



تاریخ
۱۶
آذر
۱۳۹۹
یکشنبه

<div><div></div></div>
ضرب‌المثل‌های جهان
<div></div>
معجزات سراغ کسانی می آید
که باورش دارند
فرانسوی

صفحه
۶
شماره
۲۹۵۷
سال
بیست و ششم



شش توصیه برای افزایش بهره‌مندی از چای سبز



برای اینکه از تمام فواید چای سبز بهره‌مند شوید باید بتوانید از یک فنجان چای سبز تا جایی که ممکن است آنتی‌اکسیدان جذب کنید و البته اینکه چای سبزتان را چطور و چه زمانی می‌نوشید نیز اهمیت دارد. در ادامه شش راهکار در اختیارتان می‌گذاریم تا بتوانید از چای سبزی که می‌نوشید بیشترین بهره را برای سلامتی‌تان ببرید.

به گزارش سایت تیبیان، خیلی از افراد از نوشیدنی‌های ناسالم به چای سبز روی آورده‌اند و تعجبی هم ندارد. چای سبز منبع سرشاری از پلی‌فنول‌هاست. پلی‌فنول‌ها ترکیباتی با خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی هستند. برخی مطالعات نشان می‌دهند پلی‌فنول‌های چای سبز، از جمله کاتچین که به نام EGCG معروف است، برای سلامت قلب و ریه مفیدند. همچنین مطالعات به بررسی این مسئله می‌پردازند که آیا خواص ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی چای سبز می‌تواند ریسک برخی از سرطان‌ها را پایین بیاورد یا نه.
آیا نوشیدن چای سبز می‌تواند احتمال مرگ زودرس را نیز کاهش دهد؟ یک مطالعه که روی بیش از چهل هزار زن و مرد ژاپنی طی بیش از یک دهه صورت گرفت دریافت آن‌هایی که روزانه دست‌کم پنج فنجان چای سبز می‌نوشیدند، طی این ده سال، احتمال مرگ و میرشان کمتر بوده است. این کاهش نرخ مرگ و میر اساساً به دلیل کاهش ریسک سکته مغزی و حمله قلبی بوده است.

نوشیدن چای طول عمرتان را افزایش می‌دهد

برای اینکه از تمام فواید چای سبز بهره‌مند شوید باید بتوانید از یک فنجان چای سبز تا جایی که ممکن است آنتی‌اکسیدان جذب کنید و البته اینکه چای سبزتان را چطور و چه زمانی می‌نوشید نیز اهمیت دارد. در ادامه شش راهکار در اختیارتان می‌گذاریم تا بتوانید از چای سبزی که می‌نوشید بیشترین بهره را برای سلامتی‌تان ببرید.

چای سبز را همراه غذا نوشید

بهترین زمان نوشیدن چای سبز، بین وعده‌های غذایی است، نه همراه آن‌ها. اگر چای سبز را همراه غذا بنوشید، تانین‌های موجود در چای سبز با آهن جفت شده و از میزان جذب آهنی که قرار است از غذایتان دریافت کنید کم خواهد کرد. نوشیدن چای سبز با غذا می‌تواند جلوی جذب زینک (روی) غذای مورد نظر را نیز بگیرد. تانین‌ها به خودی خود ناسالم نیستند؛ اما می‌تواند میزان جذب این املاح را کاهش دهند. صبر کنید تا غذایتان تمام شود و مدتی از آن بگذرد و سپس چای سبزتان را بنوشید یا بین وعده‌های غذایی آن را مصرف کنید، خصوصاً اگر کمبود آهن دارید. ضمناً مکمل آهن‌تان را با چای سبز مصرف نکنید.

کمی آب‌لیمو به چای سبزتان اضافه کنید

آب‌لیمو می‌تواند عطر و طعم بهتری به چای سبز بدهد؛ اما یک فایده دیگر آن هم این است که میزان کاتچینی که بدنتان از چای سبز جذب می‌کند را افزایش می‌دهد. به گفته دانشمندان، آب مرکبات می‌تواند میزان کاتچین‌های چای سبز را پنج برابر کند. پس با افزودن مقداری آب‌لیمو به چای سبز، خواص آن را چند برابر کنید. ضمناً افزودن آب‌لیمو به چای سبز می‌تواند محتوای ویتامین C نوشیدنی‌تان را بالا ببرد.

مانچا را امتحان کنید

برای درست کردن چای سبز، برگ‌های آن را در آبجوش می‌ریزیم و پس از دم کشیدن این برگ‌ها را خارج می‌کنیم؛ اما ماچا یا ماتچا (Matcha)، پودر چای سبز است که از برگ‌های درسته چای سبز تهیه شده است؛ بنابراین از جهت پلی‌فنول‌ها غنی‌تر از چای سبزی است که برگ‌های آن را جدا کرده‌اید. در واقع ماتچا نسبت به یک فنجان چای سبز دم کشیده بدون برگ، ده تا صد برابر پلی‌فنول دارد. ضمناً موارد مصرف ماتچا متنوع نیز هست. شما می‌توانید از ماتچا در اسموتی‌ها، لاته‌ها و حتی پختن نان و کیک و … نیز استفاده کنید. وقتی ماتچا مصرف می‌کنید، تمام فواید برگ‌های چای سبز را دریافت می‌کنید.

وقتی چای سبز را دم کردید، برای مدت طولانی آن را در معرض هوا نگذارید. پلی‌فنول‌های موجود در چای سبز، به مرور زمان از بین می‌روند، خصوصاً اگر در ظرف را نگذارید و در معرض هوا باشد. اگر قصد ندارید چای سبزتان را درجا مصرف کنید، آن را در ظرفی بریزید که درپوش محکمی دارد

خودتان چای سبز درست کنید

بهترین راه دریافت تمام فواید چای سبز این است که خودتان در خانه آن را درست کنید. وقتی چای سبز صنعتی و آماده شده می‌خرید، کیفیت پلی‌فنول‌های موجود در بطری چای سبز نسبتاً پایین است. دانشمندان محتوای پلی‌فنول شش برند چای سبز آماده را بررسی کردند و اندازه گرفتند و دریافتند بیشتر آن‌ها دارای مقدار متوسطی پلی‌فنول هستند. آن‌ها می‌گویند شما باید ۲۰ بطری چای سبز آماده بنوشید تا فواید تنها یک فنجان چای سبزی که در خانه تهیه شده را دریافت کنید. ضمناً، برخی از چای سبزهای موجود در بطری دارای قند افزوده هستند. اگر شما چای سبز سرد دوست دارید می‌توانید خودتان آن را دم کرده و در بطری ریخته و در یخچال قرار دهید. با این روش، هم بیشتر از فواید چای سبز بهره می‌برید و هم در هزینه‌ها صرفه‌جویی می‌کنید.

چای سبز شده‌ را مدت طولانی نگه ندارید

وقتی چای سبز را دم کردید، برای مدت طولانی آن را در معرض هوا نگذارید. پلی‌فنول‌های موجود در چای سبز، به مرور زمان از بین می‌روند، خصوصاً اگر در ظرف را نگذارید و در معرض هوا باشد. اگر قصد ندارید چای سبزتان را درجا مصرف کنید، آن را در ظرفی بریزید که درپوش محکمی دارد و می‌تواند خواص آنتی‌اکسیدانی چای را برای مدت طولانی‌تری حفظ کند؛ اما به طور کل هر چه سریع‌تر چای سبز را مصرف کنید بهتر است و ضمناً طعم بهتری هم خواهد داشت.

راه‌های بیشتری برای استفاده از چای سبز پیدا کنید

خلایقت به خرج دهید و به راه‌هایی فکر کنید که بتوانید از چای سبز بیشتر متنوع‌تر استفاده کنید. می‌توانید به اسموتی‌تان به جای آب، چای سبز اضافه کنید یا در شوربای صبحانه‌تان چای سبز بریزید. می‌توانید از ماتچا در یخت‌وپزهایتان نیز استفاده کنید. با این کار، چیزهایی که می‌پزید دارای آنتی‌اکسیدان بیشتری می‌شوند. چای سبز چیزی فراتر از یک نوشیدنی است. ماتچا چون به صورت پودر است، کاربردهای متنوع‌تری دارد و به راحتی می‌توانید در آشپزی‌های خود از آن بهره ببرید. حتی می‌توانید بستنی ماتچا بخورید! اضافه کردن ماتچا به سوپ و آب‌جوش‌ت نیز فکر بسیار خوبی است.

کلام پایانی

حالا راه‌های بیشتر بهره بردن از خواص چای سبز را می‌دانید. جایگزین کردن نوشیدنی‌های ناسالم با چای سبز به نفع سلامتی‌تان است. با افزودن قند و شکر به چای سبز، فواید آن را کاهش ندهید. اگر دوست دارید چای سبزتان را شیرین بنوشید، از شیرین‌کننده‌ای استفاده کنید که قند خونتان را بالا نبرد.

حواستان به محتوای کافئین چای سبز نیز باشد. البته چای سبز نسبت به قهوه کافئین کمتری دارد که حدود ۲۰ میلی‌گرم است؛ بنابراین با نوشیدن چای سبز، کمتر ممکن است احساس اضطراب کنید. ضمناً چای سبز باکیفیت حاوی تیانین است که یک آمینواسید است که خواص آرامش‌بخشی داشته و با تأثیرات محرک کافئین مقابله می‌کند. با اضافه کردن دارچین، زنجبیل یا کمی گل‌محمدی می‌توانید خواص آن را بیشتر کرده و از نظر طب سنتی هم طبع آن را متعادل‌تر کنید. در نهایت این که در میزان مصرف هر ماده غذایی هرچند مفید نیز باید حد نگه داشت و چای سبز هم از این امر مستثنا نیست.

جدیدترین علامت ابتلا به کرونا که زود خودش را نشان می‌دهد

را به روی این علائم بست.محققان اعلام کردند بررسی‌ها همچنین نشان می‌دهد علائم بیماری در افراد بهبود یافته می‌تواند برای ماه‌ها ادامه داشته باشد. دانشمندان با دسته‌بندی علائم مختلف در بهبودیافتگان اعلام کردند ۱۷۲ علامت مرتبط با کرونا همچنان در برخی بیماران دیده می‌شود. از این میان، خستگی و سرفه‌های ممتد و خشک یکی از موارد بسیار شایعی است که بهبودیافتگان ماه‌ها پس از بهبودی از آن شکایت می‌کنند. در این حالت موارد عجیبی به چشم می‌خورد. از تشخیص‌های شدید تا ارتعاشات داخلی بدن و کشیدن انگشتان دست و پا از جمله مواردی است که دانشمندان در مبتلایان به کرونا مشاهده کرده‌اند. همچنین علائم زیادی در پوست بیماران کرونایی مشاهده شده است که از این میان می‌توان به خارش پوست، کبودی، پیری پوست و ایجاد زده‌های عجیب و غریب روی پوست اشاره کرد.

بیماری شریانی یا کرونا؟

متخصصان می‌گویند علائم جدیدی که مبتلایان به ویروس کرونا از خود نشان می‌دهند بسیار شبیه به علائم کسانی است که به بیماری شریانی مبتلا هستند. بیمار شریانی یک بیماری مرتبط با گردش خون در افراد است که با تنگ شدن سرخرگ‌ها، جریان خون به اندام‌ها کاهش می‌یابد. در این حالت فرد دچار رخوت و ضعف در اندام‌ها، تغییر رنگ پوست، بثورات پوستی و زخم می‌شود.

محققان تأکید دارند بیماران مبتلا به کووید ۱۹ علائمی شبیه به بیماری شریانی را نشان می‌دهند به طوری که در ابتدا کادر درمان تصور می‌کنند این افراد به بیماری شریانی مبتلا هستند، اما پس از انجام آزمایش مشخص می‌شود فرد به ویروس کرونا آلوده است.

دکتر لین آتکین، یکی از متخصصان بیمارستان پیندرفیلد در این زمینه می‌گوید: شاهد آن هستیم که برخی بیماران که به کرونای ملایم مبتلا هستند از سوزش در اندام‌های خود به ویژه پا شکایت دارند. وجود خارش در بیماران علامت هشدار آمیزی است که می‌تواند حاکی از ابتلا فرد به ویروس کرونا باشد.

فوق متخصص عفونی گفت؛ با وجود کاهش نسبی ورود بیماران سرپایی کرونا به درمانگاه‌ها همچنان آی سی یوها و بخش‌های مراقبت ویژه از بیماران کووید ۱۹ با وضعیت وخیم پر است و امیدواریم با کاهش بیماران شدید تأثیر محدودیت‌ها را در کاهش مرگ‌های کرونایی ببینیم. به گزارش ایرنا، داود یادگاری افزود: موارد بروز بیماری کووید ۱۹ از چند روز گذشته و پس از اعمال محدودیت‌ها تا حدی کم شده است. یک دلیل این آن است که بعد از صعودی شدن موارد ابتلا تا حدی ایمنی نسبی در جامعه ایجاد شد و اکنون با نزولی شدن نمودار موارد ابتلا مواجه شده‌ایم. احتمالاً برقراری محدودیت‌ها نیز در کاهش موارد مراجعه مبتلایان سرپایی به درمانگاه‌ها و اورژانس‌های بیمارستانی تأثیر بگذارد اما همچنان اکثر آی سی یوها پر هستند.

وی افزود: افرادی که در بخش‌های مراقبت ویژه بستری هستند

همان کسانی هستند در موج سوم گرفتار بیماری شدید شده‌اند

و هنوز زود است که تأثیر محدودیت‌ها را در کاهش موارد مرگ و بیماران بدحال ببینیم، پیشینی این است که اگر محدودیت‌ها و رعایت پروتکل‌ها ادامه پیدا کند از دو هفته آینده موارد بستری در بخش‌های مراقبت‌های ویژه و به تبع آن مرگ کرونا در کشور کاهش پیدا کند.

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: به نظر می‌رسد با افزایش ایمنی نسبی علیه ویروس کرونا در بین مردم و اعمال محدودیت‌ها حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد از ورود بیماران کرونا به اورژانس بیمارستان‌ها و درمانگاه‌ها کاهش پیدا کرده است.

یادگاری در پاسخ به این پرسش که برآورد شما از اینکه چه میزان از جمعیت کشور تاکنون به بیماری کووید ۱۹ مبتلا شده‌اند، گفت: در این زمینه آمار دقیقی نداریم. وزارت بهداشت باید با یکی آمارگیری از جمعیت زیاد این شاخص را اعلام کند. هنوز به طور رسمی این کار را نکرده و اینمیدانیم چند درصد جامعه به کرونا مبتلا شده‌اند. تحقیقاتی توسط متخصصان اپیدمیولوژی در کشور در این زمینه در حال انجام است باید منتظر بمانیم تا نتایج تحقیقات آنها اعلام شود.

فوق تخصص عفونی گفت؛ یکی از مبنای‌های آمارهای کرونا، اعدادی است که وزارت بهداشت به طور رسمی و روزانه اعلام می‌کند اما متخصصان اپیدمیولوژی علاوه بر این آمارها به اطلاعات بیشتری دسترسی دارند که بر مبنای آن می‌توانند میزان شیوع و بروز کرونا را اعلام کنند.

محدودیت‌های فقهی برای خریدن زمان است

وی افزود: همه تلاش مسئولان کشور و جامعه پزشکی این است که با اعمال محدودیت‌های مقطعی زمان بخریم تا این شرایط سخت را به خصوص در فصل سرد سال سپری کنیم به امید اینکه بتوانیم در آینده نزدیک به واکسن مؤثری دسترسی پیدا کنیم، اکنون تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم، رعایت پروتکل‌های بهداشتی است که با رعایت آنها تجربه خوبی در فروردین و اردیبهشت داریم، مردم همکاری کردند، مغازه‌ها را بستند، خیلی‌ها به مسافرت نرفتند، اکنون هم اگر مردم همکاری کنند، می‌توانند موارد ابتلا را کم کنیم.

یادگاری در مورد ابتلای کودکان به کرونا گفت؛ بیش از ۵۰ درصد کودکان به نوع بی علامت به همین ۱۹ مبتلا می‌شوند و چون میزان عوارض کرونا حتی از عوارض آنفلوآنزا هم در کودکان کمتر است، خیلی نگران کودکان نیستیم مگر گروه کوچکی از کودکان که به بیماری‌های مزمن، بیماری قلبی – عروقی یا تنفسی و ضعف ایمنی مبتلا هستند و ممکن است به نوع شدید این بیماری مبتلا شوند؛ اما درمجموع شدت بیماری کووید ۱۹ در کودکان

برای رفع و پیشگیری از ترک‌های پوستی چه کنیم؟

ترک‌های پوستی مانند هر زخم دیگری دائمی هستند اما روش‌های درمانی‌ای هست که ممکن است آن‌ها را کمرنگ کند.

چند روش برای کمرنگ کردن ترک‌های پوستی

بیشتر روش‌های موجود برای کمرنگ کردن ترک‌های پوستی بر تقویت پوست و بازسازی کلاژن تمرکز دارند. اگر مایل به انجام یکی از این روش‌ها هستید، با یک متخصص پوست مشورت کنید تا بدانید مناسب‌ترین روش برای شما کدام است.

برخی از رایج‌ترین روش‌ها:

۱- لیزر درمانی

در روش لیزر درمانی نور را به بخش‌های مشخصی از پوست مثل رنگدانه و عروق خونی می‌تابانند تا تولید کلاژن افزایش یابد و رشته‌های الاستین ترمیم شوند.

لیزر فراسکل که یکی از انواع لیزر است، برش‌های میکروسکوپی در پوست ایجاد می‌کند که باعث تولید کلاژن جدید می‌شود و در عین حال بافت اطراف را دست نخورده باقی می‌گذارد.

کارشناسان توصیه می‌کنند کار درمان ترک‌های پوستی را از ابتدای ظاهر شدن آن‌ها آغاز کنید یعنی زمانی که احتمال موفقیت آمیز بودن کار رفع ترک‌ها بسیار بیشتر است. رفع ترک‌های قرمز رنگ با استفاده از لیزر ساده‌تر است تا ترک‌های پوستی سفید رنگ.

تعداد جلسات لیزر درمانی ممکن است به این بستگی داشته باشد که ترک‌ها چقدر قدیمی (و چقدر مشخص) هستند، اما اغلب افراد دست کم به ۳ تا ۵ جلسه نیاز دارند. ترک‌های پوستی قرمز، آبی یا بنفش معمولاً جدیدترند و رفع آن‌ها با روش لیزر درمانی راحت‌تر است تا ترک‌های سفید و تفره‌ای.

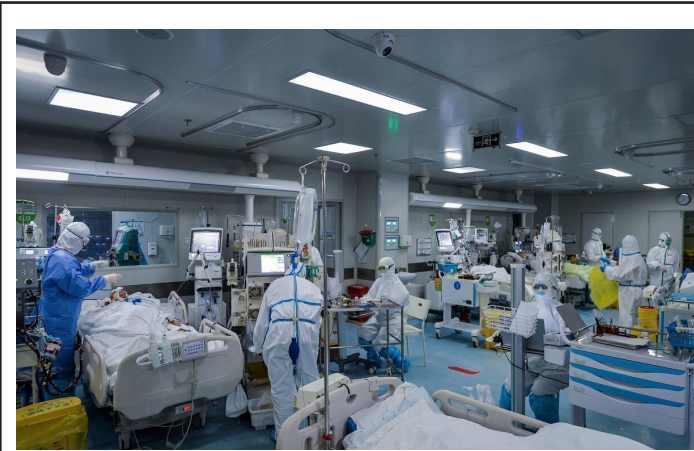
۲- میکرودرماپراسیون

در روش میکرودرماپراسیون سلول‌های مرده پوست را از سطح پوست لایه‌برداری می‌کنند. از آنجایی که ترک‌های پوستی در عمق پوست به وجود می‌آیند، این روش آن‌ها را از بین نمی‌برد، بلکه تنها کمرنگشان می‌کند. لایه‌برداری پوست به تولید کلاژن و رشد پوست جدید هم کمک می‌کند، امری که می‌تواند ترک‌های پوستی را کمرنگ کند.

میکرودرماپراسیون عوارض جانبی زیادی ندارد و با بسیاری از انواع پوست سازگار است. درمان ترک‌های پوستی با روش میکرودرماپراسیون فرآیند طولانی‌ای دارد و ممکن است لازم باشد از شیوه‌های دیگری هم استفاده کنید تا بتوانید نتیجه بگیرید.

فوق متخصص عفونی:

بخش‌های مراقبت ویژه همچنان پر از بیماران کرونایی است



بالا نیست البته موارد تک گیر شدید بیماری را در بین کودکان و نوجوانان هم داریم و در مواردی به مرگ هم منجر می‌شود اما موارد آن زیاد نیست. وی افزود: هنوز هیچ دارویی برای درمان بیماری کووید ۱۹ در دنیا معرفی نشده و بعد از ماه‌ها تحقیق، بر اساس آخرین مقالات پزشکی منتشر شده هنوز هیچ درمانی برای موارد سرپایی ابتلا به این بیماری در دنیا معرفی نشده، درمان‌ها فقط علامتی است مثل تب بر و موارد مشابه اما در مورد بیماران بستری و شدید برخی داروها مثل ریمسویپر اگر زود شروع شود تا حدی مؤثر است و داروهایی مثل کروتن و داروهای ضد انعقادی نیز در کاهش موارد مرگ و میر مؤثر بوده است.

بیماران کرونایی برای تجویز داروهای خارج از پروتکل فشار می‌آورند یادگاری گفت: اکثر داروهایی که برای کمک به درمان کرونا در فضای مجازی معرفی و تبلیغ می‌شود هیچ اثری ندارند اما مردم به پزشکان فشار می‌آورند که این داروها را تجویز کنند، بسیاری از این داروها در پروتکل کشوری نیست و خرید آن از بازار آزاد با قیمت‌های بسیار گزاف انجام می‌شود که منجر به هزینه‌ها بسیار بالا می‌شود اما از طرف مردم و خانواده‌های بیماران نگران هستند با این حال از نظر علمی هیچکدام از این داروها برای درمان کووید ۱۹ در دنیا تأیید نشده است.

فوق تخصص عفونی ادامه داد: مراجعه مردم به پزشکان متخصص مرتبط مثل متخصصان عفونی، ریه یا داخلی در این ایام بسیار زیاد شده است. بسیاری از مردم پزشکان را برای تجویز داروهایی که در رسانه‌ها تبلیغ می‌شوند، تحت‌فشار می‌گذارند اما پزشک باید وضعیت بیمار، علائم، وضعیت بیمار و میزان اکسیژن خون بیمار را بسنجد و بر اساس آن دارو تجویز کند. در اکثر موارد نیازی به هیچ دارویی نیست و با قرنطینه و رعایت اصول پیشگیری مشکل بر طرف می‌شود.

وی گفت: مطب پزشکان متخصص شلوع است و فرصت پاسخگویی به همه بیماران نیست به همین علت مجبوریم که نوبت‌های طولانی به مردم بدهیم و متأسفانه شاهد این هستیم که در یک لحظه مثلاً چهار تا هشت نفر از اعضای یک خانواده همگی با علائم مشکوک به کووید ۱۹ به درمانگاه مراجعه می‌کنند… برخی از این بیماران دچار وضعیت حاد و مرگ می‌شوند. مرگ بیماران به خصوص بیماران جوان پزشکان را هم دچار افسردگی می‌کند و از این نظر جامعه پزشکی تحت‌فشار روانی خیلی زیاد است.

یادگاری افزود: در مورد رسیدگی به بیماران مبتلا به کرونا نیاز نیست که حتماً به پزشک متخصص و فوق تخصص مراجعه شود، پزشکان عمومی هم می‌توانند این خدمات را به مردم ارائه کنند، اگر بیماری شدید بود و پزشک تشخیص داد می‌توانند بیماران شدید را به متخصص ارجاع دهند.