



خواص بلویری

تنظیم کننده و مترجم

رضاپورست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

سلامت پوست

کنترل پیری

کنترل آکنه

فیبر بلوبری مفید برای بدن

کاهش سطح کلسترول خون

آنتی اکسیدان در بلوبری

سلامت استخوان

درمان زخم سوختگی و التهاب

مقدمه

بلویری یکی از میوه‌های خوشمزه ای است که بیشتر افراد تمایل دارند از آن استفاده کنند. شما می‌توانید این میوه خوشمزه را به تنهایی میل کنید یا از آن در تهیه اسموتی‌های مختلف استفاده کنید

بلویری که بومی آمریکای شمالی است سال‌هاست به عنوان دارویی برای درمان بیماری‌ها و شرایط مختلف بدن استفاده می‌شود

این میوه خوشمزه غنی از پروآنتوسیانیدین است که به ایجاد مزایای مختلف در این میوه همچون مبارزه با سرطان، کاهش وزن و داشتن پوستی شاداب و درخشانده کمک می‌کند

یکی از میوه‌هایی است که مواد مغذی فراوانی در خود دارد. این میوه خوشمزه سطح بالایی از آنتی اکسیدان‌ها را در خود جای داده است و همین امر موجب می‌شود این میوه یکی از غذاهایی باشد که سرشار از آنتی اکسیدان است

در میان تمامی ترکیبات مفیدی که در بلوبری یافت می‌شود، گالیک اسید بسیار برجسته و با اهمیت است. دلایل زیادی برای این موضوع وجود دارد. بیشتر افراد هرگز در مورد این ماده چیزی نشنیده اند. تحقیقات زیادی بر روی این ماده انجام شده است همانطور که تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد گالیک اسید یک عامل ضد قارچی و ضد ویروسی قدرتمند است و می‌تواند به عنوان یک آنتی اکسیدان موثر عمل کند. این موضوع باعث می‌شود مواد غذایی سرشار از گالیک اسید یک داروی طبیعی قدرتمند برای بدن باشد

سلامت پوست با بلوبری

مراقبت خوب از پوست - از جمله محافظت از آفتاب و تمیز کردن ملایم - می تواند پوست شما را سالم و درخشان نگه دارد بلوبری در سلامت پوست نقش عمده دارد مصرف بلوبری به طور منظم می تواند به کاهش علائم پیری در بدن ما کمک کند. این میوه خوش طعم و مفید منبعی غنی از آنتی اکسیدان ها است و در نتیجه، جزو غذاهای با ارزش دسته بندی می شود.

آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که اکسیداسیون مولکول های دیگر بدن را مهار می کنند. اکسیداسیون، فرآیند از دست دادن الکترون ها در یک مولکول است که منجر به تولید رادیکال های آزاد می شود. رادیکال های آزاد می توانند به سلول های بدن ما آسیب برسانند و یا حتی آن ها را به طور کلی از بین ببرند. آنتی اکسیدان ها نسبت به رادیکال های آزاد واکنش نشان می دهند و از آسیب رسیدن به سلول های بدن ما جلوگیری می کنند

مشکل بزرگی که نوجوانان در این سن با آن روبرو هستند، سیاهی زیر چشم است.

بلوبری به وفور دارای ویتامین آوسی

است که می تواند در خلاص شدن از شر آن نقاط تیره به شما کمک کند. یک گلوله

پنبه ای را در آب بلوبری خیس کنید و هر روز 10 دقیقه قبل از خواب، بالای پلک

خود نگه دارید، به شما کمک می کند تا از شر آن نقطه سیاه خلاص شوید

رفع پوست خشک

به دلیل کمبود آب و فیبر، بسیاری از ما این روزها با مشکل مرتب خشکی پوست

مواجه هستیم. با استفاده از روزانه ماسک بلوبری می توانید از این مشکل جلوگیری

کنید. بلوبری با فیبر و آب تأمین می شود. این آب در صورت خیس شدن پوست

می تواند به خلاص شدن از شر خشکی پوست کمک کند و از زبری نیز جلوگیری

می کند



2

خواص بلوبری برای پوست صورت و بدن
سلامت پوست صورت و بدن شما بسیار به سلامت کلی بدنتان
مرتبط است. نتایج تحقیقات علمی ثابت کرده‌اند که مصرف
بلوبری به شکل خوراکی می‌تواند مشکلات پوستی متعددی را
برطرف کند. علاوه بر این، استفاده از بلوبری به شکل
موضعی نیز می‌تواند پوست آسیب دیده و یا پوست مستعد
بروز آکنه را ترمیم کند.

References

Skin care. American Osteopathic College of Dermatology.

<http://www.aocd.org/?page=SkinCare>. Accessed Oct. 12, 2017.

Prevention guidelines. Skin Cancer Foundation.

<http://www.skincancer.org/prevention/sun-protection/prevention-guidelines>. Accessed Oct. 12, 2017.

Clothing: Our first line of defense. Skin Cancer Foundation.

<http://www.skincancer.org/prevention/sun-protection/clothing/clothing-our-first-line-of-defense>. Accessed Oct. 12, 2017.

Brinker TJ, et al. A dermatologist's ammunition in the war against smoking: A photoaging app. Journal of Medical Internet Research.

2017;19:1. <https://www.jmir.org/2017/9/e326/>. Accessed Oct. 12, 2017.

Dusingize JC, et al. Cigarette smoking and the risks of basal cell carcinoma and squamous cell carcinoma. *Journal of Investigative Dermatology*. 2017;137:1700.

Dry skin: Overview. American Academy of Dermatology.

<https://www.aad.org/public/diseases/dry-sweaty-skin/dry-skin>. Accessed Oct. 12, 2017.

بلویری و کاهش علائم پیری پوست

می دانید که پیری به احتمال زیاد باعث ایجاد چین و چروک و موهای خاکستری می شود. اما آیا می دانید پیری چگونه روی دندان ، قلب و جنسی شما تأثیر خواهد گذاشت؟ دریابید که با افزایش پیری - چه عواملی را انتظار دارید و چگونه می توان سلامتی را در هر سنی ارتقا داد

با افزایش سن ، پوست شما لاغرتر شده و شکننده تر می شود و بافت چربی دقیقاً زیر پوست کاهش می یابد. ممکن است متوجه شوید که راحت تر کبود می شوید. کاهش تولید روغنهای طبیعی ممکن است پوست شما را خشکتر کند. چین و چروک ، لکه های سنی و رشد کوچک به نام برچسب های پوستی رایج تر است

اینکه بدن شما چگونه کالری می سوزاند (متابولیسم) با افزایش سن کم می کند. اگر با افزایش سن فعالیت خود را کاهش دهید ، اما به طور معمول به خوردن غذای خود ادامه دهید ، وزن بیشتری پیدا خواهید کرد. برای حفظ وزن سالم ، سالم بمانید و سالم بخورید

قرار گرفتن در معرض آفتاب عامل اصلی آسیب پوست است. آسیب پوست در اثر آفتاب است که باعث جدا شدن بافت الاستیک (الاستین) به دلیل نور ماوراء بنفش خورشید در پوست می شود و باعث می شود که پوست کشش ، گوزن ، چروک و لکه دار شود گاهی اوقات با رشدهای قبل از سرطان و حتی سرطان پوست همراه است

بسیاری از افراد مسن از لکه های خشکی روی پوست خود رنج می برند ، اغلب در پاهای پایینی ، آرنج و بازوهای تحتانی آنها. لکه های پوستی خشک خشن و پوسته پوسته می شوند. دلایل احتمالی زیادی برای خشکی پوست وجود دارد ، مانند

نوشیدن مایعات به اندازه کافی

وقت زیادی را در آفتاب و برنزه سپری کنید

بودن در هوای بسیار خشک

سیگار کشیدن

احساس استرس

از دست دادن غدد عرق و روغن که با افزایش سن شایع است



3

کاهش علائم پیری پوست با مصرف بلوبری
وجود رادیکال‌های آزاد در پوست صورت و بدن منجر به
ایجاد آسیب‌های شدید پوستی می‌شود. این مسئله نیز به
خودی خود می‌تواند منجر به بروز علائم اولیه پیری
پوست، از جمله ایجاد چین و چروک، خشک شدن پوست،
و لکه‌های پوستی حاصل از بالا رفتن سن بشود.

References

Heart health and aging. National Institute on Aging.

<https://www.nia.nih.gov/health/heart-health-and-aging>. Accessed Oct. 16, 2018.

Strait JB, et al. Aging-associated cardiovascular changes and their relationship to heart failure. Heart Failure Clinics. 2012;8:143.

Sleep deprivation and deficiency. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/sleep-deprivation-and-deficiency>. Accessed Oct. 16, 2018.

Osteoporosis overview. NIH Osteoporosis and Related Bone Diseases National Resource Center.

<https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/osteoporosis/overview>. Accessed Oct. 16, 2018.

Physical changes with aging. Merck Manual Professional Version.

<https://www.merckmanuals.com/professional/geriatrics/approach-to-the-geriatric-patient/physical-changes-with-aging>. Accessed Oct. 16, 2018.

Report brief: Dietary reference intakes for calcium and vitamin D.

National Academies of Science, Engineering, and Medicine.

<http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2010/Dietary-Reference-Intakes-for-Calcium-and-Vitamin-D/Report-Brief.aspx>. Accessed Oct. 18, 2018.

خواص بلوبری و جلوگیری از بروز آکنه

آکنه یک بیماری پوستی است که وقتی فولیکول های مو شما با روغن و سلول های مرده پوستی متصل می شود ، رخ می دهد. اغلب باعث ایجاد سرهای سفید ، جوش های سر سیاه یا جوش ها می شود و معمولاً در صورت ، پیشانی ، قفسه سینه ، قسمت فوقانی پشت و شانه ها ظاهر می شود. آکنه بیشتر در بین نوجوانان متداول است ، اگرچه بر افراد در هر سنی نیز تأثیر می گذارد

درمان های موثری وجود دارد ، اما آکنه می تواند پایدار باشد. جوش ها و پرآمدگی ها به آرامی بهبود می یابند ، و هنگامی که فرد شروع به از بین رفتن می کند ، دیگران به نظر می رسد که برداشت می شوند

علائم و نشانه های آکنه بسته به شدت وضعیت شما متفاوت است

سرهای سفید (منافذ بسته)

سرسیاه (منافذ با شاخه باز)

برجستگی های کوچک و قرمز (پاپول)

جوش ها (پاستول ها) که نوک آنها دارای پاپول هایی است که در نکات آنها وجود دارد

توده های بزرگ ، جامد و دردناک در زیر سطح پوست (گره ها)

توده های پر درد و چرکی زیر سطح پوست (ضایعات کیستیک)

چهار عامل اصلی باعث آکنه می شوند

تولید بیش از حد روغن

فولیکولهای مو گرفتگی شده توسط روغن و سلولهای مرده پوست

باکتریها

فعالیت بیش از حد یک نوع هورمون (آندروژن)



4

خواص بلوبری و جلوگیری از بروز آکنه

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که پوستی مستعد بروز آکنه دارند، می‌توانید با استفاده از بلوبری، پوست خود را درمان کنید. بلوبری دارای غلظت بالایی از سالیسیلات‌ها است که نوعی نمک اسید سالیسیلیک هستند. اسید سالیسیلیک ماده‌ای است که به طور گسترده در محصولات موضعی که برای مبارزه با آکنه ساخته شده‌اند استفاده می‌شود.

References

AskMayoExpert. Acne (adult and pediatric). Rochester, Minn.:

Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2014.

Zaenglein AL, et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. Journal of the American Academy of Dermatology.

2016;74:945.

Alpha hydroxy acids. Natural Medicines.

<https://naturalmedicines.therapeuticresearch.com>. Accessed Sept. 5, 2017.

Rakel D, ed. Acne vulgaris and acne rosacea. In: Integrative Medicine. 4th ed. Philadelphia, Pa.: Elsevier; 2018.

<https://www.clinicalkey.com>. Accessed Sept. 5, 2017.

Caperton C, et al. Double-blind, placebo-controlled study assessing the effect of chocolate consumption in subjects with a history of acne vulgaris. The Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology. 2014;7:19.

Dreno B. The changing faces of acne. British Journal of Dermatology. 2015;172(suppl.1):1.

Revol O, et al. Psychological impact of acne on 21st-century adolescents: Decoding for better care. British Journal of Dermatology. 2015;172(suppl.1):52

فیبر بلوبری مفید برای بدن

فیبر غذایی - که به طور عمده در میوه ها ، سبزیجات ، غلات کامل و حبوبات یافت می شود - احتمالاً بیشتر به دلیل توانایی آن در جلوگیری یا رفع یبوست شناخته شده است. اما غذاهای حاوی فیبر می توانند فواید سلامتی دیگری نیز داشته باشند ، مانند کمک به حفظ وزن سالم و کاهش خطر ابتلا به دیابت ، بیماری های قلبی و برخی از انواع سرطان

انتخاب غذاهای خوشمزه و فیبری کار سختی نیست. دریابید که به چه میزان فیبر غذایی نیاز دارید ، غذاهایی که حاوی آن هستند و نحوه اضافه کردن آنها به وعده های غذایی و میان وعده ها

فیبر شامل بخش هایی از غذاهای گیاهی است که بدن شما قادر به هضم یا جذب آنها نیست. برخلاف سایر اجزای غذایی ، مانند چربی ها ، پروتئین ها یا کربوهیدرات ها - که بدن شما تجزیه می شود و جذب می کند - فیبر توسط بدن شما هضم نمی شود. در عوض ، از معده ، روده کوچک و روده بزرگ و خارج از بدن شما نسبتاً دست نخورده عبور می کند

فیبر غذایی باعث افزایش وزن و اندازه مدفوع شما شده و آن را نرم می کند. عبور از مدفوع حجیم آسانتر است و احتمال یبوست شما را کاهش می دهد. اگر مدفوع شل و آبکی دارید ، فیبر ممکن است به استحکام مدفوع کمک کند زیرا آب را جذب می کند و بخش عمده ای را به مدفوع اضافه می کند

رژیم غذایی با فیبر بالا احتمال ابتلا به بواسیر و کیسه های کوچک در روده بزرگ شما را کاهش می دهد (بیماری دیورتیکولی). مطالعات همچنین نشان داده اند که رژیم غذایی با فیبر بالا احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش می دهد. مقداری فیبر در روده تخمیر می شود. محققان در حال بررسی این امر هستند که چگونه این امر می تواند در جلوگیری از بیماری های روده بزرگ نقش داشته باشد

در افراد مبتلا به دیابت ، فیبر - به ویژه فیبر محلول - می تواند باعث کاهش قند شود و به بهبود سطح قند خون کمک کند. یک رژیم غذایی سالم که شامل فیبر نامحلول است نیز ممکن است خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را کاهش دهد



5

مصرف بلوبری فیبر مورد نیاز بدن را تامین می‌کند
این یک حقیقت اثبات شده است که گنجاندن فیبر به
میزان کافی در یک رژیم غذایی، امری ضروری
است. بلوبری که منبعی غنی از فیبر است، نه تنها
سیستم گوارش شما را سالم نگه میدارد، بلکه به
شما کمک می‌کند که پوست سالم‌تری داشته باشید.

references

Kim Y, et al. Dietary fibre intake and mortality from cardiovascular disease and all cancers: A meta-analysis of prospective cohort studies. Archives of Cardiovascular Disease. 2016;109:39.

Duyff RL. Carbs: Sugars, starches, and fiber. In: Academy of Nutrition and Dietetics Complete Food and Nutrition Guide. 5th ed. New York, N.Y.: Houghton Mifflin Harcourt; 2017.

Nutrition facts label: Dietary fiber. U.S. Food and Drug Administration.

<https://www.accessdata.fda.gov/scripts/InteractiveNutritionFactsLabel/#intro>. Accessed Oct. 1, 2018.

Veronese N, et al. Dietary fiber and health outcomes: An umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. American Journal of Clinical Nutrition. 2018;107:436.

کاهش کلسترول خون با بلویری

کلسترول یک ماده مومی است که در خون شما وجود دارد. بدن شما برای ساخت سلول های سالم به کلسترول نیاز دارد ، اما کلسترول زیاد می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش دهد

با داشتن کلسترول بالا ، می توانید رسوبات چربی را در رگ های خونی خود ایجاد کنید. سرانجام ، این رسوبات رشد می کنند ، و باعث می شود خون کافی در شریان های شما جریان یابد. بعضی اوقات ، این سپرده ها می توانند به طور ناگهانی شکسته شوند و لخته ای تشکیل دهند که باعث حمله قلبی یا سکته مغزی شود

کلسترول بالا می تواند به ارث برسد ، اما اغلب نتیجه انتخاب های ناسالم شیوه زندگی است که باعث می شود از این طریق قابل پیشگیری و درمان باشد. یک رژیم غذایی سالم ، ورزش منظم و گاهی اوقات دارو می تواند به کاهش کلسترول بالا کمک کند

عواملی که می توانند خطر کلسترول بد شما را افزایش دهند عبارتند از

رژیم غذایی ضعیف. خوردن چربی اشباع شده ، موجود در محصولات حیوانی و چربی های ترانس موجود در برخی از شیرینی ها و کراکرها و پاپ کورن های پخته شده تجاری ، می تواند سطح کلسترول شما را بالا ببرد. غذاهایی که کلسترول بالایی دارند مانند گوشت قرمز و لبنیات پر چرب نیز باعث افزایش کلسترول شما می شوند

چاقی داشتن شاخص توده بدنی

30 یا بیشتر ، شما را در معرض خطر کلسترول بالا قرار می دهد

عدم ورزش. ورزش با افزایش اندازه ذرات تشکیل دهنده

بدن ، باعث افزایش کلسترول بد در بدن میشود

سیگار کشیدن. استعمال سیگار به دیواره رگهای خونی شما آسیب می رساند
و باعث می شود آنها بیشتر در معرض تجمع ذخایر چربی قرار بگیرند.

سیگار کشیدن همچنین ممکن است سطح

کلسترول "خوب" را کاهش دهد

سن. از آنجا که شیمی بدن شما با افزایش سن تغییر می کند ، خطر بالا رفتن
کلسترول بالا می رود.



6

کاهش سطح کلسترول خون

نتایج تحقیقات علمی نشان داده‌اند که مصرف بلوبری می‌تواند سطح کلسترول موجود در خون را به میزان قابل توجهی کاهش بدهد.

References

Cholesterol. Lab Tests Online. American Association for Clinical Chemistry.

<https://labtestsonline.org/understanding/analytes/cholesterol>.

Accessed Dec. 6, 2018.

High blood cholesterol. National Heart, Lung, and Blood Institute.

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-cholesterol#>.

Accessed Dec. 6, 2018.

AskMayoExpert. Hyperlipidemia: Screening for coronary artery disease (adult). Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018.

AskMayoExpert. Hyperlipidemia: Treatment. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018.

FDA drug safety communication: Important safety label changes to cholesterol-lowering statins drugs.

<https://www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/ucm293101.htm>.

Accessed Dec. 6, 2018.

Statins: Actions, side effects and administration.

<https://www.uptodate.com/contents/search>. Accessed Dec. 6, 2018.

AskMayoExpert. Hyperlipidemia: Lifestyle measures for prevention of coronary artery disease (adult). Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018.

Integrated Guidelines for Cardiovascular Health and Risk Reduction in Children and Adolescents. Bethesda, Md.: National Heart, Lung, and Blood Institute.

http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/cvd_ped/index.htm.

Accessed Jan. 10, 2019.

کنترل سرطان با بلوبری

سرطان شرایطی است که سلولهای قسمت خاصی از بدن به طور غیر قابل کنترل رشد و تکثیر می شوند. سلولهای سرطانی می توانند بافت سالم اطراف بدن ، از جمله اندامها را تهاجم و از بین ببرند

بعضی اوقات سرطان در یک قسمت از بدن قبل از گسترش به مناطق دیگر شروع می شود. این فرآیند به عنوان متاستاز شناخته می شود

1 نفر از هر 2 نفر در طول زندگی خود به نوعی سرطان مبتلا می شوند. در انگلستان 4نوع متداول سرطان عبارتند از

سرطان پستان

سرطان ریه

سرطان پروستات

سرطان روده

بیش از 200 نوع سرطان مختلف وجود دارد و هر کدام از آنها به روش خاصی تشخیص داده و درمان می شوند

تغییر در روند طبیعی بدن یا علائم غیرمعمول و غیر قابل توضیح ممکن است گاهی اوقات نشانه اولیه سرطان باشد

علائمی که باید توسط پزشک معاینه شود شامل موارد زیر است

توده ای که ناگهان روی بدن شما ظاهر می شود

خونریزی غیر قابل توضیح

تغییر در عادات روده شما

اما در بسیاری از موارد علائم شما به سرطان ربطی ندارد و از دیگر موارد بهداشتی غیر سرطانی است

ایجاد برخی تغییرات ساده در شیوه زندگی شما می تواند خطر ابتلا به سرطان را به میزان قابل توجهی کاهش دهد

مثلا

تغذیه سالم

ورزش منظم

کنترل سیگار کشیدن



7

بیماری سرطان با آسیب‌های ناشی از اکسیداسیون ارتباط
مستقیمی دارد. رادیکال‌های آزادی که منجر به اکسیداسیون
می‌شوند، می‌توانند باعث آسیب دیدن دی‌ان‌ای و تولید
سلول‌های بدخیم سرطانی بشوند. بلوبری که منبعی غنی از
آنتی‌اکسیدان‌ها است، مانع از آسیب‌های ناشی از
اکسیداسیون می‌شود.

Reference

"Cancer – Signs and symptoms". NHS Choices. Archived from the original on 8 June 2014. Retrieved 10 June 2014.

"Cancer". World Health Organization. 12 September 2018. Retrieved 19 December 2018.

Anand P, Kunnumakkara AB, Sundaram C, Harikumar KB, Tharakan ST, Lai OS, Sung B, Aggarwal BB (September 2008). "Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes". Pharmaceutical Research. 25 (9): 2097–116. doi:10.1007/s11095-008-9661-9. PMC 2515569. PMID 18626751.

National Cancer Institute (26 February 2018). "Targeted Cancer Therapies". www.cancer.gov. Retrieved 28 March 2018.

"SEER Stat Fact Sheets: All Cancer Sites". National Cancer Institute. Archived from the original on 26 September 2010. Retrieved 18 June 2014.

سلامت استخوانها با بلویری

محافظت از سلامت استخوان شما آسانتر از چیزی است که فکر می کنید. درک کنید که رژیم ، فعالیت بدنی و سایر عوامل سبک زندگی چگونه می توانند بر توده استخوانی شما تأثیر بگذارند

استخوان ها نقش بسیاری در بدن دارند - ساختاری ، محافظت از اندام ، لنگر انداختن عضلات و ذخیره کلسیم. در حالی که ساختن استخوان های قوی و سالم در دوران کودکی و بزرگسالی بسیار مهم است ، می توانید در دوران بزرگسالی نیز برای محافظت از سلامت استخوان ها قدم بردارید

استخوانهای شما به طور مداوم در حال تغییر است - استخوان جدید ساخته می شود و استخوان های قدیمی شکسته می شوند.

هنگامی که جوان هستید ، بدن شما سریعتر از آنکه استخوان پیر را تجزیه کند ، استخوان جدید ایجاد می کند و توده استخوانی شما افزایش می یابد.

اکثر افراد در حدود سن 30 سالگی به اوج استخوان خود می رسند. پس از آن ، بازسازی استخوان ادامه می یابد ، اما شما مقداری از استخوان را از دست می دهید

مقدار کلسیم در رژیم غذایی شما. رژیم غذایی کم کلسیم به کاهش تراکم استخوان ، ریزش زودرس استخوان و افزایش خطر شکستگی کمک می کند

فعالیت بدنی. افرادی که از نظر جسمی غیرفعال هستند نسبت به هم‌تایان فعال تر خطر ابتلا به پوکی استخوان دارند

مصرف دخانیات و الکل. تحقیقات نشان می دهد که مصرف دخانیات به ضعف استخوان ها کمک می کند. به طور مشابه ، مصرف روزانه بیش از یک نوشیدنی الکلی برای زنان یا دو نوشیدنی الکلی در روز برای آقایان ممکن است خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش دهد

جنسیت اگر زن هستید بیشتر در معرض ابتلا به پوکی استخوان قرار دارید ، زیرا زنان نسبت به مردان بافت استخوانی کمتری دارند



8

حفظ سلامت استخوان‌ها

بلوبری حاوی کلسیم، آهن، فسفر، منگنز، منیزیم، زینک و ویتامین کا است که در حفظ سلامت استخوان‌ها نقش دارد. کمبود ویتامین کا خیلی مورد توجه مردم قرار نمی‌گیرد اما می‌تواند باعث مشکلات جدی و افزایش خطر شکستگی استخوان شود. مصرف ویتامین کا کافی به جذب کلسیم در استخوان‌ها کمک می‌کند.

references

Bone health for life: Health information basics for you and your family. National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. <https://www.bones.nih.gov/health-info/bone/bone-health/bone-health-life-health-information-basics-you-and-your-family>. Accessed Jan. 25, 2019.

Exercise and bone health. American Academy of Orthopaedic Surgeons. <https://orthoinfo.aaos.org/en/staying-healthy/exercise-and-bone-health/>. Accessed Jan. 25, 2019.

Golden NH, et al. Optimizing bone health in children and adolescents. *Pediatrics*. 2014;134:e1229.

درمان سوختگی با بلویری

سوختگی ها آسیب بافتی هستند که ناشی از گرما ، تابش بیش از حد نور خورشید یا تابش دیگر یا تماس شیمیایی یا الکتریکی است. سوختگی می تواند مشکلات پزشکی جزئی یا موارد اضطراری تهدید کننده زندگی باشد

درمان سوختگی به محل و شدت آسیب آن بستگی دارد. آفتاب سوختگی و فلس های کوچک معمولاً در خانه قابل درمان هستند. سوختگی های عمیق یا گسترده نیاز به مراقبت فوری پزشکی دارد. برخی از افراد در مراکز تخصصی سوختگی و مراقبت های پیگیری چند ماهه به درمان نیاز دارند

علائم سوختگی بسته به میزان عمق آسیب پوست متفاوت است. برای بروز علائم و نشانه های سوختگی شدید می تواند یک یا دو روز طول بکشد

سوختگی درجه یک. این سوختگی جزئی فقط روی لایه بیرونی پوست (اپیدرم) تأثیر می گذارد. ممکن است باعث قرمزی و درد شود

سوختگی درجه 2. این نوع سوختگی هم اپیدرم و هم لایه دوم پوست (درم) را تحت تأثیر قرار می دهد. ممکن است باعث تورم و پوست قرمز ، سفید یا شکاف شود.

ممکن است تاول ایجاد شود و درد شدید باشد. سوختگی های عمیق درجه دوم می تواند باعث ایجاد زخم شود

سوختگی درجه 3. این سوختگی به لایه چربی در زیر پوست می رسد. نواحی سوخته ممکن است سیاه ، قهوه ای یا سفید باشند. ممکن است پوست چرمی به نظر برسد. سوختگی درجه سوم می تواند اعصاب را از بین ببرد و باعث بی حسی شود

سوختگی ناشی از

آتش

مایع گرم یا بخار

فلز داغ ، شیشه یا اشیاء دیگر

جریانهای الکتریکی

تابش ، مانند پرتوهای ایکس

نور خورشید یا منابع دیگر اشعه ماوراء بنفش ، مانند بستر برنزه

مواد شیمیایی مانند اسیدهای قوی ، لیس ، رنگ نازک تر یا بنزین

سو استفاده کردن



9

درمان زخم، سوختگی و التهاب

مطالعات نشان می‌دهند که ژل بلوبری می‌تواند درمان زخم‌ها را تسریع کند. بلوبری خواص ضد میکروبی دارد که می‌تواند التهاب و درد را کاهش داده و درمان زخم‌ها را تسریع کند. بلوبری می‌تواند با تحریک بازسازی سلول‌ها به درمان بریدگی‌ها یا سوختگی کمک کند.

References

Hall JB, et al. Critical care of the burn patient. In: Principles of Critical Care. 4th ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2015.

AskMayoExpert. Burn rehabilitation. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2018.

Burns. Merck Manual Professional Version.
<https://www.merckmanuals.com/professional/injuries-poisoning/burns/burns>. Accessed June 5, 2018.

Stone CK, et al., eds. Burns and smoke inhalation. In: Current Diagnosis & Treatment: Emergency Medicine. 8th ed. New York, N.Y.: McGraw-Hill Education; 2017. <https://accessmedicine.mhmedical.com>. Accessed June 5, 2018.

Kermott CA, et al., eds. Emergencies and urgent care. In: Mayo Clinic Guide to Self-Care. 7th ed. Rochester, Minn.: Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2017.

Kowalske KJ. Burn wound care. Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America. 2011;22:213.

Pediatric scalds: A burning issue. American Burn Center.

<http://ameriburn.org/prevention/prevention-resources/#1493037731300-e4bd5ba9-3769>. Accessed June 7, 2018.