مصرف روزانه انگور می تواند از زوال اولیه عقل مرتبط با بیماری آلزایمر جلوگیری کند. به گزارش مهر، نتایج یک مطالعه بین افراد دارای علایم اولیه زوال حافظه نشان می دهد خوردن انگور می تواند به پیشگیری از آلزایمر کمک کند و مصرف منظم انگور ممکن است تاثیر حفاظتی در مقابله با زوال اولیه مرتبط با بیماری آلزایمر داشته باشد. نتایج مطالعه نشان می دهد رژیم غذایی سرشار از انگور از کاهش فعالیت متابولیکی پیشگیری می کند.

دلایل بوی بد ادرار

مترجم: علیرضا – بوی تند و عجیب ادرار می تواند نشانه ای از سلامت درون بدن باشد. هرچه که ما می نوشیم به عنوان ادرار از کلیه عبور می کند و می تواند انعکاس یا زنگ خطری برای اتفاقاتی که در بدن رخ می دهد باشد.

به طور کلی بدن انسان مکانیزم هشدار دهنده بروز خطر دارد.

به عنوان مثال، قبل از تب کردن ممکن است احساس خستگی کنید و یا دچار سرماخوردگی شوید اما با احتیاط کردن می توانید از تب کردن جلوگیری کنید.

به همین ترتیب، اختلالات دیگری نیز وجود دارند که نشانه هایی از بیماری های خاص هستند و نباید از آن ها چشم پوشی کرد. یکی از آن ها بوی بد ادرار است. در این مطلب به نقل از سایت ام اس ان، به چند دلیل بد بویی ادرار اشاره شده است:

دیابت:

ادرار دارای بوی شیرین ودر عین حال تند، می تواند نشانه بیماری دیابت باشد. به احتمال زیاد قند خون اضافه موجود در خون باعث ایجاد این بو شده است.

مصرف بیش از حد قرص مولتی ویتامین

ادراری که بوی نامطبوع مانند دارو می دهد، می تواند نشانه افراط در مصرف مکمل های مولتی ویتامین باشد. با مشورت پزشک دوز آن را کاهش دهید.

کم شدن آب بدن:

هنگامی که بدن دچار کمبود شدید آب می شود، ادرار غلیظ و بد بو می شود. پس مصرف آب را بالا ببرید.

نگه داشتن ادرار:

این عادت مضر می تواند به عفونت مثانه و بد بو شدن ادرار منجر شود.

خوردن برخی سبزیجات:

اگر عادت به خوردن زیاد برخی سبزیجات مانند مارچوبه، شلغم، پیاز و سیر دارید خوب است بدانید آنزیم های موجود در آن می تواند باعث بد بو شدن ادرار شود.

عفونت مجاری ادراری:

عفونت مجاری ادراری یک عفونت باکتریایی است که روی اندام تناسلی تاثیر می گذارد. عفونت به وجود آمده می تواند وارد ادرار شود. اگر دچار عفونت های باکتریایی یا قارچی آلوده شده باشید، عوامل عفونت زا می تواند به جریان ادرار راه پیدا کند و باعث بد بو شدن آن شود. بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

نارسایی کبد:

نارسایی کبد، یک بیماری جدی است که باعث غیر طبیعی شدن بوی ادرار می شود. کبد سبب شکسته شدن آمونیاک و تبدیل آن به اوره می شود. اوره نیز از طریق کلیه ها دفع می شود. زمانی که کبد مشکل داشته باشد و دچار نارسایی کبدی شده باشید، آمونیاک تجزیه نشده و ادرار بد بو می شود.

چند توصیه:

مصرف مرکبات و غذاهای حاوی ویتامین C را فراموش نکنید. این مواد غذایی به دلیل داشتن خاصیت اسیدی، بسیاری از عفونت های دستگاه ادراری را از بین می برد. به افراد میان سال و مسن توصیه می شود به طور سالیانه برای آزمایش ادرار به پزشک مراجعه کنند تا در صورت بروز مشکلات احتمالی، این مشکلات بررسی شود.

عوارض کمبود ویتامین E

کافه سلامت

زمانی که جنین به قدر کافی ویتامین E دریافت نکند، ممکن است مادر باردار در معرض خطر سقط جنین قرار گیرد، چراکه کمبود این ویتامین از رشد اعضای حیاتی بدن نوزاد جلوگیری می کند. به گزارش مهر، محققان دریافته اند که کمبود شدید ویتامین E موجب کاهش اسیدهای ضروری بدن می شود و سلول ها را مجبور می کند تا برای پیشگیری از آسیب و صدمه گلوکز موجود در بدن را مصرف کنند. در صورت فقدان گلوکز برای تامین انرژی، بسیاری از ویژگی های فیزیکی و نورولوژیکی، در مغز، ایجاد نمی شود و در نتیجه مرگ اتفاق می افتد. ویتامین E به سیستم ایمنی در مقابله با بیماری ها کمک می کند اما یکی از وظایف اصلی، نقش آن به عنوان یک آنتی اکسیدان است. مولکول های باردار منفی موسوم به رادیکال های آزاد می تواند به سلول ها آسیب رسانده و به بروز مشکلاتی نظیر بیماری های قلبی و سرطان منجر شود. به گفته محققان، ویتامین E با محدود کردن تولید رادیکال های آزاد و همچنین از طریق سایر مکانیسم ها، می تواند به پیشگیری یا به تاخیر انداختن بیماری های مزمن مرتبط با رادیکال های آزاد کمک کند.

به گفته محققان، روغن های گیاهی، مغزها، دانه ها و سبزیجات پربرگ از منابع جامد ویتامین E است.

طبق اعلام موسسه ملی سلامت آمریکا هر فرد بزرگسال باید روزانه حدود ۱۵ میلی گرم ویتامین E مصرف کند. از دیگر علایم کمبود ویتامین E، ضعف و سستی عضلات، مشکلات چشمی و بینایی و مشکلات تعادلی است که در بلندمدت می تواند به کبد و کلیه ها هم آسیب برساند.

اما باید به این نکته توجه داشت که مصرف بیش از اندازه ویتامین E خطر خونریزی را افزایش می دهد و موجب بروز خونریزی جدی در مغز می شود، چراکه موجب کاهش توانایی لخته شدن خون بعد از بریدگی یا جراحت می شود.

گیاهی برای ترک آسان سیگار

گیاهان

اعتیاد به نیکوتین به قدری شدید است که ترک آن نیازمند اراده‌ای پولادین است. زمانی که نیکوتین به بدن فرد سیگاری نرسد، حس اضطراب وی را فرا خواهد گرفت. اما گیاهی وجود دارد که می‌تواند این نیاز را برطرف کند. به گزارش فرادید، با مصرف این گیاه خواهید دید که علایم فیزیکی نیاز بدن به نیکوتین در عرض یک هفته از بین خواهد رفت ولی حس وسوسه انگیز آن تا مدتی باقی خواهد ماند. به تازگی مطالعه‌ای در آلمان انجام شده که نشان می‌دهد گیاه استویا (Stevia) یا "شکر برگ" در ترک مشروبات الکلی و سیگار کاربرد دارد. استویا عضوی از خانواده گیاه گل داودی (Chrysanthemum) بوده و در پاراگوئه می‌روید. همچنین از استویا برای مدتی طولانی به عنوان شیرین کننده استفاده می شده است. گیاه استویا مانع وسوسه فرد شده و سیگنال مغزی را پاسخ خواهد داد.

بنابراین اگر قصد ترک سیگار را دارید، یکی از روش‌ها، مصرف گیاه استویا است. برای ترک سیگار می‌توان از پودر گیاه استویا یا مایع آن استفاده کرد. زمانی که مغز فرمان دریافت نیکوتین را صادر کرد، کافی است مقداری از عصاره یا پودر استویا را مستقیما روی زبانتان بگذارید تا آن حس برطرف شود. مصرف گیاه استویا در درمان بیماری های فشار خون بالا، دیابت و چاقی مفید است. استویا علاوه بر این موارد می‌تواند با تقویت بافت پوست به درمان آکنه و آماس پوست کمک کند.

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود.
دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

سوال **علایم و درمان ذات الریه در طب سنتی چیست؟**

جواب ذات الریه در واقع همان عفونت های ریه است که با تب، سرفه، تنگی نفس و ترشحات عفونی حلق و ریه همراه است و امروزه می توان از آن به عفونت ریه هم نام برد. درمان آن مصرف داروهایی است که طبیعت گرم و خشک دارند مانند آویشن، استوقودوس، پونه و نعناع. با مصرف این داروها می توان عفونت را کنترل کرد و میزان آن را کاهش داد. هم چنین استفاده از بعضی از بخورها مانند بابونه، ناخنک و آویشن نیز مفید است. در صورتی که فرد دچار تب شود می توان برای کاهش تب از عرق بید یا دم کرده گل بنفشه استفاده کرد.

سوال **دختر ۹ ساله ام برای شست وشو و وضو گرفتن دچار وسواس شده است. آیا درمانی دارد؟**

جواب این مشکل را باید از دو جنبه مورد بررسی قرار داد، یکی جنبه جسمی که سودا افزایش یافته است و برای درمان آن باید از مصرف غذاهای سودا زا پرهیز شود مانند انواع ترشی، عدس، قارچ و... و از داروهایی استفاده شود که به دفع سودا کمک می کند. همچنین می توان از استوقودوس، افتیمون یا شربت سوداک استفاده کرد. جنبه دیگر این که آموزش احکام به درستی انجام نشده و کودک به وسواس دچار شده است بنابراین باید در این مورد بازنگری و به وی تاکید شود که به وسواس خود توجهی نکند.

سوال **دختر ۲۱ ساله‌ای دارم که دچار تکرر ادرار است و هر ۲ تا ۳ ساعت یک بار به دستشویی مراجعه می کند. در ۱۴ سالگی سونوگرافی از کلیه انجام شد اما مشکل خاصی را نشان نداد.**

جواب عوامل زیادی در تکرر ادرار نقش دارد که دو مورد آن شایع تر است. یکی افزایش سردی و رطوبت بدن که با مصرف خوراکی هایی مانند کاهو، خیار، ماست و دوغ مشکل بیشتر می شود. بنابراین این خوراکی ها را کمتر مصرف کنید. کلیه ها را گرم نگه دارید. از روغن های گرم بابونه و سیاهدانه روی کلیه ها بمالید. برای این که رطوبت کم و قدرت نگهداری ادرار بیشتر شود از کندر استفاده کنید. به اندازه یک قاشق چای خوری کندر را با آب قورت دهید. اضطراب هم باعث ایجاد این مشکل می شود و می توانید از گیاهان آرام بخش گل گاوزبان و سنبل الطیب استفاده کنید. سنبل الطیب باعث افزایش توانایی نگهداری ادرار می شود.

با حضور وزیر نیرو انجام شد:

بهره برداری از سامانه خدمات غیر حضوری برق تبریز

[illegible]

مهندس صادقی در بازدید نماینده مجلس و معاون فرماندار شهرستان فلاورجان از ذوب آهن تاکید کرد:

توجه ویژه ذوب آهن اصفهان به توسعه منطقه و حل مشکلات مردم

[illegible]

ضرورت استانداردسازی مسیر دسترسی به جاذبه‌های گردشگری شمال آذربایجان غربی

[illegible]

همزمان با سی و هشتمین بهار انقلاب:

بهره‌برداری از خط انتقال گاز در شرق اصفهان

[illegible]

با هزینه ای بالغ بر ۴۰۰ میلیارد ریال:

بهره برداری از اولین تصفیه خانه فاضلاب کشور به روش (USBF) در شهر بناب آذربایجان شرقی آغاز شد

[illegible]

آبفای هرمزگان؛ قهرمان مسابقات فوتسال المپیاد ورزشی صنعت آب و برق استان شد

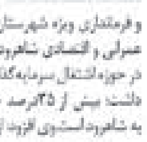
[illegible]

مدیرعامل گاز گلستان از افتتاح و کلنگ زنی ۱۵ پروژه شهرستان مراوه تپه استان گلستان خبر داد

[illegible]

معاون استاندار و فرماندار شاهرود:

۱۱۹ طرح اشتغال‌زایی در شاهرود اجرا شد



[illegible]

تامین منابع آبی، مهمترین دغدغه ی بخش کشاورزی و منابع طبیعی گلستان

[illegible]

مسابقه ای که آثار برگزیده اش را در شاهرود آتش زدند

[illegible]

آوای بیستمین آیین ازدواج دانشجویی در دانشگاه علوم پزشکی شیراز به صدا در آمد

[illegible]

۳۰ هزار طرح سرمایه گذاری در شهرکها و نواحی صنعتی کشور مستقر هستند

[illegible]

۲۲ واحد مسکونی به معلولان گلستان در دهه فجر واگذار شد

[illegible]

ت/۹۵۳۳۹۱۲۳