنان مبتلا به این بیماری، با چرخه قاعدگی آنها در ارتباط است. این نوع میگرن معمولاً از ۲ روز قبل از شروع قاعدگی آغاز و تا روز اول قاعدگی ادامه می یابد. **درمان:** از ۲ روز قبل از شروع میگرن قاعدگی تا ۵ روز پس از قاعدگی، روزی یک عدد قرص ناپروکسن مصرف کنید. اگر از مصرف

این قرص نتیجه ای نگرفتید، پس از مشورت با پزشک، از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی کمک بگیرید.

۵. میگرن شکمی

میگرن شکمی به درد شدید شکمی، حالت تهوع و استفراغ گفته می شود که ممکن است تا ۷۲ ساعت ادامه داشته باشد. این نوع میگرن معمولاً در کودکان دیده می شود، به خصوص در کودکانی که سابقه خانوادگی ابتلا به میگرن دارند. کودکانی که به میگرن شکمی مبتلا هستند معمولاً در بزرگسالی به سردردهای میگرنی کلاسیک مبتلا می شوند. این نوع بیماری معمولاً به طور منظم، به عنوان مثال هر ۶ هفته یک بار، رخ می دهد. از آنجا که علائم آن با دیگر بیماری ها مشابهت دارد، پزشک برای تشخیص آن از سابقه بیماری خانوادگی تان خواهد پرسید.

درمان: بتابلاکر هایی با دوز پایین یا آنتی میگرن ها می توانند از شدت این بیماری بکاهند.

۶. میگرن وستیبولار

میگرن وستیبولار بر تعادل تأثیر می گذارد. فرد مبتلا به این بیماری می تواند احساس کند که زمین در حال حرکت است یا احساس سقوط و مشکلات هماهنگی حرکت داشته باشد. این بیماری همچنین می تواند شنوایی و بینایی را تحت تأثیر قرار دهد. علائم اصلی میگرن وستیبولار عبارتند از سرگیجه و مشکلات ناشی از عدم تعادل.

درمان: اگر چه از روش های درمانی دیگر میگرن ها نیز می توان برای این نوع میگرن استفاده کرد اما انجام فیزیوتراپی نیز می تواند موثر واقع شود.

۷. میگرن مزمن

معمولاً هر فردی در ماه یک یا دو بار سردرد می گیرد اما افرادی که مبتلا به میگرن مزمن هستند، در ماه چهار بیش از ۱۵ بار سردرد شدید می شوند. این میگرن نوع مزمن سردردهای روزانه است، یعنی زمانی روی می دهد که میگرن فرد به سردردهای همیشگی مستمری تبدیل شود که اغلب با علائم شدید میگرن همراه است. تحقیقات نشان داده که ۱٪ از مردم جهان به این نوع بیماری مبتلا هستند.

درمان: بوتاکس، طب سوزنی، داروهای ضدعقونی کننده و بیوفیدیک از درمان های این نوع بیماری به شمار می روند.

به طور کلی استرس، مادر بسیاری از بیماریها مانند مشکلات قلبی و عروقی، اضطراب و افسردگی است. اما مشکل اینجاست که ما گمان می کنیم تنها استرس های شدید و بزرگ قادر به ایجاد چنین بیماریهایی هستند اما واقعیت آن است که استرس در هر ابعاد یا شدتی می تواند به مرور زمان انسان را آسیب پذیر کند. این تحقیق نشان می دهد که اگر

تحقیقات جدید نشان می دهد حتی استرس های کوچک و به ظاهر کم اهمیت نیز می توانند به سلامت انسان ضربه بزنند. یک تحقیق مشترک که توسط انستیتو سالندی آمریکا به همراهی انستیتو ملی سلامت این کشور صورت گرفته نشان می دهد حتی استرس های کوچک روزانه نیز می توانند در بلندمدت به سلامت افراد آسیب وارد کند.

استرس تان را با خود به فردا نبرید

تعیین کردند. آنها در این تحقیق، احساس تنهایی، ناامیدی، بی مصرفی، خجالت، ترس، عصبی بودن، غم، عصبانیت، بیهودگی و خستگی را مورد آزمایش اصولاً چیزی به نام استرس کم اهمیت وجود ندارد و هر فردی باید برای مقابله با هر نوع استرسی جدی باشد. محققان در این تحقیق یک بازه زمانی ۸ روزه را برای رصد رفتارهای اشخاص و استرس های روزانه او

انتخاب دهانشویه مناسب و طرز درست استفاده از آن

داخل دهان شود. علاوه بر این دهانشویه ها به هیچ عنوان نمی توانند به درمان آفت کمک کنند. اما

دهانشویه ای که حاوی فلوراید است، می تواند به مقاوم شدن ساختمان دندان کمک و از پوسیدگی پیشگیری کند. اما اگر پوسیدگی اتفاق افتاده باشد دیگر دهانشویه ها به هیچ عنوان نمی تواند از پیشرفت آن جلوگیری کند.

دهانشویه ای که مسموم تان می کند

گروهی از دهانشویه ها اثر درمانی دارند از جمله دهانشویه های ضد عفونی کننده که معروف ترین شان کلرهگزیدین است. این دهانشویه ها معمولاً برای جلوگیری از عفونت بعد از جراحی دندان و ... تجویز می شوند. گروهی دیگر از دهانشویه ها نیز بیشتر جنبه تجاری دارند و بدون نسخه پزشک قابل دسترسی هستند؛ از جمله دهانشویه های خوشبو کننده. دهانشویه های حاوی فلوراید نیز باعث می شوند فلوراید وارد نسج دندان شود و مینای آن را در مقابل پوسیدگی مقاوم سازد. اما اگر پوسیدگی اتفاق افتاده باشد حتماً باید خارج و ترمیم شود و دهانشویه نمی تواند از پیشرفت آن جلوگیری کند. باید در نظر داشته باشید که فلوراید یک ماده سمی است و اگر بیشتر از حد مشخصی وارد بدن شود، به خصوص در کودکان می تواند مسمومیت ایجاد کند. بنابراین دهانشویه های فلوراید دار و سایر دهانشویه های درمانی حتماً باید با تجویز و زیر نظر دندانپزشک مصرف شوند.

معایب دهانشویه های آنتی باکتریال

استفاده نامناسب از دهانشویه های ضد عفونی کننده چند عارضه دارد؛ یکی اینکه اگر طولانی مدت مصرف شوند، فلور میکروبی طبیعی دهان را تحت تأثیر قرار می دهند. به عبارت دیگر باکتری های مفید و بی تأثیر در پوسیدگی را هم از بین می برند. علاوه بر این مصرف طولانی مدت آنها، به ویژه کلرهگزیدین، باعث بدرنگی دندان ها می شود. این بدرنگی داخل درزهای دندان و در سطوح بین دندان های مجاور رسوب می کند و تمیز کردن



این کارها باعث افسردگی و فراموشی می شود!

به شما توصیه می کنیم حتی الامکان کارهایی را که در این مقاله نوشته ایم انجام ندهید زیرا این کارها باعث افسردگی و فراموشی می شود! این کارها باعث افسردگی و فراموشی می شود! بعضی از رفتارها روی حافظه و مغز تأثیر می گذارد، مثلاً بعضی از رفتارها باعث افسردگی و فراموشی می شوند. در ادامه ی این مقاله لیستی از کارهایی را برایتان فراهم کرده ایم که این کارها باعث افسردگی و فراموشی می شود!

۱. **استرس زیاد:** یک ریسک مهم برای افسردگی و زوال عقل محسوب می شود. مثلاً، مراقبت از فرد مورد علاقه ای که بیماری روانی دارد یا پدر یا مادری که فراموشی دارد، داشتن یک بیماری جدی و آزاردهنده مثل سرطان،

از دست دادن فرد مورد علاقه به دلیل مرگ یا طلاق

هر زمان که در معرض جریان شدیدی از هورمون های استرس قرار می گیرید، ظاهراً فقط خواب تان مختل می شود اما می تواند به سیستم ایمنی تان هم آسیب بزند و موجب نقصان در مراکز حافظه مغز تان شود. از آنجایی که استرس همه جا وجود دارد، همه ما باید الگوهای مدیریت استرس را به طور منظم بکار ببریم.

۲. **اختلال کم توجهی (ADD) اگر درمان نشود،** افسردگی و فراموشی را افزایش می دهد. مطالعات نشان داده اند ADD به کمبود فعالیت

در ناحیه ای از مغز به نام پشت پیشانی مربوط می شود که به عنوان ترمز مغز عمل می کند و وظیفه اش منع شما از گفتن یا انجام چیزهای دوررانشی یا ناخود آگاه است. وقتی ناحیه پشت پیشانی، فعالیت کمی داشته باشد فرد به راحتی حواسش پرت شده و در کنترل خودش به مشکل برمی خورد، به سختی می تواند پیگیر کاری باشد و تصمیمات مناسبی بگیرد حتی اگر خودش هم بخواهد.

اگر بی نظمی دارید یا زمان کوتاهی را می توانید متمرکز بمانید، این حالت را ارزیابی کرده و درمانش کنید. این کار می تواند مغز تان را نجات دهد. برای درمان ADD هرگز دیر نیست!

یکی از بیماران من زنی ۹۴ ساله بود که برای اولین بار به من مراجعه می کرد. او نمی توانست تمرکز داشته باشد و هرگز خواندن روزنامه را تمام نمی کرد. یک ماه بعد از شروع درمان، با لیخند رضایت آمیزی به من گفت که خواندن اولین کتاب را به پایان رسانده است.

۳. ورزش نکردن

اگر کمتر از دو بار در هفته ورزش می کنید ریسک فراموشی را افزایش می دهید اما می توانید همین امروز با ورزش کردن بیشتر از دو بار در هفته این ریسک را حذف کنید، البته باید یکجا نشینی را کنار بگذارید. جوری پیاده روی کنید که انگار ۴۵ دقیقه دیرتان شده، چهار تا پنج بار در هفته این گونه راه بروید و دو بار در هفته وزنه بزنید. هر چه با بالا رفتن سن تان قوی تر شوید احتمال ابتلا به زوال عقل هم کمتر می شود و در حقیقت زندگی تان را نجات می دهید. ضمناً ورزش می تواند برای مبارزه با علائم افسردگی بسیار موثر باشد.

دکتر گارت هالوگ، یک از روانپزشکان ما با کمک ورزش و قوی بودن، سلامت مغزی خوبی کسب کرده بود، روزی هنگام سفر به هاوایی مبتلا به عفونتی نادر شد که نزدیک بود او را نابود کند، او هفت روز در کما بود. تنها دلیل نجاتش علاوه بر مراقبت های خوب پزشکی، عضلات بدنش بودند. اگر او ضعیف و یا حتی نرمال بود، این احتمال وجود داشت که بمیرد. زندگی شما به عادات تان بستگی دارد، چون کارت به سلامت مغز اهمیت زیادی می داد، توانست همین شیوه را برای کمک به بسیاری از افراد بکار گیرد.

۴. **یاد نگرفتن چیزی جدید یا اعتیاد به ایمیل و پیام های ویدئویی**

این موارد هم ریسک افسردگی و زوال عقل را افزایش می دهد. در تحقیقی که هیولت پاکارد مسئولش بود، افرادی که به گجت ها اعتیاد داشتند، در مدت یک سال ۱۰ نمره از آی کیو را از دست داده بودند. استعمال ماری جوانا هم آی کیو را کاهش می دهد اما اعتیاد به گجت ها از این هم مضرت تر است. شما می توانید با محدود کردن گجت ها و افزودن تمرینات ذهنی به زندگی تان، همین امروز ریسک فاکتورها را کاهش دهید. مغز شما مانند یک عضله است، هر چه بیشتر آن را به شیوه های مثبت به کار گیرید، طولانی تر می توانید از آن استفاده کنید. اما حل جدول های کلمات متقاطع به تنهایی کافی نیست، چون تنها یک بخش از مغز را به فعالیت وامی دارد. درست مثل این است که به باشگاه بروید، تمرینات مربوط به عضلات دوسر را به خوبی انجام دهید و بعد رهاایش کنید. شما باید روی تمام مغز تان کار کنید.

