



اقدامات قبل از جراحی بینی

اگر کاندیدای جراحی بینی بوده باشید، قطعاً از اهمیت بالای اقدامات قبل از جراحی بینی اطلاع دارید. این پروسه نیز همانند مراقبت های بعد از رینوپلاستی از جانب جراح بینی توصیه خواهد شد که در روند جراحی دارای تاثیرات فوق العاده می باشد. بنابراین برای دست یابی به نتایج عالی، توجه کافی به این دسته موارد که در ادامه مقاله به آن ها اشاره می کنیم داشته باشید.

صفحه ۵



میوه کاکتوس

چند سالی است میوه های عجیب و غریبی به کشورمان راه یافته است. میوه هایی با اشکال و طعم های متفاوت که هر ذائقه ای را با طعم منحصر به فردش مجذوب می کند. یکی از این عجایب دنیای زمینی میوه کاکتوس است. در ایران به آن گلابی خاردار یا انجیر کاکتوس گفته می شود.

صفحه ۷

خبر پزشکی

نقش تغذیه مناسب در کنترل آسم را جدی بگیرید

مسئول آموزش همگانی انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی، نقش تغذیه مناسب را در کاهش علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری آسم موثر عنوان کرد. به گزارش خبرگزاری مهر، مینا کاویانی، با تأکید بر اهمیت تغذیه مناسب در کاهش علائم و جلوگیری از پیشرفت بیماری آسم به بیان توصیه هایی به این بیماران پرداخت و گفت: رعایت برنامه غذایی صحیح برای حفظ سلامت، اجتناب از صرف وعده غذایی حجیم و جلوگیری از اتساع معده (پیشگیری از بروز عفونت ها با افزایش مقاومت بدن) از جمله نکات مهم در این افراد است.

وی، شناسایی غذاهای آلرژی زا و حذف آنها از رژیم غذایی را در مبتلایان به آسم آلژیک بسیار مهم عنوان کرد و افزود: افزایش دریافت آب با رقیق کردن ترشحات نیز می تواند در این بیماران کمک کننده باشد.

کاویانی، بهبود وضعیت تغذیه از طریق دریافت ویتامین ها، مواد معدنی، افزایش دریافت مواد آنتی اکسیدان و غذاهای حاوی سلنیوم را از اصول مهم تغذیه ای در آسم برشمرد و در ادامه به بیان توصیه های مهم تغذیه ای زیر پرداخت.

توصیه های تغذیه ای برای مبتلایان به آسم مصرف وعده های غذایی کوچک حاوی مقادیر بالای مواد مغذی نظیر پروتئین با کیفیت بالا، ویتامین، مواد معدنی و انرژی برای کاهش خطر عفونت و ضعف سلامت

ضرورت مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین های A، B^۶، روی و ویتامین C به دلیل نقش آنتی اکسیدانی آن

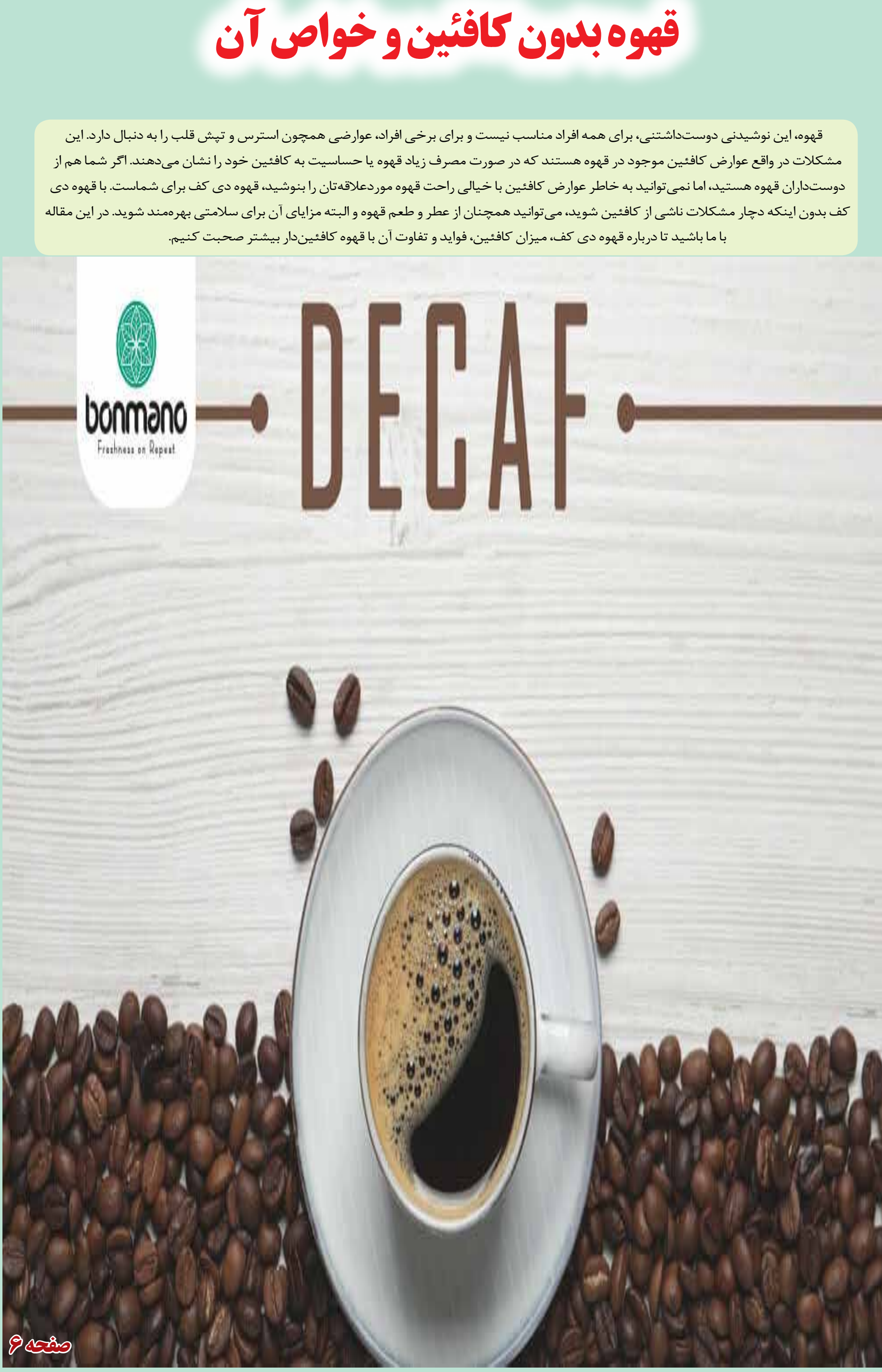
مصرف سایر مواد مغذی مؤثر بر سیستم ایمنی بدن مانند کوئرستین موجود در سیب، انواع پیاز، مرکبات و انواع توت ها.

مصرف منابع غذایی حاوی سلنیوم مانند انواع مغز دانه ها و مصرف ویتامین E

حذف غذاهای آلرژن (حساسیت زا) در بیمار مبتلا به آسم آلژیک (برخی غذاهای حساسیت زا نظیر شیر، تخم مرغ، ماهی و غذاهای دریایی).

مصرف آب بیشتر در صورت نداشتن منع مصرف کنترل مقدار نمک مصرفی به دلیل تأثیر در کنترل آسم به ویژه در مردان

محدود کردن مصرف چربی های اشباع شده و جامد، جایگزین کردن روغن های غیر اشباع با یک پیوند دوگانه مانند روغن زیتون و در صورت تحمل مصرف گردو و تخم بذرک



صفحه ۶

طب ایرانی می تواند در پیشگیری و درمان چاره ساز باشد



مدیر کل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، برگزاری کنگره ملی طب ایرانی را گامی در جهت ارتقای جایگاه طب ایرانی در نظام سلامت کشور دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، نفیسه حسینی یکتا گفت: برگزاری این کنگره می‌تواند نقش معرفی طب ایرانی به نظام سلامت را داشته باشد و جایگاه آن را ارتقا دهد.

وی با اشاره به اینکه هدف از برگزاری این کنگره ایجاد فضا برای تبادل نظر میان متخصصان این رشته است، ادامه داد: این کنگره که قرار است از نهم تا یازدهم خرداد ماه برگزار شود می‌تواند بستر مناسبی برای ایجاد تبادل یافته‌های علمی میان متخصصان، اساتید و صاحب نظران این رشته باشد و حضور کارشناسان این رشته در این کنگره می‌تواند بار علمی آن را بالا ببرد.

مدیرکل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، بر این باور است که طب ایرانی ظرفیت بالایی برای حوزه بهداشت و درمان دارد و می‌تواند در حوزه پیشگیری و درمان بسیار چاره ساز باشد و برگزاری این کنگره می‌تواند اثرات مثبتی در شناساندن این طب به مردم و جامعه بهداشت و درمان کشور داشته باشد.

وی به این موضوع اشاره می‌کند که طب ایرانی ظرفیت‌های بالایی در حوزه پژوهش و تولید علم دارد و با حمایت‌های بیشتر، قطعاً شاهد موفقیت‌های بیشتری در این عرصه خواهیم بود.

حسینی یکتا بر این باور است که توسعه آموزش و پژوهش طب ایرانی در پیکره سیستم آموزشی کشور در کنار پرورش نیروهای

وجود ۲۰۰۰ قانون مرتبط با سلامت



معاون حقوقی و امور مجلس وزارت بهداشت، وجود بیش از دو هزار قانون و حدود ۹ هزار حکم مرتبط با حوزه سلامت را ناشی از اهمیت نظام سلامت دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، سیدحمید جمال‌الدینی، با اشاره به اصول ۴۳، ۲۹، ۶۳ و ۱۰۰ قانون اساسی جمهوری اسلامی، گفت: در مجموع در ۲۵ اصل از اصول قانون اساسی به همکاری و مشارکت مردم در تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی و نظارت بر امور مهم کشور پرداخته شده است.

وی با تأکید بر این‌که در سایر اصول هم به اختیاراتی برمی‌خوریم که به نوعی مرتبط با مردم است، ادامه داد: تیلور و نهایت مشارکت، تفویض اختیار به مردم است و در همین راستا است که شنیدن صدای مردم مطرح می‌شود.

جمال‌الدینی با پرداختن به ۵ گام اساسی برای رسیدن به تفویض اختیار افزود: بخشی از این تفویض، در اصل ۴۴ قانون اساسی دیده شده و گام اول و اساسی با مردم است. سیری که در برنامه‌های ۷ گانه توسعه و با توجه به مشارکت مردم پشت سر گذاشته شده و در حوزه سلامت هم همان روند طی شده، حاکی از این است که در برنامه‌های اول و دوم بیش‌تر نقش مردم در مباحث عمرانی دیده شده و در برنامه‌های سوم تا ششم نیز در حوزه ارائه خدمات و مشارکت مالی پیش‌بینی شده است.

وی در ادامه به برنامه هفتم توسعه اشاره کرد و گفت: در برنامه هفتم توسعه کشور از جمله در ماده ۸ فصل اقتصاد به واگذاری امور و تفویض اختیار تحت عنوان مردمی‌سازی پرداخته شده است. معاون حقوقی و امور مجلس وزارت بهداشت افزود: انتخاب مناسب و واگذاری اختیار به افرادی که هم حق تصمیم‌گیری از مسیر قانون‌گذاری بنا بر ماده ۷۴ قانون اساسی و هم حق اظهار نظر بر پایه ماده ۸۴ و هم حق نظارت طبق مواد ۸۸ و ۸۹ قانون اساسی در تمام امور داخلی و خارجی دارند، در زمینه حدود و نحوه مشارکت مردم بسیار مهم و در خور توجه است. در اصول ۵۸، ۷۴ و ۸۶ قانون اساسی هم به این مسائل پرداخته شده است. اصل ۹۰ قانون اساسی هم از اصول مترقی قانون اساسی است که در آن راه نظم‌خواهی، اعتراض و شکایت از طرز کار قوای سه‌گانه مطرح شده و هر کسی می‌تواند برای این‌کار تقاضای رسیدگی کند.

جمال‌الدینی با اشاره به مسیرهای قانون‌گذاری گفت: اصل ۷۴ قانون اساسی به مسیر قانون‌گذاری از طریق ارائه لایحه از دولت به مجلس یا ارائه طرح از طریق جمعی از نمایندگان مجلس اشاره دارد. وی با اشاره به برابری آن در مجلس ادامه داد: ما به صورت محلی و منطقه‌ای در یک شهرستان فردی را انتخاب می‌کنیم ولی وی با توجه به مهارت در ابعاد گوناگون سیاسی، اقتصادی، نظامی، اجتماعی، سلامت و دیگر حوزه‌ها ضمن رعایت و احترام به حقوق صنفی و محلی، به تصمیم‌گیری در ابعاد کلان ملی و بین‌المللی

معاون وزیر بهداشت با تأکید بر بند ۱۱ سیاست‌های کلی نظام سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری، افزود: در این بند به طور خاص به مشارکت مردم در نظام سلامت پرداخته شده است لذا با توجه به اهمیت سلامت مردم و جامعه، اولویت قرار دادن حوزه سلامت مبتنی بر نیازسنجی واقعی، تقدم امور اهم بر مهم و اصل بر فرع و ایجاد همدلی و وحدت در قوای مجریه و مقننه در راستای تسریع و تسهیل در اموری مانند ماندگاری نیروی انسانی به صورت عام، توسعه زیرساخت‌ها و منابع فیزیکی، بهره‌برداری مناسب در حیطه آموزش و پژوهش بسیار ضروری است.

معاون حقوقی و امور مجلس وزارت بهداشت ضمن برشمردن دستاوردهای نظام سلامت پس از انقلاب اسلامی که موجب برتری قاطع کشورمان در منطقه شده است، گفت: ادغام آموزش پزشکی، توسعه شبکه بهداشت و درمان، اجرای طرح سلامت خانواده، قوانین در خصوص بیماران اورژانس و زیرساخت‌های آن، استقرار نظام مالیات سلامت و اختصاص ارزش افزوده به نظام سلامت، موضوع تعرفه‌های پزشکی و پرستاری، تسهیلات در حوزه‌های آموزش و پژوهش، حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج و پوشش همگانی بیمه سلامت حاصل این همدلی و وحدت است. وجود بیش از دو هزار قانون و حدود ۹ هزار حکم مرتبط با حوزه سلامت، اهمیت این موضوع را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

وی افزود: وزیر بهداشت با حضور میدانی در بیش از ۱۸۰ سفر استانی، سعی کرده نیازهای واقعی مردم و مشکلات را از نزدیک دیده و نظارت بر حسن اجرای مصوبات فراهم شود.

جمال‌الدینی در پایان با بیان تفاوت نظام جمهوری اسلامی با نظام‌های مادی‌گرای غربی گفت: تفاوت مجلس ما با دیگر کشورهای غربی در این است که افزون بر پرداختن به رفاه اجتماعی و کسب ثروت بیش‌تر که حق مسلم مردم و هر جامعه‌ای است، در جمهوری اسلامی هدف غایی و نهایی کسب رضایت و قرب الهی است نه امور صرف دنیوی و مادی.

طرح اجباری پزشکان برداشته شود

به گزارش خبرنگار مهر، ایرج فاضل در افتتاحیه ۴۵ امین کنگره جامعه جراحان ایران، گفت: طرح اجباری پزشکان به دلیل شرایط جنگ اجرایی شد و دلیلی برای ادامه دادن آن وجود ندارد.

وی افزود: فلسفه جامعه جراحان همفکری انجمن‌های مختلف و افزایش سطح علمی جراحان کشور است.

سیاوش صحت نایب رئیس کنگره جامعه جراحان ایران، نیز گفت: سهم سلامت از تولید ناخالص ملی بیش از ۵۰ درصد کاهش پیدا کرده است. عده‌ای در پی شکستن جایگاه رفیع جامعه پزشکی کشور هستند.

اختصاص ۹ همت

اعتبار برای صندوق

بیماران خاص و

صعب‌العلاج



ناصحی با بیان اینکه موضوع حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج در کانون توجه قرار گرفته است، افزود: دولت و وزارت بهداشت به موضوع حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج توجه کرده‌اند و بیمه‌های پایه در جهت پوشش خدمات گام برداشته‌اند. حدود ۲ سال از عمر صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج می‌گذرد اما از شکاله بسیار خوبی برخوردار است.

وی درباره بیماری‌های تحت پوشش صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج گفت: ۱۰۷ گروه از بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج تحت پوشش قرار دارند.

مدیرعامل سازمان بیمه سلامت ایران، از اختصاص ۹ همت اعتبار برای صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج در سال جاری خبر داد. به گزارش خبرگزاری مهر، محمد مهدی ناصحی، روز دوشنبه در نشست خبری گفت: حدود ۲ سال از عمر صندوق حمایت از بیماران خاص و صعب‌العلاج می‌گذرد. هنگامی که این صندوق ایجاد شد، میزان بودجه تخصیص یافته معادل ۵ همت (۵ هزار میلیارد تومان) بود و در سال گذشته به ۷ همت رسید.

وی ادامه داد: در حال حاضر، میزان بودجه تخصیص یافته صندوق بیماران خاص و صعب‌العلاج در سال جاری معادل ۹ همت است.

چالش‌های درمان رادیوتراپی در تومورهای مغزی کودکان

حتی میزان اشعه‌دهی بر بدن‌های مغز محدود شده است. چالش‌های درمان رادیوتراپی در تومورهای مغزی کودکان وی گفت: تومورهای ژرم سل در بخش پینه‌آل و سوبریال مغزی قرار دارند و استفاده از رادیوتراپی در درمان آنها، عوارض جانبی بر هورمون‌های رشد کودک به جای خواهد گذاشت. از سوی دیگر برخی از کودکان مبتلا به تومورهای ژرم سل در اوایل نوجوانی هستند و به همین دلیل ممکن است دچار اختلال در روند رشد خود شوند.

معینی ادامه داد: همچنین اگر دوز استفاده از اشعه‌دهی در روش درمانی رادیوتراپی برای درمان تومورهای مغزی کودکان از میزان مشخصی بیشتر شود، موجب کاهش هوش کودک می‌شود. بنابراین تا جای ممکن تلاش می‌شود عوارض درمانی شیمی‌درمانی و رادیوتراپی محدود شود.

این رادیوانکولوژیست یادآور شد: متأسفانه بیشتر مراکز درمانی در ایران هنوز از رادیوتراپی با دوز اشعه‌دهی بالا استفاده می‌کنند در حالی که از این روش درمانی به ویژه در کشور کانادا و بیمارستان‌هایی مانند سبیک‌کیدز، دیگر استفاده نمی‌شود. متخصصانی مانند دکتر اوته بارتلز از کشور کانادا، سال‌ها است بر درمان تومورهای ژرم سل تحقیق می‌کنند و در این دوره از کنگره دو سالانه بین‌المللی انکولوژی کودکان حضور دارند و درباره چالش‌های درمانی تومورهای مغزی کودکان سخنرانی می‌کنند.

معینی با بیان اینکه رویکرد چند تخصصی به تومورهای مغزی کودکان موجب به‌روز شدن دانش همه متخصصان مربوطه در درمان می‌شود گفت: پیش از این ممکن بود هر یک از متخصصان در درمان تومورهای مغزی کودکان از یک برنامه‌ی درمانی متفاوت استفاده کنند، اما طی جلسات چند تخصصی تمامی اطلاعات متخصصان در درمان به صورت یکپارچه به‌روز می‌شود. بنابراین در این دوره از کنگره انکولوژی کودکان با توجه به برگزاری جلسات چند تخصصی بین همه متخصصان، می‌توان از داده‌های مشترک تجربی برای انتقال دانش و به‌روزرسانی اطلاعات استفاده کرد.

رادیوانکولوژیست بیمارستان فوق تخصصی محک، در خصوص چالش‌های درمان با رادیوتراپی در تومورهای ژرم سل مغزی کودکان، توضیحاتی داد.

بهار معینی، در گفت‌وگو با مهر، درباره کنگره دو سالانه بین‌المللی انکولوژی کودکان (یادبود پروفسور پروانه وثوق) که در اردیبهشت ماه سال جاری برگزار می‌شود، گفت: این دوره نخستین کنگره نوروانکولوژی کودکان در ایران است. البته پیش از این کنگره‌های بین‌المللی انکولوژی کودکان در ایران برگزار شده بود اما امسال به صورت ویژه به رویکرد چند تخصصی در تومورهای مغزی کودکان پرداخته شده و چالش‌های این روش درمان بررسی می‌شود.

وی افزود: در سخنرانی ام بر چالش‌های درمانی تومورهای ژرم سل بر موارد تجربی خود در میان کودکان تحت درمان در بیمارستان محک، متمرکز خواهم بود. تومور ژرم سل مغزی در اطفال بعد از تومورهای مدولوبلاستوما و اپاندیموم شیوع کمتری دارد؛ اما دلیل اهمیت بررسی آن، شناسایی انواع چالش در مسیر درمان‌هایی است که این نوع از تومور مغزی برای کودکان ایجاد می‌کند.

این رادیوانکولوژیست ادامه داد: برنامه‌های درمانی تومورهای ژرم سل مغزی اکنون در دنیا به‌روز شده و شیوه‌های درمانی آن تغییرات بسیاری کرده است. در روش‌های جدید تا جای ممکن استفاده از رادیوتراپی برای درمان محدود شده است چون پیش از این درمان رادیوتراپی به صورت کامل بر کودکان مبتلا به تومور ژرم سل انجام می‌شد و حتی درمان ستون فقرات هم‌زمان با درمان تومور مغزی در کودکان انجام می‌گرفت اما امروزه به دلیل عوارض این شیوه درمانی، برنامه درمانی تغییر کرده است.

به گفته معینی، در برنامه درمانی جدید تومورهای ژرم سل مغزی کودکان، از روش شیمی‌درمانی خاصی برای بیماران استفاده می‌شود و بر اساس پاسخ درمانی دریافت شده، رادیوتراپی حذف و بر درمان مغز تمرکز می‌شود. پیش از این باید همه بدن‌های مغزی درمان می‌شد، اما امروزه



۵ نشانه خطر که شما به بیماری جدی مبتلا هستید



متابولیک اساسی هستند. تگ‌های پوستانی یا منگوله پوستی، نوعی زائده پوستی غیرمصری و غیرسرطانی محسوب می‌شوند که به صورت منگوله از پوست آکانتوز نیکریپکانس، بیماری محسوب نمی‌شود و قابل سرایت به کسی نیست اما می‌تواند نشانه بیماری‌های خطرناکی مانند سرطان، دیابت یا اختلالات هورمونی و چاقی باشند.

علائم سندرم متابولیک

علائمی مانند افزایش اندک فشار خون، افزایش سطح قند خون، چربی اضافی بدن به خصوص در ناحیه کمر و سطوح غیرطبیعی کلسترول را نباید نادیده گرفت. سندرم متابولیک خطر

است در خطر دیابت باشید. اضافه وزن اما همیشه گرسنه این متخصص گفت: زمانی که سطح انسولین خون بالا باشد، بدن شما به‌طور موثر ذخایر چربی را مسدود و دسترسی به آنها را دشوار می‌کند. این مورد می‌تواند منجر به وضعیتی شود که در آن افراد وزن بیشتری اضافه می‌کنند و در عین حال احساس گرسنگی بیشتری نسبت به قبل دارند.

برچسب‌های پوستی

بیماری‌های پوستی مانند آکانتوز، لکه‌های پوستی تیره هستند و معمولا کسانی که پوست تیره‌تری دارند بیشتر به این وضعیت دچار می‌شوند، حتی تگ‌های پوستی نشان‌دهنده مشکلات

گراهام فیلیپس که حرفه‌اش داروسازی است بیش از سه دهه بر زندگی سالم به جای وابستگی‌های دارویی تاکید بیشتری کرده است. در واقع مخالفت او با وضعیت وابسته به دارو، در بسیاری از بیمارانش که مشاهده کرد وزشان افزایش می‌یابد و علی‌رغم درمان‌های دارویی در وضعیت نامناسبی باقی می‌مانند، او را در این مسیر سوق داده است.

برنامه وی از این ناامیدی متولد شد و از آن زمان به بعد، کمک بسیاری در کاهش وزن، معکوس کردن پیش دیابت و متوقف کردن دیابت نوع ۲ در مسیر خود کرده است. روش وی با نظرات بر افزایش قند خون فردی کار می‌کند تا تغییرات لازم در سبک زندگی و رژیم غذایی را مشخص کند.

این متخصص اکنون از مردم می‌خواهد که به پنج خطر که به خطر بالقوه دیابت و نیاز به انتخاب رژیم غذایی اصلاح‌شده اشاره می‌کنند، توجه کنند و شامل موارد ذیل است:

نسبت دور کمر به قد

گراهام توصیه کرد که اندازه‌گیری‌های شاخص توده بدن (BMI) را کنار بگذارید و بیشتر روی نسبت دور کمر به قد خود تمرکز کنید. وی بیان کرد: اگر دور کمر شما بیش از نصف قد شما باشد، ممکن

داروسازی پنج نشانه خطر

را به اشتراک گذاشت که

می‌توانند به این معنی باشند

که شما بیماری جدی دارید.

داروسازی از مردم خواسته است که پنج علامت هشداردهنده را نادیده نگیرند که نشان می‌دهند ممکن است در خطر ابتلا به بیماری دیابت باشید و باید در انتخاب‌های رژیم غذایی تجدینظر کنید. این داروساز پنج علامت هشدار دهنده از مشکلات جدی سلامتی را برجسته کرده است زیرا موارد چاقی و پیش دیابت در جهان افزایش قابل توجهی را نشان می‌دهند؛ تعداد افراد دارای اضافه وزن در سراسر جهان به بیش از یک میلیارد نفر رسیده، در حالی که آمار پیش دیابت نیز سر به فلک کشیده است.

این متخصص هشدار داد که این روند خیره‌کننده نشان می‌دهد که بسیاری از افراد باید برای داشتن زندگی سالم‌تر گام بردارند.

سلامت

مواد قندی عامل ابتلا به زوال عقل است؟



نتایج تحقیق کنونی نشان داد که خطر ابتلا به زوال عقل ممکن است با خوردن برخی غذاهای رایج افزایش یابد.

به نقل از هلث، نتایج تحقیقات جدید ارتباطی بین سطح بالای قند خون و زوال شناختی پیدا و قند را با کاهش عملکرد مغز ناشی از زوال عقل مرتبط کرده است. نتایج تحقیقات منتشرشده در ماه ژانویه نشان داد که بیماران دیابتی نوع ۲ که اختلال شناختی (CI) از خود نشان دادند، سطح قند خون بالاتری داشتند همچنین مدیریت ضعیف‌تری بر وضعیت بیماری آنان مشاهده شد.

سرویس سلامت ملی بریتانیا (NHS) اعلام کرد که زوال عقل بیش از ۹۰۰ هزار نفر (حدود یک نفر از هر ۱۱ فرد بالای ۶۵ سال) را در بریتانیا تحت تاثیر قرار داده است. زوال عقل اصطلاحی برای گروهی از شرایط است که بر مغز تاثیر می‌گذارد که آلزایمر، شایع‌ترین شکل آن محسوب می‌شود.

بسیاری از علائم آن ناتوان‌کننده هستند و شامل از دست دادن حافظه، مشکل در تمرکز، قضاوت ضعیف، مشکل در انجام وظایف و تغییرات خلقی است، اما یکی از علائم هشداردهنده غیرعادی‌تر، نشان دادن میل شدید به مواد قندی است.

سطح قند خون بالا فقط در افراد دیابتی دیده نمی‌شود، زیرا می‌تواند در افراد بدون این عارضه پس از خوردن غذاهای شیرین افزایش یابد و به این معنی نیست که اگر میل به شیرینی دارید از زوال عقل رنج می‌برید، اما آخرین یافته‌ها حمایت از تاثیر منفی قند بر مغز را تقویت می‌کنند.

برای رسیدن به نتیجه، دانشمندان ۳۵۰ شرکت‌کننده میانسال بستری در بیمارستان را که همگی دیابت نوع ۲ داشتند، مورد بررسی قرار دادند. هدف، شناسایی عوامل خطر برای اختلال شناختی از طریق بیماری‌ای بود که آن را نشان دادند و آنهایی که به این مورد مبتلا نبودند.

نتایج نشان داد که ۳۸.۹ درصد از افراد با میانگین سنی ۵۸ سال در مراحل مختلف، کاهش شناختی را نشان دادند. عوامل خطر مستقلی که در این شرکت‌کنندگان برای اختلال شناختی مشاهده شد شامل سن، سطح قند خون، دور کمر بالا، شاخص توده بدنی (BMI) یا سطوح وزن، همچنین مدیریت کمتر وضعیت آنان بود.

افراد مبتلا به اختلال شناختی نیز در عرض سه ماه پس از معاینه، موارد هیپوگلیسمی را تجربه کرده بودند، در حالی که بیماری عروق مغزی (CVD) که بر جریان خون به مغز تاثیر می‌گذارد، نیز عامل خطر بود. در مقابل، افرادی که مدیریت وزن، الگوهای غذایی قوی دیابتی را نشان دادند یا رژیم غذایی سالمی برای مدیریت شرایط خود داشتند از زوال شناختی محافظت بیشتری داشتند.

محققان دریافتند کسانی که دیابت خود را کمتر کنترل و کمتر به پزشک مراجعه می‌کنند، اما بیشتر در بیمارستان ها و اورژانس ها بستری می‌شوند.

یافته‌ها نشان می‌دهد که اندازه دور کمر همراه با شاخص توده بدنی بالا ممکن است شاخص خوبی برای اختلال شناختی باشد، اگرچه کارشناسان می‌گویند که تحقیقات بیشتری لازم است. علائم هشداردهنده اولیه زوال عقل که باید مراقب آنها بود، اگرچه متفاوت هستند، علائم اولیه رایج زوال عقل را شامل می‌شود:

مشکلات حافظه، به ویژه یادآوری رویدادهای اخیر؛

افزایش سردردگی؛

کاهش تمرکز؛

تغییر شخصیت یا رفتار؛

بی‌تفاوتی و گوشه‌گیری یا افسردگی و

ز دست دادن توانایی انجام کارهای روزمره.

چه افرادی به مراقبت بیشتر در برابر سرخک نیاز دارند؟



اقدامات مربوط به زنان باردار انجام دهید و پس از بازگشت به کشور خود، وضعیت جسمانی‌تان را به دقت بررسی کنید .

علاوه به این، هنگامی که به کشورهای خارجی و مناطقی سفر می‌کنید که موارد بیشتری از ابتلا به سرخک در آنها گزارش شده است به شما توصیه می‌شود اقداماتی مشابه

مصونیت کافی به دست نیاورده باشند. متخصصان تاکید دارند اگر نمی‌دانید که آیا ایمنی کافی در برابر سرخک دارید یا خیر، به شما توصیه می‌شود که آزمایش آنتی‌بادی را در مراکز پزشکی انجام دهید و تأیید کنید که آیا واکسیناسیون ضروری است یا خیر. همچنین زنان باردار به ویژه باید در مقابل ابتلا محتاط باشند. گفته می‌شود زنان باردار در صورت ابتلا به سرخک در معرض خطررات بالای عوارض آن قرار خواهند گرفت. ابتلا به این بیماری می‌تواند خطر سقط جنین و زایمان زودرس را افزایش دهد. برای زنانی که قصد بارداری دارند مهم است که خطر ابتلای خود را از قبل با انجام اقداماتی مانند آزمایش آنتی‌بادی بررسی کنند و از آنها خواسته می‌شود که در صورت لزوم، واکسینه شوند.

موارد ابتلا به سرخک در قاره سبز هشدار داد. سرخک یک بیماری ویروسی بسیار مسری است و می‌تواند منجر به عوارض جدی شود و حتی می‌تواند کشنده باشد. پزشکان می‌گویند به افرادی که دو دُر واکسن سرخک دریافت نکرده‌اند، توصیه می‌شود مراقب باشند به این بیماری مبتلا نشوند.

بنابر گزارش ان‌اچ‌کی، برای مثال در ژاپن بیشتر افراد ۵۰ ساله یا مسن‌تر در دوران کودکی به دلیل فقدان سامانه‌های معمول واکسیناسیون در آن روزها، واکسن دریافت نکردند. برای نسل‌های بعد از این افراد، سامانه‌های واکسیناسیون معمولی حدود ۳۰ سال تنها یک واکسن ارائه می‌کردند به این معنی که احتمال دارد این نسل‌ها

در حالیکه بنابر اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO) موارد ابتلا به سرخک پس از کاهش چشمگیر سطح واکسیناسیون در دنیا طی چند سال اخیر به ویژه در پی همه‌گیری کرونا در شماری از کشورها به میزان قابل توجهی شدت یافته است، پزشکان با تاکید بر اقدامات بهداشتی لازم برای تمام افراد، توصیه می‌کنند گروه‌های آسیب‌پذیر بیش از سایرین از خود در برابر این بیماری مراقبت کنند.

به گزارش ایسنا، سازمان جهانی بهداشت در آخرین گزارش خود در اواسط سال گذشته (۲۰۲۳) منتشر کرد: میزان مرگ و میر ناشی از سرخک در سراسر جهان در سال ۲۰۲۲ میلادی ۴۳ درصد افزایش یافته است. شعبه اروپایی سازمان جهانی بهداشت نیز پیش‌تر نسبت به افزایش چشمگیر

گاهی راه رفتن را می‌دانیم اما اگر شما در پارک پیاده‌روی می‌کنید، ممکن است برای راه افتادن به چیزی بیشتر از قدم‌های آهسته نیاز داشته باشید.

کارشناسان می‌گویند: پیوسته و با احتیاط گام برداشتن می‌تواند شما را در مسیری قرار دهد که به‌طور قابل توجهی سلامت بهتری حتی بدون کار سنگین یا انجام یک سری کارهای دشوار برای رسیدن به هدف داشته باشید.

دکتر تبولالووا اجیبوا، استادیار طب پیشگیری در دانشکده پزشکی فینبرگ دانشگاه نورث وسترن در شیکاگو گفت: مردم اهمیت راه رفتن را دست کم می‌گیرند. دکتر کلی پتی گابریل، معاون پژوهشی دانشگاه آلاباما در دانشکده بهداشت عمومی بیرمنگام ابراز کرد: پیاده‌روی می‌تواند به کنترل وزن کمک کند و خطر بیماری قلبی، دیابت و موارد دیگر را کاهش دهد. برای افراد مبتلا به بیماری قلبی، این کار برای کنترل علائم و بهبود کیفیت زندگی مفید است. بنابراین، چه شما آدمی باشید که متعهدانه گام‌هایتان را می‌شمارید یا آدم تنبلی که آماده برای تغییر هستید، موردی است که باید بدانید.

اگر در حال انجام هر نوع پیاده‌روی هستید، در واقع در حال حرکت هستید. این مورد هم واضح و هم مهم است، زیرا بی‌تحریکی، نشستن، دراز کشیدن، یا افزایش خطر ابتلا به دیابت، بیماری قلبی و مرگ زودرس مرتبط است، حتی کمی فعالیت سبک می‌تواند به کاهش خطرات کمک کند.

اجیبوا، دانشمند حرکت، بیان کرد: مهم‌ترین چیزی که ما سعی می‌کنیم به مردم بگوییم این است که کمتر بنشینند، بیشتر حرکت کنند. گابریل بیان کرد: افزون بر مخالفت با بی‌تحریکی، راه رفتن با سرعت تند

۱۰ هزار گام یا کمتر؟

شهر نیویورک زندگی می‌کند، فرصت

بیشتری برای پیاده‌روی دارد تا کسی که در یک شهر ماشین محور مانند هیوستون است.

در سطح محله مسائلی مانند ایمنی، روشنایی خیابان‌ها و وضعیت پیاده‌روها اهمیت دارد. گزارش جراح عمومی در سال ۲۰۱۵ در مورد اهمیت جوامع قابل پیاده‌روی می‌گوید که در سال ۲۰۱۲، بیش از سه نفر از هر ۱۰ نفر ۱۶ ساله و بالاتر اعلام کردند که هیچ پیاده‌روی در هیچ خیابانی در محله آنان وجود ندارد.

اجیبوا عقیده دارد که همه اینها به این معنی است که پیاده‌روی یک موضوع ملموسی است، چه حمایت از مسیرهای ایمن برای پیاده‌روی کودکان تا مدرسه یا اطمینان از اینکه پارک‌ها دارای تجهیزات و برنامه‌هایی هستند که از فعالیت‌های سالم حمایت می‌کنند. می‌توانید یک روال پیاده‌روی را با چیزی به سادگی بلند شدن از روی مبل حین تبلیغات تلویزیونی شروع کنید. اجیبوا گفت: کمی فعالیت شاید بهترین راه برای شروع باشد. به فعالیت بیشتر و بیشتر ادامه دهید؛ با گذشت زمان، این کار برای شما آسان‌تر می‌شود.

گابریل اظهار کرد که هنگام شروع هر عادت جدیدی، مهم است به این فکر کنید که چگونه می‌خواهید آن را به بخشی از برنامه روزمره خود تبدیل کنید. یک تقویم بیرون بیاورید، یا به تقویم تلفن خود نگاه و شروع به خالی کردن روزها و ساعاتی کنید که می‌توانید این تغییر را ایجاد کنید.

شما به کش‌های راحت نیاز دارید، گابریل اشاره کرد که هر کجا راه می‌روید، چه در خیابان باشد چه در ترمینل، مهم نیست. آنچه مهم است پیدا کردن چیزی است که به شما انگیزه دهد. گابریل گفت: اگر ترجیح می‌دهید به مرکز خرید یا باشگاه ورزشی بروید و آنجا قدم بزنید، به‌دلیل اینکه باران می‌بارد یا در محله‌تان مشکلات ایمنی دارید، این کار را انجام دهید.

فقط به این دلیل که پیاده‌روی یک شکل اساسی از ورزش است، به این معنی نیست که همه به‌طور یکسان به آن دسترسی دارند.

اجیبوا خاطرنشان کرد که برخی از ویژگی‌های شهری، آن را تشویق می‌کنند. با «فضای آبی»، دسترسی به سواحل، دریاچه‌ها و رودخانه‌ها، مردم بیشتر فعال هستند و از سلامت روانی بهتری برخوردار هستند. همین امر در مورد «فضای سبز» مانند پارک‌ها یا جنگل‌ها نیز صدق می‌کند. نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که مردم در محله‌های سرسبز بیشتر از کسانی هستند که در مناطق کم‌ترسبز پیاده‌روی می‌کنند. افرادی که در محله‌های قابل پیاده‌روی هستند تمایل دارند از نظر بدنی فعال‌تر باشند و وزن سالم‌تری دارند.

اما به گفته وی، همه فرصت‌های یکسانی برای پیاده‌روی یا فعالیت در محله خود ندارند. فردی که در شهری با قابلیت پیاده‌روی، مانند

شهر نیویورک زندگی می‌کند، فرصت

بیشتری برای پیاده‌روی دارد تا کسی که در یک شهر ماشین محور مانند هیوستون است.

در سطح محله مسائلی مانند ایمنی، روشنایی خیابان‌ها و وضعیت پیاده‌روها اهمیت دارد. گزارش جراح عمومی در سال ۲۰۱۵ در مورد اهمیت جوامع قابل پیاده‌روی می‌گوید که در سال ۲۰۱۲، بیش از سه نفر از هر ۱۰ نفر ۱۶ ساله و بالاتر اعلام کردند که هیچ پیاده‌روی در هیچ خیابانی در محله آنان وجود ندارد.

اجیبوا عقیده دارد که همه اینها به این معنی است که پیاده‌روی یک موضوع ملموسی است، چه حمایت از مسیرهای ایمن برای پیاده‌روی کودکان تا مدرسه یا اطمینان از اینکه پارک‌ها دارای تجهیزات و برنامه‌هایی هستند که از فعالیت‌های سالم حمایت می‌کنند. می‌توانید یک روال پیاده‌روی را با چیزی به سادگی بلند شدن از روی مبل حین تبلیغات تلویزیونی شروع کنید. اجیبوا گفت: کمی فعالیت شاید بهترین راه برای شروع باشد. به فعالیت بیشتر و بیشتر ادامه دهید؛ با گذشت زمان، این کار برای شما آسان‌تر می‌شود.

گابریل اظهار کرد که هنگام شروع هر عادت جدیدی، مهم است به این فکر کنید که چگونه می‌خواهید آن را به بخشی از برنامه روزمره خود تبدیل کنید. یک تقویم بیرون بیاورید، یا به تقویم تلفن خود نگاه و شروع به خالی کردن روزها و ساعاتی کنید که می‌توانید این تغییر را ایجاد کنید.

شما

کودکان بدغذا را چگونه به غذا خوردن ترغیب کنیم؟



جدای از ذائقه در خیلی از مواقع رفتارهای

غلط غذایی خانواده عامل اصلی

ایجاد بدغذایی در بچه‌ها

است.

به گزارش ایسنا،

بدغذایی کودکان از جمله

معضلاتی است که خانواده‌های

زیادی با آن درگیر هستند. در بسیاری

از دوره‌های و مهمانی‌ها پدران و مادرانی را

می‌بینید که کودکان‌شان علاقه‌ای به خوردن

غذا از خود نشان نمی‌دهند و والدینی که

بشقاب به دست دنبال آن‌ها برای دادن یک

قاشق غذا هستند. این که چرا این کودکان

تمایلی به خوردن غذا ندارند و خانواده‌ها چگونه

می‌توانند این مشکل را رفع کنند. شاید سوال

بسیاری از آن‌ها باشد.

دکتر سمیرا ابراهیم‌اف متخصص تغذیه درباره

بدغذایی کودکان می‌گوید:

معمولا بدغذایی در بچه‌ها این گونه تعبیر

می‌شود که آن‌ها را پذیرفتن غذاهای جدید

امتناع می‌کنند و محدودیت خوراک دارند، یعنی

فقط یک سری از غذاها را می‌خورند و تنوع

غذایی ندارند.

وی در ادامه عوامل تاثیرگذار بر روی بدغذایی

کودکان را این گونه عنوان می‌کند:

یک سری عوامل ژنتیکی هستند که در

تعیین ذائقه نقش دارند. به هر حال هر کسی

ذائقه‌ای دارد. جدای از ذائقه در خیلی از مواقع

رفتارهای غلط غذایی خانواده عامل اصلی ایجاد

بدغذایی بچه‌ها است. در سنین پایین زمانی

که تغذیه تکمیلی شروع می‌شود بچه‌ها باید

با طعم‌های مختلف آشنا شوند. غذاها باید به

مقدار کم، و در زمان خودشان مصرف شوند. این

گونه نباشد که به بچه ۶ ماه، غذایی که مربوط

به ۱۰ ماهگی‌اش است، را بدهیم، بنابراین طبق

پروتکل‌های تغذیه تکمیلی باید غذاهای مختلف

را تست کنند. سر سفره خانواده نیز باید تا

جایی که امکان دارد با توجه به شرایط اقتصادی،

اجتماعی و فرهنگی هر خانواده غذاهای مختلف

گذاشته شود. اگر بچه‌ای از خوردن غذایی امتناع

کرد نباید آن را برای همیشه از سفره غذایی بچه

حذف کنیم. گاهی اوقات لازم است یک غذا را

۱۰ تا ۱۵ بار به بچه ارائه دهیم تا بعد از آن،

خوردن یا نخوردن آن را بپذیرد.

مطمئن‌ترین افراد برای بچه‌ها، پدر و مادرشان

هستند از نظر آن‌ها هر کاری که والدین‌شان

انجام دهند، پسندیده و قابل انجام است. بنابراین

وقتی بچه می‌بیند مادرش میوه می‌خورد این

بچه هم به خوردن میوه گرایش پیدا می‌کند.

اما اگر مادری هیچ وقت خودش میوه نخورد

بچه ممکن است هیچ وقت سراغ خوردن آن

نرود، از طرف دیگر این بچه اگر ببیند مادر

شکلات می‌خورد یا خواهر و برادر بزرگ‌ترش

چیپس و پفک می‌خورند این عادت در او شکل

می‌گیرد.

ابراهیم‌اف درباره چگونگی رفتار خانواده‌ها با

این مشکل اظهار می‌دارد:

تنوع غذایی داشته باشند. غذاهایی که خیلی

شور یا شیرین هستند را از بچگی، به آن‌ها

ندهیم تا بچه‌ها گرایش به این طعم‌ها نداشته

باشند، در غیر این صورت در بزرگسالی هم به

سمت خوردن این نوع از غذاها می‌روند. در

واقع هر چه سفره غذایی خانواده سالم‌تر باشد

و کمتر غذاهای ناسالم به بچه داده شود زمینه

ایجاد این نوع بدغذایی‌ها که فقط خوردن

غذاهای صنعتی است، ایجاد نمی‌شود.

این متخصص تغذیه استفاده از غذاهای فست

فودی را برای کودکان بدغذا و گرایش این

کودکان به سمت این نوع از مواد غذایی را این

گونه تشریح می‌کند:

اولین قدم این است که بچه‌ها را در مواجهه

با این غذاها قرار ندهیم و این که وقتی بچه کار

خوبی انجام می‌دهد از غذاهای فست فودی به

عنوان جایزه استفاده نکنیم، تا بچه این غذاها را

با شادی تلفیق نکند. مثلاً زمانی که نمره خوب

می‌گیرد جایزه مثلاً پیتزا بگیرد این بعد از یک

مدت دیگر براش جا می‌افتد که باید فقط از

این غذاها استفاده کند. طعم دهنده‌هایی که

به این غذاها اضافه می‌شوند و نوع طبع شون

جوری است که بچه‌ها راغب‌تر به خوردن

آن‌ها هستند و غذاهای سنتی را نمی‌خورند.

بنابراین تا جایی که امکان دارد برای آن‌ها تهیه

نشود. بچه‌ها معمولا اگر برای مدتی گرسنه

بمانند هر غذایی جلویشان بگذارند می‌خورند.

این‌ما هستیم که سلیقه‌اش را دستکاری

می‌کنیم بچه می‌فهمد که اگر خودش را لوس

کند یا مثلاً ۲ ساعت غذا نخورد بلاخره غذای

دلخواه‌اش برای او آماده می‌شود. اگر مادر بتواند

مقاومت و کمی تحمل کند و بلافاصله با هر

بدغذایی که پیش می‌آید این غذاهای صنعتی

را جلوی بچه نگذارد میل به خوردن آن هم

قطعا کمتر می‌شود.

وی در پاسخ به سوالی درباره علاقه نداشتن و

خدمات صندوق صعب‌العلاج برای بیماران تالاسمی

(۲۶ کد خدمت)، خدمات بستری، پرتو

پزشکی، خدمات پزشک، سنجش

تراکم استخوان، خدمات

روانشناسی، توانبخشی

(۴ کد خدمت)

و ویزیت (۸ گروه

تخصصی) است.

کاملی ادامه داد: در ضمن

مبلغ تحت پوشش صندوق به ازای

هر بیمار برای خدمات دندانپزشکی در

سال ۱۴۰۲ معادل ۸۷ میلیون و ۴۸۰ هزار ریال

است که سالانه مبلغی به آن افزوده خواهد شد.

وی اظهار داشت: نکته قابل توجه اینکه بیماران

منتسب به نشان تالاسمی می‌توانند با رعایت

ضوابطی، از مساعدت‌های موردی تبصره ذیل ماده ۹

اساسنامه صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج

با ارائه مدارک و مستندات به ادارات کل استانی و

پس از بررسی و طرح و تأیید در کمیته‌های مربوطه

بهره‌مند گردند.

محمداسماعیل کاملی، در گفت‌وگو با خبرنگار

مهر به خدمات تحت پوشش بیمه سلامت برای

بیماران تالاسمی اشاره کرد و افزود: از پیش از

تأسیس صندوق بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج

نیز برای این بیماران برخی خدمات رایگان بوده

که شامل تزریق خون به بیماران تالاسمی، خدمت

MRIT۲، هزینه پمپ دفروکسامین، هزینه عمل

جراحی اسپلنکتومی کامل یا ناقص، فیلترخون،

تزریق دفروکسامین، یکسری از آزمایشات مرتبط با

بیماری و عوارض تزریق خون، چند قلم از داروهای

تخصصی (برابر فهرست ابلاغی)، هزینه آزمایشات

مرحله اول و دوم تشخیص پیش از تولد جنین در

زوج‌های تالاسمی مینور است.

مدیرکل دفتر خدمات تخصصی سازمان بیمه

سلامت ایران ادامه داد: با تشکیل صندوق

بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، بیماران دارای

تالاسمی نشان دار شده و می‌توانند از مزایای

صندوق بهره‌مند شوند.

وی تأکید کرد: مزایای صندوق شامل آزمایش

تشخیص زودهنگام بیماری‌های کبد را جدی بگیرید



وقتی صحبت از سلامت کلی به میان می‌آید، آنچه ابتدا به ذهن‌خطور می‌کند، حفاظت از مغز و قلب به‌عنوان مهم‌ترین اعضای بدن در سنین بالاست و احتمالاً به کبد و سلامتی آن زیاد فکر نمی‌کنیم؛ در حالی که شواهد نشان می‌دهد با بالا رفتن سن، افزایش توجه به سلامتی کبد بسیار مهم است.

به گزارش ایسنا، علاوه بر این وضعیت سلامتی کبد بیش از آنچه فکر کنید زندگی افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابر اعلام مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، بیش از ۴۵ میلیون بزرگسال ۱۸ ساله و بالاتر در این کشور به بیماری‌های کبدی مبتلا می‌شوند.

چرا سلامتی کبد بسیار مهم است؟

دکتر «سودا کودالی»، متخصص کبد، می‌گوید: کبد عضو مهم بدن است که چندین عملکرد حیاتی انجام می‌دهد اما با اینکه تعداد زیادی به بیماری‌های آن مبتلا می‌شوند، کمتر تشخیص داده می‌شود و افراد، معمولاً تا وقتی به بیماری‌های کبدی بسیار پیشرفته دچار نشده‌اند به متخصص مراجعه نمی‌کنند؛ یعنی زمانی که گزینه‌های درمانی بسیار محدود شده‌اند.

به گفته دکتر کودالی، برای چندین بیماری که سلامتی کبد را تحت تأثیر قرار می‌دهند، گزینه‌های درمانی وجود دارند و به همین دلیل تشخیص زودهنگام بیماری کلید اصلی است.

برخی عوارض کبد ناسالم

عوامل متعددی می‌توانند باعث بیماری کبد شوند از جمله عفونت، چربی و مشکلات ایمنی. به گفته دکتر کودالی، پیامد بیماری‌های کبدی طولانی‌مدت فارغ از اینکه چه عاملی موجب آسیب کبدی شده است، شرایطی به نام سیروز کبدی یا آسیب‌دیدگی شدید کبد را به وجود می‌آورد که در صورت ابتلا، بافت سالم کبد

فعالیت ۸۰ هزار ماما در کشور – نقش مؤثر ماماها در جوانی

جمعیت

افزود: اکنون ۸۰ هزار همکار ماما در سراسر کشور

مشغول به فعالیت هستند.

بابایی ادامه داد: تعرفه گذاری خدمات مامایی

بلوک زایمان از سال قبل آغاز شده و در سال جاری

مشکلات اجرایی آن مرتفع خواهد شد.

وی تأکید کرد: وزارت بهداشت در خصوص خرید

راهبردی خدمات نیروی ماما دستورالعمل‌هایی را مصوب کرده است.

رئیس گروه توسعه خدمات مامایی وزارت بهداشت

اظهار داشت: ماماها در خط مقدم جوانی جمعیت

نقش بسیار مؤثری دارند که تلاش‌های چشمگیر و

اقدامات خوبی را در این حوزه دارند.

رئیس گروه توسعه خدمات مامایی وزارت بهداشت،

نقش ماماها را در جوانی جمعیت مؤثر دانست و

گفت: اکنون ۸۰ هزار همکار ماما در سراسر کشور

مشغول به فعالیت هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرح بابایی، روز سه

شنبه ۱۸ اردیبهشت ۱۴۰۳ در مراسم روز جهانی ماما

که در هتل قلب بیمارستان شهید رجایی برگزار شد،

اظهار کرد: حرفه مامایی از سابقه آموزش آکادمیک

بیش از ۱۰۰ سال برخوردار است.

وی گفت: کشور ایران از نظر آموزش مامایی سرآمد

منطقه می‌باشد و بر اساس رتبه بندی بین المللی

آموزشی رتبه سوم در جهان را داراست.

رئیس گروه توسعه خدمات مامایی وزارت بهداشت

هشدار جراحان پلاستیک درباره بوتاکس قلبی: فلج می‌شوید!



هشدار جراحان پلاستیک درباره بوتاکس قلبی: فلج می‌شوید!

واشنگتن گزارش شد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات آنلاین به نقل از دیلی میل، مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری، اعلام کردند ۲۲ نفر از ۱۱ ایالت پس از تزریق فیلر محبوب از ارائه دهندگان غیرمجاز یا آموزش ندیده، واکنش‌های مضر را گزارش کردند.

گفتنی است هیچ یک از زنان این عمل را در یک محیط پزشکی انجام ندادند.

واکنش‌های مضر در تعدادی از ایالت‌ها از جمله کالیفرنیا، کلرادو، فلوریدا، ایلینوی، کنتاکی، نبراسکا، نیوجرسی، نیویورک، تگزاس و

پزشکان و سازمان‌های دولتی در آمریکا زنگ خطر را پس از آن به صدا

در آوردند که ۲۲ زن با بوتاکس قلبی دچار واکنش‌های نامطلوب شده و

نیمی از آنها را در بیمارستان بستری شدند.

می‌شود، به این معنی که عوارض جانبی معمولاً حداقل و موقتی

هستند.

این سم از آزاد شدن استیل کولین، یک انتقال دهنده عصبی، از انتهای آکسون در مغز جلوگیری می‌کند و باعث فلج عضلاتی می‌شود و منجر

به ظاهر شدن چین و چروک‌های صاف می‌شود.

بوتاکس از نوعی سم بوتولینوم نوع B استریل و خشک شده یخ زده

استفاده می‌کند که استانداردهای کنترل پزشکی در آن رعایت شده است

و اثرات می‌تواند از سه تا ۱۲ ماه ادامه داشته باشد.

زیایی

۳ راه ساده برای کاهش ضرر

استفاده از سشوار

مو در دماهای بالا بسیار بیشتر است.

آیا می‌توانیم هر روز سشوار بکشیم؟

هر وسیله‌ای که با حرارت،

موها را حالت می‌دهد می‌تواند

به موهای شما آسیب برزند؛ چه

یک بار در هفته از آن استفاده

کنید چه هر روز. اما قرار گرفتن

موها در معرض دمای بالا آن

هم به‌صورت روزانه می‌تواند

بسیار مخرب باشد. هر چقدر

کمتر از این وسیله استفاده کنید،

موهای شما سالم‌تر می‌ماند.

به‌خصوص درباره موهای کودک

که ظریف‌تر و حساس‌تر است

باید برای استفاده از سشوار

بیشتر احتیاط کنید و نکات مهم

برای سشوار کشیدن موهای

کودک را یاد بگیرید.

خشک کردن مو با سشوار یا

در هوای آزاد؟

تحقیقات نشان داده خیس

ماندن موها برای طولانی مدت

هم می‌تواند آسیب‌زا باشد.

خشک کردن مو با هوا به

CMC (کمپلکس غشای سلولی،

چسبی که سلول‌های مو را در

کنار هم نگه می‌دارد) در الیاف

مو آسیب می‌زند، در حالی که

خشک کردن با سشوار آسیب

نمی‌زند. دلیل احتمالی این امر

این است که وقتی موهای شما

خیس می‌شود، ساقه‌های مو

متورم می‌شود؛ از جمله لایه

دلتای CMC. خشک کردن مو

با هوا فرایندی کند است، زیرا

ممکن است تا دو ساعت طول

بکشد تا تارهای موی شما

به‌طور کامل خشک شود. در

این دوره CMC درون رشته‌های

مو به‌طور مداوم در معرض آب

قرار می‌گیرد و در حالت متورم

می‌ماند. پژوهشگران هشدار

داده‌اند که این شرایط ممکن

است حتی از استفاده از سشوار

هم مضرت‌تر باشد.

۳ نکته ساده برای کاهش دادن

آسیب سشوار به مو

در حمام از نرم‌کننده استفاده

کنید تا مو حالت گرفته و برای

باز کردن فر و گره آن نیاز به

استفاده زیاد از سشوار نباشد.

موی خیس را سشوار نکشید.

بعد از بیرون آمدن از حمام،

به‌آرامی موهای خود را با حوله

خشک کنید و آب اضافی آن را

بگیرید.

به دمای سشوار توجه کنید.

بهترین دما برای خشک کردن

موها دمای ۶۰ درجه است. اگر

سشوار شما درجه‌بندی دما

ندارد، همیشه کمترین حالت

دکمه را انتخاب کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل

از روزنامه خراسان، بیشتر افراد

برای خشک کردن و حالت دادن

موهای خود از سشوار استفاده

می‌کنند. عده‌ای هم فقط وقتی

به آرایشگاه می‌روند، آرایشگر

موهایشان را سشوار می‌کشد

و بقیه سال دست به سشوار

نمی‌زنند. در این مطلب مزایا

و معایب استفاده از سشوار برای

سلامت مو را بررسی و در ادامه

۳ راه ساده برای کاهش ضرر

استفاده از سشوار بیان کردیم.

با مزایای استفاده از سشوار

آشنا هستیم. از خشک کردن مو

در سرما یا قبل از خواب گرفته

تا باز کردن فر و گره آن، زیبایی

ظاهر، حالت‌دهی آسان، پرپشت

نشان دادن مو... اما بد نیست

معایب آن را هم بررسی کنیم.

آسیب زدن به بافت و

ساختار مو؛ استفاده از سشوار

باعث می‌شود موها خشک و

آسیب‌پذیر شود. اگر می‌خواهید

موهای شما ساختار نرم و سالم

خود را حفظ کنید، در استفاده از

سشوار زیاده‌روی نکنید. علاوه

بر این باید مراقب باشید که

از دمای بالای آن استفاده نکنید

و همیشه با دمای پایین‌تر کار

کنید. ظاهر نرم و براقی که

بعد از سشوار کشیدن می‌بینید

موقتی و ظاهری است. دمای

بالای سشوار موها را خشک

می‌کند و در طولانی مدت،

موهای شما نرمی و لطافت خود

را از دست می‌دهد.

ضعیف شدن فولیکول مو؛

مو از انتهای فولیکول شروع به

رشد می‌کند، در نتیجه اگر

می‌خواهید موهایی سالم و

زیبا داشته باشید باید مراقب

فولیکول‌های مو باشید. اگر در

استفاده از سشوار زیاده‌روی کنید

ممکن است فولیکول‌های مو

آسیب ببینند که نتیجه آن نازک

شدن مو و ریزش آن است.

سوزاندن مو و پوست سر؛

گاهی اوقات بعضی سشوارها

به خصوص آن‌هایی که در

سالن‌های آرایش استفاده

می‌شوند، دمای بسیار بالایی

دارند. پس اگر با سشوار در

دمای بالا کار می‌کنید و یک

دسته از مو را مرتب و چند

بار سشوار می‌کشید، احتمال

سوزختن مو و حتی سوختن

پوست سر وجود دارد.

کدر شدن تارهای مو؛ سشوار

کشیدن مو، آن‌ها را درخشان و

زیبا نشان می‌دهد اما اگر هر

روز این کار را انجام دهید، موهای

شما درخشندگی خود را از دست

می‌دهد و به‌مرور زمان کدر

می‌شود. این آسیب سشوار به



جو پس از اتمام جراحی قادر به تهیه غذا

نخواهد بود، در واقع تهیه غذا در این بازه

برای آن‌ها کمی دشوار خواهد بود. بنابراین

بهرتر است مقداری مواد غذایی همانند انواع

سوپ‌ها در اقدامات قبل از جراحی بینی

آماده کنید، تا در دوره نقاهت به مقدار کافی

استراحت کنید.

آزمایشات: توجه داشته باشید که در

جلسات مشاوره جراح از شما می‌خواهد

تا برخی آزمایشات لازم را در اقدامات قبل از

جراحی بینی، تهیه کنید که این آزمایشات

شامل مواردی می‌باشد که به آن‌ها اشاره

کرده ایم، فراموش نکنید که به هنگام

جراحی رینوپلاستی این آزمایشات را به

همراه خود داشته باشید.

ناشتا باشید: حتما حدود ۸ الی ۱۲ ساعت

قبل از جراحی بینی ناشتا باشید. شب قبل

از جراحی از مصرف مواد غذایی چرب و

پر نمک خودداری کنید و تنها یک وعده

غذایی سبک میل کنید و به مقدار کافی

مایعات مصرف کنید.

حمام کنید: در اقدامات قبل از جراحی

بینی، شب قبل از جراحی حمام کنید و

کاملاً تمیز و مرتب برای عمل بینی حاضر

شوید.

محصولات آرایشی: صورت‌تان را قبل از

جراحی به خوبی پاکسازی کنید. صورت‌تان را

به خوبی بشوید و از هیچ محصول آرایشی

و بهداشتی استفاده نکنید، حتی استفاده از

مربوط کننده و ضد آفتاب در این مواقع

ممنوع می‌باشد.

آب بنوشید: یکی از موارد ضروری که

تمامی زیبا جویان باید آن را رعایت کنند

، مصرف کافی آب است. در روز های پایانی

رعایت اقدامات قبل از جراحی بینی روزانه

هشت لیوان آب بنوشید تا علائم حالت

تهوع در شما از بین برود و بدنتان هیدراته

باقی بماند.

به همراه خود خواهند داشت که در پی آن

سیستم ایمنی بدن افراد تحت تاثیر قرار

گرفته و سبب ضعیف تر شدن آن‌ها خواهد

شد. به همین منظور در اقدامات قبل از

جراحی بینی زیبا جویان باید به مدت دو

الی سه هفته از مصرف آن‌ها خودداری

کنند، زیرا نیکوتین موجود در آن‌ها می

تواند با تاثیر گذاری منفی بر روی عروق،

سبب عدم بهبودی زخم‌ها و عفونت‌های

احتمالی پس از جراحی شود.

از قرار گرفتن در محیط‌های گرم

خودداری کنید

آفتاب گرفتن در برابر نور خورشید یا

رفتن به سولاریوم می‌تواند سبب وارد شدن

آسیب به پوست شما زیبا جویان عزیز

شود، در نتیجه به هنگام رعایت اقدامات

قبل از جراحی بینی از انجام این فعالیت

ها خودداری کنید، زیرا می‌تواند روند

رینوپلاستی را در شما زیبا جویان عزیز دچار

اختلال کند.

موارد زیر را شب قبل از عمل بینی رعایت

کنید

قطعاً جراح رینوپلاستی به شما توصیه

می‌کند مواردی را شب قبل از جراحی

بینی انجام دهید. این دسته از اقدامات قبل

از جراحی بینی بسیار کاربردی و مهم می

باشد در نتیجه بهتر است آن‌ها را به خوبی

رعایت کنید.

نسخه: پس از جراحی بینی شما با درد

مواجهه خواهید شد، همچنین به منظور

آغاز روند بهبودی برش‌ها و دیگر موارد

موجود لازم است تا از دارو استفاده کنید،

به همین منظور جراح رینوپلاستی نسخه‌ای

را قبل از جراحی و به هنگام رعایت اقدامات

قبل از جراحی بینی در اختیار شما عزیزان

قرار می‌دهد، آن‌ها را تهیه کرده و با خود

به همراه داشته باشید.

تهیه مواد غذایی: با وجود درد و ضعف

بسیار زیاد در سیستم ایمنی بدن، زیبا

اقدامات قبل از جراحی بینی

رینوپلاستی تضمین می‌کند؟

لازم به ذکر است که تهیه آزمایشات و در

اختیار قرار دادن آن‌ها به جراح، در اقدامات

قبل از جراحی بینی سلامتی شما را تضمین

خواهد کرد که البته در صورت وجود هر

گونه اختلال پروسه‌ای درمانی و مناسب

نیز به کار گرفته خواهد شد. در واقع با

وجود اطلاعات کافی از زیبا جویان وضعیت

و سلامت جسمی افراد تضمین شده و در

صورت بروز هر گونه اختلالی جراح آگاهی

لازم و کافی را جهت مقابله و کنترل آن خواهد

داشت. از جمله این آزمایشات می‌توان به

موارد زیر نیز اشاره کرد.

آزمایش خون: یکی از مهم‌ترین آزمایشات

که تمامی زیبا جویان باید آن را در اقدامات

قبل از جراحی بینی تهیه کنند، آزمایش

خون است که نشان دهنده سلامت افراد

می‌باشد. با تهیه این آزمایش جراح می

تواند ابتلای افراد به عفونت، کمبود خون،

کمبود ویتامین و هر نوع مشکل دیگری

را تشخیص دهد و همچنین قبل از آغاز

جراحی روند درمان و بهبود آن‌ها را آغاز

نمایند.

تست انعقادی: انجام این تست در اقدامات

قبل از جراحی بینی در تشخیص قدرت و

میزان توانایی لخته شدن خون افراد طی

عمل زیبایی بینی کمک بسیار مهمی می

کند.

طرز تهیه نان هات کراس بانز انگلیسی



نان ها در تمام دنیا داستان های مربوط به خودشان را دارند و این بار قرار است نان هات کراس بانز که یک نان انگلیسی می باشد را به شما یاد دهیم این نان از یک بعلاوه روی خمیر تهیه می شود که نشانه صلیب و حضرت عیسی می باشد در قرن ۷ یونانیان نان ها و کیک های خود را با یک بعلاوه یا صلیب مشخص می کردند و در سنت مسیح این نان و کیک ها در روز جمعه بعد از افطار تهیه می شدند.

مواد لازم

آرد نان فانتزی: ۲۵۰ گرم

شکر: ۲۰ گرم

شیر: ۷۰ گرم ؛ آب ۶۰ گرم (باز هم مایعات بستگی به آردتون دارد؛ کم کم مایعات را اضافه کنید تا خمیر تون یهویی شل نشود)

خمیر مایه: ۴ گرم

نمک: ۲ گرم

کره: ۲۵ گرم

تخم مرغ کوچک: ۱ عدد

وانیل: کمی

رنده ی پوست پرتقال: کمی

شکلات چیپسی: ۳۰ گرم

عسل: برای رومال

طرز تهیه نان هات کراس بانز

مرحله اول: آماده سازی خمیر مایه

ابتدا تخم مرغ را داخل کاسه بشکنید و بعد دو قاشق از تخم مرغ زده شده را برای خمیر بردارید و برای رومال کنار قرار دهید، در ادامه خمیر مایه را با آب و یک ق مربا خوری شکر مخلوط کنید و هم بزنید و برای ۱۰ دقیقه کنار قرار دهید.

مرحله دوم: مخلوط کردن مواد خمیر

در ادامه باید نمک و آرد و شکر را باهم مخلوط کنید و خمیر مایه عمل آمده را اضافه کنید و هم بزنید و تخم مرغ زده شده را افزوده و کم کم شسر را اضافه کنید تا خمیر شکل بگیرد و زمانی که خمیر شکل گرفته رنده پوست پرتقال و کره به دمای محیط رسیده و نرم شده را نیز اضافه کنید.

مرحله سوم: استراحت خمیر

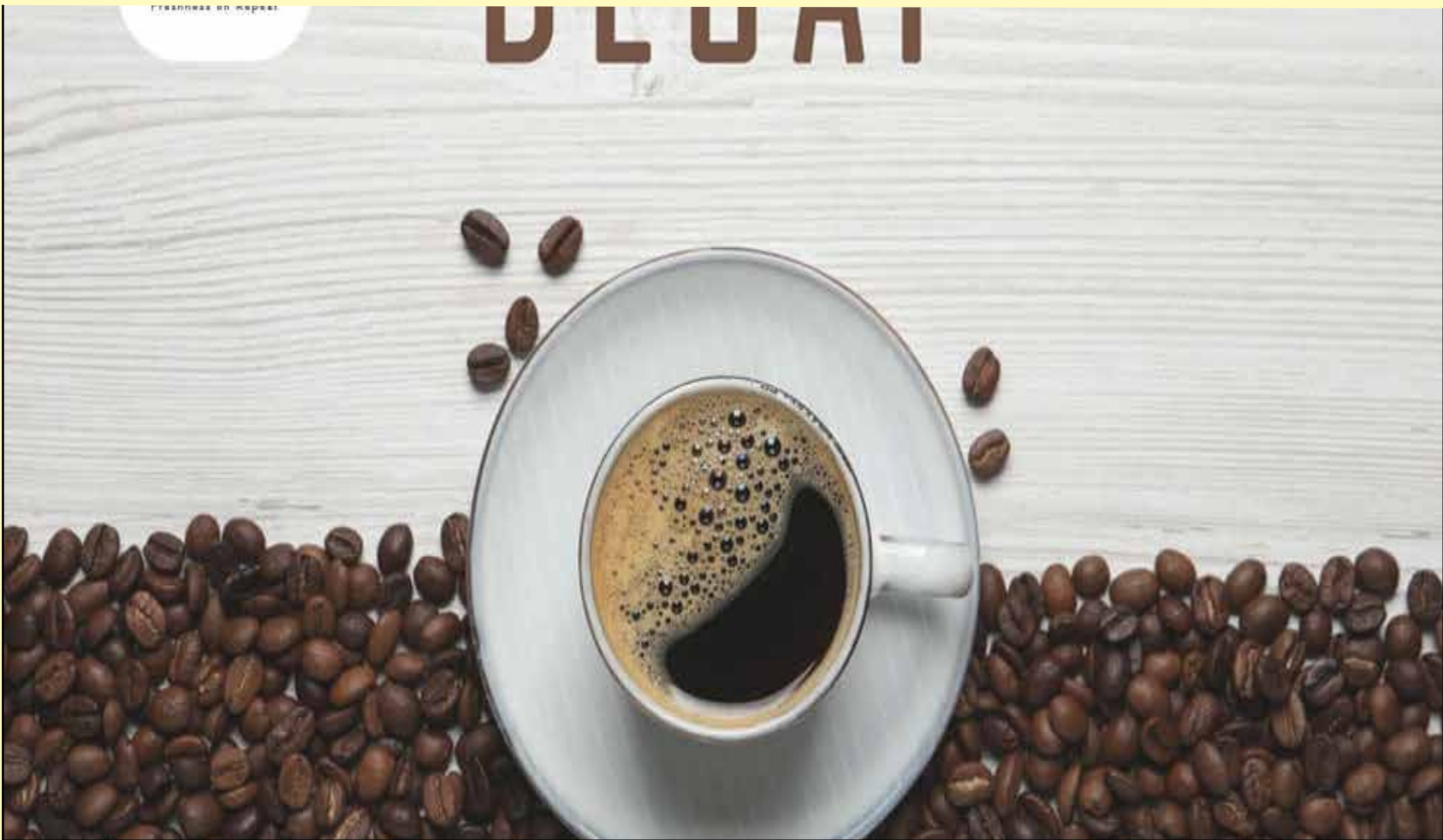
در ادامه باید خمیر را خوب ورز دهید تا نرم و لطیف شود و بعد خمیر را گرد کنید و در دمای محیط به مدت ۳۰ دقیقه زمان دهید تا استراحت کند و بعد از این زمان خمیر را ب شکل مستطیل باز کنید و شکلات چیپسی بریزید و خمیر را تا بزنید و روی هم بیاورید و برای ۲۰ دقیقه مجدداً زمان دهید.

مرحله چهارم: تهیه نان

در ادامه باید از خمیر چانه های ۵۰ گرمی بگیرید و دوباره روی خمیر را با نایلون چرب شده بپوشانید و برای ۴۵ دقیقه استراحت دهید. سپس از تخم مرغ زده شده برای رومال بردارید و با وانیل مخلوط کنید و روی چانه بکشید و حالا ۲ ق غ آرد را بریزید تو پیاله به آن تقریباً دو سه ق شیر اضافه کنید تا یک مایع یکدستی به دست بیاد؛ غلظت این مایع باید مثل ماست چکیده باشد و بعد داخل قیف بریزید و نوک قیف را قیچی کنید و روی چانه ها یک بعلاوه بزنید و در فر از قبل گرم شده با دمای ۱۹۰ به مدت ۲۰ دقیقه بگذارید تا پخته شود و بعد روی نان ها عسل رقیق شده بزنید. نوش جان

فوت و فن های دستور پخت نان هات کراس بانز
از خمیر مایه تازه استفاده کنید و اگر خمیر مایه عمل نیاید نان سفت می شود. حتماً استراحت خمیر را رعایت کنید.
از شکلات چیپسی مقاوم به حرارت استفاده کنید .

قهوه بدون کافئین و خواص آن



فواید قهوه دی کف؛ آیا از قهوه کافئین دار سالم تر است؟

در پاسخ به این سؤال باید بگوییم نمی توان یک نظریه ثابت را برای همه به کار برد. بیشتر عوارض احتمالی قهوه از کافئین سرچشمه می گیرد؛ بنابراین اگر به کافئین حساسیت ندارید فرقی نمی کند از قهوه کافئین دار استفاده کنید یا دیکف. در واقع قهوه دی کف بیشتر فواید قهوه معمولی منهای فواید کافئین را دارد:

خطر ابتلا به دیابت نوع دوم را کاهش می دهد.

به کاهش خطر زوال عقل کمک می کند و ممکن است در کاهش ابتلا به بیماری های پارکینسون و آلزایمر نیز دخیل باشد.

سبب کاهش رفاکس معده می شود.

قهوه دیکف تنها در صورتی برای شما گزینه ای سالم تر محسوب می شود که بدن شما به مصرف کافئین واکنش نشان دهد و درگیر عوارض آن شوید. توجه کنید که مصرف بیش از حد قهوه برای هرکسی مضر است و اگر روزی بیش از ۴ فنجان قهوه کافئین دار معادل ۴۰۰ میلی گرم قهوه می نوشید، طبیعی است که دچار عوارض کافئین شوید. بنابراین، مصرف قهوه خود را باید کاهش دهید و به زیر ۴۰۰ میلی گرم در روز برسائید.

سخن پایانی

قهوه دیکف، جایگزینی فوق العاده برای قهوه دوستانی است که به هر دلیل باید مصرف کافئین خود را کاهش دهند. این افراد با نوشیدن قهوه بدون کافئین، از بیشتر مزایای قهوه برای سلامتی بهره مند می شوند بدون آنکه دچار عوارض کافئین شوند. به یاد داشته باشید که مصرف بی رویه هر چیزی معایب خود را دارد، پس در مصرف قهوه دی کف نیز نباید زیاده روی کنید. در نهایت اگر قصد دارید قهوه دیکف را جایگزین قهوه روزمره تان کنید، آهسته این کار را انجام دهید و البته تهیه قهوه تازه را از یاد نبرید!

تفاوت قهوه دیکف با قهوه کافئین دار فرایندهایی که روی دانه قهوه برای تولید قهوه دیکف و قهوه کافئین دار انجام می شوند، خصوصیات متفاوتی در این دو نوع قهوه به وجود آورده اند. در ادامه مهم ترین تفاوت های قهوه دیکف و قهوه معمولی را بررسی می کنیم:

میزان کافئین

تفاوت بدیهی قهوه دیکف و قهوه معمولی، میزان کافئین آنهاست. در واقع همین اختلاف کافئین باعث شده این دو نوع قهوه ویژگی های متفاوتی داشته باشند. همان طور که بالاتر گفتیم قهوه معمولی کافئین بسیار بیشتری نسبت به قهوه دی کف دارد که می تواند سبب افزایش انرژی و از بین رفتن خواب آلودگی شود. در مقابل، کافئین قهوه دی کف بسیار کم است و به درد افرادی می خورد که قصد دارند میزان کافئین مصرفی شان را کاهش دهند.

عطر و طعم

بیشتر افراد قهوه را از روی عشق و علاقه به عطر و طعم آن می نوشند و دسته ای دیگر فقط به قصد دریافت کافئین مد نظرشان سراغ قهوه می روند. اگر شما به دسته اول تعلق دارید اما از مصرف کافئین منع شده اید، قهوه دی کف شما را راضی نگه می دارد. قهوه معمولی به خاطر میزان بالای کافئین، طعم برجسته و سنگینی دارد؛ اما قهوه دی کف به خاطر از دست دادن حجم زیادی از کافئین طعمی ملایم تر دارد. با وجود این، افرادی که نمی توانند قهوه را ترک کنند همچنان می توانند بدون درگیر شدن با عوارض کافئین، از طعم قهوه دی کف لذت ببرند و تجربه ای مشابه با نوشیدن یک فنجان قهوه کافئین دار داشته باشند.

عوارض و فواید

هر دو قهوه معمولی و دیکف، برای سلامتی مزایا و معایبی دارند. در واقع ضررهای احتمالی قهوه بیشتر به میزان کافئین آن برمی گردد. مثلاً بعضی ها با نوشیدن زیاد قهوه کافئین دار، دچار عوارضی نظیر تپش قلب یا بی خوابی می شوند. اینجاست که قهوه دیکف برای این دسته از افراد توصیه می شود.

قابل توجه کافئین روبه رو هستیم. میزان کافئین موجود در قهوه دی کف به عوامل مختلفی مثل نوع دانه قهوه، فرایند کافئین زدایی و روش دم آوری بستگی دارد. با وجود این، هر فنجان قهوه دی کف حدود ۲ میلی گرم کافئین دارد که در برابر ۹۵ میلی گرم کافئین موجود در قهوه کافئین دار بسیار ناچیز است. با این میزان کافئین، احتمال کمی وجود دارد که به مشکل برخوردید. با این حال اگر توسط پزشک از مصرف کافئین منع شده اید، بهتر است از نوشیدنی های بدون کافئین مثل دمنوش ها استفاده کنید.

به طور کلی این چهار دسته از افراد بهتر است از نوشیدن قهوه معمولی پرهیز کنند:

افرادی که بدن حساسی نسبت به کافئین دارند و دچار عوارض آن می شوند .

توصیه می شود خانم های باردار یا شیرده مصرف کافئین خود را کنترل کنند. نوجوانان و هرکسی که به اضطراب مبتلاست، باید مصرف کافئین را کاهش دهند.

افرادی که دارویی خاص مصرف می کنند که ممکن است با کافئین تداخل داشته باشد، باید این نوشیدنی را کنار بگذارند.

نحوه دم آوری قهوه دی کف

طرز تهیه قهوه بدون کافئین هیچ فرقی با طرز تهیه قهوه معمولی ندارد. در واقع شما با هر روش و هر ابزار دم آوری که دوست دارید، می توانید قهوه دیکف خود را دم کنید و از آن لذت ببرید. فرقی نمی کند از روش چک های، پور اور یا ابزاری مثل فرنچ پرس استفاده کنید، چیزی که اهمیت دارد استفاده از قهوه دیکف تازه است. قهوه بدون کافئین به خودی خود، سنگینی و برجستگی طعم قهوه معمولی را ندارد؛ بنابراین استفاده از قهوه کهنه فقط باعث می شود از قهوه خود زده شوید. پیشنهاد ما این است که هنگام خرید اینترنتی قهوه تازه، هر بار به مقدار کم تهیه کنید تا از تازگی قهوه لذت ببرید.

قهوه، این نوشیدنی دوست داشتنی، برای همه افراد مناسب نیست و برای برخی افراد، عوارضی همچون استرس و تپش قلب را به دنبال دارد. این مشکلات در واقع عوارض کافئین موجود در قهوه هستند که در صورت مصرف زیاد قهوه یا حساسیت به کافئین خود را نشان می دهند. اگر شما هم از دوست داران قهوه هستید، اما نمی توانید به خاطر عوارض کافئین با خیالی راحت قهوه مورد علاقه تان را بنوشید، قهوه دی کف برای شماست. با قهوه دی کف بدون اینکه دچار مشکلات ناشی از کافئین شوید، می توانید همچنان از عطر و طعم قهوه و البته مزایای آن برای سلامتی بهره مند شوید. در این مقاله با ما باشید تا درباره قهوه دی کف، میزان کافئین، فواید و تفاوت آن با قهوه کافئین دار بیشتر صحبت کنیم.

قهوه دی کف چیست؟

قهوه دیکف که با نام قهوه بدون کافئین نیز شناخته می شود، نوعی قهوه است که پس از استخراج و از بین بردن حدود ۹۷٪ از میزان کافئین موجود در دانه های قهوه به دست می آید. برای دستیابی به قهوه دی کف، از همان دانه های قهوه ای استفاده می شود که در تهیه قهوه های معمولی یا کافئین دار به کار می رود. در واقع یک سری فرایند کافئین زدایی روی دانه های قهوه انجام می شود تا محصول نهایی کافئین بسیار کمی داشته باشد. بنابراین، بر خلاف باور عموم قهوه بدون کافئین همچنان کمی کافئین دارد، اما میزان آن ناچیز است. قهوه دی کف مناسب افرادی است که نسبت به کافئین حساس هستند و نمی خواهند با عوارض آن دست و پنجه نرم کنند و از طرفی نمی توانند نوشیدنی دیگری را جایگزین قهوه کنند.

چه کسانی باید قهوه بدون کافئین مصرف کنند؟

برخلاف ادعای نام قهوه دیکف که بدون کافئین خطاب می شود، این قهوه همچنان دارای مقداری کافئین است. در فرایند کافئین زدایی بیشتر کافئین موجود در دانه قهوه از دست می رود، بنابراین در هر صورت با کاهش

میوه کاکتوس



چند سالی است میوه‌های عجیب و غریبی به کشورمان راه یافته است. میوه‌هایی با اشکال و طعم‌های متفاوت که هر ذائقه‌ای را با طعم منحصر به فردش مجذوب می‌کند. یکی از این عجایب دنیای زمینی میوه کاکتوس است. در ایران به آن گلابی خاردار یا انجیر کاکتوس گفته می‌شود.

این میوه، بیضی‌شکل بوده و به رنگ قرمز بنفش است. سطح آن از خارهای ریزی پوشیده شده که اگر پوست زیر و ضخیم آن در زمان مصرف جدا نشود، می‌تواند ناراحتی‌هایی را در گلو، مری و معده ایجاد کند.

گوشت این میوه، شیرین‌مزه و آب‌دار و دانه‌های ترد سیاه‌رنگی در بافت آن پراکنده است. کاکتوس پخته طعم مارچوبه و یا فلفل دلمه‌ای سبز را می‌دهد.

سه نوع کاکتوس خوراکی وجود دارد که در زیر به شرح آن می‌پردازیم:

سان پدرو (Sanpedro)

این کاکتوس دارای ارزش دارویی بالایی می‌باشد و آب به دست آمده از آن مانع سوزش مثانه و کلیه می‌شود و تب بالا و هپاتیت را درمان می‌کند.

هودیا (Hoodia)

این نوع اغلب در آفریقای جنوبی به عمل می‌آید و به درمان چاقی مفرط کمک می‌کند. اوپنتیا (Opuntia)

سرشار از فلاونوئیدز است که خاصیت آنتی اکسیدان دارد. آنتی اکسیدان تأثیر سم زدایی دارد و از آسیب سلولی که باعث سرطان و پیری می‌شود، جلوگیری می‌کند.

سوریه و لبنان از جمله کشورهایی است که این میوه را پرورش داده و مراکش بزرگ‌ترین کشور صادرکننده آن است.

این میوه یکی از غنی‌ترین غذاهای پستانداران نواحی کویری و بیابانی محسوب می‌شود و امروزه گیاه زینتی آن در خانه‌ها پرورش می‌یابد، اما این سوال مطرح است مگر میوه کاکتوس چه فوایدی دارد که در کشورهای آمریکای مرکزی، هند، آفریقا و استرالیا طرفداران زیادی را به خود جلب کرده است؟

از خواص تا مضرات میوه کاکتوس

ارزش غذایی میوه کاکتوس

میوه کاکتوس جدا از اسم، ظاهر و اصالت غیرمعمولی که دارد، دارای ترکیب مواد مغذی خاص از جمله مقدار زیاد ویتامین C، گروه خانواده B ویتامین B، منیزیم، پتاسیم، کلسیم، مس و فیبر غذایی است (منبع: پایگاه اطلاعاتی کتابخانه ملی کشاورزی آمریکا). در رابطه با ترکیبات آلی، میوه کاکتوس سرشار از زردینه‌ها، پلی فنول ها و بتالین‌ها است که تأثیر مثبتی روی سلامتی دارند.

کمک به هضم غذا

این میوه به دلیل وجود مقادیر زیادی از فیبر، به فرایند هضم غذا کمک می‌کند. فیبر با افزایش حجم مدفوع و پاکسازی روده‌ها، به جذب بهتر غذا در ناحیه گوارشی کمک می‌کند. همچنین در درمان یبوست، نفخ شکم و دیگر مسائل گوارشی مانند زخم معده موثر است.

سلامت قلب

ترکیبات متعددی که در میوه کاکتوس وجود دارد، برای سلامت قلب بسیار مفید است. فیبر موجود در میوه کاکتوس باعث کاهش کلسترول

بد در بدن میشود. پتاسیم موجود در این میوه با آرام کردن رگ‌های خونی و کاهش استرس در سیستم قلبی، به کاهش فشار خون کمک می‌کند.

همچنین بتالین موجود در این میوه رابطه مستقیمی با تقویت لایه درون رگی دارد که باعث کاهش ریسک تضعیف دستگاه گردش خون میشود. در مجموع این میوه در جلوگیری از تصلب شرایین، بیماری سرخرگ کرونری و سکتة قلبی موثر است.

کاهش کلسترول

مصرف گلابی خاردار همچنین می‌تواند به کاهش سطح کلسترول خون کمک کند. این ویژگی به دلیل محتوای فیبر موجود در گلابی خاردار است که به آن پکتین گفته می‌شود. پکتین نوعی فیبر محلول است که به کاهش کلسترول بد خون (LDL) کمک می‌کند.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که گلابی خاردار می‌تواند سطح پلاσμα و سطح کلسترول کبدی را نیز کاهش دهد. همچنین، برخی از فیتواسترول‌های موجود در روغن دانه کاکتوس می‌توانند متابولیسم کلسترول را به روشی مثبت تغییر دهند. این فوائد گلابی خاردار در مجموع باعث کاهش چربی خون و کنترل کلسترول می‌شود.

پیشگیری از زخم معده

استرس جسمی و روحی می‌تواند باعث تغییراتی در مخاط دستگاه گوارش و در نتیجه ابتلا به زخم معده شود. التهاب در اثر افزایش ترکیبات پیش التهابی که به دیواره معده آسیب می‌رسانند، ایجاد می‌شود.

مصرف گلابی خاردار به دلیل وجود ترکیبی به نام بتانین تأثیر مثبتی بر مخاط معده داشته و باعث کاهش ترکیبات پیش التهاب در معده

می‌شود. به همین علت مصرف میوه کاکتوس در پیشگیری از زخم معده بسیار موثر است.

تنظیم قند خون

مهمترین ویژگی گلابی خاردار تأثیر آن در تنظیم قند خون بدن است. به این معنی که مصرف این میوه یا عصاره آن می‌تواند سطح گلوکز خون را کاهش دهد. میوه کاکتوس به دلیل داشتن نوعی فیبر به نام پکتین باعث کاهش جذب گلوکز در روده‌ها می‌شود. کنترل سطح قند خون تأثیر زیادی در پیشگیری از ابتلا به دیابت دارد.

تقویت استخوان و دندان

کلسیم نقش جدایی‌ناپذیری در ساخت بافت استخوان دارد و میوه کاکتوس حاوی مقدار قابل توجهی کلسیم است. با اطمینان از دریافت مقدار کافی از کلسیم، می‌توانید از مشکلات بسیاری، مثل پوکی استخوان و دیگر اختلال‌های استخوانی مرتبط با بالا رفتن سن جلوگیری کنید.

کاهش التهاب

در طب سنتی، میوه کاکتوس را له می‌کردند و به صورت موضعی روی بخش ملتهب بدن قرار می‌دادند. با مصرف خوراکی این میوه، آنتی‌اکسیدان‌ها و مواد معدنی می‌توانند به کاهش التهاب در مواردی مثل التهاب مفصل، نقرس و کشش عضلات کمک کنند. تحقیقی انجام‌شده در دانشگاه دولتی سئول نشان‌دهنده خاصیت ضدالتهابی میوه کاکتوس است. می‌توان این میوه را به‌صورت موضعی در محل نیش حشرات قرار داد. این روش سالیان طولانی مورد استفاده بوده است.

جلوگیری از پیری زودرس

این را هم بدانید از میوه کاکتوس روغنی تهیه می‌شود که غنی از ویتامین B بوده و میزان

آنتی‌اکسیدان آن سه برابر سایر روغن‌ها و برای مبارزه با پیری پوست بسیار نافع است.

تسکین درد معده

در برخی کشورها مانند مکزیک، گلابی خاردار معمولاً به عنوان مکمل غذایی استفاده می‌شود. مصرف میوه کاکتوس به هضم غذا و حفظ سلامت سیستم گوارش کمک می‌کند. علاوه بر آن خواص ضد التهابی و ترکیبات آنتی اکسیدان موجود در گلابی خاردار باعث پیشگیری از یبوست و تسکین درد معده می‌شود.

پیشگیری از سکتة مغزی

کاهش چربی بدن و تنظیم سطح کلسترول، گلوکز و فشار خون می‌تواند سلامت قلبی عروقی شما را به روشی مثبت تحت تأثیر قرار دهد. با کاهش این عوامل خطر سکتة یا حمله قلبی در شما کاهش می‌یابد.

عوارض جانبی میوه کاکتوس

هرچند به صورت عمومی مصرف میوه کاکتوس در مقدار مناسب بدون خطر است، درمورد مصرف طولانی‌مدت آن کمی نگرانی وجود دارد. عوارض جانبی احتمالی مصرف آن شامل تهوع، اسهال، باد شکم، سردرد و افزایش حجم و تعداد دفعات دفع مدفوع می‌شود. از آنجا که میوه کاکتوس سطح قند خون را پایین می‌آورد، مصرف آن همراه با داروهای هیپوگلیسمی (افت قند خون) می‌شود.

بهتر است پیش از مصرف مکمل‌های دارویی حاوی میوه کاکتوس با پزشک‌تان مشورت کنید. همچنین بی‌ضرر بودن مکمل‌های میوه کاکتوس برای زنان باردار، شیرده و کودکان ثابت نشده و بهتر است صرف طبیعی بودن آن، از مصرف این مکمل خودداری کرد.

برای درمان آکنه از گلاب استفاده کنید

رئیس اداره دارو سنتی سازمان غذا و دارو، مراکز مجاز به ارائه خدمات زالودرمانی را اعلام کرد.

کدام مراکز مجاز به ارائه خدمات زالودرمانی هستند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، مریم مشهود گفت: متأسفانه مشاهده می‌شود افرادی به صورت مستقیم زالو را از طریق فضای مجازی یا سایر تبلیغات تهیه کرده و بدون بررسی کیفیت، به صورت مستقیم برای بیمار تجویز یا مصرف می‌کنند. این کار خلاف مقررات بوده و همانند دیگر داروها و کالاهای سلامت که هیچ پزشکی اجازه ندارد خود به صورت مستقیم اقدام به تهیه و تجویز و مصرف برای بیمار نماید، زالو هم مانند دارو و سایر ملزومات پزشکی باید از طریق داروخانه تهیه و سپس در زنجیره مصرف قرار گیرد.

وی همچنین در رابطه با خطرات تهیه زالو از مسیرهای غیر قانونی و بی ضابطه افزود: زالویی که خارج از زنجیره سلامت و تأمین سازمان غذا و دارو تهیه می‌شود ممکن است که از زالوهای صید شده در تالاب‌ها و مرداب‌ها بوده و یا زالویی باشد که پس از مصرف بر روی یک بیمار به درستی معدوم نشده و به طبیعت بازگشته باشد، چنانچه بیمار قبلی که زالو درمانی کرده دارای بیماری عفونی مسری مانند ایدز، هپاتیت یا سایر بیماری‌های قابل انتقال باشد، زالوهای صید شده می‌توانند این بیماری‌ها را به افراد دیگر منتقل کنند.

مشهود خاطرنشان کرد با توجه به دستورالعمل‌های ثبت شده در سایت سازمان غذا و دارو تنها دو روش استفاده از الکل ۷۰ درصد و فریز کردن در دمای منفی ۲۰ درجه سانتیگراد برای معدوم سازی زالوی مصرف شده قابل قبول است.

رئیس اداره دارو سنتی سازمان غذا و دارو گفت: در مواردی دیده شده که زالوی مصرفی را در آب نمک یا نمک گذاشته و پس از قی کردن زالو به اشتباه فرد استعمال کننده تصور می‌کند که زالو از بین رفته در حالی که این طور نیست و در صورتی که معدوم نشود در طبیعت دوباره به چرخه باز می‌گردد و می‌تواند عامل انتقال بیماری‌ها باشد.





خبر

در طول روز ساعتی را به استراحت اختصاص دهید



کارشناسان می‌گویند علاوه‌ی خاموش استرس را می‌توان به راحتی نادیده گرفت اما تشخیص زود هنگام آنها برای محافظت از سلامت روان مهم است. به گزارش ایسنا، علاوه‌ی قابل مشاهده استرس نسبتاً واضح است از جمله تحریک پذیری، عصبانیت، بی‌حوصلگی و تنش عضلانی.

یک متخصص در این باره گفت: شما ممکن است نتوانید این علائم آشکار را برای مدت طولانی پنهان کنید و بلافاصله مردم متوجه آن خواهند شد به ویژه خانواده، دوستان و همکاران. اما علائم خاموش استرس ممکن است ماه ها طول بکشد تا قابل توجه شود. به طور مثال اگر منزوی و تنها شوید، هیچ کس به جز خودتان متوجه این علائم نمی‌شود.

برای مدیریت استرس، این متخصص توصیه می‌کند ابتدا با فعالیت بدنی و تکنیک‌های تمدد اعصاب شروع کنید. همچنین می‌توانید مدیتیشن و تمرینات تنفس عمیق را امتحان کنید یا زمانی را با خانواده و دوستان خود سپری کنید، برای فعالیت بدنی، پیاده روی کنید، ورزشی که دوست دارید، انجام دهید یا در کلاس‌های یوگا شرکت کنید.

اما یک نکته مهم دیگر در مورد کاهش استرس و بهبود بهداشت روانی که شاید بسیاری از مردم از آن غافل می‌شوند و آن را در ردیف برنامه‌ریزی‌های روزمره خود قرار نمی‌دهند، توصیه به استراحت کردن است. مطالعات تایید می‌کند افراد در طول شبانه روز ساعتی را برای استراحت کردن برنامه‌ریزی کنند چون این توصیه به ظاهر ساده اهمیت قابل توجهی در دور شدن از استرس دارد. در حالی که برخی از استرس ها در زندگی طبیعی است، نظارت بر علائم خاموش و نامحسوس آن مهم است. اگر علائم و مشخصه‌های استرس در طول زمان تشدید شوند یا شروع به تداخل در زندگی روزمره کنند، ممکن است نشانه این باشد که به کمک یک متخصص بهداشت روان نیاز دارید.

علایم خاموش استرس می‌تواند زمانی باشد که مردم علاقه خود را به زندگی از دست می‌دهند به طور مثال از انجام کارهایی که زمانی از آنها لذت می‌بردند، دست می‌کشند. آنها همچنین مضطرب و عصبی می‌شوند یا می‌ترسند و از کارهایی که قبلاً انجام می‌دادند اجتناب می‌کنند. هنگامی که با یک موقعیت تهدیدکننده مواجه می‌شوید، سیستم عصبی سمپاتیك - بخشی از سیستم عصبی مرکزی بدن که عملکردهایی مانند ضربان قلب، تنفس و فشار خون را تنظیم می‌کند - باعث تحریک واکنش «جنگ یا گریز» می‌شود. هورمون استرس موسوم به «کورتیزول» نیز بدن را هوشیار و آماده مقابله با خطر احتمالی می‌کند.

به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، استرس در عین حال باعث تغییرات فیزیولوژیکی مانند افزایش سطح هوشیاری، تنفس و ضربان قلب سریع‌تر، فشار خون بالا، افزایش کلسترول خون و افزایش تنش عضلانی می‌شود.

به گفته این متخصص، سایر علائم استرس خاموش شامل کاهش یا افزایش وزن، کندن عمدی موها یا جویدن ناخن است.

صاحب امتیاز ومدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر اجرایی و جانشین مدیر مسئول: حسن شیرزاد

آدرس : ساری- پلوار پاسداران -روبروی بیمارستان بوعلی سینا کوچه رضایی - پلاک ۶۱

تلفکس۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

طراحی و صفحه آرایی ،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

شنبه ۱۵ اردیبهشت ماه ۱۴۰۳ --- شماره ۱۲۷

مصرف الکل های سمی در هر اندازه ای خطرناک است



رییس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم با بیان اینکه بروز علائم مسمومیت با الکل‌های حاوی متانول زمانبر است، گفت: مصرف الکل های سمی در هر اندازه ای خطرناک است. به گزارش خبرگزاری مهر، شاهین شادنیا، درباره افزایش موارد مسمومیت با الکل های سمی، اظهار کرد: اغلب موارد، مسمومیت‌هایی هستند که به بهانه تفریح، اقدام به مصرف مشروبات دست ساز و سمی کرده‌اند.

وی با بیان اینکه در کشور ما تولید و واردات مشروبات الکلی ممنوع است، افزود: الکل هایی که به صورت دست‌ساز تولید و یا قاچاق وارد کشور می شوند زمینه‌ساز بروز مسمومیت‌های خطرناک می‌شوند شادنیا گفت: ماده اصلی در مشروبات الکلی «اتانول» است که در مقدار

و مصرف مشخص معمولاً باعث بروز مسمومیت های جدی در افراد نمی شو ند .

رییس بخش مسمومین بیمارستان لقمان حکیم با تاکید بر اینکه مصرف الکل اتیلیک یا اتانول در اغلب موارد سمیت جدی و خطر مرگ و میر برای افراد ندارد، اضافه کرد: صرفاً مصرف بیش از حد این مشروبات الکلی می‌تواند خطرناک باشد.

وی با بیان این موضوع که مشروبات الکلی که به صورت قاچاق وارد کشور و یا به صورت غیرمجاز تهیه می شوند خطرات جدی برای مصرف کننده به همراه دارند، ادامه داد: معمولاً افراد سودجو در مراحل ساخت این مواد از الکل های حاوی متانول و یا سایر الکل های سمی استفاده می‌کنند و همین موضوع زمینه‌ساز بروز مسمومیت شده

مواد شیمیایی اجاق گاز با خطر بیشتر سرطان خون مرتبط است

سراسر خانه حرکت کند و ساعت‌ها باقی بماند. بنزن در شعله‌های آتش و سایر محیط‌های با دمای بالا، مانند شراره‌های موجود در مبادین نفتی و پالایشگاه‌ها، تشکیل می‌شود. «راب جکسون»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه استنفورد، گفت: «کنون می‌دانیم که بنزن نیز در شعله‌های اجاق گاز در خانه‌های ما تشکیل می‌شود.» جکسون در نشریه خبری استنفورد افزود: «تهویه خوب به کاهش غلظت آلاینده‌ها کمک می‌کند، اما ما دریافتیم که فـنا اغلب در از بین بردن قرار گرفتن در معرض بنزن بی تأثیر هستند.»

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، بنزن یک ماده شیمیایی مرتبط با خطر بیشتر سرطان خون (لوسمی) و سایر سرطان‌های سلول‌های خونی است.

به گفته محققان، تجزیه و تحلیل ده‌ها اجاق گاز نشان داد که یک شعله گاز روی حرارت بالا یا یک اجاق گاز با دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت می‌تواند سطح بنزن داخل خانه را بالاتر از میزانی که معمولاً از طریق دود تنباکو آزاد می‌شود، افزایش دهد.

بر اساس مطالعه منتشر شده، بنزن منتشر شده از اجاق گاز می‌تواند در

بروز علاوه‌ی مسمومیت می‌شوند.

شادنیا با بیان اینکه ایجاد علائم مسمومیت با متانول زمانبر است، افزود: عمده بیماران بین ۱۲ ساعت و یا حتی در مواردی تا ۷۲ ساعت بعد از مصرف این الکل های سمی دچار نشانه های مسمومیت می‌شوند.

وی با اشاره به اینکه مصرف مشروبات الکلی سمی یا درجانی از اختلال بینایی همراه است، عنوان کرد: افراد به دنبال مصرف اینگونه از مشروبات، معمولاً بعد از چند ساعت به یکباره دچار تاری و یا سیاهی دید می‌شوند. نشانه‌هایی مثل برفکی شدن دید و یا مگس پران و متاسفانه در شرایط وخیم تر شدن مسمومیت، کوری مطلق از مهم ترین عارضه‌های مصرف مشروبات الکلی سمی و دست ساز حاوی متانول است، شادنیا با بیان اینکه مراجعه سریع به مراکز درمانی به دنبال مسمومیت با مشروبات الکلی ضرورت دارد، تاکید کرد: بسیاری از افراد با فرض اینکه با گذشت زمان نشانه‌های مسمومیت کمتر می‌شود در همان ساعات اولیه به مراکز پزشکی مراجعه نمی‌کنند، این کار می‌تواند باخطرات جدی همراه باشد، که آسیب‌های چشمی، کوری، کاهش سطح هوشیاری و حتی مرگ از جمله آن است.

وی در پایان با یادآوری اینکه نشانه‌های مسمومیت با الکل های سمی با تاخیر بروز می‌کند، افزود: نکته مهم درباره الکل‌های سمی این است که هر فردی که از این مشروبات استفاده کند، دچار مسمومیت می‌شود. بنابراین میزان مصرف عامل تعیین کننده در بروز نشانه‌ها و آسیب نیست، مصرف این الکل های سمی در هر اندازه ای خطرناک است.

اینفوگرافیک

