وقتی کمبود نور خورشید دارید!

بنابر گزارش دانشکده بهداشت عمومی دانشگاه هاروارد، حدود یک میلیارد نفر در سراسر جهان با کمبود ویتامین D مواجه هستند.

ویتامین D از جمله مواد مغذی ضروری برای بدن انسان است و اگر با نشانه‌هایی که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود، مواجه هستید، ممکن است کمبود ویتامین D داشته باشید.

بدخلق و افسرده شده‌اید

کاهش دما می‌تواند خلق و خوی انسان را تحت تاثیر قرار دهد و احساس غم و افسردگی ایجاد کند. این شرایط که به نام اختلال خلقی فصلی نیز شناخته می‌شود، اغلب با کوتاه شدن روزها در فصول سرد و کمبود نور خورشید مرتبط است. نتایج یک مطالعه نشان داد، افرادی که دارای سطوح پایین‌تر ویتامین D هستند، ۱۰ برابر احتمال بیشتری دارد دچار افسردگی شوند.

اساسا، این شرایط به سطوح هورمون سروتونین در مغز باز می‌گردد. با قرار گرفتن در معرض نور روشن، مانند نور خورشید، سطوح سروتونین نیز افزایش خواهد یافت.

پس برای پیشگیری از احساس غم و افسردگی در فصول سرد می‌توانید میزان قرار گرفتن در معرض نور خورشید در روزهای آفتابی را افزایش داده یا از فواید نور درمانی در ماه‌های سردتر و تاریک‌تر استفاده کنید.

وزن اضافه می‌کنید

در کنار کمک به تولید ویتامین D، نور خورشید ماده مغذی مهم اکسید نیتریک را تامین می‌کند که به روند خوب سوخت و ساز کمک کرده و از پرخوری جلوگیری می‌کند. مطالعه‌ای که در نشریه Diabetes منتشر شد، نشان داد که قرار گرفتن در معرض پرتوهای فرابنفش می‌تواند افزایش وزن را کند کرده و مانعی در برابر دیابت باشد.

در معرض خطر بیماری قلبی یا سرطان قرار دارید

قرار گرفتن به میزان کافی در معرض نور خورشید می‌تواند برای سلامت انسان مفید باشد، اما فعالیت‌هایی مانند حمام آفتاب که مواجهه بیش از اندازه با نور خورشید را موجب می‌شوند، همچنان می‌توانند خطر ابتلا به سرطان پوست را افزایش دهند. در مقابل، کمبود نور خورشید می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه، سرطان پروستات و همچنین بیماری قلبی عروقی را افزایش دهد.

نتایج مطالعه‌ای که توسط پژوهشگران دانشگاه هاروارد انجام شده بود، نشان داد، مردانی که کمبود ویتامین D ناشی از کمبود نور خورشید دارند، احتمال بیشتری دارد به بیماری قلبی مبتلا شوند.

برخی پزشکان قرار گرفتن در معرض نور خورشید به مدت ۱۵ دقیقه در روز را بدون استفاده از ضدآفتاب برای تامین دوز روزانه ویتامین D را توصیه می‌کنند.

استخوان‌های شما درد می‌کنند

آن چه ممکن است به اشتباه آرتریت یا فیبرومیالژیا (خستگی و درد مزمن عضلانی) در بزرگسالان در نظر گرفته شود، در حقیقت، می‌تواند کمبود ویتامین D ناشی از کمبود نور خورشید باشد.

بزرگسالانی که به میزان کافی در معرض نور خورشید قرار نمی‌گیرند، به ویژه در زمستان، اغلب در عضلات و استخوان‌های خود احساس درد می‌کنند. مواد مغذی مانند کلسیم و کلاژن طی همکاری با هم استخوان‌ها را می‌سازند، اما بدون دوز کافی از ویتامین D، این روند دچار اختلال می‌شود و احساس درد و تپش می‌تواند در استخوان‌ها شکل بگیرد. استخوان‌های ضعیف می‌توانند نشانه‌ای از کمبود کلسیم نیز باشد.

اغلب بیمار می‌شوید

قرار نگرفتن در معرض نور روز می‌تواند شما را بیمار کند. دوز سالم از ویتامین D سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند که احتمال ابتلا به عفونت‌ها و آنفلوانزا را کاهش می‌دهد. برای دور نگه داشتن بیماری تلاش کنید روزانه حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در معرض نور خورشید قرار بگیرید.

خوب نمی‌خوابید

کمبود نور خورشید می‌تواند در چرخه خواب اختلال ایجاد کند. مطالعات نشان داده‌اند که سپری کردن مدت زمان بیشتر زیر نورهای مصنوعی می‌تواند مشکلات جدی خواب را به همراه داشته باشد. در حقیقت با پرهیز از قرار گرفتن در معرض نور خورشید و باقی ماندن در خانه، شما می‌توانید در ریتم شبانه روزی خود (ساعت داخلی بدن) اختلال ایجاد کنید که می‌تواند به معنای کاهش کیفیت خواب و بی‌خوابی باشد.

بیش از اندازه عرق می‌کنید

تعریق بیش از اندازه روی پیشانی، به ویژه اگر فعالیت خاصی انجام نمی‌دهید، یکی از نشانه‌های کمبود ویتامین D است. اگر دمای بدن و میزان فعالیت شما عادی است، اما روی پیشانی قطرات عرق را مشاهده می‌کنید، شاید زمان آن فرار رسیده تا به پزشک مراجعه کرده و سطوح ویتامین D بدن خود را کنترل کنید.

همیشه از ضدآفتاب استفاده می‌کنید

فکر می کنید همواره SPF بیشتر بهتر است؟ در واقعیت، اگر میزان قرار گرفتن در معرض پرتوهای خورشید متعادل و به اندازه باشد، نور خورشید می‌تواند فواید بسیاری به همراه داشته باشد. نیازی نیست تا هوا گرم و آفتابی باشد تا به عنوان پاداش ویتامین D دریافت کنید. حتی در روز ابری و سرد نیز قرار گرفتن کوتاه مدت در برابر پرتوهای فرابنفش می‌تواند طول عمر بیشتر و احساس شادی را برای شما در پی داشته باشد. پس، از خانه خارج شوید و اجازه دهید نور خورشید پوست شما را نوازش دهد.

چگونه از مرغ و تخم‌مرغ آنفلوآنزا نگیریم؟

شیوع آنفلوآنزای طیور آن هم در نوعی جدید طی هفته‌های گذشته منتشر شد و این بیماری خطرناک مشترک بین انسان و پرندگان می‌تواند مخاطراتی برای جمعیت انسانی و دیگر واحدهای مرغداری در کشور داشته باشد که رعایت نکات بهداشتی خطر ابتلا به آن را از بین می‌برد یا به حداقل ممکن می‌رساند.

به گزارش ایسنا، آنفلوآنزای مرغی که سال‌ها و شاید هم دهه‌هاست که به ایران نیز آمده و به عنوان یکی از خطرناک‌ترین بیماری‌های مشترک بین انسان و طیور به انسان‌های بی‌شماری نیز سرایت کرده و می‌کند اما به غیراز راه‌های پیشگیرانه و مقابله‌هایی که مرغداران و دامپزشکان دولتی و بخش خصوصی به عنوان وظایف‌شان انجام می‌دهند تا کشور از گسترش شیوع این بیماری در امان بماند مردم نیز باید راهکارها و راه‌های مقابله با این بیماری و بهترین روش پیشگیری از آن را بدانند تا همچنان احتمال ابتلای این بیماری در جمعیت انسانی کشور به حداقل ممکن برسد.

گرچه به گفته رئیس سازمان دامپزشکی هیچ نگرانی در زمینه کنترل و پیشگیری از اپیدمی شدن یا گسترش بیماری آنفلوآنزای مرغی یا همان آنفلوآنزای فوق حاد پرندگان در شرایط کنونی وجود ندارد، چرا که عملیات قرنطینه کانون بیماری، معدوم‌سازی مرغ‌های بیمار و پایش و ارزیابی شعاع سه کیلومتری کانون بیماری برای گسترش شعاع مبارزه و مقابله با بیماری از سوی دامپزشکان این سازمان با جدیت در حال انجام است و مردم می‌توانند به راحتی و بدون نگرانی نسبت به خرید و مصرف مرغ و تخم مرغ روزانه خود اقدام کنند.

اما مهم‌ترین نکته‌ای که می‌توان به آن اشاره کرد، این است که پس از خرید گوشت مرغ و تخم‌مرغ چگونه از مبتلا بودن یا نبودن آن اطمینان حاصل کنیم و حتی اگر احتمال بیمار بودن آن را به صفر درصد نزدیک می‌دانستیم چه کاری می‌توانیم انجام دهیم و چگونه آن را تهیه و مصرف کنیم که خطر یا ریسک انتقال این بیماری به خودمان را نیز اینکه از بین ببریم یا به حداقل ممکن برسانیم؟

رئیس سازمان دامپزشکی معتقد است که گرچه این سازمان و ناظران آن به هیچ وجه اجازه ورود گوشت مرغ یا تخم‌مرغ را به بازار مصرف نمی‌دهد، اما مردم در چنین شرایطی می‌توانند با استفاده از دستکش یا ابزاری دیگر بدون ارتباط مستقیم دست با مرغ یا تخم مرغ، آن را در فرآیند کامل پخت آماده مصرف کنند و به عنوان مثال اگر گوشت مرغ به گونه‌ای پخته شود که دیگر رنگ صورتی آن در هیچ نقطه‌ای از قطعه گوشت مورد نظر قابل رؤیت نباشد یا اینکه تخم‌مرغ خود را به صورت کامل بپزند به گونه‌ای که دیگر به اصطلاح عسلی نباشد و زرده آن نیز کاملا به حالت جامد درآمده باشد، دیگر نگرانی بابت این بیماری وجود ندارد و می‌توانند با آسودگی خاطر پروتئین روزانه خود را مصرف کنند.

البته به گفته این مقام مسئول یکی از عوامل شیوع این بیماری در بین جمعیت انسانی که به ویژه در نقاط روستایی مشاهده می‌شود، رعایت نکردن مسائل و نکات بهداشتی است. چرا که یکی از عوامل انتقال این بیماری از یک مرغداری به واحد پرورشی دیگر جابجایی پرندگان از نقطه‌ای به نقطه دیگر و حتی جابه‌جایی فضولات حیوانی آن‌ها توسط ماشین‌های حمل و نقل طیور است که البته این سازمان بازرسی، نظارت و شست‌وشوی همه ماشین‌های حمل‌ونقل را در دستور کار قرار داده و در همه کشور اجرایی می‌شود.

اما بسیاری از کودکان روستایی با بازی کردن با مرغ‌های بیمار و حتی تلف شده می‌توانند به این بیماری مبتلا شوند و خطر ابتلا به بیماری برای مردمی که مرغ یا تخم مرغ خود را از مراکز معتبر خریداری نمی‌کنند و سراغ دستفروشان محلی می‌روند، نیز وجود دارد. دست نزدن به پرنده بیمار، شنا نکردن در آب‌ها و تالاب‌هایی که محل حضور پرندگان وحشی و مهاجر است، نگه داشتن پرنده در حصار و دور از محل زندگی، داشتن ماسک یا پوشاندن دهان و بینی به هنگام تمیز کردن قفس پرندگان، اجازه ندادن به کودکان برای بازی با پرندگان بومی و زینتی به ویژه در فصل آنفلوآنزا، اجازه ندادن به افراد سالمند، کودکان و زنان باردار برای تمیز کردن قفس پرندگان و... نیز می‌تواند از دیگر مواردی باشد که رعایت کردن آن‌ها برای پیشگیری از ابتلاء به بیماری آنفلوآنزای جدید امسال ضروری است.

همچنین در چنین ایامی که فصل سرد بوده و احتمال شیوع آنفلوآنزاست، نباید به شکار پرندگان مهاجر یا آزاد پرواز رفت، از سوی دیگر باید در مناطق آلوده رفتن به بازارهای پرندگان را ممنوع کرد و برای تغذیه پرندگان از ریختن غذا و دانه کنار پنجره و مکان‌هایی که احتمال ورود آن‌ها به خانه وجود دارد، جلوگیری کرد.

در واقع دامپزشکان و پزشکان معتقدند که در مناطق آلوده باید از هرگونه تماس با پرندگان اجتناب شود و در صورت اجبار لازم است که از دستکش، ماسک، کلاه، چکمه و لباس کار استفاده شود، بنابراین می‌توان به جرأت گفت که شکار، خریداری و مصرف پرندگان مهاجر می‌تواند سبب بیماری و انتقال آنفلوآنزای پرندگان شود و از سوی دیگر حمل‌و نقل و خرید و فروش پرندگان در صورت آلودگی و وجود بیماری در آن‌ها می‌تواند یکی از عوامل انتشار آن بین مردم و جمعیت انسانی باشد.

بنابراین باید مردم به نکاتی مانند تماس مستقیم با پرندگان آلوده و بیمار یا مدفوع، ترشحات پرندگان و وسائل آن‌ها، کشتن و پر کندن طیور و ماکیان آلوده و بیمار، تنفس هوای آلوده و بیمار و شکار یا خریداری پرندگان شکاری توجه کنند، چرا که هر یک از این عوامل به تنهایی می‌تواند باعث انتقال آن به انسان شود.

هرچند آنفلوآنزای فوق حادی که گزارش شده در چهار واحد پرورش مرغ تخم‌گذار بوده و مرغ‌های گوشتی هنوز مبتلا نشده‌اند و تخم‌مرغ‌های آلوده و مرغ‌های تخم‌گذار مادر بیمار نیز همگی معدوم شده‌اند و به گفته رئیس سازمان دامپزشکی منطقه آلوده در ملارد و مرز پایتخت با استان البرز در قرنطینه و نظارت و ارزیابی شدید قرار دارد، اما رعایت این نکات برای مردم به عنوان مصرف‌کننده یا برخوردکننده با چنین مسائلی می‌تواند ضریب ابتلاء به این بیماری مشترک بین انسان و طیور را کاهش دهد.

تولید پودر خون مصنوعی!

دانشمندان در حال کار برای توسعه سلول‌های خون مصنوعی پودری شکل هستند که می‌تواند در ۱۰ سال آینده جان بسیاری از انسان‌ها را نجات دهد.

امید است که این خون مصنوعی بتواند به صورت پودر، توسط امدادگران و پزشکان برای مبارزه با بیماری‌ها یا در میدان جنگ مورد استفاده قرار گیرد.

این دانشمندان برای تولید خون مصنوعی از سلول‌های ریز مصنوعی استفاده کردند که از عملکرد گلبول‌های قرمز خون تقلید می‌کنند.این سلول‌های مصنوعی اکسیژن را نگه داشته و آن را به آرامی و با حرکت در سراسر بدن آزاد می‌کنند.سلول مصنوعی که توسط یک تیم در دانشگاه واشنگتن در «سنت لوئیس» توسعه یافته، اکسیژن را به بافت‌ها رسانده و در حال حاضر بر روی حیوانات موثر واقع شده است.

این سلول‌ها را که در حدود دو درصد اندازه سلول‌های قرمز خون انسان هستند، می‌توان در دمای اتاق نگهداری کرد و در زمان نیاز به استفاده با آب مخلوط کرد.

به گفته یکی از محققان این پژوهش، این پودر خشک ظاهری شبیه به پودر فلفل دارد.

پزشکان می‌توانند این خون را در یک کیسه پلاستیکی نگهداری کرده و آن را در کوله پشتی یا داخل آمبولانس به مدت یک سال یا بیشتر نگه دارند و در زمان ضرورت تنها کافی است که آن را با آب مخلوط کنند.

این خون مصنوعی که ErythroMer نام دارد، در حال حاضر از اولین مرحله آزمایش بالینی گذشته و بر روی حیوانات موثر واقع شده است.این تیم در حال برنامه‌ریزی برای مراحل بعدی آزمایش بالینی این خون مصنوعی هستند تا این خون در ۱۰ سال آینده در دسترس باشد.

این پزشکان یافته‌های خود را در انجمن هماتولوژی آمریکا در سن دیه گو ارائه خواهند کرد.

سرطان همزاد بشر بوده است!

با کشف جدید یک فسیل انسانی با قدمت یک میلیون و ۷۰۰ هزار سال، قدیمی‌ترین نمونه فسیل یک بیمار سرطانی پیدا شد.

به گزارش سی‌ان‌ان، براساس گزارش اخیر نشریه علمی آفریقای جنوبی یک فسیل انسانی متعلق به یک میلیون و ۶۰۰ تا یک میلیون و ۸۰۰ هزار سال قبل در غار معروف «اسوارت کرانس» در نزدیکی شهر ژوهانسبورگ آفریقای جنوبی کشف شده است.

از این غار به دلیل کشف فسیل‌های متعدد به عنوان «مهد بشر» یاد می‌شود. نام این غار به دلیل اهمیت کشفیات فسیلی - انسانی انجام شده از درون آن، در فهرست میراث جهانی سازمان یونسکو است.

این فسیل یک پسربچه بوده که سن او هنگام مرگ حدود ۱۲ تا ۱۳ سال بوده است.

در بررسی‌های بیشتر، در استخوان انگشت پای این فسیل کشف شده نشانه‌های یک تومور سرطانی- استخوانی کشنده به نام «استئو سارکوم» مشاهده شده است که به احتمال فراوان دلیل اصلی مرگ وی بوده است. از این فسیل جدید به عنوان قدیمی‌ترین نشانه وجود سرطان در نسل بشر نام برده می‌شود.

گفتنی است، پیشتر قدیمی‌ترین نشانه تومور سرطانی در فسیل‌های انسانی کشف شده متعلق به ۱۲۰ هزار سال پیش بوده است که کشف این فسیل جدید نشانه وجود سرطان در نسل بشر را به صدها هزار سال پیش باز می‌گرداند. «دوارد اودس» یکی از اعضای تیم تحقیق فسیل کشف شده و استاد دانشگاه «ویتواترسراند» آفریقای جنوبی درباره کشف جدید گفت: انسان‌ها معتقدند شیوع سرطان با رشد و توسعه شیوه زندگی مدرن بشر در ارتباط است. اما کشف جدید خلاف این مسئله را اثبات می‌کند و نشان می‌دهد بیماری سرطان به نوعی همزاد با بشر بوده است.

گفتنی است، اعضای تیم تحقیق بر این اطمینان نیستند که علت اصلی مرگ این فسیل تومور سرطانی او بوده باشد، اما مطمئن هستند که این تومور برای این «پسربچه ماقبل تاریخ» بسیار دردناک بوده و مانع حرکت درست و دویدن او شده است. شاید او به دلیل تبعات سرطانش در اثر ناتوانایی فرار از دست حیوانات وحشی مرده باشد.

چرا ذخیره خون بندناف نوزاد اهمیت دارد؟

یک فوق تخصص زنان و زایمان درباره اهمیت ذخیره خون بند ناف نوزاد توضیح داد.

دکتر مریم نعمتی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار کرد: از نظر علمی نمونه خون بندناف فریز شده در ۱۹۶- درجه سانتی‌گراد تا ۲۰ سال قابل نگهداری است، ولی آمارهای جهانی بهترین زمان استفاده از نمونه را در پنج سال اول بعد از فریز اعلام می‌کند.

وی افزود: تعداد سال‌های نگهداری نمونه با در نظر گرفتن تعداد سلول‌های ذخیره شده در برخی کشورها متفاوت است؛ به طور مثال نمونه‌های با تعداد سلول بالای یک میلیارد، برای بیش از ۱۰ سال و کمتر از آن بین ۵ تا ۱۰ سال نگهداری می‌شوند.

نعمتی با اشاره به مزایای سلول‌های بنیادی خون بندناف نسبت به سلول‌های مغزاستخوان و خون محیطی، خاطرنشان کرد: نبود خطر برای مادر و نوزاد، جمع‌آوری آسان بدون درد برای مادر یا نوزاد، افزایش شانس یافتن دهنده پیوند و نیز افزایش تعداد دهندگان به علت تحمل دو آلل نامنطبق(بر مبنای نوع بیماری سازگاری متفاوت است) به هنگام پیوند نسبت به پیوند مغز استخوان که باید تطابق کامل وجود داشته باشد، کاهش احتمال رد پیوند ناشی از GVHD، به دلیل تعداد کم سلول‌های T و سازمان یافته نبودن این سلول‌ها در خون بندناف، کاهش احتمال آلودگی ویروسی، عدم انصراف دهنده به علت درد یا بیماری یا رضایت وی به هنگام اهدا، تبادل اطلاعاتی بین بانک‌های مختلف و ... از مهم‌ترین مزایای استفاده از سلول‌های بنیادی خون بند ناف نسبت به سلول‌های بنیادی مغزاستخوان و خون محیطی است.

وی در پاسخ به این سؤال که در چه مواردی می‌توان از سلول‌های بندناف استفاده کرد، افزود: به طور کلی در هر موردی که می‌شود از سلول‌های بنیادی مغزاستخوان استفاده کرد، سلول‌های بنیادی خون بندناف نیز قابل استفاده است. در حال حاضر بیشترین استفاده از سلول‌های خون بندناف در بیماری‌هایی است که منشاء خونی دارند؛ از قبیل لوسمی‌های اطفال و نارسایی‌های خونی غیر بدخیم اطفال.

به گفته وی، خون‌گیری از ورید بندناف انجام می‌شود و تجربه نشان داده است در زایمان طبیعی، نمونه خون بندناف حجم بیشتر و تعداد سلول بیشتری نسبت به زایمان سزارین دارد.

نعمتی ادامه داد: در زایمان طبیعی، خون‌گیری داخل رحمی است و به علت انقباضات رحم جهت بیرون راندن جفت به خارج رحم، این انقباضات به مانند یک پمپ طبیعی عمل کرده و باعث تخلیه تقریبا کامل خون جفت می‌شود. در این‌گونه موارد، احتمال مخلوط شدن خون جنین با خون مادر بسیار کم است، البته در زایمان طبیعی میزان آلودگی نسبت به زایمان سزارین کمی بیشتر است، زیرا بندناف از کانال زایمان خارج می‌شود، لذا در زایمان طبیعی خون‌گیر باید شرایط سترونی را کاملا رعایت کند تا احتمال آلودگی به حداقل برسد.

وی افزود: در زایمان سزارین، خونگیری می‌تواند داخل رحمی (قبل از جداشدن جفت از دیواره رحم) یا خارج رحمی باشد. یعنی پس از جدا شدن جفت از دیواره رحم و خروج از بدن مادر خونگیری انجام شود. در این‌گونه موارد خونگیری داخل رحمی نسبت به خارج رحمی ارجح است؛ زیرا هنوز ارتباط جفت و رحم مادر برقرار است و خون بیشتری جمع‌آوری می‌شود.

این فوق تخصص زنان، زایمان و نازایی با بیان اینکه در خون‌گیری خارج رحمی نیز میزان خون جمع‌آوری شده نسبت به حالت‌های دیگر کمتر است، افزود: بر اساس نیروی جاذبه به علت تفاوت ارتفاع، خون از جفت به سمت کیسه جمع‌آوری در جریان است. در این نوع خون‌گیری احتمال اختلاط خون مادر و جنین نسبت به حالت‌های دیگر بیشتر است، زیرا جفت کنده شده و آسیب دیده است. منطقه کلامپ زدن بندناف و زمان کلامپ کردن نیز در میزان خون جمع‌آوری شده موثر است.

به گفته وی، خون جفت باید در مدت ۳ تا ۵ دقیقه جمع‌آوری شود، زیرا پس از این مدت زمان، احتمال لخته شدن خون در جفت و بندناف افزایش پیدا می‌کند. میزان خون بندناف جمع‌آوری شده تقریبا ۵۰ تا ۱۵۰ میلی‌لیتر است که این میزان بستگی به نوع خونگیری، نوع زایمان، حجم و وزن جفت و دیگر شرایط ناشناخته دارد.

نعمتی منابع اصلی سلول‌های بنیادی را مغز استخوان، بندناف، پالپ دندان، بافت جفت و برخی از بافت‌های چربی عنوان و تصریح کرد: با وجود سلول‌های بنیادی بندناف که از خون باقی مانده در بندناف انسان تهیه می‌شود و ویژگی آنها این است که از لنفوسیت‌های نابالغ تشکیل شده‌اند، می‌توان با پیوند زدن آنها به تامین سلول‌های خونی جدید دست یافت.

نعمتی تصریح کرد: کاهش زاد و ولد، لزوم نگهداری خون بند ناف را بالا برده است. امروزه به نظر می‌رسد با وجود خانواده‌های تک فرزندی، پیدا کردن دهنده مناسب برای پیوند بین خواهر و برادرهایی که قصد پیوند مغز استخوان دارند، محدود شود.

وقتی بدن بیش از اندازه اسیدی می‌شود!

هر اندامی در بدن انسان از ریه‌ها تا استخوان‌ها، مغز، قلب، کبد، کلیه‌ها، معده، روده و پوست تحت تاثیر اسیدیته قرار می‌گیرد. بر همین اساس، اگر بدن شما بیش از اندازه اسیدی باشد، احساس خوبی نخواهید داشت.

به گزارش «لیو لاوفروت»، هنگامی که بدن وارد حالت اسیدوز می‌شود، به محیطی خوب برای شکل‌گیری بیماری تبدیل می‌شود. هنگامی که وضعیت قلیایی بدن در سطح مناسب حفظ شود، التهاب مزمن که یکی از دلایل اصلی ابتلا به بسیاری از بیماری‌هاست، کمتر تجربه خواهد شد.

هنگامی که بدن در یک وضعیت اسیدیته مزمن قرار دارد، مواد معدنی از اندام‌های حیاتی و استخوان‌ها تخلیه می‌شوند تا اسید خنثی شده و از بدن خارج شود. این مسئله یکی از دلایل روند افزایشی ابتلا به پوکی استخوان است. با تخلیه کامل مواد معدنی، جایگزینی برای آن‌ها وجود ندارد و بدن هر چه بیشتر اسیدی می‌شود و شرایط برای ابتلا به بیماری‌هایی مانند سرطان فراهم می‌شود.

بیشتر غلات، لبنیات، سویا و گوشت اسیدی هستند. قهوه، الکل، غذاهای فرآوری شده، قند پالایش شده، جایگزین‌های قند و روغن‌های اصلاح شده ژنتیکی نیز بسیار اسیدی هستند. هنگامی که چیزی می‌خورید، مواد زائد اسیدی از سوخت و ساز این غذاها شکل می‌گیرند. این مواد زائد باید خنثی یا دفع شوند و در این شرایط است که غذاهای قلیایی به کار می‌آیند. آن‌ها اسیدهای یک رژیم غذایی ناسالم را به معنای واقعی خنثی می‌کنند.

۲۰ نشانه اسیدی بودن

- مخاط / خلط زیاد
- سرفه مزمن
- درد قفسه سینه
- خستگی مزمن
- مشکلات سینوسی
- پوکی استخوان
- بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر، پارکینسون و زوال عقل
- وضوح ذهنی کاهش یافته
- آسیب قلبی عروقی ناشی از پلاک‌های اسیدی
- خطر افزایش یافته حمله قلبی و سکته مغزی
- عفونت‌های مثانه و کلیه
- نقص سیستم ایمنی بدن
- مشکلات پوستی مانند اگزما، آکنه، راش، و تمامی انواع درماتیت
- مشکلات مربوط به معده از جمله نفخ، سوء هاضمه، بازگشت اسید، و گاز بیش از حد
- عفونت‌های کاندیدا و مخمری
- افزایش وزن یا چاقی
- دیابت
- آلرژی
- سیاتیک و سفتی گردن
- پوسیدگی و حساسیت لثه
- درد مفاصل و درد عضلات

چرا بدن pH خود را تنظیم نمی‌کند؟

بدن این کار را انجام می‌دهد، اما باید بهایی را برای انجام آن پرداخت کند. تمامی بافت‌ها و مایعات بدن به استثنای معده قلیایی هستند. اگر بدن بیش از اندازه اسیدی شود، بافت‌های مختلف عناصر تشکیل دهنده قلیا را از بخش‌های دیگر بدن دریافت خواهند کرد و سپس محیطی با شرایط کمتر از حد مطلوب برای این بخش‌های اهداء کننده شکل می‌گیرد. در نتیجه، اگرچه بدن می‌تواند pH خود را تنظیم کند، اما بخش‌های دیگر باید بهای آن را پرداخت کنند.

برای قلیایی کردن بدن چکار کنیم؟

رژیم غذایی خود را تغییر دهید و اندکی سبک زندگی خود را اصلاح کنید. بدن شما برای بقاء به کارهایی که خود شما انجام می‌دهید، وابسته است.

برای کاهش اسیدیته می‌توانید موارد زیر را مد نظر قرار دهید:

هر روز به میزان کافی آب تصفیه شده بنوشید. این کار به خروج هر چه سریع‌تر مواد سمی از بدن کمک می‌کند.

غذاهای اسیدی مانند مواردی که پیش‌تر به آن‌ها اشاره شد، را از رژیم غذایی خود حذف کنید. البته نیازی به حذف کامل تمامی آن‌ها نیست، اما میزان مصرف خود را باید به حداقل برسانید. مواد غذایی مانند نوشابه‌های گازدار، ذرت بو داده، شیرینی، قهوه، سرکه سفید، شیرین‌کننده‌ها، گوشت، محصولات تهیه شده از گندم، تخم مرغ، ماهی، سویا و غذاهای دریایی می‌توانند اسید بیشتری در بدن شکل دهند.

مواد غذایی سبز بیشتری مصرف کنید. مواد غذایی سبز به طور معمول از توانایی قلیایی‌سازی بالایی برخوردار هستند. اسموتی‌های سبز، آب میوه‌های سبز، سالاد و غیره. حالت عاطفی شما نیز بر سطح pH بدن تاثیرگذار است. خشم، ترس، و حسادت اسیدیته بیشتری در مایعات بدن ایجاد می‌کنند.

چند توصیه کلیدی

از مواد غذایی اصلاح شده ژنتیکی پرهیز کنید. میزان مصرف مواد غذایی قلیایی‌ساز را بیشتر کنید. میوه و سبزیجات بهترین گزینه‌ها هستند و در کنار آن‌ها مغزهای خوراکی، دانه‌ها، لوبیا و حبوبات قرار می‌گیرند. نوشیدن آب لیمو نیز می‌تواند به ایجاد تعادل در سطح اسید کمک کند!

ناخن جویدن تا چه اندازه بد است؟

ناخن جویدن که به نام «اونیکوفاژیا» شناخته می‌شود، عادتی بسیار رایج در میان مردم جهان است که بنا بر ارزیابی‌ها ۳۵ درصد بزرگسالان، ۴۵ درصد نوجوانان و ۳۰ درصد از کودکان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

به گزارش «ریدرز دایجست»، اگرچه ناخن جویدن - که می‌تواند به واسطه استرس، اضطراب، اختلال وسواس فکری، یا تنها از روی بی‌حوصلگی و بی‌قراری رخ دهد - ممکن است بی‌ضرر به نظر برسد، اما این کار می‌تواند موجب ورود باکتری‌ها یا قارچ‌های مضر به بدن و جریان خون شود و از این رو، احتمال ابتلا به سرماخوردگی یا آنفلوآنزا افزایش می‌یابد.

جویدن ناخن و ابتلا به عفونت‌های قارچی

اگر مانیکور انجام داده‌اید، احتمالا کثیفی و آلودگی که از زیر ناخن‌ها خارج می‌شوند، دیده‌اید. این چیزی است که با چشم غیرمسلح مشاهده می‌شود و تنها کافی است یک لحظه باکتری‌هایی که قابل مشاهده نیستند را تصور کنید.

شایع‌ترین عوامل بیماری‌زا که در زیر ناخن‌های ما ساکن هستند، شامل باکتری‌های استرپتوکوک، استافیلوکوک و کورینفورم می‌شوند که می‌توانند از طریق جراحت‌های پوستی یا از طریق بلع به واسطه جویدن ناخن وارد بدن شوند.

اگر این شرایط به عنوان یک عامل بازدارنده برای شما کافی نیست، قارچ «درماتوفیت» را مد نظر قرار دهید که به نام کرم حلقه‌ای نیز شناخته می‌شود و از طریق جویدن ناخن می‌تواند وارد بدن شود. پس دفعه بعد که دچار استرس و اضطراب شدید، بهتر است چند نفس عمیق بکشید و از جویدن ناخن‌ها پرهیز کنید.

ناخن جویدن و سرماخوردگی

بنا بر گزارش مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، بیش از ۲۰۰ ویروس سرماخوردگی در هر لحظه اطراف ما شناورند. اگرچه عوامل خطرآفرین برای ابتلا به سرماخوردگی شامل سیستم ایمنی ضعیف یا ارتباط با فردی بیمار می‌شوند، اما با دور نگه داشتن دست‌ها از دهان می‌توانید احتمال ورود یک ویروس به بدن را به طور قابل توجهی کاهش دهید. ویروس‌هایی که موجب آنفلوآنزا می‌شوند، روی پوست نیز حضور دارند و شست‌وشوی مرتب دست‌ها با آب و صابون یا استفاده از ضدعفونی‌کننده‌های الکلی و جویدن آدامس به جای جویدن ناخن‌ها از ورود آنها به بدن جلوگیری می‌کنند.

ناخن جویدن و آسیب دندان‌ها

ناخن جویدن می‌تواند به دندان و لثه آسیب برساند. پژوهش‌های انجام شده نشان داده‌اند که ناخن جویدن می‌تواند باعث ایجاد ترک و تضعیف دندان‌های پیشین شود. همچنین به طور بالقوه ایجاد درد در لثه و آسیب بافت آن را موجب شود. با مراجعه به دندانپزشک می‌توانید استفاده از محافظ دهان برای کمک به توقف ناخن جویدن یا به حداقل رساندن برخی آسیب‌های آن را بررسی کنید.

قلب انسان مغز دارد!

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد که خلاف باورهای رایج، مغز مرکز هوشیاری کل بدن نیست و قلب نیز نقش مهمی در روند هوشیاری ایفا می‌کند.

به گزارش یونیورسیتی هرالد، نوروکاردیالوژی یک رشته نوظهور در طب در بیش از یک دهه گذشته بوده که تمرکز اصلی آن بر روی چگونگی ارتباط مغز و قلب از طریق سیستم عصبی است.

تحقیقات اخیر در این زمینه نشان می‌دهد که قلب، دارای یک مغز منحصر به خود است. به این معنی که قلب نیز دارای یک مرکز بوده که اطلاعات را حمل و دریافت می‌کند.

مغز قلب، قلب را قادر می‌سازد تا عملکردهایی نظیر یادگیری، یادآوری و تصمیم‌گیری را جدا از قشر مخ انجام دهد.

تحقیقات بیشتر نشان می‌دهد که قلب همچنین می‌تواند با ارسال مداوم سیگنال‌های مربوط به ادراک، شناخت و احساسات، مغز را تحت تاثیر قرار دهد.

دانشمندان در موسسه HeartMath بر این باورند که قلب احساسات مثبت مانند شادی، عشق یا تقدیر را احساس کرده و یک پیام خاص را ایجاد می‌کند. به گفته آن‌ها، قلب بزرگ‌ترین میدان الکترومغناطیسی را در بدن تولید کرده که آنها قادر به دریافت اطلاعات گسترده از آن هستند.

به گفته دکتر «رولن مک کارتی»، مدیر موسسه HeartMath ، این میدان الکترومغناطیسی دارای اطلاعات عاطفی بوده که توسط قلب فرستاده می‌شود. اگر ما تغییری در احساسات خود ایجاد کنیم، در واقع کد داخل میدان الکترومغناطیسی را تغییر داده‌ایم؛ در نتیجه بر افراد اطراف خود تاثیر خواهیم گذاشت.

این تئوری توضیح می‌دهد که چرا برخی مردم با وجود مشکلات بسیار، هنوز هم دارای آرامش درونی و احساس شادی هستند. گذشته از آن، این دانشمندان همچنین دریافتند که هم قلب و هم مغز دارای شهود هستند به این معنی که اتفاقات را قبل از وقوع دریافت کرده و به آن پاسخ می‌دهند.

آن چه باعث شگفتی می‌شود، این است که قلب این اطلاعات را برای اولین بار و حتی زودتر از مغز دریافت می‌کند.