

## اهمیت تولید غذاهای فراسودمند



## علت هدر رفت هزینه های سلامت



۳

۲

سال سوم - شماره ۱۵۱ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰ تومان

شنبه ۵ آبان ماه ۱۴۰۳

## این افراد نباید شیر و عسل بخورند!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت شاتز، شیر و عسل نوشیدنی شیرین و گرم مورد علاقه بسیاری از افراد است. این نوشیدنی نه تنها بسیار آرامش بخش است، بلکه ممکن است فوایدی هم برای بدن داشته باشد. از بهبود هضم تا خواب بهتر، شیر با عسل یک نوشیدنی مفید است که باید امتحان شود. در حالی که فواید عسل و شیر ممکن است بسیار زیاد باشد، برخی عوارض جانبی نیز وجود دارد که باید در نظر گرفت.



صفحه ۶

## راهکار جدید مقابله با «ام اس»



کراتز افزود: «مطالعه ما نشان می دهد که CBT یک درمان عملی است که مهارت های مدیریت خستگی را می آموزد که می توان آن ها را به طور نامحدود به کار برد، و مزایای پایداری دارد که بسیار فراتر از دوره درمان باقی می ماند». نتایج نشان داد افرادی که خواب ضعیفی دارند، در هنگام استفاده از درمان شناختی-رفتاری، نتایج خستگی بهتری دارند. از سوی دیگر، محققان گفتند، شرکت کنندگانی که خواب بسیار خوبی داشتند، بهبود خستگی بهتری با مودافینیل داشتند.

یک مطالعه جدید نشان می دهد که درمان دارویی و رفتار درمانی هر دو در مقابله با خستگی ناشی از مولتیپل اسکلروزیس (بیماری ام اس) به طور جداگانه یا با هم موثر هستند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان اخیراً گزارش دادند که بیماران ام اس پس از تجویز مودافینیل، دارویی برای درمان خواب آلودگی، احساس خستگی کمتری داشتند.

بیماران همچنین پس از دریافت درمان شناختی رفتاری (CBT) خستگی کمتری را گزارش کردند. در این نوع درمان، به آنها آموزش داده شد تا عواملی را که علائم خستگی آنها را بدتر یا بهتر می کند، تشخیص دهند. ترکیب این دو درمان، دارو و درمان، تقریباً نتایج مشابهی را به همراه داشت. با این حال، محققان کشف کردند که عادات خواب خود شخص نیز در عملکرد بهتر یکی از هر دو درمان، نقش دارد. دکتر «تیفانی برالی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میشیگان، می گوید: «این تحقیق شواهد جدیدی ارائه می کند که نشان می دهد هم CBT و هم مودافینیل برای درمان خستگی ام اس موثر هستند، که می تواند رویکردهای درمانی را برای یکی از چالش برانگیزترین علائم تجربه شده توسط افراد مبتلا به ام اس شکل دهد.» حدود ۹۰ درصد از تقریباً ۳ میلیون نفر مبتلا به ام اس در سراسر جهان خستگی را تجربه می کنند و تقریباً نیمی از بیماران، آن را بدترین علامت خود توصیف می کنند. برای این مطالعه، محققان به طور تصادفی نزدیک به ۳۴۰ بیمار را برای انجام CBT، مصرف مودافینیل یا استفاده از هر دو اختصاص دادند.

نتایج نشان داد که بیش از ۶۰ درصد از شرکت کنندگان در هر گروه از نظر بالینی بهبود معنی داری در خستگی خود گزارش کردند. «آنا کراتز»، یکی از محققان، گفت: «این درمان ها، هم به صورت جداگانه و هم به صورت ترکیبی، باید به عنوان گزینه های بالقوه برای افراد مبتلا به ام اس دارای خستگی مزمن در نظر گرفته شود.» محققان خاطرنشان کردند که این مطالعه به ویژه مزایای بالقوه درمان شناختی رفتاری را برجسته می کند.



### ضرورت های دوران سالمندی را جدی بگیرد

کلمه استخوان محکم بودن را به یاد می آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد، یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج تراکم استخوان ها کم شده و استخوان ها شکننده می شوند. به این حالت پوکی استخوان می گویند. پوکی استخوان یک تهدید جدی است و پیشگیری و تشخیص زودرس اولین قدم مبارزه با آن است.

منحه ۵



### تغذیه صحیح و سبک زندگی سالم؛ درمانی مؤثر برای

#### دردهای عضلانی و مفصلی

دردهای عضلانی-اسکلتنی مانند کمردرد، زانودرد، گردن درد و دردهای مفصلی، از مشکلات شایعی هستند که به ویژه در فصل های سرد سال شدت می یابند و بسیاری از افراد را مجبور به استفاده از داروهای مسکن و درمان های شیمیایی می کند. با این حال، در طب سنتی ایران راهکارهایی برای تسکین و درمان این دردها وجود دارد که می تواند به عنوان یک روش مکمل یا حتی پیشگیرانه برای دردهای عضلانی و اسکلتنی در نظر گرفته شود.

منحه ۷

خبر پزشکی

## مراقب این ماده خطرناک در آب آشامیدنی باشید

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند حتی افرادی که در معرض سطوح آرسنیک کمتر از ۱۰ میکروگرم در لیتر قرار داشتند، با افزایش خطر ابتلاء به بیماری قلبی روبرو بودند.

«تیفانی سانچز»، محقق ارشد از دانشگاه کلمبیا در نیویورک، گفت: «نتایج ما جدید هستند و بحث جدیدی را در مورد سیاست های جاری و استانداردهای نظارتی تشویق می کنند».

سانچز در بیانیه خبری دانشگاه افزود: «با این حال، تحقیقات بیشتری برای درک خطرات مرتبط با سطوح آرسنیک در آب آشامیدنی مورد نیاز است.» انجمن قلب آمریکا و مؤسسات بهداشتی توافق دارند که شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می دهد قرار گرفتن در معرض آرسنیک خطر ابتلاء به مشکلات قلبی را افزایش می دهد.

محققان توضیح دادند که آژانس حفاظت از محیط زیست ایالات متحده حداکثر میزان آلاینده آرسنیک در آب آشامیدنی را از ۵۰ میکروگرم در لیتر به ۱۰ میکروگرم در لیتر در سال ۲۰۰۶ کاهش داد، اما نگرانی ها مبنی بر ناسالم بودن هر سطحی از قرار گرفتن در معرض آن همچنان وجود دارد.

محققان خاطرنشان کردند که آرسنیک به طور طبیعی در آب های زیرزمینی وجود دارد.

برای این مطالعه، محققان داده های سلامتی مربوط به مقایسه موارد بیماری قلبی با قرار گرفتن در معرض آرسنیک در آب آشامیدنی را پیگیری کردند. به گفته محققان، نزدیک به نیمی (۴۸٪) از شرکت کنندگان در معرض میانگین غلظت آرسنیک کمتر از ۱ میکروگرم در لیتر قرار گرفته بودند.

افرادی که در معرض میانگین ۱ تا ۵ میکروگرم در لیتر آرسنیک در آب آشامیدنی قرار داشتند، ۶ درصد افزایش خطر ابتلاء به بیماری قلبی داشتند.

به گفته محققان، خطر بیماری قلبی در بین افرادی که در محدوده ۵ تا ۱۰ میکروگرم در لیتر قرار داشتند به ۲۰ درصد افزایش یافت.

نتایج نشان می دهد که این خطر برای افرادی که در معرض سطوح بالاتر از ۱۰ میکروگرم در لیتر قرار داشتند، به ۴۲ درصد افزایش یافت.

## ”پنی سیلین“ خطر پارکینسون را کاهش می‌دهد



یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برخی از میکروب‌های روده ممکن است با خطر ابتلا به بیماری پارکینسون در افراد مرتبط باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، محققان دریافتند افرادی که چندین دوره آنتی‌بیوتیک پنی‌سیلین دریافت می‌کنند، خطر ابتلا به پارکینسون در آنها نسبتاً پایین‌تر است. به گفته محققان، این آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است بر جمعیت باکتریایی روده که به نوبه خود ممکن است در خطر ابتلا به پارکینسون نقش داشته باشد، تأثیر بگذارد.

نتایج نشان داد افرادی که پنج دوره یا بیشتر پنی‌سیلین را در یک بازه زمانی پنج ساله دریافت کردند، در مقایسه با افرادی که آنتی‌بیوتیک مصرف نکردند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به پارکینسون قرار داشتند.

دکتر «جیان پال»، محقق ارشد و متخصص مغز و اعصاب در دانشکده پزشکی راتگرز رابرت وود جانسون در نیوجرسی، خاطرنشان کرد: «هر چه تعداد دوره‌های دریافت پنی‌سیلین افراد بیشتر باشد، خطر پارکینسون در آنها کمتر می‌شود.»

نتایج به شواهد فزاینده ای اضافه می‌کند که نشان می‌دهد میکروب‌های ساکن در دستگاه گوارش انسان ممکن است در بروز پارکینسون، اختلال مغزی انحرافاتی که بر حرکت و تعادل تأثیر می‌گذارد، نقش داشته باشند.

به عنوان مثال، برخی از محققان فکر می‌کنند که التهاب ناشی از باکتری‌های روده می‌تواند خطر پارکینسون را افزایش دهد، و برخی دیگر معتقدند که برخی از باکتری‌ها ممکن است سمومی را آزاد کنند که بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد.

پال توضیح داد: «این باور وجود دارد که بیماری از روده شروع می‌شود و التهاب در روده می‌تواند روده را نشت‌پذیرتر کند و اجازه دهد سموم یا التهاب از طریق عصب واگ به مغز برود.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۲۵۰۰ پرونده پزشکی بیماران بریتانیایی مبتلا به پارکینسون را با بیش از ۸۰۸۰۰ فرد مشابه بدون این اختلال مقایسه کردند.

این مطالعه همچنین نشان داد افرادی که دو یا چند دوره از داروهای ضد قارچ را طی پنج سال مصرف کردند، ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر پارکینسون قرار داشتند.

با این حال، پال خاطرنشان کرد که این ارتباط‌ها نسبتاً کوچک هستند و قبل از اینکه در تصمیمات پزشکی فرد سنجیده شوند، نیاز به مطالعه بیشتر دارند.

پال گفت: «این ارتباط‌ها بسیار جزئی هستند، بنابراین نباید در تصمیم‌گیری درباره زمان استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها یا ضد قارچ‌ها تأثیر بگذارد. اهمیت این مطالعه این است که این ایده را بیان می‌کند که چیزی در میکروبیوم روده می‌تواند بر بیماری پارکینسون تأثیر بگذارد.»

پال می‌افزاید: «تحقیقات بعدی باید بر ارتباط قارچ‌ها یا باکتری‌های خاص با خطر ابتلا به پارکینسون در افراد مشخص شود.»

## اهمیت تولید غذاهای فراسودمند



ممکن است با آهن، اسید فولیک یا ویتامین D غنی شوند و شیرهای غنی‌شده معمولاً حاوی ویتامین D هستند.

بهفر با اشاره به چالش‌های مصرف غذاهای غنی‌شده و فراسودمند، اظهار داشت: هرچند مصرف این نوع محصولات می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود تغذیه کمک کند، اما حساسیت برخی افراد به ترکیبات موجود در آنها و مصرف بیش از حد مواد مغذی می‌تواند عوارضی ایجاد کند.

از این‌رو، سازمان غذا و دارو ضمن پایش دقیق محصولات و آموزش مصرف‌کنندگان، بر لزوم حفظ تنوع در رژیم غذایی تأکید دارد.

عبدالعظیم بهفر، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، به نقش مهم سازمان غذا و دارو در توسعه و نظارت بر تولید غذاهای فراسودمند و غنی‌شده، اشاره و بر اهمیت افزایش کیفیت تغذیه جامعه و پیشگیری از بیماری‌ها تأکید کرد.

وی گفت: سازمان غذا و دارو نقش کلیدی در نظارت، تدوین ضوابط و تأیید فرمولاسیون برای تولید غذاهای فراسودمند و غنی‌شده ایفا می‌کند. این اقدامات با هدف ارتقای سلامت عمومی و تأمین نیازهای تغذیه‌ای مردم انجام می‌شود.

بهفر افزود: غذاهای فراسودمند علاوه بر تأمین نیازهای اساسی بدن، حاوی ترکیباتی مانند فیبر، آنتی‌اکسیدان‌ها، اسیدهای چرب امگا ۳ و پروبیوتیک‌ها هستند که به بهبود سلامت و کاهش خطر بیماری‌ها کمک می‌کنند. برای مثال، فیبر موجود در حبوبات و غلات کامل به بهبود عملکرد روده و کاهش خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند. همچنین، اسیدهای چرب امگا ۳- در ماهی‌های چرب و گردو به سلامت قلب و مغز مرتبط هستند و پروبیوتیک‌ها نیز در بهبود سلامت روده نقش مؤثری دارند.

وی در خصوص غذاهای غنی‌شده گفت: این محصولات با افزودن ویتامین‌ها و مواد معدنی تولید می‌شوند تا کمبودهای تغذیه‌ای جامعه جبران شود. برای مثال، نان‌های غنی‌شده

## مقصد بسیاری از بیماری‌ها به مشکلات اسکلتی ختم می‌شود



ایران هنوز بسیاری از زیرساخت‌ها برای این پدیده فراهم نشده است.

به گفته زالی، یکی از اصلی‌ترین مشکلات در سالمندی به ویژه در زنان، مشکلات عضلانی و اسکلتی است که کیفیت زندگی آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، تغییر الگوی زندگی ایرانیان، حرکت به سمت زندگی شهری و صنعتی شدن را از دیگر عوامل شیوع مشکلات عضلانی و اسکلتی دانست و افزود: پیش‌بینی می‌شود طی ۱۰ سال آینده بیماری‌های اسکلتی در محدوده بیماری‌های مزمن قرار گیرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا زالی، به افزایش تروماهای ناشی از فرسایشی شغلی در کشور اشاره کرد و گفت: این قبیل تروماهای مزمن به دلیل مشکلات شغلی بسیار دیده می‌شود، حتی پزشکان نیز در زمره گروه‌های پرخطر در حوزه فرسایش شغلی هستند.

وی، افزایش جمعیت سالمند را از دیگر دلایل ضرورت توجه به مشکلات عضلانی و اسکلتی در کشور عنوان کرد و افزود: در حال حاضر حدود ۹۵ درصد جمعیت کشور سالمند هستند، اما شتاب رشد این جمعیت در ۵ الی ۱۰ سال آینده از کشورهای غربی پیشی می‌گیرد. البته باید توجه داشت کشورهای غربی بعد از توسعه یافتگی با افزایش جمعیت سالمند روبه‌رو شدند اما در

## ماجرای ردیابی ژنتیکی افراد از طریق تزریق واکسن کرونا!



در حالی که رئیس پژوهشگاه رویان مدعی ردیابی ژنتیکی افراد توسط واکسن کرونا شد رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی این اظهارات را غیرعلمی می‌داند.

به گزارش خبرنگار مهر، اظهارات شاهرودی رئیس پژوهشگاه رویان در یک برنامه تلویزیونی واکنش برانگیز شد، وی طی اظهاراتی گفته بود که گذاری افراد از طریق واکسن‌های کرونا می‌تواند درست باشد، چون امروز می‌بینیم حوزه بیولوژیک می‌تواند خیلی از اتفاقات که زمانی غیرممکن بود را ممکن کند.

این اظهارات در حالی مطرح می‌شود که در زمان شیوع بیماری کرونا نیز علی‌رغم تلاش وزارت بهداشت عده‌ای از گروه‌های ضد واکسن با اظهارات مشابه تلاش می‌کردند مردم را از تزریق واکسن منصرف کنند. که در همان زمان هم نسترن کشاورز محمدی دانشیار ارتقای سلامت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در خصوص ادعای قرارداد دادن میکروچیپ در واکسن‌ها توسط دولت‌ها، گفته بود که این یک ادعای اثبات نشده است. کشورهای متعددی از جمله ایران واکسن تولید می‌کنند و هر کشوری انتخاب می‌کند از چه واکسنی استفاده کند. تاکنون هیچ گزارشی مبنی بر صحت این مسئله منتشر نشده است.

### ترکیب واکسن‌های mRNA

برای بررسی این اظهارات با سید علیرضا ناجی رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی و آزمایشگاه ویروس شناسی بیمارستان مسیح دانشوری گفت‌وگو کردیم. ناجی در پاسخ به این اظهارات توضیح می‌دهد: این اظهارات در زمان شیوع بیماری کرونا توسط گروه‌های ضد واکسن مطرح می‌شد و اغلب این اظهارات نیز در خصوص واکسن‌های mRNA است.

وی با بیان اینکه هیچ‌گونه چپبستی در ترکیب این واکسن‌ها وجود ندارد می‌گوید: ده ترکیب در اینگونه واکسن‌ها وجود دارد که مهم‌ترین آنها مستجر RNA هست، یعنی تیکه‌ای از ژنوم که RNA پیام‌رسان است و ساختار آن باعث می‌شود وقتی به سلول تزریق می‌شود به سیستم سلولی بدن یاد بدهد که پروتئینی را مربوط به کووید است را بسازد و پروتئین در سلول ساخته می‌شود و به سیستم ایمنی عرضه شده و باعث ایمنی بدن می‌شود. ناجی ادامه می‌دهد: ساختار مستجر RNA این واکسن پس از مدتی در داخل سیتوپلاسم از بین می‌رود و اصطلاحاً خرد می‌شود و اثری از آن باقی نمی‌ماند و تنها اثر باقی مانده خاطر‌های است که در سیستم ایمنی به وجود می‌آورد، در این واکسن چهار ترکیب چربی در این واکسن داریم، چربی‌های مختلف واکسن به صورت کروی هستند که RNA های پیام‌رسان داخل این کره‌ها قرار می‌گیرد و از ساختار RNA پیام‌رسان حفاظت می‌کند به دلیل این ساختار mRNA شکننده است.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی و آزمایشگاه ویروس

شناسی بیمارستان مسیح دانشوری خاطرنشان می‌کند: کار چربی‌ها حفاظت از mRNA هست، یک جزو دیگر واکسن قند یا ساکارز است که به واکسن اضافه می‌شود، همانطور که می‌دانیم این واکسن‌ها باید در دمای پایین نگهداری شوند و برای اینکه مواد واکسن ناهمگن نشوند از قند نیز استفاده می‌شود تا در هنگام منجمد کردن ساختار آن حفظ شود. چهار نمک مختلف نیز در واکسن وجود دارد که این نمک‌ها باعث می‌شود پایداری واکسن‌ها در محیط بدن به خوبی باشد و پایدار باشد.

### تکرار ادعاهای غیرعلمی

ناجی توضیح می‌دهد: این اجزاء در واکسن mRNA وجود دارد و هیچ جزو دیگری در این ساختار وجود ندارد، در گذشته افراد ضد واکسن برخی اظهارات را مطرح می‌کردند و پاسخ‌ها داده شد اما متأسفانه امروز نیز شاهد تکرار این اظهارات غیرعلمی هستیم.

وی با بیان اینکه محققان کشور درحال تلاش برای تولید واکسن‌های mRNA در کشور هستند می‌گوید: زیر سوال بردن این واکسن‌ها کار درستی نیست.

رئیس مرکز تحقیقات ویروس شناسی و آزمایشگاه ویروس شناسی بیمارستان مسیح دانشوری با بیان اینکه روی این واکسن‌ها در کشور ما هم مطالعات زیادی صورت گرفته است اظهار می‌کند: این اظهارات غیرعلمی برای کنترل تحرک مردم و کنترل رفتار انسان غیر علمی است.

ناجی با بیان اینکه برخی نیز مدعی هستند که این واکسن ترکیب ژنوم انسان را تغییر می‌دهد توضیح می‌دهد: این اظهار نظر نیز غیرعلمی است و رد شده است. واکسن mRNA در سیتوپلاسم سلول پروتئین تولید می‌کند و هیچ راهی برای ورود به هسته سلول ندارد و هیچ مطالعه‌ای تا کنون این موضوع را اثبات نکرده است. ممکن است در طی تولید فرایند این واکسن‌ها مقدار بسیار کمی سکانس‌های DNA در این واکسن وجود داشته باشد که این واکسن نیز ضرری ندارد به دلیل اینکه در واکسن‌های غیرفعال نیز این اجزاء وجود دارد.

#### خبر

## آغاز دومین دوره واکسیناسیون اهداکنندگان خون علیه هپاتیت B

با همکاری دانشگاه های علوم پزشکی و سازمان انتقال خون، اهداکنندگان خون متولد پیش از سال ۱۳۶۸علیه هپاتیت B واکسینه می شوند.
به گزارش خبرگزاری مهر، سرپرست دفتر جذب و نگهداری اهداکنندگان ضمن اعلام این مطلب گفت: با همکاری دانشگاه علوم پزشکی و سازمان انتقال خون، اهداکنندگان متولد پیش از سال ۱۳۶۸ با هدف ریشه کنی هپاتیت B در کشور برای دومین بار واکسینه می‌شوند.
سید محمدرضا شاه احمد قاسمی افزود: براساس بیانیه سازمان جهانی بهداشت، دولت‌ها و مردم می‌بایست برای پیشگیری، تشخیص و درمان هپاتیت‌های ویروسی کوشا باشند تا ریشه کنی (zero risk) هپاتیت در سال ۲۰۳۰ میلادی محقق شود.



## مراقب کنسروهای خانگی باشید

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو نسبت به خطر مسمومیت بوتولیسم در کنسروهای خانگی هشدار داد و بر لزوم رعایت اصول بهداشتی در فرآوری و نگهداری این محصولات تاکید کرد.
به گزارش خبرگزاری مهر، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با اشاره به خطرات جدی مسمومیت بوتولیسم در کنسروهای خانگی گفت: بوتولیسم نوعی مسمومیت غذایی بسیار خطرناک است که در اثر سم تولید شده توسط باکتری Clostridium botulinum ایجاد می‌شود. این باکتری می‌تواند در محیط‌های بی‌هوازی مانند کنسروهای بستهبندی‌شده خانگی رشد کند و به سرعت سموم کشنده‌ای تولید کند که برای سلامت انسان خطرناک است.
وی افزود: برخی از افراد در فرآوری کنسروهای خانگی اصول بهداشتی و استانداردهای لازم را رعایت نمی‌کنند که این امر خطر رشد باکتری‌ها و ایجاد مسمومیت را افزایش می‌دهد. علائمی مانند ضعف عضلانی، تاری دید و مشکلات تنفسی ممکن است نشانه بروز بوتولیسم باشد و نیاز به مراجعه فوری به مراکز درمانی دارد.
بهرر با تاکید بر رعایت نکات ایمنی در تهیه غذاهای کنسروی خانگی اظهار کرد: کنسروها و شیشه‌های بسته‌بندی‌شده باید به‌طور کامل و با دمای کافی حرارت داده شوند تا باکتری‌ها و سموم احتمالی از بین بروند. همچنین در صورت مشاهده تغییراتی نظیر بادکردگی، نشتی یا بوی نامطبوع در کنسروها، از مصرف آن‌ها خودداری کنید.
بنابر اعلام سازمان غذا و دارو، مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو با توصیه به دقت در تهیه کنسروهای خانگی گفت: برای جلوگیری از مسمومیت بوتولیسم، لازم است مواد غذایی در دمای مناسب و با اصول بهداشتی نگهداری شوند و تا حد امکان از مصرف مواد غذایی مشکوک اجتناب شود.

وی در پایان تاکید کرد که مردم با رعایت این اصول می‌توانند سلامت خود و خانواده‌شان را حفظ کرده و از خطرات ناشی از مسمومیت‌های غذایی در امان باشند.

## رژیم غذایی طلایی برای کنترل دیابت

دیابت نوع ۲ تا حدی به دلیل ناتوانی سلول های بتای لوزالمعده در پاسخگویی لازم به قند خون ایجاد می شود.
به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، اکنون، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که تغییر به یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات ممکن است این اختلال عملکرد سلول‌های بتا را اصلاح کند و سلامت بیماران را تقویت کند .

«باربارا گورور»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه آلاباما، خاطرنشان کرد: «افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که رژیم غذایی کم کربوهیدرات دارند، می‌توانند سلول‌های بتا خود را بازیابی کنند، نتیجه‌ای که با دارو نمی‌توان به دست آورد.»

گورور در ادامه افزود: «یافته‌ها نشان می‌دهد که افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ خفیف که مصرف کربوهیدرات خود را کاهش می‌دهند، ممکن است بتوانند دارو را قطع کنند و از خوردن وعده‌های غذایی و میان وعده‌هایی که پروتئین بیشتری دارند و نیازهای انرژی آنها را برآورده می‌کنند، بهره ببرند.»

همانطور که تیم تحقیقاتی توضیح داد، دیابت نوع ۲ تا حدی به دلیل اختلال در عملکرد سلول‌های بتا و از دست دادن سلول‌های بتا ایجاد می‌شود.

به گزارش خبرنگاری مهر، عبدالرحمان اهوازیان گفت: هر ساله، ۲۰ اکتبر، روز جهانی پوکی استخوان به عنوان یک پلتفرم جهانی جهت افزایش آگاهی درباره پوکی استخوان، توسط بنیاد بین المللی پوکی استخوان ثبت شده است.
وی افزود: هدف از این روز آموزش عمومی درباره اهمیت سلامت استخوان و اقدامات لازم برای پیشگیری، تشخیص و درمان پوکی استخوان است و میلیون‌ها نفر در سراسر جهان به پوکی استخوان مبتلا هستند که اغلب به طور بی‌صدا و بدون علائم است تا زمانی که شکستگی رخ دهد.
این فیزیوتراپیست گفت: پوکی استخوان، به تدریج استخوان‌ها را با گذشت زمان ضعیف می‌کند و آنها را شکننده‌تر و مستعد شکستگی می‌کند. این شکستگی‌ها می‌توانند منجر به درد شدید، ناتوانی و از دست دادن استقلال، به ویژه در افراد مسن شود.
وی ادامه داد: این وضعیت بیشتر زنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به طوری که یک نفر از هر سه زن بالای ۵۰ سال دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شود، در مقایسه با یک نفر از هر پنج مرد. با این حال، پوکی استخوان تنها نگرانی برای افراد مسن نیست؛ افراد جوان‌تر نیز می‌توانند به دلیل عوامل مختلفی مانند ژنتیک، انتخاب‌های سبک زندگی و برخی شرایط پزشکی در معرض خطر باشند.

اهوازیان اظهار داشت: روز جهانی پوکی استخوان مردم را تشویق می‌کند تا با تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و تغییرات سبک زندگی، گام‌های پیشگیرانه در حفظ سلامت استخوان بردارند.
وی در پاسخ به این سوال که چه عواملی می‌توانند باعث پوکی استخوان شود، گفت: پوکی استخوان تحت تأثیر عوامل مختلفی است و این عوامل غیرقابل تغییر شامل سن، جنسیت، تاریخچه خانوادگی، قومیت و اندازه بدن است. تراکم استخوان به طور طبیعی با افزایش سن کاهش می‌یابد و زنان به خصوص به دلیل تغییرات هورمونی در دوران یائسگی در معرض خطر بیشتری هستند. همچنین، ژنتیک نقش مهمی ایفا می‌کند و تاریخچه خانوادگی پوکی استخوان خطر ابتلاء را افزایش می‌دهد.
اهوازیان عنوان کرد: پوکی استخوان به عنوان «بیماری خاموش» نیز شناخته می‌شود، معمولاً بدون علائم پیش می‌رود تا اینکه یک شکستگی رخ دهد. علائم اولیه شامل تحلیل لثه، کاهش قدرت دست و شکنندگی ناخن‌ها است که می‌تواند نشان‌دهنده کاهش کلی توده استخوانی باشد. این علائم خفیف ممکن است به راحتی نادیده گرفته شوند، اما نشانه‌های مهمی از مشکلات بالقوه در سلامت استخوان هستند.

وی افزود: با پیشرفت پوکی استخوان، نشانه‌های واضح‌تری ظاهر می‌شود. درد مزمن در ناحیه کمر، کاهش قد و حالت خمیده از علائم رایج هستند که به دلیل شکستگی یا افتادگی مهره‌ها به وجود می‌آیند. شکستگی‌ها به دلیل سقوط از ارتفاع‌های کم یا فعالیت‌های ساده، به ویژه در نواحی لگن، ستون فقرات و مچ دست، نشانه‌های مهمی از پوکی استخوان پیشرفته هستند. شکستگی‌های مکرر یا چندگانه در مدت زمان کوتاه، به‌ویژه شکستگی‌های لگن، به شدت نشان‌دهنده از دست رفتن توده استخوانی شدید است.

اهوازیان ادامه داد: شناسایی این نشانه‌ها بسیار مهم است، به ویژه افرادی که در معرض خطر بیشتری هستند، مانند زنان و افراد مسن. و توصیه می‌شود در صورت مشاهده این علائم مراجعه به پزشک برای تست تراکم استخوان و ارزیابی بیشتر ضروری است و با تشخیص زودهنگام و مداخله می‌توان به مدیریت مؤثر پوکی استخوان و جلوگیری از شکستگی‌های جدی کمک کرد.

وی، گزینه‌های درمانی رایج برای پوکی استخوان را درمان پوکی استخوان با هدف کاهش یا توقف از دست دادن استخوان، افزایش تراکم استخوان و پیشگیری از شکستگی‌ها از طریق ترکیبی از تغییرات سبک زندگی، داروها و مداخلات جراحی برشمرد و گفت : تغییر

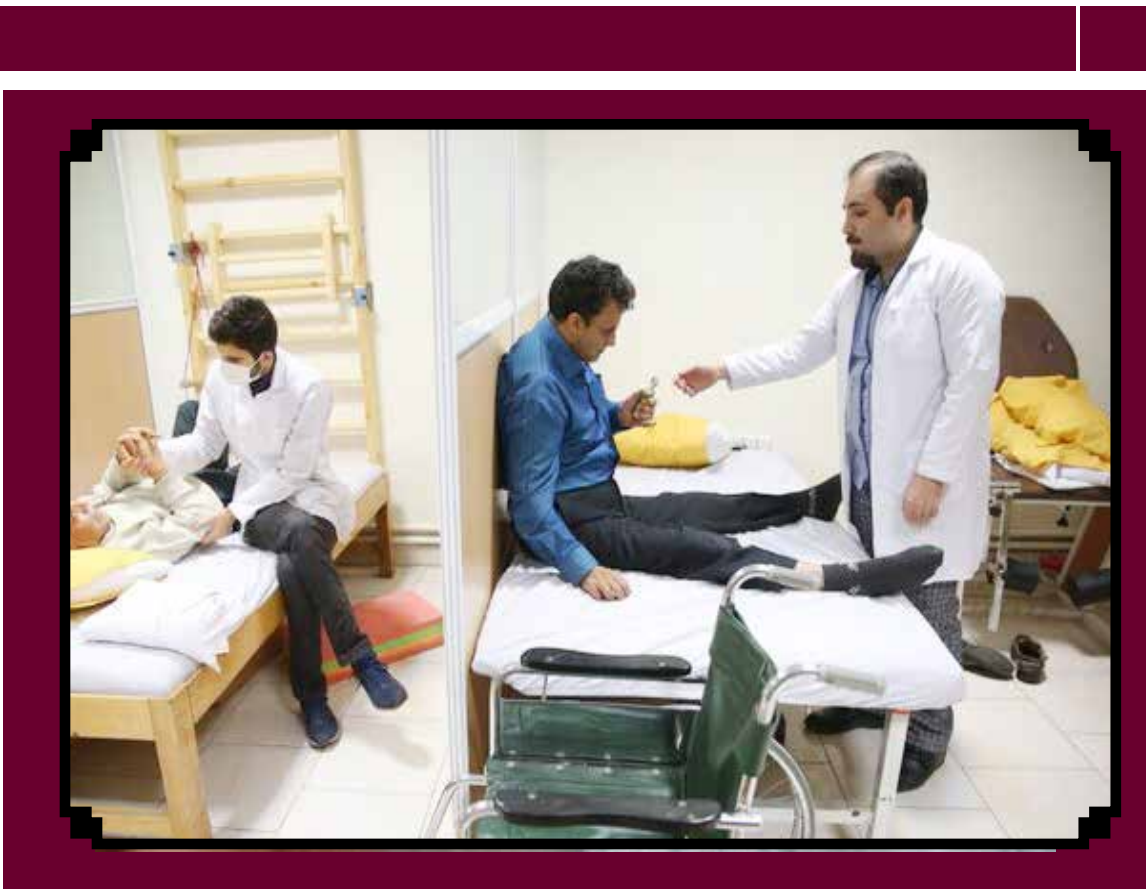
سبک زندگی نقش مهمی در این زمینه دارد ، از جمله رژیم غذایی برای افزایش مصرف کلسیم و ویتامین D، انجام تمرینات ورزشی و مقاومتی به تقویت استخوان‌ها و بهبود تعادل کمک می‌کند و به طرز قابل توجهی خطر افتادن و شکستگی را کاهش می‌دهد.

علاوه بر این، ترک سیگار و محدود کردن مصرف الکل برای حفظ سلامت استخوان ضروری است.

اهوازیان اظهار داشت: در موارد شدیدتر، مداخلات جراحی ممکن است لازم باشد، در موارد شکستگی‌های جدی، مانند شکستگی‌هایی که در لگن یا مچ دست رخ می‌دهد، جراحی ممکن است برای بازیابی عملکرد و تحرک ضروری باشد.

وی توصیه کرد: ویزیت‌های منظم برای مدیریت مؤثر پوکی استخوان بسیار مهم است. این ارزیابی‌ها معمولاً شامل تکرار آزمایشات سنجش تراکم استخوان، معمولاً هر یک یا دو سال یکبار برای پیگیری پیشرفت و ارزیابی اثربخشی درمان و مدیریت

شنبه ۵ آبان ۱۴۰۳. سال سوم . شماره ۱۵۱



# نقش فیزیوتراپی در بهبود پوکی استخوان

پوکی استخوان و کاهش خطر شکستگی‌ها ضروری است. دبیر شاخه ورزشی انجمن فیزیوتراپی ایران ادامه داد: یکی از اجزای کلیدی فیزیوتراپی در مدیریت پوکی استخوان، برنامه‌های ورزشی مناسب است. این برنامه‌ها معمولاً شامل تمرینات وزن اندازی مانند پیاده‌روی هستند که به تحریک تشکیل استخوان و حفظ تراکم استخوان کمک می‌کنند. تمرینات مقاومتی با استفاده از وزنه‌ها یا نوارهای مقاومتی، عضلات اطراف استخوان‌ها را تقویت کرده و خطر شکستگی را کاهش می‌دهند. همچنین، تمرینات انعطاف‌پذیری و کششی دامنه حرکتی را بهبود می‌بخشند و سفتی عضلات را کاهش می‌دهند و به ارتقای سلامت عمومی بدن کمک می‌کنند.

اهوازیان گفت: آموزش تعادل و هماهنگی جنبه‌های اساسی فیزیوتراپی است که بر پیشگیری از افتادن تمرکز دارد و یکی از عوامل خطر مهم برای شکستگی‌ها در افراد مبتلا به پوکی استخوان است. فیزیوتراپیست‌ها تمریناتی را برای بهبود ثبات و بهبود الگوی راه رفتن وارد برنامه‌های درمانی می‌کنند و به بیماران کمک می‌کنند تا در حرکات خود اعتماد به نفس پیدا کنند.

وی افزود: آموزش در مورد وضعیت بدن و مکانیک‌های حرکتی صحیح نیز یکی از حوزه‌های مهم در فیزیوتراپی برای بیماران مبتلا به پوکی استخوان است. فیزیوتراپیست‌ها به بیماران می‌آموزند که چگونه وضعیت بدن خود را به درستی حفظ کنند و از تکنیک‌های حرکتی ایمن در فعالیت‌های روزمره استفاده کنند تا استرس را بر روی ستون فقرات کاهش دهند و احتمال آسیب را کم کنند. این آموزش به افراد این امکان را می‌دهد که وظایف روزمره خود را به‌طور ایمن انجام دهند و در عین حال سلامت استخوان‌های خود را حفظ کنند.

اهوازیان اظهار داشت: در نهایت، مدیریت درد و حمایت مداوم جز جدایی‌ناپذیر فیزیوتراپی برای پوکی استخوان است. تکنیک‌هایی مانند درمان با گرما، کیسه‌های سرد و اولتراسوند می‌توانند به کاهش درد مرتبط با پوکی استخوان و شکستگی‌های قبلی کمک کنند. علاوه بر این، فیزیوتراپیست‌ها اطلاعات ارزشمندی در مورد پوکی استخوان، تغذیه و تغییرات سبک زندگی ارائه می‌دهند و به بیماران کمک می‌کنند تا شرایط خود را درک کنند و انتخاب‌های سالم‌تری انجام دهند.

وی گفت : یکی از پیام‌های کلیدی روز جهانی پوکی استخوان، اهمیت رژیم غذایی متعادل غنی از کلسیم و ویتامین D است که برای تقویت استخوان‌ها ضروری است. کلسیم، که در محصولات لبنی، سبزیجات برگ‌دار و غذاهای غنی‌شده یافت می‌شود، به ساخت و حفظ استخوان‌ها کمک می‌کند، در حالی که ویتامین D، که از طریق قرار گرفتن در معرض آفتاب و برخی غذاها به دست می‌آید، به جذب کلسیم کمک می‌کند. این دو با هم پایه و اساس یک رژیم غذایی سالم برای استخوان‌ها را تشکیل می‌دهند.
اهوازیان افزود: فعالیت بدنی منظم یکی دیگر از ارکان پیشگیری و مدیریت پوکی استخوان است. تمرینات وزنه‌برداری مانند پیاده‌روی، دویدن، همراه با تمرینات مقاومتی و تعادلی، در تقویت استخوان‌ها و عضلات، بهبود هماهنگی و کاهش خطر افتادن بسیار مفید هستند. برنامه‌های تمرینی سفارشی، به ویژه آن‌هایی که توسط فیزیوتراپیست‌ها طراحی شده باشند، می‌توانند نقش حیاتی در حفظ تراکم استخوان و سلامت فیزیکی کلی ایفا کنند.

وی توصیه کرد: انجام تمرینات ورزشی یکی از مهم‌ترین اقدامات در جهت پیشگیری از شکستگی‌ها و بهبود توانایی‌های حرکتی است. به همین دلیل شعار امسال این است که برای سلامت استخوان‌ها گام بردارید که لازمه این امر انجام تمرینات ورزشی مناسب توسط فیزیوتراپیست‌ها به عنوان متخصصین علم حرکت است و توصیه می‌شود اگر فردی در خانواده شما درگیر بیماری پوکی استخوان است حتماً جهت دریافت برنامه ورزشی مناسب به فیزیوتراپیست مراجعه نماید.

اهوازیان در پایان خاطر نشان کرد: با داشتن دانش، منابع و اقدامات صحیح، افراد می‌توانند سلامت استخوان‌های خود را کنترل کرده و زندگی فعال و رضایت‌بخشی را تجربه کنند. روز جهانی پوکی استخوان فراخوانی است برای همه B از افراد تا جوامع و دولت‌ها – تا به سلامت استخوان‌ها اولویت دهند و از کسانی که تحت تأثیر پوکی استخوان قرار گرفته‌اند، حمایت کنند.

وی افزود: با مشاهده روز جهانی پوکی استخوان، بیایید با هم تلاش کنیم تا سکوت اطراف پوکی استخوان را بشکنیم، افراد را با ابزارهای لازم برای حفظ استخوان‌های قوی توانمند کنیم و آینده‌ای بسازیم که در آن شکستگی‌ها تهدیدی برای رفاه میلیون‌ها نفر نباشند. با افزایش آگاهی، ترویج سبک زندگی سالم و حمایت از سیاست‌های بهتر بهداشتی، می‌توانیم گام‌های قابل توجهی در مبارزه با پوکی استخوان برداریم و اطمینان حاصل کنیم که هر فرد فرصتی برای زندگی قوی و سالم دارد.

#### خبر

## کووید در بارداری به نوزاد آسیب می‌زند؟



تحقیقات جدید نشان نمی دهد که رشد مغز در کودکانی که در رحم مادر در معرض کروناویروس قرار می گیرند، مختل شود.
به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان اخیراً گزارش دادند که تفاوت قابل توجهی در رشد در یک سال، یک سال و نیم و دو سال پس از تولد بین کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری مبتلا به کووید بودند و آنهایی که مبتلا نبودند، وجود ندارد.

این یافته‌ها با توجه به جدید بودن کروناویروس برای گونه‌های انسانی، مقیاس جهانی شیوع اولیه کووید ۱۹، ماهیت بومی این ویروس که نشان‌دهنده ارتباط مداوم برای افراد باردار است، حیاتی هستند.
برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۰۰۰ مادر جدید و فرزندانشان را به عنوان بخشی از مطالعه ارزیابی ایمنی بارداری در طول همه‌گیری بررسی کردند. مادران جدید بین ماه می ۲۰۲۰ و آگوست ۲۰۲۱ استخدام شدند.

به گفته محققان، حدود ۱۱ درصد از مادران شرکت کننده در دوران بارداری به کووید ۱۹ مبتلا شده بودند.

پژوهشگران دریافتند که غربالگری‌های رشدی که در ماه‌های ۱۲، ۱۸ و ۲۴ انجام شد، هیچ افزایش قابل‌توجه خطر تأخیر در کودکانی را که در رحم مادر در معرض کووید قرار گرفتند، نشان نداد.

به عنوان مثال، در ۱۲ ماهگی، حدود ۳۲ درصد از کودکانی که در معرض کووید قرار گرفتند، نتایج غربالگری غیرطبیعی داشتند، در مقایسه با ۲۹ درصد کودکانی که در معرض کووید قرار نگرفته بودند.

در ۲۴ ماهگی، درصدها یکسان بود – حدود ۱۷٪، چه کودکی در دوران بارداری در معرض کووید قرار گرفته باشد یا نه.

با این حال، محققان هشدار می‌دهند که ممکن است خیلی زود باشد که بگوییم این کودکان دچار تأخیر رشدی نخواهند شد.
دکتر «آندریا ادلو»، نویسنده ارشد، خاطرنشان کرد که ابزار غربالگری مورد استفاده محققان ۱۰۰ درصد دقیق نیست و سایر مطالعات قرار گرفتن در معرض بیماری‌های عفونی در دوران بارداری را با افزایش خطر رشد کودک مرتبط می‌دانند.

ادلو که معاون رئیس تحقیقات زنان و زایمان در بیمارستان عمومی ماساچوست در بوستون است، نتیجه گیری کرد: «در زمینه مطالعات تکمیلی و مطالعات بزرگ‌تر که نتایج متفاوتی را ارائه می‌دهند، صادقانه ترین پاسخ بهترین است: ما هنوز نمی‌دانیم.»

# ضرورت های دوران سالمندی را جدی بگیرید



کلمه استخوان محکم بودن را به یاد می آورد. ماده اصلی که سختی و شکل استخوان را به وجود می آورد، کلسیم است. ذخیره شدن کلسیم در استخوان قبل از تولد آغاز می شود و تا سن ۳۰ سالگی ادامه می یابد. در ۳۰ سالگی استخوان های یک فرد سالم به بیشترین سختی خود می رسد. اگر فعالیت بدنی وجود نداشته باشد، یا غذای حاوی کلسیم کم مصرف شود، به تدریج تراکم استخوان ها کم شده و استخوان ها شکننده می شوند. به این حالت پوکی استخوان می گویند. پوکی استخوان یک تهدید جدی است و پیشگیری و تشخیص زودرس اولین قدم مبارزه با آن است.

در راستای ارتقا سواد سلامت مردم و پیشگیری از بروز پوکی استخوان، دانشگاه علوم پزشکی مازندران از سال گذشته پویش ویتامین دی اول ماه را راه اندازی کرده است و بر اساس این پویش از شهروندان می خواهند تا در اولین روز هر ماه یک عدد قرص ویتامین دی پنجاه هزار واحد میل کنند.

در گزارشی که می خوانید روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در راستای اطلاع رسانی و ارتقاء سطح آگاهی مردم دیار همیشه سبز مازندران نسبت به میزان سلامتی خود و حفظ این گوهر ارزشمند، آنچه را که باید در باره چگونگی مراقبت از خود در باره بیماری خاموش پوکی استخوان بدانیم را مورد بررسی قرار داده است.



و پیشگیری از بروز پوکی استخوان، دانشگاه علوم پزشکی مازندران از سال گذشته پویش ویتامین دی اول ماه را راه اندازی کرده است و بر اساس این پویش از شهروندان می خواهند تا در اولین روز هر ماه یک عدد قرص ویتامین دی پنجاه هزار واحد میل کنند.

معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران همچنین از راه اندازی درمانگاه استئوپاد مرکز تحقیقات ارتوپدی دانشگاه علوم پزشکی مازندران مستقر در بیمارستان امام خمینی ساری در راستای تشخیص پوکی استخوان، درمان و آموزش بیماران بعنوان یکی از اقدامات مهم این دانشگاه در این زمینه خبرداد. روش های درمان پوکی استخوان :

دکتر صفری عربی با تاکید بر اینکه دقیق ترین و اصلی ترین روش تشخیص پوکی استخوان، سنجش تراکم معدنی استخوان ها است، یادآور شد: درمان زود هنگام پوکی استخوان بسیار مهم است. هر چه بیمار برنامه درمانی را زودتر شروع کند نتایج بهتری به دست خواهد آمد. در درمان پوکی استخوان بر کاهش سرعت یا توقف از دست رفتن مواد معدنی، افزایش تراکم استخوان، پیشگیری از شکستگی استخوان ها و کنترل درد ناشی از این بیماری تمرکز می شود. درمان های پوکی استخوان (استئوپروز) به دو دسته غیردارویی شامل، دریافت کافی کلسیم و ویتامین D در رژیم غذایی، ورزش و تغییر سبک زندگی، ترک سیگار، عدم مصرف الکل و درمان های دارویی شامل، دریافت مکمل های کلسیم و ویتامین D، بیسفسفونات ها، کلسی تونین، تری پاراتاید، درمان های جایگزین هورمونی، رالوکسیفن و سایر داروها، است.

پوکی استخوان یکی از مشکلات بهداشتی شایع و نگران کننده است که به کاهش تراکم استخوان و افزایش خطر شکستگی ها منجر می شود. این بیماری به ویژه در سنین بالاتر و در میان زنان پس از یائسگی رایج تر است. با توجه به پیامدهای جدی پوکی استخوان، مانند ناتوانی های طولانی مدت و کاهش کیفیت زندگی، اهمیت پیشگیری از این بیماری به شدت افزایش یافته است. در سراسر جهان، از هر سه زن یک نفر و از هر پنج مرد ۵۰ ساله و بالاتر یک نفر دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می شود.

دکتر رضا صفری عربی معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران اعلام داشت هر ساله به مناسبت روز جهانی پوکی استخوان کمپین آگاهی رسانی به عموم مردم توسط دانشگاه علوم پزشکی مازندران همگام با کل کشور برگزار می شود. هدف این پویش ارتقای آگاهی مردم در زمینه پیشگیری از پوکی استخوان و عوامل خطر مرتبط با آن و مراجعه به موقع به مراکز درمانی و اتخاذ سبک زندگی سالم است.



بیماری خطرناک قرن:

استئوپروز از بیماریهای خطرناک قرن محسوب می شود که در صورت پیشرفت آن عوارض نامطلوبی چون شکستن استخوان ها، زمین گیر شدن فرد و در نهایت در مراحل بسیار پیشرفته حتی مرگ بیمار مبتلا را هم به دنبال خواهد داشت.

شدت گسترش و پیامدهای نامطلوب بیماری به حدی است که روز بیستم اکتبر میلادی را به عنوان روز جهانی پوکی استخوان نامگذاری کرده اند. کارشناسان اتخاذ سبک زندگی ناسالم مانند بی تحرکی و کم تحرکی، دریافت ناکافی کلسیم و ویتامین D، مصرف دخانیات و مشروبات الکلی را از علل مهم بروز پوکی استخوان در انسان به عنوان ارمغان ناخوشایند زندگی پرهیاهو و پیچیده ماشینی در دنیای امروز ذکر می کنند.

پوکی استخوان بیماری شایع اما پنهان در مازندران:

پوکی استخوان که از بیماری های نوپدید و پیامد زندگی ماشینی هزاره سوم است، سازمان بهداشت جهانی را بر آن داشته است تا درباره گسترش روزافزون این بیماری و تبدیل آن به یک معضل بزرگ برای جوامع هشدار دهد.

پوکی استخوان یا در اصطلاح پزشکی استئوپروز از زمان شروع کاهش تراکم استخوان ها در بدن فرد مبتلا تا بروز اولین نشانه ها و علائم آن روندی تدریجی دارد و این موضوع در کنار عوارض و هزینه های سنگینی که به مبتلایان، خانواده آنان و بطور کلی ارگان های بهداشتی و درمانی جوامع تحمیل می کند سبب شده که از آن به عنوان بیماری خاموش قرن یاد شود.

اقدامات دانشگاه علوم پزشکی مازندران در پیشگیری از بروز پوکی استخوان



دکتر رضا صفری عربی معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران با تاکید بر اینکه با اصلاح سبک زندگی پیشگیری از بروز پوکی استخوان امکان پذیر است و یا در صورت ابتلا، می توان عوارض آن از جمله شکستگی را کنترل کرد، افزود: تغییر شیوه زندگی می تواند یکپارچگی و تعادل اسکلتی عضلاتی را بهبود بخشد.

دکتر صفری عربی تصریح کرد: در راستای ارتقا سواد سلامت مردم





### ارائه خدمات به مبتلایان پوکی استخوان در درمانگاه استنوپاد دانشگاه علوم پزشکی مازندران

درمانگاه استنوپاد مرکز تحقیقات ارتوپدی مستقر در بیمارستان امام خمینی ساری به عنوان سومین مرکز یکپارچه ارائه خدمات پیشگیری از شکستگی ثانویه (FLS) در کشور، در نقشه جهانی پوکی استخوان بنیاد بین المللی استنوپروز (IOF) با نشان نقره ثبت و قابل رویت شد.

دکتر مسعود شایسته آذر، متخصص ارتوپدی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران و مسئول درمانگاه استنوپاد بیمارستان امام خمینی در این باره گفت: در تمام جوامع دنیا وقتی سن متوسط جامعه بالا می رود پوکی استخوان بیشتر در خانم های بالای ۵۰ تا ۶۰ سال و به ندرت در آقایان رخ می دهد. درمانگاه استنوپاد مرکز تحقیقات ارتوپدی مستقر در بیمارستان امام خمینی ساری وابسته به دانشگاه علوم پزشکی مازندران از آذرماه سال ۱۴۰۱ شروع به ارائه خدمات گسترده در زمینه تشخیص پوکی استخوان و شروع درمان و نیز آموزش بیمارانی که با شکستگی ناشی از پوکی استخوان به این مرکز درمانی مراجعه کردند، انجام داده است.

به گفته دکتر شایسته آذر هدف از راه اندازی این مرکز شناسایی عارضه پوکی استخوان، آگاه سازی جامعه نسبت به این بیماری قبل از مستولی شدن آن و درمان بیماری و همچنین ارائه خدمات به بیماران مبتلا به پوکی استخوان و در کنار درمان شکستگی اعمال اقدامات برای جلوگیری از شکستگی مجدد است.

وی اظهار کرد: بانوان بالای ۶۰ سال، افراد مصرف کننده طولانی مدت کورتون، افرادی که با ضربات کم انرژی دچار شکستگی شدند می توانند با مراجعه به درمانگاه استنوپاد مرکز آموزشی درمانی امام خمینی(ره) ساری از مرکز تخصصی بررسی و درمان پوکی استخوان استان مازندران با تعرفه دولتی خدمات دریافت کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی مازندران گفت: پس از اخذ عکس تراکم استخوان باتوجه به جواب عکس های اخذ شده دارو درمانی انجام می شود و روند درمان ۲ ساله پیگیری می شود.

### راهکارهای کاهش پوکی استخوان در دوران سالمندی:



خود مشورت کنید.

هر روز مواد غذایی حاوی کلسیم، لبنیات پاستوریزه کم چربی مصرف کنید. گروه لبنیات شیر ماست پنیر و کشک کم نمک از منابع خوب می باشند. شیر منبع خوبی برای کلسیم است اما اضافه کردن چای پودر نسکافه، پودر کاکائو و قهوه به شیر موجب کاهش کلسیم شیر می شود.

شربت های کاهش دهنده اسید معده موجب کاهش جذب کلسیم غذا می گردند. بنابراین از مصرف خودسرانه و غیر ضروری آنها خودداری کنید و فقط با تجویز پزشک مصرف نمایند. اسید فسفریک نوشابه های گازدار مانع جذب کلسیم غذا می شوند. پس تا حد امکان از مصرف نوشابه های گازدار اجتناب نمایند. ویتامین «د» با افزایش جذب کلسیم از پوکی استخوان جلوگیری می کند. در صورت وجود پوکی استخوان علاوه بر توصیه های فوق نیاز به دارو درمانی به همراه مصرف کلسیم و ویتامین «د» دارید. یکی از عوارض بسیار مهم پوکی استخوان شکستگی است. شیرو لبنیات، ماست کشک و پنیر، انواع کلم برگه ای تربچه جعفری بیادام، فندقی، کنجد و پرتقال از منابع خوب کلسیم هستند.

### نه به مصرف زیاد فست فود و خوراکی های ممنوعه :

به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تحقیقات نشان می دهد مصرف زیاد شکر و چربی های اشباع شده بر تراکم استخوان اثر منفی دارد از این رو مصرف زیاد فست فود که سرشار از قند و چربی است می تواند در جذب کلسیم اختلال ایجاد کند. هر چه جذب کلسیم کمتر باشد می تواند پوکی استخوان به وجود آورد یا آن را تشدید کند. مثلاً با آنکه چای و قهوه نوشیدنی های خوب و مفیدی هستند ولی مصرف افراطی آنها (بیش از ۴ فنجان در روز) می تواند در جذب کلسیم غذا یا دارو مشکل ایجاد کند. لذا مصرف زیاد کافئین هم می تواند به میزان کمی در کاهش تراکم استخوان موثر باشد. برای همین ما می گوییم وقتی شیر می خورید بلافاصله پشت سر آن چای صرف نکنید چون جذب کلسیم را کمتر می کند. اما مصرف معمول چای و قهوه مشکلی از جهت تراکم استخوان ایجاد نمی کند.

وی به خوراکی های ممنوعه برای جلوگیری از ابتلا به پوکی استخوان اشاره کرد و گفت: مصرف کمتر انواع نوشابه، حذف روغن جامد، مصرف به اندازه نمک (۲ تا ۳ گرم در روز)، جلوگیری از مصرف روزانه بیش از یک وعده غذای چرب و سرخ شده مانند سوسیس، سس، کیک و شکلات، مصرف متعادل شیرینی ها، زیاده روی نکردن در مصرف چای و قهوه و پرهیز از مصرف الکل از جمله توصیه های غذایی برای پیشگیری از ابتلا به پوکی استخوان است.



معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران در این باره گفت: آمارهای دقیقی از مبتلایان به پوکی استخوان در استان وجود ندارد. شیوع پوکی استخوان در زنان چهار برابر مردان است و زنان بالای ۶۰ سال بیشترین مبتلایان به این بیماری را تشکیل می دهند.

پوکی استخوان بر اثر تخریب بافت استخوانی ایجاد می شود، توده استخوانی هر فرد در سن ۳۰ تا ۳۵ سالگی به بیشترین حد خود می رسد و پس از این سن، کم شدن توده استخوان به صورت یک روند طبیعی آغاز می شود.

دکتر صفری عربی، با بیان اینکه شیوع دقیق پوکی استخوان در ایران مشخص نیست، یادآور شد: افزایش جمعیت سالمندان، تغییر الگوی زندگی و شهرنشینی در شیوع پوکی استخوان در بسیاری از کشورهای جهان تاثیر به سزایی داشته است. وی با بیان اینکه شیوع اختلال کاهش توده استخوانی در سالمندان و به ویژه زنان بعد از سنین یائسگی بسیار بالا است، گفت: کاهش تراکم و قدرت استخوان در مردان آهسته تر از زنان اتفاق می افتد اما در ۶۵ تا ۷۰ سالگی، زنان و مردان با یک سرعت استخوان های خود را از دست می دهند.

معاون بهداشت و درمان دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تشخیص به موقع پوکی استخوان را بسیار مهم خواند و گفت: انجام معاینه بالینی و گرفتن شرح حال و بررسی عوامل خطر ابتلا به پوکی استخوان در تمامی خانم های ۵۰ بالای سال و مردان بالای ۷۰ سال توصیه می شود.

### ارتباط مصرف دخانیات و مواد مخدر با پوکی استخوان

به گفته معاون بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مازندران، تحقیقاتی که در این خصوص انجام شده است نشان می دهد مصرف دخانیات و همین طور الکل می تواند در کاهش تراکم استخوان موثر باشد. بنابراین ما به کسانی که به هر دلیلی عادت به مصرف این مواد دارند توصیه می کنیم که آنها را کنار بگذارند. تحقیقات نشان می دهد که مصرف زیاد سیگار می تواند سرعت استخوان سازی را کاهش دهد و مصرف الکل و مواد مخدر نیز می تواند استخوان ها را ضعیف می کند.

### \*برای پیشگیری از پوکی استخوان و یا جلوگیری از پیشرفت آن چه باید کرد؟

به طور منظم ورزش کنید. ورزش یکی از عوامل مهم برای قرار گرفتن کلسیم در داخل استخوان و محکم شدن استخوان ها است. پیاده روی ورزش مناسبی است اما اگر به پوکی استخوان مبتلا هستید قبل از آغاز هر گونه تمرین ورزشی با پزشک

## روغن‌های خوراکی با نقطه دود بالا؛ انتخابی

### سالم‌تر برای آشپزی و حفظ سلامت



مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو بر اهمیت انتخاب روغن‌های خوراکی با نقطه دود بالا تأکید کرد و گفت که چنین روغن‌هایی برای سرخ کردن مناسب‌تر هستند و از ایجاد مواد مضر و سرطان‌زا جلوگیری می‌کنند.

روغن‌های خوراکی با نقطه دود بالا؛ انتخابی سالم‌تر برای آشپزی و حفظ سلامت به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر عبدالعظیم بهفر، مدیر کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو، به اهمیت انتخاب روغن‌های خوراکی با ویژگی‌های خاص برای حفظ سلامت مصرف‌کنندگان اشاره کرد. بهفر گفت که یکی از ویژگی‌های مهم برای انتخاب روغن مناسب، نقطه دود بالا است. نقطه دود به دمایی اطلاق می‌شود که در آن روغن شروع به دود کردن و تجزیه می‌کند. روغن‌هایی که نقطه دود بالایی دارند، قادرند دماهای بالای سرخ کردن را بدون تغییرات شیمیایی مضر تحمل کنند و بدین ترتیب از تولید مواد سمی و سرطان‌زا جلوگیری می‌شود.

وی افزود: «روغن‌هایی که نقطه دود بالایی دارند، در دماهای بالا پایداری بیشتری دارند و بنابراین برای سرخ کردن مواد غذایی مناسب‌تر هستند. این روغن‌ها نمی‌سوزند و تجزیه نمی‌شوند، به همین دلیل خطر ایجاد ترکیبات مضر که برای سلامت بدن مضر هستند، کاهش می‌یابد.»

دکتر بهفر همچنین توضیح داد که علاوه بر نقطه دود بالا، مقاومت در برابر اکسیداسیون و عدم تولید مواد سمی در دماهای بالا از دیگر ویژگی‌های مهم روغن‌های خوراکی است. این ویژگی‌ها باعث می‌شود روغن در دماهای سرخ کردن یا پخت غذاها پایداری لازم را داشته باشد و مواد مضر و سمی مانند آکریل آمید که ممکن است در دماهای بالا تولید شود، تولید نکند.

یکی دیگر از نکات مهمی که دکتر بهفر بر آن تأکید کرد، میزان اسیدهای چرب ترانس موجود در روغن‌ها است. اسیدهای چرب ترانس به دلیل تأثیر منفی که بر سطح کلسترول خون دارند، می‌توانند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش دهند. به همین دلیل، روغن‌های خوراکی باید کمترین میزان اسید چرب ترانس را داشته باشند تا خطر بروز مشکلات قلبی در افراد کاهش یابد. مدیر کل فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو همچنین به اهمیت حضور ویتامین‌های E و A در روغن‌ها اشاره کرد. این ویتامین‌ها به عنوان آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی در روغن‌ها عمل می‌کنند و می‌توانند از آسیب‌های اکسیداتیو جلوگیری کرده و به حفظ سلامت عمومی بدن کمک کنند. بهفر افزود: «وجود این ویتامین‌ها در روغن‌ها باعث می‌شود که نه تنها روغن به عنوان یک منبع انرژی‌زا عمل کند، بلکه خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی نیز داشته باشد.»

در نهایت، انتخاب روغن‌های خوراکی با ویژگی‌های مناسب مانند نقطه دود بالا، مقاومت در برابر اکسیداسیون، کمترین میزان اسید چرب ترانس و حضور ویتامین‌های مفید می‌تواند به سلامت بهتر بدن کمک کند. این ویژگی‌ها به ویژه در زمان سرخ کردن غذاها اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند، زیرا در دماهای بالا، روغن‌ها ممکن است تغییرات شیمیایی ایجاد کنند که برای سلامت ضرر دارد. بنابراین، مصرف روغن‌هایی که ویژگی‌های مطلوب دارند، گامی مؤثر در حفظ سلامت و پیشگیری از بیماری‌های مزمن است.

## این افراد نباید شیر و عسل بخورند!



به یاد داشته باشید که از مواد باکیفیت استفاده کنید، شیرینی را با طعم تنظیم کنید، خوب هم بزنید، فاکتورهای سلامتی را در نظر بگیرید و در حد اعتدال از این ترکیب لذت ببرید.

آیا مخلوط کردن شیر با عسل باعث افزایش وزن می‌شود؟

مخلوط کردن شیر با عسل در صورت مصرف زیاد باعث افزایش وزن می‌شود. هم شیر و هم عسل حاوی کالری و کربوهیدرات هستند که در صورت مصرف زیاد می‌توانند به کالری دریافتی روزانه شما اضافه کنند. مهم است که به اندازه وعده‌ها و کالری دریافتی کلی توجه داشته باشید تا از افزایش وزن جلوگیری کنید. علاوه بر این، قندهای اضافه شده در عسل نیز در صورت مصرف بیش از حد می‌تواند به افزایش وزن کمک کند. لذت بردن از شیر با عسل در حد اعتدال به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل بعید است که باعث افزایش وزن قابل توجهی شود، اما بهتر است همیشه به اندازه وعده‌ها و کالری دریافتی کلی توجه داشته باشید.

آیا می‌توان هر روز شیر را با عسل میل کرد؟

بله، شما می‌توانید هر روز شیر مخلوط شده با عسل را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی متعادل میل کنید. شیر و عسل غذاهای مغذی هستند که فواید سلامتی مختلفی از جمله تأمین مواد مغذی ضروری و آنتی‌اکسیدان‌ها و ارتقای سلامت روده دارند. با این حال، مهم است که آنها را در حد اعتدال مصرف کنید و به اندازه وعده‌های غذایی توجه کنید تا از مصرف بیش از حد کالری و شکر جلوگیری کنید. اگر محدودیت‌های غذایی، آلرژی یا شرایط سلامتی دارید که ممکن است با مصرف شیر و عسل تحت تأثیر قرار گیرد، توصیه می‌شود قبل از گنجاندن آنها در رژیم روزانه خود با یک متخصص تغذیه مشورت کنید.

آیا می‌توان عسل را با شیر سرد مخلوط کرد؟

بسته به علاقه خود می‌توانید عسل را در شیر سرد و گرم مخلوط کنید. در شیر سرد، حل شدن کامل عسل ممکن است بیشتر طول بکشد، بنابراین مطمئن شوید که خوب هم بزنید. برای حفظ خواص مفید عسل نباید شیر داغ و عسل را بیش از حد گرم کرد. در نهایت، اینکه عسل را در شیر سرد یا داغ مخلوط کنید، یک موضوع ترجیحی شخصی است.

نظر گرفتن اندازه وعده‌های غذایی می‌تواند به افزایش وزن منجر شود. بنابراین افرادی که قصد کاهش وزن دارند باید در حد اعتدال شیر و عسل بخورند.

۲. عدم تحمل لاکتوز  
برخی از افراد عدم تحمل لاکتوز دارند، به این معنی که فاقد آنزیم لازم برای هضم لاکتوز، قند موجود در شیر هستند. مصرف شیر می‌تواند منجر به مشکلات گوارشی مانند نفخ، گاز و اسهال در این افراد شود. افزودن عسل به شیر ممکن است این علائم را در افراد مستعد تشدید کند.

۳. واکنش‌های آلرژیک بالقوه  
در حالی که شیر و عسل آلرژن‌های رایجی نیستند، برخی افراد ممکن است به هر یک از آنها حساسیت داشته باشند. مخلوط کردن این دو احتمال بروز واکنش‌های آلرژیک مانند بشورات پوستی، کهیر یا مشکلات گوارشی را افزایش می‌دهد.

۴. سطح قند خون  
عسل یک شیرین کننده طبیعی است که به دلیل داشتن قند زیاد می‌تواند سطح قند خون را افزایش دهد. افراد مبتلا به دیابت یا کسانی که سطح قند خون خود را کنترل می‌کنند، باید عسل را در حد اعتدال مصرف کنند، به خصوص زمانی که با شیر مخلوط شود که حاوی قندهای طبیعی نیز می‌باشد.

۵. سوء هاضمه  
برای برخی افراد، ترکیب شیر و عسل می‌تواند منجر به ناراحتی گوارشی یا سوء هاضمه شود و این وضعیت ممکن است به دلیل وجود پروتئین‌های موجود در شیر یا قندهای طبیعی موجود در عسل باشد که باعث مشکلات گوارشی مانند گاز، نفخ یا ناراحتی معده می‌شود.

قبل از اینکه شیر و عسل را در رژیم غذایی خود بگنجانید، ضروری است که نیازهای سلامت فردی، محدودیت‌های غذایی و تحمل غذاهای خاص خود را در نظر بگیرید. اعتدال و درک پاسخ‌های بدن شما به این ترکیب کلیدی برای بهره‌مندی از فواید بدون تجربه اثرات منفی است.

چه مقدار عسل را با شیر مخلوط کنیم؟  
با ۱ تا ۲ قاشق چای‌خوری عسل در یک فنجان شیر شروع کنید و بر اساس سلیقه خود آن را ترکیب کنید. هنگام افزودن عسل به شیر مراقب مصرف قند و شرایط سلامتی خود باشید. برای طعم بیشتر، مواردی مانند دارچین یا وانیل را امتحان کنید.

هنگام مخلوط کردن شیر با عسل چه نکاتی را باید به خاطر بسپاریم؟  
هنگام مخلوط کردن شیر با عسل،

شده است، زیرا می‌تواند به تسکین و التیام دستگاه گوارش کمک کند. شیر همچنین برای بسیاری از افراد هضم آسانی دارد. وقتی این دو ماده غذایی با هم مصرف شوند، می‌توانند به هضم غذا کمک کرده و ناراحتی‌های گوارشی را تسکین دهند. مطالعه‌ای که در *Frontiers in Nutrition* منتشر شده است، بیان می‌کند که عسل دارای خواص پیش‌بیوتیکی است که میکروب‌های روده را دوباره سازماندهی کرده و آن را سالم‌تر می‌کند.

۳. شیر و عسل خواب بهتر را ترویج می‌کند

نوشیدن شیر گرم و عسل یک داروی رایج قبل از خواب برای بهبود کیفیت خواب است. شیر حاوی تریپتوفان است، اسید آمینه‌ای که می‌تواند به القای خواب کمک کند، در حالی که عسل به تنظیم ترشح ملاتونین، هورمونی که در چرخه خواب و بیداری نقش دارد، کمک می‌کند.

نوشیدن این ترکیب قبل از خواب می‌تواند به شما کمک کند آرام شوید و راحت‌تر به خواب بروید.

همچنین مخلوط شیر با عسل نیز می‌تواند از سلامت قلب حمایت کند. مطالعه‌ای که در *Clinical Nutrition ESPEN* منتشر شد، نشان داد که نوشیدن شیر عسل، دو بار در روز، به مدت سه روز، به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

۴. شیر و عسل از سلامت استخوان‌ها حمایت می‌کند

شیر منبع خوبی از کلسیم است که برای حفظ استخوان‌های قوی و سالم ضروری است. عسل حاوی مواد معدنی مانند منیزیم و فسفر است که در سلامت استخوان‌ها نیز نقش دارند. مصرف منظم شیر با عسل می‌تواند به تقویت تراکم استخوان و جلوگیری از پوکی استخوان کمک کند.

به طور کلی، مخلوط کردن شیر با عسل می‌تواند یک ترکیب مفید و مغذی باشد که طیف وسیعی از مزایای سلامتی را برای بدن ارائه می‌دهد.

عوارض ترکیب کردن شیر با عسل  
در حالی که مخلوط کردن شیر با عسل می‌تواند فواید سلامتی مختلفی داشته باشد، معایبی نیز دارد که باید در نظر بگیرید:

۱. افزایش وزن  
هم شیر و هم عسل نسبتاً کالری و قند بالایی دارند. مصرف بیش از حد آنها یا به عنوان بخشی منظم از رژیم غذایی بدون در

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت شاتز، شیر و عسل نوشیدنی شیرین و گرم مورد علاقه بسیاری از افراد است. این نوشیدنی نه تنها بسیار آرامش‌بخش است، بلکه ممکن است فوایدی هم برای بدن داشته باشد. از بهبود هضم تا خواب بهتر، شیر با عسل یک نوشیدنی مفید است که باید امتحان شود. در حالی که فواید عسل و شیر ممکن است بسیار زیاد باشد، برخی عوارض جانبی نیز وجود دارد که باید در نظر گرفت.

آیا می‌توانید شیر را با عسل ترکیب کنید؟

مخلوط کردن شیر با عسل یک ترکیب رایج و خوشمزه است. می‌توان آن را به نوشیدنی‌های گرم مانند چای یا قهوه اضافه کرد یا به عنوان یک شیرین کننده استفاده کرد. عسل و شیر هر دو مغذی هستند و در صورت مصرف با هم می‌توانند طیف وسیعی از فواید سلامتی را ارائه دهند.

ارزش غذایی عسل  
طبق گفته وزارت کشاورزی ایالات متحده، ۲۰ گرم عسل حاوی:

کالری: ۶۱  
چربی: ۰ گرم  
پروتئین: ۰ گرم  
کربوهیدرات: ۱۷ گرم  
فیبر: ۰ گرم  
کلسیم: ۱،۲ میلی گرم  
آهن: ۰،۰۸۴ میلی گرم  
منیزیم: ۰،۴ میلی گرم  
فواید نوشیدن شیر با عسل

۱. شیر و عسل ترکیب غنی از مواد مغذی ارائه می‌دهد

شیر منبع خوبی از کلسیم، پروتئین، ویتامین‌ها (مانند B۱۲ و D) و مواد معدنی (مانند فسفر) است. عسل سرشار از آنتی‌اکسیدان است و حاوی مواد مغذی ضروری مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی است. هنگامی که آنها با هم ترکیب شوند، یک نوشیدنی غنی از مواد مغذی ایجاد می‌کنند که می‌تواند به سلامت و تندرستی کلی شما کمک کند.

۲. شیر و عسل ایمنی و هضم را تقویت می‌کند

هم شیر و هم عسل خاصیت تقویت کننده سیستم ایمنی دارند. عسل دارای خواص ضد باکتریایی و ضد ویروسی است، در حالی که شیر حاوی ایمونوگلوبولین‌ها و سایر ترکیبات تقویت کننده سیستم ایمنی است. مصرف آنها با هم می‌تواند به تقویت سیستم ایمنی و محافظت در برابر بیماری‌ها کمک کند. عسل به دلیل فواید گوارشی اش شناخته

## تغذیه صحیح و سبک زندگی سالم؛ درمانی مؤثر برای دردهای عضلانی و مفصلی

دردهای عضلانی-اسکلتی مانند کمردرد،

زانودرد، گردن‌درد و دردهای مفصلی، از

مشکلات شایعی هستند که به‌ویژه در

فصل‌های سرد سال شدت می‌یابند و

بسیاری از افراد را مجبور به استفاده از

داروهای مسکن و درمان‌های شیمیایی

می‌کند. با این حال، در طب سنتی ایران

راهکارهایی برای تسکین و درمان این دردها

وجود دارد که می‌تواند به‌عنوان یک روش

مکمل یا حتی پیشگیرانه برای دردهای

عضلانی و اسکلتی در نظر گرفته شود.

تغذیه صحیح و سبک زندگی سالم؛ درمانی

مؤثر برای دردهای عضلانی و مفصلی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین،

دکتر سجاد صادقی، پزشک متخصص طب

سنتی به نکات مهمی درباره تغذیه و سبک

زندگی صحیح برای کاهش دردهای عضلانی

و مفصلی اشاره کرده است که در این مقاله

به آن‌ها خواهیم پرداخت.

دکتر صادقی تأکید می‌کند که بسیاری

از دردهای مفصلی و عضلانی می‌توانند

نشانه‌ای از بیماری‌های التهابی یا اختلالات

در عملکرد اندام‌ها باشد که ممکن است

نیاز به آزمایش‌های پزشکی و تصویربرداری

داشته باشد. اما او همچنین به اهمیت

سبک زندگی مناسب اشاره کرده و گفته که

حتی اگر بیمار از درمان‌های پیشرفته مانند

جراحی استفاده کند، در صورتی که سبک

زندگی و رژیم غذایی مناسب نباشد، احتمال

بازگشت علائم وجود دارد.

یکی از مهم‌ترین عوامل در مدیریت دردهای

عضلانی-اسکلتی، تغذیه صحیح است. بر

اساس توصیه‌های طب سنتی، مصرف

برخی غذاهای خاص می‌تواند دردهای

مفصلی را تشدید کند. غذاهایی که مزاج

سرد و تر دارند، مانند ماست، دوغ، خیار،

گوجه‌فرنگی، کاهو و هندوانه، می‌توانند باعث

تشدید دردهای مفصلی شوند. علاوه بر این،

پرخوری، مصرف فست‌فود، غذاهای سنگین و

دیرهضم، همچنین مصرف زیاد سیب‌زمینی

و غذاهای خمیری مانند ماکارونی و لازانیا هم

وضعیت بیماران را بدتر می‌کند.

همچنین، غذاهایی که باعث نفخ می‌شوند

مانند سیر و پیاز خام، تربچه، شاهی و مواد

غذایی با طبع سرد، باید در رژیم غذایی

بیماران با دردهای عضلانی-اسکلتی محدود

اصول سبک زندگی برای کاهش دردهای

عضلانی-اسکلتی

دکتر صادقی در ادامه به چند اصل مهم در

سبک زندگی صحیح اشاره کرد که می‌تواند

به کاهش دردهای عضلانی و مفصلی کمک

کند :

ورزش و تحرک: یکی از مهم‌ترین نکات

برای پیشگیری و کاهش دردهای عضلانی،

ورزش منظم است. بی‌حرکی باعث سرد

شدن بدن و تجمع مواد زائد در مفاصل

می‌شود، بنابراین فعالیت‌هایی که باعث

افزایش ضربان قلب، تعریق و بهبود تنفس

می‌شود، برای کاهش دردهای عضلانی-اسکلتی ضروری است.

پرهیز از فعالیت‌های آسیب‌زا: فعالیت‌های

شدید و سنگین، مانند فعالیت جنسی زیاد

یا خوابیدن با بدن و موه‌های خیس می‌تواند

به مفاصل آسیب بزند و دردها را تشدید کند.

همچنین کم‌خوابی باعث خشکی مفاصل و

تجمع بلغم در بدن و تشدید دردها شود.

کاهش استرس و تنش‌های روانی: اضطراب

و استرس می‌تواند عامل اصلی شروع

دردهای عضلانی باشد، بنابراین کاهش

تنش‌ها از طریق تکنیک‌های تنفسی، یوگا،

فعالیت‌های هنری و گوش دادن به موسیقی

آرامش‌بخش می‌تواند به بهبود وضعیت

جسمی و روانی بیماران کمک کند.

محافظت از بدن در برابر شرایط محیطی:

یکی دیگر از نکات مهم برای کاهش

دردهای عضلانی، محافظت از بدن در برابر

باد سرد و رطوبت است. همچنین خروج از

منزل بلافاصله بعد از حمام یا خوابیدن با

موه‌های خیس می‌تواند برای مفاصل مضر

باشد و دردهای عضلانی-اسکلتی را تشدید

کند.

دردهای عضلانی-اسکلتی، همچنان یکی

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

می‌توان از شدت آن‌ها کاست. نخودآب به

عنوان یک غذای سنتی و پرخاشیت، همراه

با رعایت اصولی چون ورزش منظم، خواب

کافی، پرهیز از استرس و محافظت از بدن در

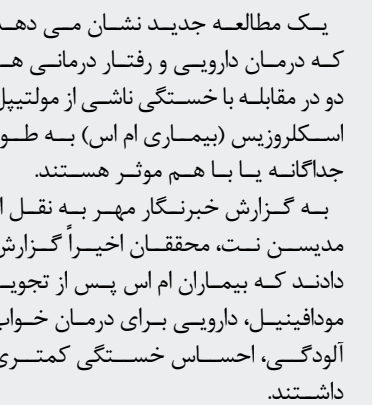
برابر سرما و رطوبت، می‌تواند به عنوان یک

درمان مؤثر در کاهش این دردها عمل کند.

از مشکلات رایج در جامعه هستند که با

رعایت سبک زندگی سالم و تغذیه مناسب

## راہکار جدید مقابلہ با «ام اس»



بیماران همچنین پس از دریافت درمان شناختی رفتاری (CBT) خستگی کمتری را گزارش کردند. این نوع درمان، به آنها آموزش داد شد تا عواملی را که علائم خستگی آنها را بدتر یا بهتر می‌کند، تشخیص دهند.

ترکیب این دو درمان، دارو و درمان تقریباً نتایج مشابهی را به همراه داشت با این حال، محققان کشف کردند که عادات خواب خود شخص نیز در عملکرد بهتر یکی از هر دو درمان نقش دارد.

دکتر «تیفانی بالی»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه میشیگان، می‌گوید «این تحقیق شواهد جدیدی ارائه می‌کند که نشان می‌دهد هم CBT و هم مودافینیل برای درمان خستگی ام‌اس مؤثر هستند، که می‌تواند رویکردهای درمانی را برای یکی از چالش‌برانگیزترین علائم تجربه‌شده توسط افراد مبتلا به ام‌اس شکل دهد»

حدود ۹۰ درصد از تقریباً ۳ میلیون نفر مبتلا به ام اس در سراسر جهان خستگی را تجربه می‌کنند و تقریباً نیمی از بیماران، آن را بدترین علامت خود توصیف می‌کنند.

برای این مطالعه، محققان به طو  
تصادفی نزدیک به ۳۴۰ بیمار را برای  
انجام CBT، مصرف موکداتیلید  
استفاده از هر دو اختصاص دادند.  
نتایج نشان داد که بیش از ۶۰ درصد  
از شرکت کنندگان در هر گروه از نظر  
بالینی بهبود معنی داری در خستگی  
خود گزارش کردند.

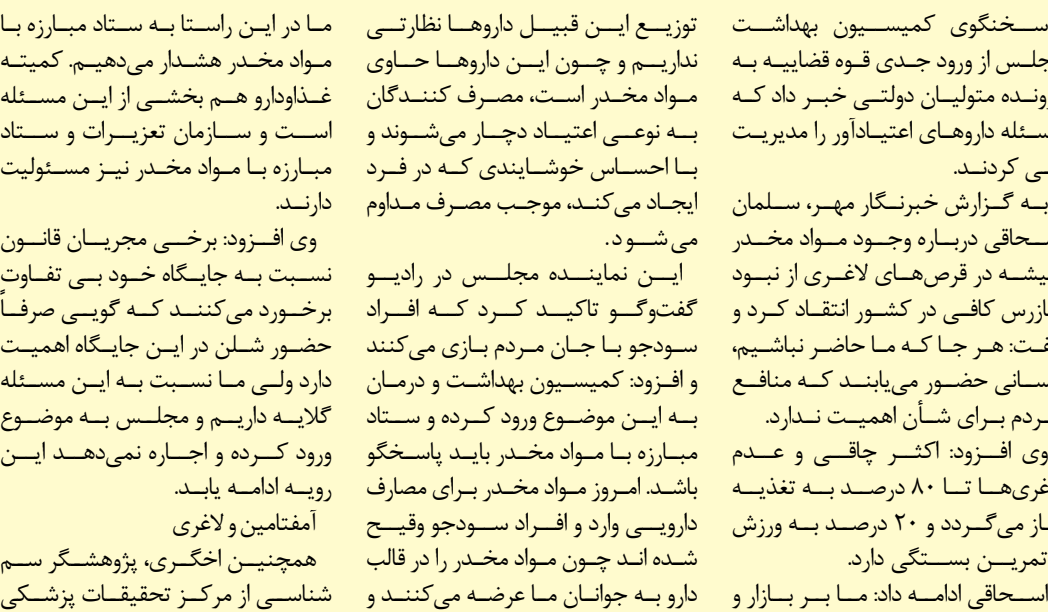
«آنا کرانز»، یکی از محققان، گفت  
«این درمان‌ها، هم به صورت جداگانه  
و هم به صورت ترکیبی، باید به‌عنوان  
گزینه‌های بالقوه برای افراد مبتلا به ا  
اس دارای خستگی مزمن در نظر گرفت  
شود.»

محققان خاطرنشان کردند که ایبر مطالعه به ویژه مزایای بالقوه درمان شناختی رفتاری را برجسته می‌کند. کراتز افزود: «مطالعه ما نشان می‌دهد که CBT یک درمان عملی است که مهارت‌های مدیریت خستگی را می‌آموزد که می‌توان آن‌ها را به طور نامحدود به کار برد، و مزایای پایداری دارد که بسیار فراتر از دور درمانی، به می‌ماند».

نتایج نشان داد افرادی که خواب  
ضعیفی دارند، در هنگام استفاده از  
درمان شناختی-رفتاری، نتایج خستگی  
بهتری دارند.

از سوی دیگر، محققان گفتند شرکت‌کنندگانی که خواب بسیار خوبی داشتند، بهبود خستگی بهتری با مودافینیل داشتند.

## قلب ما چگونه بیمار می‌شود - درد قفسه سینه را جدی بگیرید



با در این راستا به ستاد مبارزه با مواد مخدر هشدار می‌دهیم. کمیته مذاواری هم بخشی از این مسئله است و سازمان تعزیرات و ستاد مبارزه با مواد مخدر نیز مسئولیت دارند.

سبب به جایگاه خود بی تفاوت  
خورد می‌کنند که گویی صرفاً  
ضرورت شلن در این جایگاه اهمیت  
د ولی ما نسبت به این مسئله  
لایه داریم و مجلس به موضوع  
ود کرده و اجاره نمی‌دهد این  
مقیام به ادامه یابد.  
مفتاحی و لاغری  
همچنین اخگری، پژوهشگر سم  
ناسی از مرکز تحقیقات پزشکی

سخنگوی کمیسیون بهداشت  
جلس از ورود جدی قوه قضایه به  
فونده متولیان دولتی خبر داد که  
سئله داروهای اعتیادآور را مدیریت  
می کردند.

به گزارش خبرنگار مهر، سلمان حقایق درباره وجود مواد مخدر همیشه در قرص‌های لاغری از نبود آزارش کافی در کشور انتقاد کرد و گفت: هر جا که ما حاضر نباشیم، سانی حضور می‌یابند که منافع مردم برای شان اهمیت ندارد.

بوی افزود: اکثر چاقی و عدم تغذیه‌ها تا ۸۰ درصد به ورزش می‌گردد و ۲۰ درصد به تمرین بستگی دارد. اسحاقی ادامه داد: ما بر بازار و

قانونی اظهار کرد: فرآورده‌هایی که به شکل کپسول و قرص در اختیار مردم قرار می‌گیرد حاوی یکسری مواد و داروهای متأسفانه در سال‌های اخیر یکسری داروها به ما ارجاع شده که فاقد برچسب اصالت و مجوز وزارت بهداشت هستند و عمدتاً به شکل کپسول و قرص‌های دست‌ساز می‌باشند و بسته بندی غیر استاندارد دارند و نشانی هم روی آن‌ها مشخص نیست.

وی افزود: سازمان بهداشت جهانی این اقدام را در راستای داروی تقلبی دسته بندی کرده است ولی یکسری افراد سودجو برای کسب درآمد بیشتر این داروها را میفروشند و داروهای کاهش وزن از این قبیل است.

اخگری با بیان اینکه چنین داروهای عمدتاً در آرایشگاه‌های زنانه تجویز می‌شود، افزود: طی آزمایش‌های سم‌شناسی این داروها حاوی خانواده آمفتامین است که عوارض برگشت‌ناپذیری برای افراد ایجاد می‌کنند.

وی در بخشی دیگر از مصاحبه با رادیو گفت‌وگو قسمی دیگر از داروها را حاوی موادی دیگر خواند و افزود: دیگر داروها افزاینده وزن و ترک اعتیاد به سیگار و مواد مخدر هستند که به شکل گسترده در شبکه های ماهواره ای تبلیغ می شود و آنها را حاوی ماده گیاهی معرفی می کند. ما با تهیه این داروها و آزمایش آن طیف وسیعی از داروها را مشاهده کردیم که روی برچسب آنها درج نشده بود.

## چرا وعده‌های غذایی کودک را نباید حذف کرد؟

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیرسنت، به گفته محققان، اگرزما که به عنوان درمانیت آتوپیک بز شناخته می شود، ناشی از یک پاسخ ایمنی بیش فعال است و با افزایش خطر ابتلاء به آلرژی نذایی مرتبط است.

به همین دلیل، برخی از والدین سعی می‌کنند  
طریق یک رژیم غذایی حذفی، خارش پوست  
نودک‌شان را مدیریت کنند.

اما رژیم‌های غذایی حذفی فقط ضایعات اگزوما در حدود یک سوم از شرکت‌کنندگان در مطالعه خیر، به میزان خفیفی بهبود بخشید.

دکتر «نادیا مکیو کچی»، متخصص آلرژی اطفال در سیستم بهداشت جکسون در میامی فلوریدا و محقق شد این مطالعه، گفت: «بر اساس دستورالعمل‌های سازمان‌های بزرگ آلرژی، رژیم‌های غذایی حذفی به عنوان درمان اگزما توصیه نمی‌شوند.»

برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۳۰۰ والدین کودکان مبتلا به آگزما در فلوریدا جنوبی را در مورد رژیم غذایی و سلامت پوست مورد بررسی قرار دادند.

حدود ۴۲ درصد از والدین گزارش کردند که برخی نذاهای باعث بدتر شدن اگزما در فرزندانشان می‌شود. بیشترین موارد مربوط به شیر (۳۲٪)، آجیل و دانه (۱۶٪) و تخم مرغ (۱۱٪) بود.

نزدیک به یک چهارم (۲۳٪) از کسانی که محرک  
غذایی را شناسایی کردند، غذای مشکوک را به طور  
مامل از رژیم غذایی کودک خود حذف کردند.

محققان دریافتند از این تعداد، ۳۸ درصد هیچ بهیودی در اگزمای فرزندان مشاهده نکردند، در ۳۵ درصد دیگر بهیود خفیف را گزارش کردند. فقط ۹ درصد گفتند که حذف غذا اگزمای کودکان را از بین برد.

تیم تحقیق نتیجه‌گیری کرد: «علی‌رغم رژیم‌های حذفی، تنها یک سوم از پاسخ‌دهندگان شاهد بهبودی خفیف در ضایعات اگزما بودند. برای آید این یافته‌ها و بررسی بیشتر نقش رژیم غذایی در بیماری اگزما به مطالعات بزرگ‌تری نیاز است.»

## اینفوگرافیک

## «پنی سیلین» خطر پارکینسون را کاهش می‌دهد

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان دریافته‌اند افرادی که چندین دوره آنتی بیوتیک پنی سیلین دریافت می‌کنند، خطر ابتلا به پارکینسون در آنها نسبتاً پایین‌تر است.

به گفته محققان، این آنتی بیوتیک‌ها ممکن است بر جمعیت باکتریایی روده که به نوبه خود ممکن است در خطر ابتلا به پارکینسون نقش داشته باشد، تأثیر بگذرانند.

نتایج نشان داد افرادی که پنج دوره یا بیشتر پنی سیلین را در یک بازه زمانی پنج ساله دریافت کردند، در مقایسه با افرادی که آنتی بیوتیک مصرف نکردند، ۱۵ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به پارکینسون قرار داشتند.

دکتر «جیان پال»، محقق ارشد و متخصص مغز و اعصاب در دانشکده پزشکی رانگیز رابرت وود جانسون در نیوجرسی، خاطرنشان کرد: «هر چه تعداد دوره‌های دریافت پنی سیلین افراد بیشتر باشد، خطر پارکینسون در آنها کمتر می‌شود». نتایج به شواهد فزاینده‌ای اضافه می‌کند که نشان می‌دهد میکروبیوم‌های ساکن در دستگاه گوارش انسان ممکن است در بروز پارکینسون، اختلال مغزی-انحطاطی که بر حرکت و تعادل تأثیر می‌گذارد، نقش داشته باشند.

به عنوان مثال، برخی از محققان فکر می‌کنند که التهاب ناشی از باکتری‌های روده می‌تواند خطر پارکینسون را افزایش دهد، و برخی دیگر معتقدند که برخی از باکتری‌ها ممکن است سمومی را آزاد کنند که بر سیستم عصبی تأثیر می‌گذارد.

پال توضیح داد: «این باور وجود دارد که بیماری از روده شروع می‌شود و التهاب در روده می‌تواند روده را نشت‌پذیرتر کند و اجازه دهد سموم یا التهاب از طریق عصب واگ به مغز برود.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۱۲۵۰۰ پرونده پزشکی بیماران بریتانیایی مبتلا به پارکینسون را با بیش از ۸۰۸۰۰ فرد مشابه بدون این اختلال مقایسه کردند.

این مطالعه همچنین نشان داد افرادی که دو یا چند دوره از داروهای ضد قارچ را طی پنج سال مصرف کردند، ۱۶ درصد بیشتر در معرض خطر پارکینسون قرار داشتند.

با این حال، پال خاطرنشان کرد که این ارتباطها نسبتاً کوچک هستند و قبل از اینکه در تصمیمات پزشکی فرد سنجیده شوند، نیاز به مطالعه بیشتر دارند.

پال گفت: «این ارتباط‌ها بسیار جزئی هستند، بنابراین نباید در تصمیم‌گیری درباره زمان استفاده از آنتی بیوتیک‌ها یا ضد قارچ‌ها تأثیر بگذارد. اهمیت این مطالعه این است که این ایده را بیان می‌کند که چیزی در میکروبیوم روده می‌تواند بر بیماری یا کینسون تأثیر بگذارد.»

پال می افزاید: «تحقیقات بعدی باید بر ارتباط قارچ‌ها یا باکتری‌های خاص با خطر ابتلاء به یاز کینسون در افراد مشخص شود.»

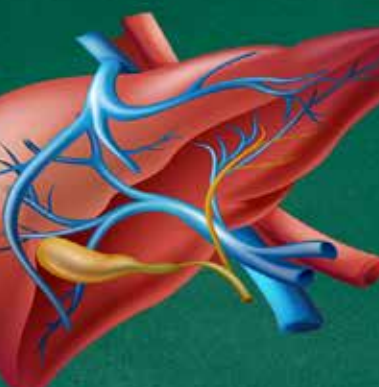
# محافظان سلامت کبد را بیشتر بشناسید

📌 Nournews\_IR



**قهوه**

خواص آنتی اکسیدانی موجود در این نوشیدنی باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب، بیماری مزمن کبدی و حتی سرطان کبد می شود



**نورنیوز**  
nournews



**آب**

نوشیدن آب برای سم زدایی بدن به کبد کمک می کند محققان توصیه می کنند در روز ۱/۵ لیتر آب بنوشید



**آب چغندر**

آب چغندر به کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب در کبد و همچنین افزایش آنزیم های با خاصیت سم زدایی طبیعی کمک می کند



**بلوبری**

مصرف این میوه به مدت ۲۱ روز، کبد را از آسیب محافظت می کند آنتی اکسیدان های موجود در این میوه برای سلامت کبد مفید می باشد



**کنگر فرنگی**

مواد تلخ موجود در کنگر فرنگی از جمله سینارین، کافئیک اسید و اسید کلروژنیک دارای اثر آنتی اکسیدانی هستند

سلامت

📌 Nournews\_IR    @Nournews.ir