



راهکارهایی برای رهایی از حساسیت فصلی

ایسنا: هرساله با شروع فصل بهار و گرده افشانی گیاهان یکی از موضوعاتی که ممکن است افراد با آن دست و پنجه نرم کنند، حساسیت بهاری و آلرژی است که اغلب به شکل آب ریزش بینی، عطسه‌های پیی در پی و سرفه خود را نشان می‌دهد. یک فوق تخصص آلرژی و ایمونورژی بالینی ضمن تعریف دقیق علت بروز آلرژی، به ارائه

راهکارهایی برای درمان آن پرداخت.

دکتر علیرضا شفیعی، آلرژی را افزایش پاسخ دهی غیرمعمول سیستم ایمنی بدن به عوامل محیطی توصیف کرده و افزود: سیستم ایمنی بدن که جهت محافظت از عواملی مانند ویروس‌ها، میکروب‌ها و سلول‌های سرطانی فعالیت می‌کند گاهی اوقات به عوامل نه چندان مضر محیطی مانند گرده گیاهان، غذاها و داروهایی که در تماس با بدن هستند واکنش نشان می‌دهد و علائم آلرژی در فرد ظاهر می‌شود.

شفیعی در ادامه این عوامل آلرژی‌زا را در سه دسته خوراکی، استنشاقی و پوستی برشمرد و افزود: در افرادی که نسبت به برخی غذاها حساسیت دارند، می‌توان شاهد بروز مشکل در دستگاه گوارشی و در افرادی که نسبت به گرده گیاهان حساسیت دارند، می‌توان مشکلات تنفسی را مشاهده کرد. همچنین برخی افراد در تماس با عامل آلژی‌زا دچار حساسیت پوستی مانند کهیر می‌شوند که می‌تواند از علائم آلرژی باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: اگرچه در فصل بهار به علت گرده افشانی گیاهان علائم آلرژی بیشتر در افراد مشاهده می‌شود، اما این حساسیت می‌تواند در برخی نیز دائمی باشد. گرد و غبار در منازل، حساسیت به پرندوها و موی حیوانات می‌تواند از عوامل دیگر بروز آلرژی باشد که فقط مربوط به فصل بهار نیست.

شفیعی، راه قطعی برای پیشگیری از بروز آلرژی‌ها را مشخص نشده عنوان کرد و افزود: چون زمینه‌های ژنتیکی در افراد مؤثر دارد، نمی‌توان از پیشگیری قطعی آلرژی صحبت کرد. یکی از توصیه‌های جدی برای پیشگیری از بروز آلرژی در نوزادان این است که تا چهار الی شش ماهگی تغذیه فقط از شیر مادر باشد. همچنین کاهش تماس با عوامل محرک دیگر مانند آلاینده‌ها، عدم استفاده بیش از حد از آنتی بیوتیک‌ها و تغذیه مناسب شامل مصرف ویتامین D، میوه‌های تازه و غذاهای حاوی آنتی اکسیدان و امگا ۳ است.

این فوق تخصص آسم و آلرژی افزود: اگرچه تصور می‌شود این بیماری‌ها قابل درمان نیستند، اما می‌توان در بلندمدت با درمان دارویی مناسب این بیماری‌ها را درمان کرد. وی گفت: به علت اشتراک در علائم آلرژی با بیماری‌هایی مانند عفونت‌های ویروسی، سینوزیت و غیره، تشخیص آلرژی حتماً باید توسط پزشک صورت گیرد؛ چراکه استفاده از داروی نامناسب نه تنها در بهبود بیماری مؤثر نیست، بلکه می‌تواند باعث بروز سایر مشکلات نیز شود. شفیعی ادامه داد: استفاده خودسر از بعضی اسپری‌های بینی باعث انقباض عروق بینی شده که ممکن است با قطع مصرف، علائم در فرد تشدید شود. همچنین استفاده از آنتی‌هیستامین‌ها خالی از عارضه نبوده و عوارضی مانند خشکی مخاط بینی، خواب‌آلودگی و اختلال در کار روزمره پیش می‌آورند. کورتون‌های تزریقی هم خالی از عوارض نیستند و در بلندمدت باعث پوکی استخوان شده و در رشد کودکان نیز اثر دارند.

شفیعی در پایان افزود: تغییر فصل در کسانی که آسم به همراه آلرژی دارند، باعث عود این بیماری می‌شود.کسانی که حساسیت دارند در قسمت فوقانی مجاری تنفسی و کسانی که آسم دارند در قسمت تحتانی مجاری تنفسی دچار مشکل می‌شوند که کنترل مناسب التهاب دستگاه تنفسی فوقانی در پیشگیری از تشدید علائم آسم در این فصل نقش به سزایی دارد.

بی‌خوابی مشکلی شایع در مبتلایان به سرطان

ایسنا: نتایج یک بررسی نشان می‌دهد که تقریباً نیمی از مبتلایان به سرطان به علائم بی‌خوابی و اختلالات خواب دچار می‌شوند.

پزشکان اظهار داشتند: اختلال خواب و مشکل بی‌خوابی در مبتلایان به سرطان حداقل یک سال ادامه پیدا می‌کند. بیش از ۱۰ درصد از افراد در کشورهای توسعه یافته از بیماری بی‌خوابی مزمن رنج می‌برند و مبتلایان به سرطان مستعد ابتلا به این عارضه هستند.

درحالیکه اختلالات خواب پیامدهای بسیار منفی برای مبتلایان به سرطان دارد، تحقیقات انجام گرفته تاکنون تصویر روشنی از آنچه موجب می‌شود مبتلایان به سرطان دچار مشکلات خواب شوند ارائه نکرده است.

در این بررسی سوابق پزشکی ۴۰۵ بیمار مبتلا به سرطان در آلمان مورد مطالعه قرار گرفت که میانگین سنی آنان ۵۹ سال بود. همچنین شدت بی‌خوابی آنان در دو بازه زمانی آغاز شروع تحقیقات و ۱۲ ماه بعد مورد ارزیابی قرار گرفت. بیشتر این بیماران برای اولین بار تحت درمان‌های سرطان قرار گرفته بودند. متخصصان می‌گویند در شروع مطالعه ۴۹ درصد از بیماران دچار علائم بی‌خوابی بودند و ۱۲ درصد نیز به حدی از اختلالات خواب دچار بودند که وادار به مراجعه به کلینیک‌های تخصصی شدند.

پس از گذشت یک سال ۶۴ درصد از بیماران که در شروع مطالعه به اختلال بی‌خوابی دچار بودند همچنان از این علائم رنج می‌بردند.

تماس با میکروب‌ها در پیشگیری از زخم روده موثر است

مهر: استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به نشانه‌های ابتلا به زخم روده گفت: تماس با میکروب‌ها، طبیعت و آنتی‌ژن‌ها سبب طبیعت و آنتی‌ژن‌ها سبب می‌شود تا افراد کمتر به بیماری‌هایی همچون زخم روده مبتلا شوند هرچند هنوز علت اصلی این بیماری مشخص نشده است لذا محققان معتقدند که هنگامی که انسان‌ها در سال‌های اولیه رشد خود با میکروب‌ها و آنتی‌ژن‌های مختلف در تماس باشند سیستم ایمنی آنها در بزرگسالی مقاوتر می‌شود اما اگر فرد در محیطی بسیار استریل و تمیز بزرگ شده باشد بیش از سایر افراد مبتلا به کولیت اولسروز می‌شود.

استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران خاطر نشان کرد: در خانواده‌هایی که یکی از اعضای آن به این بیماری مبتلا می‌شوند ۲۰ درصد احتمال دارد که سایر افراد هم درگیر زخم روده شوند، لذا ژنتیک در بروز آن نیز نقش دارد.

وی گفت: درمان‌های دارویی کولیت اولسروز در ابتدا شامل خوراکی، تزریقی و با حتی استفاده از شلیف است اما اگر این راهکارها جواب نداد استفاده از دارویی که سیستم ایمنی بدن را ضعیف می‌کند توسط پزشک تجویز می‌شود و در نهایت درصد کمی از بیماران نیازمند جراحی هستند.



تبیان: تئذیه‌ی آگاهانه و هوشمندانه شاید توصیه‌ی ساده‌ای به نظر برسد اما در عمل کمی دشوار است. با کسب اطلاعات در مورد اینکه هر غذایی چه تأثیری بر پوست و سلامتی‌مان دارد گام بزرگی می‌توانیم در این جهت برداریم.

فراموش نکنید که هرکسی منحصربه‌فرد است و همه نمی‌توانند از خام خوری، رژیم پاکسازی یا گیاهخواری سود یکسانی ببرند.

سیب زمینی سرخ کرده

جایگزین: سیب زمینی شیرین

سیب زمینی سرخ کرده از هر جهت مضر است، چون هم نمک دارد و هم چربی مضر. غذاهایی که در دمای بالا و در روغن سرخ می‌شوند رادیکال‌های آزادی ایجاد می‌کنند که به سلول‌های پوست آسیب می‌زنند.

قرار گرفتن در معرض رادیکال‌های آزاد، پروسه‌ی پیری را سرعت می‌دهد زیرا منجر به پدیده‌ای به نام کراس لینک (اتصال عرضی) می‌شوند. کراس لینک بر مولکول‌های DNA اثر گذاشته و می‌تواند انعطاف پذیری پوست را کاهش بدهد. ضمناً مصرف نمک زیاد نیز باعث خروج آب از پوست شده و آن را دهیدراته می‌کند. در نتیجه پوستان مستعد چین و چروک می‌شود. به جای سیب زمینی سرخ کرده، سیب زمینی شیرین پخته شده را کمی سرخ کرده و مصرف کنید. سیب زمینی شیرین سرشار از مس است که ضد پیری بوده و به تولید کلاژن پوست کمک می‌کند.

نان سفید

جایگزین: نان سبوس‌دار

وقتی کربوهیدرات‌های تصفیه شده با پروتئین ترکیب می‌شوند موجب تشکیل AGES شده که تأثیر مستقیم بر بیماری‌های مزمن و پروسه‌ی پیری دارند. غذاهایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند، مانند نان سفید، می‌توانند موجب التهاب در بدن شوند که با فرایند پیری مستقیماً مرتبط است. به جای نان‌های سفید معمولی از نان‌های سبوس‌دار استفاده کنید که حاوی هیچ قند افزوده‌ای نیستند. نان سبوس‌دار دارای آنتی‌اکسیدان‌هایی است که برای پوست مفیدند.

شکر

جایگزین: عسل یا میوه

قند یا شکر یکی از عوامل معروف در عوارض ناخوشایند پوستی مانند آکنه هستند. همان‌طور که گفتیم، قند موجب تشکیل AGES می‌شود که به کلاژن پوست آسیب می‌زنند. وقتی سطح قند در بدن بالا می‌رود، پروسه‌ی تولید AGES تقویت می‌شود که اگر همراه با تابش نور خورشید باشد بیشتر نیز خواهد شد. بنابراین به جای اینکه کنار دبا بستنی بخورید، میوه منجمد میل کنید که هیچ قند اضافی ندارد. هر وقت هوس شیرینی کردید، میوه یا شکلات تلخ بخورید. بلوبری، جلوی کاهش کلاژن پوست را می‌گیرد.

مارگارین

سلامت

یکشنبه ۲۵ فروردین ۱۳۹۸ ۸ شعبان ۱۴۴۰ Apr 14, 2019 سال بیست و چهارم شماره ۶۶۰۱

پیشگیری از پیری زودرس



طبیعی پوست لازم‌اند.

لبنیات کمتر مصرف کنید

جایگزین: منابع گیاهی کلسیم

هنوز نمی‌دانید لبنیات بالاخره خوب است یا بد؟ علم نیز هنوز نمی‌داند! بعضی از افراد با حذف لبنیات، تغییرات مثبتی در پوست خود مشاهده می‌کنند، عده‌ای نیز هیچ تفاوتی نمی‌بینند. ظاهراً همه چیز بستگی به خود فرد دارد. در برخی از افراد لبنیات ممکن است التهاب را در بدن افزایش بدهد و منجر به استرس اکسیداتیو بشود. استرس اکسیداتیو یکی از عوامل اصلی پیری زود هنگام پوست است. رژیم‌های غذایی که لبنیات جای کمتری در آن‌ها دارد احتمالاً می‌توانند تا حدودی از پوست در برابر چین و چروک‌ها محافظت کنند. لبنیات منبع بزرگی از کلسیم است که برای سلامت عمومی از جمله سلامت پوست ضروری است. سایر منابع کلسیم شامل دانه‌ها، حبوبات، بادام، سبزیجات برگ‌دار و انجیر می‌شوند.

قهوه و نوشابه کمتر مصرف کنید

جایگزین: شیر طلایی

کاری که قهوه و نوشابه با بدنتان می‌کنند بیشتر مربوط به خواب و پوستان می‌شود. هر دو کافتین زیادی دارند که اگر مکرراً در طول روز آن‌ها را بنوشید بر خواب شبتان اثر می‌گذارند. کم‌خوابی می‌تواند علائم پیری را روی پوستتان

زنگ خطر برای یک مشکل گوارشی



زخمی در معده، مری و یا روده به وجود بیاید. زیاد آروغ زدن ممکن است یکی از علامت‌های این زخم باشد.

آروغ همراه با یبوست یا اسهال

همه‌ی افراد گاهی دچار اسهال یا یبوست می‌شوند. اما اگر اسهال یا یبوست‌تان همراه با آروغ زدن بود، ممکن است علامت سندروم روده تحریک پذیر، بیماری سلیاک، بیماری کرون و یا کولیت زخمی باشد.

آروغ همراه با نفخ شدید

اگر نفختان آن قدر شدید است که موجب تورم شکمتان شده می‌تواند علامت مشکل جدی‌تری باشد.

برآمدگی شکم و آروغ زدن می‌تواند علامت آلرژی یا عدم تحمل، انسداد جزئی روده، کیست تخمدان، فیبروم رخم و یا سایر بیماری‌ها باشد.

چه باید کرد؟

اگر مطمئن شدید که آروغ‌های شما علت خطرناکی ندارند یا ناشی از مشکل خاصی در سلامتی‌تان نیستند، می‌توانید بسا رعایت نکات زیر از آروغ زدن‌هایتان کم کنید:

• ششویه خوردن و نوشیدنتان را تغییر دهید؛ آهسته‌تر غذا بخورید، هنگام جویدن غذا حرف نزنید، با نی نوشید و غذای کمتری در دهان بگذارید.

• بعد از غذا جای زنجبیل بنوشید. زنجبیل موجب تسکین ناراحتی‌های گوارشی شده و از بازگشت اسید معده به مری جلوگیری می‌کند.