



ناخن ها چه سر نخ هایی از بیماری های ما می دهند؟

برخی از بیماری های ناخن نتیجه تغییر در اندازه سلول یا رشد و تقسیم سلول ها به میزان غیرطبیعی است. اگرچه تغییر ظاهر ناخن در چنین مواردی ممکن است باعث ناراحتی برخی افراد شود اما گاهی اوقات، این تغییرات می تواند بی ضرر باشد. در برخی موارد اما تغییر شکل ناخن نشانگر بیماری در بدن است و نباید بی توجه از کنار آن عبور کرد.

منحه ۵



خواص آویشن

آویشن یکی از گیاهان معروف از تیره نعناع ها است. این گیاه به صورت دارویی در طب سنتی استفاده می شود. خواص مختلفی و روش های متفاوتی برای مصرف آویشن وجود دارد که در این مطلب می خواهیم به آن ها بپردازیم. اما قبل از هر چیز بهتر است با تاریخچه و ترکیباتی که درون آن وجود دارد آشنا شویم.

منحه ۷

خبر پزشکی

مصرف منظم روغن ماهی در کدام افراد خطرناک است؟

استفاده منظم از مکمل های روغن ماهی ممکن است خطر ابتلا به بیماری های قلبی در بزرگسالان سالم را افزایش دهد.

به نقل از هلث، نتایج تحقیق جدید نشان می دهد که استفاده منظم از مکمل های روغن ماهی ممکن است بهترین ایده برای افراد نباشد زیرا مصرف این مکمل ها ممکن است به جای کاهش خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکتة آن را افزایش دهند.

این تحقیق شامل بیش از ۴۰۰ هزار بزرگسال بود که نظرسنجی های رژیم غذایی را تکمیل کردند و به طور متوسط به مدت ۱۲ سال مورد پیگیری قرار گرفتند.

بر اساس نتایج، شرکت کنندگان سالمی که به طور منظم مکمل های روغن ماهی مصرف می کردند، ۱۳ درصد بیشتر در معرض ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی و ۵ درصد بیشتر در معرض سکتة بودند.

با این حال، در میان افرادی که در ابتدا بیماری قلبی داشتند، مصرف مکمل به طور قابل توجهی احتمال پیشرفت از فیبریلاسیون دهلیزی به حمله قلبی و از نارسایی قلبی تا مرگ را کاهش داد.

محققان اظهار کردند این یافته ها نشان می دهد که استفاده منظم از مکمل های روغن ماهی ممکن است نقش های متفاوتی در پیشرفت بیماری قلبی عروقی داشته باشد.

انجمن قلب آمریکا فقط امگا ۳ موجود در ماهی و مکمل ها را برای افراد مبتلا به بیماری قلبی توصیه می کند.

۲

۲

سال سوم - شماره ۱۳۱ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰

شنبه ۱۲ خرداد ماه ۱۴۰۳

روغن کرچک راهکار مفیدی در کاهش وزن است؟

روغن ساخته شده از دانه های کرچک، معمولاً در تولید روان کننده ها، صابون ها و محصولات مراقبت از پوست استفاده می شود و در حال حاضر برخی

ادعا می کنند که مصرف روغن کرچک می تواند به کاهش وزن کمک کند.



صفحه ۶

ابلاغ دستورالعمل ملی البسه ویژه بیماران

مسئول دبیرخانه عفاف و حجاب وزارت بهداشت، از ابلاغ دستورالعمل ملی البسه استاندارد و ویژه بیماران در جهت حفظ کرامت، حقوق و امنیت روانی بیماران، به همه مراکز، مؤسسات دولتی و خصوصی خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، مجید محمدیان گفت: افرادی که برای اقدامات تشخیصی و یا درمانی به بیمارستان‌ها، مراکز تصویربرداری، فیزیوتراپی مراجعه کرده اند، به خوبی مشاهده کرده اند که پوشش موجود و فعلی بیماران یا در شأن و منزلت آنان نبوده و یا اساساً لباس و پوششی استاندارد برای پوشاندن نقاط مختلف بدن در تعدادی از خدمات بالینی و تصویربرداری (به جز اتاق عمل و لباس بستری در اکثر بخش‌ها) وجود ندارد، لذا اکثر بیماران خصوصاً بانوان سال‌ها است که از این شرایط نگران و گله مند هستند.

وی خاطرنشان کرد: لذا بر اساس قانون انطباق و بندهای هفدهم (مصوبه ۴۲۷) و هجدهم ماده اول (مصوبه ۸۲۰) شورای عالی انقلاب فرهنگی، اجرای کامل قانون انطباق امور پزشکی با موازین شرع اسلام و ابلاغ دستورالعمل‌های اجرایی جهت

رعایت اخلاق حرفه‌ای، پزشکی، حقوق بیماران و حفظ امنیت بیماران روانی بیماران و همراهان او، در ابتکار عملی چندین مدل لباس جدید استاندارد بعد از اخذ مشورت‌های فنی متخصصان امر برای ۲۳ نوع خدمت در ۱۰ رشته تخصصی از جمله لباس اتاق عمل، لباس زیر، شلوار جهت انجام کولونوسکوپی، سونوگرافی کانال رحمی، سونوگرافی سینه، ماموگرافی، پیراهن مخصوص شیردهی، مقنعه و تعدادی لباس‌های دیگر طراحی، تولید و ابلاغ شد.

محمدیان اظهار کرد: دستورالعمل ملی البسه مذکور در تاریخ ۱۲ اردیبهشت توسط معاونت‌های درمان و نیز فرهنگی و دانشجویی وزارت بهداشت به همه بیمارستان‌ها، مراکز و مؤسسات دولتی و خصوصی وزارت بهداشت ابلاغ شد.

وی افزود: با توجه به وجود خدمات مختلفی که در بیمارستان‌ها و مراکز بهداشتی و درمانی برای انجام بررسی‌های تشخیصی و یا اعمال جراحی وجود دارد، بیماران باید از لباس‌های مخصوصی که با نوع خدمات مربوطه مطابقت دارد، استفاده کنند.

مشکلات حافظه در افراد دارای سلامت شناختی با خطر آلزایمر مرتبط است

میانگین سنی ۷۲ سال را انتخاب کردند. ابتدا، شرکت‌کنندگان تست‌های شناختی انجام دادند که نشان داد هیچ اختلال شناختی ندارند. شرکت‌کنندگان به سوالاتی در مورد مهارت‌های حافظه و تفکر و اینکه چقدر وظایف روزانه را به خوبی انجام می‌دهند پاسخ دادند. هر یک از شرکت‌کنندگان برای یافتن نشانگرهای پروتئینی بیماری آلزایمر به نام پلاک‌های آمیلوئید و تلو اسکن مغزی شدند.

اگرچه مکانیسم‌های دقیقی که منجر به بیماری آلزایمر می‌شوند هنوز در حال حذف شدن هستند، اما دو علامت آشکار در مغز با پیشرفت آن مرتبط است:

- پلاک‌های آمیلوئید - تجمع پروتئین بین نورون‌ها
- درهم تنیدگی تاو - تجمع پروتئین در نورون‌ها

هر دوی اینها توانایی سلول‌ها را برای ارسال سیگنال به یکدیگر محدود می‌کنند. در نهایت، این وضعیت منجر به مرگ سلولی می‌شود. با گذشت زمان، با مرگ سلول‌های بیشتر، توانایی شناختی کاهش می‌یابد و مغز می‌تواند در واقع کوچک شده با آتروفی شود.

در مطالعه حاضر، ۶۰ درصد از شرکت‌کنندگان سطوح آمیلوئیدی در مغز داشتند. افرادی که دارای سطوح بالاتر آمیلوئید هستند نیز احتمال بیشتری دارد که سطح تاو بیشتری داشته باشند.

نتایج نشان داد افرادی که مشکلات حافظه را تجربه می‌کنند، علیرغم اینکه از نظر شناختی سالم هستند، احتمال بیشتری دارد که علائم عصبی آلزایمر داشته باشند.



تحقیقات جدید نشان می‌دهد افراد از نظر شناختی سالم که مشکلات حافظه خود را گزارش می‌کنند، علائم اولیه آلزایمر مانند تجمع تاو زیاد در مغز دارند. به گزارش مهر، در مطالعه جدید، افراد مسن سالم از نظر عصبی بدون اختلالات شناختی قابل اندازه‌گیری، اما نگرانی‌هایی در مورد حافظه، انتخاب شدند. دانشمندان به دنبال ارتباط بین از دست دادن حافظه و علائم بیماری آلزایمر بودند. آنها دریافتند افرادی که از دست دادن حافظه خود را گزارش می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که سطح پروتئین‌های مرتبط با آلزایمر در آنها بیشتر باشد. اگر تحقیقات بیشتر این یافته‌ها را تأیید کند، می‌تواند به پزشکان کمک کند تا این بیماری را در مراحل اولیه تشخیص دهند و به درمان زودتر منجر شود.

تیمی از محققان دانشکده پزشکی هاروارد ۶۷۵ سالمند با

وجود ۶۵۵ پروانه صادرات تجهیزات پزشکی



مدیرکل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو، از وجود ۶۵۵ پروانه صادرات تجهیزات در کشور خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سعیدرضا شاهمادی، با اشاره به اینکه تعداد پروانه صادرات معتبر در حوزه تجهیزات پزشکی به ۶۵۵ می‌رسد، گفت: تجهیزات پزشکی خط مقدم نظام سلامت است چون از مرحله مراقبت و پیش‌گیری تا پایش

اهمیت تحقیقات در تشخیص و درمان سرطان‌های دستگاه ادراری

ادراری دانشگاه و مشخصاً فعالیت‌های این مرکز در راستای انجام پژوهش‌های کاربردی در زمینه تشخیص و درمان مؤثر برای سرطان‌های دستگاه ادراری ارزشمند توصیف کرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اجرای سیاست‌هایی با هدف ارتقا و توسعه بخش ایمونولوژی و هوش مصنوعی را برای مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری ضروری عنوان کرد.

زالی، اجرای راهکارهایی با هدف تبدیل این مرکز به پژوهشکده را با هدف ارتقای سطح علمی دانشگاه خواستار شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی فعالیت‌های مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری را در راستای انجام پژوهش‌های کاربردی در زمینه تشخیص و درمان سرطان‌های دستگاه ادراری بسیار مؤثر دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا زالی، در نهمین جلسه شورای عالی مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری، با اشاره به فعالیت‌های مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه و مجاری ادراری، اظهار کرد: اقدامات و فعالیت‌های این مرکز به صورت یکپارچه و هفتمند انجام می‌شود. وی، تلاش‌های مرکز تحقیقات بیماری‌های کلیه و مجاری

خانه را به مکانی امن برای مبتلایان به آلزایمر تبدیل کنیم

زوال عقل اصطلاحی برای چندین بیماری است که بر حافظه، تفکر و توانایی انجام فعالیت‌های روزانه تأثیر می‌گذارند.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در این باره اظهار کرد: این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و همچنین عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما همه افراد با افزایش سن به آن مبتلا نمی‌شوند. بیماری آلزایمر، یکی از اختلالات زیرمجموعه زوال عقل و شایع‌ترین نوع آن است. در ادامه به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، به سه نکته مهم خواهیم پرداخت که به مراقبت‌کنندگان از مبتلایان به آلزایمر و زوال عقل کمک می‌کند تا محیط خانه را به مکانی امن‌تر تبدیل کنند:

با فناوری دوست شوید

- آشکارسازهای دود و مونوکسید کربن می‌توانند زندگی را نجات دهند. اما در برخی مدل‌ها، آلارم‌ها یا بوق‌های با صدای بلند که می‌توانند فرد مبتلا به آلزایمر را ناآرام کنند، اغلب می‌توانند به صورت الکترونیکی با صدای آرام‌بخش‌تر انسانی جایگزین شوند و ساکنان را در مورد مشکل و مکان آن آگاه کنند.

- ترموستات‌های کنترل‌شده با اپلیکیشن می‌توانند به مراقبان کمک کنند دمای خانه را ردیابی و تنظیم کنند تا مبتلایان به زوال عقل و آلزایمر در گرما و سرما اذیت نشوند.

- زنگ‌های ویدیویی: بسیاری از خانواده‌ها اکنون این زنگ‌ها را نصب می‌کنند تا بهتر نظارت کنند چه کسی به خانه نزدیک می‌شود یا از خانه خارج می‌شود. اعضای خانواده همچنین می‌توانند از طریق این دستگاه‌ها با شخصی که در آن طرف در است، صحبت کنند.

- کپسول‌های آتش‌نشانی اتوماتیک: آیا می‌دانستید می‌توانید دستگاهی را در زیر هود خود نصب کنید که در صورت آتش‌سوزی فوراً جوش شیرین پخش می‌کند؟ این وسیله می‌تواند واقعا نجات‌دهنده باشد.

برای کاهش خطر سقوط، تغییرات کوچکی انجام دهید

- زمین خوردن‌ها می‌تواند عواقب مخربی برای افراد مسن از جمله افراد مبتلا به آلزایمر داشته باشد. تنظیمات کوچک از جمله پوشاندن لبه‌های تیز مبلمان و میز با محافظ‌های لاستیکی، نصب چراغ‌های شب در سطح زمین برای کمک به این بیماران در راهروها و حمام و همچنین نصب میله‌ها در نزدیکی دوش حمام و نزدیک توالت، همگی می‌توانند به حفظ امنیت مبتلایان به آلزایمر و زوال عقل کمک کنند.

- برای کاهش احتمال زمین خوردن این بیماران، شلوغی خانه را نیز کاهش دهید و از انداختن فرش‌هایی که به راحتی می‌توانند افراد را زمین گیر کنند یا باعث سر خوردن آنها شوند، خودداری کنید. همچنین بعضی از این بیماران به دلیل مشکلات حرکتی که دارند، ممکن است در هنگام استحمام دچار مشکلات و زمین خوردگی شوند که رعایت نکات ایمنی فوق برای کاهش آسیب‌های احتمالی، ضروری است.

رنگ و نور مهم هستند

- زوال عقل می‌تواند بینایی فرد را مختل کند و محاسبه فاصله و فضا را برای مغز سخت‌تر کند. رنگ‌های متضاد را در دکوراسیون منزل خود در نظر بگیرید تا به دید، درک عمق و جهت‌گیری فضایی فرد مبتلا کمک کند.

- بنیاد آلزایمر آمریکا می‌گوید در مورد نور، هرچه تابش نور کمتر باشد بهتر است، زیرا نور شدید می‌تواند بینایی فرد را حتی بیشتر مختل کند.



نورهای بسیار روشن، صداهای بلند و ... در خانه می‌تواند برای فرد مبتلا به آلزایمر آزاردهنده باشد و حتی خطرات واقعی به همراه داشته باشد.

به گزارش ایسنا، «بنیاد آلزایمر آمریکا» (AFA) می‌گوید که چند راه حل آسان می‌تواند همه این مشکلات یا خطرات احتمالی را برطرف کرده یا به حداقل برساند.

«جینفر ریدر»، مدیر خدمات آموزشی و اجتماعی بنیاد آلزایمر آمریکا می‌گوید: اولویت شماره یک هر خانواده اطمینان از ایمن بودن عزیزشان است، اما اکثر خانه‌ها با توجه به نیازهای فردی یک مبتلا به زوال عقل، طراحی نشده‌اند.

وی افزود: از فناوری هوشمند گرفته تا صرفاً از بین بردن بهم ریختگی، اقداماتی هستند که مراقبان می‌توانند برای ایمن‌تر کردن خانه و بهبود کیفیت زندگی عزیزانشان و همچنین کیفیت زندگی خودشان، انجام دهند.

برای افرادی که به هر دلیلی چه ژنتیکی و چه سبک زندگی ناسالم، گرفتار این اختلال عصبی پیش‌رونده می‌شوند یک نکته قابل تأمل و حیاتی در روند مدیریت بیماری وجود دارد و آن، نقش بسیار مهم افرادی است که از این بیماران مراقبت می‌کنند. باید توجه داشت که خانواده‌ها و بستگان مبتلایان به زوال عقل و آلزایمر نیز با پیشرفت مرحله به مرحله‌ی این بیماری، تحت تأثیر قرار می‌گیرند. افرادی که با این بیماران در تماس هستند، علاوه بر رنج اینکه عزیزانشان هر روزه بخشی از توانایی‌های خود را از دست می‌دهند و نیاز به مراقبت دارند، می‌بایست به این بیماران کمک کنند تا حد امکان کارکرد و توانایی‌های خودشان را حفظ کنند و در عین حال از صدمات احتمالی مرتبط با عوارض این بیماری در امان بمانند.

هزینه‌های بالای چکاپ‌های پزشکی و داروهای این بیماری که باید برای مبتلایان به آلزایمر تهیه کرد نیز از دیگر مشکلاتی است که خانواده‌های این بیماران در بیشتر کشورها با آن روبرو هستند.

همچنین از آنجایی که ممکن است مراقبت‌کنندگان به دلیل اینکه این بیماری، توانایی‌ها و ابعاد مختلف بیمار از جمله قدرت تصمیم‌گیری، قدرت تکلم، توانایی‌های شناختی و ... را تحت تأثیر قرار می‌دهد، دچار کلافگی و خستگی شده و برای تعامل با بیمار دچار مشکل شوند، به همین دلیل توصیه می‌شود که مراقبت‌کنندگان از مبتلایان به آلزایمر و زوال عقل هم از همان ابتدای تشخیص این بیماری در بیمارشان تا مراحل بسیار پیشرفته آن، نسبت به سلامت روان خود نیز مراقبت‌های لازم را انجام دهند، زیرا وضعیت روانی و حالات مراقبت‌کنندگان می‌تواند بر وضعیت و حالات این بیماران تأثیر بگذارد.



چرا بیهوشی در برخی روش‌های درمانی سرطان کودکان مهم است

«برخی از روش‌های درمانی که برای بهبود سرطان کودکان انجام می‌شوند، اساساً نیازمند بیهوشی هستند یا با استفاده از بیهوشی بهتر انجام می‌شوند.

روشی کارآمد برای تشخیص سلول‌های سرطان پروستات



متخصصان علوم پزشکی دانشگاه آکسفورد متوجه شده‌اند نوعی رنگ فلورسنت می‌تواند به جراحان کمک کند تا دقیق‌تر محل سلول‌های سرطان پروستات را تشخیص داده و آنها را بردارند.

برای اینکه خطر بازگشت سرطان کم شود، بسیار مهم است که همه سلول‌های سرطانی از بدن حذف شوند. این رنگ درخشان به سلول‌های پروتئینی که تنها در سلول‌های سرطانی وجود دارند، می‌چسبد. جراحان در آزمایش کوچکی که تنها با ۲۲ مرد انجام شد، گفتند این ماده رنگی به آنها کمک کرد بافت‌های سرطانی که با چشم غیرمسلح یا با روش‌های پزشکی دیگر قابل‌دیدن نیستند را تشخیص بدهند.

قرار است با کمک مالی خیریه مطالعات سرطان انگلیس، آزمایش بزرگ‌تری در مورد این روش انجام شود.

در شماری از ۲۲ نفری که با این روش مورد جراحی قرار گرفتند، سلول‌های سرطانی در بافت‌های اطراف و همین‌طور به لنف‌ها گسترش پیدا کرده بودند و اگر قرار بود از روش‌های رایج فعلی استفاده شود، این سلول‌های سرطانی تشخیص داده نمی‌شدند.

این اولین بار است که این روش در انگلیس روی انسان مورد آزمایش قرار گرفته و نتایج حاصل از آن در ژورنال پزشکی هسته‌ای و تصویربرداری مولکولی اروپا منتشر شده است.

آزمایش بزرگ‌تری هم به نام تحقیق پروموت قرار است مؤثر بودن این روش را با روش‌های دیگر مقایسه کند.

پروفیسور «فردی حمدی» که مدیر این مطالعه است می‌گوید هنوز زود است بگوییم که این روش برای همه بیماران مؤثر خواهد بود اما تا اینجا این روش امیدوارکننده بوده است.

او می‌گوید: ما [با این شیوه] در بسیاری از بیماران سلول‌های سرطانی را دیدیم که در غیر اینصورت تشخیص داده نمی‌شدند.

این اولین بار است که موفق شده‌ایم چنین جزئیات ریزی از سرطان پروستات را به‌طور زنده و در حال جراحی ببینیم یا این روش می‌توانیم سلول‌های سرطانی را برداریم. همین‌طور سلول‌هایی از تومور که می‌توانند در آینده باعث برگشتن سرطان شوند.

او اضافه می‌کند: سلول‌های سرطانی که به چشم نمی‌آیند به‌اندازه خود سلول‌های سرطانی اهمیت دارند.

پروفیسور حمدی می‌گوید استفاده از این روش به این منعی خواهد بود که بافت‌های سالم بیشتری محافظت می‌شوند و احتمال عوارض جانبی که گاهی بعد از جراحی پروستات ایجاد می‌شود از جمله بی‌اختیاری در ادرار، کمتر از قبل خواهد شد.

به گزارش بی‌بی‌سی، «دوید باتلر» از شهر برادفورد در غرب یورکشیر در این آزمایش شرکت کرد.

او می‌گوید: این روش، سلول‌های سرطانی در غدد لنفاوی و همین‌طور در مثانه‌ام پیدا کرد.

او بعد از جراحی، یک دوره پرتودرمانی هم داشت. او می‌گوید: خیلی شانس آورده‌ام.

سرطان پروستات یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در میان مردان انگلیس است و هر سال ۵۲ هزار و ۳۰۰ مورد جدید آن در این کشور تشخیص داده می‌شود. دکتر «پان فوکز»، مدیر اجرایی تحقیق و نوآوری خیریه مطالعات سرطان انگلیس می‌گوید ما به ابزارهای بهتری برای تشخیص سرطان‌هایی که شروع به پخش شدن در بدن کرده‌اند، نیاز داریم. استفاده از رنگ‌های نشان‌دهنده و سیستم‌های تصویربرداری که این مطالعه جدید توسعه داده است، ممکن است از اساس روش درمان سرطان پروستات را در آینده تغییر بدهد. خیریه مطالعات سرطان انگلیس امیدوار است این دوره آزمایشی با موفقیت همراه باشد و این ماده رنگی بتواند در جراحی‌های انواع دیگر سرطان هم در آینده مورد استفاده قرار بگیرد.

یکی از مهم‌ترین خدماتی که محک در طول فرآیندهای درمانی برای کودکان مبتلا به سرطان ارائه می‌دهد، بیهوشی در مواقع لزوم است. برخی از روش‌های درمانی که برای بهبود سرطان کودکان انجام می‌شوند، اساساً نیازمند بیهوشی هستند یا با استفاده از بیهوشی بهتر انجام می‌شوند. از این رو، محک برای درمان فرزندان خود با بهترین نتیجه، این امکان را برای آنها فراهم کرده است که با بیهوشی (به تشخیص پزشک معالج و

نیز رضایت والدین) روند درمانی خود را سپری کنند. بیهوشی، در کودکان به سه دلیل عمده انجام می‌شود. در وهله اول، برخی روش‌های درمانی، به واسطه‌ی شکل انجاشان، برای کودکان ترس و اضطراب ایجاد می‌کند. روش‌هایی مانند IT (نمونه‌برداری از مایع مغز نخاع از ستون فقرات و تزریق همزمان داروی شیمی‌درمانی)، BMA (نمونه برداری از مایع مغز استخوان از ناحیه‌ی لگن)، رادیوتراپی و دندانپزشکی بخشی از

روش‌هایی هستند که شکل انجام آنها برای کودکان ترسناک و اضطراب‌آور است. هر چند که عموماً اغلب روش‌های درمانی برای کودکان ترسناک به نظر می‌آیند، این روش‌ها به واسطه‌ی شکل خاص اجرایشان، واهمه‌ی بیشتری در کودک ایجاد می‌کنند. دیگر دلیل بیهوشی، دردناک بودن روش‌های درمانی‌ست. به عنوان مثال روشی دردناک است و برای آرامش بیشتر کودکان، آن‌ها در طول این فرایند

بیهوش می‌شوند، اما IT درد بسیار کمتری دارد و ترس و اضطراب، دلیل اصلی بیهوشی است. سومین دلیل بیهوشی را می‌توان نیاز مبرم روش درمانی به بی‌حرکی بیمار دانست. در روشی مانند رادیوتراپی، بیمار تحت درمان باید کاملاً بی‌حرکت باشد تا پرتوهی به درست‌ترین شکل انجام شود. این سطح از بی‌حرکی عموماً برای کودکان امکان‌پذیر نیست، به همین دلیل آنها حین پروسه‌ی درمان با رادیوتراپی،

بیهوش می‌شوند تا بی‌حرکت بمانند. یکی از مهم‌ترین امکانات پزشکی محک که این بیمارستان را در حوزه درمان سرطان کودکان از دیگر مراکز درمانی متمایز کرده است، بیهوشی است که درمان کودکان را راحت‌تر کرده و اضطراب و درد مراحل درمانی را کمتر می‌کند. محک امیدوار است با روش‌های نوین درمانی، بتواند فرزندان خود را به روزهای خوش سلامتی برساند.

خانه را به مکانی امن برای مبتلایان به آلزایمر تبدیل کنیم

- زمین خوردن ها می تواند عواقب مخربی برای افراد مسن از جمله افراد مبتلا به آلزایمر داشته باشد. تنظیمات کوچک از جمله پوشاندن لبه‌های تیز مبلمان و میز با محافظ‌های لاستیکی، نصب چراغ‌های شب در سطح زمین برای کمک به این بیماران در راهروها و حمام و همچنین نصب میله‌ها در نزدیکی دوش حمام و نزدیک توالت، همگی می‌توانند به حفظ امنیت مبتلایان به آلزایمر و زوال عقل کمک کنند.

- برای کاهش احتمال زمین خوردن این بیماران، شلوغی خانه را نیز کاهش دهید و از انداختن فرش هایی که به راحتی می توانند افراد را زمین گیر کنند یا باعث سر خوردن آنها شوند، خودداری کنید. همچنین بعضی از این بیماران به دلیل مشکلات حرکتی که دارند، ممکن است در هنگام استحمام دچار مشکلات و زمین خوردگی شوند که رعایت نکات ایمنی فوق برای کاهش آسیب‌های احتمالی، ضروری است.

رنگ و نور مهم هستند

- زوال عقل می تواند بینایی فرد را مختل کند و محاسبه فاصله و فضا را برای مغز سخت تر کند. رنگ های متضاد را در دکوراسیون منزل خود در نظر بگیرید تا به دید، درک عمق و جهت گیری فضایی فرد مبتلا کمک کند.

- بنیاد آلزایمر آمریکا می گوید در مورد نور، هرچه تابش نور کمتر باشد بهتر است، زیرا نور شدید می تواند بینایی فرد را حتی بیشتر مختل کند.

«مدیکال اکسپرس»، به سه نکته مهم خواهیم پرداخت که به مراقبت کنندگان از مبتلایان به آلزایمر و زوال عقل کمک می‌کند تا محیط خانه را به مکانی امن تر تبدیل کنند:

با فناوری دوست شوید

- آشکارسازهای دود و مونوکسید کربن می توانند زندگی را نجات دهند. اما در برخی مدل‌ها، آلارم‌ها یا بوق‌های با صدای بلند که می‌توانند فرد مبتلا به آلزایمر را ناآرام کنند، اغلب می‌توانند به صورت الکترونیکی با صدای آرام‌بخش‌تر انسانی جایگزین شوند و ساکنان را در مورد مشکل و مکان آن آگاه کنند.

- ترموستات‌های کنترل‌شده با اپلیکیشن می‌توانند به مراقبان کمک کنند دمای خانه را رادیابی و تنظیم کنند تا مبتلایان به زوال عقل و آلزایمر در گرما و سرما اذیت نشوند.

- زنگ‌های ویدیویی: بسیاری از خانواده‌ها اکنون این زنگ‌ها را نصب می‌کنند تا بهتر نظارت کنند چه کسی به خانه نزدیک می‌شود یا از خانه خارج می‌شود. اعضای خانواده همچنین می‌توانند از طریق این دستگاه ها با شخصی که در آن طرف در است، صحبت کنند.

- کپسول های آتش نشانی اتوماتیک: آیا می‌دانستید می‌توانید دستگاهی را در زیر هود خود نصب کنید که در صورت آتش‌سوزی فوراً جوش شیرین پخش می‌کند؟ این وسیله می‌تواند واقعا نجات دهنده باشد.

برای کاهش خطر سقوط، تغییرات کوچکی انجام دهید

عوارض این بیماری در امان بمانند. هزینه‌های بالای چکاپ‌های پزشکی و داروهای این بیماری که باید برای مبتلایان به آلزایمر تهیه کرد نیز از دیگر مشکلاتی است که خانواده‌های این بیماران در بیشتر کشورها با آن روبرو هستند.

همچنین از آنجایی که ممکن است مراقبت کنندگان به دلیل اینکه این بیماری، توانایی‌ها و ابعاد مختلف بیمار از جمله قدرت تصمیم‌گیری، قدرت تکلم، توانایی‌های شناختی و ... را تحت تأثیر قرار می‌دهد، دچار کلافگی و خستگی شده و برای تعامل با بیمار دچار مشکل شوند، به همین دلیل توصیه می‌شود که مراقبت کنندگان از مبتلایان به آلزایمر و زوال عقل هم از همان ابتدای تشخیص این بیماری در بیمارشان تا مراحل بسیار پیشرفته آن، نسبت به سلامت روان خود نیز مراقبت‌های لازم را انجام دهند، زیرا وضعیت روانی و حالات مراقبت کنندگان می‌تواند بر وضعیت و حالات این بیماران تأثیر بگذارد. زوال عقل اصطلاحی برای چندین بیماری است که بر حافظه، تفکر و توانایی انجام فعالیت های روزانه تأثیر می‌گذارد.

سازمان جهانی بهداشت (WHO) در این باره اظهار کرد: این بیماری با گذشت زمان بدتر می‌شود و همچنین عمدتاً افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما همه افراد با افزایش سن به آن مبتلا نمی‌شوند. بیماری آلزایمر، یکی از اختلالات زیرمجموعه زوال عقل و شایع‌ترین نوع آن است.

در ادامه به نقل از نشریه تخصصی



نورهای بسیار روشن، صداهای بلند و ... در خانه می‌تواند برای فرد مبتلا به آلزایمر آزاردهنده باشد و حتی خطرات واقعی به همراه داشته باشد.

به گزارش ایسنا، «بنیاد آلزایمر آمریکا» (AFA) می‌گوید که چند راه حل آسان می‌تواند همه این مشکلات یا خطرات احتمالی را برطرف کرده یا به حداقل برساند. «جینفر ریدر»، مدیر خدمات آموزشی و اجتماعی بنیاد آلزایمر آمریکا می‌گوید: اولویت شماره یک هر خانواده اطمینان از ایمن بودن عزیزشان است، اما اکثر خانه‌ها با توجه به نیازهای فردی یک مبتلا به زوال عقل، طراحی نشده‌اند. وی افزود: از فناوری هوشمند گرفته تا صرفاً از بین بردن بهم ریختگی، اقداماتی هستند که مراقبان می‌توانند برای ایمن‌تر کردن خانه و بهبود کیفیت زندگی

یک متخصص می‌گوید اگر سرزمین‌های گرمسیری مانند آمریکای جنوبی یا آفریقا مقصد سفر شما هستند، محافظت از خود در برابر تب زرد قبل از سفر ضروری است.

به گزارش ایسنا، به گفته دکتر «جیل ودرهد»، یک متخصص در هیوستون آمریکا، تب زرد یک بیماری ویروسی بومی مناطق گرمسیری است که از طریق نیش پشه‌های آلوده به انسان سرایت می‌کند.

بیشتر افرادی که توسط پشه گزیده و آلوده شده‌اند ممکن است هیچ علامتی نشان ندهند. اما برخی دیگر در عرض یک هفته پس از گزش، علائم را نشان خواهند داد. ودرهد گفت: این علائم شامل تب، لرز، سردرد، کمر درد و درد ماهیچه است.

وی افزود: در برخی افراد عفونت ناشی از این ویروس می‌تواند به بیماری شدید تبدیل شود. از هر هفت بیمار یک نفر دچار تب زرد شدید می‌شود که شامل تب شدید یا زردی

وجود داشته باشد.

همراه است که در آن خونریزی می‌تواند اتفاق بیفتد .

هیچ داروی ضد ویروسی شناخته شده ای در برابر این بیماری مؤثر نیست. بهترین کاری که می‌توان انجام داد همان چیزی است که کارکنان مراقبت های بهداشتی آن را «مراقبت حمایتی» می‌نامند.

با این حال، دو روش کلیدی برای پیشگیری از تب زرد قبل از شروع آن وجود دارد: واکسیناسیون و اجتناب از گزیده شدن توسط پشه‌ها. ودرهد گفت: واکسن تب زرد در دسترس است و تزریق آن برای همه افراد ۹ ماهه و بالاتر که به مناطق بومی این بیماری سفر می‌کنند به استثنای برخی موارد توصیه می‌شود. علاوه بر این، ممکن است برخی کشورها از شما بخواهند که قبل از ورود، واکسیناسیون انجام دهید و اگر پزشک مراجعه کرده و علائم خود را گزارش کنید.



خبر

آمادگی برای مدیریت هوشمند پسماندهای بیمارستانی



رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با اعلام آمادگی برای اجرای آزمایشی طرح مدیریت هوشمند پسماندهای بیمارستانی گفت: این طرح برای اجرای آزمایشی در سه استان آماده است و از سازمان محیط زیست می‌خواهیم برای اجرای آن با وزارت بهداشت همکاری کند.

دکتر جعفر جندقی درباره آخرین وضعیت مدیریت پسماندهای بیمارستانی به صورت هوشمند گفت: مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت، طرح‌های متعددی به منظور بهره گرفتن از تکنولوژی‌های نوین برای بهداشت محیط در دستور کار دارد. طرح مدیریت هوشمند پسماندهای بیمارستانی، یکی از طرح‌های وزارت بهداشت به حساب می‌آید.

وی با بیان اینکه طرح مدیریت هوشمند پسماند بیمارستانی آماده است، اظهار کرد: مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با معاونت انسانی سازمان محیط‌زیست جلساتی را به منظور اجرای طرح مدیریت هوشمند پسماندهای بیمارستانی برگزار کرده است. تصمیم بر این است بررسی طرح مدیریت هوشمند پسماند بیمارستانی را در اولین جلسه «کمیته ملی پسماند» در دستور کار قرار بگیرد و مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت درباره طرح توضیحاتی ارائه دهد.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با بیان اینکه روش اجرایی و دستگاه‌های طرح مدیریت هوشمند پسماند بیمارستانی به طور کامل آماده است، خاطرنشان کرد: طرح مدیریت هوشمند پسماند بیمارستانی به صورت پایلوت در ۳ استان اصفهان، همدان و قزوین اجرا می‌شود. وزارت بهداشت می‌تواند این طرح را در استان‌های بیشتری اجرا کند اما به دلیل اینکه خواهان تسریع روند اجرا و تعمیم نتایج هستیم طرح مدیریت هوشمند پسماند بیمارستانی را در ۳ استان کشور به صورت پایلوت اجرا می‌کنیم.

جندقی ادامه داد: وزارت بهداشت تمایل دارد طرح مدیریت هوشمند پسماندهای بیمارستانی را با متولی اصلی مدیریت پسماند یعنی سازمان محیط‌زیست برگزار کند؛ بنابراین از آنها می‌خواهیم در کنار وزارت بهداشت حضور داشته باشند که با هماهنگی تمام برای اجرای طرح مدیریت هوشمند پسماند بیمارستانی پیش روییم.

وی با بیان اینکه مدیریت کنونی پسماند بیمارستانی با مشکلاتی مواجه است، افزود: پسماندهای بیمارستانی عفونی هستند؛ به همین دلیل ضدعفونی می‌شوند. این مواد وارد محیط‌زیست می‌شوند و محیط را آلوده می‌کنند. هدف از اجرای طرح مدیریت هوشمند پسماند بیمارستانی، جلوگیری از آلودگی محیط‌زیست است.

جندقی ادامه داد: موضوع اقتصاد چرخشی در ارتباط با پسماند بیمارستانی مطرح می‌شود؛ اگرچه اغلب پسماندهای بیمارستانی عفونی هستند ولی برخی از پسماندهای بیمارستانی عفونی نیستند؛ به همین دلیل می‌توانند به ثروت و سرمایه تبدیل شوند.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با بیان اینکه مدیریت پسماند بیمارستانی هزینه‌بر است، اظهار کرد: اگر روش‌های نوین جایگزین روش‌های کنونی شود به صورت هوشمند می‌توانیم هزینه مدیریت پسماند را کاهش دهیم و هزینه کاهش‌یافته را صرف احیای محیط‌زیست کنیم. وی گفت: بازمج تاکید می‌کنم طرح مدیریت هوشمند پسماند بیمارستانی به طور کامل آماده است. وزارت بهداشت آمادگی دارد این طرح را به صورت پایلوت در ۳ استان اجرا کند؛ اگر این طرح نیاز به مطرح شدن در کمیته ملی پسماند ندارد مجوزهای مربوط به آغاز طرح صادر شود. مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت از سازمان محیط‌زیست می‌خواهد برای اجرای این طرح با وزارت بهداشت همکاری کند.

تبعات مصرف نمک‌های فاقد «ید»

مدیر گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با هشدار نسبت به عواقب بی‌توجهی به درمان اختلالات تیروئید در بارداری، گفت: بی‌توجهی به درمان مشکلات تیروئید در زنان باردار ممکن است منجر به بروز عوارض جدی در مادر و جنین شود.

دکتر محمدرضا سربازی مدیر گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه تیروئید بزرگ‌ترین غده درون‌ریز بدن است، هورمون‌های تیروئید را برای عملکرد درست و دقیق کل بدن ضروری دانست.

مدیر گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های معاونت بهداشت خاطرنشان کرد: هرگونه اختلال در عملکرد غده تیروئید یا ترشح هورمون‌های آن می‌تواند باعث اختلال در کارکرد بدن شود. اگرچه اختلالات تیروئیدی در زنان شایع‌تر از مردان است اما در همه جهان این اختلالات در هر دو جنس و در تمام سنین شایع است.

سربازی با اشاره به این که عوامل زیادی در بروز اختلالات تیروئیدی نقش دارند، کمبود ید در غذای مصرفی روزانه، ابتلا به دیابت، مصرف مستمر بعضی از داروها و مصرف دخانیات (سیگار، قلیان و...) را در بروز اختلالات تیروئیدی مؤثر عنوان کرد.

وی افزود: مصرف نمک‌های غیر تصفیه شده و فاقد ید اثرات نامطلوبی بر عملکرد تیروئید خواهد داشت.

مدیر گروه پیشگیری و کنترل بیماری‌های معاونت بهداشت با تاکید بر لزوم درمان اختلالات تیروئید در زنان باردار گفت: بی‌توجهی به درمان مشکلات تیروئید در زنان

افزایش زمان انتظار برای بارداری در سیگاری‌ها

همسر یک فرد غیرسیگاری؛ فرد غیرسیگاری بر اثر مواجهه با دود دست دوم گویی که خودش سیگار مصرف کرده است و همانند یک فرد سیگاری تمام عوارض ناشی از استعمال دخانیات را تجربه می‌کند.

بہفرروز با اشاره به اثر استعمال دخانیات در کاهش نرخ باروری گفت: وضعیت باروری در زنان و مردانی که دخانیات مصرف می‌کنند نسبت به افراد غیرسیگاری کاهش پیدا می‌کند و این افراد دچار کاهش نرخ باروری می‌شوند.

وی با اشاره به افزایش زمان انتظار برای توفیق در بارداری در سیگاری‌ها افزود: اگر زمان مورد انتظار برای دستیابی به بارداری یک زوج سالم حدود یک سال تلاش بدون استفاده از روش‌های پیشگیری از بارداری باشد، شکست دستیابی به بارداری در استعمال کنندگان دخانیات در این مدت زمان محتمل است.

به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه، استعمال دخانیات باعث کاهش کیفیت تخمک‌گذاری در زنان و کیفیت اسپرم در مردان می‌شود. همچنین به هورمون‌های مردانه اثر گذاشته و موجب کاهش نسبی سطح تستوسترون سیگاری‌ها می‌شود.

بہفرروز استعمال دخانیات را باعث ایجاد فرسودگی (پدیده aging) تخمدان زنان برشمرد به نحوی که برای مثال کیفیت تخمدان‌های یک زن سیگاری ۳۰ ساله همانند یک زن ۴۰ ساله می‌شود، ذخیره تخمدان‌های وی نیز کاهش یافته و مشکلات نابرابری برای آنان ایجاد می‌شود.

این متخصص زنان و زایمان بیمارستان مهدیه با توجه به عوارض زاینبار استعمال دخانیات توصیه کرد زوجین از زمانی که تصمیم به فرزند دارشدن و بارداری می‌گیرند حتما باید استعمال دخانیات را ترک کنند.

عوارض استعمال دخانیات در بارداری
این استادیار دانشگاه، استعمال دخانیات را باعث افزایش احتمال تمام عوارض بد بارداری عنوان کرد و گفت: احتمال بروز مرگ داخل رحمی جنین در طول بارداری در این افراد ۵۰ درصد افزایش می‌یابد و احتمال سقط به صورت نسبی افزایش می‌یابد.



همسترینگ، سه ماهیچه در ناحیه پشت استخوان ران را رها و شل می‌کند، در حالی که این عضلات هنگام نشستن روی صندلی سفت می‌شوند.

طبق توصیه کارشناسان این نوع نشستن برای افراد مسن‌تر هم مزیت‌های بسیار دارد.

روزهای سه تا پنج بعد از تولد با مراجعه به نزدیکترین مرکز غربالگری از سلامت نوزاد خود اطمینان حاصل کنند و گفت: تشخیص زودهنگام و درمان به موقع این بیماری از عوارض جبران‌ناپذیر بیماری کم‌کاری تیروئید نوزادان نظیر کاهش شنوایی، کوتاه قدی، اکت تحصیلی و عقب ماندگی ذهنی جلوگیری می‌کند.

به گفته وی، دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با دارا بودن ۸۰ مرکز غربالگری در محدوده تحت پوشش آماده‌ارایه خدمات غربالگری نوزادان به کلیه نوزادان است.

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی نیز با اشاره به نیاز مادران باردار به دریافت کافی ید توصیه کرد: خانم‌هایی که تصمیم به بارداری دارند و مادران باردار و شیرده با مراجعه به مراکز خدمات جامع سلامت و پایگاه‌های سلامت از مراقبت‌های آرایه شده توسط پزشک، مراقب سلامت و کارشناسان تغذیه بهرمند شوند و مکمل‌های مناسب و مورد نیاز را دریافت کنند.

فرشته قاضی با اشاره به تبلیغات نادرست در مورد نمک دریا (تصفیه نشده و فاقد ید)، سنگ نمک و نمک‌های رنگی گفت: مصرف این نمک‌ها به علت داشتن فلزات سنگین و آلودگی با آلانیده‌های شیمیایی بسیار مضر بوده و با خطر ایجاد سرطان همراه هستند.

افزایش زمان انتظار برای بارداری در سیگاری‌ها

بہفرروز استعمال دخانیات را باعث ایجاد فرسودگی (پدیده aging) تخمدان زنان برشمرد به نحوی که برای مثال کیفیت تخمدان‌های یک زن سیگاری ۳۰ ساله همانند یک زن ۴۰ ساله می‌شود، ذخیره تخمدان‌های وی نیز کاهش یافته و مشکلات نابرابری برای آنان ایجاد می‌شود.

به گفته وی، افزایش دو تا پنج برابری احتمال پارگی زودرس کیسه آب، افزایش بیش از ۳۵ برابری احتمال کندی یا دکولمان جفت و افزایش بیش از دو تا سه برابری احتمال تولد نوزاد با وزن پایین زیر ۲۵۰۰ گرم از عوارض استعمال دخانیات توسط مادر باردار است.

به گفته وی، زایمان زودرس و عوارض ناشی از استعمال دخانیات در بارداری برای خانواده‌ها آثار روحی و روانی و هزینه‌های هنگفتی در برخواهد داشت.

آثار استعمال دخانیات در نوزاد
این استادیار دانشگاه با اشاره به آثار زاینبار مصرف دخانیات در نوزاد مادران سیگاری گفت: معمولا احتمال مرگ ناگهانی در نوزادان مادران سیگاری افزایش می‌یابد. این نوزادان بسیار حساس، بیقرار و مضطرب هستند.

به گفته وی، عوارض استعمال دخانیات در سنین بزرگسالی نیز نوزادان مادران سیگاری را تهدید می‌کند. این عوارض دیررس ممکن است ۲۰-۵۰ سال بعد از تولد گریبانگیر فرزند مادران سیگاری شود.

زیرا اگر این افراد بتوانند به‌راحتی روی زمین بنشینند و برخیزند، احتمال افتادنشان کمتر است و در صورت افتادن هم می‌توانند به راحتی دوباره بلند شوند. با این حال کارشناسان می‌گویند که برای افزایش انعطاف‌پذیری نیازی نیست که حتما چهارزانو روی زمین بنشینید، می‌توانید روی کاناپه یا مبل هم به همین حالت بنشینید تا در صورت نیاز به حرکت ران را رها و شل می‌کنید، در حالی که این عضلات هنگام نشستن روی صندلی سفت می‌شوند.

طبق توصیه کارشناسان این نوع نشستن برای افراد مسن‌تر هم مزیت‌های بسیار دارد.



به گفته وی، نمک یددار تصفیه شده فاقد هرگونه ناخالصی است و مصرف نمک یددار در حد توصیه شده برای تمام افراد جامعه ضروری است و عارضه جانبی ندارد. بیماران مبتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، کلیوی و یا سایر بیماران مقدار مصرف روزانه نمک خود را طبق نظر پزشک معالج و مشاور تغذیه تنظیم کنند.

رئیس گروه تغذیه معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی افزود: افراد برای تامین ید مورد نیاز بدن باید از نمک یددار تصفیه شده به مقدار کم و با شرایط نگهداری مناسب استفاده کنند.

وی خاطرنشان کرد: برای پایدار ماندن ید باید نمک را در ظروف در بسته و تیره و دور از نور نگهداری کرد و نمک در انتهای پخت به غذا اضافه شود؛ همچنین هنگام خرید، نمک یددار تصفیه شده دارای بسته بندی مناسب، پروانه ساخت، تاریخ تولید و انقضا انتخاب شود. به گفته این کارشناس تغذیه، طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک در افراد زیر ۵۰ سال سالم کمتر از پنج گرم و در افراد بالای ۵۰ سال، کودکان و بیماران قلبی و عروقی، فشارخون بالا و... روزانه کمتر از سه گرم است. البته این میزان نمک شامل نمک‌های پنهان در غذا مانند نان، پنیر و سایر انواع مواد غذایی هم می‌شود.

سیگاری شود و آنان را دچار اختلالات خلقی و دیابت نوع دو کند.

بهترین زمان ترک سیگار
بہفرروز تاکید کرد: هرچه استعمال دخانیات زودتر ترک شود برای حفظ سلامت عمومی فرد بهتر است و سود بیشتری دارد. ترک استعمال دخانیات در زنی که تصمیم به بارداری دارد باعث افزایش کیفیت تخمدان‌ها و پیشگیری از کاهش ذخیره تخمدانی می‌شود. ترک استعمال دخانیات در مردی که قصد پدر شدن دارد نیز کیفیت اسپرهما و هورمون‌های مردانه به حالت طبیعی بازمی‌گردد و زودتر می‌تواند پدر شدن را تجربه کند.

این استادیار دانشگاه به افرادی که قصد فرزند دار شدن دارند و می‌خواهند در آینده پدر و مادر شوند توصیه کرد که در اسرع وقت سیگار کشیدن را قطع کنند.

بہفرروز تاکید کرد: منظور از ترک استعمال دخانیات صرفا سیگار کشیدن نیست بلکه هرگونه مصرف نیکوتین چه به صورت سیگار، آدامس، سیگار الکترونیکی، قلیان و... باید قطع شود تا وضعیت سلامت به حالت طبیعی بازگردد.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، به گفته وی، زنان سیگاری هنگامی که متوجه بارداری خود می‌شوند باید هرچه سریعتر تحت نظارت متخصص زنان و رانایزشک سیگار را ترک کنند. اگر ترک استعمال دخانیات در سه ماهه اول بارداری صورت گیرد عوارض آن در بارداری کاهش می‌یابد و هرچه به تعویق افتد شادد بروز عوارض ذکر شده خواهیم بود.

این عضو هیئت علمی دانشگاه با تاکید بر ترک کامل مصرف دخانیات در دوران بارداری گفت: نتایج مطالعات نشان می‌دهد که کم کردن تعداد مصرف روزانه سیگار در مادران باردار چندان تأثیری نداشته و همچنین باعث بروز عارضه در نوزاد و جنین شده است.

بہفرروز در خاتمه سخنان خود توصیه کرد: مادران باردار سیگاری در اسرع وقت و در سه ماهه اول مصرف نیکوتین را قطع کنند و برای این منظور داروهای جایگزین توسط پزشک برای مادر تجویز می‌شود تا عوارض ترک سیگار کاهش یابد و راحت‌تر بتواند ترک کند.

برمی‌خیزید، عضلاتتان بیشتر درگیر می‌شوند. متخصصان در این زمینه می‌گویند برخاستن از این وضعیت برای کل بدن مفید است و باعث تحرک لگن، زانو و همچنین قسمت مرکزی بدن می‌شود.

علاوه بر این، نشستن روی زمین برای همه افراد مناسب نیست، به‌خصوص برای کسانی که ناراحتی‌های مفصلی دارند و همچنین افرادی که دوران نقاهت پس از جراحی را پشت سر می‌گذارند. متخصصان توصیه می‌کنند که در این خصوص مانند دیگر کارهای مربوط به سلامت، حتما با متخصص بهداشت و سلامت یا فیزیوتراپ مشورت کنید.

شنبه ۱۲ خرداد ۱۴۰۳ . سال سوم . شماره ۱۳۱

سلامت

قرارگیری زودهنگام در معرض بادام زمینی از آزرگی جلوگیری می‌کند

یک کارآزمایی بالینی جدید گزارش می‌دهد که تغذیه بچه‌ها با بادام زمینی در اوایل دوران کودکی می‌تواند خطر ابتلا به آلرژی به بادام زمینی را در آنها به شدت کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند کودکانی که از نوزادی تا ۵ سالگی به طور منظم از محصولات بادام زمینی تغذیه می‌کردند تا زمانی که به سنین نوجوانی رسیدند، ۷۱ درصد کمتر آلرژی به بادام زمینی داشتند.

دکتر «جین مارازو»، مدیر مؤسسه ملی آلرژی و بیماری‌های عفونی، گفت: «این مطالعه باید اعتماد والدین و مراقبان را تقویت کند که تغذیه از کودکان با محصولات بادام‌زمینی از دوران نوزادی طبق دستورالعمل‌های تعیین‌شده می‌تواند محافظت پایدار در برابر حساسیت بادام‌زمینی ایجاد کند.»

مارازو در ادامه افزود: «گراین استراتژی ساده و ایمن به طور گسترده اجرا شود، می‌تواند از دهها هزار مورد آلرژی به بادام زمینی جلوگیری کند.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۵۰۰ کودک را که قبلاً در یک کارآزمایی بالینی برای آزمایش قرار گرفتند در معرض بادام زمینی به عنوان وسیله‌ای برای جلوگیری از حساسیت به بادام زمینی شرکت کرده بودند، ردیابی کردند.

نیمی از بچه‌ها از دوران نوزادی به طور منظم بادام زمینی مصرف می‌کردند، در حالی که نیمی دیگر از بادام زمینی اجتناب کرده بودند.

محققان دریافت‌کنند که ورود زودهنگام بادام زمینی به رژیم غذایی آنها خطر ابتلا به آلرژی به بادام زمینی را در سن ۵ سالگی تا ۸۱ درصد کاهش می‌دهد.

این مطالعه جدید کودکان را در سنین نوجوانی با میانگین سنی ۱۳ سال دنبال کرد.

محققان دریافتند که بیش از ۱۵ درصد از کودکانی که در دوران نوزادی از مصرف بادام زمینی اجتناب کرده بودند، اکنون به بادام زمینی آلرژی دارند، در حالی که بیش از ۴ درصد از کودکانی که از سنین پایین در معرض بادام زمینی بودند، حساسیت داشتند.

به گفته محققان، این نشان می‌دهد که اثر محافظتی مصرف اولیه بادام

زمینی در طول زمان، بدون نیاز به تقویت آن با ادامه خوردن بادام زمینی به طور مداوم در دوران کودکی و نوجوانی باقی می‌ماند.

افزایش بقادر سرطان پیشرفته روده بزرگ با درمان ترکیبی

یک کارآزمایی جدید نشان می‌دهد افرادی که با سرطان‌های پیشرفته روده بزرگ مبارزه می‌کنند ممکن است گزینه درمانی جدیدی داشته باشند که می‌تواند مدت زنده ماندن آنها را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، ترکیبی از دو داروی آزمایشی ایمونوتراپی به همراه شیمی درمانی استاندارد منجر به میانگین بقای ۱۹.۷ ماهه برای بیماران شد، در مقایسه با میانگین ۹.۵ ماه مشاهده شده در میان افرادی که فقط یک درمان هدفمند به نام regorafenib دریافت کردند.

دکتر «ژیو واینبرگ»، نویسنده اول مطالعه از مرکز سرطان دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «این نتایج راه را برای کاهش بیشتر در این رویکرد درمانی امیدوارکننده هموار می‌کند.»

دو داروی آزمایشی ایمونوتراپی zimmerelimab و etrumadenant بودند که سیستم ایمنی را برای هدف قرار دادن سلول‌های سرطانی فعال می‌کنند.

طبق گزارش انجمن سرطان آمریکا، این سرطان سومین علت مرگ و میر ناشی از سرطان در مردان و چهارمین علت اصلی در زنان است.

تشخیص زودهنگام هر سرطانی کلید کنترل آن است، زیرا سرطان‌هایی که گسترش یافته‌اند درمان بسیار سخت‌تری دارند.

بعد از صبحانه مسواک بزنیم؟



اینکه بعد از صبحانه نباید مسواک زد، به مواد مورد استفاده در صبحانه بستگی دارد.

به گزارش ایسنا، شاید شما هم جزء کسانی باشید که مسواک‌زدن برای تان بسیار مهم باشد، بنابراین برای داشتن اطلاعات در این زمینه ممکن است در سایت‌های مختلف درباره این موضوع مطالب زیادی هم بخوانید یا حتی

توصیه‌هایی نیز می‌شود، اما آیا همه این مطالب ریشه علمی دارند؟ یا مورد تایید اساتید این حوزه هستند؟ شاید بسیاری از این توصیه‌ها مضراتی هم به همراه داشته باشد. بنابراین بهترین مرجع برای آگاهی از آن، پزشک و متخصص این حوزه است. در این رابطه با خانم دکتر فاطمه طباطبایی اشکذری، دندانپزشک به گفت‌وگو نشستیم که در ادامه نخستین بخش از آن را می‌خوانید:

به عنوان اولین سوال بفرمایید در چه زمان‌هایی نباید مسواک بزنیم؟

برای این که به این سؤال جواب بدهم ابتدا باید فلسفه مسواک زدن را بدانید، این که چرا باید مسواک بزنیم یا چرا نباید بزنیم. باید بدانید که مینای دندان، شبکه‌ای از الیاف پروتئینی است که روی این الیاف املاح رسوب کرده‌اند. اگر در هر شرایطی در محیط اسیدی این املاح برداشته شود، ولی هنوز این شبکه برجای باشد اگر دوباره PH آن برگردد و قلیایی شود، دوباره املاح جایی برای نشستن روی این الیاف را دارند، اما اگر به هر علتی در محیط اسیدی املاح برداشته شود و شما بیايید با هر وسیله‌ای این شبکه را بردارید دیگر املاح جایی برای بازنشستن ندارند، گویی شما یک لایه‌ای را از روی مینای

دندان تان برداشته‌اید.

وی افزود: قضیه به یک واکنش شیمیایی می‌رسد، برای مثال اگر شما چیزی بخوردید که اسید تولید کند، PH دهان را پایین می‌آورد چون املاح در بزاق دهان روی این شبکه پروتئینی حل شده‌اند، شما نباید مسواک بزنید بلکه باید صبر کنید تا دوباره PH دهان به طرف قلیایی برود تا که آن شبکه پروتئینی برای نشستن املاح روی آن باشد، در واقع به خانه‌شان برگردند و تخریب نکرده باشیم.

اینکه بعد از صبحانه نباید مسواک زد، این به مواد مورد استفاده در صبحانه بستگی دارد. این که چه بخورید؟ یک چیز شیرین که فوری اسیدی نمی‌شود بلکه برای اسیدی شدن باید باکتری‌های دهان، آن را تخمیر کنند، مثل انگوری که می‌خواهد سرکه شود تخمیر می‌شود، اسید این املاح را حل می‌کند بعد آن وقت می‌گوییم که شما نباید مسواک بزنید پس بستگی به نوع صبحانه تان دارد. اگر یک آب میوه شیرین می‌خورید چرا می‌گوییم آب میوه؟ چون میوه‌ها دارای اسید ضعیف هستند و در آب میوه‌های گازدار احتمالاً کمی اسید

ناخن‌ها چه سر نخ‌هایی از بیماری‌های ما

می‌دهند؟

برخی از بیماری‌های ناخن نتیجه تغییر در اندازه سلول یا رشد و تقسیم سلول‌ها به میزان غیرطبیعی است. اگرچه تغییر ظاهر ناخن در چنین مواردی ممکن است باعث ناراحتی برخی افراد شود اما گاهی اوقات، این تغییرات می‌تواند بی‌ضرر باشد.

در برخی موارد اما تغییر شکل ناخن نشانگر بیماری در بدن است و نباید بی‌توجه از کنار آن عبور کرد.

مانند هر ناحیه دیگری از بدن، ناخن‌ها نیز ممکن است نئوپلاسم داشته باشند یعنی رشد غیرطبیعی و بیش از حد بافت که ممکن است نام آن را به عنوان تومور شنیده باشید. گاهی نئوپلاسم می‌تواند خوش خیم و گاهی که به بافت‌های مجاور حمله می‌کند، می‌تواند بدخیم باشد.

ملانوم

یکی از نئوپلاسم‌های بدخیمی که در ناخن‌ها یافت می‌شود ملانوم است که نوعی سرطان پوست محسوب می‌شود. این نوع ضایعه که به عنوان ملانومینشی شناخته می‌شود اغلب به صورت خط‌های قهوه‌ای تیره یا سیاه از پایین به بالای ناخن ظاهر می‌شود و می‌تواند در طول زمان رشد کند.

رنگ این خط‌ها نتیجه رشد بیش از حد ملانوسیت‌ها در بافت زیر ناخن است. ملانوسیت‌ها با تولید ملانین، رنگدانه پوست را تعیین می‌کنند.

اونیکوپاپیلوما

البته این خط‌ها همیشه نشانگر ملانوم نیست، گاهی این تغییر رنگ به دلیل وجود تومورهای خوش خیم در ناخن‌هاست. یک نوع از این تومورهای خوش خیم باعث بیماری نادری به نام «اونیکوپاپیلوما» می‌شود که معمولاً با رگ‌های قرمز مایل به قهوه‌ای تیره، رشد زگیل‌مانند، شکافتن و بلند شدن در نوک ناخن ظاهر می‌شود. با این حال مطالعات جدید نشان می‌دهد که وجود اونیکوپاپیلوما ممکن است با سندرم استعداد تومور (TPDS) مرتبط باشد. این سندرم یک اختلال ارثی نادر است که بر اثر جهش ژن BAP1

ایجاد می‌شود. داشتن این جهش خطر ابتلا به انواع خاصی از تومورهای سرطان پوست، چشم، کلیه و «مزوتلیوم» (بافتی که قفسه سینه و شکم را می‌پوشاند) را افزایش می‌دهد.

ناخن‌ها همچنین می‌توانند تحت تاثیر هیپرتروفی که در آن سلول‌ها حجمشان افزایش می‌یابد قرار بگیرند. در چنین شرایطی که به آن «اونیکوگریفوزیس» گفته می‌شود ناخن‌ها ضخیم شده و بیش از حد رشد می‌کنند. این اختلال گاهی می‌تواند به اثر ارثی یا به دلیل عوامل خارجی مانند کمبود ویتامین‌ها یا کمبود آهن باشد.

گاهی خطوط بیو بر اثر عوامل خارجی مانند آسیب یا ماتیکی است و یا به ماتریکس ناخن مربوط می‌شود.

گاهی خطوط بیو بر اثر عوامل خارجی مانند آسیب به ماتریکس یا کوتیکول ناخن هنگام مانیکور یا عفونت در این ناحیه ایجاد می‌شود.

رنگ زرد

زرد شدن ناخن‌ها لزوماً چیز نگران کننده‌ای نیست، گاهی این رنگ بر اثر استفاده از برخی مواد آرایشی ایجاد می‌شود اما اگر رنگ مایل به زرد از بین نرود و با ضخیم شدن ناخن و کندی رشد همراه باشد، می‌تواند نشانگر سندرم ناخن زرد باشد. این یک بیماری بسیار نادر است که گاهی اوقات می‌تواند با علائمی فراتر از تغییر رنگ ناخن‌ها مانند ورم کرد پاها و مشکلات تنفسی مانند سرفه همراه باشد. اگرچه علت دقیق این بیماری هنوز به طور دقیق مشخص نیست اما برخی محققان معتقدند که احتمالاً این بیماری با ژنتیکی است و یا با مشکلاتی در سیستم لنفاوی بدن ارتباط دارد.

البته یکی از دلایل رایج‌تر زردی ناخن‌ها عفونت قارچی است. چنین عفونت‌هایی معمولاً با زرد شدن لبه ناخن‌ها شروع می‌شود که در نهایت می‌تواند در تمام ناخن پخش شود. این عفونت‌ها معمولاً جدی نیستند اما سلامت ناخن را تحت تاثیر قرار می‌دهد. برای درمان آن می‌توان از داروهای ضد قارچ استفاده کرد.

لکه‌های سفید

به گزارش یورونیوز، برخلاف باور عمومی لکه‌های سفید کوچکی که گاهی روی ناخن‌ها ظاهر می‌شوند، ربطی به نوشیدن شیر کافی یا کمبود کلسیم ندارند. در اصطلاح پزشکی به این لکه‌ها «لوکونیسی» گفته می‌شود و شایع‌ترین علت آن آسیب

پسوریازیس داشته باشد.

ناخن چماقی

چماقی شدن ناخن‌ها حالتی است که ناخن‌های دست و پا برآمده و خم می‌شوند. این تغییر شکل ناخن ابتدا با نرم شدن آن شروع و به خم شدن و تغییر شکل آن ختم می‌شود. این تغییر شکل ناخن دلایل گوناگونی دارد؛ در بعضی از افراد ناخن‌ها به‌طور ارثی، حالت چماقی دارند ولی در گروهی دیگر ناخن‌ها بعدها به این شکل درمی‌آیند.

چماقی شدن ناخن اغلب در افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی از جمله سرطان ریه دیده می‌شود. تصور می‌شود که این اختلال با تغییرات اکسیژن و گردش خون در این شرایط ارتباط داشته باشد.

ناخن قاشقی

ناخن قاشقی یا کولونینشیا به اختلالی در ناخن گفته می‌شود که اغلب با نازک شدن ناخن‌ها آغاز می‌شود و معمولاً قبل از اینکه یک فرورفتگی در وسط ناخن ایجاد شود ابتدا ناخن شروع به صاف شدن می‌کند.

شایع ترین علت این ویژگی کم خونی و فقر آهن است. کمبود آهن منجر به کاهش گلبول‌های قرمز خون می‌شود. در عین حال گفته می‌شود چند علت خارجی بالقوه دیگر نیز برای ایجاد ناخن‌های قاشقی وجود دارد. به عنوان مثال، افرادی که در مشاغل فعالیت دارند که در معرض فرآورده‌های نفتی قرار دارند و همچنین افرادی که در ارتفاعات زندگی می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که ناخن‌های قاشقی داشته باشند.

بر اساس نتایج یک مطالعه جدید در زمینه آلزایمر که ممکن است به شناخت بهتری از تاب‌آوری مقابل این عارضه ناتوان‌کننده منجر شود، برخی افراد که در مغزشان نشانه‌های بیماری آلزایمر وجود دارد، شاید در دوره حیات هیچ‌گونه علائم بالینی نشان ندهند.

به گزارش ایسنا، متخصصان می‌گویند این یافته‌ها ممکن است به درک بهتر این موضوع منجر شود که چطور برخی افراد با وضعیت سلامت خوب و بدون دارو یا بیماری مغزی به سن ۹۰ یا حتی ۱۰۰ سالگی می‌رسند.

در این پژوهش، متخصصان بافت‌های مغزی موجود در بانک مغز هلند را ارزیابی کردند که دارای نمونه‌های مغز اهدایی بیش از ۵۰۰۰ فرد فوت‌شده است که به طیف وسیعی از بیماری‌ها مبتلا بودند.

این بانک مغز همچنین سوابق پزشکی مستند و جزئیات دوره بیماری همراه با علائم هر اهداکننده را حفظ و نگهداری کرده است.

متخصصان دریافتند زیرگروهی از افراد که فرایندهای ابتلا به آلزایمر در مغزشان وجود داشت هیچ‌گونه علائم بالینی در دوره حیات نداشتند و نشان می‌داد که آنها گروهی «تاب‌آور» محسوب می‌شدند.

متخصصان وقتی فعالیت ژنی مغز افراد در این گروه را ارزیابی کردند، دریافتند که چند فرایند دستخوش تغییر شده بود.

به نظر می‌رسید نوعی سلول ستاره‌شکل موسوم به آستروسیت (اختراخته)

آنتی‌اکسیدان متالوتونین

این سلول‌ها به‌منزله زباله‌جمع‌کن‌های مغز شناخته می‌شوند که نقشی محافظتی دارند، اما در برخی موارد نیز ممکن است از طریق سایر سلول‌ها که میکروگلیا نام دارند التهاب ایجاد کنند.

متخصصان دریافتند در گروه تاب‌آور به نظر می‌رسد یک مسیر میکروگلیا که اغلب به

برخی مبتلایان به آلزایمر هیچ علائمی

ندارند

بیماری آلزایمر مرتبط است، فعالیت کمتری دارد. این مطالعه همچنین نشان داد واکنشی طبیعی که پروتئین کژتابیده سمی را به‌صورت خودکار از بین می‌برد در بیماران مبتلا به آلزایمر دستخوش تغییر شده، اما در افراد تاب‌آور این روند به نسبت طبیعی بود.

یافته‌های این پژوهش همچنین آشکار ساخت ممکن است در سلول‌های مغز افراد تاب‌آور، میتوکندری‌های بیشتری وجود داشته باشد که به‌منزله نیروگاه هر سلول هستند و تولید انرژی بهتر در مغز آنها را تضمین می‌کند.

به گزارش ایندپندنت، «لوک دفیریش»، یکی از نویسندگان این پژوهش گفت: آنچه در سطح مولکولی و سلولی در این افراد رخ می‌دهد، هنوز روشن نبود، بنابراین، در بانک مغز دنبال اهداکنندگانی با بافت مغز دچار ناهنجاری گشتیم که علائم زوال شناختی نشان نداده بودند.

دکتر دفیریش گفت: بین تمام اهداکنندگان ۱۲ مورد یافتیم، بنابراین تا اندازه‌ای نادر است.

فکر می‌کنیم ژنتیک و سبک زندگی نقشی مهم در تاب‌آوری بازی می‌کنند، اما سازوکار دقیق این موضوع هنوز ناشناخته است، پژوهش اخیر همچنین نشان داده است افرادی که محرک‌های شناختی بسیاری دریافت می‌کنند، مانند کسانی که شغلی پیچیده دارند، ممکن است تراکم ناهنجاری آلزایمری بیشتری را تاب بیاورند پیش از آنکه علائم بروز کند و به این اشاره دارد که شاید آنها دارند تاب‌آوری‌شان را تقویت می‌کنند.

ورزش جسمی و سبک زندگی فعال از لحاظ شناختی همراه با ارتباط اجتماعی فراوان نیز نشان داده است که آغاز بیماری آلزایمر را به تعویق می‌اندازد.

دکتر دفیریش در پایان یادآور شد: اگر بتوانیم اساس مولکولی تاب‌آوری را بیایم، بنابراین نقطه شروع جدیدی برای ساخت دارو داریم که می‌تواند فرایندهای مرتبط با تاب‌آوری را در بیماران مبتلا به آلزایمر فعال کند.

طرز تهیه لازانیا



برای تهیه سس لازانیا یا همان سس سفید بشامل ابتدا کره و شیر را از یخچال خارج کنید تا با دما محیط هماهنگ شوند. در ادامه آرد سفید را دو مرتبه الک کنید (بهتر است از آرد شیرینی پزی استفاده کنید) سپس در یک تابه مناسب روی حرارت ملایم تفت دهید تا خامی آرد گرفته شود.

در این مرحله کره را داخل یک ظرف گود مانند شیرداز کن قرار دهید و روی حرارت بسیار ملایم قرار دهید تا کره ذوب شود سپس آردی را که در مرحله یک تفت دادید را به کره اضافه کنید و کمی تفت دهید سپس نمک و جوزهندی را اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا مخلوط کره و آرد کارملی رنگ شود.

در این مرحله شیر را که هم دمای محیط شده است را کم کم به مخلوط آرد و کره اضافه کنید و مواد را به صورت متداوم هم بزنید تا سس به غلظت کافی برسد. زمانی که سس به غلظت کافی رسید آنرا از روی حرارت بردارید و کنار بگذارید تا خنک شود.

برای تهیه لازانیای خوشمزه ایرانی ابتدا بهتر است فر را روشن کنید تا زمان آماده شدن لازانیا برای گرم شدن فر معطل نشوید ؛ برای این منظور فر را با حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم شود.

در ادامه باید مواد میانی لازانیا را آماده کنیم.

برای این منظور فلفل دلمه ای و قارچ را به صورت نگینی ریز خرد کنید و کنار بگذارید. در ادامه پیازها را به صورت نگینی ریز خرد کنید و به همراه کمی روغن مایع در یک تابه جادار کمی تفت دهید تا پیاز کاملاً نرم و سبک شود.

حالا سیرها را هم به صورت خیلی ریز خرد کنید (یا رنده کنید) و به پیاز اضافه کنید ، پس از کمی تفت دادن گوشت چرخ کرده را به مخلوط سیر و پیاز اضافه کنید. گوشت چرخ کرده را خوب تفت دهید تا تغییر رنگ دهد و سرخ شود.

در ادامه قارچ و فلفل دلمه ای را اضافه کنید و تفت دادن را ادامه دهید تا قارچ و فلفل دلمه ای نیز سرخ شوند. در ادامه رب گوجه فرنگی را به همراه کمی آویشن به مواد اضافه کنید و خوب تفت دهید تا طعم بوی خامی رب گوجه فرنگی گرفته شود و به طور کامل سرخ شود.

پس از اینکه مواد را خوب تفت دادید یک لیوان آب به تابه اضافه کنید و درب تابه را بگذارید تا گوشت با حرارت ملایم بپزد. تابه باید تا زمانی که آب به طور کامل تبخیر شود روی حرارت بماند. پس از اینکه مایه لازانیا آماده شد آنرا کنار بگذارید و به سراغ آماده کردن ورقه های لازانیا بروید.

ورق های لازانیا را نیاز نیست در آب جوش قرار دهید کافیست یک ظرف جادار را پر از آب ولرم کنید و ورقه های لازانیا را به مدت ۳ دقیقه در ظرف قرار دهید تا نرم شوند. بهتر است ورقه های لازانیا را یک به یک داخل ظرف قرار دهید تا هنگام نرم شدن به هم نچسبند .

پس از اینکه ورقه های لازانیا آماده شد یک ظرف مناسب مثل پیرکس انتخاب کنید و کف و بدنه داخلی آنرا با روغن مایع چرب کنید. در ادامه مقداری از سس بشامل کف ظرف بریزید به طوری که سس بشامل کف ظرف را بپوشاند.

در این مرحله یکی از ورقه های لازانیا را کف ظرف روی سس بشامل قرار می دهیم و مقداری از مایه گوشت چرخ کرده روی ورقه لازانیا می ریزیم و آنرا با پشت قاشق صاف می کنیم تا در تمام نقاط ورقه لازانیا به طور مساوی پخش شود.

نکته مهم در این مرحله این است که بهتر است به جای اینکه مقداری زیاد از مایه گوشت بین هر لایه لازانیا قرار دهید ، تعداد لایه های لازانیا را بیشتر کنید تا پس از پخت در هنگام برش زدن مایه لازانیا از بین ورقه ها خارج نشود.

پس از اینکه گوشت را روی ورقه لازانیا پخش کردید مقداری سس بشامل روی گوشت بریزید و در ادامه کمی پنیر پیتزا برای چسبندگی ورقه های بهم روی سس بشامل بریزید. به همین ترتیب ظرف را با ورقه های لازانیا ، مایه گوشت ، سس بشامل و پنیر پیتزا پر کنید.

در پایان یک ورقه لازانیا باید روی ظرف قرار بگیرد که روی آنرا با سس فراوان بشامل پر کنید تا در هنگام پخت خشک نشود سپس روی لازانیا را با پنیر پیتزای فراوان پوشش دهید و به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه داخل فر که از قبل گرم شده است قرار دهید تا لازانیا آماده سرو شود.

روغن کرچک راهکار مفیدی در کاهش وزن است؟



برای پیاده‌روی به میزان یک مایل در روز، هدف بزرگی است که می‌تواند فرد را به جای تعیین وزن هدف برای رسیدن به موفقیت بلندمدت آماده کند.

سایر نکات کاهش وزن که باید امتحان کنید هیچ راه‌حل سریعی برای کاهش وزن وجود ندارد. کاهش وزن ایمن، موثر و پایدار مستلزم آن است که عادت‌های مضر را محدود و به جای آنها رفتارهای سالم‌تری اتخاذ کنید.

در اینجا چند نکته برای کاهش وزن سالم ذکر شده است که شامل مصرف بیشتر پروتئین است زیرا پروتئین باعث افزایش سیری، کاهش از دست دادن عضله و کالری بیشتری برای هضم نسبت به کربوهیدرات‌ها یا چربی‌ها می‌شود. همچنین می‌توانید فیبر بیشتری مصرف کنید زیرا مصرف غذاهای غنی از فیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و غلات کامل می‌تواند احساس سیری را تقویت و به شما کمک کند کالری کمتری در طول روز دریافت کنید.

بر خواب خود توجه کنید زیرا خواب برای کاهش وزن بسیار مهم است؛ خواب ناکافی گرسنگی را افزایش می‌دهد و کاهش وزن را سخت‌تر می‌کند.

ایجاد تغییرات رفتاری می‌تواند دشوار باشد و یک شبه اتفاق نمی‌افتد اما سعی کنید با ایجاد تغییرات کوچک در عادات خود شروع کنید و به یاد داشته باشید که باید صبوری

می‌شود، شما از روغن کرچک به‌عنوان ماده‌ای برای کاهش وزن یا درمان هر بیماری دیگری استفاده نکنید، بلکه فقط در صورت توصیه پزشک از آن استفاده کنید.

در مورد راهکارهای کاهش وزن ایمن با پزشک خود مشورت کنید به جای روی آوردن به روغن کرچک با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنید تا برنامه درمانی شخصی برای اضافه وزن یا چاقی شما تهیه کند که ایمن باشد و نیازهای منحصر به فرد شما را به بهترین نحو پشتیبانی کند.

کارشناسان کلینیک مایو ایالات‌متحده آمریکا پیشنهاد کردند قبل از ایجاد هرگونه تغییر مهم در زندگی، سیستم پشتیبانی ایجاد کنید که ممکن است شامل دوستان، ارائه‌دهندگان مراقبت‌های بهداشتی یا گروه پشتیبانی باشد. هنگامی که در بیشتر روزهای هفته مواردی مانند ورزش‌های هوازی پایدار انجام شود، مانند ۳۰ دقیقه پیاده‌روی سریع، در کاهش وزن موثر خواهد بود.

علاوه بر فعالیت بدنی منظم، چند عادت غذایی مانند کاهش مصرف قند، انتخاب محصولات لبنی کم‌چرب و مصرف چهار وعده یا بیشتر میوه و سبزیجات در روز می‌توانند از اهداف کاهش وزن شما حمایت بیشتری کنند. وقتی صحبت از اهداف خاصی می‌شود یعنی شما تعیین و سعی می‌کنید از مواردی که صرفاً نتیجه‌گرا هستند اجتناب کنید. هدف‌گذاری

کلینیک کلیولند ایالات‌متحده آمریکا گفت: «صادقانه بگوییم؛ در تمام سال‌های فعالیت‌م، هرگز آن را به کسی توصیه نکردام.» خطرات مصرف روغن کرچک برای بدن چیست؟

در حالی که روغن کرچک ممکن است به‌عنوان روش درمانی کوتاه‌مدت برای برخی از بیماران مبتلا به یبوست پیشنهاد شود، اما با برخی عوارض جانبی همراه است به همین دلیل، اکثر پزشکان اکنون داروهای ملین جدیدتری را برای این مشکل انتخاب می‌کنند. در حالی که روغن زیتون یا روغن آووکادو، به‌عنوان روغن‌های خوراکی در نظر گرفته می‌شوند، روغن کرچک در این دسته قرار نمی‌گیرد و کارشناسان کلینیک کلیولند توضیح دادند که مصرف روغن کرچک می‌تواند فرد را مستعد کم‌آبی شدید کند، زیرا این روغن گیاهی ممکن است باعث نفخ، استفراغ، گرفتگی شدید روده یا اسهال انفجاری شود.

در دیدگاه برخی افراد، استفاده موضعی از روغن کرچک ممکن است روش مطمئن‌تری به نظر برسد، اما این روش نیز می‌تواند با خطراتی همراه باشد، چه آن را مستقیماً روی شکم خود بمالید یا پارچه آغشته به روغن کرچک را روی شکم خود ببندید، هر ۲ روش می‌توانند منجر به راش پوستی، تحریک پوست یا واکنش‌های آلرژیک از جمله درماتیت تماسی شوند. بر خلاف آنچه در شبکه‌های اجتماعی منتشر

استفاده از روغن کرچک برای کاهش وزن یا لاغری به موضوع داغی در برخی شبکه‌های اجتماعی تبدیل شده است اما آیا این موضوع صحت دارد؟

روغن ساخته شده از دانه‌های کرچک، معمولاً در تولید روان‌کننده‌ها، صابون‌ها و محصولات مراقبت از پوست استفاده می‌شود و در حال حاضر برخی ادعا می‌کنند که مصرف روغن کرچک می‌تواند به کاهش وزن کمک کند. بر اساس به‌روزرسانی نتایج تحقیقات منتشرشده در نشریه StatPearls در سال ۲۰۲۲، این ایده ممکن است تا حدی از این واقعیت نشأت گرفته شده باشد که روغن کرچک توسط سازمان غذا و داروی ایالات‌متحده (FDA) به‌عنوان ملین تایید شده است و می‌تواند به ویژه برای مبتلایان به یبوست مزمن ایدیوپاتیک مفید باشد.

کارشناسان مرکز سرطان ام. دی. اندرسون دانشگاه تگزاس (MD Anderson) اظهار کردند ریسینولیک موجود در روغن کرچک با فعال کردن اعصاب و افزایش ترشحات داخل دستگاه گوارش به کاهش یبوست کمک می‌کند، با این حال باید از مصرف آن صرف‌نظر شود زیرا نه فقط شواهد علمی دال بر کاهش وزن با روغن کرچک وجود ندارد، بلکه برخی کارشناسان می‌گویند استفاده از این روش می‌تواند پیامدهای مضر به همراه داشته باشد.

دکتر کوین هاپکینز، پزشک خانواده، به

با مشاهده این علائم عجیب زبانی نوشیدن قهوه را متوقف کنید



اگر در زبان افرادی که قهوه مصرف می‌کنند تغییرات خاصی نمایان شد، باید از مصرف آن اجتناب کنند.

به گزارش هلت، به دوستداران قهوه هشدار داده شد که ممکن است، نوشیدنی مورد علاقه آنان با ایجاد علائمی در زبان بیشتر از اینکه مفید باشد، مضر تلقی شود.

بسیاری از ما حتی نمی‌توانیم تصور کنیم که صبح زود بدون نوشیدن یک یا ۲ فنجان قهوه داغ کار خود را آغاز کنیم، اما کافئین بیش از حد، می‌تواند خطر واقعی برای سلامت به همراه داشته باشد و عدم تعادلی که به‌طور بالقوه در بدن ایجاد می‌شود با این نوشیدنی محبوب بدتر شود.

اگر می‌خواهید از این مورد آگاه شوید که شما هم در این گروه جای گرفتید یا خیر، می‌توانید جلوی آینه بروید و زبان خود را بیرون بیاورید و آزمایش ساده‌ای انجام دهید تا متوجه شوید که می‌توانید قهوه بنوشید و یا باید از نوشیدن آن اجتناب کنید.

با مشاهده ترک‌های زیاد در زبانتان با پوشش زرد رنگ ضخیم، احتمالاً نباید قهوه بنوشید. این مشکل اغلب به دلیل عدم تعادل در بدن است که می‌تواند با مصرف قهوه تشدید شود و در طب چینی به‌عنوان «کمبود یین» شناخته می‌شود. کمبود یین همراه با گرما و رطوبت است.

دکتر لارنس کانینگهام، پزشک عمومی در مرکز راهنمای مراقبت بریتانیا، اظهار کرد: کمبود یین، عدم تعادل در بدن شما را نشان می‌دهد و منجر به علائم ناخوشایندی مانند بی‌قراری و مشکلات

قلبی می‌شود.

از آنجایی که قهوه به‌طور ذاتی، محرک گرمی است، این نوشیدنی می‌تواند این علائم را تقویت کند، با این حال، او ادعا کرد که این مورد همیشه دلیل زرد شدن زبان نیست. پوشش ضخیم زرد روی زبان به‌طور کلی نشان‌دهنده عدم تعادل در سیستم گوارشی بدن تا ناسازگاری با قهوه است. این پوشش را می‌توان به طیفی از عوامل

مانند بهداشت نامناسب دهان، کم آبی، یا وجود باکتری و مخمر نسبت داد. در حالی که قهوه خود معمولاً علت مستقیم آن نیست، اما می‌تواند شرایطی را که منجر به چنین پوششی شود تشدید کند.

قهوه، اسیدی است و می‌تواند تعادل pH را در دهان تغییر دهد و ممکن است به تکثیر باکتری‌ها و مخمرها کمک کند و به‌طور بالقوه منجر به ایجاد پوشش زرد شود.

علاوه بر زبان زرد، علائم معده مانند رفلاکس اسید نیز می‌تواند نشانه‌ای از تأثیر منفی قهوه بر سلامت شما باشد. دکتر لارنس افزود: سردردهای مکرر یا میگرن گاهی اوقات می‌تواند با مصرف بیش از حد قهوه مرتبط باشد، به خصوص اگر فرد در طول روز مقادیر زیادی قهوه مصرف کند. هر کسی که نگران رنگ یا بافت زبان خود است باید با پزشک عمومی مشورت کند.

خواص آویشن



آویشن یکی از گیاهان معروف از تیره نعناع‌ها است. این گیاه به صورت دارویی در طب سنتی استفاده می‌شود. خواص مختلفی و روش‌های متفاوتی برای مصرف آویشن وجود دارد که در این مطلب می‌خواهیم به آن‌ها بپردازیم. اما قبل از هر چیز بهتر است با تاریخچه و ترکیباتی که درون آن وجود دارد آشنا شویم.

آویشن را با نام علمی **Thymes** نیز می‌شناسند. زادگاه این گیاه در حوزه دریای مدیترانه است. مردم این منطقه به دلیل گل‌های صورتی و بنگشی که داشت به سمت آن جلب شدند. برگ‌های کوچک و کرکدار و میوه‌های ۴ دانه ریز قهوه‌ای روی این گیاه طعم و بویی مطبوع را در آن ایجاد کرده بود. اولین افرادی که از این گیاه استفاده کردند، آن را به عنوان دارویی معطر برای غذا، بدن، دهان و پاهای معرفی کردند. در مصر باستان به عنوان برطرف‌کننده بوی دهان، در مصر برای مومیایی کردن اجساد، در رُم برای طعم دهی به غذا و ... استفاده می‌شد.

رفته‌رفته آویشن پای خود را به درون عطاری‌ها نیز باز کرد و پس از آن در صنعت نیز برای تولید محصولات آرایشی و بهداشتی مورد استفاده قرار گرفت.

اگر سری به اسناد علمی گیاهان بزنید، آویشن را با اسامی مختلفی مانند حاشا، اوشن و صغترالحمیر نیز خواهید دید. همچنین در زبان کردی به آن جعتری، آنخ، آزه یا هه زوه، در زبان گیلکی پلنگ مشک، در زبان ترکی کهلیک اوتو، کهلیک اوتی، کاکله اوتی و در زبان لری با نام اوشوم شناخته می‌شود. اسامی دیگری مانند صعتر، زعتر، اوشن، اشمه کوهی، سی سنبر و سوسنبر نیز در مورد این گیاه عنوان شده است.

مهمترین خواص آویشن برای بدن همان‌طور که در جداول بالا مشاهده کردید، این گیاه سرشار از ترکیبات مختلف و ویتامین‌هایی است که برای بدن ضروری و مهم هستند. به همین دلیل است که در میان گیاهان درمان‌کننده و مفید برای سلامت بدن قرار می‌گیرد. اگر بخواهیم خلاصه‌ای از خواص این گیاه را عنوان کنیم می‌توانیم به اثرات زیر اشاره کنیم:

- خاصیت ضد باکتریایی و ضد قارچی و از بین بردن موجودات ریز و مضر کوچک در بدن
- تسکین‌دهنده دردهای روماتیسمی، مفصلی و عضلانی
- ضد تشنج و ضد صرع
- کاهش حساسیت، خارش و آسیب‌های ناشی از اشعه خورشید
- درمان عفونت‌های بدن
- جلوگیری از التهاب و بیماری‌های مزمن
- مبارزه با رادیکال‌های آزاد به دلیل وجود آنتی اکسیدان‌ها
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- بهبود عملکرد قلب
- کنترل فشار خون
- درمان سیاه‌سرفه، آنسم، برونشیت و مسکن گلودرد و سرفه

- تقویت بینایی
- بهبود مشکلات گوارشی
- تقویت مو و سلامت پوست
- ضدعفونی‌کننده در خمیر دندان و دهان‌شویه
- از بین بردن آفات گیاهان
- آویشن مورد استفاده در آشپزی
- استفاده از آویشن می‌تواند باعث ایجاد طعمی جذاب در غذاها شود. می‌توانید این ادویه را به انواع سوپ، گوشت، خورش، سبزیجات و ... اضافه کنید. اما در این بخش ما نیز قصد داریم تا چند روش را برای استفاده از این گیاه در آشپزی به شما ارائه دهیم:
- اضافه کردن آویشن به مایع ماکارونی
- اضافه کردن آویشن به املت
- اضافه کردن آویشن به خوراک‌های درست شده با استفاده از حبوبات مانند لوبیا و قارچ
- اضافه کردن آویشن به ماهی
- اضافه کردن آویشن به سوپ و عصاره‌ها

می‌توانید برای استفاده از آویشن درون غذا از مدل‌های برگ تازه یا خشک و همچنین پودر آن استفاده کنید. معمولاً طعم نهایی چندان تغییری ندارد، اما بهترین انتخاب گیاهان تاره است.

خواص آویشن برای پوست و مو یکی از مهم‌ترین خواصی که برای آویشن عنوان شده، تاثیر آن روی پوست و مو است. می‌توانید از این گیاه به صورت اسپری، دمنش یا در غذای خود استفاده کنید. در هر صورت روش استفاده از این گیاه به هر صورتی که باشد، تاثیرات فوق‌العاده‌ای را برای پوست و موی شما خواهد داشت:

- خواص آویشن برای آکنه پوست
- اگر پوست شما دارای آکنه، لک و تیرگی است، بدون شک اسپری آویشن بهترین انتخاب برای شما

خواهد بود. کافی است آویشن را دم کنید و درون یک ظرف اسپری بریزید. سعی کنید ۲ بار در روز آن را به صورت خود بزنید تا اثراتش را در مدت زمان کوتاهی ببینید.

۲. کنترل چربی مو با اسپری آویشن از اسپری آویشن می‌توانید برای کنترل چربی مو نیز استفاده کنید. درخشش موها و جلوگیری از ریزش آن‌ها جزو اثرات دیگر اسپری مو است. به جز این اسپری، آویشن باعث تحریک رشد مو نیز می‌شود و اغلب افراد از رشد سریع‌تر موهای خود پس از استفاده راضی بوده‌اند. بهتر است این اسپری را از ریشه تا ساقه به موهای خود بزنید.

۳. فواید عرق آویشن برای پوست به جز اسپری، عرق آویشن نیز تاثیر خوبی را روی پوست دارد. نوشیدن این مایع باعث می‌شود، تا زخم‌هایتان سریع‌تر التیام پیدا کند، پوستتان مرطوب شود و ایجاد آکنه را به حداقل برساند. همچنین عرق آویشن به بازسازی و تولید مواد مغذی و مفید در بدن شما کمک می‌کند.

۴. ماسک آویشن برای درمان مشکلات پوستی می‌توانید از ماسک آویشن نیز برای بهره‌مند شدن از خواص این گیاه استفاده کنید. بسیاری از خانم‌ها با استفاده از این ماسک، تغییرات خوبی را روی پوست خود احساس کرده‌اند. ماسک آویشن برای انواع پوست مفید است و باعث کنترل و حتی درمان مشکلات پوستی می‌شود. می‌توانید آویشن را با روغن آرگان یا زیتون ترکیب کرده و آن روی پوست بگذارید و اجازه دهید برای مدت زمان ۲۰ دقیقه تمام مواد مغذی موجود در گیاه را به خود جذب کند.

۵. ماسک آویشن برای آبرسانی به موها آویشن به صورت ماسک برای آبرسانی و مرطوب کردن موها نیز مفید است. در داخل ماسک آویشن معمولاً ترکیباتی مانند تیمول، کارواکرول، فلاونویدها و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد مغذی معروفی وجود دارد که به زیبایی، سلامت و تقویت موها کمک می‌کند. همچنین باعث می‌شود تا ریزش مو کنترل شده و موجب رشد دوباره‌شان شود. مصرف دائم ماسک آویشن، باعث می‌شود تار موها ضخیم شود.

۶. فواید بخور آویشن برای جوش‌های سر سیاه روش دیگری مصرف و تاثیر آویشن روی پوست از طریق بخور آن است. این کار باعث می‌شود تا پوست شما روشن‌تر شده، منافذ آن پاکسازی شود و در نهایت به درمان جای جوش و لکه‌هایی که از قدیم روی پوست شما باقی‌مانده کمک می‌کند. بخور آویشن اگر به طور مرتب انجام شود، چین‌چروک‌های موجود روی آن را از بین خواهد برد. همچنین برای پاکسازی پوست خود و از بین بردن جوش‌های سرسیاه نیز می‌توانید از آن استفاده کنید.

۷. روغن آویشن و تاثیر آن در سلامت پوست روغن آویشن هم اثرات خوبی را روی سلامت پوست شما دارد. وجود لینالول باعث می‌شود تا به عنوان آنتی‌اکسیدان و سم‌زدا بوده و در نهایت ترمیم بافت‌های پوستی را به دنبال داشته باشد.

۸. تاثیر روغن آویشن برای تقویت مو

روش دیگر استفاده از آویشن برای موها، روغن آن است. این ترکیب باعث می‌شود تا رشد موهای شما تقویت شود. همچنین از شکنندگی آن‌ها جلوگیری خواهد کرد. بهتر است چند دقیقه قبل از رفتن به حمام روغن را به کف سر و ساقه مو بمالید و اثرات فوق‌العاده آن را روی موهایتان ببینید. همچنین ترکیب روغن آویشن با زیتون و استفاده از آن باعث می‌شود تا رشد مو تحریک شده و موهایتان سالم‌تر و برق‌تر شود.

۹. درمان التهابات به وسیله آویشن
“آیا آویشن برای التهاب خوبه؟” این سوالی است که اغلب پزشکان طب سنتی، از مراجعه‌کنندگانشان می‌شوند. آویشن با سه روش می‌تواند به برطرف کردن التهابات کمک کند:

۱. در داخل بدن آنزیمی التهابی به نام **۲_COX** وجود دارد که باعث می‌شود التهاب درون بدن اتفاق بیفتد. آنچه در میان ویژگی‌های روغن آویشن دیده می‌شود، منعی است که در مقابل این آنزیم دارد.

۲. کارواکرول نیز یکی از مواد شیمیایی موجود در این روغن است که به رفع التهابات بدن کمک زیادی می‌کند.

۳. تیمول نیز ماده دیگری در آویشن است که با التهابات بدن مبارزه می‌کند.

با وجود این موارد آویشن در بیماری‌هایی که دچار آرتريت یا نقرس هستند، بسیاری مفید است.

۱۰. خواص چای آویشن ضد عفونی کردن از آویشن می‌توانید برای ضدعفونی کردن محیط استفاده کنید. خواص ضد باکتریایی که در این گیاه وجود دارد، باعث شده تا به راحتی آلودگی‌های موجود در هوا و محیط اطراف را از بین ببرد. به جز این از عرق آویشن نیز می‌توان به عنوان یک ماده موثر برای ضدعفونی کردن بدن استفاده کرد.

۱۱. از بین بردن آفات با استفاده از آویشن افرادی که در گل‌فروشی‌ها فعال هستند یا به دنبال روش‌هایی برای مقابله با حشرات گیاهان خانگی خود می‌گردند، می‌توانند از آویشن به عنوان یکی از روش‌های مبارزه با آفات استفاده کنند. برای این کار باید از روغن آویشن استفاده کنید. کافی است ۴ قطره از آن را با یک قاشق چای‌خوری روغن زیتون مخلوط کنید. سپس به ازای هر ۲ انس آب، ۵ قطره را درون یک اسپری بریزید و به گیاه بزنید.

۱۲. سلامت قلب و کاهش فشار خون مصرف دمنش آویشن، باعث کاهش فشار خون خواهد شد. به دنبال این ویژگی ضربان قلب نیز بهبود خواهد یافت. در طب سنتی دمنش آویشن را یار باوفای قلب می‌دانند. به همین دلیل است که استفاده مرتب آن به بیماران قلبی توصیه می‌شود. ۱۳. پیشگیری از سرطان و درمان آن در میان سرطان‌هایی که دمنش آویشن روی آن‌ها تاثیر داشته سرطان پستان و روده بزرگ، بیشتر از بقیه عنوان شده است. این خاصیت آویشن به دلیل وجود ترکیباتی مانند کارواکرول و تیمول است که به نوعی آنتی‌اکسیدان برای بدن محسوب می‌شوند. ۱۴. تقویت سیستم ایمنی در فصول سرد سال اگر به دنبال دارویی گیاهی و موثر برای فصل

پاییز و زمستان هستید بهتر است یکبار هم که شده دمنش آویشن را استفاده کنید. در جدول ویتامین‌های این گیاه مواردی وجود دارد که در تقویت سیستم ایمنی و جلوگیری از بیماری‌های ویروسی موثر است.

۱۵. سیستم گوارشی و تقویت آن عملکرد سیستم گوارشی همانند یک زنجیره است که از دهان تا روده طی می‌شود. مصرف دمنش آویشن در این پروسه نقش مهمی را دارد. این گیاه در روند هضم غذا بسیار مفید است و بهتر است آن را جایگزین چای پس از وعده‌های غذایی کنید.

۱۶. کاهش عرق کف پا با استفاده مداوم از دمنش آویشن حتی می‌توانید تعریق پاهایتان را کمتر کنید. برای این کار کافی است آن را درون تشتی بریزید و پاهای خود را برای ۱۰-۱۵ دقیقه درون آن قرار دهید. سپس به فرصت بدهید تا برای مدتی داخل آن باقی بماند.

۱۷. خواص آویشن شیرازی در لاغری برای افرادی که به دنبال لاغری هستند، دمنش آویشن بهترین انتخاب است. این نوشیدنی، طبع گرمی داشته و به میزان زیادی سوخت و ساز بدن شما را بیشتر می‌کند. در نهایت نیز باعث می‌شود تا وزن شما کاهش یابد. بهتر است برای بهره‌مند شدن از این تاثیر، آن را دو بار در روز در هنگام صبح و شب مصرف کنید.

۱۸. تقویت استخوان در جلوبی که مربوط به ترکیبات موجود در آویشن بود، مقادیر بالایی از پتاسیم، آهن، کلسیم و منگنز نیز دیده می‌شود. این موارد برای سلامت استخوان و دندان‌ها مفید بوده و از ایجاد پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

۱۹. خواص آویشن برای جلوگیری از سرفه کردن در گیاه آویشن خواصی با نام آنتی سپتیک و آنتی بیوتیک وجود دارد. این دو ویژگی باعث می‌شوند تا اختلالاتی که مخصوص دستگاه تنفسی است، درمان شود. می‌توانید از آویشن به صورت دمنش برای درمان بیماری‌های مربوط به تنگی نفس، سرفه و برونشیت استفاده کنید.

۲۰. خوشبو کننده بد دهان برای افرادی که به به خمیر دندان حساسیت دارند، مصرف دمنش آویشن گزینه ایده‌آلی است. این نوشیدنی بوی بد دهان را از بین خواهد برد. به‌خصوص برای افرادی که دچار عفونت‌های دهان و لثه هستند.

۲۱. خواص آویشن کوهی برای رفع خستگی دمنش آویشن می‌تواند نقش یک آرام‌بخش را برای شما بازی کند. با نوشیدنی آن در طول روز یا در هنگام شب، تمام تنش‌هایی که دارید، از بین خواهد رفت و خوابی راحت را تجربه می‌کنید.

۲۲. خواص آویشن برای قاعدگی دردهای قاعدگی و اختلالاتی که در این زمان ایجاد می‌شود، ممکن است برای برخی افراد غیرقابل تحمل باشد. در این مواقع عضلات دچار گرفتگی خواهند شد. مصرف دمنش آویشن، این انقباض را کم کرده و دردها را کاهش می‌دهد.

با «مورینگا» و خواص مغذی آن

آشناشوید



به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، «مورینگا اولیفرا» که به طور معمول با عنوان درخت مورینگا شناخته می‌شود، گیاه بومی شمال هند است که قرن‌ها در طب سنتی و به عنوان منبع غذایی مورد استفاده قرار گرفته است. براساس آنالیزهای انجام شده، این درخت سرشار از مواد مغذی ضروری، ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها است.

برگ مورینگا تقریباً به اندازه یک موز پتاسیم و به اندازه یک پرتقال ویتامین C دارد. همچنین منبع خوبی از کلسیم، پروتئین، آهن و اسیدهای آمینه به حساب می‌آیند. این گیاه همچنین به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی خود شناخته شده است و ممکن است به محافظت از سلول‌ها در برابر آسیب و تقویت سیستم ایمنی کمک کند.

نتایج مطالعات بیانگر این است مورینگا به کاهش سطح قند خون، کاهش فشارخون، بهبود سطح کلسترول، کاهش التهاب، افزایش سلامت کبد، کمک به هضم غذا، تقویت عملکرد سیستم ایمنی بدن و حمایت از سلامت مغز کمک می‌کند. برگ، دانه و ریشه مورینگا برای درمان بیماری‌های مختلف مانند دیابت، التهاب طولانی‌مدت، عفونت‌های باکتریایی، عفونت‌های ویروسی و قارچی، درد مفاصل، سلامت قلب، سرطان، کلسترول، آرتريت، فشارخون بالا استفاده می‌شود.

اغلب تحقیقات درباره مورینگا با استفاده از مدل‌های حیوانی انجام شده و مطالعات انسانی محدود است. ایمنی و کارایی مکمل‌های مورینگا به خوبی ثابت نشده و تحقیقات بیشتری برای تایید فواید آن و تعیین دوزهای مناسب مورد نیاز است.

هنگامی که مورینگا به عنوان غذا مصرف می‌شود بی‌خطر است اما خوردن پوست یا پالپ آن به ویژه برای زنان باردار می‌تواند خطرناک باشد؛ چرا که ممکن است باعث انقباضات رحمی و سقط جنین شود. مکمل‌های مورینگا توسط FDA تنظیم نمی‌شوند و هیچ دوز استاندارد برای فواید سلامتی وجود ندارد. توصیه می‌شود پیش از مصرف مورینگا با هر مکملی با پزشک مشورت کنید به خصوص اگر دارو مصرف می‌کنید.

بنابر بر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، استفاده از گیاه مورینگا، به ویژه برگ‌های آن، به طور کلی در صورت مصرف در مقادیر مناسب بی‌خطر تلقی می‌شود. با این حال، برخی از مضرات و عوارض جانبی بالقوه شناسایی شده که شامل بارداری، شیردهی، تداخلات با داروها و مشکلات گوارشی، آسیب کبد و کلیه، کم‌کاری تیروئید و واکنش‌های آلرژیک می‌شود.

این احتمال وجود دارد برگ مورینگا در سه ماهه دوم و سوم بارداری ناامن به حساب آید؛ چرا که مواد شیمیایی موجود در ریشه، پوست و گل‌ها ممکن است باعث انقباضات رحمی شوند. بهتر است از مورینگا در دوران بارداری اجتناب شود. همچنین استفاده از برگ مورینگا در دوران شیردهی تا چهار ماه ممکن است بی‌خطر باشد اما بهتر است طی این مدت از مصرف سایر قسمت‌های گیاه مورینگا خودداری کرد.

مورینگا ممکن است با برخی داروها تداخل داشته باشد؛ به عبارت دیگر، این گیاه ممکن است سرعت تجزیه کبدی برخی داروها مانند «لووتیروکسین» را تغییر دهد. در صورت مصرف دارو قبل از مصرف مورینگا، مشورت با پزشک ضروری است.

مورینگا در صورت مصرف زیاد ممکن است باعث ناراحتی معده، درد شکم یا سایر مشکلات گوارشی شود. همچنین برگ این گیاه، خطر آسیب کبدی و کلیوی را در موش‌ها افزایش می‌دهد.

مورینگا ممکن است بر کم‌کاری تیروئید اثرگذار باشد و کم‌کاری این غده را بدتر کند. برخی افراد ممکن است واکنش‌های آلرژیک به مورینگا را تجربه کنند.

قبل از استفاده از مورینگا، مشورت با یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی ضروری است؛ به خصوص در دوران بارداری، شیردهی یا مصرف دارو ضروری است. علاوه بر این، خرید مکمل‌های مورینگا از یک منبع قابل اعتماد و رعایت دقیق دستورالعمل‌ها بسیار مهم است.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سر دبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

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 ۱۲ خرداد ماه ۱۴۰۳ -- شماره ۱۳۱

خبر

اجرای سراسری واکسیناسیون «پنوموکوک» و «روتاویروس» تا پایان مرداد



معاون بهداشت وزارت بهداشت از اجرای سراسری واکسیناسیون واکسن‌های «پنوموکوک» و «روتاویروس» تا پایان مرداد ماه خبر داد.

دکتر حسین فرشیدی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره روند واکسیناسیون کودکان با دو واکسن «پنوموکوک» و «روتاویروس» اظهار کرد: روند واکسیناسیون به خوبی پیش می‌رود و مشکلی در این مسیر وجود ندارد. وی درباره عوارض احتمالی ناشی از تزریق واکسن‌های روتاویروس و پنوموکوک گفت: مردم در ارتباط با این واکسن‌ها هیچ نگرانی نداشته باشند؛ به طور معمول، هنگامی که روند واکسیناسیون را آغاز می‌کنیم نسبت به عارضه‌های واکسن نگرانی‌هایی ممکن است وجود داشته باشد اما خوشبختانه، مشاهدات و بررسی‌ها بیانگر این است که واکسن‌های پنوموکوک و روتاویروس هیچ عارضه‌ای نداشته‌اند.

فرشیدی با اشاره به اجرای این واکسیناسیون در جنوب کشور، درباره برنامه‌ریزی‌های انجام شده برای تزریق واکسن‌های پنوموکوک و روتاویروس خاطرنشان کرد: به طور قطع، تمام کشور تحت پوشش واکسیناسیون با واکسن‌های روتاویروس و پنوموکوک قرار می‌گیرند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت درباره زمان اجرای واکسیناسیون سراسری واکسن‌های پنوموکوک و روتاویروس گفت: بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده، تمام کشور تا پایان مرداد ماه تحت پوشش این واکسن‌ها قرار می‌گیرند.

به اذعان مسؤولان وزارت بهداشت، واکسن روتاویروس در سنین ۲ و ۴ و ۶ ماهگی و همچنین واکسن پنوموکوک در سنین ۲ و ۴ و ۱۲ ماهگی تزریق می‌شود. واکسن پنوموکوک سالانه از ۱۵۰۰ مرگ کودکان به علت بیماری‌های ذات‌الریه جلوگیری می‌کند و واکسیناسیون روتاویروس حداقل از سالانه ۱۰ هزار بیماری اسهال شدید و نیاز به بستری جلوگیری خواهد کرد.

جوانی جمعیت؛ اولویت حیاتی و راهبردی کشور در یک دهه آینده

دو امر مهم در تحقق اولویت جوانی جمعیت است.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، در این نشست که با حضور دکتر جباری، رئیس مرکز، معاونین سلامت خانواده و جوانی جمعیت، روسای ادارات این مرکز و مدیران جوانی جمعیت دانشگاه ها و دانشکده های علوم پزشکی سراسر کشور و همچنین دکتر علیپور، رئیس مرکز مدیریت شبکه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برگزار شد، به بررسی چالش های موجود در حوزه جوانی جمعیت پرداخته شد.

سلامت / درمان

استعمال دخانیات در اماکن عمومی، ممنوع

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با تاکید بر ممنوعیت استعمال مواد دخانی در اماکن عمومی، گفت: دولت، وزارت بهداشت و دستگاه‌های فرهنگی تمام قد ایستاده‌اند تا حامی سلامت مردم و کاهش مصرف دخانیات در جامعه باشند. به گزارش ایسنا، دکتر جعفر جندقی با بیان اینکه شعار هفته ملی بدون دخانیات (۵ تا ۱۱ خردادماه) در کشورمان، «حفاظت از کودکان و نوجوانان در برابر دخانیات؛ حق و مسئولیت همگانی» است، افزود: نوجوانان و کودکان می‌توانند سفیران کاهش مصرف دخانیات در سطح جامعه باشند و افراد زیادی به خاطر فرزندان و نوه‌هایشان، مصرف دخانیات و سیگار را کنار گذاشته‌اند. وی با تاکید بر اهمیت ترویج اماکن عاری از دخانیات در کشور، ادامه داد: در سال ۱۳۸۵، ایران یکی از کشورهای پیشرو در تصویب قانون جامع کنترل دخانیات بوده است و در آن زمان شاید یکی دو کشور دنیا، چنین قانونی داشتند. در هیچ مکان عمومی نباید دخانیات مصرف شود.

رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت با بیان اینکه اماکنی که در آنها دخانیات مصرف می‌شود، به سلامت جامعه آسیب می‌زنند، گفت: هدف مراکز تهیه، توزیع و عرضه مواد غذایی و همچنین اماکن عمومی، خدمت رسانی به جامعه است و وقتی کالای آسیب رسان با هدف سود اقتصادی به مردم عرضه می‌شود، به سلامت جامعه صدمه وارد می‌شود.

جندقی تصریح کرد: اولین رکن کار ما در کاهش مصرف دخانیات در جامعه، فرهنگسازی و اقناع عمومی برای مصرف نکردن این محصولات است. خیلی از مصادیق برخورد با اماکن متخلف در عرضه مواد دخانی در قانون جامع کنترل دخانیات وجود دارد اما قوانین و مجازات‌ها باید به روز شوند؛ چراکه مجازات‌ها، در حال حاضر بازدارنده نیستند.

وی یادآور شد: نمایش و تبلیغ مصرف دخانیات در رسانه‌ها و آثار هنری، خانواده‌ها را آزار می‌دهد و به توسعه و اقتصاد کشور، آسیب‌های زیادی می‌زند. متأسفانه برخی افراد معتقدند که صنعت دخانیات موجب ایجاد اشتغال می‌شود اما آسیب‌های مستقیم و غیرمستقیم آن در مقابل سود آن، بسیار بیشتر است.

رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت، گفت: جوانی جمعیت، اولویت حیاتی و راهبردی کشور در یک دهه آینده است. دکتر صابر جباری - رئیس مرکز جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس وزارت بهداشت در نشست کشوری مدیران جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی که در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، گفت: جوانی جمعیت اولویت حیاتی و راهبردی کشور در یک دهه آینده است. ارتقای کرامت مادری و ارزشمندی فرزندآوری در باور و نگاه مردم،

اقدامات ایران در جهت کنترل هپاتیت‌های ویروسی



این شد که ما امروزه شاهد حذف هپاتیت B در بیماران هموفیلی، تالاسمی و دیالیزی هستیم؛ اما هپاتیت C همچنان در افراد پرخطر مثلاً زندانیان و معتادان تزریقی وجود دارد و یکی از اولویت‌های انجمن مطالعات کبدی توجه به این گروه پرخطر خواهد بود.

علویان درباره سایر بیماری‌های کبدی در کشور نیز گفت: در زمینه بیماری‌های دیگر کبدی عمدتاً بیماری‌های خودایمنی کبد هستند که متأسفانه در حال حاضر برای آن‌ها دستورالعمل و گایدلاینی که مثل هپاتیت‌های ویروسی باشد و در کشور اجرایی شده باشد، وجود ندارد و مطالعات و پژوهش‌ها هم

براکز تحقیقاتی و دانشگاهی، وزارت بهداشت، بیمه‌ها و انجمن‌های مردم نهاد فعال در این حوزه همیشه قوی بود و این منجر به کاهش بار جدی بیماری هپاتیت B و C در کشور شد. وی افزود: بار هپاتیت B در نتیجه بیماری‌یابی فعال، واکسیناسیون نوزادان، واکسیناسیون افراد پرخطر و پیشگیری‌هایی که در مادران باردار، افراد پرخطر و مادران باردار HIV مثبت اتفاق افتاد، چشمگیر بود و کاهش بار این بیماری را در ایران شاهد بودیم و هستیم. در مورد هپاتیت C هم خوشبختانه تلاش‌های جدی شرکای متعدد دانشگاهی و علمی منجر به

اینفوگرافیک

