

ت N ۱ ۰ P نکته

قدرت پنهان یک فنجان چای

در میان هیاهوی نوشیدنی‌های انرژی‌زا، مکمل‌های غذایی و درمان‌های نوظهور، نوشیدنی‌ای که قرن‌ها بر میز مردمان شرق و غرب نشست، همچنان بی‌ادعا جای خود را حفظ کرده: چای. چه به‌عنوان آیینی در چین، چه در مهمانی‌های انگلیسی یا در استکان‌های کمر باریک خاورمیانه، چای همواره فراتر از یک نوشیدنی صرف بوده است. اکنون پژوهش‌ها به‌روشنی نشان می‌دهند که پشت این سنت دیرپا، نیرویی درمان‌گر نهفته است.

چای از خیساندن برگ‌ها و جوانه‌های گیاه کالمیا سینسیس در آب جوش تهیه می‌شود؛ گیاهی که در دل چهار نوع اصلی نوشیدنی جای گرفته است: چای سفید، سبز، اولانگ و سیاه. آنچه این انواع را از یکدیگر متمایز می‌کند نه نوع گیاه، که فرایند تخمیر آن‌هاست. چای سفید کمترین میزان تخمیر را دارد، چای سبز اندکی بیشتر، اولانگ در میانه و چای سیاه، کاملاً تخمیر شده است. این تخمیر، نه‌تنها رنگ و طعم چای را تغییر می‌دهد، بلکه آن را از منظر ترکیبات زیستی نیز دگرگون می‌کند. راز قدرت چای در ترکیباتی است که در دل برگ‌هایش نهفته است؛ پلی‌فنول‌ها. این ترکیبات گیاهی قدرتمند که در همه انواع چای یافت می‌شوند، با خواص ضداکسایشی خود به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند. مطالعات متعدد نشان داده‌اند مصرف منظم چای ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های مزمنی چون بیماری‌های قلبی، دیابت نوع ۲ و حتی برخی سرطان‌ها را کاهش دهد.

کاتچین، پلی‌فنول شاخص چای سبز و تافللوین در چای سیاه، هر یک نقش ویژه‌ای در این سپر دفاعی دارند. آن‌گونه که شواهد علمی می‌گویند، تأثیر این ترکیبات در بدن گاه با اثر داروها برابری می‌کند؛ بدون آن‌که عوارض جانبی آنها را به همراه داشته باشد.

شاید یکی از چشمگیرترین اثرات چای، نقش آن در تنظیم فشار خون باشد. پلی‌فنول‌های چای با افزایش تولید اکسید نیتریک در دیواره رگ‌ها، به شل شدن عضلات و گشاد شدن عروق کمک می‌کنند؛ مکانیسمی که فشار خون را کاهش داده و در درازمدت، خطر بروز سکته و بیماری‌های قلبی را کم می‌کند. چای سبز در این زمینه پیش‌تاز است و بسیاری از متخصصان تغذیه آن را مکملی طبیعی برای قلب می‌دانند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند ترکیبات موجود در چای، به‌ویژه پلی‌فنول‌ها، جذب گلوکز را کاهش داده و با مهار آنزیم‌های گوارشی، فرایند ورود قند به جریان خون را کند می‌کنند. در نتیجه، چای می‌تواند نه‌تنها سطح قند خون را در افراد سالم کنترل کند، بلکه برای افراد در معرض خطر یا دارای مقاومت به انسولین نیز، خط دفاعی مؤثری باشد. برخی مطالعات حتی اثر چای را با داروهای ضد دیابت خفیف مقایسه کرده‌اند.

در مقایسه با قهوه که به‌واسطه دوز بالای کافئین شهرت دارد، چای تجربه‌ای آرام‌تر ارائه می‌دهد؛ چرا؟ به‌لطف ترکیبی به نام ال-تانیین، که انحصاراً در برگ‌های چای یافت می‌شود. این اسید آمینه با افزایش امواج مغزی آلفا، موجب آرامش ذهنی، بهبود تمرکز و کاهش اضطراب می‌شود؛ بدون ایجاد خواب‌الودگی یا افت انرژی. مطالعاتی نشان داده‌اند مصرف چای سیاه پیش از انجام وظایف ذهنی، می‌تواند خطاها را کاهش داده و عملکرد شناختی را بهبود بخشد.



تیر وئید؛ غده‌ای کوچک با مسئولیت‌های بزرگ

چگونه اختلالات این غده ظریف؛ از تپش قلب تا خستگی مزمن را رقم می‌زنند؟



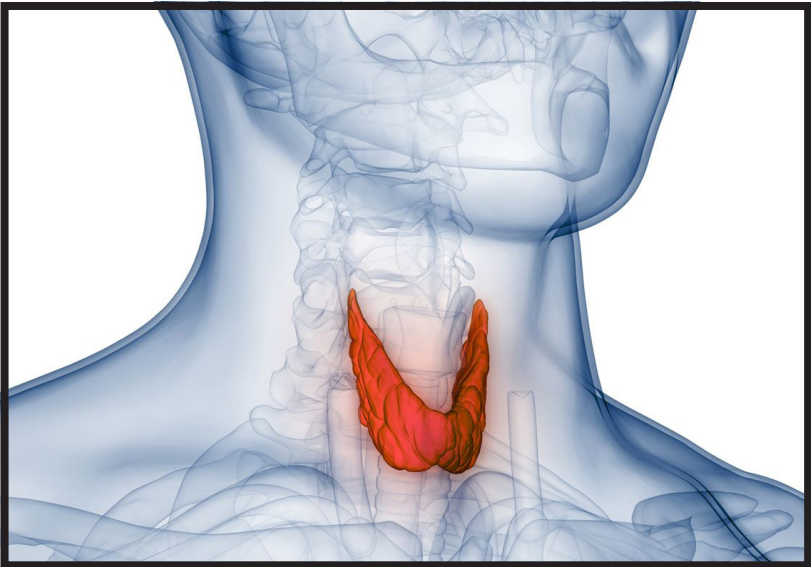
بی‌تاهمدوی

روزنامه نگار

در میانه گردن، زیر سیب آدم و بالای استخوان جناغ، غده‌ای پروانه‌ای شکل آرام و بی‌صدا کار خود را انجام می‌دهد. تیروئید، با ترشح مجموعه‌ای از هورمون‌های کلیدی، متابولیسم بدن را هدایت می‌کند؛ فرایندی حیاتی که از دل غذا انرژی می‌سازد و آن را به سراسر بدن می‌فرستد. اما وقتی این غده کوچک از مسیر خود خارج شود، علائمی ظاهر می‌شوند که گاه به راحتی با خستگی یا اضطراب اشتباه گرفته می‌شوند. دکتر بهزاد محمدفر، متخصص غدد، درباره اهمیت این غده می‌گوید: «تیروئید یکی از اعضای کلیدی دستگاه غدد درون‌ریز بدن است. هرگونه اختلال در عملکرد این غده؛ از کاهش تمرکز تا اختلالات جنسی، ممکن است در بیمار بروز یابد.» ما در گفت‌وگویی با او، به دو اختلال شایع تیروئید؛ یعنی پرکاری و کم‌کاری این غده پرداختیم.

وقتی تیروئید بیش‌فعال می‌شود

پرکاری تیروئید یکی از شایع‌ترین اختلالات تیروئیدی است که بدن را به نوعی در وضعیت «شتاب‌زده» قرار می‌دهد. از علامت رایج آن می‌توان به تپش قلب، لرزش دست، بی‌قراری، افزایش اشتها و در عین حال کاهش وزن اشاره کرد. دکتر محمدفر تأکید می‌کند: «در زنان و مردان، این بیماری می‌تواند منجر به اختلالات جنسی نیز شود.» تشخیص‌پرکاری تیروئید ساده‌نیست. بسیاری از بیماران ممکن است ماه‌ها با علائمی مانند اضطراب یا بی‌خوابی دست‌وپنجه نرم کنند، بی‌آنکه بدانند منشأ آن در عملکرد نادرست غده تیروئیدشان است. کلید تشخیص در آزمایش خون نهفته است، به‌ویژه اندازه‌گیری سطح TSH هورمونی که از غده هیپوفیز ترشح می‌شود و عملکرد تیروئید را تنظیم می‌کند. اگر این عدد کمتر از ۰.۴ باشد، احتمال پرکاری وجود دارد. اما علت این اختلال چیست؟ دکتر محمدفر توضیح

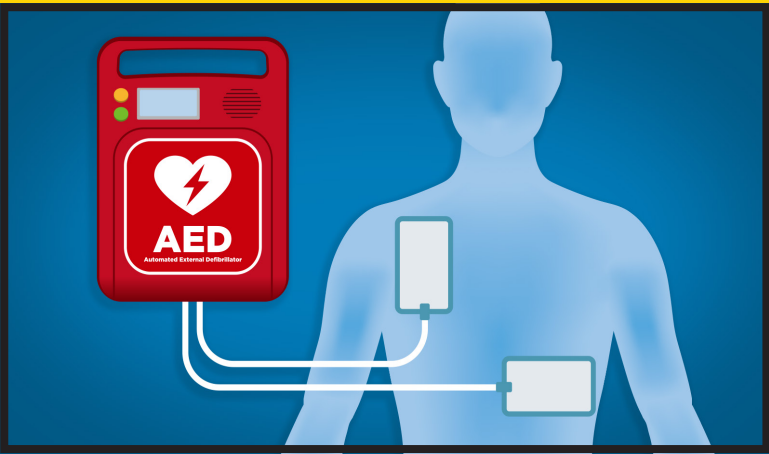


اختلال پنهان کم‌کاری تیروئید

در نقطه مقابل، کم‌کاری تیروئید با کاهش تولید هورمون‌ها همراه است؛ اختلالی که اغلب آهسته، خاموش و با علائمی مبهم آغاز می‌شود: خستگی مفرط، ریزش مو، یبوست، پف‌آلودگی صورت، و حساسیت شدید به سرما. از آن مهم‌تر، این بیماری می‌تواند تمرکز ذهنی را کاهش داده و صدا را بم و خشن کند. نکته قابل توجه اینکه، طبق گفته دکتر محمدفر، شیوع کم‌کاری تیروئید در زنان چهار برابر بیشتر از مردان است. عوامل ژنتیکی، بیماری‌های خودایمنی، کمبود ید در رژیم غذایی، و افزایش سن همگی می‌توانند نقش مهمی در بروز این بیماری داشته باشند.

نجات قلب بیمار، بدون پزشک

تولید الکتروشوک خودکار ایرانی، فرصتی تازه برای لحظات طلایی درمان



کاهش مرگ‌های قابل پیشگیری، طراحی و تولید آن را آغاز کردیم.»

بر اساس مصوبه هیأت وزیران در سال ۱۳۹۷، تمام سازمان‌های دولتی و مراکز خدماتی عمومی موظف شده‌اند به دستگاه احیای خودکار مجهز باشند. اما تحریرها و قیمت بالای دستگاه‌های خارجی، اجرای این مصوبه را با کندی مواجه کرد؛ از همین‌رو، ایده تولید یک نمونه بومی نه‌فقط ضرورت اقتصادی، بلکه یک الزام زیستی بود.

از ایده تا واقعیت

به گفته حیدرنژاد، موضوع فقط خود دستگاه نبود، پدهای مصرفی، باتری‌ها و قطعات پدکی نیز

هوش مصنوعی در دل شوک

در ساختار این الکتروشوک خودکار، چند پردازنده به کار رفته‌اند؛ یکی مسئول شارژ و اعمال شوک است و دیگری سیگنال‌های قلب بیمار را دریافت، فیلتر و تحلیل می‌کند. اگر نیاز به شوک باشد، در حالت نیمه‌خودکار، کاربر باید با راهنمایی دستگاه شوک را وارد کند؛ در حالت تمام خودکار نیز همه مراحل به صورت خودکار انجام می‌شود. این یعنی حتی در غیاب تیم درمانی، امید به بازگرداندن زندگی وجود دارد؛ به‌ویژه در مکان‌هایی مانند ایستگاه‌های مترو، فرودگاه‌ها، مدارس یا مراکز خرید؛ جایی که اغلب ایست‌های قلبی ناگهانی رخ می‌دهند، اما آمبولانس هنوز در راه است.

احیا در همه‌جا

با افزایش آمار بیماری‌های قلبی در ایران، سرمایه‌گذاری در تجهیزات پیشگیری و نجات، بیش از همیشه حیاتی است؛ به‌ویژه در جغرافیایی که فاصله زمانی رسیدن اورژانس به محل حادثه ممکن است از محدوده طلایی ۴ تا ۶ دقیقه عبور کند. تولید چنین دستگاه‌هایی، نه‌تنها یک نوآوری فناورانه، بلکه یک ضرورت بهداشت عمومی است. در جهانی که مرگ ناگهانی می‌تواند تنها با یک شوک به تعویق بیفتد، فراهم کردن ابزار این شوک برای همگان، نه انتخابی تجملاتی، که ضرورتی انسانی به شمار می‌رود.

قارچ‌های وحشی، لبنیات، غلات غنی‌شده و البته نور خورشید نقش نقش اساسی دارند. پیاده‌روی روزانه در ظهر، یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راه‌ها برای تأمین آن است. اما همان‌طور که منسون یادآور شده «بلعیدن یک مکمل آسان است، اما هیچ فرصی نمی‌تواند جایگزین سبک زندگی سالم شود.» مراقبت از بدن از طریق ورزش منظم و تغذیه متعادل، همچنان پادزهر اصلی پیری به شمار می‌رود.

خون یا مسمومیت ایجاد کند. او توصیه می‌کند پیش از تغییر در عادت‌های تغذیه‌ای، افراد با پزشک مشورت کنند، به‌ویژه سالمندان، مبتلایان به بیماری‌های گوارشی، ساکنان خانه‌های سالمندان و کسانی که کمتر در معرض نور خورشیدند. در این مطالعه، افراد روزانه ۲۰۰۰ واحد ویتامین دی مصرف کردند، اما در مقابل هیچ عارضه جانبی عمده‌ای گزارش نشد. منبع این ویتامین، تنها قرص‌ها نیستند؛ ماهی‌های چرب،

که ویتامین دی می‌تواند نقشی محافظتی در برابر فرسایش سلولی داشته باشد؛ شاید حتی عاملی در کاهش بروز بیماری‌های مزمنی چون سرطان یا نارسایی قلبی.» با این حال، پژوهشگران هشدار می‌دهند که نباید با عجله به مصرف دوزهای بالا روی آورد. منسون تأکید می‌کند که نیاز بدن به ویتامین دی در حد کم تا متوسط است و مصرف بیش از حد—مثلاً بالاتر از ۱۰ هزار واحد در روز—ممکن است عوارضی چون افزایش سطح کلسیم