

## سلامت



دانشته‌ها

### تأثیر داروی آرتروز در رویش

#### مجدد مو

تحقیقات جدید نشان داد که از هر ۳ فرد مبتلا به «آلوپسی آره‌اتا»، ۱ نفر می‌تواند پس از درمان با داروهای آرتروز، شاهد رویش مجدد موهای خود باشد.

بیماری خودایمنی «آلوپسی آره‌اتا» به فولیکول‌های موی بدن حمله می‌کند و باعث ریزش مو به شکل منطقه‌ای می‌شود. در حال حاضر هیچ درمانی برای آلوپسی آره‌اتا، که ۱۴۷ میلیون نفر در سراسر جهان به آن مبتلا هستند، وجود ندارد. محققان به تازگی نتایج امیدوارکننده‌ای را از فاز ۳ کارآزمایی بالینی برای اولین درمان آلوپسی آره‌اتا منتشر کرده‌اند. این کارآزمایی نشان داد که از هر ۳ بیمار مبتلا به این عارضه، ۱ نفر پس از درمان با پارسی‌تینیب، دارویی که معمولاً برای آرتروز مفصلی استفاده می‌شود، دوباره موهایش رشد می‌کند.درمان‌های فعلی برای درمان این بیماری شامل کورتیکواستروئیدها، ماینوکسیدیل موضعی (به عنوان مثال روگین) و داروهای سرکوب‌کننده سیستم ایمنی است. دکتر «هرت کینگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه بیل آمریکا، گفت: «ما فکر می‌کنیم پارسی‌تینیب با قطع پیام بین فولیکول‌های مو و سلول‌های ایمنی که منجر به حمله سلول‌های ایمنی به فولیکول‌های مو و در نهایت ریزش مو می‌شود، عمل می‌کند.»

### روش خانگی درمان برفک دهان کودکان

در بیماری برفک دهان قارچی به نام کاندیدا در دهان و گلو بیش از حد رشد می‌کند؛ کاندیدا به طور طبیعی در دهان، دستگاه گوارش و پوست بسیاری از افراد سالم وجود دارد.سیستم ایمنی با باکتری‌های طبیعی بدن در تعادل است بنابراین وقتی این تعادل به هم می‌خورد برفک دهان بروز پیدا می‌کند.

در این مطلب گیاهان دارویی را معرفی می‌کنیم که تاثیر بسزایی در بهبود برفک دهان در نوزادان و حتی بزرگسالان دارند؛ البته برخی از این داروها برای نوزادان به هیچ عنوان مناسب نیست.

**نمک:** نمک سریع‌ترین راه درمان برفک دهان است. برای این منظور باید نصف تا یک قاشق‌چای‌خوری نمک را در یک فنجان آب گرم بریزید و دهان را روزانه چند بار با این محلول شستشو دهید.
**ماسهٔ پروبیوتیک:** ماسه را بر روی همه قسمت‌های زبان و داخل دهان قرار دهید و بگذارید پنج تا ۱۰ دقیقه بماند، سپس با آب گرم دهانتان را بشویید. روزانه یک تا ۲ بار، به مدت چند روز این کار را انجام دهید.
**روغن نارگیل:** روغن نارگیل را با استفاده از یک توپ پنبه‌ای به همه قسمت‌های دهان بزیند و بگذارید ۱۰ دقیقه بماند سپس دهان خود را با آب گرم بشویید؛ این کار را روزانه چند بار به مدت یک هفته انجام دهید.

**سرکه سیب:** ۲ قاشق‌چای‌خوری سرکه سیب و نصف قاشق‌چای‌خوری نمک را در یک فنجان آب گرم بریزید سپس دهان خود را با این محلول شستشو دهید.

**روغن درخت‌چای:** چهار تا پنج قطره از روغن درخت‌چای را در یک فنجان آب گرم بریزید سپس روزانه ۲ بار دهانتان را با این محلول غرغه کنید. البته توجه داشته باشید که مصرف زیاد روغن درخت‌چای می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد.

**برگ زیتون:** یک تا ۲ قاشق‌چای‌خوری برگ زیتون را در یک فنجان آب جوش بریزید و بگذارید ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بماند سپس این محلول را صاف و روزانه سه بار آن را میل کنید.

### گیاهان دارویی مؤثر در درمان اندومتريوز زنان

اندومتريوز، یک بیماری خوش خیم زنانه می‌باشد که در سنين باروري ظاهر می‌شود. زماني که بافت آندومتر در نواحی خارج از حفره رحم، همچون تخمدان‌ها، شکم یا روده رشد می‌کند، سبب بروز یک پاسخ التهابی مزمن و تشکیل ساختارهای اسکار مانند شده و آناتومی لگن زنان را تغییر می دهد. برخی از داروهای گیاهی مکمل با تنظیم تولید هورمون و کاهش علائم، به مقابله با این بیماری کمک بسزایی می‌کنند. در ادامه، قصد داریم به شرح این گیاهان بپردازیم:
**اسطوخودوس:** اسطوخودوس، از جمله کارآمدترین گیاهان برای مقابله با آندومتريوز می‌باشد که به تسکین درد قاعدگی نیز کمک می‌کند.
**زنجبیل:** زنجبیل، به دلیل خواص ضد درد و ضد التهابی که دارد، در بهبود علائم آندومتريوز و درد مرتبط با قاعدگی مفید می‌باشد.

**جینسنینگ هندی:** این گیاه که به نام آشواگاندا نیز شناخته می‌شود، موجب کاهش استرس مرتبط با اندومتريوز می‌شود. از این رو، زنانی که جینسنینگ هندی مصرف می‌کنند، کاهش قابل توجهی را در سطح استرس خود تجربه می‌نمایند.

**نارینه:** یکی از شناخته شده ترین داروهای طبیعی برای اندومتريوز، یابونه است که در عدم رشد غیرطبیعی سلول‌های آندومتر و کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی، به ویژه گرفتگی عضلات مؤثر واقع می‌شود.

**آلونه ورا:** آلونه ورا، از ارزشمندترین گیاهان دارویی برای مقابله با اندومتريوز محسوب می‌شود که ترمیم زخم و ترشح کلاژن را تحریک می‌کند. همچنین، مواد مغذی گیاهی آن به عنوان نوعی تعدیل‌کننده ایمنی عمل کرده و به کاهش آسیب سلولی و التهاب کمک می‌کنند.

**گل مغربی:** این گیاه، به دلیل داشتن اسید چرب‌های ویژه دارای خواصی ضد التهابی می‌باشد که می‌توانند سطح هورمون‌های بدن را تنظیم کنند. به همین دلیل، تاثیر شگفت‌انگیزی در رفع مشکلات پیش از عادت ماهانه و دردهای لگنی در اندومتريوز دارد.
**نعناع بیابانی:** نعناع، نوعی مکمل آنتی‌اکسیدانی به ششمر می‌آید که می‌تواند شدت دردهای قاعدگی و درد لگن ناشی از اندومتريوز را در طرز چشمگیری کاهش دهد.

## دفاع یک متخصص از غربالگری‌های نجات‌بخش زنان

وی با تاکید بر اینکه از نظر دسترسی و استفاده از خدمات بهداشتی و درمانی، شرایط نامساعدتری متوجه زنان است؛ تصریح کرد: بنابراین به بانوان جامعه توصیه می‌شود چنانچه سلامت جسمی و روحی آنها زمینه ساز بروز مشکلاتی برای خودشان، خانواده و در نهایت جامعه خواهد شد.

به گزارش «خبربانوان» به نقل از ایسنا، یک پزشک جراح و متخصص زنان و زایمان در باره اهمیت این موضوع و تهدیدها و مخاطرات بی توجهی به این غربالگری گفت: سلامت و رفاه اجتماعی زنان که نیمی از جمعیت جامعه را تشکیل می‌دهند نه تنها به عنوان یک حق انسانی به رسمیت شناخته شده است بلکه با توجه به اثر آن در سلامت خانواده و جامعه اهمیت دوچندان دارد.

دکتر فرشته رستگار افزود: براساس آمارهای بهداشتی، زنان در مقایسه با مردان آسیب پذیرتر هستند و در مقابله با بیماری‌ها آسیب بیشتری می‌بینند، از طرفی شیوع برخی از بیماری‌ها در بین بانوان به مراتب بیشتر از مردان است.

# درمان کم آبی بدن در زنان با مصرف چند ماده غذایی



#### گزارش

همان‌طور که می‌دانید، برای تأمین آب مورد نیاز روزانه بدن باید حدود ۸ الی ۱۲ لیوان آب در طول روز نوشیده شود که البته، این امر برای بسیاری از افراد امکان پذیر نیست. این چنین اشخاص می‌توانند در کنار نوشیدن آب، به مصرف میوه‌ها و سبزیجاتی که بیش از ۹۰ درصد وزن آن‌ها را آب تشکیل داده است، بپردازند. در ادامه، این مواد غذایی را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

**خیار:** ۹۵ درصد آب موجود در خیار، علاوه بر تأمین آب بدن، همچون یک دستگاه تصفیه نیز عمل کرده و با سم زدایی بدن، موجب تازگی و طراوت آن می‌شود.

**کاهو:** کاهو، از جمله سبزیجات پسر آب و سرشار از ویتامین A می باشد که نه تنها بدن را هیدراته نگه می‌دارد، بلکه با افزایش لایه‌های مخاطی به داشتن پوستی سالم کمک کرده و بینایی را نیز تقویت می‌کند.
**گرفسی:** هورمون‌های گیاهی موجود در گیاه گرفس به همراه روغن‌های ضروری و دیگر املاح و ویتامین‌های آن، گرفس را به معجونی تبدیل می‌نمایند که در حقیقت می‌تواند داروی هر دردی باشد.

**توجه:** مصرف منظم این گیاه که حاوی مقادیر زیادی آب، کلسیم، پتاسیم، مس و اسید فولیک است، حرکت روده را روان کرده و به تدریج اشتها را هم می‌بخشد.

**گوجه فرنگی:** گوجه فرنگی، منبعی سرشار از مایعات، ویتامین‌های C و A ، کلسیم، فسفر، پتاسیم، فیبر، سدیم، گوگرد، آهن، مس و روی می‌باشد.

**لفل سبز:** ویتامین A موجود در فلفل دلمه‌ای سبز، در حفظ سلامت پوست و حمایت از رشد گلبول‌های قرمز و سفید مؤثر واقع می‌شود. همچنین، ویتامین B۶ آن، به تأمین اکسیژن برای بافت‌های داخلی و حفظ

#### هشدار

## بروز آلزایمر در زنان با مصرف یک دارو

مغز این دسته از زنان نسبت به همسالان خود پیچتر و علت آن استفاده از این داروها است. همچنین اثر تخریب قابل توجهی وجود داشت، زیرا زنانی که داروها را بیشتر مصرف کرده بودند در تست‌های شناختی ضعیف‌تر عمل کردند. کارشناسان بر این باورند که این به این دلیل است که میکروبیوم روده و باکتری‌های موجود در آن تحت تأثیر داروها قرار می‌گیرند. محققان دانشگاه‌هاروارد در کمبریج، ماساچوست و دانشگاه راش در شیکاگو دریافتند که زنانی که حداقل دو ماه متوالی در طول ۵۰ سالگی خود

نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد، مصرف یک دارو زنان را در معرض ابتلا به آلزایمر قرار می‌دهد. به گزارش «خبر بانوان» به نقل ازخبرگزاری فارس، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد استفاده طولانی مدت از آنتی بیوتیک‌های می‌تواند به مغز زنان میناسال آسیب برساند و حتی خطر ابتلا به آلزایمر را در آنها افزایش دهد.در ادامه این گزارش در دیلی‌میل آمده است: داده‌های این مطالعه بیانگر آن است که استفاده از آنتی بیوتیک‌ها در سن ۵۰ سالگی یا بیشتر می‌تواند خطر ابتلا به آلزایمر را در زنان افزایش دهد.

## تفاوت کودکان گیاه‌خوار و گوشت‌خوار



بگیرید. طبق این مطالعه، کودکانی که رژیم گیاه‌خواری دارند، در مقابل کودکانی که گوشت می‌خورند؛ از نظر رشد، قد و معیارهای تغذیه‌ای مشابه هستند، اما احتمال بیشتری وجود دارد که کودکان گیاه‌خوار دچار کمبود وزن شوند. دکتر جاناتان مگوایر، نویسنده اصلی این مطالعه و متخصص اصلی در بیمارستان سنت مایکل تورنتو گفت: ما طی ۲۰ سال گذشته شاهد محبوبیت فزاینده رژیم‌های غذایی گیاهی و تغییر رژیم غذایی با دسترسی بیشتر به جایگزین‌های گیاهی بوده‌ایم و به همین دلیل تحقیقاتی را در مورد نتایج تغذیه‌ای کودکانی که از رژیم‌های گیاهی در کانادا استفاده می‌کنند، انجام داده‌ایم؛ تحقیقاتی که تاکنون به طور جامع شاهد آن نبوده‌ایم. محققان از سال ۲۰۰۸ تا ۲۰۱۹، داده‌های مربوط به وزن، سطح ویتامین D، شاخص توده بدنی، قد، میزان آهن و سطح کلسترول هشت هزار و ۹۰۷ می‌کنند، با کارشناسان مشورت کنند.



زندگی سالم

### عمر طولانی‌تر بدون زوال عقل در زنان با زندگی سالم

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که پیشگیری از بیماری آلزایمر فقط به یک رژیم غذایی سالم، ورزش و ذهن فعال نیاز دارد.

محققان می‌گویند زنان و مردانی که از یک سبک زندگی سالم پیروی می‌کنند، عمر طولانی‌تری بدون آلزایمر یا سایر زوال عقل‌ها دارند.

دکتر «کلودیان دانا»، محقق ارشد این مطالعه از مؤسسه پیری سالم راش در شیکاگو، می‌گوید: «خوردن یک رژیم غذایی سالم سرشار از سبزیجات، انواع توت‌ها، غلات کامل و مصرف کم غذاهای سرخ شده یا فست فودها و گوشت قرمز یا فرآوری شده، همراه با انجام فعالیت‌های جسمی و شناختی، مانند خواندن کتاب، بازدید از موزه‌ها و بازی جدول کلمات متقاطع، ممکن است باعث کاهش ریسک آلزایمر در افراد مسن شود.»

اگرچه این مطالعه نمی‌تواند ثابت کند که سبک زندگی سالم دلیل زندگی طولانی‌تر و بدون زوال عقل است، اما دانا معتقد است که دلایل بیولوژیکی ممکن است زمینه‌ساز ارتباط بین سبک زندگی و زوال عقل و امید به زندگی باشد.

تحقیقات نشان داده است که یک رژیم غذایی غنی از مواد مغذی و ویتامین‌ها ممکن است التهاب در مغز و همچنین استرس اکسایشی که می‌تواند منجر به تجزیه سلول‌ها و بافت‌ها شود را کاهش دهد. به گفته دانا، «فعالیت بدنی با فشار خون و دیابت کمتر مرتبط است که ممکن است خطر زوال عقل عروقی را کاهش دهد.»



دانا افزود: «فعالیت‌های شناختی از فرضیه ذخیره شناختی پشتیبانی می‌کنند، یعنی با روند آهسته‌تر زوال شناختی همراه هستند.»

عوامل شناخته شده در سبک زندگی سالم شامل پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از غلات کامل، سبزیجات برگ سبز و انواع توت‌ها و مصرف کم غذاهای سرخ شده و گوشت قرمز؛ مشارکت در فعالیت‌های تحرک‌کننده ذهنی در اواخر عمر؛ حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت بدنی؛ عدم استعمال سیگار؛ و عدم مصرف الکل بود.

پیش‌بینی می‌شود در سرتاسر جهان، تعداد افراد مبتلا به آلزایمر و سایر زوال عقل‌ها تا سال ۲۰۵۰ سه برابر شود و از حدود ۵۷ میلیون در سال ۲۰۱۹ به ۱۵۲ میلیون در سال ۲۰۵۰ برسد.

### تهدیدهای ماندگار برای سلامت زنان و کودکان در سایه COVID-۱۹



ویروس کرونا ویروس ۲۰۱۹ (COVID-۱۹) خانواده‌ها را با مشکلات اقتصادی ، نامتنی غذایی ، تعطیلی مدارس و تعطیلات روبرو کرده است. خانواده‌ها در تلاشند تا سبک زندگی سالم لازم را برای ایجاد پایه‌های سلامتی برای کودکان و نوجوانان خود حفظ کنند. برای متخصصان اطفال بسیار مهم است که موانع جدید زندگی سالم را که ناشی از بیماری همه گیر COVID-۱۹ست ، تشخیص دهند و در عین حال به حل چالش‌های موجود در مورد سبک زندگی سالم که کودکان ، نوجوانان و خانواده‌ها با آن روبرو هستند ، ادامه دهند.با این حال تهدیدهایی هنوز به جا مانده و به سختی قابل رفع است.دسترسی به تغذیه به خطر افتاده است: در نتیجه مشکلات اقتصادی و دسترسی ناسازگار به صبحانه و ناهار مدرسه به دلیل یادگیری مجازی ، نیم روز و / یا ترکیبی ، بسیاری از کودکان و نوجوانان ممکن است به طور منظم به غذاهای مغذی دسترسی نداشته باشند. خانواده‌ها ممکن است تغییراتی در غذاهای میانه وعده‌ای با کالری بالا و غذاهای فرآوری شده غیر قابل فساد داشته باشند. ممکن است افزایش قابل توجهی در مصرف میان وعده‌های ناسالم و نوشیدنی‌های شیرین وجود داشته باشد. هم عدم امنیت غذایی و هم کمبود غذا می‌توانند بر روی تغذیه تأثیر منفی بگذارند و منجر به افزایش خطر غذا خوردن بی نظم و افزایش مصرف غذاهای غیر مغذی و کالری شوند که می‌تواند منجر به افزایش وزن ناسالم و چاقی شود. تأثیر منفی بر فرصت فعالیت بدنی: تعطیلی ورزش‌های تفریحی، سالن‌های ورزشی ، و مدارس و همچنین اقدامات مهم ایمنی و تخفیف مربوط به بازگشایی فعالیت‌های تفریحی و از سرگیری ورزش‌های سازمان یافته و تربیت بدنی باعث شده است که دسترسی به فعالیت‌های بدنی سازمان یافته کمتر باشد. کلاس‌های ورزشی و تربیت بدنی سازمان یافته بصورت حضوری ممکن است به دلیل نیاز به فاصله فیزیکی و مسائل فضای در مدارس و ساختمان‌های تفریحی تغییر یافته یا محدود شود. خانواده‌ها گزارش می‌دهند که در COVID-۱۹، زمان صرف شده در فعالیت‌های بدنی و ورزش کاهش یافته در حالی که زمان خواب و صفحه نمایش افزایش یافته است.

**تشدید نابرابری‌های بهداشتی:** نابرابری‌های بهداشتی در طی همه گیری برای زنان و کودکان با نیازهای ویژه مراقبتی، کودکان در خانواده‌هایی با درآمد کم و کودکان در مناطق روستایی در این مدت تشدید شده است. این شرایط افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن چاقی، فشار خون ، نوع ۲ دیابت شیرین و بیماری‌های قلبی عروقی را ایجاد کرده است.
**ازایمن رو انجام اقداماتی مانند ارزیابی و غربالگری سلامتی و تغذیه و فعالیت بدنی و وزن برای زنان و کودکان حتی بعد از خاتمه همه گیری از سوی متخصصان توصیه شده است.**