



عادت‌های غذایی که پوست را نابود می‌کند

علاقه به غذاهای سرخ شده: چربی به طور مستقیم با مشکلات قندخون در ارتباط است؛ چون باعث افزایش میزان چربی خون می‌شود. این مسئله نیز در نهایت به مسدود شدن منافذ پوست منجر می‌شود. علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و اکسیژن به بافت‌های بدن می‌شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می‌شود. در واقع پوستی که به خوبی تغذیه نشده و از اکسیژن سیراب نباشد، پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.

صفحه ۵



دارچین برای فشار خون چه عوارضی دارد؟

قطعا شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که علاقه خاصی به مصرف ادویه های معطر چون دارچین دارید و این ادویه ها در برنامه غذایی شما نقش پررنگی دارند. مگر می شود ایرانی بود و طعم چای معطر به دارچین را یکبار امتحان نکرد. اگر طعم دارچین را دوست دارید و این ادویه معطر از چاشنی های اصلی غذای شماست پس شما مخاطب اصلی مقاله ما هستید. با ما همراه باشید تا حقایقی را در مورد این ادویه معطر برای شما بیان کنیم.

صفحه ۷

خبر پزشکی

مسئولیت تأمین سلامت روانی اتباع از وظایف وزارت بهداشت است

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، محمدرضا شالبافان مدیرکل دفتر سلامت اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت در مورد چالش‌های حوزه بهداشت و درمان در مواجهه با اتباع اظهار کرد: در جامعه اقشار مختلفی زندگی کرده و روی سلامت روان یکدیگر اثر می‌گذارند. در چنین شرایطی نمی‌توان به قشر خاصی اولویت داد. به ویژه افرادی که به واسطه اجبار مجبور به مهاجرت هستند با آسیب‌های روانی، اجتماعی و سلامتی بسیاری مواجه هستند. ایران به واسطه جایگاهش در منطقه مهاجرپذیری قابل توجهی دارد و باید از مهمانان خود مراقبت کند چرا که به طور مستقیم روی سلامت روان جامعه اثرگذار است. وی افزود: مراکز سلامت به صورت رایگان و یا به هزینه‌های کم خدمات سلامت اجتماعی را به مردم ارائه می‌دهند. مراکز سراج نیز خدمات تخصصی‌تری را ارائه می‌دهند و یک گام بالاتر از ارزیابی در سطح یک محسوب می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد مسئولیت سلامت روانی اتباع نیز وظیفه وزارت بهداشت است چرا که روی سلامت جامعه اثر مستقیم دارد. شالبافان با اذعان به اینکه اتباع غیرمجاز روند درستی را برای ماندن در کشور طی نکرده‌اند خاطرنشان کرد: این افراد احتمالاً از نظر سلامت روان و اعتیاد وضعیت مناسبی ندارند. به دلیل مشکلات متعدد سرشماری این افراد، آمارهای درست و علمی از آنها موجود نیست چرا که بسیاری از آنها غیرمجاز بودن خودشان را اعلام نمی‌کنند. مدیرکل دفتر سلامت اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت با بیان اینکه مشکلات این قشر از سایر افراد جامعه بیشتر است اذعان کرد: اگر به سلامت اتباع توجه نشود، آسیب آن به همه افراد جامعه خواهد رسید و در همه بخش‌های پزشکی و خدمات رسانی وزارت بهداشت نیز همین گونه است. وظیفه خدمت رسان‌ها و درمانگران این است که بیماران را درمان کنند و برای آنها فرقی بین اتباع مجاز با غیر مجاز و ایرانی‌ها وجود ندارد. چرا که سیستم سلامت روان یکپارچه هستند. وی همچنین خودکشی را از جمله آسیب‌های سلامت روانی برشمرد و اضافه کرد: زمانی که فردی با افکار خودکشی به مراکز درمانی و روانی مراجعه می‌کند، تبعه بودن یا نبودن آن هیچ تفاوتی وجود ندارد و وظیفه پزشک درمان آن است و این مورد برای جامعه نیز حائز اهمیت است. شالبافان در رادیو گفت‌وگو اظهار کرد: بسیاری از درمانگران در حیطه سلامت روان بسیار علاقمند هستند که شرایطی فراهم شود که بتوانند به صورت قانونی خدمت رسانی مناسبی را به اتباع برسانند. اما در موارد بسیاری خانواده‌های اتباع، فرد آسیب دیده روانی را به جهت مشکلات قانونی از ادامه روند درمان معسر می‌کند.

ایران کشور پیشرو در ساختار طب سنتی است



ادغام را کوتاه کرده و به نتیجه مطلوب برسیم.

وی افزود: سمپوزیوم بین‌المللی چشم‌انداز قانون‌گذاری و سیاست‌گذاری طب‌های سنتی و مکمل حضور نمایندگانی از کشورهای کره جنوبی، تایلند، چین، هند، اندونزی، امارات متحده عربی، آفریقای جنوبی، کنیا، اتریش، یونان، ایالات متحده و برزیل به میزبانی دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشکی تهران و مشارکت بسیاری مراکز علمی داخلی و خارجی برگزار می‌شود.

رئیس سمپوزیوم بین‌المللی چشم‌انداز قانون‌گذاری و سیاست‌گذاری طب‌های سنتی و مکمل گفت: ایران کشور پیشرو در ساختار طب سنتی است. به گزارش خبرگزاری مهر، آرمان زرگران افزود: سمپوزیوم بین‌المللی چشم‌انداز قانون‌گذاری و سیاست‌گذاری طب‌های سنتی و مکمل، از ۳۰ آبان تا ۳ آذر ۱۴۰۳ در محل هتل قلب بیمارستان شهید رجایی تهران با حضور نمایندگانی از کشورهای مختلف و رئیس واحد طب سنتی سازمان جهانی بهداشت برگزار می‌شود. وی اظهار داشت: هدف اصلی این سمپوزیوم، معرفی ظرفیت‌ها و قابلیت‌های ایران در حوزه طب ایرانی و انتقال تجربیات بین کشورهای مختلف است. زرگران تأکید کرد: سعی داریم موافقت راه‌اندازی نخستین مرکز همکاری‌های سازمان جهانی بهداشت در زمینه طب سنتی را در خاورمیانه برای یکی از مراکز ایرانی بگیریم و در این زمینه پیگیری‌ها و قول مساعدت‌هایی نیز دریافت شده است. وی ادامه داد: در کنار انتقال تجارب طب سنتی با کشورها، سعی داریم تفاهم‌نامه‌های مختلف با مراکز علمی سایر کشورها در حاشیه برگزاری سمپوزیوم امضا شود.

زرگران افزود: طب سنتی دانشی است که ریشه در فرهنگ و تاریخ مردم داشته و در قلب فرهنگ جامعه باقی مانده است که در نگاه دانشگاهی، تلاش می‌شود به صورت علمی به آن پرداخته، آن را توسعه داده و با دانش روز همراه کنیم. این دانش در کنار طب نوین می‌تواند منجر به ارائه بهترین خدمات بسته به شرایط بیمار، بیماری و توانمندی هر کدام از روش‌های سنتی یا طب رایج شود. مشاور امور بین‌الملل دفتر طب ایرانی و مکمل وزارت بهداشت، افزود: این سمپوزیوم در سه حیطه سیاست‌گذاری، قانون‌گذاری و تنظیم مقررات برگزار می‌شود و در واقع هدف از برگزاری آن انتقال تجربه و استفاده از این تجارب برای به کارگیری هرچه بهتر طب سنتی در کشور و ادغام آن در نظام سلامت است. زرگران گفت: در نگاه ملی، پیش‌بینی این است که مسئولان وزارت بهداشت در پل‌های مختلف شرکت کنند و تجارب کشورهای مختلف را رصد کرده و با استفاده از نتایج آن مسیر حل چالش‌های

جالب‌ترین خواص لواشک برای بدن

لواشک در واقع محصولی از یک، دو یا چند میوه است که بهتر است برای تهیه آن از میوه‌های تازه استفاده شود. لواشک طی فرآیندی ویژه از میوه‌ها تهیه شده و سپس عموماً به صورت ورقه‌ای بسته‌بندی و عرضه می‌شود. لواشک انواع لواشک تک میوه‌ای، لواشک دو میوه‌ای و لواشک چند میوه‌ای را دارد.



صفحه ۶

افزایش ۲ برابری مرگ و میر ناشی از

سرطان در جهان تا سال ۲۰۵۰



آنها دریافتند که انتظار می‌رود تعداد کل موارد سرطان در سراسر جهان با ۷۶۶ درصد افزایش از ۲۰ میلیون در سال ۲۰۲۲ به ۳۵.۳ میلیون در سال ۲۰۵۰ افزایش یابد.

پیش بینی می‌شود که سرطان ریه عامل اصلی مرگ و میر ناشی از سرطان در سال ۲۰۵۰ باشد و حدود ۱۹.۲ درصد از کل مرگ و میرهای ناشی از سرطان در سراسر جهان را به خود اختصاص دهد که این رقم در سال ۱۸.۷، ۲۰۲۲ درصد بود. این تحقیق پیش‌بینی می‌کند که بین سال‌های ۲۰۲۲ تا ۲۰۵۰ تعداد موارد ابتلا به سرطان و مرگ و میر ناشی از سرطان در مردان کمی بیشتر از زنان افزایش خواهد یافت.

محققان استرالیایی پیش بینی کرده‌اند که تعداد مرگ و میر سالانه سرطان در سراسر جهان تا سال ۲۰۵۰ تقریباً دو برابر خواهد شد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، این مطالعه پیش بینی می‌کند که در سال ۱۸۵،۲۰۵۰ میلیون نفر در سراسر جهان بر اثر سرطان جان خود را از دست خواهند داد که نسبت به ۹.۷ میلیون نفر در سال ۸۹.۷، ۲۰۲۲ درصد افزایش می‌یابد. محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا، موارد و نرخ مرگ و میر ۳۶ نوع سرطان را در ۱۸۵ کشور تجزیه و تحلیل کردند و موارد ابتلاء و مرگ و میرهای آینده را براساس پیش بینی جمعیت سازمان ملل در سال ۲۰۵۰ برآورد کردند.

این آفت کش‌ها سرطان زا هستند



گروه تحقیق برای محاسبه زمان تأخیر ۱۰ تا ۱۸ ساله بین قرار گرفتن در معرض عوامل سرطان‌زا و زمان پیشرفت سرطان‌های پروستات، داده‌های استفاده از آفت‌کش‌ها را از سال ۱۹۹۷ تا ۲۰۰۱ بررسی کردند.

آنها سپس این داده‌ها را با میزان سرطان پروستات برای سال‌های ۲۰۱۶ تا ۲۰۲۰ مقایسه کردند.

در مجموع، ۲۲ آفت‌کش با افزایش خطر سرطان پروستات ارتباط داشتند، اگرچه این مطالعه نتوانست رابطه علت و معلولی را اثبات کند.

محققان گزارش کردند که از ۲۲ آفت‌کش، ۱۰ مورد علف‌کش بودند، در حالی که بقیه شامل قارچ‌کش‌ها و حشره‌کش‌ها، به علاوه یک ماده بخور خاک بود.

مواجهه زیاد با چهار مورد از آفت‌کش‌ها با ایجاد سرطان پروستات و مرگ ناشی از این بیماری مرتبط بود. تیم استنفورد گفت که این مواد شیمیایی شامل تری‌فلورالین، کلورانسولام‌متیل و دی‌فلوفنزوپیر، به علاوه یک حشره‌کش به نام تیامتوکسام است.

این تیم اشاره کرد که از این چهار مورد، فقط تری‌فلورالین در حال حاضر توسط آژانس حفاظت از محیط زیست به عنوان «سرطان‌زای احتمالی انسان» طبقه‌بندی شده است. سه مورد دیگر به‌عنوان «به احتمال زیاد سرطان‌زا نیستند» یا دارای شواهدی مبنی بر «غیرسرطان‌زایی» معرفی شده‌اند.

یک تحلیل جدید نشان می‌دهد قرار گرفتن در معرض هر یک از ۲۲ آفت‌کش شناسایی شده ممکن است احتمال ابتلا به سرطان پروستات را افزایش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، تیمی به سرپرستی دکتر «سایمون کریستوف سورنسن» از دانشگاه استنفورد در کالیفرنیا خاطر نشان کردند که این مطالعه در طول دهه‌ها انجام شد، زیرا سرطان پروستات به‌کندی پیشرفت می‌کند.

محققان داده‌های ایالات متحده را در مورد استفاده از ۲۹۵ آفت‌کش در سطح ایالت کالیفرنیا بررسی کردند. آنها سپس این نتایج را با نرخ سرطان پروستات در سراسر ایالات متحده مقایسه کردند.

مشکلات معیشتی عرصه کار پرستاری را سخت‌تر کرده است



رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران، با خطاب قرار دادن جامعه پرستاری کشور، گفت: آگاهی داریم که مشکلات معیشتی و دشواری‌های شغلی، عرصه کار را سخت‌تر کرده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد رئیس‌زاده، رئیس کل سازمان نظام پزشکی ایران در پیامی به مناسبت روز پرستار، نوشت: سالروز میلاد مبارک حضرت زینب کبری سلام الله علیها و روز پرستار، فرصت مناسبی است برای بزرگداشت مقام و منزلت پرستاران فداکار و پرتلاش کشورمان.

ضمن تبریک این مناسبت، بر خود لازم می‌دانم از زحمات و فداکاری‌های بی‌دریغ شما پرستاران بزرگوار قدردانی کنم. شما، به عنوان مدافعان خط مقدم ارائه خدمات سلامت، با سخت‌کوشی و از خودگذشتگی، در مسیر تأمین سلامت مردم گام برمی‌دارید و در این راه با وجود مشکلات معیشتی، فشار کاری و چالش‌های متعدد، همچنان استوار و متعهد به رسالت مقدس انسانی خود پایبند هستید.

آگاهی داریم که مشکلات معیشتی و دشواری‌های شغلی، عرصه کار را سخت‌تر کرده است. اما توانمندی، صبوری و انگیزه والای شما در حفظ سلامت جامعه، همواره ما را به

آینده‌ای بهتر امیدوار کرده و الگویی از تعهد و انسانیت در جامعه را رقم زده است.

به پاس همه تلاش‌های ارزشمندتان، این روز را صمیمانه به شما تبریک می‌گویم و از خداوند متعال سلامتی، عزت و موفقیت روزافزون شما و خانواده‌های محترمتان را خواستارم. امید است با همت، پیگیری مستمر و تعاملات بیشتر بین دو سازمان نظام پزشکی و پرستاری، گام‌های مؤثرتری برای رفع مشکلات و بهبود شرایط کاری در راستای ارائه خدمات بهتر به مردمان عزیز کشورمان برداشته شود.

اهمیت شناسه‌گذاری برای شفافیت و نظارت دقیق‌تر

فرآورده‌های غذایی



مشهد به طور مفصل مورد بررسی قرار گرفت. به‌فر ضمن ارزیابی و تحلیل نرم افزارهای نظارتی موجود، از مقامات استانی خواست که در راستای اجرای دقیق و مؤثر نظارت‌ها اطلاعات بیشتری را ارائه دهند. وی در این جلسه به یکی از اقدامات کلیدی برای بهبود نظارت‌ها اشاره کرد و آن را «شناسه‌گذاری فرآورده‌های غذایی» دانست.

او افزود: این سیستم امکان شفافیت بیشتر در زنجیره تأمین و توزیع محصولات غذایی را فراهم می‌آورد و می‌تواند به طور چشمگیری در ارتقای ایمنی و کاهش خطرات ناشی از مشکلات تولید یا توزیع تأثیر گذار باشد.

معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد گفت: فرآورده‌های غذایی باید دارای شناسه‌ای باشند که اطلاعات دقیقی درباره تولیدکننده، تاریخ و مکان تولید، و دیگر ویژگی‌های مهم فرآورده در آن گنجانده شود. این شناسه‌ها به ویژه در مواقعی که نیاز به فراخوان یا بررسی سریع محصولات به وجود می‌آید، می‌توانند به عنوان ابزاری قوی برای ردیابی و کنترل کیفیت در سطح گسترده عمل کنند.

به‌فر در آخر خاطر نشان کرد که: هماهنگی و استانداردسازی روش‌های نظارتی باعث می‌شود تا فرآیندهای نظارت به طور مؤثر تری در تمامی سطوح اجرایی به کار گرفته شوند. همچنین از مدیران دانشگاه علوم پزشکی مشهد خواست که با همکاری بیشتر و فعال‌تر با سازمان غذا و دارو، در راستای بهبود مستمر روندهای نظارتی و ارتقای استانداردهای ایمنی، گام‌های مؤثری بردارند.

مدیرکل فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو در نشستی با معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد، یکی از اقدامات کلیدی برای بهبود نظارت‌ها را «شناسه‌گذاری فرآورده‌های غذایی» دانست.

به گزارش خبرنگاری مهر، در نشستی که با حضور مدیر کل فرآورده‌های غذایی سازمان غذا و دارو و عبدالعظیم به‌فر معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی مشهد، بر ضرورت به‌کارگیری ادبیات مشترک در نظارت‌های غذایی و شناسه‌گذاری محصولات غذایی به‌منظور افزایش شفافیت، ردیابی دقیق‌تر و ارتقای ایمنی تأکید کرد و از ضرورت تطبیق همه متولیان حوزه‌های مختلف با این اقدام سخن گفت.

در این نشست روند نظارت بر فرآورده‌های غذایی در استان خراسان رضوی توسط معاون غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی

هشدار پیری جمعیت ایران – نیازمند کار

علمی فرهنگی هستیم



از شش فرزندی به زیر سه فرزند رسیده‌ایم. ما نتوانستیم توسعه متناسب برای مدیریت سالمندی را اجرا کنیم. این موضوع باید تبیین شود و ربطی به دین و مذهب ندارد و مردم باید کشور را در نظر بگیریم و این مسئله به شدت جدی است و باید جدی گرفته شود.

وی اعلام کرد: از نظر من مهم‌ترین عامل نجات جمعیت این است که تمام مسئولین روی این موضوع اعتقاد جدی داشته باشند و بگویند هیچ کاری مهم‌تر از این نیست. هر ارگانی باید تعهد عملی خودشان را در اختیار بگذارند و فقط حرف نتیجه‌ای را به عمل نمی‌آورد. همه موضوعات گردن مردم نیست و مسؤولین باید وظیفه خود را درست انجام دهند. هر موضوع و برنامه که خواست اجرا شود باید یک پیوستی به عنوان جوانی جمعیت داشته باشند.

رئیس افزود: پدیده سقط در دنیا موضوع مهمی است و در خیلی از کشورهای اروپایی سقط ممنوع است. ما در کشور یک قسمت سقط قانونی داریم و در آن کشورها صفر است و ممنوع است. باید دغدغه‌های خانواده‌ها را کم کنیم، تقاضای سقط بالا است و باید آسیب شناسی شود.

وی گفت: آمار برای ۲۰۲۴ است ۷۳ میلیون سقط القایی در دنیا وجود دارد.

مطالعه‌ای در دانشگاه کرمان و اراک انجام شد و نتیجه دلایل سقط این است که ۴۱ درصد نخواستن فرزند بیشتر است. ۲۱ درصد مشکلات مالی وجود دارد. شیوع سقط در خانم‌هایی که همسر بی‌کار و شغل آزاد دارند بیشتر است. در سال ۲۰۰۹ تا ۲۰۱۷ تعداد ۸۴ درصد دچار عارضه شدید شدند، ۸۸ درصد منجر به بستری شده، بخاطر سقط جنین غیر قانونی و غیر اصولی است.

معاون بهداشت وزارت بهداشت اذعان داشت: در سال ۱۴۰۲ یک مطالعه دانشگاه علوم پزشکی قزوین نشان داد که ۲۷.۷ دهم درصد خود مادر اقدام به سقط کرده است.

وی در آخر خاطر نشان کرد: باید در جامعه کاری کرد که تقاضای سقط کم‌شود، فرهنگ‌سازی کنیم. برای جوانی جمعیت باید کار علمی فرهنگی کنیم.

معاون بهداشت وزارت بهداشت و درمان گفت: مهم‌ترین بحث در مورد سقط جنین قبل از آمار و ارقام تبیین موضوع برای مسئولین و تمام جامعه است.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، علیرضا رئیسی معاون بهداشت وزارت بهداشت و درمان در صبح امروز در اولین رویداد ملی «تفس» همکاری وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی با بسیج جامعه پزشکی را دارای یک سابقه دیرینه دانست گفت: در حوزه واکسیناسیون، دوران کرونا همکاری موفق‌ی را شاهد بوده‌ایم.

وی افزود: مهم‌ترین نکته‌ای که نیاز است قبل از اینکه ما آمار و ارقام و عملکرد را بدانیم تبیین موضوع این است چرا تأکید ما روی جوانی جمعیت است. در طول یک‌سال در کشور حدود ۴۵۰ هزار مرگ، بنا به هر دلیلی وجود دارد در حال حاضر تعداد تولد به حدود یک میلیون رسیده و در نهایت ۵۵۰ هزار نفر به جمعیت کشور اضافه می‌شود. اما این اتفاقی که در کشور می‌افتد ۱۷ سال دیگر از هر سه ایرانی یک نفر سالمند است.

رئیس‌ی ادامه داد: هرچه کشور سالمندتر باشد نیرو جوان کم می‌شود و میزان مرگ و میر بالا می‌رود. حدوداً ۲۰ سال دیگر با این روند، تولد و مرگ در کشور مساوی می‌شود و رشد جمعیت صفر می‌شود و میزان مرگ نسبت به تولد پیشی می‌گیرد و در سال ۱۴۸۰ جمعیت ایران به زیر ۵۰ میلیون و به ۴۲ میلیون نفر می‌رسد، و از هر چهار نفر دو نفر سالمند است.

وی اظهار داشت: یک کشور همسایه ما جمعیتش به ۵۰۰ میلیون نفر می‌رسد، در غرب می‌رسد به ۳۸۰ میلیون نفر و اینجا عمق فاجعه درک می‌شود. اگر رهبری تأکید می‌کنند و موضوع بسیار مهم به این نگاه می‌کنند، یک موضوع علمی و یک آینده نگاری است. این وضعیت خیلی دور نیست و اکنون برای کشور ژاپن ایجاد شده است. سالانه ۵۰۰ مدرسه در ژاپن تعطیل می‌شود چون دانش‌آموز ندارد. معاون بهداشت وزارت بهداشت و درمان گفت: ما تنها کشور در دنیا هستیم که این اتفاق فقط ظرف ده سال افتاده و

خبر

یک ورزش خاص برای تسکین کمر درد

یک مطالعه جدید نشان می دهد که یوگا می تواند به کاهش کمردرد مزمن کمک کند، حتی اگر کلاس ها به صورت آنلاین برگزار شود.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، دستورالعمل‌ها، استفاده از فیزیوتراپی یا یوگا را برای درمان کمردرد قبل از رفتن به سراغ مُسکن ها توصیه می‌کنند، اما برای برخی افراد رفتن به باشگاه یوگا دشوار است. دکتر «ایرنت ساپِر»، محقق ارشد و رئیس بخش سلامتی و پزشکی پیشگیرانه در کلینیک کلیولند، گفت: «شرکت در کلاس‌های یوگا به صورت حضوری می‌تواند برای فرد دشوار باشد»

اما این مطالعه نشان داد افرادی که در کلاس‌های یوگا مجازی شرکت می‌کنند در مقایسه با کسانی که به جلسات آنلاین اختصاص داده نشده بودند، شش برابر کاهش درد داشتند.

شرکت کنندگان در کلاس‌های یوگای آنلاین نیز تقریباً سه برابر پیشرفت در عملکرد مربوط به کمر خود داشتند.

ساپِر گفت: «این تحقیق نشان می‌دهد که

یک برنامه کلاس یوگا مجازی می‌تواند یک گزینه درمانی ایمن و مؤثر برای درمان کمردرد مزمن باشد.»

برای این مطالعه، ۱۴۰ فرد مبتلا به کمردرد مزمن به طور تصادفی به مدت ۱۲ هفته در یک کلاس یوگا با بخش زنده مجازی شرکت کردند یا به مراقبت‌های پزشکی معمول خود ادامه دادند.

در کلاس‌ها، مربیان یوگا برنامه‌ای را ارائه کردند که مخصوصاً برای درمان افراد مبتلا به کمردرد طراحی شده بود.

همراه با بهبود درد و عملکرد، ۳۴ درصد بیماران در گروه یوگا، کمتر از داروهای ضد درد استفاده کردند. آنها همچنین ۱۰ برابر بهبود کیفیت خواب را گزارش کردند.

در هفته ۲۴، بهبود درد و عملکرد مربوط به کمر برای شرکت کنندگان در کلاس یوگا باقی مانده بود.

ساپِر افزود: «یوگا یک رویکرد جامع برای مدیریت کمردرد ارائه می‌دهد. اکنون ما باید برای افزایش دسترسی به این درمان ایمن و مؤثر تلاش کنیم.»



آغاز واکسیناسیون سراسری روتاویروس تا ۲ هفته آینده

علیمردانی تصریح کرد: این واکسن مانع بیماری اسهال شدید و استفراغ در کودکان زیر ۵ سال خواهد شد که منجر به کاهش تعداد بستری در بیمارستان و کاهش مرگ و میر خواهد شد.

در ادامه یزدی رئیس مرکز تحقیقات زیست فناوری دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: روتاویروس عامل اصلی بیماری‌های اسهالی در کودکان به ویژه زیر ۵ سال است که در ایران نرخ شیوع آن قابل توجه بوده و در اردیبهشت ماه سال ۱۴۰۲ آماری از طغیان این ویروس در بیمارستان‌های کودکان در مورد این ویروس اعلام شد و از همان زمان تصمیم بر این شد که برنامه واکسیناسیون روتاویروس در واکسیناسیون سراسری قرار بگیرد.

وی ادامه داد: بر اساس پیش بینی‌ها می‌توان از حدود ۱۰ هزار مورد شدید و وخیم این بیماری با واکسیناسیون در سال پیشگیری کرد. واکسن به صورت ۳ دُز برای کودکان ۲ ماه، ۴ ماه و ۶ ماه در نظر گرفته شده و مطابق برنامه سراسری اعلام خواهد شد.

یزدی همچنین اذعان کرد: این واکسن مورد تأیید است و در دنیا نیز سابقه تزریق آن وجود دارد و جای نگرانی نیست. سابقه وجود ضعف سیستم ایمنی و همچنین آلرژی به سایر واکسن‌ها نباید برای کودکان وجود داشته باشد در این صورت عوارض خاصی برای این واکسن دیده نشده است.

محققان پی بردند تغییرات در میکروبیوم روده ممکن است نشانه ای از شروع آرتریت روماتوئید باشد.

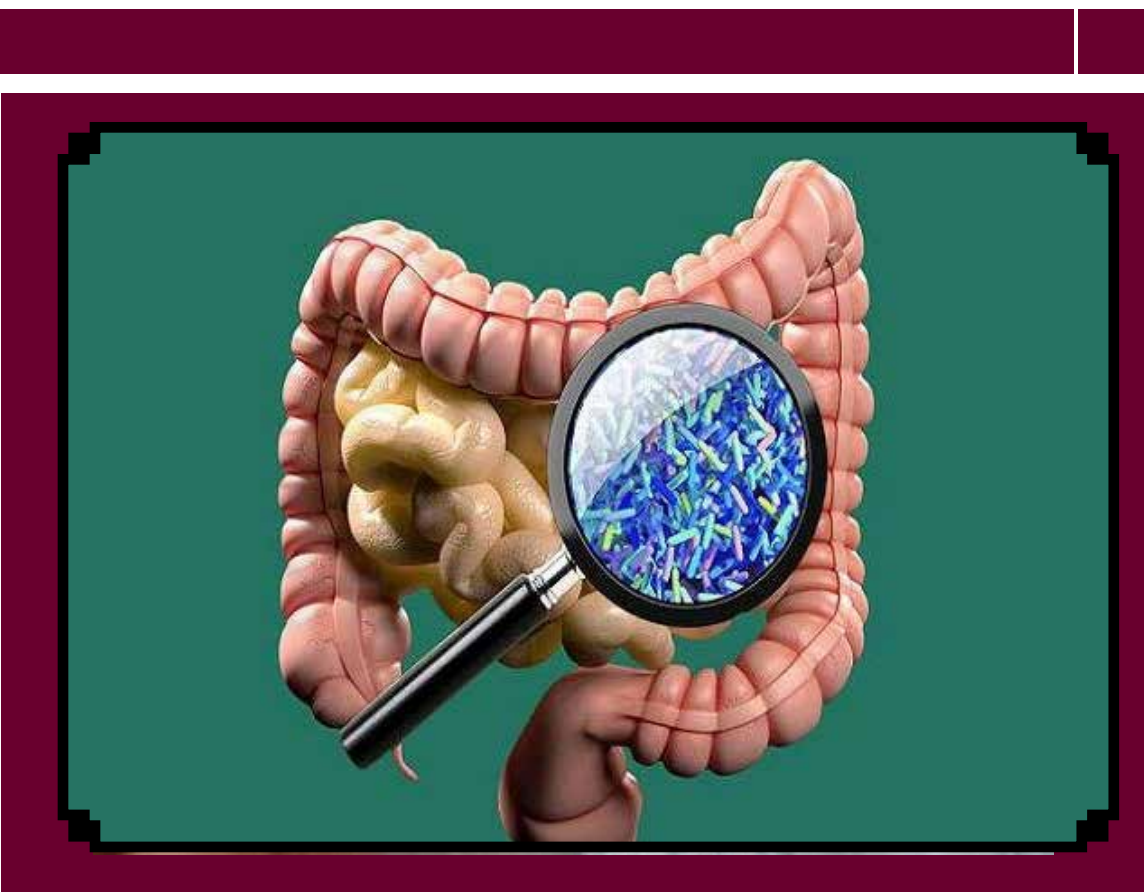
به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، تا سال ۲۰۲۰، حدود ۱۷۶ میلیون نفر در سراسر جهان با آرتریت روماتوئید زندگی می کردند؛ یک بیماری خود ایمنی که در آن سیستم ایمنی بدن به اشتباه به بافت‌های پوشاننده مفاصل دست و پا حمله می کند و باعث التهاب و تورم دردناک در مفاصل می شود.

دانشمندان هنوز در مورد علت دقیق آرتریت روماتوئید مطمئن نیستند. با این حال، مطالعات قبلی نشان می دهد که ژنتیک، عوامل محیطی، سیگار کشیدن و چاقی ممکن است خطر ابتلاء به این بیماری را در فرد افزایش دهد. تحقیقات جدید نشان می دهد که تغییرات خاصی در میکروبیوم روده ممکن است با ایجاد این بیماری مرتبط باشد. «کریستوفر رونی»، محقق ارشد در مؤسسه تحقیقات پزشکی لیدز، می گوید: «تغییرات خاصی در میکروبیوم روده ممکن است با ایجاد آرتریت روماتوئید مرتبط باشد و به طور بالقوه مسیر جدیدی را برای استراتژی‌های پیشگیری از بیماری بگشاید.» برای این مطالعه، محققان ۱۲۴ فرد در معرض خطر ابتلاء به آرتریت روماتوئید، هفت نفر که اخیراً تشخیص این بیماری را دریافت کرده بودند، و ۲۲ فرد سالم را انتخاب کردند. دانشمندان تغییرات میکروبیوم روده همه شرکت کنندگان را برای بیش از ۱۵ ماه پیگیری کردند.

رونی توضیح داد: «علائم موجود در خون بیماران مبتلا به آرتریت روماتوئید نشان می دهد که التهاب ممکن است در قسمت‌های خارج از مفاصل، مانند روده، شروع شود.»

وی در ادامه افزود: «تحقیقات قبلی نشان داده بود که افراد مبتلا به آرتریت روماتوئید در مقایسه با افرادی که مبتلا به این بیماری نیستند، میکروبیوم متفاوتی داشتند. بنابراین ما این سوال را پرسیدیم: آیا افرادی که در معرض خطر آرتریت روماتوئید هستند، میکروبیوم متفاوتی نیز دارند و اگر چنین

شنبه ۱۹ آبان ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۵۳



دلیل بیماری آرتریت روماتوئید چیست؟

است، این تغییرات چه زمانی رخ می دهد؟» در طول این مطالعه، ۳۰ نفر از ۱۲۴ شرکت کننده در معرض خطر، به آرتریت روماتوئید مبتلا شدند. از این ۳۰ شرکت کننده، محققان متوجه شدند که تنوع میکروبی آن‌ها در مقایسه با گروه کنترل سالم به‌طور قابل توجهی کاهش یافت، به‌ویژه در ناحیه‌ای به نام تنوع آلفا، که با سطوح آنتی‌بادی‌های «ضد سیترولینه ضد حلقه‌ای» (ضد CCP) مرتبط است. محققان دریافتند شرکت کنندگانی که سطح آنتی‌بادی ضد CCP پایینی در میکروبیوم روده شان داشتند، با گروه کنترل سالم قابل مقایسه بودند.

رونی گفت: «آنتی‌بادی‌های ضد CCP نوعی پروتئین هستند که توسط سیستم ایمنی و معمولاً در پاسخ به التهاب تولید می شوند.»

به گفته رونی، «در افرادی که ممکن است به آرتریت روماتوئید مبتلا شوند، این آنتی بادی‌ها می توانند مدت‌ها قبل از اینکه علائمی مانند درد یا سفتی مفاصل مشخص شود در خون ظاهر شوند. اساساً، وجود آنتی بادی‌های ضد CCP به عنوان یک سیگنال هشدار اولیه برای آرتریت روماتوئید عمل می کند و به پزشکان کمک می کند تا افراد در معرض خطر بالاتر ابتلاء به این بیماری را شناسایی کنند.»

رونی ادامه داد: «این یافته مهم است زیرا به ما امکان می دهد بیماری را قبل از شروع آن تشخیص دهیم. دانستن اینکه فردی دارای این آنتی بادی‌ها است به متخصصان مراقبت‌های بهداشتی اجازه می دهد تا آنها را زیر نظر داشته باشند و استراتژی‌هایی را در نظر بگیرند که ممکن است روند بیماری را کند کرده یا تغییر دهد، حتی قبل از اینکه به طور کامل پیشرفت کند.»

نویسندگان مطالعه بر این باورند که یافته‌های آنها یک مسیر بالقوه جدید برای راهبردهای پیشگیرانه جدید برای آرتریت روماتوئید ارائه می دهد.

رژیم غذایی برای کند شدن پیری مغز

در تحلیل جدید، یک گروه بین‌المللی از محققان تغذیه و سلامت مغز، از جمله محققان دانشگاه‌هایی مانند هاروارد و لایپزیگ، به بررسی این موضوع پرداختند که چگونه تغییرات سلامت ناشی از رژیم غذایی ممکن است به تفاوت‌ها در پیری مغز کمک کند.

آنها از میزان انقباض هیپوکامپ بر اساس اسکن‌های MRI، ارزیابی سن مغز و پیش بینی خطر زوال عقل در آینده استفاده کردند.

در طی ۱۸ ماه، تغییرات مثبت در هیپوکامپ - که نشان دهنده کاهش کمتر در سن مغز است - به طور مستقل با بهبودهای عمده در نشانگرهای کوتاه مدت و بلندمدت قند خون، مقاومت به انسولین و سطوح پروتئین واکنشی C مرتبط بود.

علاوه بر این، افرادی که وضعیت دیابت شأن بهبود یافت، از دست دادن بافت مغز کمتری نسبت به افرادی که هیچ تغییری نداشتند یا وضعیت دیابت بدتر شد، نشان دادند. کاهش HbA۱c فرد، که نشان دهنده کنترل بهتر قند خون است، با تغییرات قابل توجهی در نواحی مغز مانند تالاموس و مخچه مرتبط است. این مناطق برای شناخت، عملکرد حرکتی و پردازش اطلاعات حسی کلیدی هستند. نکته مهم این است افرادی که بیشتر مانکای و چای سبز، به عنوان بخشی از رژیم مدیترانه ای سبز، مصرف می کنند بهبود بیشتری در مدیریت قند خون و پیری مغز فراتر از کاهش وزن نشان می دهند.

در حالی که تحقیقات بیشتری مورد نیاز است، نتایج نشان می دهد که مدیریت بهتر قند خون و مصرف روزانه غذاهای غنی از پلی فنل ممکن است به کند کردن تغییرات مغزی مرتبط با افزایش سن کمک کند.

خبر

مصرف خودسرانه ویتامین ممنوع



عضو هیئت مدیره انجمن پزشکان عفونی کودکان ایران گفت: سرماخوردگی یکی از رایج ترین بیماری‌های ویروسی در کودکان و بزرگسالان است.

خبرگزاری مهر - گروه سلامت: مانی که هوا سرد می‌شود، ویروس‌هایی که باعث عفونت تنفسی می‌شوند، 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، خشکسالی و خشکی هوا را داریم و به طور مداوم در این محیط زندگی می‌کنیم؛ احتمال سرماخوردگی در این فصل مخصوصاً در اطفال بالا می‌رود. با توجه به این مسئله خبرنگار حوزه سلامت خبرگزاری مهر گفت‌وگویی با فریبا شیروانی عضو هیئت مدیره انجمن پزشکان عفونی کودکان ایران داشته است.

ش یروانی در پاسخ به این سوال که در فصل سرما رعایت چه نکاتی اولویت دارد گفت: زمانی که فرد در موقعیتی باشد که در مکان‌های شلوغ است احتمال سرماخوردگی بیشتر می‌شود. اگر فرد بتواند از ماسک در شلوغی استفاده کند، اینکه دچار بیماری نشود زیاد است. وی افزود: اگر هم نمی‌تواند به صورت دائم از ماسک استفاده کند در زمانی که افرادی دچار سرماخوردگی هستند، از ماسک استفاده کند. همچنین زمانی که افراد در یک محیط بسته ساعات زیادی را کنار هم قرار دارند نیز، باعث تشدید سرماخوردگی می‌شود.

و با بیان اینکه فردی که دچار سرماخوردگی شده است باید نکاتی را رعایت کند توضیح داد: در هنگام عطسه یا سرفه حتماً با دستمال جلوی دهان خود را گرفته و در نبود دستمال با آستین از انتقال ترشحات ویروسی به محیط اطراف جلوگیری کنند. همچنین دستمال بینی خود را دور انداخته و بعد از دو مرتبه استفاده دیگر از آن دستمال استفاده نکنند. حتماً افراد دستان خود را به خوبی بشویند تا میکروبی به دیگران انتقال نیابد.

عضو هیئت مدیره انجمن پزشکان عفونی کودکان ایران اظهارداشت: در این فصل افراد با سبک زندگی درست می‌توانند از انواع بیماری جلوگیری کنند. یکی از مواردی که ما توصیه می‌کنیم این است که: افراد سعی کنند از سبزیجات استفاده کنند، غذاهای ملین مانند سوپ و آش مصرف کنند، خواب درست و کافی داشته باشند و در ساعت مشخص وعده‌های غذایی را مصرف کنند. خوردن قرص ویتامین را به افراد توصیه نمی‌کنیم، زیرا با خوردن سبزیجات کافی بدن به طور خودکار ویتامین را تأمین کرده و دیگر به خوردن قرص ویتامین نیست.

وی در آخر خاطر نشان کرد: افراد حتماً در زدن واکسن آنفولانزا دقت کنند و زدن واکسن را جدی بگیرند تا در این فصل مقاومت بدنشان بالا رود و کمتر مریض شوند. همچنین در کنار زدن واکسن نکات متذکر شده را نیز عمل کنند، می‌توان گفت مریض نمی‌شوند؛ اگر هم دچار بیماری شوند خفیف است و سرعت بهبودی در بدن بالا می‌رود.

طب سنتی با جایگاه واقعی خود فاصله دارد



رئیس انجمن علمی طب سنتی، در خصوص جایگاه طب سنتی در نظام سلامت کشور، توضیحاتی داد. به گزارش خبرگزاری مهر،^۱ روشنگر مکی‌نژاد، در خصوص ورود علمی طب سنتی به دانشگاه گفت: از سال ۱۳۸۶ اولین گروه پزشکی تخصصی طب سنتی به دانشگاه وارد شدند و به طور رسمی طب سنتی به صورت آکادمیک به پزشکان تدریس شد.

وی با اشاره به اینکه حرکت‌های مثبتی برای توسعه طب سنتی برداشته شده است، ادامه داد: با توجه به اینکه ظرفیت‌های طب سنتی بسیار بیشتر از آن چیزی است که در حال حاضر ارائه می‌شود باید قبول کنیم که هنوز به جایگاه مطلوبی که باید قرار گیریم، نرسیده ایم. مکی‌نژاد خاطر نشان کرد: با توجه به اقبال عمومی در دهه‌های اخیر و مهم‌تر از آن توجه جامعه تخصصی و پزشکان به مکتب طب سنتی ایرانی، لازم است که در تمام سطوح، هم از سیاست‌گذاری، برنامه‌ریزی، قانون‌گذاری و اجرا بازبینی و آسیب‌شناسی شود تا چالش‌های مربوط به ارتقا جایگاه طب ایرانی شناسایی و برطرف شود.

وی با تأکید بر اینکه در حال حاضر ایران به

داروهای چاقی و لاغری که به ضرر سلامت افراد

تمام شد

اشاره کرد و هشدار داد: مصرف این داروها در دراز مدت می‌تواند موجب از بین رفتن استخوان‌ها و برهم زدن تعادل هورمونی در بدن افراد می‌شود چون یک سری ترکیبات به شکل طبیعی در بدن ما وجود دارند که اگر به میزان زیاد و یا کمتر تولید شوند می‌توانند مخاطراتی برای بدن داشته باشند.

رئیس کنترل کیفی آزمایشگاه‌های پزشکی قانونی افزود: داروهای افزایش وزن غدد درون ریز را در بدن دچار اختلال می‌کنند و فرد را به سمت نارسایی کلیه و کبد و عقیمی و عوارض دیگر می‌برند لذا از هموطنان تقاضا می‌کنیم که برای کاهش یا افزایش وزن به هیچ عنوان از این داروها خریداری نکنند.

وی در آخر هشدار داد: این داروها که به عنوان داروهای گیاهی معرفی می‌شوند کاملاً تقلبی و فاقد برچسب اصالت هستند و وزارت بهداشت آنها را تأیید نکرده است. بیشترین مخاطب این داروها بانوان هستند و عمدتاً هم توسط ماهواره‌ها و در آرایشگاه‌ها تبلیغ و توزیع می‌شوند.

رئیس کنترل کیفی آزمایشگاه‌های پزشکی قانونی گفت: افرادی که از داروهای چاقی و لاغری استفاده می‌کنند، بدون هیچ‌گونه بیماری زمینه‌ای دچار سکنه‌های قلبی و عروقی و مغزی می‌شوند. به گزارش خبرگزاری مهر، مریم اخگری رئیس کنترل کیفی آزمایشگاه‌های پزشکی قانونی در رادیو گفت و گو پیرامون ورود جدی مجلس به داروهای چاقی و لاغری گفت: یکسری داروهای لاغری و چاقی در بازار سیاه دارویی توزیع می‌شود و متأسفانه هموطنان هم به توصیه دوستان و آشنایان و فضای مجازی و بدون هیچ گونه اطلاعی این داروها را خریداری می‌کنند.

وی ادامه داد: در حال حاضر داروهایی به قصد افزایش وزن در باشگاه‌های بدنسازی و دیگر مکان‌ها توزیع می‌شود که مشتریان آنها جوانان و یا افرادی هستند که نیاز به ایجاد توده عضلانی دارند.

این مقام مسئول اظهار داشت: طبق مطالعاتی که آزمایشگاه‌های سازمان پزشکی قانونی انجام دادند، عمده این داروها حاوی ترکیبات کورتونی هستند و مخاطرات بسیار زیادی برای سلامت انسان دارند و کارایی کلیه و کبد مصرف کنندگان را به شدت کاهش می‌دهند.

اخگری گفت: از مهم‌ترین عوارض مصرف داروهای چاقی به احتباس آب و الکترولیت در پوست بدن

مادرانی که زندگی به فرزندان را هدیه دادند

زارع‌زاده گفت: سازمان بسیج جامعه پزشکی با انجام مشاوره‌هایی از انجام سقط‌های غیر قانونی جلوگیری می‌کند؛ و تاکنون ۳۰۰ مرکز مردمی نفس را در کشور راه‌اندازی و به ۱۰ هزار نفر مشاوره ارائه شده است.

به گزارش خبرنگار حوزه سلامت خبرگزاری مهر، محمدحسین زارع‌زاده رئیس سازمان بسیج جامعه پزشکی کشور صبح امروز در نشست خبری اولین رویداد ملی طرح نفس، گفت: واژه نفس با توجه به تعریف‌هایی که در بسیج جامعه پزشکی داریم، یعنی نجات فرزندان سقط؛ از بین رو در کنار دستگاه‌هایی که در راستای قانون جوانی جمعیت تکالیفی دارند، این سازمان نیز تکالیفی از جمله اجرای طرح نفس را بر عهده دارد.

زارع‌زاده با بیان اینکه این طرح برای جلوگیری از سقط‌های غیرقانونی شکل گرفته است، افزود: سازمان بسیج جامعه پزشکی با انجام مشاوره‌هایی از انجام سقط‌های غیر قانونی جلوگیری می‌کند؛ به همین منظور تاکنون ۳۰۰ مرکز مردمی نفس را در کشور راه‌اندازی و به ۱۰ هزار نفر مشاوره‌های جلوگیری از سقط ارائه شده است.

وی ادامه داد: از میان تعداد نفراتی که مورد مشاوره قرار گرفتند، هشت هزار نفر از مادران از انجام عمل سقط منصرف شدند که از این تعداد هم ۶ هزار کودک متولد شدند.

عوارض خطرناک مصرف استروئید

از وزارت بهداشت باشند. همچنین از ورزشکاران خواست قبل از مصرف مکمل‌ها به این موضوع توجه کنند که آیا محصول موردنظر مجاز است یا خیر. این مقام مسئول هشدار داد که برخی مکمل‌های غیرمجاز، به‌ویژه حاوی استروئیدها، می‌توانند با عوارضی مانند فشار خون بالا، نوسانات خلق‌و‌خو، نازایی و آسیب‌های جدی کبدی همراه باشند. او افزود که با وجود تلاش‌های نهادهای نظارتی برای مقابله با توزیع مکمل‌های غیرمجاز، برخی افراد همچنان به‌صورت غیرقانونی اقدام به واردات و عرضه این محصولات می‌کنند. وی در پایان از ورزشکاران خواست که پیش از مصرف هرگونه مکمل، با متخصصان تغذیه و داروسازان مشورت کنند تا با انتخاب آگاهانه از سلامت خود محافظت کرده و از بروز عوارض جدی پیشگیری کنند.

مدیر کل فراورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل هشدار داد: سوءمصرف مکمل‌های ورزشی غیرمجاز سلامت جوانان را تهدید می‌کند. به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا رستمی هشدار داد که مصرف ناآگاهانه و خودسرانه مکمل‌های ورزشی و انرژی‌زای غیرمجاز می‌تواند سلامت ورزشکاران و به‌ویژه نسل جوان را به خطر بیندازد. وی تأکید کرد که بسیاری از افراد به دلیل ناآگاهی از ترکیبات و عوارض مکمل‌های غیرمجاز، به مصرف بی‌رویه آنها روی می‌آورند. این مسئله علاوه بر ایجاد مشکلات گوارشی مانند تهوع، استفراغ و دل‌درد، ممکن است به آسیب‌های جدی‌تری نظیر اختلالات کبدی و کلیوی منجر شود. او تأکید کرد که مصرف هرگونه مکمل باید تحت نظارت داروساز مسئول فنی داروخانه باشد و محصولات مورد استفاده حتماً دارای مجوزهای قانونی

همه چیز درباره دیسک کمر



شدن دیسک در میان مهره‌ها ایجاد می‌شود و مانند دردهای کمری دلایل بیرونی ندارد و مختص به ستون فقرات است. وی افزود: بیماری دیسک کمر بخش وسیعی از بیماری‌های کمر را در بر دارد. مانند از دست دادن آب دیسک، برجسته شدن دیسک، بیرون زدن دیسک، پاره شدن دیسک است. ملک‌پور ادامه داد: علت ایجاد بیماری دیسک کمر به طور دقیق مشخص نیست. ولی عواملی که باعث ایجاد دیسک‌کمر می‌شود: استعدادهای ژنتیکی فرد، انجام فعالیت‌های سنگین، ضربه‌ها و کار کردن و بلند کردن اجسام بدون آمادگی بدنی و عدم انجام ورزش‌های آمادگی جسمانی می‌باشد.

فوق تخصص ارتوپدی با بیان اینکه برای تشخیص دیسک کمر راه‌های متفاوتی دارد توضیح داد: اما رایج‌ترین علائم دیسک‌کمر کمر درد، درد اندام‌های تحتانی است که اصطلاحاً درد سیاتیکی نامیده می‌شود، علائم عصبی حسی مانند گز گز و سوزش و خواب رفتن کل اندام‌های تحتانی یا بی‌حسی در قسمتی از اندام‌های تحتانی، اختلالات حرکتی مانند ضعیف شدن عضله‌های اندام تحتانی، سندروم دم اسب که تمام اندام‌های تحتانی از کار افتاده و فرد دچار بی‌اختیاری یا عدم توانایی در ادرار کردن می‌شود.

ملک‌پور گفت: درمان قطعی دیسک کمر وجود ندارد. درمان دیسک کمر مانند تمام راه‌حل‌هایی که در دنیا برای مسائل گوناگون

وجود دارد نسبی است. ولی پیشرفت‌های خوبی برای درمان دیسک کمر تا به امروز درست شده است. به طوری که امروزه حدود ۸۰٪ از کمردردها با درمان‌های بدون جراحی خوب می‌شود. و فقط ۲۰ درصد از بیماران نیاز به جراحی پیدا می‌کنند. ۸۰ درصد بیماران هم پس از جراحی خوب می‌شوند.

وی ادامه داد: بنابراین درصد کمی از بیمارانی که کمر درد و دیسک کمر دارند خوب نمی‌شوند. بنابراین درمان دیسک‌کمر روش‌های مختلفی دارد که یکی از راه‌های درمان دیسک کمر استفاده از داروهای ضد التهاب که در ایران به اصطلاح مسکن نامیده می‌شود استفاده شود. این داروها باعث کاهش ورم اطراف ریشه عصبی می‌شوند و در نهایت باعث بهبود بیماری می‌شود.

وی افزود: یکی دیگر از راه‌های درمان دیسک کمر، استفاده از فیزیوتراپی است که در آن با گرم کردن و دادن ورزش‌های مخصوص دیسک را درمان می‌کنند و علاوه بر آن آب درمانی و تزریق در داخل مفاصل ستون مهره‌ها یا در اطراف ریشه‌های عصبی از راه‌های دیگر درمان دیسک است.

فوق تخصص ارتوپدی گفت: در صورتی که بیمار به درمان‌های فوق جواب ندهد، دیسک را می‌توان با انجام عمل جراحی لیزر یا عمل آندوسکوپی یا روش‌های عمل جراحی باز دیسک کمر، درمان کرد.

راهکار شما برای جلوگیری از پارگی دیسک چیست؟

ملک‌پور گفت: کمر درد یک درد شایع در میان مردم جهان است و به عنوان دومین دلیل رایج برای مراجعه به پزشک و متخصص تبدیل کرده است. برای جلوگیری از کمر درد و بخصوص دیسک کمر روش‌هایی مانند: انجام تمرینات ورزشی به صورت روزانه و مداوم، کاهش وزن، دریافت کلسیم و ویتامین D، ترک سیگار، عادات صحیح خوابیدن و از به‌روی شکم خوابیدن پرهیز شود، توجه به شیوه صحیح نشستن و راه رفتن، شیوه صحیح بلند کردن اجسام را یاد بگیرید، از کش‌ها مناسب ترجیحاً طبی استفاده شود.

وی افزود: با انجام این کارهای از سنین پایین می‌توان از دچار شدن دیسک کمر در سنین بالا خودداری کرد.

عادت‌های غذایی که پوست را نابود می‌کند



برخی عادت‌ها هستند که برای سلامت پوست ضرر دارند، در واقع

یک سری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم‌تر

باید هرچه سریع‌تر کنار گذاشته شوند.

عادت‌های غذایی که پوست را نابود می‌کند

به گزارش سلامت نیوز: به نقل از خبرآنلاین، برخی عادت‌ها هستند که برای سلامت پوست ضرر دارند. در واقع یک سری عادات غذایی وجود دارند که برای داشتن پوستی سالم‌تر باید هرچه سریع‌تر کنار گذاشته شوند.

علاقه به غذاهای سرخ‌شده: چربی به طور مستقیم با مشکلات قندخون در ارتباط است؛ چون باعث افزایش میزان چربی خون می‌شود. این مسئله نیز در نهایت به مسدود شدن منافذ پوست منجر می‌شود. علاوه بر این باید بدانید که چربی خون مانع از انتقال خوب مواد مغذی و اکسیژن به بافت‌های بدن می‌شود و همین روند باعث افت درخشندگی و سلامت پوست می‌شود. در واقع پوستی که به خوبی تغذیه نشده و از اکسیژن سیراب نباشد، پوست سالم، زیبا و درخشانی نخواهد بود.

نوشیدن زیاد قهوه: قهوه به خودی خود یک نوشیدنی سالم و مفید

است. به شرطی که روزانه بیش از ۲ فنجان مصرف نشود. چون کافئین موجود در این نوشیدنی پرترفدار باعث آزاد شدن آدرنالین می‌شود. باید بدانید که آدرنالین زیاد در بدن عاملی برای ایجاد علائم استرس می‌شود و این نیز برای سلامت پوست مضر است. علاوه بر این کافئین مانع از خوابی راحت و عمیق می‌شود. در نتیجه پوست از مرحله سم‌زدایی و ترمیم خود در خواب محروم می‌شود. به این ترتیب نیز درخشندگی و تمیزی از بین رفته و پوست کدر می‌شود.

غافل شدن از ویتامین‌ها: بعد از ۲۵ سالگی ممکن است پوست شما به کرم‌های درمانی پاسخ ندهد. این در حالی است که ویتامین A به بهبود خطوط صورت، تغییرات بافتی و آسیب‌های ناشی از نور خورشید کمک می‌کند. ویتامین‌های E و C نیز از التهاب جلوگیری می‌کنند.

ویتامین B همچنین باعث بهبود بافت و روشنی پوست می‌شود.

مصرف بیش از حد شکر: تحقیقات جدید نشان می‌دهند مولکول‌های

۹ مزیت فوق‌العاده جذاب لیزر

موهای زائد

بهترین مرکز لیزر در کرج با برنامه‌ریزی دقیق و تجهیزات مدرن، تجربه‌ای راحت و سریع را به شما ارائه می‌دهد، به طوری که دیگر نیازی به صرف ساعت‌ها وقت برای روش‌های سنتی نخواهید داشت.

۳. تجربه‌ای تقریباً بدون درد

اگر از درد ناشی از وکس کردن یا نخ کشیدن بیزارید، خبر خوب این است که لیزر موهای زائد تجربه‌ای تقریباً بدون درد است. دستگاه‌های مدرن مثل GentleMax Pro باعث می‌شوند احساس ناراحتی به حداقل برسد. بسیاری از بیماران فقط احساس یک گزگز ملایم دارند یا حتی هیچ چیز حس نمی‌کنند.

در کلینیک لیزر الن در کرج، استفاده از این تکنولوژی‌های پیشرفته تضمین می‌کند که درمان شما راحت و مؤثر باشد.

۴. صرفه‌جویی در زمان و انرژی

اصلاح روزانه و مراجعه‌های مکرر به سالن‌های زیبایی نه تنها وقت‌گیر، بلکه خسته‌کننده است. با لیزر موهای زائد، می‌توانید این زمان اضافی را به فعالیت‌های مورد علاقه‌تان اختصاص دهید. جلسات کوتاه و نتیجه بلندمدت این روش به شما اجازه می‌دهد تا وقت خود را برای آرامش یا سرگرمی‌های دیگر صرف کنید.

۵. آزادی برای پوشیدن هر چیزی که دوست دارید

با لیزر موهای زائد، همیشه آماده پوشیدن لباس‌های مورد علاقه‌تان خواهید بود. دیگر نیازی نیست نگران باشید که آیا موهای زائد در معرض دید هستند یا خیر. چه قصد پوشیدن یک لباس کوکتل داشته باشید یا یک لباس شنا، همیشه آماده خواهید بود بدون اینکه وقت خود را صرف اصلاح یا پوشاندن موهای زائد کنید.

۶. سرمایه‌گذاری هوشمند

شاید هزینه اولیه لیزر موهای زائد به نظر بالا برسد، اما در مقایسه با هزینه‌های مکرر اصلاح و وکس، در طولانی‌مدت بسیار مقرون به صرفه است. هزینه‌ای که در سالن‌های زیبایی صرف می‌کنید با جلسات لیزر که نتایج طولانی‌مدت دارند، به مراتب بیشتر

تصور کنید از حمام بیرون می‌آیید و پوستتان مثل ابریشم نرم و صاف است، بدون هیچ نیازی به اصلاح یا اپیلاسیون مکرر. لیزر موهای زائد دقیقاً می‌تواند این حس شگفت‌انگیز را به شما هدیه دهد، به‌ویژه اگر شما زندگی پرمشغله‌ای دارید و به دنبال راهی سریع و مؤثر برای داشتن پوستی بی‌مو و زیبا هستید. این روش نه تنها پوست شما را صاف و بدون مو نگه می‌دارد، بلکه اعتماد به نفس شما را هم افزایش می‌دهد و در هزینه و زمان صرفه‌جویی می‌کند.

۱. رهایی از موهای زائد بدون دردسر مداوم

یکی از بزرگ‌ترین مزایای لیزر موهای زائد این است که نیازی به تکرار مرتب روش‌های سنتی مثل اصلاح یا اپیلاسیون نیست. مرکز لیزر گوهردشت نیز با استفاده از تکنولوژی‌های روز لیزر موهای زائد، نتایجی طولانی‌مدت و مؤثر ارائه می‌کند.

روش‌های قدیمی مثل شیو کردن یا وکس کردن باعث رشد سریع موها می‌شوند، اما لیزر با هدف‌گیری دقیق فولیکول‌های مو، رشد آن‌ها را برای مدت طولانی‌تری متوقف می‌کند. اگرچه ممکن است برای نگهداری و حفظ نتایج نیاز به چند جلسه سالانه داشته باشید، اما موهایی که مجدد رشد می‌کنند بسیار نازک‌تر و کمرنگ‌تر خواهند بود.

در مرکز لیزر الن، می‌توانید از مزایای این روش استفاده کرده و از جلسات نگهداری متناسب با نیازهای شخصی‌تان بهره ببرید

۲. جلسات سریع و متناسب با برنامه‌های شلوغ

یکی دیگر از ویژگی‌های لیزر موهای زائد این است که جلسات آن بسیار سریع هستند و می‌توانند به راحتی در برنامه روزانه شما جای بگیرند. به عنوان مثال، لیزر زیر بغل تنها ۱۵ دقیقه زمان می‌برد و لیزر کل بدن حدود یک ساعت و نیم طول می‌کشد. بنابراین، حتی اگر زندگی شلوغی دارید، این روش می‌تواند گزینه مناسبی برایتان باشد.



خواهد بود

۷. اعتماد به نفس بالا

یکی از مهم‌ترین مزایای این روش، افزایش اعتماد به نفس است. داشتن پوستی صاف و بدون مو، به‌ویژه در محیط‌هایی مثل ساحل یا باشگاه، باعث می‌شود با اطمینان بیشتری ظاهر شوید. این احساس خوب می‌تواند روی تمام جنبه‌های زندگی شما تأثیر بگذارد، از موقعیت‌های اجتماعی گرفته تا حرفه‌ای.

۸. دقت بالا در هدف‌گیری

لیزر موهای زائد با دقت بالا فولیکول‌های مو را هدف قرار می‌دهد، بدون اینکه به پوست اطراف آسیب برساند. این دقت باعث می‌شود این روش برای نواحی حساس مثل صورت یا خط بیکیینی مناسب باشد. مرکز لیزر کرج گوهردشت از دستگاه‌های ایمن و پیشرفته‌ای استفاده می‌کند که برای انواع پوست و رنگ مو مؤثر هستند.

۹. تقویت سلامت روان

فراتر از تغییرات فیزیکی، لیزر موهای زائد می‌تواند بر سلامت روان هم تأثیر مثبت بگذارد. هر جلسه درمان یادآوری است که شما در حال مراقبت از خودتان هستید، و این می‌تواند خلق‌وخو و عزت نفس شما را بهبود بخشد.

چند وقت یک بار باید برای لیزر موهای زائد وقت بگیریم؟ تعداد دفعاتی که برای لیزر موهای زائد نیاز دارید به ناحیه‌ای که درمان می‌شود و چرخه رشد موهای شما بستگی دارد. معمولاً جلسات به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی می‌شوند که با چرخه رشد مو هم‌زمان باشند و بیشترین تأثیر را بر فولیکول‌های

فعال داشته باشند. در اینجا راهنمایی کلی ارائه شده است:

نواحی صورت (مثل لب بالایی و چانه): این نواحی معمولاً هر ۴ تا ۶ هفته یک بار نیاز به درمان دارند، زیرا موهای صورت سریع‌تر رشد می‌کنند.

نواحی بدن (مانند پاها، بیکیینی و زیر بغل): برای این نواحی، فاصله بین جلسات معمولاً ۶ تا ۸ هفته توصیه می‌شود تا با سرعت رشد موهای بدن هماهنگ باشد.

نواحی بزرگ‌تر (پشت و سینه): برای این بخش‌ها، ممکن است فاصله بیشتری بین جلسات لازم باشد، معمولاً حدود ۸ هفته. هر فرد ممکن است با توجه به الگوی رشد مو و پاسخ بدن به درمان نیاز به تنظیم تعداد جلسات داشته باشد. برخی افراد در ابتدا به جلسات مکررتر و برخی دیگر به فواصل طولانی‌تر نیاز خواهند داشت.

نکته مهم

برای رسیدن به بهترین نتایج، معمولاً به چند جلسه نیاز است، چرا که لیزر زمانی مؤثرتر است که موها در فاز رشد فعال (فاز آنازن) باشند. تکرار جلسات در بازه‌های منظم کمک می‌کند تا همه موها در چرخه‌های مختلف رشد به درستی هدف قرار گیرند و از بین بروند.

در پایان، اگر به دنبال یک مرکز حرفه‌ای و معتبر برای انجام لیزر موهای زائد هستید کلینیک زیبایی در گوهردشت کرج با بهره‌گیری از تجهیزات پیشرفته و کادر مجرب، آماده است تا بهترین خدمات را به شما ارائه دهد و تجربه‌ای ایمن و راحت از لیزر درمانی را برایتان فراهم کند.

تولید محلول جوانسازی پوست

توسط محققان ایرانی

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 داربست پوست است و موجب افزایش رطوبت، صاف شدن سطح پوست و بازسازی رشته‌های رئیس مرکز تحقیقات پوست و جذام همچنین به رونمایی از این محلول اشاره کرد و خاطرنشان کرد:

«محصولاتی مشابه در برخی کشورهای دیگر وجود دارد، اما هیچ‌کدام به این میزان از تنوع مواد تشکیل‌دهنده دست نیافته‌اند. در سال‌های اخیر، به ویژه 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 آترانزیست 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.

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 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 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.

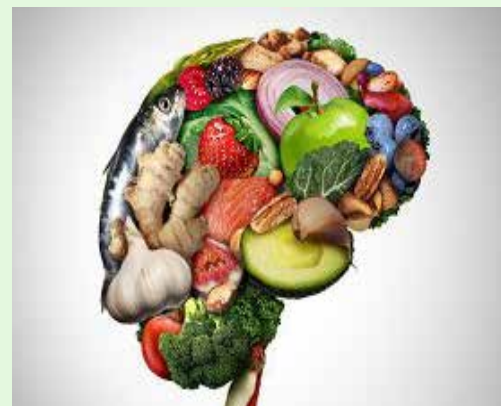
فیروز در این باره گفت: «سلول‌های فیبروبلاست پوست مسئول تولید کلاژن، الاستین و ماتریکس بین سلولی هستند و یکی از عوامل اصلی پیری پوست، کاهش عملکرد این سلول‌هاست. کمپلکس جوانسازی لوکسیوا با فرمولاسیون اختصاصی خود، شرایط ایده‌آلی برای تغذیه و رشد سلول‌های پوست فراهم می‌کند و می‌تواند روند پیری آن‌ها را به 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

خوراکی هایی خوشمزه برای کاهش

وزن سالم



بسیاری از متخصصان تغذیه بر این باورند که میوه های خشک شده، تا زمانی که به صورت متعادل مورد استفاده قرار بگیرند انتخابی مغذی و مناسب به حساب می آیند.

خوراکی هایی خوشمزه برای کاهش وزن سالم

به گزارش سلامت نیوز به نقل از فرارو، فرایند تهیه میوه خشک، درصد بسیار زیادی از آب موجود در میوه گرفته می شود. در این فرایند، قسمت باقیمانده میوه از نظر مواد مغذی ارزش بالایی دارد. در واقع تحقیقات جدید نشان داده اند خوردن میوه های خشک با رژیم می سالم و کاهش چاقی در ارتباط است:

بادام

یک میان وعده کم کالری محسوب می شود و ۱۰۰ گرم از آن حاوی ۵۷۶ کیلو کالری است. مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم بادام برای بهره بردن از منافع سلامتی آن کافی است. بادام به کاهش سطح ال دی ال یا کلسترول بد کمک می کند و ویتامین ای موجود در آن برای کاهش وزن مفید است.

گردو

حاوی ۶۵۴ کیلوکالری در هر ۱۰۰ گرم است. این میزان گردو ۲ و نیم گرم اسیدهای چرب امگا ۳، ۴ گرم پروتئین و ۲ گرم فیبر به بدن می رساند. یکی از بهترین میوه های خشک برای کاهش وزن، گردو است.

فندق

یک منبع غنی از فیبرهای غذایی و چربی های سالمی است که در کاهش وزن مشهور هستند. ۱۰۰ گرم از این محصول ۶۲۸ کیلوکالری و ۱۰ گرم فیبر دارد.

زردآلوی خشک

زردآلوی خشک می تواند جلوی گرسنگی شما را تا حداقل ۵ ساعت بگیرد. این میوه خشک همچنین سرشار از کلسیم، پتاسیم و منیزیم است. ۱۰۰ گرم زردآلوی خشک تنها ۲۰۰ کیلوکالری دارد و یکی از بهترین میوه های خشک برای کاهش وزن است.

خرما

خرما غنی از ویتامین ب ۵ برای افزایش استقامت است. هر ۱۰۰ گرم خرماي خشک تنها ۲۸۲ کیلو کالری دارد و یک میان وعده خوب برای کسانی است که قصد کاهش وزن دارند و می خواهند از پر خوری جلوگیری کنند.

پسته

سرشار از پروتئین، ویتامین ها، چربی های سالم، آهن، منیزیم و ... است و هر ۱۰۰ گرم از آن ۵۶۲ کیلوکالری به بدن می رساند. تقریباً نیم فنجان پسته ۱۷۰ کیلو کالری دارد.

آلوی خشک

حاوی الیافی برای بهبود دستگاه گوارش و حفظ سلامت روده است و به بدن برای رهایی از مواد سمی کمک می کند و باعث کاهش وزن می شود. هر ۱۰۰ گرم از این محصول ۲۴۰ کیلو کالری دارد.

کشمش

یکی از محبوب ترین محصولات خشک شده برای کاهش وزن است. کشمش غنی از ید است و می تواند میان وعده ای مفید و کم نمک باشد. هر ۱۰۰ گرم از این محصول ۲۹۹ کیلو کالری دارد و تنها حاوی ۰.۵ گرم چربی است.

بادام زمینی

یک انتخاب فوق العاده برای کاهش وزن است، زیرا منبع سرشار از پروتئین بوده و می تواند شما را برای مدت طولانی سیر نگه دارد. هر ۱۰۰ گرم بادام زمینی ۵۵۳ کیلوکالری دارد و می تواند یک سوم نیاز روزانه به آهن و یک پنجم نیاز به ویتامین ب ۶ را تامین کند.

جالب ترین خواص لواشک برای بدن



لواشک در واقع محصولی از یک، دو یا

چند میوه است که بهتر است برای تهیه

آن از میوه های تازه استفاده شود.

جالب ترین خواص لواشک برای بدن

لواشک در واقع محصولی از یک، دو یا

چند میوه است که بهتر است برای تهیه

آن از میوه های تازه استفاده شود. لواشک

طی فرآیندی ویژه از میوه ها تهیه شده و

سپس عموماً به صورت ورقه ای بسته بندی

و عرضه می شود. لواشک انواع لواشک تک

میوه ای، لواشک دو میوه ای و لواشک چند

میوه ای را دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از غفاری

دایت، خواص لواشک با توجه به اینکه

از میوه ها تهیه می شود فراوان است و

توصیه می شود که برای بهره مندی از

خواص لواشک از آن به عنوان میان وعده

استفاده شود. خواص لواشک در واقع به

نوع میوه ای که از آن تخیه می شود بستگی

دارد. مثلاً خواص لواشک تهیه شده از آلو

کمک به درمان یبوست است اما خواص

لواشک تهیه شده از سیب کمک به درمان

مشکلات کبدی است.

بنابراین نوع میوه ای که لواشک از آن تهیه

می شود تعیین کننده نوع ویتامین ها و

مواد مغذی موجود در لواشک و در نتیجه

خواص لواشک است. در این مطلب از

غفاری دایت که در رابطه با خواص

لواشک است به بررسی مواردی از جمله

خواص انواع لواشک، خواص لواشک برای

یبوست، خواص لواشک برای معده، خواص

لواشک برای سنگ کلیه، خواص لواشک

برای عفونت مجاری ادرار، خواص لواشک

برای کبد، خواص لواشک برای لاغری،

خواص لواشک بدای پوست و طبع لواشک

می پردازیم.

خواص انواع لواشک

لواشک خواص و فواید مختلفی برای

سلامتی دارد. خواص لواشک (فواید لواشک)

بسته به نوع آن متفاوت است. گفتیم که

لواشک در واقع از میوه ها تهیه می شود و از

این رو حاوی مواد مغذی مانند فیبر، مواد

معدنی، فسفر، کلسیم و آهن و ویتامین ها

مانند ویتامین C، ویتامین B و ویتامین A

هستند. لواشک با داشتن ویتامین ها و مواد

مغذی فراوان در خود می تواند به افزایش

سلامتی بدن کمک کرده و با خستگی و

سایر مشکلات سلامتی مبارزه کند

این مودت مغذی و ویتامین ها و در نتیجه

خواص لواشک وابسته به نوع میوه ای است

که لواشک از آن تهیه می شود. لواشک

زرشک می تواند موجب درنمان تب شود

و از دیگر خواص لواشک زرشک می توان

به مواردی مانند کنترل فشارخون، تسکین

دردهای مفصلی و روماتیسمی و کنترل

ضربان قلب اشاره کرد.لواشک انار گزینه

مناسبی برای کنترل کلسترول بد خون

است و از دیگر خواص لواشک (فواید

لواشک) انار نقش مثبت آن در دفع سموم و

تعدیل مایعات بدن است.

خواص لواشک لیمو که ناشی از خواص

ضد عفونی کننده آن است شامل لاغری

سریع، دفع سنگ کلیه و می تواند در آلرژی

نیز مفید باشد. لواشک لیمو دارای خواص

آنتی اکسیدانی است و با خنثی سازی

رادیکال های آزاد و آسیب های آن می تواند

در پیشگیری از ابتلا به سرطان نیز نقش

داشته باشد. لواشک آلو ضد ویروس و ضد

باکتری است. لواشک آلو موجب تحریک

حرکات روده شده و یبوست را درمان

می کند. درمان کم خونی و ناراحتی های

معدده و گوارش از جمله خواص این لواشک

است.

لواشک زغال اخته می تواند به عنوان یک

خواب آور یا یک گزینه درمانی برای رفع

و درمان عفونت مجاری ادراری استفاده شود.

برای دانستن درباره خواص عناب برای زنان،

کبد و کلیه و اینکه عناب چه عوارضی دارد.

خواص لواشک برای یبوست

از جمبه خواص لواشک می توان به این

مورد اشاره کرد که لواشک موجب بهبود

هضم مواد غذایی شده و می تواند عملکرد

دستگاه گوارش را تقویت کند و از یبوست

بارداری پیشگیری کند. لواشک آلو دارای

خواص ضدباکتری و ضد ویروس است و

می تواند موجب افزایش حرکات دودی روده

شده و کار دستگاه گوارش را تنظیم کند

و از ابتلا به یبوست جلوگیری کند. برای

رفع و درمان یبوست توصیه می شود که از

لواشک آلو استفاده کنید.

خواص لواشک برای معده

لواشک آلو می تواند به رفع مشکلات

معدده کند. از دیگر خواص لواشک (فواید

لواشک) این است که می تواند با تحریک

ترشح اسید معده، فرآیند هضم و جذب را

نیز افزایش دهد. همچنین لواشک آلو برای

درمان کم خونی نیز یک گزینه درمانی

مناسب است.

خواص لواشک برای سنگ کلیه

در رابطه با خواص لواشک برای سنگ

کلیه باید گفت که لواشک لیمو حاوی

خواص اسیدی و ضد عفونی کننده قوی و

می تواند برای دفع سنگ کلیه مفید باشد.

خواص لواشک برای عفونت مجاری

ادرار

مصرف لواشک زغال اخته می تواند یک

گزینه درمانی مفید و موثر برای درمان

عفونت مجاری ادراری باشد.

خواص لواشک برای کبد

برای کبد و درمان و بهبود بیماری های

کبدی مصرف لواشک سیب توصیه

می شود.

خواص لواشک برای پوست

وجود مقادیر بالایی از فیبر در لواشک

موجب دفع سموم از بدن شده و این دفع

سموم بر روی پوست اثر مثبت داشته

و باعث بهبود سلامت پوست می شود.

همچنین همان طور که گفتیم لواشک از

میوه تهیه می شود و اکثر میوه ها دارای

خواص آنتی اکسیدانی بوده و با از بین

بردن رادیکال های آزاد از پیری زودرس

و بروز چین و چروک های پوست نیز

جلوگیری می کند.

طبع لواشک

متخصص طب سنتی بر این باورند که

لواشک طبیعتی سرد و تر دارد.

خواص لواشک برای لاغری

برای کاهش وزن و لاغری باید از لواشک

لیمو استفاده کنید. مصرف لواشک موجب

ایجاد احساس سیری و در نتیجه جلوگیری از

پر خوری و بهبود هضم غذا می شود. در واقع

این ایجاد احساس سیری ناشی از وجود

فیبر در لواشک ها است. لواشک جایگزین

مناسبی برای شیرینی ها است و با کاهش

مصرف کربوهیدرات ها و قندها می تواند به

کاهش وزن کمک کند. توجه داشته باشید

که در مصرف لواشک زیاده روی نکنید؛ زیرا

کالری کمی نداشته و در صورت زیاده روی

در مصرف می تواند موجب چاقی و افزایش

وزن شود.

دارچین برای فشار خون چه عوارضی دارد؟



به جهت گیاهی و سالم بودن مصرف می کنیم. بیشتر مواقع متاسفانه عدم آگاهی در خصوص هر ادویه ای سلامت بدن ما را تهدید می کند. طبق تحقیقات و مطالعات انجام شده در یک سایت خارجی به نام healthshots دارچین یکی از ادویه های حساسیت زا است که باید در مصرف آن دقت لازم را داشته باشید. اگر شما آن دسته از افرادی هستید که صبح یا عصر یک لیوان چای با چاشنی دارچین میل می کنید باید بگوئیم ما مصرف دارچین را برای شما منع نمی کنیم بلکه روش مصرف درست آن را به جهت بهبود سلامتی برای شما بیان می کنیم .

تاثیر دارچین در افزایش فشار خون

تا به این جا حتما تعجب کرده اید و سوال هایی در ذهنتان نقش بسته است که آیا واقعا مصرف ادویه هایی مثل دارچین باعث فشار خون بالا می شود. صبور باشید پاسخ مشخص است همانطور که به مصرف این ادویه ها توصیه شده در کنارش محدودیت مصرف هم ذکر شده است. نباید در مصرف هیچ ماده خوراکی زیاده روی کرد. تمام این نکات بیان شده است تا یادآور این موضوع باشد که سلامت انسان در گرو ایجاد تعادل

قطعا شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که علاقه خاصی به مصرف ادویه های معطر چون دارچین دارید و این ادویه ها در برنامه غذایی شما نقش پررنگی دارند. مگر می شود ایرانی بود و طعم چای معطر به دارچین را یکبار امتحان نکرد. اگر طعم دارچین را دوست دارید و این ادویه معطر از چاشنی های اصلی غذای شماست پس شما مخاطب اصلی مقاله ما هستید. با ما همراه باشید تا حقایقی را در مورد این ادویه معطر برای شما بیان کنیم.

برای فشار خون بالا دارچین بخوریم یا نه ؟

قطعا شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که علاقه خاصی به مصرف ادویه های معطر چون دارچین دارید و این ادویه ها در برنامه غذایی شما نقش پررنگی دارند. مگر می شود ایرانی بود و طعم چای معطر به دارچین را یکبار امتحان نکرد. اگر طعم دارچین را دوست دارید و این ادویه معطر از چاشنی های اصلی غذای شماست پس شما مخاطب اصلی مقاله ما هستید. با ما همراه باشید تا حقایقی را در مورد این ادویه معطر برای شما بیان کنیم.

از فشار خون تا مضرات دارچین برای فشار خون

خب قبل از ورود به موضوع مضرات دارچین



برای فشار خون لازم است ابتدا بدانیم اصلا فشار خون چیست و چرا افراد دچار فشار خون می شوند. بدن انسان از مجموعه ای پیچیده به تشکیل شده که قلب یکی از اعضای حیاتی آن است. قلب برای ارسال خونی که سرشار از اکسیژن است نیاز به نیروی زیادی دارد. فشار خون همان مقدار نیرویی است که خون هر شخص برای عبور از رگ به دیواره ها وارد می کند. میزان این فشار باید در تعادل باشد فشار خون بالا یا پایین خود به بدن آسیب وارد می کند و باید کنترل شود. در چنین شرایطی آنچه اهمیت دارد رژیم غذایی مناسب و سالم است.

عوارض دارچین برای فشارخون

اولین گام در شناخت مضرات دارچین برای فشار خون کسب آگاهی است. این قابل درک است که ما ادویه های معطر را

است. زیاده روی در مصرف دارچین در کنار ایجاد حساسیت ممکن است برای گوارش و فشار خون شما نیز تاثیر منفی داشته باشد. البته باید اشاره کرد که مصرف هیچ نوع ادویه ای به صورت مستقیم در افزایش فشار خون تاثیر گذار نیست. برای کاهش فشار خون بهتر است در مصرف برخی ادویه ها چون نمک و دارچین بیشترین حساسیت را داشته باشید. لازم به ذکر است در سایت مارال دشت دارچین را تحت عنوان بهترین دمنوش برای نفخ شکم معرفی کرده است.

افراد مبتلا به فشار خون بالا بدانند

امروزه دیگر کمتر کسی هست که دچار فشار خون نباشد. در هر خانواده حداقل یک نفر از این بیماری رنج می برد. رعایت رژیم غذایی و ایجاد تعادل در مصرف مواد غذایی یکی از فاکتور های مهم در حفظ سلامت

بدن است. همه ما خوب می دانیم که سلامتی بزرگترین نعمتی است که باید از آن به خوبی مراقبت کرد و مراقبت چیزی جز دقت در رژیم غذایی نیست. داشتن یک رژیم غذایی سالم با در نظر گرفتن هرم نیازی بدن به داشتن سلامت بدن کمک می کند. دقت داشته باشید ادویه هایی از قبیل دارچین به خودی خود ایجاد مشکل نمی کنند اما اگر شخص بیماری های زمینه ای داشته باشد موجب تشدید بیماری یا موجب ایجاد واکنش و تداخل دارویی می شود.

مضرات دارچین برای فشار خون

دارچین هم مانند هر ادویه دیگر در کنار خواص فراوان مضراتی هم دارد که چنانچه مورد غفلت واقع شود نتایج بدی بر بدن شما خواهد گذاشت. در مضرات دارچین برای فشار خون باید اشاره کرد مصرف بیش از اندازه یا مصرف سرخودانه در صورت داشتن فشار خون و عدم مشورت با پزشک مشکلات حادی ایجاد می کند. خطر خونریزی یکی از عوارض جانبی مصرف دارچین است. افرادی که داروهایی برای انعقاد مصرف می کنند باید در مصرف دارچین دقت لازم را داشته باشند .

ایجاد حساسیت هم یکی دیگر از عوارض مصرف دارچین است که با حساسیت پوستی یا سوزش معده خود را نشان می

و در سایت medical news today ذکر شده است دارچین بر سطح گلوکز خون نیز تاثیر دارد. اگر دارچین را به خاطر عطری که دارد دوست دارید و دچار بیماری زمینه ای هم هستید قبل از مصرف دارچین حتما با پزشک خود مشورت کنید. قطعا پزشک شما راهنمایی های لازم را در اختیار شما قرار خواهد داد. توصیه های پزشک به شما کمک می کند تا فشار خون خود را کنترل کنید.

کلام آخر برای مضرات دارچین برای فشار خون

به عنوان سخن پایانی در خصوص مضرات دارچین برای فشار خون باید اشاره کرد شما هر قدمی که برای حفظ سلامتی بدن خود بر می دارید مسیر را برای زندگی با کیفیت تر هموار می کنید. آنچه ما گفتیم حاصل تحقیقات و مطالعات ثابت شده است. و ادامه مسیر و تصمیم نهایی با شما است. شمایی که حفظ سلامتی اولین فاکتور مهم زندگی تان است.

سوالات متداول برای عوارض دارچین برای فشار خون

آیا باید دارچین را به طور کامل از برنامه رژیم غذایی خود حذف کنیم؟

همانطور که اشاره شد مصرف هیچ ادویه ای به طور مستقیم باعث افزایش فشار خون نمی شود بلکه ممکن است ایجاد تداخل



دارویی کند. پس صحبت ما حذف کامل نیست بلکه توصیه می کنیم به اندازه و در تعادل مصرف کنید.

افراد مبتلا به فشار خون چه مقدار دارچین مصرف کنند؟

افراد مبتلا به فشار خون بالا باید رژیم غذایی متناسب خود را داشته باشند. مصرف بیش از اندازه ممکن است از میزان تاثیر گذاری دارو ها کم کند.

خطر دارچین بر بیماری های زمینه ای؟

اگر بیماری زمینه ای دارید مصرف ادویه هایی چون دارچین را با دستور پزشک مصرف کنید. حساسیت و تداخل دارویی تنها در صورتی است که شما در مصرف دارچین زیاده روی کنید.

نسخه طب سنتی برای درمان

انواع سرفه

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، در طب سنتی یا طب ایرانی، توصیه های مختلفی برای درمان سرفه های خشک و نیز سرفه های خلطدار وجود دارد و درمان ها بر اساس مزاج و نوع سرفه متفاوت است. مثلا درمانی که برای سرفه های خشک توصیه می شود، با روش های درمانی سرفه های خلطدار متفاوت است.

هرچند روش درمان سرفه ها با هم متفاوتند، اما یک سری توصیه ها مثل استراحت کافی، پرهیز از مصرف غذاهای سرخ شده، غذاهای چرب و خوراکی های بسیار سرد، سیگار نکشیدن و نوشیدن مایعات کافی برای هردو نوع سرفه کاربرد دارد و توصیه می شود.

همچنین در هوای سرد یا خشک، سینه و گلو نباید بدون پوشش مناسب باشند و باید پوشانده شوند. درضمن باید بدانید که برخی غذاها و خوراکی ها از نظر طب سنتی غذاهای خشکی زا هستند و بعضی از غذاها و خوراکی ها مرطوب یا رطوبت زا. بنابراین اگر بعد از ابتلا به سرماخوردگی سرفه دارید اما بیماری تان آنقدر آزاردهنده نیست که نیاز به مراجعه به پزشک داشته باشید، در قدم اول باید تشخیص دهید دچار کدام سرفه هستید؛ خشک یا خلطدار؟ تا درمان های خوراکی خانگی را بر همان اساس انتخاب و اجرا کنید. در این گزارش، درمان های تاییدشده ی طب سنتی برای هر یک از سرفه ها - خشک و خلطدار - توضیح داده می شود:

درمان سرفه های خشک

سرفه خشک، نوعی سرفه است که با تولید مخاط یا خلط در مجاری تنفسی همراه نیست. به همین دلیل معمولا دردناک و آزاردهنده است. خیلی از افراد تصور می کنند سرفه هیچ راه درمانی ندارد و برای همین درد آن را تحمل می کنند. اما حتی سرفه هم درمان دارد یا می توان با روش هایی حداقل درد آن را کم کرد. در زیر راه های درمان و کنترل سرفه خشک عنوان می شود.

شستشوی حلق و بینی با آب نمک: نمک به دلیل خاصیت ضدباکتریایی که دارد، می تواند در بهبود بیماری های تنفسی و همچنین درمان انواع سرفه به خصوص سرفه خشک موثر باشد.

شربت ها و دمنوش های مرطوب کننده: مصرف شربت هایی مانند شربت بهدانه، شربت تخم بالنگو یا دمنوش های گرم مانند بابونه، آویشن، بهلیمو و پنیرک می تواند مخاط گلو را نرم کند و از خشکی گلو و سرفه های خشک جلوگیری کند.

چای و عسل: چای و عسل دو ترکیب اثربخش برای درمان سرفه خشک محسوب می شوند. اگر دچار خشکی سینه هستید، بهتر است دمنوش چای و عسل را در وعده صبحانه یا عصرانه خود قرار دهید.

چرب کردن سینه و گلو: چرب کردن سینه و گلو با روغن بنفشه یا روغن بادام شیرین می تواند به تسکین سرفه های خشک کمک کند. این ترفند طلایی را کمتر کسی می شناسد اما اگر آن را امتحان کنید، می بینید که تا چه حد اثربخش است.

خوردن غذاهای مرطوب: خوردن غذاهایی مانند سوپ های گرم و آبکی و مصرف میوه های آبدار مانند سیب و گلابی برای بهبود و درمان سرفه های خشک توصیه می شود.

درمان سرفه های خلطدار

سرفه های خلطدار، یکی از علائم ابتلا به عفونت های ناشی از سرماخوردگی و آنفلوآنزا است. خلط نوع خاصی از مخاط است که از ریه ها و گلو نشأت می گیرد. خلط گلو معمولا کمی غلیظ تر از مخاطی است که در بینی و سینوس ها تولید می شود. در بیشتر موارد علت سرفه های خلطدار نگران کننده نیست و درواقع به پاک شدن ریه ها از عفونت کمک می کند اما در مواردی هم سرفه همراه با خلط از ابتلا به بیماری های دیگری خبر می دهد. اما چه روش هایی برای درمان این نوع سرفه اثربخش است؟

دمنوش های رقیق کننده خلط: دمنوش هایی مثل زنجبیل، گل ختمی، نعناع و آویشن به خارج کردن خلط از ریه ها کمک می کنند و التهاب را کاهش می دهند.

مایعات ولرم: مهم ترین و ساده ترین راهکاری که می توانید برای درمان سرفه خلطی استفاده کنید، نوشیدن آب ولرم است. مصرف مایعات به رقیق شدن مخاط و پاکسازی خلط در قفسه سینه و بینی کمک می کند. نوشیدن آب گرم همچنین موجب کاهش سرفه می شود و درد قفسه سینه و گلو را تا حد زیادی کم می کند.

مصرف عسل: مصرف عسل طبیعی به ویژه همراه با لیموترش یا آب ولرم، به عنوان یک ضدعفونی کننده طبیعی عمل کرده و به دفع خلط کمک می کند.

ماساژ و بادکش کردن سینه: در طب سنتی ایرانی، بادکش روی سینه و گرم نگه داشتن آن برای کمک به دفع خلط و بهبود وضعیت ریه ها توصیه می شود. ماساژ قفسه سینه، ماساژ دادن سینه، دوش گرفتن با آب گرم و بخور گرم هم به بهبود سرفه های خلطدار کمک می کند.





صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۱۹ آبان ماه ۱۴۰۲ -- شماره ۱۵۲

خبر

ارتباط آپنه خواب و خطر زوال عقل



یک مطالعه جدید نشان می دهد که آپنه خواب (نوعی اختلال خواب) احتمال ابتلا به زوال عقل را در افراد افزایش می دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، یک تیم تحقیقاتی از دانشگاه میشیگان خاطرنشان کرد که این تأثیر در بین زنان در مقایسه با مردان قوی‌تر به نظر می‌رسد.

دکتر «تیفانی برالی»، نویسنده ارشد این مطالعه اذعان داشت: «خوشبختانه، درمان‌هایی برای کمک به کاهش آپنه خواب وجود دارد.»

برالی گفت: «آسیب‌های احتمالی ناشی از آپنه خواب، که بسیاری از آنها عملکرد شناختی و زوال را تهدید می کنند، اهمیت تشخیص و درمان زودهنگام را برجسته می‌کنند»

این مطالعه نتایج را برای ۱۸۵۰۰ بزرگسال ۵۰ ساله یا بالاتر که به پرسشنامه‌های مفصلی در مورد موضوعاتی از جمله کیفیت خواب پاسخ دادند و همچنین برای ارزیابی سلامت مغز خود تحت غربالگری شناختی بودند، بررسی کرد.

تیم تحقیق دریافتند که داشتن سابقه آپنه خواب تا ۵ درصد بیشتر با احتمال ابتلاء به زوال عقل مرتبط است.

این مطالعه نشان داد که در کل، سابقه آپنه خواب خطر زوال عقل را برای زنان بیشتر از مردان افزایش می‌دهد. هنوز مشخص نیست که چرا این شکاف جنسیتی وجود دارد.

به گفته محققان، آپنه خواب در زنان باعث افزایش نرخ بیماری قلبی یا بی خوابی می‌شود که هر دو می‌توانند به عملکرد مغز آسیب برسانند.

«گالیت لوی دونیتز»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «ممکن است تغییرات هورمونی نیز در این زمینه دخیل باشند.»

وی گفت: «هنگام گذار زنان به یائسگی، استروژن شروع به کاهش می‌کند که می‌تواند بر مغز آنها تأثیر بگذارد. در طول این مدت، آنها بیشتر مستعد تغییرات حافظه، خواب و خلق و خو هستند که ممکن است منجر به زوال شناختی شود.»

دونیتز معتقد است که «ما برای درک بهتر اینکه چگونه اختلالات خواب در زنان بر سلامت شناختی آنها تأثیر می‌گذارد، به مطالعات اپیدمیولوژیک بیشتری نیاز داریم.»

آپنه خواب نوعی اختلال خواب است که در زمان خواب، تنفس فرد برای لحظه‌ای قطع می‌شود و با وقفه‌های تنفسی مکرر همراه است.

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

ویژگی روغن‌های خوراکی و سرخ‌کردنی

مدیرکل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو گفت: روغن‌های خوراکی و سرخ‌کردنی مناسب باید از ویژگی‌هایی چون نقطه دود بالا و کمترین میزان اسید چرب ترانس برخوردار باشند.

به گزارش خبرگزاری مهر، عبدالعظیم بهفر، با اشاره به اهمیت انتخاب روغن‌های خوراکی مناسب، اظهار داشت: نقطه دود به دمایی گفته می‌شود که در آن روغن شروع به دود کردن و تجزیه می‌کند. روغن‌هایی که نقطه دود بالایی دارند، می‌توانند دماهای بالای سرخ کردن را تحمل کنند بدون اینکه بسوزند یا تغییر شیمیایی مضر بدهند. این ویژگی باعث می‌شود که روغن در دماهای بالا پایداری بیشتری داشته باشد و مواد سمی و سرطان‌زا تولید نکند. به این ترتیب، روغنی که نقطه دود بالاتری دارد، برای سرخ کردن بهتر و سالم‌تر است.

وی افزود: روغن‌های خوراکی و سرخ‌کردنی باید ویژگی‌هایی چون مقاومت در برابر اکسیداسیون و عدم تولید مواد سمی در دمای بالا را داشته باشند. همچنین این روغن‌ها باید کمترین میزان اسید چرب ترانس را داشته باشند تا از بروز مشکلات قلبی و افزایش کلسترول مضر در بدن جلوگیری شود.

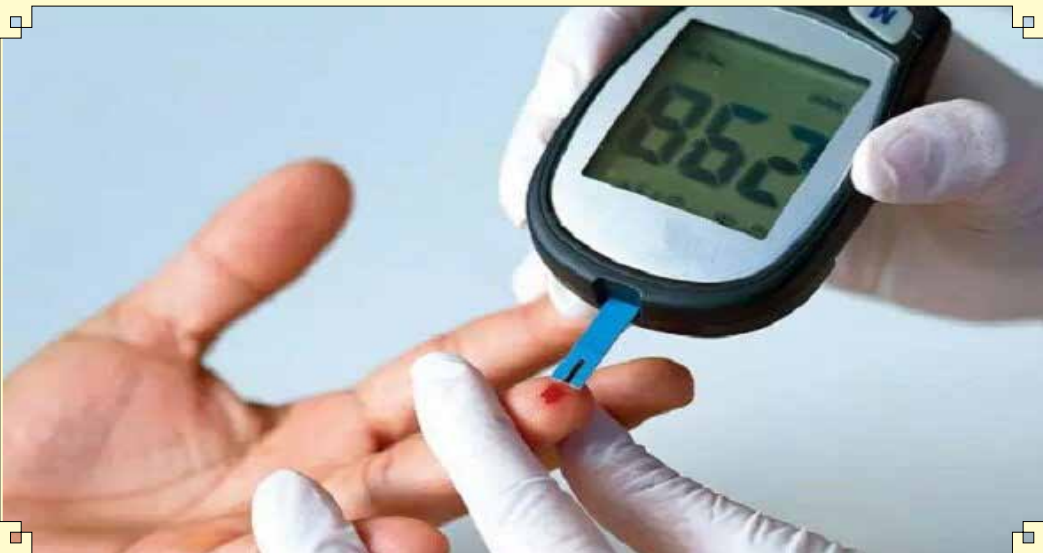
بهفر همچنین به اهمیت حضور ویتامین‌هایی نظیر ویتامین E و A در روغن‌ها اشاره کرد و گفت: روغن‌های حاوی این ویتامین‌ها به عنوان آنتی‌اکسیدان‌های طبیعی عمل می‌کنند و به حفظ سلامت بدن کمک می‌نمایند.



مدیرکل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، گفت: کمبود شیر خشک در کشور وجود ندارد و مشکل تنها ناشی از تقاضای بالا برای برخی برندهای خاص است.

به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا رستمی افزود: با وجود نگرانی‌هایی که درباره حفظ پایداری و تاب آوری زنجیره تأمین شیر خشک در بازار مطرح است، کشور از نظر تأمین این محصول دچار کمبود نیست. وی تأکید کرد: مشکل اصلی به تقاضای مردم برای برندهای خاصی از شیر خشک برمی‌گردد.

۷.۵ میلیون ایرانی بالای ۲۵ سال دیابت دارند



تندرستی و سلامت جسم و روح را در بر می‌گیرد. ترجمه شعار امسال طبق نظر گروهی از صاحب‌نظران «با دیابت خوب زندگی کنیم» انتخاب شد. کمپین امسال بر اهمیت مراقبت همه جانبه دیابت دلالت دارد. تلاش برای ارتقای سلامت جسمی و روحی افراد دیابتی نیازمند دیدگاه جامع نگر کلیه ارائه دهندگان خدمات سلامت و نیز خود فرد دیابتی است.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت از برگزاری هفته ملی دیابت در کشور خبر داد و گفت: در سال جاری نیز به منظور آگاهی عموم جامعه درباره بیماری دیابت و تأکید بر اهمیت مراقبت دیابت روزهای ۱۹ لغایت ۲۵ آبان به عنوان هفته ملی دیابت نامگذاری شده است. وی ادامه داد: شعار روز جهانی دیابت در سال ۲۰۲۴ که اولین سال از دوره کمپین سه ساله ۲۰۲۴ تا ۲۰۲۶ است، «Diabetes and Well-being» است، با توجه به ترجمه فارسی -Well being که معانی مختلفی همچون رفاه،

و به موقع، اغلب آنها مبتلا به دیابت خواهند شد.

اعتماد در خصوص شیوع دیابت در ایران، بیان کرد: در کشور ما حداقل ۱۴.۵ درصد جمعیت بالای ۲۵ سال مبتلا به دیابت هستند و تعدادشان بیش از ۷.۵ میلیون نفر برآورد می‌شود و حداقل ۷۵ درصد افراد دیابتی در کشور از بیماری خود آگاهند.

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه در سال ۲۰۲۱ بیش از ۶.۷ میلیون نفر به دلیل دیابت جان خود را از دست داده‌اند، افزود: از سوی دیگر، ۵۴۱ میلیون نفر در جهان دچار اختلال تحمل گلوکز هستند که در صورت عدم مداخله مؤثر

رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با بیان اینکه در سال ۲۰۲۱ بیش از ۶.۷ میلیون نفر به دلیل دیابت جان خود را از دست داده‌اند، افزود: از سوی دیگر، ۵۴۱ میلیون نفر در جهان دچار اختلال تحمل گلوکز هستند که در صورت عدم مداخله مؤثر

بیماری‌های ویروسی دام قابل تشخیص شد

عضوهیئت علمی دانشگاه تهران از امکان تشخیص بیماری‌های ویروسی بویژه تب برفکی و بروسلوز و تولید موفقیت آمیز کیت تشخیصی با استفاده از تکنولوژی کریسپر به صورت دقیق خبرداد

به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا بختیاری زاده عضو هیئت علمی دانشگاه تهران و محقق و پژوهشگر در خصوص به روزرسانی فناوری واکسیناسیون دام و تشخیص ژنتیکی بیماری‌های ویروسی با استفاده از تکنولوژی RNA (مطالعه موردی بیماری تب برفکی) گفت: فناوری که در این پژوهش استفاده شده تکنولوژی کریس پراست؛ این تکنولوژی از سال ۲۰۱۲ به طور رسمی شروع شد، در سال ۲۰۲۰ جایزه نوبل دریافت کرد و از فناوری‌هایی بود که فاصله‌ی ابداع آن تا گرفتن جایزه نوبل کمترین زمان را داشت و لذا از این جهت بسیار حائز اهمیت است.

وی ادامه داد: تکنولوژی کری سپر این امکان را به ما می‌دهد که بیماری‌های ویروسی را تشخیص داده و درمان کنیم و البته کاربردهای تخصصی دیگری نیز دارد.

بختیاری‌زاده اظهار داشت: ما طی چهار پنج سال اخیر توانستیم به صورت موردی روی تب برفکی کار کنیم. تب برفکی جزو بیماری‌های به شدت واگیردار و با سویه‌های مختلف ویروسی است اما متأسفانه یک واکسن که مختص یک سوی است سویه‌های دیگر را پوشش نمی‌دهد و باید بر اساس آن سویه‌ای که دام در گیر شده واکسن جدیدی دریافت شود.

عضو هیئت مدیره علمی دانشگاه تهران افزود: تب برفکی به ویژه در دام‌های سن کم و گوساله‌ها درمانی نداشت اما ما هم اکنون با استفاده از تکنولوژی کری سپر قادر هستیم دام را درمان کنیم و در آزمایشگاه نیز به این نتیجه رسیدیم و مقالات مربوط به آن چاپ شده است.

وی افزود: امکان تشخیص بیماری‌های ویروسی از جمله تب برفکی و بروسلوز و تولید موفقیت‌آمیز کیت تشخیصی با استفاده از تکنولوژی کری سپر در عرض چهل دقیقه با صحت بسیار بالا گفت.

بختیاری‌زاده در آخر خاطر نشان کرد: این کاری است که ما انجام دادیم و به تولید محصول رسیدیم و الان هم در مرحله اخذ مجوز هستیم. ما هم اکنون با استفاده از این تکنولوژی می‌توانیم روی بیماری‌های ویروسی دیگر نیز مانور دهیم و کیت‌های تشخیصی دیگر را تهیه و تولید کنیم.



اینفوگرافیک

