

صنایع آلاینده برای سلامت مردم هزینه کنند



۲.۲ میلیون بیمار خاص نشان دار شده اند



لمینت دندان برای چه کسانی مناسب است؟

لمینت دندان یکی از محبوب ترین روش های زیبایی و اصلاح طرح لبخند است که به دلیل نتایج فوق العاده و ظاهری طبیعی، مورد استقبال بسیاری از افراد قرار گرفته است. اما قبل از تصمیم گیری برای انجام این روش، باید بدانیم که لمینت دندان برای چه کسانی مناسب است، چه شرایطی برای انجام آن لازم است و چه کسانی باید از این روش صرف نظر کنند. همچنین سوال مهم دیگر این است که بهترین سن برای انجام لمینت دندان چه زمانی است؟ در این مقاله به تمامی این سوالات پاسخ خواهیم داد.

صفحه ۲



بازی فودبلاگرها با سلامت مردم؛ پولداری مادر گروی

بیماری شماس

به گزارش خبرنگار مهر، مدتی است در میان بلاگرهای صفحات مجازی، پای افرادی به نام فودبلاگرها با هدف و انگیزه کسب درآمد به این فضا باز شده که سبب ترویج فرهنگ تغذیه ای نادرست و متضاد با سبک و فرهنگ ایرانی است.

صفحه ۳

خبر پزشکی

یک راهکار ساده برای کاهش افسردگی

یک بررسی جهانی جدید از داده ها نشان داد که افزایش تعداد گام های روزانه، حتی در سطوح متوسط، با کاهش علائم افسردگی مرتبط است. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، مطالعه محققان اسپانیایی نشان داد که تا حدود ۱۰۰۰۰ قدم در روز، احتمال افسردگی کاهش می یابد. محققان به سرپرستی «استلا خیمنز-لوپز»، از دانشگاه کاستیل-لامانچا اسپانیا، خاطرنشان کردند که شواهد محکمی وجود دارد که نشان می دهد ورزش از هر نوعی یک ضد افسردگی طبیعی است. اما هیچ ورزشی به آسانی پیاده روی نیست. در این مطالعه، محققان داده های حاصل از مطالعات با کیفیت بالا در مورد تعداد قدم های روزانه و ارتباط آن ها با سلامت روان را بررسی کردند. در مجموع، مرور ۳۳ مطالعه شامل بیش از ۹۶۰۰۰ بزرگسال در سراسر جهان بود. مطالعات شامل افرادی بود که از دستگاه های ردیاب تناسب اندام برای محاسبه گام های روزانه خود استفاده می کردند. محققان دریافتند در مقایسه با ۵۰۰۰ قدم در روز، افرادی که حتی ۱۰۰۰ قدم بیشتر در روز برمی داشتند، ۹ درصد کاهش در احتمال ابتلاء به افسردگی داشتند.

این مزایا به سرعت افزایش یافت: این مطالعه نشان داد در مقایسه با افرادی که ۵۰۰۰ قدم در روز یا کمتر راه می روند، افرادی که ۷۰۰۰ قدم در روز راه می رفتند ۳۱ درصد کمتر در معرض افسردگی بودند. محققان نوشتند: «علاوه بر این، شمارش بالای ۷۵۰۰ قدم در روز با شیوع ۴۳ درصدی کمتر افسردگی مرتبط بود.»

داده ها نشان می دهد که به نظر می رسد مزایای سلامت روان در حدود ۱۰۰۰۰ قدم در روز باشد. محققان نوشتند: «همانطور که در مطالعات مربوط به سلامت جسمانی مشاهده شده است، افزایش تعداد قدم ها [بیش از ۱۰۰۰۰ در روز] ممکن است با کاهش قابل توجه علائم افسردگی مرتبط نباشد.» به گفته محققان، یافته های جدید راه رفتن را همانند سایر اشکال دیگر فعالیت بدنی نظیر ایروبیک، تمرین با وزنه، یوگا و حتی تای چی، به عنوان راه هایی برای کمک به جلوگیری از افسردگی برجسته می کنند. نتیجه گیری: تعیین اهداف برای تعداد گام های روزانه ممکن است یک راهکار سلامت عمومی امیدبخش و فراگیر برای پیشگیری از افسردگی باشد.

آنچه مصرف کنندگان چهار تخمه باید بدانند

به گزارش سلامت نیوز، تاکنون تحقیقات زیادی درباره خواص گیاهان دارویی انجام شده است. در این تحقیقات، محققان در سراسر جهان خواص این گیاهان را مورد بررسی قرار داده اند تا بتوانند ترکیبات موثر آن ها را شناسایی کرده و در نهایت به تولید داروهای گیاهی یا مکمل های غذایی کمک کنند.



صفحه ۴

اثر آلودگی هوا بر قلب؛ از نارسایی تا حملات قلبی



این متخصص قلب ادامه داد: کمبود داروهای قلبی، از جمله داروهای تنظیم فشار خون و وارفارین، که برای بیماران مبتلا به آریتمی یا کسانی که دریچه های قلبی تعویض شده دارند، حیاتی است، همچنان یک چالش جدی است. اگرچه داروهای ایرانی جایگزین در دسترس قرار گرفته اند و بسیاری از آنها کیفیت مناسبی دارند، پزشکان تأکید می کنند که بیماران نباید مصرف داروهای خود را به دلیل عدم دسترسی به برندهای خارجی متوقف کنند. وی در پایان خاطرنشان کرد: در نهایت هرگونه تغییر در علائم، مانند افزایش یا کاهش غیرمعمول تیش قلب، باید جدی گرفته شود. بیماران قلبی در این شرایط باید سریعاً به پزشک مراجعه کنند تا از بروز عوارض جدی تر جلوگیری شود، این توصیه ها در حالی مطرح می شوند که آلودگی هوا در بسیاری از شهرهای ایران همچنان از مرزهای استاندارد فراتر رفته است و به یک معضل جدی تبدیل شده است.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، آلودگی هوا به عنوان یکی از عوامل خطرناک برای سلامت عمومی، تأثیرات جدی بر بیماران قلبی دارد. پزشکان هشدار می دهند که بیماران مبتلا به بیماری های قلبی مانند گرفتگی عروق، فشار خون بالا و آریتمی های قلبی، در صورت قرار گرفتن طولانی مدت در معرض هوای آلوده، در معرض خطرات بیشتری قرار دارند، در این مطلب به بررسی تأثیرات آلودگی هوا بر سلامت قلب و راهکارهایی برای پیشگیری از عوارض آن می پردازیم.

پسرگل نوروزی متخصص قلب و عروق، فلوشیپ آنژیوپلاستی - آنژیوگرافی در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر اظهار کرد: آلودگی هوا می تواند فشار خون را افزایش داده و خطر حملات قلبی یا سکته قلبی را برای بیمارانی که استنت قلبی دارند یا از مشکلات عروق کرونری رنج می برند، بیشتر کند. همچنین افرادی که دارای آریتمی قلبی هستند، ممکن است با افزایش تپش یا نامنظم شدن ضربان قلب مواجه شوند.

وی افزود: بسیاری از بیماران قلبی که از قبل مشکلات قلبی از قبیل گرفتگی عروق قلب یا فشار خون بالا داشتند با آلودگی هوا دچار تشدید این علائم می شوند و فشار خون این افراد بالا می رود. همچنین برای بیمارانی که دچار گرفتگی های عروق هستند و در قلب خود استنت دارند نیز می توانند دچار حملات قلبی شوند.

نوروزی ادامه داد: به بیماران قلب توصیه می شود تا در هوای آلوده پیاده روی نکنند و در منزل از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنند. در مورد کسانی که فیلتر دارند یا همان گرفتگی عروق دارند احتمال حمله، سکته قلبی و گرفتگی مجدد عروق بالاتر است و باید به طور مداوم چکاپ شوند. به گفته وی؛ هر دارو با داروی دیگر فرق می کند، ولی به طور کلی وقتی دارویی نباشد و مجبور هستیم تا از داروهای ایرانی را استفاده کنیم، البته خیلی از داروهای ایرانی شاید از داروهای خارجی هم بهتر باشند، اکثراً آلان داروهای ایرانی با نمونه های خارجی برابری می کنند. وی افزود: پزشکان به بیماران قلبی توصیه می کنند از فعالیت های فیزیکی در فضای باز خودداری کنند: پیاده روی یا ورزش در هوای آلوده به شدت خطرناک است، همچنین از دستگاه تصفیه هوا استفاده کنند و در صورت امکان، هوای داخل منزل را تمیز و تهویه مناسب فراهم کنند. به گفته نوروزی؛ مایعات کافی بنوشند چرا که مصرف مایعات، به ویژه آب، می تواند به کاهش اثرات مضر آلودگی هوا کمک کند و فشار خون را مرتب کنترل کنند، بیماران باید فشار خون خود را مرتب اندازه گیری کرده و در صورت افزایش فشار خون به پزشک مراجعه کنند.

آلودگی هوا به مغز جنین آسیب می‌رساند

یک مطالعه جدید هشدار می‌دهد که آلودگی هوا می‌تواند به رشد مغز کودکان حتی قبل از تولد آنها آسیب برساند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دریافتند افزایش قرار گرفتن در معرض آژن در طول سه ماهه دوم بارداری با افزایش ۵۵ درصدی خطر ناتوانی ذهنی در بین کودکان در مقایسه با خواهر و برادرشان مرتبط است. «سارا گرینسکی»، محقق ارشد از دانشگاه یوتا، می‌گوید: «قرار گرفتن در معرض آژن در دوران بارداری یک عامل خطر واضح برای ناتوانی ذهنی است.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های به دست آمده از پایگاه داده جمعیت یوتا، یک پروژه تحقیقاتی طولانی مدت در زمینه ژنتیک و سلامت در میان ساکنان یوتا را تجزیه و تحلیل کردند.

این تیم داده‌های مربوط به کودکان دارای ناتوانی ذهنی را که بین سال‌های ۲۰۰۳ و ۲۰۱۳ متولد شده بودند، با تخمین‌های روزانه قرار گرفتن در معرض آژن در سطح منطقه مرتبط کرد.

به گفته محققان، به ویژه، این داده‌ها به محققان اجازه می‌دهد تا خواهر و برادرهایی را که با سطوح مختلف در معرض آلودگی آژن متولد شده اند، مقایسه کنند.

محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه توضیح دادند که آژن یک آلاینده مضر هوا است و زمانی ایجاد می‌شود که نور خورشید باعث واکنش شیمیایی در نیتروژن موجود در

این روان شناس خواب کافی را یکی دیگر از راه‌های مقابله با افسردگی عنوان و بیان کرد: افرادی که علائم افسردگی دارند عموماً دارای اختلال در خواب هستند. بنابراین، بهتر است افراد الگوی خوب، منظم و کافی برای خواب در نظر بگیرند. » وی ادامه داد: حفظ روابط اجتماعی و ارتباط با دوستان و خانواده می‌تواند، حس تنهایی در افراد را کاهش دهد و این حمایت عاطفی باعث می‌شود که ما سطح کم‌تری از افسردگی را تجربه کنیم.

عبداللهی در ادامه گفت: بهتر است که ما برنامه‌ریزی و مدیریت زمان را در کارهای‌مان رعایت کنیم. افرادی که افسرده هستند ممکن است خودشان نتوانند این کار را انجام دهند بنابراین توصیه می‌شود که دیگران به او کمک کنند تا به صورت تدریجی رفتار آنها درونی و خودکار شود.

وی با بیان اینکه نوشتن روزانه احساسات و تجربیاتی که افراد دارند می‌تواند افسردگی را کاهش دهد و به بهبود عملکرد روانی ما کمک کند، اظهارداشت: تنظیم اهداف مثبت یکی دیگر از راهکارهایی است که می‌تواند به ما برای کاهش افسردگی کمک کند؛ یعنی این‌که ما اهداف مثبت و قابل دستیابی را برای خودمان داشته باشیم. یکی از مواردی که باعث افسردگی می‌شود اینست که افراد هدف‌های ایده‌آل و غیرواقعی را برای خودشان در نظر می‌گیرند که وقتی به آنها نمی‌رسند سطح بالاتری از افسردگی را تجربه می‌کنند.



به گزارش خبرگزاری مهر، عباس عبداللهی، روانشناس در گفت و گو با برنامه «با من بگو»، رادیو سلامت فعال بودن را یکی از راه‌های مقابله با افسردگی دانست و افزود: منظور از فعال بودن یعنی یک زندگی فعال داشته باشیم. یکی از مواردی که زندگی ما را فعال می‌کند فعالیت بدنی منظم مثلاً ورزش کردن است. همان طور که می‌دانید ورزش کردن، اندورفین‌هایی را در بدن ترشح می‌کند که به عبارتی از آن به عنوان هورمون شادی نام برده می‌شود.

وی با بیان اینکه پیاده‌روی روزانه و منظم باعث می‌شود تا افراد انرژی مثبت و روحیه بالاتری داشته باشند، ادامه داد: خوردن غذاهای ناسالم از قبیل فست فودها باعث می‌شود که افراد سطوح بیش‌تری از افسردگی را تجربه کنند، اما مصرف میوه‌ها، سبزی، غلات و منابع پروتئینی می‌تواند در بهبود افسردگی افراد نقش مهمی داشته باشد.

۲.۲ میلیون بیمار خاص نشان دار شده اند



به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از پایگاه خبری سازمان بیمه سلامت ایران، محمدمهدی ناصحی، در نشست مشترک با وزیر بهداشت، افزود: بیمه سلامت با توجه به وظایف ذاتی خود خدمات گسترده‌ای را به بیمه شدگان ارائه می‌دهد، در حال حاضر بیش از ۴۵ میلیون نفر در کشور تحت پوشش بیمه سلامت هستند.

وی ادامه داد: بیمه شدگان سازمان بیمه سلامت در ۴ صندوق سایر اقشار، روستاییان، کارکنان دولت و بیمه همگانی خدمات مختلفی را از این سازمان دریافت می‌کنند که طبق ساز و کارهای تعیین شده کمیت و کیفیت خدمات در مقایسه با ادوار گذشته پیشرفت قابل قبولی داشته است.

ناصرحی تصریح کرد: بدون شک تلاش می‌کنیم بیمه پایه قابل قبولی در کشور داشته باشیم که البته این مسئله نیازمند توجه بیشتر به اعتبارات سازمان بیمه سلامت است.

وی با اشاره به کسب رتبه اول بیمه سلامت در حوزه بهره‌وری و جشنواره شهید رجایی برای سالیان متوالی تأکید کرد: به دنبال

صنایع آلاینده

برای سلامت

مردم هزینه کنند



پیشگیری نقش دارند و بررسی‌ها بیانگر این است که ۷۵ درصد از این عوامل در اختیار وزارت بهداشت قرار ندارند. رئیسی با اشاره به آلودگی هوا و تبعات آن برای سلامت، درباره وظایف صنایع آلاینده برای کاهش این آلودگی گفت: صنایع آلاینده برای سلامت مردم هزینه کنند. صنایع آلاینده می‌بایست آسیب‌هایی که به سلامت مردم وارد کرده‌اند، جبران کنند و در این مسیر هزینه کنند.

معاون بهداشت وزارت بهداشت از صنایع آلاینده درخواست کرد که برای سلامت مردم هزینه کنند.

به گزارش خبرگزاری مهر، علیرضا رئیسی با بیان اینکه پیشگیری و سپس درمان از اولویت‌های وزارت بهداشت در دوران مدیریت جدید است، اظهار کرد: پیشگیری و سپس درمان از اولویت‌های دوران جدید وزارت بهداشت است و این موضوع به همکاری و همدلی نیاز دارد.

وی گفت: عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت در حوزه

کمبودهای دارویی چگونه ایجاد می‌شود؛ ردپای

ناترازی بودجه



عضو هیئت مدیره انجمن داروسازان ایران تأکید کرد: طبق احکام بالادستی بند ۱۰ سیاست‌های کلی سلامت، افزایش سهم سلامت متناسب با ارتقای کیفیت در ارائه خدمات بهداشتی و درمانی باید بالاتر از میانگین کشورهای منطقه باشد و اهداف سند چشم‌انداز تحقق یابد که به هیچ عنوان این اتفاق نیفتاد. از سال ۹۴ به شدت کاهش پیدا کرد و باعث شد این ناترازی‌ها را داشته باشیم و مشکلات عدیده‌ای برای تأمین ارز به وجود می‌آید.

وی افزود: یکی از شعارهای طرح دارویار که در سال ۱۴۰۱ شروع شد این بود که پرداخت از جیب بیمار نباید افزایش پیدا کند ولی امروز خود نمایندگان مجلس اعلام می‌کنند ۶۶ درصد وجه دارو و ۶۹ درصد تعرفه‌های آزمایشگاه و ۳۵ درصد تجهیزات پزشکی را بیمار می‌دهد، به طور متوسط ۵۰ درصد پرداخت از جیب مردم افزایش پیدا کرده که مخالف طرح دارویار بود که شروع خوبی داشت.

احمدی ادامه داد: طرح دارویار یک جراحی اقتصادی خوب در زمینه دارو بود چون واقعاً قیمت دارو در کشور ما پایین بوده و هنوز هم پایین است و باید انجام می‌شد اما در اجرا ما دچار مشکل شدیم چون منابع پایدار مالی را برای این طرح در نظر نگرفتیم. سال ۱۴۰۲، سازمان غذا و دارو از مجلس شورای اسلامی برای طرح دارویار ۱۰۹ همت تقاضا کرده بود اما ۶۹ همت اختصاص یافت. امسال ۱۲۵ همت تقاضای سازمان غذا و دارو برای طرح دارویار بود با ۷۴ همت موافقت شد.

وی افزود: همین ۷۴ همت که برای امسال موافقت شده تا الان یک سوم آن تحقق پیدا کرده و دو سوم هنوز پرداخت نشده است. برای سال ۱۴۰۴ سازمان غذا و دارو ۱۸۰ همت تقاضا کرده ولی گویا با حدود ۹۰ همت در حال موافقت هستند. این اختلاف وحشتناک و حذف ارز ترجیحی نگرانی زیادی را برای دارو و مردم ایجاد می‌کند چرا که در تأمین ارز مشکل به وجود می‌آید.

احمدی گفت: بعد از اینکه طرح دارویار در سال ۱۴۰۱ شروع شد، ارز از ۴۲۰۰ تومان به ۲۸ و ۵۰۰ تومان ارتقا پیدا کرد، تقریباً حدود ۷ برابر شد. آن زمان ریال خیلی افزایش پیدا کرد و باعث شد به تدریج کمبود نقدینگی ما زیاد شود. در حال حاضر کمبود نقدینگی کمر صنعت داروسازی را شکسته است. سازمان‌های بیمه‌گر به خصوص تأمین اجتماعی هیچگاه همراه طرح دارویار و مردم در زمینه تأمین نیازهای دارویی نبوده است. همیشه عدم پرداخت به داروخانه‌ها و زنجیره تأمین داشته است. انتهای زنجیره تأمین، داروخانه است. شرکت‌های پخش و شرکت‌های تأمین‌کننده، تولید یا وارد‌کننده دومینووار به هم وصل هستند اگر جایی مشکل پیدا کند، همه جا دچار مشکل می‌شوند.

وی افزود: سال ۱۴۰۲، ۱۵ همت چک برگشتی داروخانه‌ها بود، در چهار ماهه اول امسال بیش از سه همت چک برگشتی داروخانه‌ها نزد شرکت‌های پخش داشتیم. برای اولین بار امسال چک شرکت‌های پخش نزد تأمین‌کننده‌ها هم برگشت خورد.

احمدی با طرح این پرسش که چرا به بحث مالی طرح دارویار توجه نمی‌شود، گفت: حذف ارز ترجیحی این مشکلات را بیشتر می‌کند.

عضو هیئت مدیره انجمن داروسازان ایران، کمبودهای دارویی در کشور را ناشی از ناترازی در تأمین بودجه دانست و در همین ارتباط، نکاتی را متذکر شد.

هادی احمدی، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: در حال حاضر بیش از ۳۵۰۰ داروساز در سطح کشور و ۳۱ دانشکده داروسازی داریم که واقعاً این میزان ضرورت ندارد.

وی افزود: ۱۷۲۰۰ داروخانه در سطح کشور داریم یعنی به ازای هر ۵۱۵۰ نفر یک داروخانه داریم، در صورتی که در برنامه هفتم توسعه اعلام شده در پایان برنامه باید به ازای هر ۵۰۰۰ نفر یک داروخانه داشته باشیم، هنوز سال اول برنامه هفتم توسعه است اما به لحاظ کمی به تعداد داروخانه‌ها رسیده‌ایم و این به دلیل آن است که ارگان‌های غیر مرتبط اموری را به به وزارت بهداشت تحمیل کردند. احمدی ادامه داد: در سال‌های گذشته وزارت بهداشت واقعاً تولید خودش را از دست داده بود و سایر ارگان‌ها برای این نهاد تعیین تکلیف می‌کردند و نسخه می‌پیچیدند. به طور مثال، در اسفند سال گذشته آئین نامه فروش اینترنتی دارو، از سوی وزیر بهداشت وقت به سازمان غذا و دارو ابلاغ شد. این آئین نامه‌ای بود که هزار ساعت کار کارشناسی با همه ذی‌نفعان شده بود و همه جوانب فروش اینترنتی دارو از جمله محرمانگی اطلاعات و دیتاها در آن لحاظ شده بود. بعد از دو ماه در اردیبهشت امسال با فشار وزارت ارتباطات وقت آئین نامه را وزیر بهداشت کنار گذاشت و آئین نامه‌ای که وزارت ارتباطات تدوین کرده بود را ابلاغ کرد، به این دلیل که به مجلس فراخوانده نشود و هر دلیل دیگر، مجبور شد آئین نامه خودش را کنار بگذارد. وزارت بهداشت تولید خودش را از دست داده بود و ما بارها در مصاحبه‌ها و جلسات عنوان کردیم که تولید، سیاست‌گذاری و اجرای سلامت طبق قانون بر عهده وزارت بهداشت است.

وی با عنوان این مطلب که کمبودهای دارویی در سطح کشور ناشی از ناترازی در تأمین بودجه است، گفت: سهم سلامت از GDP در ایران بسیار کم شده و در سال ۹۴ این عدد ۸۵ درصد بود و سال ۱۴۰۲ به ۴۵ رسید و امسال کمتر هم شده است. خطر بزرگی است که سهم سلامت از GDP در ایران کاهش یابد. در آلمان سهم سلامت از GDP عدد ۱۱.۷ درصد است، در فرانسه ۱۱.۲ درصد، در اتحادیه اروپا به طور متوسط ۱۰ درصد و کشورهای منطقه بین ۸ تا ۱۰ درصد است.

خبر

ارتباط استفاده از شیرین کننده‌های مصنوعی با رژیم‌های غذایی ناسالم

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، این مطالعه، رژیم غذایی تقریباً ۱۶۴۰۰۰ نفر با میانگین سنی ۵۳ سال را دنبال کرد که حدود چهار پنجم آنها زن بودند. همه در یک مطالعه در حال انجام انجمن سرطان آمریکا با هدف پیشگیری از سرطان ثبت نام کردند. میزان مصرف شیرین‌کننده‌های مصنوعی توسط مردم- در بسته‌ها، نوشیدنی‌ها و ماست- همراه با انبوهی از مواد غذایی دیگر ردیابی شد. کیفیت رژیم غذایی کلی افراد با استفاده از امتیاز رژیم غذایی انجمن سرطان آمریکا ارزیابی شد. این تحقیق نشان داد که با افزایش سطح شیرین کننده‌های مصنوعی، کیفیت کلی رژیم غذایی مردم کاهش می‌یابد. به عنوان مثال، این مطالعه نشان داد که افزایش مصرف شیرین کننده‌های مصنوعی با مصرف کمتر میوه‌ها و سبزیجات، اما غذاهای



تناسب اندام می‌تواند شادابی مغز سالمندان را حفظ کند

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که آمادگی قلبی بهتر در سنین بالاتر با پیری سالم‌تر مغز مرتبط است.

محققان گزارش دادند که این نوع تناسب اندام با افزایش سن افراد حتی اگر حامل عوامل خطر ژنتیکی باشند که آنها را در برابر بیماری آلزایمر آسیب پذیر می‌کند، سلامت مغز را حفظ می‌کند.

تیم تحقیق به سرپرستی «کرک اریکسون»، مدیر مؤسسه تحقیقاتی اورلاندو در فلوریدا، نتیجه‌گیری کرد: «ما دریافتیم که آمادگی قلبی تنفسی، که شروع بیماری‌های متعدد را پیش‌بینی می‌کند و می‌توان آن را با ورزش منظم اصلاح کرد، با عملکرد شناختی در همه حوزه‌های ارزیابی شده مرتبط است.»

برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۶۵۰ سالمند سالم ۶۵ تا ۸۰ ساله را انتخاب کردند و آمادگی قلبی آنها را با استفاده از تست دویدن روی تردمیل مورد آزمایش قرار دادند. محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند، تحقیقات قبلی تناسب اندام قلبی را با کاهش خطر زوال مغز مرتبط با افزایش سن و زوال عقل مرتبط دانسته‌اند، اما مشخص نیست که کدام جنبه‌های هوازی به طور خاص عملکرد مغز را تقویت می‌کند.

تست‌های شناختی پنج نوع مختلف عملکرد مغز را ارزیابی کردند که شامل سرعت پردازش، حافظه کاری کوتاه مدت، حافظه اپیزودیک بلندمدت، برنامه ریزی و مهارت‌های سازمانی و توانایی تفسیر روابط بصری و مکانی بود. یک محقق گفت همانطور که انتظار می‌رفت،

کاردرمانی باعث افزایش کیفیت زندگی کودکان مبتلا به

سرطان می شود



کاردرمانی باعث افزایش کیفیت زندگی کودکان مبتلا به

سرطان می شود

مسئول کاردرمانی بیمارستان محک گفت: خدمات کاردرمانی در مسیر درمان کودکان مبتلا به سرطان، کیفیت زندگی آنها را افزایش می‌دهد. به گزارش خبرگزاری مهر، سارا ایران‌نژاد افزود: حضور کاردرمانگران در کارگروه‌های درمان سرطان کودکان، با توجه به شناختی که از عوارض ماهیت هر بیماری دارند کمک کننده است. این گروه با شناسایی بیماران نیازمند به کاردرمانی، زمینه پیشگیری از عوارض بی‌حرکی، کاهش استقامت قلبی- تنفسی و عضلاتی را فراهم می‌کنند. این اقدامات زمینه افزایش کیفیت زندگی کودکان را فراهم می‌کند.

وی با بیان اینکه کاردرمانی به معنای استفاده درمانی از فعالیت‌های روزمره یا بازی برای تسهیل مشارکت افراد در نقش‌های زندگی است، ادامه داد: در کودکانی که به دلیل ابتلاء به سرطان تحت درمان قرار گرفته‌اند، پیدایش اختلالات جسمی و شناختی به دلیل اثرات بیماری یا درمان‌های مختلفی مثل جراحی، رادیوتراپی و شیمی‌درمانی بسیار شایع است.

مسئول کاردرمانی بیمارستان فوق تخصصی محک افزود: امروزه با پیشرفت در درمان سرطان و افزایش تعداد افراد بهبودیافته ضرورت توجه به کنترل عوارض دیررس بیماری، توانمندسازی این افراد، استقلال آنها برای انجام فعالیت‌های روزمره زندگی و توانبخشی در زمینه‌های جسمی، ذهنی در جهت بهبود کیفیت زندگی مورد توجه قرار گرفته است.

وی با بیان اینکه از کاردرمانی به عنوان یک درمان بازی محور و دسترس قبل از پیشرفت محدودیت‌های بیماران برای برنامه‌ریزی درمانی در فازهای اولیه شروع درمان و پس از جراحی استفاده می‌شود، گفت: شایع‌ترین عوارض در بیماران مبتلا به سرطان، پلژی و پارزی در اندام‌ها، نروپاتی، عدم تعادل و لرزش در اندام‌ها، ضعف عضلانی، مشکلات مفصلی در بیماران بعد از پیوند، اختلال در راه رفتن، اختلال یادگیری و مهارت‌های پیش‌نیاز مدرسه، مشکل در تمرکز و حافظه فعال، مشکلات شناختی ناشی از آسیب‌های مغزی همچنین اختلال در پردازش بینایی و مشکلات درکی و حرکتی

در مواجهه با بیمار سوختگی چه اقدامی کنیم؟



عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان گفت: مواجهه با بیمار سوختگی نیازمند حفظ آرامش و خونسردی فردی و در مقابل، دانستن مهارت‌های لازم است که هر فرد باید بداند.

به گزارش خبرگزاری مهر، پیام امامی، عضو هیئت علمی گروه فوریت‌های پزشکی دانشگاه علوم پزشکی کردستان، اظهار کرد: در مواجهه با بیمار سوختگی ابتدا باید اطمینان داشته باشید که محیط ایمن است و بیمار از منبع حرارت یا عامل سوختگی مانند شعله، مواد شیمیایی یا برق دور شده باشد.

وی مطرح کرد: ارزیابی وضعیت حیاتی بیمار از جمله بررسی راه هوایی، تنفس، گردش خون و وضعیت ضربان قلب بسیار مهم است و در صورت ایست قلبی-ریوی، سریعاً باید CPR یا احیای قلبی ریوی شروع شود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان ادامه داد: از جمله اقدامات دیگر، خنک کردن محل سوختگی است که باید به مدت ۱۰ تا ۲۰ دقیقه محل سوختگی را با آب ولرم شستشو دهید تا درد کاهش یابد و بافت آسیب‌دیده خنک شود. لازم به ذکر است، نباید از یخ یا آب بسیار سرد استفاده شود زیرا ممکن است موجب آسیب بیشتر شود. امامی بیان کرد: محل سوختگی را با گاز استریل یا پارچه تمیز و مرطوب بپوشانید. استفاده از مواد چرب، روغن، خمیر دندان، سیب زمینی یا کرم توصیه نمی‌شود.

به گفته وی، بهتر است از پتوی تمیز بر روی بیمار استفاده کنید تا بیمار گرم بماند و دچار هیپوترمی نشود. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی کردستان افزود: برای کاهش درد بیمار، در صورت نیاز از مسکن‌هایی مانند استامینوفن یا ایبوپروفن می‌توان استفاده کرد. وی به درجات سوختگی اشاره کرد و گفت: سوختگی درجه ۱ به آسیب به لایه سطحی پوست قرمزی، درد، بدون تاول، سوختگی درجه ۲، آسیب به لایه‌های عمیق‌تر پوست

شنبه ۸ دی ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۶۰

خبر

خطرات جدی سوخت مازوت برای سلامت مردم



رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت گفت: مصرف مازوت به‌عنوان یک سوخت سنگین، سلامت انسان‌ها را تهدید می‌کند و به تولید گازهای خطرناک و ذرات معلق می‌انجامد. رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت، با تأکید بر خطرات جدی سوخت مازوت برای سلامت انسان، اظهار کرد: مازوت یکی از سوخت‌های سنگین است که عمدتاً در نیروگاه‌ها برای تولید برق به کار می‌رود.

وی افزود: استفاده از این سوخت سنگین منجر به انتشار گاز «دی‌اکسید گوگرد» و ذرات معلق کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون، به‌ویژه بلک کرین- می‌شود. سوختن مازوت موجب افزایش آلاینده‌های هوا شده و تأثیرات مخرب و خطرناکی بر سلامت انسان‌ها بر جای می‌گذارد.

شاهسونی در ادامه تصریح کرد: غلظت آلاینده‌های موجود در شهرها تنها به مصرف مازوت محدود نمی‌شود، بلکه آلاینده‌های حاصل از منابع دیگر نیز به این وضعیت دامن می‌زنند. این تجمع آلاینده‌ها، سلامت افرادی را که در معرض آن قرار دارند به شدت تهدید می‌کند. وی همچنین افزود: سوزاندن مازوت به طور کلی منجر به افزایش غلظت آلاینده‌های هوا می‌شود. در شرایط پایداری جو، این افزایش غلظت، به‌ویژه در مورد ذرات معلق، به کاهش کیفیت هوا و تشدید خطرناکی ناشی از آلودگی منجر خواهد شد.

رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت تأکید کرد: مصرف سوخت سنگین مازوت منجر به تولید گاز «دی‌اکسید گوگرد» می‌شود، گازی که تأثیر مستقیم بر سیستم فوقانی تنفسی دارد.

وی توضیح داد: دی‌اکسید گوگرد به دلیل حلالیت بسیار بالای خود، می‌تواند باعث بروز تنگی نفس و خس‌خس سینه شود. این گاز نه‌تنها بیماری‌های قلبی و تنفسی را تشدید می‌کند، بلکه در افراد مبتلا به آسم نیز علائم بیماری را وخیم‌تر می‌سازد.

شاهسونی تأکید کرد: مصرف مازوت علاوه بر انتشار گاز دی‌اکسید گوگرد، به تولید ذرات معلق کوچک‌تر از ۲.۵ میکرون، به‌ویژه بلک کرین، منجر می‌شود. این ذرات برای همه افراد جامعه مضر هستند، اما به‌ویژه مشکلات بیشتری را برای گروه‌های حساس از جمله بیماران قلبی-عروقی، سالمندان، کودکان، زنان باردار، بیماران تنفسی و افراد مبتلا به دیابت ایجاد می‌کنند.

وی افزود: ذرات معلق کمتر از ۲.۵ میکرون، در غلظت‌هایی که هوا را در وضعیت ناسالم برای تمام گروه‌ها قرار می‌دهد، عامل افزایش مرگ‌های زودرس هستند. این آلاینده‌ها همچنین باعث تشدید بیماری‌های ریوی و قلبی-عروقی شده و مراحمت را به مراکز درمانی و بهداشتی را به شکل قابل‌توجهی افزایش می‌دهند. رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت اظهار کرد: گاز دی‌اکسید گوگرد می‌تواند باعث اختلالات تنفسی جدی مانند تنگی نفس و خس‌خس کردن سینه، به‌ویژه در افراد مبتلا به آسم شود. با توجه به این مشکلات و با توجه به اولویت بالای سلامت مردم در دولت، چهاردهم کارگروه آلودگی هوا اقدام به ممنوعیت و کاهش مصرف مازوت در برخی از نیروگاه‌های کشور کرده است.

شاهسونی با اشاره به اینکه دسترسی به هوای پاک از دو طریق ممکن است، افزود: یکی از این روش‌ها کنترل و مدیریت منابع است. به‌کارگیری سوخت‌های پاک مانند گاز طبیعی در نیروگاه‌ها و استفاده از سیستم‌های کنترلی مانند اسکرابر از جمله راه‌های مؤثر در این زمینه به شمار می‌آید.

غذاهایی که خطر سرطان روده بزرگ را افزایش

می‌دهند

غذاهای فرآوری شده چرب، شور و شیرین می‌توانند با تحریک التهاب مزمن در روده، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را در افراد افزایش دهند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که در یک مطالعه جدید، تومورهای روده بزرگ گرفته شده از افراد با رژیم غذایی ضعیف دارای سطوح بالاتری از مواد بیوشیمیایی پیش التهابی و همچنین سطوح پایین‌تری از موادی بودند که التهاب را کاهش می‌دهند و باعث بهبودی می‌شوند.

دکتر «تیموتی یتمن»، پروفیسور جراحی از دانشگاه فلوریدا جنوبی، گفت: «به خوبی مشخص شده است بیمارانی که رژیم غذایی ناسالم دارند، التهاب در بدنشان افزایش یافته است.»

یتمن در بیانیه دانشگاه افزود: «ما اکنون این التهاب را در خود تومورهای روده بزرگ می‌بینیم و سرطان مانند یک زخم مزمن است که خوب نمی‌شود. اگر بدن با غذاهای فوق فرآوری شده تغذیه شود، توانایی آن برای التیام زخم به دلیل التهاب و سرکوب سیستم ایمنی کاهش می‌یابد که در نهایت به سرطان اجازه پیشرفت می‌دهد.» غذاهای فوق فرآوری شده غذایی هستند که با استفاده از روش‌های صنعتی مملو از چربی، نشاسته، قند، نمک و روغن‌های هیدروژنه ناسالم تولید شده‌اند. این افزودنی‌ها به ماندگاری محصولات بیشتر

کمک می‌کنند.

به گفته محققان، نمونه‌هایی

از غذاهای فوق فرآوری

شده شامل فست

فود، بستنی، گوشت

اغذیه فروشی، هات

داگ، چیپس، غلات صبحانه،

نوشیدنی‌های گازدار، و سوپ‌های

بسته بندی شده است.

طبق گفته کلینیک کلیولند، غذاهای فوق

فرآوری شده با افزایش خطر بیماری قلبی، چاقی

و دیابت نوع ۲ مرتبط است.

برای این مطالعه، محققان ۱۶۲ نمونه سرطان

روده بزرگ گرفته شده از بیماران تحت درمان در بیمارستان عمومی تامپا در فلوریدا را تجزیه و تحلیل کردند.

نتایج نشان داد که رژیم غذایی می‌تواند بر سطوح مواد شیمیایی بدن تأثیر بگذارد که با سرطان روده بزرگ مقابله می‌کنند یا آن را گسترش می‌دهند.

به عنوان مثال، به گفته محققان، غذاهای فرآوری نشده سالم مانند خرچنگ، ماهی قزل آلا، اسفناج، کلم بروکسل و تکه‌های بدون چربی گوشت با افزایش سطوح مواد شیمیایی که التهاب را سرکوب می‌کنند، مرتبط هستند.



رئیس گروه بیماری‌های منتقله از آب و غذا در وزارت بهداشت گفت: خانواده‌ها مراقب منابع آلودگی و موارد تماس باشند.

به گزارش خبرنگار مهر، محمد زینلی رئیس گروه بیماری‌های منتقله از آب و غذا در وزارت بهداشت و متخصص انگل شناسی در پیرامون موضوع انتقال شپش سر در مدارس گفت: خوشبختانه در ارتباط با بحث شپش شاهد شیوع این مشکل نیستیم.

وی با بیان اینکه چندین عامل باعث افزایش موارد شپش می‌شود افزود: فردی که در مجموعه‌ای حضور دارد که از لحاظ بهداشتی رعایت چندانی وجود ندارد احتمال ابتلاء به شپش در او زیاد می‌شود. برخی افراد با اینکه در خانواده بهداشت را رعایت می‌کنند اما ناخواسته به خصوص در محل‌هایی که احتمال رعایت نکردن بهداشت وجود دارد دچار این مشکل می‌شوند.

زینلی تصریح کرد: به عنوان مثال در یک مکان ورزشی که شپش وجود داشته باشد ممکن است لباس افراد آلوده شود و با پرش شپش انتقال می‌یابد. شپش در دمای بیست تا سی و چهار درجه شروع به رشد و تخم‌ریزی

می‌کند. در این شرایط فرد آلوده می‌تواند باعث ابتلای افراد دیگر شود.

متخصص انگل شناسی مطرح کرد: شپش، شمال و جنوب و غنی و فقیر نمی‌شناسد و همه باید مراقب باشند. با توجه به روش انتقال مستقیم و غیر مستقیم به خصوص در مدارس، دختران به دلیل داشتن موهای بلند و تفاوت لباس‌ها بیشتر از پسران مبتلا به شپش می‌شوند.

رئیس گروه بیماری‌های منتقله از آب و غذا وزارت بهداشت اظهار کرد: راه غیر مستقیم این است که شپش از طریق حوله، شانه و لباس منتقل می‌شود حتی وسایل نقلیه مانند سرویس مدارس بچه‌ها نیز می‌توانند شپش



را انتقال دهند. شپش قابل درمان است. اساس درمان رعایت اصول بهداشت فردی است. زینلی با اشاره به اینکه استحمام منظم و تعویض مرتب و صحیح وسایل شخصی اهمیت دارد گفت: کسانی که به شپش مبتلا می‌شوند باید از شامپوها و لوسیون‌های مناسب استفاده کنند و این مشکل قابل درمان است. وی در رادیو گفت‌وگو با تأکید بر اینکه خانواده‌ها مراقب منابع آلودگی و موارد تماس باشند خاطر نشان کرد: آموزش به جامعه و خانواده‌ها و مدارس مهم است. خانواده‌ها باید در خصوص این مشکل آموزش ببینند و شستشوی لباس و ملحفه‌ها و استفاده از اتو بسیار مناسب است.

مسئولیت آموزش و پرورش در قبال سلامت دندان دانش آموزان چیست؟



استان‌ها مسئولیت اجرای آن‌ها را داشتند. فیاضی در ادامه گفت: در سال‌های پیش اقدامات پیشگیرانه برای پوسیدگی دندان بیشتر مورد توجه بود. اما امروز به دلایل مختلفی سرانه بهداشت مدارس منطقه نور و محمودآباد از سوی وزارت آموزش و پرورش و وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی قطع شده است. با توجه به هزینه بالای درمان دندان، وارنیش فلورایدترابی برای افزایش سرانه سلامت لازم است. اقدامات پیشگیرانه در مدارس ضروری است او با تأکید بر اینکه کودکان باید در سنین مدرسه آموزش‌های لازم را برای حفاظت از دندان‌ها ببینند، بیان کرد: «وزارت بهداشت و آموزش و پرورش لازم است مانند گذشته توافقاتی را بین هم اجرایی کنند تا اقداماتی مانند وارنیش فلورایدترابی در سنین کودکی در مدارس برای کودکان و دانش‌آموزان اجرایی شود. همچنین، در شرایط امروز، مراکز جامع سلامت یا مراکز درمانی دولتی خدمات بیشتر و بهتری برای حوزه دندان ارائه کنند. همچنین، باید توزیع دندانپزشک در همه کشور توسعه پیدا کند. هرچه پیشگیری توسعه پیدا کند، سرانه سلامت جامعه افزایش پیدا می‌کند.»

محمودآباد در مجلس دوازدهم در خصوص بهداشت سلامت دهان و دندان مردم به مهر گفت: مشکلات دهان و دندان همیشه در بخش‌های مختلف جامعه وجود داشته است. بخشی از پوسیدگی دندان، محصول نحوه بهداشت و نگهداری آن در سنین کودکی است. از سوی دیگر، به علت بالا رفتن هزینه‌های درمان دهان و دندان در شرایط فعلی، مشکل پوسیدگی دندان بیشتر هم شده است. عضو کمیسیون آموزش مجلس دوازدهم گفت: بیمه‌ها پاسخگو هزینه‌های درمان بیماری‌های دهان و دندان نیستند و همین امر بیماری‌های این حوزه را تشدید می‌کند. گزارش دقیقی هم از میزان گستردگی بیماری‌های دندان در منطقه نور و محمودآباد نیست. بنابراین نمی‌توان روند اقدامات پیشگیرانه را در این مناطق بررسی کرد. نماینده مردم نور و محمودآباد تأکید کرد: آغاز اقداماتی از قبیل وارنیش فلورایدترابی در سال‌های قبل جزو بهترین کارهایی بوده که دولت انجام داده است. این دست اقدامات بین وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و وزارت آموزش و پرورش برای همه سطح کشور منعقد شد. دانشگاه‌های علوم پزشکی هم در

نماینده دوازدهمین مجلس شورای اسلامی گفت: مشکلات دهان و دندان همیشه در بخش‌های مختلف جامعه وجود داشته است. به علت افزایش هزینه‌های درمان دندان مشکلات پوسیدگی دندان بیشتر شده است. به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، بهداشت دهان و دندان، به‌ویژه در سنین کودکی، از اساسی‌ترین نیازهای سلامت جامعه به شمار می‌رود. با این حال، هزینه‌های بالای درمان دندان و نبود پوشش کافی بیمه‌ای، بسیاری از خانواده‌ها را از این خدمات محروم کرده است. در این میان، وارنیش فلورایدترابی به‌عنوان یکی از مؤثرترین اقدامات پیشگیرانه برای کاهش پوسیدگی دندان، می‌تواند نقشی حیاتی در افزایش سرانه سلامت ایفا کند. با وجود تأثیر مثبت این طرح در سال‌های گذشته، هنوز اجرای آن در تمامی مدارس کشور محقق نشده است و بخش‌هایی از جامعه از این خدمات بی‌بهره‌اند. این در حالی است که آموزش و اقدامات پیشگیرانه در مدارس می‌تواند به‌صورت قابل توجهی از بار مالی درمان کاسته و سلامت دانش‌آموزان را تضمین کند. عبدالوحد فیاضی نماینده مردم نور و

سالمندان کنترل فشار خون را فراموش نکنند



کنترل فشار خون برای چیزی بیش از سلامت قلب مهم است چراکه می‌تواند با افزایش سن مغز را هم سالم و شاداب نگه دارد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، مطالعه جدید نشان می‌دهد سالمندانی که فشار خون آنها در طول زمان مدام افزایش و کاهش می‌یابد، احتمالاً از کاهش مهارت‌های تفکر و حافظه خود رنج می‌برند.

دکتر «آنیسا دانا»، محقق فوق دکترا از دانشگاه راش در شیکاگو، گفت: «این نتایج نشان می‌دهد که نوسان فشار خون یک عامل خطر برای مشکلات شناختی فراتر از اثرات منفی فشار خون بالا است.» برای این مطالعه، محققان نزدیک به ۴۸۰۰ نفر با میانگین سنی ۷۱ سال را انتخاب کردند. شرکت کنندگان فشار خون خود را به طور منظم طی سه سال آزمایش کردند و آزمون‌های تفکر و مهارت‌های حافظه را در ابتدا و انتهای مطالعه ۱۰ ساله تکمیل کردند.

به طور کلی، شرکت کنندگان میانگین فشار خون ۷۸/۱۳۸ داشتند. فشار خون بالا ۸۰/۱۳۰ یا بالاتر تعریف می‌شود.

نتایج نشان داد افرادی که فشار خون شأن نوسان داشته است، بر اساس تست‌های شناختی، تقریباً مغزشان سه سال پیرتر از سن تقویمی شأن بود.

از سوی دیگر، محققان گفتند افرادی که از داروهای

فشار خون استفاده می‌کنند، تا پایان مطالعه تفاوتی در نمرات تست‌های فکری شأن نشان ندادند.

دانا خاطر نشان کرد: «افراد مسن باید به طور مرتب از نظر فشار خون و هرگونه تغییر در طول زمان تحت نظر باشند تا بتوانیم افرادی را که ممکن است این مشکل را دارند شناسایی کنیم که به طور بالقوه می‌تواند به پیشگیری یا به تأخیر انداختن مشکلات شناختی کمک کند.»

دانا گفت: «با وجود سالخوردگی جوامع و شیوع بیماری آلزایمر، شناسایی استراتژی‌های پیشگیری برای کاهش سرعت کاهش مهارت‌های شناختی در افراد مسن‌تر به یک اولویت بهداشت عمومی تبدیل شده است. مدیریت فشار خون و نوسانات آن به عنوان یک عامل خطر ضروری است که می‌تواند اصلاح شود.»

چرا از تغییر شرایط زندگی می‌ترسیم؟

افتاده است؟

وی در ادامه به دل بستگی ایمن در دوران کودکی اشاره و بیان کرد: در دوران کودکی اگر یک فرد، دل بستگی ایمن داشته باشد؛ یعنی احساس کند که افرادی از او مراقبت می‌کنند، کنارش هستند و او را تنها نمی‌گذارند، این احساس دل بستگی امن، به فرد برای اینکه با چالش‌های جدید زندگی‌اش مواجه شود، قوت قلب بیش‌تری می‌دهد.

قدرتی در رادیو گفت‌وگو خاطر نشان کرد: افرادی که محیط زندگی‌شان در دوران کودکی خیلی زیاد تغییر کرده است، این احساس به آن‌ها دست داده که والدین‌شان ممکن است همیشه در کنارش‌شان نباشند و او را تنها می‌گذارند، این کودکان بیش‌تر از تغییرات ترس دارند؛ به‌خاطر این‌که احساس می‌کنند که هر تغییری مساوی با از دست دادن خیلی چیزها در زندگی است.

به گزارش خبرنگار مهر، سیما قدرتی استاد دانشگاه و روان‌شناس در رابطه با اینکه حتی تغییرات به ظاهر مثبت هم باعث می‌شود که افراد چیزهایی را در زندگی از دست بدهند مانند دوستان یا مکان‌های قدیمی که به آنها عادت کرده بودند، گفت: کنار آمدن با تغییرات زندگی، برای هر شخصی راحت نیست؛ اما با این‌که همه ما در اثر تغییر، دچار چالش‌هایی می‌شویم؛ اما بعضی از افراد هستند که میزان ترس‌شان از تغییر، نسبت به بقیه بیش‌تر است.

قدرتی با تأکید بر اینکه افرادی که اضطراب و دلشوره‌های زیادی دارند از تغییرات هر چند کوچک نیز می‌ترسند، افزود: یکی از علت‌های ترس از تغییر، به تجربه‌های دوران کودکی بازمی‌گردد. این‌که در چه محیط و خانواده‌ای زندگی کردیم؟ چه سبک زندگی داشتیم؟ چه میزان تغییر در آن خانواده اتفاق

تأثیر منطقه سکونت فرد بر پوست



پوست افراد تحت تأثیر محل زندگی شان قرار دارد و این موضوع با بررسی تفاوت های پوستی افراد در مناطق مختلف قابل مشاهده است. تأثیر منطقه سکونت فرد بر پوست

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ملی، عواملی مانند ژنتیک، نوع پوست، آرایش و میزان تابش نور خورشید به همراه شرایط آب و هوایی، به‌طور مستقیم بر وضعیت پوست تأثیر می‌گذارند. برای نمونه، در فصل تابستان برخی افراد پوست چرب‌تری دارند و در فصول سرد دچار خشکی و پوسته‌پوسته شدن پوست می‌شوند. تأثیرات شرایط جوی مختلف بر پوست

آب و هوای گرم

در هوای گرم، پوست تمایل به تولید چربی بیشتری دارد. این چربی اضافی ممکن است با آرایش ترکیب شده و باعث از بین رفتن زیبایی پوست شود. در این شرایط، خطر آفتاب‌سوختگی و ابتلا به مشکلات پوستی مانند سرطان پوست به‌دلیل تابش شدید نور خورشید بیشتر می‌شود.

آب و هوای خشک و کوهستانی

در مناطقی با ارتفاع بالا، پوست به آبرسانی بیشتری نیاز دارد. به

دلیل کاهش فشار هوا در این مناطق، لایه‌های بیرونی پوست قادر به نگهداشتن رطوبت کافی نیستند. در این شرایط، استفاده منظم از ضد آفتاب بسیار اهمیت دارد چرا که ضد آفتاب‌ها مدت زمان بیشتری بر روی پوست باقی می‌مانند.

آب و هوای مرطوب

در هوای مرطوب، فرآیند طبیعی تعریق به‌خوبی عمل نمی‌کند. عرق به‌راحتی از پوست تبخیر نمی‌شود و گرما در پوست جمع می‌شود که باعث بسته شدن منافذ و ایجاد التهاب می‌شود.

آب و هوای سرد و قطبی

هوای سرد باعث انقباض و انبساط مداوم رگ‌های خونی پوست می‌شود. این تغییرات موجب قرمزی پوست و آسیب به رگ‌های خونی می‌گردد. همچنین کمبود رطوبت در هوای سرد باعث خشکی و قرمزی پوست می‌شود.

آب و هوای خشک

در هوای خشک، رطوبت پوست به سرعت از بین می‌رود. پوست برای جبران این کمبود رطوبت تلاش می‌کند که بیشتر آب جذب کند و در این شرایط غدد عرق کمتر فعال می‌شوند.

آب و هوای معتدل

آب و هوای معتدل شرایط مطلوبی برای پوست ایجاد می‌کند. در این شرایط، وقتی دما و رطوبت متعادل باشند، پوست احساس راحتی کرده و کمتر دچار خشکی یا مشکلات پوستی می‌شود.

آب و هوای اطراف دریا

در مناطقی با هوای خنک و مرطوب، به‌ویژه در فصول بارانی، پوست ممکن است بیشتر چرب شود. رطوبت زیاد در هوا باعث متراکم شدن منافذ پوست می‌شود و تولید چربی کاهش می‌یابد که باعث تعادل در وضعیت پوست می‌شود.

زیبایی

ده ماده غذایی برای رشد خوب

موها



منبعی عالی از چربی‌های سالم، ویتامین C و ویتامین E است. این ویتامین‌ها موجب رشد سریع‌تر مو می‌شود.

۶. آجیل

آجیل سرشار از مواد مغذی، مانند ویتامین‌های B و B₁₂، زینک و اسیدهای چرب ضروری است که موجب سلامت مو و رشد سریع‌تر مو می‌شوند.

۷. دانه‌ها

دانه‌ها هم حاوی ویتامین E، زینک و سلنیم هستند که موجب سلامت و رشد مو می‌شوند.

۸. فلفل شیرین

فلفل‌های شیرین سرشار از آنتی‌اکسیدانی چون ویتامین C هستند که در رشد بهتر موها نقش دارند.

۹. حبوبات

حبوبات، پروتئین‌های گیاهی هستند که وجودشان برای رشد موها ضروری است.

۱۰. سویا و گوشت

بررسی‌ها نشان داده است که ترکیبات موجود در سویا می‌تواند رشد موها را بهبود بخشند. پروتئین موجود در گوشت هم می‌تواند فولیکول‌های مو را بهبود بخشیده و تقویت کند.

با مصرف مواد خوراکی موجود در این فهرست می‌توانید موهای سالمی داشته باشید و شاهد رشد سریع آنها باشید.

برای داشتن موهای سالم نیاز داریم به در حفظ و نگهداری آنها دقت کنیم، اما عامل تغذیه هم در این میان نقش پررنگی دارد.

ده ماده غذایی برای رشد خوب موها

به گزارش سلامت نیوز به نقل از انصاف نیوز، اگر می‌خواهید موهایتان سالم بوده و رشد خوبی داشته باشند، مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید:

۱. تخم‌مرغ

تخم‌مرغ منبعی غنی از پروتئین و بیوتین (یکی از انواع ویتامین B) است که برای رشد موها ضروری‌اند.

۲. انواع توت‌ها

توت‌ها حاوی ترکیبات مفید و ویتامین‌ها هستند که موجب رشد سریع‌تر موها می‌شوند.

۳. اسفناج

اسفناج از نوع سبزیجات برگ سبز است که مواد مغذی و مفیدی چون آهن، فولات، و ویتامین‌های A و C دارد. تمام این مواد برای رشد موها ضروری‌اند.

۴. ماهی‌های چرب

ماهی‌های چرب مانند قزل‌آلا، شاه‌ماهی و خال‌خال‌های حاوی اسیدهای چرب امگا۳ هستند که بررسی‌ها نشان داده در تقویت و رشد مو موثرند.

۵. آووکادو

این میوه خوش‌طعم،

لمینت‌ها را از جای خود خارج کنید.

لمینت دندان برای چه کسانی مناسب

است؟

لمینت دندان در چه سنی مناسب است؟
سن مناسب برای لمینت دندان به عوامل متعددی بستگی دارد:

افراد بالای ۱۸ سال

لمینت دندان معمولاً برای افراد بزرگسال توصیه می‌شود. در سنین پایین‌تر، دندان‌ها و فک همچنان در حال رشد هستند و انجام لمینت ممکن است نتایج ماندگاری نداشته باشد.

ملاحظات دندان پزشکی

علاوه بر سن، وضعیت سلامت دهان و دندان نیز مهم است. اگر فردی در سنین بالاتر از ۱۸ سال به خوبی از دندان‌های خود مراقبت کرده باشد و دچار پوسیدگی یا بیماری لثه نباشد، می‌تواند گزینه مناسبی برای لمینت باشد.

سالمندان

اگرچه هیچ محدودیت سنی مشخصی برای انجام لمینت وجود ندارد، اما در افراد سالمند ممکن است مشکلاتی مانند تحلیل رفتن لثه یا ضعف مینای دندان وجود داشته باشد که باید در نظر گرفته شود.

نتیجه‌گیری

لمینت دندان یک روش عالی برای بهبود ظاهر دندان‌ها و افزایش اعتماد به نفس است، اما این روش برای همه مناسب نیست. قبل از تصمیم‌گیری برای انجام لمینت، باید با دندانپزشک خود مشورت کنید تا مطمئن شوید که شرایط لازم را دارید. همچنین در نظر داشته باشید که مراقبت صحیح از لمینت‌ها برای حفظ طول عمر آن‌ها بسیار اهمیت دارد. با انتخابی آگاهانه و درست، می‌توانید لبخندی زیبا و دلنشین داشته باشید.

کنید.

توقعات منطقی از نتیجه

لمینت می‌تواند زیبایی دندان‌ها را بهبود بخشد، اما معجزه نمی‌کند. افرادی که توقعات غیرواقع‌بینانه دارند، ممکن است از نتیجه نهایی رضایت نداشته باشند. چه کسانی نباید از لمینت دندان استفاده کنند ؟

با وجود مزایای بسیار لمینت، این روش برای همه مناسب نیست. برخی از افرادی که بهتر است از این روش صرف نظر کنند عبارتند از:

افراد با پوسیدگی‌های شدید دندانی

اگر دندان‌های شما به شدت پوسیده هستند یا ساختار دندان‌ها به شدت ضعیف است، لمینت ممکن است مناسب نباشد. در این موارد باید ابتدا مشکلات اصلی دندان‌ها رفع شود.

افرادی که دچار بیماری‌های لثه هستند

اگر لثه‌های شما سالم نیستند، انجام لمینت ممکن است باعث تشدید مشکلات لثه‌ای شود. درمان بیماری‌های لثه باید اولویت شما باشد.

دندان قروچه‌های شدید

فشار مداوم ناشی از دندان قروچه می‌تواند لمینت‌ها را شکسته یا از جای خود خارج کند. برای این افراد استفاده از روکش‌های مقاوم‌تر یا محافظ دهان توصیه می‌شود.

افراد با مشکلات ارتودنسی جدی

لمینت دندان برای اصلاح نامرتبی‌های جزئی (اصلاح طرح لبخند) مناسب است، اما اگر مشکلات ارتودنسی جدی دارید، ابتدا باید از روش‌هایی مانند بَریس یا ارتودنسی استفاده کنید.

کودکان و نوجوانان

لمینت برای افرادی که هنوز دندان‌ها و فک آن‌ها در حال رشد است مناسب نیست، چرا که رشد مداوم می‌تواند

لمینت دندان برای چه کسانی

مناسب است؟

لمینت دندان یکی از محبوب‌ترین روش‌های زیبایی و اصلاح طرح لبخند است که به دلیل نتایج فوق‌العاده و ظاهری طبیعی، مورد استقبال بسیاری از افراد قرار گرفته است. اما قبل از تصمیم‌گیری برای انجام این روش، باید بدانیم که لمینت دندان برای چه کسانی مناسب است، چه شرایطی برای انجام آن لازم است و چه کسانی باید از این روش صرف نظر کنند. همچنین سوال مهم دیگر این است که بهترین سن برای انجام لمینت دندان چه زمانی است؟ در این مقاله به تمامی این سوالات پاسخ خواهیم داد.

افزایش اعتماد به نفس

لبخند یکی از تأثیرگذارترین جنبه‌های ارتباطات اجتماعی است و داشتن دندان‌هایی زیبا و مرتب می‌تواند نقشی کلیدی در افزایش اعتماد به نفس افراد داشته باشد. اگر به دلیل ناهماهنگی، تغییر رنگ یا آسیب‌دیدگی دندان‌ها از لبخند زدن در جمع خجالت می‌کشید، این احساس می‌تواند بر تعاملات اجتماعی و حتی موفقیت‌های شخصی و حرفه‌ای شما تأثیر منفی بگذارد. لمینت کمک می‌کند تا با آرامش بیشتری لبخند بزنید و ارتباطات خود را با اعتماد به نفس بیشتری پیش ببرید. این روش می‌تواند تغییری مثبت در نگرش شما نسبت به خود ایجاد کرده و کیفیت زندگی‌تان را بهبود بخشد.

لمینت دندان برای چه کسانی مناسب است؟

شرایط انجام لمینت دندان چیست؟

برای اینکه بتوانید لمینت دندان انجام دهید، باید شرایط زیر را داشته باشید: داشتن مینای دندان کافی

یکی از مراحل آماده‌سازی برای لمینت، تراشیدن بخش کوچکی از مینای دندان است. بنابراین باید مینای کافی و سالم داشته باشید تا این فرایند بدون آسیب به دندان‌ها انجام شود.

سلامت لثه‌ها و دندان‌ها

وجود بیماری‌های لثه، پوسیدگی دندان یا عفونت دهان ممکن است مانعی برای انجام لمینت باشد. ابتدا باید این مشکلات درمان شوند و سپس به سراغ لمینت بروید. دندان قروچه نداشتن

اگر عادت به دندان قروچه دارید، این عادت می‌تواند به لمینت‌ها آسیب برساند. در چنین شرایطی باید از محافظ دندان استفاده کنید یا ابتدا این عادت را کنترل

لمینت دندان یکی از محبوب‌ترین روش‌های زیبایی و اصلاح طرح لبخند است که به دلیل نتایج فوق‌العاده و ظاهری طبیعی، مورد استقبال بسیاری از افراد قرار گرفته است. اما قبل از تصمیم‌گیری برای انجام این روش، باید بدانیم که لمینت دندان برای چه کسانی مناسب است، چه شرایطی برای انجام آن لازم است و چه کسانی باید از این روش صرف نظر کنند. همچنین سوال مهم دیگر این است که بهترین سن برای انجام لمینت دندان چه زمانی است؟ در این مقاله به تمامی این سوالات پاسخ خواهیم داد.

لمینت دندان برای چه کسانی مناسب است؟

کاندیدای مناسب لمینت دندان

لمینت دندان یک روش پرترفدار برای بهبود ظاهر دندان‌هاست که معمولاً برای افراد زیر توصیه می‌شود:

افراد با دندان‌های بدرنگ یا لکدار

لمینت دندان یک گزینه عالی برای افرادی است که دندان‌هایشان به دلایلی مانند مصرف مکرر قهوه، چای، سیگار یا دخانیات دچار تغییر رنگ شده‌اند. این روش همچنین برای پوشاندن لکه‌های ناشی از بیماری‌هایی مانند فلوروزیس که باعث ایجاد لکه‌های سفید یا قهوه‌ای روی دندان می‌شود، بسیار مؤثر است. با استفاده از لمینت، می‌توان ظاهر دندان‌ها را یکدست، سفید و جذاب‌تر کرد.

افرادی که دندان‌هایشان آسیب دیده است

اگر دندان‌های شما به دلایلی مانند جویدن خوراکی‌های سفت، حوادث یا حتی عادت‌هایی مثل دندان قروچه دچار ترک‌خوردگی، لب‌پر شدن یا ساییدگی شده‌اند، لمینت دندان یک راه‌حل مؤثر برای بهبود ظاهر آن‌ها است. لمینت با پوشاندن این عیوب سطحی، دندان‌ها را زیباتر نشان می‌دهد و در عین حال به بازگرداندن تعادل در طرح لبخند کمک می‌کند. این روش نه تنها جنبه زیبایی دارد، بلکه از دندان‌های آسیب‌دیده محافظت کرده و عمر آن‌ها را افزایش می‌دهد. به این ترتیب، دندان‌های شما علاوه بر جذابیت بیشتر، عملکرد بهتری نیز خواهند داشت. اصلاح نامنظمی‌های جزئی دندان‌ها

رژیم غذایی برای پیشگیری از سرطان خون



تحقیقات جدید نشان می دهد افرادی که شرایطی دارند که آنها را در معرض خطر بالای سرطان مغز استخوان قرار می دهد، ممکن است بتوانند با رژیم غذایی پر فیبر از این شرایط بدخیم جلوگیری کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، این مطالعه بر روی بیماران مبتلا به آنچه به عنوان گاموپاتی مونوکلونال (MGUS) شناخته می شود، متمرکز است. این بیماری یک ناهنجاری مغز استخوان است که اغلب پیش ساز مولتیپل میلوما، یکی از شایع ترین اشکال سرطان خون است.

این مطالعه کوچک - فقط ۲۰ بیمار MGUS- نشان داد که تغییر رژیم غذایی که مصرف فیبر را افزایش می دهد ممکن است شروع مولتیپل میلوما را کند کرده یا از آن جلوگیری کند.

تیم تحقیقات گفت که این منطقی است، زیرا مطالعات قبلی نشان داده است که رژیم های غذایی ضعیف تر و غنی از گوشت، افراد را در معرض خطر بیشتر ابتلاء به سرطان قرار می دهد.

دکتر «وروی شاه»، سرپرست تیم تحقیق از مرکز سرطان نیویورک، گفت: «یافته های جدید از کاهش خطر ابتلاء به سرطان از طریق تغییرات رژیم غذایی، حمایت می کند».

مطالعه جدید شامل بیماران مبتلا به MGUS بود که اضافه وزن داشته یا چاق بودند. همانطور که محققان خاطرنشان کردند، چاقی همچنین یک عامل خطر است که احتمال پیشرفت MGUS به سرطان را افزایش می دهد.

به مدت ۱۲ هفته، شرکت کنندگان به یک رژیم غذایی گیاهی که سرشار از فیبر بود روی آوردند. به بیماران اجازه داده شد تا زمانی که به رژیم غذایی خود که سرشار از میوه ها، سبزیجات، لوبیا، دانه ها و غلات کامل بود پایبند باشند، و هر چقدر که می خواهند بخورند.

شرکت کنندگان پس از ۱۲ هفته رژیم غذایی به طور متوسط ۸ درصد از وزن اولیه بدن خود را از دست دادند. به گفته محققان، آنها همچنین بهبود مقاومت به انسولین (نشانه گر دیابت)، میکروبیوم روده و کیفیت کلی زندگی خود را نشان دادند.

همه اینها با کاهش سرعت پیشرفت MGUS مرتبط بود.

محققان مشاهده کردند دو نفر از بیمارانی که MGUS آنها قبلاً علائم پیشرفت به سمت سرطان را نشان می داد، بهبود قابل توجهی در مسیر پیشرفت بیماری خود مشاهده کردند. هیچیک از بیماران تا یک سال پس از ثبت نام در کارآزمایی به مولتیپل میلوم مبتلا نشده بودند.

تیم شاه خاطرنشان می کند که مطالعات قبلی روی موش ها قبلاً نشان داده بود که ۴۴ درصد از موش های مستعد ابتلاء به میلوما که از رژیم غذایی با فیبر بالا تغذیه می شدند، به این سرطان مبتلا نشدند، در حالی که گروه دیگری از موش ها که به طور معمول غذا می خوردند همگی به سرطان مبتلا شدند.

شاه در ادامه افزود: «این مطالعه قدرت تغذیه را نشان می دهد به ویژه یک رژیم غذایی با فیبر بالا و گیاهی، و درک بهتری از اینکه چگونه می تواند منجر به بهبود میکروبیوم و متابولیسم برای ایجاد یک سیستم ایمنی قوی تر شود را نشان می دهد که ممکن است به جلوگیری از سرطان کمک کند».

او گفت که یک مطالعه بزرگ تر این بار شامل ۱۵۰ بیمار MGUS، برنامه ریزی شده است.

بازی فودبلاگرها با سلامت مردم؛ پولداری مادر گروی بیماری شماس



به نظر می رسند، اما باید به هزینه های که برای این خوشمزگی پرداخت می شود، توجه کرد. مصرف مداوم فست فودها به سلامت بدن لطمه می زند و بهتر است برای حفظ سلامتی و جلوگیری از آسیب به بدن، میزان مصرف این نوع غذاها را کاهش دهیم.

بلاگرها کارشناس تغذیه نیستند و تبلیغات آنها مورد تأیید ما نیست

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این سوال که آیا افرادی که در فضای مجازی به تبلیغ مواد غذایی می پردازند سواد تغذیاتی دارند یا خیر، اظهار داشت: افرادی که بلاگر هستند و حالا یا فود بلاگر هستند یا غذای متعددی را تبلیغ می کنند، اینها مطمئناً کارشناس تغذیه نیستند. کارشناس تغذیه نمی تواند غذاهای ناسالم را برای مردم ترویج کند. بنابراین این افراد در حقیقت مردم عادی هستند که حالا از شهرتشان استفاده می کنند تا هم دیده شوند و هم به خاطر بحث های پشت پرده و قراردادهایی که با این شرکت ها می بندند، غذاهای آنها را تبلیغ می کنند این شرکت ها به تبلیغ غذاهای گریل شده استفاده کنند و از نوعی که در روغن غوطه ور شده و سرخ می شوند، پرهیز کنند.

اسماعیل زاده درباره انتخاب رژیم های غذایی مناسب هشدار داد و تأکید کرد: نمی توان به هر رژیم غذایی اعتماد کرد. در فضای مجازی، تبلیغات گسترده ای درباره رژیم های غذایی مختلف، از جمله رژیم های چاقی و لاغری، انجام می شود که بسیاری از آن ها برای سلامت آسیبزا هستند. رژیم هایی مانند رژیم های پر پروتئین، کتوژنیک و فستینگ از جمله رژیم هایی هستند که ما آن ها را برای سلامت توصیه نمی کنیم. افراد باید با توجه به شرایط بیماری خود، مانند اضافه وزن، لاغری، دیابت یا بیماری های کلیوی، برای گرفتن رژیم غذایی مناسب به کارشناسان و متخصصان تغذیه مراجعه کنند. خوشبختانه امروز تعداد متخصصان تغذیه در کشور کم نیست و افراد می توانند تحت نظر آن ها رژیم سالم دریافت کنند.

وی اظهار کرد: افرادی که در حوزه تغذیه تحصیل نکرده اند، اگر رژیم غذایی تجویز کنند، حتی اگر منجر به کاهش وزن شود، عوارض جبرانناپذیری بر سلامت فرد وارد می کنند. وزن کاهش یافته از طریق رژیم های نادرست معمولاً پایدار نیست و پس از مدتی بازمی گردد، در حالی که این روند می تواند آسیب های جدی به سلامت افراد وارد کند.

آسیب جدی وارد می کند. مصرف فست فودها و نوشابه ها در دوران نوجوانی نه تنها مانعی برای رشد مناسب و سلامت کودکان ایجاد می کند، بلکه پیامدهای جبرانناپذیری برای آینده آنها خواهد داشت.

مصرف مداوم فست فودها و خطر ابتلاء به بیماری ها مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره تأثیر مصرف مداوم فست فودها بر سلامت بدن هشدار داد و مطرح کرد: مصرف مداوم این فست فودها می تواند منجر به بروز بیماری های متعددی شود. توصیه ما این است که افراد مصرف فست فود را به حداقل ممکن برسانند، یعنی کمتر از یک بار در ماه. به عنوان مثال، هر ۴۵ تا ۶۰ روز یک بار مصرف فست فود مشکلی ایجاد نمی کند، اما زمانی مشکل بروز می کند که افراد هفته ای دو تا سه بار از این غذاها استفاده کنند. مصرف مداوم فست فودها، به ویژه در سنین نوجوانی، خطر بلوغ زودرس را افزایش می دهد و همچنین می تواند منجر به اضافه وزن، چاقی، کوتاهی قد و حتی خطر ابتلاء به سرطان، به خصوص سرطان های گوارشی، در سال های آینده شود. بنابراین، نوجوانانی که به مصرف این غذاها روی می آورند، باید تلاش کنند تا مصرف آن ها را کاهش دهند. در صورتی که افراد فست فود مصرف می کنند، بهتر است از انواع سالم تر مانند غذاهای گریل شده استفاده کنند و از نوعی که در روغن غوطه ور شده و سرخ می شوند، پرهیز کنند.

بازی فودبلاگرها با سلامت مردم؛ پولداری ما در گروی بیماری شماس

به تبلیغات غذایی بلاگرها در فضای مجازی اعتماد نکنید

وی با تأکید بر اهمیت دریافت اطلاعات صحیح در زمینه تغذیه و سلامت، گفت: مطالبی که در فضای مجازی تبلیغ می شوند، عمدتاً با هدف تجاری سازی و دستیابی به سود مالی منتشر می شوند و بسیاری از آنها فاقد مبنای علمی هستند. از مردم عزیز درخواست می کنم که تمامی اطلاعات مربوط به تغذیه صحیح، مصرف مکمل ها یا داروها را تنها از منابع علمی معتبر مانند وزارت بهداشت دریافت کنند و به تبلیغاتی که توسط بلاگرها در فضای مجازی منتشر می شود، اعتماد نکنند.

اسماعیل زاده با اشاره به مضرات برخی از این تبلیغات، افزود: بارها دیده شده که داروها و مکمل هایی که توسط بلاگرها تبلیغ می شوند، حاوی مواد ناسالم و حتی مواد اعتیادآور هستند. همچنین، غذاهایی که این افراد تبلیغ می کنند، گاهی از نظر تغذیه سالم نیستند و برای سلامت انسان بسیار زیان آورند. یکی از دسته های غذایی مضر که در این تبلیغات به چشم می خورد، فست فودها هستند. این غذاها به دلیل استفاده زیاد از روغن خوشمزه

باعث افزایش سطح کلسترول خون شوند و خطر ابتلاء به بیماری ها و سکنه های قلبی را افزایش دهند. روغن هایی که در تهیه فست فود استفاده می شوند، معمولاً چندین بار حرارت دیده اند. فرآیند سرخ کردن عمیق و نوع بافت غذاهای فست فود باعث می شود این غذاها مقدار زیادی روغن را در خود جذب کنند. این مسئله موجب می شود کالری زیادی در این غذاها نهفته باشد. علاوه بر این، افزودنی ها، رنگ ها و مقدار زیادی نمک که در تهیه این غذاها به کار می رود، خطر ابتلاء به بیماری های مختلف از جمله سکنه ها، پرفشاری خون و بیماری های قلبی را افزایش می دهد.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به تأثیر این غذاها بر چاقی بیان کرد: این غذاها خود باعث چاقی می شوند و به دنبال آن، خطر ابتلاء به سایر بیماری های غیر واگیر نیز در افراد افزایش می یابد.

بازی فودبلاگرها با سلامت مردم؛ پولداری ما در گروی بیماری شماس

هشدار درباره مضرات مصرف فست فود در دوران نوجوانی

این مقام مسئول درباره پیامدهای منفی مصرف فست فود در دوران نوجوانی هشدار داد و اظهار داشت: مصرف این غذاها در این دوران می تواند اثرات زیان باری برای سلامت نوجوانان داشته باشد و یکی از اصلی ترین دلایل بروز اضافه وزن و چاقی در این گروه سنی محسوب می شود. از مشکلات جدی در کشور، افزایش میزان اضافه وزن و چاقی در دوران نوجوانی است که متأسفانه باعث بروز بلوغ زودرس می شود. این موضوع به نوبه خود می تواند رشد قندی کودکان را دچار اختلال کند. یکی از دلایل اصلی این مشکل، روی آوردن نوجوانان به مصرف غذاهای فست فود و کم تحرکی است که در این گروه سنی بسیار رایج شده است.

وی افزود: مصرف فست فود نه تنها موجب افزایش وزن و چاقی می شود، بلکه خطر ابتلاء به بیماری های مزمن در سال های آینده را برای نوجوانان به همراه دارد. علاوه بر این، مصرف این نوع غذاها باعث می شود نوجوانان از دریافت مواد مغذی ضروری که برای رشد و تکامل آنها لازم است، غافل شوند. فست فودها آنها را سیر می کنند و دیگر به سراغ مواد غذایی سالم و مغذی، مانند غذاهای حاوی کلسیم، ویتامین D، املاح و پروتئین های کافی، نمی روند.

اسماعیل زاده همچنین به نقش مخرب نوشابه ها در کنار مصرف فست فود اشاره کرد و گفت: بسیاری از نوجوانان در کنار این غذاها نوشابه مصرف می کنند که این نوشیدنی ها به دلیل داشتن قندهای ساده بسیار زیاد، چاقی را تشدید می کنند. علاوه بر این، نوشابه ها ادرار را اسیدی کرده و باعث دفع املاح، به ویژه کلسیم، می شوند که همین امر به رشد قندی نوجوانان

به گزارش خبرنگار مهر، مدتی است در میان بلاگرهای صفحات مجازی، پای افرادی به نام فودبلاگرها با هدف و انگیزه کسب درآمد به این فضا باز شده که سبب ترویج فرهنگ تغذیه ای نادرست و متضاد با سبک و فرهنگ ایرانی است. فودبلاگرها، افرادی هستند که علاقه بی حد و مرزی نسبت به غذا خوردن و تجربه طعم و مزه های مختلف دارند. این افراد به رستوران های مختلف در نقاط مختلف شهر سر می زنند؛ صاحب رستوران، یک میز پر از غذاهای متنوع و اشتها برانگیز برای آنان تدارک می بیند و آنها به ازای خوردن این غذاها و اغلب برای افزایش هیجان بیشتر در تانمی معین، اقدام به خوردن سریع غذا و تبلیغ برای آن رستوران می کنند، تا از این طریق بتوانند کسب درآمد کنند.

هرچند برخی از آنها تلاش می کنند از خواص و خاصیت این غذاها خوش رنگ و لعاب تعریف و تمجید کنند، اما کارشناسان تغذیه می گویند مصرف پیش از حد فست فودها و غذاهای دارای روغن زیاد عامل اصلی بروز بیماری های غیرواگیر خصوصاً فشار خون و چربی خون است.

احمد اسماعیل زاده، مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در گفت گو با خبرنگار مهر، با اشاره به تغییر عادت های غذایی مردم از غذاهای سنتی به سمت فست فودها در پی زندگی شهرنشینی، درباره خطرات مصرف این نوع غذاها هشدار داد.

وی تأکید کرد: فست فودها به دلیل داشتن چربی بسیار زیاد، فیبر بسیار پایین و استفاده از روغن هایی که متأسفانه گاهی چند بار در تهیه غذاها به کار می روند، برای سلامت بسیار خطرناک هستند. این نوع غذاها خطر ابتلاء به چاقی که مادر تمام بیماری ها است را افزایش می دهند. همچنین احتمال بروز بیماری های قلبی، سکنه ها و سرطان ها نیز به دلیل استفاده از روغن های مایع که تحت حرارت بالا قرار می گیرند و مواد رادیکال های آزاد تولید می کنند، بیشتر می شود. وجود این مواد مضر در فست فودها، سلامت افراد را به طور جدی تهدید می کند و خواستار توجه بیشتر مردم به انتخاب غذاهای سالم و پرهیز از مصرف این نوع مواد غذایی شد.

خطرات مصرف روغن و پنیر در فست فودها

اسماعیل زاده در خصوص اثرات منفی مصرف روغن و پنیرهای مورد استفاده در فست فودها توضیحاتی ارائه کرد.

وی اظهار داشت: مصرف روغن زیاد و پنیرهای صنعتی در فست فودها اثرات جدی بر سلامت دارد. روغن زیاد کالری بسیار بالایی دارد؛ به طوری که هر گرم آن مقدار زیادی کالری به بدن منتقل می کند. همچنین پنیرهایی که در صنعت فست فود استفاده می شوند، به دلیل داشتن اسیدهای چرب اشباع فراوان، می توانند

آنچه مصرف کنندگان چهار تخمه باید بدانند

چهار تخمه معمولاً به منظور کاهش التهابات گلو و سرفه استفاده می‌شود ولی جالب است بدانید این گیاه خواص زیادی دارد و مصرف آن شرایط خاصی دارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، تاکنون تحقیقات زیادی درباره خواص گیاهان دارویی انجام شده است. در این تحقیقات، محققان در سراسر جهان خواص این گیاهان را مورد بررسی قرار داده‌اند تا بتوانند ترکیبات موثر آن‌ها را شناسایی کرده و در نهایت به تولید داروهای گیاهی یا مکمل‌های غذایی کمک کنند.

با وجود دستاوردهای چشمگیری که درباره خواص گیاهان دارویی به دست آمده، ادامه تحقیقات در این حوزه ضروری است. دلیل اصلی این است که ترکیبات موجود در گیاهان بسیار متنوع هستند و هنوز بسیاری از آن‌ها به طور کامل شناسایی نشده‌اند. از سوی دیگر، برای تعیین دقیق دوز موثر و ایمن، بررسی عوارض جانبی احتمالی و شناخت تداخلات دارویی به مطالعات بیشتری نیاز است.

این موضوع در مورد خواص چهار تخمه هم صدق می‌کند. از این‌رو توصیه می‌شود قبل از امتحان کردن این ترکیب گیاهی با پزشک، متخصص تغذیه یا متخصص طب سنتی در مورد فواید و عوارض آن مشورت کنید. در ادامه خواص چهار تخمه را برای سلامتی بررسی می‌کنیم.

۱. خواص چهار تخمه برای سرماخوردگی

تقویت سیستم ایمنی یکی از مهم‌ترین دلایل

۳. خواص چهار تخمه برای سرفه

چهار تخمه با تشکیل یک لایه نرم و محافظ روی مخاط مجاری تنفسی از تحریک آن‌ها توسط عوامل خارجی مانند آلاینده‌ها، گردوغبار، سرما و عوامل بیماری‌زا جلوگیری می‌کند و باعث کاهش سرفه می‌شود. همچنین با کنترل سرفه به بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

۴. خواص چهار تخمه برای ریه

چهار تخمه با کاهش التهاب در مجاری تنفسی و رطوبت‌بخشی به مخاط آن‌ها، جریان هوا را در ریه‌ها بهبود می‌بخشد و جلوی انسداد مجاری تنفسی را می‌گیرد. این خاصیت به بهبود تنفس و کاهش علائم مشکلات تنفسی مانند تنگی نفس و خس‌خس سینه کمک می‌کند.

۵. خواص چهار تخمه برای لاغری

چهار تخمه به دلیل محتوای بالای فیبر و موسیلاژ، پس از ترکیب شدن با آب حجیم می‌شود و احساس سیری طولانی‌مدت ایجاد می‌کند. این خاصیت به کاهش اشتها و جلوگیری از پرخوری کمک می‌کند و در نتیجه باعث می‌شود کالری کمتری مصرف شود. علاوه بر این، چهار تخمه سرعت جذب قند را در روده کاهش می‌دهد و از این طریق از نوسان قند خون که می‌تواند در نهایت به گرسنگی و مصرف غذاهای ناسالم منجر شود، جلوگیری می‌کند.

۶. مقابله با باکتری‌ها با مصرف چهار تخمه



مصرف چهار تخمه است. این ترکیب گیاهی با افزایش توان بدن برای مقابله با عوامل بیماری‌زا، روند بهبود سرماخوردگی را تسریع می‌کند. همچنین باعث دفع سموم و ترشحات از بدن و مجاری تنفسی می‌شود.

چهار تخمه به دلیل داشتن خاصیت ضد التهابی می‌تواند التهاب گلو، بینی و مجاری تنفسی که در اثر سرماخوردگی تحریک شده‌اند را کاهش دهد. علاوه بر این، مصرف آن به شکل دمنوش به تامین مایعات مورد نیاز بدن کمک می‌کند و جلوی کم‌آبی را می‌گیرد.

چهار تخمه حاوی فیبر فراوان است و خاصیت ضد التهابی دارد. از این‌رو به درمان بسیاری از مشکلات سلامتی کمک می‌کند.

۲. خواص چهار تخمه برای گلو درد

چهار تخمه به دلیل داشتن ترکیبات ضد التهاب طبیعی به کاهش تورم گلو کمک می‌کند. به‌علاوه، با آزاد کردن موسیلاژ در مجاورت آب، یک لایه محافظ روی مخاط گلو و مجاری تنفسی تشکیل می‌دهد که التهاب و خشکی را تسکین می‌دهد.



تداخل با داروها: این ترکیب گیاهی ممکن است با بعضی از داروها تداخل داشته باشد. اگر داروی خاصی مصرف می‌کنید، قبل از خوردن چهار تخمه با پزشک خود مشورت کنید. تشدید علائم بعضی از بیماری‌ها: کسانی که به مشکلات سلامتی مانند بیماری‌های خود ایمنی، اختلالات غده تیروئید، سرطان، مشکلات کلیوی و سایر بیماری‌های مزمن مبتلا هستند باید قبل از امتحان کردن چهار تخمه با پزشک خود مشورت کنند. چون این ترکیب گیاهی ممکن است روی بیماری‌های آن‌ها تأثیر منفی داشته باشد.

احتمال ایجاد مشکل در دوران بارداری و شیردهی: عوارض و خواص چهار تخمه در بارداری و شیردهی به خوبی بررسی نشده است. از آنجا که بعضی از گیاهان دارویی باعث تغییر هورمون‌ها یا انقباضات رحمی می‌شوند، بهتر است بدون مشورت با پزشک از این



بررسی شده است.

برای مثال، در یک مطالعه حیوانی، استفاده از پماد حاوی عصاره به دانه به درمان زخم‌های ناشی از سوختگی درجه ۲ کمک کرد. در یک مطالعه دیگر هم که روی ۴۰ شرکت‌کننده انجام شد، استفاده از ژل حاوی آلوئه‌ورا و بارهنگ با بهبود زخم پا همراه بود.

۹. خواص چهار تخمه برای رحم

چهار تخمه ممکن است برای سلامت رحم و بهبود بعضی از مشکلات زنان هم مفید باشد. این ترکیب گیاهی خواص متعددی دارد که به تنظیم عملکرد رحم و کاهش علائم اختلالات آن کمک می‌کنند. چهار تخمه همچنین التهاب را در رحم و سیستم تناسلی کاهش می‌دهد که این موضوع به‌خصوص برای افراد مبتلا به عفونت‌های خفیف مفید است.

مضرات چهار تخمه

چهار تخمه با وجود خواص فراوان ممکن است برای بعضی از افراد مضر باشد یا در آن‌ها عوارض جانبی ایجاد کند. در ادامه به تعدادی از عوارض احتمالی این ترکیب گیاهی اشاره می‌کنیم: احتمال ایجاد حساسیت: بعضی از افراد ممکن است به یکی از گیاهان موجود در چهار تخمه حساسیت داشته باشند و بعد از مصرف آن‌ها با علائمی مانند خارش، کهیر یا حتی مشکلات گوارشی مواجه شوند. در موارد نادر، حساسیت به گیاهان دارویی به یک واکنش شدید به نام آنافیلاکسی منجر می‌شود که می‌تواند بسیار خطرناک باشد. مشکلات گوارشی: اگرچه چهار تخمه به بهبود گوارش کمک می‌کند، اما مصرف بیش‌ازحد آن می‌تواند باعث نفخ، اسهال یا مشکلات گوارشی شود. توصیه می‌شود در مصرف این ترکیب گیاهی اعتدال را رعایت کنید.



چهار تخمه چیست و از چه گیاهانی تشکیل شده است؟

چهار تخمه ترکیبی از دانه‌های گیاهی مختلف از جمله قدومه، بارهنگ، به دانه و سیستان است که به دلیل خواص دارویی خود برای درمان بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرماخوردگی استفاده می‌شوند.

خواص چهار تخمه با عسل چیست؟

این ترکیب به کاهش سرفه و تسکین گلودرد کمک می‌کند و علائم مشکلات تنفسی را کاهش می‌دهد.

آیا مصرف چهار تخمه برای زنان باردار بی‌خطر است؟

تحقیقات زیادی در مورد عوارض چهار تخمه برای زنان باردار وجود ندارد. بهتر است این افراد از مصرف گیاهان دارویی بپرهیزند یا قبل از امتحان کردن آن‌ها با پزشک مشورت کنند

نسخه طب سنتی برای رفع

اضطراب



به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، برخی داروهای گیاهی به خصوص دمنوش‌ها اگر کاربرد هر کدام از آنها را بشناسید و در مصرف آنها زیاده‌روی نکنید، در کاهش سطح استرس و اضطراب بسیار تأثیر گذارند.

خیلی‌ها معجزه داروهای گیاهی در کاهش استرس و اضطراب را باور ندارند اما این یک واقعیت است که داروهای گیاهی به خصوص دمنوش‌ها اگر کاربرد هر کدام از آنها را بشناسید و در مصرف آنها زیاده‌روی نکنید و اگر بیماری زمینه‌ای خاصی نداشته باشید، در کاهش سطح استرس و اضطراب بسیار تأثیر گذارند.

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 که هنوز به اختلال تبدیل نشده‌اند را می‌توان با دمنوش فروکش کرد و کمی به آرامش رسید.

البته خیلی از اضطراب‌ها هیچ ریشه روانی خاصی ندارند و تنها به دلیل بی‌توجهی به سبک زندگی درست دچار آن می‌شویم. مثلاً اگر خواب شما کافی و باکیفیت نباشد، به موقع نخوابید و به موقع هم بیدار نشوید، اگر تغذیه شما پر از چربی‌های ناسالم و شیرینی باشد و اگر حرکت‌تان در طول هفته کم باشد، حتماً اضطراب را در طول روز تجربه خواهید کرد. اما اگر سبک زندگی سالمی داشته باشید، حتماً اضطراب را هم پشت سر خواهید گذاشت.

طب سنتی علاوه بر گیاهان دارویی، تغییر سبک زندگی و رژیم غذایی سالم را هم برای کاهش استرس توصیه می‌کند. در این گزارش ۵ دمنوش موثر در کنترل اضطراب را که مورد تأیید متخصصان طب سنتی نیز است، معرفی می‌کنیم.

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

دمنوش سنبل‌الطیب: سنبل‌الطیب یا سنبل کوهی به عنوان قوی‌ترین دمنوش ضد استرس به داروی ضد اضطراب و ضد افسردگی شهرت دارد. مصرف دمنوش سنبل‌الطیب به تنهایی یا همراه با بابونه و بادرنجبویه یا گل گاو زبان 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. درضمن اگر در دوران بارداری یا شیردهی هستید، حتماً قبل از شروع مصرف آن با پزشک خود مشورت کنید.

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

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

چای سیاه: این نوشیدنی که بین ما ایرانی‌ها متداول و محبوب است، تأثیر زیادی روی کاهش استرس دارد. ترکیبات موجود در چای سیاه باعث کاهش میزان هورمون کورتیزول (هورمون استرس) شده 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.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر: دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول: دکتر حسین شیرزاده

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

تلفکس: ۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۸ دی ماه ۱۴۰۳ -- شماره ۱۶۰

خبر

دولت و مجلس نیم نگاهی به

مشکلات پرستاران داشته باشند



عضو شورای عالی نظام پرستاری گفت: جامعه پرستاری انتظار دارد، دولت و مجلس نیم نگاهی به مشکلات آنها داشته باشند و به وزارت بهداشت برای تحقق وعده‌ها کمک کنند.

به گزارش خبرنگاری مهر، فرهاد کُرد افزود: از آخرین خبر خوش وزیر بهداشت در مراسم بزرگداشت روز پرستار مدت زمانی گذشته است و گر چه وزیر بهداشت سخت پیگیر تحقق خبر خوش روز پرستار بوده ولی کماکان اخبار اعلام شده بلا تکلیف و اجرایی نشده‌است.

وی افزود: خبر خوش وزیر بهداشت افزایش اضافه کاری پرستاری و اخذ مجوز استخدام ۲۵ هزار نیروی جدید در وزارت بهداشت بود که از قرار حداقل ۱۵ هزار نفر آن از کادر پرستاری است اما زمان می‌گذرد و وعده و وعید ها بلا تکلیف می‌ماند. عضو شورای عالی نظام پرستاری گفت: اکنون پرسش جامعه پرستاری این است که آیا مشکل اجرایی برای محقق نشدن این وعده‌ها را باید خارج از نظام سلامت جویا شد.

وی افزود: با توجه به دیدار پرستاران به رؤسای مجلس و دولت به نظر می‌رسد رئیس مجلس و رئیس جمهور نیز کاملاً از مشکلات پرستاری آگاهند و آنان نیز در جمع پرستاران حاضر شدند و برای رفع سریع مشکلات جامعه پرستاری در سالروز ولادت با سعادت حضرت زینب (س) دستور صریح دادند.

کُرد گفت: با وجود این هنوز اقدام مؤثری برای ایجاد انگیزه خدمت پرستاران، اصلاح قوانین و دستور افزایش اضافه کاری نیفتاده و کادر سلامت و به تعبیری مدافعان سلامت روز به روز از صف خدمت خارج و به مشاغل دیگر رو آورده یا به دنبال مهاجرت برای کار در کشور بیگانه و ترک دیار هستند.

عضو شورای عالی نظام پرستاری ادامه داد: امیدواریم که این‌طور نباشد اما نادیده گرفتن مشکلات نظام سلامت به جامعه و مردم آسیب می‌رساند و باعث و هدر رفت منابع و نیروی کار نظام سلامت می‌شود. وی افزود: جامعه پرستاری می‌داند که وزیر بهداشت به دنبال رفع مشکلات پرستاران است و برای تحقق این هدف تلاش می‌کند اما ظاهراً منابع و گره کار در جای دیگری است.

کُرد گفت: اکنون جامعه پرستاری منتظر نیم نگاه دولت و مجلس به وزارت بهداشت به عنوان متولی سلامت مردم به صورت ویژه برای رفع مشکلات پرستاران و اولویت دادن به سلامت مردم است. امیدواریم با وفاق دولت و مجلس، وزارت بهداشت، نظام سلامت و سلامت مردم به عنوان یک برنامه اولویت دار ملی اولویت اصلی قرار گیرد.

پشت پرده بازار سیاه داروهای شیمی درمانی



توزیع داروهای گران قیمت بیماران مبتلا به سرطان در بازار سیاه، یکی از چالش‌های نظام سلامت در مقابله با سودجویانی است که بر سر جان مردم، معامله می‌کنند.

به گزارش خبرنگار مهر، گران بودن داروهای بیماران مبتلا به سرطان، باعث شده تا برخی افراد سودجو از این شرایط برای کسب درآمد استفاده کنند. این در حالی است که بیماران خاص و سخت درمان، همواره باید به دارو دسترسی داشته باشند. بنابراین، وقتی از مسیر درست و قانونی نمی‌توانند داروهای خود را تهیه کنند، به ناچار سراغ بازار سیاه می‌روند و دارو را به چند برابر قیمت

ورزش عملکرد مغز را تقویت می‌کند

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، «میکائلا بلومبرگ»، محقق ارشد از دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «فعالیت متوسط یا شدید به معنای هر چیزی است که ضربان قلب شما را بالا می‌برد که می‌تواند شامل راه رفتن سریع یا بالا رفتن از چند پله باشد. لازم نیست حتماً ورزش خاصی باشد.»

بلومبرگ گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که فواید فعالیت بدنی در حافظه کوتاه‌مدت ممکن است بیشتر از آنچه قبلاً تصور می‌شد، احتمالاً تا روز بعد به جای چند ساعت پس از ورزش باقی بماند.»

افراد ۵۰ تا ۸۴ ساله نیز اگر روز قبل زمان کمتری را صرف نشستن کرده بودند یا شش ساعت یا بیشتر خوابیده بودند، در تست‌های حافظه بهتر عمل کردند.

محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه توضیح دادند که ورزش با افزایش جریان خون در مغز و با تحریک آزادسازی مواد شیمیایی عصبی که از بسیاری از عملکردهای شناختی مختلف پشتیبانی می‌کنند، موجب تقویت کوتاه مدت مغز می‌شود.

مشخص شده است که این تغییرات شیمیایی مغز حداقل چند ساعت پس از ورزش ادامه می‌یابد، اما محققان گمان می‌کنند که این تغییرات ممکن است بیشتر طول بکشد زیرا سایر حالت‌های مغزی مرتبط با ورزش طولانی‌تر هستند .

به عنوان مثال، محققان خاطرنشان کردند که شواهد نشان می‌دهد که ورزش می‌تواند خلق و خوی فرد را تا ۲۴ ساعت بهبود بخشد.

و مطالعه قبلی افزایش فعالیت در هیپوکامپ- مرکز حافظه مغز- را به مدت ۴۸ ساعت پس از تمرین تناوبی با شدت بالا با دوچرخه ورزشی نشان داد.

برای مطالعه جدید، ۷۶ شرکت‌کننده به مدت هشت روز از ردیاب‌های فعالیت مجبند استفاده کردند تا مدت زمانی را که برای بی‌حرکی یا انجام فعالیت بدنی سپری می‌کنند، بررسی کنند. ردیاب‌ها مدت خواب افراد را هم زیر نظر داشتند.

محققان همچنین از شرکت‌کنندگان خواستند هر روز تست‌های شناختی انجام دهند تا ببینند چگونه فعالیت‌های روز قبل آنها ممکن است بر قدرت مغز آنها تأثیر بگذارد.

به نظر می‌رسد که فعالیت بدنی متوسط یا شدیدتر هم حافظه کاری کوتاه‌مدت آن‌ها را در روز بعد و هم حافظه دوری طولانی‌مدت رویدادها را بهبود می‌بخشد.

خواب بیشتر همچنین با عملکرد بهتر و حافظه دوره‌ای و همچنین سرعت روانی حرکتی آنها مرتبط بود که معیاری برای سنجش سرعت تشخیص و واکنش یک فرد به محیط خود است.

«اندرو استپتو»، محقق ارشد از دانشگاه کالج لندن، گفت: «این مطالعه شواهدی را ارائه می‌کند که نشان می‌دهد فواید شناختی فوری ورزش ممکن است بیشتر از آنچه فکر می‌کردیم دوام داشته باشد. همچنین نشان می‌دهد که کیفیت خواب خوب به طور جداگانه به عملکرد شناختی کمک می‌کند.»

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.

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 خبرنگاری 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.

سلامت / درمان

توضیحات سازمان غذا و دارو درباره

کمبود شیر خشک رژیمی

سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو، در واکنش به کمبود برخی از برندهای شیرخشک رژیمی در بازار کشور، توضیحاتی داد.

علی صفاء، گفتگو با خبرنگار مهر اظهار کرد: از هر نوع شیرخشک رژیمی در بازار حدود ۴ برند موجود است و در صورت کمبود مقطعی برندهای خاص، خانواده‌ها می‌توانند نمونه مشابه را تهیه کنند.

وی با اشاره به کمبود مقطعی برخی برندهای شیرخشک‌های رژیمی، افزود: مصرف کنندگان شیرخشک‌های رژیمی اغلب بیمارانی هستند که به دلیل حساسیت به پروتئین، لاکتوز و اسیدآمینه شیرهای معمولی بازار، از شیرخشک‌های رژیمی به عنوان کنترل بیماری استفاده می‌کنند. صفا ادامه داد: ممکن است یک نوع شیرخشک با برند خاص در مقطعی به دلایل مختلف عرضه نشود اما شیرخشک‌های متعددی در بازار موجود است و سعی کرده‌ایم از آن شیرخشک، ۳ یا ۴ نوع دیگر در دسترس مصرف کنندگان قرار داشته باشد تا نیاز هموطنان رفع شود.

سرپرست اداره کل فرآورده‌های طبیعی، سنتی و مکمل سازمان غذا و دارو تصریح کرد: مصرف کنندگان شیرخشک‌های رژیمی در صورت عدم دسترسی به برند خاص می‌توانند با توصیه پزشک و یا داروساز مستقر در داروخانه شیرخشک مناسب خود را از سایر برندهای موجود در بازار تهیه کنند.



اینفوگرافیک

