

مصرف چای پُرنرنگ را حذف کنید



بنابراین این موضوع باید مورد توجه گیاهخواران قرار گیرد.

وی افزود: کافئین سطح هوشیاری را بالا می‌برد، شاید در ظاهر، این عملکرد کافئین مطلوب به نظر برسد ولی در واقع، نوشیدن چای پُرنرنگ در شب به خصوص ساعات پایانی شب، منجر به بی‌قراری و بی‌خوابی شده و در درازمدت نیز سطح اضطراب را افزایش می‌دهد. این استاندارد دانشکده علوم تغذیه تاکید کرد: افراد دارای سابقه مشکلات قلبی، خانم‌های باردار، مبتلایان به ریفلاکس (سوزش سردل، ترش کردن) و زخم معده و افراد مبتلا به سنگ‌های کلیوی باید از نوشیدن چای پرنرنگ خودداری کرده و یا مصرف آن را محدود کنند.

و قلب فرد می‌شود.

دکترای تخصصی علوم تغذیه با بیان اینکه کافئین با جذب آهن غذا تداخل دارد، گفت: چای مصرفی هرچه پرنرنگ‌تر باشد، شدت این تداخل بیشتر می‌شود.

وی توصیه کرد افرادی که مبتلا به کم‌خونی ناشی از فقر آهن، نوشیدن چای پرنرنگ را ترک کرده و یا مصرف آن را به حداقل یک ساعت قبل یا بعد از غذای حاوی منابع آهن موکول کنند .

به گفته ربیعی، تأثیر منفی کافئین بر جذب آهن، صرفاً مربوط به منابع گیاهی آهن نظیر آهن موجود در اسفناج می‌شود و نه منابع حیوانی آن نظیر آهن موجود در گوشت قرمز

عضو هیات علمی دانشکده علوم تغذیه با اشاره به کافئین موجود در چای، گفت: افراد دارای مشکلات قلبی، زخم معده و سنگ‌های کلیو ی و خانم‌های باردار از مصرف چای پرنرنگ باید اجتناب کنند .

به گزارش خبرگزاری مهر، سمیرا ربیعی استادیار دانشگاه و دکترای تخصصی علوم تغذیه، با بیان اینکه چای حاوی میزان بالای کافئین است، افزود: هرچه چای مصرفی پرنرنگ‌تر یا به اصطلاح غلیظ‌تر باشد، میزان کافئین دریافتی بیشتر می‌شود.

وی ادامه داد: کافئین، یک ماده شیمیایی خوراکی است که در دو فرم طبیعی و سنتتیک (مصنوعی) یافت می‌شود.

به گفته ربیعی، فرم طبیعی کافئین در بسیاری از گیاهان از جمله قهوه، دانه‌های کاکائو و برگ‌های چای وجود دارد و فرم مصنوعی آن در نوشیدنی‌ها و نوشابه‌های انرژی‌زا یافت می‌شود. استادیار دانشگاه با اشاره به اثرات کافئین بر بدن، افزود: کافئین، مدر یا ادرار آور است، بنابراین نوشیدن چای پرنرنگ، باعث اتلاف آب بدن شده و فرد را با مشکل یبوست مواجه می‌کند.

ربیعی، کافئین را موجب افزایش ضربان قلب و فشار خون برشمرد و خاطرنشان کرد: نوشیدن چای پرنرنگ باعث سوزش در ناحیه قفسه سینه



اثرگذار در مصرف مواد مخدر است.

این روانپزشک اضافه کرد: الزاماً تمام

افرادى که مبتلا به اختلالات

روانى هستند مواد مصرف

نمی‌کنند، این موضوع

بیشتر در افرادی دیده

می‌شود که عوامل

محیطی و ژنتیک مؤثر

بر سو مصرف مواد دارند.

وی ادامه داد: در بیمارانی که به

اختلالات روانی مبتلا هستند و در عین

حال ژنتیک مؤثر بر سو مصرف مواد مخدر

دارند و یا در محیطی زندگی می‌کنند که گرایش

بیشتری به مصرف مواد مخدر وجود دارد، درمان

و ترک مصرف مواد مخدر به مراتب مشکل‌تر از

سایرین است.

اردستانی توصیه کرد: افراد دارای ریسک بالای

ژنتیک ابتلاء به اختلالات روان و یا کسانی که

خانواده و نزدیکان آنها سوءمصرف مواد مخدر دارند،

باید بیش از سایرین توصیه‌ها را جدی بگیرند.

وی با بیان اینکه توصیه به بررسی دوره‌ای ابتلاء

به اختلالات روان و یا تمایل به مصرف مواد مخدر،

تنها مختص به گروه خاصی نیست، ادامه داد: توصیه

اکید به همه افراد خصوصاً در کسانی که خانواده و

یا بستگان درجه یک سابقه ابتلاء به اختلال روان

دارند، این است که از مصرف مواد مخدر به هر

شکلی پرهیز کنند.

کم‌تحرکی و تنبلی و هشدار سازمان جهانی بهداشت

توصیه می‌شود که فرد را از نفس می‌اندازد مانند کوهنوردی، دویدن یا فوتبال بازی کردن.

بر اساس این پژوهش، در کشورهای ثروتمند منطقه آسیا و اقیانوسیه به ویژه افراد زیادی وجود دارند که به ورزش روی خوش نشان نمی‌دهند. تا ۴۸ درصد مردم این کشورها به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند. در کشورهای غربی این میزان به ۲۸ درصد می‌رسد. زنان کم‌تحرک‌تر از مردان

به گزارش دویچه وله، تفاوت میان جنسیت و سن نگران‌کننده است. در سراسر جهان، زنان بیشتر از مردان غیرفعال هستند. نرخ بی‌تحرکی ۳۴ درصد برای زنان در مقایسه با ۲۹ درصد برای مردان است علاوه بر این، افراد بالای ۶۰ سال کمتر از جوانان فعال هستند.

تهدید خاموش سلامت جهانی

کسی که ورزش نمی‌کند، در معرض خطر حمله قلبی، سکته مغزی، دیابت نوع ۲، زوال عقل و سرطان است. «رودیگر کرج» - مدیر ارتقای سلامت سازمان جهانی بهداشت - از یک «تهدید خاموش برای سلامت جهانی» سخن می‌گوید. ورزش نکردن به میزان قابل توجهی به گسترش بیماری‌های مزمن کمک می‌کند.

«تدروس آدهانوم» - مدیرکل سازمان جهانی بهداشت - در این باره گفت که در سال‌های اخیر فرصت کاهش سرطان و بیماری قلبی و بهبود سلامت روانی از طریق افزایش فعالیت بدنی از دست رفته است. انجام اقدامات سیاسی و تخصیص بودجه بیشتر برای معکوس کردن این روند، مورد نیاز است.



یک پژوهش سازمان جهانی بهداشت (WHO) می‌گوید: حدود یک‌سوم از کل بزرگسالان جهانی تحرک و ورزش خیلی کمی دارند. نسبت کسانی که به ورزش روی خوش نشان نمی‌دهند، رو به افزایش و ارقام برای مردان و زنان به طور قابل توجهی متفاوت است.

به گزارش ایسنا، تقریباً یک سوم از کل بزرگسالان که حدود ۱.۸ میلیارد نفر هستند، به اندازه کافی ورزش نمی‌کنند. سازمان جهانی بهداشت در مجله «لنست گلوبال هیلث» در گزارشی می‌نویسد که این کم‌تحرکی عواقب قابل توجهی برای سلامتی دارد و برای نظام‌های مراقبت‌های بهداشتی هزینه کلانی ایجاد می‌کند.

سازمان جهانی بهداشت ۱۵۰ دقیقه فعالیت استقامتی در هفته با شدت متوسط را توصیه می‌کند. این چیزی بیشتر از یک پیاده‌روی است. در واقع پیاده‌روی با سرعت بالا ضربان قلب را بالا می‌برد. به عنوان جایگزین فعالیت ۷۵ دقیقه‌ای با شدت بالا

۹۰ درصد هزینه داروهای بیماران خاص را بیمه‌ها پرداخت

می‌کنند

درمان بیماری داشته باشد.

معاون وزیر بهداشت تصریح کرد: در موارد اندکی که از نظر سازمان‌های بیمه گر هزینه اثربخشی دارو اثبات نشده و دارو توسط پزشکان تجویز شده باشد با لحاظ موارد استثنا، دارو توسط سازمان غذا و دارو به صورت تک نسخه‌ای وارد می‌شود.

وی تصریح کرد: اگر اثربخشی دارویی توسط پزشکان اثبات شود، کمیته‌های اقتصادی و درمانی، ارزیابی خود را انجام می‌دهند یعنی دارو هم به لحاظ هزینه اقتصادی اثربخشی و هم به لحاظ پروسه درمان اثر بخشی، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و اگر در هر دو کمیسیون تایید شود، سازمان‌های بیمه گر آن را می‌پذیرند و این داروها نیز تحت پوشش بیمه قرار می‌گیرد، البته همانطور که بیان شد، فراوانی این موارد بسیار اندک هستند

رئیس سازمان غذا و دارو گفت: بیش از ۹۰ درصد هزینه داروهای بیماران خاص توسط بیمه‌ها پوشش داده می‌شود و بیماران کمتر از ۱۰ درصد هزینه دارو را پرداخت می‌کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، سیدحیدر محمدی اظهار کرد: بخشی از داروهای وارداتی که عمدتاً داروی بیماران خاص هستند با ارز دولتی تأمین می‌شوند و ۹۰ درصد از هزینه تمام شده دارو نیز توسط سازمان‌های بیمه گر پوشش داده می‌شود بنابراین پرداختی بیماران خاص بعضاً صفر و یا حداکثر ۱۰ درصد قیمت دارو است.

وی افزود: قبل از ورود داروها به فهرست دارویی کشور و به تبع آن قرار گرفتن تحت پوشش بیمه، باید هزینه اثربخشی دارو بر بیماری مشخص و اثبات شود، بنابراین در صورتی دارو با حمایت بیمه‌ای وارد بازار می‌شود که توجیه علمی و اقتصادی برای

مشکل صادرات داروی ایرانی

قدیم الایام در این بازارها صادرات می‌کردیم الان سهم بسیار زیادی از دست ما رفته و سهم ما را کشورهای دیگری چون ترکیه و اردن گرفته و عملاً آنجا بازنده‌ای بیش نیستیم. عمده این مشکلات به واسطه سیاستگذاری غلط است، سیاستگذاری که منطبق بر منطق و واقعیات حاکم نیست.

این در حالی است که فرامرز اختراعی رئیس هیأت مدیره سندیکای تولیدکنندگان مواد دارویی، شیمیایی و بسته‌بندی دارویی، معتقد است؛ در منطقه هیچ کشوری از منظر تولید دارو و مواد اولیه دارویی در جایگاه ایران قرار ندارد.

آمار جمعیت کشورهای منطقه را حدود ۴۰۰ میلیون نفر برآورد می‌کنند که اگر ما فقط بتوانیم همین بازار منطقه را در دست بگیریم، نیازی نداریم که صادرات دارویی کشورمان را توسعه دهیم، زیرا، صادرات به کشور منطقه با توجه به نزدیکی و همسایگی با ایران؛ از هزینه‌ها می‌کاهد و می‌تواند سودآوری بیشتری داشته باشد.

در همین حال، هیچ کشوری در منطقه به اندازه ایران از پشتوانه و توانمندی بالا در صنعت داروسازی برخوردار نیست و همین موضوع می‌تواند یک امتیاز ویژه برای ما باشد که بازار دارویی این کشورها را تسخیر کنیم.

آمارهای رسمی سازمان غذا و دارو نشان می‌دهد که میزان صادرات دارو در سال ۱۴۰۱، به طور کلی ۶۹ میلیون و ۷۴۸ هزار و ۶۶۱ دلار بوده و بیشترین میزان صادرات به کشور سوریه انجام شده است. در واقع در سال ۱۴۰۱، ایران به ۳۶ کشور مختلف دارو صادر کرده است.

پس از سوریه، صادرات دارو به عراق به میزان ۹ میلیون و ۵۲۸ هزار و ۱۱۸ دلار، روسیه به میزان ۸ میلیون و ۱۵۶ هزار و ۵۱۵ دلار، افغانستان به میزان ۶ میلیون و ۶۷۲ هزار و ۵۹ دلار، ترکیه به میزان یک میلیون و ۹۷۵ هزار و ۸۱۷ دلار و ونزوئلا به میزان یک میلیون و ۲۷۲ هزار و ۶۷ دلار در رتبه‌های دوم تا پنجم صادرات دارو از ایران قرار دارند.

در سال ۱۴۰۰ حدود ۶۰ میلیون دلار صادرات دارو داشته‌ایم که این رقم در سال ۹۷، حدود ۱۸۰ میلیون دلار بوده است. یعنی طی سه سال رقم صادرات دارویی کشور به یک سوم کاهش یافته است.



است که این امکان را از آنها گرفته تا نسبت به نوسازی تجهیزات و ماشین آلات فرسوده و از کار افتاده اقدام کنند و در عین حال، با خرید دستگاه‌های مدرن و پیشرفته، علاوه بر افزایش سرعت عمل در تولید محصولات، از میزان آسیب‌ها و ضرر و زیان‌هایی که می‌توان صنعت را درگیر کند؛ کاست.

بنابراین، تا وقتی که شرکت‌های دارویی پولی برای نوسازی تجهیزات و دستگاه‌های خود نداشته باشند، مسیر توسعه صنعت ناهموار باقی خواهد ماند و نخواهیم توانست در صادرات دارو و ایجاد درآمد ارزی برای کشور، حرفی برای گفتن داشته باشیم.

مجید محمدحسینی فعال صنعت دارو، در گفتگو با خبرنگار مهر گفت: در حوزه صادرات اصلاً امکان برنامه ریزی وجود ندارد، چرا که در یک بازار کار می‌کنید و زحمت می‌کشید و نمایشگاه شرکت می‌کنید، سفرهای تجاری انجام می‌دهید و کلی مذاکره و توافق دارید اما یکباره صادرات این اقلام ممنوع می‌شود و یا به دلایلی با کشوری رابطه ما به هم می‌خورد یا کشوری محدودیت‌هایی می‌گذارد.

وی افزود: در کل صادرات دارو، کار راحتی نیست و عملاً در بازارهایی مثل افغانستان، کردستان عراق و عراق که بازارهای سنتی ما بودند و از

صنعت داروسازی ایران، این توانایی را دارد که در خارج از مرزهای جغرافیایی؛ حرف هایی برای گفتن داشته باشد و بتواند ارزآوری قابل توجهی برای کشور به ارمغان بیاورد.

به گزارش مهر، صنعت داروسازی کشور در بعد از انقلاب، توانسته از پله‌های رشد و توسعه به سختی بالا برود و امروز در جایگاهی قرار دارد که اگر تمامی شرایط مهیا باشد؛ این ظرفیت و قابلیت را دارد که سهم قابل توجهی از بازار دارویی منطقه را در اختیار بگیرد.

متأسفانه به رغم اینکه صنعت داروسازی کشور از وجود دانشمندان و محققان برجسته ای در بخش‌های مختلف برخوردار است، اما به واسطه عدم حمایت از این صنعت؛ شاهد دست و پنجه نرم کردن صنعت داروسازی با مشکلات هستیم و همین اتلاف وقت؛ باعث شده از مسیر توسعه عقب بماند.

در واقع می‌توان ادعا کرد که صنعت داروسازی ایران این توانایی را دارد که در خارج از مرزهای جغرافیایی؛ حرف‌هایی برای گفتن داشته باشد و بتواند ارزآوری قابل توجهی برای کشور به ارمغان بیاورد؛ به شرطی که مسیر حرکت صنعت به سمت توسعه و پیشرفت، هموار شود.

مهم‌ترین چالش امروز صنعت داروسازی در بخش دولتی و خصوصی، موضوع نقدبنگی

این افراد در تابستان چه بلایی سر خود می آورند؟



به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده امروز روزنامه اطلاعات، موضوع تازهای نیست! آفتاب گرفتن و تمایل به تغییر رنگ پوست به مخالف آنچه که هست در فصل تابستان، یکی از تفریحات و علاقه مشندی‌های رایج و محبوب بین افراد، به خصوص خانم‌ها نه فقط در ایران بلکه در سراسر دنیاست؛ آن قدر که در تازه‌ترین آمارها، ۴۹ درصد از زنان کل دنیا و ۳۰ درصد از آنها در اروپا و آمریکا، درگیر آفتاب گرفتن و اصطلاحاً برنزه کردن هستند و

اتفاقاً هم بعد از گذشت مدت زمان مشخصی، به خواسته‌شان هم می‌رسند. افرادی که بر طبق این قانون که هرکس هرچه ندارد، آن را بیشتر دوست دارد، هرچه پوست روشن تری داشته باشند، علاقه شان به تیره شدن بیشتر است اما شاید نمی‌دانند که اتفاقاً همین روشن بودن پوست، یکی از عوامل مضر بودن آفتاب مستقیم برای پوست است.

پس اگر شما هم فکر می‌کنید آفتاب و نور مستقیم خورشید، سراسر فایده است و سرشار از ویتامین، بهتر است این تابستان، کمی در تصورات خود تجدیدنظر کنید.

یک‌چیزهایی درباره فواید آفتاب و نور خورشید و ویتامین D شنیدایم و حالا همان را دلیل و توجیه موجهی می‌دانیم که چندین ساعت و بدون هیچ پوشش و محافظی، خودمان را در برابر نور مستقیم آفتاب ظهر تابستان قرار بدهیم و ویتامین جذب کنیم؛ در حالی که شاید نمی‌دانیم هر لحظه از رسیدن اشعه نور

ماورای بنفش خورشید به پوست بدن، می‌تواند سلامت پوست را جدی‌تر از آنچه که فکرش را می‌کنیم به خطر بیندازد.

در واقع افراط در رسیدن نور خورشید به بدن و اصطلاحاً همان حمام آفتاب، باعث می‌شود که دیگر کار از جذب ویتامین بگذرد و پدیده‌ای مخرب برای سلامتی پوست رخ بدهد؛ اینطور که متخصصان می‌گویند، اشعه UVB یا همان

ماورای بنفش نور خورشید، وقتی به پوست می‌رسد، به DNA یا ماده حیاتی

شب سرد زمستان هم ضد آفتاب از واجبات سلامتی پوست است؛ اینکه دیگر ظهر گرم تابستان است! در واقع ضدآفتاب لازمه‌ی همیشگی پوست ماست و حتی سلامت پوست را در برابر آفتاب زمستانی داخل خانه هم تأمین می‌کند. برای همین است که یکی از ضروری‌ترین توصیه‌ها برای آفتاب گرفتن، استفاده حداکثری و درست از کرم‌های ضدآفتاب است. کرمی که می‌تواند با جذب اشعه مضر ماوراء بنفش و مسدود کردن مسیر آن، از پوست محافظت کند و تا میزان زیادی، آثار مخرب آن را بر روی پوست کم کند.

در این میان، حواستان به نوع کرم ضد آفتاب و میزان SPF درج شده روی آن هم باشد که هر چه میزان SPF کرم بالاتر باشد، میزان ترکیبات شیمیایی و چربی آن هم بیشتر است و ممکن است پوست دچار تعریق یا در اصطلاح چسبناک شود. پس شاید میله‌ترین عدد نوشته شده روی کرم، گزینه خوبی برای انتخاب باشد؛ ضمن اینکه اگر پوست چرب و مختلط دارید یا دچار آکنه هستید، بهترین ضد آفتاب برای شما آنهایی هستند که OIL FREE و یا همان بدون چربی خودمان است؛ در غیر این صورت و در صورت داشتن پوستی خشک یا معمولی، ضد آفتاب‌هایی که حاوی مرطوب کننده هستند برای شما بهترین خواهند بود. البته که این را هم در نظر داشته باشید که پوشش هر ضد آفتابی برای پوست‌تان، بهتر از نبودن آن است!

زیایی

در این سه موقعیت نباید مسواک

بزئید

بنابسه گفته برخی از	به‌شدت اسیدی است
دندانپزشکان، گاهی‌اوقات	و دندان‌ها هم از مواد
مسواک زدن ضرررش	معدنی تشکیل شده‌اند.
بیشتر از مسواک نزدن	در این حالت به‌محض
است. در واقع در سه	استفاده از برس مسواک
موقعیت هرگز نباید	روی دندان‌ها، مینای
مسواک بزئید.	دندان ساییده شده و از
در این سه موقعیت	بین می‌رود و دندان‌هایتان
نباید مسواک بزئید	شکننده می‌شوند. پس
به گزارش سلامت نیوز	از استفراغ حداقل نیم تا
به نقل از خبر آنلاین، از	یک ساعت باید صبر
اهمیت استفاده از مسواک	کنید یا دهان‌تان را با
و حفظ بهداشت دهان و	آب معمولی یا دهانشویه
دندان بارها شنیده‌ایم	تمیز کنید.
و اینکه حداقل باید دو	موقعیت شماره ۲:
بار در روز دندان‌هایمان	بلافاصله پس از نوشیدن
را مسواک زده و خوب	قهوه
بشویم. بهداشت دهان	قهوه هم نوشیدنی
جلوی تجمع میکروب	کاملاً اسیدی است،
در دهان، فساد دندان،	به‌ویژه اگر همراه با
بیماری لثوی و بدبوشدن	شیر و شکر مصرف شود.
نفس را می‌گیرد.	پس از نوشیدن قهوه اگر
دکتر شادی منوچهری،	فورا مسواک بزئید، باز
دانش‌آموخته مدرسه	هم مینای دندان‌هایتان
پزشکی و دندانپزشکی	را از بین می‌برد. در این
لندن، می‌گوید سه	حالت هم نیم تا یک
موقعیت است که نباید	ساعت باید صبر کنید.
دندان‌هایتان را مسواک	موقعیت شماره ۳: پس از
بزئید چراکه آن‌ها صدمه	صرف صبحانه
می‌بینند .	معمولاً هنگام صبحانه
موقعیت شماره ۱: پس از	ما نوشیدنی‌های
استفر اغ	کافئین‌دار مانند قهوه و
برخی از افراد وقتی	چای می‌نوشیم؛ بنابراین
به‌دلیلی دچار تهوع	بلافاصله پس از صبحانه
و سپس استفراغ	مسواک نزئید تا مینای
می‌شوند، نمی‌توانند	دندان‌تان از بین نرود.
بوی بد دهان‌شان	الته صبح‌ها پیش از
بعد از استفراغ را تحمل	صرف صبحانه بهترین
کنند و وقتی حال‌شان	زمان مسواک زدن
کمی بهتر شد، دهان	است. درواقع صبح‌ها
و دندان‌هایشان را با	دهان‌مان پراز باکتری
مسواک تمیز می‌کنند.	است و بهتر است
اما محتویات معده که	پیش از خوردن صبحانه،
به‌صورت استفراغ از	دهان‌مان را از باکتری‌ها
دهان خارج می‌شود،	تمیز کنیم.

شامپوی ضد شوره با ریزش مو مقابله

می‌کند؟

برخی از متخصصان پوست استفاده بدون مجوز از شامپوهای ضد شوره خاص را برای کمک به جلوگیری از ریزش مو معرفی می‌کنند، اما در حالی که این شامپوها ممکن است به ارتقای سلامت مو کمک کنند، آنها به‌عنوان درمان‌کننده در نظر گرفته نمی‌شوند.

برخی از متخصصان پوست می‌گویند: برخی از شامپوهای ضد شوره بدون نسخه پزشکی و با نسخه، حاوی کتوکونازول هستند، ماده‌ای که ممکن است به انواع خاصی از ریزش مو کمک کند، از جمله مواردی که ناشی از التهاب مزمن و حساسیت به هورمون‌ها است.

آرش مستقیمی، نایب رئیس کارآزمایی‌های بالینی و نوآوری بخش پوست در بیمارستان زنان بریگهام آمریکا در این باره می‌گوید: موی سالم با یک پوست سر سالم شروع می‌شود و هر چیزی که التهاب را کاهش دهد یا سلامت و تندرستی پوست سر شما را بهبود بخشد، تضمین می‌کند که موهای شما ایده‌آل می‌شود.

کتوکونازول برای درمان ضد قارچی است که برای درمان درمانیت سبورئیک، بیماری التهابی که باعث قرمزی، خارش و پوسته پوسته شدن پوست می‌شود، تأیید شده است. به گفته برخی از متخصصان پوست، در موارد نادر و شدید، خاراندن و التهاب ممکن است بر رشد مو تأثیر بگذارد. این بیماری در میان سایر عوامل، با رشد بیش از حد یک قارچ مخمر مانند بنام مالاسزیا همراه است که می‌تواند با کتوکونازول کنترل شود.

اوما ان اگیایی، دانشیار بالینی پوست و مدیر پوست‌شناسی چند فرهنگی و اختلالات ریزش مو در دانشگاه کالیفرنیا در دانشکده پزشکی دیویس اظهار کرد: در حالی که شامپوهای حاوی کتوکونازول ممکن است در درمان درمانیت سبورئیک و ایجاد محیطی مطلوب برای رشد موهای سالم بسیار موثر باشد، اما ریزش مو را برای همه کاهش نخواهد داد.

همچنین تحقیقات محدودی وجود دارد که نشان می‌دهد کتوکونازول ممکن است در درمان آلوپسی آندروژنتیک، رایج‌ترین شکل ریزش مو، از جمله طاسی با الگوی مردانه و زنانه، مؤثر باشد. این نوع ریزش مو تا حدی به هورمون‌هایی به‌نام آندروژن مربوط می‌شود. سطوح بالا یا افزایش حساسیت به آندروژن دی‌هیدروتستوسترون می‌تواند فولیکول‌های مو را کوچک کند و باعث نازک شدن موها شود و همچنین چرخه رشد مو را کوتاه کند و منجر به ریزش مو شود. مهار دی‌هیدروتستوسترون ممکن است به الگوی طاسی کمک کند. یک بررسی سیستماتیک در سال ۲۰۱۹ از مطالعات حیوانی و انسانی گزارش کرد که در انسان، قطر ساقه مو پس از استفاده از کتوکونازول موضعی افزایش یافته است.

محققان خاطرنشان کردند در حالی که درمان با کتوکونازول موضعی امیدوارکننده به‌نظر می‌رسد، کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی و کنترل‌شده مورد نیاز است. در حالی که سایر مطالعات نیز نتایج مثبتی را نشان داده‌اند، بیشتر به قدرت نسخه‌ای کتوکونازول ۲ درصد در مقایسه با یک درصد موجود در برخی از شامپوهای ضد شوره بدون نسخه اغلب در ترکیب با درمان‌های به‌خوبی مطالعه شده توجه داشتند.

آدام فریدمن، استاد و رئیس بخش پوست در دانشکده پزشکی و علوم بهداشت جورج واشنگتن توضیح داد: استفاده از شامپو حاوی کتوکونازول به‌عنوان بخشی از رویه گسترده ریزش مو که توسط متخصص پوست تجویز می‌شود، ممکن است مفید باشد. اما به‌عنوان درمان انفرادی، این یک خیال

واهی است. برای افرادی که با ریزش مو دست و پنجه نرم می‌کنند و می‌خواهند آن را امتحان کنند، برخی از متخصصان پوست توصیه می‌کنند کف حاصل از شامپوی حاوی کتوکونازول را به آرامی با نوک انگشتان روی پوست سر مرطوب بمالید، سپس بگذارید چند دقیقه قبل از آبکشی روی سر بماند. هر شستشو را به‌طور معمول

یک تا سه بار در هفته تکرار کنید.

برخی از متخصصان پوست هشدار دادند که برای بعضی از افراد، به ویژه افرادی که موهای خشک یا بسیار مجعد دارند، شامپوهای حاوی کتوکونازول ممکن است باعث افزایش خشکی و شکنندگی مو، به‌ویژه در صورت استفاده بیش از حد، شوند. فریدمن تأکید کرد که این ممکن است به شکنندگی و ریزش مو کمک کند. کسانی که عوارض جانبی مانند افزایش خشکی یا خارش را تجربه می‌کنند باید با متخصص پوست مشورت کنند.

موارد دیگری که باید بدانید از ماساژورهای پوست سر گرفته تا رولرهای میکرونیدلینگ و ماسک‌ها، روغن‌ها و سرم‌های مو، تعدادی دیگر از درمان‌های خانگی ریزش مو در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد.

در این میان، به‌نظر می‌رسد اسانس‌های روغنی جایگزین محبوبی برای داروهای تجویزی در رسانه‌های اجتماعی باشند.

برخی از متخصصان پوست گفتند که روغن رزماری که اثرات ضد التهابی و ضد میکروبی دارد، پتانسیل بهبود گردش خون و تحریک رشد مو را دارد.

نتایج تحقیق در سال ۲۰۱۵ نشان داد که محلول موضعی روغن رزماری به اندازه محلول محرک رشد موی ماینوکسیدیل ۲ درصد در درمان آلوپسی آندروژنتیک در مردان مؤثر است. با این حال، فریدمن خاطرنشان کرد که ماینوکسیدیل ۲ درصد دوز پایینی است و مطالعات از نظر خلوص، قدرت و مخلوط‌های حاوی روغن رزماری متفاوت است و نتیجه‌گیری در مورد

سلول های لایه پوست صدمه می‌زند.

موضوعی که قریب به اتفاق پزشکان و متخصصان پوست، آن را تأیید می‌کنند و شرایط و توصیه‌هایی برای لذت بردن از آفتاب تابستان توأم با در امان ماندن پوست در برابر مضرات آفتاب دارند و اصلی‌ترین توصیه‌شان هم رعایت اعتدال است؛ آن‌وقت است که هم آفتاب تابستان برایتان بدون کاربرد نخواهد بود و هم پیری پوست و درگیر بیماری‌هایی پوستی شدن، سریع‌تر از آنچه که فکرش را نمی‌کردید، به سراغتان نخواهد آمد.

در واقع بهتر است که از هفت روز هفته، نهایتاً دو یا سه روز را به این تفریح اختصاص بدهید. ضمن اینکه این موضوع را هم در نظر داشته باشید که در اوج ساعت گرما، مانند ۱۲ ظهر تا ۲ یا ۳ بعداز ظهر، زیر نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید چرا که در این ساعات، اشعه خورشید بیشترین شدت را دارد و پرتوها با زاویه ۹۰ درجه به زمین برخورد می‌کند که همین جریان باعث آسیب رسیدن چندبرابری به پوست‌های روشنی که تصمیم به تیره شدن دارند، می‌شود. اما یکی دیگر از رعایت اصول اعتدال و سلامتی بیشتر در برابر آفتاب گرفتن، این است که بیشتر از یک ساعت زیر نور مستقیم آفتاب قرار نگیرید که هرچه این زمان بیشتر شود، احتمال ابتلا به بیماری‌های پوستی، بیشتر و بیشتر می‌شود.

نه فقط وقت آفتاب گرفتن و قرار گرفتن زیر نور مستقیم خورشید بلکه در

اثربخشی این روغن را دشوار می‌کند.

الیزابت بهار هوشمند، متخصص پوست مستقر در دالاس، ابراز کرد: روغن دانه کدو تنبل در موش‌ها نشان داده است که فعالیت بازدارنده‌ای در برابر ۵-آلفا ردوکتاز دارد، آنزیمی که تستوسترون را به دی‌هیدروتستوسترون تبدیل می‌کند. نتایج تحقیقی نشان داد که مردان مبتلا به آلوپسی آندروژنتیک با مصرف کپسول های روغن تخم کدو، رشد مو را افزایش دادند. تحقیق دیگری که روغن دانه کدو تنبل را با کف ماینوکسیدیل ۵ درصد برای درمان ریزش موی زنانه مقایسه کرد، نشان داد که رشد مجدد موها پس از درمان به میزان قابل توجهی افزایش می‌یابد.

آگیای گفت: اسانس‌های روغنی دیگر مانند نعناع و اسطوخودوس نیز ممکن است از سلامت مو حمایت کنند، اما آزمایش‌های بالینی تصادفی‌سازی شده برای اثبات اثربخشی این درمان‌ها برای ریزش مو لازم است.

وی افزود: من از این که هیچ بیمار مبتلا به ریزش مو به‌طور قابل توجهی از این درمان‌ها بهره‌مند شده باشد، اطلاعی ندارم. این بدان معنا نیست که آنها هیچ منفعتی ندارند. ما فقط مطالعات کافی برای اثبات اثربخشی آنها نداریم.

نتیجه‌هایی شامپوهای ضد شوره حاوی کتوکونازول ممکن است به انواع خاصی از ریزش مو کمک کنند، به‌ویژه هنگامی که در ترکیب با داروهای تجویزی برای درمان این بیماری‌ها استفاده می‌شوند، اما تحقیقات بیشتری مورد نیاز است.

طرز تهیه آش ماست و لپه؛ بدون گوشت به روش شمالی



برای تهیه آش ماست و لپه حرفه‌ای و خوشمزه باید مطابق دستورالعمل زیر مرحله به مرحله عمل کنید:

از شب قبل باید لپه را با آب ولرم بخیسانید و چند بار آب آن را عوض کنید تا کاملاً نفخ آن گرفته شود. از طرفی خیساندن لپه باعث می‌شود تا مدت زمان پخت کمتر شود. بعد از گذشت این مدت لپه را در یک قابلمه مناسب همراه با آب بریزید. بعد از به جوش آمدن آب داخل قابلمه حرارت را کم کنید و اجازه دهید تا لپه کاملاً بپزد.

برای داشتن یک آش خوشمزه و مجلسی بهتر است همیشه از سبزیجات تازه استفاده کنید. سبزی‌های آش را پس از پاک کردن در آب خیسانده و تمیز بشوید. سپس سبزیجات شسته شده را در آبکش بریزید تا آب اضافی آنها خارج شود. حالا با استفاده از یک چاقوی تیز سبزی را خرد کنید. برای خوشمزه شدن آش بهتر است سبزیجات را کمی درشت خرد کنید.

پیازها را شسته و پوست بگیرد. حالا پیازها را به صورت نگینی یا خالصی خرد کنید. برای تهیه این آش نیازی به تفت دادن پیازها نیست.

در ادامه درست کردن آش ماست و لپه باید قابلمه مناسب را انتخاب کنید. حالا سبزی آش را همراه با پیاز و آب جوش داخل قابلمه ریخته و اجازه دهید سبزی کاملاً بپزد. حدود ۳۰ دقیقه برای پخت سبزی کافیست.

در این مرحله از پخت آش لپه و برنج باید نمک، فلفل سیاه و آب مرغ را به قابلمه اضافه کنید و حرارت را کمی زیاد کنید تا آب داخل قابلمه شروع به قل زدن کند.

بعد از اینکه آش به نقطه جوش رسید، زمان اضافه کردن برنج است. برنج را شسته و به قابلمه اضافه کنید. پخت برنج ایرانی یا نیم دانه حدود ۱۰ تا ۲۰ دقیقه زمان می‌برد. مدت زمان پخت برنج به نوع برنج بستگی دارد. بعد از گذشت این زمان برنج کاملاً لعاب می‌اندازد. حالا حرارت زیر آش را خاموش کنید و قابلمه را از روی حرارت بردارید. به مدت نیم ساعت اجازه دهید تا آش لپه ماست شما خنک شود.

بعد از اینکه آش از دما افتاد باید به آن ماست را اضافه کنید؛ اما قبل از اضافه کردن ماست باید با استفاده از همزن دستی یا یک چنگال کاملاً ماست را به هم بزنید تا یکدست شود.

سپس ماست همزده را به آش خود اضافه کنید. حالا ماست را با سایر مواد داخل قابلمه به خوبی ترکیب نمایید.

پس از اینکه همه مواد با هم ترکیب شدند باید آش ماست و لپه خوشمزه را داخل ظرف سرو ریخته و با مقداری سبزیجات تازه مانند برگ کنسینز و ریحان تزیین کنید. آش ماست به صورت سنتی در کنار دل و جگر مرغ سرخ شده نیز سرو می‌شود. شما همچنین می‌توانید این غذا را با انواع نان میل کنید.

روش تهیه آش ماست و لپه کردی این غذا که با نام «آش ماست کردی» نیز شناخته می‌شود، روش دیگر طبخ آش ماست و لپه است. برای تهیه این آش لذیذ باید پیاز را همراه با زردچوبه تفت دهید. سپس لپه‌های خیس خورده را به پیاز داغ اضافه کرده و به آن آب اضافه کنید و روی حرارت قرار دهید. بعد از به جوش آمدن آب، حرارت را کم کنید تا لپه‌ها کاملاً بپزند.

در یک قابلمه جداگانه برنج را بپزید. بعد از پخت برنج، لپه پخته شده، سیر کوبیده همراه با نمک و فلفل سیاه را به قابلمه برنج اضافه کنید. در ادامه سبزی آش را داخل قابلمه ریخته و اجازه دهید همه مواد روی حرارت کم کاملاً جیفتند. حالا گوشت چرخ کرده را با پیاز رنده شده و نمک خوب ورز دهید.

گوشت‌ها را قلقلی کرده و در روغن سرخ کنید و به آش خود اضافه نمایید. در انتها بعد

گرماشتهای افراد را نشانه گرفت



به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایستادار اوج تابستان برخی از مناطق دمای بی‌سابقه‌ای را تجربه کرده‌اند. قرار گرفتن در معرض گرمای شدید که علت اصلی مرگومیر ناشی از آب‌وهواست، می‌تواند منجر به گرم‌زدگی، گرماگرفتگی و فشار اضافی بر قلب و کلیه‌ها شود و شرایط زمینه‌ای مانند بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های تنفسی را تشدید کند. اما گرمای شدید همچنین می‌تواند تأثیر پیچیده‌تری بر بدن داشته باشد و بر آنچه مردم می‌خوانند بخورند و میزان آن تأثیر می‌گذارد.

به‌طور خلاصه، با افزایش دما، اشتها ممکن است کاهش یابد و محققان می‌گویند دلایلی برای آن وجود دارد. درجه حرارت بالا، اشتهای کم

دکتر الیسون چیلدرس، متخصص تغذیه در بخش علوم تغذیه در دانشگاه فناوری تگزاس در لوبوک آمریکا گفت برای هضم غذا و ذخیره مواد مغذی انرژی استفاده می‌شود که گرما تولید می‌کند.

چیلدرس توضیح داد تفاوت مشخصی در دریافت کالری در هوای سرد و گرم وجود دارد. کالری معیار اندازه‌گیری گرم‌است و در محیط سرد، برای ایجاد گرما در بدن باید کالری بسوزانید. افرادی که در محیط گرم یا داغ هستند، کالری زیادی مصرف نمی‌کنند زیرا بدن را گرم می‌کند.

دکتر گوردون فیشر، استاد حرکت‌شناسی و معاون پژوهشی دانشکده آموزش و علوم انسانی و گروه مطالعات انسانی در دانشگاه آلاباما در بیرمنگام آمریکا ابراز کرد: در حالی که

مکانیسم‌های ارتباط بین دما و اشتها به‌طور کامل شناخته نشده است، نتایج تحقیقات حیوانی نشان می‌دهد که دمای محیط بالاتر ممکن است تولید هورمون گرلین روده را کاهش دهد که باعث تحریک گرسنگی در مغز می‌شود. ارتباط بین فرآیندهای تنظیم حرارت در مغز و معده ممکن است در تنظیم غذای مصرفی نقش داشته باشد، اما ما نتوانستیم مکانیسم دقیقی برای توضیح این موضوع شناسایی کنیم.

گرلین، هورمونی است که در معده و روده کوچک تولید می‌شود و اغلب از آن به‌عنوان «هورمون گرسنگی» یاد می‌شود زیرا اشتها را تحریک می‌کند و باعث افزایش مصرف غذا می‌شود. گرلین همچنین در تنظیم انرژی که تعادل بین کالری مصرفی و کالری سوزانده شده است، نقش دارد.

در گرما، این را بخورید و آن را نخورید کارشناسان معتقدند برخی از غذاها گرمای بیشتری نسبت به سایر غذاها به ارمغان می‌آورند و نه فقط به این خاطر که تند هستند. چیلدرس بیان کرد: وقتی دما افزایش می‌یابد، افراد به غذاهایی که به عملکرد گوارشی بیشتری نیاز دارند و تولید گرمای بدن را افزایش می‌دهند، تمایل کمتری دارند. اما به این معنا

نیست که بدن وقتی گرم است، پروتئین یا فیبر لازم ندارد. وی به اقرار پیشنهاد می‌کند برای دریافت مقادیر توصیه شده باید مقادیر کمتری از هر دو را در طول روز به دفعات متعدد بخورند. فیشر ذکر کرد: به‌طور کلی از مصرف غذاهایی که کالری بیشتری دارند اجتناب کنید.

اهمیت هیدراته ماندن با افزایش دما بیشتر می‌شود. چیلدرس اضافه کرد که آب برای آب‌رسانی بهترین است اما برخی از مردم طعم آن را دوست ندارند به همین دلیل می‌توانند با یک تکه پرتقال یا خیار آب را طعم‌دار کنند. همچنین شیر و لبنیات کم‌چرب می‌تواند گزینه خوبی باشد زیرا می‌توانید آن را سرد بنوشید و همچنین دارای مواد مغذی زیادی است.

فیشر نسبت به نوشیدن نوشیدنی‌های سرشار از کافئین هشدار داد زیرا دارای اثرات کم‌آبی هستند و می‌توانند منجر به افزایش اتلاف آب شوند. چیلدرس خاطرنشان کرد: مقادیر متوسط کافئین خوب است. قهوه سرد و چای سرد بدون شیرینی می‌توانند آب‌رسان باشند، به شرطی که آنها را در حد متعادل مصرف کنید و نوشیدن هر مایعی بهتر از هیچ است.

فیشر گفت: نوشیدنی‌ها تنها منبع آب‌رسانی نیستند، غذاها می‌توانند حدود ۲۰ درصد از مایعات دریافتی بدن را تأمین کنند. خربزه، توت، کاهو، کرفس، گوجه فرنگی، خیار، سوپ، یخ در بهشت و ماست تنها چند مواد غذایی هستند که آب زیاد و همچنین اثرات خنک‌کنندگی دارند.

چیلدرس اظهار کرد: غذاهایی که آب زیادی دارند مانند میوه‌ها و سبزیجات این اثر خنک‌کننده را به ما می‌دهند و به‌طور معمول آنها را سرد می‌خوریم اما صرف اینکه یک غذا سرد سرو شود به این معنی نیست که به خنک شدن بدن کمک می‌کند. بستنی یا نوشیدنی سرد می‌تواند تسکین فوری بدهد، اما

اگر کالری در آن مواد وجود داشته باشد، بالاخره آن کاری‌ها را هضم می‌کنیم و در نهایت دمای بدن را کمی افزایش می‌دهند.

گرما و ناامنی غذایی

گرمای شدید نه تنها موجب می‌شود افراد علاقه‌مند به غذا خوردن نباشند، بلکه به‌عمل آوردن و به‌دست آوردن غذا را نیز سخت‌تر می‌کند.

فیشر اشاره کرد که امواج گرما به‌طور کلی می‌تواند منجر به کاهش رشد کشاورزی و افزایش قیمت مواد غذایی شود و نیز دسترسی مردم را به مکان‌هایی که مواد غذایی را می‌فروشند، دشوارتر کند.

چیلدرس گفت: امواج گرما نه تنها بر عرضه غذا تأثیر می‌گذارند، بلکه می‌توانند بر تمایل به ترک خانه نیز تأثیر بگذارند و برای افرادی که فاقد وسایل حمل‌ونقل هستند، پیاده‌روی طولانی‌مدت را دشوارتر می‌کنند.

وی شرح داد: افرادی که در برهوت غذایی، دور از غذا زندگی می‌کنند، زمانی که بیرون در واقع گرم است، تمایل کمتری به بیرون رفتن برای خرید دارند. آنان این کار را نادیده می‌گیرند.

ناامنی غذایی می‌تواند در آب‌وهوای شدید بدتر شود. همچنین زمانی که هوا بسیار سرد است، مشکل ایجاد می‌کند.

چیلدرس توصیه کرد در زمانی که هوای گرم پیش‌بینی می‌شود، مواد غذایی تهیه کنید تا نیاز به بیرون رفتن کاهش یابد.

اهمیت مصرف پروتئین در زندگی روزمره و سلامت بدن

لبنیات و تخم‌مرغ می‌شود؛ محدودیت‌هایی برای مصرف گوشت به ویژه گوشت‌قرمز به علت داشتن چربی اشباع، کلسترول و افزایش خطر بیماری‌های قلبی عروقی باید در نظر گرفت.

حیوانات و سویا نیز از منابع خوب پروتئین‌های گیاهی محسوب می‌شوند؛ به علت ناکامل بودن پروتئین‌های گیاهی، لازم است پروتئین‌هایی از این دست را با یکدیگر مصرف کرد تا از کفایت اسیدهای آمینه اطمینان حاصل شود. به‌طور مثال، حبوبات را می‌توان با غلات یا غلات را با لبنیات ترکیب کرد؛ در نتیجه یک وعده عدس‌پلو یا ترکیب نان با ماست وعده کاملی از نظر پروتئین به حساب می‌آید.

لازم است که آموزش‌های لازم در زمینه تنظیم سید غذایی خانوار با هدف دریافت کافی پروتئین‌ها، با توجه به توان اقتصادی خانواده‌ها، به ویژه در ارتباط با کودکان، سالمندان و زنان باردار مورد توجه قرار گیرد.

دریافت پروتئین کامل هستند؛ پروتئین کامل، تمام هشت اسید آمینه ضروری را دارد. همچنین «پروتئین‌های غیرکامل» که بیشتر منبع گیاهی دارند، فقط دارای تعدادی از این اسیدآمینه‌ها هستند.

عدم دریافت کافی پروتئین با مشکلاتی مانند عقب‌ماندگی رشد، ضعف بدن، افزایش ابتلا به عفونت‌ها، تحلیل عضلات، ریزش مو، کاهش یادگیری، کم‌خونی و موارد دیگر همراه است. کمبود پروتئین فقط در افراد کم وزن و لاغر به‌وجود نمی‌آید، بلکه افراد با اضافه‌وزن که الگوی غذایی پرچرب و پرکربوهیدرات بدون توجه به منابع پروتئینی را داشته باشند نیز در معرض کمبود پروتئین قرار دارند.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، به‌منظور تأمین پروتئین مورد نیاز بدن، منابع پروتئین باید شناخته شده و در برنامه غذایی لحاظ شوند. منابع حیوانی شامل انواع گوشت‌ها،



تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن به پروتئین وابسته است. پروتئین‌های بدن از مجموع ۲۱ نوع اسیدآمینه تشکیل شده‌اند که بدن می‌تواند فقط ۱۳ نوع را تولید کند و هشت مورد باقیمانده باید از طریق مصرف موادغذایی تأمین شود. هشت اسیدآمینه‌ای که بدن تولید می‌کند با نام «اسیدهای آمینه ضروری» شناخته می‌شوند. موادغذایی حیوانی، بهترین منبع برای

نقش پروتئین در رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی، تنفس، گوارش و تمام فعالیت‌های حیاتی بدن بسیار مهم است.

به گزارش ایسنا، پروتئین‌ها جزو سه گروه اصلی مواد مغذی محسوب می‌شوند که حیات انسان‌ها به آن وابسته است. پروتئین‌ها، مولکول‌های درشتی هستند که مانند یک تسبیح که از دانه‌های کوچکتری تشکیل شده، از واحدهای کوچکتری به نام «اسیدآمینه» از دو گروه دیگر کربوهیدرات‌ها و چربی‌ها متمایز می‌شوند. پروتئین‌ها، نقش‌های بسیار متنوع و مهمی در بدن ایفا می‌کنند؛ سلول‌های بدن برای ادامه فعالیت خود به پروتئین‌ها وابسته هستند.

رشد و نمو، تشکیل و حفظ عضلات و استخوان‌ها، سیستم عصبی، ایمنی، خون‌رسانی،

خواص تخم شربتی برای لاغری و سلامتی



تخم شربتی کالری بسیار کم اما ارزش غذایی بسیار بالایی دارد. تخم شربتی حاوی آنتی اکسیدان‌ها و مواد معدنی مانند منگنز، سدیم، منیزیم و غیره است. به تخم شربتی ریحان شیرین نیز می‌گویند. از خواص تخم شربتی می‌توان به تقویت سیستم ایمنی بدن اشاره کرد. تنها خواص تخم شربتی کمک به کاهش وزن و رفع تشنگی نیست. در این مطلب از غفاری دایت که در ارتباط با خواص تخم شربتی است به بررسی مواردی مانند تخم شربتی چیست، طرز شستن تخمه شربتی، طبع تخمه شربتی گرم است یا سرد، خواص تخمه شربتی برای کبد، خواص تخمه شربتی برای پوست، خواص تخمه شربتی برای مو، خواص تخمه شربتی برای بدنسازی، زمان مصرف تخمه شربتی برای بدنسازی، خواص تخمه شربتی برای خواب، مصرف تخمه شربتی هنگام خواب، خواص تخمه شربتی برای لاغری، مقدار مصرف تخمه شربتی برای لاغری و زمان مصرف تخمه شربتی برای لاغری می‌پردازیم.

تخم شربتی چیست ؟

تخم شربتی یک گیاه یک‌ساله و خودرو است که به ریحان شباهت دارد اما برگ‌ها و تخم‌های ریزتری دارد. رنگ گل تخم شربتی مایل به قرمز و صورتی است. تخم این گیاه سیاه و شفاف است و بعد از اینکه آن را در آب بریزیم اطراف آن را ماده‌ای ژله‌ای گرفته و لعاب دار می‌شود. پس از جذب آب و ایجاد لعاب بسیار لغزنده شده و رنگ آن به خاکستری تغییر می‌کند. از تخم شربتی برای تهیه شربت استفاده می‌کنند. تخم شربتی، شربتی برای رفع عطش است اما فقط یک نوشیدنی نیست و یک داروی گیاهی محسوب می‌شود. خواص تخم شربتی بسیار فراوان است و این‌طور نیست که بگوییم فواید تخم شربتی فقط برای رفع عطش و فصل تابستان است.

طرز شستن تخمه شربتی

برای شستن تخمه شربتی یک ظرف بزرگ را با آب پر کنید و تخمه شربتی را داخل آن بریزید. برای اینکه تخمه شربتی‌ها به هم نچسبند آن را با چنگال هم بزنید تا آرام آرام ته نشین شوند. کمی صبر کنید تا در صورت وجود برگ و خاشاک در تخمه شربتی‌ها روی آب بیایند و آن‌ها را جدا کنید. چند بار این آب را تعویض کنید تا آب تمیز شود و دیگر روی آب چیزی نباشد. سپس در این مرحله به آرامی تخم شربتی‌ها را هم می‌زنیم و به یک ظرف دیگر انتقال می‌دهیم تا شن و سنگ‌ریزه‌های تخم شربتی در ظرف اول باقی بماند. برای آن که مطمئن بشید کاملاً تمیز شده است و شن و سنگ‌ریزه دیگری نیست چند بار این کار را تکرار کنید. تنها نکته‌ای که باید دقت کنید این است که این مراحل سریع اما با دقت و آرام باید انجام شود و تا قبل از لعاب دار شدن تخم شربتی تمام شود.

طبع تخمه شربتی گرم است یا سرد؟

در پاسخ به این سوال که طبع تخمه شربتی گرم است یا سرد باید گفت که طبع تخم شربتی گرم و تر است و مصرف آن برای افرادی که مزاج سرد و خشک (سوداوی) دارند مفید است. مصرف تخم شربتی برای کسانیکه طبع گرم و تر (دموی) دارند مضر است زیرا طبع تخم شربتی نیز به خودی خود گرم و تر است.

خواص تخمه شربتی برای کبد

تخم شربتی سرشار از آنتی اکسیدان فلاتوئید است که بدن را در برابر رادیکال‌های آزاد حفظ می‌کند و از ابتلا به سیروز کبدی و سرطان کبد می‌کاهد. یکی دیگر از خواص تخم شربتی کمک به درمان و پاکسازی کبد است. علت ایجاد کبد چرب تجمع بیش از حد چربی در کبد است و برای مقابله با کبد چرب کاهش چربی خون و تغذیه سالم لازم است. فیبر از موادی است

که می‌تواند به کنترل سطح کلسترول و قند خون کمک کند و تخم شربتی سرشار از فیبر است؛ همچنین پکتین موجود در دانه‌های تخم شربتی موجب کاهش جذب کلسترول در روده می‌شود. مصرف مداوم از تخم شربتی موجب کنترل سطح کلسترول می‌شود و این کنترل موجب کاهش تجمع چربی در کبد شده و در نتیجه کبد چرب را پیشگیری و درمان می‌کند. همچنین از دیگر خواص تخم شربتی کنترل قند خون است که می‌دانید یکی دیگر از دلایل ابتلا به کبد چرب قند خون بالاست و از این طریق نیاز به سلامت کبد کمک می‌کند.

ترکیب ترنجبین با تخم شربتی به پاکسازی کبد کمک می‌کند. همچنین ترکیب دیگری که برای کبد چرب مناسب است و توصیه می‌شود ترکیب تخم شربتی و خاکشیر است. طب سنتی معتقد است که خاکشیر ضد بلغم و ضد سودا است و می‌توان برای سلامت کبد از آن استفاده کرد .

خواص تخمه شربتی برای پوست

تخمه شربتی سرشار از آنتی اکسیدان‌ها است و فلاتوئیدها است و با کمک آن‌ها رادیکال‌های آزاد را کنترل می‌کند. رادیکال‌های آزاد در صورت عدم کنترل موجب ایجاد چین و چروک بر پوست صورت و گردن می‌شود. تخمه شربتی این رادیکال‌های آزاد را کنترل کرده و موجب جوان‌سازی و رفع چین و چروک‌های پوست می‌شود. از دیگر خواص تخم شربتی روشن‌تر کردن پوست است. این گیاه دارویی حاوی اسیدهای چرب و آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که اگر به صورت ماسک از آن استفاده کنید باعث روشن شدن پوست می‌شود.

برای تهیه ماسک صورت از تخمه شربتی ابتدا مقدار یک قاشق چای‌خوری از تخم شربتی آسیاب کنید و در مرحله بعد یک قاشق چای‌خوری آب ولرم و یک قاشق چای‌خوری آبلیمو به تخمه شربتی آسیاب شده اضافه کنید و آن‌ها را با هم ترکیب کنید. این ماسک را برای مدت زمان نیم ساعت بر روی پوست صورت خود قرار دهید و بعد از این مدت زمان صورت خود را با آب بشویید.

خواص تخمه شربتی برای مو

غذای مو پروتئین است اگر پروتئین کافی به موها نرسد رشد درست و خوبی نخواهند داشت. تخمه شربتی حاوی مقادیر زیادی پروتئین است

در نتیجه موجب پروتئین رسانی به مو می‌شود. از این خواص تخم شربتی می‌توان برای درمان ریزش مو بهره‌مند شد. یکی از علل اینکه تخم شربتی برای مو بسیار مفید است وجود پروتئین، سدیم، فسفر، منگنز و فیبر در این گیاه دارویی است. همچنین تخم شربتی دارای امگا ۳ است که برای سلامتی پوست و مو بسیار مفید است.

خواص تخمه شربتی برای بدنسازی

از فواید تخم شربتی می‌توانیم به خاصیت انرژی‌زایی آن اشاره کنیم. تخمه شربتی مکمل بسیار عالی برای افزایش قدرت و انرژی است. تخمه شربتی غنی از فیبر، فسفر، منگنز، سدیم و پروتئین است که این مواد مغذی برای کسانی که به صورت مداوم ورزش می‌کنند حائز اهمیت هستند.

وقتی ورزش می‌کنید، در طول ورزش به علت تعریق، مقدار زیادی آب از دست می‌دهید؛ تخم شربتی می‌تواند این آب از دست رفته را جبران کند و از دهیدراته شدن بدن ورزشکار جلوگیری کند. بدنسازان و ورزشکاران به سوخت و ساز بهتری احتیاج دارند. یکی از خواص تخم شربتی این است که موجب کالری سوزی بیشتری در ورزشکاران می‌شود و باعث می‌شود تا احساس سیری کنند و در نتیجه موجب می‌شود تا انرژی ورزشکار با کالری کم و سالمی تامین شود. اما مهم ترین خواص تخم شربتی که برای بدنسازان مفید است تامین پروتئین مورد نیاز آن‌ها است. این پروتئین به عضله سازی در ورزشکاران کمک

شایانی می‌کند.

زمان مصرف تخمه شربتی در بدنسازی

زمان مناسب برای مصرف تخمه شربتی در بدنسازی و بهره‌مندی از فواید تخم شربتی نیم ساعت قبل از شروع تمرین است.

خواص تخمه شربتی برای خواب

از دیگر فواید تخم شربتی این است که به شما کمک می‌کند تا خوابی راحت و آسوده داشته باشید. تخمه شربتی بر خلق و خو تاثیر مثبتی دارد و موجب کاهش استرس و تنش‌های روزانه می‌شود. علاوه بر این تخمه شربتی حاوی منیزیم است که این منیزیم با کاهش سطح کلسترول به درمان بی‌خوابی کمک می‌کند. همچنین تخمه شربتی حاوی اسید آمینه تربیتوفان است که نقش مفیدی در کنترل و تنظیم خواب دارد.

مصرف تخم شربتی هنگام خواب

مصرف تخم شربتی هنگام خواب باعث می‌شود تا بتوانید در مکان‌های پر سر و صدا و پر جمعیت نیز به آسودگی بخوابید. تخم شربتی سرشار از مواد مغذی است در نتیجه با داشتن این ویژگی مصرف تخمه شربتی هنگام خواب برای کسانیکه به علت گرسنگی و یا تشنگی در طول شب از خواب بیدار می‌شوند مفید است.

خواص تخمه شربتی برای لاغری

یکی از معروف ترین خواص تخم شربتی، خاصیت این داروی گیاهی برای لاغری است. تخم شربتی سرشار از ویتامین‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳ و پروتئین است و به دلیل داشتن این‌ها موجب افزایش سوخت و ساز بدن می‌شود و از این طریق منجر به کاهش وزن سریع می‌شود. تخم شربتی کالری خیلی کمی دارد. تخم شربتی سرشار از فیبر است که باعث کاهش اشتها می‌شود از طرف دیگر تخم شربتی همان‌طور که می‌دانید آب را به خود جذب می‌کند و یک ماده ژله‌ای اطراف آن را می‌گیرد که در معده هم این اتفاق میفتد و با جذب آب افزایش حجم پیدا کرده و موجب کاهش اشتها می‌شود. با کاهش اشتها از پرخوری جلوگیری کرده و در نتیجه به لاغری و کاهش وزن کمک می‌کند. از دیگر خواص تخم شربتی کمک به رفع یبوست است که یبوست یکی دیگر از عواملی است که موجب اضافه وزن می‌شود.

مقدار مصرف تخمه شربتی برای لاغری

برای بهره‌مند شدن از فواید تخم شربتی در کاهش وزن یک نباید بیشتر از تا دو قاشق غذاخوری یا به عبارتی ۲۵ گرم از تخمه شربتی در طول روز مصرف شود. علاوه بر حالت نوشیدنی می‌توانید از دانه‌های تخم شربتی به شکل پودر در تهیه سوپ، آش، سالاد و یا محصولات لبنی استفاده کنید.

زمان مصرف تخمه شربتی برای لاغری

بهتر است از تخمه شربتی نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی یا در بین روز هنگامی که ضعف دارید استفاده کنید تا از خواص تخم شربتی بهره‌مند شوید و تناسب اندام را تجربه کنید. همچنین می‌توانید هر روز صبح ناشتا یک لیوان تخم شربتی با مقداری عسل و آبلیمو مصرف کنید و از فواید تخم شربتی برخوردار شوید به این صورت که در تمام طول روز احساس سیری می‌کنید و به دفع بهتر هم کمک می‌کنند.

حجامت در مکاتب مختلف پزشکی جهان مطرح بوده و آثار به جامانده از تمدن‌های مختلف باستان به خوبی قدمت آن را نشان می‌دهد.

شرط طلایی برای حجامت

به گزارش سلامت نیسو به نقل از روزنامه همشهری ، این نکته را دکتر مرتضی مجاهدی، معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت هم تأیید می‌کند و می‌گوید: «تأیج تحقیقات علمی هم نشان می‌دهد حجامت در برخی درمان‌ها مؤثر است اما به شرط آنکه با تشخیص، تجویز و زیرنظر پزشک طب ایرانی و در مراکز معتبر و مجهز با رعایت اصول و موازین بهداشتی و همچنین در زمان‌های خاص انجام شود.» مجاهدی به چند نکته جالب درباره زمان، آثار و کاربرد حجامت هم تأکید دارد که در ادامه می‌خوانید.

حجامت چیست؟

منظور از حجامت تنها خونگیری نیست، بلکه حتی بادکش هم یک نوع حجامت به‌شمار می‌رود. اما حجامت در میان مردم به خونگیری معروف شده است. در کتب قدیمی خونگیری‌های دیگری هم مطرح بود، ازجمله فصد که در برخی موارد به‌عنوان حجامت به‌کار برده شده است. اما حجامت یک مدل کوچک‌تر از فصد با آثار خفیف‌تر است.

تغذیه، مهم است

افراد با خون غلیظ باید پیش از انجام حجامت با مصرف سوپ، میوه، کاهو و برخی نوشیدنی‌ها براساس مزاج، بدن را آماده حجامت کرده و چند ساعت قبل از حجامت حمام بروند تا خون غلیظ کمی رقیق شود. اما افرادی که خونشان رقیق است از ۱۲ ساعت قبل از حجامت نباید استحمام کنند که البته تشخیص این موارد با پزشک متخصص طب ایرانی است. مصرف مایعات فراوان، آبمیوه، شربت عسل (مخلوط یک قاشق غذاخوری عسل در یک لیوان آب ولرم)، ماء‌الشعیر و آب انار در روزها و ساعات قبل و بعد از حجامت اثربخشی آن را افزایش می‌دهد.

اثربخشی

به‌طور حتم اثربخشی حجامت زمانی است که توسط پزشک طب ایرانی و به‌عنوان جزئی از برنامه درمانی درنظر گرفته شود. در موارد زیادی ممکن است حجامت کاربرد یا اثرات مثبت چندانی نداشته باشد. به همین دلیل اطبای ایرانی با درنظر گرفتن وضعیت جسمی ازجمله مزاج، سلامت و بیماری‌های افراد، حجامت و زمان انجام آن را توصیه یا منع می‌کنند. به‌طور کلی حجامت در فصل بهار، بیشتر توصیه می‌شود. در سایر فصول سال ازجمله اوایل تابستان و پس از آن، فصل پاییز هم می‌توان آن را انجام داد.

حجامت رد کردن اهدای خون نیست

براساس مستندات علمی، آثار فراوانی از حجامت وجود دارد. حتی در سطح بالای علمی مقالات متعددی هم چاپ شده و پژوهشگران زیادی در دنیا روی آن کار کرده‌اند اما همچنان باید تحقیقات بیشتر در این زمینه انجام شود. حجامت در درمان برخی بیماری‌ها مثل میگرن اثربخشی مشخصی دارد که حتی خونگیری عادی هم نمی‌تواند این تأثیر را داشته باشد. البته این مسئله به‌معنای رد کردن خواص و اثرات اهدای خون و منع آن نیست؛ «اهدای خون، اهدای زندگی است.»

مشورت کنید

قبل از حجامت، پزشکتان را از بیماری احتمالی و داروهایی که مصرف می‌کنید، مطلع کنید و اگر برای بیماری یا مشکل خاصی قصد انجام حجامت دارید، آن را با پزشک در میان بگذارید چون درمان برخی بیماری‌ها روشی غیراز حجامت لازم دارد.

گول تبلیغات را نخورید

هرسال برای حجامت در روزهای ۲۹ یا ۳۰ خرداد (روز هفتم حزیران از ماه‌های رومی) تأکید می‌شود و وعده‌ای با تبلیغات قابل توجه، همه مردم را بدون درنظرگرفتن وضعیت جسمی و مزاجی تشویق به انجام حجامت می‌کنند. تا جایی که حتی مراکز غیرقانونی هم مملو از مراجعه‌کنندگان برای حجامت می‌شود. بسیاری از مردم هم خودسرانه به اماکن متفرقه می‌روند و درخواست حجامت بدون معاینه پزشک را دارند.

یک باور اشتباه

مهم‌ترین کاری هم که با حجامت انجام می‌شود این است که از موضع مورد نظر، خلط ناشی از خون و صفرا خارج شود. این عمل باعث پاکسازی موضع می‌شود و برخلاف باور عامه باعث خروج مواد مغذی از بدن نیست. زمانی که لیوان حجامت روی پوست قرار می‌گیرد، مقداری کشش ایجاد می‌کند و در اثر آن فاکتورهای دفاعی سلان در جداره عروق و اعضا را فعال کرده و باعث می‌شود این فاکتورها دفاع خونی را چندین برابر و به تقویت سیستم ایمنی عضو مورد نظر و سپس کل بدن کمک کنند.

تاثیر گوشی هوشمند مادر بر رشد زبان کودک



یک مطالعه جدید نشان می دهد مادرانی که از گوشی هوشمند خود استفاده می کنند، کمتر تمایل به صحبت با نوزادان خود دارند. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند مادران در زمانی که مشغول استفاده از تلفن خود هستند، ۱۶ درصد کمتر به نوزادشان صحبت می کنند.

فواصل کوتاه‌تر ۱ تا ۲ دقیقه‌ای استفاده از تلفن باعث اختلال بیشتر در تعامل مادر و نوزاد می‌شود و مکالمه کودک مادر را تا ۲۶ درصد کاهش می‌دهد.

«میریام میکلسون»، محقق ارشد و دانشجوی دکترا در دانشگاه تکزاس، گفت: «توصیه ما به والدین جدید این است که از تأثیر تلفن‌ها بر توانایی آنها در هماهنگی با نیازهای فرزندشان آگاه باشند. برای نوزادان بسیار مهم است که مراقبت‌های مداوم و پاسخگو داشته باشند، که با ماهیت جذاب و پر مصرف یک گوشی هوشمند می‌تواند دشوارتر باشد.»

به گفته محققان، تحقیقات قبلی نشان داده است که استفاده از تلفن توسط والدین می‌تواند بر رشد زبان کودک تأثیر بگذارد.

برای دریافت ایده‌ای از نحوه تعامل والدین با نوزادان در دنیای واقعی، محققان دستگاه‌های ضبط صدا را به مدت یک هفته روی ۱۶ نوزاد بستند. سپس آن‌ها این ضبط‌ها را با گزارش استفاده از تلفن همراه بررسی کردند تا ببینند چگونه استفاده از گوشی‌های هوشمند بر میزان صحبت مادران با نوزادانشان تأثیر می‌گذارد. «کایا دی باربارو»، یکی دیگر از محققان این مطالعه، گفت: «ما از میزان کلی استفاده از تلفن در بین شرکت کنندگان شگفت زده شدیم. نمونه ما به طور متوسط ۴.۴ ساعت استفاده از تلفن در هر دوره ۱۲ ساعته داشت.»

استفاده از تلفن هوشمند باعث کاهش تعاملات کلامی مادر با نوزادش می‌شود، به‌ویژه اگر استفاده در فواصل زمانی کوتاه اتفاق می‌افتد.

این ممکن است به این دلیل باشد که استفاده کوتاه مدت از تلفن شامل فعالیت‌های غیرکلامی مانند چک کردن ایمیل یا ارسال پیامک است، در حالی که استفاده طولانی مدت از تلفن شامل مکالمات تلفنی یا چت تصویری است که میزان گفتاری کودک را افزایش می‌دهد.

به گفته محققان، والدین ممکن است تأثیر استفاده از تلفن را بر رفتار خود با نوزادان دست کم بگیرند.

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 ۱۶ تیر ماه ۱۴۰۳-- شماره ۱۳۶

نظارت بر رعایت مقررات ایمنی صادرات مواد غذایی

بهرر افزود، در تداوم اجرای برنامه عملیاتی توسعه نظام مدیریت ایمنی غذا در واحدهای تولیدی، از سال ۱۳۹۰ ارزیابی سالیانه الزامات و برنامه‌های پیش نیازی برای برقراری محیط بهداشتی و قابل قبول تولید غذای سالم و همچنین ممیزی تصدیق نظام مدیریت ایمنی مواد غذایی مستقر در واحدهای تولیدی تحت نظارت با بهره گیری از توان افراد خبره، متخصص و کارآمد معاونت‌های غذا و دارو در سراسر کشور در حال انجام است.

به گزارش خبرگزاری مهر، عبدالعظیم بهفر گفت: در اجرای طرح ملی شیر مدارس، واحدهای برتر تولید کننده محصولات لبنی را به کمیته ملی شیر مدارس معرفی و به طور ویژه تحت کنترل و نظارت دارد. وی اظهار کرد: با توجه به توسعه و افزایش صادرات مواد غذایی به کشورهای همسایه، حوزه خلیج فارس و آسیای دور، نظارت بر رعایت مقررات ایمنی مطابق با کشورهای مقصد و تسریع در صدور گواهی بهداشت صادرات مواد غذایی در دستور کار معاونت‌های غذا و دارو سراسر کشور قرار دارد.

بیمه ها از پوشش انسولین‌های نسل جدید متضرر نمی شوند

روی بیماران دارند حیف 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 یا 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 جایجایی 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 افت قند بیشتر و تا ۲۰ برابر افت 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 تأثیر گذار 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 بیمه گر 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 افت قند کمتر در کوتاه‌مدت است و همین موضوع می‌تواند به نفع سازمان‌های بیمه‌گر هم باشد.



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 منج 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

استاد همه‌گیرشناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مردم ایران بر اساس نقشه جهانی فعالیت بدنی، از کم تحرک ترین گروه‌های جمعیتی در جهان هستند .

ایرانی‌ها از کم تحرک ترین گروه‌های جمعیتی در جهان هستند

استاد همه‌گیرشناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: مردم ایران بر اساس نقشه جهانی فعالیت بدنی، از کم تحرک ترین گروه‌های جمعیتی در جهان هستند .

به گزارش خبرگزاری مهر، بر اساس گزارشی که در نشست «عوامل خطر بیماری‌های غیرواگیر در ایران» خرداد ۱۴۰۳ در فرهنگستان علوم پزشکی ارائه شد؛ متأسفانه نظام سلامت در ترویج فعالیت بدنی و فرهنگ‌سازی مبارزه با کم تحرکی که عامل بروز بیماری‌های قلبی، سرطان و دیابت است؛ چندان موفق نبوده است.

افشین استوار استاد همه‌گیرشناسی دانشگاه علوم پزشکی تهران که به عنوان سخنران نشست مشترک گروه ارتقا سلامت فرهنگستان علوم پزشکی با جمعی از مدیران و کارشناسان نظام سلامت کشورمان در محل فرهنگستان سخن می‌گفت، اظهار داشت: برنامه اقدام جهانی برای کاهش بیماری‌های غیرواگیر از کشورهای عضو سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۳ خواسته بود شاخص فعالیت بدنی ناکافی را ۱۰ درصد ظرف ۵ سال کاهش دهند. همچنین سند ملی پیشگیری و کنترل بیماری‌های غیرواگیر و عوامل خطر در کشورمان در سال ۱۳۹۴ کاهش ۲۰ درصدی کم تحرکی را هدف گرفته بود. اما با وجود تلاش‌های انجام شده تا کنون این عامل خطر فقط ۹ درصد کاهش یافته است.

وی افزود: این بدان معنا است که ایرانیان در مقایسه با مردم جهان تحرک و فعالیت بدنی کافی ندارند و روز به روز بیشتر به بیماری‌های غیرواگیر مبتلا می‌شوند. مردم ایران بر اساس نقشه جهانی فعالیت بدنی که در وبگاه سازمان جهانی بهداشت قابل دسترسی است، متأسفانه از کم تحرک ترین گروه‌های جمعیتی در جهان هستند.

استوار ادامه داد: بیماری‌های غیرواگیر که عمده‌ترین آنها بیماری‌های قلبی عروقی (بیماری‌های قلبی و سکتة مغزی)، سرطان، دیابت و بیماری‌های مزمن تنفسی است، باعث تقریباً سه چهارم مرگ‌ومیر جهانی است.

وی افزود: علت بروز این بیماری‌ها عوامل اجتماعی، محیطی، تجاری و ژنتیک است که گسترشی جهانی دارد.

استوار گفت: هر ساله ۱۷ میلیون نفر زیر ۷۰ سال بر اثر بیماری‌های غیرواگیر جان خود را از دست می‌دهند و ۸۶ درصد از آنها در کشورهای با درآمد کم و متوسط زندگی می‌کنند.

اینفوگرافیک



جایگزین های گوشت برای قلب سالم تر هستند

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که اگرچه جایگزین‌های گیاهی گوشت، فوق فرآوری‌شده هستند، اما همچنان ممکن است برای قلب شما سالم‌تر از گوشت باشند.

به گزارش مهر، بر اساس گزارش اخیر، عوامل خطر بیماری قلبی، از جمله کلسترول کل، کلسترول بد LDL و وزن بدن، با جایگزینی گوشت‌ها با جایگزین‌های گیاهی بهبود یافتند.

در یک کارآزمایی بالینی، افرادی که جایگزین‌های گیاهی مصرف می‌کردند، شاهد کاهش ۱۳ درصدی کلسترول کل، کاهش ۹ درصدی کلسترول LDL، کاهش ۵۳ درصدی تری گلیسرید و افزایش ۱۱ درصدی در کلسترول خوب HDL بودند.

دکتر «پهود اور»، استاد پزشکی دانشگاه بریتیش کلمبیا در ونکوور کانادا و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «گوشت‌های گیاهی جایگزین سالمی است که به وضوح با کاهش عوامل خطر قلبی عروقی مرتبط است.»

با این حال، محققان تنوع گسترده‌ای را در ارزش غذایی جایگزین‌های گوشت، مانند میزان سدیم و چربی‌های اشباع موجود در آنها پیدا کردند.

به گزارش محققان، اکثر جایگزین‌های گوشت بسیار فرآوری‌شده هستند و چنین غذاهایی دارای فیبر کم و سرشار از نمک، شکر و مواد افزودنی هستند.

اما اور استدلال کرد که همه غذاهای فوق فرآوری شده برای قلب مضر نیستند.

اور گفت: «به خودی خود، فرآوری لزوماً چیز بدی نیست. درست است که این گوشت‌های گیاهی بسیار فرآوری شده‌اند، اما نه به این معنا که دارای مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده یا کربوهیدرات‌های خاصی باشند که با پیامدهای نامطلوب همراه هستند.»

اور گفت که در مرحله بعدی به یک کارآزمایی تصادفی در مورد حمله قلبی و سکتة مغزی در افرادی که جایگزین‌های گوشت می‌خورند در مقایسه با گوشت خوراران معمولی، نیاز است.



شامپوی ضد شوره بار ریزش مو مقابله می کند؟

برخی از متخصصان پوست استفاده بدون مجوز از شامپوهای ضد شوره خاص را برای کمک به جلوگیری از ریزش مو معرفی می کنند، اما در حالی که این شامپوها ممکن است به ارتقای سلامت مو کمک کنند، آنها به عنوان درمان کننده در نظر گرفته نمی شوند.

منحه ۵



خواص تخم شربتی برای لاغری و سلامتی

تخم شربتی یک گیاه یکساله و خودرو است که به ریحان شباهت دارد اما برگها و تخمهای ریزتری دارد. رنگ گل تخم شربتی مایل به قرمز و صورتی است. تخم این گیاه سیاه و شفاف است و بعد از اینکه آن را در آب بریزیم اطراف آن را مادهای ژلهای گرفته و لعاب دار می شود. پس از جذب آب و ایجاد لعاب بسیار لغزنده شده و رنگ آن به خاکستری تغییر می کند. از تخم شربتی برای تهیه شربت استفاده می کنند. تخم شربتی، شربتی برای رفع عطش است اما فقط یک نوشیدنی نیست و یک داروی گیاهی محسوب می شود. خواص تخم شربتی بسیار فراوان است و این طور نیست که بگوییم فواید تخم شربتی فقط برای رفع عطش و فصل تابستان است.

منحه ۷

خبر پزشکی

درد پاشنه را جدی بگیرید – ویژگی کفش استاندارد

یک متخصص طب فیزیکی و توانبخشی، هرگونه اقدام خودسرانه برای درمان درد پاشنه پا را ممنوع دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، منصور رایگانی گفت: در مواردی که در پاشنه پا احساس درد دارید یا اصطلاحاً خارپاشنه دارید، این دردها را جدی بگیرید، شاید مبتلا به روماتیسم شده باشید، در صورتی که علت مشکل پای شما مشخص شود پزشک تشخیص می دهد که چه نوع درمانی برایتان مناسبتر است.

وی با بیان اینکه اگر به هر دلیلی احساس گزگز، انحراف و یا درد غیرمعمول در پا دارید، اول به دنبال علت ایجاد درد باشید، اظهار داشت: از هرگونه خود درمانی برای مشکلاتی که برای پاهایتان ایجاد می شود جدا پرهیز کنید. رایگانی افزود: به طور کلی باید بدانید مشکل پا درد شما چرا ایجاد شده، اینکه بیماری زمینه ای دارید و یا مثلاً اختلالی در ستون فقرات و یا عصب پاهایتان ایجاد شده است. وی با بیان اینکه استفاده از کفش مناسب موضوعی مهم است که به سلامت شما کمک می کند، اضافه کرد: کفش ها دسته بندی های مختلف دارند که باید متناسب با شرایط فرد مورد استفاده قرار بگیرد، ضمن اینکه کارکردهای متفاوتی دارند. مثلاً کفش مناسب برای پیاده روی، دویدن، کوهنوردی، ورزش های تخصصی با کفشی که برای استفاده روزانه استفاده می کنید تفاوت دارد، فردی که به کوهنوردی می رود قطعاً برای او کفش دویدن مناسب نیست.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه بهترین جنس برای کفش و استفاده معمول، چرم های طبیعی هستند، تاکید کرد: اگر از کفش های مصنوعی استفاده می کنید به این موضوع توجه کنید که کفش شما قدرت تبادل هوا را داشته باشد، ضمن اینکه یکی از ویژگی های کفش استاندارد این است که کفش دقیقاً سایز پای شما باشد.

۳

۲

سال سوم- شماره ۱۳۶- ۸ صفحه - ۲۰۰۰

شنبه ۱۶ تیر ماه ۱۴۰۳

گرماشتهای افراد را نشانه گرفت

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، در اوج تابستان برخی از مناطق دمای بی سابقه ای را تجربه کرده اند. قرار گرفتن در معرض گرمای شدید که علت اصلی مرگومیر ناشی از آب و هواست، می تواند منجر به گرمزدگی، گرماگرفتگی و فشار اضافی بر قلب و کلیه ها شود و شرایط زمینه ای مانند بیماری های قلبی عروقی و بیماری های تنفسی را تشدید کند. اما گرمای شدید همچنین می تواند تأثیر پیچیده تری بر بدن داشته باشد و بر آنچه مردم می خواهند بخورند و میزان آن تأثیر می گذارد.



ضرورت غربالگری سرطان های شایع – از روده بزرگ تا معده



انجام می شود، ادامه داد: در کشوری مثل کره از طریق بررسی عفونت هلیکوباکتری این سرطان تشخیص داده می شود، در این ایران توصیه می شود افراد از ۱۸ تا ۲۰ سالگی یکبار بررسی عفونت معده را انجام دهند و در صورت مثبت بودن حتماً تحت درمان قرار بگیرند چرا که تشخیص زودهنگام نقش به سزایی در پیشگیری از بروز سرطان معده دارد.

یک فوق تخصص گوارش و کبد، نسبت به غربالگری برخی سرطان ها در سنین مختلف تاکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، امیر صادقی گفت: تمامی جمعیت ۴۵ تا ۷۵ ساله ها باید تحت غربالگری سرطان روده بزرگ قرار بگیرند، این غربالگری ها می تواند به شکل تست های مدفوع یا به صورت سالیانه و یا کولونوسکوپ هر ۱۰ سال یکبار باشد. مثلاً فردی که هیچ گونه نشانه بالینی ندارد باید از سن ۴۵ تا ۷۵ سال حتماً برنامه غربالگری روده بزرگ را انجام دهد.

وی به افرادی که سابقه خانوادگی ابتلاء به سرطان روده بزرگ دارند، تاکید کرد: سن غربالگری در این افراد ۱۰ سال کمتر از سایرین است، ضمن اینکه بازه های زمانی غربالگری در این افراد کاهش پیدا می کند، عمدتاً افرادی که سابقه غربالگری روده بزرگ را دارند باید برنامه غربالگری خود را حتماً توسط کولونوسکوپی انجام شود و تنها به تست های مدفوع اکتفا نکنند، این افراد باید هر ۵ سال یکبار تحت برنامه های غربالگری قرار بگیرند.

صادقی با اشاره به دومین سرطان شایع و قابل پیشگیری که سرطان معده است، افزود: عفونت هلیکوباکتری، شایع ترین عامل سرطان معده است و توصیه می شود در کشورهایی که سرطان شیوع بیشتری از جمله ایران دارد افراد تحت غربالگری این سرطان باشند.

وی با بیان اینکه در برخی کشورها مثل ژاپن برنامه غربالگری سرطان معده با آندوسکوپی

تغییرات در سازمان نظام پرستاری – استعفا بعد از ۶ ماه ریاست!



رییس کل سازمان نظام پرستاری ایران، در کمتر از ۶ ماه از دوران ریاست بر سازمان، از سمت خود استعفا داد.

به گزارش خبرنگار مهر، محمدتقی جهانپور، در ۱۷ دی ماه ۱۴۰۲ با آرای اکثریت اعضای شورای عالی نظام پرستاری، به عنوان رئیس کل سازمان نظام پرستاری منصوب شده بود، امروز پس از کمتر از ۶ ماه از سمت خود استعفا داد. در متن استعفای جهانپور خطاب به وحید زمان زاده رئیس شورای عالی نظام پرستاری آمده است: با تشکر از اعتماد جنابعالی و سایر اعضای محترم ششمین دوره شورای عالی

سازمان نظام پرستاری به اینجانب و انتخاب بنده به عنوان رئیس کل سازمان در تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ بدین وسیله اعلام می‌دارم اینجانب به دلیل مشکلات شخصی و خانوادگی قادر به ادامه همکاری بعد از تاریخ ۱۴۰۳/۰۴/۱۰ به عنوان رئیس کل سازمان نبوده و استعفاي خود را اعلام می‌دارم.

به دنبال درخواست استعفای جهانپور از ریاست سازمان نظام پرستاری، جلسه شورای عالی نظام پرستاری برای معرفی رئیس جدید سازمان نظام پرستاری برگزار شد و طی آن، احمد نجاتیان با اکثریت آرای اعضای شورا، به عنوان رئیس کل جدید سازمان پرستاری منصوب شد.

این در حالی است که رئیس کل سازمان نظام پرستاری، در اولین حکم خود، محمدتقی جهانپور را به عنوان قائم مقام سازمان نظام پرستاری منصوب کرد.

شاید تغییرات مدیریتی در مدت کمتر از ۶ ماه در رأس سازمان نظام پرستاری دوره ششم را، بتوان یک تصمیم کم سابقه دانست. زیرا، اصولاً در ادوار گذشته سازمان نظام پرستاری، رئیس کل سازمان در دوره چهار ساله ابقاء شده و این تغییر در دوره ششم، یک شوک مدیریتی در رأس یک سازمان پر حاشیه تلقی کرد.

بیمارستان حکیم نماد توجه به محرومان جامعه است

بیمارستان حکیم گفت: خوشبختانه ۷۰ درصد از پروژه‌های برنامه ۴ ساله دانشگاه، در مدت سه سال تکمیل شده و خلاصه‌ای از این فعالیت‌ها در کتاب روایت پیشرفت دانشگاه به ثبت رسیده است.

وی با تأکید بر نقش اراده و توکل به خدا در مسیر پیشرفت و تعالی، افزود: ما می‌توانیم با عزمی راسخ و توکل به خداوند، به هر هدفی که در نظر داریم دست یابیم. نمونه بارز این موضوع، احداث و بهره‌برداری نیت خیرخواهانه بانی بیمارستان کودکان حکیم به عنوان «بیمارستان شگفتی‌ها» و امکانات رفاهی جانبی آنکه نشان دهنده اهمیت مدیریت زمان و صرفه‌جویی در هزینه‌ها است.

قناعتی به دستاوردهای نظام سلامت پس از انقلاب اشاره کرد و گفت: امید به زندگی در کشور از ۵۵ سال به ۷۸ سال افزایش یافته است که این امر نشان‌دهنده رشد و ارتقای نظام سلامت در این سال‌ها است.

وی همچنین از تلاش‌های آقای مطهری در ساخت و تجهیز بیمارستان کودکان حکیم قدردانی کرد و افزود: این بیمارستان نمادی از عدالت و توجه به اقشار محروم جامعه است.

قناعتی با تأکید بر اهمیت سلامت کودکان، گفت: سلامت کودکان بسیار بارزتر از سلامت بزرگسالان است و حل مشکلات دهان و دندان آنها که با صرف بودجه اندکی امکان‌پذیر است، می‌تواند از بروز بسیاری از بیماری‌ها در آینده پیشگیری کند.



رییس دانشگاه علوم پزشکی تهران، از بیمارستان کودکان حکیم به عنوان نمادی از عدالت و توجه به اقشار محروم جامعه یاد کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، با حضور حسین قناعتی رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران، بخش آنژیوگرافی قلب کودکان، بخش تخصصی دندانپزشکی اطفال، آزمایشگاه تخصصی اورژانس و فروشگاه، افتتاح و کلنگ احداث شعبه داروخانه ۱۳ آبان بیمارستان کودکان حکیم به زمینه زده شد. قناعتی با ابراز خرسندی از تکمیل موفقیت آمیز پروژه‌های

تهیه سند ملی رگولاتوری بازبایی تجهیزات پزشکی در کشور

به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا زالی، بازار تجهیزات پزشکی را یکی از بازارهای بزرگ جهانی عنوان کرد که در حوزه اقتصاد کلان و خرد رتبه سوم را به خود اختصاص داده است و تا سال ۲۰۵۰ شاید سهم شرکت‌های تجهیزات پزشکی هم‌تراز با شرکت‌های بزرگ نفتی باشد.

وی گفت: با توجه به تغییرات اقلیمی و بار بیماری‌ها نیاز به تجهیزات پزشکی رو به افزایش است و نسل‌های جدید آنها به سرعت وارد بازار می‌شوند.

زالی افزود: در سال ۲۰۲۱ سهم جهانی از حوزه بازبایی و ارتقای (refurbishment) تجهیزات پزشکی حدود ۱۰ میلیارد دلار بوده که پیش بینی می‌شود در سال ۲۰۲۵ به ۲۱ میلیارد دلار برسد. وی با اشاره به فعالیت ۱۱۸ شرکت دانش بنیان در حوزه تجهیزات پزشکی به صورت اختصاصی در معاونت تحقیقات و فناوری ریاست جمهوری، گفت: سهم ما در بازار صادرات تجهیزات پزشکی رو به رشد است و در حال حاضر ۲۵۵ قلم تجهیزات پزشکی نسبتاً پیشرفته و پیشرفته را به کشورهای دیگر صادر می‌کنیم.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، حضور شرکت‌های دانش بنیان در عرصه تولید و احیا و بازبایی تجهیزات پزشکی را بسیار مطلوب برشمرد و با اشاره به گران‌قیمت بودن تجهیزات پزشکی سرمایه‌ای خاطرنشان کرد: متأسفانه به دلیل فقدان نگاهداشت، عدم دانش کافی، عدم توجه به اقتصاد، تجهیزات و دستگاه‌ها از رده خارج می‌شوند و درخواست خرید دستگاه‌های جدید داده می‌شود در صورتی که با مرمت و بازبایی می‌توان بسیاری از آنها را به مدار بازگرداند.

زالی، افتتاح مرکز بازبایی و خدمات پیشرفته تجهیزات پزشکی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی را یک تفکر مدیریتی در خودکفایی در حوزه تجهیزات پزشکی عنوان کرد که باعث می‌شود با نگاه خردورانه، دستگاه‌ها را به راحتی از رده خارج نکنیم و باعث

بررسی خطرات

آرسنیک در برنج –

وضعیت میزان سمی

بودن



آرسنیک را دارد. خاطرنشان کرد: نگرانی بسیاری در خصوص آلودگی برنج با آرسنیک وجود دارد.

به گفته این استادیار دانشکده علوم تغذیه، اثر سمی آرسنیک ۱۰۰ هزار برابر سیانور است و این در حالی است که آرسنیک و تمام ترکیبات آن، به عنوان آفت‌کش استفاده می‌شوند.

ربیعی، مهم‌ترین عوارض مسمومیت با آرسنیک را شامل مختل شدن کارکرد سیستم گوارشی، آسیب جدی به کبد، سرطان پوست و در نهایت ایجاد شوک و مرگ برشمرد.

به گفته این دکترای علوم تغذیه، هرچند میزان آرسنیک در برنج‌های وارداتی بیش از برنج‌های ایرانی است، ولی این موضوع به این معنا نیست که برنج‌های ایرانی فاقد آرسنیک هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، سمیرا ربیعی، آلودگی با فلزات سنگین را یکی از موارد آلودگی‌های محیطی برنج برشمرد و گفت: آلودگی آب و خاک و همچنین نزدیک بودن مزارع برنج به مراکز صنعتی و فاضلاب‌های مربوطه در تجمع این آلودگی در برنج مؤثر هستند .

وی، آلودگی با آرسنیک را یکی از آلودگی‌های شایع در برنج عنوان کرد و افزود: آرسنیک یکی از سمی‌ترین عناصر جهان و به طور جدی کشنده است.

ربیعی یادآور شد: آرسنیک در اکثر مواد غذایی به مقدار بسیار اندک یافت می‌شود اما میزان آن در حدی نیست که تهدیدی برای سلامتی محسوب شود.

وی با اشاره به اینکه برنج پیش از هر ماده دیگری توانایی ذخیره

توصیه‌های طب ایرانی برای تغذیه در تابستان

حرارت زیاد کمتر مصرف شوند. به ویژه گوشت پرندگانی مانند کبک و پلدرچین که گرمای بسیار بیشتری نسبت به گوشت گوسفند دارند. همچنین گوشت شتر هم به دلیل گرما و خشکی زیاد نباید به طور معمول مصرف شود.

میرغضنفری با اشاره به ضرورت پرهیز از مصرف غذاهای با مزاج گرم مانند فسنجان، گردو و کنجد؛ توصیه کرد: در فصل تابستان از خنکی جات (مانند آبدوغ خیار، ماست، خیار و کمی نان، سبزیجات خنک مانند خیار، کاهو، کدو خورشیدی (سبز) گشنیز، اسفناج، ماست و اسفناج) استفاده شود. همچنین بهتر است نوع غذایی که در تابستان مصرف می‌شوند، یختنی و آبیژ باشد و غذاها کباب و یا سرخ نشوند مانند آش، سوپ، خورش سبزیجاتی که سبزی آنها سرخ نشده باشد، حبوبات آن کم بوده، مقدار زیادی گوشت نداشته باشند، کمی ترش باشند مثلاً با غوره، آبغوره، آبلیمو، لیمو، نارنج تهیه شده باشند.

وی همچنین مصرف مرکبات و میوه‌جات ملس مانند زرشک و آب زرشک، شاه‌توت، تمشک، سیب ترش، آلبالو، گوجه سبز، انار، شوید، هلو، زردآلو، هندوانه و گریپ‌فروت را مفید دانست و توصیه کرد: مصرف سالادها (کاهو، خیار، آبلیمو و...) در این فصل مفید است، زیرا معمولاً مزاج‌های سرد و تر دارند، همچنین خوردن ترشی‌جات در این فصل توصیه می‌شود، به شرط آنکه تند نباشد که در این صورت، حرارت آنها بالا می‌رود.

میرغضنفری با بیان اینکه مصرف کافی آب، لبنیات مانند دوغ و ماست نیز در فصل تابستان مفید است؛ اظهار داشت: خوردن روزانه لی‌موت‌ترش در فصول گرم سال برای گرم مزاجان بسیار ضروری است. این میوه از حرارت و رطوبت بدن و التهابات درونی کبد می‌کاهد، خون را رقیق می‌کند و برای هضم غذاهای چرب، شیرین و سنگین مفید است. وی، مصرف گوشت‌های سفید را در این فصل مناسب‌تر از گوشت‌های قرمز دانست و افزود: گوشت‌های سفید (مانند مرغ و ماهی) گرمای کمتری دارند، مخصوصاً ماهی که با داشتن مزاج سرد و تر، برای این فصل بسیار مناسب است به شرطی که خیلی سرخ نشده و ادویه جات تند نیز خیلی به آن اضافه نشود.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، در ارتباط با تغذیه در فصل تابستان و روزهای گرم سال، نکاتی را مطرح کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سید مهدی میرغضنفری، با اشاره به اینکه در طب ایرانی پرهیز مقدم بر درمان است، گفت: برای حفظ سلامتی خود در فصل تابستان باید بدانیم از چه مواد غذایی پرهیز کنیم.

وی افزود: در فصل تابستان افراد با مزاج گرم و خشک، بیشتر در معرض آسیب می‌باشند، زیرا به دلیل گرم و خشک بودن مزاج این افراد و همچنین فصل تابستان، احتمال خطر در این افراد بیشتر است. بنابراین در این فصل باید از تمام خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که حرارت بدن را بالا می‌برند و باعث خشکی می‌شوند، تا حد امکان پرهیز کرد. مخصوصاً مواد غذایی تند از قبیل فلفل و زنجبیل، دارچین، زعفران، سس‌های تند، خردل، سبزیجات تند مانند سیر، پیاز، ترخون، نعنا، تره، شاهی، شوید و نیز شورها و شیرین‌ها؛ در نتیجه بهتر است از غذاهای گیاهی خام یا پخته بخارپز ساده بدون ادویه‌جات و طعم دهنده‌های قوی استفاده شود.

معاون تعالی دفتر طب ایرانی و مکمل ادامه داد: این افراد باید در مصرف نمک و غذاهای شور و تنقلات مانند چیپس شور، آجیل شور و... در فصل تابستان احتیاط نمایند.

میرغضنفری توضیح داد: اکثر مغزها مزاج گرم و خشک دارند و همه افراد به ویژه کسانی که مزاج گرم و خشک دارند، نباید در مصرف آن زیاده‌روی کنند. همچنین سرخ کردن، بو دادن و تفت دادن باعث گرم و خشک شدن مزاج می‌شوند، بنابراین نباید در مصرف غذاهای تهیه شده به این روش‌ها زیاده‌روی شود و غذاها باید به صورت ساده یا در صورت امکان خام و پخته تهیه شوند.

وی بیان داشت: در مورد شیرینی‌جات نیز به همین ترتیب است، چون پایه مزاج این مواد هم گرم است، بنابراین نباید در مصرف شیرینی‌ها، شکلات‌ها و حتی شیرینی‌جات طبیعی مانند عسل، کشمش، مویز و میوه‌های شیرین مانند انجیر، نارگیل، موز، خربزه، آناناس و... در فصل تابستان زیاده‌روی شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی ارتش افزود: در تابستان گوشت‌های قرمز مخصوصاً به دلیل داشتن گرما و



مهم‌ترین چالش سازمان غذا و دارو

یک فعال صنعت داروسازی کشور، در خصوص مهم ترین چالش سازمان غذا و دارو که عدم استقلال این سازمان است، توضیحاتی داد.	چه کسی آنها را تهیه می‌کند و با چه انگیزه‌ای، معلوم نیست.
مجید محمدحسینی، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، با عنوان این مطلب که سازمان غذا و دارو یک سازمان مستقل نیست، گفت: معضل اصلی، عدم استقلال سازمان غذا و دارو در سیاستگذاری‌های دارویی و قانون گذاری‌های است.	چطور بتواند همه ارگان‌هایی که دنبال سهم هستند، به شکلی راضی کند. وقتی در چنین بستری قرار می‌گیرد، خود این سازمان با این همه مشکلاتی که در درونش دارد نمی‌تواند به اینها برسد و از عهده حل آنها برنمی آید چرا که همه از سازمان متوقع هستند.
وی توضیح داد: از هر جایی به خودشان اجازه می‌دهند راجع به تخصصی‌ترین مسائل این صنعت و این حوزه اظهار نظر کنند، از مجلس گزارش‌هایی در می‌آید که عمدتاً منطبق بر واقعیات نیست؛	وی تاکید کرد: معضل اصلی عدم استقلال و بعد سهم خواهی گروه‌ها، اشخاص و طیف‌های مختلف سیاسی از سازمان غذا و دارو است.

تدوین نقشه وضعیت تغذیه کشور



دانشگاه‌ها و معاونین بهداشت قرار داده تا بتوانند از وضعیت تغذیه دانشگاه خود بر اساس این شاخص‌ها مطلع شوند؛ نظر به اینکه این نقشه بر پایه شاخص‌های مربوط به سال ۱۴۰۲ تدوین شده است، مقرر است که تدوین این نقشه‌ها بر اساس تغییر در وضعیت شاخص‌ها به صورت سالانه انجام شود و کنار هم گذاشتن این نقشه‌ها در طی چند سال خواهد توانست روند وضعیت تغذیه را در کل کشور و همچنین به تفکیک هر استان کاملاً روشن سازد.
فرشیدی خاطرنشان کرد: در گام بعدی این پروژه، معاونت بهداشت وزارت بهداشت در نظر دارد تا این نقشه‌ها را به تفکیک روستاها و شهرها و شهرستان‌های هر دانشگاه تدوین کرده و در اختیار معاونین بهداشت دانشگاه‌ها قرار دهد تا هر دانشگاه به طور جزئی در تمام نقاط شهری و روستایی خود از وضعیت تغذیه جمعیت تحت پوشش خود آگاه باشند و بتوانند برنامه ریزی لازم برای ارزشیابی مداخلات و نیز تدوین مداخلات جدید را انجام دهند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت، از تدوین نقشه وضعیت تغذیه ای کشور برای اولین بار در وزارت بهداشت خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، حسین فرشیدی گفت: پس از هشت ماه تلاش فراوان در معاونت بهداشت وزارت بهداشت و با همت دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت و اقدامات ارزنده مدیران و کارشناسان تغذیه در دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، برای اولین بار در کشور نقشه وضعیت تغذیه کشور طراحی شد. وی افزود: این نقشه وضعیت شاخص‌های مهم تغذیه‌ای را در کل کشور و به تفکیک هر استان مشخص کرده تا مسئولان و سیاست‌گذاران به ویژه رؤسای دانشگاه‌های علوم پزشکی و معاونین بهداشت بتوانند وضعیت جمعیت تحت پوشش خود را نسبت به سایر نقاط کشور ارزیابی و مداخلات انجام شده برای دستیابی به وضعیت تغذیه در دانشگاه خود را بررسی کنند و از نقاط بحرانی در هر دانشگاه آگاه شده و بتوانند مداخلات سریع برای بهبود وضعیت را انجام دهند.

فرشیدی تصریح کرد: این نقشه بر پایه ۱۰ شاخص مهم تغذیه طراحی شده است و مقرر است در طی سال‌های آتی چند شاخص بر اساس وضعیت بوشیمیایی تغذیه نیز به آن اضافه شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت همچنین افزود: معاونت بهداشت وزارت بهداشت این نقشه کشوری را در اختیار تمام رؤسای

جایگزین های گوشت برای قلب سالم تر هستند

با این حال، محققان تنوع گسترده‌ای را در ارزش غذایی جایگزین‌های گوشت، مانند میزان سدیم و چربی‌های اشباع موجود در آنها پیدا کردند.

به گزارش محققان، اکثر جایگزین‌های گوشت بسیار فراوری شده هستند و چنین غذاهایی دارای فیبر کم و سرشار از نمک، شکر و مواد افزودنی هستند.

اما اور استدلال کرد که همه غذاهای فوق فراوری شده برای قلب مضر نیستند. اور گفت: «به خودی خود، فراوری لزوماً چیز بدی نیست. درست است که این گوشت‌های گیاهی بسیار فراوری شده‌اند، اما نه به این معنا که دارای مقدار زیادی چربی‌های اشباع شده یا کربوهیدرات‌های خاصی باشند که با پیامدهای نامطلوب همراه هستند.»

اور گفت که در مرحله بعدی به یک کارآزمایی تصادفی در مورد حمله قلبی و سکتة مغزی در افرادی که جایگزین‌های گوشت می‌خورند در مقایسه با گوشت خواران معمولی، نیاز است.

یک بررسی جدید نشان می‌دهد که اگرچه جایگزین‌های گیاهی گوشت، فوق فراوری شده هستند، اما همچنان ممکن است برای قلب شما سالم‌تر از گوشت باشند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، بر اساس گزارش اخیر، عوامل خطر بیماری قلبی، از جمله کلسترول کل، کلسترول بد LDL و وزن بدن، با جایگزینی گوشت‌ها با جایگزین‌های گیاهی بهبود یافتند.

در یک کارآزمایی بالینی، افرادی که جایگزین‌های گیاهی مصرف می‌کردند، شاهد کاهش ۱۳ درصدی کلسترول کل، کاهش ۹ درصدی کلسترول LDL، کاهش ۵۳ درصدی تری گلیسرید و افزایش ۱۱ درصدی در کلسترول خوب HDL بودند. دکتر «پهود اور»، استاد پزشکی دانشگاه بریتیش کلمبیا در ونکوور کانادا و نویسنده ارشد این مطالعه، گفت: «گوشت‌های گیاهی جایگزین سالمی است که به وضوح با کاهش عوامل خطر قلبی عروقی مرتبط است.»

هوشمند سازی کارت معاینه طبی آمبولانس های خصوصی



رئیس سازمان اورژانس کشور با

اشاره به هوشمندسازی کارت معاینه

طبی آمبولانس های خصوصی، گفت:

مراکز درمانی در صورت نیاز می

توانند با این مراکز قرارداد ببندند.

به گزارش خبرگزاری مهر، جعفر میعادفر، با بیان اینکه جابجایی

بیماران بین مراکز درمانی به عنوان

بخشی از زنجیره درمان، اجتناب

ناپذیر و حائز اهمیت است، افزود:

این جابجایی توسط آمبولانس‌ها،

تابع استانداردها و دستورالعمل‌های

مربوطه بوده تا ضمن حفظ فرآیند

زنجیره درمان بیمار و مددجو، انتقال

با ضریب ایمنی بالا صورت پذیرد.

وی ادامه داد: سازمان اورژانس کشور

در راستای وظایف قانونی محوله در

اساسنامه و ایفای نقش نظارتی خود

در حوزه ساماندهی آمبولانس‌های

خصوصی و ضرورت شناسنامه دار شدن

آمبولانس‌های دارای مجوز قانونی،

در دولت سیزدهم نسبت به طراحی

و ابلاغ کارت هوشمند معاینه طبی

آمبولانس اقدام کرده که به راحتی

و با اسکن نمودن QR Code مندرج

در کارت می‌توان هویت و اصالت

آمبولانس را مشاهده کرد و این پروژه

در تمامی دانشگاه‌های علوم پزشکی

سراسر کشور عملیاتی شده است.

رئیس سازمان اورژانس کشور تاکید

کرد: افزایش ضریب انتقال ایمن

بیماران و همچنین اتخاذ تدابیر

بازدارنده از فعالیت آمبولانس‌های غیر

مجاز (فاقد مجوز قانونی) در مراکز

درمانی، در گرو مشارکت و هماهنگی

میان حوزه معاونت درمان و مرکز

اورژانس پیش بیمارستانی دانشگاه‌ها

و دانشکده‌های علوم پزشکی است.

میعادفر یادآور شد: مسئولان

مراکز درمانی در صورت نیاز به

خدمات آمبولانسی می‌بایست مطابق

دستورالعمل نسبت به عقد قرارداد با

مراکز مجاز ارائه خدمات آمبولانس

خصوصی با آمبولانس‌های دارای کارت

هوشمند معاینه طبی اقدام کنند.

به گفته وی، مردم نیز هنگام

درخواست آمبولانس خصوصی باید به

این موضوع دقت کرده و در صورت

مشاهده فعالیت آمبولانس غیر مجاز

و هر گونه تخلف دیگر، مراتب را از

طریق شماره ۱۹۰ اعلام و پیگیری

کنند.



انتظارات حوزه سلامت از دولت چهاردهم – جایگاه عدالت در سلامت

و معطل مانده را کند و در این زمینه بسیار مهم است که گزارش سفرهای یک وزیر برای افتتاحیه‌ها نباید جزو ارزیابی‌ها قرار بگیرد، بلکه آن اقداماتی که اتفاقاً سروصدا ندارد و انجام نشده باید ارزیابی شود.

رئیس زاده ادامه داد: دولت چهاردهم به طور جد باید حوزه سلامت را در اولویت برنامه‌های خود قرار دهد، زیرا سلامت و امنیت دوشادوش هم از حوزه‌های دیگر از جمله آموزش، فناوری و... مهم‌تر است و جزو اولویت‌های یک زندگی اجتماعی محسوب می‌شود.

وی با تاکید بر اهمیت حکمرانی عقلانی و واقعی در تصمیم گیری‌های حوزه سلامت از سوی دولت چهاردهم، گفت: اینکه عنوان می‌شود قانون در کشور برای امور مختلف وجود دارد ولی این در حالی است که باید برای آن قانون، ریل گذاری مشخصی در راستای اجرایی شدن صورت پذیرد، به طور مثال حدود یک دهه است که سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی رهبر معظم انقلاب ارائه شده ولی اجرایی نشده زیرا نیاز به همان ریل گذاری اجرایی دارد و باید صد قانون دیگر تنظیم شود.

رئیس زاده با تاکید بر توجه دولت چهاردهم به نیروی انسانی در حوزه سلامت گفت: به طور مثال در خصوص قانونی جوانی جمعیت بسیار صحبت می‌شود ولی چرا به مشکلات ۷۰ تا ۸۰ هزار ماما که جزو نیروهای انسانی مهم در حوزه جمعیت هستند، جدی پرداخته نمی‌شود.

وی ادامه داد: چرا وقتی از ارتقای حوزه بهداشت صحبت می‌شود مشکلات بهورزها برطرف نمی‌شود و چرا مشکلات ۱۵ هزار دستیار برطرف نمی‌شود. در حالی که برای همه این موارد راه حل وجود دارد که نیازمند توجه جدی دولت است.

رئیس زاده به بحث مهم عدالت در سلامت نیز گریز زد و گفت: برای مردم عدالت در سلامت بسیار اهمیت دارد و این مفهوم به معنای دسترسی عادلانه مردم به خدمات بهداشت و درمان و حذف بی عدالتی‌های نظام‌مند است.

نتایج مثبت شیمی درمانی سرطان پانکراس



در این مطالعه ۴۶ بیمار مورد مطالعه قرار گرفتند که ۳۷ نفر از آنها توانستند 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.

این کارآزمایی از هدف محققین فراتر رفت: ۶۷٪ از بیماران حداقل ۱۲ ماه بقای بدون پیشرفت را تجربه کردند، و ۵۹٪ حداقل به مدت دو سال پس از رویکرد شیمی درمانی دوگانه زندگی کردند.

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.»

وی خاطرنشان کرد که این مطالعه کوچک بود و نیاز به کارآزمایی های بالینی تصادفی بزرگ‌تر است.

رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، درباره انتظارات حوزه سلامت از رئیس جمهور آینده و همچنین برنامه‌هایی که باید از طریق وزارت بهداشت دنبال شود، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد رئیس زاده، در برنامه تلویزیونی کشیک سلامت با موضوع انتظارات حوزه سلامت از دولت چهاردهم، گفت: یکی از انتظارات از دولت چهاردهم با محوریت وزارت بهداشت این است که این وزارتخانه نباید در انتهای تبعات و تصمیم گیری‌های کلان کشور باشد، زیرا هر پروژه مهمی در کشور به مانند زنجیری است که باید وزارت بهداشت در ابتدای آن تصمیم و پروژه حضور و مشارکت داشته باشد تا فقط تبعات تصمیمات با افزایش بار بیماری‌ها بر دوش این وزارتخانه سرازیر نشود که لازمه این کار داشتن پیوست سلامت برای همه پروژه‌های بزرگ است.

وی در خصوص جایگاه رئیس جمهور در شورای عالی سلامت و امنیت غذایی، افزود: فقط ۲۵ درصد مؤلفه‌های سلامت بر عهده وزارت بهداشت است و ۷۵ درصد بر عهده و یا مرتبط با دیگر نهادها است و این مسئله به خوبی نقش شورای عالی سلامت و امنیت غذایی را نشان می‌دهد. همچنین دبیری این شورا نیز بر عهده وزارت بهداشت است و گرفتن دبیری این شورا از وزارت بهداشت برخلاف سیاست‌های کلی سلامت ابلاغی رهبر معظم انقلاب است، بنابراین رئیس جمهور آینده باید این شورا را فعال‌تر کند.

رئیس زاده با تاکید بر تقدم بهداشت بر درمان که نباید صرفاً در کلام و زبان خلاصه شود، بر داشتن برنامه شفاف و عملیاتی در حوزه سلامت از سوی رئیس جمهور آینده تاکید کرد و گفت: رئیس جمهور آینده باید از وزیر بهداشت دولت خود، شاخص‌های حوزه سلامت را که دربرگیرنده شاخص‌های جهانی و ملی است، مطالبه کند و این امر با ارزیابی‌های علمی امکان پذیر است و نباید این ارزیابی‌های به صرف افتتاح چند پروژه خلاصه شود.

وی با تاکید به بهره گیری از متخصصین رشته‌های مرتبط در جایگاه‌های مدیریتی وزارت بهداشت، افزود: رئیس جمهور آینده باید از وزیر بهداشت دولت خود مطالبه کارهای نکرده

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 خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان مرکز سرطان بیبل 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 کلسیم لوکوروبین، فلوتورواوراسیل، ایرینوتکان هیدروکلراید و اگزالی پلاتین است. این درمان خط اول برای بیماران 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.