

## ۳ راه ساده و طبیعی برای کاهش فشار خون



با گذشت زمان فشار خون بالا به رگ‌ها آسیب می‌رساند و ممکن است به بیماری‌های قلبی-عروقی منجر شود. اما شما می‌توانید علاوه بر مصرف دارو و در پیش گرفتن سبک زندگی سالم، ورزش کنید و تأثیر مثبتی بر چگونگی فشار خون خود بگذارید.

متخصصان متناسب با اندازه فشار خون، ورزش‌های متفاوتی را توصیه می‌کنند که تأثیر مثبت آن بر کاهش فشار خون تا ۲۴ ساعت باقی می‌ماند.

طبق گزارش مجله «فوکوس»، تقریباً از هر سه شهروند آلمان یک نفر از فشار خون رنج می‌برد. فشار خون بالا عامل اصلی اکثر بیماری‌های قلبی-عروقی در این کشور به حساب می‌آید، در حالی که می‌توان با یک رژیم غذایی سالم و ورزش‌های ساده به طور طبیعی فشار خون را کاهش داد.

در این گزارش به افرادی که فشار خونشان بالاتر از ۱۴۰ روی ۹۰ است توصیه شده که از ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، دویدن یا شنا به مدت ۳۰ دقیقه در پنج تا هفت روز در هفته بهره‌مند شوند.

به گفته پزشکان، تأثیر این ورزش‌ها بر کاهش فشار خون به اندازه تأثیر داروها و حتی بیش‌تر از آن‌هاست.

اگر فشار خون شما بین ۱۳۰ روی ۸۵ یا ۱۳۹ روی ۸۹ باشد باید بیشتر روی تمرین‌های ورزشی قدرتی تمرکز کنید، مانند ورزش با وزنه، تمرین‌های زانو، شانی سوئدی (پوش آپ)، پرش متناوب به چپ و راست و "بریی" (یکی از کاربردی‌ترین تمرین‌های ورزشی که فواید فراوانی دارد).

اما طبق توصیه پزشکان، افرادی که مثلاً به دلیل سابقه خانوادگی خطر ابتلا به فشار خون بالا را دارند بهتر است تمرینات مقاومتی ایزومتریک انجام دهند.

بنابر گزارش دویچه وله، ورزش‌های ایزومتریک شامل تمریناتی می‌شود که در آن‌ها عضلات بدون این که حرکتی انجام شود منقبض می‌شوند، مانند اعمال نیرو علیه یک مقاومت ثابت مثل دیوار و تخته که در حین انجام آن، طول عضله ثابت می‌ماند اما حداکثر انقباض در آن انجام می‌شود.

به گفته محققان، تأثیر این تمرینات منظم ورزشی بر کاهش فشار خون حدود ۲۴ ساعت باقی می‌ماند.

## بهبود یافتگان سکنه مغزی

### چای سبز بنوشند

سکنه مغزی به دلیل وقفه‌ای کوچک در جریان خون مغز یا انسداد رگ‌ها به وجود می‌آید. در این حالت جریان اکسیژن و مواد غذایی به مغز محدود می‌شود و بخشی از بافت مغز آسیب می‌بیند. فشار خون، دیابت، آپنه انسدادی خواب، بیماری‌های قلبی - عروقی، استعمال دخانیات، کلسترول بالا، چاقی و عدم فعالیت بدنی از جمله مهمترین دلایل سکنه مغزی محسوب می‌شوند.

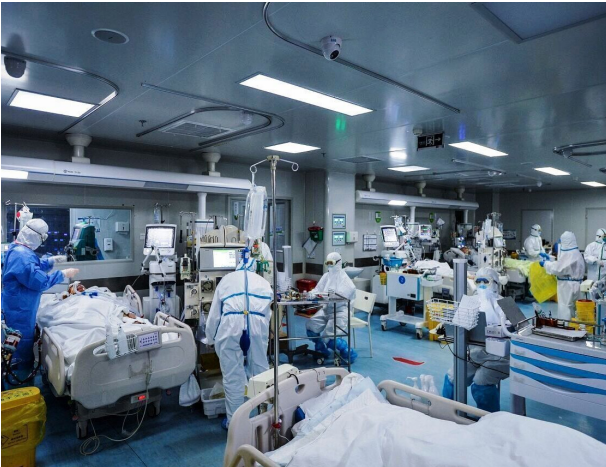
سابقه خانوادگی سکنه مغزی، سن، نژاد، جنسیت و هورمون نیز در این عارضه دخیل هستند. سکنه مغزی در هر دو شکل ایسکمیک و هموراژیک، خطر شدید مرگ را به دنبال دارد. مطالعات جدید با بررسی بیش از ۴۶ هزار نفر داوطلب ۴۰ تا ۷۹ ساله نشان می‌دهند نوشیدنی‌های ضد التهابی مانند چای سبز می‌توانند خطر مرگ ناشی از سکنه مغزی را تا ۶۲ درصد کاهش دهند.

محققان احتمال می‌دهند وجود ترکیبات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی مانند پلی‌فنول‌ها و کاتچین موجود در چای سبز در این امر دخیل هستند.

به گزارش سازمان جهانی بهداشت، سکنه مغزی سومین عامل ناتوانی در سراسر جهان و دومین علت مرگ و میر است. این عارضه به طور کامل قابل پیشگیری است. در سال جاری ۸۰ میلیون نفر در سراسر جهان از سکنه مغزی جان سالم به در برده اند؛ اما بسیاری از این افراد با چالش‌های اساسی از قبیل ناتوانی جسمی، مشکلات ارتباطی، تغییر در نحوه تفکر و احساسات، از دست دادن شغل و درآمد و روابط اجتماعی روبه‌رو هستند.

منبع: باشگاه خبرنگاران جوان

# کرونا در یک دهم مبتلایان بیشتر از ۱۰ روز مسری است



هریس در بیانیه خبری دانشگاه افزود: علاوه بر این، این افراد هیچ علائم بالینی قابل توجهی نداشتند، بدین معنی که بالقوه فعال ممکن است گاهی بیش از یک دوره ۱۰ روزه باقی بماند و می‌تواند خطر بالقوه انتقال بعدی را ایجاد کند.

هریس در بیانیه خبری دانشگاه افزود:

علاوه بر این، این افراد هیچ علائم بالینی قابل توجهی نداشتند، بدین معنی که بالقوه فعال ممکن است گاهی بیش از یک دوره ۱۰ روزه باقی بماند و می‌تواند خطر بالقوه انتقال بعدی را بررسی

نتیجه مثبت می‌دهد که ویروس فعال و بالقوه مسری باشد. به گفته محققان، اگرچه تحقیقات بیشتری هنوز مورد نیاز است، اما آزمایش جدید می‌تواند در شرایط خاصی برای محافظت از افراد آسیب پذیر مفید باشد.»مرلین دیویس» نویسنده ارشد این مطالعه از دانشکده پزشکی دانشگاه اکستر، گفت: در برخی از محیط‌ها، مانند پانسیون‌ها و خوابگاه‌ها، افرادی که پس از بیماری برمی‌گردند و بیماری آنها پس از ۱۰ روز همچنان مسری است، می‌توانند خطر جدی برای سلامت عمومی داشته باشند.دیویس افزود: نیاز است که این افراد تست ویروس فعال منفی داشته باشند تا مطمئن شد برای افراد دیگر مسری نیستند. اکنون می‌خواهیم آزمایش‌های بزرگتری را برای بررسی بیشتر این موضوع انجام دهیم. نتایج این آزمایش به تازگی به صورت آنلاین در مجله بین‌المللی Infectious Diseases منتشر شده است.

# کاهش وزن سریع ۵ روزه با رژیم لاغری دارچین



بیشتر و کارآمدی بهتری بسوزاند. **رژیم لاغری سریع ۵ روزه با دارچین** بنا به مطالعه صورت گرفته در دانشگاه بریتانیا، افرادی که در رژیم لاغری خود از دارچین استفاده می‌کنند، ۵۰ درصد بیشتر از سایر افراد وزن کم می‌کنند. این مقاله که در نشریه دنیای بانوان (The Woman's World) به چاپ رسیده است، رژیم دارچینی ۵ روزه زیر را پیشنهاد می‌دهد.توصیه می‌شود ۵۰۰ میلی گرم دارچین در وعده صبحانه، ۱۰۰۰ میلی گرم در وعده ناهار و ۵۰۰ میلی گرم در وعده شام میل کنید. این میزان دارچین را می‌توانید به طرق مختلف مصرف کنید که پیشنهاد ما برای استفاده از این میزان دارچین در وعده‌های غذایی می‌تواند به صورت برنامه غذایی باشد. شما می‌توانید خلاقیت به خرج دهید و از روش‌های دیگری مثلاً خوراک سیب زمینی با دارچین، یا بورانی کدو و دارچین و بسیاری دستورهای غذایی

میل کنید. (توجه داشته باشید که اضافه کردن عسل به آب داغ باعث از بین بردن آنزیم‌های موجود در عسل می‌شود). **دارچین و اسفناج در وعده نهار برای لاغری ۵ روزه** روش دیگری برای استفاده از دارچین برای کاهش وزن این است که یک قاشق کوچک پودر دارچین را در مقدار مناسب آب اسفناج ریخته و کنار یک غذای سبک و کم چربی مثل مرغ گریل شده یا خوراک سبزیجات با آب گوشت بدون چربی در وعده نهارتان میل کنید. شما برای تهیه آب اسفناج و دارچین از روش مناسب تری هم می‌توانید استفاده کنید به این صورت که مقداری هویج و اسفناج را در مخلوط کن بریزید پس از حل شدن مواد آب حاصل از این دو مواد را در لیوانی ریخته یک قاشق کوچک دارچین به آن افزوده هم بزنید و سپس میل کنید.

**چای دارچین برای لاغری** مصرف چای دارچین به طور منظم می‌تواند چربی‌های بدن به ویژه چربی شکمی را کاهش دهد. اگر به خوردن غذاهای شیرین علاقه دارید، خوردن یک فنجان چای دارچین می‌تواند چربی را کاهش دهد. این به خاطر وجود آنتی اکسیدان است که مسموم بدن را دفع کرده و باعث شکسته شدن چربی‌ها می‌شود. مداهای به نام سیپمالاندیک که در دارچین وجود دارد وباعث ایجاد بوی خوش در دارچین می‌شود. در بدن به فرآیند ترموزنز منجر شده و این فرآیند باعث ایجاد گرما و افزایش سوخت و ساز و همچنین کالری سوزی می‌شود. پس با مصرف دارچین به لاغری سریع بخصوص در ناحیه شکم خواهید رسید.

نتایج یک بررسی جدید

# فست فود سیستم ایمنی افراد را گیج می‌کند!



در حال ظهور است.در انگلیس چهار میلیون نفر مبتلا به یک بیماری خودایمنی وجود دارد و موارد بین‌المللی بین ۳ تا ۹ درصد در سال افزایش می‌یابد. مطالعات قبلی نیز ارتباطی بین عوامل محیطی و افزایش چنین شرایطی از جمله ورود ذرات میکروپلاستیک بیشتر به بدن پیدا کرده است.

روماتوئید و ام اس در اثر حمله بدن به بافت و اندام‌های خود ایجاد می‌شوند. به گفته «جیم لی و کارولا وینوسا» در موسسه فرانسیس کریک، حدود ۴۰ سال پیش، کشورهای غربی، از جمله بریتانیا، شاهد افزایش موارد خودایمنی بودند، و این روند اکنون در کشورهای که قبلاً هرگز به این بیماری مبتلا نشده بودند،

داشته و اکنون در مناطقی در خاورمیانه و شرق آسیا در حال افزایش است.به گفته دانشمندان، خوردن غذاهای بسیارفرآوری شده، از جمله برگر و ناگت مرغ، منجر به افزایش بیماری‌های خود ایمنی در سراسر جهان می‌شود.بیماری خودایمنی هنگامی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن به اشتباه حمله به خود بدن را آغاز می‌کند؛ بیماری‌های خودایمنی می‌توانند اندام‌ها و بافت‌هایی از جمله گلبول‌های سرخ خون، عروق خونی، غده تیروئید، لوزالمعده، عضلات، مفاصل و پوست را درگیر کنند.

محققان موسسه فرانسیس کریک،یک مرکز تحقیقاتی در حوزه زیست‌شناسی در لندن در حال بررسی رژیم غذایی و

نتایج یک بررسی جدید نشان می‌دهد، رژیم های غذایی فست فود سیستم ایمنی افراد را گیج می‌کند و منجر به افزایش بیماری های خود ایمنی در سراسر جهان می‌شود.بیماری خودایمنی هنگامی رخ می‌دهد که دستگاه ایمنی بدن به اشتباه حمله به خود بدن را آغاز می‌کند؛ بیماری‌های خودایمنی می‌توانند اندام‌ها و بافت‌هایی از جمله گلبول‌های سرخ خون، عروق خونی، غده تیروئید، لوزالمعده، عضلات، مفاصل و پوست را درگیر کنند.

محققان موسسه فرانسیس کریک،یک مرکز تحقیقاتی در حوزه زیست‌شناسی در لندن در حال بررسی رژیم غذایی و

## نقش ۳ ویتامین در پیشگیری از کرونا



مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین E مانند انواع روغن‌های مایع شامل کانولا، افتابگردان، ذرت و... به علت تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی در پیشگیری از کرونا دارند. باید توجه کرد که این روغن‌ها باید به مقدار مورد نیاز در رژیم غذایی افراد مصرف شوند.

ویتامین D نیز به علت تقویت سیستم ایمنی بدن نقش مهمی را در پیشگیری از بیماری کرونا ایفا می‌کند. منبع اصلی ویتامین D نور خورشید است و منابع غذایی حاوی ویتامین D شامل ماهی‌های چرب، لبنیات و زرده تخم مرغ است.

البته به علت نیاز بزرگسالان به این ویتامین ماهیانه یک عدد پرل ۵۰ هزار واحدی ویتامین D توصیه می‌شود و باید توجه کرد که این ویتامین محلول در چربی است و مازاد نیاز آن می‌تواند مشکل‌ایجاد کند. بنابراین حتما در مورد مقدار مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

بنابر اعلام وبدا، همچنین مصرف مواد غذایی حاوی ویتامین B شامل انواع میوه‌جات، سبزیجات، لبنیات، انواع گوشت‌ها، غلات سبوس‌دار، حبوبات و مغزی‌جات مانند پسته و گردو نقش مهمی در پیشگیری از کرونا دارند.

## کمبود خواب منجر به اسکیزوفرنی می‌شود



پژوهشگران در بررسی جدید خود نشان داده‌اند که عوامل محیطی مانند کمبود خواب می‌توانند به بروز اختلالات روانی مانند اسکیزوفرنی منجر شوند. به گزارش جام جم آنلاین، گیرنده ۲ سروتونین به طور گسترده‌ای در مغز توزیع شده است و نقش مهمی در ادراک، شناخت و روان‌پریشی بر عهده دارد. این گیرنده مسئول اثرات روانگردان داروهای توهمز را است. عملکرد غیرطبیعی این گیرنده، با اختلالات روانی از جمله اسکیزوفرنی مرتبط است. داروهای ضد روان‌پریشی که برای درمان اسکیزوفرنی استفاده می‌شوند، گیرنده ۲ سروتونین را هدف قرار می‌دهند تا نشانه‌های توهم و اختلال در شناخت را کاهش دهند.

پژوهشی که توسط آمیلیا گالیاتانو (Amelia Gallitano)، استاد بخش پزشکی و روان‌پزشکی دانشگاه آریزونا (University of Arizona) انجام شده است، نشان می‌دهد که یک عامل استرس‌زای محیطی یعنی محرومیت از خواب در افراد مبتلا به اسکیزوفرنی می‌تواند علائم را تشدید کند. این گیرنده‌ها زمانی ایجاد می‌شوند که یک ژن فعال شود و چند ساعت تغییر دهند. ما مکانیسمی را شناخته‌ایم که به واسطه آن این اتفاق رخ می‌دهد. واسطه این اتفاق، ژن EGR۳ است.

**مکانیسم سیگنال‌دهی**

نقش گیرنده‌های ۲ سروتونین در کنترل توانایی فرد برای درک و پردازش اطلاعات، مورد بررسی قرار گرفته است. با وجود این، فرآیند سیگنال‌دهی که بیان این ژن را تنظیم می‌کند، تاکنون به خوبی شناخته نشده است. پروتئین‌های گیرنده در سطح سلول‌های مغز، شبکه ارتباطی داخل مغز را کنترل می‌کنند. این گیرنده‌ها زمانی ایجاد می‌شوند که یک ژن فعال شود و دستورالعمل‌هایی را تولید کند که سلول برای ایجاد پروتئین از آن‌ها استفاده می‌کند.

تعداد گیرنده‌های ساخته شده و وجود آن‌ها روی سطح سلول، نحوه پاسخ سلول مغز به ناقل عصبی سروتونین و همچنین به داروهایی مانند داروهای ضد روان‌پریشی یا توهمز را تعیین می‌کند.

گیرنده ۲ سروتونین، دستورالعمل رمزگذاری شده خود را از ژن HTR۲A دریافت می‌کند. این پژوهش نشان می‌دهد که پروتئین‌های تولید شده توسط ژن EGR۳ نیز برای بیان گیرنده ۲ سروتونین مورد نیاز هستند.

عملکرد EGR۳، اتصال به DNA و روشن و خاموش کردن ژن‌های دیگر است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که محرک‌های ناشی از کم‌خوابی باعث می‌شوند که EGR۳ به ژن گیرنده ۲ سروتونین متصل شود و دستورالعمل‌های آن‌را برای پیام‌رسان را برای تولید پروتئین بیشتر فعال کند. این کار وجود تعداد بیشتری از گیرنده‌های ۲ سروتونین در مغز را به همراه دارد.

**بروز اسکیزوفرنی**

یافته‌های این پژوهش، به درک این موضوع کمک می‌کند که چگونه محیط می‌تواند بیان گیرنده‌های مغز را در قشر پیش‌پیشانی تغییر دهد. اختلال عملکرد قشر پیش‌پیشانی مغز ممکن است به نقص‌های شناختی منجر شود که از ویژگی‌های اسکیزوفرنی هستند.

اسکیزوفرنی، نوعی بیماری روانی است که با اختلال در ادراک، تفکر و حافظه مشخص می‌شود. این بیماری، فرآیندهای شناخت، خواب و حافظه را مختل می‌کند و به بروز توهم و جدایی از واقعیت در بیماران منجر می‌شود.

این واقعیت که گیرنده ۲ سروتونین واسطه اثرات توهمزایی برخی از داروها است، نشان می‌دهد که این گیرنده ممکن است بر توهمات و اختلالات ادراکی اسکیزوفرنی تأثیر بگذارد.

گالیاتانو گفت: ما می‌خواهیم ژن‌هایی را که در اثر محرک‌های محیطی بیان می‌شوند، بشناسیم و درک کنیم که چگونه تعامل ژن و محیط بر تغییرات رفتاری تأثیر می‌گذارد و به بروز نشانه‌های بیماری روانی منجر می‌شود.

منبع: نوروساینس نیوز