



خواص فوق العاده لوبیا برای سلامت بدن

لوبیا سرشار از فیبر، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی ضروری برای بدن است. این دانه کوچک، گنجینه‌ای از خواص درمانی است

که از سلامت قلب و عروق گرفته تا کنترل قند خون را در بر دارد.



صفحه ۶

شایع‌ترین بیماری‌های اطفال در فصل سرما



وی افزود: بر اساس نظر افراد بزرگ‌تر در خانواده خیلی لباس به بچه می‌پوشانند، اما دیده می‌شود کودکی با اینکه خیلی لباس به تن دارد، اما کمر یا پای کودک از لباس بیرون و در معرض باد است. بچه‌هایی که سن پایینی دارند حتماً باید لباس یکسره بپوشند، به طوری که کمر کودک در معرض باد قرار گرفته نشود. همچنین استفاده از جوراب‌های بلند به شدت توصیه می‌شود، چرا که جوراب‌های کوتاهی که امروزه مُد شده است به درد کودک نمی‌خورد و مخصوص بزرگسالان است.

شیروانی در آخر خاطر نشان کرد: ما همیشه به والدین توصیه می‌کنیم که فرزندان خود را حتی در سن ۱۶ تا ۱۷ سالگی نیز نگذارند از جوراب کوتاه استفاده کنند و نوزادان خود را بر اساس حرارت محیط بپوشانند، زیرا اگر لباس زیاد بپوشانند و حرارت بدن با محیط سازگار نباشد ممکن است طفل دچار زردی شود. اگر رسانه بتواند آموزش پوشاندن لباس را بگذارد خیلی از خانواده‌ها دیگر اشتباه لباس تن فرزندشان نمی‌کنند.

زمانی که هوا سرد می‌شود، ویروس‌هایی که باعث عفونت تنفسی می‌شوند مخصوصاً در اطفال تشدید پیدا می‌کند و احتمال سرماخوردگی در افراد مختلف را بالا می‌برد.

همچنین این موضوع را نیز باید در نظر داشت که ما یک زندگی شهری، هوای به شدت آلوده، بارندگی خیلی کم و خشکی هوا را داریم که همین موارد احتمال سرماخوردگی در این فصل مخصوصاً در اطفال بالا می‌برد. در همین راستا گفت‌وگویی با فریبا شیروانی فوق تخصص عفونی کودکان داشتیم.

شیروانی در خصوص کنترل بیماری سرماخوردگی اظهار داشت: دیگران به خصوص اطفال باید یاد گرفته باشند زمانی که عطسه یا سرفه کردند دستمال یا آستین لباسشان را روی بینی خود حائل کرده تا ویروس سرماخوردگی پخش نشود. همچنین زمانی که دستشان به ترشحات بینی آلوده هست حتماً دستانشان شسته شود.

وی گفت: دلایل مختلفی وجود دارد که باعث می‌شود افراد دچار ویروس سرماخوردگی شوند مواردی هم‌چون خستگی، بی‌خوابی و استرس زیاد. کسانی که آلرژی دارند و آلرژی آنان کنترل نشده است، کسانی که سینوزیت دارند، همچنین کسانی که تغذیه خوب و سالم ندارند، از سبزیجات استفاده نمی‌کنند این باعث می‌شود تا بیشتر از افراد دیگر دچار سرماخوردگی شوند.

فوق تخصص عفونی کودکان گفت: شایع‌ترین بیماری‌ها در اطفال و کودکان در فصل سرد عفونت‌های تنفسی است. این عفونت تنفسی گاهی اوقات با عفونت‌های گوارشی همراه می‌شود و فرد علائم گوارشی مانند: دل درد، اسهال و استفراغ را دارا است.

وی عنوان کرد: ویروس‌هایی که در محیط هستند ویروس‌هایی چون: آنفلوانزا و کرونا، ویروس‌های مجاری تنفسی (RSV) که یکی از شایع‌ترین علل سرماخوردگی است، وجود دارد که هر کودک با توجه به سن خود ممکن است به آن مبتلا شود و برایش خطرناک باشد.

وی افزود: زمانی که کودک علائم شدید مثل تب بالا، استفراغ و یا سرفه‌های خیلی شدید را داشته باشد والدین باید کودک را به دکتر برده و کودک را در خانه نگه ندارند به طوری که وضعیت جسمی کودک بدتر شود.

شیروانی ادامه داد: یک پزشک با توجه به آلرژی داشتن یا نداشتن کودک و علائمی که آیا بیماری کودک گوارشی یا تنفسی است درمان را شروع می‌شود. به طور معمول درمان‌ها در ابتدا علامتی (نوعی درمان است که بر رفع نشانه بیماری تمرکز دارد و به عامل اصلی بیماری نمی‌پردازد) است، مگر اینکه عفونت گلو، سینوزیت یا ریه چرک کرده باشد پزشک به کودک آنتی‌بیوتیک می‌دهد.

اما اگر حال کودک خیلی وخیم باشد بستری می‌شود. برای پوشش اطفال در این فصول چه توصیه‌هایی دارید؟



حلقه‌هایی که می‌توانند زندگی‌تان را تهدید کنند!

پیرسینگ، این مد محبوب که روز به روز بر محبوبیت آن افزوده می‌شود، نه‌تنها به زیبایی و استایل افراد اضافه می‌کند، بلکه می‌تواند تهدیدی جدی برای سلامت آن‌ها باشد. در غیاب نظارت‌های دقیق، انجام این عمل در مراکز غیرمجاز و بدون رعایت اصول بهداشتی، ریسک ابتلا به بیماری‌های عفونی، هپاتیت و حتی ایدز را افزایش می‌دهد.

منتهی ۵



از کجا مورینگا بخریم؟

اگر به طب سنتی، درمان‌های گیاهی و به‌طور کلی گیاهان دارویی علاقه دارید، احتمالاً نام درخت مورینگا یا دیگر اسامی آن مثل درخت چوب طبل، درخت معجزه، درخت بان یا درخت نعل اسب را هم شنیده‌اید. Moringa را به دلیل فواید زیادی که برای درمان و پیشگیری از بیماری‌ها دارد، می‌توانیم بسیار ارزشمند بدانیم. این ویژگی به دلیل وجود انواع ویتامین و مواد معدنی، چربی کم و خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن است. در این مطلب می‌خواهیم به بررسی روش‌های استفاده از مورینگا و اثراتی که روی بدن دارد، بپردازیم.

منتهی ۷

خبر پزشکی

نشانه خاص ابتلا به دیابت نوع ۲

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد زنان یائسه با گرگرفتگی مکرر و تعریق شبانه بیشتر در معرض ابتلا به دیابت نوع ۲ هستند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسین نت، محققان گزارش کردند، زنان میانسالی که همواره از علائم شناخته شده یائسگی رنج می‌برند، ۵۰ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند. «مونیک هدرسون»، محقق ارشد از بخش مرکز تحقیقات کایسر کالیفرنیا، گفت: «شواهد فزاینده‌ای وجود دارد که نشان می‌دهد زنانی که این علائم شدید را دارند، به نظر می‌رسد مشکلات سلامتی دیگری نیز در آنها وجود دارد. ما باید تحقیقات بیشتری برای درک اینکه چه چیزی باعث آن شده است انجام دهیم.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۲۷۰۰ زن شرکت کننده در یک مطالعه ملی طولانی مدت در مورد سلامت زنان در ایالات متحده را تجزیه و تحلیل کردند.

این زنان در سنین معمولی یائسگی بین ۴۲ تا ۵۲ سال سن داشتند و حدود ۱۷ سال تحت نظر بوده اند.

حدود ۲۸٪ از زنان علائم یائسگی را در یک تا پنج روز در طول یک دوره دو هفته‌ای گزارش کردند و ۱۰٪ علائم یائسگی را شش روز یا بیشتر در هفته گزارش کردند.

محققان دریافتند زنان مبتلا به گرگرفتگی مداوم و تعریق شبانه- که به عنوان علائم وازوموتور نیز شناخته می‌شود- ۵۰ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به دیابت هستند.

اگرچه توضیح روشنی وجود ندارد که چگونه این علائم خطر ابتلاء به دیابت را افزایش می‌دهد، محققان اشاره کردند که شواهدی وجود دارد که گرگرفتگی و تعریق شبانه را با افزایش خطر بیماری قلبی مرتبط می‌کند.

محققان خاطرنشان کردند که بیماری قلبی گاهی با خطر دیابت همراه است، زیرا هر دو بیماری دارای التهاب، کیفیت خواب ضعیف و افزایش وزن هستند. هدرسون گفت: «تحقیقات بیشتری برای روشن شدن مکانیسم زیربنایی علائم وازوموتور و اینکه چرا با خطرات نامطلوب سلامتی مرتبط هستند، مورد نیاز است.»

این تیم گفت که تحقیقات آتی باید بر روی زنانی متمرکز شود که گرگرفتگی شدیدتر و تعریق شبانه دارند.

وی افزود: «یکی از گام‌های بعدی ما این است که علائم وازوموتور را در ارتباط با پیامدهای دیگر مانند شناخت بررسی کنیم.»

افراد تحصیل کرده کمتر به زوال عقل مبتلا می‌شوند



به وضعیت شناختی سالم، که امیدوار کننده است، را برجسته می‌کند.»

برای این مطالعه، محققان بیش از ۸۴۰۰ بزرگسال ۵۰ ساله و بالاتر را برای بیش از یک دهه دنبال کردند تا بررسی کنند که چگونه ثروت و تحصیلات با کاهش عملکرد مغز مرتبط است. آنها دریافتند که افراد مسن با تحصیلات دانشگاهی ۴۳ درصد کمتر در معرض آسیب‌های شناختی خفیف هستند.

به گفته محققان، علاوه بر این، شرایط خوب مالی با ۲۶ درصد کمتر خطر پیشرفت از اختلال شناختی خفیف به زوال عقل کامل مرتبط است.

نتایج همچنین نشان داد که افراد دارای مزایای بیشتر در این زمینه احتمال دارد که از اختلالات شناختی خفیف بپهود یافته و سلامت عقل خود را بازیابند.

نتایج نشان می‌دهد که افراد ثروتمند ۵۶ درصد بیشتر احتمال دارد اختلالات شناختی خفیف شأن بهبود یابد، در حالی که افراد دارای مدرک دانشگاهی ۸۱ درصد بیشتر احتمال دارد.

کادار افزود: «این بهبود بالقوه برای افزایش کیفیت زندگی در سال‌های بعد بسیار مهم است.»

وی نتیجه گرفت: «یافته‌های ما قدرت محافظتی بالقوه ثبات مالی و دسترسی به منابع را در ارتقای سلامت مغز و تاب‌آوری شناختی برجسته می‌کند و بر اهمیت سیاست‌های اجتماعی که از رفاه ذهنی و شناختی در تمام سطوح درآمد حمایت می‌کنند، تأکید می‌نماید.»

با این حال، محققان نمی‌توانند دقیقاً بگویند که چرا ثروت و تحصیلات ممکن است به سلامت مغز کمک کند.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد افرادی که پول بیشتری دارند و تحصیلات بهتری دارند، با افزایش سن در معرض خطر کمتر ابتلا به زوال عقل هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند افرادی که دارای شرایط برتر مالی و تحصیلی هستند، کمتر احتمال دارد به اختلالات شناختی خفیف و سپس زوال عقل مبتلا شوند. آنها همچنین شانس بیشتری برای دفع اختلالات شناختی خفیف و بازگشت به عملکرد سالم مغز دارند.

محقق ارشد «دورینا کادار» در دانشگاه دپارتمان علوم رفتاری و سلامت لندن، گفت: «مطالعه ما نقش مهم ثروت، تحصیلات و شغل را نه تنها در کاهش خطر انتقال از اختلال شناختی خفیف به زوال عقل، بلکه در افزایش احتمال برگشت اختلال شناختی

اثر گیاهان دارویی در پاک‌سازی بدن – اصل کلیدی درمان با طب سنتی



رئیس اداره نظارت و ارزیابی و ثبت فرآورده‌های سنتی سازمان غذا و دارو گفت: این داروها با استفاده از گیاهان دارویی و اصول طبایع چهارگانه، نقش مهمی در حفظ تعادل و سلامت بدن دارند.

به گزارش خبرنگاری مهر، مریم مشهود، با تأکید بر اهمیت علمی داروهای سنتی، توضیح داد که این داروها از ترکیب دانش بومی و تجربیات کهن در رابطه با گیاهان دارویی، مواد معدنی و سایر محصولات طبیعی شکل گرفته‌اند و هدف آن‌ها حفظ تعادل و سلامت بدن است.

وی گفت: یکی از اصول کلیدی در داروهای سنتی، توجه به طبایع چهارگانه است. این طبایع شامل گرم و تر، گرم و خشک، سرد و تر، و سرد و خشک می‌شوند و بر اساس آن، درمانگران سنتی با توجه به طبع هر فرد و نوع بیماری، داروی مناسب را تجویز می‌کنند.

رئیس اداره نظارت و ارزیابی و ثبت فرآورده‌های سنتی سازمان غذا و دارو، به نقش پاکسازی بدن در طب سنتی نیز اشاره کرد و افزود: داروهای سنتی در پاکسازی اعضای بدن مانند کبد مؤثر بوده و با دفع سموم به بهبود سلامت

عمومی بدن کمک می‌کنند.

وی همچنین بر اهمیت نظارت بر کیفیت فرآورده‌های

سنتی توسط سازمان غذا و دارو تأکید کرده و خاطرنشان کرد:

ما با بررسی‌های مستمر، کیفیت و ایمنی این محصولات را ارزیابی می‌کنیم تا مصرف‌کنندگان بتوانند با اطمینان از آن‌ها بهره ببرند.

شیوع بیماری نارسایی قلب – آگاهی عمومی از

بیماری اندک است

به گزارش خبرنگاری مهر، بابک شریف کاشانی، از برپایی هشتمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران با حمایت معنوی انجمن جهانی نارسایی قلب (WHSS) و انجمن نارسایی قلب اروپا و دانشگاه «سگد» (Szege) مجارستان خبر داد و گفت: این کنگره از سوی گروه قلب و عروق دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ۷ تا ۹ آذر ۱۴۰۳ در تالار ابوریحان مرکز همایش‌های بین المللی دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود.

رئیس هشتمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران افزود: این کنگره با هدف معرفی روش‌های نوین در حوزه تشخیصی، درمانی و با تأکید بر پیشگیری از نارسایی قلب و با حضور متخصصان داخلی و خارجی در رشته‌های داخلی و جراحی قلب و عروق و بیهوشی و نیز داروسازان برگزار می‌شود. وی با اشاره به اینکه در عملکرد قلب دچار نارسایی، اختلال ایجاد می‌شود، اظهار داشت: فرد مبتلا به نارسایی قلب علامتی همچون نفس تنگی، خستگی، ورم پا و افزایش مایع در اطراف قلب و ریه را تجربه می‌کند و خطر این بیماری در صورت تأخیر در درمان با سرطان‌ها برابری می‌کند.

شریف کاشانی با ابراز تأسف از اینکه به دلیل زندگی مدرن و سبک زندگی و مسائلی همچون تغذیه ناصحیح و آلودگی هوا بیماری نارسایی قلب پدیده‌ای در حال شیوع است، گفت: در صورتی که این بیماری دیر تشخیص داده شود، علاوه بر

مشکلات سلامت و اقتصادی برای مبتلایان، بار مالی زیادی روی سیستم بهداشتی و سلامت جامعه خواهد داشت.

وی افزود: متأسفانه آگاهی عمومی در مورد بیماری نارسایی قلب ناکافی است و اغلب مبتلایان به این بیماری درمان خود را با جدیت دنبال نمی‌کنند؛ به همین منظور قصد داریم در هشتمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران با تأکید بر مواردی همچون سبک صحیح زندگی، ضرورت پرهیز از سیگار و نیز کنترل قند، چربی و فشار خون به آگاهی رسانی در این حوزه پرداخته و به مردم یادآوری کنیم که در صورت مشاهده علائم نارسایی قلبی به موقع به پزشک مراجعه کنند.

شریف کاشانی تصریح کرد: با توجه به نقش مهم پرستاران در حوزه درمان نارسایی قلب و اینکه بیمار حتی پس از مرخص شدن از بیمارستان در منزل به ویژه در زمینه کنترل وزن نیاز به مراقبت‌های پرستاری دارد در این کنگره پنل‌های ویژه پرستاران در نظر گرفته شده است.

همزمان با برگزاری هشتمین کنگره بین المللی نارسایی قلب ایران، نمایشگاه جانبی تجهیزات پزشکی برپا خواهد شد که در آن دستگاه‌های تشخیصی و درمانی مانند اکوکاردیوگرافی، آنژیوگرافی و...، مطابق با تکنولوژی‌های روز دنیا عرضه می‌شود. همچنین شرکت‌های دارویی جدیدترین داروهای درمانی نارسایی قلب را به متخصصان این رشته معرفی خواهند کرد.

پرداخت سهم ارزی داروخانه‌ها و یارانه شیر خشک



وی ضمن ابراز امیدواری به تأثیر این پرداخت‌ها در کاهش مشکلات دانشگاه‌های علوم پزشکی، افزود: مسئولین و دست‌اندرکاران از جمله بیمارستان‌ها و دانشگاه‌های علوم پزشکی باید اسناد طرح دارویار را به‌موقع به بیمه‌ها ارسال کنند تا آنها نیز مستندات را به سازمان هدفمندی ارسال کنند.

میرزاده گفت: این هماهنگی‌ها می‌تواند تا حدی مشکل نقدینگی دانشگاه‌های علوم پزشکی و به‌خصوص بدهی‌های بزرگ به شرکت‌های پخش دارویی را حل کند.

معاون توسعه و مدیریت منابع سازمان غذا و دارو، از پرداخت یارانه مرداد ماه شیر خشک و سهم ارزی ناشی از بدهی‌های مرداد ماه داروخانه‌های سرپایی بیمه سلامت توسط سازمان هدفمندی خبر داد.

به گزارش خبرنگاری مهر، فرشته میرزاده گفت: یارانه شیر خشک مربوط به مرداد ماه و سهم ارزی بدهی‌های داروخانه‌های سرپایی ناشی از خرداد ماه توسط سازمان هدفمندی پرداخت شده است. به‌زودی نیز، سهم بخش بستری و یارانه ارزی خدمات سلامت به بیمارستان‌های دولتی پرداخت خواهد شد.

هم کمبود پرستار داریم هم پرستار بیکار



رئیس کل سازمان نظام پرستاری، در آستانه روز پرستار به تشریح مهم‌ترین مسائل و مشکلات و چالش‌های حرفه پرستاری در کشور پرداخت.

به گزارش خبرنگار مهر، احمد نجاتیان، در نشست خبری که در سالن کنفرانس سازمان نظام پرستاری برگزار شد، گفت: پرستاری این روزها با مشکلات عدیده‌ای مواجه است، ولی نفس این حرفه و رشته؛ مجاهدت و ایثارگری است.

وی افزود: پرستاران همواره پای کار و خدمت به بیماران هستند و همواره به عنوان یک نیروی حامی و آماده در نظام سلامت کشور شناخته می‌شود.

نجاتیان ادامه داد: پرستاران، یک نیروی مؤثر در اجرای درست سیاست‌های سلامت هستند که اگر به این نیروها توجه نشود، دچار مشکل خواهیم شد.

وی افزود: خوشبختانه در برنامه هفتم توسعه به جایگاه پرستاری توجه ویژه‌ای شده که اگر به درستی از ظرفیت‌های پرستاری استفاده شود، می‌تواند به نظام سلامت کمک کند. نجاتیان گفت: ما معتقدیم سیاست‌گذاران نظام سلامت، موضع خود را در قبال خدمات پرستاری مشخص کنند. زیرا، در حال حاضر با کمبود نیروی پرستاری مواجه هستیم و همین مسئله؛ خدمات پرستاری را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد. وی افزود: تاب‌آوری نظام سلامت با توجه به کمبود پرستار، مورد سوال است که باید برای آن پاسخ مناسبی داشته باشیم.

رئیس کل سازمان نظام پرستاری گفت: سال ۸۳ اسنادی وجود دارد که نشان می‌دهد توسط دولت وقت ۲۰ میلیارد کمک به پرستاری صورت گرفته است که متأسفانه آنقدر سنگ اندازی کردند که امروز دوباره درگیر همان مشکلات شده ایم.

وی افزود: ما روز پرستار گزارش خودمان را ارائه خواهیم داد، چون سازمان نظام پرستاری جز پیگیری امور، وظیفه دیگری ندارد. از همین رو، کاستی‌ها و مشکلات را با پرستاران بازگو خواهیم کرد.

نجاتیان گفت: هنوز هیچ اتفاق خاصی برای بهبود وضعیت پرستاری رخ نداده و ما منتظر حضور رئیس جمهور در مراسم روز پرستار هستیم که خودشان به پرستاران گزارش بدهند.

وی افزود: هر کسی به اندازه سختی کارش باید دیده شود و پرستاران نیز از این قاعده مستثنی نیستند. زیرا، نیروهای پرستاری در هر شرایطی مشغول خدمت به مردم و بیماران هستند.

نجاتیان گفت: ما آماده ایم به نظام سلامت کشور کمک کنیم و می‌توانیم با توسعه مراقبت در منزل، کمک حال

دولت در کاهش هزینه‌های سلامت باشیم.

وی افزود: متأسفانه مراکز غیرمجاز در بحث مراقبت در منزل به شدت فعال شده‌اند که باید این حوزه را سامان داد.

نجاتیان گفت: ما در برخی از نقاط کشور با پدیده پرستار بیکار مواجه ایم و در برخی مناطق نیز با کمبود پرستار مواجه هستیم.

وی افزود: ما تا روز پرستار صبر می‌کنیم و بعد گزارش اقدامات صورت گرفته را به پرستاران ارائه خواهیم داد.

رئیس کل سازمان نظام پرستاری در خصوص مبلغ اضافه کاری پرستاران، گفت: افزایش باید حتماً از منابع عمومی صورت بگیرد و فرمول ما این است که معادل ساعت کار بالینی، رقم اضافه کار صورت بگیرد.

وی افزود: آنچه ما می‌گوئیم عدد ۱۰۰ هزار تومان به ازای هر ساعت اضافه کاری است و کمتر از این عدد، نمی‌تواند مشکل را حل کند. البته آنچه در سازمان برنامه و بودجه مطرح شده است، متفاوت با پیشنهاد سازمان نظام پرستاری است.

نجاتیان گفت: در مورد مهاجرت پرستاران آنچه اتفاق می‌افتد متفاوت با آمارهای رسمی وزارت بهداشت است. زیرا، برخی از پرستاران قبل از ورود به کار، درخواست مهاجرت می‌دهند. حتی برخی از کشورها، بدون نامه ما، پرستاران ایرانی را پذیرش می‌کنند.

وی افزود: حدود ۷۲ درصد نیروهای پرستاری ما را خانم‌ها تشکیل می‌دهند که البته باعث شده با مشکلاتی در نظام سلامت کشور مواجه شویم. از جمله مرخصی زایمان، دوران شیردهی نوزاد و...، لاجرم باعث می‌شود خدمات پرستاری با محدودیت‌هایی مواجه شود که لازم است تدابیری اندیشیده شود.

خبر

چرا کووید طولانی مشکل قلبی ایجاد می کند؟

محققان استرالیایی نشانگرهای التهابی را در خون بیماران مبتلا به کووید طولانی کشف کرده اند که می تواند توضیح دهد چرا بسیاری از آنها از مشکلات قلبی رنج می برند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینپهوا، این مطالعه که توسط دانشگاه کوئینزلند استرالیا منتشر شد، سطوح افزایش یافته سیتوکین ها، نوعی پروتئین که التهاب را در بدن کنترل می کند، در نمونه‌های خونی افرادی که حدود ۱۸ ماه پس از ابتلاء به کروناویروس گرفته شده بودند، شناسایی کرد.

«کرستی شورت»، یکی از اعضای تیم تحقیقات، گفت: «مطالعات آزمایشگاهی بعدی نشان داد که سیتوکین‌ها به طور مستقیم بر عملکرد قلب، سلول‌های ماهیچه‌ای که مسئول عملکرد پمپاژ قلب هستند، تأثیر می‌گذارند»

او گفت: «این نوع خاص از سلول‌ها بلوک‌های اساسی برای قلب ما هستند،



با چند ساعت ورزش از مغزتان مراقبت کنید

یک مطالعه جدید نشان می دهد اگر در طول هفته کاری پرمشغله خود برای ورزش کردن فرصت ندارید یک یا دو تمرین آخر هفته به همان اندازه به شما کمک می کند تا سلامت مغز خود را حفظ کنید.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند، چه فقط در تعطیلات آخر هفته و چه در طول هفته، با افزایش سن در مقایسه با افرادی که هرگز ورزش نمی‌کنند، مغز سالم‌تری دارند.

محققان تخمین می‌زنند که اگر همه بزرگسالان میانسال حداقل یک یا دو بار در هفته ورزش کنند، حدود ۱۳ درصد از موارد اختلال شناختی خفیف ممکن است اجتناب شود.

این مطالعه مهم است زیرا نشان می‌دهد که حتی افراد پرمشغله نیز می‌توانند از شرکت در یک یا دو جلسه ورزش در هفته از مزایای سلامت شناختی بهره مند شوند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۰۰۰۰ نفر در مکزیکوسیتی را تجزیه و تحلیل کردند. از همه شرکت‌کنندگان پرسیده شد که چند وقت یک‌بار ورزش می‌کنند، و همچنین در آزمون عملکرد شناختی شرکت کردند.



کدام «سردردها» را باید جدی گرفت



یک متخصص مغز و اعصاب با بیان اینکه سردرد یک شکایت شایع است که تقریباً همه افراد آن را تجربه می‌کنند، گفت: برخی موارد خاص سردرد باید مورد توجه قرار گیرند.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرهاد ایرانمنش افزود: سردردهایی که به صورت ناگهانی و به شدت احساس می‌شوند، مانند احساس منفجر شدن سر، می‌توانند هشدار دهنده باشند. همچنین سردرد در افراد بالای ۵۵ سال که هرگز سردرد نداشته‌اند، باید جدی گرفته شود.

وی ادامه داد: در افراد با سن کمتر از ۵۵ سال، سردرد معمولاً ناشی از میگرن یا عفونت

بنابراین آسیب به آنها می‌تواند منجر به علائم قلبی عروقی شود.»

به گفته وی، «این یافته بینش‌های مهمی را در مورد کووید طولانی ارائه می‌دهد و می‌تواند فرصت‌هایی را برای بهبود تشخیص، درمان و درک آن ارائه دهد.»

این تیم خون ۵۰ شرکت‌کننده در سراسر استرالیا را که یا به مدت بیش از یک سال از کووید طولانی رنج می‌بردند، یا از کووید بهبود یافته بودند یا هرگز به این ویروس مبتلا نشده بودند، تجزیه و تحلیل کرد.

شورت گفت: «اکنون کنجکاو هستیم که بدانیم آیا یافته‌های ما می‌تواند برای سایر علائم کووید طولانی مانند بیماری‌های عصبی یا بیماری‌های تنفسی کاربرد داشته باشد، زیرا این مطالعه فقط به بررسی مبتلایان به درد قفسه سینه یا تپش قلب پرداخته است.»

موضوع فرسوده بوده بیمارستان به یکی از معضلات نظام سلامت تبدیل شده است.

اهمیت موضوع آنجا بیشتر می‌شود که شاهرخ رامین رئیس کمیته ایمنی شورای اسلامی شهر تهران، اعلام می‌کند ساختمان سه بیمارستان «بوعلی»، «سینا» و «امام خمینی» پایتخت از لحاظ ایمنی حریق در وضعیت بحرانی و در لیست ۱۲۹ ساختمان نالایمن قرار دارند و هنوز هیچ اقدامی برای ایمن‌سازی انجام نداده‌اند!

نایمنی بیمارستان‌ها می‌تواند امنیت جانی و روانی بیماران را به چالش بکشد، چراکه با تکرار حوادثی مانند گاندی یا کلینیک سینا اطهر، بیماران و خانواده‌های آنان در کنار نگرانی از بیماری و درد و رنج و هزینه‌های آن باید یک نگرانی دیگر هم داشته‌باشند، اینکه آیا از حوادثی که به دلیل فرسودگی و ایمن‌نبودن بیمارستان رخ می‌دهد، جان سالم به در می‌برند یا خیر! یکی از معضلات در بیمارستان‌ها، بحث فرسودگی و بهبودسازی بیمارستان‌ها است که گویا توجه زیادی به آن نمی‌شود.

در صورتی که در کشورهای دیگر با توجه به افزایش جمعیت و روند افزایشی رجوع مردم به بیمارستان‌ها، مسئولان ذی‌ربط باید دقت بیشتری برای جلوگیری از فرسودگی آن‌ها داشته باشند. از این رو خبرنگار خبرگزاری مهر با فرهاد حبیبی عضو هیئت مدیره انجمن علمی اداره امور بیمارستان‌ها گفت‌وگو کرده است.

حبیبی ابتدا در مورد وضع کلی بیمارستان‌ها گفت: تعداد بیشماری از بیمارستان‌ها در کشور وجود دارند که دچار فرسودگی‌اند، البته آمار دقیق آن را باید از وزارت بهداشت گرفت. این میزان در تهران به دلیل قدمت بیمارستان‌ها است و بیشتر از دیگر شهرستان‌ها است.

وی در پاسخ به این سوال که بیمارستان‌ها در بحث ایمنی سازه‌ای و غیر سازه‌ای چقدر موفق بوده است گفت: عملکرد ساختمان‌های بیمارستانی تا حدود زیادی بسته به کارایی و روش‌های نگهداری و تعمیرات آن دارد.

به گفته حبیبی؛ یکی از موضوعاتی که بیمارستان‌ها باید در نظر داشته باشند و این موضوع در دستورالعمل اعتباربخشی بیمارستان‌های ایران نیز به آن اشاره شده است بحث ارزیابی ایمنی سازه‌ای و غیرسازه ای بیمارستان‌ها به صورت سالیانه است. ایمنی سازه‌ای مربوط به مواردی است که در وزن ساختمان نقش دارند و بیشتر به عنوان مصالح در بیمارستان به کار می‌روند که نظیر بتن و تیرآهن است.

وی گفت: ایمنی غیر سازه‌ای نیز مربوط به سیستم‌های حیاتی بیمارستان نظیر گرمایش و سرمایش است. در بخش ایمنی سازه‌ای با توجه به عمر ساختمان‌های بیمارستان‌ها در ایران، به نظر می‌رسد با مداخله مستقیم وزارت بهداشت و ارزیابی سختگیرانه‌تر از سوی مسئولان ارزیابی در بیمارستان‌ها می‌توان در جهت ایمنی ساختمان‌ها، فعالانه‌تر عمل کند.

حبیبی همچنین درباره اینکه آیا بیمارستان‌های خیلی فرسوده امکان مرمت و احیای مجدد را دارند چنین گفت: بیمارستان‌های خیلی فرسوده و با قدمت بالا امکان مقاوم‌سازی نداشته و به عبارت دیگر، مقاوم‌سازی آن‌ها توجیه‌پذیر نیست.

وی گفت: بنابراین این بیمارستان‌ها باید جایگزین شوند و بایستی بیمارستان‌ها به صورت مستمر از نظر سازه‌ای مورد ارزیابی قرار گیرند. در بیمارستان‌های نوساز که قدمت آن‌ها



عمر مفید بیمارستان‌ها چند سال است؟

کمتر از ۵ سال باشد، لازم است مجوز مقاوم سازی ساختمان و تأسیسات در خصوص اجزای سازه‌ای از مراجع ذی‌صلاح دریافت کند؛ در بیمارستان‌هایی که قدمت آن‌ها بیش از ۵ سال است نیز، در صورت لزوم مقاوم سازی و اتصالات سازه در برخی از قسمت‌های بیمارستان اجرا شود.

وی تصریح کرد: دیر هنگام توسعه فضاهای فیزیکی جدید و نصب تجهیزات پزشکی سنگین مانند MRI،CT و موارد مشابه، مطالعات مقاوم سنجی الزام دارد تا صورت پذیرد.

عضو هیئت مدیره انجمن علمی به این سوال که چه معیارهایی برای ساخت بیمارستان‌های جدید مد نظر است پاسخ داد: برای ساخت هر بیمارستان جدید مطابق با استانداردهای به روز دنیا نیاز به هزاران میلیارد تومان بودجه به منظور تأمین زمین، ساخت بنا، خرید تجهیزات، به کارگیری نیروی انسانی و □ وجود دارد، در حالی که می‌توان با هزینه‌های بسیار کمتر نسبت به نوسازی و استحکام بنا در بیمارستان‌های کشور گام برداشت.

بهسازی یک بیمارستان به چه‌المان‌هایی بستگی دارد؟
وی در ادامه گفت: هرچند این نوسازی و بهسازی با توجه به اینکه بیمارستان‌ها را از چرخه ارائه خدمات به مردم منطقه تحت پوشش، باز می‌دارد، ممکن است در دسترسی مردم به خدمات سلامت که یکی از شروط اساسی پوشش همگانی سلامت می‌باشد را برای مدت نسبتاً طولانی مختل نموده و موجبات نارضایتی مردم را نیز به دنبال داشته باشد.

وی ادامه داد: جنبه‌های مربوط به نوسازی بیمارستان‌ها در عصر حاضر تنها به ساختمان‌ها و بناها مربوط نمی‌شود بلکه مواردی همچون تطبیق بیمارستان‌ها با استانداردهای خاص نظیر بیمارستان‌های سبز (بیمارستان‌سبز بیمارستانی است که سلامت مردم را با کاهش مداوم پیامدهای زیست محیطی و برطرف کردن اثرات مخرب آن ارتقا دهد)، را نیز شامل می‌شود.

حبیبی همچنین در مورد اینکه عمر بیمارستان‌ها عموماً چند سال است؟ گفت: عمر مفیدی در ایران برای سازه‌های بیمارستان‌ها در نظر گرفته نشده است و بسته به نوع مواد و تجهیزات به کار رفته و مقاوم سازی‌های انجام شده بیمارستان‌ها به ارائه خدمات مشغول هستند. در کشور آمریکا میانگین عمر بیمارستان‌ها حدود ۱۴ سال گفته شده است. در این کشور سن بناهای بیمارستانی از یک سال تا ۷۳ سال است، که حدود ۱۵ درصد بیمارستان‌ها قدمت بین ۲۰ تا ۳۰ سال و حدود ۶ درصد آنها عمر بیش از ۳۰ سال دارند. او در آخر به سوالی در مورد نگهداری و تعمیرات بیمارستان‌ها چه روندی را طی می‌کند پاسخ داد: با توجه به سرمایه‌گذاری عظیم در بیمارستان، اهمیت وجود یک مدیریت دقیق جهت تعمیرات، نگهداری و راهبری ساختمان، سیستم‌های تاسیساتی و تجهیزات پزشکی مشخص است.

حبیبی گفت: برنامه‌ریزی دقیق در این خصوص می‌تواند علاوه بر کاهش هزینه‌ها، عمر مفید سیستم را نیز افزایش دهد. در زمینه ساختمان نظارت‌های جدی، اعم از انجام آزمایش‌های بتن، انجام نظارت در مرحله ساخت سازه، اخذ تاییدیه سازمان‌های ذیربط، همکاری بین سازمانی در زمان ساخت بیمارستان‌های جدید انجام شود. بهبود تاب‌آوری بیمارستان‌ها از جمله موضوعاتی است که کشورهای مختلف به آن توجه ویژه‌ای دارند.

شنبه ۱۲ آبان ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۵۲

خبر

بزرگ‌ترین قاتل در میان بیماری های عفونی جهان را بشناسید



در بالاترین آمار ثبت شده برای موارد سل، سازمان جهانی بهداشت گزارش داد که سال گذشته بیش از ۸ میلیون نفر در سراسر جهان به این بیماری ریوی مبتلا شده اند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، گزارش جدید نشان می‌دهد که از این تعداد، ۱.۲۵ میلیون نفر بر اثر سل جان خود را از دست داده‌اند، به این معنی که پس از کووید ۱۹ که برای مدت کوتاهی در طول همه‌گیری به اولین علت مرگ بیماری‌های عفونی تبدیل شد، بار دیگر بیماری سل علت اصلی مرگ می‌خواهد که به تعهدات مشخصی که برای پایان دادن به سل دارند، عمل کنند.»

دکتر «تدروس آدهانوم گبریئسوس»، مدیر کل سازمان جهانی بهداشت در بیانیه‌ای خبری گفت: «این واقعیت که سل هنوز هم بسیاری از مردم را می‌کشد و بیمار می‌کند، وقتی ابزارهایی برای پیشگیری، تشخیص و درمان آن در اختیار داریم، به شدت ناراحت کننده است. سازمان جهانی بهداشت از همه کشورها می‌خواهد که به تعهدات مشخصی که برای پایان دادن به سل دارند، عمل کنند.»

برخی از کشورها بیشتر از سایرین تحت تأثیر این بیماری قرار می‌گیرند. این بیماری همچنان بر مردم جنوب شرقی آسیا، آفریقا و غرب اقیانوس آرام تأثیر می‌گذارد. سازمان جهانی بهداشت خاطرنشان کرد: هند، اندونزی، چین، فیلیپین و پاکستان بیش از نیمی از موارد ابتلاء در جهان را تشکیل می‌دهند.

بر اساس این گزارش، ۵۵ درصد افراد مبتلا به سل را مردان، ۲۳ درصد زنان و ۱۲ درصد را کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند.

بسیاری از موارد جدید سل ناشی از پنج عامل خطر اصلی بودند: سو تغذیه، عفونت HIV، مصرف الکل، سیگار کشیدن (به ویژه در میان مردان) و دیابت.

سازمان جهانی بهداشت افزود: مقابله با این مسائل، همراه با سایر عوامل تعیین کننده اجتماعی مانند فقر، نیازمند یک رویکرد هماهنگ است.

بیماری سل توسط باکتری‌های موجود در هوا ایجاد می‌شود که بیشتر به ریه‌ها حمله می‌کنند.

به گفته سازمان جهانی بهداشت، تقریباً یک چهارم جمعیت جهان به سل مبتلا هستند، اما تنها حدود ۵ تا ۱۰ درصد از این افراد علائم را نشان می‌دهند.

افراد مبتلا به عفونت سل اغلب احساس بیماری نمی‌کنند و مسری نیستند. تنها بخش کوچکی از افرادی که مبتلا به سل هستند علامتی را تجربه می‌کنند که نوزادان و کودکان در معرض خطر بیشتری هستند.

این سازمان خاطرنشان کرد: علائم سل ممکن است برای چندین ماه خفیف باشد. علائم شایع سل عبارتند از: سرفه طولانی مدت (گاهی همراه با خون)

درد قفسه سینه
ضعف
خستگی
کاهش وزن
تب

تعریق شبانه

علائمی که افراد دریافت می‌کنند بستگی به این دارد که کدام قسمت از بدن تحت تأثیر سل قرار گرفته است. در حالی که این بیماری معمولاً به ریه‌ها آسیب می‌زند، می‌تواند به کلیه‌ها، مغز، ستون فقرات و پوست نیز آسیب برساند.

درمان بیماری‌های پوستی با نمک دریا

معاون فنی اداره کل امور فرآورده‌های طبیعی،

سنتی، مکمل و شیرخشک سازمان غذا و دارو به بررسی فواید درمانی نمک و نظارت‌های این سازمان بر کیفیت و ایمنی نمک‌های خوراکی پرداخت.

به گزارش خبرگزاری مهر، بهادر صید محمدیان بیان داشت: نمک یکی از مهم‌ترین مواد معدنی طبیعی است که در طب سنتی و حوزه داروهای طبیعی جایگاه ویژه‌ای دارد. این ماده به دلیل ترکیبات معدنی خاص، دارای فواید و کاربردهای مختلف در درمان بیماری‌ها و حفظ سلامتی است. وی در این گفتگو به برخی از کاربردهای دارویی و درمانی نمک اشاره کرد و گفت: نمک دارای خاصیت ضد باکتریایی و ضدالتهابی است و می‌تواند به بهبود مشکلات تنفسی مانند سرماخوردگی، آسم و سینوزیت کمک کند. استفاده از بخور آب نمک یا اتاق‌های نمک در این زمینه بسیار مؤثر است.

وی افزود: نمک دریا به دلیل داشتن مواد معدنی مانند منیزیم، پتاسیم و کلسیم برای پوست مفید است. استفاده از نمک دریا به صورت ماسک یا اضافه کردن آن به وان حمام می‌تواند در کاهش التهابات پوستی و خشکی پوست مؤثر باشد.

صید محمدیان همچنین به تأثیر نمک در بهبود سلامت دهان و دندان اشاره کرد و بیان کرد: شستشوی دهان با آب نمک به کاهش باکتری‌های دهانی و التیام زخم‌های دهان کمک می‌کند و

می‌تواند التهاب لثه را کاهش دهد.

معاون فنی اداره کل امور فرآورده‌های

طبیعی، سنتی، مکمل و شیرخشک

تأکید کرد: اگرچه نمک

فواید زیادی دارد، باید

به میزان مصرف آن

توجه شود. مصرف

بیش از حد نمک می‌تواند

باعث بروز مشکلاتی مانند فشار

خون بالا شود. سازمان غذا و دارو

برای اطمینان از ایمنی و کیفیت نمک‌های

موجود در بازار، ضوابط خاصی را وضع کرده

است.

صید محمدیان با بیان این مطلب تصریح کرد:

سازمان غذا و دارو تولیدکنندگان را موظف به افزودن

ید به نمک‌های خوراکی کرده است تا از بروز

بیماری‌هایی مانند گواتر جلوگیری شود. همچنین،

نمک‌های خوراکی باید تحت نظارت سازمان غذا

و دارو از نظر سلامت و کیفیت باشند تا از استفاده

از مواد مضر و آلاینده‌های شیمیایی در تولید آن

جلوگیری شود.

در پایان مهندس صید محمدیان تأکید کرد که

استفاده بهینه و متعادل از نمک می‌تواند به عنوان

یک درمان طبیعی در بهبود سلامت عمومی افراد

مؤثر باشد.

رژیم غذایی طلایی برای کنترل دیابت

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.

سلول‌های بتا در پانکراس (لوزالمعده) ساخته می‌شوند و انسولین تولید می‌کنند، هورمونی که انسان برای کنترل سطح قند خون به آن نیاز دارد.

تیم او این نظریه را مطرح کرد که آسیب به سلول‌های بتا ممکن است، حداقل تا حدی، به دلیل مصرف بیش از حد غذاهای غنی از کربوهیدرات مانند نان و ماکارونی باشد.

در مطالعه جدید، تیم تحقیق ۵۷ بزرگسال مبتلا به دیابت نوع ۲ را در یکی از دو رژیم غذایی قرار دادند. برخی از بیماران از رژیم غذایی کم کربوهیدرات (۹٪ کربوهیدرات و ۶۵٪ چربی) استفاده کردند در حالی که برخی دیگر از رژیم غذایی پر کربوهیدرات (۵۵٪ کربوهیدرات و ۲۰٪ چربی) استفاده کردند.

تیم تحقیق گزارش داد همه افرادی که از رژیم‌های کم کربوهیدرات استفاده می‌کردند، شاهد بهبود قابل توجهی در پاسخ سلول‌های بتا به قند خون بودند.

گوور گفت: «تحقیقات بیشتری برای تعیین اینکه آیا

یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات می‌تواند عملکرد سلول‌های بتا را بازیابی کند و منجر به بهبودی در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ شود، مورد نیاز است.»



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 هلت 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.

«اربارا گور»، 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.»

گوور 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

آلرژی به بادام زمینی چگونه تشدید می‌شود؟

بودند و سپس در سنین ۶، ۴ و ۱۰ سالگی تحت نظر بودند.

تیم تحقیق توانست داده‌های محلی آلودگی هوا را در هر محله‌ای که کودک در آن زندگی می‌کند ردیابی کند. آنها به طور خاص دو نوع آلودگی را بررسی کردند: ذرات ریز (PM۲.۵) و دی اکسید نیتروژن (NO۲).

این تیم دریافتند که با افزایش میزان آلودگی هوا، احتمال ابتلای کودک به آلرژی به بادام زمینی نیز افزایش می‌یابد.

لوپز افزود: «عوامل متعددی پشت همه گیری آلرژی هستند و اگر سطوح بالاتر آلودگی هوا بر شیوع و تداوم آن تأثیر می‌گذارد، پس این یک کشف مهم است. ما می‌خواهیم شاهد بهبود کیفیت زندگی کودکانی باشیم که با انواع آلرژی‌ها زندگی می‌کنند. هرچه بیشتر بدانیم چگونه از آلرژی جلوگیری کنیم، بهتر است.»

محققان گزارش می دهند نوزادانی که در زمان رشد در هوای آلوده تنفس می کنند، میزان بیشتری آلرژی به بادام زمینی دارند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دکتر «دیگو لوپز»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه ملیورن استرالیا گفت: «آلاینده‌های هوا یک اثر تحریک‌کننده و التهابی دارند که ممکن است واکنش‌های آلژیک سیستم ایمنی را تشدید کند و به طور بالقوه باعث ایجاد آلرژی‌های غذایی شود» او در یک بیانیه خبری گفت: «با این حال، مکانیسم‌های اساسی در مورد اینکه چگونه آلودگی هوا خطر آلرژی به بادام‌زمینی را افزایش می‌دهد و اینکه چرا آلرژما و آلرژی به تخم‌مرغ تحت تأثیر آلودگی هوا قرار نمی‌گیرند، باید بیشتر مورد بررسی قرار گیرد.»

تحقیقات جدید شامل تقریباً ۵۳۰۰ کودک ساکن ملیورن بود که در سن ۱ سالگی ثبت نام کرده

کم توجهی به کودک چه خطرات روانی در پی دارد



یک مطالعه جدید نشان می دهد که توجه ضعیف در دوران کودکی، به علاوه ژن های خاص، می تواند در افزایش خطر ابتلا به مشکلات روانی جدی مانند روان پریشی یا اسکیزوفرنی نقش داشته باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، تیمی از دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «آلینه، تحقیقات بسیار بیشتری برای مشخص کردن پیش‌سازهای علائم روان‌پریشی در نوجوانان یا ۲۰ سالگی فرد مورد نیاز است.» آنها تأکید کردند، حتی اگر کودکان فاکتورهای خطر خاصی داشته باشند، باز هم تضمینی برای بیماری روان‌پریشی در بزرگسالی نیست.

این مطالعه اطلاعات شناختی، مغزی و ژنتیکی بیش از ۱۰۰۰۰ کودک را مورد بررسی قرار داد که به طور متوسط به مدت ۶ سال از حدود ۹ سالگی تا نوجوانی تحت نظر بودند.

تیم تحقیق به دنبال مقایسه میزان مشکلات توجه در دوران کودکی، به علاوه برخی موارد ژنتیکی، در مقابل احتمال تجربه روان پریشی کودک در نوجوانی بود.

به گفته مؤسسه ملی سلامت روان، روان پریشی

شامل حالات روانی همراه با مقداری از دست

دادن ارتباط با واقعیت است. در طول یک دوره

روان پریشی، افکار و ادراک فرد مختل می‌شود و

ممکن است در تشخیص اینکه چه چیزی واقعی است و چه چیزی نیست مشکل داشته باشد. تحقیقات جدید نشان داد که مسائل مربوط به دامنه توجه دوران کودکی بین ۴ تا ۱۶ درصد از رابطه بین ژنتیک و احتمال بروز علائم روان پریشی در نوجوانان کودک را توضیح می‌دهد. به گفته تیم تحقیق، کارشناسان مدت هاست به ارتباط بین مسائل توجه دوران کودکی و روان پریشی و اسکیزوفرنی در سنین بالاتر اشاره کرده اند.

با این حال، داده‌های جدید نشان می‌دهد که مشکلات توجه تنها دلیل آن نیست. «سارا چانگ»، یکی از نویسندگان این مطالعه،

گفت: «در حالی که عوامل خطر زیادی برای روان پریشی وجود دارد، اما مکانیسم‌هایی که از طریق آن این عوامل خطر، به ویژه در این دوره خطر رشد روان پریشی، به خوبی شناخته شده نیست.»

به گفته چانگ، هدف این تحقیق شناسایی عواملی در دوران کودکی است که ممکن است افراد را مستعد ابتلاء به اختلالات روان پریشی و بیماری‌های روانی در آینده کند. درک این سیگنال‌های اولیه می‌تواند منجر به اهداف جدیدی برای درمان دارویی یا سایر مداخلاتی شود که می‌تواند به جلوگیری از شروع بیماری کمک کند.

آنچه باید درباره سرطان پستان بدانیم – از تشخیص تا درمان

کند

اکبری در خصوص انجام ماموگرافی گفت:

انجام ماموگرافی، شرایط استاندارد دارد و بالای ۷۰ درصد پاسخ‌ها در ماموگرافی به درد ما نمی‌خورد. زیرا، کوچک‌ترین حرکت بیمار در حین ماموگرافی، تشخیص را دچار خطا می‌کند.

وی افزود: قریب ۹۴ درصد ام آر آی در سرطان پستان بیهوده بوده است و به هیچ وجه عامل اول تشخیص سرطان پستان نیست.

اکبری به عوامل خطر بیماری اشاره کرد و گفت: تقریباً خوردن بد برای سرطان نداریم. وی افزود: حدود ۲۰ درصد مبتلایان به سرطان پستان در ایران، سابقه فامیلی دارند که درجه بندی می‌شود.

اکبری گفت: ازدواج نکردن و بچه دار نشدن، فاکتورهای مهم خطر سرطان پستان را تشدید می‌کند. همچنین، تأخیر در بارداری هم عامل خطر است.

وی به استرس اشاره کرد و افزود: استرس مزمن، برای همه سرطان‌ها از جمله سرطان پستان دخیل است.

رئیس مرکز تحقیقات سرطان پستان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تأکید کرد: در سرطان پستان، مهم‌ترین استرس مزمن، رفتار همسر است که می‌تواند هم باعث کنترل و هم تشدید عارضه شود.

اکبری در ادامه به درمان سرطان پستان اشاره کرد و گفت: در مرکز تحقیقات سرطان پستان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، سالانه ۱۲۰۰ عمل جراحی سرطان پستان انجام می‌شود.

وی افزود: ۳۰ درصد بیماران ما در مراحل پیشرفته به پزشک مراجعه می‌کنند که این عدد در کشورهای غربی، ۴ درصد است.

اکبری گفت: درمان اصلی در سرطان پستان، جراحی است و متأسفانه ۳۰ درصد بیشتر از دنیا، شیمی درمانی انجام می‌دهیم؛ در حالی که حدود ۱۱ درصد میزان موفقیت دارد.



ایرانی، سالانه در گیر این سرطان می‌شوند.

کبری گفت: سرعت رشد سرطان پستان در ایران ۶ درصد است که از دنیا جلوتر هستیم و مهم‌ترین علت، سالمندی جامعه ایرانی است.

وی افزود: در تشخیص سرطان پستان، برخی کشورها به سمت غربالگری رفته‌اند، اما بیش از ۱۰ سال است که ثابت شده، غربالگری چندان کمکی به طول عمر مردم نمی‌کند؛ ولی فرد مبتلا درمان‌های سبک تری دریافت می‌کند.

اکبری گفت: غربالگری باید رایگان و حاکمیتی باشد.

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی ادامه داد: غربالگری سرطان پستان در ایران غیر ممکن است، زیرا هزینه سنگینی دارد که نمی‌توان انجام داد. وی افزود: آگاهی بخشی نباید همراه با ترس برای بانوان باشد. ما برای تشخیص سرطان پستان باید چند تا کار کنیم که مهم‌ترین آن، معاینه بالینی است.

اکبری گفت: بهترین راه تشخیص در منزل برای خانم‌ها، فقط نگاه کردن در آئینه است که متوجه فرورفتگی پوست پستان شوند و به پزشک مراجعه کنند.

وی افزود: ترشح نوک سینه خانم‌ها نباید باعث نگرانی شود. اگر خانم باردار احساس توده در سینه داشت، حتماً به پزشک مراجعه

رئیس مرکز تحقیقات سرطان دانشگاه علوم

پزشکی شهید بهشتی، به تشریح وضعیت

شایع‌ترین سرطان زنان در ایران پرداخت.

به گزارش خبرنگار مهر، محمد اسماعیل

اکبری، در نشست خبری آگاهی‌رسانی درباره

سرطان پستان، گفت: سرطان پستان بیماری

منحصر به فرد زنان در جهان است.

وی افزود: در خانم‌های ایرانی، سرطان پستان

دومین علت مرگ ناشی از سرطان است.

اکبری ادامه داد: سالانه ۱۷ تا ۱۸ هزار مورد

جدید ثبت می‌کنیم.

وی اظهار داشت: در ابتلاء به سرطان پستان

ما تقریباً ۱۰ سال جوان‌تر از کشورهای غربی

هستیم.

اکبری افزود: حدود یک پنجم بیماران ما

زیر ۴۰ سال هستند و این عدد در دنیا، بین

۴ تا ۵ درصد است. به عبارتی، سن ابتلاء به

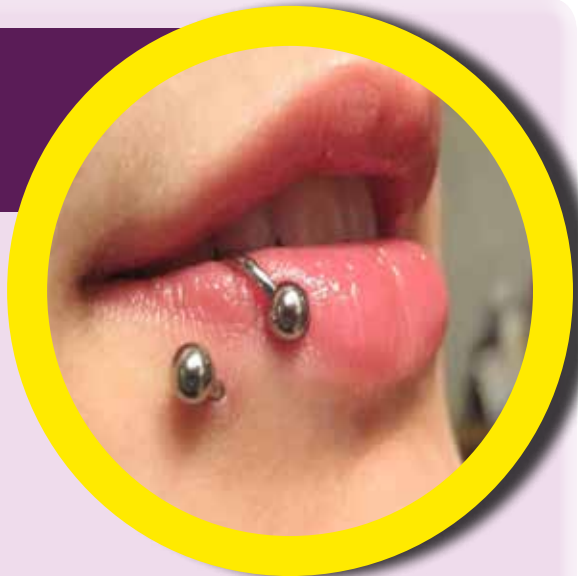
سرطان پستان در ایران در سنین باروری اتفاق می‌افتد.

وی گفت: باروری با سرطان رابطه خوبی دارد و خانم‌ها باید بدانند هیچ خطری متوجه آنها نیست.

اکبری افزود: حدود ۵ درصد مبتلایان به سرطان پستان در کشور زیر ۳۰ سال هستند.

وی ادامه داد: شایع‌ترین سن ابتلاء به سرطان پستان در کشور بین ۴۵ تا ۵۵ سالگی است و به طور کلی ۳۴ نفر در ۱۰۰ هزار زن

خطرات پیرسینگ: حلقه‌هایی که می‌توانند زندگی‌تان را تهدید کنند!



پیرسینگ، این مد محبوب که روز به روز بر محبوبیت آن افزوده می‌شود، نه‌تنها به زیبایی و استایل افراد اضافه می‌کند، بلکه می‌تواند تهدیدی جدی برای سلامت آن‌ها باشد. در غیاب نظارت‌های دقیق، انجام این عمل در مراکز غیرمجاز و بدون رعایت اصول بهداشتی، ریسک ابتلا به بیماری‌های عفونی، هپاتیت و حتی ایدز را افزایش می‌دهد.

خطرات پیرسینگ: حلقه‌هایی که می‌توانند زندگی‌تان را تهدید کنند! به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، در دنیای امروز، پیرسینگ به یکی از مدهای رایج و محبوب در بین جوانان تبدیل شده است. این عمل که به‌طور معمول در نواحی مختلف بدن مانند گوش، لب، بینی و حتی ابرو انجام می‌شود، به سرعت از محافل دخترانه به بین جوانان پسر نیز سرایت کرده و هر روز شکل‌های جدیدی به خود می‌گیرد. اما این مد زیبایی که به ظاهر جذاب است، عواقب وخیمی به همراه دارد که کمتر به آن‌ها توجه می‌شود. یکی از مشکلات جدی در این حوزه، انجام پیرسینگ در آرایشگاه‌ها، داروخانه‌ها و مراکز غیرمجاز است که فاقد تخصص پزشکی لازم برای انجام این عمل‌ها هستند. بسیاری از این مراکز، بدون رعایت اصول بهداشتی، اقدام به سوراخ کردن بدن افراد می‌کنند. این عدم رعایت بهداشت، به‌ویژه در استفاده از سوزن‌های غیر بهداشتی و عدم ضدعفونی صحیح تجهیزات، می‌تواند منجر به ابتلا به بیماری‌های عفونی جدی از جمله هپاتیت B و C و حتی ایدز شود. دکتر مینو محرز، رئیس سابق مرکز تحقیقات ایدز ایران، می‌گوید:

«سوراخ کردن بدن با سوزن‌های آلوده، خطر ابتلا به عفونت‌ها و بیماری‌های خطرناک را به شدت افزایش می‌دهد.» به عقیده او، رعایت بهداشت در مراکز مجاز نیز امری ضروری است، و باید از وسایل یکبار مصرف و ضدعفونی شده استفاده شود تا از انتقال بیماری جلوگیری شود. متأسفانه، برخی جوانان با برگزاری مهمانی‌های گروهی برای انجام تاتو و پیرسینگ، ریسک ابتلا به بیماری‌ها را چندین برابر می‌کنند. دکتر مؤید علویان، رئیس سابق شبکه هپاتیت ایران، اشاره می‌کند که بسیاری از خانم‌ها به دلیل انجام این عمل‌ها به هپاتیت C مبتلا شده‌اند. او تأکید می‌کند که هر چه این عمل‌ها عمیق‌تر و با خون در ارتباط باشند، احتمال ابتلا به بیماری‌های عفونی نیز بیشتر می‌شود.

علاوه بر بیماری‌های عفونی، پیرسینگ می‌تواند عوارض جانبی خطرناکی نیز به همراه داشته باشد. دکتر امیرحوشنگ حساسی، متخصص پوست، هشدار می‌دهد که عفونت‌ها، حساسیت‌های شدید پوستی، و حتی خونریزی‌های خطرناک می‌توانند از عواقب این عمل

باشند. به‌ویژه سوراخ کردن لب و زبان، به دلیل بافت‌های پرخون، خطر بروز خونریزی‌های شدید و التهاب را به همراه دارد. با توجه به افزایش نگرانی‌ها در این زمینه، وزارت بهداشت اقدام به افزایش جریمه‌های مالی برای افرادی که به‌طور غیرمجاز در امور پزشکی دخالت می‌کنند، کرده است. جریمه تخلفات پزشکی از ۵ میلیون تومان به ۵۸۰ میلیون تومان افزایش یافته است. این اقدام به‌منظور جلوگیری از دخالت افراد غیرمجاز و حفاظت از سلامت مردم انجام شده است.

پیرسینگ، اگر چه به‌نظر جذاب و زیبا می‌رسد، اما جوانان باید به عواقب و خطرات آن توجه ویژه‌ای داشته باشند. استفاده از مراکز معتبر و متخصص، رعایت اصول بهداشتی و آگاهی از خطرات جدی این عمل، می‌تواند به حفظ سلامت و زیبایی افراد کمک کند. این حلقه‌های زیبا، اگر با بی‌احتیاطی انجام شوند، می‌توانند به حلقه‌های مرگبار تبدیل شوند.

زیبایی

تولید محلول جوانسازی پوست توسط محققان ایرانی

رئیس مرکز تحقیقات پوست و جذام دانشگاه علوم پزشکی تهران از موفقیت محققان ایرانی در تولید و عرضه محلول کمپلکس جوانسازی مزوتراپی خبر داد. این محلول که حاوی ترکیبات متنوعی از ویتامین‌ها و مواد مغذی است، با تأیید بالینی به عنوان راه‌حلی نوین برای جوانسازی پوست معرفی شده است.

انقلاب در زیبایی: تولید محلول جوانسازی پوست توسط محققان ایرانی به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، دکتر علیرضا فیروز، رئیس مرکز تحقیقات پوست و جذام دانشگاه علوم پزشکی تهران، از دستاورد مهم محققان یک مجموعه دانش بنیان در ایران خبر داد که موفق به تولید محلول کمپلکس جوانسازی مزوتراپی شده‌اند. این محلول تزریقی، که اخیراً در کشور تولید و مورد تأیید بالینی قرار گرفته است، دارای حدود چهار نوع ویتامین، آمینو اسید و املاح معدنی ضروری برای سلامت سلول‌های پوست است. فیروز در این باره گفت: «سلول‌های فیبروبلاست پوست مسئول تولید کلاژن، الاستین و ماتریکس بین سلولی هستند و یکی از عوامل اصلی پیری پوست، کاهش عملکرد این سلول‌هاست. کمپلکس جوانسازی لوکسیوا با فرمولاسیون اختصاصی خود، شرایط ایده‌آلی برای تغذیه و رشد سلول‌های پوست فراهم می‌کند و می‌تواند روند پیری آن‌ها را به تأخیر بیندازد.»

به گفته وی، این محلول مغذی با یک دوره درمان تقریباً دو ماهه، به‌طور موفقیت‌آمیز در مطالعات بالینی آزمایش شده و تأییدیه از سازمان غذا و داروی ایران دریافت کرده است. نتایج این مطالعات نشان‌دهنده تأثیرات مثبت بر روی پوست داوطلبان بوده و بهبود کیفیت پوست در آن‌ها توسط پزشکان همکار تأیید شده است. مدیر مطالعه بالینی

محلول جوانسازی همچنین به بررسی‌های دقیق در آزمایشگاه اشاره کرد و گفت: «این بررسی‌ها نشان‌دهنده افزایش آبرسانی، ترمیم و بازسازی سلول‌های دفاعی پوست بوده و به کاهش تیخیر آب میان بافتی و حفظ رطوبت پوست کمک می‌کند.» فیروز با اشاره به بهبود خاصیت کشسانی پوست افزود: «بررسی‌های سونوگرافی نشان داد که تولید کلاژن توسط سلول‌های فیبروبلاست بهبود یافته و کیفیت کلی پوست افزایش یافته است. در طی بررسی‌های بالینی، هیچ عارضه‌ای نیز مشاهده نشد.» وی ادامه داد: «این محلول ترکیبی از مواد محرک برای رشد سلول‌های داریست پوست است و موجب افزایش رطوبت، صاف شدن سطح پوست و بازسازی رشته‌های الاستین می‌شود.» رئیس مرکز تحقیقات پوست و جذام همچنین به رونمایی از این محلول اشاره کرد و خاطر نشان کرد: «محصولاتی مشابه در برخی کشورهای دیگر وجود دارد، اما هیچ‌کدام به این میزان از تنوع مواد تشکیل‌دهنده دست نیافته‌اند. در سال‌های اخیر، به‌ویژه پس از افزایش تحریم‌ها، تولیدکنندگان ایرانی به‌طور جدی‌تری به سمت تولید محصولات مرتبط با پوست و زیبایی حرکت کرده‌اند و تحقیقات نشان می‌دهد که محصولات داخلی با نمونه‌های خارجی قابل رقابت هستند.»

تحقیق و توسعه این محصول از سال ۱۴۰۱ در شرکت دانش بنیان آتارزیست آرای آغاز شد و بررسی‌های بالینی آن نیز سال گذشته با موفقیت به سرپرستی دکتر علیرضا فیروز انجام شد. مراسم رونمایی از این محصول با حضور جمعی از متخصصان و پزشکان برگزار گردید، که نشان‌دهنده پیشرفت‌های قابل توجه در زمینه فناوری‌های بهداشتی و زیبایی در کشور است.



با تزریق چربی؟!

هزینه هر دو روش می‌تواند بسته به محل انجام، تجربه پزشک و شرایط فردی متفاوت باشد. به طور کلی، لیفت صورت با نخ معمولاً هزینه کمتری نسبت به تزریق چربی دارد. اما باید توجه داشت که هزینه‌های طولانی‌مدت تزریق چربی می‌تواند به دلیل نیاز به تزریق‌های مجدد بیشتر باشد.

انتخاب بین لیفت صورت با نخ و تزریق چربی بستگی به نیازها و اولویت‌های فردی دارد. افرادی که به دنبال نتایج سریع و غیرجراحی هستند، ممکن است لیفت با نخ را انتخاب کنند. در حالی که افرادی که به دنبال نتایج طبیعی‌تر و ماندگارتر هستند، تزریق چربی را ترجیح می‌دهند. همچنین قیمت ارائه این خدمات ممکن است در شهرهای مختلف، متفاوت باشد. کلینیکی که برای این خدمات انتخاب می‌کنید نیز در تعیین قیمت و هزینه‌ها مؤثر است. بنابراین توصیه می‌شود که قبل از هر کاری ابتدا با یک پزشک متخصص و مشاور مشورت کنید.

در نهایت، هر دو روش لیفت صورت با نخ و تزریق چربی دارای مزایا و معایب خاص خود هستند. مهم است که قبل از تصمیم‌گیری، با یک پزشک متخصص مشورت کنید تا بهترین گزینه را بر اساس شرایط و نیازهای خود انتخاب کنید. با توجه به پیشرفت‌های پزشکی و تکنولوژی، هر دو روش می‌توانند به شما کمک کنند تا به ظاهری جوان‌تر و شاداب‌تر دست یابید.

دارای چربی اضافی است، استخراج می‌کند. این کار معمولاً با استفاده از تکنیک‌های لیپوسکشن انجام می‌شود. چربی استخراج‌شده به دقت پالایش می‌شود تا سلول‌های چربی سالم و با کیفیت برای تزریق آماده شوند. سپس چربی پالایش‌شده به نواحی مورد نظر صورت یا بدن تزریق می‌شود. این کار با استفاده از سرنگ‌های خاص و تکنیک‌های دقیق انجام می‌شود تا نتایج طبیعی به دست آید.

مزایای تزریق چربی مزایای زیادی است. یکی از این مزایا، نتایج طبیعی‌تر و ماندگاری بالاتر آن نسبت به لیفت با نخ است. چربی تزریقی می‌تواند به طور طبیعی با بافت‌های صورت ترکیب شود و به جوانسازی و پرکردن نواحی خالی کمک کند. همچنین، این روش به دلیل استفاده از چربی خود فرد، خطر عفونت و آلرژی را کاهش می‌دهد.

معایب تزریق چربی با این حال، تزریق چربی نیز بدون معایب نیست. یکی از مشکلات این روش، نیاز به جراحی و استخراج چربی است که ممکن است به عوارض جانبی مانند کبودی و ورم منجر شود. همچنین، درصدی از چربی تزریقی ممکن است جذب بدن شود و نیاز به تزریق مجدد داشته باشد.

لیفت صورت با نخ بهتر است یا تزریق چربی؟ مقایسه هزینه‌ها، لیفت صورت با نخ یا

لیفت صورت با نخ بهتر است یا تزریق

چربی؟

با گذر زمان و افزایش سن، پوست صورت دچار تغییراتی می‌شود که می‌تواند منجر به افتادگی و چروک‌های ناخواسته شود. به همین دلیل، روش‌های مختلفی برای جوانسازی و لیفت صورت وجود دارد. دو روش متداول و محبوب در این زمینه، لیفت صورت با نخ و تزریق چربی هستند. در این مقاله، به مقایسه این دو روش خواهیم پرداخت تا به شما کمک کنیم بهترین گزینه را انتخاب کنید. بنابراین اگر قصد انجام لیفت صورت با نخ یا تزریق چربی دارید، حتماً نکات این محتوا را با دقت دنبال کنید.

یکی از مزایای اصلی لیفت صورت با نخ، عدم نیاز به جراحی است. این روش به دلیل کم‌تهاجمی بودن، دوره بهبودی کوتاهی دارد و بیماران می‌توانند به سرعت به فعالیت‌های روزمره خود بازگردند. همچنین، نتایج این روش معمولاً بلافاصله پس از انجام قابل مشاهده است و می‌تواند به مدت ۱ تا ۳ سال ماندگاری داشته باشد. معایب لیفت صورت با نخ

با وجود مزایای متعدد، لیفت صورت با نخ نیز دارای معایبی است. یکی از این معایب، احتمال بروز عوارض جانبی مانند کبودی، ورم و عفونت است. همچنین، نتایج این روش ممکن است به اندازه روش‌های جراحی پایدار نباشد و نیاز به تمدید دوره‌ای داشته باشد.

لیفت صورت با نخ بهتر است یا تزریق چربی؟

تزریق چربی چیست؟ تزریق چربی یک روش دیگر برای جوانسازی صورت است که در آن چربی از قسمت‌های دیگر بدن (مانند شکم یا ران) استخراج شده و به نواحی مورد نظر صورت تزریق می‌شود. این روش به دلیل استفاده از چربی خود فرد، عوارض آلرژیک کمتری دارد و معمولاً به عنوان یک گزینه طبیعی‌تر شناخته می‌شود.

ابتدا پزشک با استفاده از یک روش کم‌تهاجمی، چربی را از ناحیه‌ای از بدن که

لیفت صورت با نخ بهتر است یا تزریق چربی؟ لیفت صورت با نخ یک روش غیرجراحی است که در آن از نخ‌های مخصوص برای کشیدن و بالا بردن پوست استفاده می‌شود. این نخ‌ها معمولاً از مواد زیست‌سازگار ساخته شده‌اند و به پوست متصل می‌شوند تا به آن فرم و کشش بهتری بدهند. این روش معمولاً به عنوان یک راه حل سریع و مؤثر برای دستیابی به نتایج فوری شناخته می‌شود.

در مرحله اول، پزشک نواحی مورد نظر را با بی‌حسی موضعی آماده می‌کند تا بیمار در طول فرآیند احساس راحتی کند. سپس با استفاده از سوزن‌های مخصوص، نخ‌های قابل جذب به زیر پوست وارد می‌شوند. این نخ‌ها به بافت‌های زیرین متصل می‌شوند و به پوست کشش می‌دهند که باعث لیفت و سفت شدن پوست می‌شود. پس از قرار دادن نخ‌ها، پزشک ممکن است به آرامی آن‌ها را تنظیم کند تا بهترین نتایج حاصل شود. این روش معمولاً بین ۳۰ دقیقه تا یک ساعت طول می‌کشد و بیمار می‌تواند بلافاصله بعد از عمل به فعالیت‌های روزمره خود بازگردد.

در روزهای بعد، ممکن است کمی ورم یا کبودی در ناحیه درمان مشاهده شود که به

فواید مصرف روغن کنجد برای

سلامت بدن



در زمان پخت غذا، اغلب به دنبال روغن‌هایی می‌گردیم که بتوانند ویتامین‌ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن ما را تامین کنند. در حالی که روغن زیتون همیشه بهترین است، روغن‌های پخت و پز دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند معجزه کنند.

فواید مصرف روغن کنجد برای سلامت بدن

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، روغن کنجد یکی از گزینه‌هایی است که می‌توان انتخاب کرد، زیرا طعمی غنی دارد و در عین حال چندین فواید سلامتی را ارائه می‌دهد. این روغن از گذشته در غذاهای ایرانی به ویژه انواع و اقسام غذاهای نذری و شیرینی‌ها و نان‌های ایرانی، آسیایی و خاورمیانه استفاده می‌شد و بسیار سالم محسوب می‌شود. دانه های کنجد سرشار از مواد مغذی است و این روغن مملو از اسیدهای چرب ضروری، آنتی اکسیدان‌ها و ترکیبات ضد التهابی است. استفاده از آن چند بار در هفته هنگام پخت و پز فواید سلامتی مختلفی را به ارمغان می‌آورد. اگر می‌خواهید کاربرد و مزایای روغن کنجد را بدانید، این مطلب را بخوانید.

منبع خوب چربی های سالم: این روغن سرشار از چربی‌های اشباع نشده مانند اسیدهای چرب امگا ۶ است. از سلامت قلب پشتیبانی می‌کند و در فرآیندهای خود به طور طبیعی عمل می‌کند. از آنجایی که روغن‌های دیگر از رشد کلسترول خوب بیشتر حمایت می‌کنند، جایگزینی آن‌ها در برخی از غذاهای پخته شده با استفاده از روغن کنجد برای بدن مفید است زیرا حاوی آنتی اکسیدان‌های زیادی است.

سرشار از آنتی اکسیدان: روغن کنجد حاوی آنتی اکسیدان‌های خاصی مانند سزامول و سزامینول است که تصور می‌شود استرس اکسیداتیو را در بدن کاهش می‌دهند. استرس اکسیداتیو باعث آسیب سلولی، التهاب و افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن می‌شود. افزودن روغن کنجد به رژیم غذایی دوز طبیعی آنتی اکسیدان را ارائه می‌دهد که با رادیکال‌های آزاد مبارزه کرده و به سلامتی طولانی مدت کمک می‌کند.

باعث سلامت استخوان‌ها می‌شود: روغن کنجد حاوی تمام مواد معدنی ضروری از جمله کلسیم، روی و مس است که برای حفظ سلامت استخوان‌ها ضروری هستند. افزودن روغن کنجد به رژیم غذایی یک یا دو بار در هفته ممکن است با افزایش تراکم استخوان به تقویت استخوان‌ها کمک کند و این امکان دارد برای افرادی که نگران پوکی استخوان یا ضعیف شدن استخوان‌های مرتبط با افزایش سن هستند، مفید باشد.

به سلامت پوست و مو کمک می‌کند: روغن کنجد سرشار از ویتامین E و اسیدهای چرب، پوست را از درون تا مو تغذیه می‌کند. خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی این روغن به نرمی پوست شما کمک کرده و از پوست در برابر عوامل محیطی محافظت می‌کند و از ابتلا به علائم مختلف پیری جلوگیری می‌کند. بنابراین، استفاده منظم از روغن کنجد در حین پخت و پز می‌تواند به حفظ خاصیت ارتجاعی و سلامت پوست و همچنین بهبود سلامت مو همراه با درخشش طبیعی کمک کند.

به هضم کمک می‌کند: روغن کنجد به هضم غذا کمک کرده و سلامت روده را حفظ می‌کند. روغن کنجد حاوی چربی‌های خوبی است که به تحریک تولید صفرا و تجزیه ویتامین‌های محلول در چربی کمک می‌کند، بنابراین جذب آن‌ها توسط بدن آسان‌تر می‌شود. اگر چند بار در هفته روغن کنجد را همراه با وعده‌های غذایی مصرف می‌کنید، این مزیت گوارشی می‌تواند برای هضم راحت تر و جذب مواد مغذی عالی عمل کند.

به طعم و مزه می‌افزاید: یکی از رایج ترین دلایل محبوبیت روغن کنجد در پخت و پز این است که بدون غلبه بر سایر مواد، طعم را به آن اضافه می‌کند. طعم آجیلی و معطر آن مکمل طیف گسترده‌ای از غذاها، از سرخ کردنی‌ها گرفته تا سبزیجات برشته است. این قابلیت پنهان روغن کنجد غذاها را لذیذتر می‌کند.



خواص فوق العاده لوبیا برای سلامت بدن



به همراه داشته باشد.

عوارض مصرف لوبیا عبارتند از:

ایجاد نفخ و گاز: فیبر موجود در لوبیا می‌تواند باعث تولید گاز در روده شود که منجر به نفخ و ناراحتی شکمی شود. مشکلات گوارشی: در برخی افراد، مصرف لوبیا می‌تواند باعث اسهال، یبوست یا درد شکم شود.

سنگ کلیه: مصرف زیاد لوبیا قرمز، به دلیل وجود اگزالات بالا، می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه را افزایش دهد. آلرژی: در موارد نادر، برخی افراد ممکن است به لوبیا حساسیت داشته باشند که علائمی مانند کهیر، تورم و مشکلات تنفسی را ایجاد کند.

اختلالات تیروئید: برخی مطالعات نشان داده‌اند که مصرف زیاد لوبیا ممکن است در جذب ید اختلال ایجاد کرده و عملکرد تیروئید را تحت تأثیر قرار دهد.

چگونه عوارض مصرف لوبیا را کاهش دهیم؟

خیساندن لوبیا: قبل از پخت، لوبیا را به مدت حداقل ۱۲ ساعت در آب خیس کنید و آب آن را دور بریزید. این کار به کاهش نفخ کمک می‌کند.

پخت کامل: لوبیا را به طور کامل بپزید تا هضم آن آسان‌تر شود.

مصرف تدریجی: اگر به تازگی شروع به مصرف لوبیا کرده‌اید، مقدار کمی از آن را در رژیم غذایی خود بگنجانید و به تدریج مقدار آن را افزایش دهید.

ترکیب با ادویه‌ها: استفاده از ادویه‌هایی مانند زیره، زیره سبز و رازیانه به هضم بهتر لوبیا کمک می‌کند.

مصرف همراه با مصلحات: همانطور که قبلاً گفته شد، مصرف لوبیا را با مصلحاتی مانند زنجبیل، دارچین و نمک همراه کنید تا طبع آن متعادل شود.

چه کسانی باید در مصرف لوبیا احتیاط کنند؟

افراد مبتلا به نفخ و گاز: این افراد باید در مصرف لوبیا احتیاط کنند و از روش‌های کاهش نفخ استفاده کنند.

افراد مبتلا به سنگ کلیه: مصرف لوبیا قرمز برای این افراد توصیه نمی‌شود.

افراد مبتلا به اختلالات تیروئید: بهتر است قبل از مصرف لوبیا با پزشک خود مشورت کنند.

غذاهای گیاهی مانند لوبیا سرشار از پلی فنول‌ها هستند، ترکیباتی با خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی، با این حال، نقش آنها در سلامت سیستم ایمنی همچنان در حال بررسی است. لوبیا همچنین حاوی روی است، یک ماده معدنی ضروری که عملکرد سیستم ایمنی را تقویت می‌کند، افزایش سلامت روده

از دیگر خواص لوبیا به افزایش سلامت روده می‌توان نام برد. نشاسته مقاوم موجود در لوبیا (فیبری که در لوبیا و حبوبات یافت می‌شود) با تقویت رشد باکتری‌های مفید روده و افزایش تولید اسیدهای چرب در روده بزرگ، به عنوان یک پری بیوتیک عمل می‌کند. این می‌تواند تنوع باکتری‌ها و سایر ارگانیسم‌ها را در روده (میکروبیوم روده) بهبود بخشد، که برای سلامت کلی پیشگیری از کبد چرب

کبد چرب زمانی اتفاق می‌افتد که چربی‌ها در کبد انباشته شوند. این بیماری می‌تواند همراه با چاقی، کلسترول بالا، فشار خون بالا و سایر جنبه‌های سندرم متابولیک ایجاد شود.

پزشکان درمان بیماری کبد چرب را بر اساس کاهش وزن و کنترل قند خون و همچنین کاهش سطح چربی‌های خونی مانند تری گلیسیرید و لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) یا کلسترول بد می‌دانند. جایگزینی پروتئین‌های حیوانی با چربی بالا با لوبیا گام خوبی برای سلامت بهتر کبد است.

ارزش غذایی لوبیا

ارزش غذایی دقیق لوبیا به نوع آن بستگی دارد. برخی از لوبیاها پروتئین بیشتری نسبت به سایرین دارند، در حالی که برخی دیگر ممکن است دارای آهن یا سایر مواد شیمیایی گیاهی باشند. در جدول زیر ارزش غذایی انواع لوبیا را می‌توانید ببینید:

طبع لوبیا چگونه است؟

در طب سنتی، طبع لوبیا به طور کلی گرم و تر توصیف می‌شود. اما این به معنای یکسان بودن طبع همه انواع لوبیا نیست. هر نوع لوبیا ممکن است کمی تفاوت در میزان گرمی و تری داشته باشد. عوارض مصرف لوبیا چیست؟

خواص لوبیا بسیار زیاد است چرا که سرشار از فیبر، پروتئین و سایر مواد مغذی است. با این حال، مصرف بیش از حد یا روش نادرست پخت آن می‌تواند عوارضی را

هستند. یکی از خواص لوبیا به دلیل وجود همین فیبر است. فیبر کمک می‌کند سریعتر سیر شوید و برای مدت طولانی‌تری سیر بمانید. موسسه پزشکی (IOM) توصیه می‌کند که خانم‌ها حداقل ۲۵ گرم فیبر در روز و آقایان حداقل ۳۸ گرم فیبر دریافت کنند.

با این حال بسیاری از مردم خیلی کمتر از این مقدار فیبر دریافت می‌کنند و شاید به روزی ۱۵ گرم برسند. غذاهای سرشار از فیبر حجم بالایی دارند و جویدن و هضمشان زمان زیادی می‌گیرد. این مدت زمان به معده فرصت می‌دهد پیغام سیری را به مغز ارسال کند در نتیجه کالری کمتری مصرف می‌کنید.

مقرن به صرفه

لوبیا یکی از ارزانه‌ترین منابع پروتئین است که حتی از کره بادام زمینی نیز ارزاتر است. بنابراین برای خرید آن به مشکل برخورد نخواهید خورد. غذاهای بسیاری هستند که می‌توانید با انواع لوبیا درست کنید. خواص لوبیا در کاهش خطر سرطان

سرطان دومین علت مرگ و میر است و یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی که افراد با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. لوبیا به دلیل داشتن مقدار زیادی آنتی اکسیدان و مواد شیمیایی گیاهی می‌تواند خطر ابتلا به سرطان را کاهش دهد به خصوص سرطان پروستات، سرطان سینه و سرطان کولونکتال.

کمک به تنظیم قند خون

به دلیل داشتن ترکیب خاص پروتئین، کربوهیدرات پیچیده و فیبر، لوبیاها طوری طراحی شده‌اند که اجازه نمی‌دهند قند خون به صورت ناگهانی بالا برود. تحقیقات نشان داده افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ که لوبیا را در برنامه غذایی خود جای داده بودند علاوه بر این که گلوکز خونشان را توانستند کنترل کنند توانستند فشار خون را نیز کاهش دادند.

درمان کم خونی

لوبیاها سرشار از آهن هستند و کمبود آهن یکی از شایع‌ترین کمبودها در میان افراد است که می‌تواند منجر به کم خونی شود. کم خونی موجب خستگی شدید می‌شود. می‌توانید با افزایش مصرف لوبیا در برنامه غذایی به این کمبود پایان دهید. برای افزایش جذب آهن لوبیا، آنها را همراه با غذاهایی بخورید که ویتامین C بالایی دارند.

بهبود سیستم ایمنی

لوبیا سرشار از فیبر، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی ضروری برای بدن است. این دانه کوچک، گنجینه‌ای از خواص درمانی است که از سلامت قلب و عروق گرفته تا کنترل قند خون را در بر دارد.

خواص فوق العاده لوبیا برای سلامت بدن

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر محمد صادق کرمانی دکترای پزشکی، لوبیا، این دانه کوچک و مغذی، از دیرباز جایگاه ویژه‌ای در رژیم غذایی بسیاری از فرهنگ‌ها داشته است. دلیل این محبوبیت، خواص لوبیا است که آن را به یکی از ارزشمندترین منابع غذایی تبدیل کرده است. لوبیا سرشار از فیبر، پروتئین، ویتامین و مواد معدنی ضروری برای بدن است. این دانه کوچک، گنجینه‌ای از خواص درمانی است که از سلامت قلب و عروق گرفته تا کنترل قند خون را در بر دارد. خواص لوبیا چیست؟

لوبیا را می‌توان یک ابر قدرت در دنیای تغذیه دانست. از مهم‌ترین خواص لوبیا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

افزایش سلامت قلب

لوبیا به خاطر دارا بودن فیبر بالا برای سلامت قلب مفید است. پس با افزودن این ماده غذایی و رعایت رژیم غذایی ایده آل خطر بروز بیماری قلبی را کاهش دهید. به خاطر داشته باشید اگر از لوبیاها یا کنسرو شده استفاده می‌کنید حتما قبل از مصرف آنها را آبکشی کنید. با این کار ۴۰ درصد سدیمی که به عنوان نگهدارنده به آن اضافه شده از بین برود. همچنین می‌توانید از انواع بدون سدیم آن استفاده کنید. منبعی غنی از پروتئین

لوبیا منبع خوبی از پروتئین گیاهی است. مقدار پروتئین موجود در لوبیا از اکثر گیاهان بیشتر است. نصف فنجان لوبیا حاوی ۶ تا ۹ گرم پروتئین است. لوبیا را حتما با غذاهایی میل کنید که سرشار از ویتامین C هستند مانند فلفل دلمه‌ای، مرکبات و یا بروکلی.

خواص لوبیا برای کنترل وزن

تحقیقات نشان داده کاهش وزن در افرادی که زیاد لوبیا مصرف می‌کنند نسبت به افرادی که مصرفشان کم بوده، بیشتر است. لوبیا سرشار از پروتئین است، اما بر خلاف انواع حیوانی پروتئین چربی بسیار کمی دارد. به علاوه فیبر موجود در آن باعث احساس سیری می‌شود.

کاهش اشتها

تمام انواع لوبیا حاوی مقدار زیادی فیبر

از کجا مورینگا بخریم؟



عفونتی در دستگاه گوارشی ایجاد شود؛ در نتیجه از انواع زخم‌های روده‌ای، دل درد، اسهال، یبوست، ورم معده و کولیت جلوگیری خواهد کرد.

از مورینگا به‌عنوان گیاهی مؤثر در لاغری نیز یاد می‌کنند. این گیاه دارای کالری کمی است و مقدار زیادی ویتامین ب در آن وجود دارد. به همین دلیل باعث می‌شود تا جذب مواد مغذی سریع‌تر انجام شود و در عین حال افزایش وزن هم نداشته باشد.

روش‌های مصرف مورینگا

از کجا مورینگا بخریم؟

ویژگی جالب گیاه مورینگا این است که تمام بخش‌های آن، از ریشه گرفته تا گل و برگ، همگی قابل استفاده هستند و از آن‌ها برای درست کردن داروهای گیاهی، دمنوش و... استفاده می‌شود. حتی گاهی این گیاه برای تهیه محصولات آرایشی و بهداشتی

اگر به طب سنتی، درمان‌های گیاهی و به‌طور کلی گیاهان دارویی علاقه دارید، احتمالاً نام درخت مورینگا یا دیگر اسامی آن مثل درخت چوب طبل، درخت معجزه، درخت بان یا درخت نعل اسب را هم شنیده‌اید. **Moringa** را به دلیل فواید زیادی که برای درمان و پیشگیری از بیماری‌ها دارد، می‌توانیم بسیار ارزشمند بدانیم. این ویژگی به دلیل وجود انواع ویتامین و مواد معدنی، چربی کم و خاصیت آنتی‌اکسیدانی آن است. در این مطلب می‌خواهیم به بررسی روش‌های استفاده از مورینگا و اثراتی که روی بدن دارد، بپردازیم.

از کجا مورینگا بخریم؟

خواص گیاه مورینگا برای بدن

مورینگا فواید بسیار زیادی برای بدن دارد و برای پیشگیری و درمان بیماری‌ها و مشکلات مختلف بدن بسیار مفید است. از



جمله اثرات این گیاه برای بدن می‌توانیم به موارد زیر اشاره کنیم:

مورینگا از پوست و مو در برابر رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و خاصیت آبرسانی و سم‌زدایی هم دارد. به همین دلیل نقش مهمی در تقویت پوست و مو خواهد داشت. این گیاه در پیشگیری از سرطان بسیار مؤثر است و می‌تواند رشد سلول‌های سرطانی را مهار کند و از بدن در برابر اثرات رادیکال‌های آزاد محافظت به عمل آورد.

مورینگا برای درمان بسیاری از بیماری‌های گوارشی نیز بسیار مفید است. خاصیت ضدباکتری که این گیاه دارد، اجازه نمی‌دهد

نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. در ادامه به مرسوم‌ترین روش‌های مصرف مورینگا اشاره خواهیم کرد:

روش استفاده از پودر مورینگا

پودر مورینگا را می‌توانید در بسیاری از عطاری‌های آنلاین پیدا کنید. شکل پودری این گیاه با روش‌های مختلف مصرف می‌شود:

می‌توانید یک قاشق غذاخوری از پودر مورینگا را زیر زبان بریزید و با یک لیوان آب قورت دهید.

۱ قاشق از پودر این گیاه را در یک لیوان با آب سرد مخلوط کنید و بنوشید.

پودر مورینگا را می‌توانید روی سالاد یا داخل ماست هم بریزید و میل کنید.

ترکیب پودر مورینگا و عسل را می‌توان برای استفاده موضعی روی سطح پوست نیز به‌کار برد.

روش استفاده از روغن مورینگا

روغن مورینگا شکل دیگری از این گیاه است که معمولاً در عطاری‌های آنلاین پیدا می‌شود. این روغن از دانه‌های این گیاه به‌دست می‌آید و مقادیر زیادی چربی غیراشباع، استرول و توکوفرول در آن وجود دارد. روش‌های مختلفی برای استفاده از این روغن وجود دارند:

از روغن مورینگا برای پخت و پز و تهیه انواع غذاها استفاده می‌شود.

روغن مورینگا را می‌توانید به‌صورت موضعی برای تقویت پوست و مو به‌کار ببرید. نمونه‌های غیرخوراکی این روغن برای روان کردن ابزار و ماشین‌آلات نیز کاربرد دارند.

روش استفاده از بذر مورینگا

بذر مورینگا را می‌توانید از عطاری‌های آنلاین

استفاده از آن تاثیر خوبی روی پیشگیری از بروز سرطان و حتی کمک به درمان آن دارد.

از جمله روش‌های مصرف برگ مورینگا به شرح زیر است:

می‌توانید برگ مورینگا تازه یا خشک را از عطاری‌های آنلاین خریداری کنید و سپس آن را برای درست کردن خورش، سوپ و... به‌کار ببرید.

برگ مورینگا را در یک لیوان آب جوش بریزید و اجازه دهید تا دم بکشد.

برگ مورینگای تازه برای درست کردن سالاد نیز به‌کار می‌رود.

می‌توانید از برگ موریکا برای تهیه اسموتی گیاهی نیز استفاده کنید.

منابع معتبر برای خرید گیاه مورینگا

از کجا مورینگا بخریم؟

هر کسی می‌تواند با مراجعه حضوری به عطاری‌های نزدیک موقعیت مکانی خود به راحتی محصولات مورد نظر خود را تهیه کند؛ اما روش ساده‌تر خرید از آنلاین



اسنپ فود است. در این پلتفرم لیست اغلب عطاری‌هایی را که در نزدیکی محل سکونت شما قرار دارند، می‌بینید؛ به این ترتیب می‌توانید محصول مورد نظر خود مثل مورینگا را خریداری کنید. با این روش، علاوه

بر صرفه‌جویی در زمان، از تخفیفات ویژه دوره‌ای نیز بهره‌مند خواهید شد. اکنون شما نظرات خود را با ما به اشتراک بگذارید.

آیا تا به حال از مورینگو برای پیشگیری و درمان مشکلات خود استفاده کرده‌اید؟

توصیه های طب سنتی برای

سلامت سالمندان

برای سلامت در سالمندی باید درمان طب سنتی را از میانسالی شروع کرد. مزاج سالمندی سردی و تری است و باید مراقب بود که این سردی و تری بر بدن غلبه نکند. حفظ رطوبت بدن و جلوگیری از خشکی آن برای حفظ سلامت بسیار مهم است.

توصیه های طب سنتی برای سلامت سالمندان به گزارش سلامت نیوز به نقل از تسنیم، مهرداد کریمی دانشیار طب ایرانی در ششمین نشست ماهانه مرکز تحقیقات و گروه آموزشی سالمندی با موضوع طب سنتی و مکمل با اشاره به وضعیت کشورمان در بحث طب مکمل در دنیا گفت: ایران به لحاظ رتبه تولید علم طب سنتی در جایگاه چهارم دنیااست.

وی با اشاره به تقسیم بندی دوره‌های سنی در طب سنتی، افزود: در طب سنتی ۳۰ تا ۴۰ سالگی سن جوانی به‌شمار می‌رود، از ۴۰ تا ۶۰ سالگی میانسالی است که در طب سنتی تحت عنوان وقوف یا کهولت شناخته می‌شود. شیخوخت یا پیری نیز از ۶۰ سالگی آغاز می‌شود.

عضو هیئت علمی گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: برای سلامت در سالمندی باید درمان طب سنتی را از میانسالی شروع کرد. مزاج سالمندی سردی و تری است و باید مراقب بود که این سردی و تری بر بدن غلبه نکند. حفظ رطوبت بدن و جلوگیری از خشکی آن برای حفظ سلامت بسیار مهم است. وی ادامه داد: شب‌کاری و نور آبی موبایل و دستگاه‌های ارتباطی باعث خشکی بدن و بی‌خوابی می‌شوند.

سونا خشک برای سالمندان مفید نیست

کریمی با تاکید بر نقش ورزش به ویژه در میانسالی گفت: پیاده‌روی و شنا در دوره میانسالی مهم هستند، ۹ هزار قدم در روز با پیاده روی موجب کاهش ریسک آلزایمر در سالمندی می‌شود.

عضو هیئت علمی گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران تصریح کرد: بدن انسان برای پیاده روی سریع خلق شده است. سالمندان توجه داشته باشند که سونا خشک برایشان مفید نیست و باید مدت زمان کمتری از آن استفاده کنند.

فست‌فود و سوسیس و کالباس نخورید

کریمی به سالمندان توصیه کرد تا از غذاهای لطیف و غذایی که سریع جذب بدن می‌شوند مثل آش و سوپ استفاده کنند و تاکید کرد: سالمندان و میانسالان از سوسیس و کالباس و فست فود استفاده نکنند. همچنین ماکارونی، پاستا، الویه و غذاهایی فرآوری شده نباید استفاده شوند. وی ادامه داد: آش‌های رقیق برای سالمندان مناسب‌تر است شیربرنج و سوپ غذاهای مناسبی هستند. آش شله قلم کار برای سالمندان غذای مناسبی نیست. شله زرد به شرط اینکه از مقدار مناسبی زعفران استفاده شود، مفید است.

این متخصص طب ایرانی بیان کرد: در دوران میانسالی و سالمندی تاکید بر حفظ رطوبت بدن است. ادویه‌های تند باعث از بین رفتن رطوبت بدن و خشکی آن می‌شوند. فلفل سیاه با رعایت تعادل برای هضم غذا مفید است، اما فلفل قرمز را باید کمتر مصرف کرد.

عضو هیئت علمی گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: ترکیب آب سیب و زعفران یک نوشیدنی مناسب برای میانسالان و سالمندان است.

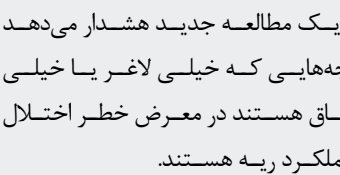
سیر و پیاز خام مصرف نکنید

کریمی تصریح کرد: در دوران میانسالی به بعد سرکه و ترشی مناسب نیستند و می‌توان از آب نارنج استفاده کرد. بهتر است در میانسالی به بعد سیر و پیاز خام مصرف نشود. بهترین خرما برای پیازم است. گل قند آفتابی برای سالمندان توصیه می‌شود چون برای معده و مغز آنان مفید است. وی در ادامه به موضوع عرق‌های گیاهی اشاره کرد و افزود: عرق‌های گیاهی در ترکیبات خود حاوی متانول هستند و متانول باعث خشکی بدن می‌شود. عرق کاسنی بیشترین میزان متانول و بیدمشک کمترین میزان را دارد.

این متخصص طب ایرانی ادامه داد: به‌لیمو، بیدمشک و بادرنجبویه برای دوران میانسالی به بعد مناسب هستند. بادرنجبویه باعث تقویت ذهن و معده می‌شود. گل گاو زبان برای استفاده حتما دم شود. همچنین شربت گلاب زعفران بیدمشک برای دوران میانسالی و سالمندی را توصیه می‌کنم. همچنین ترکیب شیربادام همراه با زعفران برای سالمندان مفید است.

عضو هیئت علمی گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران با اشاره به توصیه‌های ابن سینا، گفت: هر حرکتی که گردش داشته باشد برای بدن مناسب است و روی مخچه و تعادل بدن تاثیر دارد. بر این اساس سالمندان و میانسالان تاب‌سواری کنند.





به گزارش خبرنگار مهر به نقل از دیسنت، با این حال، اگر بتوان آن‌ها را قبل از رسیدن به بزرگسالی مال کرد، این اختلال را می‌توان بران کرد.

دکتر «ریک ملن» محقق اصلی و تخصص اطفال در مؤسسه کارولینسکا سوئد، گفت: «این نشان می‌دهد به بهینه‌سازی رشد کودکان چه در میل زندگی و چه در سال‌های ابتدایی مدرسه و نوجوانی بسیار مهم است.» محققان توضیح دادند که از هر ۱۰ کودک، ۱ کودک در دوران کودکی رشد ملکرد ریه اش کاهش می‌یابد و در نتیجه نمی‌تواند به حداکثر ظرفیت ریه در بزرگسالی دست یابد.

این امر خطر ابتلاء به مشکلات سلامتی جدی مانند بیماری قلبی، بیماری ریوی و دیابت را افزایش می‌دهد.

برای این مطالعه، محققان ۳۲۰۰ کودک را از بدو تولد تا ۲۴ سالگی پیگیری کردند. در طول این دوره، شاخص توده بدنی (BMI) کودکان سن ۴ تا ۱۴ بار اندازه گیری شد. ملن گفت: «در این مطالعه، ما انستیم کودکان را از بدو تولد تا سن ۲ سالگی دنبال کنیم و کل دوره رشد عملکرد ریه را پوشش دهیم.»

به گفته محققان، عملکرد ریه در نین ۸، ۱۶ و ۲۴ سالگی اندازه گیری شد تا ایده‌های از رشد مجاری هوایی سودکان ارائه شود.

نتایج نشان می‌دهد که برخلاف کودکان دارای BMI طبیعی، آن‌هایی که BMI بالا داشتند در بزرگسالی عملکرد ریه‌هایشان مختل بود که مدتاً نتیجه محدودیت جریان هوا در ریه‌هاست.

ملن خاطرنشان کرد: «جالب است که ما دریافتیم که در گروهی که در BMI بالایی داشتند اما قبل از شروع BMI نرمال شده بودند، عملکرد به در بزرگسالی مختل نشد.»

نمونه‌های ادرار کودکان با BMI بالا همچنین سطوح بالایی از متابولیست های اسید آمینه ضروری هیستیدین را نشان داد. الگوی مشابهی نیز در بیماران مبتلا به آسم و بیماری انسداد مزمن مشاهده شد.

اما محققان دریافتند BMI پایین با کاهش عملکرد ریه نیز مرتبط است، به در این مورد به دلیل رشد ناکافی ریه است.

مناسب‌تر است که در تمام دنیا تجربه می‌شود.

معاون بهداشت وزارت بهداشت
طرح کرد: تعداد تولد فرزند سوم
تا پنجم در سال ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲
رشدی مناسبی داشته است، به
همین خاطر ما باید در فرزند اول،
دوم و سوم فوکوس کنیم.
وی اظهار کرد: سن ازدواج در کشور
پایین آمده است و رده سنی ازدواج
در خانم‌ها ۲۷ سال و در آقایان
۳۰ سال است. به همین دلیل ما
فرصت فیزیولوژیک یک خانم برای

بارداری را از دست می‌دهیم و باید
کاری کنیم تا افراد تحصیل کرده در
سن پایین ازدواج کنند.

رئیس‌ی گفت: میزان تولدها از سال
۱۴۰۱ تا ۱۴۰۲ در سنین بین بیست

تا بیست و چهار سال روند افزایشی داشته است.

وی افزود: یکی از کارهایی که باید انجام شود و مستند باشد این است که قبل از هر اقدامی اثر بخشی آن را بسنجیم. در صحبت‌های رهبری نیز ما شاهد این هستیم که در بحث کنترل جمعیت ما اشتباه کردیم، و اگر سیاست‌ها در مواردی جواب نمی‌دهد بگوییم اشتباه کردیم و روند‌ها را درست کنیم و به سمت جلو دوباره حرکت کنیم. گاهی اوقات اقدامات ارزان قیمت می‌تواند اثر بخشی دوچندانی در جامعه داشته باشد.

وی ادامه داد: یکی از اقداماتی که برای بهبود روند افزایش جمعیت جوان کشور انجام شده برای افراد متأهلی است که دارای خانه نیستند و با خواهر یا برادر یا اقارب یا این زوجین ساختمانهای مسکن با پنج میلیون و ۵۰۰ هزار تومان در اختیار آنها قرار داده شد. وی افزود: این اقدام در ۱۰۰ شهر انجام شده و تاکنون ۱۰ هزار نفر از این اقدام استفاده کرده‌اند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت ادامه داد: بحث بودجه بحث مهم و دقیقی است. و در افزایش جمعیت اولویت دارد، اما برای همه دستگاه‌ها باید اولویت داشته باشد.

رئیس گفت: ما استاد بالا دستی را داریم، صحبت‌های رهبری را نیز داریم اما باز کسانی و وظایف خود سرپیچی می‌کنند و زمانی که کسی تخلف می‌کند باید پاسخگو باشد. این هزینه کمترین چیز برای اجرای طرح‌های افزایش جمعیت است. باید برویم به سمتی که کشورهای دیگر مانند فرانسه حسابی دارد هزینه می‌کنند و حداقل‌هایی باید باشد و وجود داشته باشد.

ارتباط یائسگی دیر هنگام با خطر ابتلا به آسم

یک مطالعه جدید نشان می دهد زنانی که در سنین بالاتر وارد یائسگی می شوند در معرض خطر بیشتر ابتلا به آسم هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، در همین حال، محققان دریافتند یائسگی زودرس با کاهش خطر ابتلا به آسم مرتبط است.

محققان خاطرنشان کردند که نتایج در تضاد با سایر مطالعات است که نشان می دهد یائسگی زودرس، که به عنوان سنین ۴۰ تا ۴۴ تعریف می شود، برای سلامتی زنان ضریب خطر است و خطر ابتلا به بیماری های قلبی، دیابت، پوکی استخوان و افسردگی را افزایش می دهد.

تیمی به رهبری «دورمالوک کسیبی»: از دانشگاه یورک در تورنتو کانادا همچنین شواهد بیشتری برای ارتباط بین هورمون‌های زنانه و آسم ارائه می‌دهند.

آسم دوران کودکی در پسران بیشتر از دختران است، اما آسم بزرگسالی در زنان بیشتر از مردان است. محققان خاطرنشان کردند که در زنان، آسم شدیدتر است و احتمال کمتری دارد که آسم آنها بهبود یابد.

کسیبی گفت: «این مطالعه تفاوت‌های میتنی بر جنسیت در آسم را نشان می‌دهد، به طوری که زنان در بزرگسالی نسبت به مردان در معرض خطر بیشتر ابتلاء به آسم هستند.»

وی افزود: همچنین نتایج نشان داد زنانی که بانسگی شان، دیرتر شروع می‌شود، بیشتر از زنانی که بانسگی زودتر دارند، در معرض خطر هستند. پزشکان باید از این ارتباط آگاه باشند و زنانی را که در سنین بالاتر در بانسگی طبیعی قرار دارند از نظر علائم، سر تحت نظر قرار دهند.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۱۴۰۰۰ زن پانسه را با ۱۰ سال پیگیری بررسی کردند.

محققان خاطر نشان کردند که هر دو استروژن طبیعی و استروژن مصنوعی خطر ابتلاء به آسم را افزایش می‌دهند.

به گفته محققان، زنانی که از هورمون درمانی استفاده می‌کنند، ۶۳ درصد بیشتر در معرض خطر ابتلاء به آسم هستند.

همچنین، BMI بالاتر یک عامل خطر ابتلاء به آسم برای زنان است، زیرا چربی، استروژن تولید می‌کند.



روزانه نیم ساعت برای
پیاده روی صبحگاهی
زیر نور خورشید
وقت بگذارید