

پذیره نویسی اهداکنندگان
سلول های بنیادی در
سازمان انتقال خون



مصرف گوشت در کشور
نصف سرانه استاندارد است



راز استفاده از هل برای درخشان شدن پوست

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلث شاتر،استفاده از هل برای پوست فواید زیادی دارد. هل ادویه ای با طبع گرم است که نسل ها در طب سنتی و آشپزی مورد استفاده قرار میگیرد. این ادویه همه کاره سرشار از آنتی اکسیدان ها و روغن های ضروری است. می تواند به مبارزه با رادیکال های آزاد، کاهش التهاب و جلوگیری از پیری زودرس کمک کند.

منحه ۵



درمان چربی خون با مصرف دمنوش

اعتقاد بر این است که ترکیبات موجود در دمنوش مانند پلی فنول ها، کاتچین ها و فلاونوئیدها نقش کلیدی در تعدیل متابولیسم لیپید دارند. این ترکیبات می توانند به کاهش کلسترول تام (کامل)، کاهش کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم یا LDL (کلسترول بد) و افزایش کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا یا HDL (کلسترول خوب) کمک کنند که برای سلامت قلب مفید است.

منحه ۷

خبر پزشکی

مراقب روغن بدنتان باشید

سازمان جهانی بهداشت، جوامع را به طراحی مداخلات گسترده در زمینه کاهش مصرف چربی های مضر، نمک و قندهای ساده در مواد غذایی و خوراکی تشویق می کند. به گزارش خبرگزاری مهر، فرشته فزونی رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ضمن توصیه به هموطنان برای خودداری از مصرف بیش از حد روغن و چربی در غذاهایی که مصرف می کنند، گفت: روغن های جامد و نیمه جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب مضر (اسیدهای چرب اشباع و ترانس) هستند که خطر ابتلاء به بیماری های قلبی، عروقی و سرطان ها را افزایش می دهد.

وی با اشاره به خطر گرفتگی عروق و بروز بیماری های قلبی بر اثر مصرف مواد غذایی حاوی چربی های ترانس، خاطرنشان کرد: طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت بزرگسالان باید مصرف چربی ترانس را به کمتر از یک درصد کل انرژی دریافتی روزانه محدود کنند.

فزونی افزود: با توجه به برچسب تغذیه ای، شهروندان هنگام خرید مواد غذایی بدون چربی ترانس یا ترانس بسیار پایین را انتخاب کنند. به گفته وی، شکلات، انواع بیسکویت، کیک، کلوچه، شیرینی، دونات، کراکر، کوکی، پنیرهای پیتزا از نوع تاپینگ (نوعی چربی تهیه شده از روغن)، برخی از روغن های نیمه جامد و چیپس حاوی اسیدهای چرب ترانس هستند.

وی افزود: برخی غذاها مانند لبنیات پرچرب و گوشت قرمز به طور طبیعی دارای این نوع اسیدهای چرب هستند.

رئیس گروه بهبود تغذیه دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با یادآوری اینکه همه روغن ها باید به میزان کم مصرف شوند، روغن کانولا را به عنوان روغن مناسب برای پخت و پز معرفی کرد و در عین حال یادآور شد: در صورت تمایل به سرخ کردن مواد غذایی از مقدار کمی روغن مخصوص سرخ کردنی استفاده شود و مواد غذایی با حرارت ملایم تفت داده شوند. همچنین از غوطه وری ماده غذایی در مقدار زیاد روغن و حرارت دادن زیاد روغن خودداری شود.

۳

۲

سال سوم - شماره ۱۵۶ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰ تومان

شنبه ۲۶ آبان ماه ۱۴۰۳

آیا منجمد کردن سبزیجات از ارزش غذایی آنها می کاهد؟

سبزیجات منجمد گزینه ای محبوب برای ذخیره سازی و مصرف آسان در فصول مختلف سال هستند، اما آیا فرآیند منجمد

کردن باعث کاهش مواد مغذی این سبزیجات می شود؟ کارشناسان تغذیه به بررسی تاثیرات این روش بر ارزش غذایی سبزیجات

پرداخته اند.



صفحه ۶

روز
است

بهترین مواد غذایی برای مقابله با آلودگی هوا



مصرف یک قاشق چایخوری زردچوبه در روز کافی است.
۵. فلفل سیاه

بهتر است زردچوبه را با فلفل سیاه مصرف کنید تا تأثیر زیستی آن را افزایش دهید، زیرا کورکومین بدون فلفل سیاه به طور مؤثر توسط بدن جذب نمی شود.
۶. اسیدهای چرب امگا ۳
گنجاندن روغن های غنی از امگا ۳ در رژیم غذایی نه تنها از قلب محافظت می کند بلکه به محافظت از بدن در برابر آلودگی نیز کمک می کند.
در نهایت، شایان ذکر است که رژیم غذایی مدیرانه ای یکی از سالم ترین رژیم ها محسوب می شود. بر غلات کامل، انواع میوه ها و سبزیجات، وعده های غذایی متعادل و محدود کردن غذاهای فرآوری شده و فوری تأکید دارد.
از سوی دیگر، حفظ وزن سالم در مدیریت آسم و کاهش حساسیت به مسائل بهداشتی مرتبط با آلودگی هوا بسیار مهم است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هندوستان تایمز، در حالی که می توان با محدود کردن زمان در فضای باز در ساعات اوج آلودگی از قرار گرفتن در معرض آن جلوگیری کرد، همیشه نمی توان از اثرات نامطلوب آلودگی هوا اجتناب کرد. هوای سمی می تواند ریه ها، مغز، قلب و سلامت کلی را به خطر اندازد و اتخاذ تدابیری که می تواند با اثرات مضر آلاینده ها و ذرات معلق به جای آسیب به سلامتی مقابله کند، مهم است.

آلودگی هوا توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان یکی از بزرگترین خطرات بهداشت محیطی شناخته شده است که مسئول میلیون ها مرگ ناشی از سرطان ریه، بیماری قلبی و عفونت های تنفسی است. با انتخاب های غذایی مناسب و رژیم غذایی متعادل با آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها و اسیدهای چرب امگا ۳، می توان آسیب های ناشی از آلودگی را تا حدودی معکوس کرد.

بهترین مواد غذایی برای مبارزه با آلودگی هوا به شرح زیر است:

۱. ویتامین A: شیر، تخم مرغ، هویج، کدو تنبل
برای مقابله با اثرات آلودگی، توصیه می شود از منابع غذایی رتینول (ویتامین A) استفاده شود که عمدتاً در منابع حیوانی مانند شیر، جگر، تخم مرغ و غذاهای غنی شده و همچنین میوه های نارنجی و زرد رنگ مانند هویج، انبه و کدو تنبل یافت می شود.

۲. ویتامین C و E: پرتقال، سیوا، آجیل

مطالعات مشاهده ای و پیش بالینی نشان داده اند که مصرف کم ویتامین C و ویتامین E با شیوع بالاتر آسم مرتبط است. بنابراین، مهم است که غذاهای غنی از این ویتامین ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مرکبات مانند پرتقال و نارنگی منابع عالی ویتامین C هستند، در حالی که روغن هایی مانند روغن سویا و خردل، همراه با سبزیجات برگ سبز و آجیل، ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳ را تامین می کنند.

۳. ویتامین D: نور خورشید، تخم مرغ، ماهی چرب

ویتامین D نقش کلیدی در متابولیسم کلسیم و فسفر دارد و حفظ سطح طبیعی ویتامین D با بهبود کنترل آسم در بزرگسالان مبتلا به آسم مرتبط است. با این حال، امروزه بسیاری از مردم به خاطر حضور بیش از حد در خانه سطوح پایین ویتامین D دارند، بنابراین مصرف مکمل برای حفظ سطح ویتامین D در محدوده طبیعی برای کنترل مؤثر آسم ضروری است.

۴. زردچوبه

کورکومین، ماده شیمیایی گیاهی موجود در زردچوبه، دارای خواص ضد التهابی، ضد توموری، ضد قارچی و آنتی اکسیدانی قوی است. گنجاندن کورکومین در رژیم غذایی ممکن است به محافظت در برابر فیبروز ریوی و سرطان کمک کند. با این حال، مهم است که بیش از حد مصرف نکنید.

پذیره نویسی اهداکنندگان سلول‌های بنیادی در سازمان انتقال خون



مدیرعامل شرکت فناوری بن یافته‌های رویان گفت: هم اکنون مراکز مختلفی از جمله سازمان انتقال خون امکان پذیره نویسی اهداکنندگان سلول‌های بنیادی را دارند.

به گزارش خبرنگاری مهر، مرتضی ضرابی مدیر عامل شرکت فناوری بن یافته‌های رویان در مورد ضرورت توجه به قومیت‌ها برای تقویت بانک اطلاعاتی HLA جهت پیوند سلول‌های بنیادی خون گفت: منظور از HLA همان شاخص‌های ژنتیکی است که روی سطح سلول بیان می‌شود و به شکل معمول وقتی قرار است پیوندی از فرد دهنده به فرد گیرنده انجام شود این شاخص‌های ژنتیکی در سلول باید با هم تطبیق داشته باشند که به آن تطابق HLA نیز می‌گویند.

وی با بیان اینکه پیوند مغز استخوان یا پیوند سلول‌های بنیادی خون ساز از افراد نزدیک یا غیر خویشاوند باید با تطابق ژنتیکی انجام شود افزود: اهمیت بانک HLA در این است که

بتوانیم نمونه‌هایی که شانس تطابق بیشتری دارد را در بانک اطلاعاتی جمع‌آوری کنیم تا امکان پیوند فراهم باشد.

مدیرعامل شرکت فناوری بن یافته‌های رویان اظهار کرد: خوشبختانه در کشورمان، امکان اینکه بانکی را از بانک سلول‌های بنیادی خون ساز داشته باشیم فراهم شده تا مورد استفاده بیماران مبتلا به بیماری‌های خونی قرار گیرد.

ضرابی ادامه داد: سلول‌های بنیادی همان سلول‌های اولیه هستند که اگر بافتی دچار آسیب شود آن را ترمیم و بازسازی می‌کنند و از آنجایی که قومیت‌های مختلفی در کشورمان زندگی می‌کنند نیاز است که نمونه‌های جمع‌آوری شده برای بانک HLA و بانک سلول‌های بنیادی از قومیت‌های مختلف باشند تا امکان تطابق ژنتیکی با شانس بالاتری فراهم شود.

وی با بیان اینکه سلول‌های بنیادی از منابع مختلف جمع‌آوری می‌شوند گفت: امروزه کشورهای دنیا از قومیت‌های مختلف نمونه جمع‌آوری می‌کنند تا اگر فردی از جنوب و مناطق غرب و شرق کشور نیاز به استفاده از سلول‌های بنیادی داشت بتوان نمونه را با شانس بالاتری از احتمال تطابق پیدا کرد.

مدیرعامل شرکت فناوری بن یافته‌های رویان تصریح کرد: افراد معمولاً در ۷۰ درصد موارد، دهنده مناسب را پیدا نمی‌کنند و در بهترین شرایط فقط در ۲۵ تا ۳۰ درصد موارد ممکن است افراد، یک فرد منطبق ژنتیکی را پیدا کنند که دهنده مناسبی باشد. بنابراین هر چقدر که ذخیره بانک را بالاتر ببریم شانس داشتن نمونه آماده برای پیوند افزایش پیدا می‌کند.

ضرابی با بیان اینکه منابع مختلف سلول‌های بنیادی خون مانند سلول‌های بنیادی بند ناف، مغز استخوان و خون محیطی مورد استفاده قرار می‌گیرند گفت: هم اکنون مراکز مختلفی از جمله سازمان انتقال خون امکان پذیره نویسی اهداکنندگان سلول‌های بنیادی را دارند.

غذاهای فوق فرآوری شده با بی شماری از مشکلات سلامتی مرتبط هستند و یک مطالعه جدید نشان می دهد که بیماری پوستی خود ایمنی پسوریازیس هم ممکن است به این فهرست اضافه شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، تیمی به سرپرستی دکتر «امیلی اسبیدیان»، متخصص پوست در بیمارستان هنری ماندر فرانسه، می‌گوید: «نتایج این مطالعه ارتباط بین مصرف غذای فوق فرآوری‌شده بالا و وضعیت پسوریازیس فعال را نشان داد».

غذاهای فوق فرآوری شده بیشتر از مواد استخراج شده از غذاهای کامل مانند چربی‌های اشباع، نشاسته و قندهای افزوده تولید می‌شوند. آنها همچنین حاوی طیف گسترده‌ای از افزودنی‌ها هستند تا آنها را خوشمزه‌تر، جذاب‌تر و پایدارتر کند، از جمله رنگ‌ها، امولسیفایرها، طعم دهنده‌ها و تثبیت کننده ها.

به عنوان مثال می‌توان به محصولات پخته شده بسته بندی شده، غلات شیرین، و محصولات آماده یا آماده برای گرم کردن اشاره کرد.

به گفته تیم تحقیق، مصرف زیاد غذاهای فوق فرآوری شده با بیماری‌های مختلفی از جمله دیابت نوع ۲، سرطان، بیماری‌های قلبی عروقی و بیماری‌های التهابی روده مرتبط است.

محققان در این مطالعه به بررسی این موضوع پرداختند که آیا این غذاها روی پسوریازیس تأثیر دارند یا نه. آنها سابقا بیش از

غذاهای فوق فر آوری شده در بروز بیماری پوستی «پسوریازیس» نقش دارند



۱۸۵۰۰ نفر را که در یک پایگاه داده بهداشتی بزرگ فرانسه شرکت کرده بودند، بررسی کردند. داده‌ها از اواخر سال ۲۰۲۱ تا اواسط سال ۲۰۲۲ به دست آمده بود.

در مجموع ۱۸۲۵ نفر پسوریازیس داشتند و در ۸۰۲ مورد، این بیماری «فعال» در نظر گرفته شد.

در میان سوالات دیگر، از مردم در مورد مصرف غذاهای فوق فرآوری شده بر حسب گرم در روز پرسیده شد.

محققان دریافتند پس از در نظر گرفتن سایر عوامل خطر پسوریازیس، افراد مبتلا به بیماری فعال در مقایسه با افرادی که هرگز پسوریازیس نداشته اند، ۲۶ درصد بیشتر احتمال دارد که بالاترین مصرف غذای فوق فرآوری شده روزانه را داشته باشند.

ارتباط فعالیت بدنی کوتاه مدت با کاهش خطر ابتلا به

بیماری های قلبی عروقی در زنان



یک تحقیق استرالیایی نشان داد که فعالیت‌های فیزیکی شدید روزانه می‌تواند خطر بروز حوادث قلبی عروقی حاد را در میان زنان میانسال تقریباً به نصف کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینخوا، این تحقیق توسط محققان دانشگاه سیدنی نشان داد که به طور متوسط چهار دقیقه فعالیت بدنی شدید در روز به طور قابل توجهی خطر حوادث قلبی عروقی عمده از جمله حملات قلبی را برای زنان میانسال کاهش می‌دهد.

این مطالعه نشان داد که زنان ۴۰ تا ۷۹ ساله که ورزش منظم انجام نمی‌دهند اما به طور متوسط روزانه ۳.۴ دقیقه صرف فعالیت شدید می‌کنند، ۴۵ درصد کمتر از زنانی که این فعالیت شدید را انجام نمی‌دهند، دچار یک رویداد قلبی عروقی بزرگ می‌شوند. «مانوئل استاماتاکیس»، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت:

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از واشنگتن پست، دلیل این امر کاملاً مشخص نیست، اما محققان بر این باورند که شکلات تلخ مزایای متابولیک بیشتری نسبت به شکلات شیری دارد زیرا حاوی قند کمتر و سطوح بالاتری از ترکیبات گیاهی است که در برخی مطالعات نشان داده شده است که التهاب را کاهش می‌دهد و حساسیت به انسولین را بهبود می‌بخشد.

در حالی که بسیاری از مطالعات قبلی اثرات سلامتی خوردن شکلات را بررسی کرده اند، مطالعه جدید، یکی از معدود مواردی است که به طور خاص شکلات تلخ و شیری را مقایسه می‌کند. همچنین یکی از بزرگترین مطالعات در مورد این موضوع تا به امروز است.

مصرف گوشت در کشور نصف سرانه استاندارد است



محصولات گوشتی یک مهر نظام دامپزشکی خورده شده است. معاون وزیر زورارت بهداشت افزود: گوشت ممکن است از دو مسیر باید یک مسیر قانونی و دو مسیر غیرقانونی است که موردی اگر کشف شود برخورد قضائی صورت می‌گیرد.

وی خاطرنشان کرد: اگر در رستورانی مسمومیت اتفاق بی افتد و گزارش شود حتماً وزارت بهداشت مداخله کرده و مسائل بهداشتی آن مورد بررسی قرار گرفته می‌شود.

وی با بیان اینکه امنیت غذایی صرفاً به معنای تأمین و خرید غذا نیست، بیان کرد: امنیت غذایی شاخص‌های مختلفی دارد از جمله این‌که یک منطقه تا چه میزان می‌تواند پاسخگوی نیازهای غذایی منطقه باشد، چه میزان از فراورده‌های غذایی سالم استفاده می‌شود و وضعیت اقتصادی مردم برای دسترسی به غذاها چگونه است.

وی در پاسخ به سوالی مبنی بر مسمومیت منجر به مرگ در اثر مصرف ماکارونی بیان کرد: خود ماکارونی مسمومیت ایجاد نمی‌کند اما شرایط نگهداری غذاها می‌تواند باعث ایجاد میکروب‌ها شود. باسیلوس سرئوس نوعی باکتری است که می‌تواند در برنج و ماکارونی رشد کند و برخی از این گونه‌های باکتری می‌توانند با ترشح سمی باعث مرگ شوند البته درباره این مسمومیت با ماکارونی، نمی‌توان فعلاً قطعی گفت که عامل چه بوده است.

وی افزود: سازمان پزشکی قانونی تیم‌هایی دارد که این موضوع را دارند بررسی می‌کنند. وزارت بهداشت وظیفه دارد توسط سازمان غذا و دارو بر تولید محصولات غذایی نظارت کند. معاونت بهداشت نیز در زمینه عرضه مواد غذایی در رستوران‌ها وظیفه دارد و وظیفه وزارت بهداشت این است که گزارش مربوط به این موارد ذکر شده را به مراجع قضائی ارسال کند. اگر مسمومیت ناشناخته باشد به پزشکی قانونی ارجاع می‌شود. ممکن است در برخی مراسم‌ها و اماکنی مانند خوابگاه‌ها گاه‌ا مسمومیت‌های وسیعی رخ دهد و در این موارد وزارت بهداشت عوامل مختلف را موردبررسی قرار می‌دهد. رئیس افزود: اکنون در جهان کشور‌های با درآمد پایین در بحث امنیت غذایی با مشکل مواجه هستند. کشور ما جز کشور‌های با درآمد متوسط از نظر سازمان جهانی بهداشت است. با گران شدن مواد غذایی اصلی مانند گوشت سفید و قرمز، سرانه مصرف آن کاهش می‌یابد. سرانه مصرف گوشت در جامعه سالم باید ۷۵ گرم در روز باشد که الان برای هر نفر در کشور ما ۳۵ گرم است که تقریباً نیمی از سرانه در نظر گرفته شده است.

معاون وزیر بهداشت اضافه کرد: روزانه باید ۲۵ گرم فیبر مصرف شود در حالی که این میزان در کشور ما اکنون ۱۵ گرم در روز است. نان سیوس‌دار و سبزیجات و میوه‌ها منبع فیبر هستند و افزایش مصرف فیبر از بروز مشکلات گوارشی و سرطان‌ها جلوگیری می‌کند.

وی با اشاره به سرانه مصرف لبنیات در کشور پایین است، گفت: سرانه مصرف لبنیات در کشور یک واحد است در حالی که باید بین دو تا سه واحد در روز باشد و هرگونه افزایش قیمت در شیر و لبنیات باعث بدتر شدن این وضعیت می‌شود.

وی ادامه داد: امنیت غذایی دارای شاخصه‌هایی اعم از اینکه یک منطقه چقدر می‌تواند تأمین کننده مواد غذایی خودش باشد و ذخیره مواد استراتژیک داشته باشد، و از مواد سالم غذایی استفاده می‌کند و همچنین وضعیت اقتصاد و غذای قالب آن منطقه به چه صورت است.

دیابت، شایع‌ترین علت نابینایی در دنیا



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان تمرکز شعار «با دیابت خوب زندگی کنیم» در هفته دیابت را توجه به بیمار سالم دانست و گفت: بیماران دیابتی باید بدانند می‌توانند زندگی سالم و با کیفیتی داشته باشند. به گزارش ایسنا، دکتر سید وحید احمدی طباطبایی با بیان اینکه دیابت به بیماری همه‌گیری نهفته لقب گرفته است، گفت: دیابت، بیماری خاموش است که علامتی ندارد، ولی به تدریج مانند موریانه کار خودش را انجام می‌دهد و عوارض بسیاری دارد؛ به عنوان مثال شایع‌ترین علت نابینایی در دنیا دیابت است و عوارض چشمی، کلیوی، قلبی، سکته‌های مغزی و عوارض عصبی، شایع‌ترین علت قطع پا به دلیل دیابت است.

وی با تأکید بر اهمیت توجه به کنترل وزن، رژیم غذایی مناسب، فعالیت بدنی، مراقبت از پاها، ترک مصرف دخانیات و مصرف داروهای تجویز شده از سوی بیماران دیابتی، خاطرنشان کرد: کنترل وزن بسیار حیاتی است. بیماران دیابتی، به ویژه افرادی که اضافه وزن دارند، باید مطمئن شوند که وزن خود را کاهش دهند. این امر به کنترل بهتر دیابت کمک خواهد کرد.

استادیار گروه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت دانشگاه علوم پزشکی کرمان تصریح کرد: بیماران دیابتی بهتر است تعداد وعده‌های غذایی خود را افزایش و در مقابل مقدار غذای مصرفی در هر وعده را کاهش دهند. این بیماران هرگز نباید یکی از وعده‌های اصلی غذا را حذف کنند، به ویژه بیماریانی که دارو مصرف و یا انسولین تزریق می‌کنند. احمدی طباطبایی با اشاره به لزوم کاهش مصرف میوه‌های شیرین در وعده‌های غذایی بیماران دیابتی، یادآور شد: بهتر است بیماران دیابتی مصرف میوه‌هایی مثل انگور، خرما، توت و یا مصرف خشکبار شیرین مثل توت خشک را محدود اما از میوه‌های غیرشیرین و سبزی‌ها در وعده غذایی به مقدار زیاد استفاده کنند.

وی مصرف حبوبات در برنامه غذایی بیماران دیابتی را مفید دانست و گفت: بهترین نان برای بیماران دیابتی نان سبوس‌دار مانند نان سنگک سبوس‌دار است و بیماران دیابتی نباید قند، شکر، آب‌نبات، شکلات، شیرینی، گز و امثال ناشاسته‌ای مانند نان، برنج، سیب زمینی و ماکارونی به میزانی که باعث افزایش وزن نشود، می‌تواند مصرف شود البته به صورت محدود.

به گفته عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی کرمان، بهتر است مصرف چربی‌ها در بیماران دیابتی کاهش یابد و این بیماران از سرخ کردن غذا خودداری کنند، غذاهایشان بیشتر آب‌پز و کباب‌پز باشد، از گوشت‌های کم‌چرب و نیز از شیر و ماست کم‌چرب استفاده کنند. وی تأثیر ورزش برای بیماران دیابتی را بسیار مهم ارزیابی و عنوان کرد: بیماران دیابتی باید ورزش کنند اما اگر قادر به انجام ورزش‌های سنگین نیستند، باید پیاده‌روی روزانه را آغاز کنند و به تدریج زمان آن را افزایش دهند. اما اگر بیماران دیابتی در حین ورزش یا پیاده‌روی احساس درد قفسه سینه و نفس تنگی دارند، باید با پزشک خود مشورت کنند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، احمدی طباطبایی با تأکید بر اهمیت بررسی دقیق سلامت پا در بیماران دیابتی، گفت: پاها باید به دقت بررسی شوند زیرا بیماران دیابتی در معرض عوارض زخم پای دیابتی قرار دارند. بنابراین توصیه می‌شود پاها هر روز شسته شده و از نظر قرمزی، تورم و تغییر رنگ بررسی شوند.

وی ادامه داد: بیماران دیابتی برای اینکه کف پایشان را ببینند بهتر است از آینه استفاده کنند. هر روز پایشان را با آب ولرم و صابون بشویند و بین انگشت‌های پا را با حوله نرم خشک کنند. به دیابتی‌ها توصیه می‌شود از کفش‌های راحتی پاشنه کوتاه و پنجه پهن و در خانه هم از دمپایی و یا کفش های راحتی استفاده کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی در پایان از ترک دخانیات به عنوان یکی از اصول مهم در مراقبت بهتر از دیابتی‌ها یاد کرد و گفت: یکی از باورهای غلط این است که دیابتی‌ها اگر تریاک استفاده کنند قندشان را می‌سوزانند، این باور غلط است و هیچ اتفاقی برای کنترل قند خون نمی‌افتد بلکه عوارض بیماری را بیشتر می‌کند.

خور دنی‌های مفید برای

مبتلایان به کم‌کاری تیروئید

به گزارش ایسنا، مانند بسیاری از بیماری‌ها، برخی از عوامل خطر کم‌کاری تیروئید از جمله سابقه خانوادگی و عوامل محیطی، خارج از کنترل شما هستند. اما انتخاب‌های غذایی نقش مهمی در مدیریت درست این بیماری دارد.

شما باید در صورت ابتلا به این بیماری تعادل را در مصرف برخی از مواد غذایی رعایت کنید .

غذاهای حاوی سویا مدت‌هاست که نگرانی در مورد اثرات منفی احتمالی برخی ترکیبات موجود در سویا به نام «ایزوفلاون‌ها» روی غده تیروئید وجود دارد.

مهم‌ترین عوامل خطر بیماری‌های قلبی را بشناسید



یک فوق تخصص اینترنشنال کاردیولوژیست، به شایع‌ترین عوامل بروز بیماری‌های قلبی و عروقی اشاره کرد و توضیحاتی داد.

هاشم سزاروار سیدی دبیر علمی نخستین کنگره بین‌المللی کاردیولوژی ایران، به بررسی بیماری‌های قلب و عروق و عوامل ایجاد این بیماری‌ها پرداخت و گفت: بیماری‌های قلبی و عروقی از جمله مشکلات عمده بهداشت عمومی در جهان هستند و هر ساله تعداد زیادی از افراد را درگیر می‌کنند.

وی با اشاره به اینکه عوامل مختلفی در بروز بیماری‌های قلبی و عروقی مؤثرند، به چند عامل اصلی اشاره کرد.

سزاروار سیدی، در ابتدا به فاکتورهای ژنتیکی اشاره کرد و گفت: تاریخچه خانوادگی یکی از مهم‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی و عروقی است. افرادی که والدین یا بستگان درجه یک آنها سابقه بیماری قلبی دارند، بیشتر در معرض ابتلاء به این بیماری‌ها قرار دارند.

این متخصص قلب و عروق و فوق تخصص اینترنشنال کاردیولوژیست، به فشارخون بالا به عنوان عامل دوم اشاره کرد و افزود: فشارخون بالا یکی از اصلی‌ترین عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی است. این وضعیت می‌تواند به مرور زمان به دیواره‌های عروق آسیب رسانده و منجر به مشکلاتی نظیر سکته‌های قلبی یا مغزی شود.

این پروتئین باعث افزایش پارکینسون می‌شود



محققان نوعی از پروتئین کلیدی را در بدن یافته‌اند که ممکن است گسترش بیماری پارکینسون در سلول‌های مغزی را تسریع بخشد.

محققان توضیح دادند که این پروتئین می‌تواند برای ایجاد درمان‌های مؤثر برای بیماری پارکینسون که نزدیک به ۱۰ میلیون نفر در سراسر جهان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، هدف قرار گیرد.

بیماری پارکینسون با تجمع پروتئینی به نام آلفا سینوکلین در سلول‌های مغزی پیشرفت می‌کند و در نهایت باعث مرگ سلولی می‌شود. در مطالعه جدید، محققان چگونگی انتشار این پروتئین مضر آلفا سینوکلین در طول مغز را بررسی کردند و مشاهده کردند در طول زمان به مناطق بیشتری آسیب می‌رساند. از آنجایی که آلفا سینوکلین برای انتشار نیاز به عبور از غشای سلولی دارد، تیم تحقیق، زن TMEM1۶F، یک تنظیم‌کننده پروتئین

غذاهای چرب

مشخص شده است که چربی‌ها توانایی بدن برای جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید را افزایش دهد. همچنین برخی تحقیقات نشان می‌دهد که خوردن سویا ممکن است با توانایی بدن در جذب داروهای تیروئید تداخل داشته باشد.

سبزیجات چلیپایی شاید شنیده باشید که در صورت کم‌کاری تیروئید باید از سبزیجات چلیپایی مانند کلم بروکلی پرهیز کنید. تحقیقات نشان داده که این سبزیجات ممکن است با تولید هورمون تیروئید به خصوص در افرادی که دچار کمبود ماده معدنی ید هستند، تداخل داشته باشند.

به گزارش دوپچه وله، غذاهای فرآوری شده معمولاً سدیم زیادی دارند و افراد مبتلا



گرم فیبر به ازای هر ۱۰۰۰ کالری در رژیم غذایی مصرف کنند. مصرف بیش از حد فیبر همچنین می‌تواند در جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید اختلال ایجاد کند.

قهوه

مطالعات نشان داده که کافئین نیز مانع جذب داروهای جایگزین هورمون تیروئید

می‌شود. سعی کنید این داروها را حتماً با آب

مصرف کنید. همچنین حداقل ۳۰ دقیقه پس

از مصرف دارو از مصرف کافئین اجتناب کنید.

به کم‌کاری تیروئید باید از مصرف سدیم خودداری کنند. داشتن تیروئید کم‌کار خطر ابتلا به فشار خون بالا را در فرد بیمار افزایش می‌دهد و سدیم بیش از حد این خطر را بیشتر می‌کند. طبق گفته انجمن قلب آمریکا، افرادی که در معرض خطر فشار خون بالا هستند، باید مصرف سدیم خود را به ۱۵۰۰ میلی‌گرم در روز محدود کنند.

فیبر بیش از حد

دریافت فیبر کافی برای شما مفید است، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند درمان کم‌کاری تیروئید شما را پیچیده کند. بنا به توصیه متخصصان، بزرگسالان باید ۱۴

بلایی که نگه داشتن عطسه سر بدن می‌آورد؟

خطرات نگه داشتن عطسه



آسیب به دیافراگم



شکستن دنده‌ها



عفونت گوش میانی



پرده گوش پرده گوش



آسیب گلو



آسیب به رگ‌های خونی



آنوریسم

چند راه برای جلوگیری از عطسه

۱ غلغلک دادن سقف دهان با زبان به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه

۲ از محرک‌های موجود در هوا دوری کنید

۳ اجتناب از نگاه مستقیم به نور

۴ اجتناب از پرخوری

۵ درمان آلرژی



ISNA

ایران‌آنلاین

کاهش نرخ واکسیناسیون عامل افزایش سرخک در سراسر جهان



«واکسن سرخک بیش از هر واکسن دیگری در ۵۰ سال گذشته جان انسان‌ها را نجات داده است. برای نجات جان افراد بیشتر و جلوگیری از آسیب رساندن به آسیب پذیرترین افراد در برابر این ویروس کشنده، ما باید در ایمن سازی برای هر فرد صرف نظر از اینکه در کجا زندگی می‌کند سرمایه گذاری کنیم.» اما وضعیت چقدر وخیم است؟

به گفته سازمان جهانی بهداشت و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، بیش از ۲۲ میلیون کودک در سال ۲۰۲۳ حتی اولین دوز واکسن سرخک را دریافت نکردند. در سراسر جهان، تقریباً ۸۳ درصد از کودکان دوز اول واکسن را در سال گذشته دریافت کردند، در حالی که تنها ۷۴ درصد دوز دوم را دریافت کردند.

متأسفانه، مقامات بهداشتی حداقل ۹۵ درصد پوشش واکسیناسیون را برای جلوگیری از شیوع بیماری توصیه می‌کنند. به گفته مقامات، یک فرد مبتلا می‌تواند این بیماری بسیار مسری را به ۹۰ درصد از افراد نزدیک خود منتقل کند. مقامات خاطرنشان کردند که به دلیل شکاف‌های جهانی در پوشش واکسیناسیون، ۵۷ کشور در سال ۲۰۲۳ شیوع سرخک را تجربه کردند که نشان دهنده افزایش تقریباً ۶۰ درصدی نسبت به ۳۶ کشور در سال ۲۰۲۲ است. به گفته سازمان جهانی بهداشت، تقریباً نیمی از همه شیوع‌ها در منطقه آفریقا رخ داده

مقامات بهداشتی گزارش دادند که کاهش پوشش واکسن باعث افزایش ۲۰ درصدی موارد سرخک در سراسر جهان شده است و ۱۰۳ میلیون نفر در سال ۲۰۲۳ به این بیماری قابل پیشگیری مبتلا شده‌اند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، سازمان جهانی بهداشت و مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده در بیانیه‌ای مشترک اعلام کردند: «پوشش ناکافی ایمن‌سازی و واکسیناسیون در سطح جهان باعث افزایش موارد این بیماری رایج در دوران کودکی شده است.»

دکتر «مندی کوهن»، مدیر مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده، در بیانیه‌ای گفت: «تعداد عفونت‌های سرخک در سراسر جهان در حال افزایش است و زندگی و سلامتی را به خطر می‌اندازد. واکسن سرخک بهترین محافظت ما در برابر ویروس است و ما باید به سرمایه گذاری در تلاش برای افزایش دسترسی ادامه دهیم.»

دکتر «تدروس آدهانوم گبریسوس»، مدیر کل سازمان جهانی بهداشت، در بیانیه‌ای گفت:



خواب مناسب در طول عمر سالمندان موثر است

دلبری در ادامه و در مصاحبه با رادیو گفت و گو مطرح کرد: تنها نگرانی ما برای سالمندی آینده تنهایی و انزوا است به خصوص برای دهه شصتی هایی که ازدواج نکرده و یا فرزند ندارند. تنهایی در آینده بسیار آزار دهنده خواهد بود.

وی گفت: برای فعالان حوزه سلامت همواره دغدغه در مورد سالمندی وجود داشته است در دولت چهاردهم توجه به سالمندان از اولویت‌های کشور به حساب می‌آید و شاهد نگاه ویژه به این حوزه هستیم. جای امیدواری برای سالمندان و خانواده‌ها وجود دارد.

دلبری با اشاره به اینکه خواب مناسب از عوامل مهم و کلیدی در دوران سالمندی است گفت: خواب مناسب نه تنها به پیشگیری از بیماری‌ها کمک می‌کند بلکه پایه مناسبی برای زندگی فعال و شاد است. خواب خوب می‌تواند باعث حفظ سلامتی و پیشگیری از بیماری‌ها شود. خواب کافی باعث سلامت سیستم قلب و عروق ما می‌شود. سیستم ایمنی با خواب خوب تقویت می‌شود و خواب مناسب از ابتلاء به عفونت‌ها جلوگیری می‌کند.

وی گفت: خواب عمیق سموم مغزی را دفع کرده و باعث کاهش آلزایمر و بهبود تمرکز و یادگیری می‌شود. سلامت روان در گرو خواب خوب و کاهش استرس است. خواب خوب باعث کاهش سقوط، افزایش انرژی و تعامل اجتماعی در سالمندی می‌شود و در طول عمر سالمندان مؤثر خواهد بود.

رئیس انجمن علمی سالمندی ایران گفت: خواب عمیق سموم مغزی را دفع کرده، باعث کاهش آلزایمر و بهبود تمرکز و یادگیری شده و در طول عمر سالمندان موثر خواهد بود. به گزارش خبرنگار مهر، احمد دلبری متخصص طب سالمندی و رئیس انجمن علمی سالمندی ایران پیرامون موضوع سالمندی گفت: نشاط در طول عمر در دوران کودکی به حداکثر می‌رسد با میان‌سالی کاهش پیدا می‌کند و در سالمندی میزان شادی و نشاط افزایش می‌یابد.

وی با بیان اینکه اگر از قبل آمادگی لازم را داشته باشیم دوران سالمندی خوبی خواهیم داشت افزود: سالمندی مانند سفر به یک کشور ناشناخته است اگر از قبل برای آن آمادگی کسب کنیم می‌توانیم دوره خوبی را تصور کنیم. مهمترین مسئله در دوران سالمندی نگرش ما نسبت به این دوره است. اینکه دوره سالمندی را پر از بیماری و ناتوانی ببینیم و یا این دوره را با اوقات فراغت تصور کنیم. دلبری با اشاره به اینکه وقتی ما بدانیم فرصت محدودی داریم از این فرصت محدود بیشتر استفاده می‌کنیم تصریح کرد: کسانی که در شهر زیارتی مانند مشهد زندگی می‌کنند معمولاً کمتر از بقیه از فرصت زیارت استفاده می‌کنند اما کسی که یک هفته مسافر مشهد است حداکثر استفاده را از فرصت‌ها می‌برد.

رئیس انجمن علمی سالمندی ایران اظهار کرد: دغدغه سالمندان در این دوره کم شده و آزادی‌های آنها بیشتر می‌شود. ما فرصت خیلی از کارها را در دوران میان‌سالی و جوانی نداریم و دوره یازنشدگی و سالمندی می‌تواند دوره این فرصت‌ها باشد و هر آنچه در گذشته آرزوی آن را داشته و امکان آن را نداشتیم می‌توانیم در سالمندی انجام دهیم.

سالانه ۱۶۰ هزار مرگ قلبی در ایران رخ می‌دهد

روز به روز تعداد این بیماران زیاد شود. وی افزود: برنامه ما توسط انجمن نارسایی قلب اروپا و جهان، با کنگره ما همراه شده‌اند. همچنین، تعداد زیادی سخنران داخلی و خارجی داریم که در رابطه با عارضه نارسایی قلب، صحبت خواهند کرد.

وی افزود: نارسایی قلبی وقتی به مرحله پیشرفت بیماری برسد، نیازمند تجهیزات و دستگاه‌هایی است که در داخل کشور هم این امکانات وجود دارد.

نقاش زاده به سابقه ۲۰ ساله پیوند قلب در ایران اشاره کرد و ادامه داد: تعداد مراکزی که در کشور پیوند قلب انجام می‌دهند، رو به افزایش است.

وی افزود: واحدهای فراهم آوری اعضا، برای ترویج فرهنگ اهدای قلب بیماران مرگ مغزی تلاش می‌کنند، اما، همچنان تعداد متقاضیان پیوند قلب خیلی بیشتر از دهنده قلب است.

در ادامه، وحید اسلامی متخصص قلب و عروق و دبیر اجرایی کنگره گفت: ۴۰ درصد مرگ و میرها در ایران ناشی از بیماری‌های قلب و عروق است و از همین رو، نیاز است که چنین کنگره‌ها و همایش‌هایی را به صورت تخصصی برگزار کنیم. وی افزود: در کنگره بین‌المللی نارسایی قلب ایران، به دنبال ارتقای سطح علمی همکاران هستیم تا نتایج آن برای بیماران رقم بخورد.

اسلامی ادامه داد: در ایران سالی ۱۶۰ هزار مرگ ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی داریم و از هر ۵ فوتی، یک مورد ناشی از سکنه قلبی است.

به گزارش خبرنگار مهر، نشست خبری «هشتمین کنگره بین‌المللی نارسایی قلب ایران»، صبح سه شنبه ۲۹ آبان ۱۴۰۳ در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار شد.

در ابتدا، بابک شریف کاشانی معاون امور بین‌الملل دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و رئیس هشتمین کنگره بین‌المللی نارسایی قلب ایران، گفت: نارسایی قلب یک بیماری است که علاوه بر بار درمانی، با مشکلات دیگری نیز همراه است.

وی افزود: این کنگره در روزهای ۷ الی ۹ آذر ۱۴۰۳ به همت گروه قلب دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و سایر همکاران از سراسر کشور برگزار می‌شود.

شریف کاشانی ادامه داد: هدف اول کنگره، این است که ثابت کنیم همکاران متخصص قلب در ایران، از توانمندی بالایی برخوردارند.

رئیس کنگره بین‌المللی نارسایی قلب ایران گفت: خوشبختانه داروهایی داریم که جلوی سیر پیشرفت بیماری را می‌گیرند و در داخل کشور نیز شاهد تولید این قبیل داروها هستیم.

وی افزود: کیفیت داروی ایرانی هم‌تراز داروهای خارجی است و نیازی نیست که سراغ داروهای خارجی برویم.

در ادامه این نشست خبری، فرح نقاش زاده فلوشیپ نارسایی قلب و پیوند و دبیر علمی کنگره نیز گفت: نارسایی قلب با شیوع بالایی در دنیا همراه است و پیش‌بینی می‌شود این عارضه افزایش پیدا کند و

تب‌دنگی خطرناک شد—واکنش وزارت بهداشت



برگزاری اولین کارگاه آموزشی کشوری مدیریت واپایش آندس مهاجم و بیماری‌های قابل انتقال با آن با حضور ۳۰ دانشگاه علوم پزشکی خبر داد و گفت: برخی اقدامات برای جلوگیری از انتشار پشه آندس مستقیماً توسط دانشگاه‌های علوم پزشکی انجام می‌شود و در این کارگاه ۳۰ دانشگاه علوم پزشکی اعم از مدیران آموزش و ارتقای سلامت، مدیران سلامت محیط و کار و مدیران مبارزه با بیماری‌های دانشگاه‌های علوم پزشکی فاز یک مبارزه با پشه آندس حضور دارند که امیدواریم برگزاری این کارگاه باعث تقویت اقدامات محیطی در شهرهای درگیر با این پشه شده و از انتشار این پشه‌ها به شهرهای مجاور جلوگیری شود.

وی، همچنین هدف از برگزاری این کارگاه را هماهنگ‌سازی برنامه‌ها برای آمادگی در برابر سناریوهای احتمالی عنوان کرد و افزود: در این کارگاه مدل‌های ارتباطی و مشارکت اجتماعی مناسب در همراه کردن جامعه با سازمان‌ها در مورد روش‌های جدید بهسازی محیط و نظام‌های مراقبت انسانی و حشره‌شناسی بحث و تبادل نظر می‌شود.

رضایی از مشاهده پشه آندس در چند شهر خبر داد و ادامه داد: پشه آندس در برخی از شهرهای سواحل جنوبی و شمالی از جمله گیلان، مازندران، چابهار، کیش، قشم، بندر هرمز، بندرعباس، بوشهر و بندرلنگه مشاهده شده اما لزوماً در همه این شهرها بیماری وارد

شیوع تب‌دنگی در برخی از مناطق جنوب شرقی کشور، زنگ خطر را برای دست اندرکاران نظام سلامت به صدا درآورده است. به گزارش خبرنگار مهر، ماجرای پشه آندس و بیماری تب‌دنگی، از بهار و تابستان امسال، دوباره بر سر زبان‌ها افتاد و مدیران وقت وزارت بهداشت، در آن مقطع هشدار داده بودند که احتمال شیوع تب‌دنگی همزمان با شروع بارش‌ها وجود دارد.

حالا خبر می‌رسد که تب‌دنگی در مناطقی از جنوب شرقی کشور، رو به افزایش است و این احتمال وجود دارد که به سراسر کشور نفوذ کند.

علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت، در واکنش به شیوع تب‌دنگی، گفت: یکی از بیماری‌های نادر و پرخطر تب‌دنگی است که شبیه آن تب مالاریا بود و برای مردم آشنا است. تب‌دنگی توسط یک پشه منتقل می‌شود و این پشه با پشه مالاریا متفاوت است.

وی افزود: پشه‌دنگی در داخل خانه نیز می‌آید و نیش می‌زند، در برابر سموم بسیار مقاوم است. تخم این پشه ۴۰۰ روز در جای خشک زنده می‌ماند و به محض بارندگی تبدیل به پشه می‌شود، تخم در درون خود ویروس دارد و به راحتی منتقل می‌کند.

در همین حال، فرشید رضایی سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، از

نشده و فقط در چابهار و بندرلنگه به صورت مختصر بیماری شناسایی شده است.

سرپرست دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت اضافه کرد: از آنجایی که مبارزه با این پشه و جلوگیری از ورود بیماری‌های قابل انتقال با آن نیاز به همکاری درون و برون بخشی دارد، دستورالعملی از پدافند غیرعامل کشور به تمامی سازمان‌های مرتبط ابلاغ شد تا همکاری‌های لازم را با حوزه سلامت داشته باشند و وظایفی نیز بر عهده آنها گذاشته شده که اجرای درست این وظایف باعث جلوگیری از انتشار و تکثیر این پشه خواهد شد.

رضایی افزود: کشور ما به دلیل اقدامات بهداشتی مؤثری که در سال‌های اخیر داشته است از جمله آخرین کشورهایی است که پشه وارد آن شده و در ۳۰ سال گذشته پشه به اغلب مناطق استوایی و نیمه استوایی و کشورهای همسایه ایران از جمله ترکیه، گرجستان، امارات و پاکستان وارد شده است.

این در حالی است که سلمان اسحاقی سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، نسبت به وضعیت خطرناک تب‌دنگی در چابهار هشدار داده و عنوان داشته است که تب‌دنگی در چابهار به سرعت در حال گسترش است و تاکنون ۴۰۰ نفر به این بیماری مبتلا شده‌اند و امکان شیوع آن در سایر مناطق کشور وجود دارد.

وی افزود: کنترل و مقابله با تب‌دنگی به تنهایی از عهده وزارت بهداشت خارج است و نیاز به همکاری بین‌بخشی داریم و ضروری است شورای عالی سلامت به عنوان متولی پیشگیری از این بحران اتخاذ تدابیر مناسب را در دستور کار قرار داده و برای کنترل این معضل چاره‌اندیشی کند.

اسحاقی از وزرای نیرو، راه و شهرسازی و کشور خواستار ورود جدی به این موضوع شد و ادامه داد: فاضلاب و آب‌های راکد و آلوده یکی از عوامل مؤثر در شیوع تب‌دنگی در چابهار است و با توجه به اینکه روزانه بیش از ۶ پرواز به صورت مستقیم به چابهار داریم چنانچه برای این موضوع چاره‌اندیشی نشود شاهد شیوع تب‌دنگی در سایر مناطق کشور خواهیم بود.

چرا ایرانی‌ها به جراحی زیبایی روی آورده‌اند؟



دنبال این تغییرات هستند؟

عطا حیدری، دبیر علمی کنگره تخصصی پیشرفت‌های نوین در جراحی پلاستیک و زیبایی، در گفتگو با خبرنگار سلامت خبرگزاری فارس، به تحلیل این پدیده پرداخت و گفت: «زیبایی یک خواسته طبیعی است که در همه انسان‌ها وجود دارد، اما در جامعه ما این اشتیاق به شکل افراطی بروز پیدا کرده است. افراد زیادی با وجود آنکه هیچ مشکل خاصی در چهره خود ندارند، به دنبال تغییرات زیبایی می‌روند و این مسأله به شدت به فرهنگ جامعه و تبلیغات مرتبط است.»

حیدری با اشاره به تأثیر تبلیغات سلبریتی‌ها در افزایش تمایل به جراحی‌های زیبایی، افزود: «امروزه نوجوانان و جوانان، تحت تأثیر شبکه‌های اجتماعی و تصاویر سلبریتی‌ها، به دنبال چهره‌های ایده‌آل و جذاب می‌روند. وقتی می‌بینند که چهره سلبریتی‌ها به طور مداوم در رسانه‌ها و صفحات اجتماعی درخشیده و در سینما و تلویزیون می‌درخشند، به طور ناخودآگاه تمایل پیدا می‌کنند که چهره خود را مشابه این افراد کنند.»

وی همچنین به این نکته اشاره کرد که جراحی زیبایی در ایران از لحاظ هزینه بسیار مقرون به صرفه‌تر از کشورهای دیگر است و این یکی دیگر از عواملی است که باعث افزایش تمایل به انجام جراحی‌های زیبایی در کشور

شده است. «همین مسأله باعث شده که ایران به مقصدی برای گردشگری پزشکی تبدیل شود و افراد از کشورهای دیگر برای انجام عمل‌های زیبایی به اینجا بیایند.»

حیدری، اما، یکی از اصلی‌ترین دلایل افزایش عمل‌های جراحی زیبایی در کشور را مسأله فرهنگی و نحوه تربیت جوانان دانست: «ما در فرهنگ خود به جوانان و نوجوانان آموزش نداده‌ایم که چهره خود را همان‌طور که هست، دوست داشته باشند. در بسیاری از مواقع، افراد اقدام به جراحی زیبایی می‌کنند در حالی که چهره آن‌ها مشکلی ندارد و این امر بیشتر ناشی از یک اختلال روانی به نام «زشت‌انگاری» است.»

حیدری همچنین به پیشرفت‌های جدید در عرصه جراحی پلاستیک و زیبایی اشاره کرد و افزود: «در سال‌های اخیر، به دلیل پیشرفت‌های چشمگیر در تکنولوژی جراحی و کاهش خطرات و دوران نقاهت، تعداد افرادی که به انجام این نوع جراحی‌ها تمایل پیدا کرده‌اند، بیشتر شده است. روش‌های جدید جراحی، درد و عوارض کمتری دارند و همین موضوع افراد را تشویق می‌کند تا به سراغ این جراحی‌ها بروند.»

دبیر علمی کنگره تخصصی پیشرفت‌های نوین در جراحی پلاستیک و زیبایی، همچنین به برگزاری این کنگره اشاره کرد و گفت: «هدف از برگزاری

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فارس، در سال‌های اخیر، جراحی‌های زیبایی در ایران تبدیل به یک جریان پرطرفدار شده است. از اصلاح بینی تا دیگر تغییرات ظاهری، این جراحی‌ها در میان بسیاری از افراد به‌ویژه جوانان، به یکی از روش‌های پررنگ برای رسیدن به استانداردهای زیبایی تبدیل شده است. اما این روند چه دلایلی دارد؟ چرا افراد به‌ویژه نوجوانان و جوانان به

زیبایی

شناسایی ویتامین‌های کلیدی برای سلامت مو

عادات غذایی و کمبود ویتامین‌ها می‌توانند تأثیر بسزایی بر سلامت موها داشته باشند. تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی نه تنها می‌تواند منجر به ریزش مو شود، بلکه به نازک شدن و کاهش کیفیت مویز منجر می‌گردد.

ارتباط مستقیم بین ریزش مو و کمبود مواد مغذی: شناسایی ویتامین‌های کلیدی برای سلامت مو

به گزارش سلامت نیوز به گفته الهه جعفرزاده، متخصص تغذیه، ویتامین‌ها و مواد مغذی نقش حیاتی در چرخه رشد مو دارند و از فولیکول‌های مو برای رشد و عملکرد سالم حمایت می‌کنند. زمانی که سطح این ویتامین‌ها در بدن کاهش می‌یابد، فولیکول‌های مو با مشکلاتی در تولید موهای سالم مواجه می‌شوند. در این راستا، کمبود مواد مغذی می‌تواند به ریزش مو و نازک شدن آن، ارتباط

شدن آن‌ها منجر شود. ویتامین‌ها و مواد مغذی مؤثر بر ریزش مو:

۱. ویتامین D: کمبود ویتامین D می‌تواند به خشکی و شکنندگی موها، نازک شدن تارهای مو و حتی سفیدی زودرس منجر شود.

۲. ویتامین A: این ویتامین از نازک شدن مو و افزایش ریزش روزانه جلوگیری می‌کند. کمبود آن می‌تواند دوره رشد مجدد مو پس از ریزش را طولانی کند.

۳. ویتامین B۶: نقش مهمی در واکنش‌های بیوشیمیایی بدن دارد و کمبود آن می‌تواند به نازک شدن موها بیانجامد.

آهن: یکی از عوامل اصلی در افزایش ریزش مو و کاهش رشد آن به شمار می‌رود. اما ۳: این اسیدهای چرب برای سلامت پوست سر و موها ضروری هستند و کمبود آن‌ها می‌تواند به خشکی و شکنندگی مو منجر شود.

مطالعات نشان می‌دهند که بین کمبود ویتامین و مشکلات مو، به ویژه ریزش و نازک شدن آن، ارتباط مستقیمی وجود دارد. برای مثال، افراد با موهای نازک و آلوپسی معمولاً سطح ویتامین

D و B۱۲ پایین‌تری دارند. تحقیقات نشان داده‌اند که جبران کمبود ویتامین‌ها می‌تواند به بهبود تراکم مو و کاهش ریزش آن کمک کند.

کمبودهای شایع در زنان و مردان: کمبودهای ویتامینی در مردان و زنان متفاوت است. مردان بیشتر با کمبود ویتامین B۱۲، D، و اسید فولیک، منیزیم، کلسیم، آهن

و ید مواجه‌اند، در حالی که زنان بیشتر دچار کمبود ویتامین B۱۲، ید، آهن، ویتامین D و کلسیم هستند.

به‌منظور جلوگیری از ریزش مو و حفظ سلامت موها، توجه به تغذیه و تأمین مواد مغذی ضروری اهمیت زیادی دارد. افراد باید به تنوع غذایی خود توجه کرده و در صورت نیاز از مکمل‌ها استفاده کنند.

اسید فولیک: برای تقسیم و رشد سلولی حیاتی است. کمبود آن باعث کاهش تولید



درآمد.	مواد لازم:
اسکراب را به آرامی روی صورت خود ماساژ دهید و روی نواحی دارای لکه های زیر تمرکز کنید.	۱ قاشق چایخوری هل آسیاب شده ۱ فنان گلاب طرز تهیه:
با آب گرم بشویید و خشک کنید.	
از یک مرطوب کننده ملایم برای آبرسانی به پوست استفاده کنید.	هل را به مدت ۳۰ دقیقه در گلاب دم کنید.
۲. ماسک آبرسانی هل و عسل	مخلوط را صاف کرده و در ظرف تمیزی نگه دارید
مواد لازم:	توئر را با استفاده از یک توپ پنبه ای به صورت خود بمالید.
۱ قاشق غذاخوری پودر هل	۶ ماسک تسکین دهنده هل، بلغور جو و ماست
۲ قاشق غذاخوری عسل	مواد لازم:
طرز تهیه:	

تمام مواد را در یک کاسه مخلوط کنید. مخلوط را به آرامی روی صورت خود ماساژ دهید. به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه صبر کنید. آن را با آب ولرم بشویید. ۳. ماسک صورت هل، زردچوبه و لیمو مواد لازم:

۱ قاشق غذاخوری پودر هل
۱ قاشق غذاخوری پودر زردچوبه
چند قطره آب لیمو
طرز تهیه:

تمام مواد را در یک کاسه مخلوط کنید. مخلوط را به آرامی روی صورت خود بمالید. به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه صبر کنید. آن را با آب جاری بشویید.

۴. اسکراب لب هل مواد لازم:

۱ قاشق چایخوری هل آسیاب شده
۱ قاشق چایخوری شکر
۱ قاشق چایخوری عسل
طرز تهیه:

مواد را با هم مخلوط کنید تا به شکل خمیر در آید.

اسکراب را به آرامی روی لب های خود ماساژ دهید. با آب گرم بشویید و از بالم لب استفاده کنید. ۵. تونر صورت هل و رز

راز استفاده از هل برای درخشان

شدن پوست

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت

شانتز،استفاده از هل برای پوست فواید زیادی دارد.

هل ادویه ای با طبع گرم است که نسل ها در طب سنتی و آشپزی مورد استفاده قرار میگیرد. این ادویه همه کاره سرشار از آنتی اکسیدان ها و روغن های ضروری است. می تواند به مبارزه با رادیکال های آزاد، کاهش التهاب و جلوگیری از پیری زودرس کمک کند.

هل چیست؟

هل، ادویه بومی هند است. به خاطر طعم و عطر متمایزش شناخته شده است. غلاف هل کپسول های کوچک، سبز یا قهوه ای حاوی دانه های ریز و سیاه رنگ است. این دانه ها بخشی از گیاه هستند که معمولاً به عنوان

ادویه استفاده می شود. هل اغلب در غذاهای هندی، خاورمیانه و اسکاندیناوی برای افزودن عمق و طعم به غذاها استفاده می شود. هل همچنین یک عنصر رایج در چای ماسالا، کاری و دسرها است. به گزارش Agricultural and Biological Sciences

این ادویه نه تنها به عنوان یک ماده طعم دهنده، بلکه به طور سنتی به عنوان یک درمان عامیانه برای درمان عفونت های دندان و لثه، ریه ها و سل و بیماری های گوارشی و کلیوی استفاده می شود.

فواید هل برای سلامت پوست

در اینجا برخی از مزایای بالقوه ایلیچی یا هل برای پوست را توضیح داده ایم:

۱. هل سرشار از آنتی اکسیدان است

همانطور که در مطالعه ای که در مجله

Molecules منتشر شده است، خواص آنتی

اکسیدانی هل ناشی از ترکیب شیمیایی منحص

به فرد آن است. این ادویه حاوی ترکیبات

مختلفی از جمله فلاونوئیدها، اسیدهای فنولیک

و اسانس ها است که همگی دارای خواص آنتی

اکسیدانی قوی هستند. این ترکیبات به خنثی

کردن رادیکال های آزاد مضر کمک می کنند که

می توانند به سلول های پوست آسیب برسانند و

به پیری زودرس منجر شوند. هل با محافظت

از پوست شما در برابر آسیب رادیکال های آزاد

می تواند به حفظ جوانی و سلامت پوست کمک

کند. بنابراین، اگر به دنبال راه حلی آسان برای

کاهش پیری زودرس هستید، گنجاندن هل در

برنامه زیبایی شما می تواند مفید باشد.

۲. هل التهاب را کاهش می دهد

همانطور که در مطالعه ای که در مجله

Anaerobe منتشر شده است، هل دارای

خواص ضد التهابی غنی است که بیشتر به

دلیل غلظت بالای آنتی اکسیدان آن است.

التهاب در بسیاری از بیماری های پوستی از جمله

آکنه، اگزما و روزاسه شایع است. هل با خنثی

کردن رادیکال های آزاد و کاهش تشکیل واسطه

های التهابی، تحریک پوست را کاهش می دهد.

این به نوبه خود می تواند قرمزی، التهاب و

ناراحتی عمومی پوست را کاهش دهد.

اگر می خواهید التهاب را به طور طبیعی

کاهش دهید، گنجاندن هل در روتین مراقبت از

سم‌زدایی طبیعی بدن با ۵ خوراکی

ساده و مؤثر



آیا می‌دانید که بدن شما به‌طور طبیعی قادر است سموم را دفع کند؟ اما برای تقویت این فرآیند و تسریع سم‌زدایی، مصرف برخی مواد غذایی می‌تواند کمک شایانی به سلامت شما کند. در این مقاله به ۵ ماده غذایی قدرتمند می‌پردازیم که به پاکسازی بدن و بهبود سلامت شما کمک می‌کنند.

سم‌زدایی طبیعی بدن با ۵ خوراکی ساده و مؤثر

به گزارش سلامت نیوز، بدن انسان به‌طور طبیعی از طریق کبد و کلیه‌ها سموم را از بین می‌برد، اما گاهی اوقات این فرآیند نیاز به تقویت دارد. رژیم‌های غذایی سم‌زدایی، که به آنها «دیتاکس» گفته می‌شود، به‌طور موقت و با استفاده از مواد غذایی خاص به بدن کمک می‌کنند تا مواد مضر را سریع‌تر از بدن خارج کند. این سموم می‌توانند شامل آلاینده‌ها، فلزات سنگین و غذاهای فرآوری‌شده‌ای باشند که به مرور زمان سلامت بدن را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اگرچه رژیم‌های سم‌زدایی ممکن است جذاب به نظر برسند، مصرف برخی از مواد غذایی می‌تواند به‌طور طبیعی فرآیند پاکسازی بدن را تسریع کند. در ادامه با ۵ ماده غذایی آشنا می‌شوید که به تقویت سیستم سم‌زدایی بدن کمک می‌کنند:

مرکبات

مرکباتی مانند پرتقال، لیمو، گریپ‌فروت و لیمو ترش سرشار از ویتامین C هستند. این ویتامین یکی از ریزمغذی‌های حیاتی است که به تقویت فرآیندهای سم‌زدایی بدن کمک می‌کند. ویتامین C به تولید گلووتاتیون، یک آنتی‌اکسیدان ضروری برای کبد، کمک می‌کند که در دفع سموم از بدن نقش اساسی دارد. همچنین، آب فراوان موجود در مرکبات به هیدراته نگه‌داشتن بدن و دفع مواد زائد از طریق ادرار کمک می‌کند.

زردچوبه

زردچوبه با ترکیب فعال خود به نام «کورومین»، خواص ضد التهابی و آنتی‌اکسیدانی قوی دارد. این ترکیب به کبد کمک می‌کند تا سموم را دفع کند و در تقویت تولید گلووتاتیون نیز مؤثر است. مصرف منظم زردچوبه می‌تواند از آسیب‌های سلولی جلوگیری کرده و به محافظت از ارگان‌های سم‌زدای بدن کمک کند.

پیاز و سیر

پیاز و سیر، دو ماده غذایی غنی از گوگرد، به روند سم‌زدایی طبیعی بدن کمک می‌کنند. این مواد به افزایش سطح گلووتاتیون در بدن کمک می‌کنند، که یک آنتی‌اکسیدان قدرتمند برای تسهیل دفع سموم است. علاوه بر این، سیر دارای خواص ضدباکتری و ضدویروسی است که به تقویت سیستم ایمنی بدن نیز کمک می‌کند.

کلم بروکلی

کلم بروکلی و دیگر سبزیجات چلیپایی (مانند کلم، گل کلم و کلم‌برگ) سرشار از ترکیباتی به نام سولفورافان و ایندول-۳-کاربینول هستند که به فرآیند سم‌زدایی در بدن کمک می‌کنند. این سبزیجات همچنین حاوی فیبر بالا و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که از بدن در برابر آسیب‌های اکسیداتیو محافظت کرده و حرکت مواد زائد را از طریق سیستم گوارش تسهیل می‌کنند.

آب

یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین روش‌ها برای تسریع سم‌زدایی، مصرف آب کافی است. بدن برای دفع سموم نیاز به آب دارد تا مواد زائد را حل کرده و از طریق ادرار و مدفوع دفع کند. نوشیدن مقدار مناسب آب در طول روز می‌تواند به فرآیند سم‌زدایی بدن سرعت ببخشد و سلامت کلی بدن را بهبود بخشد. رژیم‌های سم‌زدایی می‌توانند در پاکسازی بدن مفید باشند، اما نیازی به رژیم‌های پیچیده و گران‌قیمت نیست. با مصرف مواد غذایی طبیعی و غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها، گوگرد و ویتامین‌ها می‌توانید به تقویت سیستم سم‌زدایی بدن خود کمک کنید. مرکبات، زردچوبه، سیر، کلم بروکلی و آب، ۵ انتخاب عالی برای تقویت این فرآیند و حفظ سلامت بدن شما هستند.

رژیم‌های غذایی آنلاین: آیا می‌توان به آنها اعتماد کرد؟



از فرد دریافت شود و یک متخصص تغذیه معتبر رژیم را تنظیم کند، این روش‌ها نیز نتایج خوبی خواهند داشت.»

چطور رژیم‌های آنلاین مؤثر و ایمن را شناسایی کنیم؟

برای اطمینان از کیفیت و اثربخشی رژیم‌های آنلاین، صفوی پیشنهاد می‌کند که ابتدا باید از تخصص و تحصیلات علمی افرادی که رژیم را طراحی می‌کنند، اطمینان حاصل کرد. در غیر این صورت، رژیم‌های غذایی ممکن است فاقد ارزش علمی باشند و در نتیجه، به جای کمک، آسیب‌هایی به سلامت فرد وارد کنند.

رژیم‌های غذایی آنلاین می‌توانند در صورتی که تحت نظارت متخصصین تغذیه معتبر طراحی شوند و اطلاعات کامل از فرد دریافت شود، گزینه‌ای مؤثر و ایمن باشند.

برای جلوگیری از مشکلات و رسیدن به نتیجه مطلوب، بهتر است پیش از پیروی از هر رژیم غذایی آنلاین، با یک متخصص مشورت کنید و اطمینان حاصل کنید که رژیم ارائه‌شده دقیقاً متناسب با نیازهای فردی شما است.

یکی از ویژگی‌های برخی سایت‌ها و اپلیکیشن‌ها این است که قبل از پیشنهاد رژیم غذایی، سوالاتی درباره وضعیت سلامت فرد مطرح می‌کنند. صفوی توضیح می‌دهد: «این سوالات به سایت‌ها کمک می‌کند تا رژیم‌های غذایی متناسب با مشکلات پزشکی خاص مانند دیابت، فشار خون بالا یا آلرژی‌های غذایی پیشنهاد دهند.»

این اقدامات به‌ویژه برای افرادی که شرایط خاص پزشکی دارند، می‌تواند بسیار حیاتی باشد. به گفته صفوی، سایت‌هایی که این اطلاعات را از کاربران دریافت می‌کنند، می‌توانند رژیم‌هایی ایمن‌تر و مناسب‌تر برای هر فرد طراحی کنند، مشروط به اینکه این خدمات توسط متخصصان واجد شرایط ارائه شوند.

رژیم‌های تلفنی: آیا این روش هم مؤثر است؟

با توجه به این که بسیاری از کاربران به‌ویژه در خارج از کشور از خدمات رژیم‌های تلفنی استفاده می‌کنند، صفوی توضیح می‌دهد که این روش‌ها نیز می‌توانند مؤثر باشند. «اگر اطلاعات دقیق

توضیح می‌دهد که موفقیت و کارایی رژیم‌های آنلاین به عواملی همچون تخصص طراحان آنها و اطلاعات دریافتی از کاربران بستگی دارد.

اعتماد به رژیم‌های غذایی آنلاین: از کجا باید شروع کرد؟

صفوی می‌گوید: «میزان اعتماد به رژیم‌های آنلاین بستگی به اعتبار علمی و تخصص کسانی دارد که این سایت‌ها و اپلیکیشن‌ها را طراحی کرده‌اند. سایت‌های معتبر که توسط متخصصان تغذیه یا پزشکان اداره می‌شوند، معمولاً اطلاعات دقیق و به‌روز ارائه می‌دهند و قابل اعتمادتر هستند.»

او تأکید می‌کند که رژیم‌های غذایی باید با توجه به شرایط و نیازهای شخصی هر فرد طراحی شوند. صرفاً وارد کردن اطلاعات پایه‌ای مانند وزن و قد، به هیچ عنوان کافی نیست. برای طراحی یک رژیم دقیق، اطلاعاتی همچون سطح فعالیت بدنی، اهداف فردی، و وضعیت سلامت جسمانی نیز باید در نظر گرفته شوند. آیا سوالات پزشکی در برنامه‌های آنلاین اهمیت دارند؟

رژیم‌های غذایی آنلاین که به سرعت در حال گسترش هستند، وعده‌های جذابی برای کاهش وزن یا بهبود سلامتی می‌دهند. اما سوال اینجاست: آیا این برنامه‌های تغذیه‌ای قابل اعتماد هستند و می‌توان به آنها تکیه کرد؟ متخصصان تغذیه هشدار می‌دهند که برای دریافت رژیم مناسب، لازم است اطلاعات دقیق و مشاوره تخصصی در نظر گرفته شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، با پیشرفت فناوری و افزایش دسترسی به اینترنت، استفاده از برنامه‌ها و سایت‌های رژیم غذایی آنلاین به یکی از محبوب‌ترین روش‌ها برای تنظیم برنامه‌های تغذیه‌ای تبدیل شده است. این برنامه‌ها به کاربران این امکان را می‌دهند که با وارد کردن چند داده ساده مانند وزن، قد و وضعیت جسمانی، رژیم غذایی شخصی‌سازی‌شده دریافت کنند. اما آیا واقعاً می‌توان به این رژیم‌ها اعتماد کرد یا خطرات نهفته‌ای در پشت این برنامه‌ها وجود دارد؟

برای پاسخ به این سوال، با مرضی صفوی، استاد تغذیه در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، گفت‌وگو کرده‌ایم. او

آیا منجمد کردن سبزیجات از ارزش غذایی آنها می‌کاهد؟

به حفظ مواد مغذی آنها کمک می‌کند. البته باید توجه داشت که سبزیجات کنسرو شده ممکن است حاوی نمک افزوده باشند، ولی می‌توان با شست‌وشوی آنها مقدار زیادی از سدیم را کاهش داد.

مزایای مصرف سبزیجات در هر حالت در نهایت، نکته مهم این است که مصرف سبزیجات، چه تازه، منجمد یا کنسرو شده، می‌تواند به بهبود سلامت عمومی کمک کند. سبزیجات منابع عالی فیبر، ویتامین‌ها و مواد معدنی هستند که می‌توانند به تنظیم گوارش، تقویت سیستم ایمنی و کاهش خطر بیماری‌ها کمک کنند. بنابراین، بهتر است حداقل یک وعده سبزیجات در هر روز به رژیم غذایی خود اضافه کنید تا از مزایای آن بهره‌مند شوید.

با وجود برخی تغییرات در مقدار ویتامین‌ها و مواد مغذی، منجمد کردن سبزیجات گزینه‌ای مناسب برای حفظ ارزش غذایی آنها است. اگر در شرایطی هستید که سبزیجات تازه در دسترس ندارید، سبزیجات منجمد می‌توانند انتخابی سالم و مغذی باشند. در کنار این، سبزیجات کنسرو شده نیز می‌توانند با شست‌وشو و کاهش سدیم مصرف مناسبی را برای شما فراهم کنند.

بلافاصله منجمد می‌شوند. این فرآیند سریع کمک می‌کند تا مواد مغذی سبزیجات حفظ شوند و از کاهش ارزش غذایی آنها جلوگیری شود. همچنین، سبزیجات منجمد در مقایسه با سبزیجات تازه‌ای که برای مدت طولانی در یخچال نگهداری می‌شوند، گزینه‌ای بهتر برای مصرف هستند چرا که مدت نگهداری طولانی می‌تواند منجر به کاهش مواد مغذی شود.

منجمد کردن سبزیجات تأثیرات متفاوتی بر انواع مواد مغذی دارد:

ویتامین C: این ویتامین به‌راحتی تحت تأثیر گرما و نور قرار می‌گیرد و ممکن است در طی فرآیند منجمد کردن کاهش یابد. با این حال، با استفاده از تکنولوژی‌های جدید، مقدار زیادی از ویتامین C در سبزیجات منجمد حفظ می‌شود.

بتاکاروتن و لیکوپن: این دو ماده مغذی که در سبزیجاتی مانند هویج و گوجه‌فرنگی یافت می‌شوند، در طی فرآیند منجمد کردن و حتی پختن ممکن است تثبیت شده و در برخی موارد میزان آنها افزایش یابد.

سبزیجات کنسرو شده نیز می‌توانند گزینه خوبی برای ذخیره‌سازی و مصرف در مواقع ضروری باشند. این سبزیجات معمولاً تحت فرآیند حرارت و سرمایش قرار می‌گیرند که



انتخاب برای تأمین مواد مغذی معرفی می‌شوند، اما در شرایطی که سبزیجات تازه در دسترس نیستند، منجمد کردن آنها به‌عنوان یک گزینه مفید و عملی به شمار می‌آید. متخصصان تغذیه به این نکته اشاره دارند که منجمد کردن سبزیجات به‌طور کلی موجب کاهش قابل توجه مواد مغذی نمی‌شود و حتی در برخی موارد ممکن است فوایدی را به همراه داشته باشد.

سبزیجات منجمد معمولاً در زمانی که به اوج رسیدگی خود می‌رسند، چیده شده و

سبزیجات منجمد گزینه‌ای محبوب برای ذخیره‌سازی و مصرف آسان در فصول مختلف سال هستند، اما آیا فرآیند منجمد کردن باعث کاهش مواد مغذی این سبزیجات می‌شود؟ کارشناسان تغذیه به بررسی تأثیرات این روش بر ارزش غذایی سبزیجات پرداخته‌اند.

آیا منجمد کردن سبزیجات از ارزش غذایی آنها می‌کاهد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، سبزیجات تازه همیشه به‌عنوان بهترین

درمان چربی خون با مصرف دمنوش



چای سبز مملو از آنتی اکسیدان‌هایی به نام کاتچین، به ویژه اپی گالوکاتچین گالات (EGCG) است که به کاهش سطح کلسترول کمک می‌کند. مطالعات نشان می‌دهند که مصرف منظم چای سبز می‌تواند به کاهش سطح LDL و تری گلیسیرید کمک کند و در عین حال سطح HDL سالم را ارتقا دهد. چای سبز همچنین می‌تواند به مدیریت وزن کمک کند. کاهش وزن نیز به طور غیرمستقیم در کاهش کلسترول موثر است. روش استفاده چای سبز برای کاهش کلسترول به این صورت که یک فنجان چای سبز را با استفاده از یک قاشق چایخوری برگ چای شل یا یک چای کیسه‌ای در آب داغ تا ۸۵ درجه سانتی گراد به مدت ۲ تا ۳ دقیقه دم کنید. برای رسیدن به نتیجه مطلوب روزانه یک تا ۳ فنجان بنوشید.

دمنوش زنجبیل برای بهبود متابولیسم

دمنوش زنجبیل از بهترین دمنوش برای چربی خون محسوب می‌شود. زنجبیل خواص ترموژنیک دارد، به این معنی که می‌تواند به افزایش دمای مرکزی بدن و افزایش سرعت متابولیسم (سوخت و ساز) کمک کند. همچنین با تحریک شیره معده و کاهش نفخ و ناراحتی، گوارش را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، زنجبیل به تجزیه چربی‌ها کمک می‌کند و به همین دلیل یک نوع دمنوش عالی برای لاغری شناخته می‌شود. روش مصرف دمنوش زنجبیل به این صورت که باید ریشه زنجبیل تازه را رنده کرده و به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در آب جوش قرار دهید. برای یک به هضم و افزایش متابولیسم، روزانه یک تا ۲ فنجان به خصوص قبل یا بعد از غذا بنوشید.



دمنوش کاسنی برای پاکسازی کبد

ریشه کاسنی حاوی اینولین است. اینولین یک فیبر پری بیوتیک است که به هضم بهتر غذا کمک کرده و از کبد در سم زدایی حمایت می‌کند. ریشه کاسنی در افزایش تولید صفرا موثر است که این موضوع برای تجزیه و هضم چربی‌ها یک جزء ضروری محسوب می‌شود. دمنوش کاسنی همچنین خواص ادرارآور دارد و باعث دفع سموم از طریق ادرار می‌شود. روش مصرف این دمنوش به این صورت یک تا ۲ قاشق چایخوری ریشه خشک شده کاسنی در آب جوش به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه دم کنید. برای حمایت از سلامت کبد و سم زدایی روزانه تا دو فنجان دمنوش کاسنی را بنوشید.

دمنوش شوید برای کاهش تری گلیسیرید

دمنوش شوید بهترین دمنوش برای چربی خون است. شوید حاوی روغن‌های ضروری، فلاونوئیدها و آنتی اکسیدان‌هایی است که می‌تواند به کاهش سطح تری گلیسیرید خون کمک کند. این گیاه همچنین خواص ضد التهابی دارد و از سلامت قلب حمایت می‌کند. دمنوش شوید ممکن است به

اعتقاد بر این است که ترکیبات موجود در دمنوش مانند پلی فنول‌ها، کاتچین‌ها و فلاونوئیدها نقش کلیدی در تعدیل متابولیسم لیبید دارند. این ترکیبات می‌توانند به کاهش کلسترول تام (کامل)، کاهش کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم یا LDL (کلسترول بد) و افزایش کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا یا HDL (کلسترول خوب) کمک کنند که برای سلامت قلب مفید است.

درمان چربی خون با مصرف دمنوش

هنگامی که کلسترول بالا دارید، احتمالاً به رژیم غذایی خود روی می‌آورید تا تغییراتی ایجاد کنید تا مقدار چربی خون خود را کنترل کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، مطمئناً شنیده‌اید که افزایش فیبر و کاهش چربی اشباع شده و قند اضافی می‌تواند بر سطح کلسترول تاثیر مثبت بگذارد. یکی از مواردی که می‌توانید وارد رژیم غذایی خود کنید، نوشیدن دمنوش است. انتخاب بهترین دمنوش برای چربی خون می‌تواند فواید زیادی برای سلامتی به ویژه کاهش کلسترول داشته باشد. در این مقاله به ۱۰ دمنوش عالی برای درمان چربی خون اشاره می‌کنیم.

تاثیر مصرف دمنوش در چربی خون

اعتقاد بر این است که ترکیبات موجود در دمنوش مانند پلی فنول‌ها، کاتچین‌ها و فلاونوئیدها نقش کلیدی در تعدیل متابولیسم لیبید دارند. این ترکیبات می‌توانند به کاهش کلسترول تام (کامل)، کاهش کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم یا LDL (کلسترول بد) و افزایش کلسترول لیپوپروتئین با چگالی بالا یا HDL (کلسترول خوب) کمک کنند



که برای سلامت قلب مفید است. علاوه بر این، دمنوش ممکن است بر سطوح تری گلیسیرید، فشار خون و نشانگرهای التهابی تأثیر بگذارد که همگی عواملی هستند که در سلامت قلب و عروق نقش دارند. تاثیر دمنوش بر چربی‌های خون بسته به نوع دمنوش مصرفی، مقدار و سبک زندگی و رژیم غذایی کلی فرد متفاوت است.

اثرات مصرف بهترین دمنوش برای چربی خون عبارتند از:

دمنوش سطح کلسترول کل را کاهش می‌دهد.

دمنوش در کاهش کلسترول LDL موثر است.

دمنوش کلسترول اضافی از جریان خون را حذف کند.

مصرف منظم دمنوش باعث کاهش سطح تری گلیسیرید می‌شود.

ترکیبات پلی فنلی دمنوش می‌توانند به تعادل سطح لیبید در بدن کمک کنند.

دمنوش خواص ضد التهابی دارد که خطر تصلب شرایین را کمک می‌کند.

چای سبز برای کاهش کلسترول



غذایی اثربخش تبدیل می‌کند. مریم گلی حاوی ترکیباتی مانند زمارینیک اسید است که در کاهش التهاب مزمن و علائم بیماری‌هایی مانند آرتریت یا اختلالات گوارشی کمک کند. روش استفاده از دمنوش مریم گلی به این صورت که باید یک تا ۲ قاشق چایخوری برگ خشک مریم گلی را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در آب داغ بریزید. روزانه یک تا ۲ فنجان بنوشید تا از اثرات ضد التهابی آن بهره مند شوید.

دمنوش ترش برای کاهش فشار خون

دمنوش ترش (هیپیکسکوس) در کاهش فشار خون مور است. هیپیکسکوس سرشار از آنتوسیانین‌ها و فلاونوئیدها است و به شل شدن رگ‌های خونی کمک می‌کند و باعث می‌شود قلب راحت‌تر خون را پمپاژ کند. مطالعات نشان می‌دهند که دمنوش ترش می‌تواند به اندازه برخی داروها در کاهش فشار خون بالا موثر باشد. روش مصرف این دمنوش به این صورت که باید یک تا ۲ قاشق چایخوری گل ترش خشک شده را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در آب داغ دم کنید. یک یا دو بار در روز یک فنجان چای ترش بنوشید تا سطح فشار خون سالم را حفظ کنید.

دمنوش زیره برای افزایش متابولیسم

دمنوش زیره از بهترین دمنوش برای چربی خون محسوب می‌شود. زیره حاوی ترکیبات فعال زیستی مانند تیموکینون است که باعث چربی سوزی و بهبود متابولیسم می‌شود. همچنین از هضم بهتر حمایت کرده و ممکن است به کاهش نفخ و سوء هاضمه کمک کند. دمنوش زیره همچنین می‌تواند توانایی بدن شما برای جذب مواد مغذی و تنظیم سطح قند خون را افزایش دهد. روش مصرف این دمنوش به این صورت که باید یک قاشق چایخوری زیره را به آب در حال جوش اضافه کنید و بگذارید ۵ تا ۱۰ دقیقه دم بکشد. همچنین می‌توانید قبل از دم کردن دانه‌ها را



ناراحتی‌های گوارشی بعد از غذا بنوشید.

دمنوش زرشک برای کاهش کلسترول

زرشک حاوی بربرین است، ترکیبی که به کاهش سطح کلسترول کمک کرده و از سلامت قلب حمایت می‌کند. همچنین زرشک خواص آنتی اکسیدانی دارد که با کاهش التهاب و بهبود گردش خون به محافظت از سیستم قلبی عروقی کمک می‌کند. روش مصرف دمنوش زرشک به این صورت که باید یک قاشق چایخوری پوست یا ریشه خشک شده زرشک را به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه در آب جوش دم کنید. برای حمایت از مدیریت کلسترول روزانه یک فنجان دمنوش زرشک بنوشید.

دمنوش مریم گلی برای کاهش التهاب

مریم گلی را باید بهترین دمنوش برای چربی خون دانست. این گیاه خواص ضد التهابی و آنتی اکسیدانی دارد که آن را به گزینه‌ای عالی برای داشتن یک رژیم

کدام مزاج مستعد اختلالات

سلامت روان است؟

در طب سنتی علت بروز افسردگی و اضطراب را علاوه بر سوءمزاج در سیستم عصبی و مغز به قلب هم ارتباط داده‌اند و در برخی از انواع سوءمزاج‌های قلب، علائم روحی و روانی خاصی در فرد بروز می‌کند و گاهی هم برخی سوءمزاج‌هایی که در کل بدن سردی و خشکی غالب می‌شود و با تغییر مزاج فصل تشدید می‌شود، می‌تواند باعث بروز اختلالات خلقی شود.

کدام مزاج مستعد اختلالات سلامت روان است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین، یک پزشک متخصص طب سنتی ایران می‌گوید: در طب سنتی علت بروز افسردگی و اضطراب را علاوه بر سوءمزاج در سیستم عصبی و مغز به قلب هم ارتباط داده‌اند و در برخی از انواع سوءمزاج‌های قلب، علائم روحی و روانی خاصی در فرد بروز می‌کند و گاهی هم برخی سوءمزاج‌هایی که در کل بدن سردی و خشکی غالب می‌شود و با تغییر مزاج فصل تشدید می‌شود، می‌تواند باعث بروز اختلالات خلقی شود.

با تغییر فصل، همچنان که تغییرات جوی بر پیکره طبیعت، درختان، آب و هوا تاثیر می‌گذارد، می‌تواند بر جسم و جان انسان هم اثراتی داشته باشد و سیستم بدن انسان را هم دستخوش تغییراتی کند و به خصوص در افراد با مزاج سرد و خشک با کاهش سروتونین یا همان هورمون شادی‌بخش سبب بروز افسردگی شود.

دکتر فاطمه محجوب، پزشک متخصص طب سنتی ایران در گفتگو با خبرآنلاین می‌گوید: در طب سنتی علت بروز افسردگی و اضطراب را علاوه بر سوءمزاج در سیستم عصبی و مغز به قلب هم ارتباط داده‌اند و در برخی از انواع سوءمزاج‌های قلب، علائم روحی و روانی خاصی در فرد بروز می‌کند و گاهی هم برخی سوءمزاج‌هایی که در کل بدن سردی و خشکی غالب می‌شود و با تغییر مزاج فصل تشدید می‌شود، می‌تواند باعث بروز اختلالات خلقی شود. اگر این اختلال در حد دل‌تنگی و غم و اندوه و گذرا و با شدت کم باشد نیاز به درمان نیست اما اگر فرد مستعد ابتلا به افسردگی‌های شدید فصلی باشد برای جلوگیری از عود و تشدید بیماری نیاز به مداخلات پزشکی است.

به گفته دکتر محجوب، این باور که افسردگی همیشه با اضطراب همراه است، نادرست بوده و منشا این دو اختلال با یکدیگر متفاوت است. به طور کلی تغییر خلق به سمت غم و اندوه را افسردگی و تغییر خلق به سمت نگرانی و ترس و فوبیا را اضطراب تلقی می‌کنیم. بیماران دچار اختلال افسردگی، افرادی منزوی و گوشه‌گیر بوده و تمایلی به برقراری ارتباط با دیگران ندارند که اغلب، این اختلال روی خواب و تغذیه فرد تاثیر سوء می‌گذارد.

بیوست و فعالیت جنسی نامنظم

از دیدگاه طب ایرانی، اجابت مزاج در قالب دفع به موقع مدفوع و ادرار، قاعدگی منظم و مقاربت مناسب زوجها می‌تواند سبب خروج بخشی از مواد زائد و دفعی بدن شده و تحریک‌پذیری، تنش و عصبانیت را از فرد دور کند و بر خلق فرد تاثیر مطلوبی بگذارد. چه بسا قاعدگی‌ها و فعالیت جنسی نامنظم یا بیوست می‌تواند خلق فرد را تحریک پذیر و سبب ایجاد تنش‌های فکری و ذهنی شده و به تدریج زمینه افسردگی و اضطراب را در فرد فراهم کند.

نقش ماساژ و طبیعت‌گردی

ورزش و ماساژهای آرامش‌بخش به جهت کمک به حرکت خون در بدن، نقش بسزایی در کاهش تنش‌ها دارند. همچنین تنفس هوای پاک برای افراد دچار ترس، اضطراب و حملات پانیک کمک کننده است و توصیه بر این است که این افراد هفته‌ای ۲-۱ بار برای استنشاق هوای تمیز و ارتباط برقرار کردن با گل‌ها، درختان و مشاهده آسمانی زیبا به طبیعت بروند. گوش دادن به موسیقی یا ارتباط تلفنی با دوستان و اقوام نیز به کنترل این قبیل اختلالات کمک می‌کند.

خوردنی‌های روح بخش

غذاهای تولیدکننده خون گرم مانند خورش‌هایی که با گوشت گوسفند تهیه می‌شوند، خورش سیب و آلو، خورش به و آلو، آب گوشت که بهترین غذا برای افراد مبتلا به اختلالات افسردگی است، مصرف مغزهای آجیلی به خصوص بادام یا شیر بادام به ویژه یک ساعت قبل از خواب برای افرادی که دچار بی‌خوابی شبانه هستند خیلی موثر است.

برای تهیه شیربادام یک لیوان شیر با ۱۰-۷ عدد بادام پوست گرفته و یک قاشق عسل می‌تواند رطوبت خوبی به سیستم عصبی بدهد، همچنین مصرف حریره بادام، سیب، به، انگورانجیر، نارنگی و پرتقال شیرین توصیه می‌شود. در میان دمنوش‌ها، دمنوش گل گاوزبان ایرانی و بادرنجبویه می‌تواند آرام‌بخش و تقویت‌کننده قلب، معده و مغز باشد. دمنوش بهارنارنج هم برای افراد دچار حملات اضطرابی مفید است. فالوده سیب و به همراه با گلاب و عرق بیدمشک و عسل نیز می‌تواند موثر باشد.

درمان‌های گفته شده از جمله درمان‌های عام هستند و برای افسردگی و اضطراب با درجات خفیف و متوسط می‌تواند کارآمد باشد اما اگر این اختلالات شدید و سبب اختلال عملکردی فرد شوند درمان باید تخصصی‌تر و داروهای شیمیایی نباید قطع شوند.

۷.۵ میلیون دیابتی در ایران



نایب رئیس انجمن پزشکان عمومی ایران، با اشاره به ۷.۵ میلیون بیمار دیابتی در کشور، بر اهمیت برگزاری برنامه‌های آموزش برای پزشکان عمومی که در خط مقدم مواجهه با بیماران قرار دارند، تاکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد نرگسی دبیر اجرایی سمینار تازه‌های درمان دیابت، گفت: دیابت یکی از معضلات بزرگ بهداشتی درمانی است که جامعه ما امروزه با آن درگیر هستند. به خاطر اهمیت این موضوع انجمن پزشکان عمومی تصمیم به برگزاری برنامه‌های آموزشی برای پزشکان عمومی سراسر کشور کرد. وی ادامه داد: در این سمینار جدیدترین روش‌های درمان و کنترل عوارض دیابت بررسی می‌شود. نایب رئیس انجمن پزشکان عمومی عنوان کرد: همانطور که می‌دانید در کشور ما چیزی حدود هفت تا هفت و نیم میلیون نفر مبتلا به دیابت هستند و تعدادی هم مبتلا هستند ولی از بیماری خود خبر ندارند و ضرورت دارد سیستم بهداشتی و درمانی ما با توجه به مشکلاتی که این بیماران می‌توانند در طی روند زندگی یک فرد مبتلا ایجاد کند تمرکز بیشتری برای پیشگیری، درمان و کنترل عوارض دیابت برای بیماران به خرج دهند.

نرگسی اظهار داشت: دیابت یک مشکل جهانی است و برآورد شده در کل دنیا چیزی حدود ۵۰۰ میلیون نفر مبتلا به دیابت هستند و طبق آمارها بین هر ۶ الی ۱۰ ثانیه یک نفر در دنیا در اثر دیابت جان خود را از دست می‌دهد.

وی ادامه داد: ما می‌توانیم با درمان درست و تحت نظر قراردادن درست بیماران هم طول عمر طبیعی به آنها بدهیم هم زندگی کیفی تری به آنها ببخشیم و یک بخش عمده این کار باید توسط جمعیت ۸۰ هزارنفری پزشکان عمومی انجام شود که به عنوان خط اول درمان در حال ارائه خدمت به مردم هستند.

نرگسی یادآور شد: انجمن پزشکان عمومی بر اساس رسالت خود و با همکاری اساتید دانشگاه‌های تهران اقدام به برنامه ریزی و اجرای سمینار تازه‌های درمان دیابت کرده که این سمینار به مدت ۳ روز از ۳۰ آبان تا ۲ آذر ۱۴۰۳ در سالن همایش‌های دکتر غرضی بیمارستان میلاد برگزار می‌شود.

صاحب امتیاز ومدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر:دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

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

تلفکس۰۲۳۲۴۰۷۹۷-۰۱۱

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۲۶ آبان ماه ۱۴۰۳--شماره ۱۵۴

اثرات غذاهای چرب را با این خوراکی‌ها از بین ببرید



یک مطالعه جدید نشان می دهد افرادی که استرس مصرف غذاهای چرب مانند کلوچه، چیپس و بستنی را دارند ممکن است بتوانند از سلامت خود با یک فنجان کاکائو یا چای سبز محافظت کنند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان بریتانیایی دریافتند نوشیدن کاکائو سرشار از فلاوانول های سالم همراه با یک وعده غذایی چرب می‌تواند برخی از تأثیر چربی‌ها بر بدن، به ویژه رگ‌های خونی را خنثی کند. «روزالیند باینهام»، محقق ارشد از

دانشگاه بیرمنگام در بریتانیا، گفت: «فلاوانول‌ها نوعی ترکیب هستند که در میوه‌ها، سبزیجات، چای و آجیل‌ها از جمله توت‌ها و کاکائو فراوری نشده وجود دارد و به ویژه برای تنظیم فشار خون و محافظت از سلامت قلب و عروق مفید هستند.» برای این مطالعه، محققان از بزرگسالان جوان و سالم خواستند دو کروسانت کره، یک و نیم برش پنیر چدار و نصف پیمانه شیر کامل برای صبحانه بخورند. شرکت کنندگان همچنین به طور تصادفی به نوشیدن کاکائو با فلاوانول بالا یا کم تقسیم شدند.

سپس تیم تحقیقاتی شرکت کنندگان را تحت یک تست ریاضی استرس را قرار دادند و عملکرد عروق خونی و فعالیت قلب آنها را زیر نظر گرفتند.

افرادی که غذاهای چرب همراه با نوشیدنی کم فلاوانول مصرف می‌کردند، هنگامی که تحت استرس قرار گرفتند، عملکرد رگ‌های خونی شان کاهش یافت و این کاهش عملکرد تا ۹۰ دقیقه پس از آزمایش ادامه داشت. اما به گفته محققان، نوشیدنی

سپس تیم تحقیقاتی شرکت کنندگان را تحت یک تست ریاضی استرس را قرار دادند و عملکرد عروق خونی و فعالیت قلب آنها را زیر نظر گرفتند.

افرادی که غذاهای چرب همراه با نوشیدنی کم فلاوانول مصرف می‌کردند، هنگامی که تحت استرس قرار گرفتند، عملکرد رگ‌های خونی شان کاهش یافت و این کاهش عملکرد تا ۹۰ دقیقه پس از آزمایش ادامه داشت. اما به گفته محققان، نوشیدنی

کمبود شیر خشک به دلیل تقاضا برای برندهای خاص است

رستمی افزود: بسیاری از خانواده‌ها به‌دلیل توصیه‌های پزشکی بعضاً غیر دقیق، تجربه‌های قبلی یا باور به کیفیت بالاتر، به دنبال برندهای مشخصی هستند و این مسئله باعث می‌شود احساس کمبود در بازار شکل بگیرد. وی همچنین از مردم خواست با توجه به محصولات جایگزین و استانداردی که در بازار موجود است، نگرانی‌های خود را کاهش دهند و مطمئن باشند که محصولات مورد نیاز نوزادان در دسترس است.

سلامت / درمان

تنفس هوای آلوده خطر اگزما را افزایش می‌دهد

تحقیقات جدید نشان می دهد که به نظر می رسد موارد اگزما (بیماری پوستی خود ایمنی) در مناطقی که بیشتر تحت تأثیر آلودگی هوا هستند افزایش می یابد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، به گفته تیم تحقیق دانشگاه ییل، از آنجایی که داده‌ها مدت‌هاست نشان داده‌اند که میزان اگزما- که از نظر بالینی به عنوان درماتیت آتوپیک شناخته می‌شود- همراه با صنعتی شدن افزایش می‌یابد، هوای کثیف و آلوده ممکن است یک حلقه اتصال باشد. اگزما، یک بیماری التهابی پوست است که باعث خارش، خشکی پوست، بشورات، لکه‌های پوسته پوسته، تاول‌ها و عفونت‌های پوستی می‌شود. دلایل دقیق اگزما مشخص نیست، اما تصور می‌شود که منشأ آن یک سیستم ایمنی بیش فعال است که به محرک‌های محیطی خاصی پاسخ می‌دهد.

آیا آلودگی هوا می‌تواند یکی از این عوامل باشد؟ برای پی بردن به این موضوع، تیم تحقیق داده‌های تقریباً ۲۸۷۰۰۰ آمریکایی را بررسی کرد که حدود ۱۲۷۰۰ نفر از آنها (۴.۴٪) تشخیص اگزما داشتند. آنها میزان اگزما محلی را با سطوح آلودگی هوا در کد پستی در سراسر ایالات متحده مقایسه کردند. گروه ییل دریافتند با هر افزایش ۱۰ میکروگرمی ذرات ریز در هر متر مربع هوا که در کد پستی ثبت می‌شود، احتمال ابتلا به اگزما دو برابر می‌شود. این مطالعه نتوانست رابطه علت و معلولی را اثبات کند، فقط ارتباط را اثبات کرد. اما این تیم به یافته‌های مشابهی از مطالعات انجام شده در مکان‌های متفاوتی مانند استرالیا، آلمان و تایوان اشاره کرد. محققان توصیه می‌کنند: «در روزهای بسیار آلوده و پر دود، بیماران در خانه بمانند، هوای داخل خانه را فیلتر کنند یا پوست در معرض هوا را در فضای باز بپوشانند.»



اینفوگرافیک



بررسی مباحث اخلاقی کاربرد هوش مصنوعی در باروری

همزمان با برگزاری کنگره نگاهی جامع بر ناباروری، مباحث اخلاقی کاربرد هوش مصنوعی در باروری و ناباروری بررسی می‌شود. به گزارش خبرگزاری مهر، کنگره بین المللی «نگاهی جامع بر ناباروری، هوش مصنوعی چالش‌ها و چشم اندازها» که توسط پژوهشگاه این سینا برگزار می‌شود، در پانلی تحت عنوان اخلاقی و هوش مصنوعی به بررسی یکی از مهم‌ترین ابعاد هوش مصنوعی خواهد پرداخت. در پانل اخلاق و هوش مصنوعی کنگره نگاهی جامع بر ناباروری، ضمن مرور کاربردهای هوش مصنوعی در درمان ناباروری، به مسائل پیچیده‌ای که این تکنولوژی به همراه دارد، پرداخته می‌شود. همچنین مسائل مربوط به حفظ حریم خصوصی بیماران، عدالت در دسترسی به درمان‌ها و نحوه استفاده از داده‌های حساس بیماران از جمله موضوعات مهمی هستند که در این پانل مورد بررسی قرار خواهند گرفت. این پانل که ۲۲ آذر برگزار می‌شود و مسئولیت آن را محمد راسخ مدیر گروه اخلاق زیستی پژوهشگاه این سینا عهده دار است، فرصت مناسبی برای تبادل دانش و تجربیات متخصصان در زمینه مسائل اخلاقی مرتبط با هوش مصنوعی در روش‌های کمک باروری است و امید آن می‌رود که به بهبود استانداردهای اخلاقی در این حوزه کمک کند. انتظار می‌رود این نشست به عنوان یکی از رویدادهای مهم کنگره بین المللی هوش مصنوعی، مورد توجه محققان و متخصصان قرار گرفته و به ارتقای دانش و آگاهی در زمینه کاربردهای اخلاقی هوش مصنوعی در درمان ناباروری کمک کند .

کنگره نگاهی جامع بر ناباروری، هوش مصنوعی، چالش‌ها و چشم اندازها، از ۲۱ لغایت ۲۳ آذر ۱۴۰۳ در محل همایش‌های بین المللی دانشگاه شهید بهشتی تهران برگزار خواهد شد و اساتید و صاحب نظران حوزه درمان ناباروری و هوش مصنوعی از نقاط مختلف کشور در آن حضور خواهند داشت.

