

کاهش اثربخشی داروهای تیروئیدی با مصرف

نادرست و تداخل با مکمل ها

مدیرکل دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت محور سازمان غذا و دارو گفت: مصرف نادرست و تداخل با مکمل‌ها، اثربخشی داروهای تیروئیدی را کاهش می‌دهد.

به گزارش مهر به نقل از ایفدانا، نازیلا یوسفی، با اشاره به گزارش‌های دریافتی از کاهش اثر داروهای تیروئیدی در برخی بیماران، بر لزوم توجه به عوامل اختلال‌زا در جذب این داروها، تاکید و تصریح کرد: داروهای تیروئیدی نظیر لووتیروکسین باید صبح‌ها، با معده خالی و با فاصله حداقل نیم‌ساعته تا مصرف صبحانه استفاده شوند. با این حال در صورتی که استفاده صبح ناشتا از این داروها امکان پذیر نباشد توصیه می‌گردد داروها ۳ الی ۴ ساعت پس از آخرین وعده

انتخاب‌های غذایی که در پایین

نگه‌داشتن فشار خون نقش دارند



فشار خون بالا اغلب هیچ علائم واضحی ندارد اما می‌تواند به تدریج، صدمات جدی به بدن وارد کند و زندگی فرد را به خطر بیندازد.

به گزارش ایسنا، این عارضه موجب از کار افتادگی قلب و صدمه به دیواره‌های رگ‌ها می‌شود. میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به فشارخون بالا مبتلا هستند و این بیماری بدون کنترل و مدیریت مناسب می‌تولد با خطر بروز بیماری‌های قلبی و سکته مغزی همراه شود.

علاوه بر داروهایی که پزشک ممکن است برایتان تجویز کند، بسیاری از تغییرات در سبک زندگی و برنامه غذایی می‌توانند به کاهش فشار خونتان کمک کنند. این تغییرات شامل مواردی چون پیروی از یک رژیم غذایی سالم، حفظ تمرین و ورزش منظم، ترک دخانیات و پرهیز از مصرف الکل است.

بسیاری از مطالعات نشان می‌دهند که برخی انتخاب‌های غذایی می‌توانند در کاهش فشار خون تاثیر چشمگیر داشته باشند.

در ادامه به ۳ عامل تغذیه‌ای موثر در کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب و عروق می‌پردازیم:

مکمل منیزیم

به گفته متخصصان سلامت، مصرف مقدار کافی از ماده معدنی منیزیم می‌تواند برای کنترل فشارخون مناسب باشد. منیزیم باعث باز شدن رگ‌ها شده و در نتیجه فشارخون را کاهش می‌دهد. علاوه‌بر این، افزایش سطح منیزیم با بهبود جریان خون همراه است که فاکتور موثر دیگر در کاهش فشارخون به حساب می‌آید.

به گزارش هلت دی نیوز، خوراکی‌هایی چون مواد غذایی سبوس دار، لوبیا، مغزها و گیاهانی با برگ‌های سبز، حاوی منیزیم هستند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای

نتایج یک مطالعه دیگر نیز نشان داده است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای در کاهش فشار خون موثر است، همچنین چند ماده غذایی که در رژیم مدیترانه‌ای به خوردن آنها توصیه می‌شود عبارتند از گردو، ماهی ساردین کنسروی، گیلان، نخود، جعفری (سبزی خوراکی)، ماهی خال خالی و گوجه فرنگی.

اسفناج

یکی دیگر از مواد غذایی مفید برای قلب، اسفناج است که به عنوان یک منبع غنی از نیترات و پتاسیم شناخته می‌شود و می‌توند به کاهش فشار خون و بهبود سلامتی قلب کمک کند. پزشکان و متخصصان تغذیه بر این باورند که اسفناج می‌تواند از طریق شل کردن رگ‌های خونی و کمک به تنظیم سطح سدیم در بدن، فشار وارده بر سیستم قلبی-عروقی را کاهش دهد. تحقیقات اخیر نشان داده‌اند که مصرف سبزیجات برگ سبز دار مانند اسفناج می‌تواند در کنترل فشار خون هم موثر باشد.

دکتر «چنگ» هان چن، متخصص قلب می‌گوید اسفناج از طریق محتوای نیترات خود به افزایش سطح اکسید نیتریک در بدن کمک می‌کند؛ ترکیبی که باعث می‌شود رگ‌های خونی شل شوند که نتیجه آن کاهش فشار خون است. این فرآیند، عملکرد سیستم قلبی-عروقی را هم بهتر می‌کند.

علاوه بر این، اسفناج یک منبع غنی از پتاسیم است که به تنظیم سطح سدیم در بدن کمک می‌کند و می‌تواند فشار وارد بر سیستم قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد.

خوردن اسفناج به روش‌های مختلف از جمله در سوپ، سالاد یا به‌صورت پخته توصیه می‌شود. به گفته متخصصان، مصرف یک تا دو پیمانه اسفناج خام یا نصف تا یک پیمانه اسفناج پخته، چهار تا پنج بار در هفته می‌تواند مفید باشد.

البته «میشل روتشتاین»، متخصص تغذیه در زمینه قلب، توضیح می‌دهد که هیچ غذایی به طور مستقل و به‌تنهایی قادر به بهبود فشار خون نیست بلکه یک الگوی غذایی کلی و انتخاب غذاهای مناسب در کنار هم برای حفظ سلامت قلب و فشار خون بسیار مهم هستند. او پیشنهاد می‌کند که افراد به جای تمرکز روی مصرف یک غذای خاص، به یک الگوی غذایی سالم و متعادل توجه کنند.

به گزارش ایندپندنت، بدون شک در کنار تغییرات رژیم غذایی، ورزش منظم، کنترل وزن، خواب کافی، کاهش استرس و اجتناب از مصرف الکل و دخانیات نیز اهمیت بالایی دارد. از طرفی متخصصان قلب توصیه می‌کنند افراد برای ارزیابی و کنترل فشار خون خود حتما با پزشک مشورت کنند.

سلامت



غذایی و در شب مصرف شوند.

وی افزود: مصرف همزمان این دارو با برخی مکمل‌های معدنی از جمله آهن، کلسیم یا داروهای باند شونده با اسیدهای صفراوی می‌تواند منجر به کاهش جذب دارو در دستگاه گوارش و کاهش اثربخشی آنها شود که توصیه می‌شود حداقل فاصله ۴ ساعته با این داروها رعایت گردد.

یوسفی ادامه داد: مصرف داروهای ضد اسید، برخی آنتی‌بیوتیک‌ها و حتی رژیم‌های غذایی خاص، در صورتی که بدون مشورت با پزشک انجام شود، ممکن است عملکرد داروی تیروئیدی را مختل کند. لذا از مصرف خودسرانه مکمل‌ها بدون مشورت با پزشک یا داروساز، به‌ویژه توسط افرادی که داروهای مزمن مصرف می‌کنند، باید به طور جدی اجتناب شود.

به گفته وی، دفتر پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور به‌صورت مستمر روند تجویز و مصرف داروها را بررسی و با افزایش آگاهی بیماران نسبت به اصول صحیح مصرف دارو، تلاش در ارتقای پیامدهای درمانی داروها دارد.

فعالیت بدنی مداوم خطر مرگ را کاهش می دهد



افراد فعال‌تری که سطح فعالیت بدنی خود را افزایش دادند،

۲۷ درصد کمتر احتمال داشت بمیرند.

محققان گفتند افرادی که به طور مداوم فعال بودند یا شروع به فعال شدن کردند، وقتی به میزان توصیه‌شده فعالیت بدنی هفتگی دست یافتند، خطر مرگ کمتری داشتند.اما محققان دریافتند حتی کسانی که فعالیت بدنی کمتر از میزان توصیه‌شده داشتند، نیز از این شرایط بهره بردند.محققان نوشتند: «این موضوع با شواهدی مبنی بر اینکه سطح فعالیت بدنی پایین‌تر از دستورالعمل‌ها نیز می‌تواند مزایای قابل توجهی برای سلامتی داشته باشد، و این گفته که کمی فعالیت بدنی همیشه بهتر از هیچ است،

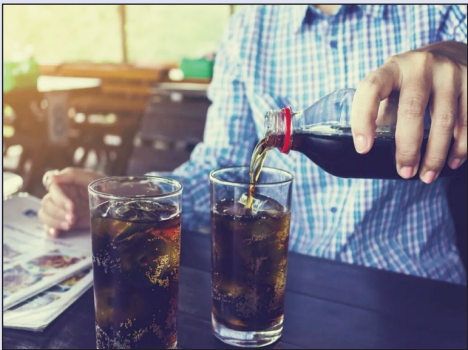
میل به مصرف خوراکی‌های شیرین، می‌توانند در درازمدت زمینه‌ساز چاقی و بیماری‌های غیر واگیر شوند و حتی نوشیدنی‌هایی که با شیرین کننده‌های مصنوعی تهیه می‌شوند، گرچه قند افزوده ندارند، اما مصرف مداوم آن‌ها

نیز برای سلامت مطلوب نیست.

آب: همچنان بهترین گزینه برای بدن

اسماعیل زاده تصریح کرد: با توجه به شیوع بالای چاقی و بیماری‌های مزمن در کشور، توصیه اکید ما این است که افراد برای تأمین مایعات بدن خود، بیشتر از آب یا آب‌میوه‌های طبیعی استفاده کنند و از نوشیدنی‌های غیرضروری فاصله بگیرند.

وی در ادامه افزود: آب‌های گازدار، اگرچه گاز موجود در آن‌ها ممکن است، برای افراد دارای مشکلات گوارشی ایجاد ناراحتی کند، اما همچنان نسبت به نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا انتخاب مناسب‌تری برای سلامت محسوب می‌شوند.



شدید، تأمین آب کافی برای بدن اهمیت زیادی دارد. ما در توصیه‌های خود به مردم و نهادهایی مثل وزارت دفاع تاکید کردیم که بهترین گزینه برای پیشگیری از گرم‌زدگی، مصرف آب کافی است.

وی ادامه داد: نوشیدنی‌های گازدار و شیرین شده، چه از نوع معمولی و چه از نوع انرژی‌زا، معمولاً حاوی مقادیر بالای قند و کالری هستند. این نوشیدنی‌ها علاوه بر افزایش

پنهانی ترین تهدید برای سلامتی



نارسایی تنفسی، برخی ششکشی‌های استخوان و بی‌اختیاری ادرار ارتباط داشت. به نظر می‌رسد التهاب هم در ارتباط میان بی‌نظمی خواب و بیماری نقش داشته باشد.

طبق گفته پروفسور «شنگ‌فنگ وانگ»، نویسنده ارشد این پژوهش، یافته‌ها از اهمیت نظم خواب و بی‌توجهی به آن خبر می‌دهند.وقت آن رسیده که تعریف از خواب‌خوب‌را از صرفا مدت‌زمان آن فراتر ببریم و به کیفیت و ثبات آن هم توجه کنیم.به گزارش ایندپندنت، «اشلی کرتیس»، روان‌شناس و استادیار دانشگاه فلوریدی جنوبی که در این پژوهش مشارکت نداشته، در گفتگو با فاکس نیوز دیجیتال گفت: این مطالعه به مجموعه شواهد رو به رشد درباره نقش مهم خواب به‌عنوان یکی از عوامل خطر قابل اصلاح در بسیاری از بیماری‌ها به‌ویژه در دوره میانسالی و سالمندی، می‌افزاید. این پژوهش نشان می‌دهد که نحوه سنجش کیفیت خواب بر سلامت افراد در طول زندگی تاثیر می‌گذارد.البته کرتیس به تفاوت میان الگوهای خواب در خوداظهاری افراد و داده‌های عینی ثبت‌شده در دستگاه‌های پوشیدنی اشاره کرد و گفت که می‌تواند اعتبارسنجی را تحت تاثیر قرار دهد. متخصصان هم به چندین محدودیت عمده در این مطالعه اشاره کردند.از جمله

آیا مصرف مکمل ها برای بهبود

«پارکینسون» مفید است



یک متخصص مغز و اعصاب و فلوشیپ اختلالات حرکتی، بر اهمیت فعالیت‌های مداوم حرکتی برای کنترل بیماری پارکینسون تاکید کرد.

مهری سالاری، در گفتگو با خبرنگار مهر، با عنوان این مطلب که بیماری پارکینسون درمان ندارد، گفت:

پارکینسون یک بیماری پیشرونده است که سیستم عصبی مرکزی را دچار اختلال می‌کند و سیر بیماری در افراد مختلف، متفاوت است.

وی با اشاره به اهمیت مصرف دارو برای کنترل بیماری پارکینسون، افزود: دوز مصرفی دارو در بیماران پارکینسون، یکسان نیست و تأثیر داروها در بیماران، متفاوت است. یعنی این طور نیست که برای همه بیماران پارکینسون، یک دارو با دوز یکسان تجویز شود. زیرا، با گذشت بیماری، اثرگذاری دارو کمتر می‌شود و در نتیجه، لازم است که دوز دارو تغییر کند.

سالاری بر اهمیت مصرف دارو با معده خالی در بیماران پارکینسون، تاکید کرد: تجویز داروی برند، خیلی روی علائم بیماری تأثیر ندارد و باید دوز دارو تغییر کند. زیرا، برخی بیماران هستند که داروی ایرانی برای آنها جواب می‌دهد و نیازی نیست که حتماً داروی خارجی برند، تجویز شود.

این فلوشیپ اختلالات حرکتی ادامه داد: در حال حاضر، بهترین روش کنترل بیماری‌هایی مثل آلزایمر و پارکینسون، انجام مداوم فعالیت‌های بدنی و ورزش است که می‌تواند سیر بیماری را به تأخیر بیندازد.

سالاری در واکنش به انجام عمل جراحی برای بیماران پارکینسون، گفت: با توجه به اینکه پارکینسون در ستین بالا رخ می‌دهد، انجام عمل جراحی برای این بیماران خیلی توصیه نمی‌شود؛ زیرا، با عارضه‌هایی همراه است. به طور مثال، صحبت کردن و حافظه بیمار، بعد از جراحی بدتر می‌شود.

این متخصص مغز و اعصاب در ارتباط با مصرف مکمل‌ها برای بهبود بیماری پارکینسون، اظهار داشت: مکمل‌ها، تأثیری روی بیماری ندارند و فقط احساس بهتر شدن به بیمار دست می‌دهد.

سالاری به داروهای گیاهی اشاره کرد و گفت: داروهای گیاهی برای درمان نیستند و اصولاً طب سنتی برای پیشگیری است، در حالی که بیمار پارکینسون نیاز به درمان دارد.

پاسخ‌های علمی درست به باورهای تغذیه‌ای

نادرست؛

آیا بستن شکم با پلاستیک در حین

ورزش موجب چربی‌سوزی می‌شود



دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور نادرست مبنی بر اینکه بستن شکم با پلاستیک هنگام پیاده‌روی یا ورزش باعث کاهش چربی‌های شکمی می‌شود، اعلام کرد: این باور فاقد شواهد علمی بوده و می‌تواند برای سلامت افراد خطرناک باشد.

به گزارش ایرنا از وبدا، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا بستن شکم با پلاستیک در حین ورزش موجب چربی‌سوزی شکم می‌شود یا خیر، اعلام کرد: بستن شکم با پلاستیک در حین ورزش یک عمل رایج است که برخی افراد معتقدند با تعریق بیشتر بدن به کاهش وزن کمک می‌کند، با این حال، هیچ مدرک علمی برای تأیید این ادعا وجود ندارد.

بر این اساس، تعریق، روشی است که بدن برای تنظیم دمای بدن خود به کار می‌گیرد، در حالی‌که ممکن است به دلیل از دست دادن آب، منجر به کاهش وزن موقت شود، اما منجر به از دست دادن چربی نمی‌شود، علاوه بر این، برخی از سلفون ها و نایلون های مورد استفاده حاوی ماده خطرناکی به نام پلی وینیل کلراید (PVC) هستند که می تواند اثرات مضری روی بدن داشته باشد.

تنها راه کاهش چربی، ترکیبی از یک رژیم غذایی سالم و ورزش منظم است، مهم است توجه داشته باشید که تعریق بیش از حد می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود، بنابراین نوشیدن مقدار زیادی آب در حین و بعد از ورزش اهمیت دارد، اگر به دنبال کاهش وزن و تقویت ناحیه شکم خود هستید، ترکیبی از تمرینات کاردیو و تمرینات قدرتی، همراه با یک رژیم غذایی سالم می‌تواند به شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند.