



هر چند وقت یکبار باید خود را وزن کنیم؟

برخی از متخصصان از وزن کردن روزانه خود برای ارتقای مسئولیت‌پذیری در مورد مدیریت وزن حمایت می‌کنند به ویژه زمانی که از رژیم غذایی و

برنامه ورزشی برای کاهش وزن پیروی می‌کنیم.



صفحه ۶

جمع آوری ۲۰۸ هزار محصول آرایشی قاجاق و تقلبی از بازار



دارو خاطر نشان کرد: در سال گذشته بیش از ۲۷ هزار مورد بازرسی از سطح عرضه در حوزه محصولات آرایشی و بهداشتی انجام شد.

به گفته وی، تعداد اقلام کشف شده در کشور طی یک سال گذشته بیش از ۲۰۸ هزار مورد بوده که ارزش ریالی آن به بیش از ۲۷۰ میلیارد ریال می‌رسد.

رئیس اداره پیشگیری و مقابله با قاچاق فرآورده‌های سلامت اداره کل بازرسی سازمان غذا و دارو گفت: در سال گذشته بیش از ۲۰۸ هزار مورد کالای آرایشی و بهداشتی قاچاق و تقلبی از سطح عرضه جمع آوری شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، حامد عبدی، با بیان اینکه در تولید این نوع محصولات غیرمجاز آرایشی از مواد اولیه با گرید صنعتی در شرایط نامناسب استفاده می‌شود، افزود: استفاده از این محصولات در طولانی مدت می‌تواند عوارض جدی برای مصرف‌کنندگان داشته باشد. وی در مورد نحوه نظارت سازمان غذا و دارو بر محصولات آرایشی و بهداشتی در سطح عرضه، گفت: بازرسان معاونت‌های غذا و دارو سراسر کشور با حضور در سطح عرضه به صورت تصادفی نمونه محصولات را ارزیابی می‌کنند. همچنین انبارهای قاچاق نیز با دریافت گزارش‌های مردمی و یا دستگاه‌های انتظامی، تعزیرات، صمت، اتاق اصناف و... شناسایی می‌شوند و با توجه به بند ب ماده ۲۷ قانون مبارزه با قاچاق کالا به دلیل اینکه هیچ نظارتی بر تولید، انبارش، حمل‌ونقل و توزیع این محصولات وجود نداشته، تمامی اقلام کشف شده تحویل سازمان جمع‌آوری و فروش اموال تملیکی شده و باید امحا شود.

رئیس اداره پیشگیری و مقابله با قاچاق فرآورده‌های سلامت اداره کل بازرسی سازمان غذا و



چرا بعد از رژیم لاغری ریزش مو می‌گیریم؟

به گزارش سلامت نیوز، دکتر محمد صادق کرمانی دکترای پزشکی نوشت: ریزش مو و یا داشتن موهای ضعیف و آسیب دیده، می‌تواند نشانه عدم سلامتی باشد. دلایل ریزش مو بسیار متنوع است. استرس، رژیم غذایی سخت و کمبود برخی از مواد مغذی در بدن می‌تواند به ریزش مو منجر شود. یکی از شایع‌ترین ریزش‌ها مربوط به ریزش مو در رژیم است؛ اما علت آن چیست و چه راهکارهایی برای جلوگیری و یا درمان آن وجود دارد.

صفحه ۵



روغن کرچک و خواص بی‌نظیر آن

به گزارش سلامت نیوز، دانه‌های روغنی گیاه کرچک از گذشته‌های بسیار دور مورد توجه انسان قرار گرفته و بشر قرن‌ها پیش توانسته است علاوه بر مصارف خوراکی کاربردهای درمانی نیز برای آن بیابد. این آشنایی طولانی مدت انسان با خواص روغن کرچک سبب شده است که به مرور خواص دیگری در زمینه زیبایی، پوست، مو و حتی درمان‌های متفاوت برای آن کشف شود. امروز این روغن علاوه بر مصارف صنعتی کاربردهای وسیعی در زمینه صنعت زیبایی پیدا کرده است. بی‌شک دانستن این طیف وسیع از خواص روغن کرچک می‌تواند برای بسیاری از ما مفید باشد. اگر شما هم به دانستن خواص روغن کرچک علاقه‌مند هستید، این مطلب را تا به انتها دنبال کنید.

صفحه ۷

خبر پزشکی

میکروبیوم قوی روده می‌تواند در مبارزه با عفونت موثر باشد

به گزارش مهر، مطالعه‌ای که بر روی بیش از ۶۰۰ بیمار بستری شده در بیمارستان به دلیل عفونت‌ها انجام شد، نشان داد که میکروبیوم‌های آنها باکتری کمتری که قادر به تولید اسید چرب مفیدی به نام بوتیرات است، دارد.

باکتری‌ها با هضم فیبری که افراد می‌خورند، بوتیرات می‌سازد. قبلاً نشان داده شده بود که افرادی که مبتلا به عفونت‌های جدی هستند تعداد کمتری از این باکتری‌ها را دارند.

همچنین نشان داده شده است که بوتیرات بر سیستم ایمنی موش‌ها تأثیر مفیدی دارد، اما مشخص نیست که آیا این موضوع در مورد انسان نیز صادق است یا خیر.

«باب کولبرگ»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه آمستردام هلند، گفت: «ما نمی‌دانستیم که آیا فلور روده سالم به دلیل عفونت حاد و درمان آن است یا اینکه آنها همیشه باکتری‌های تولیدکننده بوتیرات کمتری در میکروبیوم خود داشته‌اند.» محققان نمونه‌های مدفوع بیش از ۱۰۰۰ نفر را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و ۱۶ باکتری را که بوتیرات می‌سازند، به صفر رساندند. در طول این مطالعه، ۶۰۲ نفر در بیمارستان بستری شدند.

کولبرگ در بیانیه خبری مرکز پزشکی گفت: «ما دیدیم در افرادی که ۱۰ درصد بیشتر این باکتری‌ها را در روده خود دارند، احتمال ابتلا به عفونت به میزان ۱۵ تا ۲۵ درصد کاهش می‌یابد.»

این بدان معناست که میکروبیوم در عفونت‌های فراتر از روده، مانند عفونت‌های مثانه یا ریه نقش دارد. محققان عواملی مانند سن، سابقه مصرف آنتی بیوتیک و بیماری‌های زمینه‌ای را در نظر گرفتند که همگی می‌توانند بر تعادل باکتری‌ها در روده تأثیر بگذارند.

محققان گفتند که یافته‌های آنها بر اهمیت یک میکروبیوم سالم تأکید دارد. همچنین راه را برای پیش بینی خطر ابتلا به عفونت و مداخلات احتمالی در فرد هموار می‌کند.

به گفته محققان، تحقیقات بعدی برای یافتن چگونگی افزایش میزان بوتیرات با رژیم غذایی یا پروبیوتیک‌ها به منظور جلوگیری از عفونت‌های جدی مورد نیاز است.

اُفت قندخون در بیماران

دیابتی را جدی بگیرید



استادیار دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی به بیماران دیابتی توصیه کرد: دو ساعت پس از تزریق انسولین از میان وعده مناسب طبق نظر متخصص تغذیه استفاده کنند.

به گفته وی، بیمار اگر داروهای جدیدی مصرف می‌کنند یا برنامه غذایی و دارویی خود را تغییر می‌دهند، با یک ورزش جدید را شروع می‌کنند حتماً باید با متخصص تغذیه خود درباره تأثیر این تغییرات بر نحوه مدیریت بیماری و خطر افت قند خون مشورت کند.

اسلامیان همچنین تأکید کرد: بیماران دیابتی باید با متخصص تغذیه در خصوص نوع و میزان میان وعده آخر شب خود به منظور پیشگیری از افت قند خون در هنگام خواب مشورت کند.

عضو هیات علمی گروه تغذیه سلولی و مولکولی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اُفت قندخون را یکی از مشکلات بیماران دیابتی دانست که انسولین تزریق می کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، غزاله اسلامیان، اُفت قند خون را یکی از مشکلات شایع در بیماران تزریق کننده انسولین عنوان کرد که نشانه‌های آن با تعریق، لرزش، احساس خستگی یا گرسنگی همراه است.

وی با بیان اینکه بیماران دیابتی به ویژه افرادی که انسولین تزریق می‌کنند در خطر اُفت قند خون قرار دارند، دریافت منظم میان وعده‌ها و وعده‌های غذایی را از جمله راهکارهای مهم برای رفع این مشکل عنوان کرد.

بیمه ها از پوشش انسولین‌های نسل جدید متضرر نمی شوند

وسیله سازمان‌های بیمه‌گر و دارویار مثلاً ۷۰ درصد پرداخت شود در این صورت بیمار با می‌پذیرد دارو را خریداری کند یا نه! بالاخره موضوع حاد و پیچیده‌ای نیست که قابل حل نباشد.

وی در خصوص اهمیت بیمه شدن نسل جدید انسولین‌ها نیز گفت: سایر انسولین‌ها پوشش بیمه‌ای دارد؛ یعنی از چند سال پیش انسولین‌ها تحت پوشش بیمه قرار گرفته‌اند و اتفاقاً پوشش خوبی هم دارند. اما موضوعی مورد بحث کنونی این است که انسولین‌های جدید تحت پوشش بیمه نیستند و از آنجا که تأثیر بیشتری بر روی بیماران دارند حیفا است که برخی از بیماران از تأثیرات مثبت آن محروم بمانند.

استقامتی اظهار داشت: مهم این است که نسل‌های جدید انسولین وارد بازار مصرف شده‌اند که می‌توانند جایگزین نسل‌های قبلی شوند و در واقع بیمه شدن این انسولین‌ها می‌تواند فقط به جایگزینی نسل جدید انسولین با نسل‌های قبلی منجر شود و این یعنی بار اضافه به بیمه‌ها تحمیل نمی‌کند در واقع نباید سازمان‌های بیمه‌گر با سازمان غذا و دارو، نگران اضافه بار مالی باشند زیرا این جایگزین قبلی‌هایی می‌شود که در حال حاضر بیمه آنها را پوشش می‌دهد. بنابراین این یک جابه‌جایی است و اهمیت آن در این است که استفاده از نسل جدید انسولین‌ها با منافع بیشتری برای بیمار همراه است.

وی در توضیح مزایای استفاده از نسل جدید انسولین‌ها اظهار کرد: مثلاً بیمار دیابتی نوع دو احتمال دارد تا دو برابر اُفت قند بیشتر و تا ۲۰ برابر اُفت قند غیر شدید را تجربه کند. اما استفاده از داروهای نسل جدید این ریسک را کمتر می‌کند و این سبب می‌شود هم خیال پزشک و هم بیمار راحت شود. این ماجرا در همه ابعاد زندگی فرد دیابتی اعم از شغل، خواب، شرایط زندگی او تأثیرگذار است. از سوی دیگر بار مالی کمتری به بیمار و یا سیستم سلامت وارد می‌شود وقتی عوارض بیماری دیابت مثل عوارض چشمی، قلبی و زخم‌های دیابتی کاهش پیدا می‌کند به سازمان‌های بیمه‌گر نیز فشار کمتری وارد می‌شود، یعنی اگر با دید اقتصادی هم نگاه کنیم در انسولین‌های نسل جدید مزایایی زیادی داریم. مهم‌ترین نکته کنترل درازمدت بهتر و اُفت قند کمتر در کوتاه‌مدت است و همین موضوع می‌تواند به نفع سازمان‌های بیمه‌گر هم باشد.

یک فوق تخصص غدد و متابولیسم گفت: حمایت بیمه‌ای از انسولین‌های نسل جدید دیابت می‌تواند دوسر برد برای بیمار و سازمان‌های بیمه‌گر باشد. به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا استقامتی افزود: انسولین‌های نسل جدید مزایایی دارند که در انسولین‌های قبلی وجود نداشت. این انسولین‌ها طول اثر بیشتری داشته و کنترل بهتری در بدن در برابر اُفت قند از خود نشان می‌دهند.

وی ادامه داد: همچنین این انسولین‌ها اُفت قند کمتری می‌دهند و بیمار با استفاده از آنها بدون آنکه نگران نوسان قند خونس باشد می‌تواند غذا مصرف کند در نتیجه تأثیر درمان در آنها بیشتر خواهد بود.

استقامتی گفت: طبیعی است که این انسوین‌ها تا زمانی که پوشش بیمه‌ای کاملی نداشته باشند همه بیماران دیابتی، به دلیل قیمت آن، نمی‌توانند آن را خریداری کنند و به همین دلیل در جلسهای که با مسئولان وزارت بهداشت داشتیم بحث بیمه این داروها را مطرح کردیم.

وی افزود: اما چالشی که در این میان وجود دارد این است که سازمان‌های بیمه‌گر می‌گویند ما این دارو را در سبد برنامه‌های خود قرار نداده‌ایم و اگر بخواهیم آن را در لیست قرار دهیم باید برای آن اعتبار جدیدی ببینیم و همه بودجه آن را نمی‌توانیم تأمین کنیم و باید دارویار در پرداخت هزینه این دارو به ما کمک کند. اما سازمان غذا و دارو می‌گوید سازمان بیمه‌گر باید ببیند چقدر می‌تواند هزینه این دارو را تأمین کند چون دارویار برای داروهای جدید پیش‌بینی نداشته است.

استقامتی با بیان اینکه این چالش هنوز به نتیجه نهایی منتج نشده است، ادامه داد: در حال حاضر هم قرار شد که بیمه سلامت و هم دارویار و سازمان غذا و دارو، جلساتی را برگزار کنند تا مشخص شود که هر کدام چقدر می‌توانند از آن را پرداخت کنند، زیرا هر میزان که سازمان‌های بیمه‌گر هزینه این دارو را بپذیرند به نفع بیمار است. باید برنامه‌ریزی کنند تا ببینند هر کدام چقدر می‌توانند از این بودجه را تقبل کنند و هر چقدر که می‌توانند آن را پوشش دهند. نکته اینجا است که این سازمان‌ها باید اقدام عملی کنند و فقط تماشاگر نباشند و هر کدام هر میزان که می‌توانند هزینه پرداخت این دارو را تقبل کنند. فرض کنید دارو به

یک باور غلط درباره برنج کته و آبکش – بهترین روش پخت برنج

کته مغذی‌تر است اما از نظر بهداشتی، برنج آبکش سالم‌تر است خاطرنشان کرد: باید به دنبال روش پختی باشیم که ضمن حفظ ویتامین‌های گروه B، میزان آرسنیک برنج نیز به حداقل ممکن برسد.

وی با اشاره به بهترین روش پخت برنج گفت: در حال حاضر بهترین روش پختی که برای برنج پیشنهاد شده این است که به ازای هر پیمانه برنج خام، چهار پیمانه آب در قابلمه ریخته شود. بعد از به جوش آمدن آب، برنج از قبل خیسانده شده، در قابلمه ریخته شده و به مدت پنج دقیقه بجوشد.

ربعی افزود: سپس برنج آبکشی شود و آب آن دور ریخته شود. دوباره برنج داخل قابلمه ریخته شده و این بار، به ازای هر پیمانه برنج دو پیمانه آب به قابلمه اضافه شود و برنج با حرارت کم دم کشیده شود.

وی خاطرنشان کرد: در روش آبکش کردن معمولی مقدار زیادی از ویتامین‌های گروه B از بین می‌رود. در روش کته کردن معمولی نیز، آرسنیک برنج خارج نمی‌شود.

به گفته ربعی، مزیت روش پخت پیشنهادی این است که ضمن حفظ ویتامین‌های محلول در آب برنج، ۷۰ درصد آرسنیک از برنج خارج می‌شود. این روش به ویژه برای نوزادان و کودکان که بیشتر در معرض خطرات ناشی از آلودگی با آرسنیک قرار دارند توصیه می‌شود.



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با اشاره به یک باور غلط درباره تفاوت برنج کته و آبکش، گفت: از نظر میزان انرژی و چاق‌کنندگی تفاوتی بین برنج کته و برنج آبکش وجود ندارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سمیرا ربعی گفت: در روش پخت برنج به صورت کته، آب در برنج باقی مانده و آرسنیک آن خارج نمی‌شود. اما در پخت برنج به صورت آبکش، مقداری از آرسنیک آن خارج می‌شود. بنابراین از نظر بهداشتی، برنج آبکش سالم‌تر از برنج کته است.

این دکترای علوم تغذیه با اشاره به اینکه از نظر تغذیه‌ای، برنج

آیا تخم‌مرغ برای حافظه مفید است؟

می‌دانیم چندین عنصر در تخم‌مرغ وجود دارد که برای مغز مفید است؛ کولین به سنتز و آزادسازی انتقال دهنده‌های عصبی مهم برای ذخیره خاطرات کمک می‌کند. چربی‌های امگا ۳ باعث می‌شوند التهاب شدید مغز که تخریب عصبی را به دنبال دارد، کاهش پیدا کند و لوتئین، استرس اکسیداتیو مربوط به سن را که باعث ساییدگی و پارگی سلول‌های مغز می‌شود، کاهش می‌دهد.

کولین چیست؟ کولین یک ماده مغذی حیاتی است که در حفظ سلامت کلی، به‌ویژه عملکرد مغز نقش مهمی دارد. این ماده مغذی به دلیل خواص و فواید مشابه با ویتامین‌های گروه ب، اغلب در این گروه قرار می‌گیرد. زرده تخم‌مرغ، یکی از غنی‌ترین و آسان‌ترین منابع کولین است. یک تخم‌مرغ بزرگ ۱۶۹ میلی‌گرم کولین دارد.

مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریباً یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کندطبق توصیه مرکز ملی بهداشت و سلامت انگلیس، مقدار کولین کافی برای مردان بالغ ۵۵۰ میلی‌گرم در روز و برای زنان غیر باردار و زنانی که در دوره شیردهی نیستند، ۴۲۵ میلی‌گرم در روز است.

به گفته دکتر «تیلور والاس»، محقق این مطالعه، مصرف ۲ تخم‌مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تأمین می‌کند. این مقدار حتی برای افراد مبتلا به دیابت و کسانی که بیماری قلبی متابولیک دارند یا با خطر ابتلا به آن مواجه‌اند، بی‌خطر است.

تخم‌مرغ را می‌توان به روش‌های گوناگون از آب‌پز گرفته تا املت، موقع صبحانه، به عنوان میان‌وعده یا با انواع سالادها میل کرد و از فواید آن بهره‌مند شد.

متخصصان پیوسته می‌کشند تأثیر مواد غذایی یا رژیم غذایی خاص را روی بیماری آلزایمر بررسی کنند. به گزارش ایسنا، تازه‌ترین مطالعات به ارتباط میان آلزایمر و تخم‌مرغ پرداخته و می‌توان گفت که نتایج آن، البته اگر زرده تخم‌مرغ را هم بخورید، امیدوارکننده بوده است.

متخصصان برای بررسی تأثیر تخم‌مرغ بر آلزایمر از داده‌های گروه شرکت‌کننده در بررسی «شتاب حافظه» (Rush Memory) و «طرح پیروی» (Aging Project) استفاده کردند. آن‌ها با تکیه بر پرسشنامه‌هایی که دفعات مصرف تخم‌مرغ را در شرکت‌کنندگان ردیابی می‌کرد، داده‌های ۱۰۲۴ بزرگسال را بررسی کردند.

این متخصصان سپس «کولین»، ماده مغذی موجود در زرده تخم‌مرغ را که با سلامت مغز مرتبط است، به صفر رساندند. مصرف ۲ تخم‌مرغ در روز، هدف دسترسی به کولین و سایر

مواد مغذی کلیدی برای سلامتی مغز را تأمین می‌کند طی یک پیگیری بین شش تا هفت سال مشخص شد که ۲۸۰ شرکت‌کننده یعنی حدود ۲۸ درصد، مبتلا به زوال عقل از نوع آلزایمر تشخیص داده شدند. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که مصرف بیش از یک تخم‌مرغ در هفته کاهش ۴۷ درصدی خطر ابتلا به آلزایمر را به همراه دارد و ۳۹ درصد از کل تأثیر تخم‌مرغ بر موارد آلزایمر هم به ماده مغذی «کولین» در رژیم غذایی مربوط می‌شد.

این پژوهش بر یافته‌های تحقیقی قدیمی‌تر استوار است که نشان داده بود حتی مصرف محدود تخم‌مرغ، یعنی تقریباً یک تخم‌مرغ در هفته، روند ضعیف شدن حافظه را کندتر می‌کند.

به گزارش ایندپندنت، پروفیسور «گری اسمال»، رئیس بخش روانپزشکی دانشکده پزشکی هکنساک مرایدین می‌گوید این تحقیق سازوکار این تأثیر را نشان نمی‌دهد اما

پیاده‌روی ممکن است برای کمر درد معجزه کند

تحقیقات جدید در استرالیا نشان می‌دهد افرادی که بعد از بهبود کمر دردشان، پیاده روی را شروع کردند، نسبت به افرادی که آن را انجام ندادند، برای طولانی مدت از دوره‌های مکرر کمر درد بدور ماندند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، «مارک هنکاک»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه مک کواری در سیدنی استرالیا، گفت: «ما دقیقاً نمی‌دانیم که چرا پیاده روی برای پیشگیری از کمر درد بسیار مفید است، اما احتمالاً شامل ترکیبی از حرکات نوسانی ملایم، تقویت ساختارها و عضلات ستون فقرات، آرامش و کاهش استرس و آزادشدن هورمون احساس خوب موسوم به اندورفین است.»

بر اساس اطلاعات پیش‌زمینه نویسندگان مطالعه، بیش از ۸۰۰ میلیون نفر در سراسر جهان از کمر درد رنج می‌برند. در ۷ مورد از ۱۰ مورد، درد کاهش می‌یابد اما مجدد عود می‌کند. برنامه‌های ورزشی ویژه، همراه با آموزش بیماران در مورد کمر درد، معمولاً بخشی از مراقبت‌های استاندارد با هدف جلوگیری از عود است.



نتایج مثبت شیمی درمانی سرطان پانکراس

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که انجام شیمی‌درمانی سرطان پانکراس چه قبل و چه بعد از عمل جراحی برداشتن تومور، نتایج بهتری نسبت به زمانی که داروها را فقط بعد از جراحی دریافت می‌کردند، داشت.

به گزارش مهر، محققان مرکز سرطان ییل دانشگاه کنتیکت بر آدنوکارسینوم مجرای پانکراس تمرکز کردند که ۹۰ درصد از سرطان‌های پانکراس (لوزالمعده) را تشکیل می‌دهد.

سرطان پانکراس از آنجایی که اغلب فقط در مراحل پیشرفته تشخیص داده می‌شود، یکی از کشنده‌ترین انواع تومور است. همانطور که تیم تحقیق اشاره کرد، تنها ۱۵ تا ۲۰ درصد از سرطان‌های پانکراس زمانی که تومورها هنوز قابل عمل هستند تشخیص داده می‌شوند. برای این بیماران، شیمی درمانی به طور سنتی پس از جراحی انجام می‌شود تا به از بین بردن سلول‌های سرطانی باقیمانده کمک کند.

شیمی درمانی در این نوع از سرطان، یک درمان ترکیبی شامل کلسمیم لوکوورین، فلونوروآوراسیل، ایرینوتکان هیدروکلراید و اگرالی پلاتین است. این درمان خط اول برای بیماران

یک متخصص بیماری‌های لثه گفت: جرم‌گیری هیچ اثر منفی بر مینا و ریشه دندان‌ها ندارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، زهره طبیب زاده نوری با عنوان این مطلب که بوی بد دهان علل مختلفی دارد که یکی از دلایل آن می‌تواند پلاک میکروبی و جرم باشد، افزود: جرم‌گیری دندان‌ها و از بین بردن مشکلات لثه‌ای و ترمیم پوسیدگی‌های دندانی از مهم‌ترین راه‌های رفع بوی بد دهان است، درواقع جرم‌گیری به عنوان درمان مادر در دندانپزشکی تلقی می‌شود. وی ادامه داد: یکی از درمان‌های اولیه و مقدماتی برای تمام درمان‌های آینده دندانپزشکی، در صورتی‌که بیمار جرم دندانی داشته باشد، جرم گیری است.

طبیب زاده نوری گفت: اگر دندان بیماری جرم داشته باشد، باعث می‌شود که بافت‌های پشتیبانی کننده دندان که سلامت ریشه‌های دندان‌ها را تضمین می‌کنند آسیب ببینند، چرا که جرم باعث تجمع پلاک‌های میکروبی اطراف بافت‌های دندانی می‌شود و به تدریج باعث صدمه به سایر بافت‌های دندان نیز می‌شود.

وی افزود: اگر جرم‌گیری به درستی انجام شود، بافت‌های محافظتی که در سطح ریشه هستند و در اثر جرم‌گیری از سطح ریشه برداشته می‌شوند به تدریج طی هفته‌های آتی و ماه‌های اول ترمیم می‌شوند و هیچ آسیبی به بافت‌های پشتیبان دندان وارد نمی‌شود. این متخصص بیماری‌های لثه بیان کرد: زمانی که به بهداشت دندان توجهی نشود، جرم‌های دندان به مرور روی هم انباشته شده و حالت ناهموار و زبری ایجاد می‌کند در نتیجه میکروب‌های جدیدتر راحت‌تر رسوب کرده و تشکیل پلاک میکروبی بر روی جرم‌ها تسریع می‌شود و به سمت تحلیل ریشه می‌رود.

طبیب زاده نوری، زمان انجام جرم‌گیری را بسته به جرم تشکیل شده در دهان دانست و گفت: اگر فردی جرم تشکیل شده داشته باشد

مبتلا به سرطان پانکراس متاستاتیک از سال ۲۰۱۱ بوده است.

تیمی به سرپرستی دکتر «مایکل سچینی» به این فکر افتادند که آیا انجام این شیمی درمانی برای بیماران مبتلا به سرطان پانکراس پیشرفته قابل عمل قبل از عمل جراحی و همچنین پس از آن، می‌تواند نتایج را افزایش دهد.

هدف این بود که حداقل ۵۰ درصد از بیماران به مدت ۱۲ ماه بدون پیشرفت سرطان زندگی کنند.

در این مطالعه ۴۶ بیمار مورد مطالعه قرار گرفتند که ۳۷ نفر از آنها نتوانستند شش دوره قبل از جراحی شیمی درمانی را قبل از جراحی و سپس شش دوره دیگر را بعد از جراحی کامل کنند. بیست و هفت نفر از بیماران تحت برداشت موفقیت آمیز تومور قرار گرفتند.

سیچینی در بیانیه خبری توضیح داد: «ما به دنبال آن بودیم که شیمی درمانی را در رژیم درمانی آنها ارتقا دهیم و آن را قبل از عمل جراحی انجام دهیم تا ببینیم آیا می‌توانیم نتیجه را برای بیماران خود بهبود بخشیم یا خیر.»

رییس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، بر کاربرد هوش مصنوعی در صنعت داروسازی کشور تاکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا زالی گفت: ما باید به عنوان یک شهروند ایرانی به داروسازان و صنعت داروسازی کشور افتخار کنیم و بپذیریم که در حوزه سلامت اختراعات بزرگی را رقم زده‌اند.

وی با بیان اینکه داروسازان کشور با جسارت مبتنی بر اعتماد به نفس علمی امروز بر قله‌های خودتاکایی ملی ایستاده‌اند، یادآور شد: داروسازان کشور از ابتدا بدون نگاه متعصبانه بر کیفیت دقت نظر داشته‌اند.

زالی با اشاره به برخی چالش‌ها در حوزه صنعت داروسازی از جمله کمبود نقدینگی سیال و به‌هنگام، تکانه‌های ارزی، نیاز

به بهینه‌سازی ناوگان صنعتی داروسازی کشور و سیاست‌های جبری، ادامه داد: به رغم همه این چالش‌ها اما صنعت داروسازی سرفرازانه و شتابان مسیر تعالی را طی می‌کند.

وی با بیان اینکه مطالعات بیواکیوالانسی دروازه ارتباط با دنیا است، گفت: امروز در عرصه جهانی در بحث مارکت و

بازاربابی دارویی وقتی یک محصول دارویی با اسناد علمی و پژوهش‌های متقن آکادمیک همراه می‌شود، در عرصه

بازاربابی نیز توفیق بیشتری می‌یابد.

زالی با بیان اینکه امروزه غول‌های صنعت داروسازی بیش از گذشته دست نیاز به سوی گروه‌های آکادمیک دراز کرده‌اند، گفت: برخی از غول‌های صنعت داروسازی به حدی از بالندگی رسیده‌اند که واحدهای تحقیق و توسعه درون خودشان به اندازه کافی تولیدات علمی انجام می‌دهند اما حتی آن‌ها نیز علاقه‌مند هستند با بال پژوهشی و علمی دانشگاهی حرکت کنند.

وی ادامه داد: این مسئله در حوزه ایمونولوژی، داروهای جدید، سرطان، بیماری‌های نوپدید و بیماری‌های بازپدید بیشتر جلوه می‌یابد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه دانشگاه‌ها میزان الحراره تغییرات سلامت در کشورند، گفت: حداقل در ایران به دلیل طرح ادغام وضعیت دانشگاه‌های علوم پزشکی به این صورت است و ما می‌توانیم به صورت مشترک به یک نقشه راه برای توسعه عالی صنعت داروسازی ایران برسیم.

وی با اشاره به موضوعاتی همچون تغییرات دموگرافیک، تغییرات بیماری‌ها، تغییر در الگوی بیماری‌ها، آمایش جدید بیماری‌های منطقه‌ای، بحث‌هایی از قبیل سالم‌دتر شدن جامعه، نیازهای نوین دارویی، بیماری‌های بازپدید، بروز شکل‌های مقاوم میکروبی، بروز بیماری‌های ناشی از آلاینده‌ها و بیماری‌های ناشی از تغییرات اقلیمی، گفت: طبیعتاً صنعت داروسازی به دلایل متعددی از جمله حفظ منابع اقتصادی نمی‌تواند بدون نگاه روشن به نقشه آتی بیماری‌ها چه در عرصه جهانی و چه در عرصه ملی فعالیت کند.

زالی با اشاره به بیماری‌هایی مانند زیکا، سارس، مرس و کووید ۱۹ که در قالب بیماری‌های نوپدید شناخته می‌شوند، یادآور شد: تا هزاره سوم در قرون متمادی چند بیماری وجود داشت، اما از ابتدای هزاره سوم تا کنون حداقل هفت بیماری نوپدید شناسنامه‌دار دیده شده‌اند که نیازهای دارویی

رانیز تعیین می‌کنند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در بخش دیگری از سخنان خود یکی از بخش‌های جذاب آینده علمی داروسازی جهان را آنتی بادی منوکلونال دانست و بر ضرورت پررنگ شدن سهم صنعت دارویی کشور در این حوزه تاکید کرد.

وی با بیان اینکه هم‌اکنون ایرلند، بلژیک، هند، آلمان و چین از اصلی‌ترین کنشگران صنعت دارو به شمار می‌روند، گفت: بازیگران بازاربابی جهان در عرصه دارو در حال تغییرند. زالی همچنین با اشاره به بضاعت صنعت داروسازی کشور، خواستار تقویت سهم صنعت داروسازی در صادرات شد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر اهمیت حوزه‌هایی همچون داروهای نوترکیب، گفت: همچنین صنعت داروسازی امروز باید با شدت بیشتری بر حوزه دارورسانی یا Drug delivery تمرکز کند و از کلیشه‌های سنتی خارج شود.

زالی با بیان اینکه ۱۰ سال آینده بحث Drug delivery نقش استراتژیکي خواهد داشت، گفت: صنعت داروسازی ما با بهره‌گیری از انواع نانوتکنولوژی‌ها و بایوتکنولوژی‌ها و،لا، باید در این حوزه پیش‌قراولی کند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، خواستار گام برداشتن در مسیر تغییر متدولوژی Drug delivery شد و افزود: خوشبختانه در این زمینه چندان هم با دنیا فاصله نداریم.

زالی با اشاره به سابقه درخشان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در زمینه Drug delivery در سال‌های اخیر، ظرفیت علمی دانشگاه را در این خصوص مطلوب و قابل اعتماد برای همکاری با صنعت داروسازی عنوان کرد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی همچنین با تاکید بر اهمیت هوش مصنوعی در داروسازی، گفت: اگر در این زمینه با شتاب گام برنداریم، دچار یک شکاف عمیق خواهیم شد.

وی افزود: همان‌طور که صنعت داروسازی کشور در چند دهه گذشته نشان داد که می‌تواند در قله و مرزهای دانش حرکت کند در حوزه هوش مصنوعی نیز باید چالاک عمل کند .

زالی با بیان اینکه از فرمولاسیون و پیکاپ دارو تا PMS را می‌توان به هوش مصنوعی سپرد، گفت: هوش مصنوعی بسیاری از زحمات و دشواری‌های داروسازان را کم خواهد کرد. وی با اشاره به چند داروی جدید که اخیراً برای درمان فیبروز ریوی و هایپر تنسیون ریوی به وسیله هوش مصنوعی ساخته شده‌اند، تاکید کرد: کارآزمایی بالینی نیز با هوش مصنوعی مورد تحول قرار خواهد گرفت.

زالی همچنین با اشاره به آمادگی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در زمینه مرکز تحقیقات هوش مصنوعی، یادآور شد: گروه حرفه‌ای داروسازی سنتی، گروه فارماکوگنوزی و دانشکده طب ایرانی دانشگاه نیز کاملاً آمادگی دارند که در حوزه‌هایی همچون داروهای گیاهی و گیاهان دارویی با یک نگاه علمی با صنعت داروسازی تعامل کنند.

باید پزشکی سنتی را کنار بگذاریم – توجه به هوش مصنوعی



عضو پیوسته فرهنگستان علوم پزشکی گفت: اگر می‌خواهیم از سلامت دنیا عقب نمانیم، باید پزشکی سنتی را کنار گذاشته و طبق سیاست‌های کلی سلامت عمل کنیم.

به گزارش خبرگزاری مهر، حسینعلی شهبازی، در نشست «پزشکی فردمحور»، اظهار داشت: متأسفانه اکنون در کشور در حال ارائه یک طب سنتی هستیم و در این سال‌ها رویکرد ما به پزشکی فرد محور اصلاً تغییر نکرده است.

وی افزود: اکنون در حوزه درمان با چالش‌های بسیاری رو به رو هستیم چرا که برخی افراد نسبت به یک دارو واکنش خوبی نشان می‌دهند، در حالی که بیمارانی دیگر دارو را مصرف کرده و نتیجه نمی‌گیرند.

شهبازی ادامه داد: سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی مقام معظم رهبری در حالی که بیش از ۱۰ سال است که در رابطه با آن بحث شده، تاکنون اجرایی نشده است.

وی اذعان داشت: ما باید خودمان را در حوزه پزشکی و سلامت به‌روز کنیم، اما متأسفانه همچنان مطالب درسی، کتاب‌ها و تدریس دانشگاهی ما قدیمی است و تغییرات جزئی داشته است، ما نیاز به تجدید نظر در حوزه آموزش پزشکی داریم.

رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس یازدهم گفت: اکنون که به شروع یک دولت جدید نزدیک می‌شویم باید سیاست‌های کلی سلامت را الگو قرار داده و با توجه به آن کار کنیم و اگر می‌خواهیم عقب نمانیم باید پزشکی سنتی را کنار گذاشته و طبق سیاست‌های کلی سلامت که شاید نیاز به بازنگری با توجه به نیاز روز جامعه داشته باشد، عمل کنیم. نخبه‌های زیادی در کشور وجود دارند که با کمک آنها می‌توانیم پیشرفت‌های چشمگیری را در حوزه سلامت و درمان شاهد باشیم.

وی تصریح کرد: اگر می‌خواهیم در آینده نیز مردم برای درمان در کشور بماند و درمان شوند باید از هوش مصنوعی و پیشرفت‌های تکنولوژی استفاده کنیم و عقب نمانیم چراکه اکنون در برخی از کشورهای پیشرفته، به کمک هوش مصنوعی بیماری را تشخیص داده می‌شود و راهکارهای مناسب به بیمار ارائه می‌شود و ما باید خودمان را به این علم برسانیم، در غیر این صورت مردم برای داشتن درمان بهتر به کشورهای دیگر خواهند رفت.

نقش مهم میوه «زغال اخته» در مبارزه با بیماری‌های مغز و اعصاب



مراکز حافظه همراه باشد.

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: در مطالعه‌ای که هدف از انجام آن ارزیابی اثر عصاره زغال اخته بر رفتارهای افسردگی و تغییرات عصبی شیمیایی ناشی از لیپوپلی ساکارید بود، مشاهده شد که عصاره زغال اخته دارای اثر ضدافسردگی است و از مغز در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می‌کند. همچنین آزمایش‌های اولیه انسانی، بهبود شناختی را در افراد مسن نشان می‌دهد.

وی افزود: وی افزود: در مطالعه‌ای اختلال خفیف شناختی (نوعی از دست دادن حافظه که پیشرفت آن ممکن است به بیماری آلزایمر منجر شود) مورد بررسی قرار گرفت. در افرادی که پودر زغال اخته مصرف کرده بودند، عملکرد شناختی و عملکرد مغز در مقایسه با افرادی که دارونما مصرف کرده بودند بهبود یافت. در گروهی که زغال اخته مصرف کردند، حافظه و دسترسی به کلمات و مفاهیم در این افراد بهبود یافت.

وی بیان کرد: با وجود اینکه مطالعات انسانی کار شده در ارتباط با تاثیر زغال اخته بر بیماری‌های مغز و اعصاب محدود است، محققان در حال حاضر

کارشناس ارشد گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: در مطالعه‌ای که هدف از انجام آن ارزیابی اثر عصاره زغال اخته بر رفتارهای افسردگی و تغییرات عصبی شیمیایی ناشی از لیپوپلی ساکارید بود، مشاهده شد که عصاره زغال اخته دارای اثر ضدافسردگی است و از مغز در برابر آسیب اکسیداتیو محافظت می‌کند. نندا فرح‌بخش در گفت‌وگو با ایسنا

با اشاره به روز جهانی میوه (اول جولای) اظهار کرد: این روز نشان از اهمیت و جهانی بودن دغدغه مصرف میوه‌ها دارد. ایده این نامگذاری مربوط به سال ۲۰۰۷ است که تعدادی از دانشجویان و فارغ‌التحصیلان رشته مددکاری اجتماعی از دانشگاه کاربردی آلیس سالومون کشور آلمان دور هم جمع شدند و به این نتیجه رسیدند که مهم‌ترین مساله امروز جهان، تامین یک وعده غذای سالم برای همه انسان‌ها است.

وی افزود: دانشجویان این دانشگاه سعی داشتند مردم و سازمان‌ها را به اهدای میوه دعوت کنند بنابراین تقسیم میوه و سبزیجات، به عنوان ایده اصلی و هدف شکل‌گیری روز میوه تعیین شد. فرح‌بخش 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.

وی با اشاره به یکی از میوه‌های بسیار مفید

است. طبیعت از پایین به بالا شروع می‌کند و کاری را انجام می‌دهد که آن را «تولید افزایشی» می‌نامیم. چاپ سبعمدی 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 کشش 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 نیروهای 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.

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 ادونسد 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'Oréal) آغاز شد.

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 الیاف کراتین ساخته شده

غذاهای مناسب روزهای گرم سال



به گزارش خبرگزاری مهر، منصور رضایی گفت: در فصل تابستان بیشتر از غذاهایی نظیر آب دوغ خیار، ماست، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشیدی (سبزی)، گشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج استفاده شود.

وی، غذاهای پختنی و آب‌پز را از جمله غذاهای مناسب فصل گرما برشمرد و توصیه کرد که در این فصل کمتر از کباب و یا غذاهای سرخ شده استفاده شوند.

رضایی، آش، سوپ، خورش سبزیجات حاوی سبزی سرخ نشده، کمی حبوبات و گوشت، کمی ترشی (غوره) آب‌غوره، آب‌لیمو، لیمو و نارنج) به ویژه سوپ جو و آش جو را به دلیل خنک بودن در فصل گرما بسیار مفید دانست و آن‌ها را از بهترین غذاها برای رفع عطش و حرارت بدن عنوان کرد.

این متخصص تغذیه، مصرف مرکبات و میوه‌های ترش و شیرین مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌نوت، تمشک،

سیب ترش، آلبالو، گوجه‌سبز، انار، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت را در فصل گرما برای بدن بسیار مفید دانست.

وی، مصرف سالادها (مثل کاهو و خیار) را در تابستان مفید برشمرد و تاکید کرد: بهتر است برای چاشنی سالاد از سس خانگی به جای سس‌های کارخانه‌ای استفاده کرد و از ترکیب ماست، روغن زیتون، آب لیمو یا آب نارنج و اندکی نمک و فلفل سیاه سس دلخواه خود را تهیه کنید. رضایی، خوردن ترشی را نیز در فصل گرما مفید دانست البته به شرطی که خیلی تند نباشد.

وی همچنین بر مصرف میزان کافی آب و لبنیاتی مانند دوغ و ماست تاکید کرد.

این متخصص تغذیه با اشاره به ارجحیت مصرف گوشت سفید نسبت به گوشت قرمز در فصل گرما، گفت: گوشت سفید (مرغ و ماهی) به خصوص ماهی که دارای ید، آهن، روی، سلنیوم، منیزیم و اسید چرب ضروری امگا ۳ است برای فصل تابستان بسیار مناسب است، البته به شرطی که خیلی سرخ نشده و ادویه‌جات تند نیز به آن اضافه نشود.

به گفته وی، همان‌طور که سبک زندگی افراد در فصول مختلف متفاوت است، غذاهای مورد استفاده در فصول مختلف نیز باید متفاوت باشد در غیر این صورت فرد بیمار خواهد شد.

رضایی به افراد توصیه کرد که در فصل گرما ضمن استراحت کافی، مصرف مایعات و آب فراوان و استفاده کمتر از روغن‌ها و چربی‌ها را در نظر داشته باشند.

میکروبیوم قوی روده می‌تواند در مبارزه با عفونت موثر باشد

می‌سازند، به صفر رساندند. در طول این مطالعه، ۶۰۲ نفر در بیمارستان بستری شدند.

کولبرگ در بیانیه خبری مرکز پزشکی گفت: «ما دیدیم در افرادی که ۱۰ درصد بیشتر این باکتری‌ها را در روده خود دارند، احتمال ابتلا به عفونت به میزان ۱۵ تا ۲۵ درصد کاهش می‌یابد»

این بدان معناست که میکروبیوم در عفونت‌های فراتر از روده، مانند عفونت‌های مثانه یا ریه نقش دارد. محققان عواملی مانند سن، سابقه مصرف آنتی بیوتیک و بیماری‌های زمینه‌ای را در نظر گرفتند که همگی می‌توانند بر تعادل باکتری‌ها در روده تأثیر بگذارند. محققان گفتند که یافته‌های آنها بر اهمیت یک میکروبیوم سالم تأکید دارد. همچنین راه را برای پیش‌بینی خطر ابتلا به عفونت و مداخلات احتمالی در فرد هموار می‌کند.

به گفته محققان، تحقیقات بعدی برای یافتن چگونگی افزایش میزان بوتیرات با رژیم غذایی با پروبیوتیک‌ها به منظور جلوگیری از عفونت‌های جدی مورد نیاز است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، مطالعه‌ای که بر روی بیش از ۶۰۰ بیمار بستری شده در بیمارستان به دلیل عفونت‌ها انجام شد، نشان داد که میکروبیوم‌های آنها باکتری کمتری که قادر به تولید اسید چرب مفیدی به نام بوتیرات است، دارد. باکتری‌ها با هضم فیبری که افراد می‌خورند، بوتیرات می‌سازد. قبلاً نشان داده شده بود که افرادی که مبتلا به عفونت‌های جدی هستند تعداد کمتری از این باکتری‌ها را دارند.

همچنین نشان داده شده است که بوتیرات بر سیستم ایمنی موش‌ها تأثیر مفیدی دارد، اما مشخص نیست که آیا این موضوع در مورد انسان نیز صادق است یا خیر. «باب کولبرگ»، یکی از نویسندگان این مطالعه از دانشگاه آستردام هلند، گفت: «ما نمی‌دانستیم که آیا فلور روده سالم به دلیل عفونت حاد و درمان آن است یا اینکه آنها همیشه باکتری‌های تولیدکننده بوتیرات کمتری در میکروبیوم خود داشته‌اند»

محققان نمونه‌های مدفوع بیش از ۱۰۰۰۰ نفر را مورد تجزیه و تحلیل قرار دادند و ۱۶ باکتری را که بوتیرات

چرا در باران پیاده‌روی کنیم؟

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 سلامت 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 مفید است. ما نباید اجازه دهیم باران ما را از 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 نبوشیده باشید بنابراین با لباس مناسب به ورزش 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، سبایقه 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، خطررات رعد و برق یا سایر خطرات مرتبط با آب و هوا بررسی کنید تا مطمئن شوید که آماده و ایمن هستید.



دهه ۱۹۸۰ وجود داشته است، آنان مدت‌هاست که فواید راه رفتن در جنگل و در آغوش گرفتن درختان را فراموش کرده‌اند. بنابراین باران نباید شما را ناامید کند. فیتونسیدها، باران، تگرگ و نور هنوز وجود دارند. درختان به تولید مواد شیمیایی به نام فیتونسیدها معروف هستند که سیستم ایمنی بدن انسان را تقویت می‌کنند. نتایج تحقیقات نشان دادند که تنفس آنها سطح سلول‌های کشنده طبیعی (NK) را در جریان خون افزایش می‌دهد. سلول‌های سلول‌های کشنده طبیعی، لنفوسیت‌هایی هستند که سلول‌های آلوده به ویروس و سرطان را از بین می‌برند. فقط یک روز پیاده‌روی در جنگل سلول‌های کشنده طبیعی را تا ۴۰ درصد افزایش می‌دهد.

سوزاندن کالری بیشتر با پیاده‌روی زیر باران ما تمایل داریم زیر باران سریع‌تر راه برویم یا بدویم و احتمالاً 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

آیا کندن موهای سفید باعث زیاد شدن آن‌ها می‌شود؟



به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایندپندنت فارسی، اندی مک داؤل بازیگر هالیوود از جمله زنانی است که از نمایش موهای طبیعی خاکستری‌رنگش ابایی ندارد.

موی خاکستری عاقبت به سراغ همه ما خواهد آمد. برخی افراد

رنگ طبیعی موهایشان را در اوایل دهه ۲۰ سالگی یا حتی زودتر از دست می‌دهند، در حالی که برخی دیگر ممکن است تا میانسالی تارهای خاکستری کمی در میان موهایشان ببینند. اما آنچه مسلم است، کندن موهای خاکستری راه مناسبی برای خلاص شدن از شر آن‌ها نیست.

چرا مو سفید می‌شود؟

موها به پیری مقاوم نیستند و حتی زمانی که از فولیکول خارج می‌شوند، مرده در نظر گرفته می‌شوند. فولیکول‌های مو حاوی رنگدانه‌هایی‌اند که به آن رنگ طبیعی می‌دهند. دکتر گارشیک به نشریه «این استایل» (InStyle) توضیح می‌دهد که خاکستری شدن مو به دلیل کاهش ملانین (رنگدانه مسئول رنگ پوست و مو) است که می‌تواند به دلیل پیری، ژنتیک یا عوامل محیطی رخ دهد.

به گفته او، با افزایش سن، فولیکول‌ها ملانین کمتری تولید می‌کنند، بنابراین موهای رشدکرده بدون رنگدانه و به رنگ سفید یا خاکستری ظاهر می‌شوند. البته تغییر رنگ مو در سنین جوانی می‌تواند به دلیل یک جهش ژنتیکی یا نشانه‌ای از یک مشکل پزشکی یا سلامتی باشد. استرس، کمبود مواد مغذی، مشکلات گوارشی و التهابی از جمله عواملی‌اند که می‌توانند به خاکستری شدن زودرس موها منجر شوند.

چرا نباید موهای خاکستری را کند؟

کندن تک‌توک تار موهای خاکستری ممکن است وسوسه‌انگیز باشد، اما برای خودداری از این کار دلایلی وجود دارد. دکتر گارشیک می‌گوید کندن موهای خاکستری به افزایش یا رشد آن‌ها منجر نمی‌شود اما مشکل را حل نمی‌کند. او اضافه می‌کند که کندن مو می‌تواند به فولیکول آسیب برساند و به ریزش مو و عفونت‌های پوست



اساسی دارند.

با اینکه محققان می‌گویند به تحقیقات بیشتری نیاز است اما استفاده از یک برنامه غذایی سرشار از پروتئین به کاهش وزن کمک می‌کند. انتخاب‌های سالم از جمله غذاهایی مانند تخم مرغ، اجیل‌ها، لوبیاه‌ها و نخود، ماهی، محصولات لبنی کم چرب، مرغ و بوقلمون در این رژیم قرار می‌گیرند.

مصرف ویتامین A

قسمتی از ویتامین A از رتینوئید تشکیل شده است که به افزایش سرعت رشد مو کمک می‌کند. این ویتامین به تولید سیوم (چربی طبیعی پوست) کمک می‌کند. در نتیجه پوست کف سر را سالم نگه می‌دارد و رشد مو بیشتر می‌شود. بشقاب خود را با غذاهایی سرشار از ویتامین A مانند سیب زمینی شیرین، فلفل شیرین و اسفناج پر کنید.

مصرف بیوتین

بیوتین (B۷) با ترکیب اسید چرب‌ها در بدن ارتباط دارد و در چرخه رشد موها اثرگذار است. اگر از کمبود بیوتین رنج ببرید ممکن است ریزش مو را تجربه کنید. با پزشک خود صحبتی داشته باشید تا روزی سه تا پنج میلی گرم قرص رشد مو بیوتین دریافت کنید.

استفاده از مولتی ویتامین مینرال این مولتی ویتامین مجموعه‌ای از ویتامین‌ها و املاح است که می‌تواند کمبودهایی را که فرد به دلیل رژیم به آن دچار شده است را برطرف کند. افرادی که رژیم افزایش وزن دارند، بهتر است این مولتی ویتامین را شب‌ها و افرادی که قصد کاهش وزن دارند و یا احساس خستگی دارند، صبح‌ها مصرف کنند.

سوالات متداول:

۱- رژیم گرفتن، موها می‌ریزه چکار کنم؟

ریزش موها در رژیم تا حدودی طبیعی است و پس از مدتی برطرف می‌شود. اما اول از همه مطمئن شوید، رژیم شما اصولی است. پس از آن می‌توانید با کمک مشاور تغذیه و یا پزشک خود، از مکمل‌ها و مولتی ویتامین‌های مینرال استفاده کنید.

۲- آیا نخوردن نان و برنج در رژیم باعث ریزش مو می‌شود؟
بله، وقتی مصرف ویتامین‌های گروه B که در نان و غلات یافت می‌شود را کم می‌کنیم، این امر موجب ریزش موها می‌شود.

۳- چگونه از ریزش مو در رژیم جلوگیری کنیم؟
برای جلوگیری از ریزش موها در رژیم حتما با مشورت پزشک، مولتی ویتامین مصرف کنید، ماساژ سر را فراموش نکنید و پروتئین‌ها را در اولویت بگذارید.

چرا بعد از رژیم لاغری ریزش مو می‌گیریم؟

خوب باشد باز هم احتمال این اتفاق هست. البته ریزش شدید مو همراه با کاهش وزن سریع و قابل مشاهده می‌تواند نشانه‌هایی از اختلالات تغذیه از جمله آناروکسی یا بولیمیا باشد.

کاهش وزن ناگهانی باعث شوک به سیستم بدن می‌شود و شاید این ریزش مو تا ۶ ماه طول بکشد. بعد از این دوره مشکل خود به خود حل می‌شود.

رژیم های محدود کننده و غلط که میزان برخی از مواد مغذی را حذف و یا به شدت محدود می‌کنند، ممکن است سلامت مو را به خطر بیاندازند. در هنگام انتخاب رژیم مراقب رژیمی‌های محدود کننده و فوق‌العاده کم کالری باشید، تا دچار عواقب آن نشوید. رژیم‌های غذایی کم کالری اغلب فاقد مواد مغذی لازم هستند. در نتیجه رشد مو به تعویق افتاده، پیاز مو سست شده و مو حالت آسیب دیده و شکننده به خود می‌گیرد.

به طور کلی ریزش مو در رژیم امری طبیعی است، اما اگر بیش از حد باشد، نگران کننده خواهد شد. توجه داشته باشید که در زمان کاهش وزن، مو از ویتامین‌های ذخیره شده برای جبران کمبودها استفاده می‌کند. در نتیجه پیازچه مو هم با کمبود روبه رو می‌شود و شروع به سست شدن و ریزش می‌کند.

نزدیک به یک ماه پس از شروع رژیم، افراد دچار کمبود ویتامین می‌شوند و پیوندهای موجود میان مو و پیازچه در نتیجه کمبود ویتامین سست شده، ریزش مو از مرز معمولی ۷۰ عدد در روز می‌گذرد. همین امر باعث نگرانی افراد تحت رژیم می‌شود. در حقیقت بعد از کاهش اولین ۶ تا ۷ کیلوگرم از وزن حتماً دچار ریزش مو خواهند شد. شما با رعایت یک سری اصول تغذیه‌ای و بهداشتی می‌توانید از ریزش مو هنگام کاهش وزن جلوگیری کنید. این کارها عبارتند از:

ماساژ سر

پیروی از رژیم اصولی

مصرف زینک پلاس

مصرف پروتئین

مصرف زینک

مصرف لبنیات

بیوتین

مصرف مولتی ویتامین مینرال این اصول را در ادامه برای شما شرح داده‌ایم: با اینکه تاثیر ماساژ بر کاهش ریزش مو اثبات نشده، اما منجر به کاهش شگفت انگیز استرس خواهد شد. وجود رشته‌های عصبی فراوان دلیل حساس بودن پوست سر به لمس و در نتیجه رهایی از تنش و استرس است. همچنین ماساژ باعث آزاد شدن هورمون‌های مفیدی مانند سروتونین و دوپامین می‌شود که برای سلامت موها مفید هستند.

پیروی از رژیم‌های اصولی که محرومیتی برای بدن ایجاد نمی‌کنند نیز یک راه حل جلوگیری از ریزش مو در رژیم است. سعی کنید یک رژیم غذایی متعادل را انتخاب کنید که مواد مغذی مورد نیاز بدن را برای عملکرد بهینه فراهم کند. نه گفتن به رژیم‌های محدودکننده که وعده کاهش وزن سریع را می‌دهند برای محافظت از سلامت جسمی و روانی و کاهش خطر عوارض جانبی مانند ریزش مو ضروری است.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر محمد صادق کرمانی دکترای پزشکی نوشت: ریزش مو و یا داشتن موهای ضعیف و آسیب دیده، می‌تواند نشانه عدم سلامتی باشد. دلایل ریزش مو بسیار متنوع است. استرس، رژیم غذایی سخت و کمبود برخی از مواد مغذی در بدن می‌تواند به ریزش مو منجر شود. یکی از شایع‌ترین ریزش‌ها مربوط به ریزش مو در رژیم است؛ اما علت آن چیست و چه راهکارهایی برای جلوگیری و یا درمان آن وجود دارد.

دلایل زیادی برای ریزش مو پس از لاغری وجود دارد، اما پیش از آنکه به موضوع ریزش مو در رژیم بپردازیم، بهتر است دلایل کلی ریزش مو را بدانید:

وراثت

استرس

زایمان

کمبود ویتامین

کمبود پروتئین

کم کاری تیروئید

مصرف برخی از داروها

رژیم‌های غذایی سخت

آسیب به موها

افزایش سن

سندرم تخمدان پلی کیستیک

استفاده از محصولات بهداشتی نامناسب

بیماری‌های خود ایمنی مثل آلوپسی آره آتا و لوپوس و اما حالا که با دلایل کلی آشنا شدید، در ادامه به سراغ دلایل ریزش مو در رژیم خواهیم رفت.

بسیاری از افراد با تصور ریزش مو در کاهش وزن به سراغ مصرف افراطی برخی از ویتامین‌ها به ویژه ویتامین A می‌روند. بر اساس تحقیقات موسسه امراض پوستی آمریکا استفاده بیش از حد مکمل‌ها و داروهای حاوی ویتامین A می‌تواند باعث تحریک ریزش مو شود.

هرچند این ریزش مو جای نگرانی ندارد، چرا که قابل بازگشت است. همین که مقدار ویتامین A اضافی متوقف شود، مو به رشد طبیعی خود بازمی‌گردد.

اگر در برنامه غذایی خود به اندازه کافی پروتئین دریافت نکنید، ممکن است بدن با خاموش کردن رشد موها پروتئین را جیره بندی کند. این اتفاق دو تا سه ماه پس از افت مصرف پروتئین اتفاق می‌افتد. منابع زیادی از جمله، ماهی، گوشت، و تخم مرغ وجود دارد که پروتئین را به خوبی تامین کنند. اگر گوشت و محصولات حیوانی مصرف نمی‌کنید باید به دنبال منابع دیگری از پروتئین باشید تا نیاز بدن را برآورده کنید.

این مشکل زیاد شایع نیست اما فقر ویتامین B نیز یکی از دلایل ریزش مو است. درست مانند فقر آهن یک مکمل می‌تواند مشکل را حل کند. تغییر نوع برنامه غذایی نیز کارساز است. می‌توانید ویتامین B طبیعی را در ماهی، گوشت، سبزیجات نشاسته‌ای و میوه‌ها غیر از مرکبات پیدا کنید. داشتن برنامه غذایی حاوی میوه و سبزیجات، پروتئین بدون چربی و چربی‌های خوب مانند آجیل‌ها برای سلامت موها و کل بدن بسیار مفید است.

یکی از دلایل اصلی ریزش مو در رژیم، کاهش وزن شدید و غیر اصولی در مدت زمان کوتاه است. حتی اگر کاهش وزن برای سلامتی‌تان

زیایی

برای جلوگیری از پوسیدگی

دندان چه بخوریم و چه نخوریم؟

است که خبر از پوسیدگی و دردهای غیرقابل تحمل می‌دهد؛ نشانه‌هایی که نیاز به بررسی پزشک دارد تا به مراحل وخیم‌تری نرسد. این را دکتر محمد عاطفت، دندانپزشک می‌گوید و توصیه می‌کند که کوچک‌ترین این علائم و نشانه‌ها را پیش از این‌که به مرزهای دردناکی برسد جدی بگیرد.

قریب‌به‌اتفاق دندانپزشکان معتقدند که مسواک‌زدن، ساده‌ترین و تأثیرگذارترین کار برای جلوگیری از پوسیدگی دندان‌هاست. معمولاً ۲۰ دقیقه بعد از غذا خوردن، باکتری، مانده‌های غذا و اسید و آب‌دهان ترکیب شده و ماده‌ای به نام پلاک ایجاد می‌کند. بهتر است بعد از هر وعده غذایی و صبح‌ها و شب‌ها قبل از خواب، مسواک بزنید و آن‌ها را با یکبار در روز محدود نکنید.

در این میان، استفاده از نخ‌دندان هم باعث می‌شود که هیچ ذره غذا یا خوراکی در لایه‌لای دندان‌ها گیر نکند تا بتواند به دندان‌ها آسیب برساند اما اگر دندان‌های کاملاً سالم می‌خواهید و تحمل درد دندان برای‌تان غیرقابل تصور است، بهتر است استفاده از دهان‌شویه‌های حاوی فلوراید را هم در برنامه روزانه‌تان بگنجانید، چراکه می‌تواند درازبین‌بردن باکتری‌ها و جلوگیری از ایجاد پلاک موثر باشد. البته که هیچ‌کدام به پای مسواک‌زدن در پیشگیری و مراقبت نمی‌رسد! بچه بخوریم و چه نخوریم

یکی از راه‌های مراقبت از دندان‌ها جلوگیری از پوسیدگی دندان‌داشتن رژیم غذایی سالم است. رژیم‌های دور از مصرف شیرینی‌جات و غذاهای دارای قند زیاد که باعث آسیب به دندان‌ها می‌شود. نشاسته و قند موجود در نان، چپیس و ماکارونی و... هم از آن دست موادی است که می‌تواند سلامت دندان‌ها را تهدید کند.

علاوه‌بر آن، غذاهایی با مقدار اسید بالا مانند ترشی، لیمو، گوجه، عسل و... هم می‌تواند سلامت دندان را از بین ببرد و سرعت پوسیدگی دندان را افزایش دهد. اما به همان اندازه که مهم است بدانیم که چه چیزهایی نخوریم یا کمتر بخوریم، خوب است بدانید که نوشیدن آب، مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه مثل سیب، هویج، کرفس و... می‌تواند به تقویت مینای دندان کمک کند. در این میان، از مصرف لبنیات که مواد مغذی زیادی دارد غافل نشوید که می‌تواند در سلامت دندان‌ها موثر باشد.

به گزارش سلامت نیوزاین روزها پوسیدگی دندان به‌عنوان یک معضل جدی در جامعه مطرح است؛ موضوعی که آمارها هم آن را تایید می‌کند، چنان‌که براساس تازه‌ترین آمارهای منتشرشده هر شهروند ایرانی حداقل شش دندان پوسیده دارد. بعد از ۱۲ سالگی هر فرد بین دو تا پنج دندان پوسیده دارد. همچنین ۸۷ درصد کودکان زیر شش سال دندان‌های پوسیده دارند.

این موضوع به قدری گسترش پیدا کرده که حالا بیش از ۵۵ درصد افراد بالای ۶۵ سال در ایران دندان‌های‌شان برائر پوسیدگی از بین رفته است. در چنین شرایطی، این سؤال مطرح می‌شود که چطور باید از سیر صعودی این آمارها در زمینه پوسیدگی دندان جلوگیری کرد؟ پاسخش تنها یک عبارت است: جدی گرفتن بهداشت دهان و دندان.

بدون اغراق، همه‌چیز زیرسهرمه آن غذاهایی است که می‌خوریم. درواقع معمولاً باخوردن غذاها و خوراکی‌های مختلف، قند موجود در دهان باعث جذب باکتری، تشکیل پلاک و به مرور زمان پوسیدگی دندان‌ها می‌شود؛ پلاک خاصیت اسیدی دارد و به مرور زمان مینای دندان‌ها را نابود می‌کند. خوردن غذاهای چسبناکی که فعالیت باکتری‌های دهان را تقویت می‌کند، غذاهای حاضری مانند فست‌فودها، اسنیدهای موجود در مرکبات، نوشیدنی‌های اسیدی مانند نوشابه و ... از عوامل تحریک و پوسیدگی دندان‌ی است که اگر به اوج خود برسد، بدون تردید از درد حفره‌های ایجادشده، خواب‌مان نخواهد برد.

نشانه‌ها را جدی بگیر نفقسط در زمینه بیماری‌های دهان و دندان، بلکه در هر بیماری دیگری، برخی نشانه‌ها وجود دارد که ما را از وضعیت سلامت‌مان باخبر می‌کند؛ نشانه‌هایی که اگر آنها را جدی بگیریم و بدون از دست‌دادن زمان، سراغ درمان و علتش برویم، احتمالاً خیلی زودتر از آنچه که فکرش را می‌کنیم به نتیجه خیر و سلامتی خواهیم رسید؛ موضوعی که در مورد پوسیدگی دندان هم صدق می‌کند و توجه به علائم این اتفاق، ما را از دردهای شبانه نجات خواهد داد. مثلاً تورم لثه یا حتی تغییر رنگ لثه، یکی از شایع‌ترین نشانه‌های بروز عفونت و پوسیدگی دندان است: «بوی بد دهان، بدمزه شدن مواد خوراکی در دهان، ایجاد لکه روی دندان‌ها و نهایتاً دردهای کم‌اما پیوسته، ازجمله نشانه‌هایی

طرز تهیه «شامی پوک» گیلانی



«شامی پوک» یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای استان گیلان برای ناهار، شام و افطار نونی و مراسم مختلف مثل نذری محرم است. گیلانی‌ها این شامی خوشمزه را با نان لواش یا بربری و پنیر سیامزگی که پنیر سنتی این منطقه است، میل می‌کنند.

«شامی پوک» یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای استان گیلان برای ناهار، شام و افطار نونی و مراسم مختلف مثل نذری محرم است. گیلانی‌ها این شامی خوشمزه را با نان لواش یا بربری و پنیر سیامزگی که پنیر سنتی این منطقه است، میل می‌کنند.

شامی پوک» یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای استان گیلان برای ناهار، شام و افطار نونی و مراسم مختلف مثل نذری محرم است. گیلانی‌ها این شامی خوشمزه را با نان لواش یا بربری و پنیر سیامزگی که پنیر سنتی این منطقه است، میل می‌کنند و سایر اهالی گیلان پنیر لبقوان و سبزی خوردن را جزو آداب خوردن شامی پوک گیلانی می‌دانند. «شامی پوک» یکی از خوشمزه‌ترین غذاهای استان گیلان برای ناهار، شام و افطار نونی و مراسم مختلف مثل نذری محرم است. گیلانی‌ها این شامی خوشمزه را با نان لواش یا بربری و پنیر سیامزگی که پنیر سنتی این منطقه است، میل می‌کنند و سایر اهالی گیلان پنیر لبقوان و سبزی خوردن را جزو آداب خوردن شامی پوک گیلانی می‌دانند.

گوشت گوسفند یا گوساله را هم بعد از شستن، بپزید. برای پختن گوشت یک عدد پیاز متوسط را به دو نیم تقسیم کنید. گوشت، پیاز و آب را در یک قابلمه بریزید و فلفل سیاه و زردچوبه هم به آن اضافه کنید. میزان آب باید به قدری باشد که در پایان پخت گوشت چیزی از آن باقی نمانده باشد. گوشت را روی شعله ملایم گاز بپزید. وقتی گوشت کاملاً پخت و آب داخل قابلمه کشیده شد اجازه دهید گوشت کمی سرد شود.

اگر بخواهید به روش سنتی و گیلانی‌های قدیمی عمل کنید باید گوشت را ریش ریش کنید و لپه‌ها را با گوشتکوب له کنید و سپس گوشت و لپه را با هم مخلوط کنید و حسابی ورز دهید تا یک مایه یکدست حاصل شود و لپه و گوشت از هم قابل تشخیص نباشند.

اگر هم فرصت ندارید گوشت و لپه را در غذاساز یا میکسر بریزید و با هم میکس کنید. سپس تخم مرغ، زعفران دم کرده و مقداری فلفل سیاه، نمک و زردچوبه را به مایه گوشت و لپه اضافه کنید و حسابی ورز دهید تا تمام مواد خوب با هم مخلوط و یکدست شوند و مایه شامی حالت چسبناک پیدا کند. بهتر است مایه شامی پوک گیلانی را به مدت یک ساعت در یخچال بگذارید تا استراحت کند. در این مدت روی ظرف یک سلفون بکشید.

برای هر عدد شامی پوک گیلانی مقداری از مایه به اندازه یک گردو بردارید، کف دست گرد کنید و با انگشت یک سوراخ وسطش درست کنید. مقداری روغن مایع سرخ کردنی در یک ماهیتابه نجسب بریزید، وقتی روغن داغ شد شامی‌ها را در ماهیتابه مانند طرز تهیه شامی کباب سرخ کنید.

وقتی رنگ شامی پوک طلایی شد آن را از ماهیتابه بیرون بیاورید و در ظرف سرو بچینید. شامی پوک را با نان، پنیر سیامزگی یا لبقوان و سبزی خوردن میل کنید؛ نوش جان!

هر چند وقت یکبار باید خود را وزن کنیم؟



به گزارش نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، وزن کردن هفتگی خودمان، اندازه گیری دقیق تری از روند وزن ما در طول زمان می‌دهد. سعی کنید هر هفته در یک روز، در یک زمان و در یک محیط یکسان وزن خود را اندازه گیری کنید- برای مثال، اول صبح که برای دوش گرفتن آماده می‌شوید، بعد از رفتن به دستشویی اما قبل از اینکه چیزی بنوشید یا بخورید.

از ترازوهای با کیفیت بالا استفاده کنید. باتری های آن‌ها را هم مرتباً عوض کنید.

به یاد داشته باشید، عدد روی ترازو تنها بخشی از مدیریت سلامت و وزن است. تمرکز صرف بر روی آن می‌تواند سایر شاخص‌ها را تحت الشعاع قرار دهد. همچنین ضروری است که به احساسات خود از نظر جسمی و عاطفی به یک اندازه توجه کنید.

وزن کردن خود را در هر زمانی که این کار باعث ایجاد استرس و اضطراب در شما می‌شود، متوقف کنید و با یک متخصص مشورت کنید. هشت توصیه اصلی و مهم برای داشتن یک رژیم غذایی متعادل به منظور حفظ سلامت جسم و روان یادآوری شده است:

- * غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های نشاسته‌ای با فیبر بالاتر مصرف کنید
- * میوه و سبزی بیشتر بخورید
- * بیشتر ماهی مصرف کنید
- * مصرف چربی اشباع شده و شکر را کاهش دهید
- * کمتر نمک بخورید: بزرگسالان نباید بیش از شش گرم در روز نمک مصرف کنند
- * فعالیت بدنی داشته باشید و وزن مناسب خود را حفظ کنید
- * تشنه نشوید و مقدار کافی آب در روز مصرف کنید
- * صبحانه را از وعده‌های غذایی خود حذف نکنید

ورزش کردن اگر بعد از تمرین خود را در باشگاه وزن کنیم، به دلیل از دست دادن مایعات ناشی از عرق، احتمال کاهش وزن وجود دارد. مقدار آب از دست رفته بسته به مواردی مانند شدت و مدت تمرین، دما و رطوبت، میزان تعریق و سطح هیدراتاسیون ما متفاوت است. به طور متوسط در طول یک ساعت ورزش با شدت متوسط یک لیتر عرق می‌کنیم.

تغییرات هورمونی نوسانات هورمونی در چرخه قاعدگی نیز می‌تواند بر تعادل مایعات تأثیر بگذارد. زنان ممکن است احتباس مایعات را تجربه کنند و به طور موقت ۰.۵ تا دو کیلوگرم وزن اضافه کنند.

اجابت مزاج می‌تواند منجر به کاهش وزن اندک اما فوری شود زیرا مواد زائد از بدن دفع می‌شوند. در حالی که مقدار از دست رفته وزن متفاوت خواهد بود، ما به طور کلی حدود ۱۰۰ گرم وزن را از طریق حرکات روده روزانه از دست می‌دهیم.

همه این نوسانات طبیعی هستند و نشان دهنده تغییرات قابل توجهی در چربی بدن یا توده عضلانی ما نیستند. با این حال، دیدن این نوسانات می‌تواند منجر به استرس غیر ضروری و تثبیت وزن ما شود.

۳. وزن کردن هفتگی از وسواس در کاهش وزن جلوگیری می‌کند وزن کردن بیش از حد می‌تواند باعث ایجاد وسواس نسبت به عدد روی ترازو شود و بیشتر از اینکه فایده داشته باشد ضرر دارد.

اغلب، واکنش ما وقتی می‌بینیم که این عدد در جهتی که می‌خواهیم یا انتظار داریم حرکت نمی‌کند، این است که مصرف غذای خود را بیشتر محدود کنیم یا رژیم‌های معمولی را شروع کنیم. علاوه بر لذت‌بخش یا پایدار نبودن، رژیم‌های غذایی مد روز در نهایت افزایش وزن ما را به جای معکوس کردن، افزایش می‌دهند.

چه کاری باید انجام داد؟

ردیابی وزن همچنین می‌تواند به شناسایی زودهنگام مشکلات پزشکی کمک کند. تغییرات چشمگیر وزن می‌تواند نشانه اولیه برخی از بیماری‌ها از جمله مشکلات تیروئید، گوارش و دیابت باشد.

۲. وزن کردن هفتگی نوسانات عادی را محاسبه می‌کند

وزن بدن ما می‌تواند طی یک روز و در طول روزهای هفته تغییر کند. مطالعات نشان می‌دهد که وزن بدن در طول هفته ۰.۳۵ درصد در نوسان است و معمولاً بعد از آخر هفته بیشتر می‌شود.

نوسانات روزانه وزن بدن دلایل مختلفی دارد که بسیاری از آنها به محتوای آب بدن ما مرتبط است. علل شایع تر عبارتند از:

نوع غذایی که مصرف کرده‌ایم وقتی شامی پر کربوهیدرات خورده باشیم، روز بعد وزن بیشتری خواهیم داشت. این تغییر نتیجه این است که بدن ما به طور موقت آب بیشتری را حمل می‌کند. ما به ازای هر گرم کربوهیدرات مصرفی سه تا چهار گرم آب برای ذخیره انرژی که از کربوهیدرات‌ها می‌گیریم، حفظ می‌کنیم.

همچنین زمانی که مواد غذایی حاوی نمک بیشتری مصرف می‌کنیم، محتوای آب بدن ما افزایش می‌یابد. بدن ما سعی می‌کند تعادل سدیم و آب را حفظ کند. هنگامی که غلظت نمک در جریان خون ما افزایش می‌یابد، مکانیسمی برای بازگرداندن تعادل با حفظ آب برای رقیق کردن نمک اضافی ایجاد می‌شود. مصرف غذا

چه ۳۰ گرم آجیل و چه ۶۵ گرم گوشت بدون چربی، هر چیزی که می‌خوریم و می‌نوشیم دارای وزن است که وزن بدن ما را به طور موقت افزایش می‌دهد در حالی که ما آنچه را مصرف کرده ایم هضم و متابولیزه می‌کنیم. همچنین وزن ما در اول صبح پس از محدود شدن مصرف غذا در طول شب کاهش می‌یابد و بعد از مصرف روزانه غذا و نوشیدنی در عصر بیشتر می‌شود.

برخی از متخصصان از وزن کردن روزانه خود برای ارتقای مسئولیت‌پذیری در مورد مدیریت وزن حمایت می‌کنند به ویژه زمانی که از رژیم غذایی و برنامه ورزشی برای کاهش وزن پیروی می‌کنیم.

هر چند وقت یکبار باید خود را وزن کنیم؟/ وزن کردن را به رفتاری وسواسی تبدیل نکنید به گزارش سلامت نیوز به نقل از اسپنا، در همین حال برخی دیگر پیشنهاد می‌کنند که خودسنجی را به کلی کنار بگذاریم و استدلال می‌کنند که وقتی عددی را که روی ترازو می‌بینیم دوست نداریم یا درک نمی‌کنیم، می‌تواند باعث واکنش‌های روان‌شناختی منفی و رفتارهای ناسالم شود.

بسیاری از افراد هم استفاده از ترازو را برای وزن کردن خود به صورت هفتگی توصیه می‌کنند، حتی زمانی که قصد کاهش وزن نداریم.

در ادامه به چند دلیل این موضوع خواهیم پرداخت.

۱. وزن کردن هفتگی به شما کمک می‌کند وزن خود را مدیریت کنید تحقیقات تأیید می‌کند که خود وزن کردن منظم یک استراتژی برای کاهش وزن و مدیریت مؤثر است، در درجه اول به این دلیل که به افزایش آگاهی از وزن فعلی و هرگونه تغییر کمک می‌کند.

یک بررسی سیستماتیک از ۱۲ مطالعه نشان داد، شرکت‌کنندگانی که خود را به صورت هفتگی یا روزانه طی چند ماه وزن می‌کردند، نسبت به شرکت‌کنندگانی که مرتباً خود را وزن نمی‌کردند یک تا سه واحد BMI (شاخص توده بدنی) از دست دادند.

وزن کردن خود ابزاری ضروری برای مدیریت وزن با افزایش سن است. بزرگسالان تا میانسالی به تدریج وزن اضافه می‌کنند. در حالی که میانگین افزایش وزن معمولاً بین ۰.۵ تا یک کیلوگرم در سال است، این تجمع متوسط وزن می‌تواند در طول زمان منجر به چاقی شود. وزن کردن هفتگی و پیگیری نتایج به جلوگیری از افزایش وزن غیر ضروری کمک می‌کند.

نوشیدنی‌های گیاهی را جایگزین شیر نکنید



جایگزین‌های گیاهی مانند سویا، جو دوسر و نوشیدنی‌های بر پایه بادام در حال گسترش است و موجب دریافت ناکافی ید در بیشتر مردم اروپا می‌شود.

نوشیدنی‌های گیاهی، ید کافی را برای بدن فراهم نمی‌کنند و می‌توانند به ویژه بر سلامت زنان باردار که نیاز به ید بیشتری دارند، تأثیر

غذاها و مکمل‌های حیوانی با ید غنی می‌شوند تا سلامت حیوانات مزرعه و تولید شیر را بهبود بخشند.

به گفته متخصصان، مصرف کافی ید در ماه‌های اول بارداری برای رشد مغز جنین بسیار مهم است. به طور ویژه، میزان مورد نیاز مصرف ید برای یک زن باردار یا شیرده ۲۰۰ میکروگرم در روز است.

ید همچنین برای سنتز هورمون‌های تیروئید ضروری است. این هورمون‌ها نقش اساسی در فرایند رشد و بلوغ سلول‌ها، حفظ دمای بدن، تنظیم مصرف انرژی و سنتز پروتئین دارند.

مدیر منطقه‌ای سازمان جهانی بهداشت در اروپا در این باره می‌افزاید: کمبود ید همچنین اختلالات تیروئیدی قابل پیشگیری مانند ندول‌های تیروئیدی، گواتر و پرکاری تیروئید را به ویژه در بزرگسالان و افراد مسن افزایش می‌دهد.

روغن کرچک و خواص بی نظیر آن



به گزارش سلامت نیوز، دانه‌های روغنی گیاه کرچک از گذشته‌های بسیار دور مورد توجه انسان قرار گرفته و بشر قرن‌ها پیش توانسته است علاوه‌بر مصارف خوراکی کاربردهای درمانی نیز برای آن بیابد. این اشنایی طولانی مدت انسان با خواص روغن کرچک سبب شده است که به مرور خواص دیگری در زمینه زیبایی، پوست، مو و حتی درمان‌های متفاوت برای آن کشف شود. امروز این روغن علاوه‌بر مصارف صنعتی کاربردهای وسیعی در زمینه صنعت زیبایی پیدا کرده است. بی‌شک دانستن این طیف وسیع از خواص روغن کرچک می‌تواند برای بسیاری از ما مفید باشد. اگر شما هم به دانستن خواص روغن کرچک علاقه‌مند هستید، این مطلب را تا به انتها دنبال کنید.

روغن کرچک چیست؟
روغن کرچک روغنی گیاهی است که از یک فرآیند فشرده سازی و استخراج گیاه کرچک که بومی نواحی گرمسیری آفریقا و آسیاست، به دست می‌آید. کرچک‌ها گیاهانی یک پایه هستند و روی گل آذین خوشه به رنگ سبز و در بعضی از انواع گل‌های یک پایه قرمز بدون گلبرگ ظاهر می‌شوند. میوه کرچک به صورت کیسول کروی و خاردار متماثل به سبز (یا قرمز-ارغوانی) است که در هنگام رسیدن سخت و شکننده می‌شود و دانه‌ها به شکل بیضی پهن و به شکل دانه‌های لوبیا و دارای پوسته براقی هستند که درون آن‌ها یک مغز کرم یا سفید بسیار روغنی قرار دارد. این دانه‌ها غنی از ماده «تری گلیسرید» هستند که آن‌ها را بسیار ارزشمند می‌کند؛ اما این دانه‌ها حاوی مقدار کمی سم به نام «ریسین» نیز هستند که به طور بالقوه در مقدار غلیظ شده یا بیش از حد مرگبار است.

به عبارت بهتر روغن کرچک روغن بی‌مزه و بی‌بویی است که از دانه‌های کرچک به دست آمده از گیاه کرچک استخراج می‌شود که به لحاظ علمی به نام Ricinus Communis شناخته می‌شود. انسان قرن‌هاست که علاوه‌بر مصارف غذایی به خواص این روغن کرچک در درمان برخی التهابات پی برده است. روغن کرچک به طور گسترده به عنوان یک مسهل و به طور خاص به عنوان یک دارو در برابر تقریباً تمام بیماری‌ها در کودکان و سالمندان مورد استفاده قرار می‌گرفته است. با پیشرفت علم خواص دیگری از روغن کرچک نیز شناسایی شد و اکنون با طیف وسیعی از کاربردها در زمینه‌های سلامتی، زیبایی و درمانی به بازار عرضه می‌شود.

روغن کرچک چگونه تولید می‌شود؟
قسمت‌های مورد استفاده گیاه کرچک برگ و دانه‌های کرچک است و به طور کلی روغن کرچک با فشار دادن دانه‌های کرچک استخراج می‌شود. از مرحله اول فشردن دانه‌های بدون پوسته این گیاه در سرما روغن به دست می‌آید که پس از تصفیه، بی‌رنگ کردن و عبور بخار آب روغن کرچک دارویی که Pharmaceutical Castor Oil نامیده می‌شود، به دست می‌آید و باقی‌مانده روغن دانه را به روش‌های دیگر استخراج و به مصارف صنعتی می‌رسانند. لازم به توضیح است که تنها ۱ درصد از روغن کرچک تولید شده در جهان را صرف کاربردهای دارویی یا تولید فرآورده‌های مفید برای سلامتی می‌کنند.

چگونه روغن کرچک اصل را تشخیص دهیم؟
تشخیص روغن کرچک اصل برای مصرف کننده و خریدار عادی به راحتی ممکن نیست؛ اما برخی ویژگی‌های ظاهری به آن‌ها در این امر کمک می‌کند:

۱. رنگ روغن کرچک: رنگ روغن اولین اینمی است که خریدار در هنگام خرید روغن کرچک به چشمش می‌آید و بررسی را با آن شروع می‌کند. روغن کرچک بکر و خالص اگر فیلتر و تصفیه نشده باشد، رنگ تیره و متماثل به سبز کدر دارد و اگر درجه بعد فیلتر شود، روغنی شفاف است که رنگ آن به زرد مات متماثل می‌شود. همچنین اگر روغن کرچک را کاملاً تصفیه شیمیایی کنند، کاملاً شفاف و بی‌متماثل به زرد کم‌رنگ می‌شود.

۲. بافت و سیالیت روغن کرچک: حتماً در مورد روغن کرچک اصل شنیدید که یکی از ویژگی‌های متمایز آن ویسکوز بودنش نسبت به روغن‌های دیگر است. به زبان ساده‌تر روغن کرچک همانند دیگر روغن‌ها روان و سیال نیست؛ بلکه مانند عسل کمی لزج و چسبناک است. همین ویژگی باعث شده است که استفاده از آن به‌تنهایی برای پوست یا مو کمی سخت باشد و معمولاً می‌گویند که آن را با روغن دیگری ترکیب کنید.

۳. بوی کرچک: بوی روغن کرچک اصل را زمانی بهتر متوجه می‌شوید که با بوی گیاه کرچک آشنا باشید. از آنجا که تولید روغن کرچک بکر در دمای بسیار پایین صورت می‌گیرد، بوی تازگی گیاه در آن حفظ می‌شود؛ بنابراین بوی سوختگی نمی‌دهد و بوی ملایمی از گیاه و دانه کرچک به مشام می‌رسد. در صورتی هم که روغن کاملاً تصفیه شود، هیچ بویی نباید داشته باشد.

روغن کرچک چه خواصی دارد؟
از گذشته‌های بسیار دور تا به امروز خواص بی‌شماری از روغن کرچک در درمان، سلامت و زیبایی شناسایی شده است و امروز از این فرآورده بهره‌های فراوانی برده می‌شود. در ادامه شما را با فواید روغن کرچک در سه زمینه مختلف آشنا خواهیم کرد.

(الف) خواص روغن کرچک برای سلامت بدن
۱. تقویت سیستم ایمنی بدن: مصرف روغن کرچک می‌تواند تولید گلبول‌های سفید را در دستگاه گردش خون افزایش بدهد. از این رو برای تقویت دستگاه ایمنی و پیشگیری از بروز عفونت‌ها می‌توانید از روغن کرچک استفاده کنید. پس از گذشت ۲۴ ساعت تولید گلبول‌های سفید در بدن تان افزایش خواهد یافت.

۲. درمان یبوست: روغن کرچک برای درمان یبوست بسیار موثر است. ترکیبات موجود در روغن کرچک مانند یک ملین قوی عمل می‌کند که روده را تحریک و با جلوگیری از جذب مایع رطوبت روده را حفظ می‌کند. برای استفاده می‌توانید ۳ تا ۶۰ گرم روغن کرچک را با یک لیوان شیر یا آب ولرم مخلوط کنید. اگر از طعم روغن کرچک خوشتان نمی‌آید، مقداری زنجبیل به آن اضافه و سپس میل کنید.

۳. کاهش درد آرترروز: اسید ریکینولیک موجود در روغن کرچک خواص ضد التهابی قوی دارد که با ماساژ دادن روی مفاصل و عضلات درد ناشی از آرتریت و التهاب را کاهش می‌دهد. یک تکه پارچه فلافل پنبه‌ای را سه یا چهار لایه کنید و به روغن کرچک آغشته کنید و روی مفاصل آسیب دیده قرار بدهید؛ سپس آن را با پارچه‌ای بپوشانید و پد گرم یا بطری آب گرم را روی آن قرار بدهید و بگذارید ۴۵ دقیقه بماند. این کار را روزانه یکبار برای درمان درد و التهاب مفاصل انجام بدهید.

۴. درمان بی‌خوابی: اگر از بی‌خوابی رنج می‌برید، قبل از خواب مقداری روغن کرچک روی پلک‌ها بمالید. این کار باعث بهبود گردش خون و آرامش بدن می‌شود و بی‌خوابی را درمان می‌کند.

۵. کمک به درمان میگرن: روغن کرچک یک ضد درد طبیعی است که برای از بین بردن سردردهای میگرنی مفید است. برای درمان خانگی میگرن و سردرد ۱ قاشق روغن کرچک را روی پیشانی بمالید و بعد از ۱ دقیقه بشویید. بعد از ۲ تا ۳ دقیقه اثر آن را احساس خواهید کرد.

۶. درمان آلرژی: مصرف خوراکی روغن کرچک می‌تواند به کاهش علائم حساسیت (آلرژی) و التهاب آلرژیک مخاط بینی کمک کند. این قابلیت نیز یکی از دیگر از خواص روغن کرچک برای سلامتی است. روغن کرچک دارای خواص ضد حساسیتی (ضد آلرژیک) است. برای استفاده از روغن کرچک برای درمان آلرژی مقداری از این روغن را روی ماسک تنفیث خود بمالید (مقدار بسیار اندک) و ماسک را روی صورت خود قرار بدهید و استنشام کنید.

۷. درمان و پیشگیری از اختلالات قاعدگی: استفاده از روغن کرچک در درمان و پیشگیری از اختلالات قاعدگی مانند خونریزی غیرطبیعی رحم، سندرم پیش از قاعدگی، قاعدگی دردناک و اختلال ناخوشی پیش از قاعدگی موثر است. همچنین برای تسکین دل درد ناشی از قاعدگی می‌توانید از روغن کرچک استفاده کنید. می‌توانید مقداری از این روغن را روی دستمال یا پارچه تمیز و یا گاز استریل بربزید و روی شکم‌تان قرار بدهید. برای افزایش تاثیرگذاری این مرهم می‌توانید یک بطری حاوی آب گرم و یا کوسن گرم را روی آن بگذارید و به مدت یک ساعت دراز بکشید. ۸. درمان مشکلات گوارشی: مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر و یبوست را می‌توان با استفاده از روغن کرچک درمان کرد. مصرف خوراکی روغن کرچک می‌تواند به تسکین مشکلات گوارشی کمک کند. روغن کرچک حاوی خواص ضد باکتریایی، ضد قارچی، ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی است که می‌تواند میزان گردش خون را در روده‌ها افزایش بدهد.

۹. کمک به کاهش وزن: روغن کرچک باعث کاهش اشتها می‌شود، به طوری که بعد از مصرف آن احساس سیری می‌کنید و به لاغری کمک می‌کند. می‌توانید با حل کردن روغن کرچک در اسموتی‌ها طعم نامطبوع آن را برطرف کنید.
(ب) خواص روغن کرچک برای موها

۱. افزایش رشد مو: یکی از راه حل‌های بسیار عالی برای افزایش رشد مو استفاده از روغن کرچک است. ماساژ پوست سر با این روغن مو را محکم‌تر و بلندتر می‌کند. این روغن با افزایش جریان خون در فولیکول‌ها رشد مو را افزایش می‌دهد. اسید چرب امگا ۹ موجود در این روغن برای سلامت و مراقبت از مو و جلوگیری از موخوره مفید است؛ همچنین شکنندگی مو را کاهش می‌دهد و مو را نرم و مرطوب

نگه می‌دارد.

۲. درمان عفونت‌های پوست سر: عفونت‌های پوست سر منجر به بروز مشکلاتی همچون ریزش مو، شوره سر و خارش پوست سر می‌شود. روغن کرچک به سبب داشتن خواص ضدقارچ و ضدباکتری با پاتوژن‌ها و میکروارگانیسم‌های تولیدکننده عفونت مبارزه می‌کند و مانع بروز عفونت‌های پوستی می‌شود.

۳. جلوگیری از سفیدشدن مو: یکی از روش‌های رایج برای جلوگیری از سفید شدن زودرس مو استفاده از روغن کرچک است. این روغن به حفظ رنگدانه‌های مو کمک و روند سفید شدن آن را کند می‌کند.

۴. نرم‌کننده مو: برای درمان موهای خشک و آسیب دیده می‌توان از روغن کرچک استفاده کرد. یک قاشق چای‌خوری روغن کرچک را به شامپوی نرم‌کننده موی خود اضافه کنید و به‌خوبی تکان بدهید. مرطوب‌کنندگی این روغن سبب آبرسانی به مو می‌شود و از خشک شدن آن جلوگیری می‌کند.

(پ) خواص روغن کرچک برای پوست و زیبایی

۱. درمان آکنه و جوش صورت: ریسینولیک اسید موجود در روغن کرچک دارای خواص ضد باکتری و ضد التهابی است و با کاهش باکتری‌های پوست به درمان آکنه و جوش صورت و همچنین جای جوش کمک می‌کند. قبل از خواب صورت خود را با آب گرم خوب بشویید تا تمیز شود و مقداری روغن کرچک را به مدت ۱۰ دقیقه به صورت دایره‌ای روی پوست صورت ماساژ بدهید و بگذارید یک شب بماند و روز بعد با آب گرم خوب بشویید.

۲. جوان سازی پوست صورت: یکی از مزایای روغن کرچک این است که وقتی به صورت موضعی روی پوست صورت و دور چشم مالیده شود، به افزایش تولید کلاژن و الاستین کمک می‌کند و با رفع چین و چروک باعث جوان سازی پوست صورت می‌شود. ۳. مرطوب کننده طبیعی پوست: اگر شما به دنبال یک مرطوب کننده ارزان و طبیعی برای پوست هستید، به شما پیشنهاد می‌کنیم که از روغن کرچک استفاده کنید. اسیدهای چرب موجود در روغن کرچک باراحتی به پوست نفوذ می‌کند و باعث آبرسانی پوست صورت و بدن می‌شود.

۴. درمان زخم‌های پوستی: روغن کرچک برای درمان زخم‌ها مفید است. اسیدهای چرب موجود در روغن کرچک به داخل بافت زخم نفوذ می‌کند و باعث رشد بافت‌های سالم اطراف آن می‌شود. ۵. درمان لکه‌های پوستی: روغن کرچک برای درمان لکه‌های تیره پوست صورت مفید است. اسیدهای چرب به‌ویژه اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در روغن کرچک به پوست نفوذ و لکه‌های پوستی را درمان می‌کنند.

۶. درمان تر کهای پوستی دوران بارداری: اسیدهای چرب موجود در روغن کرچک می‌توانند به درمان تر کهای پوستی که در دوران بارداری ایجاد شده‌اند، کمک کنند. توصیه می‌شوند که زنان باردار در ماه‌های آخر دوران بارداری روغن کرچک را به صورت موضعی روی شکم و پف دور چشم: روغن کرچک با افزایش گردش خون در پوست دور چشم به درمان سیاهی و پف دور چشم کمک می‌کند. توصیه می‌شود که چند قطره روغن کرچک را به‌آرامی روی پوست دور چشم خود ماساژ بدهید تا سیاهی دور چشم را درمان کند.

۸. درمان آفتاب سوختگی: روغن کرچک دارای خواص ضد التهابی قوی است و می‌تواند به درمان سریع‌تر آفتاب سوختگی کمک کند. مقدار مساوی روغن نارگیل و روغن کرچک را با هم ترکیب کنید و روی نواحی آسیب دیده پوست بمالید تا آفتاب سوختگی درمان شود. ۹. درمان ترک پاشنه پا: روغن کرچک یکی از بهترین درمان‌های طبیعی و خانگی برای ترک پاشنه پا محسوب می‌شود. مقدار بالای رطوبت موجود در

روغن کرچک باعث می‌شود که به پوست پاشنه پا نفوذ کند و با آبرسانی ترک آن را درمان کند. هر شب قبل از خوابیدن مقداری روغن کرچک را روی پاشنه پا بمالید، جوراب بپوشید و بگذارید یک شب بماند.

۱۰. تقویت و رشد ناخن: روغن کرچک دارای خواص ضد عفونی کننده قوی است که به درمان قارچ ناخن کمک می‌کند و باعث تقویت و بهبود رشد ناخن‌ها به صورت طبیعی می‌شود.

۱۱. ترمیم لب‌های ترک خورده: روغن کرچک نه‌تنها پوست خشک را بهبود می‌بخشد، یک نرم کننده طبیعی برای لب‌های خشک و ترک خورده نیز به حساب می‌آید. خیلی از رژ لب‌ها و چرب لب‌هایی که از مغازه‌ها خریداری می‌کنید، در لیست مواد اولیه خود نام روغن کرچک را ذکر کرده‌اند. همچنین شما می‌توانید رژ لب مناسب خود را بدون استفاده از هرگونه مواد شیمیایی با استفاده از روغن کرچک و یا ترکیب آن با روغن‌های ضروری و مناسب و موس عسل درست کنید.

آیا استفاده از روغن کرچک عوارض دارد؟

به طور طبیعی استفاده غیر اصولی و بدون مشورت با افراد کارشناس هر ماده‌ای می‌تواند عوارضی را برای افراد به دنبال داشته باشد، اگر قصد دارید برای رفع هریک از مشکلاتی که پیش از این عنوان کردیم، از روغن کرچک استفاده کنید، بهتر است قبل از آن با افراد کارشناس و پزشکان مشورت بکنید. با این حال باید بدانید که معمولاً عوارض جانبی استفاده از روغن کرچک مربوط به سلامت پوست و دستگاه گوارش است؛ بنابراین عوارض جانبی را باید بیش‌تر در این دو بخش جستجو کرد. شایع‌ترین عوارض جانبی استفاده از روغن کرچک عبارت‌اند از:

۱. حالت تهوع: مصرف بیش از حد روغن کرچک می‌تواند باعث حالت تهوع شود. احتمال بهبود آن هست؛ اما کنترل نکردن علائم تهوع‌آور می‌تواند به دی‌هیدراته شدن جدی بدن و نداشتن تعادل الکترولیت منجر شود. همچنین می‌تواند در ریتم ضربان قلب اختلال ایجاد کند. تهوع ایجاد شده به خاطر روغن کرچک ممکن است با استفراغ نیز همراه باشد.

۲. اسهال: دانه‌های کرچک حاوی رایسین است که یکی از سمی‌ترین مواد شناخته شده است. طبق مطالعات انجام شده هرچند علائم مصرف آن دقیق و مشخص نیستند، به احتمال زیاد شامل اسهال هم می‌شوند.

۳. راش‌های پوستی: مطابق یکی از مطالعات روغن کرچک پوست را نسبتاً تحریک می‌کند. واکنش‌های آلرژیک دیگر استفاده از روغن کرچک خارش و کهیر هستند. این‌ها می‌توانند در محل استعمال روغن به وجود بیایند. همچنین مواردی خاص (هرچند نادر) وجود دارد که تماس روغن کرچک با پوست باعث به وجود آمدن راش‌های پوستی می‌شود.

۴. گرفتگی‌های عضلات: همه می‌دانیم که روغن کرچک یک ملین حیرت‌انگیز است. طبق یکی از گزارش‌ها ضعف و گرفتگی عضلات می‌تواند نتیجه مصرف بیش از حد ملین‌ها باشد. در واقع گرفتگی عضلات که از عوارض جانبی مصرف بیش از حد روغن کرچک است، آن قدر جدی است که به توجه و مراقبت پزشکی فوری نیاز دارد. وجود رایسین در دانه‌های کرچک می‌تواند دلیلی برای این عارضه باشد.

۵. سرگیجه: سرگیجه یکی از علائم مصرف بیش از حد روغن کرچک است.

۶. مسمومیت با رایسین: رایسین پروتئین سمی موجود در دانه‌های روغن کرچک است که باعث می‌شود سوسک‌ها، پرنده‌ها و سایر آفت‌ها از آن تغذیه نکنند. طبق گزارشات جویدن و بلعیدن دانه‌های کرچک باعث آزاد شدن رایسین می‌شود که می‌تواند به ما آسیب بزند.

ترکیب خاکشیر با این دو نوع

عرق کبد را پاک می‌کند

شووران یا خاکشیر گیاهی با خاصیت دارویی است که برای درمان بسیاری از بیماری‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. برای درمان برخی از بیماری‌ها و استفاده از خواص متعدد خاکشیر می‌توان آن را به شیوه های مختلف تهیه و مصرف کرد.

ترکیب خاکشیر با این دو نوع عرق کبد را پاک می‌کند

به گزارش سلامت نیوز، اگر می‌خواهید بدانید طریقه مصرف خاکشیر برای رفع یبوست، خاکشیر برای اسهال سخت، از بین بردن جوش‌های صورت، سلامت پوست، کنترل فشار خون، رفع عطش، ضد عفونی کننده، دفع سنگ کلیه و مجاری ادرار، تقویت معده، درمان لاغری، جلوگیری از شوره مو، تقویت قوای جنسی مردان، خارش پوست، کاهش آلرژی و لاچگونه است، بلا همراه شوید.

خاکشیر برای یبوست بزرگسالان و کودکان

برای درمان یبوست، خاکشیر را با آب ولرم تهیه کنید و به آن گلاب و کمی عسل اضافه نمایید. برای درمان یبوست در کودکان یک قاشق چای‌خوری خاکشیر را بگویند و با آب ولرم به کودک بدهید. برای درمان طبیعی یبوست در افراد مسن استفاده از ترکیب خاکشیر کوبیده شده به همراه آب داغ و عسل موثر است.

خاکشیر برای اسهال

برای درمان اسهال که در فصل تابستان بسیار شایع است، خاکشیر،عرق نعنا و آب سرد را مخلوط کرده و میل نمایید. برای درمان اسهال می‌توانید خاکشیر را بو داده و آن را با آب و عسل مخلوط کنید و به بیمار بدهید.

خاکشیر برای کبد چرب

روش مصرف خاکشیر برای کبد چرب، خاکشیر برای درمان بیماری‌های کبد مانند کبد چرب مفید است. برای درمان کبد چرب مخلوط خاکشیر و عرق کاسنی و شاه تره مصرف نمایید، این نوشیدنی سبب تصفیه کننده خون، درمان کبد چرب و فشار خون می‌شود.

خاکشیر برای سنگ کلیه

برای درمان سنگ کلیه در افرادی که به این بیماری مبتلا هستند یا کلیه آن‌ها استعداد سنگ‌سازی را دارد، مصرف خاکشیر و عرق خارشتر مفید است همچنین برای دفع سنگ کلیه می‌توان ۳ قاشق غذاخوری ترنجبین را در یک لیوان آب به‌مدت ۵ ساعت خیسانده و سپس صاف کرده و با ۲ قاشق غذاخوری مخلوط نمود. نوشیدن این مخلوط به‌صورت روزانه به دفع سنگ کلیه کمک می‌کند.

خاکشیر برای لاغری

روش مصرف خاکشیر برای کبد چرب، خاکشیر و دانه چیا و عرق زیره و شوید کاهنده اشتها،لاغر کننده و چربی سوز عالی است. برای تهیه نوشیدنی خاکشیر، دو قاشق غذا خوری خاکشیر و گلاب و یک قاشق غذا خوری آبلیمو و یک لیوان آب ولرم را با هم ترکیب کنید و به مدت یک ماه روزانه ناشتا مصرف کنید بعد از یک ماه اثرات آن را روی لاغری و سلامت بدن خود خواهید دید.

خاکشیر برای درمان بی‌خوابی

برای بهبود خواب و در مان بی‌خوابی خاکشیر، بهارنارنج و عرق بیدمشک را با مقداری آب مخلوط و مصرف نمایید. خاکشیر خواص آرام بخش و خواب‌آوراست، خاکشیر را قبل از خواب و حداقل دو ساعت پس از غذا مصرف کنید.

خاکشیر برای زردی نوزاد

روش مصرف خاکشیر برای کبد چرب، برای درمان زردی کودک بهتر است مادر شربت خاکشیر مصرف نماید، با خوردن شربت خاکشیر توسط مادر و شیردادن نوزاد می‌توان به درمان سریع‌تر زردی نوزاد کمک کرد.

خاکشیر برای تب

برای کاهش تب ناشی از بیماری‌هایی چون سرما خوردگی، کرونا، آبله مرغان و لاخاکشیر را با آب سرد و آب ولرم مخلوط و میل نمایید تا حرارت بدن را کاهش دهد.

خاکشیر برای زونا

روش مصرف خاکشیر برای کبد چرب، برای بهبود آبله مرغان، زونا، سرخک و لاخاکشیر یک درمان موثر برای رفع خارش ناشی از زونا و درد مرتبط با آن است. مصرف خاکشیر همراه با هندوانه سبب کاهش تب و خارش ناشی از این بیماری‌ها می‌شود.

خاکشیر برای خارش بدن

روش مصرف خاکشیر برای کبد چرب، برای رفع حساسیت، آلرژی و خارش، کهیر و التهاب پوست شربت خاک شیرمصرف نمایید، خاکشیر رطوبت زیادی دارد و به دلیل اثر خنک‌کنندگی که دارد باعث کاهش خارش پوست ناشی از حساسیت پوستی می‌شود و در درمان آن نیز موثر است.



خبر

تامین کیت تشخیص سریع تب دنگی در کشور

به گزارش خبرگزاری مهر، حسین فرشیدی افزود: تب دنگی بیماری جدیدی نیست و نباید آن را با کووید که بیماری جدیدی محسوب می‌شد، مقایسه کرد. وی با بیان اینکه برخی از روش‌های درمان در کووید مؤثر نبوده، اما بیماری تب دنگی شناخته شده است، ادامه داد: تا سال ۱۳۹۸ پشه ناقل این بیماری در کشور شناسایی نشده بود و در بندر لنگه هرمزگان نخستین بار این پشه مشاهده شد.

وی درباره مکان زندگی پشه ناقل تب دنگی افزود: در استان‌های ساحلی جنوب و شمال کشور که آب‌های راکد و تمیز بیشتر مشاهده می‌شود پشه ناقل تب دنگی وجود دارد.

فرشیدی افزود: در تمام کشورهای اطراف تب دنگی وجود داشت و مسافران بیمار بیشتر از کشور پاکستان وارد کشورمان می‌شدند.

وی ادامه داد: در جنوب شرق کشور محیط مناسب رشد پشه ناقل بیماری دنگی همانند پشه ناقل بیماری مالاریاست. معاون وزیر بهداشت گفت: پشه مالاریا در شب‌ها گزش ایجاد می‌کند، اما پشه عامل تب دنگی در روز به صورت تهاجمی و چندین بار می‌گززد و ویروس این بیماری را از فرد بیمار به افراد سالم منتقل می‌کند.

فرشیدی افزود: متأسفانه اردیبهشت امسال تعداد زیادی از بیماران مبتلا به تب دنگی از کشورهای سواحل جنوبی خلیج فارس وارد ایران شدند که استعداد انتقال این بیماری را داشتند. ۱۲۰ بیمار از دیگر کشورها وارد ایران شدند که ۱۱۰ نفرشان از یک کشور هستند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت گفت: با توجه به وجود پشه عامل انتقال بیماری تب دنگی در کشور شاهد بروز بیماری تب دنگی در ۶ نفر که مسافر نبودند و با این پشه گریخته شده بودند هستیم، دوره انتقال بیماری از یک بیمار به بیمار دیگر تا دو هفته زمان می‌برد که گاه بدون هیچ نوع علائم است

وی افزود: از ۲۶ اردیبهشت که نخستین بیمار تب دنگی شناسایی شد تاکنون ۲۰ بیمار از مسافران دیگر کشورها شناسایی شده‌اند، ۶ بیمار داخلی نیز داشتیم که نشانگر آلودگی پشه‌های ناقل این بیماری در کشور است.

فرشیدی ادامه داد: خوشبختانه هر ۶ بیمار داخلی شرایط جسمی مناسبی دارند و با استراحت و درمان مناسب بهبود خواهند یافت.

وی با اشاره به اینکه نهایتاً یک درصد از افراد مبتلا به تب دونگی جان خود را از دست می‌دهند، گفت: تاکنون سه نفر بر اثر تب دنگی در کشور جان خود را از دست دادند که دو نفر جسدشان از خارج کشور منتقل شده و تنها یک نفر در بیمارستان‌های کشور بر اثر تب دنگی جان باخته است.

فرشیدی اضافه کرد: در مناطقی که امکان زیست پشه ناقل تب دونگی وجود دارد مردم احتیاط‌های بهداشتی لازم را انجام دهند، در صورتی که تا یک هفته پس از گزش پشه علامتی همچون تب یا بی‌حالی داشتند سریع به پزشک مراجعه کنند.

وی گفت: خوشبختانه کیت‌های تشخیص سریع تب دنگی در کشور وجود دارد و در صورت تشخیص به هنگام با استراحت کافی استفاده از مایعات و برخی داروهای مسکن این بیماری درمان می‌شود.

فرشیدی افزود: این بیماری قابل پیشگیری است، اما متأسفانه اطلاع رسانی کامل صورت نگرفته بود، اکنون به مسافران عازم به کشورهایی که تب دنگی در آنها شایع است اطلاع رسانی کافی می‌شود و مرزها از نظر سلامت مسافران کنترل می‌شود.

وی افزود: متأسفانه در سال ۱۴۰۲ به سبب سیل پاکستان افزایش ابتلاء به مالاریا در کشور در مقایسه با سال ۱۴۰۱ افزایش چشمگیری داشت و ۱۱ هزار بیمار مبتلا به مالاریا داشتیم، امسال نیز تاکنون ۴۰۰۰ بیمار مبتلا به مالاریا در کشور شناسایی شده‌اند.

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 آرایی ،حروفچینی: موسسه فرهنگی هنری چشمه توسعه آفاق دانش

شنبه ۹ تیر ماه ۱۴۰۲--شماره ۱۳۵

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 سریایی 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

افزایش مصرف مکمل‌های تغذیه‌ای

رییس اداره مکمل‌های تغذیه‌ای، ورزشی و انرژی‌زا اداره کل فراورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو با اشاره به افزایش مصرف مکمل‌ها در چند سال اخیر در کشور، پر کردن شکاف تغذیه‌ای ناشی از کاهش مواد مغذی منابع غذایی و همچنین افزایش استفاده از محصولات آماده و فرآوری شده را

از علل این موضوع برشمرد.

به گزارش ایسنا، دکتر ریحانه اکبریان اظهار کرد: تعداد فزاینده مجوزهای صادر شده از سوی سازمان غذا و دارو و آمار شناسه‌گذاری این نوع از فرآورده‌ها حاکی از افزایش نوع و تعداد مکمل‌های تولید داخل و در نتیجه اقبال جامعه هدف اعم از پزشک و بیمار نسبت به مصرف مکمل‌ها در کشور است.

وی افزود: باتوجه به وسعت و تنوع جامعه هدف و نقش و اثرگذاری فرآورده مکمل در ارتقای سلامت آحاد جامعه، طیف وسیعی از انواع فرآورده مکمل در دسترس است.

اکبریان گفت: انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی در حفظ سلامت عمومی افراد بویژه نوزادان و مادران باردار و شیرده، افزایش عملکرد ورزشی، حفظ سلامت پوست، مو و ناخن، بهبود عملکرد دستگاه ایمنی، مدیریت وزن اعم از کاهش یا افزایش و همچنین در پیشگیری و حمایت از شرایط خاص سلامت مانند پوکی استخوان، بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت مورد استفاده قرار می‌گیرد.



به گزارش خبرگزاری مهر، رضا قدوسی، با عنوان این مطلب که در حال حاضر کمبود دارویی خاصی در سطح بیمارستان‌های دانشگاه علوم پزشکی وجود ندارد، افزود: در خصوص ساخت داروهای مورد نیاز کشور به دست داروسازان داخلی و به همت وزارت بهداشت، بیشتر داروهای مورد نیاز بیماران تولید می‌شود و در این بین مجموعه مدد ایران به عنوان مدیریت داروخانه‌های بیمارستانی دانشگاه علوم پزشکی ایران با ظرفیت بالا در مدیریت و خرید و همچنین انبار مناسب؛ توانسته داروهای مورد نیاز بیماران را در مراکز درمانی دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهیه و توزیع کند.

مصرف کرده ام؟، آیا وعده های غذایی خود را در زمان مشخص خورده ام؟، آیا کمتر از معمول غذا خورده ام؟، آیا کمتر از معمول منابع غذایی حاوی کربوهیدرات مصرف کرده ام؟، آیا بیشتر از معمول ورزش کرده ام؟، آیا بیش از معمول انسولین تزریق کرده ام؟، آیا اخیرا پزشک داروهایم را تغییر داده است؟

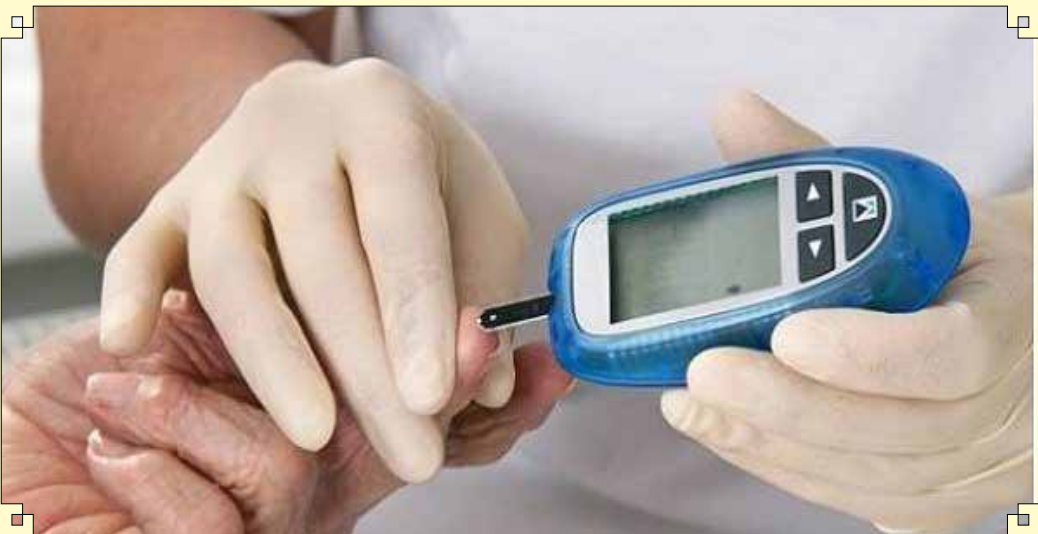
اسلامیان یادآور شد: در مواقعی که احساس افت قند خون به فرد دست می‌دهد، بلافاصله قند خون باید چک شود. اگر قند خون زیر ۷۰ بود باید سریعاً یک ماده غذایی قندی دریافت شود. برای مثال نصف لیوان آب میوه یا شربت قندی بنوشد و یا یک قاشق غذاخوری عسل یا شکر را در یک لیوان

آب ریخته و مصرف کند.

بنابر اعلام روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی، وی افزود: باید ۱۵ دقیقه بعد قند خون فرد مجدداً اندازه گیری شود. اگر هنوز قند خون زیر ۷۰ بود، مراحل بالا باید تکرار شود. در صورتی که فرد به قدری بی‌حال است که نمی‌تواند اقدامات بالا را انجام دهد و یا با وجود انجام اقدامات بالا، قند خون پس از نیم ساعت، بالای ۸۰ نیامده با اورژانس (شماره ۱۱۵) باید تماس گرفته شود.

این استادیار دانشگاه تاکید کرد: افراد دیابتی، همواره یک منبع کربوهیدرات ساده (مانند آب‌نبات) باید همراه داشته باشند تا در صورت کاهش قند خون مصرف کنند.

اسلامیان به افراد دیابتی توصیه کرد: در مواقعی که بیرون از منزل هستند یک ماده غذایی شیرین مانند آب‌نبات همراه خود داشته باشند تا در زمان افت قند خون استفاده کنند. همچنین هنگامی که در حال رانندگی هستند وقتی دچار افت قند خون می‌شوند نباید به رانندگی ادامه دهند.



وی گفت: بیماران اگر داروهای جدیدی مصرف می‌کنند یا برنامه غذایی و دارویی خود را تغییر می‌دهند، یا یک ورزش جدید را شروع می‌کنند حتماً باید با متخصص تغذیه خود

درباره تأثیر این تغییرات بر نحوه تجزیه کند و گلوکز را به جریان خون می‌تواند قند ذخیره شده در کبد را

تجزیه کند و گلوکز را به جریان خون برگرداند. اسلامیان افت قند خون را یکی از مشکلات شایع در بیماران تزریق کننده انسولین عنوان کرد که نشانه‌های آن

با تعریق، لرزش، احساس خستگی یا گرسنگی همراه است.

وی با بیان این که بیماران دیابتی به ویژه افرادی که انسولین تزریق می‌کنند در خطر افت قند خون قرار دارند، دریافت منظم میان وعده‌ها و وعده‌های غذایی را از جمله راهکارهای مهم برای رفع این مشکل عنوان کرد. این استادیار دانشگاه به بیماران دیابتی توصیه کرد: دو ساعت پس از تزریق انسولین از میان وعده مناسب طبق نظر متخصص تغذیه استفاده کنند.

ماهیچه ذخیره می‌شود، از سوی دیگر در صورتی که فرد چند ساعت غذا نخورد سطح قند خون او افت پیدا می‌کند.

به گفته این عضو هیئت علمی دانشگاه هورمون دیگری از پانکراس

به نام گلوکاگون ترشح می‌شود که می‌تواند قند ذخیره شده در کبد را

تجزیه کند و گلوکز را به جریان خون برگرداند.

اسلامیان افت قند خون را یکی از مشکلات شایع در بیماران تزریق کننده مصرف ناکافی مواد غذایی و یا ورزش شدید رخ دهد. اسلامیان افزود: گلوکز منبع اصلی انرژی مورد نیاز بدن است، اما نمی‌تواند بدون کمک هورمون انسولین وارد سلول‌های برخی از بافت‌های بدن شود. هنگامی که سطح گلوکز خون بالا می‌رود از برخی سلول های لوزالمعده یا پانکراس هورمون انسولین آزاد می‌شود که این هورمون به گلوکز کمک می‌کند تا وارد سلول‌ها شود و سوخت لازم برای آن‌ها را فراهم می‌کند.

این دکترای تخصصی علوم تغذیه یادآور شد: گلوکز اضافی در کبد و

درمان خودسرانه، سلامت کودکان را به خطر انداخته است

بررسی‌ها نشان داد شرکت کنندگانی که در اولین ارزیابی «تنها» شناسایی شدند، در مقایسه با کسانی که تنها نبودند، ۲۵ درصد بیشتر احتمال داشت که دچار سکتة مغزی شوند.

یک پژوهش جدید نشان داد خطر سکتة مغزی در سالمندانی که به طور پیوسته تنها هستند در مقایسه با کسانی که کمترین میزان انرژی را گزارش دادند، بالاتر است. به گزارش ایسنا، متخصصان دانشگاه هاروارد در این تحقیق داده‌های بیش از ۱۲ هزار بزرگسال ۵۰ ساله و بالاتر را بررسی و میزان تنهایی آنها را دو بار با فاصله چهار سال پیگیری کردند.

سپس سطح تنهایی آنها را با تعداد سکتةهای مغزی روی داده مقایسه و یافته‌های خود را در قالب گزارشی در مجله eClinicalMedicine منتشر کردند.

افزایش ۵۶ درصدی خطر سکتة مغزی

بررسی‌ها نشان داد شرکت کنندگانی که در اولین ارزیابی «تنها» شناسایی شدند، در مقایسه با کسانی که تنها نبودند، ۲۵ درصد بیشتر احتمال داشت که دچار سکتة مغزی شوند.

همچنین خطر سکتة مغزی در کسانی که در هر دو ارزیابی به عنوان افرادی با «تنهایی مداوم» طبقه بندی شدند، در مقایسه با افرادی که احساس انرژی دائمی نداشتند، ۵۶ درصد بیشتر بود.

«ینی سو» از اعضای تیم تحقیق در بخش علوم اجتماعی و رفتاری دانشگاه هاروارد در این باره می‌گوید: اکنون تنهایی بیش از هر زمانی به عنوان یک مسئله مهم بهداشت عمومی در نظر گرفته می‌شود و یافته‌های ما نشان می‌دهد که چرا چنین است.

او می‌افزاید: یافته‌های ما نشان داد که تنهایی به ویژه هنگامی که به طور مزمن تجربه شود، ممکن است نقش مهمی در بروز سکتة مغزی داشته باشد که در حال حاضر یکی از علل اصلی ناتوانی طولانی‌مدت و مرگ و میر در سراسر جهان است. در این تحقیق، افرادی که تنهایی موقتی را تجربه کرده بودند (چه در ابتدا یا در ادامه تحقیق) افزایش واضحی در خطر سکتة مغزی نشان ندادند.

مقابله با پیدمی تنهایی

ینی سو می‌گوید: ارزیابی‌های مکرر وضعیت «تنهایی» افراد ممکن است به شناسایی افرادی که به طور مزمن تنها هستند و بنابراین در معرض خطر بیشتری برای سکتة هستند، کمک کند. اگر ما نتوانیم احساس تنهایی آنها را در مقیاس کوچک و کلان برطرف کنیم، ممکن است با پیامدهای سنگین این مشکل برای سلامتی روبرو شویم. او تأکید دارد که در این بررسی‌ها، باید به طور خاص مسئله تنهایی هدف گرفته شود که یک ادراک ذهنی است و نباید آن را با «انزوای اجتماعی» ترکیب کرد.

به گزارش یورونیوز، تنهایی مسئله‌ای است که میلیون‌ها نفر را در سراسر اروپا تحت تأثیر قرار داده است. در نظرسنجی که در سال ۲۰۲۲ میلادی انجام شد، به طور متوسط حدود ۱۳ درصد از پاسخ دهندگان اعلام کردند که «بیشتر اوقات یا همیشه» احساس تنهایی می‌کنند.

تنهایی فقط منجر به افزایش خطر سکتة مغزی نمی‌شود. به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری ایالات متحده، انزوای اجتماعی با حدود ۵۰ درصد افزایش خطر ابتلا به زوال عقل و ۲۹ درصد افزایش خطر بیماری‌های قلبی همراه است.

از نظر روانشناختی نیز تنهایی با نرخ بالاتر افسردگی، اضطراب و خودکشی همراه است.

اینفوگرافیک

