



خبر

درمان خودسرانه، سلامت کودکان را به خطر انداخته است



دبیر اجرایی همایش علمی سالیانه انجمن پزشکان کودکان ایران گفت: رشد غلط فرهنگ درمان خودسرانه سبب به خطر افتادن سلامت کودکان شده است و به خانواده ها توصیه می‌شود از این کار غیرعلمی پرهیز کنند. محمد زنبوزی راد در گشایش همایش انجمن پزشکان ایران و چهل و پنجمین یادبود دکتر محمد قریب که در مرکز همایشهای رازی برگزار شد، در جمع خبرنگاران افزود: بیماریهای نوپدید و وزن کم کودکان هنگام تولد یکی از مشکلاتی است که با آن مواجه هستیم و راهکار آن راه اندازی کلینیک شیرخواران پرخطر است تا سلامت ریه، عصب شنوایی، بینایی، قلب و عروق و غیره بررسی شود. وی اظهار داشت: از آنجا که رشد مغز کودکان تا سن سه سالگی اهمیت زیادی دارد و بسیاری از بیماری‌های مغزی مانند فلج مغزی و اوتیسم اگر زیر سه سالگی تشخیص داده شوند، قابل درمان است. زنبوزی راد با اشاره به شیوع شیوع چاقی کودکان با وجود مشکلات اقتصادی برخی خانواده‌ها گفت: چاقی در دوران کودکی زمینه ساز بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت، فشارخون بالا و آلزایمر در دوران بزرگسالی است.

سبک تغذیه کودکان اصلاح شود

وی تاکید کرد: مصرف زیاد میوه و سبزیجات، کاهش استفاده از کربوهیدرات ها و مواد قندی و تحرک کافی در کودکان ضروری بوده و لازم است والدین اهمیت خاصی به این موضوع داشته باشند.

به گفته دبیر انجمن پزشکان کودکان ایران، شیر مادر نیز تغذیه کامل برای کودکان بوده زیرا استفاده از شیرخشک باعث بروز اسهال می شود و حتی در دوران بزرگسالی مشکلات زیادی برای آنها ایجاد می کند.

زنبوزی راد با اشاره به اهمیت تریق واکسن‌های دوران کودکی از جمله پنوموکوک در کشور تصریح کرد: ضرورت دارد به جای پرداخت هزینه‌های سنگین به برخی از ملزومات پزشکی، این منابع در حوزه واکسن‌های ضروری برای کودکان در کشور سرمایه گذاری شود تا بروز بیماری‌ها در آنها پیشگیری شود.

وی با اشاره به ضرورت راه اندازی دهکده سلامت در کشور، افزود: ایجاد دهکده‌های سلامت در همه نقاط کشور باعث می شود در حوزه پیشگیری بیشتر فعال بوده و منابع به این جهت سوق داده شود.

دبیر اجرایی همایش علمی سالیانه انجمن پزشکان کودکان ایران ادامه داد: همایش سالیانه انجمن پزشکان کودکان ایران تا ششم تیرماه ۱۴۰۳ در سالن همایش‌های رازی برپاست و ۲۰۰ نفر از اساتید دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور درباره طب کودکان در این همایش به بحث و تبادل نظر می‌پردازند و بیش از ۳۵ میزگرد علمی نیز در حاشیه آن برگزار می شود.

وی ادامه داد: موضوعات مورد بحث در این همایش شامل طب نوزادان، عفونی، غدد، گوارش، ریه، ایمونولوژی و آلرژی، ارتوپدی، جراحی، تغذیه، دندانپزشکی، اعصاب، کلیه و پزشکی قانونی و اخلاق پزشکی خواهد بود. زنبوزی راد با بیان اینکه این همایش دارای ۲۰ امتیاز بازآموزی برای متخصصین و فوق تخصص‌های کودکان و پزشکان عمومی است، افزود: همزمان با این کنگره هجدهمین همایش انجمن غدد و متابولیسم کودکان ایران و نخستین همایش پرستاری کودکان در راستای به‌روز رسانی اطلاعات علمی پزشکان و پرستاران در زمینه های گوناگون پزشکی کودکان برگزار می شود.

صاحب امتیاز ومدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر: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 آرانی ،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

شنبه ۲ تیر ماه ۱۴۰۲--شماره ۱۳۴

روزهای گرم و چالش ورزش کردن



گرمای شدید فعالیت معمول مغز را مختل می‌کند و تصمیم‌گیری‌های پیچیده مانند انتخاب مسیر در پیاده‌روی را سخت می‌کند و این تصمیم ساده را نیازمند سنجیدن چندین عامل مختلف می‌کند. به گفته او، همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد افراد در هنگام قرار گرفتن در گرما ممکن است بیشتر تصمیمات پرخطر بگیرند و رفتارهای تکانشی انجام دهند.

برخی افراد در برابر گرما آسیب‌پذیرند و اشخاصی که بیش از ۶۵ سال سن دارند از این نظر بیشتر در معرض خطرند چراکه بدن آنها قادر نیست به دلیل ضعف یا بیماری احتمالی، دمای خود را متناسب با گرمای محیط به خوبی و به طور پیوسته تنظیم کند. به گزارش ایسنا، کارشناسان

اثرات آن در امان نیست.

به گفته «میان بیلی»، استاد فیزیولوژی و بیوشیمی در دانشگاه ولز جنوبی، مغز «کلید اصلی» بدن است، زیرا دما و مایعات بدن را تنظیم می‌کند. هیپوتالاموس مغز با آن ساختار الماسی‌شکلش، همچون یک ترموستات عمل می‌کند و دمای داخلی بدن را نزدیک ۳۷ درجه سانتی‌گراد نگه می‌دارد.

وقتی هوا گرم است، هیپوتالاموس غدد عرق را فعال و رگ‌های خونی را گشاد می‌کند تا بدن خنک شود.

با این حال حتی کوچک‌ترین تغییرات نیز بر مغز تاثیر می‌گذارد. بدین ترتیب بسیاری از مردم در خنک‌ترین ساعت روز را به آن اختصاص دهید و به دنبال جاهایی باشید که سایه دارند. لباس‌های گشاد بپوشید و روی گردن و سرتان کیسه یخ بگذارید که بسیار چاره‌ساز است. نوشیدن آب ضروری است اما کارشناسان توصیه می‌کنند که صرفا از سر تشنگی آب ننوشید. آبرسانی بدن

مهم است، نگذارید بدن به نقطه‌ای برسد که به سرعت آب از دست دهد. همچنین به گفته متخصصان، کودکان خردسال، زنان باردار، افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای هم جزو گروه خطر به شمار می‌روند.

اما در هر صورت گرمای هوا برای همه خطرناک است و هیچ‌کس از کار است، سوخت کافی نمی‌رسد و

تأمین حداکثری داروهای بیمارستانی

وی ادامه داد: با تلاش کارکنان مدیریت مجموعه مدد و حمایت‌های رئیس دانشگاه علوم پزشکی ایران، تأمین حداکثری در بخش داروخانه‌های بیمارستانی ادامه دار خواهد بود.

قدوسی گفت: مجموعه مدد علاوه بر تأمین مراکز دانشگاه در حوزه داروخانه سرپایی با دارا بودن داروخانه تخصصی رازی مدد؛ نقش پر رنگی در تأمین دارو و خدمات رسانی به بیماران خاص از جمله دیابتی، پیوندی، تالسمی، ام اس در شهر تهران ایفا می‌کند.

سلامت / درمان

کاهش وزن را با خوردن مغزیجات آجیلی تجربه کنید

یک بررسی جدید نشان می دهد افرادی که برای کاهش وزن رژیم می گیرند، باید آجیل بخورند.

به گفته محققان، افرادی که روزانه ۴۰ تا ۸۵ گرم بادام، بادام زمینی، پسته یا گردو را به عنوان بخشی از رژیم کاهش کالری مصرف می‌کنند، نسبت به افرادی که از رژیم غذایی بدون آجیل استفاده می‌کنند، وزن بیشتری از دست می‌دهند.

در واقع، نتایج نشان می‌دهد افرادی که رژیم‌های غذایی «غنی‌شده با آجیل» داشتند، در مقایسه با افرادی که رژیم‌های غذایی بدون آجیل داشتند، ۱۵ تا ۷ کیلوگرم وزن کم کردند.

«الیسون کوتس»، محقق ارشد و رئیس پژوهش در زمینه سلامت و عملکرد انسان در دانشگاه استرالایای جنوبی، می‌گوید: «مردم معمولاً هنگام تلاش برای کاهش وزن از مصرف آجیل اجتناب می‌کنند، زیرا فکر می‌کنند که انرژی و محتوای چربی موجود در آجیل می‌تواند به افزایش وزن منجر شود.»

در عوض، به نظر می‌رسد آجیل ممکن است به کاهش گرسنگی به طور موثرتری کمک کند.

کوتس در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «آجیل سرشار از چربی‌های غیراشباع سالم، پروتئین گیاهی و فیبر رژیمی است که همگی در تقویت سیری و کاهش مصرف بیش از حد کالری نقش دارند. آجیل با بهبود سلامت قلب و عروق و متابولیک، سلامت بهتر روده و افزایش عملکرد شناختی مرتبط است.»

برای این بررسی، محققان یافته‌های هفت کارآزمایی را تجزیه و تحلیل کردند که شامل رژیم‌هایی بود که مصرف غذا را بین ۲۴۰ تا ۱۰۰۰ کالری در روز کاهش می‌داد. این مطالعات از یک ماه تا یک سال به طول انجامید و بر روی ۶۷۶ نفر که دارای اضافه وزن یا چاق بودند، انجام شد.

محققان دریافتند هیچ یک از مطالعات نشان نداد که آجیل مانع کاهش وزن می‌شود، و چهار مورد از مطالعات نشان دادند که آجیل در واقع باعث کاهش وزن بیشتر در افراد می‌شود.



اینفوگرافیک

چرا از همین امروز باید ورزش کردن را شروع کنیم؟



چندین خواص میخک که شما را میخکوب می کند



میخک که به میخک صدپیر هم معروف است، جوانه‌های گل درخت میخک هستند. میخک دارای عطر و طعم خوبی است و از گذشته به‌عنوان ادویه نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. میخک خواص درمانی و دارویی زیادی دارد حتی چوب میخک نیز برای سلامت بدن و درمان بیماری‌ها خواص فوق‌العاده‌ای دارد. میخک طبع گرم و خشک داشته و این گیاه سرشار از ویتامین B است و خواص ضدباکتریایی و ضد ویروسی دارد. از خواص دارویی میخک می‌توان به درمان سردرد، بیماری‌های دهان و دندان، تقویت سیستم ایمنی بدن، کمک به کاهش قند خون و موثر بودن در افراد دیابتی، کمک به کاهش وزن و لاغری، محافظت از کبد، کمک به سلامت دستگاه گوارش، استحکام استخوان‌ها، کمک به پاکسازی خون و... اشاره کرد. در این مطلب از غفاری دایت به برخی از خواص میخک از جمله خواص میخک برای زنان، خواص میخک برای مو و پوست، خواص میخک برای سرماخوردگی، خواص گل میخک، خواص دمنوش لاغری میخک، خواص میخک برای لاغری و همچنین عوارض میخک می‌پردازیم.

خواص میخک برای بدن
میخک برای چی خوبه؟ میخک خواص زیادی برای بدن دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره کرده‌ایم:

خواص میخک برای مردان
از اختلالات شایع که در مردان وجود دارد می‌توان به اختلال در نعوظ و کمبود میل جنسی اشاره کرد. یکی از فواید میخک، کمک به افزایش میل جنسی و افزایش نعوظ می‌باشد. در اصل نعوظ و عدم میل جنسی به علت اختلال در هورمون مردانه یا تستسترون است، گل میخک تاثیر فوق‌العاده‌ای در تنظیم سطح این هورمون مردانه دارد. از دیگر خواص میخک برای مردان می‌توان به تاثیر میخک در تقویت اسپرم‌ها اشاره کرد.

خواص میخک برای زنان
از خواص میخک برای زنان می‌توان به فواید میخک برای رحم اشاره کرد. میخک سبب تقویت رحم شده و سبب بهبود عملکرد تخمدان‌ها برای باروری تخمک می‌شود. یکی از رایج‌ترین علل ناباروری بهم خوردن مزاج رحم و به عبارتی سرد شدن مزاج رحم است. میخک در طب سنتی دارای مزاج گرم است و مصرف آن می‌تواند مزاج رحم را به تعادل برساند. برای دیدن لیستی از چربی سوز های قوی می‌توانید به مقاله نوشته شده غفاری با عنوان لیست مکمل چربی سوز شکم و پهلوی مراجعه نمایید.

خواص میخک برای مو و پوست
میخک دارای خواص فوق‌العاده‌ای است که یکی از این خواص، خواص میخک برای مو است. چند مورد از فواید میخک برای مو عبارت است از:

درمان ریزش مو: با مالیدن روغن میخک به پوست سر باعث بهبود گردش خون شده و رشد موها تقویت شود.

طراوت و شادابی بخشیدن به موها: استفاده از چای میخک برای مو بعد از رنگ کردن موها کمک به طراوت مو می‌کند. برای این کار از چای میخک سرد شده به عنوان شامپو استفاده کنید.

نرم کننده مو: ترکیب میخک و روغن زیتون تاثیر فوق‌العاده‌ای بر نرم کردن موها دارد. افزایش حجم مو: مصرف گلبرگ میخک و یا روغن میخک می‌تواند باعث افزایش حجم موها شود.

از دیگر خواص میخک می‌توان به خواص میخک برای پوست اشاره کرد.

درخشندگی پوست: میخک خواص ضد باکتریایی دارد در نتیجه ماسک های گیاهی گل میخک می‌تواند با از بین بردن جوش‌ها، زخم و عفونت باعث درخشندگی و زیبایی پوست شود. بهبود زخم: استفاده مرتب و روزانه از روغن میخک می‌تواند به بهبود زخم های پوستی کمک کند.

سلامت پوست : گیاه میخک خواص آنتی‌اکسیدانی قوی دارد که برای سلامت پوست و بدن مفید است. همچنین روغن گل میخک غنی از مواد معدنی مانند پتاسیم، سدیم، آهن، فسفر و ویتامین‌های C و A است.

درمان آکنه: از دیگر خواص میخک برای پوست خاصیت ضد باکتریایی میخک است که برای درمان آکنه بسیار مفید است، برای این امر کافی است روغن نیخک را به صورت موضعی استعمال کنید. روغن میخک برای درمان جوش‌های سرسیاه، جوش‌های سرسفید،

زخم و پوسته شدن که از علائم آکنه است نیز مفید است.

جوان سازی پوست: آنتی اکسیدان موجود در میخک به جوان سازی پوست کمک می‌کند. میخک رادیکال‌های آزادی را که موجب آسیب به پوست و ایجاد چین و چروک زودرس می‌شود را خنثی کرده و به جوان سازی پوست کمک می‌کند.

بسیاری از افراد ادعا می‌کنند مصرف سرکه سبب برای لاغری تاثیر دارد و به همین دلیل به طور روزانه آن را مصرف می‌کنند خواص میخک برای سرماخوردگی
میخک حاوی موادی مانند الژنول و گلیک اسید است که این ترکیبات خاصیت ضدالتهاب و ضدباکتریایی دارند. میخک نه تنها باعث تسکین گلودرد می‌شود بلکه درد حاصل از سرفه مداوم را هم تسکین می‌دهد. میخک خلط‌آور طبیعی است و مجرای تنفسی را پاک می‌کند. خواص آنتی اکسیدانی و ضد ویروسی میخک سبب تقویت سیستم ایمنی شده و به پاکسازی سموم و عفونت از بدن کمک می‌کند. همچنین میخک خارش گلو ناشی از سرفه خشک را هم تسکین می‌دهد.

دمنوش میخک می‌تواند علائم سرماخوردگی مثل آبریزش بینی و سرفه را تا حد زیادی کاهش دهد. یک میان وعده رژیمی و سالم میزان کالری کمی دارد. در غفاری دایت با انواع عصرانه کم کالری میان وعده رژیمی بدنسازی برای کاهش وزن و عضله سازی آشنا شوید تا یک عصرانه رژیمی میل کنید.

خواص گل میخک
میخک یعنی خشک شده غنچه درخت میخک که از دو هزار سال پیش از خشک شده گل میخک به‌عنوان ادویه استفاده می‌شد. در طب قدیم ایران طبع میخک را گرم و خشک می‌دانستند که به بیان برخی از خواص گل میخک می‌پردازیم.

رفع دندان درد و گوش درد
با استفاده از دم کرده میخک می‌توان باعث تقویت مغز و حافظه شد.

گل میخک در جلوگیری و حتی درمان سرطان موثر است.

سردرد و ضعف اعصاب را درمان می‌کند. مفید برای رفع تنگی نفس
میخک تقویت کننده کبد، کلیه و معده است. میخک اشتهاآور است و تب‌بر است. میخک برای گردش خون و قلب مفید است. از فواید خرمالو و مضرات آن اطلاع دارید، پیشنهاد میکنیم برای اطلاعات بیشتر به مقاله خواص خرمالو مراجعه نمایید.

وجود یک باکتری غیرهوازی موجود بر سطح زبان است. یکی از فواید جویدن میخک رفع بوی بد دهان است. میخک دارای خواص ضد قارچ، ضد میکروبی و ضد باکتریایی است که باعث از بین رفتن باکتری‌ها و میکروب‌های بد دهان می‌شود.

مانع کرم خوردگی دندان می‌شود: یکی از مشکلات رایج دندان‌ها کرم خوردگی است که موضوعی ناخوشایند است و می‌تواند باعث ایجاد درد در دندان‌ها شود. ما می‌توانیم با جویدن میخک مانع از کرم خوردگی دندان‌ها شویم. سفید کردن دندان‌ها: یکی دیگر از فواید جویدن میخک، سفید کردن دندان‌ها است. میخک را پودر کنید، پودر میخک را به خمیر دندان اضافه کنید و روزانه دندان‌های خود را ده الی پانزده دقیقه با پودر میخک شست و شو دهید.

خواص دمنوش میخک
از خواص دمنوش میخک می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:
درمان ناتوانی جنسی: طبع میخک بسیار گرم است و از آن می‌توان برای درمان ناتوانی جنسی و انزال زودرس بهره برد.

لاغری: از خواص دمنوش میخک می‌توان به تاثیر آن در افزایش متابولیسم و در نتیجه در کاهش وزن سریع و لاغری موثر است. همچنین دمنوش میخک موجب کاهش اشتها می‌شود.

رفع گرفتگی عضلات: از خواص دمنوش میخک می‌توان به تاثیر آن در افزایش متابولیسم و در نتیجه در کاهش وزن سریع و لاغری موثر است. همچنین دمنوش میخک موجب کاهش اشتها می‌شود.

تقویت کبد و طحال: مصرف دمنوش میخک به پاکسازی کبد کمک می‌کند.
تقویت معده و درمان ناراحتی‌های گوارشی: ترکیبات موجود در میخک به درمان زخم معده کمک می‌کند.

از دیگر خواص دمنوش میخک می‌توان به تقویت مغز و حافظه و رفع استرس اشاره کرد. اگر شما هم به دنبال لاغری موضعی یا دستگاه هستید و می خواهید با معایب و مزایا و هزینه های آن آشنا شوید به مقاله لاغری موضعی با دستگاه rf مراجعه نمایید.

خواص چای دارچین و میخک
خواص چای دارچین و میخک عبارت است از: انگل روده ای: از آن‌جا که این چای خاصیت ضد انگل، ضد باکتری و ضد قارچ دارد در درمان انگل روده مفید است.

لاغری : خواص چای دارچین و میخک می‌تواند به چربی سوزی و کاهش اشتها در نتیجه لاغری کمک کند.

آرتروز: چای دارچین و میخک دارای خاصیت ضدالتهابی و ضد درد است و می‌تواند برای افرادی که مبتلا به آرتريت روماتوئید هستند مفید باشد.

سلامت پوست: چای دارچین و میخک غنی از آنتی‌اکسیدان است و چین و چروک و پیری

پوست را کاهش می‌دهد.

تب: خواص ضد التهابی چای دارچین و میخک بی‌نظیر است و می‌تواند سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و سبب کاهش تب شود.
هضم: این چای دارچین و میخک باعث افزایش بزاق در نتیجه هضم بهتر و سریع‌تر می‌شود.

عفونت سینوس: چای دارچین و میخک به کاهش التهاب سینوسی کمک می‌کند.
طرز تهیه چای و دمنوش گل میخک
برای تهیه چای یا دمنوش گل میخک، ۱۰ گرم میخک را با یک لیتر آب‌جوش مخلوط کرده و بگذاریم برای ۵ دقیقه دم بکشد. طبع میخک بسیار گرم است و مصرف میخک برای افرادی که طبع گرم دارند توصیه نمی‌شود. پیشنهاد میشود برای آشنایی با روش های لاغری به لینک مربوطه مراجعه نمایید.

عوارض میخک
میخک در کنار تمام خواص بی‌نظیری که برای سلامت و بدن دارد، عوارض جانبی نیز دارد که در اینجا به برخی از آن‌ها می‌پردازیم:
کاهش قند خون: یکی از عوارض میخک تاثیر قابل توجه آن در کاهش قند خون است، افرادی که دچار هیپوگلیسمی هستند باید در مصرف میخک دقت کنند و مرتب قند خون خود را کنترل کنند.

افزایش خون‌ریزی: میخک حاوی ماده‌ای به نام اوژنول است که عامل رقیق کننده خون به حساب می‌آید، در نتیجه مصرف بیش از حد میخک می‌تواند سبب رقیق شدن خون و افزایش خطر خون‌ریزی شود. افرادی که مبتلا به هموفیلی هستند و یا داروهای ضد انعقاد مصرف می‌کنند، بهتر است در مصرف میخک دقت کنند.

تشنج: از دیگر عوارض میخک احتمال ایجاد فعالیت الکتریکی نامنظم در مغز شود و فرد را در معرض خطر تشنج قرار دهد.

حساسیت و آلرژی: مصرف بیش از حد میخک ممکن است سبب ایجاد واکنش‌های حساسیتی مثل کهیر، راش، گرفتگی گلو و در حالت های شدیدتر فرد دچار آنافیلاکسی شود.

خواص میخک برای لاغری
از دیگر خواص میخک می‌توان به خواص میخک برای لاغری اشاره کرد. میخک دارای خواص ضد چاقی است و مصرف آن به افرادی که قصد کاهش وزن دارند توصیه می‌شود. میخک باعث افزایش متابولیسم بدن شده و به کاهش وزن کمک می‌کند، از سوی دیگر سبب کاهش اشتها شده که این هم عامل موثری در کاهش وزن و لاغری است. با وجود آن‌که میخک در لاغری موثر است، اما تنها مصرف میخک برای کاهش وزن کافی نیست. برای کاهش وزن اصولی و دریافت رژیم غذایی سالم، همین حالا بر روی رژیم لاغری آنلاین کلیک کنید تا بهاره غفاری، یکی از بهترین مشاوران تغذیه، رژیم لاغری اختصاصی خود را دریافت نمایید.

توصیه‌های طب سنتی برای

پیشگیری از گرمازدگی

به گزارش سلامت نیوز محمد رضا حاجی حیدری متخصص طب سنتی ایران در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان با بیان این‌که تابستان مزاجی گرم و خشک دارد؛ گفت: تابستان، فصل شادابی سالمندان، بلغمی مزاجان و به طور کلی افرادی با مزاج سرد و تر است ؛ چرا که هوای تابستان، رطوبت و سردی را کاهش می‌دهد.

وی با بیان این‌که پزشکان بر اساس وضعیت مزاج و شرایط خاص هر شخصی نکاتی را به آن‌ها توصیه می‌کنند؛ ادامه داد: هر فصل تدابیر خاصی دارد و توصیه می‌شود برای پیشگیری از بیماری و حفظ سلامتی همه نکات پزشکی را رعایت کنند.

او با بیان این‌که در فصل تابستان بهتر است ناهار کم و سبک باشد، افزود: روزهای تابستان هوا بسیار گرم و قوه هاضمه نسبت به سایر فصول ضعیف‌تر است. به همین علت هموطنان باید از غذاهای سبک و زودهضم مانند مرغ و ماهی بیشتر در وعده‌های غذایی استفاده کنند.

وی با بیان این‌که هموطنان در فصل تابستان بهتر است از غذاها و چاشنی‌هایی که طبع سرد دارند؛ مانند ماهی، خورش کدو، ترشی، ماست و خیار استفاده کنند؛ تصریح کرد: به دلیل حرارت بالای فلفل بهتر است از این ادویه در غذا کمتر استفاده کنند.

حاجی حیدری گفت: مصرف میوه و آبمیوه‌هایی همچون زرشک و آب زرشک، شاه‌نوت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپفروت بسیار مفید است. این متخصص طب سنتی اظهار کرد: در فصل گرما باید گرسنگی و تشنگی را سریع برطرف کرد؛ چرا که ممکن است حرارت باعث آسیب به معده شود.

این متخصص طب سنتی در پایان گفت: در فصل تابستان خطر گرمازدگی، کم آبی بدن، مسمومیت غذایی و گزش حشرات بیشتر سلامت کودکان را تهدید می‌کند؛ بنابراین کودکان از ماندن طولانی در نور مستقیم آفتاب و به ویژه در اوج گرما خودداری کرده و آب و مایعات خنک بیشتر میل کنند تا دچار گرمازدگی نشوند.



طرز تهیه دوغ گازدار خانگی



بلد بودن جزئیات طرز تهیه دوغ گازدار برای کسانی که عاشق طعم دوغ‌های ترش و گازدار هستند، کار راه‌انداز است. برخی افراد برای گازدار شدن و ترش شدن دوغ به آن نخود اضافه می‌کنند و برخی دیگر این کار را با چند حبه قند انجام می‌دهند. اما طرز تهیه دوغ گازدار با نخود و قند چگونه است؟ شما طرز تهیه دوغ گازدار خانگی مثل دوغ آبعلی را بلد هستید؟ در این مقاله می‌توانید با چند روش طرز تهیه دوغ گازدار خوشمزه با ماست ترش یا شیر آشنا شوید و فوت و فن‌های خوشمزه شدن دوغ گازدار و ترش خانگی را هم بخوانید.

خوردن نخود در حالت عادی موجب نفخ و گاز معده می‌شود و جالب است بدانید که آزاد کردن گاز از نخود موجب گازدار شدن دوغ می‌شود. در ادامه می‌توانید با مراحل طرز تهیه دوغ گازدار با نخود آشنا شوید.

مرحله اول: هم زدن ماست و رقیق کردن آن در اولین مرحله از طرز تهیه دوغ گازدار به این روش باید ماست ترش را در یک ظرف بریزید و با کمک همزن دستی خوب ترکیب کنید تا کاملاً رقیق و یکدست شود.

مرحله دوم: ریختن ماست و نمک در بطری بعد از این که ماست را به خوبی هم زدید و یکدست کردید، یک قیف روی بطری آب قرار دهید و ماست را همراه با مقداری نمک داخل بطری بریزید. برای درست کردن یک بطری دوغ گازدار باید یک سوم حجم بطری را با ماست ترش پر کنید.

مرحله سوم: اضافه کردن آب به دوغ بعد از این که ماست و نمک را ترکیب کردید، در این مرحله از طرز تهیه دوغ گازدار باید دو سوم دیگر حجم بطری را با آب سرد پر کنید و سپس بطری را کمی تکان دهید تا ماست و آب ترکیب شوند.

مرحله آخر: آماده کردن دوغ گازدار در آخرین مرحله از درست کردن دوغ گازدار با نخود باید نخودها را داخل بطری بریزید. سپس دوغ را برای ۳ روز در فضای آشپزخانه قرار دهید. هر روز ۲ تا ۳ بار بطری دوغ را حسابی تکان دهید تا دوغ شما گازدار و خوشمزه شود. بعد از ۳ روز می‌توانید دوغ را در یخچال قرار دهید و مصرف کنید.

حقایق جالب در مورد سیب



سیب به عملکرد ریه‌ها کمک می‌کند برخی مطالعات نشان می‌دهند رژیم غذایی که سیب زیاد در آن وجود دارد به عملکرد بهتر ریه‌ها کمک کرده و علائم آسم را کاهش می‌دهد. در یک تحقیق معلوم شد خوردن پنج سیب یا بیشتر در هفته می‌تواند ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمن ریوی را کاهش داده و جلوی افت عملکرد ریه در اثر سالخوردگی را بگیرد. عامل این خاصیت چیست؟ سیب منبع عالی کوئرستین است که یک بیوفلاوونوئید با فعالیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی است. سیب به‌ویژه برای کاهش التهاب راه‌های هوایی مفید می‌باشد.

سیب سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هایی مانند کوئرستین می‌باشد که خاصیت ضدالتهابی داشته و می‌تواند التهاب ناشی از آسم آلرژیک را کاهش بدهد. ضمناً یک سری از یافته‌ها نشان داده‌اند کوئرستین به کنترل علائم آلرژی کمک می‌کند. کوئرستین به میزان بسیار زیادی در پوست سیب وجود دارد. چین در صدر لیست تولیدکننده‌های سیب در دنیا قرار دارد و هر ساله ۴۴ میلیون تن سیب تولید می‌کند. ایالات متحده آمریکا دومین تولیدکننده سیب در دنیاست. بیشتر ایالات آمریکا سیب تولید می‌کنند؛ اما واشنگتن از جهت تولید سیب جلوتر بوده و سالانه ۱۲۵ میلیون جعبه سیب تولید می‌کند. چند نوع سیب داریم؟ آماده‌اید تا شگفت‌زده شوید؟ ما بیش از ۷۵۰۰ نوع سیب در دنیا داریم که تقریباً ۲۵۰۰ نوع از آنها در ایالات متحده آمریکا تولید می‌شوند. کاشتن درخت سیب یک سرمایه‌گذاری بلندمدت است که زود جواب نمی‌دهد. یک درخت سیب به پنج تا هفت سال زمان نیاز دارد تا به میوه دادن برسد، آن هم تحت شرایط مناسب. درخت سیب مقاوم

و فیبرهای دیگری که دارد می‌تواند کلسترول LDL خون را پایین بیاورد. آیا می‌دانستید که پوست سیب دارای بیشتری ظرفیت فیبر آن است؟ فیبر به گوارش و کنترل اشتها کمک می‌کند و روده‌هایتان را سالم نگه می‌دارد و التهاب را کاهش می‌دهد. ضمناً فیبر سیب می‌تواند قند خون را تثبیت کند؛ بنابراین اگر پوست سیب را جدا کنید خودتان را از خاصیت مهمی محروم کرده‌اید. شما می‌توانید سیب‌های ارگانیک را به طور کامل به پوست بخورید. سعی کنید سیب ارگانیک بخرد؛ چون به سیب‌های معمولی بسیار سم زده می‌شود. اگر برای کاهش وزن مشکل دارید سعی کنید غذاهای فیبردار بیشتری وارد رژیم غذایی خود کنید، مثل سیب. سیب میوه‌ای کم‌کالری و پُر از مواد مغذی است. سیب دارای قندهای طبیعی است؛ اما چون فیبر و آنتی‌اکسیدان فراوانی دارد جلوی بالا رفتن ناگهانی قند خون را می‌گیرد.

آیا می‌دانستید که سیب از خانواده گل‌سرخیان است؟ در واقع سیب‌ها دارای DNAهای مشترک زیادی با اعضای دیگر خانواده گل‌سرخیان مانند گلابی و آلو هستند. دیگر اعضای خانواده گل‌سرخیان شامل توت‌فرنگی و هلو و گیلاس می‌شوند، شاید هیچ‌وقت فکر نمی‌کردید سیب از خانواده گل‌سرخیان باشد، عجیب نیست؟ به رنگ سرخ و زیبای سیب نگاه کنید! حتماً بارها بارها شنیده‌اید که خوردن یک سیب در روز شما را از دکتر رفتن بی‌نیاز می‌کند. اما آیا می‌دانستید این توصیه از سال ۱۹۱۳ رواج پیدا کرده است؟ این کلمات بیخود کنار هم چیده نشده‌اند. سیب باتوجه به محتوای مغذی که دارد به‌خوبی با التهاب در بدن می‌جنگد و مانند یک سد دفاعی در برابر بیماری‌های مزمنی مانند حمله قلبی، سکته مغزی، دیابت و سرطان است.

سیب میوه‌ای خوشمزه و جذاب و پرخاصیت است که می‌توانید به‌عنوان یک میان‌وعده ارزشمند به راحتی هر جا با خودتان ببرید و هر زمانی از آن استفاده کنید. سیب سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هاست. به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت تبیان، نام علمی سیب *Malus domestica* است. تاریخچه سیب به هزاران سال پیش برمی‌گردد که انسان برای اولین بار آن را برداشت کرد و سیب همچنان نماد سلامتی و تغذیه سالم است. سیب را می‌توانید به تنهایی یا در انواع سالاد و سس مصرف کنید. آیا می‌دانستید سیب برای میکروبیوم روده‌تان خوب است؟ سیب غنی از فیبرهای دوستدار روده است؛ اما از سویی دیگر دارای فیبرهای مفید دیگری به نام پکتین نیز هست که نوعی پری‌بیوتیک محسوب می‌شود. باکتری‌های سالم روده که در روده‌های شما زندگی می‌کنند عاشق پکتین هستند. وقتی سیب و دیگر غذاهای پکتین‌دار می‌خورید، باکتری‌های سالم روده‌تان آنها را می‌بلعند و آنها را تخمیر می‌کنند. طی تخمیر، اسیدهای چرب زنجیره کوتاه تولید می‌شود و این اسیدها می‌توانند التهاب را کاهش بدهند. مطالعات نشان می‌دهند اسیدهای چرب کوتاه زنجیره مانند بوتیریک اسید و پروپیونیک‌اسید می‌توانند ریسک سرطان کولون را کاهش بدهند. ضمناً پکتین، گوارش را کند کرده و جلوی افزایش گلوکز بعد از خوردن غذا را می‌گیرد. اگر سیب ارگانیک می‌خرید و آن را خوب می‌شوید می‌توانید آن را با پوست بخورید. خوردن سیب با پوست یعنی پکتین بیشتر برای بدن. زیرا پوست سیب حاوی مقدار قابل توجهی از فیبر سیب است. علاوه بر این، خوردن سیب با پوست به دلیل پکتین

کدام ماهی در دوران بارداری مصرف شود؟

این تحقیق شامل ۳۶۱ کودک بود که در هشت سالگی تحت ارزیابی‌های رشد عصبی قرار گرفتند و آی کیو، زبان، حافظه و توجه آنان بررسی شد. ماهه سوم بارداری با استفاده از نمونه‌های موی مادران جمع‌آوری شده پس از تولد اندازه‌گیری کردند اما اشکال مهم این بود که این روش توانایی تشخیص بین مادرانی که مرتباً ماهی کم جیوه می‌خوردند و مادرانی که مقادیر کمتری ماهی با جیوه بالا مصرف می‌کردند را نداشت. به‌طور خاص، خوردن ماهی‌های حاوی جیوه کم، مفید بود، در حالی که مصرف ماهی با سطوح جیوه بالاتر مضر بود. با این حال، این تحقیق گام اساسی به جلو در درک خطرات و مزایای مصرف ماهی در دوران بارداری است.



به گزارش نقل از ایسنا از ارث، مدت‌هاست که دانشمندان با موضوع مصرف ماهی در دوران بارداری مقابله می‌کنند. در حالی که ماهی مملو از مواد مغذی مانند اسیدهای چرب اشباع نشده چندانگانه، سلنیوم، ید و ویتامین دی است و برای رشد مغز ضروری است، آنها همچنین حاوی متیل جیوه، سم عصبی نیز هستند. این تعادل چالشی است که سازمان غذا و داروی ایالات متحده را بر آن داشت تا به مادران باردار توصیه کند مصرف ماهی را محدود کنند. با این حال، این موضوع که بسیاری از زنان در طول بارداری خود به‌طور کامل از ماهی اجتناب می‌کنند، پیامدی ناخواسته دارد. محققان بر این باور بودند که درک خطرات جیوه برای سلامتی باید در فواید تغذیه‌ای ماهی که ممکن است سمیت جیوه را کاهش داده یا متعادل کند، در نظر گرفته شود.

یک توصیه برای سلامت مو

همین امر شامپوهای فاقد سولفات را به گزینه‌ای ملایم‌تر تبدیل می‌کند، به‌خصوص برای افرادی که پوست حساس یا نوع موی خاصی، مانند موی فیر یا رنگ‌شده دارند.

آیا شامپوی بدون سولفات برای مو خوب است؟

به گزارش آئیندیندنت، شامپوهای بدون سولفات به‌عنوان محصولاتی ملایم‌تر می‌توانند به حفظ رطوبت طبیعی مو کمک کنند که باعث می‌شود کمتر خشک یا تحریک شود و کمتر احتمال دارد ساقه مو دچار شکستگی شود. با وجود این، مارترین اشاره می‌کند که برای گرفتن بهترین نتیجه، ضروری است شامپوی بدون سولفاتی انتخاب کنید که برای نیاز و نوع موی خاص شما مناسب باشد.

مارترین توضیح می‌دهد: از بازخورد و تحقیقی که شما و در حرفه‌ام داشته‌ام شامپوی بدون سولفات تفاوت‌های مشهودی در مو ایجاد می‌کند و این تفاوت‌ها می‌تواند کاهش خشکی، وزندگی و تحریک و همچنین بهبود حفظ رطوبت و سلامت کلی مو را شامل شود.

از کجا بفهمم که شامپو بدون سولفات است؟

وقتی شامپویی بدون سولفات باشد، اغلب این موضوع را روی بسته‌بندی ذکر خواهند کرد زیرا این نکته‌ای کلیدی برای فروش آنهاست، اما فقط برای اطمینان بیشتر، بهترین کار این است که نوشته‌های ریز روی بسته‌بندی را بخوانید. رایج‌ترین سولفات‌هایی که در شامپو استفاده می‌شوند عبارتند از سدیم لوریل سولفات (SLS) و سدیم لورت سولفات (SLES)، بنابراین حواستان به این دو ترکیب در فهرست مواد تشکیل‌دهنده محصولی که تهیه می‌کنید، باشد.

سولفات چه اثری روی مو دارد؟

مارترین پنج اثر منفی اصلی که استفاده از شامپوی حاوی سولفات می‌تواند روی مو داشته باشد، شرح داد:

۱. حذف روغن‌های طبیعی: سولفات پاک‌کننده‌ای قوی است که می‌تواند روغن‌های طبیعی پوست سر و مو را از بین ببرد و به خشکی و احتمالاً تحریک و حساسیت منجر شود.

۲. آسیب‌دیدگی مو: استفاده مکرر از سولفات ممکن است به‌مرور زمان ساقه مو را ضعیف کند و به شکستگی ساقه، موخوره و کدری موها منجر شود.

۳. تحریک پوست سر: سولفات ممکن است برای پوست سر قوی باشد و سبب تحریک، خارش و قرمزی شود، به‌خصوص در افرادی که پوست حساس یا عارضه‌های خاصی پوست سر مانند اگزما یا پسوریازیس دارند.

۴. محو رنگ تدریجی: در افرادی که مویشان را رنگ کرده‌اند، سولفات می‌تواند باعث شود که رنگ مویشان سریع‌تر از بین برود و به درخشندگی و دوام رنگ آسیب می‌زند.

۵. مشکلات موی فر: سولفات می‌تواند مدل فر طبیعی موهای فر یا مجعد را مختل کند و به وز شدن و از دست رفتن حالت مو منجر شود.

شامپوی بدون سولفات چیست؟

شامپوهای بدون سولفات از عوامل پاک‌کننده ملایم‌تری استفاده می‌کنند که در تماس با پوست سازگاری و لطافت بیشتری دارند. مارترین می‌گوید آنها همچنان مؤثرند و موها را تمیز می‌کنند اما بدون اینکه مقدار زیادی از رطوبت طبیعی را از بین ببرند و

اغلب شاید این‌طور به نظر برسد که وقتی بحث جدیدترین مواد ترکیبی مطرح است، نام‌های تجاری ما را با جریان مداوم کشف‌های تازه غرق می‌کنند اما شامپوهای بدون سولفات واقعاً مؤثرند و از آنجا که تغییری ضروری است که همه ما باید انجام دهیم تا موهای سالم‌تر و شاداب‌تری داشته باشیم، بسیاری از ما نام این شامپوها را شنیده‌ایم اما کمی سردرگم مانده‌ایم چون نمی‌دانیم واقعاً چه هستند. ادامه مطلب را بخوانید تا همه نکاتی را که لازم دارید در مورد شامپوهای بدون سولفات بدانید: از جمله اینکه این محصولات چه هستند و چه فایده‌ای برای موهایتان دارند.

سولفات چیست؟

مارترین توضیح می‌دهد: سولفات ترکیبی شیمیایی است، سولفات معمولاً در مواد معدنی، نمک و موادی مانند سدیم سولفات یا منیزیم سولفات یافت می‌شود. سولفات را می‌توان در محصولات پاک‌کننده، اقلام بهداشتی شخصی و حتی افزودنی‌های غذایی نیز یافت.

چرا تولیدکنندگان تجاری از سولفات استفاده می‌کنند؟

سولفات ماده پاک‌کننده‌ای قوی است که در از بین بردن کثیفی، روغن و آلودگی محصولات بسیار مؤثر است. با وجود این، مارترین در ادامه توضیح می‌دهد که در تولید انبوه محصولات نیز ماده‌ای ارزان‌قیمت است. او می‌افزاید سولفات همچنین عملکرد کف‌زایی رضایت‌بخشی دارد که بسیاری از افراد آن را با تمیزی کامل و تازگی مرتبط می‌دانند اما در حالی که سولفات ممکن است اغلب این تصور را ایجاد کند که ماده‌ای مفید برای مو است، واقعیت این است که در عمل بیشتر آسیب می‌رساند تا فایده.

به گزارش ایسنا، «کلر مارترین» کارشناس مراقبت از مو در لندن می‌گوید: در حالی که سولفات می‌تواند پاک‌کننده مؤثری باشد، می‌تواند قوی و خشک‌کننده نیز باشد و به عوارض منفی احتمالی برای مو و پوست سر منجر شود. از این رو بسیاری از تولیدکنندگان اکنون جایگزین‌های بدون سولفات عرضه می‌کنند تا پاسخگوی نیاز مصرف‌کنندگانی باشند که دنبال گزینه‌های ملایم‌تر و طبیعی‌تری برای مراقبت از مو می‌گردند.



رتینول چیست و چه کاربردی دارد؟

رتینول چین‌وچروک‌ها و خطوط ریز را

کاهش می‌دهد زیرا پوست را تحریک به

کلاژن‌سازی می‌کند.

رتینول چیست و چه کاربردی دارد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از

آیندیندنت فارسی، هر کس که به حوزه

پوست و زیبایی علاقه‌مند باشد تا الان با

رتینول آشنا شده است. این ماده ترکیبی

پرطرفدار اکنون مدتی است که به‌عنوان

راه‌حل پوستی صاف‌تر، جوان‌تر و با خطوط

کمتر مورد توجه قرار گرفته، اما توصیه به

استفاده از آن بدون هشدارهای بجا نیست.

در واقع، کمیسیون اتحادیه اروپا اخیراً

پیشنهاد اعمال محدودیت‌های سختگیرانه‌تر

در مورد این ماده محبوب مراقبت از پوست

را مطرح کرده است- ممنوعیت استفاده

از میزان بالاتر از غلظت‌های خاص تا

عوارض جانبی ناخواسته کاهش پیدا کند.

اگر رتینول بدون لحاظ احتیاط‌های لازم

استفاده شود، بروز جوش‌های پوستی،

قرمزی، و حساسیت همگی در این فهرست

قرار دارند.

اما این ماده پرطرفدار اگر به‌صورت ایمن

استفاده شود، در واقع چه کار می‌کند و

چرا در صنعت محصولات مراقبت از پوست

تا این اندازه محبوب شده است؟ خب، ما

نه از یک، نه از دو، بلکه از چهار متخصص

پرسیدیم تا به همه سوال‌های مهم شما

پاسخ بدهیم، پس آنچه در ادامه می‌آید را

بخوانید تا متوجه شوید.

رتینول چیست؟

عروج جاوید، داروساز مشغول به کار

در لوکفنتستیک (Lookfantastic)،

می‌گوید: «رتینول نوعی رتینوئید مشتق

از ویتامین ای است. این ماده ترکیبی

مفید برای پوست بسیار مورد توجه قرار

گرفته است زیرا می‌تواند به بهبود بسیاری

از مشکلات پوستی کمک کند از جمله

کاهش استحکام پوست، خطوط ریز و

چین‌وچروک‌هایی که اغلب در پوست‌های

به‌ظاهر مسن‌تر دیده می‌شود، پوست

مستعد آکنه، غیریکنواختی رنگ پوست

و به‌طور کلی پوستی که کدر و فاقد

درخشندگی به نظر می‌رسد.»

دکتر دریک فیلیپس، متخصص پوست که

در زمینه آکنه، روزاسه، بشورات، و سرطان

پوست تخصص دارد، می‌افزاید که «تقریباً

هر کسی می‌تواند از فواید رتینوئید در

برنامه مراقبت از پوستش بهره‌مند شود،

و نکته کلیدی این است که از مقدار کم

شروع کنید و به‌تدریج با مرور زمان

افزایش دهید.»

رتینول چه کار می‌کند؟

دکتر جینا یو، متخصص پوست و مدیر

پزشکی و مؤسس کلینیک تخصصی پوست

میلین ایکس دکتر جینا یو (Maylin x Dr

Jinah Yoo)، توضیح می‌دهد: «استفاده

از رتینول در برنامه مراقبت از پوست فواید

متعددی دارد. رتینول چین‌وچروک‌ها و

خطوط ریز را کاهش می‌دهد زیرا پوست

را تحریک به کلاژن‌سازی می‌کند که بهبود

انعطاف و استحکام پوست کمک می‌کند،

و در نهایت بروز چین‌وچروک‌ها و خطوط

ریز را کاهش می‌دهد. رتینول وقتی مرتب

استفاده شود، بافت کلی پوست را نیز بهبود

می‌بخشد و با افزایش چرخش و فعالیت

سلولی و لایه‌برداری، به پوستی صاف‌تر و

رنگ پوست یکنواخت‌تر منجر می‌شود.»

دکتر هیبا انجیبیار، متخصص پوست

و مؤسس کلینیک پوستی درمان‌سرج

(Dermasurge Clinic)، افزود مشخص

شده است که رتینول به «رفع مشکلاتی

مانند لکه‌های تیره پوستی یا به‌اصطلاح

هایپرپیگمانتاسیون کمک می‌کند.» بنابراین،

اگر این مسئله برای شما یک مشکل

پوستی مهم است، به نظر می‌رسد رتینول

می‌تواند همان چیزی باشد که دنبالش

می‌گردید.

نحوه استفاده از رتینول به چه صورت

است

از آن‌جا که رتینول می‌تواند تحریک‌کننده

باشد، نحوه و زمان استفاده عاملی کلیدی

است. جاوید تأکید می‌کند که مهم‌ترین

مسئله هنگام استفاده از رتینول این است

که آن را آرام‌آرام وارد برنامه مراقبت از پوست

کنید. او می‌گوید: «اگر اولین بار است

که از رتینول استفاده می‌کنید، از درصد

پایین‌تر شروع کنید و بعد به همان ترتیب

افزایش دهید. به یاد داشته باشید که هر

بار از رتینول استفاده می‌کنید، فقط به

اندازه یک نخود نیاز دارید.»

دکتر انجیبیار توصیه می‌کند وقتی

محصول مناسب را پیدا کردید، «با دو

تا سه بار استفاده در هفته شروع کنید،

به‌تدریج و با توجه به تحمل پوست دفعات

استفاده را افزایش دهید.» و وقتی بحث به

زمان استفاده از آن می‌رسد، بهترین زمان

همیشه شب است. دکتر یو اضافه می‌کند:

«پیش از استفاده از رتینول، صورتتان را با

یک پاک‌کننده ملایم بشویید و خشک

کنید- همیشه رتینول را به پوست تمیز و

خشک بزنید زیرا این کار به تضمین جذب

حداکثری محصول کمک می‌کند.»

دکتر یو در ادامه می‌افزاید: «مقداری به

اندازه یک نخود بردارید و با ملایمت روی

صورت و گردن بمالید. پس از آنکه رتینول

کاملاً جذب پوستتان شد، استفاده از کرم

مرطوب‌کننده به جلوگیری از خشکی و

تحریک پوست کمک می‌کند.» و به یاد

داشته باشید، «استفاده از ضدآفتاب دارای

اس‌پی‌اف ۳۰ یا بالاتر هر روز صبح ضروری

است زیرا رتینول می‌تواند حساسیت پوست

به آفتاب را افزایش دهد.» علاوه بر این،

همیشه توصیه می‌شود که پیش از افزودن

یک ماده ترکیبی یا محصول جدید به

برنامه مراقبت از پوستتان، به‌خصوص اگر

اولین بار است، آن را به‌صورت موضعی روی

قسمت کوچکی از پوست آزمایش کنید.

آیا می‌توانید همراه رتینول از اسید

هیالورونیک، نیاسینامید یا اسید سالیسیلیک

استفاده کنید؟

البته، بسیاری از ما مجموعه‌ای از محصولات

مراقبت از پوست داریم که مشکلات

پوستی متفاوت را هدف قرار می‌دهند. در

حالی که ویتامین ث روشن‌کننده است،

اسید هیالورونیک آب‌رسانی می‌کند و

آلفاهیدروکسی اسید (AHA) و بتاهیدروکسی

اسید (BHA) لایه سلول‌های مرده پوست

را برمی‌دارند تا پوستتان نرم و منعطف

شود. اما از آن‌جا که رتینول ماده‌ای فعال

است، باید مراقب باشید که چه لایه‌ای رو

یا زیر آن قرار می‌دهید.

دکتر یو تأکید می‌کند که بهتر است از

ترکیب رتینول با سایر مواد فعال اجتناب

کنید زیرا این کار می‌تواند باعث «تحریک

شدید» پوست شود. به همین علت است

که کارشناسان توصیه می‌کنند هنگام

استفاده از رتینول پوست صورت تمیز باشد

و روی آن فقط مرطوب‌کننده بزنید تا به

آبرسانی پوست کمک کند. بنابراین، بهتر

است صبح از سرم‌های ویتامین ث و شب

از رتینول، دو تا سه بار در هفته، و از دیگر

سرم‌های پوستی موردعلاقه‌تان در سایر

روزهای هفته استفاده کنید تا از هرگونه

تداخل جلوگیری شود.

گرچه، همان‌طور که همه می‌دانیم،

مرطوب‌کننده‌ها گاهی چندان ساده

نیستند، بنابراین اطمینان حاصل کنید که

فهرست مواد ترکیبی را دوباره بررسی کنید

تا ببینید از چه تشکیل شده است. منظور

دکتر یو از مواد ترکیبی فعال آن‌هایی است

که از نظر علمی ثابت شده است روی

پوست اثر می‌گذارند- مانند ویتامین ث،

اسید سالیسیلیک و اسید گلیکولیک. پس

بهرتر است بین استفاده از این محصولات و

رتینول فاصله زمانی مناسب بگذارید، مثلاً

یکی را صبح استفاده کنید، یکی را شب

یا یک روز در میان. اما اسید هیالورونیک

و نیاسینامید کاملاً تاییدشده‌اند و به‌رغم

اینکه موادی فعال‌اند، به حد کفایت

ملایم‌اند و به آبرسانی پوست کمک

می‌کنند، به این معنی که حتی می‌توانند

به کاهش اثر خشک‌کنندگی رتینول روی

پوست کمک کنند.

برای داشتن پوستی صاف این

اسکراب های خانگی را با موادی

ساده تهیه کنید.

به گزارش سلامت نیوز، در

تلاش برای داشتن پوستی

صاف و درخشان، لایه برداری

یک مرحله مهم است که اغلب

نادیده گرفته می‌شود. در حالی

که محصولات تجاری زیادی در

دسترس هستند، اسکراب ها و

لایه بردارهای خانگی جایگزینی

طبیعی و مقرون به صرفه هستند

که می‌توانید به راحتی آن را در

آشپزخانه خود تهیه کنید.

این محصولات خانگی نه تنها

عاری از مواد شیمیایی خشن

هستند، بلکه امکان سفارشی

سازی متناسب با نوع پوست و

ترجیحات شما را نیز فراهم می‌

کنند.

۱. اسکراب قهوه

تفاله های قهوه، روغن نارگیل

و شکر قهوه ای را در یک کاسه

با هم مخلوط کنید تا خوب

ترکیب شوند. مخلوط را روی

پوست مرطوب بمالید و چند

دقیقه با حرکات دایره ای ماساژ

دهید. سپس پوست خود را با

آب گرم بشویید و سپس خشک

کنید.

تفاله های قهوه به دلیل بافت

شنی که دارند برای لایه برداری

عالی هستند. آنها همچنین حاوی

کافئین هستند و مطالعات نشان

می‌دهد که کافئین می‌تواند

به سفت شدن پوست و کاهش

ظاهر سلولیت کمک کند. روغن

نارگیل پوست را مرطوب و تغذیه

برخی داروهای پروستات به پیشگیری از زوال عقل کمک می کنند



شدن عضلات پروستات و مثانه کمک می کنند. با این حال، این سه دارو همچنین یک آنزیم مهم برای تولید انرژی در سلول های مغز را فعال می کنند و به گفته محققان، مطالعات قبلی ارتباط بین این داروها و بیماری پارکینسون را نشان داده اند.

زوال عقل جسم لوئی شبیه پارکینسون است، بنابراین محققان تصمیم گرفتند ببینند آیا این داروها ممکن است به این بیماران نیز کمک کند یا خیر.

محققان داده های بیش از ۱۲۶۰۰۰ مرد مصرف کننده یکی از این سه دارو را تجزیه و تحلیل کردند و آنها را با بیش از ۵۱۷۰۰۰ مردی که دو نوع دیگر از داروهای پروستات مصرف می کردند که آنزیم را فعال نمی کنند مقایسه کردند.

نتایج نشان می دهد مردانی که یکی از این سه دارو را مصرف می کنند، حدود ۴۰ درصد کمتر از افرادی که دو داروی دیگر مصرف می کنند، به زوال عقل جسم لوئی مبتلا می شوند.

محققان هشدار دادند که از آنجایی که فقط مردان در این مطالعه شرکت کردند، نتایج ممکن است برای زنان صدق نکند. آنها خاطرنشان می کنند که به نظر می رسد زوال عقل جسم لوئی اندکی بیشتر از زنان در مردان تأثیر می گذارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که افراد در هنگام مصرف داروهایی که برای درمان علائم ادراری ناشی از بزرگ شدن پروستات طراحی شده اند، کمتر به زوال عقل مبتلا می شوند.

«جاکوب سیمیرنگ» محقق و استادیار پزشکی داخلی از دانشگاه آیووا، در این باره گفت: «این نتایج هیجان انگیز هستند، زیرا در حال حاضر هیچ دارویی برای پیشگیری یا درمان زوال عقل «جسم لوئی»، که دومین نوع شایع زوال عقل عصبی پس از بیماری آلزایمر است، وجود ندارد.»

وی در ادامه افزود: «اگر بتوانیم تشخیص دهیم که یک داروی موجود می تواند محافظت در برابر این بیماری ناتوان کننده را ارائه دهد، این پتانسیل می تواند اثرات آن را تا حد زیادی کاهش دهد.» به گفته مؤسسه ملی پیری، زوال عقل جسم لویی توسط پروتئین آلفا سینوکلئین ایجاد می شود که رسوبات غیرطبیعی به نام اجسام لوئی را تشکیل می دهد که بر مواد شیمیایی در مغز تأثیر می گذارد.

این مؤسسه می گوید این شکل از زوال عقل می تواند باعث مشکلات تفکر و حافظه، مشکلات حرکتی و حتی تومهمات بینایی شود. بیش از ۸۰ درصد از افراد مبتلا به زوال عقل بدن لویی چیزهایی را می بینند که واقعاً وجود ندارند.

برای این مطالعه، محققان بر روی داروهای ترازوسین، دوکسازوسین و آلفوزوسین تمرکز کردند که به مردان کمک می کنند با وجود بزرگ شدن پروستات راحت تر ادرار کنند. این داروها به شل

ارتباط بین بیماری ام اس و ویروس اپشتین بار



تیلور و تیمش اخیراً نمونه های خون گرفته شده از افراد مبتلا به ام اس را تجزیه و تحلیل کردند و آن نمونه ها را با خون گرفته شده از افرادی که اخیراً از بیماری مرتبط با EBV بهبود یافته بودند، مقایسه کردند.

موضوع پاسخ آنتی بادی سیستم ایمنی به حضور EBV است. تحقیقات قبلی مشخص کرده بود که یک آنتی بادی هدف دار EBV که در خون یافت می شود، به نام EBNA۱، پروتئین های خاصی را که در سیستم عصبی مرکزی ظاهر می شوند را نیز شناسایی می کند و به طور بالقوه توضیح می دهد که چگونه EBV می تواند منجر به آسیب مرتبط با MS شود.

در مطالعه جدید، گروه تیلور دریافته اند که EBV همچنین به نظر می رسد یکی دیگر از بازیگران کلیدی سیستم ایمنی بدن، سلول های T را فعال می کند.

به نظر می رسد این سلول های T پروتئین های خاصی از مغز را تشخیص می دهند و به ارتباط بالقوه دیگری با ام اس اشاره می کنند.

تیم تیلور خاطرنشان کرد که این سلول های T «واکنشی متقابل» در نمونه های خون افراد مبتلا به ام اس و همچنین در افراد بدون این بیماری مشاهده شد.

بنابراین، تفاوت در نحوه رفتار چنین سلول هایی بین افراد ممکن است به توضیح ارتباط EBV-MS کمک کند.

مصرف غذاهای پرچرب را در تابستان حذف کنید



مرغ و لبنیات باعث افزایش توان جسمی افراد می شود. وی تأکید کرد: در فصل تابستان و گرما نباید غذاهای پرانرژی و پرچرب استفاده شود و مصرف غذاهای فرآوری شده که نمک پنهان دارد باید به حداقل برسد. این متخصص تغذیه افزود: در تابستان باید از مصرف افراطی گوشت قرمز به دلیل داشتن انرژی، کلسترول و چربی زیاد پرهیز کرد و گوشت پرندگانی مانند بیک و بلدرچین نیز با حداکثر تنوع و حداقل مقدار مصرف شوند.

نقش ژنتیک در افزایش وزن



طبق پژوهشی جدید چاقی فقط به غذا و ورزش مربوط نیست و ممکن است در کد ژنتیکی فرد نهفته باشد. به گزارش ایسنا، دکتر «ماتیا فرانتینی»، نویسنده این پژوهش و محقق ارشد بنیاد قلب انگلیس می گوید: دلایل چاقی بسیار پیچیده و در بیشتر موارد مجموعه ای از عوامل متعدد است. با این حال، ما در این پژوهش جدید به محرک ژنتیکی مشخص و آشکاری در چاقی دست یافته ایم.

متخصصان این پژوهش که روز پنج شنبه در مجله «مد» (Med) منتشر شد از داده های بانک زیستی انگلیس استفاده کردند. آنها در این پژوهش داده های افرادی را که دو نسخه معیوب از ژنی خاص به نام «اس ام ای ام ۱» (SMIM1) داشتند با افرادی که این دو نسخه معیوب را نداشتند، مقایسه کردند.

طبق این پژوهش، زنانی که این جهش ژنی را داشتند، ۴۶ کیلوگرم اضافه وزن داشتند و مردانی که این جهش ژنی را داشتند ۲۴ کیلوگرم، به گفته فرانتینی، نسخه های معیوب ژن «اس ام ای ام ۱» باعث کاهش عملکرد تیروئید و کاهش مصرف انرژی می شود، به این معنی که افراد مبتلا به این ژن با اینکه به مقدار برابر با سایر افراد غذا می خورند، سوختوسازشان کمتر است و انرژی به شکل چربی در بدنشان ذخیره می شود.

به گزارش ایندپندنت، فرانتینی می گوید که این دستاورد ژنتیکی خاص درمورد تعداد زیادی صدق نمی کند و فقط یک نفر از هر ۵۰۰۰ نفر این جهش

ژنتیکی را دارند. او همچنین تأکید می کند که اختلال عملکرد تیروئید بسیار شایع است و حدود دو درصد از جمعیت انگلیس گرفتار آن هستند اما این اختلال با مصرف منظم دارویی ارزان قیمت درمان می شود. او همچنین افزود: گام بعدی این است که بفهمیم آیا افراد مبتلا به این ژن خاص واجد شرایط درمان تیروئید با دارو هستند یا خیر.

کارشناسان بر همین اساس می گویند که کاهش وزن تنها با کنترل مقدار غذا یا ورزش امکان پذیر نیست و عوامل دیگری از جمله ژنتیک و برخی بیماری ها در آن دخیل هستند. آنها همواره بر پیروی از سبک زندگی و رژیم غذایی سالم و همچنین تمرینات بدنی تأکید می کنند تا علاوه بر مدیریت

وزن سلامت افراد هم بهبود یابد.

به گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا (CDC)، برخی از خطرات چاقی عبارتند از:

- افزایش مرگ و میر (خطر مرگ) به هر دلیلی
- فشار خون بالا
- کلسترول بد (LDL) بالا، کلسترول خوب (HDL) پایین و سطوح بالای تری گلیسیرید
- دیابت نوع دو
- بیماری های قلبی-عروقی
- سکنه مغزی
- آرتروز
- آپنه خواب و مشکلات تنفسی
- بسیاری از انواع سرطان

کدام سبزیجات را نباید روزانه مصرف کرد؟



دارای شاخص گلیسمی ۸۵، سیبزمینی آبپز ۷۰ و کدو تنبل پخته ۷۵ است. با این حال، هویج و کدو تنبل دارای بار گلیسمی پایینی هستند که میزان کربوهیدرات ها و اندازه سهم را با سرعت بالا بردن قند خون شما تعیین می کند.

نکته قابل توجه دیگر این است که سبزیجات خام جای خود را در سالادها و میان وعده ها دارند اما می توانند بر سلامت شما تأثیر منفی بگذارند. برخی از سبزیجات مانند سیبزمینی و بادمجان حاوی سمومی مانند سولائین هستند که پختن آن را از بین می برد. سبزیجات خام ممکن است حاوی باکتری های مضر مانند اشرشیاکلی (E. coli) یا تخم کرم نوری مانند اسفناج باشند که می توانند باعث عفونت و مشکلات گوارشی شوند. پخت و پز نه تنها این خطرات را خنثی می کند، بلکه طعم آن را افزایش و هضم آنها را آسان می کند.

سیبزمینی خام حاوی سولائین، سم طبیعی است که در صورت مصرف زیاد می تواند مضر باشد و منجر به مشکلات گوارشی مانند استفراغ، اسهال و درد شکم شود. پختن سیبزمینی در دمای بالا، سولائین را تجزیه و خوردن آن را بی خطر می کند. علاوه بر این، هضم سیبزمینی خام می تواند چالش برانگیز باشد و ممکن است منجر به ناراحتی، نفخ یا گرفتگی معده شود.

بادمجان مانند سیبزمینی حاوی سولائین است که در صورت مصرف خام باعث تهوع، استفراغ و سایر مشکلات گوارشی می شود. پختن بادمجان نه تنها سولائین را از بین می برد، بلکه طعم و بافت آن را نیز بهبود می دهد. کیبب کردن یا تفت دادن روش های رایج پخت آن هستند.

کلم بروکلی اگرچه مغذی است و زمانی به راحتی هضم می شود که پخته شود. کمی بخارپز یا تفت دادن کلم بروکلی ارزش غذایی آن را حفظ می کند و همچنین خطر مشکلات گوارشی مانند گاز و نفخ معده را کاهش می دهد، با این حال، می توان آن را به صورت خام در مقادیر کم نیز مصرف کرد.

اسفناج علیرغم فواید تغذیه ای که دارد، گاهی اوقات می تواند حامل باکتری اشرشیاکلی باشد که منجر به درد معده و سایر مشکلات گوارشی شود. پختن اسفناج از رشد باکتری اشرشیاکلی جلوگیری و همچنین مواد مغذی بیشتری را برای جذب بدن آزاد می کند.

لفل دلمه ای ممکن است گاهی اوقات عناصر نامطلوبی مانند باقی مانده های شیمیایی یا تخم کرم نوری را در دانه های خود ذخیره کند. پختن فلفل دلمه ای به کاهش این موارد کمک و مصرف آن را ایمن می کند.

سبزیجات ذکر شده در بالا نمونه هایی از سبزیجاتی هستند که نباید به طور خام مصرف شوند بنابراین لازم است قبل از مصرف سبزی در مورد نحوه خوردن آن بیشتر تحقیق کنید.

می کنند را نیز ناپود خواهند کرد. این تجمع اغزالات ها می تواند جذب مواد معدنی حیاتی توسط بدن شما را محدود کند.

اگر عاشق اسفناج یا سایر غذاهای سرشار از اغزالات هستید، پختن این غذاها می تواند این اغزالات ها را کاهش دهد. برای جلوگیری از سنگ کلیه اغزالات کلسیم، غذاهای دارای اغزالات بالا را با غذاهای غنی از کلسیم ترکیب کنید. کلسیم موجود در وعده غذایی شما با اغزالات ها متصل می شود و قبل از رسیدن به کلیه ها از دستگاه گوارش شما عبور می کند.

سبزیجاتی که می توانند باعث التهاب یا افزایش قند خون شما شوند

برخی از افراد در هضم سبزیجات نایت شید که دارای سمی به نام سولائین هستند، مشکل دارند و در صورت مصرف مقادیر زیاد آن، مشکلاتی برای آنان ایجاد می شود. سیبزمینی، گوجرفرنگی، بادمجان و فلفل همه نایت شید هستند. برای بیشتر افراد، نایت شیدها می توانند ویتامین ها و آنتی اکسیدان های زیادی را فراهم کنند، اما برای برخی از افراد مبتلا به بیماری های خودایمنی مانند بیماری التهابی روده، خوردن نایت شیدها ممکن است عوارض جانبی خطرناکی برای تشدید علائم آنان داشته باشد. برخی از مردم همچنین بر این باورند که نایت شیدها باعث التهاب و درد آرتریت می شوند، اما بنیاد آرتریت می گوید که تحقیقات کمی در مورد این ارتباط وجود دارد. افراد ممکن است نسبت به نایت شیدها حساسیت داشته باشند یا حساس باشند، بنابراین باید سعی کنند آنها را از رژیم غذایی خود حذف کنند تا دریابند آیا وضعیت آنها بهبود می یابد یا خیر.

سبزیجات معمولاً دارای شاخص گلیسمی (GI) پایینی هستند، به این معنی که آهسته تر هضم و باعث افزایش کمتر قند خون می شوند، با این حال هویج، سیبزمینی و کدو تنبل می توانند شاخص گلیسمی بالاتری داشته باشند. هویج بخته

سلامت

راهکار دانشمندان برای جلوگیری از دوشاخه شدن مو

دانشمندان ایرلندی در حال استفاده از علوم بیومکانیک هستند تا بفهمند چگونه نوک موها دوشاخه می‌شود و برای رفع آن چه کاری می‌توان انجام داد.

شکافتن و دوشاخه شدن مو یک مشکل چند صد ساله است که پژوهشگران سعی دارند آن را برطرف کنند. موها در معرض آسیب قرار دارند و این آسیب معمولاً در نوک موها رخ می‌دهد، زیرا قدیمی‌ترین و شکننده‌ترین قسمت تارهای مو هستند.

به نقل از اونسد ساینس نیوز، اگرچه شکافتن مو یک مشکل فراگیر است، اما چگونگی و دلیل آن هنوز مشخص نیست. گروهی از دانشمندان علوم مواد برای رسیدن به این مشکل، یک پژوهش جدید انجام داده‌اند که به سفارش شرکت فرانسوی تولید محصولات آرایشی و بهداشتی «لورئال» (L’Oreal) آغاز شد.

«دیوید تیلور» (David Taylor)، استاد بازنشسته «کالج ترینیتی دوبلین» (Trinity College Dublin) و پژوهشگر ارشد این پروژه گفت: این یک پژوهش علمی بسیار مهم است. شرکت لورئال گفت ما فقط از شما می‌خواهیم به ما بگویید که مو چیست، چگونه به عنوان یک ماده عمل می‌کند و فکر می‌کنید چه چیزی باعث شکافتن آن می‌شود.

این درخواست برای تیلور خیلی تعجب‌آور نبود، زیرا او درباره چگونگی شکستن مواد گوناگون تحقیق می‌کند. تلاش‌های اولیه او با مصالح ساختمانی مانند فولاد و بتن آغاز شد و سپس به سمت مواد بیولوژیکی مانند استخوان، رباط‌ها و عضلات رفت. درک چگونگی شکستن مواد به گروه تیلور فرصت داد تا درباره چگونگی جلوگیری از شکستگی یا بهبود آنها مشورت کنند. مو یک ماده جدید برای تیلور بود. اولین گام در هر پژوهشی پیرامون چگونگی شکستن یک ماده، درک بیشتر ساختار بنیادین آن است.

عاملی که مو را هم تقویت می‌کند و هم گره می‌زند
تیلور گفت: بیشتر مو از پروتئینی به نام «کراتین» ساخته شده است که خاصیت ناهمسان‌گردی دارد. این بدان معناست که ویژگی‌های بسیار متفاوتی را در جهت‌های گوناگون نشان می‌دهد. اگر موها از طول کشیده شوند، بسیار قوی ظاهر می‌شوند و حتی از فولاد قوی‌تر هستند، اما وقتی به طرفین کشیده شوند، بسیار ضعیف‌تر عمل می‌کنند. دلیل این است که مو با لایه‌بندی تعداد زیادی از ایاف کراتین ساخته شده است. طبیعت از پایین به بالا شروع می‌کند و کاری را انجام می‌دهد که آن را «تولید افزایشی» می‌نامیم. چاپ سبدهی هم با روش تولید افزایشی کار می‌کند. اگرچه این طرح قوی است، اما ماده حاصل از آن را می‌توان به راحتی در طول تقسیم کرد. تیلور ادامه داد: نکته دیگر این است که کراتین، قابلیت کنش بسیار بالایی دارد و این ویژگی آن را قابل شکستن می‌کند. کشیدن آن از انتها بسیار دشوار است و وقتی به مقدار مشخصی از فشار می‌رسد، کشیدن آن آسان‌تر می‌شود و طول آن افزایش می‌یابد. به همین دلیل، موها گره می‌خورند.

تقریباً ۵۰ سال پیش این فرضیه مطرح شد که گره‌های مو در نقطه‌ای که دو تار مو به دور یکدیگر حلقه می‌شوند، فشار و ترک‌های زیادی را ایجاد می‌کنند. شانه کردن گره‌ها این نیرو را در طول مو افزایش می‌دهد و شکاف را با خود همراه می‌کند. با وجود این، هنوز کسی برای آزمایش یا تعیین کمیت این نظریه تلاش نکرده بود. تیلور گفت: به همین دلیل، ما وارد شدیم. تیلور و همکارانش برای تقلید از نبره‌های واردشده به مو در اثر شانه کردن گره‌ها، آزمایش ساده‌ای را ابداع کردند که شامل حلقه زدن دو تار مو مانند حلقه زنجیر است.

در نقطه‌ای از حلقه که موها روی هم قرار می‌گیرند، اصطکاک و فشار ایجاد می‌شود. نکته قابل توجه این است که این حرکت، موها را به دو نیم تقسیم می‌کند. تیلور گفت: ناگهان به جای این که یک تار مو در دست داشته باشید، دو تار مو دارید؛ زیرا موها در طول خود تقسیم می‌شوند.

چرا در باران

پیاده‌روی کنیم؟

«**بسیاری از روزها، به دلیل بارندگی خانه‌نشین می‌شویم و حتی نمی‌توانیم برای ورزش روزانه خود به بیرون از خانه برویم اما ممکن است این موضوع شما را شگفت‌زده کند اگر بدانید که ورزش و پیاده‌روی زیر باران فواید فراوانی برای سلامتی دارد.**

بدانید که چیزی به نام آب‌وهوای بد وجود ندارد، بنابراین زمان آن است که از روزهای بارانی برای افزایش سلامتی خود استفاده کنید.

فواید هوای پاک بر سلامتی

آلودگی هوا یکی از بزرگ‌ترین خطرات برای سلامت انسان است و باریدن باران، آلودگی هوا را از بین می‌برد؛ بارندگی میزان ذرات معلق موجود در هوا را تا ۳۰ درصد کاهش می‌دهد و اگر باد نیز با آن همراه شود، این اثرات برای سلامتی بیشتر خواهد بود. اصطلاح ذرات معلق

به معنای هر چیزی در هواست که گاز نباشد، بنابراین شامل مواد آلی مانند دود، دوده، خاک و گرد و غبار و همچنین مواد معدنی مانند سولفات آمونیوم و نیترات آمونیوم است که از کودها و کل‌ریسدیم از آب دریا حاصل می‌شوند. هر قطره باران تعداد زیادی از این ذرات ریز آئروسول را جذب می‌کند و آنها را می‌شوید در نتیجه هوا را پاک کرده و کیفیت هوایی را که تنفس می‌کنیم را بهبود می‌بخشد.

کاهش استرس و التهاب

آیا تا به حال متوجه بوی خوش خاک در زمان بارش باران بر زمین خشک شده‌اید؟ این اثر پت‌ریکور نامیده می‌شود که ناشی از برخورد آب با زمین خشک و وادار کردن باکتری استرپتومایسیس به تولید ترکیبی به نام ژئوسمین است. انسان حتی در مقادیر بسیار کم به ژئوسمین بسیار حساس است و اکنون عطر مصنوعی مشابهی

از این نوع به برخی از عطرها اضافه می‌شود.

ما تمایل داریم زیر باران سریع‌تر راه برویم یا بدویم و مردم این سرعت به این دلیل است که می‌خواهیم سریع‌تر به خانه برگردیم؛ محققان در تحقیق ورزشی در سال ۲۰۱۵، از گروهی از مردان خواستند تا در یک اتاقک آب‌وهوایی در یک محیط شبیه‌سازی شده با باران یا بدون باران بدود. آنهایی که زیر باران می‌دویدند به‌طور قابل توجهی سطوح آدرنالین و لاکتات بالاتری نسبت به کسانی داشتند که بدون باران می‌دویدند و به این معنی است که عضلات آنان سخت‌تر کار کرده بودند. پیاده‌روی در باران به کاهش وزن نیز کمک می‌کند.

احساس بهتر

بسیاری از مردم از راه رفتن در باران احساس نشاط ذهنی می‌کنند. توجه به زمین مرطوب و طبیعت اطرافتان می‌تواند به تغییر دیدگاه شما نسبت به زندگی کمک کند. پیاده‌روی چه زیر آفتاب و چه زیر باران سطوح اندورفین را افزایش می‌دهد، اندورفین مواد شیمیایی شبیه مورفین هستند که توسط بدن تولید می‌شوند و به کاهش درد کمک کرده و در عین حال احساسات مثبت را تحریک می‌کنند.

یون‌های منفی

یون‌های هوا مولکول‌هایی با بار الکتریکی هستند. یک یون منفی یک الکترون به دست آورده است، در حالی که یک یون مثبت یک الکترون را از دست داده است. بارندگی تمایل به تولید یون‌های منفی دارد. نتایج تحقیقات نشان

می‌دهد که یون‌های منفی برای سلامتی انسان مفید هستند و به نظر می‌رسد که آنها جریان اکسیژن به مغز را افزایش می‌دهند و باعث می‌شوند احساس هوشیاری و خواب‌آلودگی کمتری داشته باشید. از هر سه نفر یک نفر نسبت به یون‌های منفی بسیار حساس است.

کاهش گرمای ناشی از ورزش کردن

هوای بارانی می‌تواند با کمک به تنظیم موثرتر دمای بدن، از گرم شدن بیش از حد در حین ورزش جلوگیری کند. به‌طور معمول، هنگامی که ورزش می‌کنید، بدن شما گرما تولید می‌کند که باعث افزایش دمای بدن می‌شود. زمانی که باران می‌بارد، دماهای خنک‌تر و قطرات باران مانند خنک‌کننده‌های طبیعی عمل و به دفع گرما از بدن شما کمک می‌کنند.

پیاده‌روی در باران جذاب به نظر نمی‌رسد، اما وقتی به فواید سلامتی بیشتر آن فکر می‌کنید، از تقویت روحیه گرفته تا آرام کردن اضطراب و تقویت سیستم ایمنی، راه رفتن در باران برای ما برداشتن ۱۰ هزار قدم در روز باز دارد. دانشمندان معتقدند که با ورزش کردن در باران کالری بیشتری نسبت به ورزش کردن در هوای خشک می‌سوزانید و این نتایج ثابت می‌کند که راه رفتن در باران مزایای سلامت جسمانی قابل توجهی دارد. بدیهی است که خیس شدن بسیار ناخوشایند خواهد بود، اما تا زمانی که یک لباس ضدآب نپوشیده باشید بنابراین با لباس مناسب به ورزش

شنبه ۲ تیر ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۳۴



در زیر باران ادامه دهید.

اجتناب از پیاده‌روی در باران

شرایط خاصی وجود دارد که باید از پیاده‌روی در باران اجتناب کنید تا ایمنی و رفاه خود را در اولویت قرار دهید، برای مثال، اگر در معرض خطر افتادن هستید، سابقه زمین خوردن‌های قبلی دارید یا در تعادل مشکل دارید، بهتر است هنگام بارندگی پیاده‌روی نروید.

افراد با دید یا تحرک محدود، افرادی که شرایط سلامتی دارند و ممکن است به دلیل قرار گرفتن در معرض باران یا دمای سرد حال آنان بدتر شود و افرادی که زخم دارند نیز باید در نظر داشته باشند که در زیر باران ورزش نکنند. اگر هنگام راه رفتن بدون کمک یا روی سطوح ناهموار یا لغزنده احساس امنیت ندارید، از راه رفتن خودداری کنید تا از خطر افتادن یا آسیب‌دیدگی پیشگیری شود.

البته، باید در شرایط آب‌وهوایی شدید مانند طوفان، رعد و برق، بادهای شدید و سیل در خانه بمانید. قبل از اینکه برای پیاده‌روی به بیرون بروید، توصیه می‌شود پیش‌بینی آب‌وهوای محلی خود را برای هرگونه بارندگی احتمالی، باران شدید، هشدارهای سیل ناگهانی، خطرات رعد و برق یا سایر خطرات مرتبط با آب و هوا بررسی کنید تا مطمئن شوید که آماده و ایمن هستید.

برنامه‌ریزی پوشش تمام شهرها تا پایان امسال

ناشی می‌شوند، افزود: بنابراین لازم است که مراقبان سلامت با انجام اقدامات تشخیصی بهنگام از پیشرفت بیماری جلوگیری کرده و با ارجاع بیمار شناسایی شده به سطوح بالاتر خدمات، اقدامات درمانی مورد لزوم برای وی فراهم شود.

برنامه‌ریزی پوشش کل جمعیت شهری تا پایان امسال

معاون بهداشت وزیر بهداشت با تأکید بر اهمیت پیشگیری از بیماری‌ها، تشخیص و درمان به موقع بیماری‌ها و همچنین اهمیت افزایش سطح سواد سلامت جامعه در این رابطه، گفت: در مجموع طبق برنامه‌ریزی‌های انجام شده مقرر شده که تا پایان امسال کل جمعیت شهری کشور یعنی معادل ۲۸ میلیون نفر دیگر به برنامه سلامت خانواده بپیوندند. معاون بهداشت وزیر بهداشت در پایان صحبت‌هایش در تعریف «سلامت» گفت: فرد سالم کسی است که علاوه بر سلامت جسمی از سلامت روانی، اجتماعی و معنوی نیز برخوردار باشد و این درحالیست که ابعاد مختلف سلامت بر سلامت جسمی بسیار تأثیرگذار است و از طرف دیگر هم بیش از ۷۰ درصد عوامل موثر بر سلامت، در خارج از حوزه سلامت و اختیارات مجموعه وزارت بهداشت رقم می‌خورد.

نفر جمعیت

معاون بهداشت وزیر بهداشت با بیان اینکه اجرای طرح سلامت خانواده، زیرساخت‌ها و زمینه اجرای برنامه پزشکی خانواده در مناطق شهری را فراهم می‌کند، افزود: البته مشخص است که اجرای کامل این برنامه و تحقق اهداف در نظر گرفته شده، علاوه بر زیرساخت‌های فیزیکی، نیازمند نیروی انسانی است؛ بر همین اساس در برنامه سلامت خانواده به ازای هر یک هزار و ۵۰۰ نفر جمعیت، یک کارشناس بهداشت لحاظ شد تا به این ترتیب مراقبان سلامت مانند بهورزان در روستاها، مراقبت فعال افراد تحت پوشش خود را داشته باشند. البته در استان‌های فارس و مازندران که چندین سال است برنامه پزشکی خانواده در حال اجراست به ازای هر ۲ هزار و ۵۰۰ نفر یک کارشناس بهداشت به عنوان مراقب سلامت فعال است.

بیماری‌های غیرواگیر عامل بیش از ۸۰ درصد مرگ‌ها

فرشیدی بیماری‌های غیرواگیر را عامل بیش از ۸۰ درصد مرگ‌ها در کشور خواند و با بیان اینکه ۴۳ درصد از این مرگ و میرها به بیماری‌های قلب و عروق مربوط می‌شود که از عوامل خطرری نظیر فشارخون بالا و دیابت

همانگی‌های لازم با دستگاه‌ها و سازمان‌های ذینفع از جمله سازمان‌های بیمه‌گر و تدوین و اصلاح دستورالعمل‌های مربوطه، برنامه «سلامت خانواده و نظام ارجاع الکترونیک» به تدریج در شهرستان‌های مختلف به اجرا گذاشته شد؛ به طوری که اکنون ۱۹۵ شهرستان و جمعیتی بالغ بر ۲۷میلیون نفر در این شهرها، تحت پوشش این برنامه قرار دارند و در برنامه داشتیم که با لحاظ اعتبارات لازم، پوشش برنامه در تمام شهرها تا پایان امسال کامل شود.

بیماری‌هایی که غرابال می‌شوند

وی با بیان اینکه با اجرای برنامه سلامت خانواده مقرر شده که برای هر ایرانی و هر کد ملی، یک پرونده سلامت ایجاد شود، تأکید کرد: البته اقدامات وزارت بهداشت محدود به تشکیل پرونده سلامت نمی‌شود، بلکه برای هر ایرانی که دارای کد ملی است یک مراقب سلامت در نظر گرفته‌ایم. در مجموع در قالب برنامه سلامت خانواده و نظام ارجاع الکترونیک مقرر شده که مراقبان سلامت سنین بالای ۳۰ سال در شهرها و شهرستان‌های تحت پوشش برنامه، هر شش ماه یکبار به لحاظ فشارخون، دیابت و برخی سرطان‌های شایع غربالگری و کنترل شوند.

یک مراقب سلامت به ازای هر ۱۵۰۰

بهداشتی نقش بی‌بدیلی داشته و در عین حال در تشریح اقدامات انجام شده جهت تقویت شبکه بهداشت و همچنین اجرا و گسترش برنامه پزشکی خانواده، گفت: در حال حاضر ۹۷ درصد جمعیت روستایی کشور تحت پوشش برنامه پزشکی خانواده هستند و از این طریق با شبکه بهداشتی و درمانی کشور در ارتباطند. **اقدامات وزارت بهداشت برای تقویت شبکه بهداشت و درمان شهری**

وی در همین راستا به اقدامات وزارت بهداشت در دولت سیزدهم در جهت تقویت شبکه بهداشتی و درمانی در مناطق شهری اشاره کرد و توضیح داد: با اجرای برنامه پوشش ملی سلامت و شناسایی تعداد زیادی از بیماران فشار خون و دیابت که از بیماری خود اطلاع نداشتند، ضرورت تقویت شبکه بهداشت و درمان شهری بویژه جهت دسترسی سنین بالای ۳۰ سال، بیش از پیش مشخص شد؛ چراکه اگر در شهرها نیز این شبکه همانند روستاها فعال بود، قاعدتاً با چنین آماری مواجه نمی‌شدیم. **۲۷میلیون جمعیت شهری تحت پوشش برنامه سلامت خانواده**

فرشیدی ادامه داد: به این ترتیب اجرای برنامه سلامت خانواده در مناطق شهری در دستور کار وزارت بهداشت قرار گرفت و پس از



دکتر حسین فرشیدی

معاون بهداشت وزارت بهداشت ضمن تشریح اقدامات انجام شده در جهت تقویت شبکه بهداشت و درمان شهری کشور و همچنین گسترش برنامه سلامت خانواده به کل کشور، گفت: طبق برنامه‌ریزی‌های انجام شده مقرر شده که تا پایان امسال کل جمعیت شهری کشور یعنی معادل ۲۸ میلیون نفر دیگر نیز به برنامه سلامت خانواده بپیوندند.

دکتر حسین فرشیدی در گفت‌وگو با ایسنا، شبکه بهداشتی و درمانی کشور را از دستاوردها و افتخارات انقلاب اسلامی خواند که در کنترل بیماری‌ها و افزایش چشمگیر شاخص‌های



بنابراین تقسیم میوه و سبزیجات، به عنوان ایده اصلی و هدف شکل‌گیری روز میوه تعیین شد. فرج‌بخش گفت: دفتر اصلی و ستاد روز جهانی میوه در برلین مستقر است اما برنامه‌های آن فراتر از مرزهای برلین و آلمان رفته و با شعار کلی و سازمانی «میوه برای صلح» فعالیت می‌کند و در این روز اقداماتی مانند اهدای میوه و کیک‌های میوه‌ای و بشقاب‌های میوه به دوستان، خانواده، کودکان و افراد مستمند رایج است.

۳۳۰ قلم دارو در دولت سیزدهم تحت پوشش بیمه قرار گرفت



وزیر بهداشت، از پوشش بیمه‌ای ۳۳۰ قلم دارو در دولت سیزدهم خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، بهرام عین‌اللهی، در حاشیه بازدید از سومین نمایشگاه دستاوردهای دولت شهید جمهور، گفت: در دولت شهید رئیسی اقدامات بزرگ و ماندگاری در حوزه سلامت انجام شد و ما در دولت شهید جمهور بهداشت و پیشگیری را اساس کار خود قرار دادیم.

وی افزود: تاکنون ۳ هزار و ۱۶۴ پروژه بهداشتی از خانه‌های بهداشت، مراکز جامع سلامت و پایگاه مراقبین سلامت در مرزها در دولت شهید جمهور افتتاح شده است.

عین‌اللهی خاطرنشان کرد: از مجموع این تعداد ۷۰ درصد آن یعنی حدود ۶۳۰ هزار متر مربع در مناطق محروم و حدود ۳۰ درصد آن در سایر مناطق بوده است. بنابراین اولویت ما مناطق محروم بوده است.

وزیر بهداشت با تاکید بر اینکه برای توسعه شبکه بهداشتی،

طرح سلامت خانواده را اجرایی کردیم، گفت: ما معتقدیم اگر سلامت خانواده ارتقا یخشیده شود سلامت جامعه نیز ارتقا می‌یابد بنابراین برای هر ایرانی پرونده سلامت و مراقب سلامت ایجاد کردیم و به ۴۰۰ هزار نفر به صورت داوطلبانه آموزش دادیم. وی تاکید کرد: طرح پوشش ملی سلامت برای غربالگری بیماری‌های دیابت و پرفشاری خون در دی ماه برگزار شد و حدود ۴۶ میلیون نفر در کشور در این پوشش شرکت کردند.

عین‌اللهی گفت: در دولت شهید جمهور ۹۹ خدمت رایگان را برای مادران باردار با هدف ترویج سبک زندگی سالم، باروری سالم و فرزند آوری به موقع و جوانی جمعیت ارائه داده است.

وی بیان کرد: خانواده‌الگوی موفق در حفظ و ارتقای سلامت جامعه با محور زنان معرفی شد. چرا که مادران بیشترین نقش را در حفظ و مراقبت از سلامت خانواده‌ها ایفا می‌کنند.

وزیر بهداشت با بیان اینکه ظرفیت تخت‌های بیمارستانی در دولت سیزدهم افزایش یافت، تصریح کرد: ۱۷ هزار تخت به ظرفیت تخت‌های بیمارستانی کشور اضافه شد که معادل ۱۵ درصد تخت‌های بیمارستانی کشور است.

وی افزود: با تلاش دانشمندان جوان و تولید واکسن، شش نوع واکسن تولید شده است و در دوران شیوع ویروس کرونا، روزانه یک میلیون و ۶۰۰ هزار دز واکسن و بیش از هشت میلیون دز واکسن کرونا در هفته تزریق شد که به نوعی ثبت یک رکورد محسوب می‌شود.

وزیر بهداشت گفت: حدود ۳۳۰ قلم دارو که پیش از این تحت پوشش بیمه نبودند، در دولت سیزدهم تحت پوشش بیمه‌ای قرار گرفته‌اند.

تغییرات آب و هوایی سلامت قلب مردم جهان را تهدید می کند

قرار دارند.

آنها همچنین دریافتند که خطر سلامت قلب ناشی از رویدادهای شدید آب و هوایی می‌تواند ماه‌ها یا سال‌ها پس از خطر اولیه ادامه داشته باشد.

به عنوان مثال، محققان خاطرنشان کردند که خطر مرگ ناشی از بیماری قلبی تا یک سال پس از توفان سندی که تنها در شهر نیویورک در سال ۲۰۱۲ حدود ۲۰ میلیارد دلار خسارت وارد کرد، همچنان بالا بود.

علاوه بر این، برخی رویدادها مانند آتش‌سوزی‌های جنگلی می‌توانند خطرات گسترده‌ای را برای مردم صدها مایل دورتر از رویداد واقعی ایجاد کنند. مطالعات نشان داده است که دود آتش سوزی خطر ایست قلبی و سایر مشکلات سلامت قلب را افزایش می‌دهد.

کازی راه‌هایی را که تغییرات آب و هوایی می‌تواند بر سلامت قلب تأثیر بگذارد را مشخص کرد:

گرمای شدید باعث افزایش ضربان قلب و فشار خون می شود

دود آتش سوزی می‌تواند باعث التهاب سیستمیک شود

بلایای طبیعی باعث ناراحتی روانی می‌شود

توفان و سیل می‌تواند مراقبت‌های بهداشتی مردم را مختل کند

محققان افزودند، باید تحقیقات بیشتری برای ارزیابی خطر سلامت قلب ناشی از تغییرات آب و هوایی در کشورهای فقیرتر انجام شود، جایی که مردم ممکن است در معرض خطر بیشتری باشند.

ایجاد کار گروه ویژه

دارو و تجهیزات پزشکی

کشورهای بریکس



استاندارها در حوزه بازرسی GMP و مباحث بازرسی آنالیز مشترک بین کشورها مطرح و مورد گفت‌وگو قرار گرفت، گفت: یکی دیگر از محورهای مورد بحث، مشارکت و همکاری در زمینه مقابله با داروها و تجهیزات پزشکی با استانداردهای پایین و تقلبی بود که کشورهای مختلف دیدگاه‌ها و روش‌های خود را ارائه دادند. مدیر امور بین‌الملل سازمان غذا و دارو خاطرنشان کرد: در این نشست پیشنهاد ایجاد انجمن رگولاتورهای دارویی و تجهیزات پزشکی حوزه کشورهای بریکس نیز مطرح و کشورها نقطه نظرات خود را اعلام کرده و مقرر شد کارگروه ویژه‌ای برای این موضوع تشکیل شود تا در آن استانداردها، قوانین و مقررات، لوازم و رویه‌های لازم به اشتراک گذاشته شود.

مدیر امور بین‌الملل سازمان غذا و دارو، از ایجاد کارگروه ویژه رگولاتوری در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی بین اعضای سازمان بریکس خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، حمیدرضا اینانلو، با اشاره به برگزاری نشست اعضای سازمان بریکس، گفت: جمهوری اسلامی ایران عضو سازمان بریکس بوده و یکی از موضوعات همکاری این سازمان در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی است.

وی افزود: رئیس دوره‌ای بریکس در سال ۲۰۲۴ روسیه است که نشستی را با حضور رگولاتورهای محصولات پزشکی که شامل دارو و تجهیزات پزشکی نیز می‌شود ترتیب داده و در آن به محورهای مشخصی در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی پرداخته شد.

اینانلو با بیان اینکه به منظور یکپارچه کردن دیدگاه‌ها و

چرایی بر گزاری همزمان سه کنگره گوارش و کبد

وی افزود: ما در بحث هپاتیت B و C که هپاتیت‌های ویروسی هستند دستاوردهای خیلی خوبی داشتیم، هپاتیت C شیوع نیم درصد در کشور دارد، هپاتیت B شیوع ۱.۲ درصد دارد، دسترسی مردم به صورت رایگان برای درمان هپاتیت C اتفاق افتاده و ما انتظار داریم خیلی زود جشن ریشه‌کنی هپاتیت C را در کشور داشته باشیم.

طباطبایان گفت: در بحث هپاتیت B واکسیناسیون از سال ۱۳۷۰ اتفاق افتاده و از آن موقع در واکسیناسیون روتین نوزادان قرار گرفته و کسانی که بعد از این تاریخ به دنیا آمدند ایمن هستند و دیگر دچار هپاتیت B نمی‌شوند. افرادی که قبل از این زمان به دنیا آمدند و دچار هپاتیت B شدند را ما می‌توانیم به وسیله دارو کنترل کنیم ولی درمان قطعی وجود ندارد، اما می‌توانیم هپاتیت B را کنترل کنیم.

وی افزود: کنگره دیگر هم سومین دوره همایش گوارش و کبد است، ۲۵ درصد جامعه بیماری‌های گوارشی با شدت‌های مختلف دارند برای همین ۲۵ درصد جامعه که درگیر بیماری‌های گوارشی است نیاز هست که سالانه داروها و درمان‌ها و مطالب جدید برای فوق تخصصی‌های گوارش، متخصصین داخلی و کسانی که در این حوزه فعالیت دارند به اشتراک گذاشته شود. با این هدف این همایش گوارش و کبد هم به صورت سالانه در حال برگزاری است و ما هر سه کنگره را در کنار هم داریم و پزشکان بر اساس اینکه کدام مطلب را بیشتر نیاز دارند، می‌توانند در سالن‌ها حضور داشته باشند و استفاده خودشان را از این کنگره ببرند.

دبیر اجرایی همایش گوارش و کبد، درباره چرایی برگزاری همزمان سه همایش آندوسکوپی‌های پیشرفته، هپاتیت و بیماری‌های گوارش و کبد، توضیحاتی داد.

سیدامیر پاشا طبائیان فوق تخصص گوارش و کبد، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر گفت: دومین همایش آندوسکوپی‌های پیشرفته، دهمین همایش هپاتیت تهران و سومین همایش جامع گوارش و کبد، همزمان در مرکز همایش‌های رازی در سه سالن موازی برگزار شد. وی افزود: هر ساله این کنگره‌ها در حال انجام هستند و هر کدام هدف جداگانه‌ای را برای خودشان دارند و گروه مخاطبین‌شان متفاوت است.

طباطبایان ادامه داد: همایش آندوسکوپی‌های گوارش که توسط انجمن علمی آندوسکوپی‌های گوارش ایران برگزار می‌شود، مخاطبین آن پزشکان فوق تخصص گوارش و کبد هستند و هدفش گسترش انجام آندوسکوپی‌های پیشرفته است.

وی در توضیح آندوسکوپی‌های پیشرفته، گفت: ما در حال حاضر خیلی از مواردی که قبلاً به صورت جراحی باز انجام می‌شد را می‌توانیم توسط آندوسکوپی انجام بدهیم و همچنین تشخیص ضایعات پیش سرطانی یا قبل از بدخیمی را با روش‌های جدید تشخیصی توسط آندوسکوپی تشخیص داده و توسط همان آندوسکوپی هم درمان کنیم.

دبیر اجرایی همایش ادامه داد: کنگره هپاتیت نیز دهمین سال است که برگزار می‌شود که شامل هپاتیت‌های ویروسی و غیرویروسی است.



خدمات گفتار درمانی را فقط از متخصصین بگیرد

زمان طلایی درمان را از دست بدهد که متأسفانه در نهایت منجر به عدم درمان موفق می‌شود. سیدکلاته خطاب به افراد مداخله گر، گفت: این افراد باید بدانند مداخله در امور حرفه‌ای گفتاردرمانی می‌تواند جریمه‌های مالی و حقوقی بسیار سنگینی برای آنها داشته باشد.

وی همچنین از اهمیت مداخلات زود هنگام در کودکان با مشکلات گفتاری سخن گفت و افزود: زمانی که مداخلات درمانی همزمان با رشد و قبل از ۳ سالگی باشد بیشترین میزان تغییر و بهبودی را می‌توان انتظار داشت، به همین دلیل انجام مداخله زود هنگام در این سن از اهمیت بالایی برخوردار است. لذا به خانواده‌هایی که فرزندان آنها مشکلات گفتاری دارند توصیه می‌کنیم حتماً در سنین پایین‌تر برای درمان مراجعه کنند.

سیدکلاته به هموطنان توصیه کرد قبل از مراجعه به گفتاردرمانی حتماً از طریق سامانه سازمان نظام پزشکی کشور از صلاحیت حرفه‌ای و گفتاردرمانگر بودن فرد مورد نظر اطمینان حاصل نمایند.

به گزارش خبرگزاری مهر، پیام سیدکلاته اظهار داشت: اختلالات گفتار و زبان یکی از شایع‌ترین اختلالات در هر جامعه‌ای است و طیف وسیعی از مشکلات را شامل می‌شوند که از شناخته شده ترین آنها می‌توان به تأخیر گفتار، اختلالات تلفظی، لکنت زبان (ناروانی گفتار)، مشکلات بلع و... اشاره کرد.

وی افزود: متأسفانه در ایران نیز در سال‌های اخیر شاهد افزایش آمار اختلالات گفتار و زبان بوده‌ایم که کاهش ارتباطات کودکان در ایام کرونا، استفاده زیاد از ابزارهای دیجیتال و عوامل محیطی از جمله مهم‌ترین دلایل بروز این مشکلات بوده‌اند.

سیدکلاته با تاکید بر این موضوع که برای درمان اختلالات گفتاری باید به گفتاردرمانگران دارای شماره نظام پزشکی مراجعه کرد، تصریح کرد: متأسفانه برخی از هموطنان برای درمان اختلالات گفتار و زبان به افراد غیر متخصص مراجعه می‌کنند که این موضوع می‌تواند آسیب‌های جبران ناپذیری را متوجه آنان کند. وی افزود: در واقع دریافت خدمات تخصصی از افراد غیرمتخصص نه تنها منجر به خسران مالی می‌شود، بلکه باعث می‌شود خانواده

۳۳۰ قلم دارو در دولت
سیزدهم تحت پوشش بیمه
قرار گرفت



ایجاد کارگروه ویژه دارو و
تجهیزات پزشکی کشورهای
بریکس



یک توصیه برای سلامت مو

به گزارش ایسنا، «کلر مارتین»، کارشناس مراقبت از مو در لندن می‌گوید: در حالی که سولفات می‌تواند پاک‌کننده موثری باشد، می‌تواند قوی و خشک‌کننده نیز باشد و به عوارض منفی احتمالی برای مو و پوست سر منجر شود. از این رو بسیاری از تولیدکنندگان اکنون جایگزین‌های بدون سولفات عرضه می‌کنند تا پاسخگوی نیاز مصرف‌کنندگانی باشند که دنبال گزینه‌های ملایم‌تر و طبیعی‌تری برای مراقبت از مو می‌گردند.

صفحه ۵



چندین خواص میخک که شمارا میخکوب می‌کند

میخک که به میخک صدپر هم معروف است، جوانه‌های گل درخت میخک هستند. میخک دارای عطر و طعم خوبی است و از گذشته به‌عنوان ادویه نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. میخک خواص درمانی و دارویی زیادی دارد حتی چوب میخک نیز برای سلامت بدن و درمان بیماری‌ها خواص فوق‌العاده‌ای دارد. میخک طبع گرم و خشک داشته و این گیاه سرشار از ویتامین C است و خواص ضدباکتریایی و ضد ویروسی دارد.

صفحه ۷

خبر پزشکی

عدم ارتباط مصرف ماهی در دوران بارداری با آرتریت در نوجوانان

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که خوردن ماهی در دوران بارداری به نظر نمی‌رسد خطر ابتلا به آرتریت در نوجوانان را در آینده افزایش دهد، به خصوص اگر ماهی‌ها سالمون، قزل‌آلا یا ساردین روغنی باشند.

به گزارش مهر، دکتر «ویلدا اورلین داستول»، محقق ارشد این مطالعه از بیمارستان دانشگاه اسلو در نروژ، گفت: «ما نمی‌توانیم زنان باردار را از مصرف ماهی صرفاً بر اساس این مطالعه در رابطه با خطر آرتریت در فرزندان منع کنیم، به‌ویژه با توجه به تحقیقات دیگر که تأثیرات مثبت رژیم غذایی دریایی را برجسته می‌کنند».

محققان نروژی خاطرنشان کردند که این یافته‌ها برخلاف مطالعه سوئدی در سال ۲۰۱۹ است که نشان می‌دهد خطر ابتلاء به آرتریت نوجوانان در بین کودکانی که مادرانشان حداقل یک بار در هفته در طول بارداری ماهی می‌خوردند، تا پنج برابر افزایش می‌یابد.

برای مطالعه جدید، آنها بیش از ۷۳۸۰۰ زن نروژی را که بین سال‌های ۱۹۹۹ تا ۲۰۰۸ باردار بودند، دنبال کردند.

رژیم غذایی این زنان در نیمه اول بارداری مورد بررسی قرار گرفت. به گفته محققان، میانگین کل مصرف ماهی در هفته ۲۱۸ گرم بود.

محققان خاطرنشان کردند که هیچ ارتباط واضحی بین آرتریت نوجوانان و مصرف انواع ماهی یا مصرف ماهی‌های روغنی مشاهده نشد.

با این حال، محققان ارتباط ضعیف‌تری بین آرتریت نوجوانان و مصرف زیاد ماهی‌های کم‌چرب یا نیمه چرب مانند تیلاپیا یا ماهی‌کاد پیدا کردند. داستول گفت: «زمانی که مصرف مادر از ۲۵۲ گرم ماهی کم‌چرب یا نیمه چرب در هفته در مقایسه با مصرف کم بیشتر شد، احتمال ابتلاء به آرتریت در نوجوانان افزایش یافت.»

مطالعه قبلی سوئدی همچنین حدس می‌زد که افزایش خطر ابتلاء به آرتریت نوجوانان می‌تواند ناشی از افزایش قرار گرفتن در معرض فلزات سنگین موجود در غذاهای دریایی باشد.

اما مطالعه جدید نروژی هیچ ارتباطی بین قرار گرفتن در معرض جیوه در رژیم غذایی ناشی از مصرف ماهی و خطر بعدی ابتلاء به آرتریت در نوجوانان نشان نداد.

۲

سال سوم - شماره ۱۳۴ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰

شنبه ۲ تیر ماه ۱۴۰۳

حقایق جالب در مورد سیب

سیب میوه‌ای خوشمزه و جذاب و پرخاشیت است که می‌توانید به‌عنوان یک میان‌وعده ارزشمند به راحتی هر جا با خودتان ببرید و هر زمانی از آن

استفاده کنید. سیب سرشار از فیبر و آنتی‌اکسیدان‌هاست.



صفحه ۶

فیزیوتراپیست‌های ورزشی هنوز جایگاه شایسته‌ای ندارند



بهرمندی از ظرفیت دانشجویی فیزیوتراپی را از موضوعات اساسی در رویدادهای علمی در دانشگاه عنوان کرد و افزود: حضور دانشجویان، همکاران، اساتید برجسته و پژوهشگران از سراسر کشور

در این سمینار فرصتی برای تبادلات علمی و ارتقای سطح دانشی همکاران فیزیوتراپیست در

حوزه فیزیوتراپی ورزشی و الکتروتراپی فراهم آورده است، همچنین نشست‌های جانبی در قالب

کارگاه‌های علمی و تخصصی پنل‌ها، جلسات خاص صنفی و انتخابات شاخه‌ها، چالش‌ها و

چشم‌اندازهای علمی و صنفی را برای همکاران ترسیم می‌شود.

دبیر اجرایی سمینار تازه فیزیوتراپی ورزشی و الکتروتراپی، فیزیوتراپیست‌های ورزشی را رکن

ثابت شده و مهم در خدمت به ورزشکاران دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، سید علیرضا شهاب، در حاشیه سمینار تازه فیزیوتراپی ورزشی و الکتروتراپی، گفت: محورهای مهم این سمینار شامل فتق ورزشکاران، اختلالات کنترل حرکتی کتف، آسیب‌های لیگامانی میچ دست، درد مزمن میچ پا، آسیب‌های آرنج و درمان‌های دستی در اختلالات ساکرو ایلیاک و پوبیس ورزشکاران و... که در بسیاری از مواقع ورزشکاران را به چالش می‌اندازد؛ مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

وی اظهار داشت: فیزیوتراپی ورزشی و الکتروتراپی، دو حوزه پرتوان خدمات به عموم جامعه و به ویژه جامعه ورزشی هستند که در سال‌های گذشته مورد تعرض و تهاجم برخی از رشته‌های فاقد صلاحیت حرفه‌ای قرار گرفته و باید برای اینکه حد و مرز رشته را تنظیم کنیم، لازم است نشست‌هایی را با جامعه فیزیوتراپی، مورد فیزیوتراپی، صاحب‌نظران رشته و دانشجویان در راستای بررسی مسائل صنفی و غیره داشته باشیم و در راستای ارتقای علمی همکاران بیش از پیش کوشا باشیم

فیزیوتراپیست تیم ملی ایران تصریح کرد: ما قائل به این هستیم که فیزیوتراپیست‌های ورزشی رکن ثابت شده و مهمی در ارائه خدمات به ورزشکاران هستند اما هنوز جایگاه شایسته‌ای را پیدا نکرده‌اند.

وی ضمن تأکید بر موضوعات کاربردی سمینارهای تازه فیزیوتراپی ورزشی و الکتروتراپی،