

فوق تخصص بیماری های عفونی مطرح کرد؛

این گونه به جنگ کلسترول و سگته قلبی بروید

حالا دیگر همه ما از این موضوع باخبر هستیم که مسیر پر خورداری از عمر طولانی همراه با سلامتی از برنامه غذایی هوشمندانه و توجه به فاکتورهای دیگری از سبک زندگی مان می گذرد.



گروه بهداشت و سلامت - بر همین اساس در این مقاله با هم در کنار بررسی تعدادی ماده غذایی و البته نوشیدنی هایی بر اساس آن ها

پزشکان در این زمینه همچین یادآوری می کنند که ماهیچه های آسیب دیده از فعالیت ورزشی، دست کم به ۴۸ ساعت زمان برای بازیابی، ترمیم و بازسازی نیاز دارند. اگر حسابی مشغول تمرین کردن هستید و زمانی برای استراحت بدندان در نظر نمی گیرید و یا مواد غذایی مورد نیاز را مصرف نمی کنید، نه تنها نتیجه مورد نظر تان نخواهید رسید بلکه مشغول صدمه زدن به بدنتان هم هستید. در نهایت برای تاکید دوباره بر تاثیر پر خورداری از بدنی سالم در داشتن عمری طولانی لازم است بدانید پژوهشگران سلامت عقیده دارند داشتن بدن سالم (برنامه غذایی روزانه صحیح و کنترل فاکتورهای متفاوت در سبک زندگی) شناسن مرگ زودهنگام تا ۳۰ درصد کاهش می دهد. این پژوهشگران اضافه می کنند: "به عنوان یک محقق در زمینه سلامتی اگر بخوایم با همه شما صادق باشم باید بگویم داروی شفا دهنده و معجزه گری که در حال حاضر در دسترس همه است، ورزش و فعالیت فیزیکی مناسب است، با این وجود، اما بسیاری از ما با بی توجهی به این راه در دسترس و کم هزینه برای داشتن بدنی سالم، شناسن مرگ زودهنگام و ابتلا به انواع بیماری های مزمن مانند سرطان، بیماری های قلبی و انواع سگته را برای خودمان افزایش می دهیم."

قلبی و سگته را به شدت کاهش دهد. موضوعی که در زمینه فعالیت های فیزیکی و جلسات ورزشی باید بدانید تفاوت میان فعالیت فیزیکی متوسط و شدید است. پزشکان عقیده دارند ۷۵ دقیقه فعالیت ورزشی ششید (که باعث تنفس سریع تر و عمیق تر می شود) یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط (که باعث می شود اندکی سریع تر نفس کشید و احساس گرما کنید) در هفت می تواند نیاز بدن شما به فعالیت را تامین کند. البته متخصصان این زمینه معتقدند در صورتی که فعالیت

اضافه وزن درگیر هستند توصیه می کنیم با مشورت گرفتن از پزشکان متخصص، راهی سالم برای کاهش وزن پیدا کنید. "در کنار مشورت با پزشک توجه داشته باشید که استفاده از انواع میوه های کامل به صورت تازه علاوه بر کاهش دادن وزن، تمام مواد مغذی در کاهش کلسترول، آنتوسیانیدین موجود در انواع میوه های خانواده تمشک نقش بسزایی در کمک به سیستم قلب و عروق ما دارد. اگر می خواهید سالم باشید به ایسن فاکتورها در سبک

پژوهشی دیگر، نوشیدن روزانه ۵۰ میلی لیتر آب انار علاوه بر کاهش دادن کلسترول خون با بهبود جریان خون ورودی به قلب، شناسن سگته قلبی را به شدت کاهش می دهد. مشابه انار، میوه بلوبری هم سرشار از آنتی اکسیدان است و علاوه بر پر خورداری از تاثیر مشابه انار در کاهش کلسترول، آنتوسیانیدین موجود در انواع میوه های خانواده تمشک نقش بسزایی در کمک به سیستم قلب و عروق ما دارد. اگر می خواهید سالم باشید به ایسن فاکتورها در سبک

بر همین اساس برای نمونه فدراسیون پزشکی اروپا تاکید می کند: "انواع محصولات برگرفته از گوجه فرنگی به دلیل پر خورداری از ماده لیکوپین، تاثیر شگرفی در کاهش شناسن ابتلا به انواع بیماری های مزمن و خطر ناسک بازی می کند." منظور از بیماری های مزمن در بیانه فدراسیون پزشکی اروپا، سرطان و انواع بیماری های قلبی و عروقی است. داشتن بدنی سالم، اهمیت زیادی دارد کم شدن یا زیاد شدن چربی (بناوجه به دسترس ما ایرانی هاست. بر اساس تحقیقات پژوهشگران داده های انار سرشار از آنتی اکسیدان است و بر همین اساس نوشیدن آب میوه می تواند کلسترول مضر خون شما را کاهش دهد. بر اساس یافته های

در نهایت برای تاکید دوباره بر تاثیر پر خورداری از بدنی سالم در داشتن عمری طولانی لازم است بدانید پژوهشگران سلامت عقیده دارند نداشتن بدنی سالم (برنامه غذایی روزانه صحیح و کنترل فاکتورهای متفاوت در سبک زندگی) شناسن مرگ زودهنگام تا ۳۰ درصد کاهش می دهد.

شدید فیزیکی برای سلامتیتان ضرری نداشته باشد، می تواند فایده بیشتری نسبت به فعالیت فیزیکی متوسط به بدن شما برساند. همچنین اگر قانع شده اید که به دلیل تاثیر فراوان روی سلامتیتان، البته کم هزینه بودن، برای داشتن بدنی سالم از همین هفته فعالیت فیزیکی را آغاز کنید در خاطر داشته باشید که بهتر است ۱۵۰ دقیقه فعالیت ورزشی متوسط در هفته را در ۵ روز و هر روز یک دقیقه انجام دهید و فعالیت فیزیکی شدید در ۵ جلسه ۱۵ دقیقه ای انجام شود.

توصیه می شود از خوراکی های حاوی چربی های اشباع شده و شکر چربی های ترانس و البته نمک و شکر دوری کنید و بهتر است سرغ مواد غذایی متشکل از افزودنی ها و طعم دهنده های مصنوعی هم نروید. در کنار تمام ایسن فاکتورها، پژوهشگران سلامت عقیده دارند تمام افراد بالغ باید روزانه دست کم یک نوع فعالیت فیزیکی داشته باشند و در کنار این فعالیت فیزیکی روزانه، یک یا دو بار ورزش کردن در هفته می تواند شناسن ابتلا به بیماری های

زندگیتان بیشتر توجه کنید همان گونه که پیش تر هم گفته شد در کنار برنامه غذایی، فاکتورهای دیگری در سبک زندگی شما بر میزان سلامتیتان مؤثر است و یکی از این فاکتورها پراهمیت تناسب اندام و داشتن وزن مناسب است. بر اساس یافته های NHS (سرویس ملی سلامت در بریتانیا) داشتن اضافه وزن شناسن ابتلا به سرطان، بیماری های قلبی و همچنین انواع سگته را افزایش می دهد. NHS توضیح می دهد "به همین دلیل ما به همه کسانی که با

خطاب محققان به باکتری های دندان: زرشک!

ژل حتی برای گلودرد نیز مفید است. آب میوه تازه آن نیز به استحکام لثه ها کمک می کند و اگر همراه با مسواک زدن باشد در کاهش التهاب لثه مؤثر است. گفتنی است این یافته های پژوهشی که روشی مناسب و طبیعی را برای کنترل باکتری های دهان و دندان پیشنهاد می دهند، در مجله دانشکده دندانپزشکی مشهد منتشر شده اند.

طبق اطلاعات ارائه شده در این تحقیق، بیوفیلم ها از طریق ممانعت از فاگوستیز یا بیگانه خواری سلول های ایمنی بدن، شناسایی آنتی یسادی و تمسک ترکیبات ضد باکتری، مانع از بین رفتن باکتری ها می شوند. بر اساس این پژوهش، زرشک حاوی سیتریک اسید و مالیک اسید است و به همین دلیل دارای اثرات ضد التهابی است و در فرم

علیه باکتری انتروکوکوس فکالیس داشتند. با این وجود استفاده از غلظت های ۲۰ و ۵۰ درصد کارکرد بهتری داشته و باعث می شود که بیوفیلمی تشکیل نشود. ضمنا این یافته ها نشان دادند که تفاوت چشمگیری بین اثر گذاری عصاره زرشک و پوسته زرشک وجود ندارد و هر دو به یک میزان بر روی عدم تشکیل و از بین بردن بیوفیلم ها مؤثر هستند.

مؤثر برای استریل کردن کانال های دندانسی، استفاده از آن را به عنوان جایگزین مناسبی برای هیپوکلریت تلقی کرد. در این باره، شهریار شاهی، دانشیار و پژوهشگر گروه میکروارگانیسم ها نظیر باکتری های گرم مثبت و همچنین بعضی قارچ ها ممکن است پس از آماده سازی شیمیایی - مکانیکی سیستم کانال ریشه هم زنده مانده و عفونت های داخل ریشه ای مقاوم ایجاد کنند، مانند باکتری انتروکوکوس فکالیس که نقش اساسی در عفونت های ثانویه پس از درمان ریشه دندان دارد.

گیاه دارویی زرشک برای جلوگیری از تشکیل بیوفیلم میکروبی توسط باکتری فوق استفاده شده است. در این تحقیق از عصاره پوست و ریشه زرشک استفاده شده و بر روی کشت باکتری انتروکوکوس

ریشه دندان های دارای ضایعه پارادار، همین باکتری است، زیرا می تواند به حفره های عاجی نفوذ کرده و برای مدت طولانی در کانال ریشه درمان شده زنده بماند و با شرایط مختلف میکروارگانیسم ها وجود دارد که مقاومت بالایی را در این خصوص نشان می دهند.

کولونی های میکروبی از سیستم کانال ریشه و جلوگیری از ورود میکروارگانیسم های جدید است و موفقیت درمان بسته به این است که دندان پزشک تا چه حد به این اهداف نزدیک شود. با این وجود برخی میکروارگانیسم ها وجود دارند که مقاومت بالایی را در این خصوص نشان می دهند.

گروه بهداشت و سلامت - در یک پژوهش ارزشمند داخلی، محققان موفق شده اند روشی طبیعی و مؤثر را برای کنترل باکتری های دهان و دندان یافته و آن را به خوبی مورد آزمایش قرار دهند. در این پژوهش از عصاره گیاه دارویی زرشک بدین منظور استفاده شده است. عامل اصلی ایجاد بیماری های لثه و دندان، میکروارگانیسم ها مخصوصاً باکتری ها و محصولات جانبی آن ها هستند. درمان کانال ریشه اقدامی است که جهت کاهش حداکثری این عوامل پاتولوژیک انجام می شود.

در واقع هدف اصلی درمان ریشه پیشگیری از ایجاد یا از بین رفتن بیماری های نظیر پرودنیت ایسکال با تمرکز بر حذف

شهریاری و همکاری اش می گویند: «حضور باکتری ا. فکالیس از مهم ترین عوامل رایج در عدم موفقیت درمان کانال ریشه است. این امر به دلیل ویژگی ذاتی آن در تشکیل اجتماعات بیوفیلم پوسته و ریشه زرشک در زمان های ۴۸ ساعت، کلیه غلظت های ریشه و پوسته، مهار رشدی مناسبی را

فکالیس مورد استفاده قرار گرفت. سپس وضعیت کنترلی این عصاره ها بر باکتری فوق با استفاده از روش های آزمایشگاهی سنجیده شد. نتایج این بررسی ها نشان داد که عصاره ریشه و پوسته زرشک را می توان به خوبی و به شکلی

مناسب برای کنترل این باکتری، نقش مهمی در بهبود وضعیت دندان ها برای رسیدن به این منظور، یک تیم پژوهشی سه نفره از دانشگاه علوم پزشکی همدان مطالعه ای را انجام داده اند که در آن از عصاره آبی

به گفته متخصصان، برخی میکروارگانیسم ها نظیر باکتری های گرم مثبت و همچنین بعضی قارچ ها ممکن است پس از آماده سازی شیمیایی - مکانیکی سیستم کانال ریشه هم زنده مانده و عفونت های داخل ریشه ای مقاوم ایجاد کنند، مانند باکتری انتروکوکوس فکالیس که نقش اساسی در عفونت های ثانویه پس از درمان ریشه دندان دارد. گاهی تنها گونه باکتری در کانال

بیماری مزمن مربوط به کبد در جهان است و شاید باعث تعجب تان شود اگر بدانید این بیماری ۳۰ درصد جمعیت بیشتر دربار کبد چرب و فاکتورهای مؤثر بر آن آشکارتر می شود که بدانیم بر اساس پیش بینی ها طی یک دهه آینده درصد افراد درگیر در این بیماری رشد قابل توجهی خواهد داشت.

کبد چرب دقیقاً چیست؟ کبد چرب بیماری خطرات ناکی است که شوربختانه در این زمان رواج ترسناکی دارد و برای مثال در بریتانیا یک نفر از هر سه نفر به این بیماری مبتلا هستند. این بیماری مزمن از ابتلاسته شدن چربی در کبد فرد بوجود می آید و هر چند که در مراحل ابتدایی خطر دندانپزشکی برای فرد مبتلا ایجاد نمی کند، اما خیلی زود ممکن است زمینه را برای بیماری های خطرناک مربوط به کبد مانند هپاتیت و سیروزیس آماده کند. جالب است بدانید بر اساس تحقیقات جدیدی که در ژورنال Human Nutrition and Dietetics به چاپ رسیده است، ایجاد تغییرات بخصوصی در برنامه غذایی روزانه می تواند تا حد معجب آوری به سلامت کبد شما کمک کند. این تحقیقات عادات غذایی ۴ هوار انسان بالغ بین ۲۰ تا ۸۰ ساله و البته ارتباط

دکه مطبوعات

ایران

هم جان مردم هم نان مردم

اقتصاد کیش

پیاده روی روی اعصاب ملت!...

ایران

هم جان مردم هم نان مردم

اقتصاد کیش

پیاده روی روی اعصاب ملت!...

ایران

هم جان مردم هم نان مردم

اقتصاد کیش

پیاده روی روی اعصاب ملت!...

با این رژیم خطر ابتلا به کبد چرب را کاهش دهید

Hypertension "یا از بین بردن فشار خون بالا از طریق برنامه غذایی است که توسط انستیتوی سلامت در آمریکا طراحی و ارائه شده است. دش با هدف یاری رساندن از طریق برنامه غذایی به کسانی که از فشار خون بالا رنج می برند، وجود آمده است. بد نیست بدانید فشار خون بالا و دیگر اختلالات مرتبط با قلب و عروق در میان افراد مبتلا به کبد چرب بسیار شایع است و به همین دلیل در بسیاری از موارد برنامه های غذایی کمک کننده بین افراد مبتلا به کبد چرب و بیماری های قلب و عروق مشترک است. اگر بخوایم به اختصار دربار رژیم غذایی دش هم اطلاعاتی داشته باشیم باید گفت عمده تمركز این رژیم بر روی کاهش میزان مصرف سدیم است. حتما می دانید مهم ترین راه مصرف سدیم از طریق نمک خوراکی است که مصرف زیاد آن ضررهای فراوانی از جمله ایجاد فشار خون بالا برای بدن دارد.

با این رژیم غذایی شناسن ابتلا به بیماری کبد چرب را کاهش دهید

در طرف مقابل برنامه غذایی ضد التهابی، برنامه غذایی منتهب کننده وجود دارد و همان طور که حتما می توانید حدس بزنید التهاب کبد و ابتلاسته چربی در آن را در فرد استفاده کننده از این برنامه به شدت افزایش می دهد. چنین برنامه غذایی متأسفانه با بالا بردن شناسن ابتلای شما به کبد چرب، بدن شما را مستعد بسیاری از بیماری های خطرناک دیگری می کند. برای نمونه پنج درصد جمعیت بریتانیا به همین نش نوعی خاص از بیماری هپاتیت است که در نهایت منجر به سیروزیس می شود و پس از آن به تدریج کبد فرد به طور کامل از کار می افتد. باید توجه داشته باشیم که اگر صدمه وارده به کبد از قدرت خوددرمانی کبد بیشتر شود تنها راه درمان باقی مانده برای فرد مبتلا پیوند کبد است و صرف انتظار این پیوند در بریتانیا بر اساس گزارش NHS ۱۳۵

با این رژیم خطر ابتلا به کبد چرب را کاهش دهید



این عادات غذایی با میزان چربی موجود در کبد و دیگر فاکتورهای سلامتی را بررسی کرد.

با این برنامه غذایی شناسن ابتلا به کبد چرب را کاهش دهید

مهم ترین برنامه غذایی که بر اساس این تحقیقات می تواند کمک عمده ای به سلامت ترماندن کبدتان کند، یک رژیم غذایی ضد التهابی است. در این برنامه غذایی اولویت اصلی مصرف سبزیجات و میوه های تازه و حاوی آنتی اکسیدان است و علاوه بر آن مصرف ماهی های چرب به عنوان یکی از منابع اسیدهای چرب مانند امگا سه هم تشویق می شود. به عنوان یک مثال خوب برای برنامه غذایی ضد التهابی می توان به رژیم غذایی مدیترانه ای اشاره کرد که شامل مقادیر زیادی میوه، سبزی و غلات کامل است.

با این رژیم غذایی شناسن ابتلا به بیماری کبد چرب را کاهش دهید

در برنامه غذایی ضد التهابی مواد غذایی هم وجود دارد که باید از آنها اجتناب کرد. از جمله این مواد غذایی می توان به گوشت قرمز و سفید (به غیر از ماهی های چرب) و البته محصولات فرآوری شده و همچنین مواد غذایی با قند بالا اشاره کرد. رژیم غذایی محبوب دیگری که جزئی از برنامه غذایی ضد التهابی به حساب می آید، دش (DASH) در واقع مخفف عبارت "Dietary Approach" to Stop

کیش نوش

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲ - ۴۴۴۷۳۴۲۱