

## کدام مواد غذایی به کاهش نفخ کمک می کنند؟

نفخ، یک مشکل گوارشی رایج است که بسیاری از افراد آن را تجربه می کنند؛ اگرچه در بسیاری موارد، بدون هیچ اقدام خاصی این مشکل از بین می رود اما می تواند به یک معضل جدی برای سلامت هم تبدیل شود.

به گزارش ایسنا، در برخی از شرایط نفخ دیگر یک علامت مزاحم نیست و می تواند نشانه های نگران کننده ای داشته باشد به طوری که نیاز به توجه فوری پزشکی را ایجاد کند.

در ادامه به نقل از «وب ام دی»، به برخی از مواد غذایی که به کاهش نفخ کمک می کنند، خواهیم پرداخت.

× **آووکادو**

این میوه های گلایی شکل مملو از پتاسیم هستند. بدن شما برای مدیریت سطوح سدیم خود به پتاسیم نیاز دارد. این به نوبه خود باعث کاهش نفخ می شود.

× **موز**

داده های یک مطالعه نشان داد زنانی که قبل از هر وعده غذایی یک موز می خوردند کمتر از آنهایی که این کار را نمی کنند، نفخ می کنند. کارشناسان فکر می کنند که این به این دلیل است که با خوردن موز، باکتری های روده خاصی را منتقل می کنند که به آرام کردن تولید گاز در شکم کمک می کند.

× **کرفس**

مقداری کرفس میل کنید تا هیدراتاسیون بدن را تقویت کنید زیرا به فرآیند

### هر آنچه باید درباره خواص درمانی شوید بدانیم



شوید یکی از پر مصرف ترین سبزی های خوراکی در ایران است که متاسفانه کمتر کسی از خواص آن آگاه است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان؛ شوید گیاه علفی یک پا دو ساله است که از خانواده چتریان مشتق شده است. از خواص برگ شوید برای سال ها در آشپزی و طب سنتی استفاده می شده است.

شوید یکی از پر مصرف ترین سبزی های خوراکی در ایران است که متاسفانه کمتر کسی از خواص آن آگاه است. شوید گیاه علفی یک پا دو ساله است که از خانواده چتریان مشتق شده است. از خواص برگ شوید برای سال ها در آشپزی و طب سنتی استفاده می شده است.

بیشتر مردم دنیا شوید را به عنوان یک چاشنی برای فست قودهای مانند ساندویچ همبرگر و چیزبرگر می شناسند. برگ شوید یک منبع عالی برای دریافت موادی مانند کلسیم، منگنز و آهن است.

همچنین در زردینه این گیاه خواص ضد التهابی، ضد میکروبی و آنتی اکسیدان یافت می شود. از این رو مصرف شوید می تواند تاثیر شگفت انگیزی بر روی سلامت شما بگذارد.

**کاهش قاعدگی دردناک:** مطالعه انجام شده توسط گروه آمار زیستی و جمعیت شناسی در دانشگاه Khon Kaen در تایلند به بررسی خواص برگ شوید در دانش آموزان مبتلا به دیسمنوره اولیه، که همچنین به عنوان دوره های دردناک یا گرفتگی عضلات قاعدگی شناخته شده می شود، پرداخت.

داروهای بکار رفته در این آزمایش شامل: کرفس، بابونه، دارچین، گل رز، برگ شوید، انگور، زنجبیل، گوآوا، رباب، ورا، والیان و زاتاریا و همچنین پنج مکمل غیر گیاهی (روغن ماهی، ملاتونین، ویتامین B۱ و E، و سولفات روی) در فرمولاسیون ها و دوزهای مختلف، بودند. نتایج نشان می داد کسانی که از برگ شوید استفاده کرده بودند، درد قاعدگی به مراتب کمتری را تجربه کردند.

**کاهش استرس:**

افسردگی یک مشکل بزرگ در میان بسیاری از افراد بزرگسال و نوجوان است. برگ شوید می تواند به عنوان یک درمان طبیعی برای افسردگی کار کند. مطالعه ای که در مجله آمریکایی Therapeutics منتشر شده بود، با هدف بررسی اثرات ضد افسردگی و ضد درد این گیاه را آپ شوید آزمایشی انجام داده بود. عصاره گیاه شوید به افراد داده شد و اثرات ضد افسردگی و ضد درد این گیاه را با داروهایی مانند سرتراپین و ترامادول مقایسه کردند. برگ شوید به دلیل داشتن پلی فتل ها، فلاونوئیدها و تانن ها توانسته بود تاثیر به مراتب بیشتر از داروهای شیمیایی بگذارد.

**کاهش کلسترول:**

از دیگر خواص برگ شوید می توان به کاهش کلسترول اشاره کرد. از طریق مطالعات دقیق، مشخص شد که تاثیر عصاره این گیاه بر روی پروفایل چربی، آنزیم های کبدی، بیان ژن و فعالیت آنزیمی در همسترانی با کلسترول بالا مثبت است. افراد به صورت تصادفی به ۶ گروه تقسیم شدند و دوزهای روزانه، شوید را به صورت های مختلف دریافت کردند. بعد از یک ماه، در مقایسه با گروهی که این گیاه را دریافت نکردند، پروتئین چربی، گلوکز خون و آنزیم های کبدی به طور معنی داری، کاهش یافته بود.

**درمان صرع:**

صرع معمولاً یکی از بیماری های است که بسیار ترسناک به نظر می رسد. این بیماری یک اختلال عصبی رایج با تشنج های غیر قابل پیش بینی و اییزودیک است. بسیاری از داروهای که برای مهار این بیماری ها تجویز می شوند دارای عوارض جانبی خطرناکی هستند. کشورهای جهان سوم از گیاهان برای کمک به صرع برای قرن ها استفاده می کنند.

محققان از سراسر جهان به مطالعه بسیاری از جنبه های این اختلال پرداخته اند با این حال، در این تحقیق که در مجله علوم پزشکی مالزی منتشر شده است، عصاره آب برگ شوید برای اثرات آن در درمان تشنج و صرع مورد بررسی قرار گرفت.

### سلامت



هضم کمک می کند. کرفس همچنین فلاونوئیدهای خاصی (مولکول های گیاهی کوچک) را فراهم می کند که التهاب را در بدن شما - از جمله در روده - کاهش می دهد.

× **زردچوبه**

این ادویه که به غذاها رنگ زرد می دهد حاوی مقدار زیادی ترکیب «کورکومین» است. مطالعات نشان می دهد که کورکومین می تواند علائم «سندرم روده تحریک پذیر» (IBS) را کاهش دهد، سیستم گوارشی را تنظیم کند و نفخ را کاهش دهد.

× **سوسنبر**

مطالعات نشان می دهد سوسنبر می تواند به آرامش عضلات در سیستم گوارش شما کمک کند که به نوبه خود به تسکین نفخ معده نیز کمک می کند.

× **زنجبیل**

زنجبیل، ادویه تندى است که مایعات داخل روده را به جریان می اندازد. این

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی عنوان کرد؛

# ۱۵ درصد سکتہ های قلبی در افراد زیر ۴۵ سال رخ می دهد



زالی ادامه داد: بر اساس نتایج موخرترین مطالعه ای که در استان تهران انجام شده است، ۸.۳۲ درصد شهروندان تهرانی یا به عبارت دیگر از هر سه نفر، یک نفر بالای ۱۸ سال مبتلا به بیماری فشارخون، عامل اصلی بروز بیماری های قلبی، مغزی و کلیوی است.

وی با بیان اینکه ۵۲ درصد شهروندان تهرانی کم تحرک هستند، افزود: ۳۳ درصد تهرانی ها کلسترول بالای ۲۰۰ میلی گرم دارند.

به گفته رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، جایگاه بیماری های ایسکمیک قلبی در طول سه سال اخیر در زمره عوامل مرگ و میر ایرانیان تغییری نکرده و همچنان رتبه اول را دارد.

وی از بروز سالانه ۳۸۰ هزار تا ۳۹۰ هزار مرگ و میر، به غیر از کرونا خبر داد و افزود: ۱۷۴ هزار مورد مرگ ایرانیان ناشی از بیماری های ایسکمیک قلبی است و به عبارتی دیگر سهم بیماری های قلبی و عروقی در مرگ و میر ایرانیان، ۴۲.۸ درصد است. پس از آن سکنه مغزی با ۱۹ درصد و فشارخون ۸ درصد، عوامل مهم دیگر مرگ و میر ایرانیان محسوب می شود.

## ارتباط التهاب مزمن لته با روماتیسم مفصلی

تحقیقات جدید دانشمندان نشان می دهد که بین التهاب مزمن لته و آرتریت روماتوئید (روماتیسم مفصلی) ارتباط مستقیمی وجود دارد.

به گزارش خبرنگار حوزه کلینیک گروه علمی پزشکی باشگاه خبرنگاران جوان، به نقل از الکتور، التهاب مزمن لته یا پرودنتیت به عنوان آخرین مرحله بیماری لته شناخته می شود که بر بافت هایی که دندان را پشتیبانی و آن ها را در جای خود نگه می دارند، تأثیر می گذارد و در صورت عدم درمان، استخوان فک آسیب دیده و ممکن است دندان ها از بین بروند.

از جمله اولین علائم هشدار دهنده بیماری لته خونریزی لته (هنگام مسواک زدن دندان ها) و بوی بد دهان است. مرحله اولیه بیماری لته به عنوان التهاب لته شناخته می شود که می تواند منجر به پرودنتیت پیشرفته شود.

پرودنتیت می تواند منجر به باز شدن فضاهای کوچک بین لته و دندان قبل از از دست دادن دندان شود. تحقیقات انجام شده توسط دانشگاه اومئو در سوئد نشان داد که از دست دادن استخوان فک به دلیل پرودنتیت بیش از شروع آرتریت روماتوئید رخ می دهد.

«پرنا لوندبرگ»، مدرس ارشد گروه دندانپزشکی در دانشگاه اومئو گفت: کسانی که مبتلا به آرتریت روماتوئید هستند بیشتر از

### سرفه های مزمن، خبر از یک بیماری کشنده می دهند

متخصصان آلمانی می گویند که سرفه مزمن می تواند نشانه ای از یک بیماری تنفسی و خطرناک باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان به نقل از الکتور، بنیاد ریه آلمان هشدار داد که سرفه مزمن ممکن است نشانه بیماری انسداد مزمن ریوی (COPD) باشد که این یک بیماری جدی و تهدید کننده علیه جان انسان است.

این بنیاد توضیح داد که انسداد مزمن ریوی به معنای باریک شدن مجاری تنفسی به دلیل فرآیندهای التهابی و سپس آسیب به ریه است که سیگار کشیدن دلیل اصلی این بیماری خطرناک است.سرفه اگر بیش از یک سال ادامه داشته باشد، مزمن محسوب می شود. علاوه بر سرفه مزمن، علائم این بیماری تنگی

وضعیت به هضم غذا و تخلیه سریع معده کمک می کند که به نوبه خود از ایجاد نفخ جلوگیری می کند.

× **مارچوبه**

مارچوبه که اردار را بدبو می کند، منبع خوبی از «اینولین» است؛ فیبری نامحلول که باکتری های خوب روده را تغذیه می کند و در نهایت کمک می کند که دفع منظمی داشته باشید.

× **رازپانه**

این سبزی ریشه دار و دانه های آن ترکیبی دارند که اسپاسم های دستگاه گوارش شما را آرام می کند. با اسپاسم کمتر، گاز می تواند راحت تر از روده عبور کند تا نفخ ایجاد نشود.

× **گوچه فرنگی**

رژیم غذایی حاوی گوچه فرنگی سطح «لیکوپن»، آنتی اکسیدانی که به عنوان یک ضد التهاب در سراسر بدن شما عمل می کند را افزایش می دهد. گوچه فرنگی همچنین مملو از پتاسیم است که سطح سدیم ایجاد کننده نفخ را در دستگاه گوارش کاهش می دهد.

× **کفیر**

برخی مطالعات می گویند نوشیدن کفیر، نوشیدنی تخمیری شبیه ماست، گاز معده را تا ۷۰ درصد از بین می برد. کفیر به تجزیه قند موجود در شیر که می تواند منجر به نفخ و درد شود نیز کمک می کند.

کفیر، نوشیدنی تخمیری حاصل از شیر و دانه های کفیر است که سرمنشأ آن کوه های قفقاز در روسیه است. دارای عطر و طعم خوشی بوده و می تواند همراه با عسل و سایر میوه ها مصرف شود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی عنوان کرد؛

# ۱۵ درصد سکتہ های قلبی در افراد زیر ۴۵ سال رخ می دهد

زالی در ادامه تصریح کرد: مرگ بین ۳۰ تا ۷۰ سال، مرگ زودرس تعریف می شود. ۱۵ درصد سکتہ های قلبی در افراد زیر ۴۵ سال در کشور رخ می دهد. با توجه به آمار بالای مرگ و میر زودرس، سرمایه گذاری در حوزه پیشگیری، آموزش عمومی و تجهیزات، اقدامی راهبردی خواهد بود.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، مداخله زودرس و تشخیص زودرس را نقطه کلیدی پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی اعلام کرد و گفت: مهم ترین و حیاتی ترین بخشی که خیرین سلامت می توانند مؤثر عمل کنند، کمک به تجهیز و بهسازی بخش های قلبی و عروقی است، چراکه این حوزه در بخش های داخلی و جراحی از پرهزینه ترین بخش های درمانی هستند و باید متوازن با هم رشد کنند.

زالی عنوان کرد: دستگاه سی تی آنژیو ۲۵۶ اسلایسی بیمارستان مدرس که به همت خیرین احداث شد، با توان تشخیصی بسیار بالا به صورت غیرتهاجمی، تصاویر با کیفیتی را در اختیار کارشناسان و متخصصان قرار می دهد. امیدوارم این بخش جایگاه شایسته ای را در عرصه ملی ایفا کند.

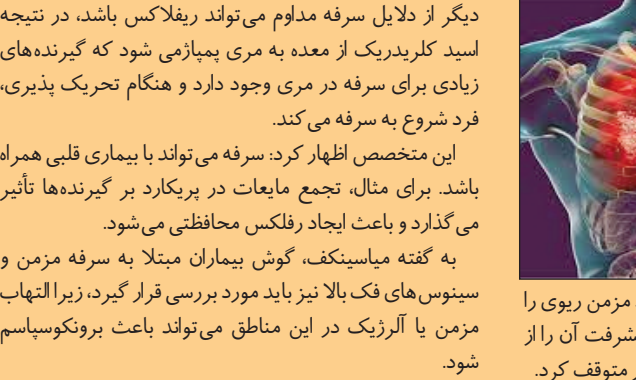
امیرحسین خادمی مدیر بیمارستان شهید مدرس نیز در این دیدار گزارشی از فعالیت های عمرانی و تجهیزاتی سال گذشته در این بیمارستان را ارائه داد و از همکاری خیرین سلامت در راه اندازی و تجهیز بخش های مختلف بیمارستان تقدیر کرد. در پایان این مراسم به پاس قدردانی از حضور مؤثر خیرین در عرصه ارتقای سلامت کشور و تأمین دستگاه سی تی آنژیو بیمارستان مدرس، لوح تقدیری به آن ها اهدا شد.

دستگاه جدید سی تی آنژیو از محل بانک جهانی با مشارکت خیرین خریداری شده و صبح امروز ۵ آذرماه بخش سی تی آنژیوی بیمارستان مدرس به مساحت ۳۲۷ متر مربع آغاز به کار کرد.



می شوند که می تواند باعث درد، تورم و سفتی شود.

این موسسه خیریه افزود: التهاب معمولاً قسمت مهمی از عملکرد سیستم ایمنی بدن شماست و به بدن اجازه می دهد مایعات و خون بیشتری به بخشی از بدن که توسط عفونت مورد حمله قرار می گیرد، ارسال کند. با این وجود، در آرتریت روماتوئید، التهاب در مفصل غیرضروری است و مشکلاتی را ایجاد می کند. علاوه بر درد و سفتی در مفاصل، ممکن است مقداری قرمزی نیز وجود داشته باشد. درمان طبیعی این مشکل شامل داروهای مانند مسکن و فیزیوتراپی برای بهبود علائم دردناک است، حتی اگر از همان ابتدا دردناک باشد. اگر درد ادامه داشته باشد، تای چی و یوگا گزینه های مناسبی هستند.



دیگر از دلایل سرفه مداوم می تواند ریفلاکس باشد، در نتیجه اسید کلریدریک از معده به مری پمپاژی شود که گیرنده های زیادی برای سرفه در مری وجود دارد و هنگام تحریک پذیری، فرد شروع به سرفه می کند.

این متخصص اظهار کرد: سرفه می تواند با بیماری قلبی همراه باشد. برای مثال، تجمع مایعات در پریکارد بر گیرنده ها تأثیر می گذارد و باعث ایجاد رفلکس محافظتی می شود.

به گفته میاسینکف، گوش بیماران مبتلا به سرفه مزمن و سینوس های فک بالا نیز باید مورد بررسی قرار گیرد، زیرا التهاب مزمن یا آلرژیک در این مناطق می تواند باعث برونکوسپاسم شود. به عنوان یک اقدام پیشگیرانه، این پزشک توصیه کرد که از معاینه پزشکی سالانه غافل نشوید و کمتر عصبانی شود و سطح رطوبت را حداقل ۶۰ درصد در اتاق حفظ کنید.

متخصص تغذیه؛

### قند مصرفی سالمندان باید فیبردار باشد



یک دکترای تغذیه گفت: قند موجود در سیب زمینی، جو و ذرت به تثبیت قندخون کمک می کند.

به گزارش مهر، منصور رضایی، در گفت وگو با رادیو سلامت افزود: سالمندان مانند سایر گروه های سنی، نیاز به مصرف پروتئین، کربوهیدرات و چربی دارند. این افراد باید پروتئین با کیفیت مصرف کنند.

وی ادامه داد: جذب مواد مغذی در دوران سالمندی کاهش می یابد. در غذاهایی گیاهی به علت داشتن فیبر جذب ملاح پایین تر است. بنابراین افراد باید از غذاهای گیاهی و حیوانی استفاده کنند.

رضایی به افزایش مصرف مایعات در سالمندان اشاره و تصریح کرد: این افراد بهتر است مایعات را از طریق مصرف انواع سوپ، آش ها خورش ها و شیر و میوه و سبزی تأمین کنند؛ چون مصرف آب به تنهایی نمی تواند تأمین کنند املاح مورد نیاز بدن باشد.

وی با تأکید بر اینکه قند مصرفی در سالمندان باید قند فیبردار باشد، گفت: غلات کامل، فرد را دچار نوسان قند خون نمی کند، و قند ساده موجود در میوه ها به این افراد کمک می کند. قند موجود در سیب زمینی جو و ذرت به تثبیت قند خون کمک می کند.

این دکترای تغذیه با تأکید بر مصرف روزانه تخم مرغ ادامه داد: تمام غذاهای حیوانی ویتامین b۱۲ دارند. این ویتامین از انتهای روده جذب می شود و افراد سالمند که دچار آن هستند ممکن است به کم خونی کشنده دچار شوند.

وی به کسانی که دچار بیوسست هستند، توصیه کرد: رعایت این نکات در این افراد کمک کننده است. اول تحرک بدنی، و دوم مصرف مایعات به جز چای، و سوم مصرف غذاهای حاوی فیبر اگر این روش ها مؤثر واقع نشد از جایگزین کردن روغن زیتون به جای سایر روغن ها دمنوش گل محمدی و گلاب و زنجبیل کمک بگیرند.

### بیوسست مزمن؛ مشکلی شایع

### میان کودکان

فوق تخصص گوارش کودکان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه از هر ۴ مراجعه کننده به پزشک فوق تخصص گوارش کودکان، یک نفر مبتلا به بیماری بیوسست مزمن است، گفت: کودکان مبتلا به بیوسست باید به صورت دوره ای توسط پزشک متخصص بررسی شوند.

به گزارش ایسنا، دکتر امیر حسین حسینی با اشاره به اینکه بیوسست از بیماری های بسیار شایع در تمام سنین بویژه در کودکان است، اظهار کرد: این بیماری آنچنان زندگی کودکان و خانواده آنها را تحت تأثیر قرار می دهد که نیاز به مراجعات مکرر و درمان های طولانی مدت داردوی افزود: از هر چهار مراجعه کننده به پزشک فوق تخصص گوارش کودکان، یک نفر مبتلا به بیماری بیوسست مزمن است.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با بیان اینکه خانواده ها باید با علائم ها و نشانه های این بیماری و نکات مهم در درمان آشنا شوند، تأکید کرد: بیشتر کودکانی که مبتلا به بیوسست مزمن هستند دچار بیماری زمینه ای نبوده و بیوسست در آنها به عنوان مشکلی ثانویه مثل اختلالات تغذیه ای، ترس از دفع یا تغییرات محیطی تحمیل شده است.

به گفته حسینی، اصلی ترین نشانه های بیوسست دفع سخت یا دفع مدفوع قطور یا فواصل طولانی بین دفع در کودک است.

وی در ادامه، دردهای مزمن شکم، بی اشتهاپی ایجاد توده های شکمی و حتی بی اختیاری دفع مدفوع را از دیگر نشانه های ثانویه ابتلا به بیوسست دانست و افزود: متاسفانه گاهی بعضی از اعضای خانواده دچار بیوسست می شوند و با تصور به اینکه این الگوی دفع در افراد دیگر خانواده هم وجود دارد آن را طبیعی تلقی کرده و به دنبال بررسی و درمان نیستند. این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، گفت: درباره درمان کودکان با بیوسست مزمن باید به چند نکته اشاره کرد که اولین موضوع طول مدت درمان است؛ به این معنی که حداقل برای درمان بیوسست سه ماه و گاهی درمان های طولانی تر لازم است.

این متخصص گوارش کودکان با اشاره به اثر مصرف داروهای ملین در تنبلی روده، اضافه کرد: رژیم غذایی و آموزش دفع، نقش مؤثری در موفقیت درمان دارد.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی خاطر نشان کرد: کودکان مبتلا به بیوسست باید به صورت دوره ای توسط پزشک متخصص بررسی شده و در صورت شکست درمان بررسی های لازم تکمیلی انجام شود.