۸ رقیق کننده طبیعی خون

■ برخی افراد با شرایط پزشکی خاص، مانند نقص مادرزادی قلب، برای کاهش خطر سکته قلبی یا مغزی به داروهای رقیق کننده خون نیاز دارند. برخی از درمان‌های طبیعی ممکن است عملکرد مشابهی داشته باشند.

رقیق کننده‌های خون به دو صورت عمل می‌کنند. ضد پلاکت‌ها از چسبیدن سلول‌های خونی به هم و تبدیل شدن به یک لخته جلوگیری می‌کنند. ضد انعقادها موجب آهسته‌تر شدن شکل‌گیری لخته می‌شوند.

فریده پناه

گروه بهداشت و سلامت – رقیق کننده‌های خون به دو صورت عمل می‌کنند. ضد پلاکت‌ها از چسبیدن سلول‌های خونی به هم و تبدیل شدن به یک لخته جلوگیری می‌کنند. ضد انعقادها موجب آهسته‌تر شدن شکل‌گیری لخته می‌شوند.

پیش از استفاده از درمان‌های طبیعی ضروری است که با پزشک خود مشورت کنید، زیرا امکان دارد به خوبی دارو عمل نکرده و با برخی از داروهای تجویزی تداخل داشته باشند.

زردچوبه

مردم از دیرباز از زردچوبه برای مصارف آشپزی و دارویی استفاده می‌کنند. کورکومین یک ماده فعال در زردچوبه است و به نظر می‌رسد دارای خواص ضد التهابی و رقیق کننده خون یا ضد انعقاد باشد.

یک بررسی در سال ۲۰۱۹ نشان داد که زردچوبه ممکن است به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کند. با این وجود، توصیه می‌کند هنگام ترکیب زردچوبه با داروهای رقیق کننده خون احتیاط شود.

زنجبیل

زنجبیل یکی دیگر از ادویه‌های ضد التهاب است که امکان دارد به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کند. یک بررسی در سال ۲۰۱۵ نشان داد که زنجبیل ممکن است این کار را با کاهش ترومبوکسان، هورمونی که موجب تجمع یا چسبیدن پلاکت‌ها می‌شود، انجام دهد. زنجبیل همچنین حاوی سالیسیلات‌ها است، یعنی همان موادی که به آسپرین خاصیت رقیق کنندگی خون را می‌بخشند.

پژوهش‌های بیشتر برای درک کامل خواص بالقوه رقیق کنندگی خون زنجبیل نیاز است.

سیر

مطالعه‌ای با حضور موش‌های صحرایی در سال ۲۰۱۸ شواهدی از فعالیت ضد لخته در سیر را نشان داد، به این معنی که ممکن است به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کند.

یک بررسی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که مکمل‌های سیر به کاهش فشار خون کمک می‌کند و آثار ضد لخته خفیف در افراد مبتلا به فشار خون بالا دارد. یک بررسی در سال ۲۰۱۵ نشان داد برخی از مکمل‌های غذایی، از جمله سیر، ممکن است بر عملکرد پلاکت‌ها و انعقاد خون تاثیر بگذارد. نویسندگان پرهیز از آنها پیش از عمل جراحی را توصیه کردند.

دارچین کاسیا

دارچین حاوی کومارین است که یک عامل رقیق کننده خون محسوب می‌شود. وارفارین، یک داروی رایج رقیق کننده خون، از کومارین مشتق می‌شود. مصرف مقادیر کم دارچین در رژیم غذایی ممکن است به پشتیبانی از دیگر رقیق کننده‌های خون طبیعی کمک کند. با این وجود، پژوهش‌های بیشتر با حضور سوژه‌های انسانی نیاز است. مصرف دوزهای زیاد دارچین سرشار از کومارین در طولانی مدت می‌تواند موجب آسیب کبدی شود.

عصاره هسته انگور

برخی شواهد نشان می‌دهند که عصاره هسته انگور ممکن است برای افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و خونی مختلف از جمله فشار خون بالا مفید باشد.

یک مطالعه آزمایشگاهی همچنین شواهدی پیدا کرد که عصاره هسته انگور می‌تواند از چسبیدن پلاکت‌ها به هم جلوگیری کند. نویسندگان به این نتیجه رسیدند که عصاره هسته انگور ممکن است به جلوگیری از لخته شدن خون کمک کند، اما به پژوهش‌های بیشتر با حضور سوژه‌های انسانی نیاز است.

بابونه گاوی

بابونه گاوی یک گیاه دارویی است که به خانواده گل ستاره ایان تعلق دارد.

بنابر یک گزارش موردی، فردی که دوزهای بسیار بالا از بابونه گاوی (۸۰۰ میلی گرم، سه بار در روز) مصرف می‌کرد، با خونریزی واژینال و چرخه قاعدگی طولانی‌تر مواجه بود. پس از توقف مصرف بابونه گاوی، انعقاد خون به حالت عادی بازگشت. نویسندگان در مورد مصرف بابونه گاوی پیش از عمل جراحی یا همراه با داروهای رقیق کننده خون هشدار دادند.

با این وجود، به پژوهش‌های بیشتر برای تایید آثار بابونه گاوی بر لخته شدن خون نیاز است.

آلوئه ورا

همانند زنجبیل و فلفل کایین، آلوئه ورا حاوی سالیسیلات‌ها است که امکان دارد آثار رقیق کننده خون داشته باشد. مطالعه‌ای آزمایشگاهی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که افزودن ژل آلوئه ورا به خون اثر ضد پلاکت مشابه آسپرین ایجاد می‌کند. با این وجود به پژوهش‌های بیشتر در مورد مصرف آن به صورت مکمل در انسان نیاز است.

پامچال شب

روغن پامچال شب (Oenothera biennis) ممکن است لخته شدن خون را کاهش دهد.

مطالعه‌ای موردی در سال ۲۰۲۰ نشان داد که ترومبوسیتوپنی – تعداد کم پلاکت‌ها در خون – یک نفر احتمالا به دلیل مصرف روغن سیاه دانه و روغن پامچال شب بدتر شده است. پژوهشی با حضور سوژه‌های حیوانی نشان داده است که مصرف روغن پامچال شب ممکن است به پیشگیری از ترومبوز ناشی از دارو، وضعیت خطرناکی که در آن لخته‌های خون در رگ‌های خونی هنگام استفاده از برخی داروها تشکیل می‌شوند، کمک کند. با این وجود، به پژوهش‌های بیشتر برای ارزیابی ایمنی و اثربخشی روغن پامچال شب در انسان نیاز است.

مصرف روزانه مولتی ویتامین عمر را زیاد می‌کند؟

گروه بهداشت و سلامت – نتایج یک مطالعه نشان داده که مصرف روزانه مولتی ویتامین نه تنها در افزایش طول عمر موثر نیست، بلکه ممکن است خطر مرگ زودهنگام را هم افزایش دهد.

یک مطالعه مفصل نشان داده که مولتی ویتامین‌های روزانه به افراد کمک نمی‌کنند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند و در واقع ممکن است خطر مرگ زودهنگام را افزایش دهند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، محققان در ایالات متحده سوابق سلامتی تقریباً ۴۰۰۰۰۰ بزرگسال را که هیچ بیماری طولانی مدت عمده‌ای نداشتند، تجزیه و تحلیل کردند تا ببینند آیا مولتی ویتامین‌های روزانه خطر مرگ آنها را در دو دهه آینده کاهش می‌دهد یا خیر. به جای زندگی طولانی‌تر، افرادی که روزانه مولتی ویتامین مصرف می‌کردند نسبت به افرادی که از آنها استفاده نمی‌کردند احتمال مرگ در دوره مطالعه بیشتر بود و این امر باعث شد که محققان اظهار نظر کنند که "استفاده از مولتی ویتامین برای بهبود طول عمر، پشتیبانی نمی‌شود".

تقریبا نیمی از بزرگسالان بریتانیا یک بار در هفته یا بیشتر مولتی ویتامین یا مکمل‌های غذایی مصرف می‌کنند و بخشی از بازار داخلی سالانه بیش از نیم میلیارد پوند است. ارزش بازار جهانی مکمل‌ها سالانه ده‌ها میلیارد دلار تخمین زده می‌شود. در ایالات متحده، یک سوم بزرگسالان به امید پیشگیری از بیماری از مولتی ویتامین استفاده می‌کنند.

اما با وجود محبوبیت مولتی ویتامین‌ها، محققان فواید سلامتی را آن زیر سوال برده و حتی هشدار داده‌اند که مکمل‌ها می‌توانند مضر باشند. این در حالی است که منابع غذایی طبیعی بتاکاروتن از سرطان محافظت می‌کنند، برای مثال، مکمل‌های بتاکاروتن می‌توانند خطر ابتلا به سرطان ریه و بیماری‌های قلبی را افزایش دهند، که نشان می‌دهد مکمل‌ها مواد مهمی ندارند. در همین حال، آهن که به بسیاری از مولتی ویتامین‌ها اضافه می‌شود، می‌تواند منجر به اضافه بار آهن و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی، دیابت و زوال عقل شود.

دکتر Erikka Loftfield و همکارانش در موسسه ملی سرطان در مریلند، داده‌های سه مطالعه بهداشتی بزرگ در ایالات متحده را تجزیه و تحلیل کردند. همه آنها در دهه ۱۹۹۰ راه‌اندازی شدند و جزئیاتی را در مورد استفاده روزانه شرکت کنندگان از مولتی ویتامین جمع آوری کردند. این سوابق شامل ۳۹۰۱۲۴ بزرگسال سالم بود که بیش از ۲۰ سال تحت نظر بودند. محققان هیچ مدرکی مبنی بر کاهش خطر مرگ به دلیل مصرف مولتی ویتامین‌های روزانه پیدا نکردند و در مقابل چهار درصد خطر مرگ و میر بیشتری را در میان مصرف کنندگان در سال‌های اولیه پیگیری گزارش کردند. خطر بیشتر مرگ ممکن است نشان دهنده آسیب‌هایی باشد که مولتی ویتامین‌ها می‌توانند ایجاد کنند یا تمایل افراد برای شروع مصرف روزانه مولتی ویتامین‌ها در هنگام ابتلا به یک بیماری جدی باشد.

در همین رابطه دکتر نیل بارنارد، استادیار پزشکی در دانشگاه جورج واشنگتن، گفت که ویتامین‌ها در موارد خاص مفید هستند. از نظر تاریخی، ملوانان با ویتامین C از شر اسکوربوت نجات می‌یابند، در حالی که بتاکاروتن، ویتامین‌های C و E و روی به نظر می‌رسد که در تراسیون ماکولا مرتبط با سن را کاهش می‌دهند، وضعیتی که می‌تواند منجر به از دست دادن شدید بینایی شود. یک مطالعه اولیه در سال ۲۰۲۲ شواهدی را نشان داد که مولتی ویتامین‌ها ممکن است زوال شناختی را در سنین بالا کاهش دهند، اما تحقیقات بیشتری مورد نیاز بود. بارنارد گفت، با این حال معتقد است به جای مصرف مولتی ویتامین‌ها، ما باید غذاهای سالم بخوریم که طیف وسیعی از ریزمغذی‌ها، درشت مغذی‌ها و فیبر را فراهم می‌کند و در عین حال چربی اشباع شده و کلسترول را محدود می‌کند.

یک مکمل ویتامین و مواد معدنی به تنهایی یک رژیم غذایی ناسالم را برطرف نمی‌کند، اما اگر کسی برای دریافت آنها از غذا تلاش می‌کند، می‌تواند به پوشش مواد مغذی کلیدی کمک کند.

چند ماده طبیعیِ آبرسانِ پوست

گروه بهداشت و سلامت – روش‌های خانگی مختلفی برای بهبود سلامت پوست وجود دارد که از آن میان می‌توان به استفاده از روغن‌های گیاهی و نیز پیروی از رژیم‌های غذایی سالم اشاره کرد.

یکی از عارضه‌هایی که مردم در اغلب فصول با آن مواجه هستند، خشکی پوست است. علاوه بر تغییرات آب و هوا، عوامل دیگری چون شست و شوی مرتب دست‌ها و استفاده مکرر از ضدعفونی کننده‌ها، این عارضه را تشدید می‌کند.

متخصصان چند ماده طبیعی یا مصارف موضعی و خوراکی را برای رفع خشکی پوست پیشنهاد می‌کنند که عبارتند از:

استفاده موضعی از روغن‌های گیاهی

تاثیر استفاده از روغن‌های گیاهی برای رفع خشکی پوست شگفت آور است. متخصصان می‌گویند در صورت بروز خشکی شدید پوست می‌توانید روغن‌های گیاهی مانند روغن کنجد، نارگیل، ذرت یا آفتابگردان را روی پوست خود بمالید.

گنجاندن خوراکی‌های زیر در رژیم غذایی برای رفع خشکی پوست

مغزها و دانه‌ها دارای آنتی اکسیدان، ویتامین E و اسیدهای چرب ضروری هستند که نقشی اساسی در تغذیه و رفع کمبودهای ریزمغذی‌ها در بدن دارند. مصرف منظم آجیل به جلوگیری از آسیب سلول‌های پوستی ناشی از رادیکال‌های آزاد کمک کرده و روند ترمیم و بازسازی سلول‌های پوستی را تسریع می‌کند. بعد از اضافه کردن این موارد به رژیم روزانه احساس خواهید کرد که پوست شما نرم و لطیف می‌شود. برای این منظور مصرف فقط یک مشت در روز از آجیل‌ها و دانه‌ها کافی است. بادام، گردو و تخمه آفتابگردان در لیست موارد سرشار از ویتامین قرار دارند و مصرف آنها توصیه می‌شود.

اسفناج نیز حاوی مواد مغذی، ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند آهن و ویتامین E است که سازگار با پوست هستند. ویتامین A و C موجود در این سبزیجات برگدار، روند ترمیم پوست را آغاز کرده و از آن حفاظت می‌کند.

آووکادو دارای بافت کره‌ای و رایحه‌ای است که آن را بسیار مورد توجه مردم قرار داده و خواص قابل توجه و مفیدی برای پوست دارد. آووکادو که منبع غنی از آنتی اکسیدان‌ها، بتاکاروتن، فولات، اسیدهای چرب امگا ۳، ویتامین C و E است، می‌تواند این در اضافی از مواد مغذی را به پوست شما بدهد و خشکی را از بین ببرد. آووکادو غنی از مواد مغذی است و در بین مردم به عنوان «کره طبیعت» شناخته می‌شود. سیب‌زمینی شیرین حاوی ویتامین A است که برای ترمیم پوست ضروری است و نیز بتاکاروتن که به محافظت از پوست در برابر کم‌آبی کمک می‌کند و خشکی پوست را کاهش می‌دهد.

اسیدهای چرب ضروری نیز برای سلامت پوست و مو معجزه می‌کنند. ماهی یکی از غنی‌ترین منابع امگا ۳ است. اگر قصد دارید ماهی را در رژیم غذایی خود بگنجانید، طبخ آن را به روش سالم بخارپز انجام داده و از بیش از حد سرخ کردن آن خودداری کنید. مصرف ماهی همچنین به مقابله با التهاب کمک می‌کند. برخی از بهترین گزینه‌های شما در این فصل شامل ماهی قزل آلا و ساردین است.

دمنوش زرشک و رفع عطش تابستان

گروه بهداشت و سلامت – عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز یکی از نکات مهم حفظ سلامتی در فصل تابستان را توجه به آشامیدنی‌های مناسب فصل گرما دانست و از دمنوش زرشک به عنوان یکی از موثرترین نوشیدنی‌ها در کاهش عطش در فصل تابستان یاد کرد.

دکتر محمد ابراهیم زحلی نژاد با بیان اینکه طب ایرانی، دمنوش آب زرشک را برای رفع عطش و جلوگیری از تهوع و استفراغ ناشی از گرما زدگی توصیه می‌کند، اظهار داشت: آب زرشک یک نوشیدنی مفید برای سلامتی است که به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌های متنوع و ویتامین C به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب کمک زیادی می‌کند. مصرف آب زرشک در تابستان می‌تواند از گرمازدگی جلوگیری و احساس خوبی ایجاد کند. برای تهیه دمنوش زرشک، توصیه می‌شود یک کیلوگرم شکر یا عسل را با چهار لیوان آب روی حرارت قرار دهیم تا به قوام برسد. سپس یک کیلوگرم زرشک پاک شده و شسته شده را به این شهد و شربتی که تهیه کرده‌ایم، اضافه و پس از اینکه کمی جوشید، کمی گلاب و هل یا عرق آن را اضافه می‌کنیم. در این مرحله شعله گاز را کم می‌کنیم و مدتی کوتاه اجازه می‌دهیم تا دم بکشد. عضو هیات علمی گروه طب سنتی ایرانی دانشکده پزشکی شیراز در خصوص خواص دمنوش زرشک گفت: مصرف ناشتای آب زرشک با تحریک ترشح صفرا، باعث دفع سموم و مواد زائد از کبد شده و هضم و جذب مواد مغذی را بهبود می‌بخشد. وی آب زرشک را دارای خواص متعددی برای کبد چرب دانست و گفت: این نوشیدنی می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود عملکرد کبد و کاهش سطح چربی خون کمک کند. همچنین آب زرشک را می‌توان به تنهایی نوشید یا آن را با آب میوه‌های دیگر مانند آب پرتقال یا آب لیمو مخلوط کرد. بنابر اعلام وزارت بهداشت، زحلی نژاد ادامه داد: آب زرشک دارای خاصیت ملین است و می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند. بنابراین، مصرف آن در صبح ناشتا می‌تواند به پاکسازی روده‌ها و بهبود عملکرد کبد کمک کند. زرشک به دلیل داشتن ویتامین C فراوان، خاصیت ضدعفونی کنندگی دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این متخصص طب ایرانی یادآور شد: زرشک با کاهش اشتها و جلوگیری از جذب و ذخیره سازی چربی، به کاهش وزن و لاغری کمک شایانی می‌کند و همانند برخی داروها و غذاها، شربت زرشک هم می‌تواند برای افراد گرم مزاج موثر باشد، اما برای افرادی که غلبه سردی دارند یا دچار ضعف سیستم عصبی هستند، مفید نباشد.

کاهش فشار خون و خطرات قلبی با خوردن میوه و سبزیجات

گروه بهداشت و سلامت – یک کارآزمایی بالینی جدید نشان می‌دهد که خوردن میوه‌ها و سبزیجات بیشتر می‌تواند فشار خون را کاهش دهد و سلامت قلب را با کاهش سطح اسید در بدن بهبود بخشد.

نتایج کارآزمایی نشان داد افرادی که دو تا چهار فنجان میوه و سبزیجات را به رژیم غذایی روزانه خود اضافه کردند با کاهش فشار خون و کاهش خطر بیماری قلبی و همچنین بهبود سلامت کلیه مواجه بودند.

«مایندر کاهلون»، سرپرست تیم تحقیق و دانشیار دانشگاه نگراس، گفت: «این امر از توصیه ما مبنی بر اینکه میوه‌ها و سبزیجات باید درمان بنیادی برای بیماران مبتلا به فشار خون بالا باشد، حمایت می‌کند، زیرا ما به هر سه هدف سلامت کلیه، کاهش فشار خون و کاهش خطر بیماری‌های قلبی عروقی با میوه‌ها و سبزیجات دست می‌یابیم.»

به گفته محققان، پزشکان ابتدا باید از مردم بخواهند که میوه‌ها و سبزیجات بیشتری قبل از شروع مصرف داروهای فشار خون مصرف کنند. دکتر «دونالد وسون»، محقق ارشد و پروفسور پزشکی داخلی دانشگاه نگراس، توضیح داد: «مداخلات غذایی برای مدیریت بیماری مزمن اغلب توصیه نمی‌شوند و حتی کمتر اجرا می‌شوند، زیرا چالش‌های زیادی برای وادار کردن بیماران به اجرای آنها وجود دارد. با این وجود، آنها مؤثر هستند و از کلیه و قلب و عروق محافظت می‌کنند.»

وسون در ادامه افزود: «ما باید تلاش‌های خود را برای گنجاندن آنها در مدیریت بیمار افزایش دهیم و به طور گسترده‌تر، رژیم‌های غذایی سالم را برای جمعیت‌هایی که در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های کلیوی و قلبی عروقی هستند قابل دسترس‌تر کنیم.»

وسون گفت: «این کارآزمایی بالینی بر اساس مطالعات قبلی انجام شده است که نشان می‌دهد رژیم‌های غذایی سرشار از پروتئین حیوانی باعث افزایش سطح اسید خون می‌شوند و سلامت کلیه‌ها از آنجایی که این اندام بیش از حد کار می‌کند تا آن اسیدها را از خون فیلتر کند، آسیب می‌بیند.»

وی توضیح داد: «ما فرض کردیم که یکی از راه‌هایی که میوه‌ها و سبزیجات هم برای کلیه‌ها و هم برای قلب سالم هستند، این است که میزان اسید موجود در رژیم غذایی و در نتیجه میزان اسیدی را که کلیه‌ها باید از بدن خارج کنند، کاهش می‌دهند.»

برای این کارآزمایی، محققان گروهی متشکل از ۱۵۳ بیمار مبتلا به فشار خون بالا و سطوح بسیار بالای اسید خون را به سه گروه تقسیم کردند.

یک گروه میوه و سبزیجات بیشتری مصرف کردند، گروهی دیگر روزانه دو قرص بی کربنات سدیم مصرف کردند و گروه سوم مراقبت‌های استاندارد را دنبال کردند. گروه بی کربنات سدیم نسبت به گروه کنترل از سلامت کلیوی بهتری برخوردار بود، اما فشار خون و فواید سلامت قلب گروه میوه‌ها و سبزیجات را به دست نیاورد. علاوه بر این، افرادی که میوه‌ها و سبزیجات بیشتری می‌خوردند به دوزهای کمتری از داروهای فشار خون نیاز داشتند.

اقتصاد کیش
روزنامه
روزنامه اقتصاد کیش مشترک می‌پذیرد :
۱۴۰۳

علاقمندان به اشتراک و دریافت روزنامه اقتصاد کیش می‌توانند فرم زیر را تکمیل و پس از پرداخت هزینه اشتراک به حساب جاری ۸۷۱۰۰۰۰۹ و یا شماره کارت : ۵۸۹۴۶۳۷۰۰۰۰۸۳۷۱۴ بانک رفاه شعبه پانیذ کیش به نام شرکت اقتصاد کیش فرم را به همراه رسید واریزی به نشانی ویلاهای مروارید - بلوک B3 - طبقه ۳ - واحد ۷۱۵ - یا به شماره واتس اپ ۰۹۳۴۷۶۹۰۷۱۴ ارسال فرمایند

۱ ماهه: ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۳ ماهه: ۹/۰۰۰/۰۰۰ ریال
۶ ماهه: ۱۸/۰۰۰/۰۰۰ ریال
یکساله: ۳۶/۰۰۰/۰۰۰ ریال
قیمت یک نسخه: ۱۲۰/۰۰۰ ریال

مشخصات :

نام شرکت / موسسه / شخص :
نشانی :
تلفن :
تعداد مورد تقاضا :

توضیحات :
۱. هزینه اعلام شده برای ۱ نسخه روزنامه می باشد .
۲. در صورت تغییر محل ، نشانی جدید را به امور مشترکین اطلاع دهید.
۳. تاریخ شروع و پایان دوره اشتراک را برای خود یادداشت کنید.
در صورت عدم دریافت روزنامه سریعا به امور مشترکین اطلاع دهید .
شماره مستقیم امور مشترکین ۴۴۴۲۴۹۹۹
با ارائه نظرات ، انتقاد و پیشنهادات سازنده خود ما را در این امر یاری نمائید .

اقتصاد کیش
روزنامه
پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش
۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹
گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش