

کمر دردتان را طبیعی درمان کنید

با استفاده از راهکارهای طبیعی می توان درد کمر و سیاتیک را درمان کرد. کمر درد توام با درد سیاتیک، ناراحتی زیادی ایجاد می کند و این مشکل زمانی رخ می دهد که عصب سیاتیک به علت التهاب یا آسیب فشرده می شود. این عارضه باعث می شود که درد قسمت کمر، ران و قسمت بیرونی پا از کشاله به پایین تا کف پا را درگیر کند. عصب سیاتیک یکی از بزرگ ترین اعصاب موجود در بدن انسان است.

علامه درد سیاتیک

درد پا که هنگام نشستن بدتر می شود. تنگ شدن کانال ستون فقرات، احساس سوزش یا سوزن سوزن شدن در قسمت پایین پا، ضعف، بی حسی یا سختی در حرکت دادن پا، درد مداوم در یک طرف.

درد شدید که ایستادن را دشوار می کند.

درمان سیاتیک مهم است زیرا این مشکل می تواند بدتر شود. اما قبل از مراجعه به پزشک می توانید این درمان های خانگی را انجام دهید.

درمان سیاتیک و کمردرد با توپ تنیس

این روش همراه با ماساژ، طب فشار و بازتاب شناسی بهتر جواب می دهد. با فشار دادن توپ تنیس در قسمت عضلات کشاله ران و پاها درد کاهش پیدا می کند. همچنین این ورزش به افزایش گردش خون در پاها کمک می کند.

درمان کمر درد با کمپرس گرم و سرد

این روش یکی از رایج ترین و موثرترین روش های درمان سیاتیک است. ابتدا هر روز به مدت یک هفته قسمت موثر را ۲۰-۱۵ دقیقه کمپرس سرد کنید. سپس در همان ناحیه و به همان مدت کمپرس گرم انجام دهید. این کار، تورم در اطراف بافت ها و به تدریج درد را کم می کند.

درمان کمر درد و سیاتیک با چای زنجبیل

دو یا سه برش نازک زنجبیل همراه با یک قاشق مربا خوری پودر زنجبیل و یک قاشق مربا خوری عسل طبیعی و کمی آب لیمو به یک لیوان آب جوشیده اضافه کنید و بگذارید کمی بماند و سپس میل کنید. این چای را سه بار در روز مصرف کنید.

درمان سیاتیک و کمردرد با زردچوبه

زردچوبه خاصیت ضد التهابی دارد. این ادویه تورم و درد را کاهش می دهد. یک قاشق مربا خوری زردچوبه را با یک فنجان شیر مخلوط کنید و بگذارید به مدت یک یا دو دقیقه بجوشد. مقداری عسل نیز اضافه کنید و بنوشید.

درمان کمر درد با پوست درخت بید سفید

پوست درخت بید سفید تسکین دهنده درد است. از دمنوش پوست این درخت استفاده کنید.

درمان کمر درد و سیاتیک با روغن خردل

سه قاشق غذا خوری روغن خردل و سه حبه سیر خرد شده را با کمی تخم زیتان حرارت دهید. اجازه دهید روغن خنک شود و بعد از آن روی قسمت های موثر ماساژ دهید.

درمان کمر درد و سیاتیک با شنبلیله

یک قاشق چای خوری دانه شنبلیله را یک شب کامل در آب خیس کنید و روز بعد ناشتا میل کنید.

درمان کمر درد و سیاتیک با ترب کوهی

ترب را به شکل ضamad در بیاورید و در قسمتی که درد می کند بمالید و روی آن را بپوشانید. بعد از یک ساعت ضamad را بردارید.

درمان کمردرد و سیاتیک با حمام نمک اپسوم

این نمک بدن را سم زدایی و سیستم عصبی را آرام می کند. به یک وان آب دو پیماه نمک اضافه کنید. گرمای آب به گردش خون کمک می کند و اسپاسم عضله را کم می کند.

درمان کمردرد و سیاتیک با انگور

به گزارش انتخاب، انگور میوه ای است باخاصیت ضد التهابی و داروی خانگی قوی برای رفع سیاتیک به حساب می آید.



ارتباط مصرف نمک اضافی و افزایش ریسک ابتلا به زوال عقل

به گفته محققان، مصرف بیش از اندازه نمک علاوه به قلب، به مغز هم آسیب رسانده و خطر ابتلا به دمانس (زوال عقل) را افزایش می دهد. به گزارش ستاره ها به نقل از خبرگزاری مهر، نمک ماده ای ضروری برای تنظیم عملکردهای مهم بدن است. با این حال، در مطالعات قبلی، ارتباط مصرف بیش از اندازه نمک با افزایش فشارخون و افزایش خطر بیماری قلبی و سکتته تایید شده است.

محققان در مطالعه بر روی موش ها مشاهده کردند رژیم غذایی حاوی میزان نمک بالا موجب کاهش جریان خون در زمان استراحت تا ۲۸ درصد در پوسته مغز و تا ۲۵ درصد در هیپوکامپ مغز می شود؛ این مناطق از مغز در یادگیری و حافظه دخیل هستند.

اختلال ایجاد شده در جریان خون به مغز ناشی از کاهش تولید اکسیدنیتریک است؛ گازی که از طریق سلول های اندوتلیال ایجاد می شود.

«کاستانتینو آیدکولا»، سرپرست تیم تحقیق از دانشکده ویل کورنل نیویورک، در این باره می گوید: «ما دریافتیم موش های تغذیه شده با رژیم غذایی پر نمک، حتی زمانی که فشارخون شان افزایش نیافته بود، مبتلا به زوال عقل یا دمانس شدند.»

وی در ادامه می افزاید: «این یافته عجیب است چراکه در انسان ها، تاثیر مخرب نمک بر قدرت شناختی به فشارخون بالا نسبت داده می شد.» محققان دریافتند نتیجه مصرف بالا نمک موجب شد سلول های سفید خون موش ها، اینترلوکین ۱۷ (IL-۱۷) بیشتری تولید کنند؛ IL-۱۷ پروتئینی است که واکنش های ایمنی و التهابی بدن را تنظیم کرده و موجب کاهش اکسید نیتریک در سلول های اندوتلیال می شود. طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی، افراد بزرگسال بایستی کمتر از ۵ گرم نمک (کمتر از یک قاشق چایخوری) در روز مصرف کنند. برای کودکان و نوزادان هم مصرف نمک باید بسیار کمتر از این میزان باشد.

آیا مکمل های ویتامین E سالم هستند یا زیان بار؟

مکمل های ویتامین E، نشان داده اند که شواهدی به نفع تاثیر احتمالی ویتامین E، در کاهش آسیب کبدی ناشی از التهاب به علت بیماری کبد چرب غیرالکلی مهاجم (NAFLD) (یک بیماری مربوط به چاقی) وجود دارد. درمان پزشکی استاندارد برای این بیماری مرگبار وجود ندارد. درمان با ویتامین E، نشان دهنده بهبود بیماران مبتلا به علائم بیماری مهاجم که دیابت یا سیروز نداشتند، بود.

افراد مبتلا به تحلیل رفتگی لکه زرد چشم (ژنراسیون ماکولا)، علت اصلی نابینایی در بزرگسالان، نیز باید درباره تاثیر فرمولاسیون های خاص مکمل های آنتی اکسیدان-از جمله ویتامین E- که مانع پیشرفت این بیماری لاعلاج چشمی می شود، با پزشکانشان مشورت کنند.

دو کارآزمایی بالینی بزرگ با حمایت انستیتوی ملی چشم آمریکا نشان داد که فرمولاسیون های ویتامین C، ویتامین E، بتا کاروتن، لوتئین و ززانتین خطر پیشرفت این بیماری وخیم را تا ۲۵ درصد کاهش می دهند. توصیه من برای اغلب افراد این است که مصرف غذای سالم بهترین کار است. هیچ بررسی تابه حال نشان نداده است که مصرف مقادیر کمی ویتامین E، که به طور طبیعی از غذاهایی مانند مغزها و تخمه های خوراکی، روغن های گیاهی، غلات کامل و سبزی های برگ دار یافت می شود، زیانی به کسی رسانده باشد.

و بعد وضع سلامتشان را بررسی کرده بودند. اما مطالعات جدیدتر که اغلب آن ها کارآزمایی های بالینی با طراحی خوب بوده اند، سودمندی از این لحاظ برای ویتامین E، نشان نداده اند. این ها برخی از یافته های بررسی های مهم تر درباره مکمل های ویتامین E، است.

بیماری قلبی و سکتته مغزی: در سال ۲۰۰۸، «مطالعه سلامت پزشکان II»، به بررسی ۱۴۰۰۰ پزشک مرد پرداخت که برای ۸ سال دوزهای بالای ویتامین C یا ویتامین E، مصرف کرده بودند. هیچ کدام از این مکمل ها خطر حمله های قلبی، سکتته های مغزی یا مرگ های ناشی از بیماری های قلبی-عروقی را کاهش ندادند. در واقع، ویتامین E، اندکی خطر سکتته مغزی از نوع خونریزی دهنده (هموراژیک) را افزود. این بررسی با یک آنالیز از بسیاری از مطالعه های دیگر در این زمینه در سال ۲۰۱۰ دنبال شد که نشان داد مکمل های ویتامین E، خطر سکتته مغزی را تا ۲۲ درصد افزایش می دهند.

طول عمر: براساس بازبینی مطالعاتی که تقریباً شامل نیم میلیون فرد می شوند، مکمل های آنتی اکسیدانی (شامل ویتامین E، بتا کاروتن، ویتامین C، و سلنیوم) طول عمر را افزایش نمی دهند، یا باعث محافظت در برابر بیماری ها نمی شوند.

بر اساس بررسی که در سال ۲۰۰۷ با حمایت مالی انستیتوی ملی سرطان آمریکا (NCI) انجام

عاداتی به ظاهر مفید اما مضر برای مغز

نیز تاثیر منفی می گذارد. حفظ یک برنامه خواب پایدار برای مغز و بدن انسان بهتر است.

هفت تا نه ساعت خواب شبانه، افزون بر چرت های روزانه گاه و بیگاه توصیه شده است. اما اگر قصد دارید چرت بزنید، بهتر است حداقل ۹۰ دقیقه طول بکشید. این مدت زمانی است که مغز روی یک چرخه خواب کامل کار می کند. اگر پیش از تکمیل این چرخه از خواب بیدار شنوید، به جای احساس افزایش سطح انرژی، با سستی و بی حالی مواجه خواهید شد.

توک کافئین

قهوه یکی از نوشیدنی های بحث برانگیز در جهان است. در شرایطی که قهوه از محبوب ترین نوشیدنی ها در جهان است، اما اعتیادآور و اسیدی نیز بوده، از این رو، چندان برای سلامت انسان خوب نیست. اما طی سالیان اخیر شرایط تغییر کرده است و مطالعات نشان داده اند که کافئین می تواند فواید سلامت مختلفی را ارائه کند که مغز نیز از آنها بی بهره نیست.

کافئین نه تنها می تواند حافظه را بهبود بخشیده و سطوح هوشیاری را افزایش دهد، بلکه خطر بیماری های انحصاط عصبی، مانند پارکینسون و ام اس را نیز کاهش می دهد. در شرایطی که نیازی نیست مصرف قهوه را کاملاً کنار بگذارید، اما از زیاده روی در این کار نیز پرهیز کنید. نوشیدن

با توجه به اطلاعات متناقض بسیاری که وجود دارند، آگاهی از این که کدام عادات به واقع بر سلامت مغز تاثیر گذار هستند، دشوار است. آیا باید زمانی را برای حل جدول یا مدیتیشن اختصاص دهید؟ آیا باید رژیم غذایی کتو را دنبال کنید یا یک گیاهخوار باشید؟ آیا باید تمرینات کراس فیت انجام دهید یا یوگا کار کنید؟

در نظر گرفتن تمام این انتخاب ها می تواند به سرعت شما را دچار سردرگمی کند. بدون تردید، دوست ندارید عاداتی را دنبال کنید که به جای تقویت سلامت مغز به آن آسیب برسانند. در ادامه با برخی عادات که سالم به نظر می رسند، اما می توانند در واقع به مغز شما آسیب برسانند، بیشتر آشنا می شویم.

خوابیدن

افراد بسیاری در جهان به دلایل مختلف با کمبود خواب مواجه هستند و خواب ناکافی اثری منفی بر عملکرد مغز دارد. بسیاری از ما فکر می کنیم که کمبود خواب خود را می توانیم در آخر هفته ها با ساعات خواب بیشتر جبران کنیم، اما متأسفانه این درست نیست. حتی ساعات خواب بیشتر در آخر هفته ممکن است شرایط را وخیم تر سازد. این اقدام نه تنها می تواند زمان خواب و بیداری عادی شما را تغییر دهد که احساس خستگی و بدخلقی بیشتر را در پی دارد، بلکه بر ریتم شبانه روزی شما

سازمان جهانی بهداشت (WHO)، تردید در واکسیناسیون را در فهرست بزرگترین تهدیدهای جهانی نسبت به سلامت قرار داد.

به گزارش روز شنبه گروه اخبار علمی ایرنا از پایگاه خبری سازمان جهانی بهداشت، تردید در واکسیناسیون به معنای عدم تمایل به واکسینه کردن خود یا فرزندان بوده و یک رویکرد در حال گسترش در بین افرادی است که نگران پیامدهای منفی ایمن سازی از جمله خطر (غیرموجود) ابتلا به اوتیسم در اثر واکسیناسیون هستند.

این عدم اطمینان جمعی، اکنون به حدی رسیده است که سازمان جهانی بهداشت آن را در کنار خطرات بسیار جدی مانند آلودگی هوا و مقاومت دارویی باکتری ها، به عنوان یکی از ۱۰ تهدید اصلی نسبت به سلامت ساکنین زمین در سال

تردید در واکسیناسیون، یک تهدید جهانی نسبت به سلامت



واکسن ها و فقدان اعتماد را به عنوان مهم ترین عوامل تردید در واکسیناسیون اعلام کرده است.

۲۰۱۹ میلادی معرفی کرده است. با وجود این که نرخ ایمن سازی عمومی بالا است، تعداد کودکانی که تمام یا بخشی از واکسن های توصیه شده را دریافت نمی کنند، در حال افزایش است.

اطلاعات به دست آمده از مراکز مدیریت و پیشگیری بیماری، افزایش نگران کننده ای را درباره تعداد کودکانی که واکسن دریافت نمی کنند، از سال ۲۰۰۰ میلادی تا کنون نشان می دهد. بر اساس تحلیل این مراکز ۱،۳ درصد از کودکانی که در سال ۲۰۱۵ میلادی در آمریکا به دنیا آمده اند، واکسن های توصیه شده را دریافت نکرده اند. این درحالی است که در سال ۲۰۱۱ میلادی ۰،۹ درصد و در سال ۲۰۰۱ میلادی تنها ۰،۳ درصد کودکان واکسن های توصیه شده را دریافت نکرده اند.

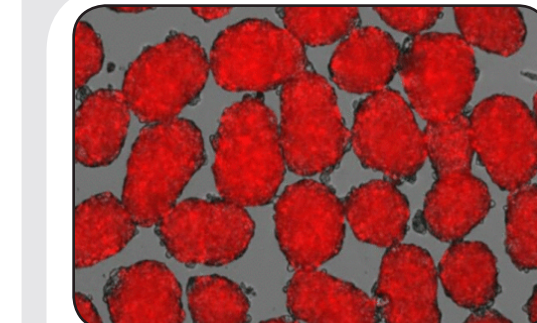
سازمان جهانی بهداشت، خودپسندی، دشواری دسترسی به

سازمان جهانی بهداشت (WHO)، تردید در واکسیناسیون را در فهرست بزرگترین تهدیدهای جهانی نسبت به سلامت قرار داد.

به گزارش روز شنبه گروه اخبار علمی ایرنا از پایگاه خبری سازمان جهانی بهداشت، تردید در واکسیناسیون به معنای عدم تمایل به واکسینه کردن خود یا فرزندان بوده و یک رویکرد در حال گسترش در بین افرادی است که نگران پیامدهای منفی ایمن سازی از جمله خطر (غیرموجود) ابتلا به اوتیسم در اثر واکسیناسیون هستند.

این عدم اطمینان جمعی، اکنون به حدی رسیده است که سازمان جهانی بهداشت آن را در کنار خطرات بسیار جدی مانند آلودگی هوا و مقاومت دارویی باکتری ها، به عنوان یکی از ۱۰ تهدید اصلی نسبت به سلامت ساکنین زمین در سال

درمان دیابت با تبدیل سلول های بنیادی به سلول های مولد انسولین



را رد نکنند، چیزی که انجام دادنش در انسان بیش از اندازه خطرناک است. اما محققان می گویند چند روش بالقوه برای حل این مشکل وجود دارد.

«میلمن» می گوید: ما توانستیم بر یک ضعف عمده در نحوه تولید این سلول ها غالب شویم. سلول های جدید تولیدکننده انسولین وقتی که با گلوکز مواجه می شوند، مانند سلول های بتا در افرادی که دیابت ندارند، سریعتر و مناسب تر رفتار می کنند. البته این مطالعه فعلاً تنها در موش ها انجام شده است. بنابراین هیچ تضمینی وجود ندارد که همین کارایی را در انسان داشته باشد.

یک مانع این است که محققان مجبور بودند سیستم ایمنی بدن موش های این مطالعه را سرکوب کنند تا سلول های جدید

به طور معمول دانشمندان می توانند سلول های iPS را به سلول های متفاوتی تبدیل کنند و آنها را در معرض عوامل رشد مشخصی در مراحل مختلف توسعه قرار دهند. محققان برای مطالعه جدید اصلاحاتی را در دستور قبلی تبدیل سلول های iPS به سلول های بتا اعمال کردند و توانستند سلول هایی تولید کنند که به طور موثر عمل می کنند.

به گزارش ایسنا و به نقل از گیزمگ، محققان برای آزمایش عملکرد سلول های بتای جدید، آنها را به موش های دیابتی که قادر به تولید انسولین نبودند، پیوند زدند. در عرض چند روز آنها شروع به ترشح انسولین در سطحی کردند که قادر به کنترل سطح قند خون آنان بود و در واقع می توان گفت که دیابت آنها را درمان کرد.

«میلمن» می گوید: ما توانستیم بر یک ضعف عمده در نحوه تولید این سلول ها غالب شویم. سلول های جدید تولیدکننده انسولین وقتی که با گلوکز مواجه می شوند، مانند سلول های بتا در افرادی که دیابت ندارند، سریعتر و مناسب تر رفتار می کنند. البته این مطالعه فعلاً تنها در موش ها انجام شده است. بنابراین هیچ تضمینی وجود ندارد که همین کارایی را در انسان داشته باشد.

یک مانع این است که محققان مجبور بودند سیستم ایمنی بدن موش های این مطالعه را سرکوب کنند تا سلول های جدید

محققان دانشگاه واشنگتن موفق به تحریک سلول های بنیادی برای تولید انسولین شده اند که می تواند به عنوان یک رویکرد کارآمد برای درمان دیابت استفاده شود.

در حالی که دیابت عمدتاً می تواند به وسیله یک رژیم دقیق و کنترل شده و تزریق منظم انسولین کنترل شود، یک راه حل بهتر و شاید حتی یک درمان می تواند با استفاده از سلول های بتای بیمار که به طور طبیعی هورمون تولید می کنند، ایجاد شود.

محققان دانشگاه واشنگتن در سنت لوئیس با تبدیل سلول های بنیادی به سلول های بتا که قادر به تولید هورمون انسولین هستند، یک گام به این نوع درمان نزدیک شده اند.

چندی است که دانشمندان توانسته اند سلول های پوستی بیماران را به سلول های بنیادی موسوم به سلول های iPS تبدیل کنند. این سلول ها سلول های خامی هستند که می توانند تقریباً به هر نوع سلول دیگری در بدن تبدیل شوند.

در این مورد، این سلول ها به سلول های بتا تبدیل می شوند تا بتوانند هورمون انسولین را برای درمان دیابت تولید کنند. «جفری میلمن»، محقق اصلی این مطالعه گفت: پیش از این، سلول های بتایی که ما تولید می کردیم، می توانست انسولین را در پاسخ به گلوکز ترشح کند، اما آنها با مقدار زیادی انسولین ترشح می کردند یا هیچ انسولینی ترشح نمی کردند.