



گفتنی است که اشعه UV-A و UV-B خورشید می‌تواند بسیار خشن باشد. این تشعشعات علاوه بر سوزاندن پوست، می‌توانند باعث پیری زودرس، لکه‌های پوستی، خطوط ریز و چین و چروک شوند. یک کرم ضد آفتاب خوب با SPF ۳۰-۵۰ برای تمام انواع پوست در ماه‌های تابستان حیاتی است. حتی استفاده از ضد آفتاب در خانه ضروری است.



طب سنتی بر این باور است که نوشیدن عصاره حاصل از برگ‌های گیاه لاوندر در بهبود و تسکین سردرد موثر است. این داروی گیاهی طعمی تلخ و گس دارد؛ اما خاصیت و تاثیرگذاری آن به قدری زیاد است که بیماران راضی به تحمل طعم این گیاه دارویی می‌شوند. اسطوخودوس برای درمان سردردهای میگرنی کاربرد دارد. درمان سردردهای میگرنی از خواص بابونه نیز محسوب می‌شود.

فشار خون بالا احتمال سکته مغزی را به شدت افزایش می‌دهد

یک مطالعه جدید تایید می‌کند که داشتن فشارخون بالا در بزرگسالی احتمال ابتلا به انواع سکته مغزی را تا حد زیادی افزایش می‌دهد. به گزارش مهر به نقل از هلث دی نیوز، دکتر «دبورا لوبین»، نویسنده ارشد این مطالعه از دانشگاه میشیگان، گفت: «نتایج ما نشان می‌دهد که تشخیص زودهنگام و کنترل مداوم فشار خون بالا در طول عمر برای جلوگیری از سکته مغزی، سکته مغزی ایسکمیک و خونریزی داخل مغزی حیاتی است.»

سکته‌های ایسکمیک، که حدود ۸۵ درصد سکته‌های مغزی را شامل می‌شود، در اثر انسداد یک رگ ایجاد می‌شوند. خونریزی‌های داخل مغزی، خونریزی در مغز هستند و یک شکل مرگبار اما کمتر شایع سکته مغزی هستند. این مطالعه به بررسی شش مطالعه بزرگ ایالات متحده بین سال‌های ۱۹۷۱ تا ۲۰۱۹ و در مجموع بیش از ۴۰۰۰۰ بزرگسال پرداخت. فشار خون سیستمولیک (عدد بالا در زمان خواندن فشارخون) شرکت کنندگان با فرکانس‌های مختلف به طور متوسط تقریباً ۲۲ سال پیگیری شد.

هیچ یک از شرکت کنندگان هنگام ورود به مطالعه سکته مغزی نکرده بودند، اما تیم تحقیق فشار خون سیستمولیک را در سال‌های قبل از سکته برای هر بزرگسالی که به سکته مغزی دچار شد، بررسی کرد. یافته اصلی آنها این بود: میانگین فشار خون سیستمولیک که ۱۰ میلی‌متر جیوه بالاتر از میانگین بود، با ۲۰ درصد بیشتر احتمال سکته مغزی و سکته مغزی ایسکمیک مرتبط بود. این افزایش ۱۰ امتیازی در فشار سیستمولیک نیز با ۳۱ درصد بیشتر خطر خونریزی داخل مغزی مرتبط بود.

تسکین خارش نیش پشه با این صبحانه

با روزهای گرم تابستان، پشه‌های مزاحم از راه می‌رسند و در حالی که فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، تماشای ستارگان و گردش در طبیعت دوباره

امکان‌پذیر می‌شوند اما شما با واقعیت محافظت از خود در برابر این حشرات نیز روبرو خواهید بود.



واکسن زونا می‌تواند خطر زوال عقل را کاهش دهد



در آن دوره زمانی، حدود نیمی واکسن زنده قدیمی دریافت کردند، در حالی که نیمی دیگر واکسن نوترکیب را دریافت کردند.

شش سال پس از واکسیناسیون، افرادی که واکسن نوترکیب را دریافت کردند، ۱۷ درصد زمان بیشتری را بدون تشخیص زوال عقل زندگی کردند، که به معنی ۱۶۴ روز بیشتر بدون تشخیص زوال عقل در افرادی بود که متعاقباً تحت تأثیر قرار گرفتند. این تحقیق همچنین نشان داد که این مزیت در زنان تا حدودی بیشتر از مردان (حدود ۹ درصد) بود.

این اثر همچنین مختص واکسن زونا به نظر می‌رسید، زیرا دو واکسن دیگر که اغلب به افراد مسن داده می‌شود، واکسن آنفلوانزا و واکسن Tdap (کزاز، دیفتی و سیاه سرفه)، این مزیت محافظتی عصبی را نشان ندادند.

افراد مُسنی که از جدیدترین واکسن زونا استفاده می‌کنند، می‌توانند از یک مزیت پنهان بهره مند شوند: کاهش قابل توجه احتمال ابتلا به زوال عقل.

به گزارش مهر، دکتر «شیونا اسکیلز»، مدیر تحقیقات آلزایمر تحقیقات انگلستان، می‌گوید: «زوال عقل بخشی اجتناب‌ناپذیر از پیری نیست، بلکه ناشی از بیماری‌هایی مانند آلزایمر است. یافتن راه‌های جدید برای کاهش خطر ابتلاء به این بیماری‌ها در افراد حیاتی است. این تحقیق که در گروه بزرگی از افراد انجام شد، نشان می‌دهد افرادی که واکسن زونا دریافت می‌کنند ممکن است خطر ابتلاء به زوال عقل در آنها کاهش یابد.»

به طور کلی، این مطالعه شش ساله نشان داد افرادی که واکسن‌های جدیدتر نوترکیب زونا را دریافت کردند، ۱۷ درصد زمان بیشتری از زندگیشان بدون هرگونه تشخیص زوال عقل بود.

اسکیلز می‌گوید: «مشخص نیست که چگونه واکسن ممکن است خطر را کاهش دهد یا اینکه آیا واکسن مستقیماً باعث کاهش خطر زوال عقل می‌شود یا اینکه آیا عامل دیگری در این زمینه نقش دارد یا خیر. بنابراین، مطالعه بیشتر این اثر آشکار بسیار مهم خواهد بود.»

وی خاطرنشان کرد: در دورانی که از واکسن‌های زنده علیه زونا استفاده می‌شد، شواهدی وجود داشت که نشان می‌داد واکسن زنده می‌توانست خطر ابتلاء به آلزایمر را کاهش دهد.»

اما در سال ۲۰۱۷، ارائه دهندگان مراقبت‌های بهداشتی شروع به تغییر از استفاده از واکسن‌های زنده به واکسن‌های نوترکیب جدیدتر کردند.

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده اکنون توصیه می‌کند که همه افراد ۵۰ ساله یا بالاتر برای جلوگیری از زونا و عوارض ناشی از این بیماری، واکسن زونا دریافت کنند.

در مطالعه جدید، محققان بریتانیایی به سرپرستی «ماکسیم تاکوت» از دانشگاه آکسفورد، داده‌های ایالات متحده را در مورد تقریباً ۲۰۸۰۰۰ نفر که اولین دوز واکسن خود را علیه زونا بین سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۰ دریافت کردند، ردیابی کردند.

چه کسانی بیشتر در معرض گرمزدگی قرار دارند



فوق تخصص طب اورژانس گفت: بیماران کلیوی، دیابتی، قلبی، افراد سالمند و کسانی که تنظیم حرارت بدنشان دچار اشکال است، بیش از سایرین در معرض گرمزدگی قرار دارند. به گزارش خبرگزاری مهر، افشین امینی، با بیان اینکه شرایط فیزیولوژیک بدن، همزمان با گرم شدن هوا تغییر می‌کند، اظهار کرد: لزوماً نباید در معرض گرمای مداوم قرار داشته باشید تا گرمزده شوید، کم شدن آب بدن، فعالیت مداوم، استفاده از برخی داروها و در عین حال گرم شدن هوا می‌تواند منجر به گرمزدگی شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی هشدار داد: افرادی که فعالیت مداوم دارند و یا به بیماری مزمن مبتلا هستند و دارو مصرف می‌کنند باید برای پیشگیری از گرمزدگی و ابتلاء به عوارض آن از مایعات فراوان استفاده کنند. امینی توصیه کرد: در فصل گرما تا جایی که امکان دارد از لباس‌هایی استفاده کنید که گردش هوا را آسان‌تر می‌کند و از پوشیدن لباس‌هایی با الیاف نایلونی پرهیز کنید تا حرارت هوا راحت‌تر دفع شود.

وی گفت: اگر بدن‌تان در حرارت بالا از حد معمول کمتر دچار تعریق می‌شود در بازه زمانی مشخصی که در معرض گرما

هستید دست و صورت خود را با آب بشویید و یا اگر از داروی خاصی استفاده می‌کنید و احیاناً در مسافرت هستید و به هر دلیلی نمی‌توانید از مایعات به میزان کافی استفاده کنید، حتماً پزشک خود را از این موضوع مطلع کنید.

فوق تخصص طب اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه بیماران کلیوی، مبتلایان به بیماری‌های دیابتی، قلبی، سالمندان و کسانی که تنظیم حرارت بدنشان دچار اشکال است بیش از سایرین در معرض ابتلاء به گرمزدگی هستند، ادامه داد: ضعف و بی‌حالی، تشنگی و گاهی کاهش هوشیاری و گیجی از جمله نشانه‌های گرمزدگی است.

امینی اضافه کرد: اگر با فردی برخورد کردید که در گرمای شدید هوا دچار گیجی و بی‌حالی شده و یا بی‌هوش است، حرارت بدن او را کاهش دهید و اگر فرد بیدار است و حالت تهوع و استفراغ ندارد به او مایعات خنک دهید و در شرایطی که دچار تهوع شده حرارت بدن را با کمک حوله‌های ولرم خنک کرده و هرگز به یکباره سعی نکنید با آب سرد دمای بدن را کاهش دهید.

وی ادامه داد: بعد از انجام اقدامات مذکور برای فرد دچار گرمزدگی، آرام آرام او را باد بزنید و با پارچه‌های نم‌دار، حرارت بدن را پایین بیاورید.

امینی تأکید کرد: اگر فردی که دچار گرمزدگی است افت هوشیاری پیدا کرده، به هیچ عنوان هیچ نوشیدنی و یا خوراکی به او ندهید، بیمار را روی پهلو بخوابانید، با اورژانس تماس بگیرید و از اقدامات خودسرانه پرهیز کنید.

فوق تخصص اورژانس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه اقدامات درمانی تخصصی در زنجیره حیاتی مورد تأکید است، اضافه کرد: اگر با فردی مواجه شدید که دچار گرمزدگی است، حتماً با اورژانس تماس بگیرید.

تأثیر ویروس زیکا در بارداری بر سیستم ایمنی کودک

برای این مطالعه، محققان نمونه‌های خون گرفته شده از کودکان تازه متولد شده و ۲ ساله را که مادرانشان در طی یک شیوع گسترده در برزیل در سال ۲۰۱۵ به ویروس زیکا آلوده شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

محققان دریافتند که سطوح بسیار بالایی از التهاب حتی دو سال پس از رفع عفونت زیکا وجود داشت.

سیستم ایمنی کودکان از تولید انواع خاصی از سلول‌های ایمنی که پاسخ آنها به واکسن‌های دوران کودکی را تغییر می‌دهد، حمایت می‌کند. به گفته محققان، این عارضه باعث می‌شود که آنها به احتمال زیاد در برابر دیفتری، کزاز و سیاه سرفه آسیب‌پذیر باشند.

محققان افزودند که این مشکلات ایمنی با هیچ نشانه فیزیکی یا عصبی دیگری مرتبط با نقایص مادرزادی زیکا مرتبط نیست.

این تیم تحقیقاتی اکنون در حال انجام مطالعاتی برای درک اینکه چگونه ویروس زیکا باعث ایجاد این تغییرات در رشد سیستم ایمنی می‌شود، به امید مسدود کردن یا معکوس کردن اثرات ویروس، هستند.

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد کودکانی که در رحم مادر در معرض ویروس زیکا قرار می‌گیرند ممکن است آسیب طولانی‌مدتی به سیستم ایمنی بدنشان وارد شود. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به گفته محققان، ویروس زیکا باعث میکروسفالی، ناتوانی‌های مغزی و سایر نقایص مادرزادی در حدود ۵ درصد از کودکانی می‌شود که مادرانشان در دوران بارداری به ویروس زیکا مبتلا می‌شوند.

اما این مطالعه نشان می‌دهد که ۹۵ درصد از کودکان متولد شده از زنان مبتلا به زیکا در دوران بارداری ممکن است تحت تأثیر این ویروس قرار گرفته باشند، اما به روش‌های دیگری که بر سلامت آینده آنها تأثیر می‌گذارد.

«سوان سین فو»، سرپرست تیم تحقیق و ویروس شناس مادر و جنین در کلینیک کلیولند، گفت: «رشته پزشکی تعریف بسیار خاصی از سندرم مادرزادی زیکا دارد. کودکان دارای اختلال در رشد مجمله یا مغز هستند، مطالعه ما به وضوح نشان می‌دهد که این عارضه بسیار بیشتر از آنچه به نظر می‌رسد وجود دارد.»

مکمل های مفید پیشرفت عارضه خشکی چشم را کند می کنند



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که مکمل‌های مفید می‌توانند عارضه از دست دادن بینایی مرتبط با دژنراسیون ماکولا در مراحل پایانی «خشک» مرتبط با سن را کاهش دهند.

به گزارش مهر، محققان گزارش دادند که سرعت پیشرفت خشکی در بیماری دژنراسیون ماکولا به ناحیه کلیدی چشم در طول سه سال به طور متوسط برای بیماران در مراحل پایانی که روزانه ترکیبی از آنتی اکسیدان‌ها و مواد معدنی مصرف می‌کردند، حدود ۵۵ درصد کاهش یافت.

دکتر «پارنان کینان» محقق ارشد و متخصص بالینی مؤسسه ملی چشم، گفت: «نتایج قبلی نشان داده است که مکمل‌ها پیشرفت دژنراسیون ماکولا را در مراحل متوسط تا پایانی کند می‌کنند.»

کینان در ادامه افزود: «تحلیل ما نشان می‌دهد که مصرف مکمل‌ها همچنین می‌تواند پیشرفت بیماری را در افراد مبتلا به دژنراسیون ماکولا دیررس کند نماید.»

مکمل‌ها شامل آنتی اکسیدان‌های ویتامین C، E، بتاکاروتن، لوتئین و زاگزانتین، همراه با مواد معدنی روی و مس هستند.

محققان می‌گویند دژنراسیون ماکولا خشک شایع‌ترین شکل دژنراسیون ماکولا است که از هر ۱۰ نفر، ۹ نفر را مبتلا به این

ماجرای روغن‌های

گیاهی ضد پشه آندس



هر گونه از بین بردن دسترسی به آب شیرین راكد، باعث جلوگیری از زاد و ولد این پشه و پیشگیری از بیماری تب دنگی خواهد شد. آل بویه با تأکید بر اینکه تبلیغات فروش انواع محصولات دفع کننده حشره عامل بیماری تب دنگی با قیمت‌های گزاف در فضای مجازی غیرواقعی است، به مردم توصیه کرد؛ به هیچ وجه این محصولات را از فضای مجازی تهیه نکنند، چرا که در برخی موارد دیده شده است که روغن‌های گیاهی با قیمت‌های بسیار گزاف به عنوان دفع کننده این پشه معرفی و عرضه می‌شود؛ بنابراین تنها مرجع مطمئن خرید دافع حشرات داروخانه‌ها هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمود آل بویه گفت: توصیه شده برای نوزادان زیر دو ماه استفاده از پشه‌بند، لباس‌های پوشیده و با رنگ روشن استفاده شود، چرا که پشه آندس بیشتر جذب پوشش تیره می‌شود.

وی افزود: با توجه به اینکه پشه عامل بیماری تب دنگی بیشتر جذب آب شیرین می‌شود و در آنجا تخم‌گذاری می‌کند، مردم باید دسترسی این پشه را به آب شیرین و راكد کم کنند تا میزان تخم‌گذاری و زادوولد آن به حداقل برسد. به عنوان مثال آب جمع شده در زیر گلدان‌ها باید حذف شود، حتی گفته می‌شود این پشه می‌تواند در درب بطری‌های آب نیز تخم‌گذاری کند؛ بنابراین

آنچه باید درباره گرم‌های ضد آفتاب بدانیم

و این اثر گذاری به مقدار ناچیزی متفاوت می‌شود.

عبداللهی مجد گفت: ضد آفتاب‌ها باید با پوست و شرایط هر فردی متناسب باشد.

وی با تأکید بر اینکه در مورد ضدآفتاب‌ها برند اصلاً مهم نیستند و مارک‌های ساخت داخلی را هم می‌توان به راحتی استفاده کرد توضیح داد: مهم این است که ضدآفتاب با پوست هماهنگی داشته باشد به این معنی که اگر پوست شما چرب است ضدآفتاب باید فاقد چربی باشد یا اگر پوست شما خشک یا مختلط باشد باید از ضدآفتاب مخصوص استفاده شود.

وی با بیان این مهم که خیلی از افراد به بهانه چرب بودن گرم‌های ضد آفتاب و ابتلاء به آکنه در اثر استفاده از آنها، دور این محصولات را خط می‌کشند و سلامت پوست‌شان را به خطر می‌اندازند ادامه داد: این در حالی است که چنین افرادی می‌توانند بدون دغدغه از محصولات فاقد چربی یا Oil free که به وفور هم در بازار وجود دارند، استفاده کنند. عضو هیأت علمی دانشگاه ویژگی یک گرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند و در عین حال رطوبت پوست را حفظ کند دانست و ادامه داد: ضدآفتاب رنگی و غیر رنگی هیچ تفاوتی ندارد و ضدآفتاب‌های رنگی هیچ عارضه‌ای روی پوست به‌جای نمی‌گذارند.

وی در مورد ضد آفتاب‌های رنگی توضیح داد: برخی از افراد علاقه‌ای به استفاده از ضد آفتاب‌های بی‌رنگ ندارند و تصوری‌کنند گرم‌های ضد آفتاب رنگی، همان گرم پودرهایی هستند که نمی‌توانند اثر محافظتی چندانی در برابر نور آفتاب داشته باشند، بهتر است بدانید که قدرت اثر ضد آفتاب‌های رنگی و ساده، هیچ تفاوتی با هم ندارد و این رنگدانه‌ها، تنها برای جلب نظر مشتری و زیباتر جلوه داده شدن پوست به برخی از گرم‌های ضد آفتاب اضافه می‌شود.

عبداللهی مجد درباره روش صحیح استفاده از ضد آفتاب نیز تأکید کرد: حدوداً بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه طول می‌کشد تا گرم ضد آفتاب اثر کند، بنابراین پیش از آنکه از خانه بیرون بروید، از ضد آفتاب استفاده کنید، یک گرم ضد آفتاب همیشه باید به عنوان آخرین مرحله از روتین مراقبت از پوست شما باشد بنابراین هر گرم مراقبتی دیگری، مثل گرم آبرسان یا مرطوب کننده‌ای که استفاده می‌کنید باید زیر لایه ضد آفتاب شما قرار گیرد.

وی ادامه داد: اگر بدن یا صورت شما خیس شد یا اگر بیرون از خانه در معرض نور شدید خورشید هستید، هر ۸۰ دقیقه گرم ضد آفتاب خود را تمدید کنید و برای پوست اطراف چشم که حساس‌تر است نیز می‌توانید از عینک‌های آفتابی استفاده کنید.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی خاطرنشان کرد: افرادی که ساعات طولانی خارج از منزل هستند و یا تعریق زیادی دارند بهتر است بعد از هر دو تا سه ساعت ضد آفتاب خود را تجدید کنند.



یک متخصص پوست و مو، ویژگی یک گرم ضدآفتاب مناسب را ایجاد یک لایه روی پوست که بتواند اشعه‌های UVA و UVB را دفع کند، دانست.

به گزارش خبرگزاری مهر، فهیمه عبداللهی‌مجد، با اشاره به اینکه ضد آفتاب ماده‌ای ضروری برای پوست به ویژه زمانی که در معرض تابش نور خورشید در فصل‌های گرم سال هستید، محسوب می‌شود، گفت: پزشکان استفاده از ضدآفتاب را به تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند.

وی با تأکید بر اینکه استفاده از ضدآفتاب مهم‌ترین راهکار مراقبت از پوست است، افزود: هرچند که استفاده از گرم‌های ضد آفتاب در تمام ایام سال توصیه می‌شود، اما مصرف آن در روزهای گرم و آفتابی سال، ضروری است.

عبداللهی مجد درباره ضرورت استفاده از ضدآفتاب برای کودکان بالای شش ماه نیز گفت: ضد آفتاب‌هایی مخصوص کودکان وجود دارد که استفاده از آن در زمان قرار گرفتن کودک در معرض آفتاب و خصوصاً مسافرت به شهرهای ساحلی توصیه می‌شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تأکید بر اینکه بررسی‌ها نشان می‌دهد گرم‌های ضد آفتاب نقش مؤثری در کاهش پیری زودرس پوست، ابتلاء به سرطان پوست و بروز کک و مک‌های پوستی دارند در افراد دارند عنوان کرد: استفاده از ضدآفتاب در افرادی که سابقه خانوادگی سرطان‌های پوستی دارند نیز باید موضوعی جدی تلقی شود.

وی با تأکید بر اینکه SPF مخفف Sun Protection Factor است، به معنای «میزان محافظت از نور خورشید» است توضیح داد: این اصطلاح میزان محافظت گرم ضدآفتاب از پوست در برابر اشعه‌های مضر نور آفتاب هم بیشتر خواهد بود.

وی افزود: میزان SPF، نشان‌دهنده قدرت محافظت پوست در برابر نور آفتاب است و این در حالی است که هر چه SPF بیشتر شود اگر چه اثر حفاظتی بیشتر می‌شود ولی به همان نسبت افزایش SPF بالا حفاظت بیشتر نمی‌شود

خبر

دیپلماسی کشور در صادرات دارو ضعیف است



رییس کل سازمان نظام پزشکی ایران، معتقد است که دیپلماسی کشور در صادرات دارو ضعیف است.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد رئیس زاده، در بازدید از شرکت تولید مواد اولیه دارویی، گفت: مشکلات صنعت دارویی را از طریق رئیس جمهور منتخب پیگیری می‌کنیم. وی افزود: پیگیر هستیم جلسه‌ای با رئیس جمهور منتخب برگزار کنیم تا شرکت‌های دارویی و سایر بخش‌های بهداشت و درمان

کشور چالش‌های خود را مطرح و مشکل نقدینگی و سایر مشکلاتشان طرح کنند.

رئیس زاده ادامه داد: بحث صادرات در تمامی بخش‌ها به خصوص تکنولوژی، آموزش، محصول و توربسم سلامت مهم است.

وی افزود: بحث اصلی ملی بحث صادرات به خصوص به کشورهای همسایه است اما دستگاه دیپلماسی باید با بخش درمان و دارو هماهنگ باشد.

رئیس زاده گفت: دیپلماسی ما در صادرات دارو و تجهیزات ضعیف است و از فضا و زیرساخت‌های ایجاد شده بهره برداری مناسبی نداریم.

وی افزود: ایجاد صنایع پایین دستی پتروشیمی برای تولید مواد اولیه دارویی، جهش بزرگی در خودکفایی مطلق دارو و فرصت‌های اقتصادی ایجاد خواهد کرد.



مهم‌ترین دلایل بروز مقاومت به آنتی بیوتیک ها

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات مدیریتی و اقتصادی سازمان غذا و دارو، نسبت به تبعات مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک ها هشدار داد
به گزارش خبرگزاری مهر، آژینا نبی زاده، با اشاره به اینکه مقاومت آنتی‌بیوتیکی درواقع زیرمجموعه مقاومت ضد میکروبی بوده و مهم‌ترین دلیل به وجود آمدن آن استفاده بیش از حد و نادرست از آنتی‌بیوتیک‌ها است، گفت: یکی از عواملی که منجر به بروز مقاومت می‌شود، استفاده بیش از حد و مصرف خودسرانه آنتی‌بیوتیک‌ها است.

وی افزود: مصرف آنتی‌بیوتیک‌ها زمانی که بدن به آنها احتیاج ندارد، نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند باعث بروز مقاومت هم شود. به عنوان مثال اکثر موارد گلودرد ویروسی بوده و نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارد.

سرپرست گروه ارزیابی فناوری سلامت و مطالعات مدیریتی و اقتصادی یکی دیگر از دلایل بروز مقاومت به آنتی بیوتیک ها را استفاده نادرست از آن عنوان کرد و گفت: باکتری‌ها از هر فرصتی برای تکثیر

استفاده می‌کنند. در این شرایط اگر فرد مصرف داروی خود را فراموش کند (یک یا چند روز)، درمانش را زودتر از زمانی که پزشک معالج در نظر گرفته قطع کند یا از آنتی‌بیوتیک مناسب استفاده نکند (مثلاً داروی فرد دیگری را مصرف کند) باکتری‌ها شروع به تکثیر کرده و در روند تکثیر با تغییرات و جهش‌هایی که اتفاق می‌افتد نسبت به برخی آنتی‌بیوتیک‌ها مقاوم می‌شوند.

به گفته وی، در دامپروری به دلیل مصرف آنتی بیوتیک ها برای از بین بردن باکتری‌های موجود در بدن حیوانات هم مقاومت آنتی بیوتیکی رخ می‌دهد؛ همچنین گاهی اوقات ساختار ژنتیکی باکتری‌ها خود به خود دچار تغییر شده و باعث می‌شود آنتی‌بیوتیک قادر به شناسایی باکتری و از بین بردن آن نباشد. از طرف دیگر نیز ممکن است باکتری مقاوم به درمان آنتی‌بیوتیکی به فرد دیگری سرایت کند و فرد بیمار جدید به آنتی‌بیوتیک پاسخ ندهد.

فراوانی حیوان گزیدگی در کشور – لزوم جمع

آوری سگ‌های ولگرد

درمانی و بهداشتی مراجعه کند، چراکه میزان کشندگی این بیماری بالاست و در صورت دیر مراجعه کردن، منجر به مرگ بیمار می‌شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت خاطرنشان کرد: در سال گذشته بیش از ۳۰۰ هزار سرم ضد هاری در کشور تجویز شد که نشان دهنده فراوانی حیوان گزیدگی در کشور است، بنابراین آگاهی یافتن از نحوه پیشگیری از این بیماری بسیار حائز اهمیت است. وی با تأکید بر لزوم جمع آوری سگ‌های ولگرد توسط مسئولین امر، تصریح کرد: مردم باید از نزدیک شدن، نوازش کردن و غذا دادن به حیوانات ولگرد خودداری کنند و در صورت گزش توسط این حیوانات، سریعاً به مراکز جامع سلامت، بیمارستان یا کلینیک مراجعه کنند.

فرشیدی افزود: افرادی که در منزل خود سگ یا گربه نگهداری می‌کنند نیز باید توجه کنند که این حیوانات باید حتماً تحت نظر دامپزشک قرار گیرند و واکسن‌های مورد نیاز را دریافت کنند.



معاون بهداشت وزارت بهداشت، بر مراجعه به موقع به مراکز درمانی در صورت گزش توسط حیوانات ولگرد، تأکید کرد و گفت: مردم از نزدیک شدن، نوازش کردن و غذا دادن به حیوانات ولگرد خودداری کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، حسین فرشیدی افزود: گازگرفتگی یا خراش توسط حیوان ناقل بیماری هاری و تماس مخاط چشم، دهان و بینی و یا زخم باز انسان با بزاق حیوان ناقل، می‌تواند انسان را به بیماری هاری مبتلا کند.

وی اظهار کرد: هرگونه گازگرفتگی و خراش توسط حیوانات ولگرد و بی صاحب، باید مورد توجه قرار گرفته و فرد سریعاً به مراکز

شنبه ۳۰ تیر ۱۴۰۳. سال سوم . شماره ۱۳۸

خبر

ثبت ۴۰۰ تا ۵۰۰ سکته

مغزی در کشور



رییس و اعضای هیات مدیره انجمن علمی مغز و اعصاب، بر اهمیت اطلاع رسانی از بیماری‌های مغز و اعصاب تأکید کردند.

به گزارش خبرنگار مهر، محمود معتمدی رئیس انجمن علمی مغز و اعصاب، در نشست خبری روز جهانی مغز، گفت: برای پیشگیری از بیماری‌های مغز و اعصاب، باید کارهای بیشتری صورت بگیرد و از همین رو، با همکاری سازمان نظام پزشکی و اداره سلامت شهرداری تهران، تلاش می‌کنیم در این مسیر گام برداریم، وی افزود: بیماری‌های مغز و اعصاب خیلی زیاد هستند اما می‌توانیم بر روی برخی از بیماری‌ها بیشتر کار کنیم.

معتمدی ادامه داد: سردردها، میگرن، صرع، زوال عقل و... از جمله بیماری‌های مغز و اعصاب هستند که باید برای مردم بیشتر اطلاع رسانی شود.

وی افزود: سکت‌های مغزی نیز از دیگر بیماری‌های مغز و اعصاب است که باید مورد توجه ویژه قرار گیرد. معتمدی گفت: انجمن مغز و اعصاب ایران، برنامه‌هایی را در همین راستا پیش بینی کرده است که از طریق رسانه ملی و سایر رسانه‌ها، اطلاع رسانی می‌شود.

وی همچنین از برگزاری همایش بیماری‌های مغز و اعصاب در روز دوشنبه اول مرداد ۱۴۰۳ در فرهنگسرای اندیشه خبر داد و افزود: این همایش برای اولین با هدف پیشگیری از بیماری‌های مغز و اعصاب، با حضور اساتید و متخصصین مغز و اعصاب و عموم مردم برگزار می‌شود. در ادامه، مجید غفاریور عضو هیأت مدیره انجمن علمی مغز و اعصاب، گفت: در ارتباط با بیماری‌های مغزی، اولین نکته‌ای که باید در نظر بگیریم، آسیب مغز است که می‌تواند با عارضه‌های ناگوار همراه باشد.

وی به میحث سردردها اشاره کرد و افزود: سردردهای ناگهانی و شدید و همراه با تب و ادامه دار و سردردهایی که فرد را از خواب شبانه بیدار کند، باید با مراجعه به پزشک متخصص، پیگیری شود.

غفاریور ادامه داد: ۱۰ الی ۱۵ درصد خانم‌ها و ۶ الی ۸ درصد آقایان میگرن دارند.

وی افزود: ۱۲ تا ۲۰ درصد علل بروز زوال عقل مربوط به عفونت‌ها است که می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. غفاریور گفت: تشنج هم از دیگر موضوعات مهم است که بیماران مبتلا به این عارضه باید به آن توجه کنند. وی افزود: نکته‌ای که خانم‌های باردار باید توجه داشته باشند، این است که اگر داروی تشنج مصرف می‌کنند، نباید دارو را در دوران حاملگی قطع کنند.

غفاریور اظهار داشت: انجام ورزش و مطالعه به صورت مداوم، باعث پیشگیری از زوال عقل می‌شود.

محمدرضا عزیزی متخصص مغز و اعصاب و مدیرکل آموزش سازمان نظام پزشکی، گفت: برگزاری همایش روز جهانی مغز، برای اولین بار در کشور برگزار می‌شود.

وی افزود: شایع‌ترین علت مراجعه افراد به مراکز درمانی، سردرد است و شایع‌ترین علت غیبت از محل کار، سردرد است.

عزیزی گفت: روزانه بین ۴۰۰ تا ۵۰۰ نفر در کشور دچار سکت‌ه مغزی می‌شوند، بنابراین، خیلی مهم است که در زمینه بیماری‌های مغز و اعصاب، اطلاع رسانی شود.



جذب نیرو در موسسه آوا سلامت چگونه اتفاق افتاده

است

و مصاحبه تخصصی خبر داد و گفت: این افراد در مراحل مصاحبه عمومی و استخدامی هستند.

میرزا زاده به اصلاح تشکیلات و ساختار سازمان غذا و دارو با رویکرد افزایش نرخ ماندگاری نیروهای متخصص و نخبه اشاره کرد و افزود: پست‌های سازمانی از زمان تشکیل سازمان به بعد با افزایش ۱۵۰ پست در سال ۱۴۰۲ در سقف ۵۷۱ ردیف افزایش و ابلاغ گردید و در سامانه ملی مدیریت ساختار بارگذاری و تأیید شد.

وی در ادامه به جمع آوری ساختار تشکیلاتی معاونت‌های غذا و دارو اشاره کرد و گفت: طی هماهنگی با وزارت متبوع در حال راستی آزمایی و اصلاح نهایی به منظور طرح و تصویب در هیأت‌های امن‌ا است.

معاون توسعه سازمان سازمان غذا و دارو، تبدیل وضعیت ایثارگران به منظور تکریم و ساماندهی وضعیت استخدامی کارکنان تحت پوشش قوانین ایثارگران را از اقدامات مهمی دانست که نسبت به صدور احکام استخدام رسمی قطعی تعداد ۸۴ نفر از مشمولین با سابقه اشتغال در قالب قرارداد کار معین، کارگری، شرکت‌های پیمانکاری و خدمات طرح پزشکان و پیراپزشکان طی سال ۱۴۰۰، ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ اقدام و برابر مقررات ابلاغ گردیده است.

وی در خصوص اصلاح فرایند قرارداد مؤسسه آوا سلامت به منظور افزایش شفافیت و انضباط مالی، خاطر نشان کرد: به کارگیری نیروهای تخصصی در قالب مؤسسه آوا سلامت به تعداد ۷۲ نفر طی سنوات گذشته از سال ۱۴۰۱ با رعایت قانون مناقصات و سایر ضوابط، سالیانه نسبت به انعقاد مستقیم قرارداد خرید خدمات با مؤسسه آوا سلامت اقدام شده است.

معاون توسعه سازمان غذا و دارو، به تشریح اقدامات حوزه متبوعش در بخش سرمایه انسانی، تحول اداری و امور پشتیبانی پرداخت.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته میرزازاده، با اشاره به جایگاه ویژه سازمان غذا و دارو به عنوان یکی از بزرگ‌ترین سازمان‌های خدمت رسان در حکمرانی کشور گفت: به کارگیری ابزار مدیریتی و ایجاد زیرساخت‌ها و تأمین منابع جهت توسعه و اعتلای سطح عملکرد سازمان غذا و دارو در جایگاه توسعه و مدیریت منابع از جمله ضروریات این سازمان است.

وی با توضیح اینکه مدیریت منابع به معنی جلوگیری از هدر رفت منابع با شناسایی و ممانعت از هزینه‌های القایی و ایجاد تعادل بین منابع و مصارف است بیان کرد: از آنجا که منابع مالی کشور محدود است برای همه ارگان‌های و سازمان‌ها چاره‌ای جز مدیریت بهینه منابع و مصرف وجود ندارد.

معاون توسعه سازمان سازمان غذا و دارو با تأکید بر اینکه مدیریت منابع و مصارف صرفاً به موضوعات مالی مربوط نمی‌شود، گفت: در سازمان غذا و دارو فعالیت‌های مهمی در حوزه سرمایه انسانی، تحول اداری و امور پشتیبانی صورت گرفته است که از جمله آنها جذب و بکارگیری نخبگان و استعدادهای برتر در سازمان غذا و دارو است که طبق مجوز سازمان اداری استخدامی کشور تعداد ۲۲ نفر در حوزه‌های تخصصی این سازمان از جمله حوزه دارو، حوزه تجهیزات پزشکی، حوزه فرآورده‌های غذایی، آرایشی و بهداشتی و آزمایشگاه مرجع کنترل بکارگیری و شروع به کار نموده اند. وی همچنین از جذب ۲۱ نفر دیگر از طریق آزمون سراسری

است

است

کودکان اوتیسم میکروبیوم‌های منحصر به

فردی دارند

است

تحقیقات جدید روشی شگفت انگیز برای تشخیص ابتلای یک کودک به اوتیسم را ارائه می‌دهد؛ به سادگی ساختار میکروبیوم روده او را بررسی کنید.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، در مطالعه جدید، دانشمندان بیش از ۱۶۰۰ نمونه مدفوع کودکان ۱ تا ۱۳ ساله را تجزیه و تحلیل کردند و چندین «تشانگر» بیولوژیکی متمایز را در نمونه‌های کودکان مبتلا به اوتیسم یافتند.

«چی سو»، سرپرست تیم تحقیق و محقق دانشگاه چینی هنگ کنگ، گفت: «این یافته بدان معناست که آثار منحصر به فرد باکتری‌های روده، قارچ‌ها، ویروس‌ها و موارد دیگر می‌تواند روزی به یک ابزار تشخیصی تبدیل شود.»

او افزود: «چنین ابزاری می‌تواند به متخصصان کمک کند تا اوتیسم را زودتر تشخیص دهند و به سرعت درمان‌هایی را برای کودکان دریافت کنند که در سنین پایین‌تر مؤثرتر است.»

برای چندین دهه، محققان با موفقیت محدود به دنبال یک شاخص قابل اعتماد برای اوتیسم بودند. سازمان غذا و داروی ایالات متحده، دو آزمایش تشخیصی مبتنی بر نرم افزار ردیابی چشم را تأیید کرده است.

برخی از محققان اخیراً تحقیق در مورد اینکه آیا مدفوع انسان، که حاوی تریلیون ها قارچ، باکتری و ویروس است، ممکن است روش جدیدی برای تشخیص این اختلال ارائه دهد.

با این وجود، این مفهوم که میکروبیوم روده ممکن است در ابتلاء به اوتیسم نقش داشته باشد، در بین محققان بحث برانگیز است.



در مطالعه جدید، محققان تفاوت‌های بیولوژیکی عمده بین مدفوع کودکان مبتلا به اوتیسم و نمونه‌های دیگر را مشخص کردند.

برخلاف تحقیقات گذشته، محققان تصمیم گرفتند علاوه بر باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها و همچنین فرایندهای متابولیک مرتبط در روده را بررسی کنند.

دانشمندان ۳۱ امضای بیولوژیکی را شناسایی کردند که گروه‌ها را متمایز می‌کرد.

سپس، در گروه جدیدی از نمونه‌های مدفوع، آنها بررسی کردند که آیا این نشانگرها می‌توانند به درستی مشخص کنند که نمونه‌های مدفوع از کسی که مبتلا به اوتیسم است، وجود دارد. سو گفت که این مدل تقریباً در تمام مدت پیش بینی‌های صحیح را انجام داده است.

محققان همچنین استدلال می‌کنند که این رابطه به این صورت پیش می‌رود: احتمالاً در کودکان مبتلا به اوتیسم، آرایش میکروبیومی تغییر یافته است.

آپنه خواب احتمال ابتلا به بیماری قلبی را در جوانان افزایش می دهد

یک مطالعه جدید هشدار می دهد که آپنه خواب به ویژه برای سلامت قلب جوانان خطرناک است، حتی بیشتر از افراد مسن تر. به گزارش مهر، محققان اخیراً گزارش دادند که ارتباط بین آپنه خواب و عوامل خطر بیماری قلبی در افراد بین ۲۰ تا ۴۰ سال نسبت به افراد ۴۰ ساله و بالاتر قوی‌تر است. به عنوان مثال، نتایج نشان می‌دهد، بزرگسالان جوان مبتلا به آپنه خواب ۴۵ درصد بیشتر در معرض خطر فشار خون بالا هستند، در مقایسه با ۱۰ درصد افزایش خطر در افراد مسن. به همین ترتیب، آپنه خواب خطر ابتلاء به دیابت را در بزرگسالان جوان ۳۳ درصد در مقایسه با ۱۲ درصد در افراد میانسال و مسن و خطر ابتلاء به سندرم متابولیک را ۲۵ درصد در مقابل ۷ درصد افزایش داد.

نتایج نشان می‌دهد که بزرگسالان جوان مبتلا به آپنه خواب سه برابر بیشتر از بزرگسالان جوانی که از این اختلال خواب رنج نمی‌برند، دچار یک رویداد قلبی عروقی مانند حمله قلبی، نارسایی قلبی، بیماری قلبی، درد قفسه سینه یا سکته می‌شوند.

«بهاسکار تاکور»، محقق ارشد و استادیار پزشکی دانشگاه تگزاس، در بیانیه‌ای گفت: «عموم تمایل دارند آپنه خواب را صرفاً بدخواهی تصور کنند که باعث خستگی می‌شود، اما پیامدهای آن بسیار جدی‌تر است.»

آپنه خواب زمانی رخ می‌دهد که مجرای هوایی فوقانی در طول خواب مسدود می‌شود و تنفس فرد را مختل می‌کند. در چنین وضعیتی فرد در طول شب به طور مداوم با نفس نفس زدن از خواب

بیدار می‌شود و خوابش بهم می‌ریزد. محققان خاطرنشان کردند که مهمترین عامل خطر آپنه خواب چاقی است. تاکور گفت: «با افزایش نرخ چاقی، تعداد جوانان مبتلا به آپنه خواب در حال افزایش است و بدون مداخله مناسب، آنها خود را در معرض خطر بیشتر طیف گسترده‌ای از بیماری‌ها و مشکلات قرار می‌دهند.»

برای مطالعه جدید، محققان داده‌های نزدیک به ۱۰۰۰۰ نفر از افراد ۲۰ ساله و بالاتر را که به عنوان بخشی از یک نظرسنجی منظم سلامت فدرال جمع‌آوری شده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

تجزیه و تحلیل نشان داد که افراد مبتلا به علائم آپنه خواب شامل خروپف، نفس نفس زدن، قطع شدن تنفس در هنگام خواب و خستگی مفرط در طول روز، با احتمال بیشتر درد قفسه سینه، حمله قلبی و سکته مواجه بودند. محققان خاطرنشان کردند که آنها همچنین دارای عوامل خطر مرتبط با بیماری قلبی هستند. حدود نیمی (۵۱٪) از شرکت کنندگان در مطالعه علائم آپنه خواب داشتند. از این میان ۴۶ درصد فشار خون بالا، ۲۴ درصد دیابت، ۶۶ درصد کلسترول بالا و ۴۸ درصد سندرم متابولیک داشتند. مشخص نیست که چرا آپنه خواب ممکن است منجر به بیماری قلبی شود، اما به گفته محققان، این اختلال خواب باید شناسایی و ردیابی شود.



این روزها، گرمای شدید تابستان بسیاری را بیرون و داخل خانه و حتی در خواب خیس عرق کرده است.

بدن سلول‌های پوست را تعویض می‌کند که به ریزش سلول‌های پوست منجر می‌شود. افراد روزانه به طور متوسط ۵۰۰ میلیون سلول پوست از دست می‌دهند (که بیشتر در شب اتفاق می‌افتد)، بدن همچنین ترشحات دیگری دارد و مایعات بیشتری نیز از طریق بزاق از دست می‌دهد.

به گزارش ایسنا، کارشناسان می‌گویند خواب شبانه توام با تعریق می‌تواند باعث تجمع باکتری در روبالشتی شود و آن را از برخی وسایل حمام و دستشویی کثیف‌تر می‌کند.

دکتر «گرت نای» در این باره گفت: رویه‌های بالش‌ت را می‌توان کثیف‌تر از توالت در نظر گرفت. خبر خوب این است که منشاء این باکتری‌ها به احتمال بسیار زیاد خود شماiid و بنابراین، آسپیزا نیستند.

این کارشناس حوزه پزشکی توصیه می‌کند روبالشتی‌ها و ملحفه‌ها را هفته‌ای یک بار بشوید تا از تجمع میکروب‌ها و رشد باکتری‌ها جلوگیری شود. حتی اگر منشاء این باکتری‌ها خودتان باشید.

نای در ادامه افزود: برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پس از یک هفته، تعداد باکتری‌های روی روبالشتی نسبت به روی توالت فرنگی ۱۷ هزار کلونی بیشتر است. روبالشتی‌هایی که شسته نشوند پس از یک هفته به‌طور متوسط حامل ۳ میلیون واحد تشکیل‌دهنده کلونی خواهند بود.

به گزارش ایندپندنت، بر اساس پژوهش نای، بیشتر افراد معمولاً در طول شب بین ۵۰۰ تا ۷۰۰ میلیون عرق می‌کنند. با این حال، دست‌کم ۲۰۰ میلیونتر از این آب جذب ملحفه‌ها یا لباس خواب می‌شود.

نای گفت: بدن سلول‌های پوست را تعویض می‌کند که به ریزش سلول‌های پوست منجر

کودکان با «نیازهای خاص» و دشواری گذران اوقات فراغت

فعالیت می‌کنند، می‌توانند تفریحات جمعی مانند بازدید گروهی از یک مکان یا برپایی جشن در مناسبت‌های گوناگون هم داشته باشند، باین‌حال، تحقق تمامی این‌ها به پشتیبانی و بودجه نیاز دارد. صراف در ادامه تصریح کرد: خوشبختانه کم‌وبیش افرادی در جامعه ما هستند که برای محقق‌شدن چنین برنامه‌هایی به انجمن‌ها و سمن‌ها کمک مادی کنند. در همین شهر اصفهان، من با چنین افرادی روبه‌رو شده‌ام و دیدم‌ام که به این کارها علاقه‌مندند. البته باید توجه داشت که این یاریگری آنان فقط در محدودهٔ فیزیکی یک انجمن یا سمن پاسخگو است، اما تفریح در سطح شهر و انواع بازدیدها، مقوله‌ای متفاوت به حساب می‌آید. این رفتاردرمانگر برپایی انواع برنامه و بازدید را در سطح شهر فرایندی پرچالش دانست و گفت: خود ما اگر بخواهیم کودکان انجمن سندرم داون «آسمان نیلی» را به یکی از اماکن تفریحی سطح شهر ببریم، به انواع نامنگاری‌ها و رازنی‌ها نیازمندیم. مثلاً ممکن است نیاز باشد که با شهرداری هماهنگی‌های متعددی انجام دهیم. او با تأمل در این نکته که گاهی این هماهنگی‌ها زمان‌بر و سخت است، ادامه داد: انجمنی مانند انجمن ما در یک گوشهٔ شهر است و ساختمان چنین بزرگی ندارد. پیشنهاد می‌کنم شهرداری با توجه به ظرفیت، امکانات و اختیاراتی که دارد، به عرصهٔ اوقات فراغت کودکان با نیازهای خاص نظر جدی کند.

مؤسس انجمن سندرم داون «آسمان نیلی» توجه به اوقات فراغت را دغدغهٔ بسیاری از کشورها دانست و یادآور شد: شهرداری‌ها در کشورهای مختلف، مثلاً کانادا برای چهار فصل سال بچه‌ها برنامه‌های متنوعی دارند. ازجمله اینکه کلاس‌های فوق‌برنامه و مختلفی را برای تمام کودکان طراحی و برگزار می‌کنند.

این مشاور کودکان با نیازهای خاص افزود: کلاس‌هایی که درباره‌شان صحبت می‌کنم، صرفاً مختص کودکان معمولی نیست و کودکان با نیازهای خاص نیز می‌توانند در آن‌ها شرکت کنند. کودکان با نیازهای خاص برای حضور در این فعالیت‌ها غالباً یک همراه دارند. در کنار این کلاس‌های مشترک، کلاس‌ها و برنامه‌های مختص به خودشان هم تعریف و طراحی شده است. صراف تأکید کرد: بنابراین، در برخی از کشورها اگر امکانات و طرح‌های مختلف برای کودکان با نیازهای خاص بیشتر از کودکان معمولی نباشد، قطعاً کمتر نیست و نوعی تعادل وجود دارد. این مسئله به‌هیچ‌وجه با وضعیت فعلی کشورمان ایران قابل‌مقایسه نیست.

شایان توجه است، به فرهنگ ما برمی‌گردد. صراف درباب مقولهٔ فرهنگ‌سازی این‌گونه تبیین کرد: وقتی پدر و مادری دست کودک با نیازهای خاص خود را می‌گیرد و به مکانی مانند پارک می‌برد، دیگران با ترحم به آن‌ها نگاه می‌کنند. بنابراین، خانواده‌هایی که کودکان با نیازهای خاص دارند، ترجیح می‌دهند از معدود بستر و امکاناتی هم که در شهر برایشان وجود دارد، استفاده نکنند. درواقع، برخی خانواده‌ها اصلاً تمایل ندارند که کودک را به پارک و در معرض دید عموم ببرند. این متخصص حوزهٔ کودکان با نیازهای خاص بیان کرد: در بررسی اوقات فراغتِ این گروه بحث کلاس‌های آموزشی و تفریحی نیز مهم است. کلاس‌های برنامه‌ریزی‌شده برای کودکان با نیازهای خاص از نظر تعداد و تنوع به‌هیچ‌وجه مطلوب نیست.

کودکان با نیازهای خاص و آن‌سوی خدمات درمانی او با درنگ در سطح اقتصادی خانواده‌ها خاطرنشان کرد: برخی از خانواده‌ها توانایی دعوت از آموزگاران خصوصی را دارند. به‌طوری‌که شاهدیم برخی از کودکان، مثلاً بچه‌های دارای سندرم داون، ممکن است از طریق همین مربیان ویژه حتی سازهایی چون پیانو و سنسور را هم بنوازند. آن‌ها ممکن است شنا یا هر مهارت دیگری را بیاموزند و حتی پیشرفت کنند و به سطوح درخور توجهی برسند.

مؤسس انجمن سندرم داون «آسمان نیلی» در اصفهان ادامه داد: اگر خانواده‌ای نتواند هزینهٔ کلاس‌های خصوصی را پرداخت کند، درواقع کودک با نیازهای خاص او نیز از آموختن انواع مهارت‌ها محروم می‌شود. به‌طور کلی باید گفت که بیشتر خانواده‌های این کودکان یا انجمن‌هایی که در این حوزه فعال‌اند، تمرکز اصلی خود را بر روی بحث خدمات درمانی، مانند گفتاردرمانی، کاردرمانی و ABA یا تحلیل رفتار کاربردی می‌گذارند.

این مشاور افزود: برخلاف روند غالبی که وجود دارد، ما می‌توانیم انواع کلاس‌های تفریحی و فوق‌برنامه را برای کودکان با نیازهای خاص طراحی و اجرا کنیم. اگر بخواهیم از تجربهٔ شخصی‌ام بگویم باید بگویم که همواره برای کودکان با نیازهای خاص و در حوزهٔ تخصصی خودمان کلاس‌هایی مانند نقاشی، ورزش، گل‌سازی و آموزش دسر برگزار کرده‌ایم.

این رفتاردرمانگر با تأمل در این نکته که کودکان با نیازهای خاص نیز می‌توانند اوقات فراغت متنوعی داشته باشند، اظهار کرد: انجمن‌ها و سازمان‌های مختلف مردم‌نهادی که به‌طور تخصصی در حوزهٔ کودکان با نیازهای خاص

مؤسس انجمن سندرم داون «آسمان نیلی» گفت: کودکان با نیازهای خاص مانند کودکان معمولی به اوقات فراغت نیاز دارند، اما از جنبه‌های مختلف، چون طراحی شهری، فرهنگی و بودجه و پشتیبانی موانعی سر راهشان وجود دارد.

سها صراف که در حوزهٔ اوقات فراغت کودکان با نیازهای خاص (Special Needs) در اصفهان فعالیت جدی داشته و با فرازوفرودهای این مقوله آشناست، در گفت‌وگو با ایسنا بیان کرد: در جامعهٔ ما هستند خانواده‌هایی که کودکان با نیازهای خاص دارند و علاقه‌مندند تا مانند مادران و پدرانی که کودکان معمولی دارند، به اوقات فراغت فرزندانشان توجه کنند.

او ادامه داد: درواقع، با اهدافی مانند استفادهٔ مفید از وقت، سرگرمی و همین‌طور مهارت‌آموزی در رشته‌های مختلف، چه خانواده‌هایی که کودک معمولی دارند و چه آن‌ها که کودک با نیازهای خاص دارند، تلاش می‌کنند تا برای اوقات فراغت بچه‌هایشان برنامه‌ریزی کنند.

این رفتاردرمانگر مسیر گذران اوقات فراغت را برای کودکان با نیازهای خاص را ناهموارتر دانست و علش را چنین شرح داد: امکاناتی که برای اوقات فراغت کودکان با نیازهای خاص در جامعه وجود دارد، با امکانات متنوع و گسترده‌ای که کودکان معمولی دارند، مقایسه‌شدنی نیست. بنابراین، کمبود امکانات و فراهم‌نبودن بستری که کودکان با نیازهای خاص بتوانند برای فراغت خود برنامه‌هایی داشته باشند، یک مسئله است.

مؤسس انجمن سندرم داون «آسمان نیلی» در اصفهان یادآور شد: این کاستی در عرصه‌ها و ابعاد مختلفی مشهود است. به‌طوری‌که شاهدیم حتی حال‌وهوای پارک‌ها و فضاهای عمومی به‌گونه‌ای است که خانواده‌های با نیازهای خاص برای استفاده از آن‌ها تمایل چندانی ندارند. به بیان دیگر، راحتی و آسودگی‌ای که انتظارش را دارند، در این اماکن برایشان فراهم نمی‌شود.

او تأکید کرد: ضعف فضاهای عمومی که ظرفیت جذب کودکان با نیازهای خاص را ندارند، از برخی جنبه‌ها به نامناسب‌بودن و نقصان طراحی شهری مربوط می‌شود. شاید برخی طراحان شهری در جایی چون اصفهان ادعاهایی داشته باشند و از خودشان دفاع کنند. اما در یک نگاه کلی طراحی شهرهای ما ازجمله پارک‌ها به‌هیچ‌وجه متناسب با احتیاجات کودکان با نیازهای خاص نیست.

این مشاور با تأمل در این نکته که گروه گسترده‌ای از کودکان با نیازهای خاص، اعم از داون و اوتیسم تا آن‌هایی که معلولیت‌های جسمی دارند، طراحی شهری برایشان نامناسب است، گفت: یک جنبه دیگر که در بحث اوقات فراغت کودکان

فشار خون بالا ممکن است منجر به بروز میگرن شود

برای بیماری‌های قلبی عروقی مانند دیابت، سیگار، چاقی و کلسترول بالا را بررسی کرد و افزایش احتمال ابتلا به میگرن را تنها در شرکت‌کنندگان زن با فشار خون دیاستولیک بالاتر مشاهده کرد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های سلامتی بیش از ۷۲۰۰ نفر با میانگین سنی ۶۷ سال را تجزیه و تحلیل کردند. حدود ۱۵٪ در مقطعی از زندگی خود از میگرن رنج می‌بردند.

نتایج نشان می‌دهد زنانی که فشار دیاستولیک بالاتری داشتند ۱۶ درصد احتمال بیشتری برای ابتلا به میگرن داشتند و این احتمال با افزایش فشار دیاستولیک آنها افزایش یافت.

به گفته محققان، این یافته با این نظریه همخوانی دارد که میگرن با مشکلات عروق خونی کوچک به جای عروق خونی بزرگ مرتبط است.

با این حال، نتایج هیچ ارتباطی بین عوامل خطر سلامت قلب و میگرن در مردان نشان نداد. ون دن برینک در یک نشریه خبری گفت: «مطالعه ما نشان می‌دهد که به طور کلی، میگرن مستقیماً با عوامل خطر سنتی بیماری قلبی عروقی مرتبط نیست. از آنجایی که ما افراد میانسال و مسن‌تر را بررسی کردیم، مطالعات آتی در گروه‌های جوان‌تری از افراد که برای مدت طولانی‌تری دنبال می‌شوند مورد نیاز است.»



به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان گزارش دادند که به طور خاص، فشار خون دیاستولیک بالا با خطر بالاتر ابتلاء به میگرن در زنان مرتبط است.

فشار خون دیاستولیک دومین عدد در اندازه‌گیری فشار خون است و زمانی رخ می‌دهد که قلب بین ضربان‌ها استراحت می‌کند.

این مطالعه نشان داد که به نظر می‌رسد هیچ عامل خطر دیگری برای سلامت قلب خطر ابتلاء به میگرن را افزایش نمی‌دهد، حتی اگر میگرن با احتمال بیشتر سکته مغزی، حمله قلبی یا بیماری قلبی مرتبط باشد.

«آنتوانت ماسن ون دن برینک»، محقق ارشد و استاد مرکز پزشکی دانشگاه اراسموس ام سی در روتردام هلند، گفت: «مطالعه ما عوامل خطر شناخته شده

۴۰ درصد مرگ های سرطانی مرتبط با سبک زندگی بد است

اسلامی افزود: «پن یافته بر اهمیت اجرای سیاست‌های جامع کنترل دخانیات برای ترویج ترک سیگار و همچنین افزایش تلاش‌ها برای افزایش غربالگری برای تشخیص زودهنگام سرطان ریه تاکید می‌کند چراکه درمان می‌تواند مؤثرتر باشد.»

اضافه وزن در حدود ۸ درصد از سرطان‌های بالقوه قابل پیشگیری، مصرف الکل در حدود ۵ درصد، قرار گرفتن در معرض اشعه ماوراء بنفش خورشید حدود ۵ درصد و عدم فعالیت بدنی حدود ۳ درصد نقش داشته است.

اسلامی گفت: «مداخلات برای کمک به حفظ وزن سالم بدن و رژیم غذایی سالم می‌تواند به میزان قابل توجهی تعداد موارد سرطان و مرگ و میر را کاهش دهد، به ویژه با توجه به افزایش بروز چندین نوع سرطان مرتبط با اضافه وزن در افراد جوان.»

محققان دریافتند که از طریق انتخاب سبک زندگی سالم می‌توان از ابتلاء به برخی سرطان‌ها به طور کامل یا تا حدودی جلوگیری کرد.

محققان تخمین می‌زنند که نوع سبک زندگی همچنین با ۹۲ درصد از ملانوم ها (سرطان پوست)، ۹۴ درصد سرطان‌های معقد، ۸۸ درصد از سرطان‌های ریه، ۸۵ درصد از سرطان‌های گلو و ۸۲ درصد از سرطان‌های دهان مرتبط است.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که تقریباً نیمی از مرگ و میر ناشی از سرطان و ۴ مورد از ۱۰ مورد ابتلا به سرطان با سبک زندگی افراد مرتبط است. به گزارش خبرنگار مهرنتایج نشان می‌دهد که سیگار همچنان بزرگترین خطر سرطان را است و در ۳۰ درصد مرگ و میرهای ناشی از سرطان و ۲۰ درصد موارد ابتلاء به سرطان نقش دارد. اما به گفته محققان، اضافه وزن، نوشیدن الکل، ورزش نکردن، و نادیده گرفتن واکسن‌های پیشگیری از سرطان نیز خطر ابتلاء به سرطان یا مرگ ناشی از سرطان را افزایش می‌دهد.

برای این مطالعه، محققان داده‌های سراسری سرطان در سال ۲۰۱۹ و عوامل خطر آن را برای تخمین تعداد موارد و مرگ و میر ناشی از عوامل خطر سبک زندگی تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان می‌دهد که سیگار باعث بروز ۵۶ درصد از سرطان‌های بالقوه قابل پیشگیری در مردان و ۴۰ درصد در زنان می‌شود.

دکتر «فرهاد اسلامی»، محقق ارشد و مدیر علمی ارشد تحقیقات نابرابری سرطان در انجمن سرطان آمریکا، می‌گوید: «تعداد مرگ و میر ناشی از سرطان ریه ناشی از مصرف سیگار نگران کننده است.»

۶راز طلایی برای داشتن پوستی سالم در تابستان



... دارد که در این گزارش روش‌های مراقبت از پوست در تابستان را بررسی خواهیم کرد.

گفتنی است که اشعه UV-A و UV-B خورشید می‌تواند بسیار خشن باشد. این تشعشعات علاوه بر سوزاندن پوست، می‌توانند باعث پیری زودرس، لکه‌های پوستی، خطوط ریز و چین و چروک شوند. یک کرم ضد آفتاب خوب با SPF ۳۰-۵۰ برای تمام انواع پوست در ماه‌های تابستان حیاتی است. حتی استفاده از ضد آفتاب در خانه ضروری است.

آبرسانی پوست را فراموش نکنید

از آنجایی که قرار گرفتن در زیر نور خورشید یا حتی در هوای گرم می‌تواند پوست شما را به شدت کم آب کند؛ بنابراین برای جلوگیری از این اتفاق، حداقل دو بار در روز پوست خود را با یک مرطوب کننده سبک آبرسانی کنید. مقدار زیادی آب بنوشید و میوه بخورید. علاوه بر مراقبت از پوست در هوای گرم، بهتر است روزانه ۲ تا ۳ لیتر آب بنوشید. نوشیدن آبمیوه‌های تازه می‌تواند به هیدراته ماندن پوست و

به گزارش فارس، بسیاری از افراد فصل تابستان را به دلیل پوشیدن لباس‌های آزاد و خنک، میوه‌های خوش طعم تابستانی، تعطیلات، مراقبت‌های کمتر برای پیشگیری از بیماری و... دوست دارند؛ اما گفتنی است که این فصل مانند سایر فصول آسیب‌ها و تهدیدهایی از جمله گرمازدگی، آفتاب سوختگی، تابش مستقیم پرتوهای یو وی بر پوست و

دفع سموم بدن کمک کند. علاوه بر نوشیدن آب، خوردن ماست و دوغ را هم در برنامه غذایی خود بگنجانید.

سبزیجات را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

استفاده از آنتی اکسیدان‌ها برای حفظ درخشندگی پوست بسیار اهمیت دارد؛ زیرا آنها حاوی ویتامین‌های ضروری، مواد مغذی و آنتی اکسیدان‌هایی هستند که تولید کلان را تقویت و باعث کاهش التهاب و پوست شما را از اثرات مضر خورشید محافظت می‌کنند.

محصولات آرایشی سبکتر انتخاب کنید

تعریق، گرما و چرب شدن بیشتر سطح پوست، باعث حساس‌تر شدن پوست در برابر محصولات آرایشی در فصل تابستان می‌شوند. از این رو، متخصصان پوست توصیه می‌کنند علاوه بر سبک کردن آرایش سطح پوست در فصل تابستان، از محصولات چندمنظوره کمک بگیرید تا نیاز به استفاده از لوازم آرایش در شما کمتر شود. به همین علت می‌توانید در تابستان به جای استفاده از انواع کرم پودرها یا ترکیبات پوشاننده مشکلات پوستی، از کرم ضدآفتاب حاوی رنگدانه کمک بگیرید.

پوست صورت را به خوبی مرطوب کنید

استفاده از یک مرطوب کننده متناسب با شرایط پوستی در فصل تابستان بسیار حیاتی و لازم است. بهتر است از مرطوب کننده‌هایی که دارای فرمول غیر چرب هستند متناسب با نوع پوست خود استفاده کنید و مرطوب کننده‌ای را انتخاب کنید که حاوی ترکیباتی مثل آنتی اکسیدان، ویتامین A و C نبوده و اگر دارای SPF باشد گزینه خیلی مناسبی برای استفاده در فصل تابستان خواهد بود.

مراقب پوست لب‌ها باشید

خشک و حساس شدن پوست لب‌ها جزو رایج‌ترین مشکلات پوستی در فصل تابستان است؛ زیرا بیشتر افراد از رسیدگی به پوست لب در این فصل غفلت می‌کنند. پوست لب‌ها باید در تمام روزهای تابستان با کمک کرم ضدآفتاب مخصوص لب یا ضدآفتابهای چندکاره پوشانده شود. بهتر است شب‌ها قبل از خواب، از محصولات مراقبت از لب که حاوی روی، ویتامین B و ویتامین E هستند نیز کمک بگیرید.

زیبایی

سرماخوردگی به دلیل خوابیدن با موی خیس

چقدر حقیقت دارد؟

خوابیدن با موهای خیس روی خود مو تأثیر می‌گذارد. به گفته متخصصان پوست و مو، موها در حالت خیس، ضعیف‌ترین وضعیت خود را دارند. خطری که در این حالت مو را تهدید می‌کند، شکستن ساقه آن است. این مسئله خصوصاً در صورت بافتن یا سفت بستن مو در حالت خیس، آسیب‌پذیری و تنش مضاعفی را به ساقه مو تحمیل می‌کند. خوابیدن با موهای خیس هم‌چنین منجر به گره خوردن بیشتر موها می‌شود. اگر فرصت نمی‌کنید موها را قبل از خواب خشک کنید، ترجیحاً آن را نپندید و با موی باز و رها بخوابید. اگر امکان خشک کردن موها فراهم نبود، چه کنیم؟

اگر خشک کردن کامل موها قبل از خواب برایتان ممکن نیست، با رعایت این موارد می‌توانید تا حدی آسیب‌های احتمالی را کاهش دهید: روغن نارگیل به موهای خود بمالید. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد روغن نارگیل از موهای خیس در برابر شکستن محافظت می‌کند. این روغن میزان جذب آب را کاهش می‌دهد، بنابراین مو کمتر در معرض آسیب قرار می‌گیرد.

اگر اگزمای سبورئیک دارید، این کار توصیه نمی‌شود، زیرا روغن نارگیل سبب تشدید این بیماری می‌شود. از نرم‌کننده استفاده کنید. نرم‌کننده کمک می‌کند تا کوتیکول مو بسته شود و از این طریق اصطکاک و شکستگی تار مو کاهش یابد.

با موی باز بخوابید. اگر می‌توانید بلافاصله موی خیس را بشوای و بکشید یا در وضعیتی قرار بگیرید که مو در هوای طبیعی خشک شود. هرچه آب خارجی کمتری در موهای خود داشته باشید، میزان آسیب‌های خارجی هم به حداقل می‌رسد. هم‌چنین حتماً قبل از خواب موهای خود را باز کنید تا از هرگونه استرس اضافی روی تار مو پیشگیری کنید.

از روپالشی ابریشمی استفاده کنید. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد خوابیدن روی روبالشی ابریشمی برای پوست بهتر است، زیرا از خشکی پوست جلوگیری می‌کند و سطحی بدون اصطکاک دارد که برای مو مناسب‌تر است.

به گزارش سلامت نیوز اگر فقط به علت باور «خوابیدن با موی خیس منجر به سرما خوردگی می‌شود» از دوش گرفتن در اواخر شب صرف‌نظر می‌کنید چون خستگی زیاد هم مانع از بیدار ماندن و مشوار کشیدن موها می‌شود، این مطلب را بخوانید.

به نظر می‌رسد «سرماخوردگی» به لطف فرهنگ عامه و باور مادران و مادر بزرگ‌های محافظه کار، شایع‌ترین نگرانی در این زمینه است. طبق گفته پزشکان و متخصصان، هیچ مدرکی دال بر سرماخوردگی ناشی از رفتن به رختخواب با موهای خیس وجود ندارد. زمانی که فرد سرما می‌خورد، به دلیل ابتلا به ویروس است. بیش از ۲۰۰ ویروس عامل سرماخوردگی وجود دارد، که راینو ویروس شناخته‌شده‌ترین آنهاست. این ویروس از طریق بینی، دهان یا چشم‌ها وارد بدن می‌شود و زمانی که فرد مبتلا عطسه، سرفه یا صحبت می‌کند، از طریق ذرات در هوا پخش می‌شود. همچنین با لمس سطح آلوده یا تماس فیزیکی با فرد آلوده، امکان ابتلا وجود دارد.

اگرچه خوابیدن با موهای خیس باعث سرماخوردگی نمی‌شود، اما متخصصان معتقدند این کار خطر ابتلا به عفونت قارچی پوست سر را افزایش می‌دهد. از همین رو توصیه می‌شود در صورت امکان با موهای خشک بخوابید، قارچ‌هایی مانند مالاسزیا می‌توانند منجر به بیماری‌هایی مانند شوره سر یا درماتیت شوند.

علاوه بر پوست سر، سطح بالش نیز محل مناسبی برای رشد قارچ است؛ چرا که این موجودات معمولاً در یک محیط گرم رشد می‌کند و روبالشی و بالش مرطوب بستر مناسبی را جهت این امر مهیا می‌کند. یک مطالعه قدیمی با محوریت فلور قارچی موجود بر روی رختخواب، بین ۴ تا ۱۶ گونه قارچی را در هر بالش آزمایش‌شده کشف کرد؛ که یکی از آن موارد «اسپیزیلوس فومیگاتوس» بود. گونه‌ای رایج از قارچ‌ها که مسئول ایجاد عفونت‌های شدید در افراد با سیستم ایمنی ضعیف است. هم‌چنین این عامل در تشدید علائم آسم نیز مؤثر است. شکستگی تار مو



از مهم‌ترین نکاتی که باید به آن توجه کنید این است که هر روش درمانی یا زیبایی را در کدام کلینیک و توسط کدام پزشک انجام می‌دهید. چه قصد انجام اندولیفیت را داشته باشید چه هایفو تراپی، باید به اندازه کافی تحقیق کنید و بهترین دکتر اندولیفیت و هایفو را انتخاب کنید.

کلینیک فوق تخصصی جردن با استفاده از پیشرفته‌ترین فناوری‌ها و دستگاه‌های روز دنیا، بالاترین سطح خدمات در زمینه پوست و مو را با حضور تیم کاملی از تکنسین‌ها، دستگاه‌های پزشکی، پزشکان و متخصصین پوست زیر نظر دکتر نیلوفر زاده (نفر اول اندولیفیت دنیا) ارائه می‌دهد. متخصصین این کلینیک تجربیات کاملی در زمینه پیشگیری، تشخیص و درمان حوزه پوست و مو، جوانسازی پوست و زیبایی دارند. کلینیک جردن مجهز به جدیدترین و معتبرترین دستگاه‌های ساخت آمریکا و اروپا است که همگی دارای تأییدیه‌های CE و CE می‌باشند. همچنین کلینیک پوست و مو جردن اولین مرکز پیوند مو در ایران بوده و دارای بیشترین پرونده در این حوزه می‌باشد. برای دریافت مشاوره رایگان می‌توانید با شماره ۰۲۱۴۵۶۴۰ تماس حاصل فرمائید.

جمع بندی

در این مقاله سعی کردیم به شما اطلاعاتی درباره دو روش زیبایی هایفو و اندولیفیت ارائه کنیم. در پاسخ به سوال اندولیفیت بهتر است یا هایفو باید گفت پاسخ این سوال کاملاً بستگی به نظر پزشک شما دارد تا با توجه به شرایط پوستی شما بهترین تصمیم گرفته شود. می‌توانید کارهای زیبایی و درمانی خود از جمله هایفو و اندولیفیت را در کلینیک زیبایی جردن انجام دهید تا از نتیجه درمان بالاترین حد رضایت را داشته باشید. کلینیک جردن مفتخر است با ارائه برترین خدمات زیبایی و جلب رضایت حداکثری مشتریان و زیابجویان آماده خدمت‌رسانی به بیماران عزیز باشد.

اندولیفت بهتر است یا هایفو؟ نظر

متخصصان کدام است؟

این روش یک روش غیر تهاجمی و بدون جراحی است و نیازی به ایجاد برش پوست نیست

دوره نقاهت ندارد و پس از انجام این روش می‌توان می‌توانید فعالیت‌های روزانه خود را از سر بگیرید

امنیت بالایی دارد.

عوارض اندولیفیت

در صورتی که اندولیفت توسط یک پزشک متخصص و باتجربه انجام شود، عوارض خاصی نخواهد داشت. عوارضی مانند التهاب و کبودی جزو عوارض معمول این روش هستند و بعد از چند روز بهبود می‌یابند. هایفو چیست؟

هایفو تراپی یک روش برای جوانسازی پوست است که از انرژی اولتراسوند برای رفع افتادگی و از بین بردن چربی اضافی در ناحیه مورد نظر استفاده می‌کند. در این روش امواج اولتراسوند زیر پوست تابش می‌شود تا گرما ایجاد شود، سلول‌های چربی از بین بروند و کلاژن سازی در پوست تحریک شود.

کاربرد هایفو تراپی در بخش‌های مختلف صورت است و یک روش غیر تهاجمی و غیر جراحی برای جوانسازی پوست است که در نواحی زیر استفاده می‌شود و کاربرد دارد:

لیفت صورت و رفع افتادگی

لیفت و کاهش غبغب

کاهش منافذ باز پوست

کاهش خطوط ریز و چین و چروک

لیفت ابرو

بینی

از بین بردن چربی شکم

هایفو تراپی واژینال

اندولیفیت بهتر است یا هایفو؟ نظر متخصصان کدام است؟

در ادامه به مزایا و معایب هایفو تراپی اشاره می‌کنیم:

مزایای هایفو تراپی

برخی از اصلی‌ترین مزایای هایفو عبارتند از:

روشی موثر و برای جوانسازی پوست

روشی غیر تهاجمی و بدون جراحی

روشی بی خطر و ایمن

بدون نیاز به بستری شدن

عوارض هایفو تراپی

معمولاً هایفو تراپی عوارض زیادی ندارد و عوارض معمول مثل کمی درد یا قرمزی و تورم خفیف بعد از چند روز از بین خواهد رفت.

اندولیفیت و هایفو هر دو روشی برای جوانسازی و سفت کردن پوست هستند. سوالی که برای خیلی از افراد پیش می‌آید این است که اندولیفیت بهتر است یا هایفو. در این نوشته از مجله سلامت نیوز، درباره این که اندولیفیت بهتر است یا هایفو و درباره هر کدام از این روش‌ها توضیحاتی ارائه می‌دهیم.

اندولیفیت و هایفو هر دو روشی برای جوانسازی و سفت کردن پوست هستند. سوالی که برای خیلی از افراد پیش می‌آید این است که اندولیفیت بهتر است یا هایفو. برای این که بدانید کدام روش بهتر است لازم است اطلاعاتی درباره هر کدام از این روش‌ها داشته باشید تا با مشورت پزشک بتوانید تصمیم بهتری بگیرید. درباره این که اندولیفیت بهتر است یا هایفو و درباره هر کدام از این روش‌ها توضیحاتی ارائه می‌دهیم. تا انتها با ما همراه باشید.

اندولیفیت چیست؟

در پایخ به این سوال که اندولیفیت چیست باید بگوییم اندولیفیت یک روش جدید و غیر تهاجمی جوانسازی پوست است که با استفاده از لیزر بافت‌های عمقی پوست را جهت ساخت کلاژن تحریک می‌کند و باعث سفت شدن و کاهش افتادگی پوست می‌شود. در این روش فیبری بسیار نازک وارد پوست می‌شود، پس از آن در حد فاصل بین بافت چربی و بخش عمیق لایه درم قرار می‌گیرد و لیزر دایود از طریق فیبر دیگری به این فیبر متصل می‌گردد. با جابه جا کردن فیبر در این ناحیه انرژی لیزر دایود در طیف مادون قرمز تابانده می‌شود.

اندولیفیت به صورت سریایی و بدون بیهوشی انجام می‌شود و برای جوانسازی صورت و سایر نواحی بدن استفاده می‌شود. برخی از کاربردهای اندولیفیت عبارتند از:

سفت کردن پوست و رفع افتادگی پوست

از بین بردن چربی‌های اضافی مانند غبغب

اصلاح زوایای صورت

کلاژن سازی

افزایش حرارت و تحریک ساخت عروق

اندولیفیت بهتر است یا هایفو؟ نظر متخصصان کدام است؟

در ادامه به مزایا و معایب اندولیفیت اشاره می‌کنیم:

مزایای اندولیفیت

اندولیفیت مزایای زیادی دارد که برخی این مزایا عبارتند از:

طرز تهیه یتیمچه



یتیمچه یکی از انواع غذاهای ساده و خوشمزه ایرانی است که مواد اصلی تشکیل دهنده آن بادمجان و گوجه فرنگی هستند. این غذای خوشمزه معمولاً بدون گوشت تهیه می شود، البته اگر بخواهیم این غذا را به صورت مجلسی تر درست کنیم، می توانیم مقداری گوشت تکه ای یا گوشت چرخ کرده نیز به یتیمچه اضافه کنیم. ابتدا بادمجان ها را پوست می گیریم و می شویم و با دستمال تمیز آن ها را خشک کرده و از وسط نصف می کنیم و روی تخته آشپزخانه در اندازه های ۲ الی ۳ سانتی متر آن ها را خرد می کنیم تا بادمجان های کوچک مکعب شکلی داشته باشیم.

پیازها را پوست می گیریم و می شویم و از وسط نصف می کنیم و روی تخته آشپزخانه نگینی خرد می کنیم و داخل تابه ای ترجیحاً بزرگ روغن می ریزیم و روی حرارت قرار می دهیم تا داغ شود و پیازها را داخل تابه می ریزیم و تفت می دهیم تا سبک شوند

بعد اجازه می دهیم تا به رنگ طلایی شوند. سیرها را نیز پوست می گیریم و می شویم و مانند پیازها روی تخته آشپزخانه نگینی خرد می کنیم و زمانی که پیازها طلایی شدند آن ها را در بشقاب می ریزیم و کنار می گذاریم و سیرها را داخل تابه می ریزیم

سپس کمی تفت می دهیم و بعد بادمجان های خرد شده را اضافه می کنیم و تفت می دهیم تا سرخ شوند و بعد پیازهای سرخ شده را اضافه می کنیم و همگی مواد را تفت می دهیم. گوجه فرنگی ها را می شویم و روی تخته آشپزخانه ریز خرد می کنیم

سپس به مواد داخل تابه می افزاییم و لفل سیاه، زردچوبه، کمی نمک روی مواد می باشیم و همگی مواد را مخلوط می کنیم و نصف لیوان آب داغ روی مواد می ریزیم و درب تابه را می گذاریم و حرارت را بسیار ملایم می کنیم تا مواد کاملاً پخته شوند.

حدوداً ۲۰ ای ۳۰ دقیقه این غذا آماده می شود. زمانی که غذا به روغن افتاد یعنی آماده شده و می توانید از روی حرارت تابه را بر دارید. (می توانید ۱ قاشق رب گوجه فرنگی را نیز در روغن تفت دهید و به مواد اضافه کنید) یتیمچه را را در بشقاب می کشیم و با نان و ترشی یا سبزی خوردن تازه نوش جان کنید.

در برخی شهرها به مواد یتیمچه سیب زمینی هم اضافه می کنند، اگر مایلید یتیمچه را با سیب زمینی درست کنید برای مقدار مواد این دستور یک سیب زمینی بزرگ را به صورت حبه ای خرد کنید سپس به صورت آپیز یا سرخ شده به یتیمچه اضافه کنید.

تسکین خارش نیش پشه با این صبحانه



مسالوی بلغور جو دوسر و آب گرم را با هم ترکیب و آن را مخلوط کنید تا به قوام غلیظ برسد. محل های نیش پشه را با دقت انتخاب کنید و خمیر چسبنده را روی آنها بمالید و مطمئن شوید که آنها را کاملاً پوشانید، بگذارید حدود ۱۰ دقیقه قبل از شستشو یا پاک کردن روی پوست بماند.

حمام بلغور جو دوسر ممکن است گزینه خوبی برای زمانی باشد که نقاط خارش زیادی دارید. وان حمام خود را با آب گرم (نه خیلی داغ) پر کنید و مقداری بلغور جو دوسر (حدود یک یا دو فنجان) در آب آسیاب شده داخل وان شوید و مطمئن شوید که بپاشید. در آب بمانید و مطمئن شوید که مکان نیش پشه را در آب بلغور جو دوسر فرو برده‌اید و حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قبل از اینکه خودتان را خشک کنید در این آب استراحت کنید. مانند طولانی مدت در حمام بلغور جو دوسر می‌تواند پوست شما را خشک کند. البته به علائم آلرژی مرتبط با جو دوسر توجه کنید، اگر به این ماده حساسیت دارید، ممکن است پوست شما احساس خارش کند و قرمز یا تحریک شود. اگر این اتفاق رخ داد، معمولاً آنتی‌هیستامین‌های بدون نسخه موثر هستند .

از پیاده‌روی طولانی به خانه برگشتید، این درمان خانگی را امتحان کنید. بلغور جو دوسر کلونیدی، دانه جو دوسر آسیاب شده، بهترین مورد برای این کار است. می‌توانید آن را مستقیماً از فروشگاه تهیه کنید یا جو معمولی بدون طعم را در غذاساز خرد کنید تا پودر شود. در واقع، بلغور جو دوسر کلونیدی، ماده‌ای موثر برای انواع مشکلات خارش پوستی مانند اگزما، کهیر، پسوریازیس، مسمومیت با پیچک سمی، پوست خشک و حتی آفتاب سوختگی است. به همین دلیل است که حمام بلغور جو دوسر برای تسکین جوش توصیه می‌شود. متخصصان در مورد حمام بلغور جو دوسر، روش‌هایی ارائه کردند که می‌توانید برای نیش پشه‌های خارش دار به سراغ آنها بروید. **استعمال بلغور جو دوسر روی نیش پشه**

خمیری که از بلغور جو دوسر کلونیدی تهیه شده است را روی پوست قرار دهید و یا در حمام بلغور جو دوسر کلونیدی قرار بگیرید، هر دو مورد می‌توانند برای درمان نیش پشه موثر باشند. حمام مزیت اضافه‌ای دارد که شما را آرام و ذهن شما را از خارش دور می‌کند. برای درست کردن خمیر، کافی است مقدار

نیش زدن پشه‌ها جلوگیری کنید و همه ما می‌دانیم که بعد از نیش زدن چه اتفاقی رخ می‌دهد؛ خارش.

برای آن دسته از ما که برای تسکین خارش نیش پشه در قفسه‌های داروی خود جستجوی می‌کنیم، صبحانه محبوبی وجود دارد که می‌تواند درمان خانگی موثر در رفع خارش نیش پشه را دو چندان کند. ما در مورد بلغور جو دوسر صحبت می‌کنیم.

رفع خارش نیش پشه با بلغور جو دوسر

بر اساس نتایج تحقیقی که در سال ۲۰۲۱ در مجله Foods منتشر شد، بتا گلوکان یا OBG موجود در جو دوسر دارای خواص تسکین‌دهنده، مرطوب‌کننده و ضد خارش است. بلغور جو دوسر سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و لیپیدهاست.

جو دوسر با خواص ضد التهابی تسکین‌دهنده خارش است پوست را مرطوب می‌کند و التهاب را برای تسکین پوست تحریک شده و خارش به هر دلیلی کاهش می‌دهد.

به جای خاراندن نیش پشه، دفعه بعد که

صبحانه محبوبی وجود دارد که می‌تواند خارش نیش پشه شما را تسکین دهد. با روزهای گرم تابستان، پشه‌های مزاحم از راه می‌رسند و در حالی که فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، تماشای ستارگان و گردش در طبیعت دوباره امکان‌پذیر می‌شوند اما شما با واقعیت محافظت از خود در برابر این حشرات نیز روبرو خواهید بود. کیتوزان پس از ورود به سلول می‌تواند با DNA پیوند خورده و از تولید RNA جلوگیری کند و سنتز پروتئین را نیز مهار می‌کند همچنین نانو کامپوزیت‌های کیتوزان می‌توانند با افزایش تجمع ماکروفاژها و فعال‌سازی آن‌ها و القای آزادسازی سیتوکین‌ها، مقاومت در برابر عفونت‌های میکروبی ایجاد کنند.

اتفاق دیگری در این ماه‌های گرم رخ می‌دهد، پشه برخی افراد را نیش می‌زند و برخی به نظر می‌رسد به‌طور جادویی مصون از نیش پشه هستند. اگر شما یکی از افرادی هستید که پشه‌ها را به سمت خود جذب می‌کنید، شاید سعی می‌کنید وقتی بیرون می‌روید با شلوارهای بلند و پیراهن‌های آستین بلند از خود محافظت کنید اما همان‌طور که سعی می‌کنید خود را بپوشانید، هنوز کاملاً ممکن نیست که از

استفاده از نوشیدنی خنک حاوی کمی نمک برای گرمازدگی

بیمار بنوشانید، همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری شکر یا پودر شربت را برای افزایش کالری نوشیدنی به آن اضافه کنید ولی اگر فرد کودک یا سالمند است بهتر است او را به بیمارستان منتقل کنید.

به گفته وی، بهتر است اگر چنانچه افراد سالمند در محیط گرم به مدت طولانی قرار داشتند؛ در معرض باد مستقیم پنکه یا کولر قرار بگیرند.

صابری نیا به والدین هشدار داد: هرگز کودک را در اتومبیل تنها نگذارند، دما در اتومبیلی که ساکن در مقابل نور خورشید است به شدت بالا می‌رود و باعث آسیب‌های شدید جسمی به کودکان می‌شود.

وی به افرادی که در اثر گرمای شدید سطح هوشیاری خود را از دست داده‌اند توصیه کرد: این افراد حتماً باید در اولین فرصت به بیمارستان مراجعه کنند، تا از طریق اقدامات پزشکی درمان شوند.



خالص استفاده نشود.

صابری نیا استفاده از یک نوشیدنی خنک حاوی کمی نمک را به افرادی که در معرض گرمای شدید قرار گرفته‌اند توصیه کرد و افزود: برای این کار می‌توانید مثلاً یک قاشق چای‌خوری نمک را در یک لیتر آب حل کنید و به مدت یک ساعت کم کم آن را به

بپیچید، بیمار را در معرض باد خنک قرار دهید، می‌توانید روی دست‌ها و پاها بیمار آب بریزید و همزمان ماساژ دهید و از کرم‌های ضد سوختگی استفاده کنید. وی گفت: با توجه به اینکه هوای گرم باعث تعریق می‌شود و بدن نمک زیادی را دفع می‌کند، بهتر است برای جایگزینی از آب

اصلی ترین خواص اسطوخودوس



اسطوخودوس یا گل‌های لاوندِر که نام دیگر آن لاواندا است از خانواده نعنائیان است. اسطوخودوس گیاهی چند ساله به شکل بوته کوچک به طول نیم متر است. گل‌های اسطوخودوس دارای گل‌های کوچک خوشه‌ای آبی یا قرمز سیر تا بنفش دارد. بخش مورد استفاده این گیاه سرشاخه‌های برگ‌دار و گل‌دار آن است که علاوه بر مصارف درمانی، اسانس گیری نیز از آن‌ها به عمل می آید. گیاه اسطوخودوس یا همان گل‌های لاوندِر سرشار از خاصیت و فوایدی است که برای آرامش جسم و روح مفید است. برخی از این خواص عبارتند از اثر مقوی در رفع آسم، درمان زخم‌های کهنه، درمان تهوع، سلامت پوست و مو، تقویت معده، پاکسازی کبد و... هستند. در این مطلب از غفاری دایت بررسی می‌کنیم خواص اسطوخودوس چیست، طبع اسطوخودوس کدام است و در نهایت به مضرات اسطوخودوس می‌پردازیم.

اسطوخودوس و خواص آن
اسطوخودوس خواص درمانی بسیار زیادی دارد، در اینجا به بیان برخی از خواص اسطوخودوس می‌پردازیم.

درمان سردرد
طب سنتی بر این باور است که نوشیدن عصاره حاصل از برگ‌های گیاه لاوندِر در بهبود و تسکین سردرد موثر است. این داروی گیاهی طعمی تلخ و گس دارد؛ اما خاصیت و تاثیرگذاری آن به قدری زیاد است که بیماران راضی به تحمل طعم این گیاه دارویی می‌شوند. اسطوخودوس برای درمان سردردهای میگرنی کاربرد دارد. درمان سردردهای میگرنی از خواص بابونه نیز محسوب می‌شود.

کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی
اسطوخودوس حاوی مقادیر بالایی لینانول است و از این طریق به کاهش فشار خون بالا و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی و آترواسکلروزیس کمک می‌کند. با توجه به اینکه اسطوخودوس گردش خون در بدن را بهبود می‌بخشد، استفاده موضعی و خوراکی از این گیاه دارویی باعث تنظیم ضربان قلب و کنترل تپش قلب می‌شود.

درمان زخم دهانی
دو قطره روغن اسطوخودوس سه بار در روز می‌تواند به بهبود زخم‌های دهانی کمک کند.

کاهش استرس
رایحه اسطوخودوس سبب کاهش استرس و اضطراب و همچنین ایجاد حس آرامش در فرد می‌شود. روغن اسطوخودوس سیستم عصبی بدن را آرام می‌کند و با رایحه تازماش، استرس و خستگی را کاهش می‌دهد. خواص اسطوخودوس همچنین سبب تسکین دردهای کرامپ ناشی از قاعدگی می‌شود.

درمان بی‌خوابی
نوشیدن چای لاوندِر قبل از خواب به افرادی که اختلال خواب دارند و شب‌ها چندین بار از خواب می‌پرند، کمک می‌کند تا به مرور خوابی آرام و بی‌دغدغه را تجربه کنند.

لاغری و کاهش وزن سریع
متخصصان طب سنتی مصرف چای اسطوخودوس را از بهترین داروهای گیاهی برای تقویت معده و افزایش عملکرد آن می‌دانند.

پاکسازی کبد
از دیگر خواص اسطوخودوس پاکسازی کبد چرب است. اسطوخودوس برای بیماری‌های کبدی و طحال و مجاری ادرار مفید است. گیاه اسطوخودوس باتوجه به اینکه می‌تواند در پاکسازی کبد مفید باشد، باعث پیشگیری از بسیاری بیماری‌ها و اختلالات کبدی می‌شود.

درمان سرفه
نوشیدن چای یا جوشانده برگ‌های خشک شده اسطوخودوس در کاهش التهاب و تورم دستگاه تنفسی مناسب است و موجب درمان سرفه می‌شود.

درمان سرماخوردگی
بخور در دوران سرماخوردگی با اسطوخودوس سبب باز شدن مجاری تنفسی می‌شود. استفاده از بخور اسطوخودوس پنج قطره روغن اسطوخودوس را به یک کاسه آب داغ اضافه کنید و سپس به مدت ۱۵ دقیقه بخور دهید. اسطوخودوس با خواص ضدعفونی کننده و ضدالتهابی خود التهابات بینی را بهبود می‌بخشد.

پیشگیری از آفتاب‌سوختگی
برای پیشگیری از آفتاب سوختگی و پوسته پوسته شدن توسط نور آفتاب عصاره اسطوخودوس گزینه ای بسیار مناسب است. همچنین برای درمان عفونت‌های پوستی یکی از بهترین گزینه‌ها روغن اسطوخودوس است

کاهش تشنج و اسپاسم عضله
اسطوخودس کانال‌های کلسیم را مسدود می‌کند و از این طریق مانع از اسپاسم می‌شود. روغن اسطوخودوس به کاهش تشنج و اسپاسم کمک می‌کند. ماساژ ناحیه شکم با روغن اسطوخودوس و جذب آن موجب می‌شود که اسپاسم‌های دستگاه گوارش به ویژه در ناحیه روده ها درمان شود.

درمان مشکلات معده
چای اسطوخودوس از بهترین گیاهان دارویی برای تقویت و افزایش عملکرد معده است.

طبع اسطوخودوس
بر اساس گفته متخصصین طب سنتی مزاج اسطوخودوس مانند سنبل العلیب، گرم و خشک است. از اسطوخودوس می‌توان دمنوش لاغری تهیه کرد یا روغن آن را در آروماتراپی استفاده نمود. طبع روغن اسطوخودوس نیز همچون طبع اسطوخودوس گرم و

خشک است.

عرق اسطوخودوس
اسطوخودوس دارای طعم تلخ و تند است که استفاده از آن را دشوار می‌کند؛ به همین دلیل برای بهره بردن از خواص بی‌نظیر آن می‌توان از عرق اسطوخودوس استفاده کرد که تمام خواص گیاه اسطوخودوس را داراست. عرق اسطوخودوس تلخ نیست و حتی مصرف آن در قالب شربت بسیار خوشایند است.

عرق اسطوخودوس دارای خواص و فواید بسیاری زیادی است که در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره خواهیم کرد:

سلامت پوست
همچون خواص اسطوخودوس برای پوست، عرق اسطوخودوس نیز حاوی آنتی اکسیدان‌های مفید برای سلامت پوست است. عرق اسطوخودوس دارای خواص آنتی بیوتیک است و التهاب پوست را کاهش می‌دهد.

از خواص عرق اسطوخودوس برای پوست می‌توان به

درمان جوش، جای جوش، جای نیش حشرات، آکنه و کاهش واکنش‌های آلرژیک اشاره کرد. اسطوخودوس حاوی انواع آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و مواد مغذی برای پوست است و به درمان آگزما کمک می‌کند. عرق اسطوخودوس خاصیت ترمیم کنندگی پوست

دارد و ضدالتهاب است.

برای استفاده از این ویژگی عرق اسطوخودوس می‌توان از یکی از این راه‌ها استفاده کرد:

۱. یک قاشق چای‌خوری عرق اسطوخودوس+روغن زیتون+روغن آفتاب گردن را ترکیب کنید؛ ترکیب حاصل برای از بین بردن التهاب پوست مفید است. ۲. یک قاشق چای‌خوری عرق اسطوخودوس+روغن نارگیل یا روغن آرگان را ترکیب کنید و ترکیب حاصل را به صورت خود بمالید و بعد از ۱۵ دقیقه با آب ولرم آب‌کشی کنید. (دو بار در روز به مدت ۱۴ روز استفاده کنید) این ترکیب به شادابی و لطافت پوست کمک می‌کند.

سلامت مو

جلوگیری از ریزش مو و افزایش سرعت رشد مو از جمله فواید عرق اسطوخودوس برای سلامت مو هستند. عرق اسطوخودوس همچنین دارای خواص ضدمیکروبی و ضدالتهابی است که می‌تواند به درمان شوره سر و خارش پوست سر کمک کند.

با افزودن عرق اسطوخودوس به شامپوی خود یا افزودن دو قاشق چای‌خوری عرق اسطوخودوس و کمی روغن نارگیل به آن از ترکیب حاصل به عنوان ژل سر استفاده کنید.

ترکیب عرق اسطوخودوس+روغن نارگیل+اسانس سدر را تهیه کنید و پوست سر را با آن ماساژ دهید؛ پس از سه ماه سبب کاهش ریزش مو، افزایش سرعت رشد موها می‌شود. این ترکیب از سفید شدن موها نیز جلوگیری کرده و سبب درخشندگی موها می‌شود.

درمان یبوست
عرق اسطوخودوس می‌تواند نفخ و یبوست را نیز درمان کند.

مغز و بهبود عملکرد آن
از جمله خواص عرق اسطوخودوس برای مغز می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

افزایش حافظه، کاهش ورم‌های بافت عصبی،

پاکسازی مایع مغزی نخاعی و...

همچنین برای درمان سردرد با عرق اسطوخودوس می‌توانید آن را در هوا اسپری کنید و یا همراه با چای خود عرق اسطوخودوس نیز میل کنید. همچنین ماساژ شقیقه‌ها با ترکیب عرق اسطوخودوس و روغن

نارگیل می‌تواند برای درمان سردرد مفید باشد.

کاهش قند خون

عرق اسطوخودوس دارای خاصیت آنتی اکسیدانی است و می‌تواند تا حد زیادی استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش دهد. همچنین عرق اسطوخودوس جذب گلوکوز در بدن را کاهش می‌دهد.

مشکلات تنفسی
عرق اسطوخودوس دارای خاصیت آنتی اکسیدانی و آنتی بیوتیک است و می‌توان از آن برای کاهش علائم سرماخوردگی مثل گلودرد، عفونت های گلو، سرفه، گرفتگی بینی و... استفاده کرد.

تب بر

عرق اسطوخودوس خاصیت ادرارآوری دارد و سبب افزایش تعریق می‌شود که تعریق و افزایش ادرار به کاهش تب کمک می‌کنند. تب بر بودن از خواص بابونه نیز هست.

سلامت قلب

عرق اسطوخودوس می‌تواند سبب کاهش کلسترول خون، کاهش غلظت خون و مانع از تشکیل لخته خونی شود. از همین رو در سلامت قلب و پیشگیری از سکته قلبی مفید است.

درمان بی‌خوابی

برای درمان بی‌خوابی عرق اسطوخودوس را در هوا اسپری کنید. همچنین می‌توانید ترکیب عرق اسطوخودوس و روغن نارگیل را پشت گردن خود بمالید.

کاهش استرس و اضطراب

عرق اسطوخودوس می‌تواند در کاهش علائم استرس، اضطراب، افسردگی و خستگی موثر باشد. بوی عرق اسطوخودوس برای آرامش اعصاب مفید است، می‌توانید آن را در هوا اسپری کنید. علاوهبر آن استفاده از عرق اسطوخودوس به‌صورت خوراکی نیز می‌تواند در درمان کاهش استرس و اضطراب مفید باشد.

کاهش درد مفاصل

عرق اسطوخودوس ضد درد و ضد التهاب است و همچنین باعث افزایش گردش خون می‌شود. در نتیجه از عرق اسطوخودوس می‌توان برای کاهش درد مفاصل بهره برد.

تخوه مصرف اسطوخودوس

۱. اسطوخودوس را به صورت دمنوش میل کنید
دمنوش اسطوخودوس یکی از بهترین جوشانده های گیاهی می باشد که می تواند خواص شگفت انگیزی برای روحیه و سلامت ما داشته باشد. این دمنوش برای کسانی که دنبال لاغری می باشند و همچنین کسانی که نیاز به کاهش اضطراب و افسردگی می باشد می تواند فوق العاده باشد.

طرز تهیه دمنوش اسطوخودوس به این شکل می باشد که ۳ قاشق از این گیاه را به همراه یک برگ به لیمو درون توپک چای بریزد و سپس آب جوش را روی آن ریخته و قوری را برای دم کشیدن بر روی یک حرارت غیر مستقیم قرار دهید.

مدت زمان لازم برای دم کشیدن این چای گیاهی در حدود ۲۰ دقیقه می باشد و بعد از آماده شدن می توانید آن را با مقداری عسل نوش جان کنید.

بهترین زمان مصرف برای این دمنوش شب ها می باشد. از آنجایی که این گیاه هیچگونه کافئینی ندارد برای خواب شما هیچگونه مشکلی ایجاد نمی کند، بر خلاف چای و قهوه!

۲. عصاره اسطوخودوس
درباره‌ی اینکه هر روز باید چه مقدار از عصاره‌ی

لاوندِر را مصرف کنید تجویز خاصی وجود ندارد. در رایحه‌درمانی برای استفاده از عصاره‌ها معمولا دو روش استفاده‌ی موضعی و استنشاقی توصیه می‌شود. بر اساس اصول علمی رایحه‌درمانی، برای مصرف عصاره‌ی اسطوخودوس می‌توانید ازهر دو روش استفاده کنید. هر دو روش پیام را به سامانه‌ی لیمبیک انتقال می‌دهند. سامانه‌ی لیمبیک ناحیه‌ای از مغز است

که روی دستگاه عصبی تأثیر می‌گذارد و به تنظیم احساسات کمک می‌کند.

یکی از رایج‌ترین روش‌ها برای استفاده از عصاره‌ی اسطوخودوس، ترکیب آن با یک روغن رقیق کننده مانند روغن جوجوبا یا بادام شیرین است. می‌توانید از عصاره‌ی رقیق‌شده‌ی اسطوخودوس در حمام استفاده کنید یا اینکه پوستتان را با آن ماساژ دهید. همچنین می‌توانید چند قطره از این عصاره را روی پارچه‌ای بریزید و آن را استنشاق کنید یا از دستگاه بخور استفاده کنید. البته نباید عصاره‌ی رقیق‌شده را داخل دستگاه بخور بریزید.

خواص اسطوخودوس

از خواص قطره اسطوخودوس می‌توان به درمان اضطراب و بی‌خوابی اشاره کرد. همچنین قطره اسطوخودوس به درمان زودانالی ناشی از استرس نیز کمک می‌کند. قطره اسطوخودوس همچنین به افزایش طول مدت خواب کمک می‌کند.

قطره اسطوخودوس (اسانس اسطوخودوس) دگرانولاسیون ماست سل‌ها را مهار می‌کند، از واکنش‌های آلرژیک جلوگیری می‌کند و اثر ضدحساسیتی نیز دارد.

مضرات اسطوخودوس

اسطوخودوس در کنار تمام فواید و خواص بی‌نظیر خود در صورت حد اعتدال، ممکن برخی مضرات هم داشته باشد.

اسطوخودس می‌تواند منجر به کند شدن سیستم عصبی مرکزی شود از همین رو به بیمارانی که عمل جراحی دارند توصیه می‌شود از دو هفته قبل از عمل جراحی اسطوخودوس مصرف نکنند.

روغن اسطوخودوس در پوست بعضی از افراد ممکن است حساسیت ایجاد کند. گفتیم طبع اسطوخودوس، روغن اسطوخودوس و دمنوش اسطوخودوس گرم و خشک است؛ بنابراین مصرف آن به افرادی که مزاج صفراوی دارند توصیه نمی‌شود. همچنین مصرف چای و دمنوش اسطوخودوس به زنان باردار و شیرده توصیه نمی‌شود.

اسطوخودوس سبب بر هم خوردن تعادل هورمونی در بدن نوزادان و کودکان پسر می‌شود و خطر ابتلا به ژنیکوماستی (رشد غیر طبیعی سینه در پسران) را افزایش می‌دهد.

اسطوخودوس می‌تواند با برخی از داروها تداخل داشته باشد؛ برای مثال مصرف همزمان این گیاه دارویی با داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین و ملایکس می‌تواند باعث افزایش خون‌ریزی شود. خواص اسطوخودوس و لاغری

شاید برای شما نیز جالب باشد که استفاده از برخی گیاهان دارویی که به آرامش اعصاب و درمان بی‌خوابی کمک می‌کنند؛ می‌تواند تأثیر زیادی در کاهش وزن و درمان پرخوری عصبی داشته باشد. به همین دلیل از خواص اسطوخودوس در لاغری نیز می‌توانید استفاده کنید. با این‌همه برای دستیابی به هدف لاغری، باید از یک رژیم لاغری اصولی نیز استفاده کنید تا بتوانید در مدت زمانی معین به وزن دلخواه برسید.

این دمنوش را در روزهای گرم

تابستان بنوشید



به گزارش تسنیم، محمدابراهیم زحلی‌نژاد با بیان اینکه طب ایرانی، دمنوش آب زرشک را برای رفع عطش و جلوگیری از تهوع و استفراغ ناشی از گرما زدگی توصیه می‌کند، اظهار کرد: آب زرشک یک نوشیدنی مفید برای سلامتی است که به دلیل وجود آنتی‌اکسیدان‌های متنوع و ویتامین B به تقویت سیستم ایمنی بدن و کاهش التهاب کمک زیادی می‌کند.

وی افزود: مصرف آب زرشک در تابستان می‌تواند از گرمازدگی جلوگیری و احساس خوبی ایجاد کند. برای تهیه دمنوش زرشک، توصیه می‌شود یک کیلوگرم زرشک را با چهار لیوان آب روی حرارت قرار دهیم تا به قوام برسد. سپس یک کیلوگرم زرشک پاک شده و شسته شده را به این شهد و شربت‌ی که تهیه کرده‌ایم، اضافه و پس از اینکه کمی جوشید، کمی گلاب و هل یا عرق آن را اضافه می‌کنیم. در این مرحله شعله گاز را کم می‌کنیم و مدتی کوتاه اجازه می‌دهیم تا دم بکشد.

عضو هیئت علمی گروه طب سنتی ایرانی دانشکده پزشکی شیراز درباره خواص دمنوش زرشک گفت: مصرف ناشنای آب زرشک با تحریک ترشح صفرا، باعث دفع سموم و مواد زائد از کبد شده و هضم و جذب مواد مغذی را بهبود می‌بخشد.

وی آب زرشک را دارای خواص متعددی برای کبد چرب دانست و بیان کرد: این نوشیدنی می‌تواند به کاهش التهاب و بهبود عملکرد کبد و کاهش سطح چربی خون کمک کند. همچنین آب زرشک را می‌توان به تنهایی نوشید یا آن را با آب میوه‌های دیگر مانند آب پرتقال یا آب لیمو مخلوط کرد.

زحلی‌نژاد ادامه داد: آب زرشک دارای خاصیت ملین است و می‌تواند به دفع سموم از بدن کمک کند. بنابراین، مصرف آن در صبح ناشتا می‌تواند به پاکسازی روده‌ها و بهبود عملکرد کبد کمک کند.

زرشک به دلیل داشتن ویتامین B فراوان، خاصیت ضدعفونی‌کنندگی دارد و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند.

این متخصص طب ایرانی یادآور شد: زرشک با کاهش اشتها و جلوگیری از جذب و ذخیره‌سازی چربی، به کاهش وزن و لاغری کمک شایانی می‌کند و همانند برخی داروها و غذاها، شربت زرشک هم می‌تواند برای افراد گرم مزاج موثر باشد، اما برای افرادی که غلبه سردی دارند یا دچار ضعف سیستم عصبی هستند، مفید نباشد.



خبر

کودکان اوتیسم میکروبیوم های منحصر به فردی دارند



تحقیقات جدید روشی شگفت انگیز برای تشخیص ابتدای یک کودک به اوتیسم را ارائه می‌دهد؛ به سادگی ساختار میکروبیوم روده او را بررسی کنید.

در مطالعه جدید، دانشمندان بیش از ۱۶۰۰ نمونه مدفوع کودکان ۱ تا ۱۳ ساله را تجزیه و تحلیل کردند و چندین «شانگر» بیولوژیکی متمایز را در نمونه‌های کودکان مبتلا به اوتیسم یافتند.

«چی سو»، سرپرست تیم تحقیق و محقق دانشگاه چینی هنگ کنگ، گفت: «این یافته بدان معناست که آثار منحصر به فرد باکتری‌های روده، قارچ‌ها، ویروس‌ها و موارد دیگر می‌تواند روزی به یک ابزار تشخیصی تبدیل شود.»

او افزود: «چنین ابزاری می‌تواند به متخصصان کمک کند تا اوتیسم را زودتر تشخیص دهند و به سرعت درمان‌هایی را برای کودکان دریافت کنند که در سنین پایین‌تر مؤثرتر است.»

برای چندین دهه، محققان با موفقیت محدود به دنبال یک شاخص قابل اعتماد برای اوتیسم بودند. سازمان غذا و داروی ایالات متحده، دو آزمایش تشخیصی مبتنی بر نرم افزار ردیابی چشم را تأیید کرده است.

برخی از محققان اخیراً تحقیق در مورد اینکه آیا مدفوع انسان، که حاوی تریلیون ها قارچ، باکتری و ویروس است، ممکن است روش جدیدی برای تشخیص این اختلال ارائه دهد.

با این وجود، این مفهوم که میکروبیوم روده ممکن است در ابتلاء به اوتیسم نقش داشته باشد، در بین محققان بحث برانگیز است.

در مطالعه جدید، محققان تفاوت‌های بیولوژیکی عمده بین مدفوع کودکان مبتلا به اوتیسم و نمونه‌های دیگر را مشخص کردند.

برخلاف تحقیقات گذشته، محققان تصمیم گرفتند علاوه بر باکتری‌ها، قارچ‌ها و ویروس‌ها و همچنین فرایندهای متابولیک مرتبط در روده را بررسی کنند.

دانشمندان ۳۱ امضای بیولوژیکی را شناسایی کردند که گروه‌ها را متمایز می‌کرد.

سپس، در گروه جدیدی از نمونه‌های مدفوع، آنها بررسی کردند که آیا این نشانگرها می‌توانند به درستی مشخص کنند که نمونه‌های مدفوع از کسی که مبتلا به اوتیسم است، وجود دارد. سو گفت که این مدل تقریباً در تمام مدت پیش بینی‌های صحیح را انجام داده است.

محققان همچنین استدلال می‌کنند که این رابطه به این صورت پیش می‌رود: احتمالاً در کودکان مبتلا به اوتیسم، آرایش میکروبیومی تغییر یافته است.

صاحب امتیاز ومدیر مسئول : دکتر مانده السادات عقیلی

سردبیر:دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول:دکتر حسین شیرزاده

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

تلفکس۰۳۳۴۰۷۹۷-۰۱۱

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۳۰ تیر ماه ۱۴۰۳-- شماره ۱۳۸

تزریق واکسن پنوموکوک الزامی است

زیر ۲ سال عفونت‌های شدیدتر، بستری شدن و حتی مرگ را در پی خواهد داشت.

زهراپی گفت: با تزریق این واکسن می‌توان از مرگ سالانه بیش از ۱۱۰۰ کودک زیر ۵ سال جلوگیری کرد.

وی اضافه کرد: همچنین با کاهش سالانه هزاران بستری در سطح کشور

میزان مصرف دارو و آنتی بیوتیک‌ها نیز کاهش خواهد یافت.

زهراپی ادامه داد: تزریق این واکسن موجب تب و بی‌قراری کودک می‌شود که با خوراندن چند قطره استامینوفن قابل کنترل است.

سلامت / درمان

تنهایی را دست کم نگیرید



تنهایی باعث اختلال در حافظه افراد مسن می‌شود.

تنهایی تقریباً یک سوم کانادایی‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و نتایج تحقیقات اخیر دانشگاه واترلو نشان می‌دهد که این وضعیت می‌تواند عواقب بسیار شدیدتری از آنچه ما تصور می‌کنیم داشته باشد.

تنهایی فقط حالت عاطفی نیست، بلکه عامل استرس‌زای قوی است که می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی حافظه ما را به خصوص با افزایش سن مختل کند. نتایج این تحقیق توضیح داد ممکن است که یک فرد حتی زمانی که فعالانه در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کند احساس انزوا کند. اغلب با افسردگی همراه است و این احساس می‌تواند باعث افزایش هورمون‌های استرس شود که می‌تواند توانایی‌های حافظه ما را خراب کند .

محققان تحقیقی را در دوره ۶ ساله انجام دادند تا تأثیر انزوای اجتماعی و تنهایی بر حافظه افراد میانسال و مسن را بررسی کنند. جی وون کانگ، محقق ارشد این تحقیق خاطرنشان کرد همانطور که انتظار داشتیم، افرادی که از نظر اجتماعی منزوی و هم تنها بودند، بیشترین کاهش حافظه را داشتند و طی ۶ سال تشدید شد. به‌طور شگفت‌انگیزی، محققان دریافتند که خود تنهایی، دومین تأثیر بزرگ را بر حافظه دارد.

فعالیت‌هایی مانند خواندن، بازی کردن، و دنبال کردن سرگرمی‌ها می‌تواند حافظه را بهبود بخشد و مغز را تحریک و در نتیجه اثرات منفی انزوای اجتماعی را خنثی کند. این فعالیت‌ها نه تنها درگیری ذهنی را فراهم می‌کنند، بلکه انعطاف‌پذیری شناختی را نیز ارتقا می‌دهند و به حفظ عملکرد حافظه و سلامت کلی مغز با افزایش سن کمک می‌کنند.

در عصر دیجیتال امروزی، فناوری می‌تواند نقش مهمی در کاهش اثرات تنهایی و انزوای اجتماعی ایفا کند. در حال حاضر، بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان با اختلالات عصبی شناختی زندگی می‌کنند و انتظار می‌رود این تعداد تا سال ۲۰۵۰ به ۱۳۹ میلیون نفر برسد.

مسئول اداره ایمن سازی وزارت بهداشت گفت: در برنامه کشوری واکسیناسیون کودکان، از این پس تزریق واکسن پنوموکوک در سه نوبت ۲ ماهگی، ۴ ماهگی و ۱۲ ماهگی الزامی است.

به گزارش خبرگزاری مهر، محسن زهرایی افزود: واکسن پنوموکوک مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی و سازمان غذا و دارو است و ۱۰ سویه شایع باکتری پنوموکوک را پوشش می‌دهد.

وی اظهار کرد: پنوموکوک یکی از مهم‌ترین علل عفونی است که موجب عفونت‌های شدید در همه گروه‌های سنی می‌شود، اما در گروه‌های سنی

بین سال‌های ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۸، تعداد ۴۲۷۶ شرکت‌کننده(کمی بیش از ۵۰درصد از گروه مورد تحقیق) جان خود را از دست دادند که حدود نیمی از آنان به‌دلیل سرطان (۲۰۳۳؛ ۲۵ درصد) درگذشتند.

حدود ۵۲ هزار و ۸۰۴ فرد(کمی بیش از ۶۴ درصد) در بیمارستان بستری شدند که از این تعداد ۹۶۶۳ (۱۲ درصد) به دلیل بیماری قلبی عروقی، ۵۹۳۹ (کمی بیش از هفت درصد) به‌دلیل سرطان و ۲۶۶۸ (کمی بیش از ۳درصد) پس از تصادف جاده‌ای بستری شدند.

در مجموع، بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۸، برای ۳۱ و ۶۶۶ شرکت‌کننده (۳۸۵ درصد) داروی مرتبط با بیماری‌های قلبی عروقی و برای ۳۳ هزار و ۷۷۱ نفر (۴۱ درصد) دارویی برای سلامت روان ضعیف در مدت مشابه تجویز شد.

به‌طور مشابه، دوجرخه‌سواران به احتمال زیاد مرد، جوان‌تر و کارگر شیفتی بودند و در شهر زندگی می‌کردند و احتمال کمتری داشت که صاحب‌خانه یا مراقب باشند. پس از محاسبه عوامل بالقوه تأثیرگذار، رفت‌وآمد فعال با خطرات کمتر مرگ و بیماری روانی و جسمی در مقایسه با رفت‌وآمد «غیر فعال» همراه بود.

همچنین با ۳۰ درصد کمتر خطر تجویز دارویی برای درمان بیماری‌های قلبی عروقی، ۵۱ درصد کمتر خطر مرگ بر اثر سرطان و ۲۴ درصد خطر کمتر بستری شدن در بیمارستان به‌دلیل این بیماری و همچنین ۲۰ درصد خطر کمتر تجویز دارو برای مشکلات سلامت روان همراه بود.



رفت‌وآمد برای طولانی‌ترین بخش از مسیر رفت‌وآمد معمولی خود استفاده می‌کنند. رفت‌وآمد فعال به‌صورت پیاده‌روی یا دوجرخه‌سواری و تمام روش‌های رفت‌وآمد دیگر به‌عنوان «غیرفعال» تعریف شد.

پاسخ‌ها به بستری شدن در بیمارستان ملای به‌دلایل مختلف، بیماری‌های قلبی عروقی، سرطان و تصادفات جاده‌ای، مرگ‌ومیر ناشی از همه اینها و نسخه‌هایی برای مسائل مربوط به سلامت روان (آرام‌بخش‌ها، داروهای ضد اضطراب و داروهای ضد افسردگی) از سال ۲۰۰۱ تا پایان ۲۰۱۸ مرتبط بود. عوامل مختلف بالقوه تأثیرگذار ازجمله سن، جنس، شرایط سلامتی قبلی و همچنین عوامل اجتماعی-اقتصادی و فاصله تا محل کار یا تحصیل در نظر گرفته شد.

آنان اظهار کردند اما مجموعه شواهد موجود به‌دلیل دوره‌های کنترل کوتاه، گروه‌های سنی محدود و پیامدهای محدود سلامت با مشکل مواجه شده است.

در تلاشی برای جبران این کاستی‌ها، محققان از داده‌های ملی مطالعه طولی اسکاتلند استفاده کردند که بر اساس ۵ درصد از جمعیت اسکاتلند برگرفته از بازده‌های سرشماری در سال‌های ۱۹۹۱، ۲۰۰۱ و ۲۰۱۱ است.

محققان روی افراد ۱۶ تا ۷۴ ساله در سال ۲۰۰۱ تمرکز کردند که برای کار یا تحصیل به بریتانیا سفر کردند. پس از حذف برای داده‌های ناقص، تجزیه‌وتحلیل نهایی بر اساس ۸۲ هزار و ۲۹۷ نفر انجام شد.

از پاسخ‌دهندگان سرشماری خواسته شد که انتخاب کنند از کدام روش

اینفوگرافیک

فرایند صدور گواهی تولد الکترونیک در بیمارستان‌ها

رئیس مرکز مدیریت آمار و فناوری اطلاعات وزارت بهداشت فرایند صدور گواهی تولد الکترونیک در بیمارستان‌ها را تشریح کرد و درباره تشکیل پرونده سلامت برای نوزاد و ثبت اطلاعات جامع تولد در آن نیز توضیح داد.

رضا مظهری ، درباره فرایند صدور گواهی تولد الکترونیکي اظهار کرد: صدور گواهی تولد الکترونیکي طی دو مرحله انجام می‌شود؛ بخش نخست این فرایند در بلوک‌های زایمان و روسای بیمارستان‌ها نیز مرحله دوم این فرایند را انجام می‌دهند.

وی با بیان اینکه بخش نخست فرایند صدور گواهی تولد در بلوک‌های زایمان انجام می‌شود، افزود: اطلاعات جامع در این مرحله به ثبت می‌رسد که شامل مواردی مانند نحوه زایمان و وضعیت نوزاد متولد شده، است. اطلاعات این مرحله در پرونده سلامت مادر به ثبت می‌رسد اما به دلیل اینکه نوزاد متولدشده کد ملی ندارد، اطلاعات وی ذخیره شده و پس از صدور کد ملی در پرونده سلامت او ثبت می‌شود.

مظهری با بیان اینکه گواهی تولد به صورت الکترونیکي است، افزود: اگرچه می‌توانیم یک نسخه چاپ‌شده در اختیار خانواده نوزادان قرار دهیم اما از این کار صرف نظر می‌کنیم. گواهینامه ولادت الکترونیکي از مسیر تبادل الکترونیکي در اختیار ثبت‌احوال قرار می‌گیرد.

وی درباره اطلاعاتی که در اختیار ثبت‌احوال قرار می‌گیرد نیز توضیح داد: تمام اطلاعات زایمان در سامانه ثبت گواهینامه ولادت الکترونیک ثبت نمی‌شود؛ چرا که برخی اطلاعات مربوط به مادر است و برخی اطلاعات نیز محرمانه محسوب می‌شود. اطلاعات هویتی، فرزند چندم بودن، اطلاعات پدر و مادر، بیمارستان محل تولد و عامل زایمان به ثبت‌احوال ارسال می‌شود. همچنین یک پیامک برای پدر و مادر نوزاد ارسال می‌شود که حاوی کد رهگیری برای پیگیری و انجام اقدامات لازم است.



چند اشتباهی که اضطراب را بیشتر می‌کند



کمبود خواب



کمبود آب



مصرف زیاد قهوه



کمبود قند خون



چرخیدن زیاد در اینترنت



شنیدن خبرهای ناگوار



وقت‌گذرانی طولانی در تنهایی



پذیرش مسئولیت‌های خارج از حد توان

