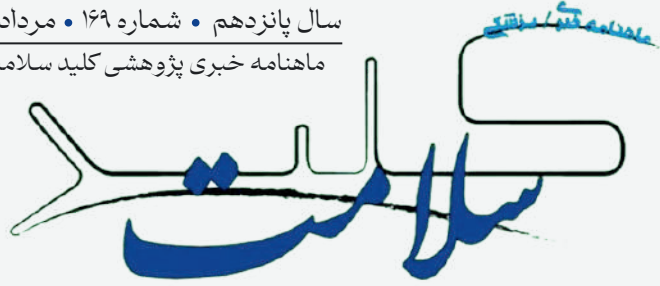




سال پانزدهم • شماره ۱۶۹ • مرداد ۱۴۰۴
ماهنامه خبری پژوهشی کلید سلامت



ISSN: 2251- 6018

با کلید سلامت خورا معرف
کنید.
جهت سفارش آگهی با
شماره ۰۹۳۰۰۴۸۵۴۶۲۴
خانم قلیزاده تماس بگیرید

در این شماره می خوانیم:

اثر سیر بر فشار خون بالا >>>

تیروئید، رژیم غذایی و روش های جایگزین >>>

مکمل های غذایی در کم کاری تیروئید >>>

تأثیر عادات غذایی بر نشانگرهای استرس اکسیداتیو در تیروئیدیت هاشیموتو >>>

زردچوبه؛ معجزه ای طبیعی برای سلامتی خون، قند و مبارزه با ویروس ها >>>

سیگارهای الکترونیکی (ویپ) و خطرات آنها >>>

شیر مادر: مزایای سه گانه برای سلامت، پایداری و اقتصاد (۱۰ مرداد؛ روز جهانی شیر مادر) >>>



کلید سلامت

شماره شاپا:

۶۰۱۸_۲۲۵۱

سال پانزدهم- شماره ۱۶۹- مرداد ۱۴۰۴

با کلید سلامت خورا معرفی
کنید.
جهت سفارش آگهی با
شماره ۰۹۳۰۰۴۸۵۴۶۴
خانم قیژاده تماس بگیرید

صاحب امتیاز و مدیر مسئول

دکتر کامران باقری لنگرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاست‌گذاری سلامت



سر دبیر

دکتر سعید شهابی، عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

ایمیل: saeedshahabi1@gmail.com تلفن: ۰۹۶۱۵۰۳۳۳۳۳۳ داخلی: ۴۴۴۱



هیأت تحریریه این شماره:

دکتر محمد سوار دشتکی، دکتر فاطمه درویش‌نیا، علی میرزائی، دکتر فاطمه شیدایی



طراحی و گرافیک

نگین قلیزاده



فهرست



تیر و نید
مکمل‌های غذایی در کم‌کاری



جایگزین
تیر و نید، رژیم غذایی و روش‌های



اثر سیر بر فشار خون بالا



خطرات آنها
سیگارهای الکترونیکی (ویپ) و



ویروس‌ها
زردچوبه؛ معجزه‌ای طبیعی برای
سلامتی خون، قند و مبارزه با



هاشیموتو
اکسیداتیو در تیروئیدیت
نشانه‌های استرس
تأثیر عادات غذایی بر



۱۰ مرداد
مناسبت روز جهانی شیر مادر-
سلامت، پایداری و اقتصاد (به
شیر مادر: مزایای سه‌گانه برای

اثر سیر بر فشار خون بالا

- مصرف مکمل‌های سیر می‌تواند به کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کمک کند، به ویژه در افرادی که دچار فشار خون خفیف هستند. سیر باعث افزایش تولید اکسید نیتریک و بهبود عملکرد اندوتلیوم می‌شود.
- سیر باعث کاهش استرس اکسیداتیو، مهار فعالیت آنزیم تبدیل‌کننده آنژیوتانسین (ACE)، و بهبود عملکرد عروق می‌شود.
- استفاده از مکمل‌های سیر ممکن است علاوه بر کاهش فشار خون، اثرات مثبتی بر نمایه‌های چربی خون (مانند کاهش LDL و تری‌گلیسرید) و افزایش HDL داشته باشد.
- اگرچه سیر فواید بسیاری دارد، اما مصرف آن می‌تواند در برخی موارد با داروهای کاهش فشار خون تداخل داشته باشد. همچنین، مصرف بیش از حد ممکن است منجر به خونریزی شود.

سیستم قلبی‌عروقی نقش حیاتی در حفظ تعادل داخلی بدن و تضمین گردش خون کارآمد دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که اختلالات در این سیستم می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های قلبی‌عروقی متنوعی مانند فشار خون شود. فشار خون نیازمند بررسی مداوم روش‌های متنوع برای مدیریت اثرات آن بر سلامت جهانی است.

در میان مداخلات دارویی موجود، علاقه به استفاده از درمان‌های طبیعی رو به افزایش است و سیر به عنوان یکی از کاندیداهای امیدوارکننده مطرح شده است. سیر به دلیل خواص آشپزی و دارویی سنتی خود شناخته شده است. ترکیبات زیست‌فعال آن مانند ترکیبات حاوی گوگرد مسئول بسیاری از فواید سلامتی آن هستند.

این ترکیبات، از طریق مکانیسم‌های مختلف و تأثیر بر عوامل خطر بیماری‌های قلبی‌عروقی، اثرات خود را اعمال می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که سیر فشار خون را از طریق مکانیسم‌هایی نظیر گشاد کردن عروق (vasodilation) به وسیله آزادسازی نیتریک اکساید، بهبود عملکرد عروق، خواص آنتی‌اکسیدانی، دفع سدیم و آب، و اثرات ضدالتهابی کاهش می‌دهد. علاوه بر این، سیر حاوی ترکیباتی است که می‌توانند چربی خون را کاهش داده و از تجمع چربی در قلب جلوگیری کنند. مطالعه‌ی حاضر با هدف بررسی اثربخشی سیر در بهبود فشار خون، به ویژه از نظر ترکیبات فعال گیاهی و مکانیسم‌های عملکرد آن انجام شده است.

مقالات منتشرشده بین سال‌های 2014 تا 2024 مورد بررسی قرار گرفته‌اند. مطالعاتی که بر سایر بیماری‌های قلبی‌عروقی تمرکز داشته‌اند از این بررسی حذف شده‌اند.

Source: Sleiman C, et al. Garlic and Hypertension: Efficacy, Mechanism of Action, and Clinical Implications. *Nutrients*. 2024 Aug 29;16(17):2895.

سیر و مکمل‌های مبتنی بر آن نقش موثری در مدیریت فشار خون و عوامل خطر مرتبط مانند آترواسکلروز، هیپرلیپیدمی و دیابت دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف سیر، به ویژه در افراد با فشار خون خفیف، می‌تواند فشار خون سیستولیک (SBP) و دیاستولیک (DBP) را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. یک مطالعه‌ی متاآنالیز روی 12 مطالعه نشان داد که مصرف مکمل‌های سیر فشار خون سیستولیک را به طور متوسط 8.3 میلی‌متر جیوه و دیاستولیک را 5.5 میلی‌متر جیوه کاهش داده و این امر خطر حوادث قلبی‌عروقی را تا 16-40 درصد کم می‌کند. اثرات کاهش فشار خون به دوز و مدت زمان مصرف وابسته است، به طوری که دوزهای بالاتر و مدت زمان مصرف طولانی‌تر اثرات بیشتری نشان می‌دهند.

علاوه بر کاهش فشار خون، سیر اثرات مثبتی بر نمایه‌های چربی خون دارد. مصرف سیر می‌تواند تری‌گلیسرید و کلسترول LDL را کاهش داده و کلسترول HDL را بهبود بخشد. یک کارآزمایی بالینی نشان داد که مکمل‌های سیر نه تنها فشار خون سیستولیک و دیاستولیک را کاهش می‌دهند، بلکه باعث کاهش تری‌گلیسرید، کلسترول کلی و LDL و همچنین افزایش سطح HDL و نیتریک اکساید خون می‌شوند.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که سیر می‌تواند به عنوان یک مکمل طبیعی برای کاهش فشار خون و بهبود نمایه‌های متابولیک و قلبی‌عروقی به کار رود.



تیروئید، رژیم غذایی و روش های جایگزین

- تأثیر مواد معدنی از جمله ید، سلنیوم، روی بر روی بیماری های تیروئید.
- رژیم های غذایی و تغییرات میکروبیوم روده بر بیماری های تیروئید موثر است.

امروزه بیماران بسیاری به دنبال روش های جایگزین و مکمل برای درمان مشکلات تیروئید خود هستند. این مقاله به بررسی شواهد علمی درباره تأثیر ویتامین ها، مواد معدنی، داروهای مکمل و رژیم های غذایی خاص بر عملکرد تیروئید می پردازد. در حالی که برخی از این روش ها ممکن است برای گروه های خاصی مفید باشند، بسیاری از آنها فاقد شواهد کافی برای حمایت از استفاده عمومی هستند.

ویتامین ها و مواد معدنی و تأثیر آنها بر تیروئید

1. ید

ید یک عنصر اساسی برای تولید هورمون های تیروئیدی (T3 و T4) است. کمبود ید می تواند باعث بیماری هایی مانند گواتر، کم کاری تیروئید، و عقب ماندگی ذهنی در کودکان شود. در بسیاری از کشورها، غنی سازی نمک با ید (برنامه جهانی یددار کردن نمک USI) به کاهش کمبود ید کمک کرده است. مصرف بیش از حد ید در افرادی که در مناطق دارای ید کافی زندگی می کنند، می تواند باعث مشکلات تیروئیدی مانند پرکاری تیروئید (پدیده ید-باسدو) یا حتی کم کاری تیروئید شود. در دوران بارداری و شیردهی، زنان به ید بیشتری نیاز دارند (۲۵۰ میکروگرم در روز).

2. سلنیوم

سلنیوم برای عملکرد آنزیم های تیروئیدی که به تبدیل T4 به T3 کمک می کنند ضروری است. کمبود سلنیوم با افزایش خطر بیماری های خودایمنی تیروئید مرتبط است. برخی مطالعات نشان داده اند که مصرف سلنیوم می تواند سطح آنتی بادی های تیروئیدی را کاهش دهد، اما تأثیر آن بر عملکرد کلی تیروئید مشخص نیست. عوارض مصرف زیاد سلنیوم: می تواند باعث مشکلاتی مانند ریزش مو، درماتیت و افزایش خطر دیابت نوع ۲ شود.

3. روی (Zinc)

روی نقش مهمی در عملکرد تیروئید دارد، از جمله در تولید TSH و تبدیل T4 به T3. مطالعاتی روی کودکان مبتلا به سندرم داون نشان داده که مصرف مکمل روی ممکن است سطح TSH را بهبود بخشد. در کشورهای در حال توسعه که کمبود مواد مغذی شایع تر است، مصرف مکمل روی می تواند به بهبود عملکرد تیروئید کمک کند. با این حال، شواهد کافی برای توصیه عمومی به مصرف روی وجود ندارد.

4. ویتامین B12

کمبود ویتامین B12 در بیماران مبتلا به بیماری های خودایمنی تیروئید مانند هاشیموتو شایع است. این کمبود معمولاً به دلیل کم خونی خطرناک (Pernicious anemia) ایجاد می شود که یک بیماری خودایمنی مرتبط با مشکلات جذب ویتامین B12 است. با این حال، شواهدی وجود ندارد که نشان دهد مصرف مکمل ویتامین B12 باعث بهبود عملکرد تیروئید می شود.

5. مواد معدنی دیگر

فلوراید: برخی مطالعات ارتباط احتمالی بین مصرف زیاد فلوراید و کم کاری تیروئید را نشان داده اند، اما این اثر ممکن است به دلیل کمبود هم زمان ید باشد.

مس (Copper): سطح بالای مس در بدن با افزایش سطح هورمون های تیروئید ارتباط دارد، اما این موضوع نیاز به تحقیقات بیشتری دارد.

منیزیم (Magnesium): برخی مطالعات نشان داده‌اند که کمبود منیزیم ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های تیروئیدی را افزایش دهد، اما شواهد کافی برای توصیه عمومی به مصرف مکمل منیزیم وجود ندارد.

رژیم‌های غذایی و تغییرات میکروبیوم روده

1. رژیم بدون لبنیات

شواهدی نشان داده‌اند که بیماران مبتلا به تیروئیدیت هاشیموتو که به لاکتوز حساسیت دارند، در صورت حذف لبنیات، جذب لووتیروکسین در بدنشان بهبود می‌یابد. در افرادی که به لاکتوز حساسیت ندارند، حذف لبنیات تأثیر قابل توجهی بر عملکرد تیروئید ندارد.

2. رژیم بدون گلوتن

افراد مبتلا به بیماری سلیاک (که سیستم ایمنی آنها به گلوتن واکنش نشان می‌دهد) معمولاً بیشتر در معرض بیماری‌های خودایمنی تیروئید قرار دارند. در بیماران مبتلا به سلیاک، حذف گلوتن می‌تواند به کاهش نیاز به لووتیروکسین کمک کند. با این حال، شواهدی وجود ندارد که نشان دهد رژیم بدون گلوتن در افرادی که سلیاک ندارند، تأثیر مثبتی بر عملکرد تیروئید دارد.



3. حذف سبزیجات چلیپایی (کلم، کلم بروکلی، گل کلم، کلم بروکسل)

برخی مطالعات حیوانی نشان داده‌اند که ترکیبات موجود در این سبزیجات ممکن است تولید هورمون‌های تیروئید را مختل کنند. یک مطالعه انسانی نشان داد که مصرف معمولی این سبزیجات تأثیری بر عملکرد تیروئید ندارد. مصرف مقادیر زیاد و خام این سبزیجات (مانند ۱/۵ کیلوگرم در روز) ممکن است تأثیرات منفی داشته باشد.

4. حذف سویا

سویا حاوی ترکیباتی به نام ایزوفلاوون است که ممکن است بر عملکرد آنزیم‌های تیروئیدی تأثیر بگذارند. در افراد دارای کمبود ید، مصرف زیاد سویا ممکن است خطر کم‌کاری تیروئید را افزایش دهد. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف سویا در افراد دارای سطح ید کافی تأثیر قابل توجهی بر عملکرد تیروئید ندارد.

Source: Larsen D, Singh S, Brito M. Thyroid, Diet, and Alternative Approaches. J Clin Endocrinol Metab. 2022;107(11):2973–81.

مکمل‌های غذایی در کم‌کاری تیروئید



- تأثیر مکمل‌های غذایی بر بیماران کم‌کاری تیروئید
- رژیم‌های غذایی و تأثیر آن‌ها بر روی کم‌کاری تیروئید
- تنها ۳۳٪ از بیماران مکمل‌های خود را طبق توصیه پزشک مصرف می‌کردند.
- بسیاری از بیماران تصور می‌کنند که مصرف طولانی‌مدت مکمل‌ها ضروری است، در حالی که استفاده بیش‌ازحد از برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد.

کم‌کاری تیروئید یکی از بیماری‌های شایع در سراسر جهان است که تا ۵٪ از جمعیت را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این بیماری به دو نوع بالینی (آشکار) و تحت‌بالینی تقسیم می‌شود و عمدتاً به دلیل کمبود ید یا تیروئیدیت هاشیموتو (یک بیماری خودایمنی) ایجاد می‌شود.

درمان اصلی این بیماری، داروهای جایگزین هورمونی مانند لووتیروکسین (LT4) است، اما شواهدی نشان می‌دهد که برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی مانند ویتامین D، ویتامین A، روی، سلنیوم و آهن می‌توانند در کاهش علائم این بیماری نقش داشته باشند.

مطالعه نشان داد که بیش از ۸۵٪ از بیماران مبتلا به کم‌کاری تیروئید از مکمل‌های غذایی استفاده می‌کنند، اما میزان آگاهی آن‌ها از اثربخشی و عوارض احتمالی این مکمل‌ها کافی نیست.

۱. تأثیر مکمل‌های غذایی بر بیماران کم‌کاری تیروئید

برخی مکمل‌ها مانند ویتامین D، سلنیوم، روی، آهن و ویتامین‌های گروه B بیشترین میزان استفاده را داشتند و در بهبود علائمی مانند کاهش خستگی، بهبود عملکرد ذهنی، سلامت پوست و مو و تنظیم خواب تأثیر مثبتی گزارش شد. اما هنوز شواهد علمی کافی برای تأیید قطعی این اثرات وجود ندارد.

۲. رژیم‌های غذایی و تأثیر آن‌ها

بعضی از بیماران رژیم‌های غذایی خاصی را برای کنترل علائم خود اتخاذ کرده‌اند، از جمله:

• رژیم بدون لاکتوز:

- ۵۷٪ از بیماران احساس بهبود کلی در وضعیت سلامتی داشتند.
- ۲۹٪ کاهش خستگی و ۱۹٪ بهبود در حافظه و تمرکز را گزارش کردند.
- اما شواهد علمی کافی برای تأیید اثرگذاری قطعی رژیم بدون لاکتوز در کم‌کاری تیروئید وجود ندارد.

• رژیم بدون گلوتن:

- ۱۷٪ از بیماران کاهش سطح TSH را گزارش کردند.
- ۵۰٪ کاهش خستگی، ۳۳٪ بهبود وضعیت پوست و مو، ۱۷٪ بهبود کیفیت خواب را مشاهده کردند.
- برخی مطالعات پیشنهاد کرده‌اند که حساسیت به گلوتن ممکن است در برخی بیماران مبتلا به هاشیموتو تأثیر منفی داشته باشد، اما برای توصیه عمومی به همه بیماران، تحقیقات بیشتری لازم است.



• رژیم مدیترانه‌ای:

تأثیر مثبتی در کاهش علائم کم‌کاری تیروئید گزارش نشد، اما این رژیم به دلیل داشتن چربی‌های سالم، آنتی‌اکسیدان‌ها و فیبر بالا می‌تواند تأثیرات کلی مثبتی بر سلامت بدن داشته باشد.

۳. چالش‌های مربوط به مصرف مکمل‌ها

- بیماران اغلب بدون مشورت با پزشک، مکمل مصرف می‌کنند. ۷۴٪ اطلاعات خود را از اینترنت و رسانه‌های اجتماعی دریافت کرده‌اند که ممکن است منابع قابل اعتمادی نباشند.
- تنها ۳۳٪ از بیماران مکمل‌های خود را طبق توصیه پزشک مصرف می‌کردند.
- بسیاری از بیماران تصور می‌کنند که مصرف طولانی‌مدت مکمل‌ها ضروری است، در حالی که استفاده بیش‌ازحد از برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد.

تأثیر عادات غذایی بر نشانگرهای استرس اکسیداتیو در تیروئیدیت هاشیموتو

- **افزایش مصرف میوه و سبزیجات:** گنجاندن حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات در رژیم غذایی روزانه.
- **مصرف ماهی‌های چرب:** مصرف حداقل دو وعده ماهی چرب مانند سالمون، ساردین یا ماکرل در هفته.
- **کاهش مصرف گوشت قرمز و فرآوری‌شده:** محدود کردن مصرف گوشت‌های فرآوری‌شده و جایگزینی آن‌ها با منابع پروتئینی سالم‌تر مانند مرغ، بوقلمون یا حبوبات.
- **استفاده از روغن‌های سالم:** استفاده از روغن‌های گیاهی غنی از اسیدهای چرب امگا-۳ مانند روغن زیتون یا کانولا.
- **پرهیز از غذاهای فرآوری‌شده:** کاهش مصرف غذاهای حاوی قند افزوده، نمک و چربی‌های ترانس.

تیروئیدیت هاشیموتو یک بیماری خودایمنی است که در آن سیستم ایمنی به غده تیروئید حمله می‌کند و منجر به کم‌کاری تیروئید می‌شود. استرس اکسیداتیو، که ناشی از عدم تعادل بین تولید رادیکال‌های آزاد و ظرفیت آنتی‌اکسیدانی بدن است، نقش مهمی در پیشرفت این بیماری دارد. عادات غذایی می‌توانند بر سطح استرس اکسیداتیو تأثیر بگذارند و در نتیجه بر پیشرفت یا کنترل تیروئیدیت هاشیموتو مؤثر باشند.

- **مصرف میوه و سبزیجات:** افرادی که میوه و سبزیجات بیشتری مصرف می‌کردند، سطوح پایین‌تری از نشانگرهای استرس اکسیداتیو داشتند. این نشان می‌دهد که رژیم غذایی غنی از میوه و سبزیجات ممکن است به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب مزمن مرتبط با تیروئیدیت هاشیموتو کمک کند.
- **مصرف گوشت و فرآورده‌های گوشتی:** مصرف بالای گوشت قرمز و فرآوری‌شده با افزایش نشانگرهای استرس اکسیداتیو مرتبط بود. این ممکن است به دلیل محتوای بالای چربی‌های اشباع و ترکیبات التهابی در این نوع مواد غذایی باشد.

زردچوبه؛ معجزه‌ای طبیعی برای سلامتی خون، قند و مبارزه با ویروس‌ها

کورکومین یک ترکیب طبیعی است که در زردچوبه یافت می‌شود. این ماده به‌خاطر خواص درمانی‌اش مشهور است و به مدت هزاران سال در طب سنتی استفاده می‌شود. تحقیقات علمی جدید نشان داده‌اند که کورکومین می‌تواند برای درمان مشکلات مختلف سلامتی مانند چربی خون، قند خون بالا، و حتی بیماری‌های ویروسی مفید باشد. علاوه بر این، کورکومین خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد که می‌تواند به پیشگیری از بسیاری از بیماری‌ها کمک کند. اما یک مشکل بزرگ این است که بدن به‌راحتی نمی‌تواند کورکومین را جذب کند.

کورکومین و مشکلات خونی

کاهش چربی خون: چربی خون بالا می‌تواند باعث مشکلاتی مانند بیماری‌های قلبی و سکنه شود. کورکومین می‌تواند به کاهش چربی‌های مضر خون، مثل کلسترول بد (LDL)، کمک کند. این ماده با کاهش میزان LDL و تری‌گلیسیرید، از جمع شدن چربی در رگ‌ها جلوگیری کرده و باعث بهبود سلامت قلب می‌شود.

کاهش قند خون: دیابت نوع 2، که معمولاً به دلیل مقاومت بدن به انسولین ایجاد می‌شود، یکی از مشکلات شایع در دنیای امروز است. کورکومین می‌تواند به کاهش قند خون کمک کند. این ماده با افزایش حساسیت بدن به انسولین، جذب قند را بهتر کرده و در نتیجه قند خون کاهش می‌یابد. این کار می‌تواند به افراد دیابتی کمک کند تا قند خون خود را کنترل کنند.

جلوگیری از تشکیل لخته خون: لخته شدن خون یکی از مشکلاتی است که می‌تواند باعث سکنه یا بیماری‌های قلبی شود. کورکومین می‌تواند با جلوگیری از فعال شدن پلاکت‌ها (که مسئول تشکیل لخته هستند)، از تشکیل لخته‌های خون جلوگیری کند. این کار به حفظ جریان خون سالم در رگ‌ها کمک می‌کند.

کورکومین و بیماری‌های ویروسی

کورکومین تنها برای مشکلات خونی مفید نیست، بلکه می‌تواند در درمان بیماری‌های ویروسی نیز کمک کند. ویروس‌ها می‌توانند بدن را آلوده کرده و باعث بیماری‌های مختلف شوند. کورکومین در مبارزه با ویروس‌ها مانند ویروس کرونا، آنفلوانزا و حتی ویروس‌های هرپس مفید است.

کورکومین و کرونا: کورکومین ممکن است به کاهش خطر ابتلا به ویروس کرونا کمک کند. تحقیقات نشان می‌دهند که کورکومین می‌تواند مانع از ورود ویروس به سلول‌های بدن شود. البته این نتایج هنوز در مرحله تحقیق است و نیاز به بررسی‌های بیشتر دارد.

کورکومین و سایر ویروس‌ها: کورکومین همچنین می‌تواند در درمان ویروس‌هایی مثل آنفلوانزا، هرپس و HIV مؤثر باشد. این ماده به مهار تکثیر ویروس‌ها در بدن کمک کرده و از گسترش آنها جلوگیری می‌کند.

چالش‌ها و راه‌حل‌ها برای استفاده از کورکومین

با اینکه کورکومین خواص درمانی زیادی دارد، مشکل اصلی در استفاده از آن جذب پایین است. یعنی وقتی کورکومین را مصرف می‌کنیم، بدن قادر به جذب مقدار زیادی از آن نیست. برای حل این مشکل، چند روش وجود دارد که می‌تواند جذب کورکومین را افزایش دهد:

ترکیب با پپیرین: پپیرین، ماده‌ای که در فلفل سیاه موجود است، می‌تواند جذب کورکومین را تا ۲۰ برابر افزایش دهد. این ترکیب باعث می‌شود که کورکومین بهتر در بدن جذب شود.

استفاده از نانوذرات: یکی دیگر از روش‌ها، استفاده از نانوذرات است. در این روش، کورکومین به صورت ذرات ریز به بدن وارد می‌شود که جذب آن را راحت‌تر می‌کند.

ترکیب با مواد دیگر: برخی مواد دیگر مانند گلیسیریزیک اسید نیز می‌توانند به جذب بهتر کورکومین کمک کنند.

نتیجه‌گیری

کورکومین یک ترکیب طبیعی است که خواص درمانی زیادی دارد. این ماده می‌تواند به کاهش چربی خون، کنترل قند خون، جلوگیری از لخته شدن خون و حتی درمان بیماری‌های ویروسی کمک کند. اما جذب کورکومین توسط بدن مشکل است. برای حل این مشکل، می‌توان از روش‌هایی مانند ترکیب کورکومین با فلفل سیاه یا استفاده از نانوذرات بهره برد. به‌طور کلی، استفاده از کورکومین می‌تواند به‌عنوان یک مکمل طبیعی در کنار رژیم غذایی و مشاوره پزشکی به بهبود سلامتی کمک کند.



سیگارهای الکترونیکی (ویپ) و خطرات آنها

سیگارهای الکترونیکی (ویپ) و خطرات آنها

بسیاری از افراد به اشتباه تصور می‌کنند که سیگارهای الکترونیکی (ویپ‌ها) گزینه‌ای ایمن‌تر از سیگارهای معمولی هستند. اما حقیقت این است که سیگارهای الکترونیکی هم هیچ‌کدام از خطرات سیگار کشیدن را ندارند و استفاده از آنها می‌تواند برای سلامتی بسیار مضر باشد. حتی اگر از سیگارهای الکترونیکی به جای سیگارهای معمولی استفاده کنید، همچنان در معرض مواد شیمیایی مضر و خطرات جدی قرار دارید.

سیگارهای الکترونیکی چیستند؟

سیگارهای الکترونیکی (یا ویپ‌ها) دستگاه‌هایی هستند که به‌طور معمول برای استنشاق بخار حاوی نیکوتین و مواد شیمیایی دیگر استفاده می‌شوند. این دستگاه‌ها برای افرادی که می‌خواهند سیگار کشیدن را کنار بگذارند به عنوان یک جایگزین معرفی شده‌اند، اما این که آیا واقعاً از نظر سلامتی بی‌خطر هستند، هنوز هم سوال برانگیز است.

خطرات نیکوتین در سیگارهای الکترونیکی

بیشتر سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین هستند که یک ماده بسیار اعتیادآور و مضر برای سلامتی است. نیکوتین می‌تواند در مدت زمان کوتاه بر مغز تأثیر بگذارد و باعث ایجاد وابستگی شود. در ادامه برخی از خطرات نیکوتین آورده شده است:

1. اعتیادآور بودن: نیکوتین به سرعت باعث وابستگی می‌شود و افرادی که از آن استفاده می‌کنند، به راحتی به آن معتاد می‌شوند.
2. مضر برای مغز در حال رشد: برای نوجوانان، نیکوتین می‌تواند به طور جدی بر رشد مغز تأثیر بگذارد. مغز نوجوانان تا حدود 25 سالگی در حال توسعه است و نیکوتین می‌تواند باعث اختلال در عملکرد مغز در زمینه‌هایی مانند توجه، یادگیری، کنترل احساسات و کنترل تکانه‌ها شود.
3. مضر برای افراد باردار و جنین‌ها: نیکوتین در دوران بارداری برای جنین بسیار خطرناک است. این ماده می‌تواند به مغز و ریه‌های جنین آسیب بزند و باعث مشکلاتی مانند زایمان زودرس یا وزن کم نوزاد شود.
4. مسمومیت نیکوتین: مصرف بیش از حد نیکوتین یا بلعیدن مایع ویپ می‌تواند منجر به مسمومیت و در موارد شدید حتی به مرگ منجر شود. گزارش‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهند بسیاری از تماس‌های اضطراری به مراکزهای کنترل مسمومیت برای سیگارهای الکترونیکی از کودکان کمتر از 5 سال بوده است.

خطرات نیکوتین در سیگارهای الکترونیکی

بخار سیگارهای الکترونیکی، که به آن هوازول گفته می‌شود، می‌تواند حاوی مواد مضر مختلفی باشد. برخی از این مواد عبارتند از:

1. مواد سرطان‌زا: مانند برخی ترکیبات شیمیایی که در بخار سیگارهای الکترونیکی وجود دارند و می‌توانند خطر ابتلا به سرطان را افزایش دهند.
2. فلزات سنگین: مانند نیکل، سرب و قلع که می‌توانند از قسمت‌های مختلف دستگاه به داخل بخار منتقل شوند و با استنشاق به ریه‌ها آسیب برسانند.
3. ذرات ریز: که می‌توانند به اعماق ریه‌ها نفوذ کنند و باعث مشکلات تنفسی و ریه‌ای شوند.
4. ترکیبات آلی فرار (VOC): که معمولاً به عنوان آلودگی‌های محیطی شناخته می‌شوند و می‌توانند به سیستم تنفسی آسیب برسانند.
5. طعم‌دهنده‌ها: برخی از طعم‌دهنده‌ها مانند دی‌استیل که در برخی از سیگارهای الکترونیکی برای طعم‌دار کردن بخار استفاده می‌شوند، به شدت برای ریه‌ها خطرناک هستند و با بیماری‌های جدی ریه مرتبط‌اند.

خطرات استفاده همزمان از سیگار الکترونیکی و سیگار معمولی

بسیاری از افرادی که از سیگارهای الکترونیکی استفاده می‌کنند، هنوز هم سیگارهای معمولی می‌کشند. این وضعیت به نام دوگانه‌سازی شناخته می‌شود. استفاده همزمان از سیگار الکترونیکی و سیگار معمولی خطرات بیشتری را به همراه دارد، زیرا فرد ممکن است در معرض تعداد بیشتری از مواد سمی و خطرات بیشتر از هر یک از این محصولات به تنهایی قرار بگیرد. سیگارهای الکترونیکی می‌توانند باعث آسیب‌های جدی به بدن شوند. یکی از مشکلات عمده این دستگاه‌ها انفجار باتری است. گزارش‌هایی وجود دارند که نشان می‌دهند در برخی موارد باتری‌های معیوب سیگارهای الکترونیکی منفجر شده‌اند و باعث سوختگی‌های شدید یا جراحات دیگر شده‌اند. بیشتر این انفجارها در زمان شارژ کردن دستگاه اتفاق افتاده است.

چرا سیگارهای الکترونیکی برای بارداری خطرناک‌اند؟

استفاده از هر نوع محصول تنباکویی از جمله سیگارهای الکترونیکی در دوران بارداری خطرناک است. نیکوتین موجود در سیگارهای الکترونیکی می‌تواند آسیب‌های زیادی به جنین وارد کند و منجر به مشکلات جدی مانند: زایمان زودرس، وزن کم نوزاد هنگام تولد، آسیب به مغز و ریه‌های جنین. همچنین استفاده از سیگارهای الکترونیکی در دوران بارداری ممکن است منجر به مشکلات رفتاری و شناختی در کودک شود.

اعتیاد به نیکوتین و علائم ترک آن

اعتیاد به نیکوتین به این معناست که فرد برای احساس راحتی یا خوب بودن، به طور مداوم به مصرف نیکوتین نیاز دارد. این می‌تواند شامل استفاده از سیگارهای الکترونیکی باشد. افرادی که نیکوتین مصرف می‌کنند ممکن است به تدریج به آن معتاد شوند و برای اینکه اثرات مصرف را احساس کنند، نیاز به افزایش مصرف خود داشته باشند.

علائم ترک نیکوتین: زمانی که فرد تصمیم می‌گیرد که مصرف نیکوتین را متوقف کند، ممکن است با علائم ترک مواجه شود که شامل موارد زیر است: عصبانیت و استرس، بی‌خوابی و مشکلات خواب، تمایل شدید به مصرف نیکوتین، افزایش اشتها، احساس ناخوشایندی و افسردگی این علائم معمولاً پس از مدتی کاهش می‌یابند و فرد می‌تواند بدون نیاز به نیکوتین زندگی کند.

اعتیاد به نیکوتین می‌تواند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت روانی افراد بگذارد. بسیاری از افرادی که سیگار می‌کشند یا سیگار الکترونیکی مصرف می‌کنند، با مشکلاتی مانند اضطراب، افسردگی و استرس روبه‌رو هستند. مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که مصرف سیگار را ترک کرده‌اند، معمولاً سطح اضطراب و افسردگی آنها کاهش می‌یابد و از نظر روحی و روانی بهبود می‌یابند.

نتیجه‌گیری: آیا سیگارهای الکترونیکی ایمن هستند؟

خیر، سیگارهای الکترونیکی ایمن نیستند. استفاده از این محصولات می‌تواند خطرات زیادی برای سلامتی به همراه داشته باشد، به‌ویژه برای جوانان، زنان باردار و افرادی که به تازگی شروع به استفاده از این محصولات کرده‌اند. بهترین راه برای حفظ سلامت خود، اجتناب از استفاده از هر نوع محصول تنباکویی است.

چگونه می‌توان از سیگارهای الکترونیکی استفاده نکرد؟

اگر شما یا کسی که می‌شناسید به استفاده از سیگارهای الکترونیکی یا سیگارهای معمولی معتاد است، خوشبختانه راه‌هایی برای ترک و کاهش خطرات سلامتی وجود دارد. می‌توانید از برنامه‌های ترک سیگار، پشتیبانی‌های روانی و داروهای کمکی استفاده کنید تا به راحتی و بدون آسیب به سلامتی خود، این عادت را ترک کنید.

Sources:

1. Youth E-CUA, Health UDo, Services H. A report of the surgeon general—Executive summary. Off Smok. 2016.
2. Reddy KP, Schwamm E, Kalkhoran S, Noubary F, Walensky RP, Rigotti NA. Respiratory symptom incidence among people using electronic cigarettes, combustible tobacco, or both. American journal of respiratory and critical care medicine. 2021;204(2):231-4.

شیر مادر: مزایای سه‌گانه برای سلامت، پایداری و اقتصاد (به مناسبت روز جهانی شیر مادر- 10 مرداد)

- **سلامت:** شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌ها و مواد مغذی است که سیستم ایمنی نوزاد را تقویت کرده و خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌ها را کاهش می‌دهد.
- **پایداری:** تولید شیر مادر نیاز به منابع طبیعی ندارد و اثرات زیست‌محیطی مرتبط با تولید و حمل‌ونقل شیر خشک را حذف می‌کند.
- **اقتصاد:** تغذیه با شیر مادر می‌تواند هزینه‌های مرتبط با مراقبت‌های بهداشتی را کاهش داده و بهره‌وری اقتصادی را از طریق بهبود سلامت مادر و کودک افزایش دهد.

تغذیه با شیر مادر از دیرباز به‌عنوان بهترین روش تغذیه نوزادان شناخته شده است. تحقیقات نشان می‌دهد که شیر مادر نه تنها برای سلامت نوزادان مفید است، بلکه تأثیرات مثبتی بر پایداری محیط‌زیست و اقتصاد نیز دارد. در این مقاله، به بررسی مزایای سه‌گانه شیر مادر در حوزه‌های سلامت، پایداری و اقتصاد پرداخته می‌شود.

مزایای سلامت

0 تقویت سیستم ایمنی: شیر مادر حاوی آنتی‌بادی‌ها و سلول‌های ایمنی است که به محافظت نوزاد در برابر عفونت‌ها کمک می‌کند.

0 کاهش خطر بیماری‌ها: تغذیه با شیر مادر با کاهش خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند اسهال، عفونت‌های گوش میانی و عفونت‌های تنفسی مرتبط است.

مزایای پایداری

0 کاهش اثرات زیست‌محیطی: تولید شیر مادر نیاز به بسته‌بندی، حمل‌ونقل و منابع انرژی ندارد، که منجر به کاهش انتشار گازهای گلخانه‌ای و زباله‌های پلاستیکی می‌شود.

0 حفظ منابع طبیعی: با کاهش تقاضا برای شیر خشک، مصرف منابع طبیعی مانند آب و زمین‌های کشاورزی کاهش می‌یابد.

مزایای اقتصادی

0 صرفه‌جویی در هزینه‌ها: تغذیه با شیر مادر می‌تواند هزینه‌های مرتبط با خرید شیر خشک و مراقبت‌های بهداشتی را کاهش دهد.

0 افزایش بهره‌وری: مادرانی که با شیر خود نوزادانشان را تغذیه می‌کنند، ممکن است کمتر دچار بیماری شوند و بهره‌وری کاری آن‌ها افزایش یابد.

رهنمودهایی من باب سیاست‌گذاری

ترویج تغذیه با شیر مادر:

– اجرای برنامه‌های آموزشی برای مادران در مورد مزایای شیر مادر و تکنیک‌های صحیح شیردهی.

– حمایت از ایجاد فضاهای مناسب برای شیردهی در محیط‌های کاری و عمومی.

حمایت از مادران شاغل:

– تدوین سیاست‌هایی برای مرخصی زایمان با حقوق و انعطاف‌پذیری در ساعات کاری برای مادران شیرده.

– تشویق کارفرمایان به ایجاد تسهیلاتی برای شیردهی در محیط کار.

افزایش آگاهی عمومی:

– راه‌اندازی کمپین‌های عمومی برای افزایش آگاهی در مورد مزایای شیر مادر برای جامعه و محیط‌زیست.

– همکاری با رسانه‌ها برای ترویج پیام‌های مثبت در مورد شیردهی.

شیر مادر با ارائه مزایای متعدد در حوزه‌های سلامت، پایداری و اقتصاد، نقشی بی‌بدیل در توسعه جوامع ایفا می‌کند. سیاست‌گذاران و مسئولان بهداشتی می‌توانند با ترویج و حمایت از تغذیه با شیر مادر، به بهبود سلامت عمومی، حفاظت از محیط‌زیست و تقویت اقتصاد کمک کنند.





چهاردهمین کنفرانس بین المللی سلامت زنان

با محوریت سلامت و روان

The 14th International Conference on
Women's Health
(Health and Mental Well-being)

۱۶-۱۷ مهر ۱۴۰۴، شیراز، ایران

Oct 8 & 9, 2025 - Shiraz, Iran

مهلت ارسال خلاصه مقالات
تا ۲۰ مردادماه ۱۴۰۴



بلوار چمران، بلوار نیایش، کوچه ۳
مجتمع فرهنگی ورزشی ولایت
Velayat Complex

www.whc2025.sums.ac.ir

Tel: +98-7132084436