



قهوه برای مو مفید است: افسانه یا واقعیت؟

آیا می‌دانید قهوه‌ای که صبح شما را سرحال می‌کند، می‌تواند موهای شما را متحول کند؟ درست است؛ قهوه برای مو مفید است! امروزه از دانه‌های قهوه در چندین محصول مراقبتی و زیبایی مو توسط شرکت‌های داروسازی استفاده می‌شود و شاید شما هم یکی از آنها را امتحان کرده باشید.

صفحه ۲



گیاهان دارویی راهکاری طبیعی برای ارتقای سلامت و

کیفیت زندگی در ایران

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، افزایش استقبال از گیاهان دارویی در سال‌های اخیر، علاوه‌بر کاهش وابستگی به داروهای شیمیایی، به ارتقای کیفیت زندگی مردم کمک کرده است. در این گزارش به بررسی مزایای استفاده از گیاهان دارویی و چالش‌ها و فرصت‌های موجود در این زمینه پرداخته می‌شود.

صفحه ۷

خبر پزشکی

موفقیت لیزر در مانی در جراحی‌های کم تهاجمی

رئیس مرکز تحقیقات گوش و حلق و بینی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: کاربرد لیزر نشان می‌دهد از روش‌های معمول و تهاجمی، کم عارضه و کم هزینه‌تر است.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد فرهادی، روز پنج‌شنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۳ در چهارمین کنگره بین‌المللی و دوازدهمین کنگره سراسری انجمن پزشکی لیزری ایران در سالن همایش‌های دانشکده علوم پزشکی توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران، با اشاره به تحول پزشکی با کمک لیزر، افزود: حیطه عملکرد لیزر از زیبایی فراتر رفته و حالا صحبت از عملکرد لیزر در نسج‌های میکروسکوپی و اندام‌های داخلی، جراحی‌ها، درمان سنگ‌های کلیوی، ترمیم پس از سرطان، تشخیص بیماری‌ها است. وی ادامه داد: التیام زخم، کاهش عوارض تروما، زیبایی و... از دیگر کاربردهای لیزر است، خوشبختانه لیزر کاربرد غیر تهاجمی و سرپایی در جراحی دارد که هزینه‌های درمان بر نظام سلامت به ویژه بیمار را کاهش می‌دهد.

محمدرضا رزاقی رئیس مرکز قطب لیزر ایران، نیز گفت: با توجه به کارنامه موفق لیزر درمانی در دو دهه گذشته به زودی صنعت لیزر درمانی بومی سازی می‌شود.

وی افزود: مرکز تحقیقات لیزر در علوم پزشکی به یک رشته خاص تعلق ندارد و شامل همه علوم پزشکی می‌شود و در حال حاضر شبکه ملی تحقیقات لیزر کشور به پردازش پژوهش و تحقیقات در این حوزه می‌پردازد.

رزاقی ادامه داد: چشم پزشکی، پزشکی پوست، عروق داخلی، گوارش، گوش و حلق و بینی، از جمله مواردی است که لیزر در آن کاربرد دارد.

وی افزود: لیزر درمانی اثر درمانی دارد و باید مراقبت شود تا به بیراهه نرود به ویژه استفاده در پوست و زیبایی نباید در جایی غیر از مراکز درمانی و توسط غیر پزشک متخصص انجام شود.

رزاقی گفت: این رشته نیازمند مراقبت است تا اثرات شگفت‌انگیز آن در درمان سوختگی‌ها، تروماها و جراحی‌ها تحت تأثیر اثرات منفی برخی سودجو از این حوزه قرار نگیرد.

وی افزود: با توجه به نتایج مثبت این علم به زودی با کمک صنعتگران ایرانی لیزر با دستگاه‌های بومی در کشور صورت خواهد گرفت.

۲

۳

سال سوم - شماره ۱۵۸ - ۸ صفحه - ۲۰۰۰ تومان

شنبه ۲۴ آذر ماه ۱۴۰۳

فشار خون؛ همراه همیشگی مبتلایان

بیماری‌های غیرواگیر حدود ۷۰ درصد مرگ‌های دنیا را به خود اختصاص داده‌اند. شایع‌ترین بیماری‌های غیرواگیر، بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان، دیابت، فشار خون و بیماری‌های تنفسی مزمن هستند. این بیماری‌ها، چهار ریسک فاکتور مشترک دارند که شامل فعالیت فیزیکی کم، رژیم غذایی ناسالم، سیگار و مصرف نوشیدنی‌های الکلی است. گفته می‌شود که فشار خون بالا، شایع‌ترین فاکتور خطر بیماری‌های قلبی-عروقی و در صورت تشخیص و کنترل دقیق فشارخون می‌توان از عوارض جدی آن جلوگیری کرد.



صفحه ۶

بهترین مواد غذایی برای مقابله با آلودگی هوا



مصرف یک قاشق چایخوری زردچوبه در روز کافی است.

۵. فلفل سیاه

بهتر است زردچوبه را با فلفل سیاه مصرف کنید تا تأثیر زیستی آن را افزایش دهید، زیرا کور کومین بدون فلفل سیاه به طور مؤثر توسط بدن جذب نمی‌شود.

۶. اسیدهای چرب امگا ۳

گنجاندن روغن‌های غنی از امگا ۳ در رژیم غذایی نه تنها از قلب محافظت می‌کند بلکه به محافظت از بدن در برابر آلودگی نیز کمک می‌کند.

در نهایت، شایان ذکر است که رژیم غذایی مدیرانه ای یکی از سالم‌ترین رژیم‌ها محسوب می‌شود. بر غلات کامل، انواع میوه‌ها و سبزیجات، وعده‌های غذایی متعادل و محدود کردن غذاهای فرآوری شده و فوری تأکید دارد.

از سوی دیگر، حفظ وزن سالم در مدیریت آسم و کاهش حساسیت به مسائل بهداشتی مرتبط با آلودگی هوا بسیار مهم است.

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

آلودگی هوا توسط سازمان جهانی بهداشت به عنوان یکی از بزرگترین خطرات بهداشت محیطی شناخته شده است که مسئول میلیون‌ها مرگ ناشی از سرطان ریه، بیماری قلبی و عفونت‌های تنفسی است. با انتخاب‌های غذایی مناسب و رژیم غذایی متعادل با آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳، می‌توان آسیب‌های ناشی از آلودگی را تا حدودی معکوس کرد.

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

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

۲. ویتامین C و E: پرتقال، سیب، آجیل

مطالعات مشاهداتی و پیش‌بالینی نشان داده‌اند که مصرف کم ویتامین C و ویتامین E با شیوع بالاتر آسم مرتبط است. بنابراین، مهم است که غذاهای غنی از این ویتامین‌ها را در رژیم غذایی خود بگنجانید. مرکبات مانند پرتقال و نارنگی منابع عالی ویتامین C هستند، در حالی که روغن‌هایی مانند روغن سویا و خردل، همراه با سبزیجات برگ سبز و آجیل، ویتامین E و اسیدهای چرب امگا ۳ را تأمین می‌کنند.

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

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

۴. زردچوبه

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

خواب منقطع می تواند نشانه بیماری کبدی باشد



منقطع و تکه تکه بود.»

بیماری کبد چرب، زمانی رخ می‌دهد که چربی در کبد فرد جمع شود. معمولاً با چاقی یا دیابت نوع ۲ مرتبط است و می‌تواند منجر به التهاب، زخم و نارسایی کبد شود. به گفته محققان، بیماری کبد چرب در حال حاضر حدود ۳۰ درصد از بزرگسالان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۴۰ بیش از ۵۵ درصد به این بیماری مبتلا باشند.

به گفته محققان، مطالعات قبلی نشان داده است که بیماری کبد چرب ممکن است چرخه خواب فرد را مختل کند.

برای این مطالعه، دانشمندان به دنبال جمع‌آوری داده‌های عینی با پوشیدن مانیتورهای مچ دستی بودند که الگوهای خواب آنها را ردیابی می‌کرد.

محققان ۴۶ زن و مرد بالغ مبتلا به بیماری کبد چرب و همچنین ۸ بیمار دیگر را که به بیماری کبد مرتبط با الکل مبتلا بودند، انتخاب کردند. همه بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب چاق بودند و ۸۰ درصد مبتلا به سندرم متابولیک بودند- ترکیبی از چاقی، پیش دیابت و سطوح بالای تری گلیسیرید.

محققان دریافتند افراد مبتلا به بیماری کبد چرب ۵۵ درصد بیشتر از افراد سالم در شب بیدار می‌شوند و ۱۱۳ درصد بیشتر خوابیدن شان طول می‌کشد.

افراد مبتلا به بیماری کبد چرب نیز در طول روز بیشتر و بیشتر می‌خوابند.

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیماری کبد چرب ممکن است منجر به الگوهای خواب منقطع شود و استراحت خوب را از فرد بیمار سلب کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند این افراد در شب زیاد از خواب بیدار می‌شوند و سپس مدت بیشتری بیدار می‌مانند تا خوابشان ببرد. این بیماران همچنین گزارش دادند که مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا به خواب بروند.

«سوفیا شافر»، محقق ارشد و فوق دکتری در مرکز بیماری‌های گوارشی و کبدی دانشگاه بازل در سوئیس، گفت: «کسانی که بیماری کبد چرب داشتند، به دلیل بیدار شدن‌های مکرر و افزایش مدت بیداری، خواب شبانه شان

تشریح جزئیات خدمات در مان ناباروری برای زوجین فاقد بیمه

مدیر مرکز فوق تخصصی درمان ناباروری ابن سینا وابسته به جهاد دانشگاهی، به تشریح جزئیات همکاری با بیمه سلامت پرداخت.

به گزارش خبرگزاری مهر، علی صادقی تبار، از توافقات جدید با سازمان بیمه سلامت ایران خبر داد و گفت: این توافقات با هدف تسهیل دسترسی بیماران به خدمات درمانی و کاهش هزینه‌های درمانی انجام شده است و از ۲۱ آذر اجرایی می‌شود.

وی در تشریح جزئیات امضای توافقنامه همکاری با سازمان بیمه سلامت، افزود: بر اساس این همکاری، بیماران فاقد پوشش بیمه‌ای می‌توانند با مراجعه به دفتر خدمات الکترونیک دولت در میدان محسنی، به سرعت دفترچه بیمه دریافت کنند. علاوه بر این، فرآیند نشاندار شدن بیماران تحت پوشش بیمه سلامت از طریق پزشکان مرکز و با هماهنگی واحد بیمه و ترخیص، تسهیل شده است.

صادقی تبار ادامه داد: یکی دیگر از اقدامات مهم در چارچوب این همکاری، تسریع در رسیدگی به نسخ دارویی گران‌قیمت بیماران است. این خدمات از طریق داروخانه مرکز یا اداره بیمه سلامت شمیرانات در بلوار شهزاد انجام خواهد شد.



وی تأکید کرد: این اقدامات در راستای ارتقا کیفیت خدمات درمانی، کاهش پیچیدگی‌های اداری و حمایت از بیماران نابارور انجام شده است. امیدواریم این همکاری گامی مؤثر در بهبود شرایط درمانی و رفاهی بیماران باشد.

صادقی تبار افزود: مرکز درمان ناباروری ابن سینا همچنان در تلاش است با گسترش همکاری‌های بیمه‌ای و توسعه خدمات، پاسخگوی نیازهای بیماران باشد.

اولین واکنش پیر صالحی به کمبود دارو



رئیس سازمان غذا و دارو گفت: امیدواریم بتوانیم با تغییر دیدگاه و فرآیندها، روند تأمین دارو را تسهیل کرده و مشکل کمبود دارو را مرتفع کنیم.

به گزارش خبرگزاری مهر، مهدی پیرصالحی، در اولین مصاحبه خود پس از انتصاب به ریاست سازمان غذا و دارو اظهار کرد: برنامه پایش بازار را آغاز کرده‌ایم تا کمبودهای دارویی کشور شناسایی و راه‌حل‌های آن بررسی شود.

وی ابراز امیدواری کرد که با همکاری نهادهای و سازمان‌های ذیربط بتوان این مشکل حیاتی را حل کرد.

پیرصالحی افزود: موضوع دارو برای مردم حیاتی است اما



حذف لوز

ترجیحی دارو در

حالت‌های از انجام

قیمت دارو بیش از ۱۰ برابر خواهد شد و در این رابطه به سازمان برنامه و بودجه و رئیس جمهور هشدار می‌دهیم که 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.

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، شیرخشک و ملزومات مصرفی پزشکی، گفت: در حال پیگیری اینکه آیا ارز ۴۲۰۰ تخصیص داده خواهد شد یا خیر و به ارز ۲۸۵۰۰ یا ۲۷ 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،

سالانه ۵۰ هزار نفر را به دلیل آلودگی هوا از دست می‌دهیم

می‌شود. این تجربه بد نمی‌گذارد این روند ادامه پیدا کند بنابراین تجربه‌های بد جلوی ادامه مسیر را می‌گیرند.

ظفرقندی تأکید کرد: ما برای اینکه مصوبات شورای انقلاب فرهنگی را به ثمر برسانیم لازم است با بدنه اجرایی کشور و صاحبان فرایند از دانشجو تا استاد گرفته یک تعامل مستمر پیگیر و عملیاتی داشته باشیم در غیر این صورت مصوبات به نتیجه دلخواه نائل نخواهد شد.

وزیر بهداشت درباره شورای عالی انقلاب فرهنگی گفت: شرایط فرهنگی در دانشگاه‌ها قبل از انقلاب و بعد از انقلاب متفاوت بود. قبل از انقلاب، دانشگاه داشت به مسیری می‌رفت عمدتاً با گروه‌ها و فرقه‌هایی که هم جهت با انقلاب نبودند اثرگذاری می‌کردند و در تنش‌های سیاسی در کل کشور اثرگذاری می‌کردند. یادم است در دانشگاه تهران در جلوی دانشکده داروسازی ما چادری زده بودند و روی آن نوشته بود محفل جمع‌آوری کمک برای حزب کومله در کردستان یعنی کار به جایی رسیده بود که چنین فعالیت‌هایی در دانشگاه انجام می‌شد طبیعی بود که برخورد ما به عنوان دانشجوی مسلمان با این گروه‌ها برخورد سخت بود اما نتیجه آن خوب بود فکر می‌کنم دانشجویان آن نسل از آن شرایط سربلند بیرون آمدند و نهایی مسیر درستی انتخاب شد.

ظفرقندی افزود: آن چیزی که امروز در این ایام دیدیم آرزوی امام و پیشنهاد مکرر رهبر معظم انقلاب بود که دانشگاه از یک گفتمان سیاسی سالم برخوردار باشد و رشد کند. یادم است در آن موقع در یکی از انتخابات مجلس گروهی آمدند و گفتند دانشجویان در این انتخابات مداخله نکنند تا دانشجویان در عرصه سیاسی وارد نشوند و امام موضع تندی گرفتند و گفتند این توطئه است و آنهایی که می‌گویند دانشجویان و دانشگاه‌ها در امور سیاسی دخالت نکنند خطرشان از آنهایی که می‌گفتند روحانیت دخالت نکند بیشتر است و آن موقع این موضع امام بود که بالاخره در مملکت جاری شد .

وی افزود: بعدها هم در شرایط مختلف مواجه شدیم با اینکه مقام معظم رهبری هم کرسی‌های آزاداندیشی گفت و گو و گفتمان سیاسی را در دانشگاه‌ها تبلیغ کردند و من واقعاً خوشحالم که در این مسیر در شرایطی قرار گرفتیم که در همین ایامی که روزهای دانشجو و ۱۶ آذر را پشت سر گذاشتیم تا حدود زیادی محقق شد یعنی واقعیت این است که در جلسات و دانشگاه‌های مختلف، این بحث جاری شد و حرف‌ها زده شد، من فکر می‌کنم حضور دانشجویان، خودش یک نمره به ارزش افزوده بالایی دارد. همین که حضور پیدا کردند، این حضور فارغ از هرگونه سلیقه و گفت و گو، معنای سرمایه اجتماعی دارد که خیلی ارزشمند است.

ظفرقندی در ادامه با اشاره به اینکه درباره مسائل سوریه دیروز در دولت بحث شد، گفت: اساس این تغییری که اتفاق افتاد، جنگ واقع نشد. یعنی پیشرفت کردند و گرفتند و علت آن عدم حضور است. یعنی سرمایه اجتماعی که مردم در صحنه بیابند، حضور وقتی نباشد مثل آن است که موریانه پایه یک حکومتی را ریخته و ناگهان فرو ریخت در عرض یک هفته و ۱۰ روز؛ من فکر می‌کنم آنچه که باید دنبالش باشیم حضور پررنگ و با هر سلیقه‌ای از دانشجویان است. حضور همه سلیقه و اینکه همه بیابند حرف خود را بزنند، هیچ اتفاقی نمی‌افتد. شنیده شدن هم خیلی مهم است. وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: واقعیت این است که این روزها چیزی که احساس کردم، آنچه در دانشگاه شریف به عنوان روز دانشجو دیدم، صحنه‌های باشکوهی بود. حدود ۵۰ سال است که دارم ۱۶ آذر را تجربه می‌کنم. قبل از انقلاب، حرکت ۱۶ آذر، یک حرکت شاید یک ساعته بود، دانشجویان تظاهرات می‌کردند، شیشه‌ها شکسته و کلاس‌ها تعطیل می‌شد و در عرض یک ساعت هم گارد دانشگاه اطلاع می‌دادند در دانشگاه می‌ریختند، زد و خورد و بگیر و ببند و تمام می‌شد این کل حرکت قبل از انقلاب بود. بعد از انقلاب هم فرود و فرازهایی داشت. من مقاله‌ای نوشتم و گفتم ۱۶ آذر یک میزان الحارره و دماسنج فعالیت‌های دانشگاه است که چطور برگزار می‌شود و فکر می‌کنم که با معیارهایی که خودم می‌شناسم و با آموزه‌هایی که از امام دارم، این ۱۶ آذر خوب بود یعنی علام حیاتی قابل قبولی داشت و انشالله زنده می‌ماند



وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: ایران سالانه حدود ۵۰ هزار نفر را به دلیل آلودگی هوا از دست می‌دهد و این هزینه انسانی آلودگی هوا است.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا ظفرقندی در همایش حکمرانی فرهنگ و علم که به مناسبت چهارمین سالگرد تشکیل شورای عالی انقلاب فرهنگی و با حضور رئیس جمهور برگزار شد، گفت: شاید قابل تصور نباشد، کل بودجه‌ای که اکنون برای تولید و درآمد نفت در سال ۱۴۰۴ در بودجه قرار دادند، ۱۱ میلیارد دلار است. هزینه مالی آلودگی هوا حداقل ۱۲ میلیارد دلار است، برخی محاسبات تا ۲۰ میلیارد دلار هم نوشتند.

وی ادامه داد: من راجع به آلودگی هوا بررسی کردم و دیدم که ما نیروی انسانی معمولی را که از دست می‌دهیم، چقدر هزینه مالی دارد. گزارش آن را هم به دولت دادم.

وزیر بهداشت گفت: ما در حوزه سلامت مسائلی داریم که امیدواریم با همکاری خوب شورای عالی انقلاب فرهنگی و آقای دکتر خسروپناه این مسائل را هم شناسایی و هم رفع موانع کنیم. رفع موانع تولید که گفته شد، یکی هم همین جاست در حوزه علم و فرهنگ و دانشگاه است. ما مشکل عمده‌ای داریم به نام مهاجرت که معضل است که اگر به آن بی توجه باشیم مانند موریانه‌ای است که پایه را می‌خورد و آدم دیر متوجه می‌شود و این مساله جدی در حوزه سلامت است. بدون تعصب و فرافکنی علل مهاجرت در حوزه سلامت باید شناسایی شود و این سرمایه‌های بزرگ انسانی حفظ شوند. واقعاً برای اینها قیمتی نمی‌شود گذاشت.

ظفرقندی افزود: در حوزه بهداشت و درمان، مهاجرت پرستار، پزشک و دانشجو داریم که یک کلان مساله است. نمی‌خواهم ریشه‌های آن را اینجا بررسی کنم، فضای آن یک فضای فنی، کارشناسی و حرفه‌ای باید باشد. از سوی شورای انقلاب فرهنگی هم روی آن کار شده است. مهاجرت در حوزه سلامت از کارهای بزرگی است که روی آن کار شده اما باید به نتیجه برسد تا بتوانیم این سیر را معکوس کنیم.

ظفرقندی تأکید کرد: باید روی این مقوله متمرکز شویم. ما مخصوصاً در حوزه پزشکی خط قرمزمان کیفیت است یعنی اگر یک مصوبه‌ای داشتیم که این مصوبه پیوسته‌هایی داشت ولو به هر دلیلی انجام نشد اصلاً به این دلیل که مملکت پول و امکان آن را نداشت، مثلاً مصوبه داشتیم که ظرفیت افزایش پیدا کند چون نیاز داریم اما بدون کیفیت بود، این نتیجه‌اش قطعاً نارضایتی می‌شود.

وی ادامه داد: دانشجویی که ۶ تا ۷ سال می‌خواهد در خوابگاه باشد، وقتی در خوابگاه در شرایط بد باشد نارضایتی ایجاد می‌شود. همین دانشجو اگر بخواهد رشته دندانپزشکی برود نیاز به کیت دندانپزشکی دارد و اگر نه پنج تا دانشجو که نمی‌توانند روی یک کیت از استادشان یاد بگیرند. همین دانشجوی پزشکی اگر بیمارستان برود نیاز دارد به تعداد کافی بیمار ببیند تا اینکه یاد بگیرد و از سوی دیگر اینکه بیمارستانش، کلاسش، خوابگاهش و وسایلش فراهم شود که اگر نشود نارضایتی مزمن و خاموش و افت کیفیت خواهیم داشت. این واقعیتی است که همیشه می‌گویم ما هم وقتی موفق هستیم که دانشجو از محیط آموزشی و درس خواندن خود لذت ببرد.

وزیر بهداشت در ادامه سخنان خود به موضوع جوانی جمعیت

اشاره کرد و گفت: مادران از دوره بارداری و مخصوصاً دوره زایمان در محیط‌های بیمارستانی، لذت نمی‌برند و سختی برای آنها حاصل

خبر

ارتباط قرار گرفتن طولانی مدت در معرض آلودگی هوا با لخته شدن خون

یک مطالعه بزرگ نشان داد که قرار گرفتن بیشتر در معرض آلودگی هوا در طولانی‌مدت با افزایش خطرات لخته‌های خونی که می‌تواند در رگ‌های عمیق رخ دهد مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از رویترز، مؤسسه ملی بهداشت آمریکا در بیانیه‌ای اعلام کرد اگر این عارضه درمان نشود، می‌تواند جریان خون را مسدود کرده و باعث عوارض جدی، حتی مرگ شود.

این یافته‌ها شامل ۶۶۵۱ بزرگسال آمریکایی بود که به طور متوسط ۱۷ سال بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۸ تحت نظر قرار گرفتند.

شرکت کنندگان در یکی از شش منطقه بزرگ شهری در ایالات متحده یا نزدیک آن زندگی می‌کردند.

در طول مطالعه، در ۲۴۸ بزرگسال، ۳.۷ درصد از نمونه مورد مطالعه، لخته‌های خونی در وریدهای عمقی ایجاد شد که نیاز به مراقبت

بیمارستانی داشتند.

به گفته این مؤسسه، احتمال این نتیجه با افزایش خطر ۳۹ درصدی تا بیش از دو برابری بر اساس قرار گرفتن طولانی مدت در معرض سه نوع مختلف آلاینده هوا مرتبط است.

لخته‌های خون در وریدهای عمقی که در مجموع به عنوان ترومبوآمبولی وریدی شناخته می‌شوند، شامل ترومبوز ورید عمقی است که زمانی رخ می‌دهد که یک لخته خون در ورید عمقی پاهای، بازوها یا اندام داخلی تشکیل شود، و آمبولی ریوی که زمانی اتفاق می‌افتد که لخته خون از ورید عمیق جدا می‌شود و به ریه‌ها می‌رود.

بسیاری از موارد ترومبوآمبولی وریدی پس از جراحی رخ می‌دهد، اما عوامل دیگری از جمله سن، دوره‌های طولانی عدم فعالیت، بیماری قلبی، بارداری و ژنتیک می‌توانند خطرات را افزایش دهند.

خواب منقطع می تواند نشانه بیماری کبدی باشد

چرخه خواب فرد را مختل کند.

برای این مطالعه، دانشمندان به دنبال جمع‌آوری داده‌های عینی با پوشیدن مانیتورهای مچ دستی بودند که الگوهای خواب آنها را ردیابی می‌کرد.

محققان ۴۶ زن و مرد بالغ مبتلا به بیماری کبد چرب و همچنین ۸ بیمار دیگر را که به بیماری کبد مرتبط با الکل مبتلا بودند، انتخاب کردند. همه بیماران مبتلا به بیماری کبد چرب چاق بودند و ۸۰ درصد مبتلا به سندرم متابولیک بودند- ترکیبی از چاقی، پیش دیابت و سطوح بالای تری گلیسیرید. محققان دریافتند افراد مبتلا به بیماری کبد چرب ۵۵ درصد بیشتر از افراد سالم در شب بیدار می‌شوند و ۱۱۳ درصد بیشتر خوابیدن شأن طول می‌کشد.

افراد مبتلا به بیماری کبد چرب نیز در طول روز بیشتر و بیشتر می‌خوابند. علیرغم ارتباط بالقوه، محققان نمی‌توانند بگویند که آیا بیماری کبد چرب واقعاً باعث خواب ضعیف می‌شود یا بالعکس.

شافر در یک نشریه خبری گفت: «مکانیسم اساسی احتمالاً شامل ژنتیک، عوامل محیطی و فعال‌سازی پاسخ‌های ایمنی است که در نهایت ناشی از چاقی و سندرم متابولیک است».

لیزر درمانی در آرایشگاه‌ها ممنوع است

غیر متخصصان ممنوع است، به مردم توصیه می‌کنیم لیزر درمانی باید توسط فرد متخصص دانش لیزر انجام شود تا عارضه جدی ماندگار بر جای نگذارد.

در ادامه، رامین راه انجام دبیر انجمن علمی پزشکی لیزری ایران، در رابطه با لیزر درمانی گفت: لیزر درمانی انواع مختلفی دارد که لیزر سرد یکی از انواع آن است. در لیزر سرد تغییرات انرژی و هورمونی اتفاق می‌افتد. وی به لیزرهای جراحی و پوستی اشاره کرد و گفت: در این دو روش افزایش انرژی جنبشی و حرارت را خواهیم داشت که به دنبال آن درمان رخ می‌دهد.

راه‌انجام با بیان این که لیزر یک حوزه بین رشته‌ای است و در تمام رشته‌ها مانند قلب و عروق و زنان و زایمان جایگاه دارد، گفت: مردم گمان می‌کنند که لیزر درمانی فقط در لیزر موهای زائد کاربرد دارد. متأسفانه در برخی مراکز، لیزر موهای زائد بدون حضور پزشک انجام می‌شود که این یک اقدام غیر قانونی است، لیزر موهای زائد کاملاً یک موضوع پزشکی است بنابراین حضور پزشک در مراکز لیزر موهای زائد الزامی است.

نیکو خرسند متخصص جراحی عمومی نیز افزود: خوشبختانه به صورت کلی در تجهیزات پزشکی مشکلی نداریم؛ اما ورود غیر قانونی برخی دستگاه‌ها که استاندارد نیستند در برخی موارد مشکلاتی را ایجاد کرده‌اند.

وی خاطرنشان کرد: لیزر درمانی در همه حوزه‌ها کاربرد دارد. در حوزه زنان و زایمان برای زیبایی و در دوران یائسگی، کاهش دردهای لگنی و تنظیم اختلالات هورمونی وٲ استفاده می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، آریستا شجاع‌الدین روز پنجشنبه در حاشیه برگزاری چهارمین کنگره بین‌المللی و دوازدهمین کنگره سالیانه انجمن علمی پزشکی لیزری ایران در دانشکده توانبخشی دانشگاه علوم پزشکی ایران، افزود: لیزرهای درمانی در همه جای دنیا کاربردش در حال پیشرفت است و باید توسط پزشک انجام شود. وی با بیان اینکه در پزشکی دو نوع لیزر جراحی و درمانی داریم، اظهار داشت: لیزر درمانی در درمان بسیاری از بیماری‌ها کمک می‌کند و در سرعت بهبود بیماری با مصرف دارو مؤثر بوده و باعث کاهش عوارض می‌شود.

شجاع‌الدین با بیان اینکه لیزر درمانی در کنار درمان‌های دیگر مفید است، تصریح کرد: همه لیزر درمانی را در پوست و زیبایی می‌شناسند در حالی که در رشته داخلی، زنان و زایمان، درد، طب سوزنی، جراحی‌های عروق، دندان پزشکی کاربرد دارد و در سرطان نیز تشخیص و درمان آن با لیزر انجام می‌شود.

به گفته وی، هنوز راهنمای بالینی لیزر درمانی در کشور تدوین نشده و باید وزارت بهداشت در این زمینه مساعدت‌های لازم را انجام دهد.

شجاع‌الدین ادامه داد: لیزر درمانی در کنار درمان‌های دیگر رایج باعث می‌شود بیمار بهبود سریع‌تر یافته و کیفیت زندگی اش بالا رود، اکنون در پیشگیری، تشخیص و درمان استفاده می‌شود و در انجمن تلاش می‌کند جایگاه علمی لیزر درمانی را نشان دهیم.

وی افزود: مردم باید حتماً به پزشک برای لیزر مراجعه کنند تا علاوه بر تخصص، دانش کافی نیز در این زمینه داشته باشد. لیزر درمانی در آرایشگاه‌ها و مکان‌های زیر زمینی توسط



با کودکان کمر و چگونه رفتار کنیم؟

کارشناس حوزه کودک گفت: نوجوان کمر و حتی جرأت نمی‌کند محبت خود را به خانواده به ویژه پدر و مادر نشان دهد، در نتیجه اغلب کلمات را در گلوئی خود خفه می‌کند.

زیبا عراقی، کارشناس حوزه کودک در مورد کمرویی نوجوانان در گفت گو با خبرنگار مهر گفت: یافته‌های علمی بر این باور است که کمرویی نوعی بیماری که تنها راه درمان آن، اخلاقی می‌باشد. بچه‌هایی که دچار کمرویی هستند مانند سنگریزه‌های ته رودخانه به راحتی تسلیم حوادث می‌شوند و با کوچک‌ترین شکستی دلسرد می‌شوند،نوجوان در سنی قرار دارند که دوران شکل‌گیری رفتاری خود را می‌گذرانند و اگر دچار کمرویی و ضعف اراده باشد نمی‌تواند با اراده به اهداف منطقی خود برسد و به راحتی با کوچک‌ترین ناکامی دصمه خواهند دید.

نوجوانان کمر و؛ چالشی قابل درمان با تمرین اراده و توجه وی در مورد درمان کمرویی افزود: البته باید یادآور شد که در عین حال این مورد به راحتی قابل درمان است. فرد کمر و در ابتدا باید مصمم به تغییر باشد، خواستن عبارتی است از تحقق بخشیدن به اراده منطقی، به این صورت که در ابتدا تفکر کند و بعد تصمیم بگیرد و درنهایت اجرا کند.

نوجوان باید بداند که تمرین اراده، با ارزش ترین ثروت‌ها را برای آنها رقم خواهد زد. بعضی نوجوانان به لحاظ تربیت نادرست خانواده، عدم بها دادن به شخصیت ایشان، از لحاظ فکری، احساس ضعیف بودن و بی ارزشی می‌کنند. و چه بسیاری از نوجوانان موفق و برجسته با ایده‌های ناب، اما بسیار ترسو، که از ترس تحقیر شدن عرض اندام نمی‌کنند. این مسئله برای معلم والدین آنها بسیار غم‌انگیز است.

عراقی در خصوص دانش‌آموزانی که دچار کمرویی هستند اظهار کرد: این دانش‌آموزان اغلب در امتحانات کتبی نمرات بسیار خوبی کسب می‌کنندو به سوالات آزمون به خوبی پاسخ می‌دهند. اما در امتحانات شفاهی به اصطلاح دستپاچه و خود را گم می‌کنند،این نوجوانان در واقع پاسخ پرسش‌های مطرح شده از طرف معلم را می‌دانند اما به دلیل بحث کمرویی و خجالت نمی‌توانند تمرکز لازم را در بیان پاسخ سوالات داشته باشند. در این مواقع احساس می‌کنند تمام چشم‌های همکلاسی‌ها و دوستانشان با کنجکاو به او خیره شده است. همین احساس، باعث ترس شدید در آنها می‌شود. مهمترین علت ترس و کمرویی نوجوان در مدرسه این است که او تصور می‌کند مورد تمسخر دوستانش قرار خواهد گرفت.

نوجوان کم رو در ابراز نقاط ضعف خود مبالغه گراست

نوجوان کمر و حتی جرأت نمی‌کند محبت خود را به خانواده به ویژه پدر و مادر نشان دهد، در نتیجه اغلب کلمات را در گلوئی خود خفه می‌کند.

کارشناس حوزه کودک افزود: این جملات را در کمال آرامش بارها و بارها عمیقاً تکرار کنید. به یاد داشته باشیم هیچ فردی بدون به‌کارگیری تخیل کاری انجام نداده و طرح و برنامه‌ای با هدف مشخص را در ذهن خود گسترش نداده است هرچیزی که تا به حال ایجاد شده ابتدا از طریق تخیل در ذهن مجسم شده است. به این نکته کلیدی باید توجه داشته باشیم که باران سیل آسا زمین را غرق می‌کند ولی باران آرام و مداوم در آن نفوذ می‌کند.

عراقی در پایان گفت: مشکلات کاملاً عادی هستند و کم و بیش همه انسان‌ها این مشکلات را دارند. مهم این است که ما خونسردی خود را کاملاً حفظ کنیم در کنار تلقین‌های عنوان شده، می‌توان به تغذیه خوب و مقوی، آب درمانی، خواب کافی، ورزش و پیاده رویی به صورت مرتب و همچنین انجام تمرینات تنفسی که برای حفظ سلامتی بسیار مؤثر می‌باشد اشاره کرد.

شنبه ۲۴ آذر ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۵۸

خبر

پیک دوم آنفلوانزا در راه است



به گزارش خبرگزاری مهر، شهناز سالی عضو انجمن علمی مطالعات بیماری‌های کبدی ایران، با تأکید بر اهمیت واکسیناسیون آنفلوانزا، افزود: افراد پرخطر واکسن آنفولانزا را در صورت وجود از داروخانه‌ها تهیه کنند تا از شدت علائم و عوارض آنفلوانزا در امان باشند.

وی ادامه داد: ویروس آنفلوانزا سال‌ها است جامعه انسانی را درگیر کرده و به دلیل تغییرات سالانه در آنتی‌ژن‌های آن، هر سال چهره‌ای متفاوت به خود می‌گیرد. این تغییرات ممکن است به صورت آنتی‌ژن دریافت (تغییرات جزئی) یا آنتی‌ژن شیفت (تغییرات کلی) رخ دهد، به‌طوری‌که حتی نام ویروس به‌طور کامل تغییر کند. به همین دلیل، ابتلای یکبار به این بیماری یا حتی تزریق واکسن در هر سال، ایمنی کامل برای سال بعد ایجاد نمی‌کند. سالی با بیان اینکه آنتی‌ژن‌های H۱N۱، H۲N۲ و آنفلوانزای B از رایج‌ترین انواع این ویروس در سال‌های گذشته بوده‌اند، افزود: در بیشتر مناطق، نوع ویکتوریا شایع بوده و نوع یاماگاتا نیز در طی سال‌های گذشته آنچنان گزارش نشده است؛ به همین دلیل واکسن‌های سه گانه یا چهارگانه در دسترس است و باید در افراد خاص این واکسن تزریق شود

استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: افراد بالای ۶۵ سال، بیماران مبتلا به بیماری‌های خاص مانند نارسایی‌های کبدی، کلیوی، ریوی و قلبی، افراد تحت درمان شیمی‌درمانی، بیماران دیالیزی، کسانی که پیوند عضو انجام داده‌اند، زنان باردار و افرادی که چاقی شدید با BMI بالای ۴۰ دارند، باید هر سال واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند.

وی تأکید کرد: واکسیناسیون در این گروه‌ها، علائم بیماری را کاهش داده و عوارض جدی یا مرگ‌ومیر ناشی از آنفلوانزا را به حداقل می‌رساند.

سالی افزود: بهترین زمان برای تزریق واکسن، از اواخر شهریور تا اواسط مهرماه است، پیش از آن‌که ویروس به‌طور گسترده شیوع پیدا کند. افرادی که در این بازه زمانی نتوانسته‌اند واکسینه شوند، می‌توانند در انتهای آذرماه یا انتهای بهمن‌ماه واکسن را تزریق کنند. وی توضیح داد: از زمان تزریق واکسن تا ایجاد ایمنی در بدن حدود دو هفته زمان می‌برد. بنابراین اگر فردی در مهرماه موفق نشده واکسن را دریافت کند، اواخر آذرماه یا اوایل بهمن‌ماه واکسن را تزریق کند تا در برابر موج‌های بعدی شیوع بیماری در دی ماه و بهمن و اسفندماه محافظت شود.

سالی گفت: اثربخشی واکسن آنفلوانزا حدود ۶۰ تا ۶۵ درصد است و اگرچه نمی‌تواند کاملاً از ابتلاء جلوگیری کند، شدت علائم و عوارض بیماری را کاهش می‌دهد. دکتر سالی هشدار می‌دهد که واکسن آنفلوانزا تنها برای پیشگیری از این بیماری مؤثر است و نمی‌تواند در برابر سایر بیماری‌های تنفسی محافظت کند.

وی با اشاره به ورود واکسن‌های وارداتی و واکسن‌های ایرانی به داروخانه‌ها، تأکید می‌کند که افراد پرخطر باید هرچه زودتر اقدام به دریافت واکسن کنند.

استاد تمام بیماری‌های عفونی یادآور شد: این اقدام بهترین راه برای جلوگیری و کاهش خطر ابتلاء به آنفلوانزا است. سالی گفت: علاوه بر افراد پرخطر، جامعه عمومی نیز اهمیت واکسن را جدی بگیرند تا ضمن کاهش شیوع بیماری، از فشار بر نظام سلامت جلوگیری شود.

فلج مغزی و اُتِسم در دوران نوزادی قابل درمان است



ژنتیکی باشد در دایره فلج مغزی هستند. اگر منشأ فلج مغزی ژنتیکی باشد قطعاً ارثی خواهد بود.

دبیر علمی کنگره افزود: ابتدا باید گفت که تشخیص به موقع بیماری اُتِسم و فلج مغزی خانواده می‌تواند فرزند سالم‌تری داشته باشد، همچنین در بارداری مجدد نیز دیگر نوزاد با علائم اُتِسم و فلج مغزی در ژن خانواده متولد نخواهد شد. راه‌های پیشگیری برای مادر این این است که انجام آزمایش‌های ژنتیکی است که قابل درمان و پیشگیری است، همچنین اگر مادر بتواند بهداشت را رعایت کند، ذهن آرام، تغذیه، مراقبت تحت نظر پزشک، حضور در بیمارستان‌های مجهز و جلوگیری از حوادث می‌تواند از تولد این نوع نوزادان جلوگیری شود. ساسان ساکت دبیر اجرایی کنگره نورومتابولیک گفت: از سال ۱۳۹۰ این مجموعه به شکل سمیناری تشکیل و اجرا شده است.

دبیر علمی کنگره نورومتابولیک گفت: تشخیص به موقع می‌تواند فلج مغزی و اُتِسم را درمان کند. به گزارش خبرنگار مهر، صبح امروز چهار دهمین کنگره بیماری‌های نورومتابولیک ایران با حضور سیدعلی حسینی رئیس دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی برگزار شد. حسینی در ابتدای کنگره گفت:

انجمن نورومتابولیک در راستای تکمیل چرخه خدمات به شکل علمی، توانبخشی نیز به همایش‌ها اضافه شود تا بتوانیم خدمات تخصصی مرتبط با درمان افراد مبتلا به نورومتابولیک را به لحاظ تشخیصی، درمانی و توانبخشی مدیریت کنیم و در همین جهت جلسات سخنرانی و کارگاه‌های تخصصی، راهاندازی کردیم تا در نهایت مراجعین از خدمات ما راضی باشند.

پروانه کریم زاده رئیس کنگره نورومتابولیک گفت: بیماری‌های نورومتابولیک ارثی در حیطه متابولیک کودکان قرار می‌گیرد. عنوان اصلی کنگره اختلال تکامل عصبی با علل نورومتابولیک زمینه‌ای است.

وی ادامه داد: روز اول در کنگره سه کارگاه برگزار می‌شود، روز دوم موضوع به بیماری‌های فلج مغزی اختصاص دارد، روز سوم به بیماری اُتِسم مربوط است. اُتِسم یک معضل در جوامع بشری

مراقب روغن بدنتان باشید

به گفته وی، شکلات، انواع

بیسکویت، کیک، کلوچه،

شیرینی، دونات، کراکر،

کوکي، پنیرهای

پیتزا از نوع تاپینگ

(نوعی چربی تهیه شده از

روغن)، برخی از روغن‌های نیمه

جامد و چپیس 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.

آلودگی هوا باعث مرگ زودرس می‌شود

به گزارش خبرنگار مهر، حسین نوید فوق تخصص نارسایی قلب پیرامون موضوع تشدید بیماری‌های قلبی در آلودگی هوا گفت: آلودگی هوا به عنوان یکی از بزرگترین تهدیدهای محیطی برای سلامت بشر شناخته شده است.

وی ادامه داد: ارتباط آلودگی هوا با بیماری‌های قلبی به ویژه در سال‌های اخیر مورد توجه زیادی قرار گرفته است. شایع‌ترین علت مرگ‌ومیر در دنیا بیماری‌های قلبی هستند و آلودگی هوا یکی از ده عامل اصلی مرگ‌ومیر زودرس در جهان است.

نوید با اشاره به اینکه شیوع بالای بیماری‌های قلبی و آلودگی هوا باعث می‌شوند که نگرانی‌های زیادی به خصوص در فصول همراه با آلودگی هوا داشته باشیم تصریح کرد: آلودگی هوا می‌تواند اثرات مستقیم در ایجاد سکتة قلبی داشته باشد و باعث تشدید نارسایی قلبی و ایجاد یا تشدید فشار خون بیماران شود.

فوق تخصص نارسایی قلب اذعان کرد: سالمندان و بیماران که مبتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و پر فشاری خون و یا بیماری‌های قلبی هستند از بقیه افراد آسیب پذیر تر بوده و باید مراقب آنها باشیم.

فوق تخصص نارسایی قلبی مطرح کرد: بیماران باید از فعالیت سنگین در فضای باز در روزهایی که هوا آلوده است خودداری کنند و برای خروج از منزل برنامه ریزی داشته باشند تا در زمان‌هایی که سطح آلودگی هوا کمتر است خارج شوند.

وی اظهار داشت: مردم توجه داشته باشند اگر کار ضروری دارند صبح زود و یا آخر شب که غلظت

جشن روز نوزاد نارس برگزار شد

مراسم روز نوزاد نارس در بیمارستان آرش با حضور مسئولان ارشد بیمارستان و کادر درمان بخش‌های مراقبت ویژه نوزادان (NICU) برگزار شد.

به گزارش خبرگزاری مهر، این جشن فرصتی بود برای قدردانی از تلاش‌های بی‌وقفه پزشکان و پرستاران و بزرگداشت امیدهایی که در هر ضربان کوچک این نوزادان زنده شده است.

در این مراسم، از تلاش‌های بی‌وقفه کادر درمان و پزشکان بخش‌های نوزدان و NICU تقدیر شد.

این مراسم با حضور آمنة عبیری رئیس بیمارستان، ماندانا بصیرنیا رئیس بخش NICU، امیر عمرانی مدیر بیمارستان، و معصومه نتاج مجد معاون درمان، و همچنین مهمان ویژه این مراسم، فریبا نوری پرستار پیشکسوت در مراقبت‌های ویژه برگزار شد.

رئیس بیمارستان آرش، با تقدیر از تلاش‌های شبانه روزی کارکنان بخش NICU گفت: ایشار و تعهد شما عزیزان، نه تنها برای خانواده‌ها بلکه برای کل جامعه پزشکی افتخارآمیز است. شما زندگی می‌بخشید و امید می‌سازید.

در ادامه، بصیرنیا ضمن قدردانی از زحمات همکاران خود گفت: سال‌ها پیش، زنده نگه داشتن نوزادی که پیش از موعد به دنیا می‌آمد، تنها یک آرزو بود. اما امروز، با تلاش‌های بی‌وقفه در بخش‌های مراقبت ویژه نوزادان، می‌توانیم نتیجه شگفت‌انگیز کار خود را در لیختد و رشد این نوزادان ببینیم.

این مراسم با برنامه‌هایی شاد و صمیمانه برای مادران و نوزادان همراه بود و لحظاتی به یادماندنی را خلق کرد.

روز نوزاد نارس، فرصتی است برای تجلیل از شگفتی زندگی و بزرگداشت تلاش‌های بی‌دریغ کسانی که این شگفتی را ممکن می‌سازند.

۲۲ نوع سرطان در اثر چاقی افزایش پیدا می‌کند

کیسه صفرا، ریفلاکس و آسم زیاد شود.

عضو هیأت مدیره انجمن چاقی افزود: تمامی گروه‌های سنی تحت تأثیر چاقی هستند به طوری که حدود ۱۶ درصد کودکان و نوجوانان چاق هستند همچنین حدود ۶۰ درصد افراد بالغ دچار چاقی و اضافه وزن هستند (۴۰ درصد اضافه وزن و ۲۰ درصد چاقی دارند).

وی ادامه داد: با افزایش چاقی در سنین پایین بیماری‌های قلبی نیز در سنین پایین افزایش می‌یابد لذا داشتن برنامه تغذیه‌ای سالم و فعالیت بدنی برای کودکان و نوجوانان باید افزایش یابد و مدارس فضای فیزیکی لازم برای فعالیت‌های بدنی را جدی بگیرند تا دانش آموزان به مشارکت در فعالیت‌های ورزشی تشویق شوند.

ولی زاده اضافه کرد: ۴۰ تا ۷۰ درصد علل چاقی عوامل ژنتیک است و محیط چاق کننده نیز پیرامون ما وجود دارد استرس‌های محیطی، کمبود تحرک، کم خوابی و برنامه‌های نادرست مدارس از جمله عواملی هستند که شیوع چاقی را بین کودکان و نوجوانان بیشتر می‌کنند.

وی اظهار امیدواری کرد که این کنگره با برنامه ریزی های انجام شده توقع مخاطبان را برآورده سازد و گفت: باید نگاه مان به موضوع چاقی تغییر کند زیرا چاقی زمینه ساز و مادر بسیاری از بیماری‌ها است لذا باید عزم ملی و سیاست یکپارچه داشته باشیم. یک سازمان یا وزارتخانه نمی‌تواند متولی این امر باشد و نیاز به همکاری گسترده بین بخشی است.

دبیر علمی نهمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی بر نقش و مشارکت وزارت خانه‌های متولی سلامت مواد غذایی، وزارت جهاد کشاورزی و صنایع غذایی برای تأمین مواد غذایی با کیفیت و سالم، اداره مالیات (اخذ مالیات از غذاهای ناسالم و نوشابه‌ها برای پرداخت سوبسید به مواد غذایی سالم و مورد نیاز مانند لبنیات)، شهرداری‌ها برای ساختن فضای مناسب و پیاده روهای ایمن، گسترش حمل و نقل عمومی، وزارت نفت برای توزیع سوخت باکیفیت، وزارت صنایع برای کم کردن خودروهای آلوده ساز، صدا و سیما و رسانه‌های عمومی برای افزایش دانش تغذیه‌ای افراد، بر کنترل و پیشگیری چاقی تاکید کرد.



مخاطب اصلی این کنگره هستند.

ولی زاده به دلایل چاقی اشاره کرد و بیان داشت: در جوامع امروز چاقی، گسترش بی‌رویه پیدا کرده است و سوءتغذیه و اضافه دریافت کالری تنها دلیل چاقی نیست بلکه مصرف بیش از حد کالری در کنار کاهش فعالیت فیزیکی و کمبود خواب همچنین آلودگی هوا، استفاده از وسایل نقلیه شخصی به دلیل مشکلات حمل و نقل عمومی که فعالیت بدنی را تحت تأثیر قرار می‌دهد عواملی هستند که باعث می‌شود کالری کافی سوزانده نشود و به علت تجمع چربی، چاقی به وجود آید.

رئیس مرکز تحقیقات چاقی اظهار کرد: چاقی در افراد مسن، جوانان و کودکان روند روبه تزایدی دارد و پیامدهای مختلفی را برای سلامت ایجاد می‌کند که عبارتند از پرفشاری خون، دیابت، افزایش چربی‌های خون، کبد چرب، بیماری‌های قلبی عروقی، مشکلات مکانیکی از قبیل آرتروز کمر و زانو را افزایش می‌دهد و منجر به عوارض روحی -روانی مانند اضطراب و افسردگی نیز می‌شود.

وی بیان کرد: حدود ۲۲ نوع سرطان مانند سرطان‌های پستان و پروستات در اثر اضافه وزن و چاقی افزایش پیدا می‌کند و نیز باعث می‌شود بیماری‌های گوارشی مانند سنگ

به گزارش خبرگزاری مهر، مجید ولی زاده فوق تخصص غدد درون ریز، استاد دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و دبیر علمی نهمین کنگره پیشگیری و درمان چاقی که در روزهای ۲۸ لغایت ۳۰ آذر ۱۴۰۳ در مرکز همایش‌های بین‌المللی ابوریحان دانشگاه شهید بهشتی برگزار می‌شود، اظهار داشت: در این کنگره سعی شده است تا درباره آخرین یافته‌های مرتبط با پیشگیری و درمان چاقی صحبت شود. همچنین در کنگره امسال، پنل‌های مختلفی درباره ارائه گزارشی از عملکرد کشوری در حوزه پیشگیری و درمان چاقی، و برنامه‌های آتی این حوزه برگزار می‌شود.

وی ادامه داد: این کنگره با حضور محققان و صاحب‌نظران برگزار می‌شود و سیاست گذاران هم شرکت می‌کنند. بحث‌هایی در ارتباط با عوامل افزایش چاقی و اصلاح شیوه زندگی با رژیم غذایی، فعالیت بدنی و کنترل عوامل روانشناختی در کنگره امسال ارائه می‌شود و این موارد مانند گذشته جزو ارکان مهم کنگره است.

وی اضافه کرد: عوارض چاقی، بحث‌های بالینی مرتبط با مشکلات ناشی از اضافه وزن مورد گفت و گو قرار می‌گیرد لذا با این حوزه متنوع، اساتید، پزشکان، کارشناسان مختلفی در این زمینه‌ها فعالیت دارند که

قهوه برای مو مفید است: افسانه یا واقعیت؟



مطلب زیر به فواید قهوه برای مو و عوارض جانبی آن می‌پردازد.

قهوه برای مو مفید است
یک فنجان پر از قهوه حاوی چندین ماده مغذی شناخته شده برای تقویت شادابی مو است.

۱. ممکن است رشد مو را تحریک کند

یکی از بهترین فواید قهوه، تحریک رشد مو است. کافئین یکی از مواد شیمیایی موجود در قهوه است که ثابت شده است به فولیکول‌های مو نفوذ کرده و رشد مو را تقویت می‌کند. همچنین خون‌رسانی به پوست سر را افزایش می‌دهد و به فولیکول‌های مو کمک می‌کند تا مواد مغذی و اکسیژن ضروری را دریافت کنند. فنجان قهوه روزانه شما ممکن است راهی برای به دست آوردن موهای ضخیم‌تر و پرت‌ر باشد.

تحقیقات چه می‌گویند:

قهوه را می‌توان به عنوان یک مسدود کننده طبیعی DHT استفاده کرد. طبق یک مطالعه توسط NCB1، قهوه برای ریزش مو مفید است. کافئین موجود در قهوه می‌تواند از اثرات مضر دی‌هیدروستسترون یا DHT، یک هورمون استروئیدی که منجر به ریزش مو می‌شود، جلوگیری کند.

۲. تا مو را تقویت می‌کند

طبق داده‌های یک مطالعه در سال ۲۰۱۶ که در Molecules منتشر شده است، آنٹی‌اکسیدان‌های موجود در قهوه از مو در برابر رادیکال‌های آزاد، آلاینده‌های محیطی و

آسیب اشعه ماوراء بنفش محافظت می‌کنند. ترکیبات قوی به عنوان یک فرایند ترمیم و تقویت مو عمل می‌کنند و شکستگی و شکافته شدن انتهای مو را کاهش می‌دهند.

۳. مو را برق‌تر می‌کند

قهوه با نرم کردن کوتیکول‌های مو به انعکاس نور و در نتیجه افزایش درخشندگی موهای شما کمک می‌کند.

۴. به مقابله با شوره سر کمک می‌کند

شوره سر می‌تواند آزاردهنده و حتی گاهی افراد را در جمع خجالت‌زده کند. با این حال، قهوه ممکن است یک راه حل طبیعی برای مبارزه با این مشکل باشد. خواص ضد قارچی قهوه به مبارزه با شوره سر کمک می‌کند و باعث تسکین پوست سر تحریک شده می‌شود. درمان پوست سر با قهوه، تغییردهنده بازی شما در مبارزه با پوسته‌های مزاحم است.

۵. به صاف شدن موها کمک می‌کند

کافئین موجود در قهوه ممکن است موهای کوتیکول را نرم کند و از این رو به صاف کردن موهای وز کمک می‌کند و در عین حال ظاهر صاف و برق موها را افزایش می‌دهد. اگر موهای خشک و زبری دارید، استفاده از روش آبکشی با قهوه می‌تواند به مبارزه با زبری بیش از حد موهای شما کمک کند.

راه‌های استفاده از قهوه برای رشد و سلامت مو

قهوه از جهات مختلفی برای مو مفید است. در ادامه بهترین پیشنهادها برای ترکیب قهوه و رشد مو در برنامه روزانه شما آمده است:



تزریق دو سی سی زیبایی با بهایی

سنگین!

«بکش و خوشگلم کن» این مثلی است که متأسفانه امروزه مصداق بارز پیدا کرده است. افرادی که با پای خود به آرایشگاه‌ها رفته و خود را در اختیار آرایشگر می‌گذارند تا با تزریق ژل و بوتاکس زیبا شوند حال به چه قیمت به قیمت از دست رفتن زیبایی و سلامت‌شان!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم، این روزها که بازار پرسود خدمات زیبایی نفقسط پزشکان با تخصص‌های گوناگون، بلکه غیرپزشکان را هم برای ورود به این عرصه وسوسه کرده‌است، سهم آرایشگاه‌ها در ارائه خدمات زیبایی، یا بهتر است بگوییم خدمات تخریبی، اگر از کلینیک‌های زیبایی معتبر بیشتر نباشد کمتر نیست!

افرادی که یک‌شبه و تنها با گذراندن چند روز آموزش، سوزن به دست می‌گیرند وبه جان صورت و بدن افرادیافتند!اگرچه چندوقتی است که طبق مصوبه جدیدهای دولت جریمه دخالت غیرپزشکان در امور پزشکی از پنج میلیون به ۵۸۰میلیون تومان برای بار اول و یکمیلیارد و ۱۶۰میلیون تومان برای بار دوم به بعد افزایش یافته‌است اما باین‌حال ما همچنان هرروز شاهد رشد قارچ‌گونه حضور افراد غیرحرفه‌ای به‌ویژه آرایشگران در حوزه زیبایی هستیم. برای آگاهی از تبعات اعتماد به این افراد سودجو و همچنین آشنایی با پشت‌پرده انجام این‌کار با دکتر خلیل صداقت‌پیشه، کارشناس پزشکی‌قانونی به گفت‌وگو پرداختیم.

آرایشگاهی‌شدن خدمات زیبایی چه تبعاتی دارد؟

کار در حوزه زیبایی به‌خصوص کاری که با تزریق یعنی ورود یک سوزن داخل پوست همراه است، یک دخالت خطرناک در امر پزشکی است، چراکه ورود یک سوزن به پوست می‌تواند سبب ورود ویروس‌ها و میکروب‌های بسیاری شود که خطرات بعضا جبران‌ناپذیری دارد. غیر از این مسأله عدم آشنایی افراد غیرمتخصص با آناتومی صورت و بدن نیز تبعات خاص خودش را دارد. مثلاً در بوتاکس، کارایی برخی عضلات باید به‌طور موقت متوقف شود. این عضلات، عضلات خاص و مشخصی هستند که تنها با اطلاع از آناتومی پوست می‌توان آنها را تشخیص داد، اما اگر همین بوتاکس، به گونه‌ای غیرحرفه‌ای تزریق شود که این

آرایشگران اقلام مورد نیاز خود را از کجا تامین می‌کنند؟

شرکت‌هایی که اقلام زیبایی مثل ژل، بوتاکس، فیلر و...را وارد می‌کنند،عمدتا دنبال سودبیشترهستند. با توجه به قیمت بالای داروهای استاندارد و دشواری فروش و تبدیل آنها به پول، شرکت‌ها تمایل به قاچاق این اقلام دارند. در چنین شرایطی، کالاهای با قیمت بسیار پایین خریداری و با چندین برابر قیمت به فروش می‌رسندکه در نتیجه، سوددهی بیشتری را به همراه دارد. در چنین فضایی یک‌سری انسان‌های ناسالم نیز این اقلام ارزان و کم‌کیفیت را خریداری می‌کنند. مشتری هم وقتی می‌بندد بوتاکس خارجی مثلاً قیمتی حدود ۶۰۵ میلیون دارد اما آرایشگاه هزینه بوتاکس را ۳۰۰هزار تومان به آن پیشنهاد داده است، وسوسه می‌شود و این‌کار را انجام می‌دهد.

پس این شرکت‌ها با برنامه قبلی اقلام قاچاق را وارد می‌کنند و به آرایشگران می‌دهند؟

بله. چون پزشکی که متخصص در این زمینه است و مشکلات و عواقب استفاده از اقلام قاچاق را می‌داند، به‌ندرت زیر بار چنین مسأله‌ای می‌رود. بنابراین، شرکت‌های مذکور نیز وقتی می‌بینند که هم پزشک‌ها گول نمی‌خورند و هم تعدادشان آن‌قدر زیاد نیست، سراغ آرایشگاه‌ها می‌روند، چراکه هم راحت می‌توانند آنها را فریب دهند و هم می‌توانند جنس بیشتری به آنها بفروشند و سود کنند. آنها برای دستیابی به این هدف، کلاس‌های آموزشی متعددی برگزار می‌کنند. بسیاری به اشتباه تصور می‌کنند که شرکت‌های یادشده به‌دنبال کسب سود از طریق آموزش هستند، درحالی‌که هزینه‌ای که آنها برای ثبت‌نام دریافت می‌کنند، در مقایسه با سود کلی این فعالیت، اصلاً قابل توجه نیست. آنها عمدتاً این آموزش‌ها را ترتیب می‌دهند

تا جنس‌های قاچاق و غیراستاندارد خود را بفروشند. در اینجا هم افراد ساده‌ای که از بهداشت و خطرات بعدی خبر ندارند تن به انجام این کار می‌دهد و این اجناس را به‌دلیل ارزانی می‌خرند و پس از چند بار تمرین روی اطرافیان خود کم‌کم تبدیل به کسانی می‌شوند که دست به انجام هر کاری در حوزه زیبایی می‌زنند.

این آسیب‌ها قابل اصلاح و ترمیم است؟

بستگی دارد. درحال‌حاضر غیر از آرایشگران، برخی پزشکان غیرمتخصص نیز کارهای زیبایی انجام می‌دهند اما فرق این است که یک پزشک عمومی نسبت به یک آدم عادی اطلاعات بیشتری دارد و برخی از آنها اگر بعد از انجام کار ببینند که دچار خطا شده‌اند سریعاً با یک پزشک متخصص تماس می‌گیرند یا بیمار را به او ارجاع می‌دهند. در این شرایط، اگر فرد دچار مشکل سریعاً به پزشک متخصص مراجعه کند، می‌توان با برخی روش‌ها مانند استفاده از آنزیم‌های ضد ژل تزریق یا تخلیه قسمتی از ژل تا حدی از عوارض آن جلوگیری کرد. البته بدیهی است که بافت ناحیه آسیب‌دیده دیگر طبیعی و به حالت قبل نمی‌شود اما تا حدی می‌توان آن را حل کرد یا جلوی عوارض بیشتر را گرفت. اگر آسیب عمیق‌تر هم باشد، باید یک‌سری کارهای ترمیمی و جراحی روی فرد انجام شود. متأسفانه آرایشگران و برخی پزشکان بدون تخصص که هیچ اطلاعی در این حوزه ندارند، در صورت بروز چنین حوادثی آن را لا‌پوشانی می‌کنند.

یک روایت واقعی...

در پزشکی قانونی، پرونده‌ای وجود دارد که در آن یک پزشک غیرمتخصص در یک زیرزمین اقدام به تزریق چربی به ناحیه ران خانمی کرده است. پس از آن‌که بیمار به خانه بازگشت، دچار تب شدید شداین پزشک به‌دلیل ترس از آشکارشدن عمل غیرمجاز خود، بیمار را دوباره به زیرزمین برد و سعی در درمان او کرد. اما سه روز بعدبنا بدتر شدن حال بیمار، این خانم به بیمارستان منتقل شد و متأسفانه شدت عفونت به حدی بالا بودکه جان خود را از دست داد!اگر فرد و خانواده‌اش از ابتدا عاقلانه می‌اندیشیدند وبه این موضوع توجه می‌کردند که چرا باید برای انجام چنین عملی به زیرزمینی بدون تابلو و نشانه مراجعه کنند، ممکن بود هرگز این حادثه رخ ندهد. همچنین، اگر این پزشک پس از بروز عوارض به ترس از شمات غلبه کرده و بیمار را به بیمارستان ارجاع می‌داد، هم جان بیمار نجات می‌یافت و هم این پزشک در نقش یک قاتل قرار نمی‌گرفت.

راهکار ساماندهی وضعیت مداخله‌گری در پزشکی چیست؟

وزارت بهداشت باید نظارت خود را بر این موضوع بیشتر کند. متأسفانه تا چند وقت پیش جریمه دخالت در امر پزشکی

زیبایی

مسواک برقی بهتر است یا دستی؟



مسواک دندان‌ها، یکی از اساسی‌ترین مراقبت‌های بهداشتی دهان و دندان است. اما مسواک برقی یا دستی کدام یک برای تمیز کردن دندان‌ها بهتر هستند؟ مسواک برقی بهتر است یا دستی؟ نیاز داشتن به شارژ یا تعویض باتری و وزن بالای مسواک‌های برقی از معایب این نوع مسواک‌ها هستند. درضمن این نوع مسواک‌ها به‌دلیل لرزشی که ایجاد می‌کنند، کمی بیشتر از معمول موجب حرکت بزاق دهان و کلافه‌کننده می‌شوند. فواید مسواک‌های دستی

• در دسترس بودن: هرکجا که باشید می‌توانید به‌راحتی از مسواک دستی‌تان استفاده کنید و نیازی به باتری یا برق برای شارژ ندارید. • قیمت کمتر: مسواک‌های دستی معمولاً ارزان هستند. • وزن کم: مسواک‌های دستی به‌دلیل اینکه کوچک‌اند، وزن کمی دارند و سبک هستند.

معایب مسواک‌های دستی کیفیت مسواک‌زدن با مسواک دستی معمولاً کمتر از مسواک‌های برقی است. مسواک برقی در تمیز کردن آلودگی‌های دندان و دهان مؤثرتر عمل می‌کند. درضمن برخی از افراد هنگام مسواک‌زدن دقت نمی‌کنند و حوصله به خرج نمی‌دهند. به همین دلیل مسواک دستی آنگونه که باید دندان‌ها را تمیز نمی‌کند.همچنین مسواک‌های دستی، امکاناتی چون زمان‌سنج، حسگر فشار و این قبیل فناوری‌ها را ندارد و بسیار ساده هستند.با توجه به ویژگی‌های فوق می‌توانید مسواک مورد نظر خود را انتخاب کنید. اما به‌طور کلی مسواک‌های برقی باکتری‌ها را راحت‌تر تمیز می‌کنند.

مسواک دندان‌ها، یکی از اساسی‌ترین مراقبت‌های بهداشتی دهان و دندان است. اما مسواک برقی یا دستی کدام یک برای تمیز کردن دندان‌ها بهتر هستند؟ مسواک برقی بهتر است یا دستی؟ نیاز داشتن به شارژ یا تعویض باتری و وزن بالای مسواک‌های برقی از معایب این نوع مسواک‌ها هستند. درضمن این نوع مسواک‌ها به‌دلیل لرزشی که ایجاد می‌کنند، کمی بیشتر از معمول موجب حرکت بزاق دهان و کلافه‌کننده می‌شوند. فواید مسواک‌های دستی

• در دسترس بودن: هرکجا که باشید می‌توانید به‌راحتی از مسواک دستی‌تان استفاده کنید و نیازی به باتری یا برق برای شارژ ندارید. • قیمت کمتر: مسواک‌های دستی معمولاً ارزان هستند. • وزن کم: مسواک‌های دستی به‌دلیل اینکه کوچک‌اند، وزن کمی دارند و سبک هستند.

معایب مسواک‌های دستی کیفیت مسواک‌زدن با مسواک دستی معمولاً کمتر از مسواک‌های برقی است. مسواک برقی در تمیز کردن آلودگی‌های دندان و دهان مؤثرتر عمل می‌کند. درضمن برخی از افراد هنگام مسواک‌زدن دقت نمی‌کنند و حوصله به خرج نمی‌دهند. به همین دلیل مسواک دستی آنگونه که باید دندان‌ها را تمیز نمی‌کند.همچنین مسواک‌های دستی، امکاناتی چون زمان‌سنج، حسگر فشار و این قبیل فناوری‌ها را ندارد و بسیار ساده هستند.با توجه به ویژگی‌های فوق می‌توانید مسواک مورد نظر خود را انتخاب کنید. اما به‌طور کلی مسواک‌های برقی باکتری‌ها را راحت‌تر تمیز می‌کنند.

سرکه سیب برای این افراد سم است



سرکه سیب یک نوشیدنی طبیعی است که فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما مصرف آن ممکن است برای برخی افراد مناسب نباشد و حتی مشکلاتی را ایجاد کند.

سرکه سیب برای این افراد سم است

به گزارش سلامت نیوز به نقل از بازتاب، سرکه سیب ممکن است برای بسیاری از افراد مفید باشد، اما مصرف آن ممکن است برای برخی افراد مشکل ایجاد کند. بنابراین همیشه بهتر است قبل از مصرف مواد طبیعی یا مکمل با پزشک مشورت کنید و از خطرات احتمالی خودداری کنید.

سرکه سیب یک نوشیدنی طبیعی است که فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما مصرف آن ممکن است برای برخی افراد مناسب نباشد و حتی مشکلاتی را ایجاد کند.

سرکه سیب برای چه افرادی مناسب نیست؟

افرادی که مشکلات گوارشی دارند: سرکه سیب حاوی اسید استیک است که می تواند برای افراد مبتلا به مشکلات گوارشی مانند زخم معده، سوزش سر دل یا رفلاکس اسید مضر باشد، زیرا اسید می تواند علائم این مشکلات را بدتر کرده و باعث ناراحتی شدید شود. افرادی که داروهای خاصی مصرف می کنند: سرکه سیب می تواند با برخی داروها تداخل داشته باشد و اثر آنها را تغییر دهد. به عنوان مثال، داروهای دیابت و داروهای کاهش دهنده پتاسیم می توانند باعث ایجاد مشکلاتی در سرکه سیب شوند. بنابراین، افرادی که از این داروها استفاده می کنند باید از سرکه سیب اجتناب کنند

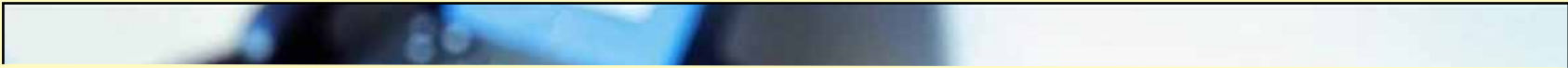
افرادی که سطح پتاسیم پایینی دارند: مصرف مداوم سرکه سیب می تواند سطح پتاسیم را در بدن کاهش دهد که برای افرادی که قبلا سطح پتاسیم پایینی دارند خطرناک است. پتاسیم یک ماده معدنی حیاتی برای عملکرد صحیح ماهیچه ها و اعصاب است و کمبود آن می تواند منجر به مشکلات جدی شود. زنان باردار و شیرده: هیچ مطالعه کافی در مورد بی خطر بودن سرکه سیب در دوران بارداری و شیردهی وجود ندارد. بنابراین بهتر است زنان باردار و شیرده از مصرف آن خودداری کنند تا از خطرات احتمالی در امان بمانند.

افرادی که مشکلات دنداننی دارند: اسید موجود در سرکه سیب می تواند به مینای دندان آسیب برساند و دندان ها را ضعیف و آسیب برساند. افرادی که قبلا مشکلات دنداننی دارند یا دندان های حساسی دارند باید از مصرف سرکه سیب خودداری کنند.

افراد مبتلا به آلرژی: برخی از افراد ممکن است واکنش آلرژیک به سرکه سیب داشته باشند. علائم آلرژی می تواند شامل خارش، قرمزی، تورم و حتی مشکلات تنفسی باشد. بنابراین افرادی که به سرکه سیب حساسیت دارند نباید آن را مصرف کنند.

بهترین زمان استفاده از سرکه سیب

بهترین زمان برای مصرف سرکه سیب به طور کلی به استفاده مورد نظر بستگی دارد. برای بهره مندی از فواید سرکه سیب در کاهش قند خون و کمک به هضم غذا، مصرف سرکه سیب حدود ۱۵ تا ۳۰ دقیقه قبل از وعده های غذایی اصلی توصیه می شود.



فشار خون؛ همراه همیشگی مبتلایان



خود بلند شویم و حدود چند دقیقه قدم بزنیم. همچنین استفاده کمتر از خودرو و پیاده روی تا محل کار تا حد امکان از دیگر مواردی هستند که به افزایش فعالیت بدنی روزانه کمک می کند. افزایش فعالیت روزانه فواید بی شماری دارد، از جمله می تواند به کنترل قند خون، کنترل چربی خون و کاهش وزن کمک کند. اگرچه فعالیت بدنی روزانه به سلامت افراد کمک می کند، اما کافی نیست.

محرمزاده درباره ضرورت توجه به تمرین ورزشی منظم گفت: یک برنامه ورزشی منظم که تمام شرایط مناسب برای مبتلایان به بیماری پرفشاری خون را داشته باشد، می تواند به کنترل بیماری و کاهش نیاز فرد به دارو کمک کند. یک برنامه ورزشی متناسب با شرایط بیماران مبتلا به پرفشاری خون، به تنها سبب کنترل بیماری می شود بلکه می تواند بیمار را در مسیر درمان قرار دهد. به این صورت که می تواند علت های اصلی بروز بیماری را کند و سبب تغییر ساختار بافت های بدن شود و به قلب و مکانیزم های ذاتی کنترل بدن کمک کند تا فشار خون بهتر کنترل شود.

ورزش های مناسب برای مبتلایان به پرفشاری خن این متخصص فیزیولوژی ورزشی درباره فعالیت ورزشی مناسب افراد دچار پرفشاری خون گفت: فشار خون در افراد سالم دارای یک سیستم کنترلی دقیقی است که می تواند آن را در حد نرمال نگه دارد. منظور از فشار خون نرمال این است که فشار خون «دیاستولیک» (مینیمم) نباید از ۸ و فشار خون «سیستولیک» (ماکسیمم) نباید از ۱۲ بیشتر باشد. اگر میزان فشار خون افراد از حد نرمال بیشتر باشد، در حال سپری کردن پله های ابتلا به فشار خون است. افراد مبتلا به بیماری فشار خون و کسانی که فشار خون آنها از حد نرمال بیشتر است، باید نکات متعددی را در زمینه برنامه فعالیت های بدنی و ورزشی رعایت کنند.

و اما ورزش های ممنوع برای فشارخونی ها وی افزود: مبتلایان به بیماری فشارخون که تاکنون تجربه فعالیت ورزشی منظم نداشته اند، می بایست فعالیت ورزشی خود را با ورزش های بسیار سبک شروع کنند. ورزش های سنگین مانند دویدن یا ورزش هایی که نیازمند جهش و تغییر مسیر سریع است، مانند ورزش های راکتی (تنیس، بدمینتون، ...) به هیچ وجه به این گروه از بیماران توصیه نمی شود. با توجه به اینکه از بین رفتن انعطاف پذیری عروق از دلایل ابتلا به فشار خون به حساب می آید، فعالیت ورزشی سنگین سبب شدت یافتن جریان خون در رگ ها می شود و این در حالی است که رگ ها توانایی تحمل حجم افزایش یافته جاری خون در رگ ها را ندارند؛ در نتیجه رگ ها دچار پارگی های بسیار کوچک می شوند. پارگی رگ ها سبب ایجاد لخته خون شده و لخته خون می تواند سبب سکتته های قلبی و مغزی شود. نکته مهم و اساسی این است که سکتته های قلبی و عروقی و مغزی می توانند زندگی افراد را تهدید کنند. بنابراین شاید یک ساعت تفریح هیجانی و ناآگاهانه سبب مرگ بیماران شود.

محرمزاده با بیان اینکه افراد مبتلا به پرفشاری خون می بایست نسبت به اصول ورزشی آگاه باشند، تصریح کرد: مبتلایان به پرفشاری خون نباید تصور کنند که می توانند هرگونه فعالیت ورزشی داشته باشند. متأسفانه جامعه بر این باور است که هرگونه فعالیت ورزشی می تواند به کنترل بیماری پرفشاری خون کمک کند؛ این در حالی است که شرایط اینگونه نیست.

بیماری ها» مانند بیماری های کلیوی اشاره کرد.

نقش سن و عوامل ژنتیکی در بروز پرفشاری خون

این متخصص فیزیولوژی ورزشی با بیان اینکه افزایش سن در بروز پرفشاری خون نقش دارد، تصریح کرد: در اثر افزایش سن، انعطاف پذیری دیواره عروق، مثل بسیاری از بافت های دیگر بدن، کم می شود و این مورد کنترل فشار خون در سطح نرمال را برای سیستم های کنترلی بدن سخت می کند. به همین دلیل، در ستین بالاتر از ۶۰ سال بیشتر شاهد بروز پرفشاری خون هستیم.

محرمزاده گفت: عوامل وراثتی و علل پیش آگهی در بسیاری از موارد شاید قابل پیشگیری نباشد. اما سومین و مهم ترین علت بروز این بیماری «سبک زندگی» است که خوشبختانه قابل کنترل و پیشگیری است.

این متخصص فیزیولوژی ورزشی با بیان اینکه سبک زندگی بر پیشگیری از ابتلا به بیماری ها بسیار نقش دارد، اظهار کرد: منظور از سبک زندگی، «کیفیت تغذیه»، «میزان تحرک» و «عادات و رفتارها» است. خوشبختانه اطلاعات تغذیه خوبی در این زمینه بارها برای مردم تکرار شده است؛ از جمله پرهیز از مصرف زیاد نمک، اجتناب از خوردن غذاهای پرچرب و پرکالری، کاهش مصرف غذاهای سرخ کردنی، مصرف میوه و سبزیجات به میزان کافی و اجتناب از چاقی، بویژه چاقی شکمی که یکی از علل بروز بیماری فشار خون است.

وی ادامه داد: همچنین ترک عادات و رفتارهای غلط مانند ترک دخانیات و ترک مصرف نوشیدنی های الکلی و نیز کنترل و مدیریت استرس و اضطراب بارها برای مردم تکرار شده، اما اهمیت فعالیت ورزشی، چنانچه که شایسته است مورد توجه قرار نگرفته است. کم تحرکی خود به تنهایی می تواند زمینه ساز بروز پرفشاری خون شود.

فواید مجزوار ورزش منظم در بهبود فشارخون محرمزاده با بیان مزایای تمرین منظم ورزشی نسبت به درمان دارویی برای کنترل پرفشاری خون، خاطرنشان کرد: هنگامی که یک فرد به بیماری پرفشاری خون مبتلا می شود، پزشکان تلاش می کنند که با درمان علائم بیماری، شامل حفظ فشار خون در دامنه طبیعی، در مسیر کنترل پرفشاری خون گام بردارند. بیشتر استراتژی های درمان دارویی، علت فیزیولوژیک بروز بیماری را تغییر نمی دهند. در حالی که تمرین ورزشی اصولی می تواند برخی از سازوکارهای فیزیولوژیک ایجاد کننده بیماری پرفشاری خون را در جهت بهبود آن تغییر دهد که این یک اثر منحصر به فرد و بسیار با ارزش است.

این متخصص فیزیولوژی ورزشی پژوهشگاه رویان درباره نقش فعالیت و تمرین منظم ورزشی بر کنترل فشار خون گفت: هنگامی که از نقش فعالیت های ورزشی و بدنی برای کنترل فشار خون سخن به میان می آید، ۲ دسته فعالیت ورزشی یعنی «فعالیت روزانه» و «تمرین ورزشی منظم» در کانون توجه قرار می گیرند. وی با بیان اینکه منظور از فعالیت ورزشی روزانه، یک زندگی فعال است، تصریح کرد: افراد باید تلاش کنند که میزان ساعاتی که در حال سکون، یعنی «خوابیده»، «پستاده» و «نشسته» قرار دارند، کم کنند. کاهش ساعات حالت سکون به روش های مختلف انجام می شود؛ به طور مثال، هر ۲۰ دقیقه از جای

موضوعی نگران کننده است. آمار و ارقام شیوع پرفشاری خون در میان کودکان و نوجوانان، زنگ خطر را به صدا درآورده و این بیماری می بایست به طور جدی در کانون توجه قرار گیرد.

فشار خون؛ بیماری با عوارض بسیار زیاد او با بیان اینکه پرفشاری خون یک بیماری غیرواگیر با عوارض بسیار زیاد است، خاطرنشان کرد: صرف نظر از چرایی دلایل ابتلای بیماران به پرفشار خون، این بیماری می بایست در کانون توجه قرار گیرد تا با کمترین هزینه بتوان بیشترین بهره روی را در مواجهه با این بیماری را داشته باشیم.

دلایل ابتلا به فشار خون محرمزاده درباره دلایل ابتلا به پرفشاری خون توضیح داد: فشار خون، مقدار فشاری است که قلب برای جاری کردن خون در تمام رگ های بدن متحمل می شود و به تبع آن، رگ ها نیز فشار مشابه را تجربه می کنند. فشار وارده به رگ های بدن به عوامل متعددی مانند «فشار انقباضی قلب»، «قطر عروق» و «انعطاف پذیری دیواره عروق» وابسته است. منظور از فشار انقباضی قلب این است که این عضو بدن، خون را با چه میزان فشاری بمپا می کند. هرچقدر میزان و شدت پمپاژ کردن خون افزایش یابد، به همان میزان فشار نیز بیشتر می شود.

همچنین قطر عروق با میزان فشاری که به دیواره عروق وارد می شود، نسبت عکس دارد؛ به همین نسبت، اتانومی بدن انسان به نحوی است که عروق نزدیک به قلب، قطر بیشتر و عروق دورتر قطر کمتری دارند تا سیستم قلبی- عروقی بتواند فشار خون را در کل عروق نسبتا ثابت نگه دارد.

وی ادامه داد: با این حال، عوامل مختلفی بویژه به صورت حاد، ممکن است باعث تغییر قطر عروق شده و فشار خون را کاهش یا افزایش دهند؛ مانند آنچه برخی از افراد، در اثر شنیدن اخبار ناگوار ممکن است تجربه کنند و فشار خون آن ها افزایش یابد.

انعطاف پذیری دیواره عروق؛ مولفه ای اثرگذار بر میزان شدت فشار خون

او با بیان اینکه «انعطاف پذیری دیواره عروق» یک مولفه اثرگذار بر میزان شدت فشار خون است، توضیح داد: هرچه میزان انعطاف پذیری رگ ها در دامنه سالم تری باشد، میزان فشار وارده بر رگ ها به شکل دقیقی نسبت به فشار انقباضی قلب تنظیم می شود و فشار خون در شرایطی مانند فعالیت بدنی در سطح ثابتی حفظ می شود. باید تاکید کرد که انعطاف پذیری دیواره عروق اصلی ترین سازوکار متغیر بدن برای کنترل فشار خون و از بین رفتن انعطاف پذیری دیواره رگ ها، نقطه شروع ابتلا به پرفشاری خون است.

محرمزاده با بیان اینکه عوامل متعددی زمینه ساز بروز پرفشار خون می شوند، خاطرنشان کرد: عوامل متعددی می توانند سبب بروز بیماری پرفشاری خون شوند؛ از جمله وراثت و عوامل ژنتیکی از دلایل ابتلا به پرفشاری خون است؛ افرادی که در خانواده خود سابقه ابتلا به پرفشاری خون دارند و سیستم های کنترل کننده فشار خون آنها به دلیل مسائل ژنتیکی، عملکرد مطلوبی ندارد، احتمال ابتلا به فشار خون آنها بسیار زیاد است.

فشار خون ثانویه چیست؟ وی درباره بروز «فشار خون ثانویه» توضیح داد: برخی عوامل، عوامل «پیش آگهی» هستند که در آن ها، بیماری فشار خون به صورت ثانویه و در اثر یک علت اولیه بروز می کند. از جمله این موارد می توان به «افزایش سن» و «برخی

بیماری های غیرواگیر حدود ۷۰ درصد مرگ های دنیا را به خود اختصاص داده اند. شایع ترین بیماری های غیرواگیر، بیماری های قلبی- عروقی، سرطان، دیابت، فشار خون و بیماری های تنفسی مزمن هستند. این بیماری ها، چهار ریسک فاکتور مشترک دارند که شامل فعالیت فیزیکی کم، رژیم غذایی ناسالم، سیگار و مصرف نوشیدنی های الکلی است. گفته می شود که فشار خون بالا، شایع ترین فاکتور خطر بیماری های قلبی- عروقی و در صورت تشخیص و کنترل دقیق فشارخون می توان از عوارض جدی آن جلوگیری کرد.

دکتر سودا محرمزاده - متخصص فیزیولوژی ورزش کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان در گفت و گو با ایسنا، با بیان اینکه توجه به پرفشاری خون یک امر حیاتی است، تصریح کرد: پرفشاری خون، از علل اصلی ابتلا به فشار خون هستند که این آمار شامل ۲۷ درصد از جمعیت بزرگسال جهان است.

او با بیان اینکه سرعت رشد بیماری پرفشاری خون بسیار زیاد است، تصریح کرد: آیدمیولوژیست ها پیش بینی کرده اند که نرخ شیوع پرفشاری خون تا سال ۲۰۲۵ میلادی به ۲۹ درصد می رسد.

وضعیت شیوع پرفشاری خون در ایران ها این متخصص فیزیولوژی ورزشی درباره شیوع پرفشاری خون در ایران توضیح داد: متأسفانه، نرخ شیوع پرفشاری خون در ایران از متوسط جهانی بیشتر است. در مطالعه ای که در سال ۲۰۱۱ در کل کشور انجام شد، میزان شیوع پرفشاری خون در میان زنان و مردان ایرانی به ترتیب حدود ۲۷۵ و ۲۶ درصد برآورد شد. همچنین نتایج مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۹ منتشر شده، نشان می دهد که حدود ۳۶ درصد از شهروندان تهرانی به پرفشاری خون مبتلا هستند. با توجه به این که بیشترین آمارها بیش از یک چهارم جمعیت را شامل می شود، این آمار و ارقام درباره بیماری پرفشاری خون بسیار نگران کننده است؛ چرا که شیوع بالای این بیماری به معنای احتمال شیوع بیشتر بیماری های قلبی- عروقی و سکتتهای مغزی و قلبی است.

بار سنگین بیماری های ناشی از پرفشاری خون افزایش مرگ های زودرس به دلیل ابتلا به پرفشاری خون محرمزاده ادامه داد: با افزایش میزان بیماری های قلبی- عروقی، بار سنگین هزینه های مالی نیز گریبانگیر سیستم بهداشتی و درمانی کشور می شود. بیماری های قلبی- عروقی ناشی از پرفشاری خون نه تنها سبب افزایش هزینه های درمان برای افراد و سیستم بهداشتی و درمانی می شود، بلکه بر تعداد مرگ های زودرس نیز می افزاید.

ابتلای ۹ درصدی کودکان و نوجوانان به پرفشاری خون

متخصص فیزیولوژی ورزش کلینیک دیابت پژوهشگاه رویان درباره بروز پرفشاری خون در میان کودکان و نوجوانان نیز گفت: وضعیت شیوع پرفشاری خون در میان کودکان و نوجوانان نیز نگران کننده است؛ به نحوی که میزان شیوع فشار خون در میان افراد ۳ تا ۱۸ ساله کشورمان، ۹ درصد گزارش شده که

گیاهان دارویی راهکاری طبیعی برای ارتقای سلامت و کیفیت زندگی در ایران



شیمیایی می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی عوارض جانبی داروها را کاهش دهد و روند درمان را تسریع کند.

چالش‌ها و موانع استفاده از گیاهان دارویی با وجود مزایای فراوان گیاهان دارویی، همچنان چالش‌هایی در زمینه استفاده و ترویج آن‌ها وجود دارد. یکی از مهم‌ترین چالش‌ها، نبود استانداردهای دقیق در تولید و فرآوری گیاهان دارویی است. بسیاری از محصولات گیاهی موجود در بازار، به‌ویژه در کشورهایی مانند ایران، فاقد تأییدیه‌های علمی و استانداردهای تولید هستند. این مسئله می‌تواند بر کیفیت و اثربخشی گیاهان دارویی تأثیر منفی بگذارد.

همچنین، آگاهی عمومی درباره نحوه صحیح استفاده از گیاهان دارویی بسیار محدود است و این امر منجر به استفاده نادرست و در برخی موارد ایجاد عوارض جانبی می‌شود. به همین دلیل، آموزش و آگاهی‌بخشی در خصوص استانداردهای مصرف گیاهان دارویی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

فرصت‌ها و پتانسیل‌های گیاهان دارویی در ایران پتانسیل‌های بسیار متنوع و منابع گیاهی غنی، پتانسیل بالایی برای توسعه صنعت گیاهان دارویی دارد. این کشور میزبان بیش از ۴۰۰۰ گونه گیاهی است که بسیاری از آن‌ها خواص دارویی دارند. در استان‌های مختلف

در دنیای امروز که به‌دنبال راهکارهای درمانی با عوارض کمتر و اثرات پایدارتر هستیم، گیاهان دارویی به‌عنوان یک گزینه طبیعی و مؤثر در بهبود سلامت عمومی شناخته می‌شوند. این گیاهان، که ریشه در تاریخ و طب سنتی ایرانی دارند، با خواص درمانی بی‌نظیر خود نه‌تنها در درمان بیماری‌ها، بلکه در پیشگیری از آن‌ها نیز مؤثرند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، افزایش استقبال از گیاهان دارویی در سال‌های اخیر، علاوه‌بر کاهش وابستگی به داروهای شیمیایی، به ارتقای کیفیت زندگی مردم کمک کرده است. در این گزارش به بررسی مزایای استفاده از گیاهان دارویی و چالش‌ها و فرصت‌های موجود در این زمینه پرداخته می‌شود.

گیاهان دارویی از دیرباز بخش جدایی‌ناپذیر از طب سنتی ایران بوده‌اند و نقشی اساسی در درمان و پیشگیری از بیماری‌ها ایفا کرده‌اند. از آن زمان تاکنون، خواص درمانی این گیاهان در درمان انواع بیماری‌ها اثبات‌شده است. امروز، در دنیای مدرن که گرایش به درمان‌های طبیعی و کم‌عارضه رو به افزایش است، استفاده از گیاهان دارویی به‌عنوان جایگزین یا مکمل درمانی در بسیاری از بیماری‌ها همچنان ادامه دارد.



ایران، با داشتن تنوع زیستی گسترده و بیش از ۴۰۰۰ گونه گیاهی، به‌ویژه گیاهان دارویی بومی، یکی از غنی‌ترین منابع گیاهان دارویی در جهان را در اختیار دارد. استفاده از این گیاهان نه‌تنها به حفظ سلامت عمومی کمک می‌کند، بلکه می‌تواند در کاهش هزینه‌های درمانی، ارتقای سیستم ایمنی و پیشگیری از بیماری‌ها مؤثر باشد.

مطالعات و پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که گیاهان دارویی می‌توانند در پیشگیری و درمان بیماری‌های مختلف بسیار مؤثر باشند. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های گیاهان دارویی، اثرات کم‌عارضه آن‌ها در مقایسه با داروهای شیمیایی است. به‌عنوان مثال، گیاهانی مانند آویشن، گل‌گاوزبان، و سنبل‌الطیب به‌ویژه در درمان بیماری‌های تنفسی، اضطراب و مشکلات خواب شناخته شده‌اند.



جرع‌های آرامش‌بخش با مصرف این دمنوش‌های گیاهی



اضطراب و استرس نه تنها سلامت روح بلکه جسم را تحت الشعاع قرار می‌دهد؛ افراد مضطرب برای رهایی از این بیماری راهکارهای مختلفی را امتحان می‌کنند یکی از این راهکارها، مصرف دمنوش‌های گیاهی است.

جرع‌های آرامش‌بخش با مصرف این دمنوش‌های گیاهی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، خیلی‌ها معجزه داروهای گیاهی در کاهش استرس و اضطراب را باور ندارند؛ این یک واقعیت است که داروهای گیاهی در کاهش سطح استرس و اضطراب بسیار تأثیرگذارند. البته برخی اضطراب‌ها کارشان از مصرف دمنوش و سایر داروهای گیاهی گذشته و حتماً باید با کمک گرفتن از روانشناس یا روانپزشک آن را کنترل و درمان کرد. اما استرس‌های روزانه و نیز اضطراب‌هایی را که هنوز به اختلال تبدیل نشده‌اند می‌توان با دمنوش کاهش داد و کمی به آرامش رسید. طب سنتی علاوه بر گیاهان دارویی، تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی سالم را هم برای کاهش استرس توصیه می‌کند. در این گزارش دمنوش مؤثر در کنترل اضطراب را که مورد تأیید متخصصان طب سنتی نیز هست، معرفی می‌کنیم.

دمنوش سنبل‌الطیب

سنبل‌الطیب یا سنبل کوهی به‌عنوان قوی‌ترین دمنوش ضد‌استرس به داروی ضد‌اضطراب و ضد‌افسردگی شهرت دارد. مصرف دمنوش سنبل‌الطیب به تنهایی یا همراه با بابونه و بادرنجبویه یا گل‌گاوزبان برای کنترل استرس توصیه می‌شود. این جوشانده خواب‌آور است و به همین دلیل توصیه می‌شود که آن را موقع انجام کارهایی که تمرکز لازم دارند، مصرف نکنید.

دمنوش اسطوخودوس

اسطوخودوس هم به دمنوش آرام‌بخش اعصاب معروف است. این دمنوش خواب شبانه شما را آرام می‌کند. البته مصرفش به شرط آن است که تا دیروقت بیدار نمانید و حتماً در ساعت مشخصی به رختخواب بروید. در ضمن در مصرف این دارو زیاده‌روی نکنید. چون روز بعد ممکن است دچار عوارض سردرد و سرگیجه شوید. اگر هم اثری فصلی دارید، مصرف دمنوش اسطوخودوس خیلی توصیه نمی‌شود.

چای سیاه

این نوشیدنی تأثیر زیادی روی کاهش استرس دارد. ترکیبات موجود در چای سیاه باعث کاهش میزان هورمون کورتیزول (هورمون استرس) و باعث می‌شود که احساس بهتری در مغز ایجاد شود و میزان استرس کاهش یابد. مصرف این چای در هر وقت از روز خوب است اما مصرف آن در صبحانه می‌تواند به ما انرژی لازم برای شروع روز را بدهد و کمک کند تا تمرکز لازم برای فعالیت‌های روزانه را داشته باشیم.

چای بابونه

چای بابونه، یک انتخاب محبوب و مناسب برای کاهش استرس و اضطراب است. این چای با دمنوش دارای اثرات آرام‌بخش خفیفی است که می‌تواند باعث آرامش و بهبود خواب شود.

دمنوش گل‌گاوزبان

گل‌گاوزبان روی سیستم عصبی مرکزی اثر آرام‌بخش دارد. این گیاه با تنظیم ترشح هورمون کورتیزول (هورمون استرس)، اضطراب را کاهش می‌دهد. این دمنوش را می‌توان به‌صورت ترکیبی با گیاه سنبل‌الطیب و بادرنجبویه هم مصرف کرد.

دولت ایران در سال‌های اخیر با حمایت از صنعت گیاهان دارویی و افزایش بودجه‌های تحقیقاتی در این زمینه، تلاش کرده است تا این بخش از طب سنتی را به‌عنوان یکی از ارکان اصلی سلامت عمومی کشور تقویت کند. تسهیل فرآیند تأیید استانداردهای گیاهان دارویی و نظارت دقیق بر فرآیند تولید، از جمله اقداماتی است که دولت در این راستا انجام داده است.

همچنین، بخش خصوصی نیز نقش مهمی در گسترش تولید و فرآوری گیاهان دارویی ایفا کرده است. سرمایه‌گذاری در این صنعت و حمایت از کشاورزان و تولیدکنندگان گیاهان دارویی می‌تواند به ایجاد شغل و رونق اقتصادی در مناطق مختلف کشور کمک کند.

ضرورت آموزش و ترویج استفاده از گیاهان دارویی

برای استفاده بهینه از گیاهان دارویی و بهره‌برداری از پتانسیل‌های آن‌ها، آموزش و آگاهی‌بخشی عمومی ضروری است. برگزاری کارگاه‌ها، سمینارها و دوره‌های آموزشی تخصصی می‌تواند به ارتقای دانش مردم در مورد گیاهان دارویی و نحوه صحیح استفاده از آن‌ها کمک کند. همچنین، آشنایی با استانداردهای تولید و مصرف این گیاهان می‌تواند به کاهش مشکلات بهداشتی ناشی از استفاده نادرست از داروهای گیاهی کمک کند.

گیاهان دارویی، با خواص درمانی بی‌نظیر و کم‌عارضه خود، در ارتقای سلامت جامعه و بهبود



کیفیت زندگی مردم نقش مهمی ایفا می‌کند. با توجه به مزایای قابل توجه این گیاهان، افزایش استفاده از آن‌ها در کنار داروهای شیمیایی می‌تواند به کاهش هزینه‌های درمانی و بهبود وضعیت سلامتی افراد کمک کند.

برای بهره‌برداری کامل از پتانسیل‌های گیاهان دارویی، ضروری است که دولت، مراکز تحقیقاتی و دانشگاه‌ها با همکاری بخش خصوصی، استانداردهای تولید و فرآوری را تقویت کرده و فرهنگ مصرف گیاهان دارویی را در جامعه ترویج دهند. همچنین، تحقیقات علمی بیشتر در زمینه خواص درمانی گیاهان دارویی و توسعه صنایع مرتبط می‌تواند به‌عنوان یک گام مهم در مسیر ارتقای سلامت عمومی و پیشرفت اقتصادی کشور مطرح شود.

ایران، به‌ویژه در فارس، گلستان و کردستان، گیاهان دارویی با خواص منحصر به‌فرد خود کشت و استفاده می‌شوند. این گیاهان در درمان بیماری‌های مختلف مانند دیابت، فشار خون، سرطان و بیماری‌های گوارشی کاربرد دارند.

در سال‌های اخیر، توجه به فرآوری گیاهان دارویی نیز رو به افزایش است. تولید روغن‌های گیاهی، عرقیات دارویی و سایر محصولات مرتبط، بازار رو به رشدی را در ایران و کشورهای دیگر ایجاد کرده است. طبق بررسی‌های انجام‌شده، بازار گیاهان دارویی در ایران هر ساله حدود ۲۵ درصد رشد دارد و این صنعت به‌عنوان یک بخش سودآور در اقتصاد کشور به‌شمار می‌آید. نقش دولت و بخش خصوصی در توسعه صنعت گیاهان دارویی

چربی شکمی عامل ایجاد آلزایمر



تحقیقات جدید نشان می دهد تجمع چربی در اطراف اندام های افراد چاق به شدت با تجمع پروتئین های مرتبط با آلزایمر در مغز مرتبط است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، گروهی به سرپرستی دکتر «مہسا دولتشاهی» از دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن، توضیح داد که تجمع این چربی احشایی در میانسالی ممکن است باعث افزایش سطح دو پروتئین مخرب مغز به نام آمیلوئید و تاو شود.

علاقم واقعی بیماری آلزایمر ممکن است تا سال ها بعد ظاهر نشود. دولتشاهی گفت: «مطالعه ما نشان داد که چربی احشایی بالاتر با سطوح بالاتر دو پروتئین پاتولوژیک بارز بیماری آلزایمر موسوم به آمیلوئید و تاو مرتبط است. طبق دانش ما، این مطالعه تنها مطالعه‌ای است که این یافته‌ها را در میانسالی نشان می‌دهد.»

گروه دولتشاهی به این موضوع پرداختند که آیا ممکن است عواملی در میانسالی وجود داشته باشد که بر احتمال ابتلای فرد به آلزایمر در اواخر عمر تأثیر بگذارد؟

مطالعه آنها روی ۸۰ فرد میانسال (میانگین ۴۹ سال) بر روی اثرات بالقوه چاقی و انواع مختلف چربی بدن متمرکز بود.

همه افراد در زمان مطالعه هیچ مشکل شناختی ظاهری نداشتند. بیش از نیمی از آنها چاق بودند.

برای هر شرکت کننده، یک سری اسکن PET برای اندازه‌گیری سطح پروتئین‌های آمیلوئید و تاو در مغز انجام شد و MRI شکمی برای ارزیابی حجم چربی زیر جلدی (چربی زیر پوست) و چربی احشایی (چربی پنهان عمیق اطراف اندام‌ها) انجام شد.

همچنین آزمایش‌هایی برای اندازه‌گیری سطح کلسترول، قند خون و انسولین انجام شد. یافته کلیدی این بود که سطوح آمیلوئید و تاو مرتبط با آلزایمر در مغز افراد ارتباط تنگاتنگی با میزان چربی در اطراف اندام‌های آنها دارد. تیم تحقیق دریافتند که این چربی احشایی عامل ۷۷ درصد افزایش سطح آمیلوئید مرتبط با چاقی است. میزان سایر انواع چربی هیچ تأثیری بر آمیلوئید نداشت.

دولتشاهی خاطرنشان کرد که مدت‌هاست بین چاقی و خطر ابتلاء به آلزایمر ارتباط وجود دارد، اما مطالعه جدید ما عمیق‌تر است.

با این حال خبرهای خوبی وجود دارد، زیرا افراد میانسال می‌توانند اقدامات زیادی برای کاهش سطح چاقی و چربی احشایی خود انجام دهند.

صاحب امتیاز ومدير مسئول : دکتر مانده السادات عقیلی

سر دبیر:دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

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

تلفکس۰۲۳۴۰۳۳۴-۱۱

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۲۴ آذر ماه ۱۴۰۳ --- شماره ۱۵۸

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

غذاهای آبکی در روزهای آلودگی هوا به وفور مصرف شود

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در خصوص تغذیه در روزهایی که هوا آلوده است، توضیحاتی داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، احمد اسماعیل زاده افزود: مصرف مایعات و آب فراوان در روزهایی که آلودگی هوا وجود دارد در کاهش اثرات آلودگی هوا مؤثر است.

وی ادامه داد: مصرف انواع آش ها، سوپ‌ها و خوراک عدسی و غذاهای آبکی را به وفور در دستور غذایی خود قرار دهید.

اسماعیل زاده اظهار کرد: میوه‌ها و سبزی‌ها علاوه بر اینکه فیبر خوبی دارند مانع جذب برخی آلاینده‌ها از دستگاه گوارشی ما می‌شوند بلکه به واسطه آنتی اکسیدان‌هایی که دارند می‌توانند مانع آسیب آلاینده‌ها به سیستم تنفسی و قلبی عروقی ما هم بشوند.

وی توصیه کرد: ۲ الی ۳ واحد لبنیات کم چرب در برنامه غذایی خود قرار دهید.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: گنجاندن جوانه گندم در برنامه غذایی هم می‌تواند در تأمین ویتامین E به سلامت ریه‌های ما کمک کند.

وی افزود: منابع اسیدهای چرب و امگا ۳ مثل ماهی و روغن خوراکی کانولایا کلزا طی این روزها توصیه می‌شود.

اسماعیل زاده همچنین تأکید کرد: مصرف سبزیجات بخارپز بسیار مفید است.

وی گفت: مراقبت از وزن و کنترل چاقی در کاهش اثرات مخرب آلودگی هوا لازم و ضروری است.

اسماعیل زاده افزود: استفاده از مکمل‌های ویتامین E، C، و امگا ۳ فقط در صورت لزوم طی روزهای با هوای آلوده کافی است و نباید تداوم یابد چراکه در طولانی مدت اثرات زیانباری خواهد داشت.

مدیرکل فرآورده‌های 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 نگرانی‌هایی 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 برمی‌گردد.

بازنگری برنامه ملی غنی‌سازی آرد گندم با آهن و اسید فولیک

بهبود وضعیت تغذیه‌ای مردم است. غنی‌سازی آرد باید به‌گونه‌ای انجام گیرد که نه‌تنها به نیازهای تغذیه‌ای کنونی جامعه پاسخ دهد، بلکه از بروز بیماری‌های ناشی از کمبود ریزمغذی‌ها نیز پیشگیری نماید. کارشناس اداره کل فرآورده‌های غذایی و آشامیدنی سازمان غذا و دارو همچنین ادامه داد: سازمان غذا و دارو با همکاری سایر نهادهای ذی‌ربط، از جمله وزارت بهداشت و متخصصین حوزه تغذیه، در تلاش است تا این برنامه را با رویکردی علمی و مبتنی بر شواهد به‌روزرسانی نماید. در این راستا، تجزیه و تحلیل دقیق وضعیت تغذیه‌ای جامعه و ارزیابی مستمر از اثرات آن، از اهم مسائل خواهد بود تا این برنامه همچنان به‌عنوان یکی از ارکان اساسی سیاست‌های بهداشتی و تغذیه‌ای کشور، توانمندی خود را در پیشگیری از مشکلات تغذیه‌ای و ارتقای سلامت عمومی حفظ کند.

وی خاطرنشان ساخت: بازنگری و به‌روزرسانی این برنامه نه تنها گامی مهم در جهت تأمین نیازهای تغذیه‌ای متغیر جامعه است، بلکه موجب تقویت نظام بهداشتی کشور و تحقق اهداف بلندمدت در راستای ارتقای سطح سلامت عمومی خواهد شد. سازمان غذا و دارو در این مسیر، تمام توان خود را به‌کار خواهد گرفت تا ضمن اعمال دقیق اصلاحات، به‌طور مستمر و مؤثر به‌پیشبرد این هدف بزرگ ادامه دهد.



و رویکردهای اجرایی آنها مورد تجدیدنظر قرار گیرد تا بتوانیم با توجه به نتایج جدید تحقیقات و تغییرات در وضعیت تغذیه‌ای، اثر بخشی بیشتری را در کاهش مشکلات تغذیه‌ای جامعه به دست آوریم.

از این دست باید به طور مداوم مورد ارزیابی قرار گیرند تا اطمینان حاصل شود که همچنان در راستای دستیابی به اهداف اولیه خود گام برمی‌دارند، افزود: در این راستا، ضروری است که ریزمغذی‌ها

آغاز آن، اکنون به‌دلیل تحولات جدید در نیازهای تغذیه‌ای جمعیت و پیشرفت‌های علمی، نیازمند بازنگری و تجدید نظر است.

وی با اشاره به اینکه برنامه‌هایی

به گزارش خبرگزاری مهر، زهره احمدپور گفت: این برنامه که با هدف کاهش کم‌خونی فقر آهن و ارتقای وضعیت تغذیه‌ای جامعه طراحی و به اجرا درآمده است، پس از گذشت بیش از ۱۵ سال از

قند فروکتوز در پیشرفت سرطان نقش دارد؟

قند معروف به فروکتوز می تواند نوعی سوخت برای سلول های سرطانی باشد و کاهش مصرف فروکتوز می تواند یکی از راه های مبارزه با این بیماری باشد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، تحقیقات جدید نشان می‌دهد که فروکتوز با سایر قندها (مانند گلوکز) تفاوت دارد و به سلول‌های سرطانی کمک می‌کند.

«گری پتی»، نویسنده ارشد این مطالعه و پروفیسور ژنتیک و پزشکی در دانشگاه واشنگتن، گفت: «قندی مانند گلوکز در کل بدن پردازش می‌شود، اما فروکتوز فقط در دو مکان متابولیزه می‌شود: روده کوچک و کبد.»
آیا سلول‌های سرطانی می‌توانند تفاوت بین این دو نوع قند را تشخیص دهند؟

پتی در ادامه افزود: «انتظار اولیه ما این بود که سلول‌های تومور، فروکتوز را درست مانند گلوکز متابولیزه کنند و مستقیماً از اتم‌های آن برای ساخت اجزای سلولی جدید مانند DNA استفاده کنند.» اما این انتظار نادرست بود.

پتی توضیح داد: «تجزیه و تحلیل آزمایشگاهی در سطح مولکولی نشان داد که سلول‌های تومور نمی‌توانند به راحتی از فروکتوز به عنوان یک ماده مغذی استفاده کنند، زیرا ماشین‌های بیوشیمیایی مناسبی را بیان نمی‌کنند.»

با این حال، هنگامی که فروکتوز به کبد راه پیدا می‌کند، آن اندام قند را به لیپیدهای به نام لیزوفسفاتیدیل کولین (LPC) تبدیل می‌کند. محققان دریافتند سلول‌های سرطانی عاشق استفاده از LPC های موجود در محیط خود هستند.

پتی گفت: «LPC ها منحصر به فرد هستند. آنها ممکن است مؤثرترین و کارآمدترین راه را برای حمایت از رشد تومور ارائه دهند.»

در بخشی از تحقیقات، تیم پتی به حیوانات حامل تومور، رژیم غذایی حاوی فروکتوز بالا داد.

پتی گفت: «ما از دیدن تأثیر آن شگفت زده شدیم. در برخی موارد، سرعت رشد تومورها دو برابر یا حتی بیشتر شد. خوردن مقدار زیادی فروکتوز به وضوح برای پیشرفت این تومورها بسیار بد بود.»

آیا افزایش شربت ذرت با فروکتوز بالا می‌تواند باعث افزایش نرخ سرطان شود؟

تحقیقات جدید نمی‌تواند به این سوال پاسخ دهد، اما مطالعات آینده ممکن است.

اینفوگرافیک

