

کارت زردهای سیستم ایمنی

سیستم ایمنی سد دفاعی بدن در برابر تهاجم است اما چطور بفهمیم دچار مشکل شده تا به موقع مشکل را برطرف کنیم؟

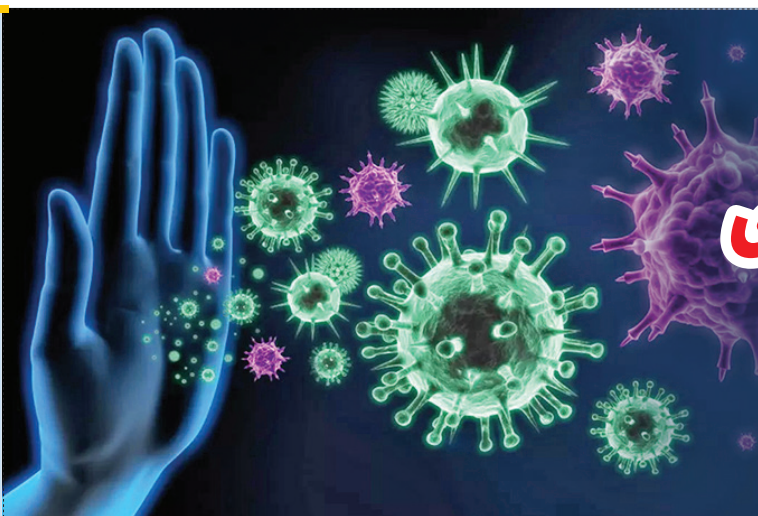


فازمه مهاجر | مترجم

سیستم ایمنی بدن مجموعه‌ای پیچیده است که مولکول‌ها، سلول‌ها و بافت‌های مختلفی را شامل می‌شود و وظیفه آن به طور مداوم محافظت از بدن در برابر عوامل خارجی مانند ویروس‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها و دیگر میکروارگانیسم‌های مضر است. در واقع سیستم ایمنی بدن شما با بیماری مبارزه و به بهبود بدن کمک می‌کند اما این سیستم می‌تواند ضعیف، کم‌کار یا بیش‌فعال شود و حتی ممکن است به اشتباه به بدن شما حمله کند. اگر سیستم ایمنی دچار مشکل شود علایمی در بدن بروز می‌کند که تشخیص آن را راحت‌تر می‌کند. در ادامه علایم وجود مشکل در سیستم ایمنی را بررسی می‌کنیم. البته به خاطر داشته باشید تنها یک علامت نمی‌تواند تایید کننده ضعف در سیستم ایمنی باشد.

خشکی چشم: چشم‌های خیلی خشک می‌توانند نشانه‌ای از مشکلات سیستم ایمنی باشد. در سندروم شوگرن، سیستم ایمنی اشک‌هایی را که باعث مرطوب نگه داشتن چشم می‌شود، خشک می‌کند و باعث خشکی چشم می‌شود. در این حالت چشمان خشک و قرمز است و شاید احساس کنید شن و ماسه در آن‌ها وجود دارد. این سندروم یک اختلال خود ایمنی است که با حمله سیستم ایمنی به غدد تولیدکننده رطوبت در بدن (مانند غدد اشکی و بزاقی) مشخص می‌شود.

افسردگی: افسردگی می‌تواند نشانه‌ای از وجود مشکل در سیستم ایمنی بدن باشد. یک



التهاب به سلول‌های پوست شما حمله می‌کند که می‌تواند لکه‌های قرمز، پوسته‌پوسته و درناکی به نام پلاک ایجاد کند.

مشکلات گوارشی: علایم در معده و روده می‌تواند نشانه مشکل در سیستم ایمنی باشد. اسهال، در دشکم، نفخ و کاهش وزن علایم بیماری کرون، کولیت اولسراتیو یا بیماری سلیاک هستند، شرایطی که توسط سیستم ایمنی بدن شما ایجاد می‌شود.

دست و پای یخ زده: اگر دست و پای شما در سرما سفید یا آبی می‌شود ممکن است به دلیل یک بیماری سیستم ایمنی باشد. در بیماری رینود، جریان خون به دست و پا در دمای سرد، کند و باعث احساس سردی و تغییر رنگ پوست می‌شود. این حالت یک وضعیت خود ایمنی است. سردی دست‌ها و پاها می‌تواند به این معنی هم باشد که غده تیروئید شما به دلیل سیستم ایمنی، کم‌کار است.

ریزش مو: سیستم ایمنی می‌تواند از ریشه به موهای شما حمله کند و به آن آسیب برساند و باعث آلوپسی باریتز شود. سایر مشکلات سیستم ایمنی مانند پسوریازیس پلاکی روی پوست سر نیز می‌تواند باعث ریزش موی تکه‌ای شود.

زخم دیر التیام می‌یابد: اگر سیستم ایمنی

بدن شما کند شود، زخم‌های جزئی مانند بریدگی، سوختگی یا خراش ممکن است به کندی بهبود یابد. یک سیستم ایمنی سالم به سرعت به زخم واکنش نشان می‌دهد و مواد مغذی را برای بهبود می‌فرستد. اگر بهبود زخم‌ها در بدن شما مدت زمان زیادی طول بکشد ممکن است سیستم ایمنی بدن شما ضعیف شده باشد.

همیشه بیمار هستید: ابتلا به بیماری‌های عفونی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا به صورت مکرر نیز می‌تواند نشانه‌ای از ضعف سیستم ایمنی باشد. اگر سالانه چهار بار یا بیشتر دچار عفونت گوش یا عفونت مزمن سینوسی می‌شوید یا اگر دوبار در یک سال به ذات‌الریه مبتلا و زیاد به آنتی‌بیوتیک نیاز پیدا می‌کنید، ممکن است دچار نقص سیستم ایمنی باشید.

خستگی: ممکن است همه ما بعد از فعالیت زیاد احساس خستگی کنیم. اما اگر شما کاملاً بی‌حال می‌شوید، حتی زمانی که می‌خواهید، ممکن است سیستم ایمنی ضعیفی داشته باشید. منظور از خستگی در اینجا زمانی است که شما آن قدر خسته هستید که حتی نمی‌توانید در اتاق راه بروید. سیستم ایمنی بیش‌فعال ممکن است باعث التهاب و در نتیجه خستگی شدید شود.

تغذیه

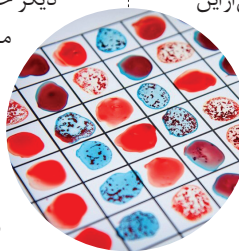
بالاخره سفیده خوب است یا زرده تخم‌مرغ؟!

پزشکان و متخصصان درباره اثرات مصرف تخم‌مرغ به سلامتی اختلاف نظر دارند. برخی تخم‌مرغ را منبع خوبی از پروتئین و مواد مغذی می‌دانند، در حالی که برخی دیگر نگران کلسترول بالای آن هستند. مطالعه‌ای جدید از دانشگاه‌چیانگ در چین نشان می‌دهد که خوردن تخم‌مرغ کامل ممکن است خطر مرگ زودرس را افزایش دهد، در حالی که سفیده تخم‌مرغ یا جایگزین‌های تخم‌مرغ ممکن است به طول عمر به طور کلی کمک کند. این تحقیق همچنین تاکید می‌کند که برای فهم کامل اثرات طولانی‌مدت مصرف تخم‌مرغ، تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، اما برای کسانی که نگران سلامت قلب خود هستند، محدود کردن مصرف کلسترول انتخاب هوشمندانه‌ای خواهد بود.



با کدام گروه خونی پیر نمی‌شوید؟

نتایج چندین تحقیق نشان می‌دهد که یک گروه خونی خاص می‌تواند در مورد پیری و عمر طولانی‌تر نقش کلیدی داشته باشد. سیستم گروه خونی ABO خون را به A، AB، B، O و بعضی گروه‌های خونی بسیار نادر طبقه‌بندی می‌کند و یکی از این گروه‌های خونی به طور خاص در هنگام پیری مقاوم‌تر می‌شود. بر اساس مطالعه منتشر شده، به نظر می‌رسد گروه خونی B در مقایسه با انواع دیگر گروه‌ها مقاومت بیشتری در برابر پیری نشان می‌دهد. این گروه خونی اغلب با ثبات عاطفی و نیاز عمیق‌تر به محبت و مراقبت مرتبط است. اما این بدون سه رکن اساسی امکان‌پذیر نیست: ورزش، تغذیه سالم و کاهش استرس. علاوه بر این مطالعه، یک مطالعه دیگر که در این انجام شده است، می‌گوید افراد دارای گروه



پیشگیری

نکات مهمی که آقایان باید بدانند



نقش بیضه‌ها در بدن، تولید و ذخیره سازی اسپرم است. اما عواملی مانند سیگار کشیدن و آسیب به بیضه‌ها، می‌توانند این عملکرد را مختل کنند. آن‌ها همچنین بر توانایی جنسی تأثیر می‌گذارند. بنابراین، بسیاری از مردان ممکن است این سؤال برایشان پیش بیاید که چگونه می‌توان برای سلامت آن قدم برداشت؟

باید هادر برنامه غذایی

برنامه غذایی شما تأثیر زیادی روی سلامت بیضه‌هایتان دارد. در این جا به چند غذای مناسب برای بیضه‌های سالم اشاره می‌شود:

هویج: خوردن هویج می‌تواند تعداد اسپرم‌ها را افزایش دهد. کاروتنوئیدهای موجود در هویج، تأثیر زیادی روی تعداد و جیش اسپرم دارند.

گوچه فرنگی: لیکوپن موجود در گوچه فرنگی تا ۴۰ درصد می‌تواند تعداد، کیفیت و حرکت اسپرم را بالا ببرد. همچنین از سرطان پروستات جلوگیری می‌کند. میزان مصرف توصیه شده، یک گوچه متوسط در روز است.

شکلات تلخ: خبر خوب برای تمام علاقه‌مندان به شکلات این است که این ماده غذایی، حاوی آنتی‌اکسیدانی به نام فلاوانول است که از اسپرم در برابر استرس اکسیداتیو محافظت می‌کند.

اسفناج: این سبزی سرشار از فولات است که موجب افزایش گردش خون می‌شود. فولات برای سلامت جنسی اهمیت زیادی دارد و کمبود آن موجب اختلال عملکرد نعوظ می‌شود.

پیشگیری از آسیب

● **آیاتر ک سیگار:** برای بیضه‌ها موثر است؟ این سؤال را خیلی‌ها می‌پرسند. سیگار حاوی مواد سرطان‌زایی مانند آرسنیک است. بنابراین به طور کلی برای سلامتی مضر است. علاوه بر این، افرادی که مصرف سیگار بالایی دارند، بیشتر در معرض مشکلات بیضه قرار دارند.

● **شما ممکن است بدانید** آسیب به بیضه چقدر می‌تواند در دناک باشد. آسیب به بیضه می‌تواند بیشتر از یک درم معمولی طول بکشد و موجب التهاب یا عفونت و کوچک شدن بیضه‌ها شود. برای جلوگیری از آسیب به بیضه‌ها، شما می‌توانید اقدامات زیر را انجام دهید:

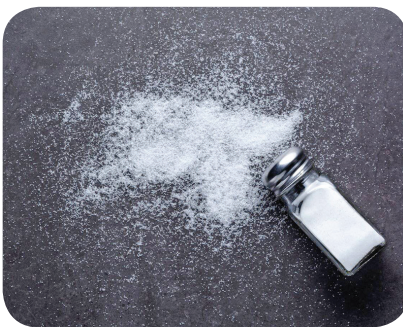
۱ **در حین ورزش‌های رزمی،** محافظ بیضه بپوشید. هنگام رانندگی از کمربند ایمنی استفاده کنید و به هنگام دوچرخه‌سواری مراقب باشید.

۲ **ورزش منظم** همچنین سطوح تستوسترون را افزایش می‌دهد. تستوسترون نقش مهمی در حفظ سلامت بیضه‌ها دارد.

۳ **برای جلوگیری از آسیب** به بیضه‌ها سعی کنید آن‌ها راخنک نگه‌دارید. فعالیت‌های خاصی مانند پوشیدن لباس‌های تنگ، نشستن طولانی مدت، قرار دادن لپ‌تاپ روی ران‌ها هنگام کار کردن و قرار دادن گوشی تلفن همراه در جیب شلوار می‌تواند دمای بیضه‌ها را دچار مشکل کند. دماهای بالا موجب استرس اکسیداتیو، می‌شود که به اسپرم ها آسیب می‌رساند. بنابراین، لباس‌های راحت و آزاد بپوشید و از انجام فعالیت‌هایی که دمای بیضه‌ها را افزایش می‌دهند، خودداری کنید. همچنین رعایت بهداشت و تمیز کردن منظم بیضه‌ها می‌تواند جلوی آسیب را بگیرد.

تازه‌ها

توصیه سازمان بهداشت جهانی: از یک نمک دیگر استفاده کنید!



مصرف زیاد سدیم باعث افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا می‌شود، مشکلی که میلیون‌ها نفر در سراسر جهان (شامل تقریباً یک سوم بزرگ سالان) را تحت تأثیر قرار داده است. به همین دلیل دهه‌هاست که کم کردن مصرف نمک در جهان توصیه می‌شود و دلایلش هم روشن است؛ مصرف بیش از حد سدیم در نمک می‌تواند به سلامتی آسیب برساند.

چالش‌های تغییر نمک

سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند که مصرف روزانه سدیم نباید بیش از ۲ گرم باشد، اما متوسط مصرف روزانه مردم بیش از دو برابر این مقدار است. در سال ۲۰۱۳، کشور‌های عضو این سازمان متعهد شدند که مصرف سدیم در جمعیت خود را تا سال ۲۰۲۵ حدود ۳۰ درصد کاهش دهند. اما این هدف به شدت چالش برانگیز بوده و بیشتر کشور‌ها به احتمال زیاد تا ۲۰۲۵ به این هدف نخواهند رسید. یکی از بزرگ‌ترین موانع کاهش مصرف نمک این است که مردم باید به طعم کم‌نمک‌تر عادت کنند و همچنین روش‌های سنتی آشپزی تغییر کند. این موضوع برای صنعت غذا هم چالش برانگیز بوده است.

جایگزین نمک معمولی چیست؟

سازمان جهانی بهداشت دستورالعمل جدیدی منتشر کرده است که در آن توصیه شده مردم نمک معمولی را با نمک‌هایی که سدیم کمتری دارند، جایگزین کنند. یکی از مهم‌ترین جایگزین‌های نمک معمولی، نمک غنی شده با پتاسیم است. در این نوع نمک، بخشی از کلرید سدیم با کلرید پتاسیم جایگزین شده است. پتاسیم یک ماده معدنی ضروری است که در تمام عملکردهای بدن نقش حیاتی دارد. یکی از دلایل اصلی مفید بودن میوه‌ها و سبزیجات تازه، محتوای بالای پتاسیم آن‌هاست و جالب این جاست در حالی که مردم بیش از حد سدیم مصرف می‌کنند، به بدن بسیاری از آن‌ها به اندازه کافی پتاسیم نمی‌رسد. این سازمان توصیه می‌کند که میزان پتاسیم مصرفی روزانه ۳ گرم ۵/۵ باشد، اما در بسیاری از کشور‌ها میزان مصرف واقعی پتاسیم بسیار کمتر از این مقدار است.

مزیت کلیدی نمک پتاسیم

کارشناسان می‌گویند نمک غنی شده با پتاسیم با کاهش مصرف سدیم و افزایش دریافت پتاسیم، به سلامت بدن کمک می‌کند. مطالعات نشان داده‌اند که همچنین جایگزینی نمک معمولی با نمک غنی شده با پتاسیم، خطر بیماری‌های قلبی، سکتة مغزی و مرگ زودرس را کاهش می‌دهد. مزیت کلیدی این جایگزینی این است که می‌توان نمک غنی شده با پتاسیم را مستقیماً به جای نمک معمولی استفاده کرد، زیرا ظاهر، کاربرد و طعم آن تقریباً مشابه است. البته افرادی که دچار بیماری پیشرفته کلیوی هستند، نمی‌توانند پتاسیم را به‌درستی دفع کنند و به همین دلیل این محصول برای آن‌ها مناسب نیست.

جاشنی

آشپزی من

مارینارا؛ یک سس ایتالیایی برای غذاهای ایرانی

مارینارا نوعی سس گوجه‌فرنگی ایتالیایی و مناسب برای استفاده در انواع غذاها، پاستا، پیتزا و... است. یعنی در هر غذایی که مایل باشید طعم گوجه را به آن اضافه کنید، می‌توانید از سس مارینارا استفاده کنید. ولی احتمالاً کاربردی‌ترین استفاده آن سرو به همراه اسپاگتی است. هر کس مارینارا را به شیوه خودش تهیه می‌کند اما اگر دوست دارید نوعی سس مارینارا با طعمی عالی را امتحان کنید، همراه ما شوید. این سس به چند ماده ساده نیاز دارد که معمولاً در هر آشپزخانه‌ای پیدا می‌شود.

طرز تهیه:

تهیه کردن سس مارینارا اصلاً سخت نیست و به راحتی می‌توانید طبق مراحل‌ی که نوشتیم آن را انجام دهید.

مرحله اول:

روغن زیتون، پیاز و سیر خرد شده را داخل تابه بریزید و با حرارت ملایم تفت دهید تا نرم شوند. سپس گوجه فرنگی‌ها را پوست بگیرید و ریز خرد کنید و به همراه آب لیمو، نمک و فلفل به این مخلوط اضافه کنید. حرارت همچنان ملایم باشد و اجازه دهید سس حدود ۴۰ دقیقه

