

نتایج یک مطالعه جدید نشان می دهد تحریک عمقی مغز ممکن است برای بیماران مبتلا به نوعی افسردگی حاد که به سایر درمان ها واکنش نشان نمی دهند، تسکین بخش باشد. به گزارش جام جم آنلاین و به گفته محققان کلینیک مایو در آمریکا، در این نوع در مان، منطقه مغزی مربوط به حس لذت، انگیزه و کیفیت زندگی از طریق الکترودهایی که از طریق عمل جراحی در سر فرد بیمار کاشته می شود، تحریک شد. از جمله عوارض جانبی مهم این روش که در همه شرکت کنندگان مشاهده شد، اختلال در حرکت چشم بود.

باچوب مسواک آشنا شوید

مهرین رضائی - نتایج پژوهش های مختلف انجام شده روی مواد و اثرات چوب مسواک، از خواص ویژه آن حکایت می کند. درخت مسواک درختچه ای است به ارتفاع ۳ متر که دارای شاخه های زیاد و پوستی نسبتا شفاف، به رنگ سبز کمرنگ تا تقریباً سفید است. مناطق مهم رویش گیاه در جهان ، جنوب آسیا، ایران، مصر و هندوستان است.

ترکیبات مهم

مهم ترین ترکیبات ریشه، ساقه و برگ این گیاه شامل فلاوونوئیدها، ساپونین، تانن، ترکیبات گوگردی، بنزیل ایزوتیوسیانات، ترکیبات کلراید، فلوراید، کلسیم و سیلیسیم است.

اثر ضد میکروب

قسمت های مختلف گیاه مسواک به علت دارا بودن تانن، ترکیبات گوگردی و ترکیبات ایزوتیوسیانات، دارای اثر ضد میکروبی گسترده روی انواع میکروارگانیسم هاست. دهان تحقیق در جهان نشان داده است که این اثرات به ویژه در مورد میکروارگانیسم های غیر هوازی مانند استرپتوکوکوس موتانس - که باعث پوسیدگی دندان می شود- ایده آل است.

اثر ضد زخم

اثر ضد زخم چوب مسواک مربوط به فلاوونوئیدها و تانن های موجود در آن است. گرچه ترکیبات دیگری در این زمینه نقش دارد ولی دودسته مواد یادشده که اثر ضد زخم آن ها قوی است، علت اصلی این خاصیت است.

اثر پاک کنندگی و ضد جرم دندان

کلراید موجود در چوب مسواک به عنوان یک پاک کننده قوی

مصرف ترکیبات گیاهی در کودکان زیر ۲ سال با احتیاط باشد

کودک

مصرف ترکیبات گیاهی به ویژه در کودکان زیر ۲ سال می تواند باعث بروز مشکلاتی مانند واکنش های حساسیتی شود بنابراین در این موارد باید احتیاط کرد.

سید جواد علوی، کارشناس طب سنتی، در گفت وگو با باشگاه خبرنگاران پویا در باره آداب مصرف گیاهان دارویی اظهار کرد: برخی گمان می کنند که گیاهان دارویی و دارو هایی که پایه گیاهی دارد، مشکلی برای سلامتی ایجاد نمی کند. در حالی که گیاهان دارویی و

داروهای گیاهی هم مانند هر داروی شیمیایی، عوارض خاص خود را دارد و لازم است پیش از مصرف، درباره این موارد آگاهی کافی کسب شود. وی ادامه داد: حتی اگر قرار باشد ماده ای مانند آب به عنوان دارو مصرف شود، باید نکات و ضوابط مربوط به داروها را در نظر داشت. مواد گیاهی ممکن است به عنوان غذا هم مصرف شود؛ زمانی که از این مواد به عنوان دارو استفاده می شود، باید آنها را بر اساس نظر فردی متخصص، در زمان های مشخص و به مقدار معین

مصرف کرد.

این کارشناس طب سنتی اضافه کرد: داروهای گیاهی معمولاً نسبت به داروهای شیمیایی ایمنی بیشتری دارد اما با این حال نباید این داروها را خودسرانه مصرف کرد چرا که مصرف خودسرانه این داروها، می تواند عوارض ناگواری به جای بگذارد. برای نمونه، مصرف خودسرانه گل گاوزبان به عنوان دارو، برای کسانی که فشار خون بالایی دارند، مضر است؛ یا زنجبیل می تواند برای کسانی که داروهای رقیق کننده خون مصرف می کنند، مشکل



چوب مسواک را ثابت کرد.

طولانی دوام دارد در حالی که دوام خمیر دندان ها بسیار کوتاه است و قابل مقایسه با چوب مسواک نیست

تاثیر مفید روی معده

مسواک زدن با این چوب بعد از صرف غذا، باعث تحریک دستگاه گوارش می شود و هوای داخل معده را که مانع هضم غذاست خارج می کند.

تحریک حرکات روده

نتایج تحقیقی در دانشکده پزشکی اصفهان خاصیت ضدیبوستی

ایجاد کند.

فرآورده های گیاهی احتمال ایجاد حساسیت دارد. بسیاری از فرآورده های گیاهی (با مقادیر دارویی) در دوران بارداری منع مصرف دارد و ممکن است به جنین آسیب برساند بنابراین حتماً باید پیش از مصرف هر نوع گیاه دارویی یا داروی گیاهی در دوران بارداری و حتی شیردهی با پزشک یا متخصص طب و داروسازی سنتی مشورت کرد.

پنکیک مراکشی

آشپزی من

مواد لازم برای ۶ نفر

آب گرم - یک فنجان
خمیر خشک فعال - نصف قاشق چای خوری
شکر- نصف قاشق چای خوری
شیر- یک فنجان
آرد ساده- یک فنجان
آرد سمولینا - یک فنجان

طرز تهیه

*آب گرم، مخمر و شکر را در کاسه همزن بریزید و بدون هم زدن آن را ۵ دقیقه به حال خود رها کنید تا مخمر شروع به یف کردن کند. سپس شیر، آرد ساده، آرد سمولینا، تخم مرغ، بکینگ پودر و نمک را اضافه کنید.

*تکب را حدود ۲- ۱ دقیقه با همزن هم بزنید تا خمیری یکدست و روان به دست آید. اجازه دهید خمیر به مدت ۳۰ دقیقه داخل کاسه بماند.

*برای تهیه شربت مخصوص پنکیک، کره، عسل و عرق بهار نارنج را روی حرارت متوسط قرار دهید تا کره آب شود و مایه شروع به جوشیدن کند.

*سس را از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود. *ماهیتابه نچسبی را روی حرارت متوسط قرار دهید.



سلامت

معجونی برای سیاه کردن مو

اگر هنگام شانه کردن موهایتان ناگهان یک یا چند تار موی سفید مشاهده کردید، نگران نشوید؛ فقط کافی است که معجون زیر را با استفاده از مواد ساده و قابل دسترس برای مقابله با سفیدی زود هنگام موهای خود تهیه کنید.

مواد لازم:

لیموترش

روغن نارگیل

طرز تهیه:

سه قاشق مرباخوری آب لیمو را با پنج قاشق غذاخوری روغن نارگیل در یک ظرف به خوبی مخلوط کنید. مایه را روی موهای خود بمالید و با نرمی موها و پوست سرتان را ماساژ دهید. بعد از ماساژ دادن، پوست و موی سر را به مدت یک ساعت به حال خود بگذارید. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، بعد از گذشت یک ساعت، موهای خود را با شامپو بشویید. هفته ای یک بار این کار را انجام دهید و نتیجه اعجاب آور آن را ببینید.

پریسا انصاعم کارشناس غذا و دارو
مطب مجازی فارسی

پرشش و پاسخ

مهرین رضائی

رنگ

درباره مصرف انسولین تزریقی ، شیوه نگهداری و مصرف آن توضیح دهید

انسولین قند خون بالا را کنترل می کند اما دیابت را درمان نمی کند بنابراین استفاده از آن حتی در صورت احساس بهبودی باید ادامه یابد. تزریق انسولین برای کنترل قند خون در اشخاص با دیابت نوع یک، در شرایطی که بدن انسولین نمی سازد و نمی تواند مقدار قند خون را کنترل کند یا در افراد با دیابت نوع دو، در شرایطی که قند خون بسیار بالاست و با مصرف داروهای خوراکی به تنهایی کنترل نمی شود، مناسب است. انسولین ها به شکل محلول مایع یا سوسپانسیون وجود دارد که به جز انسولین رگولار که به شکل وریدی و عضلانی نیز قابل استفاده است، به شکل زیر جلدی تزریق می شود. انسولین در نواحی مختلف شکم، قسمت بالایی بازو، قسمت بالایی پایا باسن تزریق می شود. هر تزریق باید در فاصله ۳ سانتی متری از محل تزریق قبل انجام شود اما در همان ناحیه (برای مثال ران) صورت گیرد و از همه نواحی موجود در آن بخش استفاده و بعد تزریق در یک قسمت دیگر بدن انجام شود (برای مثال بازو). از تکان دادن شدید ویال های انسولین خودداری شود زیرا این کار باعث از بین رفتن تاثیر گذاری دارو می شود. انسولین ها نباید در معرض درجه حرارت بالا، نور آفتاب یا یخ زدن قرار گیرند زیرا اثر بخشی خود را از دست می دهد. ویال ها و قلم های انسولین باز نشده باید در یخچال و در دمای ۲- تا ۸ درجه نگهداری شود اما پس از باز شدن نیازی به نگهداری در یخچال نیست. دمای اتاق زیر ۲۵ درجه دمای مناسب برای نگهداری آنهاست و در صورت نیاز به حمل و نقل در فصل گرما یا در شرایط دمایی بالاتر از دمای اتاق، باید از کیف های خنک کننده استفاده شود. اگر انسولین در معرض نور خورشید قرار گرفته باشد گاه تغییر رنگ قهوه ای نشان می دهد که در این موارد نباید از آن استفاده شود. همچنین انسولین در اثر یخ زدن صدمه می بیند و به همین علت نباید در قسمت جایی یخچال قرار داده شود. در صورت فاسد شدن انسولین، نوع شفاف آن کدر و نوع شیری آن یکنواختی خود را از دست می دهد و به صورت دانه دانه به دیواره شیشه می چسبد، همچنین ویال های انسولین پس از یک ماه باید دور ریخته شود چون قدرت انسولین بعد از یک ماه کاهش پیدا می کند. در مسافرت بهتر است انسولین را در کیف دستی خود حمل کنید و به قسمت بار نسیارید. این نکته به ویژه در مسافرت با هواپیما اهمیت دارد زیرا در ارتفاع بالا ممکن است انسولین در قسمت بار هواپیما یخ بزند.

آنتی بیوتیک بر مغز نوزاد اثر ماندگار دارد

نتایج مطالعات جدید نشان می دهد استفاده از

بیشتر بدانیم

آنتی بیوتیک قبل و بعد از تولد، بر مغز نوزاد اثر ماندگار دارد.

به گزارش ایرنا از پایگاه خبری نیچر، محققان با بررسی موش های آزمایشگاهی دریافتند استفاده از دوز های پایین پنی سیلین قبل و بعد از تولد، به تغییر سد خونی و شیمی مغز منجر می شود. مطالعات قبلی در انسان و حیوان نشان داده بود میکروب های ساکن در ناحیه شکم زمینه ساز تغییرات مختلف در مغز است. مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۴ میلادی نشان داد مصرف دو وعده ماست در روز به مدت چهار هفته، سبب تغییر شیمی مغز زنان مورد مطالعه شد. مطالعات دیگری نیز که در نیوزیلند روی ۸۷۱ کودک انجام گرفت، نشان داد که استفاده از آنتی بیوتیک در سال های اول زندگی زمینه ساز مشکلات رفتاری و افسردگی در کودکان ۷ تا ۱۱ ساله می شود.

هنوز علت تغییر باکتری های شکمی به واسطه مصرف آنتی بیوتیک و چگونگی ارتباط آن با مغز مشخص نیست؛ ولی محققان احتمال می دهند آنتی بیوتیک با تغییر سیستم ایمنی بدن و نحوه سوخت و ساز، بر سیگنال های شیمیایی و مغز تاثیر می گذارد. میکروب های ناحیه شکمی بر بسیاری از انتقال دهنده های عصبی از جمله سروتونین، دوپامین و نوراپینفرین تاثیر می گذارد، از طرفی میکروب های شکمی سبب تولید نچیره کوتاه اسیدهای چرب مانند بوتیرات، پروپیونات و استات می شود که در تعادل انرژی و سوخت و ساز نقش دارد.

زبان مرموز ترین عامل سرطان

کارشناسان دانشگاه یورک کانادا به تازگی

بزشکی

در یافته اند وجود برخی از میکروب ها و باکتری ها

روی زبان و درون دهان می تواند احتمال ابتلای

افراد به انواع سرطان ها را افزایش دهد.

کارشناسان بر این اساس امیدوارند بتوانند با ادامه تحقیقات، به شیوه نوینی برای شناسایی و تشخیص سرطان دست یابند و فقط با اندازه گیری باکتری های روی زبان بتوانند خطر ابتلای افراد به انواع سرطان ها را شناسایی کنند. به گزارش باشگاه خبرنگاران، میکروب ها و باکتری های روی زبان که «میکروبیوم» نام دارد، نقش بسیار مهمی در سلامت افراد یا ابتلای آن ها به انواع بیماری ها دارد. نکته قابل توجه درباره میکروب ها و باکتری های محیط دهان و دندان این است که میزان باکتری و تنوع آن در دهان هر فرد با فرد دیگر تفاوت دارد و این باعث می شود برخی افراد بیشتر و برخی دیگر کمتر به انواع سرطان ها و بیماری ها مبتلا شوند.

از جمله باکتری های خطرناک محیط دهان که می تواند باعث ابتلای فرد به سرطان لوزالمعده شود، در دهان بیش از ۶۰ درصد مبتلایان به این سرطان مرگبار شناسایی شده است.

کارشناسان اعتقاد دارند و خود برخی باکتری ها در محیط دهان و دندان بسیار مفید است و خوردن غذاهای پروبیوتیک به رشد و افزایش آن کمک می کند. بر این اساس محققان به افراد توصیه می کنند به طور منظم مسواک بزنند تا میکروب ها و باکتریهای آلوده و خطرناک در محیط دهان آن ها کمتر شود، همچنین به طور منظم غذاهای حاوی باکتری های مفید مصرف کنند.