روزنامه صبح ایران
شیراز
پنجشنبه > ۲ تیر > ۱۴۰۱
سال ششم
شماره ۱۵۷۷

اگر فشار خون دارید این قرص مسکن را نخورید!

بر اساس تحقیقات جدیدی که نتایجش در مجله بایوساینس منتشر شده است، بیمارانی که برای کنترل فشار خون خود، یک داروی دیورتیک(فوروزماید-لازیکس- هیدروکلروتیازید، تریامترن و ...) و یک داروی مهارکننده سیستم رنین آنژیوتانسین (RSA) مانند کاپتوپریل، انالاپریل، لوزارتان و والزارتان)دریافت می‌کنند، باید از مصرف ایبوپروفن خودداری کنند.

به گزارش بهداشت نیوز؛ محققان دانشگاه واترلو با استفاده از آزمایش‌های دارویی شبیه‌سازی شده با کامپیوتر، به بررسی تداخلات این سه گروه دارویی(دیورتیک‌ها، RSA وایبوپروفن) پرداختند. بر اساس بیانیه خبری منتشر شده توسط گروه تحقیق، محققان این پژوهش دریافتند در برخی از بیماران با مشخصات پزشکی خاص، ترکیب این سه دارو می‌تواند باعث آسیب شدید کلیه شود که در برخی موارد هم می‌تواند دائمی باشد.

آنیتا لیتون، استاد ریاضیات کاربردی در واترلو و مدیر کرسی تحقیقاتی کانادا ۱۵۰ در زیست شناسی و پزشکی ریاضی، دراین بیانیه نوشته است:«دیورتیک‌ها خانواده‌ای از داروها هستند که باعث می‌شوند بدن آب کمتری در خود نگه دارد. کم آبی بدن عامل اصلی آسیب حاد کلیه است و مهارکننده RAS و ایبوپروفن هم این مکانیسم را تشدید می‌کنند و به نوعی با این ضربه سه گانه به کلیه ضربه می‌زند. اگر از این داروهای فشار خون استفاده می‌کنید و به مسکن نیاز دارید، به جای ایبوپروفن از استامینوفن استفاده کنید.»

این مطالعه توضیح داده که آزمایش‌های دارویی شبیه‌سازی شده با رایانه می‌تواند نتایج را سریع‌تر از آزمایش‌های بالینی انسانی به محققان ارائه دهد. لیتون و تیم تحقیقاتی او از ریاضیات و علوم رایانه همراه با یافته‌های پزشکی استفاده کردند تا به پزشکان داده‌های اولیه‌ای در مورد مسائلی مانند عوارض دارویی ارائه دهند.

این طور نیست که همه کسانی که این ترکیب از داروها را مصرف می‌کنند دچار مشکل شوند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که این مشکل بسیار جدی است و باید درخصوص آن احتیاط کرد.

این مطالعه بیان کرد که درمان دارویی سه گانه با این داروها، در مقایسه با بیمارانی که فقط با داروهای دیورتیک و مهارکننده‌های ACE/ARB درمان می‌شدند، با ۳۱ درصد افزایش خطر آسیب حاد کلیه همراه بود. گزارش منتشر شده همچنین بیان کرد که آسیب کلیوی حاد در یک تا ۲۲ درصد از افرادی که از درمان سه دارویی استفاده می‌کنند، رخ می‌دهد.

نویسندگان مطالعه در گزارش منتشر شده اظهار داشتند: «نتایج شبیه سازی شده ما نقش کلیدی پاسخ میوژنیک را در تعیین خطر آسیب حاد کلیوی AKI نشان می‌دهد.» محققان توضیح می‌دهند که پاسخ میوژنیک مکانیسمی است که به وسیله آن قطر رگ خونی پس از افزایش فشار منقبض می‌شود و پس از کاهش این فشار قطر آن افزایش می‌یابد تا جریان خون مناسب حفظ شود.

محققان در مطالعه خود نوشتند.«ما فرض می‌کنیم که افراد با پاسخ میوژنیک مختل ممکن است به طور خاص در برابر داروهای سه گانه حساس باشند. علاوه براین، افزایش حساسیت دارویی یا مصرف کم آب می‌تواند بیماران را مستعد ابتلا به AKI سه گانه کند.»

برای هر کسی که دارو مصرف می‌کند این نکته بسیار مهم است که قبل از مصرف هر دارو یا مکمل که بدون نسخه تهیه شده است، با پزشک یا داروساز خود مشورت کند تا از هرگونه تداخل دارویی احتمالی جلوگیری شود.

با یک روش ساده به بیماری قند خون پایان دهید

کارگر آنلاین: از مهم‌ترین و مشهورترین خواص توت سفید می‌توان به خواص توت سفید برای دیابت اشاره کرد. توت سفید حاوی ماده‌ای مؤثر است که موجب قطع و یا کند شدن پردازش قند در بدن می‌شود و از این طریق موجب کنترل قند خون بدن و در نتیجه موجب بهبود دیابت می‌شود.

چرا برخی افراد در خواب زیاد غلت می‌زنند و بی‌قرار هستند؟

تحقیقات نشان داده افرادی که در خواب غلت می‌زنند و بی‌قرار هستند دچار سوءهاضمه می‌باشند.

به گزارش بهداشت نیوز؛ افرادی که از خواب آلودگی در طول روز رنج می‌برند؛ باید شام خود را زود بخورند، همچنین افرادی که در خواب بی‌قرار هستند و دائماً غلت می‌زنند، دچار سوءهاضمه هستند. این افراد باید شام سبک و حداقل ۳ ساعت قبل از خواب بخورند.

افرادی که از خواب آلودگی در طول روز رنج می‌برند؛ باید شام خود را زود بخورند و از پرخوری و خوردن غذاهای سنگین در وعده شام بپرهیزند. بیش از ۹۰ درصد بزاق آب است. اگر غذا را خوب بجویم، نیاز به نوشیدن آب بعد از غذا تا حد زیادی رفع می‌شود. خوردن آب با غذا هضم را مختل می‌کند. استفاده از خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها، اگر همراه با موسیقی مناسب باشد، باعث گوارایی و کارایی بیشتر غذا در رشد و سوخت و ساز بدن می‌شود.

مصرف سالاد همراه غذا موجب بروز چه بیماری می‌شود؟

مصرف سالاد همراه غذا به مرور موجب ضعف معده و اختلال هضم و بروز بیماری‌های کبدی می‌شود. سالاد باید به تنهایی و با فاصله مناسب از غذا میل شود. «تاب سواری» ورزشی ملایم و مناسب برای تمام سنین، به ویژه برای افرادی که توانایی فعالیت‌های سنگین بدنی ندارند از جمله کودکان و سالمندان است و حتی در تقویت سیستم گوارش هم مؤثر است.

واقعیت‌های علمی در مورد مصرف سنگدان مرغ

یکی از سؤال‌هایی که همواره ذهن علاقه‌مندان به مصرف گوشت مرغ را به خود مشغول می‌کند، فواید و نیز مضرات بخش‌های مختلف این نوع گوشت است .این ابهام و سؤال در مورد سنگدان مرغ بیشتر وجود دارد و به باور بسیاری این قسمت از بدن مرغ نه تنها مفید نیست بلکه مضراتی نیز دارد؛ باوری که البته با واقعیت چندان همسان نیست.

به گزارش بهداشت نیوز، سنگدان، یک ماهیچه در شکم پرندگان است که در فرایند تجزیه ذرات غذا برای هضم به کار می‌رود و افراد زیادی از مصرف آن لذت می‌برند؛ یکی از مغذی‌ترین بخش‌های بدن مرغ که از قضا پروتئین زیادی هم دارد و برخی پزشکان بر مصرف آن تأکید دارند.

کارشناسان عقیده دارند یک فنجان گوشت سنگدان می‌تواند تا ۸۸ درصد مقدار توصیه شده از پروتئین مصرف کننده را در روز برآورده کند، چرا که زمانی که بدن پروتئین‌ها را تجزیه می‌کند، این آمینو اسیدها هستند که برای رشد ماهیچه و بافت بدن انسان مهم تلقی می‌شوند.

سنگدان‌ها هم چربی کمی دارند و هم دارای ویتامین بالایی هستند. سنگدان دارای چندین ویتامین شامل ویتامین ب۱۲ است که برای عملکرد مغز و تشکیل سلول‌های خونی سفید، نیاسین که برای گردش و تولید هورمون مناسب است و ریبوفلاوین که پوست و موی شما را سالم نگه می‌دارد، ضروری است.

مصرف سنگدان منجر به افزایش میزان مصرف آهن، فسفر و روی خواهد شد، آهن به بدن انسان کمک می‌کند تا گلبول‌های قرمز خون را شکل دهند، فسفر که برای عملکرد ماهیچه و روی که عملکردهای سیستم ایمنی را بهبود می‌بخشد، کمک می‌کند.

بررسی ترکیبات موجود در سنگدان مرغ

هر ۱۰۰ گرم از سنگدان مرغ که برابر با ۳.۵ اونس است، شامل ۳ گرم چربی است که کم‌تر از ۱ گرم چربی اشباع شده دارد. اگر به دنبال روش‌های کم چربی با افزودن پروتئین به رژیم غذایی خود هستید، سنگدان مرغ یک انتخاب سالم است. همان مقدار سنگدان مرغ نیز ۳۷۰ میلی‌گرم کلسترول دارد که به طور قابل توجهی بیش از ۳۰۰ میلی‌گرم و یا کم‌تر است که باید خودتان را در روز محدود کنید. رژیم غذایی کم چربی اشباع شده و کلسترول می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، سکته و انواع خاصی از سرطان‌ها را کاهش دهد.

پروتئین سنگدان مرغ

سنگدان مرغ حاوی مقدار زیادی پروتئین، یک ماده مغذی ضروری برای تولید انرژی است، همچنین در بخش سلامت نمناک اشاره کرده‌ایم که پروتئین به پر کردن سلول‌هایی که ماهیچه‌های شما و بافت‌ها را می‌سازند، کمک می‌کند. برای هر ۹ کیلوگرم از وزنتان، باید ۸ گرم پروتئین بخورید که هر ۱۰۰ گرم از سنگدان مرغ ۳۰ گرم را برای این هدف فراهم می‌کند.

پروتئین موجود در سنگدان مرغ

هر ۱۰۰ گرم سنگدان مرغ، به شما ۳.۲ میلی‌گرم آهن و ۴.۴ میلی‌گرم روی می‌دهد. زنان به ۱۸ میلی‌گرم آهن و ۸ میلی‌گرم روی در هر روز نیاز دارند و مردان به ۸ میلی‌گرم آهن و ۱۱ میلی‌گرم روی به صورت روزانه نیاز دارند.

این مواد مغذی از سیستم ایمنی سالم پشتیبانی کرده و التیام زخم و کمک در تقسیم سلول را تقویت می‌کنند، همچنین ۱.۰۴ میکروگرم از ۲.۴ میکروگرم ویتامین ب۱۲ را به دست می‌آورید که در هر روز نیاز دارید. ویتامین ب۱۲ برای سیستم ایمنی سالم و برای عملکرد مناسب نورولوژیکی ضروری است.

پیشگیری از انواع سرطان

سنگدان غنی از پروتئین و مواد معدنی است و می‌تواند یک مکمل سالم باشد، به عنوان مثال، سلنیوم ممکن است در برابر سرطان پستان، مثانه، ریه، پروستات و سرطان پوست شما را محافظت کند.

سنگدان مرغ برای کاهش وزن و لاغری

سنگدان مرغ همچنین گزینه خوبی برای کاهش وزن است. به خاطر محتوای پروتئین بالا، گرسنگی را محدود و به فرد کمک می‌کند تا در طول روز کالری بیشتری بسوزاند. نتایج حاصل از پنج مطالعه نشان داد که جیره‌های دارای پروتئین بالا، سیری را افزایش می‌دهند و این ماده غذایی می‌تواند به جلوگیری از چاقی و کاهش چربی احشایی کمک کند.

سنگدان همچنین حاوی ویتامین b۱۲ می‌باشد که نقش کلیدی در عملکرد مغز ایفا می‌کند و از تولید گلبول‌های قرمز حمایت می‌کند. همان طور که مؤسسات ملی بهداشت اشاره می‌کنند، کمبود ویتامین b۱۲ در گیاه خواران، سالمندان و افراد مبتلا به کم خونی و اختلالات گوارشی شایع‌تر است که اگر درمان نشود، ممکن است منجر به مشکلات حافظه، جنون، افسردگی و خستگی شود.

لوسین، والین، آرژنین، گلایسین، آلانین وایزولوسین تنها چند نمونه هستند. همچنین به حفظ جرم بدون چربی در رژیم غذایی کمک می‌کند که به نوبه خود به حفظ متابولیسم فرد کمک می‌کند. در مطالعه‌ای که در زمینه تغذیه بیان شد، افرادی که دریافت پروتئین خود را دو برابر کرده بودند، کمبود کالری، کاهش چربی و رشد ماهیچه بیشتری نسبت به رژیم غذایی متوسط داشتند. هر دو گروه شش روز در هفته تمرین کردند اما گروه پر پروتئین نتایج بهتری گرفتند. در سنگدان مرغ، ویتامین B۳ و نیاسین به میزان قابل توجهی وجود دارد که هر دو برای درمان مشکل استرس، تعدیل هورمون‌های جنسی در غده فوق کلیوی، بهبود گردش خون، سلامت موها و جلوگیری از ریزش موی سر و بهبود قدرت بینایی نقش دارند.

در این میان نباید از مضرات مصرف بی‌رویه سنگدان مرغ نیز غافل شد. هر چند مطالعات اندکی در این زمینه انجام شده است، اما افراد اگر سطح کلسترول بالا دارند، ترجیح بر این است که از این مواد غذایی در حد اعتدال استفاده کنند.

محققان همچنین اشاره می‌کنند که سنگدان‌های مرغ حاوی چربی هستند و افراد مبتلا به نقرس باید از آن اجتناب کنند. این ترکیبات آلی، سطح اسید اوریک را بالا می‌برند و ممکن است باعث حملات نقرس شوند، اما در کل اگر در حد اعتدال مصرف شود، فرد دچار عوارض خاصی نخواهد شد.کشاورزان اغلب از آنتی بیوتیک برای پیشگیری از بیماری در مرغ‌ها استفاده می‌کنند. براساس گزارش گاردین، یک رژیم غذایی غنی از طیور ممکن است رشد باکتری‌های مقاوم به دارو را افزایش دهد؛ تنها راه برای کاهش این ریسک‌ها استفاده از مواد آلی است. در مجموع پیشنهاد این است که افراد سنگدان مرغ را به بخشی از رژیم غذایی خود اضافه کنند، زیرا آن‌ها حاوی کلسترول بسیار بالا هستند و به طور مشخص سنگدان کبابی مرغ با سبزیجات تازه، یک غذای غنی از مواد مغذی سرشار از فیبر، پتاسیم و ویتامین آ. است. گفتنی است، خواص معرفی شده فقط و فقط در مورد سنگدان مرغی است که به صورت ارگانیک و با روش‌های طبیعی رشد کرده است و شامل روش‌های نوین پرورش مرغ نمی‌شود.

این ادویه علیه دیابت و کلسترول

صدآنلاین: دارچین از پوست داخلی یک گیاه همیشه سبز گرمسیری گرفته می‌شود. در طول قرن‌های مختلف از دارچین به عنوان درمانگر مشکلات تنفسی و گوارشی در پزشکی آیورودا استفاده می‌کرده‌اند. این در حالی است که مصریان باستان از دارچین به عنوان عطر استفاده می‌کردند و رومی‌ها از آن برای پوشاندن جسد در مراسم تشییع جنازه بهره می‌بردند.

به گزارش صدآنلاین، دارچین یکی از محبوب‌ترین ادویه‌های جهان است که به صورت جوشانده و در طبخ انواع غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. غذاهای شکرگزاری و کریسمس بدون دارچین، قطعاً بی‌مزه و کم عطر و بو خواهند بود.

اما امروزه استفاده از دارچین به عنوان درمانگر دارویی موضوعی است که دانشمندان را متعجب کرده و آن‌ها را به تلاش برای تعیین مقدار آنتی‌اکسیدان‌هایی که در بهبود سلامتی تأثیر گذارند وا داشته است.

لا اوری رایت، سخنگوی آکادمی تغذیه و رژیم غذایی می‌گوید، «پزشکی با استفاده از گیاهان، تازه آغاز شده است.» «در حال حاضر ما به عقب باز می‌گردیم و اثبات می‌کنیم که بعضی از گیاهان ممکن است چه کارهایی برای سلامتی هر فرد بکنند.»

دارچین ۲ نوع اصلی دارد. سیلان یا دارچین درختی که در سریلانکا رشد می‌کند و گونه دیگر آن که با نام کاسیا Cassia شناخته می‌شود، که به طور گسترده‌ای در چین و اندونزی تولید می‌شود. کاسیا در مقایسه با انواع دیگر دارچین‌ها دارای عطر و طعم قوی‌تری است و به دلیل پایین بودن هزینه‌های آن، از جمله دارچین‌هایی است که ما از فروشگاه‌ها تهیه و برای طبخ غذا استفاده می‌کنیم.

دارچین سیلان یکی از گران‌ترین گونه‌های دارچین است با طعمی ملایم و شیرین که احتمالاً بهترین گونه آن برای سلامتی شما می‌باشد.

کاسیا به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی ازترکیبات گیاهی کومارین می‌تواند سبب آسیب رسانی به کبد شود. مطالعه‌ای که بر روی ۹۱ نمونه دارچین موجود در فروشگاه‌های آلمان انجام شده است نشان می‌دهند، کومارین موجود در پودر دارچین کاسیا ۶۳ مرتبه بیشتر از پودر سیلان است. چوب دارچین که شبیه لایه‌ای ضخیم و نورد شده است، دارای کومارینی حدود ۱۸ برابر بیشتر از چوب سیلان است که دارای لایه‌های نازک‌تری می‌باشد.

ملینا مرینیوک، متخصص تغذیه که در کمیته حرفه‌ای انجمن دیابت آمریکا کار می‌کند می‌گوید، «چالش برخی از این درمان‌های گیاهی این است که آن‌ها به طور حقیقی یک دارو به شمار نمی‌روند، به همین دلیل است که نمی‌دانید با آن‌ها دقیقاً باید چه بکنید.» «بسیاری از مسائل هستند که بر ترکیبات دارو اثر می‌گذارند از جمله: خاک، شرایط پرورش، نحوه نگهداری و خشک کردن ادویه و محلی که گیاه رشد می‌کند.»

دانشمندان از دوزهای مختلف، گونه‌ها و ترکیبات ادویه‌ای متنوعی برای تحقیقاتشان استفاده کردند که این مسائل تحقیقات آن‌ها را با مشکلات فراوانی روبه‌رو کرد.

رایت می‌گوید، «دوزها تا حد زیادی در تحقیقات مختلف متنوع بوده‌اند»، دوزهایی که در کمتر از ۱ گرم وجود داشته‌اند تا سطوحی که حتی ممکن است برای انسان‌ها سمی باشند، متفاوت بوده‌اند. «مدت مصرف کپسول آن‌ها نیز تا حد زیادی متفاوت است. این مشکل کار است، حتی هنگامی‌که به نتایج مثبت دست می‌یابیم، چگونه می‌توانیم ترکیب و دوز مناسب را برای حداکثر ایمنی ایجاد کنیم؟»

حتماً این را در نظر داشته باشید که شما درباره اینکه دارچین در علم چه جایگاهی دارد، مطالعه می‌کنید.

دیابت و کلسترول

مطالعاتی که تا کنون بر روی گروهی از موش‌های آزمایشگاهی و تعدادی از انسان‌ها انجام شده است، نشان می‌دهند که دارچین می‌تواند به حساسیت انسولین و انتقال گلوکز کمک کند و همچنین در کاهش التهاب نیز نقشی ایفا کند. رایت می‌گوید، من فکر می‌کنم که این یکی از قوی‌ترین شواهدی است که تاکنون در رابطه با افراد مبتلا به دیابت و کنترل قند خون یافت شده است.»

اِیمی استوکرت، پژوهشگر شیمی دانشگاه داروسازی رابه اوهایو شمالی که بر روی خواص دارچین پس از دوران یائسگی مطالعه می‌کند می‌گوید، «آن‌ها به برخی از اثرات مثبت دارچین پی برده‌اند؛ اما پژوهش‌های دیگر نتایج دیگری را نشان می‌دهند.»

استوکرت که نویسندگی بخش کوچکی از مطالعاتی که بر روی ۱۸ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ بودند را بر عهده داشت، بیان داشت که مطالعاتش نشان می‌دادند که مصرف گونه‌هایی از دارچین کاسیا در رژیم غذایی می‌تواند به پایین آوردن سطح گلوکز کمک کند. در واقع در مطالعات او شواهدی وجود داشت که دارچین می‌تواند با داروهای خوراکی دیابت قابل قیاس باشد.

مطالعه دیگری که بر روی ۶۰ فرد مبتلا به دیابت نوع ۲ انجام گرفته بود، نشان می‌داد که مصرف دوز کمی از دارچین باعث کاهش سطح قند خون، بهبود ال دی ال و یا کلسترول «بد» و تری گلیسیرید می‌شود.

«با توجه به مطالعات انجام شده، من این حقیقت را بیان می‌کنم که مصرف روزانه ۱ تا ۶ گرم دارچین، با کاهش قند خون و کلسترول ارتباط دارد، این بدین معناست که مصرف روزانه نصف قاشق چای‌خوری تا ۳ قاشق غذاخوری می‌تواند روندی متفاوت داشته باشد، بنابراین پیشنهاد من این است که دارچین را در رژیم غذایی خود قرار دهید و به همراه ماست و غلات روزانه میل نمایید. همچنین لیزا درایر متخصص تغذیه و نویسنده تغذیه خبرگزاری سی ان ان می‌گوید، اداره دارو و غذا میزان پیشنهادی مصرف روزانه ۶ گرم دارچین را توصیه می‌کند.

انجمن دیابت آمریکا می‌گوید، با این حال که این موضوع بسیار امیدوار کننده است، اما این تحقیقات باید با احتیاط توصیف شوند.

مارینیوک می‌گوید، «ADA معتقد است شواهد آزمایشات کافی نیستند، فراتحلیل ۲۰۱۳ که یکی از سخت‌ترین بررسی‌ها به شمار می‌رود دریافته بود که دارچین در سطح هموگلوبین A۱c تأثیری ندارد و این همان چیزی است که ما در حال بررسی آن هستیم.»

مارینیوک پیشنهاد می‌دهد که اگر از افرادی می‌باشید که مبتلا به دیابت نوع ۲ هستند و می‌خواهید بدانید آیا دارچین برای شما مفید است یا نه، خودتان آن را امتحان کنید.

وی افزود: میزان قند خون خود را بسنجید، نصف قاشق چای‌خوری دارچین را به همراه میوه، بلغور و یا قهوه مصرف کنید، قبل و بعد از خوردن، قند خون خود را اندازه بگیرید. ۲ تا ۳ ساعت بعد دوباره بررسی کنید و ببینید آیا اختلافی وجود دارد.

همچنین او هشدار می‌دهد، مصرف روزانه داروی خود را به هیچ عنوان سرخود قطع نکنید.

رایت بیان می‌کند، این موضوع نیازمند مطالعه بیشتری است، قبل از اینکه به صورت علمی و دقیق بیان شود. او همچنین گفت، هنگام مصرف دارچین همراه داروهای دیابتی، حتماً با پزشک خود مشورت کنید، زیرا ممکن است قند خون شما پایین باشد.

آلزایمر، ایدز، سرطان و بسیاری امراض دیگر

خواص درمانی آنتی‌اکسیدان‌ها و تأثیر آن‌ها بر بیماری‌های آلزایمر و سایر مریضی‌ها مورد بررسی قرار گرفته‌اند. سیناملدهید، ترکیبی است که دارای بوی نسبتاً شیرینی است و اپیکاتچین، یک آنتی‌اکسیدان قوی ست که در ذغال اخته و شکلات وجود دارد. به نظر می‌رسد این دو نقشی کلیدی در جلوگیری از آسیب‌های مغزی دارند.

مطالعه دیگری که بر روی دارچین سیلان انجام گرفته است، تأثیرات یکسانی را نشان می‌دهند، اگرچه این تحقیق تنها بر روی موش‌های آزمایشگاهی انجام شده است.

رایت می‌گوید، در ابتدا به نظر می‌رسید که به عنوان یک ضد التهاب و یا آنتی‌اکسیدان عمل می‌کنند و از سلول‌های بدن در مقابل مواد بد محافظت می‌کنند، اما در نهایت معلوم شد که مواد زائد را از بین می‌برند و سلول‌های سالم بدن را حفظ می‌کنند.

دارچین و بسیاری از دیگر از گیاهان سنتی هندی نیز برای مبارزه با HIV مورد آزمایش قرار گرفته‌اند. مطالعات نشان دادند که چای سبز و عصاره دارچین به دلیل غنی بودن از فلاونوئیدها می‌توانند مانع ورود ویروس‌ها و آلوده شدن سلول‌ها شوند.

تحقیقات در مورد دارچین تنها به اینجا ختم نمی‌شود، دارچین سیلان خواص درمانی از جمله اثرات ضد سرطانی، کاهش فشار خون، بهبود زخم و آسیب‌های کبدی را دارا می‌باشد. شواهد نشان می‌دهند که روغن دارچین می‌تواند تعدادی از باکتری‌های شایع مانند استرپتوکوک و اشریشیاکلی را از بین ببرد.

استوکرت با استفاده از یک مدل کامپیوتری متوجه شد که دارچین همانند رسوراترول و آنتی‌اکسیدان‌ها دارای خواص ضد پیری می‌باشد، و در فعال شدن ژن SRT- ۱ که به عنوان ژن طول عمر نیز شناخته می‌شود تأثیر بسزایی دارد.

دارچین و کمک آن به حفظ سلامت بدن

بر اساس تحقیقات اولیه، دارچین دارای پتانسیل بالایی به عنوان درمانگر می‌باشد. اما کارشناسان همچنان هشدار می‌دهند که در این روند علمی، هنوز بسیار زود است که دارچین را به عنوان مکمل غذایی روزانه معرفی کنیم.

استوکرت می‌گوید، ما همچنان در مراحل اولیه تحقیق هستیم و هنوز نمی‌دانیم دارچین در اکثر افراد چه تأثیری می‌گذارد. به نظرتان آیا درست است که به راحتی دارچین را با ادویه‌های دیگر ترکیب کنیم؟ من مطمئنم که خوب است، اما در مورد مصرف هرگونه مکمل باید خیلی احتیاط کرد. وی می‌افزاید، «من فکر می‌کنم طعم دلپذیر دارچین می‌تواند عطر و مزه خوبی را به غذاهای کم کالری بدهد و همچنین خواص آنتی‌اکسیدانی دارچین ممکن است برای کسانی که قصد کنترل قند خون خود را دارند مفید باشد، اما باید این را عنوان داشت که این موضوع نیازمند تحقیقات بیشتری است.»

پیشگیری از ابتلا به دیابت در اثر ایمنی‌درمانی سرطان با سلول‌های بنیادی

سلول‌های بنیادی مزانشیمی‌در آزمایش‌های روی موش‌ها برای جلوگیری از ابتلا به دیابت نوع ۱ به عنوان یکی از عوارض جانبی ایمونوتراپی یا ایمنی‌درمانی سرطان، نویدبخش نشان داده‌اند.

به گزارش ایسنا و به نقل از نیو اطلس، دیابت نوع ۱ می‌تواند یک عارضه جانبی نادر اما جدی از درمان سرطان باشد که از آنچه به عنوان مهارکننده‌های ایست بازرسی ایمنی شناخته می‌شود، استفاده می‌کند. اکنون محققان ژاپنی در یک مطالعه جدید بر روی موش‌ها نشان داده‌اند که درمان با سلول‌های بنیادی می‌تواند به جلوگیری از این عارضه کمک کند.

بسیاری از انواع سرطان از یک ترفند حیله‌گرانه برای دفاع از خود در برابر سیستم ایمنی استفاده می‌کنند. آن‌ها یک سیستم «نقطه ایست بازرسی» را راه‌اندازی می‌کنند که سلول‌های ایمنی را که به تومور حمله می‌کنند، غیرفعال می‌کند. شکل عمده ایمونوتراپی سرطان این فرایند را هدف قرار می‌دهد و این ترمزها را آزاد می‌کند و به سیستم ایمنی اجازه می‌دهد دوباره با قدرت کامل به سلول‌های سرطانی حمله کند.

این درمان که از مهارکننده‌های ایست بازرسی ایمنی استفاده می‌کند، در مبارزه با طیف وسیعی از سرطان‌ها نویدبخش بوده است. با این حال، ممکن است برخی از عوارض جانبی ایمونولوژیک نامطلوب بر اثر آن وجود داشته باشد که در میان آن‌ها التهاب روده بزرگ شایع اما قابل درمان است.

اما این در حالی است که گروه بسیار کوچکی از بیماران ممکن است به دیابت نوع ۱ مبتلا شوند. این اتفاق به دلیل تجمع سلول‌های ایمنی در لوزالمعده که تولید انسولین را مختل می‌کند، رخ می‌دهد. اکنون محققان دانشگاه «اوزاکا» در ژاپن در مطالعه جدید خود بررسی کرده‌اند که آیا سلول‌های بنیادی مزانشیمی(MSCs) می‌توانند به جلوگیری از این عارضه جانبی جدی کمک کنند. این سلول‌های بنیادی تخصصی، در بازسازی بافت و تعدیل عملکردهای ایمنی نقش دارند.

این تیم با ایجاد دیابت در موش‌ها با دادن یک آنتی‌بادی مونوکلونال PD-L۱ خالص، با یک مهارکننده ایست بازرسی ایمنی که معمولاً مورد استفاده قرار می‌گیرد، شروع به کار کردند. سپس برخی از موش‌ها با سلول‌های بنیادی مزانشیمی مشتق شده از بافت چربی انسان تحت درمان قرار گرفتند و محققان سلول‌های ایمنی ترشحات لوزالمعده(پانکراس) را بررسی کردند. در مقایسه با موش‌هایی که MSCs دریافت کرده بودند و تنها ۱۹ درصد از آن‌ها (۴ مورد از ۲۱ مورد) به دیابت نوع ۱ مبتلا شدند، موش‌هایی که فقط آنتی‌بادی را دریافت کردند، ۶۴ درصد (یا ۱۶ مورد از ۲۵ مورد) به دیابت نوع ۱ مبتلا شدند. همچنین کاهش قابل توجهی در ساخت سلول‌های T و ماکروفاژها در لوزالمعده موش‌های تحت درمان با MSCs وجود داشت.

«شانبان کیتا» نویسنده ارشد این مطالعه گفت: ما دریافتیم که MSCها به طور مؤثری از این هجوم سلول‌های ایمنی جلوگیری می‌کنند و در نتیجه از اثرات مضر روی سلول‌های پانکراس جلوگیری می‌کنند.

ایمنی درمانی یا ایمونوتراپی یک روش درمانی برای برخی بیماری‌ها از جمله سرطان است که با تحریک یا سرکوب پاسخ سیستم ایمنی عمل می‌کند. تحریک سیستم ایمنی برای درمان سرطان و برخی انواع نقص سیستم ایمنی تاکنون به کار گرفته شده و در درمان آلرژی، رد پیوند اعضا و غیره آزموده شده است. ایمنی درمانی در چند دهه گذشته به جزء مهمی از درمان برخی از انواع سرطان بدل شده است. دانشمندان اکنون در حال تحقیق درباره انواع جدیدتر ایمنی درمانی هستند و نتایج این تحقیقات بر چگونگی درمان سرطان در سال‌های آینده تأثیر خواهد گذاشت. شیوه‌های متفاوتی برای ایمنی درمانی سرطان وجود دارد. برخی از آن‌ها دستگاه‌ایمنی بدن را به طور کلی تقویت می‌کنند. برخی دیگر دستگاه ایمنی را طوری تعلیم می‌دهند که به‌طور اختصاصی به سلول‌های سرطانی حمله کنند. ایمنی درمانی در برخی از انواع سرطان بهتر از سایر انواع آن عمل می‌کند. در برخی از انواع سرطان از ایمنی درمانی به تنهایی و در برخی دیگر از سرطان‌ها از این روش به همراه سایر انواع درمان استفاده می‌شود. سلول‌های بنیادی مزانشیمی((MSCs) که به عنوان سلول‌های مزانشیمی استرومایی نیز شناخته شده می‌شوند، سلول‌های چند توانی هستند که می‌تواند به انواع سلول‌ها از جمله سلول‌های استئوبلاست (سلول‌های استخوانی)، کندروسیت (سلول‌های غضروفی)، میوسیت (سلول‌های عضلانی) و سلول‌های چربی تمایز پیدا کنند. دیابت نوع ۱ نیز در گذشته دیابت وابسته به انسولین نامیده می‌شد و هر سنی را در بر می‌گیرد، اما در کودکان و جوانان شایع‌تر است. بدن افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ قادر به تولید انسولین کافی نیست، این نوع دربرگیرنده ۵ تا ۱۰ درصد از انواع دیابت است. در این نوع از دیابت تخریب سلولی سلول‌های بتا در پانکراس اتفاق می‌افتد. در دیابت نوع ۱ برخلاف دیابت نوع ۲، وراثت نقش چندان مؤثری ندارد، بلکه عمدتاً به صورت اسپورادیک رخ می‌دهد و بیش از ۷۵ درصد بیماران دیابت نوع ۱ فاقد خویشاوندان درجه یک مبتلا به این بیماری هستند.

در دیابت نوع ۱، پانکراس هیچ انسولینی ترشح نمی‌کند. گفتنی است که انسولین، هورمونی است که بدن را قادر می‌سازد تا گلوکز موجود در غذا را به انرژی تبدیل کند. چنانچه قند موجود در خون نتواند وارد سلول‌ها شود، در رگ‌ها انباشته شده و نتیجه آن افزایش قند خون است. قند خون بالا به مرور زمان می‌تواند تأثیرات جبران ناپذیری را بر روی اعضای مختلف بدن داشته باشد. با وجود اینکه از دیابت نوع ۱ اغلب به عنوان دیابت دوره نوجوانی یاد می‌شود، ولی امکان ابتلای به آن در هر سنی وجود دارد. تشخیص سریع و به موقع این بیماری می‌تواند از عوارض و مشکلات آتی آن همچون ناراحتی‌های قلبی، نابینایی، فشار خون بالا، اختلالات عصبی و نارسایی‌های کلیوی پیشگیری کند. البته دیابتی‌های نوع ۱ علاوه بر انسولین، به ورزش منظم و رژیم غذایی سالم نیز احتیاج دارند.

البته، هنوز راه درازی برای استفاده از این درمان در انسان وجود دارد و این فقط یک آزمایش اولیه حیوانی و در اندازه کوچک بوده است و برای کمک به جلوگیری از این عارضه جانبی نادر اما جدی، باید کارهای بیشتری انجام شود و پتانسیل MSCها بیشتر بررسی شود. این مطالعه در مجله Diabetologia منتشر شده است.

درمان قطعی زخم معده با یک روش ساده ایرانی

کارگر آنلاین: اثر ضد گاستریک در زعفران می‌تواند به طور قابل توجهی بیماری زخم معده را درمان کند. گزارش شده است که زعفران، معده را در برابر آسیب مخاط معده ایجاد شده توسط برخی از مواد به نام ایندومتاسین و عامل نکروز کننده، محافظت می‌کند و همچنین از تولید بیش از حد اسید معده که می‌تواند به دیواره معده آسیب برساند، جلوگیری می‌کند.