



خواص شگفت انگیز عناب برای سلامتی و لاغری

میوه عناب که به خرمای قرمز یا چینی معروف است، کالری بسیار کمی دارد و سرشار از فیبر و مواد مغذی می‌باشد. به علاوه این میوه با دارا بودن خاصیت آنتی‌اکسیدانی بالا در سلامتی انسان از جمله پاکسازی کبد، دفع سموم اضافی، رشد مو، پیری، لاغری، کاهش وزن و ... نقش مهمی دارد. از این رو، اگر دوست دارید از آن استفاده کنید، در صورت ابتلا به بیماری حتما قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید. به خاطر داشته باشید که عناب دارای قند و کالری زیادی در هر وعده است، بنابراین، در حد اعتدال از خوردن میوه و دمنوش عناب لذت ببرید.



مناسب ترین ماسک صورت برای رفع لک و روشن کننده

استفاده از ماسک صورت به دلیل مزایایی که برای پوست دارد، اهمیت ویژه‌ای دارد. این ماسک‌ها می‌توانند پوست را درخشان و شاداب نگه دارند. برای رسیدن به این نتایج، انتخاب بهترین ماسک صورت متناسب با نوع پوست بسیار حائز اهمیت است. با توجه به شرایط و ویژگی‌های خاص پوست خود، می‌توانید بهترین ماسک را انتخاب کرده و از آن استفاده کنید. استفاده از ماسک صورت مناسب باعث بهبود لایه خارجی پوست می‌شود.



طب سنتی در باره شیر توت چه می‌گوید؟

به گزارش سلامت نیوز، خواص شیر توت که آن را عموماً از توت سفید تهیه می‌کنند برای بدن بسیار مفید است و برای پیشگیری از بیماری‌ها و سلامت کلی بدن سال‌هاست که در بین مردم استفاده می‌شود. این شیر دارای طبعی گرم است و برای افرادی با مزاج سرد می‌تواند مفید باشد. در ادامه به بررسی خواص بی‌نظیر شیر توت و اثر آن بر سلامت کلی بدن می‌پردازیم.

هرگز در طبیعت سراغ قارچ‌ها نروید

یک دکترای تخصصی قارچ‌شناسی پزشکی، نسبت به برداشت قارچ از طبیعت هشدار داد. به گزارش خبرگزاری مهر، انسیه لطفعلی گفت: روش تجربی، روش مطمئنی برای شناسایی قارچ نیست و حتماً باید قارچ‌ها در محیط آزمایشگاهی مورد تشخیص قرار بگیرد. وی با اشاره به اینکه بیش از ۱۵ تا ۱۶ هزار گونه قارچ در سراسر دنیا شناسایی شده است، افزود: از این تعداد چیزی حدود هزار و ۵۰۰ تا ۲ هزار گونه از قارچ‌ها خوراکی هستند. لطفعلی ادامه داد: ۶۰۰ گونه قارچ در طبیعت وجود دارد که خواص دارویی دارند. وی با اشاره به اینکه بسیاری از قارچ‌ها در فصل بارندگی که رطوبت به میزان کافی وجود دارد در دشت و مراتع رشد می‌کنند، افزود: امسال نیز به دلیل بارندگی‌های زیاد و افزایش رطوبت خاک، شرایط مناسبی برای رشد قارچ‌های وحشی در نقاط مختلف کشور ایجاد شده است. عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه همه ساله در اوایل بهار و پاییز، مشاهده قارچ‌هایی که در محیط طبیعی خصوصاً زیر درختان رشد کرده و کاملاً شبیه قارچ خوراکی هستند، توجه برخی افراد را برمی‌انگیزد، گفت: باید بدانید همه انواع قارچ‌ها، خوراکی نیستند، بلکه بعضی از آنها سمی و خطرناک هستند تا جایی که خوردن چند و حتی یک قارچ سمی می‌تواند کبد، کلیه یا حتی مغز را از کار انداخته و در مواردی باعث مرگ مصرف‌کننده نیز شود. لطفعلی با بیان اینکه تشخیص دادن اینکه آیا قارچی که رشد کرده، سمی است یا خوراکی، اصلاً به صورت چشمی ممکن نیست، اضافه کرد: روش تجربی، روش مطمئنی برای شناسایی نیست و حتماً باید قارچ در محیط آزمایشگاهی مورد تشخیص قرار بگیرد.

وی اضافه کرد: تنها در آزمایشگاه میزان توکسین‌های موجود در قارچ‌ها اندازه‌گیری و یا سمیت آن مشخص می‌شود. لطفعلی درباره نشانه‌های مسمومیت با قارچ‌های سمی نیز گفت: اصطلاحی با عنوان mycetismus وجود دارد به مفهوم خوردن قارچ سمی، به این معنی که فرد مستقیماً قارچ را چیده و آن را مورد مصرف خوراکی قرار داده است.

داروی جدید برای سرطان کُشنده ریه تأیید شد



کرد و میانگین بقای آنها ۱۴ ماه بود. چهل درصد از کسانی که دارو را دریافت کردند، به درمان پاسخ دادند.

سازمان غذا و دارو آمریکا اعلام کرد که علیرغم اثربخشی داروها، یک عارضه جانبی جدی به نام سندرم آزادسازی سیتوکین دارد. این سندرم زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم ایمنی بیش از حد کار می‌کند و علائمی مانند راش، ضریان قلب سریع و فشار خون پایین را ایجاد می‌کند.

در سرطان ریه سلول کوچک، این بیماری معمولاً تا زمانی که تشخیص داده می‌شود به فراتر از ریه گسترش می‌یابد. درمان استاندارد شیمی درمانی همراه با ایمنی درمانی است که حدود دو ماه به طول عمر بیماران می‌افزاید.

اکثر بیماران علیرغم انجام شیمی درمانی و ایمونوتراپی تنها ۸ تا ۱۳ ماه پس از تشخیص خود زنده می‌مانند.

سازمان غذا و داروی ایالات متحده داروی جدیدی را برای درمان بیماران مبتلا به نوع پیشرفته سرطان کشنده ریه تأیید کرد.

به گزارش مهر به نقل از مدیسین نت، نکته مهم این است که دارو «تارلاتاماب» فقط برای بیمارانی است که تمام گزینه‌های دیگر را برای درمان سرطان ریه سلول کوچک در مرحله گسترده انجام داده‌اند.

دکتر «جی براندر»، معاون اجرایی تحقیق و توسعه و مدیر ارشد علمی، گفت: «تأیید تارلاتاماب یک لحظه مهم برای بیمارانی است که در حال مبارزه با سرطان سلول کوچک ریه در مرحله گسترده هستند. این دارو به بیمارانی که نیاز فوری به درمان‌های نوآورانه جدید دارند، امیدواری می‌دهد، و ما مفتخریم که این درمان مؤثر را که مدتها انتظارش را می‌کشیدیم به آنها ارائه دهیم.»

در یک کارآزمایی، تارلاتاماب امید به زندگی بیماران را سه برابر

سلامت غذا باید در برنامه تمامی دستگاه‌ها قرار بگیرد

شورای عالی سلامت و امنیت غذایی نیز ضمن تسلیت شهادت آیت الله رئیسی، اظهار داشت: ایشان تنها رئیس جمهوری بود که در مدت یکسال دو جلسه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی تشکیل دادند.

وی گفت: آیت الله رئیسی موضوع امنیت غذایی و تأمین غذای سالم و با کیفیت و ارزان را مورد تأکید قرار می‌دادند و طی رهنمودهای دفتر وی که بعد از هفدهمین جلسه شورای عالی ابلاغ شد از همه سازمان‌ها و دستگاه‌ها خواسته شد اولویت برنامه‌هایشان در خصوص امنیت غذا و تغذیه را ارائه دهند و مأموریت دبیرخانه شورا در این خصوص اخذ و هماهنگی برنامه‌ها و الزامات در خصوص امنیت غذایی از دستگاه‌ها است تا مردم، دسترسی به غذای سالم، ارزان و کافی داشته باشند.

عبداللهی تأکید کرد: برای هدفمندی بیشتر جلسات، در هر جلسه‌ای یک یا دو دستگاه برنامه‌های اولویت دار دستگاه متبوع را در سال جاری اعلام کنند که علاوه بر اینکه سازمان‌های همکار در جریان قرار می‌گیرند دبیرخانه شورای عالی نیز حمایت‌ها و پیگیری‌های لازم را در خصوص اینکه دستگاه‌ها حداقل الزامات را داشته باشند انجام دهند.

در ادامه، زهرا پیرای وی‌نک مدیرکل دفتر نظارت بر اجرای استاندارد صنایع غذایی سازمان ملی استاندارد ایران، ضمن اعلام موفقیت جمهوری اسلامی ایران برای عضویت در اپک و آیلک، آن را موفقیت بسیار بزرگی عنوان کرد که بعد از سه دهه برای سازمان ملی استاندارد رقم خورده است.

در این نشست مسئولین دبیرخانه‌های سلامت ۳۸ دستگاه اجرایی حضور داشتند و نظرات خود را در خصوص موضوع جلسه اعلام نمود ند.

رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور گفت: تمامی دستگاه‌ها باید با همدلی و همفکری، سلامت غذا را از مزرحه تا سفره در برنامه‌های خود قرار دهند.

به گزارش خبرگزاری مهر، دومین نشست ۲۸ دبیرخانه سلامت دستگاه‌های اجرایی با حضور معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان ملی استاندارد ایران و رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی و مسئولین دبیرخانه‌های سلامت دستگاه‌های اجرایی برگزار شد .

محمداسماعیل مطلق رئیس دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی کشور در این نشست ضمن تسلیت شهادت دکتر سید ابراهیم رئیسی، دکتر حسین امیر عبداللهیان و هیأت همراه در سانحه هوایی، گفت: همانطور که رهبر معظم انقلاب فرمودند امور مربوط به سلامت مردم با جدیت بیشتر از گذشته پیگیری خواهد شد و هیچ خللی در امور مردم و کشور صورت نمی‌پذیرد و بر همین اساس، موضوع سلامت غذا که مهم‌ترین موضوع دولت است در اولویت برنامه‌های این دبیرخانه قرار دارد.

وی اظهار داشت: تمامی دستگاه‌ها باید با همدلی و همفکری، سلامت غذا را از مزرحه تا سفره در برنامه‌های خود قرار داده و پیشنهادات و برنامه‌های خود را به دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی ارسال نمایند.

در ادامه، مهدی اسلام پناه معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان ملی استاندارد ایران با ابراز تأثر عمیق از شهادت دکتر رئیسی، تصریح کرد: راه خادم الرضا و رئیس جمهور شهید، آیت الله سید ابراهیم رئیسی را در انجام وظایف محوله بدون هیچ خللی دنبال خواهیم کرد.

زهرا عبداللهی رئیس گروه هماهنگی سیاست‌های امنیت غذا و تغذیه و تهدیدکننده‌های محیطی سلامت و محیط زیست دبیرخانه

اقدامات رییس جمهور شهید در حوزه سلامت



وزیر بهداشت، واردات ۱۰ میلیون دوز واکسن کرونا را اولین اقدام دولت سیزدهم در حوزه سلامت عنوان کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، بهرام عین‌اللهی، در توصیف تدابیر ویژه شهید جمهور در حوزه بهداشت و درمان، با بیان اینکه دولت سیزدهم در شرایطی که روزانه ۷۰۰ فوتی کرونا داشتیم کشور را تحویل گرفت، گفت: رهبر معظم انقلاب در بدو شروع به کار دولت فرمودند اولین اولویت شما باید مهار کرونا باشد و آیت الله رئیسی برای تحقق این امر شب و روز نداشت.

وی با اشاره به اینکه در آن زمان فقط ۱۸ میلیون دز واکسن به مردم تزریق شده بود، افزود: ایشان شخصاً به مساله کمبود واکسن ورود کرد و پس از گفتگویی که با رئیس جمهور چین داشت، اولین محموله واکسن که ۱۰ میلیون دوز بود وارد کشور شد.

وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: روزانه ۵۰ هزار مراجعه به بیمارستان‌ها، ۲۰ هزار بستری و ۸ هزار مریض بدحال داشتیم در حالی که فقط ۷۰ هزار در روزانه واکسن تزریق می‌شد و برخی‌ها سخن از رفتن به ارمنستان و سایر کشورها، برای دریافت واکسن می‌کردند.

عین‌اللهی بیان کرد: با توصیه آیت الله رئیسی جنبش مردمی واکسیناسیون شکل گرفت و با بسیج مردمی و استفاده از تمام

خسارت سنگین صنایع دخانی به نظام سلامت

کند، گفت: یکی از ترفندهای صنایع دخانی معرفی محصولات دخانی جدید مانند سیگارهای الکترونیک سیستم‌های ایجاد بخار (ویپ) و سیستم‌های گرم کننده تنباکو به عنوان محصولات بی خطر است. جوانانی که با گمراهی و ترفندهای صنایع دخانی برای اولین بار مواد دخانی را تجربه می‌کنند به راحتی در آنها وابستگی به نیکوتین ایجاد شده و به یک مصرف کننده دائمی مواد دخانی تبدیل می‌شوند.

وی افزود: صنایع دخانی از طرق مختلف از جمله تولید محصولات جدید با طعم‌های متفاوت و متنوع و تبلیغات گسترده در فیلم‌های خانگی باعث فریب جوانان و نوجوانان می‌شوند. بازارهای فروش محصولات دخانی، جوانان و نوجوانان را به دام انداخته و نیمی از مصرف کنندگان این محصولات در نهایت به کام مرگ می‌روند.

ولی زاده گفت: استفاده از طعم دهنده‌های جذاب و اسانس‌های خاص که برای استفاده جوانان در تنباکو و محصولات نیکوتین به کار می‌رود، عاملی برای ترغیب جوانان به شروع مصرف این محصولات است.

وی با بیان اینکه حمایت‌های مالی و معنوی صنایع دخانی از برگزاری مسابقات و حمایت افراد مشهور از برندهای خاص، ترفند دیگری برای افزایش افراد سیگاری است، افزود: وجود گلیسرین در محلول سیگار الکترونیکی با آسیب به کیسه‌های هوایی ریه، خطر ابتلاء به سرطان ریه را افزایش می‌دهد، هیچ نوع تنباکوی بدون دودی جایگزین ایمن برای سیگار نیست.

خسارت ۵۰ هزار میلیارد تومانی مواد دخانی هرچقدر که بر تعداد مصرف کنندگان مواد دخانی در کشور افزوده شود، به همان میزان نیز بر هزینه‌های وزارت بهداشت برای درمان بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات افزوده خواهد شد. به عبارتی، هر یک ریال پولی که بابت خرید مواد دخانی از جیب مصرف کنندگان خرج می‌شود؛ چند برابر آن از بودجه نظام سلامت باید صرف درمان بیماری‌های ناشی از مصرف دخانیات شود.

جعفر جندقی رئیس مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت گفت: خسارت سالانه مصرف دخانیات در کشور بیش از ۵۰ هزار میلیارد تومان برآورد شده که شامل ۱۳۶ تریلیون ریال هزینه‌های مستقیم تحمیل شده به حوزه سلامت برای درمان بیماری‌ها، ۲۲۶ تریلیون ریال خسارت برآورد شده بابت مرگ زودهنگام مصرف کنندگان دخانیات (بیش از ۵۰ درصد مرگ‌های منتسب زیر سن ۷۰ سال رخ می‌دهد) و ۱۲۹ تریلیون ریال خسارت ناشی از کاهش بهره وری در اثر غیبت از کار می‌شود.

وی، سریال‌ها و فیلم‌های سینمایی را مصداق تبلیغات مصرف دخانیات دانست و افزود: نهادهای ناظر باید به این موضوع ورود کنند.

با نگاهی به آمار خسارات مصرف مواد دخانی به نظام سلامت کشور، می‌توان متوجه این واقعیت شد که با این پول‌ها چه تعداد ورزشگاه، فرهنگسرا، سینما، کتابخانه و... می‌توان ساخت که محلی برای گذران اوقات فراغت جمعیت جوان جامعه باشد.



مهم‌ترین خسارت مصرف دخانیات در کشور متوجه وزارت بهداشت است که می‌بایست به عنوان متولی اصلی نظام سلامت، هزینه‌های سنگینی پرداخت کند.

به گزارش مهر، شاید بدون اینکه بخواهیم سراغ تحقیقات و مطالعات علمی برویم تا ادعای خسارات صنایع دخانی به سلامت مردم را اثبات کنیم؛ متوجه این واقعیت می‌شویم که روند ره به افزایش مصرف سیگار و قلیان در جامعه، به شدت نگران کننده است.

امروز به هر سو نگاه کنی، حتماً یک فرد سیگاری را می‌بینی و اگر به کافه‌ها سر بزنی، حتماً برخی از آنها قلیان سرو می‌کنند.

این موضوع می‌تواند یک واقعیت تلخ را نمایان سازد و آن، گرایش روزافزون به مصرف مواد دخانی است که با آسیب‌ها و خسارات فراوانی برای نظام سلامت همراه است. زیرا، بار سنگین درمان بیماری‌های ناشی از دخانیات؛ در وهله اول متوجه متولی تأمین سلامت مردم است.

آمار صعودی مصرف سیگار و قلیان

بر اساس اعلام وزارت بهداشت، مصرف دخانیات در گروه سنی بالای ۱۸ سال، بین سال‌های ۹۵ تا ۱۴۰۰، حدود ۱۴ درصد افزایش یافته، به طوری که سهم مردان ۳ درصد و زنان حدود ۱۱ درصد بوده است. همچنین، مصرف قلیان نسبت به سال ۹۵ نیز حدود ۵۴ درصد افزایش داشته است. در گروه سنی ۱۸ تا ۲۴ سال نیز مصرف دخانیات در بین زنان ۹۰ درصد و در بین مردان ۳۴ درصد افزایش یافته است. همچنین، مصرف سیگار روزانه نیز در بین زنان حدود ۱۹۰ درصد و در بین مردان، ۴۶ درصد افزایش یافته است.

مصرف دخانیات در همین بازه زمانی در گروه سنی ۲۵ تا ۳۴ سال نیز در مردان ۱۹۶ درصد و در زنان ۹۰۸ درصد افزایش یافته است.

وقتی با دقت به آمارهای وزارت بهداشت نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که گرایش زنان به مصرف محصولات دخانی در کشور، از آقایان پیشی گرفته و همین موضوع می‌تواند هشدار و زنگ خطری برای تهدید سلامت کانون خانواده باشد.

ترفندهای صنعت دخانیات برای افزایش افراد سیگاری

بهزاد ولی زاده رئیس دبیرخانه ستاد کشوری کنترل دخانیات، در خصوص ترفندهای صنعت دخانیات برای اینکه بتواند جمعیت بیشتری را سمت مصرف مواد دخانی جذب

● سلامت

رژیم غذایی مدیترانه ای می تواند استرس را از بین ببرد

قبلاً ثابت شده که رژیم غذایی مدیترانه ای برای سلامت جسمانی افراد عالی است، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای می تواند خلق و خو را نیز بهبود بخشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان اخیراً گزارش دادند افرادی که رژیم غذایی مدیترانه ای داشتند سطح پایین‌تری از اضطراب و استرس داشتند.

«وانجلیسن مانتزیوریس»، محقق ارشد از دانشگاه استرالیای جنوبی، گفت: «این یک نکته بزرگ برای رژیم غذایی مدیترانه ای است. از طریق تغییر سبک زندگی نسبتاً آسان، افراد می‌توانند به طور قابل توجهی سطح استرس و اضطراب خود را بهبود بخشند»

به گفته محققان، رژیم غذایی مدیترانه ای شامل مصرف مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه، غلات کامل، دانه‌ها، آجیل، حبوبات و روغن زیتون است.

ماهی و غذاهای دریایی باید حداقل دو بار در هفته مصرف شوند و لبنیات و پروتئین‌های بدون چربی باید روزانه در وعده‌های کوچک‌تر مصرف شوند. این رژیم غذایی مصرف حداقل گوشت قرمز و غذاهای فرآوری شده و حذف نوشیدنی‌های شیرین را تشویق می‌کند.

برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۳۰۰ استرالیایی ۶۰ ساله و بالاتر را در مورد رژیم غذایی و علائم افسردگی، اضطراب و استرس مورد بررسی قرار دادند.

افرادی که از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی می‌کردند، حتی پس از بررسی عوامل دیگر توسط محققان، سطح استرس و اضطراب کمتری داشتند.

محققان همچنین دریافتند که عناصر خاص یک رژیم غذایی مدیترانه ای- میوه، آجیل، حبوبات و مصرف کم نوشیدنی‌های شیرین- با استرس و اضطراب کمتر مرتبط است.

مانتزیوریس گفت: «در سطح جهان، ما با جمعیت بی‌سابقه سالخورده‌ای مواجه هستیم، اما با وجود این طول عمر، بسیاری از مردم همچنان برای سلامتی و آرامش خود تلاش می‌کنند.»

وی در ادامه افزود: «رفتارهای سبک زندگی، از جمله کیفیت رژیم غذایی، به عنوان عوامل خطر قابل اصلاح برای سلامت روان ضعیف، با رژیم غذایی مدیترانه‌ای که برای کاهش خطر بیماری‌های مزمن و حمایت از پیری سالم تأیید شده است، توجه بیشتری را به خود جلب می‌کند.»

حداکثر زمان استفاده از مسواک چند ماه است

رئیس گروه سلامت دهان و دندان معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، در مورد شرایط نگهداری مسواک، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرنگاری مهر، پروین باستانی گفت: پس از هر بار مسواک زدن، مسواک را با آب شسته و خمیر دندان و سایر آلودگی‌های آن را کاملاً تمیز کنید.

وی افزود: همچنین، پس از هر بار استفاده از مسواک آن را در یک محل تمیز قرار دهید تا در معرض هوا خشک شود.

این دندانپزشک تأکید کرد: برای نگهداری باید سر مسواک مستقیم و رو به بالا باشد.

وی افزود: هر زمان که موهای مسواک از هم باز شد و یا شکل اولیه آن تغییر کرد، باید آن را تعویض کنید.

باستانی گفت: معمولاً هر سه تا چهار ماه باید مسواک عوض شود. وی ادامه داد: بعد از ابتلاء به بیماری‌های عفونی مانند آنفلوانزا بهتر است مسواک را عوض کرد و پس از بهبود، از مسواک جدید استفاده شود.

باستانی گفت: مسواک یک وسیله شخصی است و هرگز نباید به صورت مشترک در خانواده استفاده شود.



رژیم غذایی کتوژنیک کم کالری به کاهش آکنه کمک می کند

در یک مطالعه آزمایشی کوچک، برخی از زنان جوان که به دنبال کاهش وزن با رژیم کتو کم کالری بودند، یک مزیت غیرمنتظره به دست آوردند: آکنه آنها شروع به از بین رفتن کرد.



ضرورت آموزش بهداشت قاعدگی به دختران برای پیشگیری از ناباروری و بیماری‌های زنان



قاعدگی پرودها منظم نباشد که تا حدی طبیعی است اما اگر پس از این مدت همچنان سیکل‌های قاعدگی نامنظم بود، دختر خانم برای تشخیص علل احتمالی، همچون سندرم تخمدان پلی‌کیستیک باید توسط پزشک بررسی شود.

عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا در پایان بر اهمیت رعایت بهداشت قاعدگی در دختران تأکید کرد و یادآور شد: دختران ما باید بیاموزند که حتماً از نوار یا پدهای بهداشتی برای جذب خونریزی قاعدگی استفاده کنند و لازم است نحوه صحیح استفاده و دفع بهداشتی آن به دختران آموزش داده شود. همچنین، دختران ما باید بیاموزند که حتماً پیش و پس از استفاده از نوار بهداشتی دست‌های خود را بشویند و هر زمان لازم بود نوار بهداشتی را تعویض کنند. این نکته نیز بسیار مهم است که حداکثر پس از شش ساعت حتماً باید نوار بهداشتی را عوض کنند. علاوه بر این، باید به دختران مان آموزش دهیم که اگر در مدرسه پرپود شدند، چه کاری می‌توانند انجام دهند. آموزش بهداشت قاعدگی به دختران بسیار مهم است، زیرا می‌تواند از ابتلا به بیماری‌های زنان، مانند عفونت‌های دستگاه تناسلی جلوگیری کند و دقت به علائم دختران در دوران قاعدگی، مانند بی‌نظمی سیکل‌ها، درد شدید و خونریزی شدید، می‌تواند به تشخیص زودهنگام بسیاری از اختلالات و بیماری‌ها و در نتیجه کنترل و درمان مؤثر آنها کمک کند.

هم‌سن تو بودم، در مورد پرپود چیزی نمی‌دانستم و خجالت می‌کشیدم از کسی بپرسم؟» شروع کنید. وی افزود: یکی دیگر از رویکردهای مفید برای کودکی که به سن ۱۰ سالگی یا بیشتر رسیده است، دادن یک کتاب خوب و خواندنی برای کودکان در مورد بلوغ و رشد جنسی است. قبل از خرید، آن کتاب را مطالعه کنید تا مطمئن شوید که رویکرد آن مناسب باشد و اطلاعات صحیحی در اختیار فرزند شما می‌گذارد. سپس کتاب را در اتاق فرزندتان قرار دهید، جایی که او می‌تواند در محیط خصوصی خود آن را مطالعه کند و به‌طور اتفاقی به او بگویید که آن را در آنجا گذاشته‌اید تا در صورت تمایل به آن نگاه کند. می‌توانید مطمئن باشید که کتاب خوانده می‌شود و ممکن است ترس‌های او را کاهش دهد و به او کمک کند در صحبت کردن با شما در مورد مسائل و احساسات مرتبط با قاعدگی و بلوغ، راحت‌تر باشد. اگر کتاب مناسبی در این زمینه نیافتید و یا دانش کافی در این زمینه ندارید، می‌توانید از متخصصان این حوزه کمک بگیرید.

این متخصص بهداشت باروری درباره نکاتی که باید برای دختران در خصوص قاعدگی توضیح داد، بیان کرد: به او درباره قاعدگی (چگونگی، زمان شروع، مدت زمان، حجم خونریزی و ...) توضیح دهید. بگویید وقتی قاعدگی آغاز می‌شود شاید به‌خاطر جریان خون در لباس زیر خود احساس رطوبت کند و نباید نگران شود یا بترسد. جریان خون در روزهای نخست قاعدگی بیشتر است و به‌تدریج کم می‌شود. رنگ خون ممکن است روشن و رقیق یا تیره و غلیظ باشد؛ این کاملاً عادی است و رنگ و غلظت خون در هر پرپود و از ابتدا تا انتهای پرپود متفاوت است. برای برخی دختران در طول قاعدگی درد اندکی در زیر شکم احساس می‌شود که این درد ناشی از انقباض رحم برای ریختن و فشردن مایع قاعدگی به بیرون است.

وی درباره دردهای قاعدگی خاطرنشان کرد: در طول قاعدگی برخی دختران ممکن است احساس ناخوشی کنند ولی اگر از نظر بدنی فعالیت خود را حفظ کنند ناراحتی کمتری را احساس خواهند کرد. درد خفیف و احساس ناراحتی همراه عضو تیم تخصصی مرکز درمان ناباروری ابن‌سینا درباره روش‌های گفت‌وگوی مادر یا والد درباره قاعدگی با دختران توضیح داد: شما ممکن است بخواهید مکالمه درباره قاعدگی را شروع کنید یا به‌سادگی به او بگویید که مایلید هر زمان که او بخواهد، در مورد تغییرات بلوغ و قاعدگی با او صحبت کنید. می‌توانید مکالمه را با یک سوال یا اظهار نظر معمولی مثل اینکه «آیا می‌دانی که هیچ‌یک از دختران بزرگ‌تر در مدرسه هنوز پرپود شده‌اند یا خیر؟» یا «آیا می‌دانی وقتی من

میزان بروز آلرژی در مزاج‌های مختلف



سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت ضمن اشاره به میزان بروز حساسیت‌ها و آلرژی مزاج‌های مختلف، گفت: یکی از عوامل مهم سبک زندگی برای پیشگیری از آلرژی، بهبود سیستم دفع مواد زائد در بدن است.

دکتر مهشید چاپچی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره آلرژی اظهار کرد: مکانیسم آلرژی در طب رایج، واکنش بیش از حد سیستم ایمنی به موادی است که در حالت معمولی بدون ضرر هستند و آلرژن نامیده می‌شوند. آلرژن‌ها می‌توانند ذرات گرد و غبار، گرده گیاهان، برخی غذاها، برخی نوشیدنی‌ها، سرما، گرما، اشعه‌ها و ... باشند.

وی با بیان اینکه ابتلا به آلرژی‌ها در فصل بهار و پاییز شایع است، اظهار کرد: دلیل شایع شدن ابتلا به آلرژی در فصل‌های پاییز و بهار این است که آلرژن‌هایی مانند گرده‌های گل در فصل بهار گرد و خاک در فصل پاییز بیشتر می‌شوند. همچنین تغییرات دمایی شدیدی در این دو فصل شامل تغییر دمای سرد به گرم در فصل بهار و تغییر دمای گرم به سرد در فصل پاییز اتفاق می‌افتد که این تغییرات دمایی شدید سبب تغییرات در بدن انسان می‌شود.

سرپرست معاونت توسعه سلامت دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت با بیان اینکه افراد برمبنای

تغذیه مناسب برای مبتلایان به واریس

و تن ماهی اشاره کرد.

غذاهای حاوی فیبر نیز همچون آجیل، دانه‌ها و حبوبات، جو، گندم، بذ کتان و غذاهای غلات کامل با جلوگیری از یبوست و کاهش فشار به دریچه‌های آسیب دیده در رگ‌های پاها به کاهش علائم واریس کمک می‌کنند.

افرادی که اضافه وزن دارند، بیشتر در

معرض خطر واریس وریدی هستند، بنابراین کاهش وزن در درمان این بیماری بسیار موثر است. فلاونوئیدها هم با بهبود گردش خون و حفظ جریان خون موجب کاهش واریس می‌شوند. این ترکیبات همچنین با کاهش فشار خون و انبساط رگ‌ها در درمان این بیماری موثرند. از غذاهای حاوی فلاونوئیدها می‌توان به سبزیجاتی چون پیاز، فلفل، اسفناج و کلم بروکلی و همچنین مرکبات، انگور، گیلان، سیب، ذغال اخته، کاکائو و سیر اشاره کرد.

واریس اختلالی در خون‌رسانی به رگ‌های پا است که باعث برجستگی و تغییر رنگ رگ‌ها می‌شود. به گزارش ایسنا، در مبتلایان به واریس، رگ‌ها به دلیل تورم و رنگ آبی یا بنفش بسیار جلب توجه می‌کنند و علایمی چون سوزش و احساس تپش در پاها، احساس ناراحتی و سنگینی و درد در پاها، گرفتگی عضلات که در شب بیشتر می‌شود، تورم پاها و مچ پا و پوست خشک و خارش‌آور که به دلیل واریس نازک‌تر شده در افراد مشاهده می‌شود.

پزشکان توصیه می‌کنند فردی که به واریس وریدی مبتلاست از راهکارهای تغذیه‌ای برای کمک به درمان بیماری و بهبود علائم آن استفاده کند. به گزارش مدیکال نیوز تودی، مصرف غذاهای شور و سرشار از سدیم باعث حفظ آب اضافی در بدن می‌شود که به تشدید علائم واریس کمک می‌کند و به همین دلیل کاهش مصرف غذاهای شور و سدیم‌دار و در مقابل افزایش استفاده از غذاهای حاوی پتاسیم می‌تواند مفید باشد.

از منابع خوراکی غنی از پتاسیم می‌توان به بادام، پسته، عدس، لوبیا سفید، سیب زمینی، سبزیجات برگ‌دار و نیز برخی از ماهی‌ها مانند ماهی سالمون

راهکارهایی برای داشتن استخوان‌های قوی

پوکی استخوان وضعیتی است که استخوان‌ها قدرت خود را از دست می‌دهند و احتمال شکستگی بیشتر می‌شود.

استخوان یک بافت زنده است و به طور مداوم تغییر می‌کند؛ تکه‌هایی از استخوان قدیمی برداشته شده و با استخوان جدید جایگزین می‌شود. می‌توان استخوان را به عنوان یک حساب بانکی در نظر گرفت که در آن «سپرده» و «برداشت» بافت استخوان انجام می‌شود.

در دوران کودکی و نوجوانی، استخوان بیشتر از آن که خارج شده است، رسوب می‌کند، بنابراین اسکلت هم از نظر اندازه و هم از نظر تراکم رشد می‌کند. مقدار بافت استخوانی در اسکلت به عنوان توده استخوانی شناخته می‌شود. تا ۹۰ درصد از اوج توده استخوانی که در طول زندگی داریم در ۱۸ سالگی در دختران و تا سن ۲۰ سالگی در پسران ایجاد می‌شود.

توده استخوانی در اواخر دهه ۲۰ زندگی به اوج خود می‌رسد، اما سطح توده استخوانی که به دست می‌آید از فردی به فرد دیگر متفاوت است. توده استخوانی در هر دو جنس در حدود ۳۵ سالگی شروع به کاهش می‌کند. در زنان، یک مرحله از دست دادن سریع استخوان در ۱۰ سال یا بیشتر پس از یائسگی وجود دارد. این به این دلیل است که پس از یائسگی سطح هورمون استروژن که از استخوان‌ها محافظت می‌کند کاهش می‌یابد. در طول سال‌های پس از یائسگی نیز این کاهش ادامه می‌یابد. استحکام استخوان مردان با افزایش سن به طور مداوم کاهش می‌یابد.

هرچه اوج توده استخوانی ما در بزرگسالی بیشتر باشد و دست دادن توده استخوانی در بزرگسالی آهسته‌تر، بهتر است. این تا حدی توسط ژنتیک شما تعیین می‌شود، اما رژیم غذایی و سبک زندگی می‌تواند نقش مهمی را در این زمینه ایفا کند.

حقایق کلیدی در مورد سلامت استخوان
نیمی از زنان و ۲۰ درصد مردان بالای ۵۰ سال، شکستگی را تجربه می‌کنند که بیشتر به دلیل استحکام کم استخوان است. بسیاری از عوامل خطر می‌توانند منجر به تحلیل استخوان و پوکی استخوان شوند. برخی

مکمل های روغن ماهی خیلی به سلامت قلب کمک نمی کنند

یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که به طور منظم مکمل های روغن ماهی مصرف می کنند ممکن است آنقدر که فکر می کنند به سلامت آنها کمک نکند .

به گزارش مهر، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که استفاده منظم از مکمل‌های روغن ماهی می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته را برای اولین بار در میان افرادی که از سلامت قلب خوبی برخوردار هستند، افزایش دهد.

با این حال، این مطالعه طولانی مدت همچنین نشان داد که روغن ماهی می‌تواند به کسانی که قلبشان در حال حاضر مشکل دارد کمک کند و به طور بالقوه پیشرفت مشکلات قلبی را کاهش دهد و خطر مرگ را کاهش دهد.

محققان دریافتند افراد سالمی که مکمل‌های روغن ماهی مصرف می‌کنند ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلا به فیبریلاسیون دهلیزی هستند، مشکلی در ریتم قلب که خطر حمله قلبی و سکته را افزایش می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که آنها همچنین ۵ درصد افزایش خطر سکته مغزی داشتند.

با درمان‌های روان‌شناختی فشار خون آشنا شوید

شناختی، آموزش اثربخشی مقابله‌ای، مدیریت خشم و آموزش ابزار وجود گفته می‌شود.

حکیم‌زاده گفت: درمان شناختی – رفتاری مدیریت استرس در درمان اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی اثربخش بوده است.

وی بیان کرد: مدیریت استرس، توانایی افراد را برای کاهش استرس و سازگاری مناسب با موقعیت‌های استرس‌آور افزایش می‌دهد.

اثر مدیریت استرس در کنترل فشار خون

این دکترای روانشناسی بالینی گفت: مطالعات متعدد نشان داده‌اند مدیریت استرس، آرامش‌آموزی عضلانی و شناختی و تنش‌زدایی عضلانی بر کاهش فشار خون سیستولیک و دیاستولیک، کاهش تنیدگی ناشی از بیماری و کاهش مشکلات هیجانی و بهبود خلق و بهبود کیفیت زندگی اثربخش بوده است.

وی افزود: با توجه با اینکه آموزش مدیریت استرس به شیوه‌شناختی – رفتاری، یک رویکرد چندوجهی است، در آن فوننی مانند آرامش‌آموزی، تنفس دیافراگمایی، مراقبه، شناسایی افکار خودکار منفی و تحریف‌های شناختی و بازسازی آن‌ها با جایگزین کردن افکار منطقی، آموزش مقابله کارآمد، مدیریت خشم و ابزار وجود، به افراد آموزش داده می‌شود. حکیم‌زاده بیان کرد: در جلسات درمانی مدیریت استرس به شیوه شناختی – رفتاری استرس‌زها و پاسخ‌های استرس، تاثیر استرس، میزان آگاهی افراد از از نشانه‌های جسمی استرس، ارتباط افکار و هیجان‌ها، شناسایی افکار منفی و تحریف‌های شناختی و رفتارها، تعریف مقابله و انواع مقابله‌های کارآمد و ناکارآمد مورد بحث قرار می‌گیرد.

وی عنوان کرد: تمرین‌های آرمیدگی عضلانی تدریجی، تنفس دیافراگمی همراه با تصویرسازی، تمرین قدرت فکر، تمرین تفاوت بین خودگفت‌وگویی منطقی و غیر منطقی، تمرین جایگزینی افکار منطقی، خودآلقایسی، مراقبه نور خورشید، گام‌های مقابله موثر، تمرین مقابله کارآمد، تکنیک نرم کردن استرس‌زاهای طاقث‌فرسا، از مهارت‌های مدیریت استرس برای کاهش فشارخون مبتلایان به پرفشاری خون هستند.

کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت خوزستان گفت: مراقبه شمارش تنفس، حل مساله، برنامه مدیریت استرس شخصی، اندازه‌گیری فشارخون به طور مستمر، از دیگر مهارت‌های مدیریت استرس برای کاهش فشار خون هستند.



ارتباط دارد.

وی افزود: علاوه بر آن، افسردگی اغلب با افزایش هورمون‌های استروئیدی همراه است و این هورمون‌ها موجب افزایش فشارخون و آسیب دیدن شرایین می‌شوند.

فشارخون چگونه درمان می‌شود؟

حکیم‌زاده بیان کرد: عمده‌ترین راه درمان فشار خون، دارو است اما با گذشت زمان، بروز عوارض جانبی نامطلوب این داروها و همچنین رشد رویکردهای رفتاری از سوی دیگر، موجب شد بسیاری از پژوهشگران برای درمان اساسی فشار خون در جستجوی درمان‌های غیردارویی باشند. وی افزود: مداخلات غیردارویی در کنار درمان‌های پزشکی، به ویژه در مورد افرادی که علائم و نشانه‌هایشان بر اثر عوامل هیجانی و روان‌شناختی شروع یا تشدید می‌شوند، مؤثر واقع می‌شوند.

درمان روان‌شناختی فشار خون

کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت خوزستان گفت: طیف وسیعی از درمان‌های روان‌شناختی مانند مدیریت استرس، کنترل خشم، بازسازی شناختی، درمان‌های شناختی رفتاری و پسخوراند زبستی، در بهبود سلامت روان و کنترل فشار خون بیماران موثر هستند.

وی بیان کرد: یکی از درمان‌های روان‌شناختی، درمان شناختی – رفتاری مدیریت استرس است. این درمان، به مجموعه‌ای از درمان‌های مدیریت استرس گفته می‌شود که بر رویکرد شناختی رفتاری متمرکز است. این برنامه به شیوه شناختی – رفتاری شامل انواع گوناگون آرمیدگی، بازسازی

طیف وسیعی از درمان‌های روان‌شناختی مانند مدیریت استرس، کنترل خشم، بازسازی شناختی، درمان‌های شناختی رفتاری و پسخوراند زبستی، در بهبود سلامت روان و کنترل فشار خون بیماران موثر هستند.

قدسیه حکیم‌زاده کارشناس مسئول سلامت روان مرکز بهداشت خوزستان در گفت‌وگو با ایسنا، با اشاره به ۱۷ می روز جهانی فشار خون، در مورد

چگونگی مدیریت استرس و فشار خون اظهار کرد: سازمان بهداشت جهانی، فشار خون را مهم‌ترین علل اصلی ناتوانی مزمن دنیا می‌داند که سیری مزمن و پیش‌رونده دارد. این بیماری، مهم‌ترین مساله سلامت عمومی در کشورهای جهان و سومین علت مرگ انسان‌ها در سراسر دنیا است.

وی افزود: تعداد قابل ملاحظه‌ای از مبتلایان به پرفشاری خون، در نتیجه عوارض حاصل از بیماری جان خود را از دست می‌دهند. در واقع فشار خون یکی از بی‌علامت‌ترین عوامل خطرساز است که به عنوان یک عامل زمینه‌ساز یا به عنوان یک بیماری مستقل، همواره مورد توجه متخصصان بوده است.

افسردگی و اضطراب، عوامل خطرساز پرفشاری خون

این دکترای روانشناسی بالینی گفت: پژوهش‌های مختلفی، عوامل روان‌شناختی مانند افسردگی و اضطراب را از عوامل خطرساز پرفشاری خون معرفی کرده‌اند. از طرف دیگر، اضطراب با فعال شدن دستگاه عصبی سمپاتیک که می‌تواند موجب افزایش فشارخون و همچنین تصلب شرایین شود،

نوشیدنی‌ها و مکمل‌های کلارژن برای پوست، ناخن و مو مفیدند؟



در حال حاضر شواهد کافی وجود ندارد که نشان دهد مصرف قرص‌ها یا نوشیدنی‌های حاوی کلارژن تفاوتی در پوست، مو یا ناخن ایجاد کند.

نوشیدنی‌ها و مکمل‌های کلارژن برای پوست، ناخن و مو مفیدند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایندپیندنت فارسی، درباره نوشیدنی‌ها و مکمل‌های کلارژن سروصدای زیادی به راه افتاده است؛ مخصوصاً که افراد مشهور و چهره‌های تاثیرگذار هم از فواید شگفت‌انگیز این محصولات برای پوست، مو

و ناخن‌ها می‌گویند.

از آنجا که کلارژن در بدن ما از این بافت‌ها پشتیبانی می‌کند، به نظر می‌رسد مصرف کلارژن ممکن است به داشتن موهای شاداب و پوستی با درخشش جوانی کمک کند اما علم چه می‌گوید؟

کلارژن چیست؟

کلارژن یک پروتئین ساختاری اصلی در بافت‌های بدن است که در پوست، مو، ناخن، تاندون‌ها، غضروف‌ها و استخوان‌ها یافت می‌شود. کلارژن با مواد دیگری مانند اسید هیالورونیک و الاستین برای حفظ خاصیت ارتجاعی، حجم و رطوبت پوست همکاری و به ساخت پروتئین‌هایی مانند کراتین که پوست، مو و ناخن‌ها را تشکیل می‌دهند، کمک می‌کند.

به گزارش بخش سلامت دانشگاه هاروارد، بدن ما به طور طبیعی با استفاده از اسید آمینه‌ها از غذاهای غنی از پروتئین یا کلارژن مانند آبگوشت یا استخوان، گوشت و ماهی کلارژن تولید می‌کند. اما افزایش سن، آسیب‌های ناشی از نور خورشید، سیگار کشیدن و مصرف الکل همگی می‌توانند تولید کلارژن را کاهش می‌دهند.

نوشیدنی‌ها و مکمل‌های کلارژن اغلب حاوی کلارژن از منابع مختلف مانند ماهی، گاو، خوک یا مرغ‌اند و معمولاً پپتاید دارند؛ زنجیره‌های کوتاه اسید آمینه‌ها که به ساخت پروتئین‌های ضروری در بدن از جمله خود کلارژن و کراتین کمک

مناسب‌ترین ماسک صورت برای رفع لک و

روشن کننده

و به صورت منظم استفاده شوند.

بهترین ماسک صورت برای شما کدام است؟

بهترین ماسک صورت برای هر فرد بستگی به نوع پوست و نیازهای آن دارد. اما در اینجا چند نوع ماسک صورت برای انواع مختلف پوست بررسی شده است:

پوست چرب و مستعد آکنه:

ماسک‌های خاک رس و گل: برای کنترل چربی طبیعی پوست و کاهش ایجاد آکنه.

محصولات حاوی سالیسیلیک اسید: برای کنترل چربی پوست و پیشگیری از ظهور آکنه. پوست خشک:

ماسک‌های ژلی و ورقه‌ای: برای آبرسانی و حفظ رطوبت پوست.

محصولات حاوی هیالورونیک اسید و گلیسرین: برای تغذیه و مرطوب کردن عمیق پوست.

پوست معمولی:

ماسک‌های حاوی ترکیبات مغذی طبیعی مانند روغن آووکادو و ویتامین E: برای تغذیه و مراقبت از پوست.

پوست حساس یا ملتهب:

ماسک‌های ژلی یا کرمی: برای تسکین و آرامش پوست حساس و تحریک‌پذیر.

محصولات حاوی عناصر ضد التهاب و تسکین دهنده: برای حفظ سلامت پوست حساس و پیشگیری از تحریک‌ها.

به طور کلی، انتخاب و خرید ماسک صورت باید با توجه به ویژگی‌های پوست شما و نیازهای آن انجام شود. همچنین مهم است که محصولات با کیفیت و مناسب برای نوع پوست خود را انتخاب کنید.

مناسب ترین ماسک صورت برای رفع لک و روشن کننده

مکانیسم عملکرد ماسک صورت

ماسک‌های صورت عمدتاً از ترکیبات مختلفی تشکیل شده‌اند که به طور معمول شامل مواد طبیعی، مواد آنتی‌اکسیدان، مواد ضد التهاب و مرطوب‌کننده هستند. مکانیسم عملکرد این ماسک‌ها به شدت وابسته به ترکیبات و مواد موجود در آنها است. اما در کل، ماسک‌های صورت عمدتاً از رویایی کردن، تغذیه، مرطوب کردن و تسکین پوست برای بهبود وضعیت پوست استفاده می‌شوند.

به طور کلی، مکانیسم عملکرد ماسک‌های صورت ممکن است شامل موارد زیر باشد:

۱. تغذیه پوست: برخی از ماسک‌های صورت حاوی مواد تغذیه‌ای مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و روغن‌های طبیعی هستند که به پوست تغذیه می‌دهند و آن را تقویت می‌کنند.

می‌کنند.

در بررسی و تجزیه و تحلیل ۱۹ مطالعه منتشرشده در مجله بین‌المللی پوست، که در مجموع یک هزار و ۱۲۵ شرکت‌کننده داشت، کسانی که از مکمل‌های کلارژن استفاده می‌کردند، بهبود در استحکام، لطافت و رطوبت پوست را گزارش کردند و چین و چروک‌هایشان کمتر به چشم می‌آمد. این نتایج امیدوارکننده به نظر می‌رسد اما مشخص نیست آیا این بهبودهای پوستی واقعا به دلیل مصرف کلارژن بوده است یا خیر؛ زیرا در بیشتر آزمایش‌ها از مکمل‌های تجاری موجود استفاده شد که جز کلارژن مواد دیگری هم داشته‌اند. از جمله ویتامین‌ها، مواد معدنی، آنتی‌اکسیدان‌ها، کوآنزیم کیو۱۰ (Q1۰)، اسید هیالورونیک و کندرویتین سولفات.

یک مطالعه کوچک در سال ۲۰۱۷ روی ۲۵ نفر با ناخن‌های شکننده نشان داد که مصرف روزانه ۲.۵ گرم کلارژن به مدت ۲۴ هفته باعث بهبود شکنندگی و رشد ناخن‌ها می‌شود. با این حال، این مطالعه کوچک هیچ گروه کنترلی نداشت که دارونما مصرف کنند تا با گروهی که مکمل‌های کلارژن دریافت می‌کردند، مقایسه شود.هیچ مطالعه‌ای هم روی انسان‌ها انجام نشده است که فواید مکمل کلارژن را برای مو بررسی کند و در حال حاضر هیچ مدرک پزشکی ادعاهای رایج در بازار را مبتنی بر اینکه مکمل‌ها یا نوشیدنی‌های کلارژن می‌توانند رشد، درخشش، حجم و ضخامت مو را بهبود بخشند، تایید نمی‌کند.



پوستی تبدیل می‌شوند و رطوبت را به پوست می‌رسانند.

ماسک‌های خنک‌کننده: این نوع ماسک‌ها اغلب حاوی مواد خنک‌کننده مانند آلوئه ورا یا اسانس‌های گیاهی هستند که برای آرامش و آرامش پوست استفاده می‌شوند.

ماسک‌های ویتامینه: این ماسک‌ها اغلب حاوی ویتامین‌های مختلف مانند ویتامین C یا E هستند که برای تغذیه و تقویت پوست استفاده می‌شوند.

همچنین، ماسک‌های دیگری نیز وجود دارند که برای موارد خاصی مانند کنترل چربی، کاهش علائم پیری، یا درمان مشکلات پوستی خاص طراحی شده‌اند. انتخاب و خرید ماسک مناسب بستگی به نوع پوست، مشکلات پوستی و هدف مورد نظر دارد.

نکته و جمع بندی

بهترین روش برای مراقبت از پوست و انتخاب ماسک صورت، رعایت نکات مهمی می‌باشد. همچنین، خرید محصولات پوستی نیز نیازمند انتخاب منابع معتبر و با ضمانت است. روتین تاج در خرید محصولات مراقبت پوستی به شما کمک می‌کند تا از اطمینان خاطر درباره محصولات می‌خواهید تهیه کنید برخوردار شوید.

به طور کلی ماسک‌های صورت ابزاری مهم و موثر در مراقبت از پوست ما هستند. با انتخاب و استفاده از بهترین ماسک صورت متناسب با نوع پوست و نیازهای خود، می‌توانیم به طور موثری به بهبود وضعیت پوست، تغذیه، تطبیع، تسکین و پاکسازی آن کمک کنیم. ماسک‌های صورت می‌توانند به پوست آن راهی برای روشنایی، شادابی، افزایش انعطاف‌پذیری، کنترل چربی، جلوگیری از ظهور علائم پیری و حتی کاهش علائم آکنه و التهابات ارائه دهند. بنابراین، اهمیت انتخاب بهترین ماسک صورت به عنوان یک بخش اساسی از روتین مراقبت از پوست برای حفظ و بهبود سلامت و زیبایی پوست و افزایش اعتماد به نفس است.

همه چیز در رابطه با بیهوشی جراحی یبنی

بسیار پایین و حتی نزدیک به صفر می باشد.

در واقع احتمال فوت افراد بر اثر بکارگیری بیش از حد و غیر اصولی از مواد بیهوشی می تواند بسیار نگران کننده باشد ، اما بیهوشی در جراحی یبنی اگر تحت نظارت دقیق یک پزشک متخصص بیهوشی انجام شود ، احتمال مرگ و اغمای طولانی مدت نزدیک به صفر خواهد بود.

هر یک از این روش های موجود در بیهوشی در جراحی یبنی مزایا و معایب خود را دارند، در نتیجه بهترین نوع آن از جانب جراح یبنی برای شما عزیزان در نظر گرفته خواهد شد. در پروسه بیهوشی عمومی ، فرد هوشیاری خود را به طور کامل از دست می دهد و به یک خواب عمیق فرو می رود، در نتیجه اطلاعاتی از پروسه رینوپلاستی نداشته و هیچ گونه دردی را احساس نمی کند، بر خلاف بیهوشی وریدی ، فرد هوشیار است و تمامی فرایند جراحی را مشاهده می کنند. یک جراح یبنی ماهر در تهران با توجه به آن که نیازمند تمرکز بالا و کافی طی رینوپلاستی می باشد ، بیهوشی های عمومی در همواره پیشنهاد می کنند. نتیجه بهتر است با این پروسه که بیمار در آرامش کامل است این جراحی پر تهاجم انجام شود.

حالت تهوع: یکی از شایع ترین عارضه هایی که زیبا جوان بعد از جراحی زیبایی یبنی با آن مواجهه می شوند ، که از اثرات ماده بیهوشی می باشد ، حالت تهوع است.

ضعف و سرگیجه: این عارضه علاوه بر آن که می تواند بر اثر ماده بیهوشی مشاهده شود ، می تواند به علت ناشتا بودن افراد قبل از جراحی یبنی و احساس ضعف و گرسنگی بسیار زیاد افراد باشد که البته با وجود از دست دادن خون این عارضه افزایش می یابد.

کبودی: تمامی بافت های یبنی طی رینوپلاستی دست خوش تغییرات بسیار زیاد خواهند شد ، در نتیجه با این پروسه زیبایی تمامی ساختار یبنی و حتی زیر چشم ما نیز کبود و سیاه خواهند شد ، که با توجه به فشار های وارد شده به هنگام جراحی این موارد با ماده بیهوشی تشدید می شود. گلو درد: بسیاری از افراد زمانی که از بیهوشی خارج می شوند ، در گلو خود احساس درد و خشکی بسیار زیادی می کنند، همچنین ممکن است صدای افراد تا مدتی گرفته تر شود. این عارضه می تواند ناشی از گاز بیهوشی و هم به خاطر اسیب لوله های تنفسی به دستگاه صوتی باشد.

در دیگر عارضه های همراه با بیهوشی در جراحی یبنی ، می توان به سر درد ، خارش و اختلال در دفع نیز اشاره کرد.

از اهمیت بالا انتخاب نوع بیهوشی غافل نشوید، زیرا یکی از مراحل مهم طی جراحی زیبایی یبنی انتخاب نوع بیهوشی در جراحی یبنی می باشد.

از اهمیت بالا انتخاب نوع بیهوشی غافل نشوید، زیرا یکی از مراحل مهم طی جراحی زیبایی یبنی انتخاب نوع بیهوشی در جراحی یبنی می باشد. البته یک جراح یبنی باتجربه با در نظر گرفتن تمامی جوانب مناسب ترین آن را برای شما زیبا جوان در نظر داشته و این روند جراحی را با استفاده از آن برای شما آغاز می کنند.

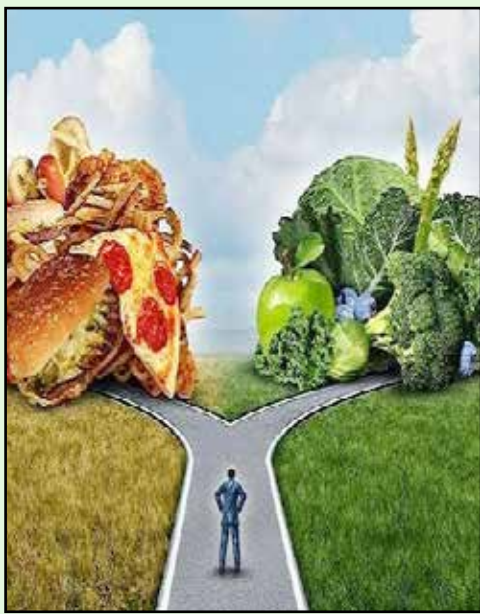
از جمله روش های بیهوشی در جراحی یبنی ، بکار گیری بهترین جراح رینوپلاستی در تهران از آرام بخش های وریدی می باشد. در واقع پزشک داروی بیحسی را به داخل بافت های یبنی تزریق می کند. یک نکته جالب که باید بدانید ، آن است که این بیهوشی ، شما نمی خوابید بلکه بهوش هستید اما بدن شما سست و بدون هیچ گونه انرژی خواهد بود و همچنین هیچ گونه دردی را احساس نخواهید کرد. معایب جراحی رینوپلاستی بدون بیهوشی چیست ؟ این پروسه نیازمند یک متخصص بیهوشی به صورت جداگانه می باشد ، همچنین طی بیهوشی به روش IV (وریدی) احتمال بروز آسیب‌راسیون مایع به داخل ریه ها را افزایش می دهد.

یکی از متداول ترین روش های بیهوشی در جراحی یبنی ، به صورت عمومی است ، به گونه ای که شما زیبا جو عزیز به طور کامل بهوش خواهید شد و به یک خواب عمیق فرو می روید. در این پروسه افراد با استنشاق دارو بیهوشی از طریق لوله هایی کوچک که در رگ دست یا رگ گردن و حتی در برخی مواقع در قفسه سینه قرار دارد انجام می شود. توجه داشته باشید که این نوع از بیهوشی نیازمند یک لوله تنفسی می باشد.

در این پروسه از بیهوشی در جراحی یبنی افراد هیچ گونه دردی را احساس نخواهند کرد. تمامی موارد با نظارت بر سیستم های بدن توسط متخصص بیهوشی انجام شده که از راه تنفس و ریه توسط لوله ها محافظت می شود. این روش بسیار تهاجمی می باشد ، همچنین عدم توانایی صحبت کردن بیمار در این میان وجود دارد. این پروسه دارای عوارض جانبی همچون عوارض ریوی را نیز به همراه دارد. احتمال از تأخیر در بازگشت هوشیاری و احساس خستگی بسیار زیاد از دیگر معایب آن می باشد.

بروز خطرات بسیار زیاد طی جراحی زیبایی یبنی با وجود هر یک از بیهوشی ها یک امر شایع و طبیعی است ، اما احتمال آسیب دیدن افراد با این موارد

رژیم های غذایی کم چرب در کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه موثرند



مطالعه مشاهده ای اخیر نشان می دهد که پیروی از یک رژیم غذایی کم چرب ممکن است به کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه کمک کند.

رژیم های غذایی کم چرب در کاهش خطر ابتلا به سرطان ریه موثرند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر از مدیکال نیوز، محققان چینی داده های گروهی متشکل از ۹۸۰۰۰ نفر را که در یک مطالعه سرطان مستقر در ایالات متحده شرکت داشتند، تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند که خطر ابتلاء به سرطان ریه در افرادی که کمتر-بن میزان چربی را در رژیم غذایی خود داشتند، ۲۴ درصد کمتر است.

این کاهش حتی بارزتر بود و در سیگاری هایی که رژیم های غذایی کم چرب داشتند، با ۲۹ درصد کاهش خطر همراه بود.

این نتایج نشان می دهند که رژیم های غذایی سرشار از چربی های اشباع شده با ۳۵ درصد افزایش خطر ابتلاء به سرطان ریه به طور کلی و دو برابر خطر ابتلاء به سرطان ریه سلول های کوچک مرتبط است.

محققان داده های مربوط به بررسی سرطان پروستات، ریه، کولورکتال و تخمدان را به عنوان بخشی از این مطالعه مشاهده ای تجزیه و تحلیل کردند.

شرکت کنندگان بین نوامبر ۱۹۹۳ تا ژوئیه ۲۰۰۱ انتخاب شدند و داده های مربوط به سرطان و مرگ و میر در سال های ۲۰۰۹ و ۲۰۱۸ جمع آوری شد.

سوابق پزشکی شرکت کنندگان جمع آوری شد، از جمله اطلاعاتی در مورد رژیم غذایی آنها که از طریق یک پرسشنامه رژیم غذایی ارائه شده بود که در مورد کالری مصرفی، درشت مغذی ها، و مقدار غذایی که از قسمت های مختلف هرم غذایی می خوردند، مانند میوه ها و سبزیجات، گوشت بدون چربی، لبنیات و قندهای افزودنی پرسیده شد. میانگین سنی شرکت کنندگان در مرحله پیگیری ۶۵ سال بود.

محققان این داده ها را با داده های جمع آوری شده در مورد ابتلاء به سرطان، مرحله بندی و نوع آن مقایسه کردند.

نتایج نشان داد رابطه معکوس بین رژیم های غذایی کم چرب و خطر ابتلاء به سرطان ریه، وجود دارد.

نویسندگان مطالعه حاضر گفتند که یافته های آنها توسط تحقیقات دیگری پشتیبانی می شود، به طور مشابه نشان می دهد که رژیم های غذایی کم چرب می تواند با خطر کمتر برخی سرطان های دیگر مرتبط باشد. آنها به مطالعه ای در بریتانیا اشاره کردند که نشان داد رژیم های غذایی سرشار از گوشت قرمز و فرآوری شده با سرطان ریه مرتبط است.

خواص شگفت انگیز عناب برای سلامتی و لاغری



شیر مادر مشخص شود.

تقویت سلامت جنسی
عناب به طور سنتی برای افزایش میل جنسی و باروری مردان استفاده می شود. برخی مطالعات نشان داده اند که عناب می تواند به بهبود کیفیت اسپرم و افزایش تعداد اسپرم در مردان کمک کند. عناب همچنین ممکن است به نعوظ بهتر و افزایش عملکرد جنسی کمک کند.

افزایش سطح تستوسترون
عناب حاوی ترکیباتی است که ممکن است به افزایش سطح تستوسترون در مردان کمک کند. تستوسترون هورمون جنسی مردانه است که نقش مهمی در عملکرد جنسی، تولید مثل، سلامت استخوان و عضلات و سطوح انرژی دارد.

عناب برای کبد چرب
عناب به دلیل داشتن خواص آنتی اکسیدانی، ضد التهابی و سم زدایی، می تواند به عنوان یک مکمل طبیعی مفید برای کبد چرب و بهبود سلامت کبد باشد. ترکیبات موجود در عناب به محافظت از سلول های کبد در برابر آسیب اکسیداتیو و کاهش التهاب در کبد کمک می کنند.

علاوه بر این، عناب می تواند به سم زدایی کبد و پاکسازی آن از سموم و مواد مضر کمک کند. مطالعات نشان داده اند که مصرف عناب می تواند آنزیم های کبدی را که نشان دهنده آسیب کبدی هستند، کاهش دهد و به بهبود عملکرد کبد در افراد مبتلا به کبد چرب کمک کند.

خواص ضد پیری قوی عناب
میوه عناب یک عامل ضد پیری قوی است. از آنجایی که این میوه مقادیر بالایی از ویتامین C را دارا می باشد، به جلوگیری از چین و چروک، رسوب ملانین و رنگدانه های پوستی کمک می کند.

اثر دمنوش عناب در بهبود عملکرد کلیه
پلی ساکاریدهای موجود در عناب منجر به بهبود عملکرد کلیه و کم خونی ناشی از بیماری مزمن کلیوی می شود. این میوه ارزشمند به دلیل داشتن لعاب زیاد در زمان خوردن، باعث افزایش مصرف آب در بدن بیماران کلیوی شده و به آن ها در درمان سنگ های کلیوی نیز کمک می کند.

خواص عناب برای تنظیم گردش خون
گردش خون بهینه و سالم به این معناست که اندام های شما از اکسیژن کافی برخوردار باشند و شما احساس نشاط و شادابی داشته باشید. مصرف چند عدد عناب در طول روز یک پیشنهاد فوق العاده است، چرا که خون را تغذیه می کند. آهن و فسفر موجود در این میوه در بهبود گردش خون نقش موثری دارد، با این حال در این باره به تحقیقات بیشتری لازم است.

از بین برنده اثرات ناشی از تشنج
یک مطالعه تجربی بر روی موش های مبتلا به تشنج نشان داد آن دسته موش هایی که قبل از تشنج تحت درمان عصاره عناب قرار گرفته بودند، استرس و حالت های تشنجی کمتری را در مقایسه با گروه دیگر نشان دادند. مصرف عصاره عناب به طرز قابل توجهی آسیب مغزی ناشی از تشنج را کاهش می دهد.

افزایش رشد مو
استفاده از اسانس عناب بر روی موش ها به مدت ۲۱ روز نشان داد که مصرف عناب در کمال تعجب منجر به رشد موهای آن ها می شود. روغن عناب می تواند تقویت کننده رشد موها باشد.

پیشگیری از پوکی استخوان
دمنوش عناب به دلیل دارا بودن مقادیر زیادی مواد معدنی همچون منگنز، مس، پتاسیم و منیزیم که برای سلامتی استخوان ها ضروری

کمک به هضم بهتر غذا

فیبر بالای موجود در میوه عناب موجب می شود که در صورت مصرف آن، هضم غذایی بهتری داشته باشیم و راحت تر وزن کم کنیم. حدود پنجاه درصد از کربوهیدرات های موجود در عناب از فیبر است که به دلیل اثرات مفید آن در بهبود گوارش و هضم غذا، این میوه از محبوبیت ویژه ای در نزد عموم برخوردار می باشد. این ماده مغذی به نرم و حجیم شدن مدفوع کمک می کند و خطرات ناشی از زخم معده، آسیب و باکتری های مضر می شود را تقویت کرده روده وجود داشته باشد را کاهش می دهد.

جالب است بدانید که در یک مطالعه تحقیقاتی بر روی موش ها، عصاره پلی ساکاریدی عناب پوشش روده ای موش های مبتلا به کولیت (بیماری التهابی مزمن روده که باعث زخم و علائم گوارشی شدیدی می شود) را تقویت کرده و علائم گوارشی آن ها را بهبود بخشید. به بیان ساده تر، فیبر موجود در میوه عناب، به باکتری های مفید روده ای شما کمک می کند و باکتری های مضر را از بین می برد.

خواص عناب در کنترل فشارخون
عناب یک داروی عالی در حفظ فشار خون طبیعی است. این میوه با بالا بردن سطح اکسید نیتریک (مولکول معجزه گر تسهیل کننده گردش خون در بدن) و در نتیجه کاهش فشار خون بالا به جریان خون در مغز کمک می کند. همچنین مقدار بالایی پتاسیم در عناب به گشاد شدن عروق بدن و تعادل فشار خون طبیعی کمک می کند.

خواص عناب در تسکین سرماخوردگی و سرفه
میوه عناب حاوی آنزیم خاصی به نام بروملین است که ترشحات خلط و مخاط دهان را کاهش داده و از این طریق به پاکسازی مسیرهای تنفسی و حفره های سینوسی کمک می کند. جوشانده برگ عناب نیز کارآمد است و برای تسکین گلودرد و سرماخوردگی از آن استفاده می شود.

خواص آنتی هیستامینی موجود در عناب، بدن را در وضعیت تعادل نگه می دارد و واکنش های آلرژیکی را کنترل می کند. عناب در درمان بیماری آنافیلاکسی نیز نقش بالقوای ایفا می کند. آنافیلاکسی یک واکنش آلرژیکی شدید در بدن است که با ضایعات جلدی، خارش، تورم گلو و افت فشار خون همراه است.

خواص عناب برای زنان بسیار زیاد است و موجب درمان بیماری های رحم، کیست تخمدان، سندرم تخمدان پلی کیستیک و... می شود. این میوه معجزه گر با تنظیم سیکل قاعدگی مخصوصا در خانم های جوان به سلامت اندام های داخلی آن ها کمک زیادی می کند. همچنین، در مطالعه ای که در دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام شد، از یک محصول گیاهی عناب به نام شیلاتوم رونمایی شد که در پایان مطالعه محققان دریافتند این فرمول طبیعی به اندازه قرص های ضدبارداری در درمان کیست تخمدان موثر است و عوارض جانبی نسبتا کمتری را در بدن زنان ایجاد می کند.

خواص عناب در بارداری
میوه عناب به دلیل دارا بودن مقدار زیادی اسید فولیک به تولید سلول های خونی و رشد جنین کمک می کند. همچنین حاوی مقادیری از روی است که در رشد مغز جنین موثر بوده و عملکرد شناختی او را تقویت می کند. با این حال، مصرف بیش از حد این میوه می تواند به زنان باردار آسیب برساند، بنابراین، توصیه می شود که با اجازه پزشک و با احتیاط مصرف شود. خواص عناب در شیردهی

در یک مطالعه تحقیقاتی انجام شده در ایران، مادران شیرده مجبور شدند روزانه ۱۵ گرم عناب تازه را به مدت دو ماه مصرف کنند تا تأثیر این میوه بر سمومی همچون سرب و کادمیوم در

میوه عناب که به خرما ی قرمز یا چینی معروف است، کالری بسیار کمی دارد و سرشار از فیبر و مواد مغذی می باشد. به علاوه این میوه با دارا بودن خاصیت آنتی اکسیدانی بالا در سلامتی انسان از جمله پاکسازی کبد، دفع سموم اضافی، رشد مو، پیری، لاغری، کاهش وزن و... نقش مهمی دارد. از این رو، اگر دوست دارید از آن استفاده کنید، در صورت ابتلا به بیماری حتما قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید. به خاطر داشته باشید که عناب دارای قند و کالری زیادی در هر وعده است، بنابراین، در حد اعتدال از خوردن میوه و دمنوش عناب لذت ببرید.

عناب میوه درختچه ای متوسط از تیره سنجیدیان و شبیه به خواص سنجند است که بیشتر در چین، اروپا، جنوب و شرق آسیا می روید. این میوه گرد و کوچک در ابتدا به رنگ سبز است اما بعد از رسیدن، به رنگ قرمز تیره و حالت زینونی شکل درمی آید و کمی چروکیده به نظر می رسد.

به دلیل طعم شیرین و بافت چوبدنی، اغلب، این میوه را خشک می کنند. جالب است بدانید که در بخش هایی از آسیا از عناب در آبنبات و دسر ها استفاده می شود و در بهبود خواب، کاهش اضطراب و بدخلقی نقش مهمی را ایفا می کند.

عناب در طب سنتی دارای طبع معتدل رو به سرد است. از این رو، توصیه می شود که افراد سرد مزاج از مصرف بیش از اندازه آن خودداری کنند؛ اما برای رهایی از مضرات عناب، می توانند این میوه پرخاصیت و گرمسیری را در کنار مصلحات آن از جمله آویشن مصرف نمایند.

ارزش غذایی عناب
عناب به دلیل دارا بودن فیبر بالا و کالری کم، یک میان وعده فوق العاده عالی و سالم برای رژیم غذایی محسوب می شود. این میوه حاوی مقادیر کمی از چند ویتامین و مواد معدنی است و منبع غنی از ویتامین C می باشد.

عناب خشک دارای قند و کالری بسیار بالاتری در مقایسه با میوه های تازه است، چرا که در هنگام خشک شدن، قندهای موجود در آن تجمع پیدا می کنند و ممکن است در طی فرآوری کردن این میوه به آن شکر هم اضافه شود.

خواص عناب؛ اکسیر سلامتی و جوانی
از دیرباز، در طب سنتی از عناب برای درمان بیماری هایی همچون بی خوابی و اضطراب استفاده می کردند. مطالعات انجام شده بر روی این میوه نشان می دهد که عناب می تواند خواص چشمگیری در عملکرد سیستم عصبی، سیستم ایمنی و هضم غذا ایفا کند.

ابوعلی سینا در کتاب "الأنبیة عن حقائق الادویه" عناب را "بهترین میوه برای تقویت کبد" می داند. او همچنین معتقد بود که عناب برای تقویت قلب، مغز و اعصاب مفید است.

فلاونوئیدها ترکیبات مختلفی هستند که در میوه ها و سبزیجات یافت می شوند و پلی ساکاریدها فراوان ترین کربوهیدرات موجود در غذاها هستند که از مهم ترین آن ها می توان به نشاسته، سلولز و گلیکوژن اشاره کرد. لازم به ذکر است که این ترکیبات معمولا در یک رژیم غذایی اصولی بسیار حائز اهمیت می باشند.

به علاوه این میوه، حاوی سطح بالایی از ویتامین C است که به عنوان یک آنتی اکسیدان قوی در بدن عمل می کند. یک مطالعه تحقیقاتی بر روی حیوانات نشان داد که خاصیت آنتی اکسیدانی عناب به کاهش استرس و التهاب ناشی از آسیب رادیکال های آزاد در کبد کمک می کند. در واقع، بیشتر فواید میوهی عناب به خواص آنتی اکسیدانی آن مربوط می شود.

طب سنتی درباره شیره توت چه می گوید؟



به گزارش سلامت نیوز به نقل از دکتر کرمانی، خواص شیره توت که آن را عموماً از توت سفید تهیه می کنند برای بدن بسیار مفید است و برای پیشگیری از بیماری ها و سلامت کلی بدن سال هاست که در بین مردم استفاده می شود. این شیره دارای طبعی گرم است و برای افرادی با مزاج سرد می تواند مفید باشد. در ادامه به بررسی خواص بی نظیر شیره توت و اثر آن بر سلامت کلی بدن می پردازیم.

شیره توت منبع خوبی از آهن ، ویتامین های گروه A و B محسوب می شود و به عنوان یک ماده غذایی مهم تقویت کننده بدن شناخته می شود. فواید این ماده غذایی به قدری زیاد است که شگفت زده خواهید شد:

تقویت عملکرد کلیه ها

تقویت سیستم ایمنی بدن

موثر در تصفیه خون

کمک به انعقاد خون

تقویت کننده معده

کمک به رشد کودکان

تقویت کننده بینایی

درمان واریس

کاهش دهنده استرس

درمان کننده سرفه و آسم

کمک به سلامت عروق

رشد و استحکام ناخن ها

مفید برای پوست و مو

افزایش شیردهی

ملین و پیشگیری کننده از یبوست

بهبود سرماخوردگی

کاهش دهنده اسید اوریک بدن

از بین برنده اضطراب و استرس

تقویت کننده لثه و جلوگیری از التهاب آن

چاق کننده افرادی با لاغری شدید

به کاهش سطح کلسترول کمک می کند

تقویت کننده عملکرد کبد و طحال

رفع و کنترل سفید شدن زودرس موها

ضد سردرد و سرگیجه ناشی از کمبود آهن

درمان کننده خواب رفتن و گزگز اعضای بدن

افزایش دهنده قوای جنسی در مردان و زنان

تسکین دهنده درد ناشی از بیماری هایی مانند

آر تری ت

بهبود دردهای دوره قاعدگی، عفونت رحم،

کاهش میل جنسی

افزایش دهنده قدرت یادگیری و تامین انرژی مورد نیاز کودکان

کاهنده مشکلات گوارشی به دلیل خاصیت

سم زدایی و ضد عفونی کنندگی آن

طب سنتی درباره شیره توت چه می گوید؟

ارزش غذایی و کالری یک قاشق غذاخوری شیره توت به شرح زیر است:

ماده مغذی و کالری مقدار

کالری ۱۳.۴

پروتئین ۱.۱ گرم

کربوهیدرات ۲.۱ گرم

قند ۰.۸ گرم

دیگر فواید شیره انگور در طب سنتی:

اگر از یک رژیم لاغری پیروی می کنید درباره

مقدار مصرف مجاز خود از متخصص یا مشاور تغذیه خود سوال کنید تا از فواید بی نظیر این ماده غذایی ارزشمند بهره مند شوید:

افزایش سطح آهن

شیره توت منبع غنی از آهن به شما می رود و افراد دارای کم خونی می توانند در زمان صبحانه و میان وعده های خود مقداری شیره توت همراه با نان میل کنند.

تقویت اعصاب

شیره توت دارای منابع مناسبی از ویتامین های گروه B است که در تقویت اعصاب و آرامش و کاهش استرس مؤثر هستند.

یکی از خواص شیره توت کاهش استرس و آرامش اعصاب است.

کاهش مشکلات گوارشی

شیره توت به دلیل فیبر بالایی که دارد برای رفع مشکلات گوارشی بسیار مناسب است. افرادی که دچار تبیلی روده یا یبوست هستند این ماده غذایی می تواند به بهبود دستگاه گوارش شان کمک کند.

بهبود ضعف بدنی

افرادی که دچار خستگی و ضعف بدنی هستند و افت قند زیادی را تجربه می کنند، می توانند زمان صبحانه از شیره و ارده استفاده کنند. این مواد غذایی برخلاف انواع مربا و حتی عسل، مواد مغذی بیشتری داشته و بدن را برای یک روز کاری و پرتحرک آماده می کند.

سلامت قلب

همان طور که می دانید ویتامین A نقش مؤثری در سلامت پوست، مو، ناخن و چشم ها دارد. علاوه بر آن کنترل سطح این ویتامین در بدن موجب کاهش مشکلاتی چون خواب رفتن دست یا پا به همراه کاهش گرفتگی عروق می شود. به همین دلیل شیره توت به دلیل سطح بالای ویتامین آ، از طریق کاهش گرفتگی عروق می تواند در سلامت قلب نقش داشته باشد.

شیره توت به دلیل ویتامین A بالای خود

برای پیشگیری از بیماری های قلبی مفید است.

خواص آنتی اکسیدانی

آنتی اکسیدان ها نقش مؤثری در پیشگیری از رشد سلول های سرطانی دارند و می توانند در کاهش کلسترول خون نیز مؤثر باشند. از آنجا که روش تهیه این شیره به صورت طبیعی است، خواص آنتی اکسیدانی فراوان توت در آن حفظ می شود. بنابراین شما می توانید با مصرف منظم شیره توت از خاصیت آنتی اکسیدانی آن برای پیشگیری از بیماری های مختلف استفاده کنید.

تنظیم قند خون

قند موجود در شیره توت، برخلاف دیگر شیره ها، برای مصرف دیابتی ها مضر نیست. علت آن هم دیر جذب بودن قند موجود در این شیره است. البته افراد مبتلا به دیابت باید مقدار متعادلی از شیره توت را مصرف کنند و درباره مقدار مجاز مصرف روزانه آن با پزشک خود مشورت کنند.

همچنین شیره توت می تواند یک ماده شیرین مغذی برای کودکان و نوجوانان باشد زیرا مصرف تنقلات شیرین کارخانه ای با قند بالا، به دندان هایشان آسیب می رساند.

در افراد غیردیابتی مصرف به اندازه شیره توت و اجتناب از قندهای مصنوعی مانع ابتلا به دیابت می شود.

روش های تهیه و پخت شیره توت

شیره توت را می توانید خودتان در خانه به راحتی تهیه کنید: توت ها را بشویید و داخل قابلمه مورد نظر بریزید.

آب را اضافه کرده و قابلمه روی حرارت بگذارید.

هنگام جوشیدن، کف روی آن را بردارید.

اجازه دهید تا توت ها به خوبی بپزد.

حالا شعله را خاموش کرده و بگذارید مواد داخل قابلمه از حرارت بیفتد.

به کمک مخلوط کن یا گوشتکوب برقی یا دستی توت ها را له و پوره کنید.

یک پارچه نخی تمیز را روی یک آبکش پهن کنید .

مواد داخل قابلمه را روی آبکش و پارچه نخی خالی کنید.

پارچه را جمع کرده و خوب فشار دهید تا تمامی آب آن خارج شده و فقط تقاله بماند. سپس آب توت را روی حرارت ملایم بگذارید و هنگام جوشیدن کف روی آن را جمع کنید.

وقتی به غلظت رسید، شعله را خاموش کنید.

پس از سرد شدن آن را داخل ظرف در بسته شیشه ای یا پلاستیکی قرار دهید.

با وجود خواص بی شمار شیره توت، ممکن است برای برخی افراد مناسب نباشد.

عوارض مصرف بیش از حد شیره توت و موارد منع مصرف آن

این ماده لذیذ به عنوان بخشی از صبحانه یا میان وعده ای خوش طعم، سلامتی را برایتان به همراه می آورد اما مصرف این ماده غذایی مانند تمام مواد غذایی، باید به اندازه باشد:

شیره توت کالری نسبتاً بالایی دارد به همین دلیل افراد دیابتی و دارای اضافه وزن باید با احتیاط و در مقدار مجاز آن را مصرف کنند.

همچنین طبیعت گرم و تر این ماده خوراکی ممکن است برای افرادی با طبع گرم، باعث حساسیت و باعث بروز جوش و صفراوی شدن خون شان گردد. افرادی که گرم مزاج هستند می توانند توت را با مصلحات آن میل کنند. با فاصله یک یا دو ساعت پس از خوردن شیره توت مقداری سکنجبین بنوشند.

آنچه از مقاله خواص شیره توت آموختیم:

خواص شیره توت از قدیم مورد توجه بوده است و علت این امر طبع گرم و تر و مواد مغذی بسیار بالای آن است. همان طور که در این مقاله خواندیم شیره توت برای تقویت اعصاب، کاهش استرس، تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش ضعف بدنی بسیار مؤثر و مفید است. البته در مصرف آن نباید زیاده روی کنید زیرا ممکن است قند خون را بالا ببرد و یا موجب حساسیت شود.

طب ایرانی زمینه ساز توریسم

درمانی در کشور

معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی تاکید کرد که طب ایرانی میراث کشور ما است و در صورتی که درست به دنیا معرفی شود می تواند در کنار درمان، ارزآوری هم در کشور داشته باشد. به گزارش سلامت نیوز، بابک شکاری افزود: از این آشفته بازاری که وجود دارد تنها سوداگرانی سود می برند که به اسم طب ایرانی، طب سنتی و اسامی عجیب و غریب خودشان را معرفی می کنند. در واقع این افراد هم نام طب سنتی را زیر سوال می برند و هم به شدت به سلامت مردم لطمه وارد می کنند. وی ادامه داد: در سازمان نظام پزشکی در تلاش هستیم که همکاری در این خصوص ایجاد کنیم تا این موضوع را شرح دهیم که طب ایرانی چه توانمندی هایی دارد و تا کجا می تواند پیش برود کجا می تواند در درمان بیماری به کار گرفته شود و کجا نمی توان از آن استفاده کرد و یک جاهایی هست که مردم استقبال می کنند که به سمت طب ایرانی بیایند وظیفه ما آگاه کردن اینها است.

شکاری خاطرنشان کرد: مردم باید بدانند که کسی که بر این علم اشراف دارد چه کسی و چه مشخصاتی دارد و چطور می توانند او را راستی آزمایی کنند، نروند عطاری که فردی که حتی دیپلم هم ندارد برایشان نسخه بپیچد که گاهی ممکن است خطرناک هم باشد و بهتر است پزشک متخصص را پیدا و به او مراجعه کنند.

به گفته وی، برنامه های آگاه سازی را برای مردم تهیه کنیم مثلاً آنهایی که دوست دارند با طب ایرانی معالجه شوند باید به چه کسانی مراجعه کنند؛ مثلاً فردی با بیماری گوارشی کجا می تواند از طب ایرانی استفاده کند.

وی افزود: خود ما در سازمان نظام پزشکی بیش از ۴۰ طرح که فکر می کردیم مهم است و کتاب داشت و مستند شده بود را به صورت فیلم تهیه کردیم و قصد داریم آن را منتشر کنیم.

شکاری گفت: مثلاً یک همکار متخصص گوارش را دعوت کردیم و متناسب با آن یک همکار متخصص طب ایرانی که بر روی بحث گوارش اشراف کامل داشت را نیز دعوت کردیم و آنها بر اساس کتاب های مدون و تایید شده مباحثی را مطرح کردند و اطلاعاتی را در اختیار مردم قرار دادند، به این طریق مردم و جامعه پزشکی را آگاه می کنیم.

معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور ادامه داد: بنابراین باید گفت یک ثروت و دستاوردی از گذشته به ما رسیده که برای ما مانده است که وظیفه ما این است که این میراث را هم حفظ و هم ارتقا دهیم، اینکه بخواهیم در برابر طب سنتی گارد بگیریم اشتباه است و اگر آگاهی هم ندهیم اشتباه است.

وی افزود: در همه دنیا گروهی از مردم تمایل به استفاده از محصولات به نام ارگانیک دارند و در بیشتر فروشگاهها این محصولات قیمت بالاتری هم دارد در واقع مصرف محصولات ارگانیک مختص طب ایرانی ما است و می توان به این وسیله توریسم درمانی به کشورمان بیاوریم البته فاصله زیادی با این ایده داریم چرا که زیر ساخت های آن هنوز انطور که باید در کشور ما مهیا نیست اما می تواند به این موضوع توجه داشت که این موضوع مختص ماست یعنی اگر بخواهیم روی بحث توریسم کار کنیم نمی توانیم به پای کشورهایی مانند فرانسه و ترکیه که بر روی زیر ساخت های گردشگری کار کرده اند برسیم اما نکته اینجا است که ما طب ایرانی را داریم که مختص خود ما است و در صورتی که درست بر روی آن کار کنیم و مدیا تهیه کنیم و آن را در اختیار مردم در همه دنیا قرار دهیم می توانیم در جذب توریست موفق باشیم. به گفته وی، این بحثی است که می تواند سال های سال برای ایران باقی بماند و درآمدزایی و ارزآوری برایمان به همراه داشته باشد، در واقع در کنار این موضوع می توان کارهای فرهنگی هم انجام داد و درمان را در مکان هایی قرار داد که جاذبه های گردشگری هم داشته باشد. در هر صورت این رشته با وجود آنکه به پهنای تاریخ ایران قدمت دارد ولی واقعا نوپا است و باید همه به آن کمک کنیم.

معاون آموزشی و پژوهشی سازمان نظام پزشکی کشور در خصوص برگزاری اولین کنگره طب ایرانی در خرداد ماه توسط انجمن علمی طب سنتی گفت : برگزاری کنگره طب ایرانی دو جنبه دارد یکی برای خود مجموعه جامعه پزشکی و خدمات دهندگان سلامت کشور که شامل پزشک و پرستار و دندانپزشک و مدیکال می شود و قسمت دیگر مردم هستند که این خدمات را دریافت می کنند. وی توضیح داد : ما باید برای شناساندن طب ایرانی به مردم دو کار را انجام دهیم که برگزاری چنین کنگره هایی می تواند یکی از این کارها باشد چرا که خود جامعه پزشکی کشور با این طب بیشتر آشنا می شود این فقط نباید مختص به خود متخصصان طب ایرانی باشد بلکه باید در تمام کنگره هایی که در طول سال برگزار می شود یک پنل به طب ایرانی اختصاص پیدا کند تا این نوع طب به جامعه پزشکی بیشتر معرفی شود.

وی افزود: متخصص گوارش، متخصص خون و متخصص ریه و متخصص پوست و رشته های داخلی باید بدانند که این رشته که در حال حاضر در دانشگاه به صورت آکادمیک تدریس می شود و PHD تربیت می کند چگونه است. نکته اینجا است که خیلی از نقطه مطلوب برای معرفی طب ایرانی فاصله داریم و در واقع متخصصان این رشته این وظیفه را بر دوش دارند که این رشته را معرفی کنیم و در سازمان نظام پزشکی هم دفترش فعال است و امیدواریم که این طب به جایی که ارزشش را دارد برسد.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سر دبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر اجرایی و جانشین مدیر مسئول: حسن شیرزاد

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

تلفکس ۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۵ خرداد ماه ۱۴۰۳-- شماره ۱۲۰

خبر

افزایش نرخ سکنه مغزی در بین جوانان



داده های جدید نشان می دهد میزان سکنه مغزی در آمریکایی های زیر ۶۵ سال بین سال های ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۲ حدود ۱۵ درصد افزایش یافته است. به گزارش مهر، این موضوع حتی در میان جوانان نیز صادق بود: محققان مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های ایالات متحده دریافتند که میزان سکنه مغزی در میان افراد ۱۸ تا ۴۴ ساله در طول دوره مطالعه ۱۴.۶ درصد افزایش یافته است.

مشخص نیست که چرا نرخ سکنه مغزی به شدت افزایش یافته است، اما افزایش نرخ چاقی و فشار خون بالا احتمالاً عواملی هستند که در این امر نقش دارند.

«یوی فوجی»، سرپرست تیم تحقیق از بخش پیشگیری از بیماری های قلبی و سکنه مغزی، گفت: «دلیل دیگر می تواند این باشد که مردم اکنون در تشخیص علائم سکنه مغزی بهتر هستند»

او گفت: «شناخت بهتر علائم و نشانه های سکنه مغزی ممکن است به طور بالقوه به افزایش شیوع سکنه مغزی کمک کند، زیرا در درمان زودهنگام سکنه مغزی به بهبود نتایج کمک می کند و بازماندگان بیشتری را بهبود می بخشد.» سکنه مغزی همچنان پنجمین علت مرگ و میر در ایالات متحده است. طبق گزارش مؤسسه ملی بهداشت، سالانه ۷۹۵۰۰ آمریکایی دچار سکنه مغزی می شوند و حدود ۱۳۷۰۰ نفر جان خود را از دست می دهند.

در گزارش جدید، گروه فوجی داده های سال های ۲۰۱۱ تا ۲۰۲۲ را از یک سیستم مراقبت سلامت ملی در ایالات متحده ردیابی کرد تا روند بروز سکنه را در میان آمریکایی های ۱۸ ساله و بالاتر شناسایی کند.

به طور کلی، سکنه مغزی در این ۱۱ سال در میان آمریکایی ها ۷.۸ درصد افزایش یافته است.

میزان سکنه مغزی در میان سالمندان تا حد زیادی بدون تغییر باقی مانده است، تغییر بزرگ در بین جوانان مشاهده شد.

نرخ فشار خون بالا که اغلب با چاقی مرتبط است در میانسالان در حال افزایش است. با افزایش اعداد فشار خون، خطر سکنه مغزی افزایش می یابد.

از سوی دیگر، اپیدمی مواد افیونی ممکن است مقصر برخی از سکنه های مغزی در میان جوانان باشد. محققان خاطرنشان کردند که اعتیاد به مواد افیونی می تواند حتی جوانان را در برابر یک بیماری قلبی مرتبط با سکنه به نام اندوکاردیت عفونی آسیب پذیر کند. کاهش هر یک از این عوامل خطر برای کاهش مجدد تعداد سکنه مغزی بسیار مهم است. در این بین، شناخت علائم سکنه مغزی می تواند درمان را تسریع کند و از مرگ و ناتوانی جلوگیری کند.

افزودن مداوم نمک به غذا و افزایش خطر ابتلا به سرطان معده

علاقه مند به شناسایی عوامل خطر سرطان معده هستند تا افراد بتوانند به موقع به دنبال مراقبت های با کیفیت بالا باشند. مطالعه اخیر منتشر شده، داده های بیش از ۴۷۰۰۰۰ نفر را مورد بررسی قرار داد تا ببیند که چگونه فراوانی افزودن نمک به غذا با موارد سرطان معده مرتبط است. نویسندگان دریافتند شرکت کنندگانی که همیشه به غذا نمک اضافه می کردند، نسبت به شرکت کنندگانی که به ندرت یا هرگز نمک به غذا اضافه نمی کردند، در معرض خطر بیشتر ابتلا به سرطان معده بودند.

سلامت / درمان

مکمل های روغن ماهی خیلی به سلامت قلب کمک نمی کنند



به گزارش مهر، تحقیقات جدید نشان می دهد که استفاده منظم از مکمل های روغن ماهی می تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکنه را برای اولین بار در میان افرادی که از سلامت قلب خوبی برخوردار هستند، افزایش دهد.

با این حال، این مطالعه طولانی مدت همچنین نشان داد که روغن ماهی می تواند به کسانی که قلبشان در حال حاضر مشکل دارد کمک کند و به طور بالقوه پیشرفت مشکلات قلبی را کاهش دهد و خطر مرگ را کاهش دهد.

محققان دریافتند افراد سالمی که مکمل های روغن ماهی مصرف می کنند ۱۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به فیبریلاسیون دهلیزی هستند، مشکلی در ریتم قلب که خطر حمله قلبی و سکنه را افزایش می دهد. نتایج نشان می دهد که آنها همچنین ۵ درصد افزایش خطر سکنه مغزی داشتند.

تیم تحقیقاتی به سرپرستی دکتر «هولیانگ لین»، اپیدمیولوژیست از دانشگاه گوانگژو چین، نوشت: «یافته های ما نشان می دهد که در استفاده از مکمل های روغن ماهی برای پیشگیری اولیه به دلیل فواید و عوارض نامطلوب قلبی عروقی احتیاط کنید»

اما در افراد مبتلا به بیماری قلبی موجود، استفاده منظم از روغن ماهی خطر حمله قلبی ناشی از فیبریلاسیون دهلیزی را تا ۱۵ درصد و خطر نارسایی قلبی منجر به مرگ را تا ۹ درصد کاهش داد. محققان دریافت اسیدهای چرب امگا ۳ از غذا را توصیه می کنند و ساردین و ماهی آزاد بهترین منابع هستند. روغن ماهی منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که تصور می شود به سلامت قلب و مغز کمک می کند. محققان توصیه می کنند که افراد حداقل یک بار در هفته از ماهی های چرب مانند ماهی آزاد استفاده کنند. محققان در یک نشریه خبری به این نتیجه رسیدند که «مطالعات بیشتری لازم است تا بفهمیم چرا روغن ماهی ممکن است برای افراد سالم مفید نباشد، اما برای افراد

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز، یک مطالعه اخیر نشان داد افرادی که به طور منظم به غذا نمک اضافه می کنند در مقایسه با افرادی که به ندرت یا هرگز نمک اضافه نمی کنند، ۴۱ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به سرطان معده هستند. کاهش مصرف نمک می تواند به کاهش خطر سرطان معده کمک کند و کسانی که در معرض خطر بالاتری هستند ممکن است از پیگیری مناسب بهره مند شوند. سرطان معده پنجمین سرطان شایع در جهان است. پزشکان و متخصصان

التماس عاجزانه فرزندان یک مادر از دکتر بهرام عین اللهی، وزیر بهداشت ،درمان و آموزش پزشکی :

جان بیماران سرطانی به خاطر کمبود ملزومات در خطر است لطفا پیگیری فرمایید



فاجعه کمبود تجهیزات و ملزومات پزشکی را کاملاً عیان نموده و هشدار متخصصین و روسای هیات ها و انجمن های علمی سلامت محور به وضوح آشکار است.

حضر تعالی بهتر از ما واقفید لازمه امثال منویات رهبر معظم انقلاب در باره تسکین آلام بیماران به عنوان تکلیف صریح دست اندرکاران نظام سلامت ، اقدام آنی و ضروری در این مورد است که امیدواریم با عنایت ویژه جنابعالی تحقق یافته و با دستور آن مقام عالی ، درمان و لوازم آن برای افراد ذکر شده که در بیمارستان های دولتی از جمله فیروزگر در نوبت عمل کولونوسکوپی هستند ، میسر و تامین گردد. مزید توفیقات جنابعالی

خانواده بیمار

عدم برنامه ریزی صحیح وزارت بهداشت در تامین تجهیزات و ملزومات پزشکی و نایاب شدن کلیس ،بیماران گوارشی را درمعرض تشدید بیماری و مرگ قرارداده است.

به دلیل عدم برنامه ریزی و هماهنگی صحیح در تامین کلیس کولونوسکوپی حدود دوماه در نوبت عمل کولونوسکوپی در بیمارستان دولتی در تهران هستیم و مادر پیرم به همراه من در تهران مستقرشده است .

حان مادرمن و بسیاری از مادران ایران زمین درخطر است خواهش میکنم به دادما برسید. ضعف اهتمام ،حمیت لازم و سیاست گذاری صحیح وزارت بهداشت در تامین ذخایر استراتژیک

اینفوگرافیک



ماجرای تجهیزات پزشکی قاقاق در ایران هلث

نمایشگاه تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی، از روز گذشته در تهران آغاز به کار کرد و در همین حال شنیده شد برخی اقلام قاقاق در این نمایشگاه عرضه می شود.

به گزارش مهر، بیست و پنج نمایشگاه تجهیزات پزشکی، دندانپزشکی و آزمایشگاهی تحت عنوان ایران هلث، از ۲۹ فروردین ۱۴۰۳ در محل دائمی نمایشگاه های بین المللی تهران آغاز به کار کرده است. برگزاری این نمایشگاه در دوره های گذشته با مشارکت انجمن ها و اتحادیه های فعال در حوزه تجهیزات پزشکی برگزار می شد و سازمان غذا و دارو نیز همراه بود. امسال اما برگزاری این نمایشگاه را معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری به عهده گرفته و از همین رو، گلابه هایی از سمت و سوی فعالان بخش خصوصی مطرح است که چرا بخش دولتی ورود کرده است.

در همین حال و ساعاتی پس از شروع نمایشگاه و گشت و گذار دست اندرکاران و فعالان حوزه تجهیزات پزشکی در نمایشگاه، اخباری به گوش رسید مبنی بر اینکه، برخی کالاهای چینی در نمایشگاه عرضه می شود که مجوز اداره کل تجهیزات پزشکی سازمان غذا و دارو را ندارند.

وی با تأکید بر اینکه تمامی محصولات عرضه شده در نمایشگاه ایران هلث با نظارت اداره کل تجهیزات پزشکی بوده است، تصریح کرد: یکی از شروط حضور محصولات شرکت ها در نمایشگاه ایران هلث داشتن پروانه ساخت از اداره کل تجهیزات پزشکی بوده است و به این موضوع اهتمام ویژه داشته ایم. عامری افزود: هیچگونه محصول قاقاق در این نمایشگاه عرضه نشده است همچنین کارشناسان سازمان بر غرقه ها و محصولات ارائه شده شرکت ها نظارت دارند و در صورت مشاهده محصولات بدون پروانه ساخت، با آن برخورد خواهد شد.

در همین حال، سعیدرضا شاهمرادی مدیرکل تجهیزات و ملزومات پزشکی سازمان غذا و دارو، با اشاره به استقرار میزهای خدمت این اداره کل در نمایشگاه ایران هلث ۲۰۲۴، خاطرنشان کرد: کارشناسان اداره کل تجهیزات پزشکی در طول برگزاری نمایشگاه در غرفه سازمان غذا و دارو مستقر بوده و پاسخگوی شرکت های فعال این حوزه خواهند بود.

ساقی باقری نیا دبیرکل شورای مشورتی تشکل های تامین کننده و صادرکننده و خدمات فنی و مهندسی تجهیزات و ملزومات پزشکی و دارویی، با عنوان این مطلب که مشکل رقابت بخش دولتی با بخش خصوصی در حوزه تجهیزات پزشکی همچنان وجود دارد و برطرف نشده است، گفت: بزرگ ترین مشکل ما در حوزه تجهیزات پزشکی، ارز ترجیحی است که مانع توسعه شرکت های تجهیزات پزشکی به ویژه شرکت های کوچک و نوپا شده است. قیمت گذاری دستوری هم دیگر مشکل اصلی حوزه تجهیزات پزشکی است.