



تفاوت عمل بینی بسته و باز: کدام روش برای شما مناسب‌تر است؟

عمل بینی به عنوان یکی از پرطرفدارترین روش‌های جراحی زیبایی، به دو تکنیک اصلی تقسیم می‌شود که هر یک ویژگی‌ها و مزایای خاص خود را دارند. تصمیم‌گیری در مورد انتخاب بین عمل بینی بسته و عمل بینی باز نیازمند توجه به فاکتورهای متعددی از جمله نوع تغییرات مورد نظر، شرایط جسمی بیمار و مشاوره با پزشک متخصص است. در این مقاله به بررسی دقیق تفاوت‌های این دو روش و به نکات کلیدی که می‌تواند در انتخاب بهترین گزینه برای شما کمک کند، خواهیم پرداخت. با در نظر گرفتن مزایا و معایب هر یک از این روش‌ها، شما می‌توانید تصمیمی آگاهانه‌تر و متناسب با نیازهای خود بگیرید.

منبع ۵



چگونه با طب سنتی لاغر شویم

علیرضا عباسیان، متخصص طب ایرانی و مدیر گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در گفتگو با خبرنگار مهر در خصوص علل چاقی از دیدگاه طب سنتی توضیحاتی ارائه داد و گفت: در طب ایرانی، علل مختلفی برای چاقی مطرح می‌شود و بر اساس رویکرد مزاجی، افراد به دو دسته مزاج سرد و مزاج گرم تقسیم‌بندی می‌شوند. افرادی که دارای مزاج گرم هستند، سوخت‌وساز بدن بالاتری دارند و بخش زیادی از غذای مصرفی آن‌ها سوزانده می‌شود. مقدار اندکی از این غذا در بافت‌هایی مانند شکم، ران‌ها یا پهلوها انبار می‌شود و ممکن است باعث ایجاد چاقی در این نواحی شود. اما افرادی که دارای مزاج سرد هستند، به دلیل سوخت‌وساز پایین‌تر، با مصرف اندک غذا نیاز بدنشان تأمین می‌شود. اگر این افراد بیش از نیاز خود غذا مصرف کنند، غذای اضافی در بدن ذخیره شده و موجب چاقی می‌شود.

منبع ۷

خبر پزشکی

مراقب روغن بدنتان باشید

سازمان جهانی بهداشت، جوامع را به طراحی مداخلات گسترده در زمینه کاهش مصرف چربی‌های مضر، نمک و قندهای ساده در مواد غذایی و خوراکی تشویق می‌کند.

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 می‌کنند، گفت: روغن‌های جامد و نیمه جامد هیدروژنه حاوی اسیدهای چرب مضر (اسیدهای چرب اشباع و ترانس) هستند که خطر ابتلاء به بیماری‌های قلبی، عروقی و سرطان‌ها را افزایش می‌دهد.

وی با اشاره به خطر گرفتگی عروق و بروز بیماری‌های قلبی بر اثر مصرف مواد غذایی حاوی چربی‌های 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 تغذیه‌ای، 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 روغن‌های 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 روغن‌ها 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.

آیا تخم‌مرغ برای قلب ضرر دارد؟

سال‌ها بود که تخم‌مرغ به‌خاطر محتوای کلسترول بالا به عنوان دشمن سلامت قلب شناخته می‌شد. اما در سال‌های اخیر، تحقیقات جدید نظرها را تغییر داده و نشان داده‌اند که تخم‌مرغ برخلاف تصورات گذشته، نه‌تنها برای قلب مضر نیست، بلکه ممکن است فواید زیادی برای سلامت قلب داشته باشد. در این مقاله، به بررسی جدیدترین یافته‌های علمی در مورد تأثیر مصرف تخم‌مرغ بر سلامت قلب پرداخته‌ایم.



صفحه ۶

ارتباط افسردگی با خطر بیماری قلبی در زنان

یک تحقیق توسط محققان استرالیایی نشان داد زنانی که در معرض خطر ژنتیکی بالای افسردگی قرار دارند، بیشتر در معرض ابتلا به بیماری قلبی هستند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از رویترز، محققان دانشگاه کوئینزلند استرالیا داده‌های ژنتیکی و سلامتی بیش از ۳۴۰۰۰ نفر را تجزیه و تحلیل کردند و دریافتند زنانی که خطر ژنتیکی بالایی برای ابتلاء به افسردگی دارند، حتی در صورت عدم تشخیص افسردگی، در معرض خطر بالای بیماری قلبی نیز هستند.

«سونیا شاه»، یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «در مطالعه ما، ارتباط بین خطر ژنتیکی افسردگی و ابتلاء به بیماری قلبی عروقی حتی در میان زنانی که هرگز افسردگی در آنها تشخیص داده نشده بود یا داروهای روانپزشکی مصرف نکرده بودند، مشاهده شد.» با این حال، این ارتباط در مردان مشاهده نشد، علیرغم اینکه درصد بیشتری از مردان مبتلا به بیماری قلبی هستند.

شاه گفت: «تفاوت بین مردان و زنان را نمی‌توان با تفاوت در شاخص توده بدنی (BMI)، سیگار کشیدن، فشار خون یا کلسترول، که همه عوامل خطر اصلی بیماری قلبی هستند، توضیح داد.»

بیماری قلبی به مشکلاتی اطلاق می‌شود که قلب و عروق خونی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بر اساس گزارش سازمان جهانی بهداشت، این بیماری عامل اصلی مرگ و میر در سراسر جهان است که ۳۲ درصد از کل مرگ و میرها در سال ۲۰۱۹ را شامل می‌شود. تحقیقات قبلی نشان داده است که خطر بیماری قلبی برای زنان پس از یائسگی افزایش می‌یابد، اما مطالعه جدید نشان می‌دهد که خطر مرتبط با افسردگی صرف نظر از اینکه زنان قبل یا بعد از یائسگی بوده‌اند، وجود دارد.

شاه در ادامه افزود: «یافته‌ها نشان می‌دهد که زنان با سابقه افسردگی باید به طور مکرر از نظر خطر بیماری قلبی بدون در نظر گرفتن سن یا مرحله یائسگی مورد ارزیابی قرار گیرند.»

نوشیدن مداوم «قهوه» آری یا خیر



حقیقات اخیر ارتباط بالقوه‌ای بین مصرف قهوه و ترکیب میکروبیوم روده را نشان می‌دهد که به مزایای سلامتی مرتبط با قهوه کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیکال نیوز تودی، به طور خاص، قهوه ممکن است سطح یک نوع باکتری به نام *Lawsonibacter asaccharolyticus* را به میزان قابل توجهی افزایش دهد.

مطالعه جدید، شواهد موجود را تقویت می‌کند که قهوه می‌تواند باعث رشد این باکتری در روده شود و به طور بالقوه به مزایای سلامتی مرتبط با قهوه کمک کند.

کارشناسان هشدار می‌دهند که هنوز برای نتیجه‌گیری قطعی زود است، اما ترکیب قهوه در رژیم غذایی ممکن است ترکیب میکروبیوم روده را بهبود ببخشد و از سلامت کلی حمایت کند.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که قهوه نیز ممکن است

ارتباط مستقیمی با میکروبیوم روده ما داشته باشد.

در واقع، در سال ۲۰۲۱، محققان دریافتند که از میان بیش از ۱۵۰ غذای مورد مطالعه، این نوشیدنی محبوب قوی‌ترین ارتباط را با ترکیب میکروبیوم روده، به ویژه *Lawsonibacter asaccharolyticus*، در حدود ۱۰۰۰ نفر نشان داد.

اکنون، برای درک بهتر اثرات مصرف قهوه بر میکروبیوم روده، این تیم تحقیقاتی داده‌های رژیم غذایی و پزشکی بیش از ۲۲۸۰۰ فرد در ایالات متحده و بریتانیا را به‌علاوه اطلاعات در دسترس عموم از نزدیک به ۵۴۲۰۰ نفر در سراسر جهان تجزیه و تحلیل کردند.

آنها داده‌های نمونه‌های مدفوع جمع‌آوری‌شده از قهوه‌نوشندگان و غیر مصرف‌کنندگان را برای شناسایی تفاوت‌ها در باکتری‌های روده آن‌ها مقایسه کردند.

این مطالعه چندین همبستگی را مشاهده کرد که قوی‌ترین آنها بین مصرف قهوه و *L. asaccharolyticus* بود: افرادی که قهوه می‌نوشیدند تا هشت برابر بیشتر از افرادی که قهوه نمی‌نوشیدند، این باکتری را داشتند. این الگو در سرتاسر کره زمین دیده شد.

در حالی که اثرات دقیق این باکتری بر سلامتی هنوز ناشناخته است، محققان بر این باورند که می‌توان آنها را با اثرات مربوط به نوشیدن قهوه مرتبط دانست.

تجزیه و تحلیل متابولیت‌های خون نشان داد که ترکیباتی مانند اسید کوئینیک و تریگونلین نیز به ویژه در مصرف‌کنندگان قهوه رایج است که با سطوح بالاتر *L. asaccharolyticus* مرتبط است.

پیشنهاد ۳.۵ میلیارد یورو برای حوزه سلامت در بودجه ۱۴۰۴

در رابطه با منابعی که در ردیف‌های بودجه مشخص شده اشاره می‌شود.

وی افزود: دولت‌ها بر اساس منابع مالی که دارند ابتدا لایه دولت را اجرا می‌کنند و اگر بعد منابعی وجود داشت می‌آیند مصوبات مجلس را می‌خواهند اجرایی و عملیاتی بکنند ما الان مشکلات جدی در رابطه با منابع مالی برای ۱۴۰۳ هم داریم و این نگرانی هم برای بودجه ۱۴۰۴ حوزه سلامت وجود دارد، چون ما هنوز نمی‌دانیم که در رابطه با اینکه ارز را چه مقدار محاسبه می‌کنند و چه منابع ریالی برایش پیش بینی کردند، هیچ اطلاع دقیقی نداریم.

شهریاری ادامه داد: ما در کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، پیشنهاد داده‌ایم که حداقل ۳۵ میلیارد یورو باید برای حوزه سلامت در سال ۱۴۰۴ باشد، نگرانی که ما داریم در رابطه با قیمت ارز هست. ارز ۴۲۰۰ را در سال ۱۴۰۲ و ۱۴۰۳ داشتیم ولی اتفاق خوبی نیفتاده است، معنایش این است که ۶۶ درصد هزینه‌های دارو، ۶۹ درصد هزینه‌های پاراکلینیک و ۳۵ درصد هزینه‌های بستری از جیب مردم می‌رود.

وی افزود: ما طرح دارویار را داشتیم مجلس و دولت یک منابع مالی را تصویب می‌کند ولی چقدر تحقق پیدا می‌کند. مثلاً تا الان متأسفانه از منابعی که برای طرح دارویار پیش بینی شده حدود ۳۰ همت تخصیص یافته است، وقتی پول داده نمی‌شود معنایش این است که خیلی از داروها را مردم باید از جیب پرداخت کنند.



رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، از پیشنهاد اختصاص ۳۵ میلیارد یورو به حوزه سلامت در بودجه ۱۴۰۴ خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، حسین‌علی شهریاری، در برنامه تلویزیونی با عنوان این مطلب که از سال گذشته بودجه دو لایه‌ای شده و ابتدا ارکان می‌آید در داخل مجلس و بعد که تصویب شد و شورای نگهبان تأیید کرد جداول بودجه می‌آید، گفت: ما الان نمی‌دانیم که جداول بودجه در رابطه با حوزه بهداشت و درمان و آموزش پزشکی چه مقدار است هنوز ابلاغ نشده یعنی باید این لایحه تصویب شود احکام برود به تأیید شورای نگهبان برسد بعد دولت جداول را ارائه بدهد مجدداً دوباره روندی که در رابطه با احکام بود

حذف ارز ترجیحی دارو در هاله‌ای از ابهام



به حوزه دارو به عنوان حوزه‌ای استراتژیک و مهم که تمامی

مردم درگیر آن هستند توجه کنند و تأمین ارز مناسب را داشته باشند و اگر این اتفاق نیفتد در بحث دارو و ملزومات مصرفی پزشکی مانند استند قلب و پروتزهای ارتوپدی و تأمین مواد اولیه دارویی با افزایش قیمت مواجه خواهیم شد و در این رابطه تقاضا داریم دولت و سازمان برنامه بودجه به پیشنهاد و دغدغه نمایندگان در این زمینه توجه ویژه داشته باشند.

عضو هیئت رئیسه کمیسیون تلفیق لایحه بودجه ۱۴۰۴،

حذف ارز ترجیحی دارو را در هاله‌ای از ابهام دانست و به دولت برای اتخاذ تدابیر ویژه به منظور جلوگیری از افزایش چند برابری قیمت دارو هشدار داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، علی اصغر باقرزاده عضو هیئت رئیسه کمیسیون تلفیق، با انتقاد از مبهم بودن وضعیت حذف ارز ترجیحی دارو، مواد اولیه دارویی، شیر خشک و ملزومات مصرفی پزشکی، گفت: در حال پیگیری اینکه آیا ارز ۴۲۰۰ تخصیص داده خواهد شد یا خیر و به ارز ۲۸۵۰۰ یا ۳۷ هزار تومانی ارتقا خواهد یافت هستیم و از سازمان برنامه و بودجه و رئیس جمهور درخواست داریم توجه ویژه‌ای به حوزه دارو با توجه به پیش بینی ۱۱ میلیارد یورو ارزی که برای کالاهای اساسی در بودجه ۱۴۰۴ دیده شده داشته باشند.

وی ادامه داد: در صورت عدم تأمین ارز کافی و تخصیص آن، قیمت دارو بیش از ۱۰ برابر خواهد شد و در این رابطه به سازمان برنامه و بودجه و رئیس جمهور هشدار می‌دهیم که

علائم مسمومیت

بر اثر خوردن

برنج مانده را

بشناسیم



سانتی‌گراد در عرض ۲۰ دقیقه ۲ برابر می‌شوند، ادامه داد: در نهایت سمی تولید می‌شود که پس از مصرف برنج مانده فرد دچار اسهال و استفراغ شدید می‌شود.

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه معمولاً علامت‌های مسمومیت بین ۳۰ دقیقه تا ۶ ساعت بعد از خوردن برنج آلوده دیده می‌شود، گفت: این مسمومیت غذایی را *fried rice syndrome* هم می‌گویند که معمولاً پس از ۲۴ ساعت برطرف می‌شود.

وی ادامه داد: برای پیشگیری از مسمومیت با برنج، باید برنج پخته شده در کمتر از دو ساعت به یخچال با دمای کمتر از پنج

درجه سانتی‌گراد منتقل شود.

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی، درباره مسمومیت بر اثر مصرف برنج پخته شده که بیرون از یخچال نگهداری شده است، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، گلین سهراب، با اشاره به اینکه برنج پخته بیرون یخچال به دلیل رطوبت فراوان شرایط بسیار مناسبی برای رشد باکتری دارد، گفت: در صورت نگهداری در دمای بالای ۵

درجه، برنج خیلی زود خراب می‌شود.

وی افزود: برنج خام می‌تواند حاوی اسپوره‌های باکتری به اسم *Bacillus Cereus* باشد، وقتی برنج را می‌پزیم این اسپورها

زنده مانده و در دمای اتاق تبدیل با باکتری می‌شوند.

سهراب با اشاره به اینکه این باکتری‌ها در دمای ۳۰ درجه

مراقب یک ویروس بسیار مسری باشید

می‌توانید علاوه بر شستن دست از ضدعفونی‌کننده‌های دست نیز استفاده کنید، اما ضدعفونی کردن جایگزین شست‌وشوی دست نمی‌شود.

قبل از تهیه و خوردن غذا

میوه‌ها و سبزیجات را با دقت بشویید.

صدف خوراکی و سایر نرم‌تنان را به طور کامل تا دمای داخلی حداقل ۱۴۵ درجه فارنهایت بپزید.

ظروف آشپزخانه، تخته‌های برش، پیشخوان و سطوح را به ویژه پس از دست زدن به صدف‌ها به طور مرتب تمیز و ضدعفونی کنید.

صدف‌های خام را دور از غذای آماده در سبد خرید، یخچال و روی تخته‌های برش نگهداری کنید.

غذایی که ممکن است حاوی نورویروس باشند را دور بریزید.

آگاه باشید

نورویروس‌ها به نسبت در برابر گرما مقاوم هستند و می‌توانند در دمای ۱۴۵ درجه فارنهایت زنده بمانند.

فرآیندهای بخارپز کردن سریع، غذاها را به اندازه کافی گرم نمی‌کند، بنابراین آلودگی به نورویروس باقی می‌ماند.

غذای آلوده به نورویروس ممکن است ظاهر، بو یا مزه طبیعی داشته باشد.

سطوح را تمیز و ضد عفونی کنید.

پس از استفراغ یا اسهال شخصی

دستکش یکبار مصرف بپوشید و تمام قسمت را با ضدعفونی کننده و دستمال کاغذی پاک کنید و در کیسه زباله پلاستیکی ببندازید.

برای ضد عفونی کردن، از محلول سفیدکننده کلر با غلظت ۱۰۰۰ تا ۵۰۰۰ پی پی ام (۵ تا ۲۵ قاشق غذاخوری سفیدکننده خانگی ۵ تا ۸ درصد) در هر گالن آب) یا از یک محصول ضدعفونی کننده ثبت شده در EPA در برابر نورویروس استفاده کنید.

مواد ضد عفونی کننده سفید کننده را حداقل به مدت ۵ دقیقه روی ناحیه مشکوک بگذارید.

دوباره کل منطقه را با صابون و آب داغ تمیز کنید.

لباس‌ها یا ملحفه‌هایی را که ممکن است استفراغ یا مدفوع روی آن‌ها وجود دارد، فوراً درآورید و بشویید.

وسایل را با احتیاط و بدون تکان دادن حمل کنید.

اقلام را با مواد شوینده و آب داغ در حداکثر برنامه زمانی ماشین لباسشویی بشویید و سپس با بالاترین درجه حرارت خشک کنید.

پس از شست‌وشوی لباس‌ها باز هم دست‌های خود را بشوید.



نورویروس یک ویروس بسیار مسری است که موجب التهاب معده، روده یا هر دو می‌شود و یکی از مهم ترین اقدامات برای جلوگیری از ابتلا به آن شستن دست‌ها با آب و صابون است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، نورویروس یک ویروس بسیار مسری است که نیاز است برای جلوگیری از انتشار آن اقداماتی انجام شود. یکی از این اقدامات شستن دست‌ها با آب و صابون است؛ بهتر است توجه کنید ضدعفونی کننده دست به تنهایی در برابر نورویروس ایمنی ایجاد نمی‌کند.

هنگام ابتلاء به این بیماری لازم است از تهیه، دست زدن به غذا یا مراقبت از دیگران، حداقل به مدت ۴۸ ساعت خودداری کنید.

نحوه انتشار نورویروس

این ویروس در مدفوع یا استفراغ شما قبل از شروع علائم هم وجود دارد و همچنین می‌تواند به مدت ۲ هفته یا بیشتر پس از بهبود نیز در مدفوع باقی بماند.

در طول این مدت نورویروس از فرد مبتلا قابل سرایت است.

نورویروس از طریق سطوح، آب یا غذای آلوده منتقل می‌شود.

علائم نورویروس

افراد در هر سنی ممکن است به این بیماری مبتلا شوند.

معمولاً علائم در فرد ۱۲ تا ۴۸ ساعت پس از قرار گرفتن در معرض نورویروس بروز می‌کند.

شایع‌ترین علائم: اسهال، استفراغ، حالت تهوع، درد معده

سایر علائم: تب، سردرد و بدن درد

دست‌هایتان را خوب بشویید

دست‌های خود را اغلب با آب و صابون حداقل به مدت ۲۰ ثانیه بشویید، به خصوص بعد از استفاده از توالت یا تعویض پوشک؛ قبل از خوردن، آماده کردن یا دست زدن به غذا؛ قبل از دادن دارو به خود یا شخص دیگری

آخرین وضعیت بیماری تب دنگی و چیکونگونیا در کشور

مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت اعلام کرد: بر اساس گزارش‌های نظام مراقبت سندرمیک جاری در کشور از ابتدای امسال تا ۱۰ آذرماه سال جاری بالغ بر ۸۷۵مورد مثبت تب دنگی تشخیص داده شده است. به گزارش خبرگزاری مهر، گزارش مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت آمده است «۶۷۷ بیمار مبتلا به تب دنگی بدون سابقه سفر به خارج از کشور هستند که ۱۱ مورد در شهرستان بندرلنگه استان هرمزگان و ۶۶۶ مورد در شهرستان چابهار استان سیستان و بلوچستان مبتلا شده‌اند و انتقال محلی محسوب می‌شوند. شش مورد از مبتلایان با سابقه سفر به چابهار (انتقال محلی) در سایر استان‌های

غذاهای فوق فرآوری شده در بروز بیماری پوستی

«پسوریازیس» نقش دارند

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 سوابق بیش از 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، ۳۶ درصد بیشتر احتمال دارد که بالاترین مصرف غذای فوق فرآوری شده روزانه را داشته باشند.

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 مدیسین نت، تیمی به سرپرستی دکتر «هیلی اسبیدیان»، متخصص پوست در بیمارستان هنری ماندر فرانسه، می گوید: «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.

چگونه پنیر سالم و با کیفیت را تشخیص

دهیم

سرپرست اداره امور فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی با منشأ دامی و دریایی، برای تشخیص پنیر سالم و با کیفیت، نکاتی را متذکر شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، حشمت اله رضوی موسوی، با اشاره به اهمیت مصرف پنیر سالم در رژیم غذایی، معیارهای شناسایی یک پنیر با کیفیت را تشریح کرد و گفت: مصرف‌کنندگان هنگام خرید پنیر باید به نکاتی چون نشان سیب سلامت و تاریخ انقضا توجه ویژه داشته باشند؛ زیرا این اطلاعات، اطمینان می‌دهد که محصول تحت نظارت بهداشتی تولید شده است. وی تأکید کرد: پنیر باکیفیت باید دارای بافت یکنواخت، رنگ طبیعی، و بوی مطبوع باشد و از مواد اولیه طبیعی تهیه شده باشد. همچنین، میزان چربی و نمک متعادل در پنیر از دیگر نشانه‌های کیفیت بالای این محصول است.

رضوی موسوی افزود: سازمان غذا و دارو برای حفظ سلامت عمومی، معیارهای سخت‌گیرانه‌ای برای محتوای میکروبی و فرآیند تولید پنیر دارد. وی همچنین به اهمیت نظارت بر نوع پنیر

رضوی موسوی افزود: سازمان غذا و دارو برای حفظ سلامت عمومی، معیارهای سخت‌گیرانه‌ای برای محتوای میکروبی و فرآیند تولید پنیر دارد.

وی همچنین به اهمیت نظارت بر نوع پنیر

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 عروقیِ حاد را در میان زنان میانسال تقریباً به نصف کاهش دهد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، 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.

«امانوئل استاماتاکیس»، نویسنده اصلی این مطالعه، گفت: «فعالیت‌های شدید روزانه که در فواصل کوتاه تا یک دقیقه انجام می‌شود، نتایج سلامت قلب را در زنان میانسال بهبود می‌بخشد.»

او در یک بیانیه رسانه‌ای گفت: «تبدیل دوره‌های کوتاه فعالیت بدنی شدید به یک عادت سبک زندگی می‌تواند گزینه امیدوارکننده‌ای برای زنانی باشد که تمایلی به ورزش منظم ندارند یا به هر دلیلی قادر به انجام آن نیستند.»

وی در ادامه افزود: «به عنوان یک نقطه شروع، می‌تواند به سادگی انجام چند دقیقه فعالیت در طول روز مانند بالا رفتن از پله، حمل خرید، پیاده روی در سربالایی، بازی با کودک یا حیوان خانگی باشد.» این مطالعه از داده‌های ۲۲۳۶۸ شرکت‌کننده در مطالعه بانک اطلاعاتی بریتانیا استفاده کرد که بین سال‌های ۲۰۱۳ تا ۲۰۱۵ از ردیاب‌های فعالیت بدنی استفاده می کردند.

سلامت قلب و عروق از طریق پرونده‌های بیمارستانی و مرگ و میر تا نوامبر ۲۰۲۲ پایش شد.

زنانی که به طور متوسط روزانه ۳.۴ دقیقه فعالیت بدنی شدید دارند، ۵۱ درصد کمتر در معرض حمله قلبی و ۶۷ درصد کمتر در معرض ابتلاء به نارسایی قلبی قرار داشتند.

حداقل ۱.۲ دقیقه فعالیت در روز با ۳۰ درصد کمتر خطر کل حوادث قلبی عروقی، ۳۳ درصد کمتر خطر حمله قلبی و ۴۰ درصد کمتر خطر نارسایی قلبی همراه بود.

مردان از مزایای سلامتی کمتری از فعالیت بدنی شدید برخوردار بودند، کسانی که به طور متوسط ۵.۶ دقیقه در روز فعالیت داشتند، تنها ۱۶ درصد کمتر از کسانی که هیچ یک از آنها را نداشتند، دچار یک رویداد قلبی عروقی بزرگ شدند.



بررسی صحت غنی‌سازی روغن‌های مایع با ویتامین‌های E و D

نکته‌ای است که باید از دوستان سازمان غذا و دارو پرسید. شاید بهتر می‌بود که بجای این ادعا در مورد این روغن، گفته می‌شد که این روغن علاوه بر داشتن اسیدهای چرب امگا سه و امگا شش، حاوی گاما اوریزانول است که این عامل شاید بتواند در کنترل قند و چربی خون کمک کننده باشد.

اسماعیل زاده درباره صحت غنی‌سازی روغن‌های مایع با ویتامین‌های E و D اظهار کرد: روغن‌های مایع موجود در بازار، به دلیل وجود اسیدهای چرب با چند باند غیر اشباع، به سرعت فاسد می‌شوند. برای جلوگیری از این مشکل، به تمامی این روغن‌ها ویتامین D و آنتی‌اکسیدان اضافه می‌شود. بنابراین، حتی اگر بر روی بسته‌بندی محصول اشارای به ویتامین E نشده باشد، تمامی روغن‌های مایع حاوی این ویتامین و آنتی اکسیدانها هستند.

وی افزود: در مورد ویتامین D، سازمان غذا و دارو به برخی تولیدکنندگان مجوز داده است تا این ویتامین را به محصولات خود اضافه کنند. در صورتی که ویتامین D به روغن افزوده شود، تولیدکننده می‌تواند عبارت «غنی شده با ویتامین D» را بر روی بسته‌بندی درج کند. این محصولات به صورت آزمایشگاهی توسط سازمان غذا و دارو بررسی می‌شوند تا مطمئن شوند مقدار ویتامین D درج‌شده روی بسته‌بندی با میزان واقعی مطابقت دارد. بنابراین، روغن‌هایی که عبارت «غنی شده با ویتامین D» را بر روی بسته‌بندی دارند، مورد تأیید سازمان غذا و دارو هستند و مصرف‌کنندگان می‌توانند به صحت این ادعا اطمینان کنند.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پایان گفت: بررسی کیفیت و سلامت روغن‌ها توسط سازمان غذا و دارو انجام می‌شود. این سازمان که یکی از ارگان‌های زیرمجموعه وزارت بهداشت است، مسئولیت نظارت بر محصولات غذایی، از جمله روغن‌ها، را بر عهده دارد. بر همین اساس، تمامی اقدامات مربوط به ارزیابی و تأیید سلامت این محصولات تحت نظارت وزارت بهداشت صورت می‌گیرد.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: روغن کانولا صرف نظر از اسم برند بهترین نوع روغن مصرفی برای خانوار به دلیل فواید خوب برای حفظ سلامتی است. احمد اسماعیل زاده مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار مهر، درباره روغن‌های بالانسر که به‌عنوان تنظیم‌کننده فشار خون و حاوی ویتامین‌های A و D تبلیغ می‌شوند، توضیح داد: این روغن همان روغن کلزا است که از سازمان غذا و دارو مجوز گرفته و در حال حاضر تبلیغ می‌شود. روغن کلزا، صرف‌نظر از برند و نام تجاری، به دلیل ترکیب خود روغنی بسیار مفید برای سلامت است. این روغن چهار ویژگی برجسته دارد که آن را به یکی از روغن‌های مطلوب برای مصرف تبدیل کرده است. نخست، اسیدهای چرب اشباع بسیار پایینی دارد. دوم، مقدار مناسبی از اسیدهای چرب تک‌باند غیراشباع که مشابه چربی موجود در روغن زیتون است، در ترکیب آن وجود دارد. سوم، نسبت مطلوبی از اسیدهای چرب امگا ۶ به امگا ۳ در آن دیده می‌شود و چهارم، جزو معدود روغن‌های گیاهی است که حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است. این چهار ویژگی باعث شده روغن کلزا به‌عنوان روغنی مطلوب برای سلامت معرفی شود.

وی در خصوص ادعای سلامت‌بخش برای یک روغن تأکید کردند که بطور کلی مصرف روغن‌های حاوی اسیدهای چرب امگا سه و امگا شش با توجه به اینکه می‌توانند برای تأمین اسیدهای چرب ضروری به بدن کمک کنند برای سلامت مفید هستند. در مورد این امر که مصرف روغن می‌تواند قند و چربی خون را کنترل کند باید اضافه کرد که تولید کنندگان این روغن در این محصول از یک ترکیبی استفاده کرده اند که مطالعات پیشین اثربخشی آن ساده را برروی قند و چربی خون نشان داده اند. به علاوه قبل از این ادعا نیز یک کارآزمایی بالینی با این روغن که حاوی آن ترکیب خاص بوده انجام شده و در آن تحقیق دیده شده که بر روی کنترل قند و چربی خون مؤثر است. اما اینکه آیا می‌توان صرفاً با انجام یک تحقیق این ادعا را مطرح کرد

آیا آب آشامیدنی در بروز سنگ کلیه تاثیر دارد



مصرف آب با املاح تنها یک درصد امکان ایجاد سنگ کلیه را افزایش می‌دهد.

دبیر کنگره اندوپورولوژی و یورولاپاراسکوپي ایران خاطرنشان کرد: درمان سنگ کلیه می‌تواند شامل دارو، روش‌های کم تهاجمی مانند سنگ شکنی با امواج شوک، یا جراحی‌های کم تهاجمی از طریق مجرا یا سوراخ کوچک در پهلو باشد. جراحی باز کلیه برای سنگ کلیه تقریباً منسوخ شده است

پانزدهمین کنگره اندیورولوژی و یورولاپاراسکوپي ایران از ۱۴ الی ۱۶ آذر ۱۴۰۳ در مرکز همایش‌های هتل قلب شهید رجایی برگزار می‌شود. این کنگره بر جراحی‌های کم تهاجمی اورولوژی تمرکز دارد و آخرین پیشرفت‌ها در تکنیک‌ها و روش‌های جراحی را برای پزشکان این حوزه پوشش می‌دهد. همچنین، جنبه‌های آموزشی برای همکاران در این زمینه نیز در نظر گرفته شده است.

دبیر پانزدهمین کنگره سالانه انجمن اندیورولوژی و یورولاپاراسکوپي ایران، درباره وضعیت شیوع سنگ کلیه در کشور و در گروه‌های سنی کودک و بزرگسال، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، بهنام شکبیا گفت: سنگ کلیه در ایران یک بیماری شایع است. در کودکان، وجود سنگ کلیه می‌تواند نشانه‌ای از اختلالات متابولیک باشد. سنگ کلیه در کودکان اگرچه کمتر شایع است، اما می‌تواند علائم مختلفی مانند درد، استفراغ و خون در ادرار ایجاد کند. این نه تنها بر زندگی آنها تأثیر می‌گذارد، بلکه می‌تواند باعث ناراحتی والدین شود. بنابراین، درک علل، علائم و گزینه‌های درمانی سنگ کلیه در کودکان برای والدین مهم است.

وی افزود: سنگ کلیه در کودکان می‌تواند علائم مشابه بزرگسالان نشان دهد. با این حال، بسته به سن کودک، ممکن است برای او دشوار باشد که احساسات خود را بیان کند. برخی از علائم عبارتند از درد شدید در پشت، پهلو یا کشاله ران، تکرر ادرار، ادرار دردناک، حالت تهوع، استفراغ، ادرار کدر و عفونت مجاری ادراری.

وی گفت: در بزرگسالان، سبک زندگی و ژنتیک در بروز سنگ کلیه نقش دارند. فعالیت محدود، چاقی، مصرف فست فود و نمک زیاد، مصرف کم مایعات، گرمای محل زندگی از عوامل خطر ایجاد سنگ کلیه هستند.

شکبیا افزود: باور غلطی وجود دارد که نوع آب مصرفی تأثیر زیادی بر تشکیل سنگ کلیه دارد، در حالی که عامل اصلی کمبود مصرف مایعات و در نتیجه حجم کم ادرار است و

هر چند وقت یکبار باید به دندانپزشکی کودکان مراجعه نمود؟

بسیاری از والدین بر این باور هستند که تا زمانی که تمامی دندان های کودکشان شروع به رشد نکرده است، نیاز به مراجعه دندانپزشکی کودکان ندارند. اما باید گفت این باور کاملاً اشتباه است. متخصصان دندانپزشکی کودکان توصیه می کنند با رویش اولین دندان، کودک شما نیاز به چکاب های دندانپزشکی دارد. همان طور که کودک شما باید به موقع واکسن بزند بلکه باید به موقع به دندانپزشکی کودکان مراجعه کند. زیرا پوسیدگی دندان حتی میان نوزادان بسیار رایج می باشد. والدین باید شیش ماه بعد از رویش اولین دندان کودک خود را نزد متخصص دندانپزشکی کودکان ببرند. معاینات و چکاب های دوره ای نقش بسیار مهم و موثری در جلوگیری از بیماری ها و مشکلات دهان و دندان کودکان دارند. اگر این سوال برایتان پیش آمده است که هر چند وقت یکبار باید به دندانپزشکی کودکان مراجعه نمود و می خواهید بیشتر با اهمیت چکاب دندانپزشکی کودکان آشنا شوید تا انتهای مقاله با ما همراه باشید.

هر چند وقت یکبار باید به دندانپزشکی کودکان مراجعه نمود؟

در انتهای مقاله قصد داریم شما والدین عزیز را با یکی از بهترین متخصصان دندانپزشکی کودکان در اصفهان آشنا کنیم تا دیگر نگران پیدا کردن بهترین پزشک متخصص نباشید. هر چند وقت یکبار باید به دندانپزشکی کودکان مراجعه نمود؟

در پاسخ به این سوال که هر چند وقت یکبار باید به دندانپزشکی کودکان مراجعه نمود باید گفت: عوامل زیادی همچون سن کودک، پوسیدگی دندان کودک و ... می توانند بر روی پاسخ به این سوال تاثیر بگذارند. اما به صورت کلی اگر بخواهیم به این سوال پاسخ بدهیم باید گفت نوزادان بین ۶ ماه تا ۱ سال بر اساس نظر متخصصان دندانپزشکی باید اولین چکاب دندان خود را به محض رویش اولین دندان و قبل از اولین تولد کودک انجام دهند. دندانپزشک باید در این

سن یک چکاب کامل از دندان ها و لثه های کودک انجام دهد. کودکانی که کمی بزرگ تر شده اند و به مدرسه می روند باید هر ۶ ماه یکبار برای چکاب دندان های خود به دندانپزشکی کودکان مراجعه کنند. بهترین زمان مراقبت از دندان های کودکان؟ توصیه می شود مراقبت از دندان های کودکان قبل از رویش اولین دندان شیری آغاز شود. حتماً این سوال برایتان پیش می آید که چرا زمانی که دندان ها رویش نکردند باید از آن ها مراقبت نمود. به خاطر داشته باشید که اگر والدین دندان های کودک خود را نمی بینید دلیل بر عدم وجود آن ها نمی باشد. دندان های کودکان از ۳ ماه دوم بارداری مادران شکل می گیرند. زمانی که کودک متولد می شود ۲۰ دندان شیری در آرواره خود دارد. والدین می توانند برای پیشگیری از آسیب به دندان ها توسط باکتری ها، لثه کودک را با یک دستمال مرطوب بعد از تغذیه کودک پاک کنند. والدین می توانند این کار را تا زمانی ادامه دهند که تعداد کمی از دندان های کودک نمایان شده است.

علاوه بر اهمیت تمیز کردن دندان کودکان، والدین باید به عادات خوب غذایی در منزل اهمیت دهند. زیرا اهمیت دندان به این موضوع می تواند باعث پوسیدگی دندان کودک شود. به عنوان مثال مادران باید توجه داشته باشند که در موقع خوابیدن کودک زمان طولانی به آن شیشه شیر ندهند. زیرا به مرور زمان شیرینی شیر می تواند باعث آسیب رساندن به دندان و خوردگی مینای دندان کودک شود. اهمیت چکاب دندانپزشکی کودکان توصیه می شود والدین از سنین ۶-۷ سالگی تا ۱۲-۱۳ سالگی به چکاب دندانپزشکی کودکان اهمیت دهند. هدف این چکاب دوره ای به شرح زیر می باشد: بررسی فضای رویش دندان های دائمی:



بررسی فضای رویش دندان های دائمی از مواردی می باشد که اهمیت بسیار زیادی دارد. زیرا در برخی از موارد ممکن است دندان های دائمی فضای مناسبی برای رویش نداشته باشند. دندانپزشک کودکان می تواند با انجام رادیوگرافی های لازم اقدام به درمان این موضوع کند. در صورتی که این موضوع در زمان مناسب بررسی و درمان نشود می توان باعث عوارضی همچون: از دست دادن دندان دائمی و یا خارج کردن آن شود.

کنترل رویش دندان های آسیابی دائمی:

ممکن است برخی از دندان های دائمی همچون دندان های آسیابی در سنین پایین تر بین ۶ تا ۷ سالگی شروع به رویش کنند. شاید مادران به اشتباه بر این باور باشند که این دندان ها جزو دندان های شیری به حساب می آیند. دندان های آسیابی دقیقاً پشت انتهای ترین دندان های آسیابی شیری قرار گرفته اند. اگر این دندان ها دچار آسیب و خرابی شوند دیگر جایگزینی برای آن ها وجود ندارد.

بررسی مشکلات فکی:



مشکلات فکی اگر در سنین پایین تر تشخیص داده شوند بسیار ساده تر می توانند درمان شوند. اما در صورتی که در زمان مناسب مشکلات فکی تشخیص داده نشود و به سنین بالا تر موکول شود، درمان بسیار سخت تری دارد. حتی ممکن است برای درمان نیاز به جراحی شود.

عادت های نامطلوب دهانی:

ممکن است برخی از کودکان دارای عادت های نامطلوب دهانی و یا دندانی باشند. به عنوان مثال رفتار هایی همچون مکیدن انگشت، استفاده از شیشه شیر و پستانک در سنین بالا، دندان قروچه و داشته باشند. متأسفانه برخی از مادران بر این باور می باشند که این عادات بعد از مدتی از سر کودک می افتد. اما باید گفت طبق تحقیقات این رفتار ها می توانند باعث ایجاد عوارض بسیار شدید فکی شوند.

اهمیت چکاب دندان کودکان

معرفی متخصص دندانپزشکی کودکان در اصفهان

در صورتی که ساکن شهر اصفهان می باشید و برای چکاب و درمان دندان های کودک خود به دنبال بهترین دندانپزشکی کودکان در اصفهان هستید ما به شما دکتر علی بهزادی را معرفی می کنیم. دکتر بهزادی متخصص دندانپزشکی کودکان در اصفهان می باشد که دوره دندانپزشکی عمومی خود را در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان پشت سر گذاشته و بعد از گذراندن دوره تخصص دندانپزشکی کودک و نوجوان در دانشگاه آزاد اصفهان، مدرک بوردا (دانشنامه) تخصصی در رشته دندانپزشکی کودک و نوجوان کسب کرده اند. از خدمات مطب ایشان می توان به ویزیت اولیه، درمان های پیشگیری، ترمیم دندان، عصب کشی، کشیدن دندان، درمان تحت بیهوشی و آرامبخش و ارتودنسی کودکان در اصفهان اشاره نمود. برای کسب اطلاع بیشتر و دریافت مشاوره می توانید با شماره ۰۹۱۳۶۲۰۹۸۰۱ تماس حاصل فرمایید.

تفاوت عمل بینی بسته و باز: کدام روش برای شما مناسب‌تر است؟

عمل بینی به عنوان یکی از پرطرفدارترین روش‌های جراحی زیبایی، به دو تکنیک اصلی تقسیم می‌شود که هر یک ویژگی‌ها و مزایای خاص خود را دارند. تصمیم‌گیری در مورد انتخاب بین عمل بینی بسته و عمل بینی باز نیازمند توجه به فاکتورهای متعددی از جمله نوع تغییرات مورد نظر، شرایط جسمی بیمار و مشاوره با پزشک متخصص است. در این مقاله به بررسی دقیق تفاوت‌های این دو روش و به نکات کلیدی که می‌تواند در انتخاب بهترین گزینه برای شما کمک کند، خواهیم پرداخت. با در نظر گرفتن مزایا و معایب هر یک از این روش‌ها، شما می‌توانید تصمیمی آگاهانه‌تر و متناسب با نیازهای خود بگیرید.

تفاوت عمل بینی بسته و باز: کدام روش برای شما مناسب‌تر است؟

مزایا و معایب عمل بینی بسته

عمل بینی بسته به دلیل ویژگی‌های خاص خود، مزایا و معایبی دارد که می‌تواند برای بیماران جذاب باشد. یکی از بزرگ‌ترین مزایای این روش این است که هیچ برش خارجی روی بینی ایجاد نمی‌شود. به همین دلیل، جای زخم قابل مشاهده‌ای باقی نمی‌ماند و بیماران می‌توانند به سرعت به فعالیت‌های روزمره خود بازگردند. این نوع عمل معمولاً به دلیل عدم نیاز به برش‌های بزرگ، زمان جراحی کمتری را نیاز دارد و به همین دلیل، دوره‌ی بهبودی نیز سریع‌تر است. در مقابل، یکی از معایب عمل بینی بسته این است که در برخی از موارد، دید پزشک برای انجام تغییرات جزئی و دقیق بر روی بینی محدود است. این موضوع ممکن است باعث شود که نتایج نهایی به اندازه‌ی مورد انتظار نباشد. همچنین، در موارد پیچیده‌تر، پزشک ممکن است نتواند به خوبی به ساختار داخلی بینی دسترسی پیدا کند، که می‌تواند منجر به مشکلاتی در نتیجه نهایی شود. به همین دلیل، انتخاب عمل بینی بسته باید بر اساس مشاوره دقیق با پزشک و در نظر گرفتن شرایط خاص هر بیمار صورت گیرد.

مزایا و معایب عمل بینی باز

عمل بینی باز یکی دیگر از روش‌های رایج جراحی زیبایی است که به دلیل تکنیک‌های خاص خود، مزایا و معایب زیادی دارد. این روش معمولاً برای موارد پیچیده‌تری که نیاز به تغییرات اساسی در ساختار بینی دارد، استفاده می‌شود. از مزایای این روش می‌توان به دسترسی مستقیم به تمام اجزای بینی اشاره کرد. این ویژگی به پزشک اجازه می‌دهد تا تغییرات را به طور کامل و دقیق انجام دهد. همچنین، در برخی از موارد، ممکن است تکنیک‌های ترکیبی نیز مورد استفاده قرار گیرد که شامل استفاده از هر دو روش بسته و باز باشد. این انتخاب به شرایط

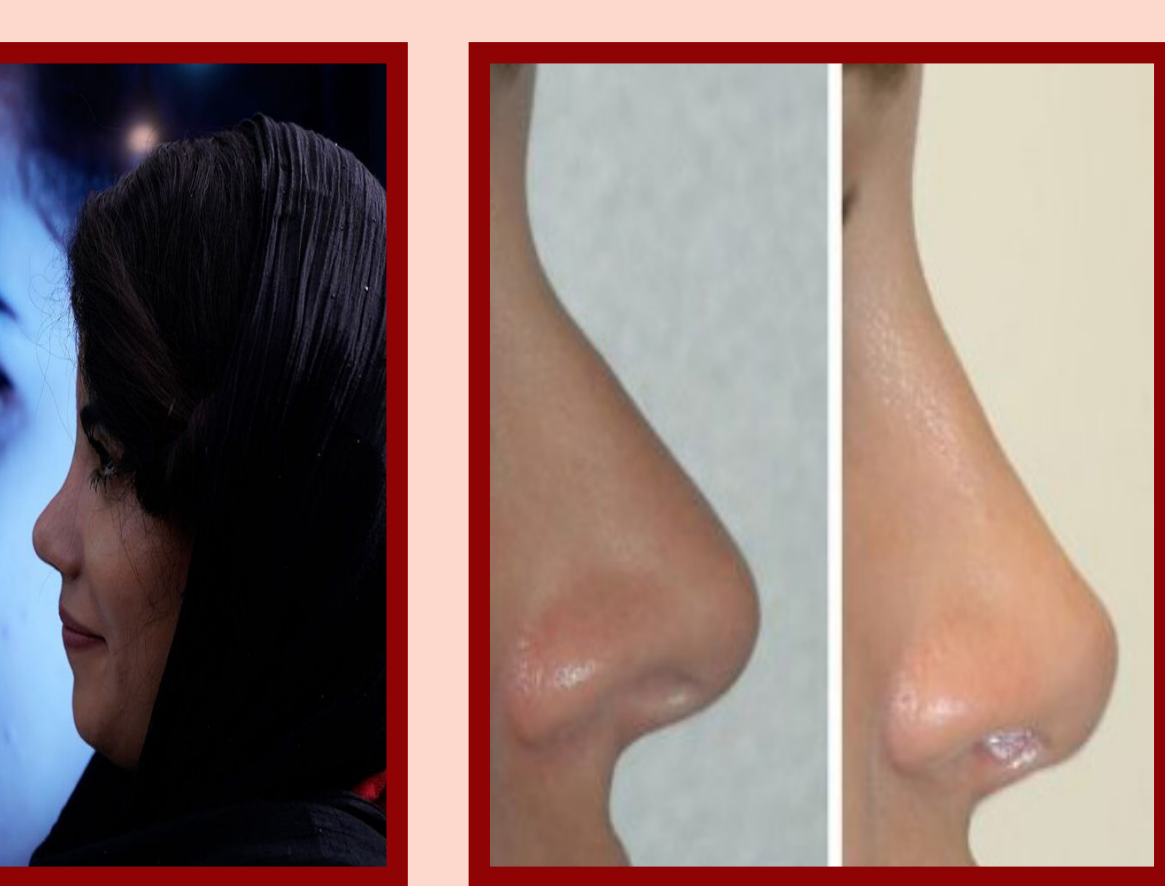
عمل بینی باز یکی دیگر از روش‌های رایج جراحی زیبایی است که به دلیل تکنیک‌های خاص خود، مزایا و معایب زیادی دارد. این روش معمولاً برای موارد پیچیده‌تری که نیاز به تغییرات اساسی در ساختار بینی دارد، استفاده می‌شود. از مزایای این روش می‌توان به دسترسی مستقیم به تمام اجزای بینی اشاره کرد. این ویژگی به پزشک اجازه می‌دهد تا تغییرات را به طور کامل و دقیق انجام دهد. همچنین، در برخی از موارد، ممکن است تکنیک‌های ترکیبی نیز مورد استفاده قرار گیرد که شامل استفاده از هر دو روش بسته و باز باشد. این انتخاب به شرایط

برش‌های خارجی است که می‌تواند منجر به ایجاد جای زخم قابل مشاهده شود. همچنین، دوره‌ی بهبودی برای این روش معمولاً طولانی‌تر است و بیماران ممکن است نیاز به زمان بیشتری برای بازگشت به فعالیت‌های روزمره خود داشته باشند. این موضوع به ویژه برای افرادی که به دنبال نتایج سریع‌تری هستند، می‌تواند یک عامل بازدارنده باشد. در نهایت، انتخاب عمل بینی باز نیز باید با توجه به نیازهای فردی بیمار و مشاوره‌های پزشک انجام شود.

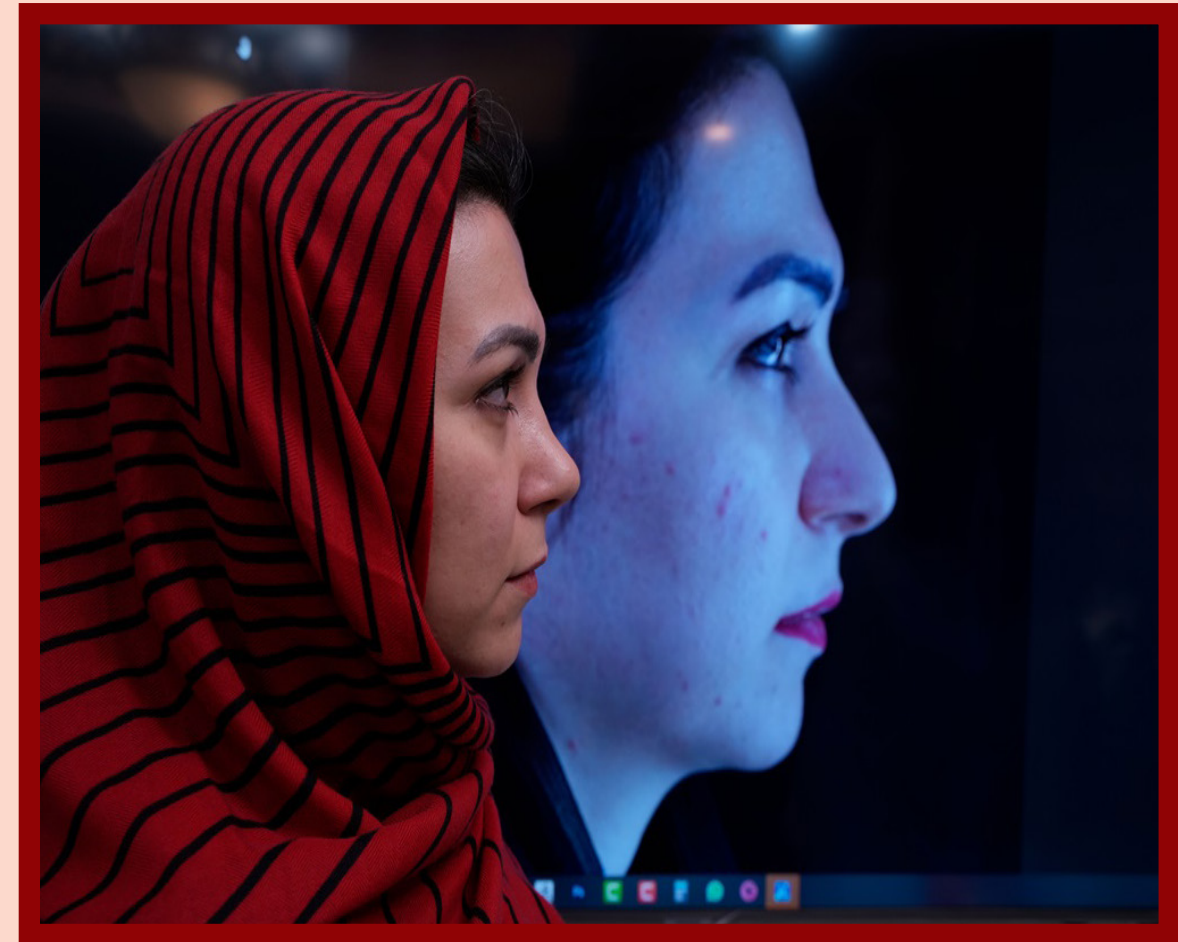
تفاوت عمل بینی بسته و باز: کدام روش برای شما مناسب‌تر است؟

روش‌های مختلف عمل بینی

عمل بینی به دو روش اصلی ”بسته“ و ”باز“ انجام می‌شود، اما در هر یک از این روش‌ها نیز تکنیک‌های مختلفی وجود دارد که می‌تواند بر نتایج نهایی تاثیر بگذارد. در عمل بینی بسته، پزشک از طریق برش‌های داخلی بینی، تغییرات لازم را انجام می‌دهد. این روش بیشتر برای بیمارانی که نیاز به تغییرات جزئی دارند، مناسب است. در مقابل، در عمل بینی باز، پزشک از طریق برش‌های خارجی در ناحیه‌ی پایه‌ی بینی استفاده می‌کند. این تکنیک به او این امکان را می‌دهد که به طور کامل ساختار بینی را مورد بررسی قرار دهد و تغییرات دقیق‌تری انجام دهد. همچنین، در برخی از موارد، ممکن است تکنیک‌های ترکیبی نیز مورد استفاده قرار گیرد که شامل استفاده از هر دو روش بسته و باز باشد. این انتخاب به شرایط



تفاوت عمل بینی بسته و باز: کدام روش برای شما مناسب‌تر است؟



هستند یا سابقه‌ی جراحی بینی داشته‌اند، ممکن است به روش‌های خاصی نیاز داشته باشند که پزشک می‌تواند بر اساس شرایط خاص آن‌ها، بهترین گزینه را پیشنهاد کند. تفاوت عمل بینی بسته و باز: کدام روش برای شما مناسب‌تر است؟

نکات مهم در عمل بینی

برای انجام عمل بینی، نکات مهمی وجود دارد که باید به آن‌ها توجه شود. اول از همه، انتخاب پزشک متخصص و با تجربه در این زمینه بسیار حیاتی است. پزشک باید دارای مدارک معتبر و تجربه‌ی کافی در زمینه‌ی جراحی بینی باشد تا بتواند به شما در رسیدن به نتایج مطلوب کمک کند. همچنین، پیش از عمل، مشاوره کامل با پزشک در مورد انتظارات و اهداف زیبایی خود ضروری است. این مشاوره می‌تواند به شما کمک کند تا درک بهتری از فرآیند جراحی و نتایج نهایی داشته باشید. دوره‌ی بهبودی نیز یکی دیگر از نکات مهم است که باید به آن توجه کنید. بسته به نوع عمل و شرایط شخصی شما، زمان لازم برای بهبودی ممکن است متفاوت باشد. به همین دلیل، بهتر است که برنامه‌ریزی دقیقی برای دوره‌ی بهبودی خود داشته باشید و از فعالیت‌های سنگین و ورزش‌های شدید پرهیز کنید تا بهبودی بهتری تجربه کنید. در نهایت، استفاده از تکنیک‌های نوین مانند اسکن سه بعدی می‌تواند به بهبود فرآیند جراحی و افزایش دقت عمل کمک کند.

انتخاب بهترین روش عمل بینی

انتخاب بهترین روش عمل بینی بستگی به نیازهای فردی بیمار و شرایط خاص او دارد. برای این منظور، مشاوره با پزشک متخصص بسیار حیاتی است. پزشک با بررسی ساختار بینی شما و در نظر گرفتن اهداف زیبایی شما، می‌تواند تعیین کند که آیا عمل بینی بسته یا عمل بینی باز برای شما بهتر است. در برخی موارد، پزشک ممکن است برای بیمارانی که نیاز به تغییرات جزئی دارند، عمل بینی بسته را توصیه کند. این روش به دلیل عدم نیاز به برش‌های بزرگ، به سرعت بهبودی بیشتری را به ارمغان می‌آورد. اما برای بیمارانی که نیاز به تغییرات گسترده‌تری دارند، عمل بینی باز ممکن است گزینه‌ی بهتری باشد. همچنین، یکی از عوامل مهم در انتخاب روش جراحی، سابقه پزشکی بیمار و هر گونه مشکل یا بیماری زمینه‌ای است. بیمارانی که دچار مشکلات تنفسی



تفاوت عمل بینی بسته و باز: کدام روش برای شما مناسب‌تر است؟

آیا چای سیاه سرطان‌زا است؟



به تازگی برخی از کارشناسان درباره زیان‌بخش بودن چای‌هایی که تحت نظارت کمتری تولید می‌شوند، نکته‌های هشداردهنده‌ای را مطرح کرده‌اند.

آیا چای سیاه سرطان‌زا است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، یکی از متخصصان در شبکه‌های مجازی دلیل تنگی نفس و سرفه‌هایش را مصرف چای‌های داخلی و خارجی دانسته و متوجه شده طبق یک مقاله منتشر شده در سال ۲۰۲۴ عناصر سمی چای‌های ایرانی و خارجی موجود، بیشتر از استاندارد بوده که می‌توانند سرطان‌زا هم باشند.

نکته بفرنج‌تر اینکه او اشاره کرده هرچه نمره TTHQ چای‌ها به یک نزدیک‌تر باشند، شانس سرطان‌زایی‌شان بیشتر است و متأسفانه شانس سرطان‌زایی در بچه‌ها هم با چای ایرانی و هم خارجی به‌شدت بالاست. طبق مقاله استناد شده، عنصر سمی جیوه، آرسنیک، نیکل، آهن و مس در چای‌های موجود باید با شدت بیشتری مورد نظارت قرار بگیرند. توصیه هم شده تا حد امکان کمتر به بچه‌ها چای بدهید و خودتان هم چای کم‌رنگ بنوشید. البته همه اینها درباره چای سیاه ایرانی و خارجی است. اما آیا این ادعاها درست است؟

چای از محصولات کشاورزی است و از خاک تغذیه می‌کند؛ بنابراین اگر خاک یک منطقه دچار آلودگی باشد، امکان نفوذ آن در محصولی که در آنجا کشت شده وجود دارد.

معمولا خاک مناطقی که در آنها کشاورزی انجام می‌گیرد یا مجوز کشاورزی برای آنها صادر می‌شود، توسط جهاد کشاورزی آزمایش شده و مورد بررسی قرار می‌گیرد. آلودگی محصول نیز پیش از ارائه به بازار مورد بررسی قرار می‌گیرد. در واقع خاک و محصول به‌صورت دوره‌ای آزمایش می‌شوند. به‌طور کلی می‌توان گفت که در محصولات برندهای معتبر، چه چای یا هر محصول کشاورزی دیگر، نظارت‌های کیفی از سوی وزارت جهاد کشاورزی انجام می‌گیرد.

البته نگرانی‌های زیادی درباره محصولاتی که خارج از مسیر استاندارد تولید می‌شوند و به‌صورت خرد به فروش می‌رسند وجود دارد؛ چون نمی‌دانیم از کجا آمده و بسته‌بندی شده‌اند.

معمولا زمانی که از محصولات چای تولید شده در کارخانه‌های صنایع غذایی معتبر خرید می‌کنیم باید نسبت به این قضیه مطمئن باشیم که روند نظارتی روی کشت، برداشت و تولید آنها صورت گرفته است. احتمال ایجاد بیماری تنفسی و ریوی به وسیله چای آلوده بستگی دارد به اینکه چای دچار چه نوع آلودگی و سمی باشد. اگر بر فرض چای دچار آلودگی به فلزات سنگین باشد، این فلزات می‌توانند در درازمدت باعث بروز بیماری سرطان در فرد شوند یا مشکلات گوارشی و کبدی ایجاد کنند. البته امکان دارد فرد بر اثر استفاده از چای آلوده دچار مشکلات تنفسی کوتاه نیز بشود.

چرا کودکان نباید چای بنوشند؟

به‌دلیل وجود ترکیبات محرک در قهوه و چای توصیه نمی‌کنیم که کودکان زیر سن بلوغ آنها را مصرف کنند. این ترکیبات محرکی که در چای وجود دارد باعث بروز مشکلاتی نظیر بی‌قراری و عدم تمرکز در کودکان می‌شود. اما در نوجوانان و جوانان مصرف چای مشکلی ندارد.

آیا تخم‌مرغ برای قلب ضرر دارد؟



در زرده آن نهفته است. او توضیح می‌دهد که معمولا دو تخم‌مرغ کامل می‌خورد و به‌علاوه تعداد بیشتری سفیده تخم‌مرغ اضافه می‌کند تا هم حجم بیشتری از غذا مصرف کند و هم پروتئین بیشتری به بدنش برساند. این ترکیب به او کمک می‌کند تا از ارزش تغذیه‌ای زرده بهره‌مند شود و در عین حال پروتئین اضافی دریافت کند.

انتخاب شخصی و توجه به نیازهای بدن در نهایت، دکتر لندن بر اهمیت توجه به نیازهای فردی بدن و انتخاب برنامه تغذیه‌ای مناسب تأکید می‌کند. او می‌گوید: «مصرف تخم‌مرغ و نحوه مصرف آن باید بر اساس شرایط خاص بدن هر فرد باشد. به بدنتان گوش دهید و نشانه‌های بیولوژیک آن را پیگیری کنید. برنامه غذایی شما باید کاملا متناسب با نیازهای شما باشد.»

نتیجه‌گیری این است که برخلاف تصوراتی که در گذشته وجود داشت، مصرف تخم‌مرغ به‌طور متعادل و به‌عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم، برای سلامت قلب مضر نیست. حتی انجمن‌های معتبر مانند انجمن قلب آمریکا، مصرف یک تخم‌مرغ در روز را برای افراد سالم تأیید می‌کنند. بنابراین، تخم‌مرغ همچنان می‌تواند به عنوان یک منبع پروتئینی عالی و مغذی در رژیم غذایی روزانه افراد گنجانده شود.

مسن‌تر با سطح کلسترول طبیعی، مصرف دو تخم‌مرغ در روز نیز قابل‌قبول است. این تغییر نگرش نشان‌دهنده تغییرات قابل‌توجه در علم تغذیه و آگاهی‌های جدید در خصوص اثرات تخم‌مرغ بر سلامت قلب است.

کیفیت تخم‌مرغ‌ها: تفاوت تخم‌مرغ‌های آزاد و صنعتی دکتر لندن به نکته مهم دیگری اشاره می‌کند: کیفیت تخم‌مرغ‌ها بسته به رژیم غذایی مرغ‌ها متفاوت است. تخم‌مرغ‌های تولید شده توسط مرغ‌های آزاد که رژیم غذایی طبیعی‌تری دارند، معمولا نسبت به تخم‌مرغ‌های صنعتی که در مرغداری‌ها تولید می‌شوند، دارای کیفیت بالاتری هستند. او توضیح می‌دهد که همان‌طور که بدن انسان از موادی که می‌خورد برای ساختار خود استفاده می‌کند، مرغ‌ها نیز از مواد غذایی که مصرف می‌کنند برای تولید تخم‌مرغ‌های خود بهره می‌برند. بنابراین، رژیم غذایی مرغ‌ها بر کیفیت تخم‌مرغ‌های تولیدی آن‌ها تأثیر زیادی دارد.

زرده یا سفیده؟ کدام قسمت تخم‌مرغ بهتر است؟

یکی از پرسش‌های رایج در خصوص تخم‌مرغ این است که آیا سفیده بهتر است یا زرده؟ دکتر لندن در این‌باره می‌گوید که ارزش غذایی اصلی تخم‌مرغ

می‌شد کلسترول موجود در مواد غذایی مانند تخم‌مرغ می‌تواند به‌طور مستقیم بر سطح کلسترول خون تأثیر بگذارد. اما تحقیقات جدید نشان داده‌اند که این تأثیر آنقدر که قبلا فکر می‌کردیم، جدی نیست. به عبارت دیگر، کلسترول موجود در تخم‌مرغ به‌طور قابل توجهی بر کلسترول کلی بدن تأثیر نمی‌گذارد.

تخم‌مرغ: یک منبع غذایی عالی دکتر لندن همچنین اشاره می‌کند که تخم‌مرغ یک خوراکی طبیعی است که منبع فوق‌العاده‌ای از پروتئین محسوب می‌شود. یک تخم‌مرغ معمولی حدود پنج تا شش گرم پروتئین دارد و علاوه بر آن، مملو از ویتامین‌های ضروری مانند ویتامین D، ویتامین B۱۲، سلنیوم و کولین است. این مواد مغذی برای عملکرد صحیح بدن ضروری هستند و تخم‌مرغ یکی از منابع غنی آن‌ها به شمار می‌آید. به همین دلیل، تخم‌مرغ به‌عنوان یک ماده غذایی سالم و مفید برای سلامت قلب و بدن شناخته می‌شود.

انجمن قلب آمریکا مصرف یک تخم‌مرغ در روز مشکلی ندارد انجمن قلب آمریکا که مقر آن در دالاس، تگزاس است، با توجه به شواهد جدید علمی، اکنون توصیه می‌کند که افراد سالم می‌توانند روزانه یک تخم‌مرغ کامل مصرف کنند. همچنین برای بزرگسالان

سال‌ها بود که تخم‌مرغ به‌خاطر محتوای کلسترول بالا به عنوان دشمن سلامت قلب شناخته می‌شد. اما در سال‌های اخیر، تحقیقات جدید نظرها را تغییر داده و نشان داده‌اند که تخم‌مرغ برخلاف تصورات گذشته، نه تنها برای قلب مضر نیست، بلکه ممکن است فواید زیادی برای سلامت قلب داشته باشد. در این مقاله، به بررسی جدیدترین یافته‌های علمی در مورد تأثیر مصرف تخم‌مرغ بر سلامت قلب پرداخته‌ایم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، تخم‌مرغ سال‌ها به‌دلیل داشتن کلسترول بالا و تأثیر آن بر بیماری‌های قلبی، مورد انتقاد قرار گرفته بود. انجمن قلب آمریکا نیز در دهه‌های ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ بر لزوم محدود کردن مصرف تخم‌مرغ تأکید داشت. با این حال، تحقیقات جدید نشان می‌دهند که نگرش‌ها نسبت به تخم‌مرغ تغییر کرده است. در سال ۲۰۱۵، شواهد علمی جدیدی منتشر شد که نشان داد تخم‌مرغ آن‌طور که قبلا تصور می‌شد، برای قلب ضرر ندارد.

تغییر نگرش علمی: کلسترول غذایی چقدر بر بدن تأثیر دارد؟ دکتر جرمی لندن، جراح قلب و عروق در ساوانا، جورجیا، یکی از متخصصانی است که در این زمینه توضیحات مهمی ارائه داده است. او توضیح می‌دهد که در گذشته تصور

مسکن‌های طبیعی در درابشناسید

ارائه داده است.

مشروح آنچه این متخصص تغذیه درباره مسکن‌های خوراکی گفته را در پی می‌خوانید:

آلبالو و درد: آلبالو به‌ویژه آلبالوی خشک و فریز شده، حاوی آنتوسیانین‌هایی است که می‌توانند به کاهش التهاب و درد کمک کنند. این خاصیت مشابه برخی داروهای مسکن مانند ایبوپروفن یا ناپروکسن است که با مهار آنزیم‌های التهابی عمل می‌کنند. البته باید توجه داشته باشیم که اثرات ضد درد آلبالو به اندازه داروهای مسکن قوی نیست، اما می‌تواند به‌عنوان یک مکمل طبیعی مفید باشد. آلبالو علاوه بر خاصیت ضد درد کلسیم نیز دارد که می‌تواند در تقویت استحکام استخوان‌ها مؤثر باشد.

آلبالو و کلسیم: آلبالو به خودی خود منبع مناسبی از کلسیم نیست، اما ممکن است در مقایسه با بسیاری از میوه‌ها برای افرادی که لبنیات مصرف نمی‌کنند، مقدار قابل توجهی از مواد معدنی دیگر مانند پتاسیم و منیزیم

را تأمین کند. اما برای جذب کلسیم کافی، بهتر است منابع دیگری مثل سبزیجات برگ سبز، توفو یا بادام را در رژیم غذایی خود بگنجانید.

درست است که آلبالو خواص ضد التهابی دارد و می‌تواند به تسکین دردهای خفیف کمک کند، اما برای درمان دردهای شدید یا مزمن باید از مشاوره پزشکی استفاده کرد. همچنین، برای دریافت کلسیم کافی از منابع گیاهی و سبزیجات برگ‌سبز، دانه‌ها و غلات باید استفاده کنید.

میوه‌ها و سبزیجات مشابه آلبالو که خاصیت ضد درد و ضد التهاب دارند و می‌توانند مانند یک مسکن طبیعی عمل کنند:

۱. زغال‌اخته: مانند آلبالو، زغال‌اخته نیز حاوی آنتوسیانین‌های قوی است که خواص ضد التهابی و مسکن دارند. این میوه می‌تواند به کاهش درد و التهاب کمک کند.

۲. توت فرنگی و تمشک: حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ویتامین C هستند که

می‌توانند به کاهش التهابات مفصلی و دردهای عضلانی کمک کنند.

۳. زنجبیل: با خواص ضد التهابی طبیعی، زنجبیل می‌تواند برای تسکین دردهای مفصلی و عضلانی بسیار مفید باشد. مصرف زنجبیل به‌طور منظم، اثرات ضد درد آن را تقویت می‌کند.

۴. کیوی: سرشار از ویتامین C است که می‌تواند به تسکین التهاب و بهبود سلامت مفاصل کمک کند.

۵. زردچوبه: که حاوی کورکومین است، یکی از ترکیبات ضد التهابی قوی است و می‌تواند در کاهش درد و التهاب مفاصل مؤثر باشد.

۶. سبزیجات برگ‌سبز (مثل اسفناج و کلم بروکلی): این سبزیجات غنی از کلسیم و مواد مغذی دیگر هستند که می‌توانند جایگزین خوبی برای لبنیات باشند.

چگونه با طب سنتی لاغر شویم



را پر می‌کنند، اما ارزش غذایی زیادی ندارند و کمتر چاق‌کننده هستند.

عباسیان به طور ویژه درباره شکر و تأثیر آن بر چاقی هشدار داد و گفت: در طبیعت، شکر به شکل مصنوعی وجود ندارد و یک ماده کاملاً سنتتیک است. اگر افراد چغندر قند را به صورت طبیعی مصرف کنند، به دلیل وجود فیبر بالا زودتر احساس سیری می‌کنند. اما شکر به عنوان عصاره‌ای از چندین چغندر، بسیار غلیظ است و مصرف آن در مقادیر کم (مثلاً چند قاشق چای‌خوری) می‌تواند به طور چشمگیری باعث چاقی شود. استفاده از شکر در نوشیدنی‌ها، مانند شیرین کردن چای، باید به شدت کاهش یابد.

وی همچنین به نان‌های تهیه‌شده از آرد گندم اشاره کرد و تأکید کرد: نان‌های بدون سبوس یا نان‌های تهیه‌شده از آرد سفید، چاق‌کننده‌تر هستند. افزودن غلات مختلف به ترکیب نان می‌تواند خاصیت چاق‌کنندگی آن را کاهش دهد.

مدیر گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران در مورد تأثیر مزاج‌ها بر فرآیند سوخت‌وساز و مدیریت وزن اظهار کرد: مزاج غذاها می‌تواند بر میزان چاقی یا لاغری افراد تأثیر بگذارد. غذاهایی با مزاج سرد، به‌ویژه اگر چرب یا شیرین باشند و با موادی مانند شیر تهیه شوند، چاق‌کننده‌تر هستند. این نوع غذاها به دلیل ویژگی‌های مزاجی خود، به

متخصص طب ایرانی در خصوص علل چاقی از دیدگاه طب سنتی و تأثیر درمان های طبیعی بر کاهش وزن توضیحاتی ارائه داد.

علیرضا عباسیان، متخصص طب ایرانی و مدیر گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران، در گفتگو با خبرنگار مهر در خصوص علل چاقی از دیدگاه طب سنتی توضیحاتی ارائه داد و گفت: در طب ایرانی، علل مختلفی برای چاقی مطرح می‌شود و بر اساس رویکرد مزاجی، افراد به دو دسته مزاج سرد و مزاج گرم تقسیم‌بندی می‌شوند. افرادی که دارای مزاج گرم هستند، سوخت‌وساز بدن بالاتری دارند و بخش زیادی از غذای مصرفی آن‌ها سوزانده می‌شود. مقدار اندکی از این غذا در بافت‌هایی مانند شکم، ران‌ها یا پهلوها انبار می‌شود و ممکن است باعث ایجاد چاقی در این نواحی شود. اما افرادی که دارای مزاج سرد هستند، به دلیل سوخت‌وساز پایین‌تر، با مصرف اندک غذا نیاز بدنشان تأمین می‌شود. اگر این افراد بیش از نیاز خود غذا مصرف کنند، غذای اضافی در بدن ذخیره شده و موجب چاقی می‌شود.

وی افزود: در مزاج‌های تر، چاقی بیشتر دیده می‌شود، در حالی که در مزاج‌های گرم و خشک، احتمال چاقی کمتر است. علاوه بر مزاج، اشتهای افراد نیز در بروز چاقی نقش دارد. برخی افراد اشتهای زیادی دارند و به همین دلیل غذای بیشتری مصرف می‌کنند، که این موضوع می‌تواند باعث افزایش وزن



شود. در این موارد، از تدابیر دارویی و غذایی برای کاهش اشتها استفاده می‌کنیم.

عباسیان همچنین به تأثیر کمیت غذای مصرفی بر چاقی پرداخت و اظهار داشت: برخی افراد بیش از نیاز بدنشان غذا می‌خورند و حجم و وزن غذایی که مصرف می‌کنند بیشتر از حد طبیعی است. این افراد باید وزن و حجم غذای خود را کاهش دهند تا از چاقی پیشگیری کنند.

متخصص طب ایرانی با بررسی کیفیت مواد غذایی مصرفی به نکات مهمی برای بهبود تغذیه و پیشگیری از چاقی اشاره کرد.

وی در این خصوص مطرح کرد: کیفیت غذا مصرفی به دو دسته اصلی تقسیم می‌شود: غذاهای کثیرالغذا و غذاهای قلیل‌الغذا. غذاهای کثیرالغذا مانند شیرینی‌ها، نان سفید و غذاهای چرب، ارزش غذایی بالایی دارند و می‌توانند منجر به چاقی شوند. در مقابل، غذاهای قلیل‌الغذا مانند میوه‌ها و سبزیجات، که در طب ایرانی به آن‌ها مضوره گفته می‌شود، گرچه شکم

ذخیره‌سازی انرژی در بدن کمک می‌کنند. در مقابل، غذاهایی با مزاج گرم، مانند غذاهای تند و تیز، اگر به مقدار متعادل مصرف شوند، تأثیر متفاوتی دارند. مصرف کنترل‌شده این غذاها می‌تواند منجر به افزایش سوخت‌وساز بدن شود و به کاهش وزن کمک کند. البته اگر مصرف این نوع غذاها از حد تعادل فراتر رود، ممکن است اشتهای فرد را افزایش دهند و تأثیر معکوسی داشته باشند.

عباسیان مصرف دمنوش‌های طبیعی را یکی از مؤثرترین روش‌ها برای افزایش سوخت‌وساز بدن و کاهش وزن عنوان کرد.

وی با تأکید بر خواص دمنوش‌های گرم‌مزاج، گفت: این نوع دمنوش‌ها با تقویت سیستم گوارشی و افزایش متابولیسم بدن، به چربی‌سوزی و کاهش وزن کمک می‌کنند. چای سبز یکی از بهترین دمنوش‌ها در این زمینه است که می‌توان با افزودن زعفران، اثرات آن را چند برابر کرد. زعفران علاوه بر داشتن طبع گرم، اشتها را کاهش می‌دهد و با مصرف مقدار



گیاهی یا شیمیایی شوند. داروهای گیاهی به طور کلی دارای خواص درمانی زیادی هستند، اما باید توجه داشت که مصرف بی‌رویه و بدون مشاوره با متخصص می‌تواند خطراتی به همراه داشته باشد. علاوه بر این، ممکن است داروهای گیاهی با یکدیگر تداخل کرده و نتوانند به درستی اثر کنند یا حتی باعث بروز مشکلاتی برای فرد شوند.

عباسیان همچنین به تداخلات داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی اشاره کرد و افزود: گاهی اوقات ممکن است داروهای گیاهی با داروهای شیمیایی تداخل داشته باشند و در نتیجه، اثرات درمانی داروها کاهش یابد یا عوارض جانبی جدیدی بروز کند. بنابراین ضروری است که بیمار قبل از مصرف هر دارویی، چه گیاهی و چه شیمیایی، با پزشک خود مشورت کند.

مدیر گروه طب ایرانی دانشگاه علوم پزشکی تهران در مورد اثرات کاهش وزن سریع مطرح کرد: کاهش وزن سریع نه تنها از نظر پزشکی توصیه نمی‌شود، بلکه ممکن است منجر به بروز مشکلات جدی در سلامتی افراد شود. بسیاری از افرادی که به دنبال کاهش وزن سریع می‌روند، در نهایت با مشکلات جسمی سنگینی مواجه می‌شوند. بنابراین، به جای تلاش برای کاهش وزن فوری، به تدریج و با روش‌های سالم، مانند کاهش مقدار غذا، رژیم‌های سبک و افزایش فعالیت بدنی، وزن خود را کنترل کنند.

وی همچنین با اشاره به این نکته که در برخی موارد، افزایش وزن به دلیل کمبود فعالیت بدنی است

کمی از آن در چای سبز، می‌توان به نتایج مطلوبی در کنترل وزن دست یافت.

وی همچنین از دمنوش‌های گس مانند پوست انار، دانه انار و خرمالوی خشک به عنوان گزینه‌های مؤثر یاد کرد و توضیح داد: طعم گس این مواد باعث جمع شدن بافت‌ها و کاهش فضای معده می‌شود که نتیجه آن کاهش اشتها و مصرف غذای کمتر است. از گیاه به دلیل طبع گس و گرم خود، می‌تواند دستگاه گوارش را تقویت و اشتها را کنترل کند. مصرف این میوه به صورت تازه یا دم نوش برای کاهش وزن توصیه می‌شود. به همین خاطر دمنوش‌های گرم‌مزاج و گس در کنار رژیم غذایی مناسب و فعالیت بدنی منظم، می‌توانند راهی مؤثر و طبیعی برای لاغری باشند.

متخصص طب سنتی، در اظهار نظر خود در خصوص تأثیر روش‌های پاکسازی بدن بر کاهش وزن و چاقی، گفت: روش‌هایی مانند حجامت و بادکش در برخی موارد می‌توانند به کاهش وزن کمک کنند، اما به تنهایی تأثیر چشم‌گیری در لاغری ندارند. این روش‌ها معمولاً به‌طور عمده برای بهبود جریان خون، رفع دردهای عضلانی و ایجاد آرامش در بدن استفاده می‌شوند، اما از آنجا که این روش‌ها به‌طور مستقیم بر متابولیسم بدن و کاهش چربی‌های ذخیره‌شده تأثیر گذار نیستند، نمی‌توانند به‌تنهایی باعث کاهش وزن شوند.

عباسیان در ادامه به برخی از روش‌های مؤثرتر در کاهش وزن اشاره کرد و اظهار داشت: یکی از



روش‌های مؤثر در کاهش وزن و بهبود سلامت کلی بدن، اهدا خون است. اهدا خون به‌طور مستقیم باعث بهبود گردش خون و پاکسازی بدن از سموم می‌شود که در نهایت می‌تواند به کاهش چربی‌ها کمک کند. همچنین حجامت نیز در کاهش حجم خون و بهبود متابولیسم بدن تأثیر مثبت دارد. برای دستیابی به نتایج پایدار در کاهش وزن، نیاز است که افراد به صورت جامع به تغییرات در سبک زندگی خود توجه کنند؛ از جمله آنها رژیم غذایی مناسب، ورزش منظم، و مراقبت از سلامت روان است.

متخصص طب سنتی، هشدار داد که مصرف داروهای گیاهی نیز همانند داروهای شیمیایی می‌تواند عوارض جانبی داشته باشد. وی تأکید کرد: این داروها ممکن است باعث بروز مشکلات جسمی یا حتی تداخلاتی با دیگر داروهای

حساسیت فصلی را با طب سنتی درمان کنید



علیرضا یارقلی متخصص طب سنتی در گفتگو با خبرنگار مهر، راجع به حساسیت فصلی و درمان آن گفت: با توجه به فاکتورهایی که در محیط زندگی افراد وجود دارد یک سری واکنش بدن افراد نشان می‌دهد، که شامل افزایش برخی حساسیت‌ها اعم از افزایش حساسیت‌های پوستی، افزایش حساسیت ریوی و مخاط تنفسی است.

یارقلی ادامه داد: در رابطه با علائم حساسیت محیطی می‌توان اشاره داشت که فرد دچار ریزش اشک و آبریزش بینی، احساس سوزش در ته حلق، تنگی نفس شود. همچنین در برخی موارد کهیر و خارش پوستی نیز مشاهده می‌شود. وی اظهار داشت: به طور معمول زمانی که گرده‌های گل در هوا معلق هستند حساسیت ایجاد می‌شود. در فصل بهار بیشترین میزان حساسیت را شاهد هستیم، به دلیل اینکه گرده‌ریزی گل‌ها در فصل بهار است. در فصل پاییز نیز با توجه به برگ‌های خشک، موجب حساسیت می‌شود.

متخصص طب سنتی افزود: آلودگی هوا خود یک عامل حساسیت‌زا است. آلودگی هوا در طبقه بندی حساسیت‌ها نیستند اما می‌تواند باعث بروز حساسیت‌های فصلی در افراد شود. در اصل یک بیش حساسیتی بدن است که بعضی از افراد به صورت ژنتیک دارند.

یارقلی اذعان کرد: طب ایرانی در این زمینه کارهای مختلفی انجام داده است. اولین گام این است که ما بدن را برای مبارزه با این حساسیت آماده می‌کنیم. در این زمان فرد باید از خوردن غذاهای سنگین پرهیز کند. غذاها باید به شکلی در برنامه غذایی قرار گیرند تا آن حرارت و افزایش حساسیت را در بدن فرد پایین بیاورد.

وی ادامه داد: مواد غذایی چون عدسی، انواع سوپ‌ها مثل سوپ جو و چلو گشنیز استفاده کنیم، این مواد غذایی حرارت بدن را پایین می‌آورند. همچنین از دمنوش‌هایی مانند دمنوش گیاهان خنک، عرق بیدمشک، عرق کاسنی، عرق اناب و عرق گشنیز می‌توانند در کم شدن شدت حساسیت در بدن کمک کنند باشند. همچنین توصیه اکید می‌شود که از مواد غذایی با طبع گرم خیلی استفاده نشود. اگر کسی عادت به مصرف مواد غذایی با طبع گرم دارد در این ایام به فرد توصیه می‌شود که خیلی استفاده نکند زیرا این حساسیت یک برون‌ریزی گرم و خشک به لحاظ مزاجی دارد. یعنی اگر کسی آبریزش بینی دارد باید کاری کند تا حرارت بدن پایین بیاید. می‌تواند آب عدس و رب انار را باهم قاطی کرده و قرقره کند؛ این کار باعث می‌شود حرارت بدن پایین بیاید و حساسیت کم شود.

متخصص طب سنتی مطرح کرد: حساسیت فصلی درمان قطعی ندارد و ۱۰۰ درصد از بین نخواهد رفت اما در یک سری موارد با حجامت می‌توان حساسیت‌های پوستی را تا حدود زیادی از بین برد. اگر حساسیت فرد شدیدتر بود با انجام فصد می‌توان شدت آن را کاهش داد. البته تمام این درمان‌ها به فرد بستگی دارد که با کدام روش بهتر خواهد شد.

یارقلی گفت: کسانی که ماده گرم و خشک در بدن آن‌ها بیشتر باشد و یا مزاج کل بدن گرم و خشک باشد، نسبت به افراد دیگر بیشتر در معرض حساسیت قرار خواهند گرفت. وی ادامه داد: هر چیزی که ایجاد حساسیت کند و طبع گرم و خشک اعم از گوجه، بادمجان، لبنیات، مواد حاوی گلوتن، گردو و ادویه‌های گرم و خشک که می‌تواند باعث تشدید حساسیت در بدن فرد شود را توصیه می‌کنیم استفاده نکنند. یارقلی در پایان خاطر نشان کرد: برای حساسیت کودکان توصیه می‌شود تا از عدسی استفاده کنند. همچنین حساسیت فصلی در کودکان علائم متفاوتی چون بی‌روزی و دل‌پیچه که از علائم گوارشی است، برای کودکان ایجاد کند.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سر دبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

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

تلفکس۰۳۳۴۰۳۳۴۰۱۱-

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۱۷ آذر ماه ۱۴۰۳-- شماره ۱۵۷

خبر

این داروی دیابت به مبارزه با سرطان ریه کمک می کند



تحقیقات جدید نشان می دهد که متفورمین که داروی انتخابی میلیون ها مبتلا به دیابت نوع ۲ است، ممکن است در صورت ابتلا به سرطان ریه نیز با سرطان ریه مبارزه کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، سرپرست تیم تحقیق دکتر «سای پنداموری»، از مرکز جامع سرطان رازول پارک در نیوجرسی، می گوید: «به نظر می رسد متفورمین به افزایش مزایای داروهای ایمونوتراپی که برای مبارزه با تومورهای ریه استفاده می شوند، کمک می کند.» با این حال، یک نکته مهم در یافته جدید وجود داشت. پنداموری گفت: «طالعاه ما نشان می دهد که اثر ضد سرطانی متفورمین فقط در افراد چاق فعال است.»

به گفته محققان، داده های قبلی نشان داده بود که متفورمین ممکن است مزایای ضد سرطانی داشته باشد، اگرچه آزمایش های بالینی نتوانسته بودند این موضوع را تأیید کنند.

این مطالعه شامل ۵۱۱ بیمار سرطان ریه با شاخص توده بدنی ۲۵ یا بالاتر (بالاتر از آستانه اضافه وزن / چاقی) و ۲۳۲ بیمار با BMI کمتر از ۲۵ بود که اضافه وزن در نظر گرفته نمی شد.

همه شرکت کنندگان مبتلا به سرطان ریه سلول غیر کوچک (NSCLC) بودند که شکل اصلی این بیماری است، و همه تحت عمل جراحی برای برداشتن تومور ریه قرار گرفتند.

گروه دوم شامل ۲۸۴ بیمار دارای اضافه وزن و ۱۸۴ بیمار بدون اضافه وزن مبتلا به NSCLC بودند که نوعی ایمونوتراپی به نام مهارکننده نقطه ایمن دریافت کردند.

پنداموری گفت: «طالعاه ما نشان می دهد که اثر ضد سرطانی متفورمین تنها در زمینه چاقی فعال است. ما در بیماران دارای اضافه وزن که متفورمین مصرف کرده و تحت عمل جراحی قرار گرفتند، مدت طولانی تر زنده ماندن بدون عود بیماری مشاهده کردیم.»

متفورمین چگونه اثر ضد سرطانی دارد؟ مطالعات انجام شده بر روی موش ها نشان می دهد که به نظر می رسد این دارو آسیب هایی را که چاقی می تواند به سیستم ایمنی بدن انسان وارد کند کم می کند.

این دارو ممکن است داروهای سرطان متمرکز بر سیستم ایمنی را مؤثرتر کند، اما فقط در بین افراد چاق.

پنداموری گفت: «ما معتقدیم یافته های ما منطقی برای آزمایش ترکیبات دارویی است که ممکن است پتانسیل پیشگیری یا درمان مؤثرتر سرطان ریه را در این مجموعه رو به افزایش بیماران داشته باشد.»

وی افزود: «متفورمین ۳۰ سال است که استفاده می شود و یکی از قابل دسترس ترین و مقرون به صرفه ترین داروها از هر نوع است. اگر بتوانیم آن را برای مبارزه با سرطان تغییر کاربری دهیم، بسیار هیجان انگیز است.»

مدیرکل فرآورده های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، گفت: کمبود شیرخشک 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 نگرانی هایی که درباره حفظ پایداری و تاب آوری زنجیره تأمین شیرخشک 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 شیرخشک برمی گردد.

خبر خوش برای زوجین نابارور؛ حداکثر پوشش بیمه ای

برای حوزه ناباروری کمک گرفت. صادقی ادامه داد: در هر صورت ما مجبور هستیم در زمینه تشخیص و درمان بیماری ها، با دنیا پیش برویم. وی افزود: پرداختن به موضوع هوش مصنوعی، یکی از ضروریات برای انجام کارهای تحقیقاتی است. سهیلا عارفی عضو هیئت علمی پژوهشگاه ابن سینا و دبیر علمی کنگره نیز گفت: هوش مصنوعی خیلی زیرکانه وارد زندگی ما شده و ما ناگزیر هستیم در تمامی ساختارهای زندگی، از هوش مصنوعی استفاده کنیم. وی افزود: در حوزه ناباروری هم لازم بود وارد قصه هوش مصنوعی شویم. عارفی ادامه داد: امکان استفاده بهتر از خدمات ناباروری، با هوش مصنوعی فراهم می شود.

وی افزود: درمان های ناباروری در همه جای دنیا، صد درصد نتیجه را ندارد و لازم است از هوش مصنوعی در تشخیص و درمان ناباروری کمک بگیریم. عارفی افزود: سال ها است که در اعمال جراحی لاپاراسکوپی از ربات ها استفاده می شود که می تواند به بخشی از بیماران نابارور کمک کند. وی گفت: انتظار داریم در پایان کنگره، به جمع بندی خوبی از مباحث برسیم. صفورا سلیمانی فخر دبیر اجرایی کنگره اظهار داشت: این کنگره در روزهای ۲۱ الی ۲۳ آذر ۱۴۰۳ در سالن همایش های دانشگاه شهید بهشتی برگزار می شود.

وی با اشاره به محورهای مورد بحث در کنگره، افزود: نقش هوش مصنوعی در تشخیص و درمان ناباروری، مشاوره و کمک در انتخاب بهترین روش درمان ناباروری، اخلاق پزشکی و نظارت بر

اینفوگرافیک

آنتی هیستامین

@Nournews_ir

طبیعی برای کاهش آلرژی ها

چای سبز

چای ریوس

سرکه سیب

ماست طبیعی

دم کرده یونجه

جوشانده جینکوبیلوبا

جوشانده گزنه

دارو گران نمی شود

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: تغییر قیمت ارز در بودجه ۱۴۰۴ نباید در پرداختی نهایی مردم برای دارو تأثیر بگذارد.

به گزارش خبرگزاری مهر، سیدمحمد جمالیان عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس درباره ظرفیت دارو در بودجه ۱۴۰۱ اظهار کرد: مجلس و دولت در تأمین به موقع دارو و قیمت مناسب دغدغه دارند. با توجه به برنامه های دراز مدت در دولت گذشته و دولت کنونی، تغییر ارز برای برخی کالاها نظیر دارو اتفاق افتاده و این ارز در بودجه ۱۴۰۴ قرار است حذف شود و تعیین نرخ دارو با قیمت جدید محاسبه گردد.

وی با بیان اینکه تغییر قیمت ارز در بودجه ۱۴۰۴ نباید در پرداختی نهایی مردم برای دارو تأثیر بگذارد، خاطرنشان کرد: متأسفانه در اجرای طرح دارو بار موفق عمل نکردیم و در نهایت پرداختی از جیب مردم در حوزه دارو افزایش پیدا کرد. به گفته جمالیان برنامه مجلس و وزارت بهداشت بر این اساس است که کمترین فشار بر مردم وارد شود و تجربه تلخ دارو بار برای مردم تکرار نشود. در این راستا ۳۵ درصد مواد اولیه دارو باید به کشور وارد شود و ۶۵ درصد الباقی نباید تغییر قیمت داشته باشد و بنا داریم سهم ۳۵ درصدی بر عهده بیمه ها گذاشته شود و بر مردم فشار نیآورد.

این نماینده مجلس با اشاره به داروی وارداتی برای بیماران خاص اظهار کرد: تقویت صندوق بیماران خاص باید اتفاق افتد. این صندوق حمایتی در سال ها پیش تشکیل شده ولی علی رغم اینکه ۹ همت بودجه برای این صندوق در نظر گرفتیم، بسیاری بیماران سرطانی همچنان درباره قیمت دارو گلایه دارند.

جمالیان افزود: این ارقام کمرشکن و برای بیمار بسیار سخت است.

وی در بخشی دیگر از مصاحبه با رادیو گفتوگو اظهار کرد: اگر راه چاره ای نداشته باشیم تعداد افرادی که از درمان صرفاً نظر می کنند، افزایش پیدا خواهد کرد.

جمالیان تأکید کرد: در زمان اجرای این قانون نباید بر مردم فشار آید و صندوق و بیمه ها نرخ های بودجه ۱۴۰۴ را پوشش دهند.



کمبود شیر خشک به دلیل تقاضا برای برندهای خاص است

رستمی افزود: بسیاری از خانواده ها به دلیل توصیه های پزشکی بعضاً غیر دقیق، تجربه های قبلی یا باور به کیفیت بالاتر، به دنبال برندهای مشخصی هستند و این مسئله باعث می شود احساس کمبود در بازار شکل بگیرد.

وی همچنین از مردم خواست با توجه به محصولات جایگزین و استاندارد که در بازار موجود است، نگرانی های خود را کاهش دهند و مطمئن باشند که محصولات مورد نیاز نوزادان در دسترس است.

سلامت / درمان

درد قفسه سینه مهم ترین علامت سکتة قلبی است

یک متخصص قلب و عروق، با بیان اینکه درد قفسه سینه مهم ترین علامت سکتة قلبی است، گفت: هر دردی در ناحیه قفسه سینه نشان دهنده سکتة قلبی نیست اما می تواند زنگ خطر تلقی شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، نکیسا خوانساری اظهار داشت: دردهای ناشی از سکتة قلبی معمولاً هنگام فعالیت بدنی مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله رخ می دهند و ممکن است به فک، شانه ها، دست ها یا نواحی شکم انتشار پیدا کند؛ همچنین درد همراه با تعریق سرد از نشانه های جدی محسوب می شود و نیاز به بررسی فوری دارد.

وی ادامه داد: پرهیز از رژیم های غذایی ناسالم، عدم مصرف نوشیدنی های گازدار و الکلی و حفظ فعالیت بدنی روزانه از عوامل کلیدی پیشگیری از سکتة قلبی و از سوی دیگر کمبود فعالیت بدنی، رژیم غذایی نامناسب و فشارهای روانی و عاطفی از جمله مهم ترین عوامل خطر در بروز سکتة قلبی هستند. خوانساری، مصرف سیگار و قلیان، چاقی، دیابت، فشارخون بالا و سابقه خانوادگی بیماری های قلبی را موجب افزایش خطر سکتة قلبی دانست و گفت: افراد با رعایت رژیم غذایی سالم شامل مصرف میوه، سبزیجات، فیبر و روغن های سالم، کنترل قند و فشارخون، انجام حداقل ۳۰ دقیقه ورزش روزانه و پرهیز از مصرف دخانیات می توانند سلامت قلب و عروق خود را ارتقا دهند.

این متخصص قلب و عروق با تأکید بر لزوم کاهش استرس و غربالگری های منظم برای افراد در معرض خطر به ویژه مردان بالای ۴۵ سال و زنان بالای ۵۵ سال، به روش های تشخیصی مانند نوار قلب، اکوکاردیوگرافی و استرس کاردیوگرافی اشاره و خاطرنشان کرد: با آنژیوگرافی، درمان دارویی یا جراحی می توان از پیشرفت بیماری جلوگیری کرد. وی تأکید کرد: توصیه می کنیم افراد دارای سابقه درد قفسه سینه یا بیماری قلبی خانوادگی از سن ۴۰ سال به بالا به غربالگری قلب اقدام کنند.