



سلامت

آیا کووید ۱۹ خطر از دست دادن حافظه را افزایش می دهد؟

یکی از تاثیرات مخرب کووید ۱۹ بر بدن، اثر آن بر مغز و از دست دادن حافظه است. به گزارش پایگاه اینترنتی ساینس آلرت، اکنون مشخص شده است که بسیاری از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ علایم عصبی مختلفی از خود نشان می دهند که از دست دادن حس بویایی و تاروان آشفتنگی و افزایش خطر ابتلا به سکتة مغزی در آن ها متفاوت است.

تاثیرات ماندگار کووید ۱۹ بر مغز کووید ۱۹ بر بخش های مختلف بدن می تواند عواقب ماندگاری از خود به جای بگذارد. این ویروس بر مغز هم تاثیراتی دارد که از جمله آن ها می توان به التهاب مغز و نخاع، سندروم «خستگی مزمن» و سندروم «گیلین-باره» (اختلال نادری که به سیستم ایمنی یا اعصاب بدن حمله می کند) اشاره کرد. این تاثیرات ممکن است در اثر عفونت ویروسی مستقیم بافت مغز ایجاد شود. اما شواهد نشان می دهد، اقدامات غیر مستقیم دیگری که از طریق عفونت ویروسی سلول های اپیتلیال و سیستم قلبی عروقی یا از طریق سیستم ایمنی بدن و التهاب ایجاد می شود به بروز تغییرات عصبی پایدار پس از کووید ۱۹ کمک می کند.

چگونه التهاب تاثیر طولانی مدتی بر حافظه دارد؟

سیستم ایمنی بدن برای تنظیم دقیق واکنش التهابی و تولید آنتی بادی در برابر عوامل بیماری زایی که قبلاً با آن روبه روه شده، تکامل یافته است. با وجود این، تغییرات طولانی مدت در مغز پس از بیماری نیز با افزایش خطر ابتلا به کاهش شناختی مرتبط با سن و بیماری آلزایمر ارتباط نزدیکی دارد. اقدامات مخرب سلول های عصبی ایمنی و سیگنالینگ التهابی می تواند حافظه را به طور دائم مختل کند. ارتباط بالقوه میان کووید ۱۹ و تاثیرات پایدار آن بر حافظه بر اساس مشاهداتی است که از دیگر بیماری ها به دست آمده است. به عنوان مثال، بسیاری از بیمارانی که از حمله قلبی بهبود می یابند یا جراحی بای پس می شوند، افت های شناختی بادوامی را نشان می دهند که در دوران پیری بیشتر می شود.

آیا کووید ۱۹ خطر کاهش شناختی را افزایش می دهد؟

سال ها طول می کشد تا متوجه شویم که آیا عفونت کووید ۱۹ باعث افزایش خطر کاهش شناختی یا بیماری آلزایمر می شود. اما با پیشگیری و درمان کووید ۱۹، این خطر را می توان کاهش داد. پیشگیری و درمان هر دو بر کاهش شدت و مدت زمان بیماری و التهاب منکی هستند. به گونه ای جالب توجه، تحقیقات بسیار جدید نشان می دهد واکسن های متداول از جمله واکسن های آنفلوآنزا و ذات الریه می تواند خطر ابتلا به آلزایمر را کاهش دهد.

دانستنی ها

خواص جالب پوست نارنگی



میوه پرخاصیت نارنگی سرد و تر، مفرح قلب، رافع خفقان و فرو نشاننده لهیب معده و کبد، مسکن اعصاب و برای کلیه بیماران مفید است. پوست آن نیز برای درمان و سلامت بدن بسیار موثر و زیبایی را تضمین می کند. در ادامه چند خاصیت پوست نارنگی را مرور می کنیم.

- ✓ خوردن پوست نارنگی از بیماری قلبی پیشگیری می کند.
- ✓ از پوست سبزرنگ این میوه برای درمان فشار خون پایین و التهاب استفاده می شود.
- ✓ جویدن پوست نارنگی کلسترول بد خون را کاهش می دهد و اثر آن همانند داروهای شیمیایی است که البته عوارض آن را ندارد.
- ✓ آنزیم های موجود در سلول های سرطانی از طریق تر کیبی به نام Q40 موجود در پوست نارنگی از بین می رود.
- ✓ آنتی اکسیدان پوست نارنگی ۲۰ برابر میوه نارنگی است.
- ✓ بر اساس طب چینی، پوست نارنگی اختلالات طحال و ریه را برطرف می کند.
- ✓ مصرف پوست میوه نارنگی ناراحتی های عصبی، افسردگی، استرس و اختلالات مربوط به خواب را برطرف می کند.
- ✓ بیشتر اختلالات گوارشی را می توان با استفاده از پوست نارنگی برطرف کرد همچنین نفخ و حالت تهوع را برطرف می کند.

منبع: برنا

یک نوشیدنی ساده و معجزه آسا

با جایگزین کردن نوشیدنی آب و لیمو به جای نوشیدنی های قندی، ویتامین سرشاری به بدن تان سرارزیر کنید



بیشتر بدانیم

نوشیدنی پیشنهادی ما در این دوره شیوع ویروس کرونا، علاوه بر این که سیستم ایمنی بدن شما را بالا می برد مزایای دیگری هم دارد که بسیار برای سلامتی مفید است. دقت کنید، نوشیدنی مد نظر ما، آب و لیموست، پس کسانی که به هر دلیلی به میوه لیمو حساسیت و قند خون دارند یا به فشار خون پایین مبتلا هستند از نوشیدن آن امتناع کنند. چرا نمی گوئیم آب لیمو بخورید و توصیه می کنیم که آب و لیمو بنوشید؟ زیرا آب لیمو به علت اسید پته بالا ممکن است معده را اذیت کند و باعث ضعف ناگهانی شود که در این صورت منجر به اضافه وزن می شود. برخی فواید این نوشیدنی:

کاهش وزن

اسید سیتریک موجود در آب و لیمو می تواند به هضم بهتر غذاها و دفع مواد چربی کمک کند. مطالعات انجام شده روی موش ها حاکی از آن است که هیدروکسی سیتریک اسید، ماده شیمیایی که شبیه اسید سیتریک است اشتها را سرکوب می کند و با کند کردن آنزیم های تولید کننده چربی، کاهش وزن را تحریک می کند؛ اما این بدان معنا نیست که هر چقدر غذا میل کنید آب و لیمو آن را حل می کند و شما وزن اضافه نمی کنید. برای کاهش وزن به این روش بهتر است مصرف نوشیدنی های قندی را کاهش دهید، آب بیشتری بنوشید و رژیم غذایی نسبتاً سالمی را دنبال کنید تا در صحت و سلامت وزن کم کنید.

سلامت پوست

مانند تمام مرکبات، لیمو منبع بزرگی از ویتامین C است که فواید پزشکی متعددی دارد. لیمو با افزایش سلول های سفید خون به سیستم ایمنی کمک می کند، موجب جذب بیشتر آهن موجود

در غذاها می شود همچنین در تولید کلاژن کمک می کند که برای بهبود زخم و داشتن پوست سالم بسیار مهم است. لیمو همچنین حاوی فلاونوئیدهاست که مزایای ضد التهابی دارد. بسیاری از محصولات مراقبت از پوست موضعی، حاوی ویتامین C و فلاونوئیدها هستند که برای داشتن پوستی صاف و محافظت از آن در برابر آسیب های ناشی از استرس های محیط اطراف ضروری است.

کاهش التهابات

فلاونوئیدها در آب و لیمو می تواند به مبارزه با التهاب کمک کند که برای سلامت مغز، قلب و آرتрит مفید است. به گزارش بنیاد آرتروز آمریکا، ویتامین C موجود در آب و لیمو می تواند به جلوگیری از آرتريت التهابی و ترویج سلامت مفاصل کمک کند. در یک مطالعه مبتنی بر جمعیت در خصوص مردان و زنان ۴۵ تا ۷۴ سال، محققان دریافتند کسانی که کمترین میزان مصرف میوه و ویتامین C را داشتند، سه برابر بیشتر از کسانی که مصرف ویتامین C بالاتری داشتند، دچار آرتريت می شوند. این مطالعه در سالنامه های

مبارزه با عفونت آب و لیمو مدت هاست که به عنوان درمان گلودرد و همچنین برای درمان سرفه و سرماخوردگی استفاده می شود. تحقیقات نشان می دهد که عصاره مرکبات و روغن های ضروری می تواند میکروب هایی که شما را بیمار می کند از بین ببرد. بر اساس بررسی مطالعات منتشر شده در سال ۲۰۱۸ در مجله بین المللی علوم مولکولی، اساس طبیعی لیمو علاوه بر داشتن آثار قوی ضد باکتری، از رشد چندین نوع قارچ جلوگیری می کند.

خطار: آب لیمورا در دهان خود نگه ندارید

لیمو بسیار اسیدی است و مصرف بیش از حد آن می تواند به مینای دندان آسیب وارد کند. انجمن دندان پزشکی آمریکا اشاره می کند که مرکبات می تواند مینای دندان را در طول زمان فرسایش دهد و مصرف آن ها با آب به رقیق کردن مواد اسیدی کمک بسیاری می کند.

چگونه تفاوت کلیه درد با کمر درد را بفهمیم؟

کلیه ها چسبیده به عضلات کمر هستند و همین موضوع تشخیص تفاوت بین این دو را دشوار می کند

کلیه ها، ضایعات و مایعات اضافی را از خون پاک سازی می کنند. این دو اندام در دو طرف بدن و دقیقاً زیر دنده ها قرار دارند و چسبیده به عضلات کمر هستند. به همین دلیل به سختی می توانیم تفاوت بین کلیه درد و کمر درد را تشخیص دهیم. برای تشخیص این دو باید نکاتی را در نظر داشته باشیم.

کمر درد

کمر درد عارضه ای بسیار شایع است. تقریباً ۸۰ درصد از افراد بزرگسال در مرحله ای از زندگی خود دچار کمر درد خواهند شد. کمر درد نتیجه مشکلاتی است که بر عضلات، استخوان ها یا عصب های کمر اثر می گذارد.

ناحیه درد

کمر درد می تواند در هر قسمتی از کمر روی دهد، اما بیشتر افراد این درد را در قسمت پایین کمر خود تجربه می کنند.

نوع و شدت درد

- درد عضله به صورت دردی مبهم و بی حال کننده احساس می شود.
- بعضی از حرکات بدن می تواند در عضلانی را شدت دهد یا برانگیزاننده آن باشد.
- افرادی که در د عصب دارند ممکن است درد را به صورت سوزش یا سیخ زنده احساس کنند که به دیگر قسمت های بدن نیز منتشر می شود.
- **علایم دیگر کمر درد**
 - دردی اگر فتگی در ستون فقرات
 - درد عضله یا اسپاسم عضلانی
 - گزگز در کمر که به پا هم می رسد
 - ضعف در یک یا هر دو پا
 - *دست دادن کنترل ادرار
 - *سهال یا یبوست

علت های کمر درد

- فشار یا کشیدگی عضله یا تاندونی در کمر، از علت های شایع کمر درد است
- وضعیت نادرست بدنی
- اسپاسم های عضله
- آسیب به کمر مثلاً شکستگی
- انحنای غیر عادی ستون فقرات
- **عوارض پزشکی که می تواند سبب کمر درد شود**
 - بیماری های التهابی مانند آرتروز
 - *پوکی استخوان
 - *شینگلز
 - *عفونت ها
- *تومور
- *سرطان ستون فقرات
- *آندومتریوز

جمع بندی

- **کلیه درد** می تواند در یک یا هر دو طرف کمر و دقیقاً زیر دنده ها احساس شود.
- **علت های کلیه درد** شامل عفونت مجاری ادراری، سنگ کلیه و تروما یا ضربه به کلیه ها می شود.
- **کمر درد** می تواند تمام کمر را شامل شود اما بیشتر افراد کمر درد را در قسمت

منبع: تبیان

زیبایی

۵ ماسک برای زیبایی بدن و صورت با استفاده از سیبزمینی

سیبزمینی سرشار از ویتامین C و ب کمپلکس، پتاسیم، منیزیم، فسفر و روی است. با ماسک هایی که در ادامه به آن ها اشاره می کنیم می توانید از تمام این مواد مغذی بهره مند شوید. می توانید از سیبزمینی در رژیم معمول مراقبت از پوست خود استفاده کنید.

۱. ماسک سیبزمینی ساده

- **مواد لازم:** یک قاشق غذاخوری روغن زیتون یا روغن بادام شیرین
- یک سیبزمینی متوسط پخته شده با پوست
- دو قاشق غذاخوری شیر خام
- **طرز تهیه:** سیبزمینی را پوست و له کنید. روغن و شیر را روی آن بریزید. به هم بزنید تا کاملاً نرم و یک دست شود. آن را روی پوست بمالید و اجازه دهید ۱۵ دقیقه بماند. بعد پوست خود را با آب ولرم بشویید.

- **فواید:** به صورت طبیعی پوست را آبرسانی و روشن می کند.

۲. ماسک هویج و سیبزمینی

- **مواد لازم:** یک سیبزمینی کوچک پخته شده یک هویج کوچک پخته شده کمی زردچوبه یک قاشق غذاخوری روغن زیتون
- **طرز تهیه:** سیبزمینی و هویج پخته شده را له کنید. زردچوبه و روغن را با آن مخلوط کنید. یک خمیر نرم از آن ها بسازید. آن را روی پوست بمالید و بگذارید ۱۵ دقیقه بماند. بعد پوست خود را با آب سرد بشویید.

- **فواید:** هویج حاوی بتاکاروتن است که به ویتامین A تبدیل می شود. این ماده با چروک پوست مقابله می کند. هویج خواص سفید کننده سیبزمینی را تقویت می کند.

۳. ماسک گل و سیبزمینی

- **مواد لازم:** یک سیبزمینی متوسط رنده شده دو قاشق غذاخوری گل سرشور
- **طرز تهیه:** سیبزمینی رنده شده را فشار دهید و آب آن را بگیرید. حالا آب سیبزمینی را روی گل سرشور بریزید و هم بزنید تا خمیر گلی نرمی به وجود بیاید. آن را روی پوست خود بگذارید و اجازه دهید خشک شود. بعد آن را خوب بشویید.
- **فواید:** سیبزمینی چربی اضافه را از پوست شما جذب می کند. گل سرشور چربی و آلودگی را از پوست پاک می کند. گل سرشور و سیبزمینی با هم لکه ها و سیاه های پوست را بهبود می بخشد.

۴. ماسک سیبزمینی و گلیسرین

- **مواد لازم:** سیبزمینی متوسط رنده شده دو قاشق غذاخوری شیر خام چند قطره گلیسرین

- **طرز تهیه:** شیر و گلیسرین را به سیبزمینی رنده شده اضافه کنید. روی پوست خود بمالید و اجازه بدهید ۱۵ دقیقه بماند. سپس با پنبه مرطوب آن را پاک کنید.

- **فواید:** سیبزمینی پوست را سفت می کند و به همراه گلیسرین چروک های کوچک را از بین می برد. ویژگی های آنتی اکسیدان سیبزمینی از پیری زودرس پوست جلوگیری می کند. این یکی از بهترین ماسک های خانگی سیبزمینی است.

۵. ماسک پوست سیبزمینی

- **مواد لازم:** یک کاسه کوچک پوست سیبزمینی یک کاسه کوچک ماست کمی زردچوبه
- **طرز تهیه:** زردچوبه را به ماست اضافه کنید. بگذارید پوست سیبزمینی ها از شب تا صبح در آن بماند. روز بعد صورت خود را چند دقیقه با پوست سیبزمینی خیس خورده ماساژ دهید. بعد آن ها را روی پوست خود بگذارید. بعد از ۳۰ دقیقه پوست خود را کاملاً بشویید.

- **فواید:** این ماسک برای پوست دور دهان و بالای لب عالی است و همچنین ترشح چربی پوست را کنترل می کند. با استفاده منظم می بینید که پوست تان جوان تر و زیباتر می شود. این یکی از بهترین ماسک های خانگی صورت با استفاده از سیبزمینی است. بنابراین دفعه بعد سیبزمینی را فقط به عنوان منبع نشاسته نبینید. می توانید از سیبزمینی برای داشتن پوستی روشن تر و جوان تر استفاده کنید.

