



رازهای مراقبت از پوست دست در برابر خشکی و

ترک خوردگی زمستانی

با فرا رسیدن زمستان، پوست دست‌هایمان بیشتر از هر زمانی در معرض آسیب‌های ناشی از سرما و خشکی قرار می‌گیرد. ترک‌خوردگی، خشکی و قرمزی از مشکلات شایع این فصل هستند، اما با رعایت چند نکته ساده می‌توان از این مشکلات جلوگیری کرد و پوست را از آسیب‌های ناشی از سرما محافظت کرد. در این مقاله به بررسی دلایل خشکی پوست در زمستان و راهکارهای مؤثر برای حفظ رطوبت پوست می‌پردازیم.

صفحه ۲



چرا مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم برای سلامت بدن

ضروری است؟

کلسیم یکی از مواد معدنی حیاتی برای بدن است که به‌ویژه برای تقویت استخوان‌ها و حفظ سلامت دندان‌ها نقش بسیار مهمی دارد. این ماده معدنی نه تنها در ایجاد و حفظ ساختار استخوانی بدن موثر است، بلکه تأثیرات مثبت دیگری نیز در زمینه سلامت عمومی دارد. بر اساس شواهد جدید، مصرف کافی کلسیم می‌تواند به محافظت از بدن در برابر برخی سرطان‌ها، از جمله سرطان روده بزرگ، نیز کمک کند.

صفحه ۲

خبر پزشکی

هر آنچه که باید در مورد بیماری زونا و

آسیب‌های آن بدانید

یک فلوشیپ درد گفت: بیماری زونا درد بسیار شدیدی دارد زیرا منشأ آن عصبی است، دردهای زونا وقتی مزمن می‌شوند بسیار طاقت فرسا بوده که می‌تواند در بیماران در طول زمان افکار خودکشی ایجاد کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمدحسین دلشاد، فلوشیپ درد، با اشاره به جزئیات بیماری زونا گفت: زونا یک بیماری است که در جامعه به درستی به آن پرداخته نمی‌شود و درباره آن عدم آگاهی وجود دارد؛ اگر زونا با منشأ عصبی در ناحیه‌ای از قفسه سینه باشد که ناحیه قلبی است، ممکن است مغفول واقع شود.

وی افزود: افراد فکر می‌کنند زونا حتماً بشورات جلدی و ضایعه بیرونی دارد؛ اما این بیماری ممکن است در ابتدا با درد شروع شود و بعد از ۱۰ روز ضایعات پوستی نمایان شوند.

دلشاد با بیان اینکه افراد مبتلا به زونا در گذشته بیماری آبله مرغان را تجربه کرده‌اند، ادامه داد: زونا فقط در افرادی بروز پیدا می‌کند که حتماً در گذشته آبله مرغان را تجربه کرده‌اند؛ وقتی آبله برطرف می‌شود ویروس از طریق گردش خون در یک گره عصبی پنهان می‌شود و بعد از سال‌ها در دوران کهن‌سالی و یا میان‌سالی به واسطه تروما یا ضربه و یا ضعف سیستم ایمنی بروز می‌یابد. وی با اشاره به اینکه زونا سال‌ها ممکن است برای یک فرد درگیری ایجاد کند، گفت: این بیماری درد بسیار شدیدی دارد زیرا منشأ آن عصبی است و نقش عصب در بدن مخابره پیام درد به مغز است، اما اکنون در بیماری زونا این عصب، خود منشأ درد شده است که می‌تواند درد غیرقابل تحملی را ایجاد کند.

این فلوشیپ درد اذعان کرد: بیماری زونا ممکن است ضایعات پوستی نداشته باشد و باید دانست که این بیماری همیشه یک طرف بدن را درگیر می‌کند، که در مسیر درد، یک عصب یا چند عصب نواری درگیر می‌شوند که بسیار دردناک است.

وی در پاسخ به این سوال که آیا زونا مسری است، گفت: خیر، زونا مسری نیست، ولی اگر فرد مرتبط با بیمار زونا، در گذشته آبله مرغان نگرفته باشد این احتمال وجود دارد که به واسطه یک تماس پوستی زونا بگیرد؛ لذا توصیه می‌کنیم از دستکش استفاده کند.

وی گفت: وقتی یک بیمار درد مزمن دارد یک نیروی کار از جامعه کنار گذاشته می‌شود و سیستم‌های بیمه و درمان درگیر او می‌شوند که برای جامعه هزینه‌بر است؛ در نهایت یک خانواده متأثر از تجربه کردن دردهای مزمن فرد می‌شود که باید این موضوع مورد توجه باشد.

درمان کم خونی با طب سنتی

اصلی ترین علت کم خونی؛ کمبود آهن است. آهن جزء ضروری هموگلوبین است که بخشی از سلول های خونی می باشد و اکسیژن را حمل می کند. در واقع بدن بدون وجود آهن نمی تواند سلول های خونی قرمز را به اندازه کافی تولید کند. علت های زیادی مثل کمبود فولیک اسید یا کمبود ویتامین ب۱۲ هم برای کم خونی وجود دارد؛ اما در این تمرکز ما روی کمبود آهن است که موجب کم خونی می شود. قصد داریم گیاهانی را معرفی کنیم که می توانند این کم خونی را جبران کند.



آپنه خواب باعث افزایش سرعت پیری می‌شود



حدود ۵۶ درصد از افراد مشکل خواب نداشتند، در مقایسه با ۲۸ درصد که مشکلات خواب خفیف و ۱۶ درصد مشکلات خواب متوسط تا شدید داشتند.

نتایج نشان می‌دهد اسکن‌های مغزی که ۱۰ سال پس از آزمایش خواب انجام شد، نشان داد کسانی که بیشترین مشکلات خواب را داشتند، حجم مغز بیشتری در هیپوکامپ داشتند. سطوح پایین اکسیژن در طول خواب نیز با افزایش حجم هیپوکامپ و همچنین تغییرات در ماده سفید مرتبط بود.

راموس در پایان می‌گوید: «درک روشنی از اینکه چگونه حجم مغز تحت تأثیر آپنه خواب و سایر اختلالات خواب قرار می‌گیرد ضروری است تا افراد بتوانند درمان زودهنگام و مؤثر را دریافت کنند، به‌ویژه در افرادی که ممکن است در معرض خطر بیشتری برای زوال عقل باشند».

آپنه خواب با تأثیر بر بروز مشکلات قلبی، دیابت و بیماری کبد به بدن آسیب می‌رساند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اختلال خواب به نظر می‌رسد اثرات مستقیمی بر سلامت مغز هم دارد. محققان گزارش دادند که افراد مبتلا به آپنه خواب به نظر می‌رسد پیری سریع ماده سفید مغز را تجربه می‌کنند که در اتصال مناطق مختلف مغز عمل می‌کند. به گفته محققان، آپنه خواب همچنین با افزایش اندازه هیپوکامپ، بخشی از مغز که مسئول حافظه و تفکر است، مرتبط است.

دکتر «آلبرتو راموس»، متخصص مغز و اعصاب و متخصص خواب در دانشگاه میامی، در این باره می‌گوید: «هم کوچک شدن مغز و هم رشد مغز می‌تواند با مختل کردن عملکرد طبیعی مغز، به حافظه و تفکر آسیب برساند و خطر زوال شناختی و زوال عقل را افزایش دهد».

افراد مبتلا به آپنه خواب هنگام خواب نفس کشیدن شأن برای لحظه‌ای متوقف می‌شود. این شرایط باعث می‌شود که مغز آن‌ها را به حالت بیداری سوق دهد، حداقل به اندازه‌ای که بتوانند تنفس را از سر بگیرند.

طبق گفته بنیاد خواب، با گذشت زمان، آپنه خواب درمان نشده می‌تواند خطر ابتلاء به بیماری قلبی، دیابت نوع ۲، بیماری کبد چرب و اختلالات خلقی را افزایش دهد. وی خاطرنشان کرد: «برخی از مطالعات نشان داده‌اند که مشکلات خواب و سطوح پایین اکسیژن در طول خواب با کوچک شدن مغز مرتبط است در حالی که برخی دیگر ارتباطی با رشد مغز پیدا کرده‌اند».

برای این مطالعه، محققان سلامتی نزدیک به ۲۷۰۰ سالمند اسپانیایی تبار با میانگین سنی ۶۸ سال را بررسی کردند.

راموس گفت: «مطالعه ما افراد لاتین تبار را مورد بررسی قرار داد که در مقایسه با سفیدپوستان غیر لاتینی در معرض خطر بیشتر زوال عقل هستند».

همه شرکت کنندگان یک تست خواب در خانه داشتند که تعداد اختلالات خواب آنها را اندازه گیری می‌کرد.

اصلاح قیمت داروهای زیان ده آغاز شد



رئیس سازمان غذا و دارو گفت: اصلاح قیمت داروهای زیانده و یا با حاشیه سود بسیار پایین که شرکت‌ها آنها را از چرخه تولید کنار گذاشته بودند، شروع شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفادنا، مهدی پیرصالحی، در جلسه هم اندیشی دبیران کلان مناطق دهگانه کشور با اشاره به تأثیر تحریم‌ها در وضعیت کشور اظهار کرد: در دوران جنگ تحمیلی و تحریم‌هایی که پشت سر گذاشته‌ایم هرگز فشارها تا این حد سنگین نبوده است و کمبود منابع ریالی و تورم عوارض زیادی را ایجاد کرده است.

وی افزود: کمبود نقدینگی و بدهی باعث شده است که پول در زنجیره دارو و تجهیزات جریان نداشته باشد و امروز کارخانه داروسازی نتوانند پولی که برای تأمین ماده اولیه لازم دارند، تأمین کنند؛ بنابراین حتی پس از تخصیص ارز به دلیل مشکلات نقدینگی توانایی خرید این ارز را ندارند و آن ارز از دست می‌رود، بسیاری از کمبودهای دارویی که با آن دچار هستیم ناشی از این مشکل است که شرکت‌ها به همین دلیل یا نمی‌توانند ماده اولیه، مواد بسته‌بندی و ... تهیه کنند و با مشکلات این چنینی مواجه هستند.

پیرصالحی تصریح کرد: در تجهیزات پزشکی تا الان یک میلیارد دلار ارز با نرخ ۴۲۰۰ تومانی برای شرکت‌ها تأمین کرده‌ایم و از لحاظ نقدینگی کمک شده است تا شرکت‌ها راحت‌تر بتوانند ارز مورد نیاز خود را بخرند اما این ارز در

سال آینده به احتمال خیلی زیاد حذف و به ارز توافقی تغییر خواهد کرد.

وی با تأکید بر لزوم هزینه کرد بودجه دارو و تجهیزات پزشکی در ردیف تعریف شده در دانشگاه‌های علوم پزشکی عنوان کرد: هزینه دارو و تجهیزات باید در به چرخه این حوزه مصرف شود در غیر این صورت، عملاً زنجیره تأمین دارو و تجهیزات بیمارستانی با اختلال مواجه خواهد شد.

پیرصالحی تصریح کرد: سه دلیل اصلی کمبودهای دارویی به ترتیب مشکلات تأمین نقدینگی، قیمت دارو و تأمین ارز است؛ در حوزه تأمین نقدینگی دارو با همکاری سازمان برنامه بودجه و بانک مرکزی و سایر نهادها در تلاش هستیم و اقداماتی صورت گرفته است.

دلیل پر خوری عصبی چیست؟



یک روان شناس گفت: استرس و اضطراب از مهم‌ترین عوامل روان‌شناختی پرخوری عصبی هستند.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، آسیه رضایی نیاسر، روانشناس در خصوص دلایل اصلی پرخوری عصبی گفت: این اختلال ممکن است ناشی از مشکلات روان‌شناختی، ژنتیکی و متابولیکی باشد.

او بیان کرد: در مواقعی که فرد دچار تنش و اضطراب می‌شود، مغز به دنبال راهی برای کاهش این احساسات منفی است و خوردن غذا یکی از راه‌های سریع و دم‌دستی برای بهبود وضعیت روحی است.

این روان شناس در ادامه افزود: برخی افراد به دلیل وراثت و اثرات ژنتیکی بیشتر مستعد این اختلال هستند. معدود مواردی نیز وجود دارد که مشکلات متابولیکی مانند مقاومت به انسولین باعث افزایش تمایل به مصرف کربوهیدرات‌ها و شیرینی‌ها



دبیر ستاد ملی جمعیت کشور گفت: کاهش نرخ رشد جمعیت یک مسئله چندعاملی است که نیازمند توجه به مسائل فرهنگی و اجتماعی است.

به گزارش خبرگزاری مهر، مرضیه وحید دستجردی، در دومین کنگره کشوری چالش‌های بالینی زایمان با تأکید بر اهمیت وضعیت سلامت مادران و نوزادان، به نقش حیاتی متخصصین زنان و زایمان در کاهش مرگ و میر مادران و نوزادان اشاره کرد و خواستار حمایت بیشتر از این گروه پزشکی شد.

دبیر ستاد ملی جمعیت کشور با تشکر از دکتر کاظمی و انجمن متخصصین زنان و زایمان، از آنها به خاطر پیگیری‌های مستمر در رفع مشکلات زنان و مادران باردار تقدیر کرد. او با اشاره به دستاوردهای چشمگیر کشور در کاهش مرگ و میر مادران باردار، اظهار داشت: قبلاً نرخ مرگ و میر مادران باردار در کشور حدود ۲۴۵ نفر در هر ۱۰۰ هزار نفر بود، اما در حال حاضر این رقم به ۱۹ تا ۲۱ نفر کاهش یافته است که این کاهش بی‌نظیر در دنیا محسوب می‌شود. کشور ما در کاهش مرگ و میر مادران باردار

میانگین تجویز

دارو در نسخ

پزشکان پیش از

۲ برابر میانگین

جهانی است



بنابراین تجویز و مصرف منطقی دارو هم به کنترل و نظارت و هم مشوق نیاز دارد.

ظفرقندی گفت: این موضوع در جلسه دولت نیز مطرح شد و در همین راستا دکتر پزشکبان نیز خطاب به اعضای دولت گفت که همه شما یک کیسه دارو در خانه دارید.

وی افزود: در مجموع این موضوع یک واقعیت است که هر ایرانی یک کیسه دارو در خانه دارد. حال این دارو ممکن است به اندازه تجویز نشده باشد یا برای یک بیماری به پزشکان متعدد مراجعه شده باشد یا علل دیگری داشته است.

وزیر بهداشت گفت: در مجموع در برنامه‌ها و برنامه‌ریزی‌های آینده ما به این موارد نیاز داریم.

وزیر بهداشت با اشاره به اینکه میانگین تجویز دارو در هر نسخه در کشور ۴.۲ قلم و بیش از دو برابر میانگین جهانی است، بر لزوم تجویز و مصرف منطقی داور در کشور و آموزش در این زمینه تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت گفت: در بحث دارو علاوه بر اینکه باید هزینه‌ها تأمین شود و با توجه به نوسانات نرخ ارز بتوانیم مابه‌التفاوت قیمت را تأمین کنیم، بحث الگوی مصرف نیز مهم است.

وی با تأکید بر تجویز و مصرف منطقی دارو، گفت: میانگین تجویز دارو در هر نسخه در کشور، ۴.۲ قلم و بیش از دو برابر میانگین جهانی است. بی‌تردید این موضوع به آموزش نیاز دارد و هر چقدر هم در این راستا هزینه شود، لازم است.

شایع‌ترین کمبود ویتامین‌ها در کودکان

کودکان است.

کلاتتری تصریح کرد: باید بتوان با تغذیه مناسب و جبران کمبود ویتامین‌ها، ابتلاء به بیماری را در کودکان کاهش داد؛ در کودکان بالای دو سال حتی با وجود تغذیه مناسب، توصیه به مکمل یاری با ویتامین (د) را داریم، زیرا منابع غذایی فقط ۵ تا ۷ درصد ویتامین (د) را فراهم می‌کنند.

وی گفت: با توجه به آلودگی هوا، شهرنشینی و مسائل لایه اوزون، سرطان‌زا بودن اشعه تابش خورشید، تأمین ویتامین (د) با استفاده از نور خورشید دیگر توصیه نمی‌شود و لذا اصرار داریم به هر کودکی ویتامین (د) را از طریق مکمل یاری برسانیم.

کلاتتری اذعان کرد: مساله (زینک) روی را در گروه‌های سنی بالاتر یعنی از ۷ تا ۱۰ و از ۱۰ تا ۱۹ سالگی داریم که دچار کمبود دریافت آهن و روی همچنین ویتامین (د) هستند. که در مدارس برنامه مکمل یاری آهن را داریم اما روی (زینک) هم باید توسط منابع حیوانی و دانه‌های روغنی و برخی از منابع گیاهی کسب شود.

وی به عوامل عمده کمبود ویتامین‌ها اشاره و عنوان کرد: درباره ویتامین (د) جهان دچار اختلال است که باید غذاها را با ویتامین (د) غنی سازی یا از طریق مکمل کمبود را جبران کنیم. برای کودکان زیر دو سال روزانه ۴۰۰ واحد ویتامین (د) و برای کودکان بالای دو سال تا ۱۲ سال ۶۰۰ تا ۸۰۰ واحد روزانه، همچنین برای بقیه گروه‌های سنی ۵۰ هزار واحد ویتامین (د) به صورت ماهانه، برای افراد بالای ۶۰ سال ماهانه دو نوبت ویتامین (د) ۵۰ هزار واحدی توصیه می‌شود. وی ادامه داد: دلیل عمده کمبود ویتامین‌های آ، آهن و روی، در دریافت ناکافی غذای سالم و مفید مورد توجه است، استفاده از مواد غذایی غیرمفید که عمدتاً حاوی قند و چربی هستند، برای کودکان مناسب نیستند.

دبیر اجرایی بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان درباره بحران اقتصادی و تأثیر آن در افزایش قیمت کالاهای خوراکی و خطرات سو تغذیه کودکان و نوجوانان نیز گفت: وقتی خانواده گرفتار شرایط بد اقتصادی می‌شود ناامنی غذایی رخ می‌دهد که تأثیر منفی دارد. باید با استفاده از سیاست‌های کاربردی در زمینه اشتغالزایی این بحران‌ها را بکاھیم .

کلاتتری با بیان اینکه بخش عمده‌ای از این بحران‌ها به دلیل تحریم‌ها است افزود: سو مدیریت و سیاست‌های نه چندان درست توسعه‌ای نیز از دیگر عوامل است. اما در حیطه پزشکی و سلامت کودکان، باید خانواده را با آموزش مناسب از منابع غذایی بهتر آگاه کنیم.

وی خاطر نشان کرد: آموزش مدیریت منابع اندک خانواده و سوق دادن این منابع به سمت خرید مواد غذایی سالم با ارزش غذایی بالا در این زمینه کمک کننده است که باید این آموزش‌ها در بین خانواده‌ها گسترش پیدا کند.

این متخصص بیماری‌های کودکان بیان کرد: سو تغذیه در ابتدا به شکل کم‌پوزنی خود را نشان می‌دهد با طولانی شدن آن، کودکان دچار کوتاه قدی تغذیه‌ای می‌شوند و از نظر تکامل روانی، رفتاری دچار اختلال خواهند شد.

متخصص سلامت کودکان گفت: در کودکان زیر دو سال کمبود ویتامین آ، د، آهن و روی دیده می‌شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، ناصر کلاتتری دبیر اجرایی بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان با اشاره به برگزاری این رویداد در روزهای ۲۶ لغایت ۲۸ دی ماه در تالار امام خمینی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی بیان داشت: انجمن علمی تغذیه کودکان ایران سالانه کنگره تغذیه کودکان ایران را برگزار می‌کند. بررسی و تبیین شایع‌ترین معضلات تغذیه‌ای کودکان کشور، دلایل مشکلات و ارائه آخرین یافته‌های علمی حل این معضلات هدف اصلی این کنگره‌ها است که با حضور متخصصین مرتبط شامل حوزه‌های اطفال و متخصصین تغذیه برگزار می‌شود.

وی ادامه داد: این نوعی بازآموزی و آموزش برای گروه‌هایی است که در تغذیه و سلامت کودکان دخالت دارند؛ افراد با شرکت در این کنگره با آخرین یافته‌های روز آشنا می‌شوند تا بتوانند مشکلات مربوط به کودکان را کاهش دهند. کلاتتری مطرح کرد: زیربنای توسعه جامعه، توسعه انسانی آن است، انسان توسعه یافته، انسانی است که سالم و آموزش پذیر باشد، سال‌های تحصیلی بالایی داشته باشد و بتواند نقش مؤثری در گسترش حیطه‌های توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی از قبیل خدمات، صنعت، کشاورزی و ... داشته به نحوی که موجب افزایش درآمد ملی سرانه شود، باشد. یادآوری می‌کنم که زیر بنای این توسعه یافتگی مبتنی بر آموزش، تغذیه و سلامت انسان است.

دبیر اجرایی بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان با بیان اینکه زیربنای سلامت هر انسان، شرایط تغذیه‌ای است، افزود: توانمندی‌های انسان به تغذیه او بستگی دارد؛ با تغذیه صحیح، آموزش مناسب می‌شود و فرد توسعه می‌یابد لذا این کنگره‌ها برای برطرف کردن نقیصه تغذیه‌ای کودکان است.

این متخصص سلامت کودکان درباره شایع‌ترین کمبود ویتامین‌ها در کودکان اظهار کرد: شایع‌ترین کمبودهای ویتامین در گروه‌های سنی متفاوت است؛ در کودکان زیر دو سال کمبود ویتامین آ، د، آهن و روی دیده می‌شود که بسیار برای رشد کودک و بخصوص تکامل سیستم عصبی کودک حیاتی است.

کلاتتری بیان کرد: زیربنای توسعه جامعه، توسعه انسانی آن است، انسان توسعه یافته، انسانی است که سالم و آموزش پذیر باشد، سال‌های تحصیلی بالایی داشته باشد و بتواند نقش مؤثری در گسترش حیطه‌های توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی از قبیل خدمات، صنعت، کشاورزی و ... داشته به نحوی که موجب افزایش درآمد ملی سرانه شود، باشد. یادآوری می‌کنم که زیر بنای این توسعه یافتگی مبتنی بر آموزش، تغذیه و سلامت انسان است.

دبیر اجرایی بیستمین کنگره ملی تغذیه کودکان و نوجوانان با بیان اینکه زیربنای سلامت هر انسان، شرایط تغذیه‌ای است، گفت: توانمندی‌های انسان به تغذیه او بستگی دارد؛ با تغذیه صحیح، آموزش مناسب می‌شود و فرد توسعه می‌یابد لذا این کنگره‌ها برای برطرف کردن نقیصه تغذیه‌ای

هشدار دستجردی درباره آینده جمعیتی کشور

دومین کشور پیشرو در جهان است.

وحید دستجردی به بحران جمعیتی کشور اشاره کرد و افزود: جمعیت کشور ما در حال پیر شدن است و اگر این روند ادامه یابد، در سال ۱۴۳۰، ۳۳ درصد از جمعیت کشور سالمند خواهند شد. امروز ۱۰ درصد جامعه ما سالمندند، اما تا ۴۰ سال آینده این میزان به سه برابر خواهد رسید که چالش‌های اجتماعی و اقتصادی زیادی را به دنبال خواهد داشت.

وی افزود: اگر روند کاهش جمعیت ادامه پیدا کند، کشور ما در سال ۲۱۰۰ دیگر به عنوان یک کشور بزرگ شناخته نخواهد شد. در حال حاضر، متوسط سن جامعه ما از ۲۲ سال به ۳۲ سال افزایش یافته و این نشان دهنده سرعت بالای روند سالمندی است. دبیر ستاد ملی جمعیت کشور همچنین از مسئولین خواست تا به مشکلات متخصصین زنان و زایمان توجه بیشتری داشته باشند و برای رفع موانع و مشکلات آنها اقدام کنند و بر ضرورت ایجاد انگیزه در میان پزشکان جوان برای ماندن در این حرفه و مقابله با مسئله مهاجرت تأکید کرد و گفت: پزشکان جوان نباید درگیر مشکلات مالی و اداری باشند. زیرا این وضعیت منجر به مهاجرت آنها می‌شود و از دست دادن این نیروی انسانی کارآمد به معنای از دست دادن جمعیت بالقوه است.

وحید دستجردی همچنین افزود: کاهش نرخ رشد جمعیت یک مسئله چندعاملی است که نیازمند توجه به مسائل فرهنگی و اجتماعی است و باید از افرادی که در این رشته سخت مشغول به فعالیت هستند، قدردانی شود.

دبیر ستاد ملی جمعیت کشور با اشاره به مسئولیت سنگین متخصصین زنان و زایمان در نجات سلامت مادران و نوزادان و جلوگیری از کاهش جمعیت کشور، تأکید کرد: این موضوع باید به یک گفتمان عمومی تبدیل شود و تمام نهادها برای حل این بحران همکاری کنند.

خبر

خواب شبانه چه اهمیتی برای سلامت ما دارد

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لیلیا امامی عضو هیئت علمی گروه بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: خواب در فرآیندهای شناختی که برای یادگیری و عملکرد تحصیلی ضروری هستند، نقش حیاتی ایفا می‌کند و بر اساس یافته‌های آکادمی طب خواب آمریکا، مطالعه و خواب مناسب شبانه دو عامل مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی در دانشجویان و سایر فراگیران است. وی با اشاره به نظر متخصصان و اساتید بین المللی در خصوص تأثیر خواب در یادگیری، افزود: طبق نظر یکی از برنامه‌ریزان تحصیلی دانشگاه هاروارد، محرومیت از خواب باعث خواب آلودگی در کلاس درس و اثرات منفی بر عملکرد کلی تحصیلی دانشجو می‌شود. همچنین طبق گفته یکی از اساتید گروه خواب دانشگاه استانفورد میزان هوشیاری فرد در طول

روز حساس‌ترین معیار برای تعیین میزان نیاز اختصاصی هر فرد به خواب است. به گفته این فلوشیپ طب خواب، اگر فردی در طول روز همواره خسته و خواب آلود است نشان می‌دهد که احتمالاً خواب او کافی نیست. وی، کیفیت و کمیت خواب را دو عامل اولیه مؤثر بر میزان هوشیاری فرد در طول روز برشمرد و این عوامل را در هوشیاری روزانه نوجوانان و جوانان بسیار مهم دانست زیرا در این سنین در مقایسه با میانسالی یا کهنسالی، اختلالات شایع خواب نظیر آپنه انسدادی و سندرم پای بی‌قرار نادر است. امامی، کمبود خواب را منجر به اختلال یادگیری و حافظه و همچنین کاهش تمرکز و توجه عنوان کرد و افزود: فقدان خواب کافی در شب منجر به اختلال عملکرد مغز و در نتیجه عملکرد ضعیف تحصیلی می‌شود.

خطرات جدی مصرف بیش از حد استامینوفن

تحقیقات جدید محققان بریتانیایی نشان می دهد که مصرف بیش از حد یک داروی خوب می تواند عوارض بدی داشته باشد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، در این مطالعه، مصرف مکرر استامینوفن، خطر عوارض گوارشی، قلبی عروقی و کلیوی را در بین افراد بالای ۶۵ سال افزایش داد. این یافته‌ها، خطرات مصرف بیش از حد مُسکن در افراد مسن را برای شرایط مزمن و دردناکی مانند استئوآرتریت (آرتروز) نشان می دهد.

استامینوفن برای تسکین موقت درد و تب خفیف تا متوسط استفاده می‌شود. معمولاً به عنوان یک عنصر در داروهای سرماخوردگی و آنفولانزا گنجانده شده است و همچنین به تنهایی مصرف می‌شود. این دارو با مسدود کردن سیگنال‌هایی در مغز که به افراد امکان می‌دهد بفهمند چه زمانی درد دارند و با تأثیر بر مواد شیمیایی که دمای بدن آنها را تنظیم می‌کنند، عمل می‌کند.

شواهد همچنین حاکی از آن است که این مُسکن پرمصرف، از تولید پروستاگلاندین‌هایی که توسط بدن برای مقابله با بیماری‌ها و آسیب‌ها ساخته می‌شوند، جلوگیری می‌کند. «ویبا ژانگ»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه

درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا نیاز به آنتی بیوتیک ندارد

سرپرست امور خدمات سرپایی و بستری سازمان غذا و دارو با بیان اینکه سرماخوردگی و آنفلوانزا نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارند، گفت: درمان موارد خفیف تا متوسط این بیماری‌ها عموماً حمایتی است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، الناز ذوقی، با اشاره به آغاز فصل سرما و شیوع بیماری‌های ویروسی تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا و RSV، بر اهمیت رعایت نکات ضروری در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها تأکید و تصریح کرد: این بیماری‌ها ویروسی هستند و به آنتی‌بیوتیک نیازی ندارند. مصرف خودسرانه و غیرمنطقی آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است به عوارض جانبی، افزایش هزینه‌ها، مقاومت میکروبی (بی‌اثر شدن آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان بیماری‌های عفونی) و در مواردی، عواقب جدی برای بیمار منجر شود. وی افزود: درمان موارد خفیف تا متوسط این بیماری‌ها عموماً حمایتی است. استراحت کافی، مصرف مایعات فراوان مانند

رئیس سازمان غذا و دارو، در یک نشست خبری به تشریح مهم ترین مسائل و مشکلات حوزه دارو و تجهیزات پزشکی کشور پرداخت. به گزارش خبرنگار مهر، مهدی پیرصالحی، ۰ در اولین نشست خبری بعد انتصاب ریاست سازمان غذا و دارو، در ابتدا به ارائه گزارشی از وضعیت بازار دارویی و تجهیزات پزشکی کشور پرداخت و در ادامه به سوالات خبرنگاران پاسخ داد.

رئیس سازمان غذا و دارو، با عنوان این مطلب که چند حوزه تحت نظارت سازمان است، گفت: در حوزه دارو و تجهیزات پزشکی، ثبت و نظارت و کیفیت و تأمین این فرآورده ها بر عهده سازمان است و باید پاسخگوی نیازها و کمبودهای بازار باشیم. وی افزود: در حوزه محصولات آرایشی و بهداشتی، بحث نظارت بر عهده سازمان غذا و دارو است.

پیرصالحی ادامه داد: اما بیشترین نگرانی‌ها، بحث دارو و تجهیزات پزشکی برای بیماران است. همچنین، پرداختی بیماران هم مطرح است.

وی گفت: وقتی کار را شروع کردیم با کمبودهای دارویی مواجه بودیم و برخی اقلام دارویی موجودی زیر ۳ ماه داشتند.

رئیس سازمان غذا و دارو افزود: تمام تلاش را بر این گذاشتیم که در ابتدا این مشکل را حل کنیم و بعد سراغ معضلات دیگر برویم. سه علت کمبودهای دارویی

وی تأکید کرد: در بحث کمبودها، ابتدا به دنبال علت اصلی رفتیم و سه علت عمده را شناسایی کردیم که در ابتدا، نقدینگی شرکت‌های دارویی مطرح بود.

پیرصالحی ادامه داد: در بحث زنجیره تأمین، این اتفاق می‌افتد که وقتی پول از بیمه‌ها پرداخت نمی‌شود، چرخه تأمین دچار مشکل می‌شود.

وی افزود: دومین عامل کمبود، قیمت گذاری دستوری در سال‌های اخیر بوده است و خیلی از داروها از مسیر تولید خارج شده بودند و ما با کمبود برخی داروهای بیمارستانی مواجه بودیم. پیرصالحی گفت: عامل سوم بروز کمبود دارو، ارز است که متأسفانه در زمان خودش تخصیص داده نشده است.

وی در ادامه با اشاره به کمبود ۵۷ قلم داروی بیمارستانی که وجود داشت، افزود: خوشبختانه این تعداد به ۱۰ قلم کاهش یافته که امیدواریم این شرایط بهتر شود.

رئیس سازمان غذا و دارو به حوزه تجهیزات پزشکی اشاره کرد و افزود: ما نگران حذف ارز ۴۲۰۰ و حمایت از بیماران هستیم. وی افزود: در حوزه کیت‌های آزمایشگاهی و نوارهای تست قندخون، باید حمایت‌هایی صورت بگیرد تا بیماران دچار مشکل نشوند. پیرصالحی ادامه داد: بالا رفتن نرخ ارز ترجیحی، باعث نگرانی ما خواهد شد که سازمان برنامه و بودجه، مجلس شورای اسلامی و بیمه‌ها، پای کار باشند تا بیماران دچار مشکل نشوند.

دلیل کمبود شیرخشک رئیس سازمان غذا و دارو در پاسخ به سوال خبرنگاری درباره کمبود شیرخشک، گفت: در حوزه شیرخشک ۵ کارخانه تولیدی داریم که ظرفیت تولید آنها ۱۲۰ میلیون قوطی است و نیاز داخلی، ۷۵ میلیون قوطی است. عمده کمبود ما از ناحیه یک برند خاص است که باید جایگزین برای آن در نظر بگیریم.

پیرصالحی در پاسخ به این سوال که وضعیت ارز دارو در سال آینده چگونه خواهد شد، افزود: فعلاً حذف ارز ترجیحی برای دارو و تجهیزات مطرح نیست، البته نرخ آن برای سال آینده معلوم نیست. وی افزود: اگر بودجه مناسب را به بیمه‌ها بدهیم، بهتر می‌توانیم از بیماران حمایت کنیم.

پیرصالحی در خصوص کمبود پانسמן‌های بیماران پروانه‌ای گفت: پانسמן‌های این بیماران تأمین شده است و به اندازه نیاز وجود دارد.

وی درباره سلامت مواد غذایی در بازار کشور، گفت: نظارت‌ها و بازرسی‌های ما به شکل دقیق انجام می‌شود و اگر موردی هم بود، به صورت خاص دنبال و پیگیری می‌شود.

پیرصالحی در پاسخ به این سوال که آیا واکسن آنفلوانزا در داخل وجود دارد یا خیر، گفت: واکسن آنفلوانزا قبل از ابتلاء توصیه می‌شود و بهترین زمان تزریق هم، شهریور و مهراست.

توزیع دارو از طریق سکوها، فقط با ضوابط خاصی انجام شود وی در ادامه افزود: در این فصل که آنفلوانزا زیاد شده است، باید دوباره سفارش بدهیم اما مثل شهریور و مهر، مقدور نیست و مقادیر خیلی کم است.

شنبه ۱۵ دی ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۶۱

خبر



ارز ترجیحی دارو و تجهیزات حذف نمی‌شود

پیرصالحی درباره فروش اینترنتی دارو، گفت: آئین نامه‌ای توسط وزیر ارتباطات و وزیر بهداشت وقت، تهیه و امضا شد. ما اصلاحاتی بر روی این آئین نامه انجام دادیم و سیاست ما این است که مخالف صرف نباشیم و توزیع دارو از طریق سکوها، فقط با ضوابط خاصی انجام شود و محرمانگی اطلاعات بیماران باید حفظ شود. وی درباره دارویار نیز افزود: دارویار یک الزام برای زمانی بود که

ارز ۴۲۰۰ تأمین نشد و امروز پرداختی دارویار از بیمه‌ها عقب تر

است. لذا، من خیلی با دارویار موافق نبودم و داروخانه‌ها مطالبات زیادی دارند.

چقدر از بودجه دارویار پرداخت شد؟

پیرصالحی گفت: بودجه دارویار هنوز در اختیار سازمان هدفمندی یارانه‌ها است و درخواست ما این است که در بودجه عمومی دیده شود.

وی افزود: از ۷۵ همت بودجه دارویار، تاکنون حدود ۳۰ همت پرداخت شده است.

پیرصالحی در خصوص فروش داروهای سقط جنین، گفت: این موضوع از طریق فروش اینترنتی و بازار ناصرخسرو اتفاق می‌افتد که خیلی نظارت پذیر نیستند.

وی افزود: داروخانه‌های کشور به صورت جدی تحت نظارت و بازرسی قرار دارند و اگر بخواهند داروی سقط جنین بفروشند، با

جرایم سنگین مواجه خواهند شد.

دلیل افزایش قیمت برخی اقلام پزشکی

وی در خصوص ارز تجهیزات پزشکی گفت: ثبت ارز ترجیحی در این حوزه از بروز مشکلات جلوگیری کرده است، اما کاهش ارز تخصیصی از ۱.۲ میلیارد دلار به یک میلیارد دلار و حذف ارز ترجیحی کیت‌های آزمایشگاهی و نوارهای تست خون باعث افزایش قیمت این اقلام شده است. در این زمینه باید با افزایش بودجه بیمه‌ها و حمایت‌های لازم از بیماران، از آسیب‌های ناشی از این افزایش قیمت جلوگیری شود.

پیرصالحی افزود: ادامه روند تخصیص ارز ۴۲۰۰ تومانی موجب کوچک شدن شرکت‌های فعال در حوزه تجهیزات پزشکی می‌شود. بنابراین، با تغییر نوع ارز در این حوزه، باید به تأمین نقدینگی و کنترل قیمت‌ها توجه ویژه‌ای شود و انتظار داریم مجلس، سازمان برنامه و بودجه و سازمان‌های بیمه‌گر به این موضوع رسیدگی کنند .

۳ ماه موجودی داروهای آنفلوآنزا

پیرصالحی درباره واردات مواد اولیه دارویی، گفت: ما ممنوعیت نداریم، اما محدودیت در واردات مواد اولیه دارویی که در داخل تولید می‌شود، داریم.

وی افزود: اگر تولید کنندگان داخلی نتوانند مواد اولیه دارویی مورد نیاز شرکت‌های داخلی را تأمین کنند، مجبور به واردات می‌شویم.

پیرصالحی در کمبود داروی کرونا و آنفلوانزا در کشور، گفت: تامی فلو جز فهرست دارویی کشور است و به اندازه ۳ ماه موجودی داریم، البته ما این دارو را خیلی توصیه نمی‌کنیم.

وی درباره واکسن‌های جدید افزود: تولید واکسن یا واردات واکسن، زمانی که فراگیری یک بیماری اتفاق می‌افتد، به صرفه است. اگر معاونت بهداشت وزارت بهداشت تشخیص بدهد ما نیاز داریم، حتماً اقدام خواهد شد.

رئیس سازمان غذا و دارو، از موفقیت دو شرکت داخلی در تولید داروی خوراکی و تزریقی بیماران SMA خبر داد و گفت: قیمت هر شیشه از داروی ایرانی برای بیماران SMA حدود ۲۴ میلیون تومان است که نسبت به نمونه خارجی ۹۰ درصد ارزان‌تر است، اما همچنان برای بیماران گران است و نیاز به حمایت خیران و پوشش بیمه‌ای دارد. همچنین مراحل تولید داروی تزریقی این بیماران نیز در حال انجام است.

وی درباره شرکت داروسازی ثامن، گفت: تنها تولید کننده داروی بیماران دیالیز صفاقی، همین شرکت است. سال گذشته با یک خطایی که در کل زنجیره اتفاق افتاده، متأسفانه میزان یکی از مواد فلزات سنگین بالا بوده و موجب مسمومیت بیماران شده است.

پیرصالحی ادامه داد: موضوع مرگ و میر بیماران بر اثر این اتفاق، باید بررسی شود و سازمان غذا و دارو و شرکت ثامن در این خصوص ورود کرده و برخوردهایی نیز صورت گرفته است. ادامه این فرایند باید از طریق دستگاه قضائی صورت بگیرد.

خبر

مادران باردار این توصیه‌های تغذیه‌ای را جدی بگیرند



یک متخصص تغذیه از تغذیه صحیح در بارداری و انتخاب مواد غذایی مناسب و رعایت نیازهای تغذیه‌ای خاص در این دوران خبر داد.

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر؛ یکی از مهم‌ترین دوران‌ها در زندگی هر زن است و تغذیه در این دوره نقش بسیار مهمی در سلامت مادر و جنین دارد. در دوران بارداری، نیازهای تغذیه‌ای مادر تغییر می‌کند تا هم از سلامتی خود و هم از رشد مناسب جنین حمایت کند، این تغییرات شامل افزایش نیاز به برخی مواد مغذی خاص مانند پروتئین‌ها، کلسیم، آهن، و ویتامین‌های گروه B است. زهرا عزیزی متخصص تغذیه در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: در دوران بارداری، نیاز بدن به پروتئین افزایش می‌یابد چرا که این ماده برای رشد بافت‌های جدید، از جمله بافت‌های جنین و رحم ضروری است. همچنین، کلسیم برای ساخت استخوان‌ها و دندان‌های جنین اهمیت دارد. آهن هم برای پیشگیری از کم‌خونی مادر و تأمین اکسیژن به جنین بسیار حیاتی است. ویتامین D نیز برای جذب کلسیم ضروری است و به رشد استخوان‌ها کمک می‌کند.

تغذیه مادران مهم است؟

وی افزود: یک رژیم غذایی متوازن و متنوع بهترین گزینه است. توصیه می‌کنم مادران باردار حداقل ۵ وعده میوه و سبزیجات مختلف در روز مصرف کنند. همچنین، مصرف منابع پروتئینی مانند گوشت‌های بدون چربی، مرغ، ماهی، تخم‌مرغ و حبوبات ضروری است. مصرف غلات کامل مثل نان سبوس‌دار و برنج قهوه‌ای هم به دلیل داشتن فیبر، به تنظیم سیستم گوارش کمک می‌کنند.

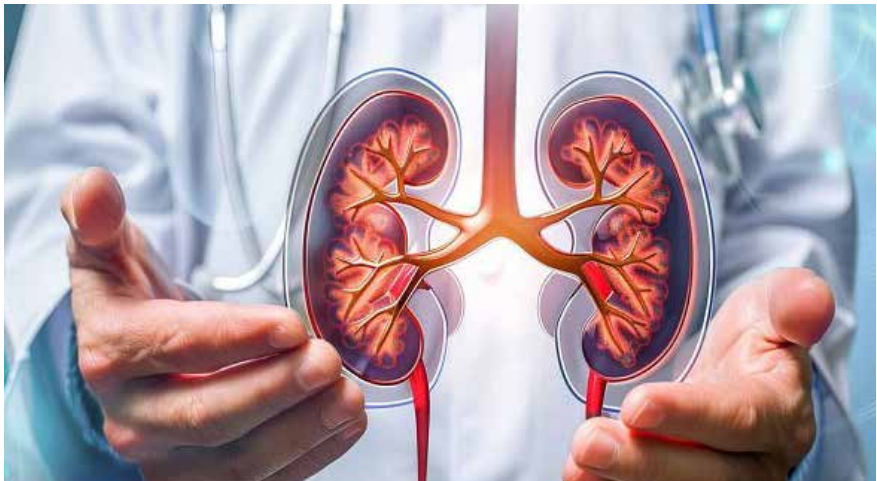
مواد غذایی پرهیزی در دوران بارداری

این متخصص ادامه داد: برخی مواد غذایی باید از رژیم غذایی مادران باردار حذف شود. اولین و مهم‌ترین توصیه این است که مادران باردار از مصرف ماهی‌های بزرگ که ممکن است سطح بالای از جیوه داشته باشند، خودداری کنند. همچنین، مصرف لبنیات غیرپاستوریزه، گوشت خام یا نیم‌پز و تخم‌مرغ‌های خام نیز باید ممنوع باشد چون می‌توانند خطر ابتلاء به مسمومیت غذایی و عفونت را افزایش دهد.

مادران باردار باید در مورد مصرف مکمل‌ها چه چیزی بدانند؟

عزیزی ادامه داد: مصرف مکمل‌ها برای مادران باردار بسیار مهم است. مهم‌ترین مکمل‌ها شامل اسید فولیک، آهن، و ویتامین D هستند. اسید فولیک به پیشگیری از نقایص لوله عصبی در جنین کمک می‌کند و معمولاً از هفته اول بارداری تا سه ماهه اول مصرف می‌شود. آهن برای جلوگیری از کم‌خونی و ویتامین D برای جذب کلسیم و حمایت از سلامت استخوان‌ها ضروری است. البته مصرف هر نوع مکمل باید تحت نظر پزشک باشد.

دلیل افزایش مشکلات کلیوی چیست؟



سایر عوامل خطر قلبی که بیش از سه برابر خطر زوال کلیه را در افراد افزایش می‌دهد. □ بار کلی بالای مشکلات مزمن، که خطر کلیوی را تا حدود ۴۵ درصد افزایش می‌دهد. بیش از یک سوم بیماران مبتلا به بیماری مزمن کلیوی در شروع مطالعه در این دسته قرار گرفتند. □ الگوی از بیماری‌های مزمن که بر عملکرد مغز و حواس فرد تأثیر می‌گذارد، خطر نسبی کلیه را تا حدود ۵۵ درصد افزایش می‌دهد. به گفته محققان، این بیماری‌های مزمن ممکن است به کلیه‌ها آسیب بزنند زیرا با دیابت مرتبط هستند یا به دلیل ایجاد التهاب به اندام‌ها آسیب می‌زند. محققان نتیجه گرفتند که ردیابی این الگوهای بیماری با افزایش سن افراد و مدیریت بیماری‌های مزمن می‌تواند به افراد در حفظ سلامت کلیه خود کمک کند.

هر چه یک سالمند بیمارتر شود، احتمال ابتلا به مشکلات کلیوی در کنار سایر مشکلات سلامتی بیشتر می‌شود. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، مطالعه جدید نشان می‌دهد که با افزایش تعداد بیماری‌های مزمن یک فرد، کاهش عملکرد کلیه‌ها هم محتمل‌تر و هم سریع‌تر می‌شود.

این امر به ویژه در مورد افرادی که مشکلات قلبی متعددی دارند و افرادی که دارای تعداد زیادی بیماری مزمن هستند که نیاز به دارو و درمان‌های زیادی دارند صادق است. «گیورگی بریدزه»، محقق ارشد از مؤسسه کارولینسکا سوئد، گفت: «یافته‌های ما بر اهمیت یک ارزیابی جامع تأکید می‌کند که نه تنها بار کلی بیماری مزمن، بلکه تأثیر متقابل پیچیده بین بیماری‌ها را هنگام ارزیابی خطر کاهش عملکرد کلیه در افراد مسن در نظر می‌گیرد.»

برای این مطالعه، محققان سلامتی نزدیک به ۳۱۰۰ سالمند در سوئد را در یک دوره ۱۵ ساله به عنوان بخشی از یک مطالعه پیری دنبال کردند. محققان به طور خاص به دنبال الگوهای بیماری مزمنی بودند که ممکن است خطر ابتلاء به بیماری کلیوی را در افراد افزایش دهد. به گفته محققان، بیش از یک سوم (۲۳۸)

درمان سرماخوردگی و آنفلوانزا نیاز به آنتی بیوتیک

ندارد

سرپرست امور خدمات سرپایی و بستری سازمان غذا و دارو با بیان اینکه سرماخوردگی و آنفلوانزا نیاز به مصرف آنتی‌بیوتیک ندارند، گفت: درمان موارد خفیف تا متوسط این بیماری‌ها عموماً حمایتی است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفداناس، انناز ذوقی، با اشاره به آغاز فصل سرما و شیوع بیماری‌های ویروسی تنفسی مانند سرماخوردگی، آنفلوانزا و RSV، بر اهمیت رعایت نکات ضروری در پیشگیری و درمان این بیماری‌ها تأکید و تصریح کرد: این بیماری‌ها ویروسی هستند و به آنتی‌بیوتیک نیازی ندارند. مصرف خودسرانه و غیرمنطقی آنتی‌بیوتیک‌ها ممکن است به عوارض جانبی، افزایش هزینه‌ها، مقاومت میکروبی (بی‌اثر شدن آنتی‌بیوتیک‌ها در درمان بیماری‌های عفونی) و در مواردی، عواقب جدی برای بیمار منجر شود. وی افزود: درمان موارد خفیف تا متوسط این بیماری‌ها عموماً حمایتی است. استراحت کافی، مصرف مایعات فراوان مانند آب، چای کم‌رنگ و سوپ رقیق و استفاده از داروهای بدون نسخه (OTC) با مشورت پزشک یا داروساز می‌تواند در

ارتباط کووید طولانی با اختلال در فعالیت‌های

روزانه



اما شیوع کووید طولانی چقدر است؟

در مطالعه جدید، محققان داده‌های فدرال سال ۲۰۲۳ را که در آن بزرگسالان آمریکایی بررسی شده بودند را بررسی کردند. آنها دریافتند که از هر ۱۶ بزرگسال (۱۶.۴) مورد بررسی، ۱ نفر می‌گویند که در حال حاضر از کووید طولانی رنج می‌برند. محققان پی بردند افراد مبتلا به کووید طولانی، محدودیت‌های قابل توجهی در فعالیت‌های خود گزارش کردند. بدن معنا که فعالیت‌های روزمره خانه و محل کار مانند پیاده‌روی، ورزش، خرید، کارهای خانه و موارد مشابه با وجود علائم طولانی مدت کووید کاهش می‌یابد.

یک گزارش جدید نشان می‌دهد که میلیون‌ها نفر با کووید طولانی مدت دست و پنجه نرم می‌کنند و یک پنجم آنها علائمی دارند که به قدری ناتوان کننده هستند که در فعالیت‌های روزانه اختلال ایجاد می‌کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلت دی نیوز، تیمی از محققان در مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده توضیح دادند: «علائم گزارش شده اغلب شامل خستگی است که در زندگی روزمره اختلال ایجاد می‌کند، و شامل مشکل در تفکر یا تمرکز، سرفه و تپش قلب است.»

به گفته محققان، سندرم کووید طولانی مدت می‌تواند شامل طیف گسترده‌ای از علائم مداوم باشد، مانند خستگی، مه مغزی، احساس خستگی بعد از ورزش، سرفه، تنگی نفس، مشکلات خواب، افسردگی / اضطراب، درد مفاصل، مشکلات گوارشی و موارد دیگر.

محققان خاطرنشان کردند: «بیشتر افراد مبتلا به علائم طولانی کووید بعد از ۳ ماه بهبود قابل توجهی را مشاهده می‌کنند، در حالی که دیگران ممکن است تا ۶ ماه پس از اولین بروز علائم بهبودی را مشاهده کنند.»

خواب شبانه چه اهمیتی برای سلامت ما دارد

یک فلوشیپ طب خواب، بر ضرورت رعایت بهداشت خواب تأکید کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، لیلا امامی عضو هیئت علمی گروه بیهوشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، گفت: خواب در فرآیندهای شناختی که برای یادگیری و عملکرد تحصیلی ضروری هستند نقش حیاتی ایفا می‌کند و بر اساس یافته‌های آکادمی طب خواب آمریکا، مطالعه و خواب مناسب شبانه دو عامل مهم برای افزایش عملکرد تحصیلی در دانشجویان و سایر فراگیران است.

وی با اشاره به نظر متخصصان و اساتید بین المللی در خصوص تأثیر خواب در یادگیری، افزود: طبق نظر یکی از برنامه‌ریزان تحصیلی دانشگاه هاروارد، محرومیت از خواب باعث خواب آلودگی در کلاس درس و اثرات منفی بر عملکرد کلی تحصیلی دانشجو می‌شود. همچنین طبق گفته یکی از اساتید گروه



رنگ‌های صنعتی، آلودگی‌های دودزا مثل حرفه صافکاری امکان بروز بیماری سرطان مثانه بیشتر است.

وی با بیان اینکه سیگاری‌های اکتیو و پسیو بیشتر در معرض ابتلاء به سرطان مثانه هستند، گفت: سیگاری اکتیو خود فرد سیگاری است اما فرد پسیو کسی است که خودش سیگار نمی‌کشد اما در مجاورت با افراد سیگاری، دود سیگار استنشاق می‌کند. عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی با بیان اینکه با مقدار و مدت بالای مصرف سیگار، احتمال بروز سرطان مثانه پیشرفته و حتی‌تر بیشتر می‌شود تبیین کرد: خوشبختانه به علت خون‌آلود شدن ادرار، تشخیص سرطان مثانه زود اتفاق می‌افتد. وی در ادامه تأکید کرد: فرد مبتلا حتماً باید تماس با سیگار و استنشاقات دودزا را محدود و صفر کند و وظیفه مسئولین کارگاه‌های دودزا این است که بهداشت محیط و حرفه‌ای کار را ارتقا دهند و امکانات ایمن را در کار توسعه دهند تا افراد کمتر در معرض آسیب قرار بگیرند.

این جراح کلیه و مجاری ادراری در بخش دیگری از سخنان خود، بزرگی خوش‌خیم پروستات را از دیگر بیماری‌های شایع در حوزه اورولوژی عنوان کرد و افزود: این بیماری مختص آقایان است که عمدتاً در سنین بالا دچار این مشکل می‌شوند. وی خاطرنشان کرد: پروستات اندام مردانه‌ای است که از سن ۲۵ تا ۳۰ سالگی شروع به رشد می‌کند و بیشترین سن رشد آن در میانسالی است اما علائم آن در سنین ۶۰-۶۵ سالگی بروز می‌کند و مجرای ادرار را تحت فشار قرار می‌دهد. موسوی‌بهار یادآور شد: در افرادی که به این مشکل مبتلا هستند دفع ادرار با مشکل مواجه

یک فلوشیپ کلیه و مجاری ادراری گفت: افراد سیگاری نخستین گروه از افرادی هستند که در معرض ابتلاء به سرطان مثانه قرار دارند. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، حبیب‌اله موسوی بهار، با اشاره به علل و عوامل بروز بیماری سنگ کلیه اظهار کرد: علل تشکیل سنگ کلیه را می‌توان به دو دسته غیرقابل تغییر مثل ژنتیک و علل قابل تغییر تقسیم کرد که می‌توان با پیشگیری، از بروز علل قابل تغییر از ابتلاء به بیماری پیشگیری یا درمان آن را تسهیل کرد.

وی تصریح کرد: مشاغلی که گرمای زیاد را تحمل می‌کنند، داشتن رژیم غذایی نامناسب و پرنمک، مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز، و اضافه وزن در افراد از جمله عواملی است که می‌تواند بر ایجاد و تشدید سنگ کلیه مؤثر واقع شود همچنین محیط زندگی در این موضوع اثرات انکارناپذیری دارد. این فلوشیپ و متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری تناسلی ادامه داد: برای پیشگیری از بروز سنگ کلیه، مقدار مصرف آب برای بزرگسال بیش از ۸ لیوان آب باید باشد و میزان آب مورد نیاز بدن را می‌توان از رنگ ادرار فرد تشخیص داد چراکه رنگ ادرار باید روشن باشد و اگر به سمت غلظت رفته باشد به این معنی است که آب بدن کم است و باید آب بیشتر مصرف شود.

وی در ادامه به شیوع بیماری سرطان مثانه به عنوان یکی از سرطان‌های شایع کشور اشاره و بیان کرد: سرطان مثانه یکی از شایع‌ترین سرطان‌ها در تمام جهان است که مهم‌ترین علت ایجاد آن مصرف سیگار و دود است. موسوی بهار تشریح کرد: در برخی مشاغل که استنشاقات ناسالم دارند مثل تولید محصولات پتروشیمی یا استفاده متعدد از

می‌شود و به ویژه شب‌ها زندگی و شرایط استراحت فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد البته در ۸۰ درصد موارد، نیاز به جراحی ندارد و از هر ۱۰ مرد تنها یک نفر نیاز به جراحی پروستات پیدا می‌کند. وی با بیان اینکه این موضوع راه پیشگیری ندارد گفت: یکی از اقدامات مؤثر در کاهش ابتلاء به این بیماری این است که از نگاهداشتن ادرار بپرهیزید، به خصوص در سنین بالا به هیچ وجه نباید ادرار در مثانه بماند و گرنه احتمال بروز احتباس ادرار نیز بالا می‌رود.

عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی با اشاره به اینکه کارکرد روده نیز بر این موضوع تأثیرگذار است تبیین کرد: روده باید منظم، راحت و بدون مشکل کار کند و در این راستا لازم است پس از دفع روده، طهارت با آب گرم داشته باشید و از مصرف غذای تند و ترش و خشک به ویژه در شب‌ها بپرهیزید.

وی بروز عفونت‌های ادراری را یکی دیگر از مشکلات دردسرساز زندگی ماشینی برشمرد و افزود: یکی از علل بروز عفونت‌های ادراری می‌تواند ناهنجاری مادرزادی مثل تنگی مجاری ادراری باشد اما برخی عفونت‌های ادراری در بزرگسالان بیشتر است که علل مختلفی دارد که یکی از علل مهم آن، زندگی شهری و کارمندی است که منجر به نگاهداشتن ادرار در شرایط مختلف است. موسوی‌بهار نحوه دفع ادرار را بر پیشگیری از بروز عفونت اثرگذار دانست و گفت: دفع ادرار در جای مناسب و شکل مناسب در این موضوع بسیار مهم است، همچنین تمیزی و نظافت سرویس بهداشتی، وجود امکانات کافی از جمله دستمال، صابون و آب مناسب در سرویس بهداشتی بسیار حائز اهمیت است.

وی با بیان اینکه در زمان احساس نیاز باید به طور کامل و مناسب ادرار دفع شود و نظافت رعایت شود، اضافه کرد: مؤسسات عمومی، ترمینال‌ها، بانک‌ها، مدارس و بسیاری فضاهای دیگر از امکانات مناسبی در سرویس‌های بهداشتی برخوردار نیستند و این امکان ابتلاء به عفونت ادراری را بالا می‌برد. این فلوشیپ کلیه و مجاری ادراری با تأکید بر اینکه دفع ناقص ادرار باعث می‌شود آلودگی‌های محیط و اطراف از مجرای ادرار به داخل مثانه برگردد و عفونت ایجاد کند عنوان کرد: مسئولین و مدیران واحدها باید نسبت به ساخت دستشویی مناسب و نظافت آن برای سلامت کارمندان همت کنند و سرویس بهداشتی‌های بین‌راهی نیز به نحو شایسته نگهداری و نظافت شوند.

رازهای مراقبت از پوست دست در برابر خشکی و ترک خوردگی زمستانی



با فرا رسیدن زمستان، پوست دست‌هایمان بیشتر از هر زمانی در معرض آسیب‌های ناشی از سرما و خشکی قرار می‌گیرد. ترک‌خوردگی، خشکی و قرمزی از مشکلات شایع این فصل هستند، اما با رعایت چند نکته ساده

می‌توان از این مشکلات جلوگیری کرد و پوست را از آسیب‌های ناشی از سرما محافظت کرد. در این مقاله به بررسی دلایل خشکی پوست در زمستان و راهکارهای مؤثر برای حفظ رطوبت پوست می‌پردازیم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا در فصل سرد، کاهش رطوبت هوا و هوای خشک داخل خانه به همراه شستشوی مکرر دست‌ها، پوست را از رطوبت طبیعی خود محروم می‌کند. این عوامل باعث آسیب به سد دفاعی پوست شده و در نتیجه پوست دست‌ها دچار خشکی، ترک‌خوردگی و حتی خونریزی می‌شود.

یکی از بهترین راه‌ها برای جلوگیری از خشکی پوست، استفاده مداوم از مرطوب‌کننده‌هاست. برای تأثیر بهتر، توصیه می‌شود که مرطوب‌کننده‌ها را حداقل پنج تا شش بار در روز استفاده کنید تا رطوبت پوست به‌طور مداوم حفظ شود. استفاده از کرم‌های غلیظ و درمانی مثل پترولیوم ژل (وازلین) قبل از خواب، به ترمیم و بازسازی پوست کمک زیادی می‌کند. مرطوب‌کننده‌هایی که حاوی مواد آبرسان مانند گلیسرین، اسید هیالورونیک، اوره و اسید لاکتیک هستند، گزینه‌های مناسبی برای

پوست‌های خشک محسوب می‌شوند. این مواد به جذب و نگهداری رطوبت در لایه‌های پوست کمک می‌کنند و از خشکی آن جلوگیری می‌کنند.

شستشوی مکرر دست‌ها می‌تواند باعث خشک شدن پوست شود. بهتر است از صابون‌های ملایم و آب ولرم به‌جای آب داغ برای شستن دست‌ها استفاده کنید. همچنین، بلافاصله پس از شستشو، از مرطوب‌کننده استفاده کنید تا رطوبت از دست نرود.

برای محافظت از پوست دست‌ها در برابر سرما، همیشه از دستکش استفاده کنید. اگر دستان شما خیس شد، حتماً آن‌ها را خشک کرده و سپس مرطوب‌کننده بزنید. این کار از آسیب‌های ناشی از سرما جلوگیری می‌کند.

استفاده از دستگاه رطوبت‌ساز در منزل می‌تواند به حفظ رطوبت پوست کمک کند. رطوبت بیشتر در محیط، نه تنها از خشکی دست‌ها جلوگیری می‌کند، بلکه به کاهش خشکی و خارش سایر قسمت‌های بدن نیز کمک می‌کند.

برای تقویت و حفظ سلامت پوست در زمستان، مصرف مواد غذایی غنی از ویتامین‌ها و اسیدهای چرب امگا ۳ مانند آجیل‌ها، آووکادو، اسفناج و ماهی می‌تواند مؤثر باشد. این مواد مغذی به تغذیه پوست از درون کمک کرده و خشکی آن را کاهش می‌دهند.

اگر با وجود مراقبت‌های معمولی، پوست دست شما دچار ترک‌خوردگی شدید یا خونریزی شد، بهتر است از مرطوب‌کننده‌های درمانی غلیظ‌تر مانند پترولیوم ژل یا کرم‌های حاوی شی باتر استفاده کنید تا روند ترمیم پوست تسریع یابد.

با رعایت نکات ساده‌ای همچون استفاده مداوم از مرطوب‌کننده‌ها، انتخاب محصولات مناسب، شستشوی صحیح دست‌ها و تغذیه مناسب، می‌توانید از خشکی و ترک‌خوردگی پوست دست در زمستان جلوگیری کنید. همچنین در صورت نیاز به کمک تخصصی، مراجعه به پزشک می‌تواند در درمان مشکلات پوستی مؤثر باشد.

زیبایی

ارتباط بین سطوح ویتامین D و

تشدید بیماری پوستی پسوریازیس

نتایج نشان داد که سطوح پایین ویتامین D به‌طور قابل توجهی با شدت بیشتر پسوریازیس مرتبط است.

لیم توضیح داد که سطوح پایین‌تر ویتامین D سرم با شدت بیشتر پسوریازیس به شکلی وابسته به دوز مرتبط است. این ارتباط ممکن است به این دلیل باشد که ویتامین D در تنظیم رشد سلول‌های پوست (کراتینوسیت‌ها) نقش دارد. جالب است بدانید که آنالوگ‌های ویتامین D (نسخه‌های مصنوعی ویتامین D) هم‌اکنون در برخی موارد برای درمان پسوریازیس به شکل موضعی استفاده می‌شوند. آیا بیماران پسوریازیس باید مکمل ویتامین D مصرف کنند؟ کارشناسان توصیه می‌کنند که مصرف مکمل‌های ویتامین D باید تحت نظر پزشک باشد. اگرچه سمیت ویتامین D نادر است، اما ممکن است مصرف بیش از حد آن منجر به مشکلاتی مانند هایپرکلسمی (افزایش کلسیم خون) شود که می‌تواند علائمی مانند تهوع، ضعف و تکرر ادرار ایجاد کند.

غذاهای غنی از ویتامین D به‌طور کلی، بیشتر ویتامین D مورد نیاز باید از رژیم غذایی تأمین شود. منابع غنی از ویتامین D عبارتند از: ماهی‌های چرب مانند سالمون، قزل‌آلا و تن زرده تخم‌مرغ جگر گاو پنیر قارچ‌ها

در ایالات متحده، غذاهای غنی‌شده مانند شیر، جایگزین‌های شیر گیاهی (سویا، بادام)، غلات صبحانه و آب پرتقال نیز منابع مناسبی از ویتامین D هستند.

اگرچه یافته‌های این مطالعه امیدوارکننده هستند، اما تحقیقات بیشتری برای تأیید این نتایج و بررسی مکانیزم‌های دقیق اثر ویتامین D در درمان پسوریازیس مورد نیاز است. لیم گفت: «تحقیقات بیشتر، مانند کارآزمایی‌های تصادفی‌سازی شده، برای ارائه توصیه‌های پزشکی دقیق ضروری است.»

نتیجه‌گیری اگر شما یا یکی از نزدیکانتان از پسوریازیس رنج می‌برید، ممکن است افزایش مصرف ویتامین D از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها راهی کم‌خطر برای کاهش شدت علائم باشد. اما پیش از هرگونه تغییر در رژیم غذایی یا مصرف مکمل‌ها، با پزشک خود مشورت کنید.

پسوریازیس بیماری خودایمنی است که درمان قطعی برای آن وجود ندارد اما خبر خوب برای مبتلایان به این بیماری این است که می‌توان با مصرف ویتامین دی از شدت بیماری کاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت، محققان می‌گویند دریافت ویتامین D کافی از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها ممکن است در مدیریت پسوریازیس، یک بیماری خودایمنی که باعث ایجاد لکه‌های خارش‌دار و پوسته‌پوسته روی پوست می‌شود، مفید باشد.

این ادعا برگرفته از مطالعه جدیدی است که در نشست سالانه انجمن آمریکایی تغذیه (NUTRITION ۲۰۲۳) ارائه شد. اگرچه این یافته‌ها مقدماتی هستند و هنوز در یک مجله معتبر منتشر نشده‌اند، کارشناسان می‌گویند که افزایش مصرف ویتامین D می‌تواند راهی کم‌خطر برای کاهش شدت پسوریازیس باشد.

راشل لیم، نویسنده مطالعه و کاندیدای دکترای پزشکی در دانشکده پزشکی وارن آلپرت در دانشگاه براون، به Health گفت: «قشش مکمل‌های خوراکی ویتامین D به عنوان یک گزینه درمانی بحث‌برانگیز است. مطالعه ما نشان می‌دهد که پیروی از یک رژیم غذایی غنی از ویتامین D یا شروع مکمل‌های خوراکی ویتامین D ممکن است فوایدی برای بیماران پسوریازیس داشته باشد، اما تحقیقات بیشتر مطمئناً ضروری است.»

پسوریازیس چیست؟ پسوریازیس یک بیماری مزمن است که تقریباً ۸ میلیون نفر را در ایالات متحده تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این بیماری، سیستم ایمنی فرد بیش از حد فعال می‌شود و باعث می‌شود سلول‌های پوست سریع‌تر از حد طبیعی تکثیر شوند. این وضعیت منجر به ایجاد تکه‌هایی از پوست ضخیم، پوسته‌دار و ملتهب می‌شود که معمولاً روی پوست سر، آرنج‌ها یا زانو‌ها ظاهر می‌شود.

یافته‌های جدید در مورد ارتباط ویتامین D و پسوریازیس پیش از این، تحقیقات در مورد ارتباط بین سطوح ویتامین D و شدت پسوریازیس محدود بود. تیم تحقیقاتی لیم داده‌های حاصل از «مطالعه ملی سلامت و تغذیه» (NHANES) را بررسی کردند. آن‌ها ۴۹۱ شرکت‌کننده مبتلا به پسوریازیس را مورد مطالعه قرار دادند و سطح ویتامین D آن‌ها را با میزان شدت پسوریازیس مقایسه کردند.



سایر داروها ممکن است برای کاهش التهاب، خارش و عفونت‌های پوستی استفاده شوند.

درمان‌های پوستی: شامل لیزر درمانی، فتوتراپی (نور درمانی)، و دیگر روش‌های تخصصی برای بهبود وضعیت پوست و کاهش علائم.

مراقبت‌های روزانه: استفاده از مرطوب‌کننده‌ها، اجتناب از مواد تحریک‌کننده، و رعایت نکات بهداشتی مناسب می‌تواند به مدیریت علائم کمک کند.

جراحی: در مواردی مثل تومورهای پوستی یا کیست‌ها، ممکن است جراحی نیاز باشد.

مشاوره و حمایت روانی: بیماری‌های پوستی مزمن و وراثتی ممکن است اثرات روانی و اجتماعی داشته باشند، بنابراین مشاوره روانی و حمایت اجتماعی می‌تواند بسیار مفید باشد.

درمان‌های پیشرفته: تحقیقاتی در زمینه درمان‌های ژنتیکی و سلولی در حال انجام است که ممکن است در آینده راه‌های جدیدی برای درمان برخی از بیماری‌های پوستی وراثتی فراهم کنند.

به طور کلی، مدیریت بیماری‌های پوستی وراثتی نیازمند یک رویکرد چندجانبه و تیمی است که شامل متخصصین پوست، پزشکان ژنتیک، و دیگر متخصصین مرتبط می‌شود. درمان‌های موجود معمولاً بر کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی بیمار تمرکز دارند.

این الگو شامل ژن‌های معیوبی است که روی کروموزوم X قرار دارند. بیماری‌های وابسته به کروموزوم X می‌توانند به صورت غالب یا مغلوب منتقل شوند. اگر ژن معیوب روی کروموزوم X از مادر به ارث برسد، پسران بیشتر احتمال دارند که به بیماری مبتلا شوند زیرا تنها یک کروموزوم X دارند.

وراثت میتوکندریال (Mitochondrial Inheritance): این نوع وراثت از مادر به فرزند منتقل می‌شود زیرا میتوکندری‌ها (که حاوی مواد ژنتیکی خاصی هستند) فقط از تخمک مادر به ارث می‌رسند.

بنابراین، بسته به نوع الگوی وراثتی، بیماری‌های پوستی وراثتی می‌توانند از هر دو والد به فرزند منتقل شوند و نمی‌توان به طور قطعی گفت که از کدام والد بیشتر منتقل می‌شوند. برای تشخیص دقیق و درک بهتر نحوه انتقال

بیماری، مشاوره ژنتیکی ضروری است. **بیماری‌های پوستی وراثتی درمان دارند؟**

بیماری‌های پوستی وراثتی معمولاً به دلیل تغییرات ژنتیکی ایجاد می‌شوند و درمان قطعی برای اصلاح این تغییرات وجود ندارد. اما می‌توان علائم و نشانه‌های این بیماری‌ها را مدیریت و کنترل کرد تا کیفیت زندگی افراد بهبود یابد. درمان‌ها و مدیریت این بیماری‌ها ممکن است شامل موارد زیر باشد:

داروها: کرم‌ها و پمادهای موضعی، آنتی‌بیوتیک‌ها، کورتیکواستروئیدها، و

بیماری‌های پوستی وراثتی درمان

قطعی دارند؟

این بیماری نیز می‌تواند جنبه وراثتی داشته باشد.

کیست‌های اپیدرموئید (Epidermoid Cysts): این کیست‌ها که به صورت توده‌های کوچک زیر پوست ظاهر می‌شوند، می‌توانند در برخی خانواده‌ها به طور وراثتی دیده شوند.

سندرم اکتودرمال دیسپلازیا (Ectodermal Dysplasia): گروهی از بیماری‌های ژنتیکی که بر روی پوست، مو، ناخن‌ها، دندان‌ها و غدد عرق تأثیر می‌گذارند.

این بیماری‌ها تنها بخشی از بیماری‌های پوستی وراثتی هستند و بسیاری دیگر نیز وجود دارند. در صورت مشکوک بودن به وجود چنین بیماری‌هایی، مشورت با پزشک متخصص و انجام آزمایشات ژنتیکی توصیه می‌شود.

بیماری‌های پوستی وراثتی از کدام والد بیشتر منتقل میشود؟

بیماری‌های پوستی وراثتی ممکن است از هر دو والد به فرزند منتقل شوند و نمی‌توان به طور کلی گفت که از کدام والد بیشتر منتقل می‌شوند. انتقال این بیماری‌ها به نوع الگوی وراثتی بیماری بستگی دارد. الگوهای وراثتی شامل موارد زیر هستند:

وراثت اتوزومال غالب (Autosomal Dominant): در این الگو، تنها یک نسخه از ژن معیوب (از یکی از والدین) برای ایجاد بیماری کافی است. بنابراین، اگر یکی از والدین دارای این ژن معیوب باشد، احتمال انتقال بیماری به فرزند ۵۰ درصد است.

وراثت اتوزومال مغلوب (Autosomal Recessive): در این الگو، هر دو نسخه از ژن (یکی از هر والد) باید معیوب باشند تا بیماری بروز کند. اگر هر دو والد حامل ژن معیوب باشند (بدون داشتن علائم بیماری)، احتمال انتقال بیماری به فرزند ۲۵ درصد است. وراثت وابسته به جنس (X-linked):

بیماری‌های پوستی وراثتی می‌توانند شامل طیف گسترده‌ای از شرایط باشند که از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند.

بیماری‌های پوستی وراثتی درمان قطعی دارند؟

به گزارش سلامت نیوز، دکتر سينا صفایی دکترای حرفه ای پزشکی درباره بیماری‌های پوستی وراثتی توضیح می‌دهد: بیماری‌های پوستی وراثتی می‌توانند شامل طیف گسترده‌ای از شرایط باشند که از والدین به فرزندان منتقل می‌شوند. در زیر به برخی از این بیماری‌ها اشاره شده است:

ایکتیوز (Ichthyosis): این بیماری باعث خشک شدن و ضخیم شدن پوست به صورت تکه‌های فلس‌مانند می‌شود. انواع مختلفی از اکتیوز وجود دارد که می‌تواند از والدین به ارث برسد. درماتومیوزیت ارثی (Hereditary Dermatomyositis): نوعی بیماری التهابی که باعث ضعف عضلانی و تغییرات پوستی می‌شود.

اپیدرمولیز بولوسا (Epidermolysis Bullosa): این بیماری باعث شکنندگی پوست و ایجاد تاول‌های دردناک می‌شود. این شرایط می‌تواند در اثر تماس با فشار خفیف به پوست ایجاد شود.

فیبروماتوز نورو (Neurofibromatosis): این بیماری باعث رشد تومورهای غیر سرطانی روی پوست و سیستم عصبی می‌شود. انواع مختلفی از نورو فیبروماتوز وجود دارد که از والدین به ارث می‌رسد.

پسوریازیس (Psoriasis): این بیماری یک اختلال خودایمنی است که باعث ایجاد لکه‌های قرمز و خارش‌دار روی پوست می‌شود و می‌تواند وراثتی باشد. ویتیلیگو (Vitiligo): در این بیماری، سلول‌های تولید کننده رنگدانه پوست از بین می‌روند که منجر به ایجاد لکه‌های سفید روی پوست می‌شود.

غذاهای مفید و مضر برای مبتلایان

به سنگ کلیه



متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری با بیان اینکه رژیم‌های حاوی مقادیر زیاد پروتئین حیوانی می‌تواند در توسعه تشکیل سنگ‌های کلیوی مؤثر باشد، خاطرنشان کرد: با دریافت ویتامین سی توسط بدن، اگزالات تولید می‌شود، از همین رو مصرف مکمل‌های ویتامین سی هنگامی که نظر پزشک متخصص بر کاهش اگزالات در رژیم غذایی است، نباید صورت گیرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایمناء، متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری گفت: افراد درگیر با سنگ کلیه یا مستعد ابتلا به این بیماری باید میزان افزایش مایعات را افزایش دهند، میزان کلسیم کافی دریافت و میزان دریافت اگزالات را محدود کنند.

پیمان صالحی با اشاره به اینکه وجود خون در ادرار، تهوع، لرز، تب، تکرر ادرار و بی‌رنگی یا بدبو بودن ادرار می‌تواند از علائم ابتلای افراد به سنگ کلیه باشد، اظهار کرد: به طور کلی افرادی که مستعد ابتلاء به سنگ کلیه هستند باید میزان دریافت آب و مایعات خود را افزایش دهند، چراکه استفاده از مایعات کافی منجر به رقیق شدن ادرار و در نهایت ممانعت از تشکیل سنگ می‌شود.

وی با اشاره به اینکه حداقل ۵۰ درصد از مایعات دریافتی بدن در طول یک روز باید آب باشد، افزود: مصرف کلسیم برای بیماران مبتلا به سنگ‌های کلسیمی باید به میزان کنترل شده باشد، چراکه گاهی اوقات سنگ‌های اگزالاتی یا اگزالات کلسیمی به دلیل نبود کلسیم کافی در دستگاه گوارش تشکیل می‌شوند.

متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری تصریح کرد: افراد به منظور دریافت کلسیم می‌توانند از رژیم غذایی حاوی شیر و محصولات لبنی از جمله ماست و پنیر استفاده کنند و مد نظر داشته باشند که کلسیم موجود در محصولات لبنی به طور معمول به آسانی جذب می‌شوند، اما به طور کلی سبزیجات برگ سبز حاوی مقادیر مشخصی از کلسیم هستند و با توجه به اینکه دیگر مواد آنها توانایی جذب کلسیم در بدن را کاهش می‌دهد، قابلیت جذب کلسیم از سبزیجات برگ سبز کمتر از محصولات لبنی است.

صالحی ادامه داد: افراد درگیر با سنگ کلیه نباید بیش از ۶۰ میلی‌گرم اگزالات از رژیم غذایی خود دریافت کنند، از همین رو باید مصرف غذاهای حاوی مقادیر بالا یا متوسط اگزالات را کاهش دهند و آنها را از رژیم غذایی خود حذف کنند، از جمله مواد غذایی حاوی اگزالات می‌توان به ریواس، توت فرنگی، شکلات، آجیل، چای، چغندر، سبوس گندم و اسفناج اشاره کرد.

وی با تأکید بر اینکه افرادی که سابقه سنگ‌های کلیوی دارند باید از مصرف غذاهای فرآوری شده که به آنها قند اضافه افزوده می‌شود، اجتناب کنند، گفت: این افراد همچنین باید از مصرف شکر اضافه در آماده‌سازی غذاها پرهیز و مصرف انواع شیرینی‌جات، خوراکی‌هایی که در تهیه آنها قند و شکر به کار رفته است و انواع شربت‌ها را محدود کنند.

متخصص جراحی کلیه و مجاری ادراری با بیان اینکه رژیم‌های حاوی مقادیر زیاد پروتئین حیوانی می‌تواند در توسعه تشکیل سنگ‌های کلیوی مؤثر باشد، خاطرنشان کرد: با دریافت ویتامین سی توسط بدن، اگزالات تولید می‌شود، از همین رو مصرف مکمل‌های ویتامین سی هنگامی که نظر پزشک متخصص بر کاهش اگزالات در رژیم غذایی است، نباید صورت گیرد.

چرا مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم برای سلامت بدن ضروری است؟



معتقدند که رژیم غذایی نامناسب و چاقی از مهم‌ترین عوامل خطر برای بروز این نوع سرطان هستند.

دکتر وایلد توصیه می‌کند که مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم، به‌ویژه برای افرادی که لبنیات مصرف نمی‌کنند، می‌تواند خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ را کاهش دهد. جایگزین‌های گیاهی مانند کلم بروکلی و سایر سبزیجات غنی از کلسیم، برای افرادی که به دلایلی از مصرف لبنیات خودداری می‌کنند، گزینه‌های مناسبی هستند.

در نهایت، مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم نه تنها برای حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها ضروری است، بلکه می‌تواند در پیشگیری از بیماری‌های جدی مانند سرطان روده بزرگ نیز مؤثر باشد. از این‌رو، گنجاندن منابع غنی از کلسیم در رژیم غذایی روزانه می‌تواند به تقویت سلامت عمومی بدن و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌ها کمک کند. برای افرادی که به دلایلی از مصرف محصولات لبنی پرهیز می‌کنند، منابع گیاهی و مکمل‌های غذایی می‌توانند جایگزین مناسبی برای تأمین کلسیم بدن باشند.

تأمین نیاز روزانه بدن به این ماده معدنی بسیار مهم است، برخی از بهترین منابع غذایی کلسیم شامل:

محصولات لبنی: شیر، ماست و پنیر از بهترین منابع کلسیم هستند که می‌توانند به راحتی جذب بدن شوند.

سبزیجات برگ‌دار سبز: کلم پیچ و کلم بروکلی از جمله سبزیجاتی هستند که به میزان بالایی کلسیم دارند.

میوه‌ها و خشکبار: انجیر خشک، مغزها و دانه‌ها از دیگر منابع خوب کلسیم هستند.

محصولات گیاهی: سویا، برنج و نان سفید نیز مقادیر قابل توجهی از این ماده معدنی را در خود دارند. حتی شیر بدون لاکتوز برای کسانی که به لاکتوز حساسیت دارند، می‌تواند منبع خوبی از کلسیم باشد.

پیشگیری از سرطان روده بزرگ

سرطان روده بزرگ یکی از انواع سرطان‌هایی است که به‌ویژه در افراد مسن رایج است، اما در سال‌های اخیر، تعداد موارد ابتلا به این سرطان در افراد زیر ۵۰ سال نیز رو به افزایش است. هرچند دلایل قطعی برای این افزایش یافتن موارد ابتلا به سرطان روده بزرگ هنوز مشخص نشده است، اما متخصصان

علاوه بر تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها، می‌تواند در پیشگیری از برخی بیماری‌ها، از جمله سرطان‌ها، نیز مؤثر باشد. به‌ویژه تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف کافی کلسیم می‌تواند از بروز سرطان روده بزرگ جلوگیری کند یا خطر ابتلا به آن را کاهش دهد. سرطان روده بزرگ یکی از شایع‌ترین انواع سرطان‌ها در بسیاری از کشورها است، به‌ویژه در انگلستان، جایی که سالانه حدود ۴۴ هزار مورد جدید از این سرطان ثبت می‌شود.

دکتر «لیزا وایلد»، از موسسه خیریه سرطان روده در انگلیس، تأکید کرده است که با رعایت سبک زندگی سالم و مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم می‌توان از ابتلا به نیمی از موارد سرطان روده بزرگ جلوگیری کرد. این در حالی است که مصرف محصولات لبنی، مانند شیر، ماست و پنیر، به‌عنوان منابع غنی از کلسیم شناخته می‌شود. اما برای کسانی که به دلایلی لبنیات مصرف نمی‌کنند، منابع دیگری از کلسیم وجود دارد که می‌توانند جایگزین شوند.

منابع غذایی حاوی کلسیم
مصرف مواد غذایی غنی از کلسیم برای

کلسیم یکی از مواد معدنی حیاتی برای بدن است که به‌ویژه برای تقویت استخوان‌ها و حفظ سلامت دندان‌ها نقش بسیار مهمی دارد. این ماده معدنی نه تنها در ایجاد و حفظ ساختار استخوانی بدن مؤثر است، بلکه تأثیرات مثبت دیگری نیز در زمینه سلامت عمومی دارد. بر اساس شواهد جدید، مصرف کافی کلسیم می‌تواند به محافظت از بدن در برابر برخی سرطان‌ها، از جمله سرطان روده بزرگ، نیز کمک کند.

چرا مصرف مواد غذایی حاوی کلسیم برای سلامت بدن ضروری است؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، بدن برای ساخت و نگهداری استخوان‌ها و دندان‌های سالم به کلسیم نیاز دارد. در دوران رشد، کلسیم به ساخت استخوان‌های مستحکم کمک می‌کند و در بزرگسالی، این ماده معدنی در حفظ استحکام و جلوگیری از پوکی استخوان اثرگذار است. در واقع، با کاهش میزان کلسیم در بدن، استخوان‌ها ضعیف‌تر شده و خطر شکستگی افزایش می‌یابد.

نقش کلسیم در پیشگیری از سرطان‌ها
شواهد جدید نشان می‌دهند که کلسیم

رژیم غذایی مدیترانه‌ای؛ کلید تقویت حافظه و عملکرد مغز

روغن زیتون به‌عنوان چربی اصلی: یکی از پایه‌های اصلی رژیم مدیترانه‌ای است که حاوی چربی‌های سالم و مفید برای قلب و مغز است.

مصرف زیاد سبزیجات و میوه‌ها: سبزیجات تازه و میوه‌ها منابع غنی از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌ها هستند که به سلامت مغز کمک می‌کنند.

انتخاب پروتئین‌های سالم: مصرف ماهی و پروتئین‌های بدون چربی به جای گوشت‌های چرب و فرآوری شده، به تقویت سیستم عصبی کمک می‌کند.

دریافت فیبر کافی از منابع گیاهی: غلات کامل، حبوبات و دیگر منابع گیاهی می‌توانند سلامت گوارش را بهبود بخشیده و تأثیرات مثبتی بر میکروبیوم روده داشته باشند.

رژیم غذایی مدیترانه‌ای نه تنها برای حفظ سلامت قلب و کاهش وزن مفید است، بلکه می‌تواند با تقویت حافظه و بهبود عملکرد مغز، نقش مهمی در پیشگیری از مشکلات شناختی در آینده ایفا کند. این رژیم، به دلیل تأثیرات مثبت آن بر میکروبیوم روده و سلامت مغز، می‌تواند برای افراد در تمامی سنین مفید باشد و به بهبود کیفیت زندگی آنها کمک کند.

مفید روبرو شدند که به بهبود عملکرد آنها در آزمایش‌های حافظه کمک کرد.

نتایج نشان می‌دهد که تغییرات در باکتری‌های روده به طور مستقیم با بهبود عملکرد حافظه و توانایی یادگیری مرتبط است. به طور خاص، موش‌های تغذیه شده با رژیم مدیترانه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی بهتری نشان دادند و توانایی بهتری در یادگیری اطلاعات جدید داشتند.

این یافته‌ها که بر اساس مدل‌های حیوانی به دست آمده‌اند، از مطالعات قبلی در انسان‌ها نیز تأیید می‌شود. تحقیقات انسانی نشان داده است که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند به بهبود حافظه، عملکرد شناختی و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر کمک کند.

محققان معتقدند این رژیم غذایی برای نوجوانان و جوانانی که مغز آنها هنوز در حال رشد و بلوغ است، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر بهبود عملکرد تحصیلی و توانمندی‌های شناختی داشته باشد. همچنین، این رژیم می‌تواند به بزرگسالان جوان کمک کند تا عملکرد کاری بهتری داشته باشند.

برای آن دسته از افرادی که می‌خواهند رژیم مدیترانه‌ای را دنبال کنند، رعایت چند نکته کلیدی ضروری است:



که رژیم غذایی مدیترانه‌ای می‌تواند تأثیرات مثبتی بر میکروبیوم روده و در نتیجه بر عملکرد مغز داشته باشد. در این تحقیق، موش‌های آزمایشگاهی که به مدت ۱۴ هفته رژیم غذایی غنی از روغن زیتون، ماهی و فیبر مصرف کردند، تغییرات قابل توجهی در باکتری‌های روده خود مشاهده کردند که با بهبود عملکرد حافظه و شناختی در ارتباط بود. در مقایسه با گروهی از موش‌ها که رژیم غذایی پر از چربی‌های اشباع شده داشتند، این موش‌ها با افزایش چهار نوع باکتری

رژیم غذایی مدیترانه‌ای، به عنوان یک الگوی غذایی سالم و مفید برای قلب، در حال حاضر به عنوان یک راهکار مؤثر برای تقویت حافظه و بهبود عملکرد مغز نیز شناخته می‌شود. تحقیقات جدیدی که بر روی موش‌ها انجام شده، نشان می‌دهد که این رژیم می‌تواند تأثیرات مثبتی بر قدرت شناختی و به ویژه حافظه افراد داشته باشد. به گزارش سلامت نیوز به نقل از هلت دی نیوز، یک مطالعه اخیر که توسط محققان دانشگاه تولان انجام شده، نشان داده است

درمان کم خونی با طب سنتی



گل نسترن شاید به اندازه گیاهانی که نام بردیم، آهن نداشته باشد اما سرشار از ویتامین ث است. در واقع ویتامین ث به بدن کمک می کند تا جذب آهن را بهتر انجام دهد. به خاطر همین می تواند به صورت غیر مستقیم به بهبود کم خونی هم کمک کند.

دیگر مواد غذایی مناسب برای تامین آهن خون با طب سنتی خوردنی های دیگر که حاوی آهن هستند هم شامل موارد زیر می باشند که بهتر است آن ها را در کنار موادی استفاده کنید که ویتامین ث دارند تا جذب آهن بهتر شود:

عسل
نخود
اسفناج و دیگر گیاهان برگ دار
سویا
دانه کدو تنبل
دانه چیا
پودر کاکائو



د ه د .

سیب زمینی با پوست
بادام هندی و دیگر آجیل ها
لویپا
قارچ
آلو و دیگر میوه های خشک
جو
کوبونا
غلات کامل

مصرف هر آنچه در این مطلب معرفی شد و هر نوع گیاه دیگر، تنها با تجویز متخصص طب سنتی آزاد است و هرگز نباید به صورت خودسر از آنها برای درمان کم خونی خود استفاده کنید.

کلسیم، پتاسیم و همچنین آنتی اکسیدان ها است که در دوران بارداری هم زیاد استفاده می شود و کمبود آهن در این دوران را جبران می کند. می توان از برگ گزنه به عنوان یک ماده مغذی قوی برای جبران کم خونی هم استفاده کرد.

گل قاصدک

قاصدک یکی از گیاهانی است که شبیه به ترشک عمل می کند. سرشار از مواد مغذی و ترکیبات مقوی است که هم برگ و هم ریشه آن سرشار از آهن می باشد و به پاکسازی کبد و خون کمک کرده و طعمی شبیه به قهوه هم دارد.

مورینگا

برگ مورینگا یک ماده بسیار مغذی است و مواد معدنی زیادی در خود دارد. آهن موجود در مورینگا بیشتر از آهن موجود در اسفناج یا حتی گوشت گاو است و همچنین سرشار از ویتامین ث، ویتامین آ، کلسیم، پتاسیم، پروتئین و آنتی اکسیدان ها می باشد.



این دو گیاه انواع مختلفی از جلبک هستند که به عنوان ماده گیاهی برای کم خونی به خاطر فقدان آهن استفاده می شوند. گیاه اسپیرولینا؛ ۱۱ درصد آهن مورد نیاز روزانه بدن را تامین می کند. گیاه کلرلا آهن بیشتری نسبت به گیاه قبلی دارد و خواص سم زدایی آن هم بی نظیر است.

جلبک اسپیرولینا و کلرلا

یونجه
یونجه یکی دیگر از مواد مغذی است که سرشار از پروتئین و آهن می باشد. حاوی

با مصرف گیاه های نام برده شده، زیر نظر پزشک متخصص، می توانید کم خونی خود را به راحتی درمان کنید. درمان کم خونی با طب سنتی به گزارش سلامت نیوز به نقل از نمناک، اصلی ترین علت کم خونی؛ کمبود آهن است. آهن جزء ضروری هموگلوبین است که بخشی از سلول های خونی می باشد و اکسیژن را حمل می کند. در واقع بدن بدون وجود آهن نمی تواند سلول های خونی قرمز را به اندازه کافی تولید کند. علت های زیادی مثل کمبود فولیک اسید یا کمبود ویتامین ب۱۲ هم برای کم خونی وجود دارد؛ اما در این تمرکز ما روی کمبود آهن است که موجب کم خونی می شود. قصد داریم گیاهانی را معرفی کنیم که می توانند این کم خونی را جبران کنند.

گیاه ترشک

ترشک یکی از رایج ترین گیاهانی است که برای جبران کمبود آهن در بدن استفاده می شود. هم برگ و هم ریشه آن در داروهای

گیاهی مورد استفاده قرار می گیرد؛ اما ریشه اش آهن بیشتری دارد. همچنین باعث بهبود وضعیت گوارشی و کبد می شود و برای پاکسازی خون مناسب است. به خاطر اینکه این گیاه مخصوصاً در قسمت ریشه طعم تلخی دارد، در نتیجه اکثر افراد ترجیح می دهند که آن را با گیاهان دیگر مثل نعنا یا پوست مرکبات ترکیب کنند.

گزنه

برگ گزنه سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی می باشد. نه تنها حاوی آهن است، بلکه حاوی ویتامین آ، ویتامین ث، منیزیم،



چگونه طب سنتی می تواند مسیر بارداری را هموار کند؟



طب سنتی با رویکردی جامع و توجه به اصلاح سبک زندگی، می تواند در بهبود سلامت باروری و افزایش شانس بارداری نقش مهمی ایفا کند. این رویکرد بهویژه برای افرادی که با مشکلات باروری مواجه هستند، می تواند راهکارهایی مؤثر و طبیعی ارائه دهد که در کنار درمان های پزشکی، به تسهیل فرایند بارداری کمک کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، مژگان تن ساز، رئیس دانشکده طب سنتی دانشگاه شهید بهشتی، به اهمیت ارتباط مستقیم میان سبک زندگی و قدرت باروری اشاره کرد و بیان داشت که بسیاری از مشکلات ناباروری ناشی از عوامل مختلفی مانند آلودگی هوا، رژیم غذایی نامناسب، مصرف دخانیات، اختلالات خواب و استرس های مداوم است.

آلودگی هوا بهویژه برای زنان باردار می تواند خطرات جدی به دنبال داشته باشد. این آلودگی ها می توانند اکسیژن رسانی به جنین را مختل کرده و حتی باعث سقط یا مرگ داخل رحمی شوند. بنابراین، توصیه می شود مادران باردار از قرار گرفتن در محیط های آلوده خودداری کنند تا از این خطرات پیشگیری کنند.

از دیدگاه طب سنتی، رژیم غذایی سالم و متعادل یکی از ارکان اصلی برای افزایش قدرت باروری است. رژیم هایی مانند رژیم مدیترانه ای و رژیم شرقی که حاوی مواد مغذی و طبیعی مانند سبزیجات تازه، روغن های سالم (مانند روغن زیتون) و مواد غذایی بدون نگهدارنده هستند، می توانند تأثیرات مثبتی بر باروری داشته باشند. در مقابل، رژیم های غربی که اغلب شامل فست فود، غذاهای سرخ کردنی و چربی های اشباع شده هستند، می توانند با کاهش کیفیت اسپرم و تخمک، قدرت باروری را تحت تأثیر قرار دهند. یکی از عواملی که در طب سنتی برای بهبود باروری بسیار تأکید می شود، ورزش منظم است. بهویژه برای زنانی که به سندرم تخمدان پلی کیستیک (PCOS) مبتلا هستند، ورزش می تواند به تنظیم تخمک گذاری کمک کرده و شانس بارداری را افزایش دهد. البته باید توجه داشت که ورزش بیش از حد یا بی تحرکی می تواند به ناباروری منجر شود.

خواب مناسب نیز از دیگر عوامل مهم برای تقویت باروری است. تحقیقات نشان داده است که اختلالات خواب، مانند کم خوابی یا خواب دیر هنگام، می تواند به کاهش قدرت باروری تا ۴۲ درصد منجر شود. بنابراین، داشتن یک خواب منظم و با کیفیت می تواند تأثیر زیادی بر افزایش شانس بارداری داشته باشد.

مژگان تن ساز در ادامه تأکید کرد که اصلاح سبک زندگی، بهویژه از نظر تغذیه، ورزش و خواب، می تواند به طور مؤثر قدرت باروری را افزایش دهد. وی افزود که داروها و رژیم های معجزه آسا نمی توانند به تنهایی موجب بارداری شوند و تغییرات اساسی در سبک زندگی باید در اولویت قرار گیرد.

این متخصص همچنین اشاره کرد که طب سنتی با رویکرد جامع خود، که نه تنها به درمان بلکه به پیشگیری و ارتقای سلامت توجه دارد، می تواند در کنار طب مدرن، نقشی مؤثر در افزایش قدرت باروری ایفا کند.

یکی از موضوعات پرتعداد در میان زوج ها، تعیین جنسیت جنین است. مژگان تن ساز در این رابطه توضیح داد که رژیم غذایی می تواند تا ۶۰ تا ۷۰ درصد در تعیین جنسیت جنین تأثیر گذار باشد. این تأثیر به تغییرات اسیدیته و قلیایی بدن مرتبط است، اما هیچ گونه تضمینی برای تعیین جنسیت به طور قطعی وجود ندارد. بنابراین، تبلیغاتی که وعده تعیین جنسیت ۱۰۰ درصدی می دهند، اغلب نادرست و غیرعلمی هستند.

طب سنتی با تأکید بر اصلاح سبک زندگی، تغذیه مناسب، خواب کافی و ورزش منظم می تواند در بهبود قدرت باروری و تسهیل بارداری مؤثر باشد. این رویکرد در کنار درمان های پزشکی، می تواند راهی مؤثر برای زوج هایی باشد که به دنبال افزایش شانس بارداری و بهبود سلامت خود هستند. اگرچه داروها ممکن است در برخی موارد کمک کننده باشند، اما تغییرات اساسی در سبک زندگی اولین و مهم ترین گام در درمان ناباروری است.



خبر

نقش حفاظتی چای و قهوه در

برابر سرطان‌ها



به گفته محققان، قهوه صبحگاهی یا چای بعد از ظهر ممکن است از شما در برابر سرطان محافظت کند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، بررسی شواهد جدید نشان می‌دهد که مصرف قهوه و چای با کاهش خطر ابتلاء به سرطان‌های دهان، گلو و سر و گردن مرتبط است. «یوان چین امی لی»، محقق ارشد و اپیدمیولوژیست دانشگاه یوتا، گفت: «حتی قهوه بدون کافئین نیز تأثیر مثبتی دارد.»

به گفته محققان، سرطان سر و گردن هفتمین سرطان شایع در سراسر جهان است که تنها در سال ۲۰۲۰ حدود ۷۴۵۰۰۰ مورد جدید و ۳۶۴۰۰۰ مرگ و میر داشته است.

برای این مطالعه، محققان داده‌های ۱۴ مطالعه قبلی را که شامل بیش از ۹۵۰۰ فرد مبتلا به سرطان سر و گردن و نزدیک به ۱۶۰۰۰ فرد سالم بود، جمع آوری کردند.

آنها دریافتند افرادی که بیش از چهار فنجان قهوه در روز می‌نوشند، در مقایسه با افرادی که قهوه نمی‌نوشند:

احتمال ابتلاء به سرطان سر و گردن ۱۷ درصد کمتر است ۳۰ درصد احتمال ابتلاء به سرطان دهان کمتر است احتمال سرطان گلو ۲۲ درصد کمتر است

محققان دریافتند نوشیدن سه تا چهار فنجان قهوه در روز با کاهش ۴۱ درصدی خطر ابتلاء به سرطان هیپوفارنکس، نوعی سرطان که در انتهای گلو رخ می‌دهد، مرتبط است. نوشیدن چای احتمال ابتلاء به این سرطان را تا ۲۹ درصد کاهش داد.

و به نظر نمی‌رسد که کافئین تنها محرک این خطرات کاهش یافته باشد چراکه نتایج نشان می‌دهد نوشیدن قهوه بدون کافئین با ۲۵ درصد کاهش خطر ابتلاء به سرطان دهان مرتبط است.

محققان اضافه کردند که مطالعات قبلی نشان داده است که نوشیدن قهوه فعالیت بیولوژیکی را که می‌تواند موجب بروز سرطان شود، سرکوب می‌کند.

محققان دریافتند نوشیدن یک فنجان چای یا کمتر در روز خطر ابتلاء به سرطان سر و گردن را تا ۹ درصد کاهش می‌دهد.

با این حال، این مقاله بیان می‌کند که بیش از ۱ فنجان چای در روز با ۳۸ درصد بیشتر احتمال ابتلاء به سرطان گلو مرتبط است. این خطر افزایش یافته ممکن است ناشی از عامل تحریک کننده ریفلاکس اسید ناشی از چای در افراد باشد. ریفلاکس با خطر بالاتر سرطان گلو مرتبط است.

لی گفت: «این یافته‌ها نیاز به داده‌های بیشتر و مطالعات بیشتر در مورد تأثیر قهوه و چای بر کاهش خطر سرطان را تأیید می‌کند.»

صاحب امتیاز ومدیر مسئول : دکتر مائده السادات عقیلی

سردبیر:دکتر حسین شیرزاده

مدیر مسئول:دکتر حسین شیرزاده

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۱۵ دی ماه ۱۴۰۳-- شماره ۱۶۱

کووید۱۹

کووید۱۹ می‌تواند علائمی مشابه آنفلوآنزا و سرماخوردگی ایجاد کند، از جمله تب، سرفه، گلودرد، تنگی نفس، از دست دادن بویایی یا چشایی، خستگی و علائم گوارشی مانند تهوع یا اسهال. مهم‌ترین تفاوت آن، احتمال بروز علائم شدیدتر و نیاز به مراقبت‌های ویژه در برخی موارد است.

نورووایروس

نورووایروس یک بیماری گوارشی است که از طریق آب و مواد غذایی آلوده منتقل می‌شود و موجب علائمی چون اسهال، استفراغ، تهوع و درد شکم می‌شود. معمولاً این علائم بین یک تا سه روز ادامه دارند و می‌توانند به سرعت شیوع کمک‌کننده باشد.

سرماخوردگی

سرماخوردگی معمولاً توسط چندین نوع ویروس مختلف ایجاد می‌شود و علائمی چون آبریزش بینی، گلودرد، سرفه، عطسه و تب خفیف را به همراه دارد. علائم معمولاً کمتر از یک هفته طول می‌کشند و بدن به خودی خود بهبود می‌یابد.

آنفلوآنزا

آنفلوآنزا ناشی از ویروس‌های آنفلوآنزا است که ممکن است سال به سال تغییر کنند. این بیماری علائمی مانند تب بالا، لرز، گلودرد، بدن درد و خستگی شدید دارد و می‌تواند تا دو هفته به طول بیانجامد. برخلاف سرماخوردگی، آنفلوآنزا معمولاً علائمی شدیدتر و طولانی‌تر دارد.

آلودگی هوا چه تاثیری بر سلامت مغز دارد؟

رئیس انجمن آلزایمر گفت: آلودگی هوا روی عملکرد مغز و سایر سیستم‌های بدن تأثیر منفی می‌گذارد و به جای اینکه اکسیژن به سیستم بدن برسد کرین وارد بدن شده و روی سلامت بدن و تشدید آلزایمر اثر دارد.

معصومه صالحی رئیس انجمن آلزایمر ایران در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با تأثیر آلودگی هوا روی مغز و اعصاب و ایجاد عارضه برای کسانی که دچار آلزایمر هستند گفت: آلودگی هوا روی عملکرد مغز و سایر سیستم‌های بدن تأثیر می‌گذارد و تأثیر آن بسیار منفی است. اگر دولت به فکر این آلودگی‌ها نباشد، بیماری‌های مختلف مخصوصاً زمینه‌ای بیشتر خواهد شد. همچنین

بیماری آلزایمر و انواع دمانس به سرعت پیشرفت خواهد کرد.

وی در خصوص تأثیر آلودگی روی بیماری آلزایمر اظهار داشت: هر آنچه که برای قلب و سیستم خون رسانی ضرر داشته باشد برای مغز نیز مضر خواهد بود. یعنی زمانی که به خوبی اکسیژن به مغز نرسد خون رسانی کم شده و برای مغز ایجاد مشکل خواهد کرد و به جای اینکه اکسیژن مناسب به تمام سیستم بدن برسد کرین و آلاینده‌های زیست محیطی وارد بدن شده و روی سلامتی بدن به خصوص آلزایمر تأثیر خواهد گذاشت.

رئیس انجمن آلزایمر اذعان کرد: بیماری آلزایمر دارای سه مرحله است. البته مرحله پیش آلزایمر یا ام‌سی‌آی است که با مقداری اختلال در شناخت شروع شده اما مشکل اساسی برای زندگی فرد ایجاد نکرده است. یعنی فرد موارد سطحی و جزئی را مانند اسامی بعضی افراد، نماز خواندن یا نخواندن را فراموش می‌کند.

صالحی افزود: آلزایمر ابتدا حافظه کوتاه مدت را دچار اختلال می‌کند یعنی فرد ممکن است غذا پختن یا کلمات، مسواک زدن را فراموش کند و بعد از بیدار شدن از خواب متوجه نیست روز است یا شب و در تشخیص این موارد دچار اختلال می‌شود.

صالحی افزود: با توجه به اینکه در جامعه ما سن سالمندی بالا رفته است، اما با توجه به مشکلات خاصی چون آلودگی، تغذیه نامناسب، اضطراب و استرس تمامی باعث خطر افزایش آلزایمر شده است.

وی خاطر نشان کرد: با توجه به آماری سال گذشته حدود ۴۰۰ نفر در سنین پایین‌تر از ۶۰ سال به آلزایمر مبتلا شده‌اند البته این نکته حائز اهمیت است که برخی از این دمانس‌ها در سنین پایین ژنتیکی است که قبل از ۵۰ سالگی ممکن است فرد را در گیر عارضه کند، اما در حال حاضر کسانی که به ما مراجعه می‌کنند در سنین بین ۴۵ تا ۵۵ هستند.

رئیس انجمن آلزایمر بیان کرد: آلزایمر نه تنها در ایران بلکه در جهان رو به افزایش است و طبق آمارهای جهانی حدود ۱۵۵ میلیون نفر به دمانس مبتلا هستند و از این تعداد حدود یک میلیون و پانصد هزار نفر در ایران دچار آلزایمر شده‌اند.

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 بگیر د.

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

مرگ سالانه ۳۴۰ هزار نفر به‌دلیل

مصرف نوشیدنی‌های شیرین

طبق نتایج یک مطالعه جدید، نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر عامل مرگ سالانه ۳۴۰،۰۰۰ نفر در سراسر جهان هستند. این مرگ‌ها عمدتاً به‌دلیل بیماری‌هایی همچون دیابت نوع ۲ و بیماری‌های قلبی عروقی رخ می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از نیویورک تایمز،مطالعه‌ای که اخیراً منتشر شده، نشان می‌دهد که مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر در سال ۲۰۲۰ باعث ۲.۲ میلیون مورد ابتلاء بیشتر به دیابت نوع ۲ و ۱.۲ میلیون مورد بیماری قلبی عروقی در جهان شده است. این آمار به‌ویژه در مناطق جنوب صحرای آفریقا و آمریکای لاتین نگران‌کننده است، چرا که این مناطق شاهد افزایش چشمگیر مصرف نوشیدنی‌های شیرین شده هستند.

این مطالعه تأکید دارد که در حالی که کشورهای آمریکای شمالی و اروپا با کاهش فروش نوشابه مواجه شده‌اند، شرکتهای تولیدکننده نوشیدنی به دنبال بازارهای جدید در کشورهای در حال توسعه هستند. این امر منجر به افزایش مصرف نوشیدنی‌های شیرین در مناطقی مانند آفریقا و آمریکای لاتین شده است.

بر اساس این مطالعه، تعداد مرگ و میر ناشی از نوشیدنی‌های شیرین‌شده با شکر، ۳۴۰،۰۰۰ نفر در سال ۲۰۲۰ تخمین زده شده است که نسبت به ارزیابی‌های قبلی که در سال ۲۰۱۵ انجام شده و ۱۸۴،۰۰۰ مرگ را گزارش کرده بود، افزایش چشمگیری را نشان می‌دهد. این افزایش قابل توجه هشدار جدی به سیستم‌های بهداشتی جهان است که به طور فزاینده‌ای با مشکلات بهداشتی ناشی از شیوه‌های تغذیه‌ای نادرست روبه‌رو هستند.

نتایج این مطالعه بیانگر نیاز فوری به اقدامات بهداشتی برای کاهش مصرف نوشیدنی‌های شیرین‌شده در سطح جهانی است. مسئولان بهداشتی باید با استفاده از سیاست‌های آگاهی‌بخشی، مالیاتی و تنظیمی، از مصرف این نوشیدنی‌ها بکاهند و به ویژه در کشورهای در حال توسعه اقدامات پیشگیرانه را در اولویت قرار دهند تا از افزایش مرگ و میر ناشی از این عوامل جلوگیری شود.

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.

مرتب

ویروس‌ها می‌توانند از طریق تماس با سطوح آلوده منتقل شوند. برای کاهش احتمال انتشار بیماری‌ها، بهتر است سطوحی مانند دستگیره‌ها، میزها، کلیدهای چراغ و تلفن‌های همراه را مرتباً با محصولات ضدعفونی‌کننده تمیز کنید. این اقدام به ویژه برای پیشگیری از انتقال نورووایروس و سرماخوردگی اهمیت دارد.

۳. جلوگیری از لمس صورت
ویروس‌ها معمولاً از طریق تماس با چشم‌ها، دهان و بینی وارد بدن می‌شوند. بنابراین، باید از لمس صورت خود به‌ویژه در زمان‌هایی که دست‌ها آلوده به ویروس هستند، خودداری کنید.

۴. استفاده از ماسک در فضاهای عمومی
اگر در مکان‌های شلوغ یا فضاهای بسته قرار دارید، استفاده از ماسک‌های ۹۵٪ یا ماسک‌های پزشکی می‌تواند خطر ابتلا به ویروس‌های تنفسی را کاهش دهد.

۵.واکسیناسیون
اگر در فصل زمستان که شیوع بیماری‌های ویروسی افزایش می‌یابد، رعایت اصول بهداشت فردی، استفاده از ماسک، شستن دست‌ها، واکسیناسیون و مراقبت‌های ساده می‌تواند شما را از ابتلا به بیماری‌های رایج محافظت کند.

همچنین، استراحت کافی و تغذیه مناسب به تقویت سیستم ایمنی و مقابله با بیماری‌ها کمک می‌کند. اگر دچار بیماری شدید، حتماً در خانه بمانید و از دیگران دوری کنید تا بیماری به سرعت درمان شود و از شیوع آن جلوگیری شود.

اینفوگرافیک

