

### تأثیر مصرف مغزیجات آجیلی در دوره بارداری بر مغز کودک

مهر: طبق نتایج یک مطالعه جدید، زنانی که در دوره بارداری مغزیجات آجیلی مصرف می کنند تقویت مغزی کودک شان بهتر است. این مطالعه شامل بیش از ۲۲۰۰ کودک بود که در سنین ۵، ۸ و ۱۰ سال مورد ارزیابی قرار گرفتند. سپس از این کودکان تست‌های توجه مداوم، حافظه کاری و IQ گرفته شد.



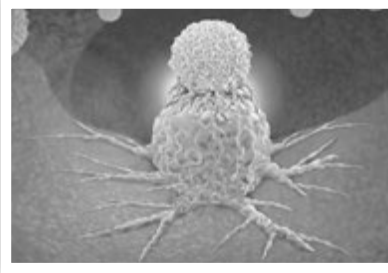
یافته‌ها نشان داد امتیاز کودکان متولدشده از مادرانی که در دوره بارداری مصرف مغزیجات آجیلی شان زیاد بود (به طور میانگین ۷۴ گرم در هفته) به مراتب بالاتر از کودکانی بود که مادرشان مغزیجات آجیلی کمتری مصرف کرده بودند.

«جودی خولویز»، پژوهشگر ارشد از مؤسسه سلامت جهانی بارسلونا اسپانیا، در این باره می‌گوید: «ما باید این نتایج را در سایر جوامع هم تکرار کنیم. اما به زنان توصیه می‌کنیم در زمان بارداری حداقل سه بار در هفته مغزیجات آجیلی، بخصوص بادام، گردو و فندق مصرف کنند.»

در مطالعات قبلی بر مصرف مغزیجات آجیلی در دوره بارداری به خاطر میزان پروتئین آن تأکید شده بود.

### تأثیر آنتی اکسیدان ها بر تسریع در پیشرفت سرطان ریه

مهر: دانشمندان در مطالعه ای به این نتیجه رسیدند که دو آنتی اکسیدان رایج می تواند موجب تسریع روند پیشرفت سرطان ریه در موش ها شود. امروزه عده بسیار زیادی از مردم، هزینه بالایی را صرف خرید انواع داروهای مکمل آنتی اکسیدان برای حفظ سلامت خود می‌کنند. با این حال مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد که این مواد ممکن است عملکردی عکس داشته باشند. دانشمندان سوئدی در این مطالعه جدید نشان دادند که دو آنتی اکسیدان یعنی ویتامین E و نیز استیل سیستین (NAC) می‌تواند به تسریع رشد سلول‌های سرطان ریه در موش‌ها بیانجامد.



آنتی اکسیدان‌ها از سلول‌ها در برابر مولکول‌های ناپایدار که گونه‌های اکسیژن واکنشی یا ROS نامیده می‌شوند محافظت می‌کنند. این مولکول‌های ناپایدار می‌توانند به راحتی با دی.ان.ای واکنش داده و موجب بروز آسیب‌های که در نهایت به سرطان می‌انجامد شوند.

در این پژوهش جدید مشخص شد که آنتی اکسیدان‌ها نه تنها موجب خنثی شدن گونه‌های اکسیژن واکنشی می‌شوند، بلکه تأثیری مخرب بر سلول‌های سالم هم دارند. نتایج این پژوهش به ویژه برای افرادی که در معرض ابتلاء به سرطان ریه قرار دارند از اهمیت زیادی برخوردار است. برای نمونه افراد سیگاری و نیز کسانی که به بیماری مزمن انسدادی ریه مبتلا هستند باید هوشیار باشند.

### فواید روغن آفتابگردان در تقویت سیستم ایمنی و درمان آکنه

مهر: روغن آفتابگردان در مقایسه با سایر روغن های گیاهی حاوی میزان بیشتری ویتامین E بوده و سرشار از چربی های سالم امگا۶ است که آن را تبدیل به سالم ترین گزینه در بین روغن ها می نماید. از آنجایی که این روغن دارای نقطه دود بالایی است، به عنوان روغن سرخ کردنی استفاده می‌شود. این روغن دارای فواید زیادی برای سلامت است که در ادامه به



برخی از آنها اشاره می‌شود.

**درمان آکنه:** روغن آفتابگردان سرشار از ویتامین E بوده که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی شناخته می‌شود. از این رو می‌تواند اکسایش رادیکالی را که نقش مهمی در شیوع آکنه دارد درمان کند.

**مرطوب کننده پوست:** این روغن حاوی ویتامین‌های A و E بوده که به فرآیند بازسازی سلول‌های آسیب دیده پوست کمک می‌کند. همچنین از آنجایی که این روغن سبک و غیرچرب است بدون مسدودکردن منافذ پوست جذب می‌شود.

**کمک به هضم غذا:** روغن پخت و پز نقش مهمی در بروز مشکلات گوارشی دارد. تمایل به استفاده از روغن آفتابگردان به دلیل جذب آسان آن در دستگاه گوارش است. همچنین خاصیت ملین بودن آن به دوری از یبوست کمک می‌کند.

**تقویت کننده انرژی:** معمولاً بعد از خوردن غذاهای چرب، احساس خستگی و کسلی می‌کنید. اما روغن آفتابگردان با تحریک به آزادشدن گلیکوژن در جریان خون می‌تواند موجب افزایش انرژی شود.

**پیشگیری از ریزش مو:** روغن آفتابگردان حاوی GLA (گاما آلفا لینولنیک اسید) است که به پیشگیری از ریزش مو کمک می‌کند. علاوه موجب درخشش موها هم می‌شود. **تقویت سیستم ایمنی:** خواص آنتی اکسیدانی آن موجب تقویت غشاء سلولی شده و در نتیجه، ورود باکتری‌ها و ویروس‌ها را به بدن دشوار می‌سازد.

### تناسب قلب و عروق می تواند از حمله قلبی در زنان پیشگیری کند

مهر: طبق یافته محققان، هرچه در تناسب قلب و عروق بالاتر باشد ریسک حمله قلبی کمتر می‌شود. تناسب اندام جسمی برای سلامت قلب، مغز و کل بدن خوب است. اما نوع خاصی از آن موسوم به تناسب قلب و عروق می‌تواند پیش بینی کننده احتمال حمله قلبی، بخصوص در زنان، باشد.

«راجش شیگلد»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه علوم و تکنولوژی نروژ، در این باره می‌گوید: «یافته های ما نشان می‌دهد تناسب قلب و عروق می‌تواند به عنوان شاخص تعیین کننده اولین حملات قلبی استفاده شود.»

وی در ادامه می‌افزاید: «اندازه گیری تناسب قلب و عروق می‌تواند به ما بگوید که شما در کدام گروه پرخطر قرار دارید.»

تناسب قلب و عروق نشان دهنده توانایی بدن در انتقال اکسیژن در طول فعالیت مداوم فیزیکی است. این معیار از طریق max VO۲، یعنی ماکزیمم میزان اکسیژنی که بدن می‌تواند در طول ورزش استفاده کند، اندازه گیری می‌شود. میزان بالاتر max VO۲ نشان‌دهنده تناسب قلب و عروق بالاتر است.

تیم تحقیق با استفاده از داده‌های سلامت مربوط به بیش از ۲۶ هزار نروژی با میانگین سنی ۵۶ سال، تناسب قلب و عروق شان را محاسبه کردند. این افراد در ابتدای مطالعه از لحاظ قلبی سالم بودند. محققان وضعیت سلامت این افراد را تا ۱۵ سال تحت نظر داشتند.

محققان دریافته‌اند در بین زنان، افراد دارای میزان بالای تناسب قلب و عروق، ۲۵ درصد کمتر با احتمال اولین حمله قلبی مواجه بودند. در حالی که در مردان دارای میزان بالاتر تناسب قلب و عروق، احتمال حمله قلبی ۱۰ درصد کمتر بود.

به گفته شیگلد، «افراد برای افزایش تناسب قلب و عروق شان باید حداقل هفته‌ای ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی داشته باشند و بی تحرکی شان را به حداقل برسانند.»

مهر: یک متخصص طب سنتی با تأکید بر اهمیت وعده سحری، غذاهایی را که مناسب این وعده نیست تشریح کرد.

رضا منتظر، متخصص طب سنتی، درباره این که در وعده سحری غذای پخته شده یا کبابی بهتر است یا غذای حاضری، به خبرنگار مهر، گفت: مهم نیست غذای وعده سحر پختی یا حاضری باشد اما حجم غذا آن قدر زیاد نباشد که بعد احساس عطش مفرط بکنید.

وی تصریح کرد: غذایی که در وعده سحری استفاده می‌کنید خیلی تند و شور و یا حتی خیلی شیرین نباشد زیرا باعث عطش در طول روز می‌شود. همچنین در وعده سحر غذاهایی که به اصطلاح آب می‌کشد مثل ماهی و کباب یا غذاهایی که سیر و پیاز زیاد دارد مناسب نیست.

منتظر در پاسخ به اینکه آیا غذاهای پلویی برای سحر مناسب هستند یا نه، گفت: بهتر است که در وعده سحر بیشتر نان استفاده شود و برنج را برای وعده افطار بگذارید.

این متخصص طب سنتی تأکید کرد: سحری وعده مهمی است و حتماً باید مصرف شود. گذشته از این که ساعات سحر از نظر معنوی حال خوبی را برای روزه‌دار ایجاد می‌کند از نظر پزشکی هم در این روزهای طولانی خوب نیست که شام بخوریم و تا افطار فردا شب چیزی نخوریم. وعده سحری حتماً باید خورده شود و در روایت آمده ولو حتی چند

## غذاهایی که نباید سحری خورد



عده خرما باشد و آب و این طور نباشد که بخوابیم تا صبح و سحری را استفاده نکنیم.

منتظر ادامه داد: از سوی دیگر نکته مهم درباره شام این است که در روزهای طولانی مثل این

فصل تأکید ما بر این است که افطار و شام یکی باشد. این طور نباشد که افطار مصرف کنید و یک ساعت بعد شام بخورید. یکی از دلایل پرخوری و سوء هاضمه در ماه مبارک فاصله انداختن بین افطاری و شام است.

وی یادآور شد: الان افطار حدود ساعت هشت و نیم می‌شود و بعد می‌خواهید ساعت ۱۰ شب غذا بخورید که همین منجر به مشکل و سو هاضمه می‌شود. تأکید ما این است که بعد از خوردن غذا نباید خوابید و بعد همین باعث می‌شود هنگام سحر سیر باشید و سحری نتوانید بخورید. یک چرخه غلطی راه می‌افتد که به خاطر این فاصله انداختن ایجاد می‌شود.

این متخصص طب سنتی تأکید کرد: اگر الان زمستان بود و اذان ساعت ۵ بعد از ظهر بود شاید منطقی بود که افطار بخورید و بعد شام اما الان اصلاً توصیه نمی‌شود و تأکید می‌کنیم که به هیچ عنوان بین افطار و شام فاصله نیاواندند و این دو وعده را یکجا کنند.

منتظر در پایان تصریح کرد: سحری برای بدن نیاز است و این عادت را اگر کم هم هست باید در بدن ایجاد کنید و اگر شما فقط شام بخورید تا افطار بعدی بیست ساعت هیچ چیز به بدن نرسیده و سحری برای قوت بدن و برای این که شما فعالیت روزانه طبیعی داشته باشید لازم است ولو این که مقدارش کم باشد.

بیماری‌هایی همانند زخم معده و ناراحتی‌های دستگاه گوارش به حساب می‌آید.

«جان آرتون»، عضو تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: «پژوهشگران هنوز به طور دقیق نمی‌دانند که چرا مصرف زیاد نمک خطر ابتلاء به سرطان معده را افزایش می‌دهد اما مطالعات نشان می‌دهند که ممکن است نمک زیاد به رشد باکتری هلیکوباکتر پیلوری در معده کمک کند.»

سازمان بهداشت جهانی در دستور العمل هایش در رابطه با این مسأله اعلام کرده که روزانه بیش از ۵ گرم نمک (برابر با یک قاشق چایخوری) نباید مصرف شود.

به باور بسیاری از پزشکان مردم باید بدانند که مصرف بیش از اندازه نمک همان طور که به ایجاد بیماری فشار خون و بیماری‌های قلبی – عروقی می‌انجامد، به ابتلای بیماری سرطان معده نیز منجر می‌شود. از سوی دیگر به گفته پژوهشگران، مصرف کم نمک خطر ابتلاء به سرطان معده را به طور حتم کاهش خواهد داد.

## تأثیر مصرف زیاد نمک بر ابتلا به سرطان معده



مهر: مطالعات جدید نشان می‌دهند مصرف بیش از حد نمک علاوه بر ایجاد فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی – عروقی، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهد.

پژوهشگران دریافته‌اند مصرف زیاد نمک به رشد این باکتری در معده، سلول‌های بسیاری از این بخش به عفونت دچار می‌شوند و افزایش این عفونت به ایجاد سلول‌های سرطانی منجر خواهد شد و در نهایت فرد به بیماری سرطان معده مبتلا می‌شود.

مهمترین عامل خطر ابتلاء به سرطان معده، ایجاد عفونت ناشی از یک نوع باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری است که باعث بروز التهاب و عفونت در معده شده و در نهایت سبب افزایش خطر ابتلاء به سرطان می‌شود.

هلیکوباکتر پیلوری گونه‌ای از باکتری هلیکوباکتر بوده و شایع‌ترین موجود ذره بینی است که انسان‌ها را به عفونت مبتلا می‌سازد. بیش از نیمی از مردم دنیا به این باکتری آلوده هستند. باکتری مذکور عامل اصلی

## علل، علائم و درمان میگرن



مراقب باشید که داروهای زیادی مصرف نکنید. اگر میگرن های مکرر (بیش از پنج روز در ماه) دارید، حتی اگر با دارو کنترل می‌شوند، می‌توانید پزشک خود را ملاقات کنید، زیرا ممکن است از درمان پیشگیرانه استفاده کنید.

اگر شخصی با علائم زیر هستید، باید فوراً اورژانس را خبر کنید:

فلج یا ضعف در یک یا هر دو دست و یا یک طرف چهره  
مشکل در حرف زدن و تکلم  
یک سردرد ناگهانی بر خلاف آنچه قبلاً تجربه کرده‌اید.

سردرد همراه با درجه حرارت بالا (تب)، گردن سفت، اختلال روانی، تشنج، بینایی و بثورات

این علائم ممکن است نشانه‌ای از وضعیت جدی‌تر مانند سکته مغزی یا مننژیت باشد و باید در اسرع وقت آنها را ارزیابی کنید.

### علل میگرن :

علت دقیق میگرن ناشناخته است، اگر چه فکر می‌شود که این نتیجه تغییرات موقت در مواد شیمیایی، اعصاب و رگ های خونی مغز است.

حدود نیمی از افرادی که میگرن را تجربه می‌کنند، دارای یک فرد نزدیک به این وضعیت هستند، که نشان می‌دهد ژن ها ممکن است نقش داشته باشند.

بعضی از افراد میگرن را همراه با عوامل خاصی همراه می‌کنند که می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

شروع دوره قاعدگی  
استرس و اضطراب  
فشار و خستگی  
غذاهای خاص یا نوشیدنی  
مصرف داروهای خاص  
عوامل محیطی

**جلوگیری از بروز میگرن :**  
اگر یک علت خاص باعث ایجاد میگرن های شما

وقتی میگرن شروع شد، چه اتفاقی افتاد؟  
چه مدت حمله ادامه داشت  
چه نشانه هایی را تجربه کردید  
چه داروهایی را مصرف کردید (اگر وجود داشته باشد)

### درمان میگرن:

در حال حاضر هیچ درمانی برای میگرن وجود ندارد، اگر چه تعدادی از درمان ها برای کمک به کاهش علائم وجود دارد. اگر شما می‌بینید که میگرن شما با استفاده از داروهای بدون نسخه کنترل نمی‌شود، پزشک ممکن است چیزی قوی‌تر را تجویز کند.

در طول یک حمله بیشتر افراد متوجه می‌شوند که خوابیدن در یک اتاق تاریک بهترین کاری است که هنگام حمله به میگرن انجام می‌دهید.

دیگران متوجه می‌شوند که خوردن چیزی کمک می‌کند و یا هنگامی که بیمار می‌شوند، احساس شان بهتر می‌شود.

بسیاری از افراد مبتلا به میگرن متوجه می‌شوند که مسکن‌هایی مانند پاراستامول، اسپرین و ایبوپروفن می‌توانند به کاهش علائم کمک کنند. آنها در اولین نشانه های حمله میگرنی بیشترین تأثیر را دارند، زیرا این امر زمان می برد تا به جریان خون جذب شوند و علائم شما را تسکین دهد.

توصیه نمی‌شود صبر کنید تا سردرد قبل از مصرف داروهای مسکن بدتر شود زیرا اغلب دیر است. مسکن های حل کنند (قرص هایی که در یک لیوان آب حل می‌شوند) یک جایگزین خوب هستند زیرا به سرعت توسط بدن شما جذب می‌شوند.

اگر شما به دلیل تهوع یا استفراغ نمی‌توانید قرص بخورید، ممکن است شیاف بهتر باشد. این ها کیسول‌هایی هستند که به داخل مقعد (عضله پشت) وارد می‌شوند.

**احتیاط:** هنگام استفاده از داروهای مسکن، همیشه اطمینان حاصل کنید که دستورالعمل های مربوط به بسته بندی را بخوانید و توصیه های دوز را دنبال کنید. کودکان زیر ۱۶ ساله باید اسپرین را مصرف نکنند، مگر اینکه تجویز پزشک باشد. اسپرین و ایبوپروفن نیز برای بزرگسالانی که سابقه مشکلات معده مانند زخم معده، مشکلات کبدی یا مشکلات کلیوی دارند توصیه نمی‌شود.

اگر شما خود را مجبور به استفاده از داروهای مسکن مکرر کنید و یا اگر مقابله با میگرن بدون اثر باشد، با پزشک خود مشورت کنید.

پزشک شما ممکن است داروهای ضدافسردگی قوی‌تر را تجویز کند یا توصیه کند با استفاده از داروهای آرام بخشی همراه با triptans مصرف کنید. اگر پزشک معتقد باشد که استفاده مکرر از داروهای مسکن ممکن است باعث سردرد شما شود، ممکن است توصیه کنند که از آنها استفاده نکنید.

اگر مسکن های معمولی برای از بین بردن علائم میگرن کمک نکنند، باید یک قرار ملاقات برای دیدن پزشک خود داشته باشید.