

گیاهی که اختلال رشد کودک و اوتیسم را کاهش می دهد

قرار دادن خرفه در رژیم غذایی کودکان به دلیل وجود امگا ۳ می تواند علائم اختلال رشد مثل اوتیسم و بیش فعالی را کاهش داده

و به دلیل وجود مس و آهن در گیاه خرفه،می تواند با کم خونی نیز مبارزه کند.



غذایی که از پیشرفت «ام اس» جلوگیری می کند



مصرف می کردند، ۲۰ تا ۵۹ درصد کمتر در معرض خطر بدتر شدن ناتوانی در طی پنج سال پس از تشخیص، بسته به میزان مصرف بودند.

به گفته محققان، اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی های چرب دارای فواید مغزی هستند، اما محققان گفتند: «اثرات مفید مشاهده شده از مصرف ماهی بدون چربی نشان می دهد که عوامل دیگری نیز ممکن است نقش مهمی ایفا کنند»

تاوورین، اسید آمینه ای که به وفور در ماهی و غذاهای دریایی یافت می شود، می تواند یکی از دلایلی باشد که باعث می شود بیماران ام اس از آن سود ببرند.

محققان خاطرنشان کردند: «تورین فراوان ترین اسید آمینه آزاد در مغز است و یک منبع غذایی از اسید آمینه مورد نیاز برای رفع نیازهای بدن است.

محققان افزودند: «تورین عملکردهای سلولی متنوعی دارد، از جمله اقدامات محافظتی سلولی از طریق اثرات آنتی اکسیدانی و ضد التهابی، که آن را به یک عامل درمانی بالقوه برای اختلالات عصبی تبدیل می کند.»

یک مطالعه جدید نشان می دهد که رژیم غذایی غنی از ماهی ممکن است پیشرفت بیماری مولتیپل اسکلروزیس (ام اس) را در برخی بیماران کند کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که مواد مغذی موجود در ماهی می تواند التهاب را فرو نشاند و از سلول های مغز محافظت کند و این شرایط ممکن است برای بیماران ام اس مفید باشد.

محققان دریافتند بیماران ام اس که مقادیر بیشتری ماهی چرب یا حتی غیر چرب مصرف می کردند، ۳۴ درصد کمتر در معرض خطر بدتر شدن علائم خود بودند.

نتایج نشان می دهد که آنها همچنین حدود ۴۵ درصد خطر کمتری برای کسب امتیاز بدتر در مقیاسی داشتند که ناتوانی ام اس را اندازه گیری می کند.

«آنا کاربن هدستروم»، متخصص ارشد تحقیقاتی در مؤسسه کارولینسکا در استکهلم سوئد، می گوید: «نتایج بر نقش بالقوه رژیم غذایی، به ویژه مصرف ماهی، به عنوان یک عامل قابل تغییر که می تواند مکمل راهکارهای درمانی موجود برای ام اس باشد، تأکید می کند.»

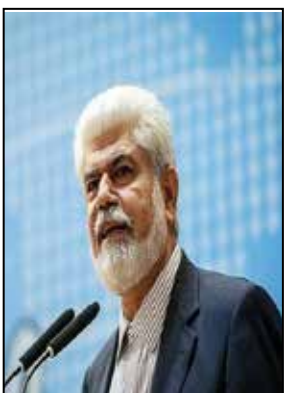
ام اس زمانی رخ می دهد که سیستم ایمنی فرد به میلین، غلاف محافظی که رشته های عصبی را می پوشاند، حمله می کند. آسیب به سلول های عصبی باعث کوچک شدن مغز و همچنین علائمی مانند ضعف عضلانی، سفتی، اسپاسم، مشکلات بینایی، کاهش تفکر و درد می شود.

برای این مطالعه، محققان داده های بیش از ۲۷۰۰ بیمار سوئدی مبتلا به ام اس را که در یک مطالعه سراسری بین آوریل ۲۰۰۵ و ژوئن ۲۰۱۵ شرکت کردند، تجزیه و تحلیل کردند. پس از ورود به مطالعه، شرکت کنندگان در مورد بسیاری از عادات سبک زندگی خود، از جمله مصرف ماهی، گزارش دادند.

نتایج نشان داد افرادی که ماهی بیشتری می خوردند، در مقایسه با افرادی که کمترین میزان مصرف را داشتند، در معرض خطر ناتوانی ام اس و بدتر شدن علائم قرار داشتند. به همین ترتیب، افرادی که پس از تشخیص، مصرف ماهی خود را افزایش دادند، از آن سود بردند.

در مقایسه با افرادی که ماهی کم می خوردند، بیماران ام اس که در رژیم غذایی خود ماهی

هزینه درمان مددجویان بهزستی رایگان شد



مقید به انجام وظایف نظارتی خود هستیم



آیا روشهای خانگی درمان چروک جایگزین بوتاکس

می شوند؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از یورونیوز آیا به جای بوتاکس می توان از پوست موز، تخم کتان یا حتی پیه گاو برای جوان سازی و زیبایی پوست استفاده کرد؟ برخی کاربران شبکه های اجتماعی ادعا می کنند که این روش های طبیعی می توانند چین و چروک را کاهش دهند، اما این روش های خانگی چقدر می توانند موثر باشند؟

صفحه ۶



رژیم گیاهخواری؛ انتخابی سالم یا چالش برانگیز

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، در سال های اخیر رژیم گیاه خوری به یکی از سبک های تغذیه ای پرطرفدار در سراسر جهان، از جمله ایران، تبدیل شده است. بسیاری از افراد به دلایل مختلف، از جمله حفظ سلامت، حمایت از محیط زیست و ملاحظات اخلاقی، مصرف گوشت و محصولات حیوانی را کاهش داده یا به طور کامل کنار گذاشته اند.

صفحه ۶

خبر پزشکی

تغییر خودسرانه مصرف دارو در ماه رمضان خطرناک است

به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر به نقل از ایفداناس، نازیلا یوسفی، با اشاره به تغییرات بدن در ماه رمضان اظهار داشت: در این ماه، تغییراتی در شرایط فیزیولوژیک بدن و الگوی وعده های غذایی رخ می دهد که می تواند بر وضعیت بیماری و دارودرمانی اثرگذار باشد. از آنجا که در این ایام معمولاً دو وعده غذایی اصلی در سحر و افطار مصرف می شود و این وعده ها اغلب حاوی مقادیر بالای کربوهیدرات و چربی هستند، ممکن است متابولیسم داروها را تحت تأثیر قرار دهد. بنابراین بیماران باید در خصوص نحوه مصرف داروها و ارزیابی عملکرد آنها با پزشک یا داروساز خود مشورت کنند.

وی با تأکید بر اهمیت تنظیم مصرف داروها در بازه زمانی بین افطار و سحر افزود: با توجه به اینکه اکثر داروها، به ویژه داروهای خوراکی، فقط در این فاصله قابل مصرف هستند، تغییر در رژیم دارویی اجتناب ناپذیر است. در چنین شرایطی، رژیم های دارویی یکبار یا دو بار در روز بیشترین کاربرد را دارند، اما اینکه کدام داروها قابلیت این تغییر را دارند و مصرف آنها در وعده افطار یا سحر مناسب تر است، باید تحت نظر پزشک یا داروساز تعیین شود. وی بیان کرد: طبق تحقیقات انجام شده، حدود ۵۸ درصد بیماران در این ماه اقدام به تغییر خودسرانه رژیم دارویی خود می کنند که از این میان ۴۳ درصد اقدام به قطع درمان، ۱۰ درصد تغییر ساعت مصرف و ۵ درصد باقی مانده تمامی داروهای خود را به صورت یک وعده در روز مصرف کرده اند. تمامی این اقدامات می تواند سلامت بیماران را تهدید کند، در حالی که با تنظیم رژیم دارویی مناسب می توان به اکثر بیماران کمک کرد تا ضمن حفظ سلامتی، از این ماه بهره مند شوند.

یوسفی در ادامه تصریح کرد: برخی داروها دارای اثر بخشی طولانی مدت هستند و می توانند تنها یک بار در روز مصرف شوند. در مواردی که امکان جایگزینی وجود داشته باشد، پزشک می تواند داروایی که چند بار در روز مصرف می شوند را با داروهای دارای قابلیت مصرف یک یا دو بار در روز جایگزین کند. این اقدامات می تواند به مدیریت بهتر روند درمان در ایام ماه رمضان کمک کند.

یک پک قلیان برابر با ۲۰۰ نخ سیگار آسیب دارد



متخصص پزشکی قانونی و مسمومیت‌های بالینی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز گفت: معتادان در سنین نوجوانی به مواد مخدر روی آورده و در این دوره گاهی مقابل خانواده ایستاده و پنهان کاری می‌کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، فرخنده جمشیدی با اشاره به عوامل گرایش جوانان به مواد مخدر گفت: کنجکاوی و کسب لذت از عوامل گرایش افراد به مواد مخدر است. خانواده‌های صمیمی و قوی که فرزندان خود را به درستی تربیت می‌کنند و به آنها محبت می‌کنند، فرزندانشان کمتر به سمت مواد مخدر گرایش پیدا می‌کنند.

جمشیدی مصرف سیگار و قلیان را دروازه ورود به اعتیاد برشمرد و گفت: بیشتر پیشنهادهای مصرف مواد و کشیدن سیگار از طرف همسالان و در مکان‌هایی مانند مدارس است.

وی با بیان اینکه یک پک قلیان برابر با ۲۰۰ نخ سیگار است و آسیب بیشتری به سلامتی افراد وارد می‌کند، ادامه داد: قلیان نه تنها برای فرد مصرف‌کننده، بلکه برای اطرافیان، به ویژه کودکان و زنان باردار نیز بسیار مضر است.

متخصص پزشکی قانونی و مسمومیت‌های بالینی، حشیش را از آسیب‌زاترین ماده مخدر در بین جوانان معرفی کرد.

یک توصیه مهم برای روزه

داری بیماران ام اس



به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، نسترن مجدی نسب، گفت: منع مطلق برای روزه‌داری بیماران ام اس وجود ندارد، اما هر فرد باید به طور جداگانه تصمیم‌گیری کند و پزشکی که با این بیماری آشنا است، بهترین فرد برای اتخاذ این تصمیم است.

وی افزود: برخی از بیماران ممکن است نیاز به مصرف دارو در طول روز داشته باشند، این افراد نمی‌توانند روزه بگیرند. همچنین، بیماری که ناتوانی شدید دارند یا دچار سفتی عضلات هستند، ممکن است روزه‌داری برایشان مضر باشد، به ویژه اگر ماه رمضان همزمان با روزه‌های گرم سال باشد که کمبود آب بدن تشدید می‌شود.

مجدی نسب همچنین به خستگی و اختلالات شناختی بیماران ام اس در هنگام روزه‌داری اشاره کرد و ادامه داد: اگر این حالت‌ها شدید و آزاددهنده باشند و مانع از فعالیت‌های روزمره فرد شوند، به آن‌ها توصیه شود که روزه نگیرند.

وی تأکید کرد: اگر فرد توانایی روزه‌داری را داشته باشد و شرایط دارویی‌اش به گونه‌ای باشد که بتواند در زمان سحر و افطار داروهایش را مصرف کند و شرایط جسمانی‌اش در حد مطلوب باشد، می‌تواند از برکات این ماه بهره‌مند شود.

این متخصص مغز و اعصاب گفت: روزه‌داری برای سلامت جسم و روان بسیار مفید است و مطالعات زیادی این فواید را تأیید کرده‌اند.

به گزارش وزارت بهداشت با اشاره به روند رو به رشد چاقی در ایران و جهان، گفت: بیش از نیمی از بزرگسالان ایرانی به اضافه‌وزن یا چاقی مبتلا هستند.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، علیرضا رئیسی، در پیامی به مناسبت روز جهانی چاقی، عنوان کرد: همانگونه که آگاهی دارید، چاقی یک مشکل عمده بهداشت عمومی با اهمیت جهانی است. نرخ شیوع چاقی در تمام نقاط جهان، هم در کشورهای غربی و هم در کشورهای فقیر در حال افزایش است. تأثیر جدی اضافه‌وزن بر افراد و جوامع در سراسر جهان از نظر هزینه‌های بهداشتی، اجتماعی و اقتصادی مرتبط بسیار جدی و تأمل برانگیز است.

وی ادامه داد: طبق آمار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۲۲، از هر ۸ نفر در جهان یک نفر با چاقی زندگی می‌کرد. چاقی بزرگسالان در سراسر جهان از سال ۱۹۹۰ تاکنون بیش از دو برابر و چاقی نوجوانان حدود چهار برابر شده است. در سال ۲۰۲۲، ۴۳ درصد از بزرگسالان ۱۸ سال و بالاتر دارای اضافه وزن بودند و ۱۶ درصد با چاقی زندگی می‌کردند. در ایران نیز آمار اضافه وزن و چاقی وضعیت مطلوبی ندارد و بیش از ۵۰ درصد بزرگسالان مبتلا به اضافه وزن یا چاقی هستند. آمارها در مورد شیوع اضافه وزن و چاقی در کودکان و نوجوانان ایرانی نیز چندان خوشایند نیست.

معاون بهداشت وزارت بهداشت همچنین بیان داشت: امسال سازمان جهانی بهداشت در خصوص روز جهانی چاقی (۴ مارس) مصادف با چهاردهم اسفند ماه) در بیانیه خود اعلام کرده است «همه کشورها از دستیابی به اهداف سازمان جهانی بهداشت در مورد چاقی تا سال ۲۰۲۵ بازمانده‌اند» و این نشان می‌دهد که سیاست‌ها و راهکارها برای کنترل چاقی

۵۰ درصد بزرگسالان ایرانی دچار اضافه وزن

و چاقی هستند



در دنیا کارآمد نبوده است. کشورهای با درآمد پایین و متوسط بیشترین افزایش، بیشترین تعداد و کمترین احتمال دستیابی به اهداف سازمان جهانی بهداشت را تجربه می‌کنند.

به گفته وی، برآورد می‌شود که BMI بالا، سالانه ۹۹۰ میلیارد دلار برای خدمات بهداشتی در سراسر جهان هزینه داشته باشد (۱۳ درصد هزینه مراقبت‌های بهداشتی). این هزینه‌ها، مربوط به هزینه‌های مستقیم خدمات پیشگیرانه، تشخیصی و درمانی و هزینه‌های غیرمستقیم بهره‌وری از دست رفته شامل غیبت کارکنان از محل کار به دلایل بهداشتی مرتبط با چاقی، کاهش بهره‌وری در حین کار و مرگ و ناتوانی زودرس است. باید توجه داشت چاقی، خطر ابتلاء به بسیاری از بیماری‌ها از جمله دیابت، سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهد.

رئییسی در ادامه تصریح کرد که وقتی صحبت از بیماری مانند چاقی می‌شود، پیچیدگی آن بیشتر از چیزی است که به نظر می‌رسد. مانند همه بیماری‌های مزمن، علل ریشه‌ای چاقی شامل مسائل محیطی، ژنتیکی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی است؛ با وجود تمام تلاش‌های صورت گرفته برای کنترل چاقی در کشور، شیوع آن روندی صعودی دارد. این امر نشان می‌دهد که در این زمینه باید طرحی نو درانداخت و به جای پرداختن به درمان چاقی، ریشه‌های اساسی ایجاد چاقی باید مورد هدف قرار گیرند که مشارکت همه جانبه تمام دستگاه‌ها و سازمان‌های دولتی و غیردولتی لازمه موفقیت در این مسیر است. لذا از کلیه رؤسای دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی، درخواست می‌شود که برنامه ویژه‌ای با لحاظ شرایط منطقه خود و با درگیر کردن تمام دستگاه‌ها و بخش‌های دولتی و غیردولتی برای کنترل چاقی لحاظ کنند.

مقید به انجام وظایف نظارتی خود هستیم



ظفرقندی خاطرنشان کرد: ما امروز امانتی گران‌بها را در دست داریم که از شهدا به ما رسیده است. در عملیات کربلای ۵، تیم‌های پزشکی سه شبانه‌روز بدون لحظه‌ای استراحت مشغول خدمت بودند، یا در عملیات کربلای ۴، پزشکان و کادر درمانی از جان مایه گذاشتند.

وزیر بهداشت گفت: ما باید قدر این شرایط و این موقعیت را بدانیم و این امانت را به اهلس بسپاریم. همه ما موظفیم با همکاری یکدیگر، آنچه شایسته ملت ایران است را ادا کنیم.

در ادامه نشست، حسینعلی شهبازی رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس، بر اهمیت تعامل و هماهنگی میان مجلس و دولت تأکید کرد و گفت: این جلسات موجب همدلی و هم‌بانی بیشتر می‌شود، به ویژه در دولت وفای ملی. در این دولت باید به سمتی حرکت کنیم که شعار وفای ملی به معنای واقعی محقق شود.

وی با اشاره به نقش نظارتی مجلس، خاطرنشان کرد: همکاران کمیسیون بهداشت و درمان همواره همراه دولت بوده و هستند. این همراهی به معنای نادیده گرفتن مشکلات و چالش‌ها نیست، بلکه ما مقید به انجام وظایف نظارتی خود در چارچوب قانونی هستیم.

رئیس کمیسیون بهداشت و درمان مجلس گفت: ما مقید به انجام وظایف نظارتی خود در چارچوب قانونی هستیم.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، نشست صمیمی رئیس و اعضای کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت و معاونان این وزارتخانه برگزار شد.

در این نشست، وزیر بهداشت، با اشاره به مسئولیت سنگین حوزه سلامت، تأکید کرد: سلامت و امنیت، دو نعمت مجهول‌اند که باید برای حفظ و ارتقای آنها تلاش کنیم.

هزینه درمان مددجویان بهزیستی رایگان شد



معسر، مددجویان کمیته امداد و بهزیستی تحت پوشش بیمه کامل قرار گرفت و رایگان شد. همچنین برای افراد بالای ۶۵ نیز تخفیفات درمانی قائل می‌شویم.

ظفرقندی افزود: بحث آزمایشات غربالگری ژنتیک بیماران ژنتیکی تحت پوشش بیمه قرار گرفت.

وزیر بهداشت ابراز کرد: هزینه دارویی و درمان بستری مددجویان کمیته امداد و زنان سرپرست خانوار و جانبازان و مددجویان بهزیستی رایگان شد.

وزیر بهداشت خاطرنشان کرد: هزینه پیوند مغز استخوان و بخشی از هزینه‌های بیماران پیوند کبد تحت پوشش بیمه قرار گرفت.

ظفرقندی درباره پوشش نه به تصادف گفت: برای حفظ سلامتی مردم شروع شده و نهادهای دولتی و مردمی و سمن‌ها در حال پیگیری هستند و حتی هنرمندان وارد صحنه شدند.

وزیر بهداشت تأکید کرد: مرگ و میر جاده‌ای را باید کاهش دهیم.

ظفرقندی درباره فعالیت پزشکان متخصص در تعطیلات نوروز در مراکز درمانی، تصریح کرد: درباره حضور پزشکان متخصص در بیمارستان‌ها برنامه ریزی لازم شده است.

وی اضافه کرد: سران قوه مصوب کردند که ۲۵ همت مطالبات تأمین اجتماعی صرف دارو تجهیزات پزشکی شود.

وزیر بهداشت از رایگان شدن هزینه دارویی و درمان مددجویان کمیته امداد، بهزیستی و زنان سرپرست خانوار معسر از ابتدای سال آینده خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، محمد رضا ظفرقندی، وزیر بهداشت امروز در جمع خبرنگاران درباره مصوبات شورای عالی بیمه بیان کرد: بحث امروز حول محورهای همچون پوشش بیمه برخی داروهای بیماری‌های خاص بود که برخی از آنها تحت پوشش بیمه قرار گرفت.

وی ادامه داد: هزینه آزمایش بیماری‌هایی همچون اس ام ای، پروانه‌ای و ژنتیکی این بیماران و خانواده‌هایشان تحت پوشش قرار خواهد گرفت.

وی ادامه داد: هزینه درمان خانم‌های سرپرست خانواده

خبر

تاثیر سلامت روان والدین بر اضطراب کودک

یک مطالعه جدید نشان می دهد که به نظر می رسد سلامت روان والدین بر احتمال ابتلای فرزندانشان به اضطراب، اختلال بیش فعالی و سایر اختلالات رفتاری تأثیر می گذارد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به همین ترتیب، بر اساس نتایج منتشر شده، در صورتی که والدین سلامت روانی ضعیفی را گزارش دهند، احتمال اضطراب شدید کودکان تقریباً شش برابر بیشتر است. «لی ساکا»، محقق ارشد در دانشگاه آتلانتیک فلوریدا، در بیانیه‌ای گفت: «مطالعه ما تأثیر پایدار سلامت روان والدین و مراقبان را بر اختلالات دوران کودکی، به‌ویژه اضطراب، مشکلات رفتاری و اختلال بیش فعالی نشان می‌دهد.» او افزود: «همه‌گیری کووید ۱۹، که زمان سیری کردن کودکان را با والدین افزایش داد، ارتباط قوی بین اضطراب شدید دوران کودکی و سلامت روانی پایین‌تر مراقب را نشان داد، که نشان می‌دهد این اثرات ممکن است طولانی‌مدت باشد تا موقتی.» هدف این مطالعه جدید ردیابی مشکلات رفتاری، ذهنی و رشدی در بین کودکان ۶ تا

رفلاکسی معده با روزه‌داری بهبود می‌یابد

فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد گفت: حدود ۹۰ درصد بیماران مبتلا به رفلاکس معده خفیف تا متوسط، با روزه‌داری بهبود علائم را تجربه می‌کنند. حسین خدمت فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: بیماران مبتلا به رفلاکس شدید که حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد از مبتلایان را تشکیل می‌دهند، معمولاً با روزه‌داری دچار تشدید علائم، به‌ویژه در ساعات پایانی روز، می‌شوند، به این افراد توصیه می‌شود که از روزه‌داری پرهیز کنند یا در صورت تمایل به روزه‌داری، با مشورت پزشک دوز داروهای ضد اسید خود را افزایش دهند و آن را قبل از سحری و افطار مصرف کنند تا از بروز مشکلات بیشتر جلوگیری شود. وی افزود: در مقابل، حدود ۹۰ درصد بیماران مبتلا به رفلاکس خفیف تا متوسط، با روزه‌داری بهبود علائم را تجربه می‌کنند، کاهش وزن و کاهش مصرف غذا، دو عامل مهمی هستند که به کاهش رفلاکس کمک می‌کنند، این دسته از بیماران، در پایان ماه رمضان ممکن است چند کیلوگرم وزن کم کنند که این امر به بهبود وضعیت گوارشی آنان کمک می‌کند. **زخم معده و روزه‌داری**

خدمت ادامه داد: افرادی که در مراحل حاد

زخم معده یا زخم اثناعشر قرار دارند، باید حداقل تا دو هفته پس از درمان از روزه‌داری خودداری کنند، زیرا روزه ممکن است علائم و عوارض زخم را تشدید کند با این حال، افرادی که زخم آن‌ها درمان شده و در آندوسکوپی اثری از زخم فعال دیده نمی‌شود، می‌توانند با رعایت مصرف داروهای ضد اسید قبل از سحر و افطار، بدون مشکل روزه بگیرند. روزه‌داری و بیماری‌های مزمن وی افزود: بیماران مبتلا به فشار خون، بیماری‌های قلبی و دیابت نیز بسته به شدت بیماری خود می‌توانند روزه بگیرند. در موارد خفیف تا متوسط، روزه‌داری نه‌تنها ضرری ندارد بلکه ممکن است مفید هم باشد. اما در موارد شدید، بیماران باید با پزشک معالج خود مشورت کنند، زیرا کم‌آبی و نوسانات قند خون می‌تواند برای برخی افراد خطرناک باشد. تشخیص توانایی روزه‌داری در این بیماران بر عهده پزشک متخصص مرتبط است. خدمت در پایان خاطرنشان کرد: به‌طور کلی، روزه‌داری برای بسیاری از افراد مبتلا به بیماری‌های گوارشی و مزمن قابل انجام است، اما نیاز به رعایت اصول پزشکی و توصیه‌های متخصصان دارد و بیماران باید پیش از اقدام به روزه‌داری با پزشک خود مشورت کنند تا از بروز مشکلات احتمالی جلوگیری شود.

۹۰ هزار گواهینامه جدید با نشان اهدای عضو صادر شد

رئیس انجمن اهدای عضو ایرانیان از صدور ۹۰ هزار گواهینامه‌های جدید حاوی نشان کوچک قلب قرمز به عنوان نماد اهدای عضو خبر داد. کتایون نجفی زاده رئیس انجمن اهدا عضو ایرانیان در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: همزمان با نهمین سالگرد تأسیس انجمن اهدای عضو ایرانیان، دو اتفاق مهم رقم خورد که گام بزرگی در جهت ارتقای فرهنگ اهدای عضو در کشور محسوب می‌شود. وی افزود: حدود چهار سال پیش، مصوبه درج نشان اهدای عضو روی کارت‌های گواهینامه، کارت ملی، کارت پایان خدمت و بیمه از سوی هیئت دولت به تصویب رسید، اما تاکنون اجرایی نشده بود. با این حال، با همت و پیگیری‌های انجمن اهدای عضو ایرانیان و دستور رئیس پلیس راهور، این طرح در مدت کوتاهی عملیاتی شد. ۹۰ هزار گواهینامه با نشان اهدای عضو بدون تبلیغات صادر شد به گفته وی؛ در همین بازه زمانی کوتاه، ۹۰ هزار نفر بدون اطلاع‌رسانی گسترده، گواهینامه‌های جدید خود را که حاوی نشان کوچک قلب قرمز به عنوان نماد اهدای عضو است، دریافت کرده‌اند و این اقدام، نخستین گام عملی در راستای فرهنگ‌سازی و ترویج اهدای عضو در سطح جامعه است. نجفی زاده ادامه داد: از سوی دیگر، سازمان

سنت قدیمی ایرانی ها در خانه تکانی پایان سال، با عارضه های جسمانی زیادی همراه است، اما یکی از شایع‌ترین آنها، کمردرد است.

به گزارش خبرنگار مهر، در روزهای پایانی سال و در آستانه فرا رسیدن سال نو، یکی از سنت‌های دیرینه ایرانی‌ها را شاهد هستیم که هیچ وقت کم رنگ نمی‌شود. سنت قدیمی خانه تکانی که البته در گذر زمان، شیوه انجام آن برای خیلی‌ها عوض شده، اما همچنان پابرجا مانده است. اما، نکته‌ای که نسبت به سنت قدیمی خانه تکانی نباید فراموش شود، عارضه‌های جسمانی ناشی از کار زیاد و سخت در تمیز کردن خانه است.

ابوذر عینی‌پور کارشناس ارگونومی، با بیان اینکه کمردرد بیشترین سهم بروز ناتوانی را در جهان دارد و شیوع آن در طول عمر تقریباً ۴۰ تا ۸۰ درصد است، نسبت به رعایت اصول ارگونومی در فرایند خانه تکانی برای پیشگیری از کمردرد تاکید کرد. وی، کمردرد را به عنوان شایع‌ترین اختلال یا آسیب اسکلتی عضلانی عنوان کرد و گفت: بر اساس یافته‌ها کمردرد، بیشترین سهم بروز ناتوانی را در جهان دارد و شیوع آن در طول عمر تقریباً ۴۰ تا ۸۰ درصد است. عینی پور، ریشه بروز کمردرد را حمل بار بیش از توان فرد یا انجام برخی فعالیت‌ها در وضعیت نامناسب بدنی ذکر کرد و افزود: آسیب ناحیه کمردرد افراد ممکن است به صورت ناگهانی و در یک مرحله به دلیل جابه‌جایی و حمل بار سنگین رخ دهد یا اینکه به صورت تدریجی و به دنبال حمل و جابه‌جایی نادرست بار سبک با تکرار زیاد ایجاد شود.

وی، هزینه‌های درمانی زیاد، ناتوانی، محدودیت‌های حرکتی و آسیب‌های روانی فرد و خانواده را از جمله عواقب آسیب مهره‌های کمری برشمرد و یادآور شد: گاهی بهبودی کامل میسر نشده و ممکن است فرد به شرایط طبیعی قبل از آسیب بازنگردد.

این کارشناس ارگونومی تاکید کرد: با توجه به شیوه جدید زندگی، کم تحرکی و ضعف عضلاتی افراد، آسیب‌ها و اختلالات اسکلتی عضلاتی رو به افزایش است اما با رعایت نکاتی بسیار ساده می‌توان از بروز بسیاری از این آسیب‌ها به ویژه در ایام خانه تکانی نوروز جلوگیری کرد و با سلامت و شادابی به استقبال بهار رفت. این توصیه‌ها را هنگام خانه تکانی جدی بگیرید

قبل از انجام هر کار ابتدا فکر کنید چگونه می‌توان آن را راحت‌تر و ایمن‌تر انجام دهید. قبل از شروع فعالیت، بدن خود را گرم کرده و حرکات کششی انجام دهید. این کار کمک می‌کند در حین کار و بعد از آن کمتر دچار درد عضلات و کشیدگی تاندون‌ها شوید. هنگام بلند کردن بارهای سنگین در صورت امکان آن‌ها را به قطعات کوچک‌تر تقسیم کنید تا احتمال آسیب به اندام‌ها و مفاصل کاهش یابد.

در صورتی که امکان سبک کردن بار مقدور نیست قبل از بلند کردن یا برداشتن بار، حتماً از دیگران کمک بگیرید. برای بلند کردن بار، اگر مشکل زانو درد ندارید کمر را راست نگه دارید و زانو‌ها را خم کنید (حالت اسکات) سعی کنید نیروی لازم برای بلند کردن بار را توسط عضلات پاها تأمین کنید.

برای بلند کردن اشیا و اجسام و کارهای سبک به جای یک دست حتماً از دو دست خود استفاده کنید.



۳۰ توصیه‌ای که باید برای خانه تکانی جدی بگیرید

به جای بلند کردن اجسام در صورت امکان آنها را بلغزانید یا هبل دهید یا بکشید. برای حمل بارهای حجیم از چرخ دستی استفاده کنید. اشیا را در نزدیکی بدن قرار دهید تا به راحتی در دسترس شما باشند. هنگام حمل کردن، اجسام را نزدیک بدن در سطح کمر نگه دارید. در حین انجام کار، حرکات پیچشی و خم شدن را به حداقل برسانید. مچ دست را تا حد امکان خم نکنید و از حرکات شدید خودداری کنید.

استفاده از ابزار مناسب می‌تواند باعث افزایش راحتی، ارتقای ایمنی و سلامت فرد شود. بنابراین از ابزار و تجهیزات مناسب مثل جاروهای دسته‌دار، تی و وسایلی از این قبیل برای انجام کارها استفاده کنید.

بلند کردن دست و بازو بالاتر از حد شانه آسیب‌زا است. برای بلند کردن اجسام از بالای سر و بالاتر از حد شانه از یک چهارپایه یا نردبان ایمن بهره بگیرید. هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه یکبار به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید.

از قرار گرفتن در موقعیت‌های ثابت برای مدت طولانی اجتناب کنید. ماهیچه‌ها وقتی در یک موقعیت ثابت قرار می‌گیرند سریع‌تر خسته می‌شوند. هر زمان که فعالیت‌ها باعث درد شدند، وضعیت خود را تغییر دهید یا متوقف کنید.

در صورت وجود درد در عضلات، استراحت کنید و در موارد شدید به پزشک مراجعه کنید. به جز آسیب‌های اسکلتی عضلانی، خطر بروز حوادث نیز وجود دارد به این موارد نیز حتماً توجه داشته باشید. در هنگام کار برای جلوگیری از لیز خوردن، مواظب سطوح لغزنده، روغنی و لیز باشید.

هنگام جابه جا کردن اشیا در قفسه‌های بلند، حتماً باید روی سطح محکم و ثابتی مثل چهارپایه قرار بگیرید. استفاده از نردبان غیرایمن یا صندلی چرخدار، مناسب نخواهد بود و احتمال افتادن و آسیب را افزایش می‌دهد. هنگام جابه‌جایی مواد خطرناک نظیر مواد شیمیایی، آتش‌گیر، اسید و مواردی از این قبیل تمامی جوانب احتیاط را باید رعایت کرده و برچسب روی جعبه را حتماً مطالعه کنید. توجه کنید که دستگیره‌ایی که برای حمل برخی وسایل و بار در نظر گرفته شده برای راحتی در جابه جایی و مصرف انرژی کمتر است. هنگام جابه‌جایی بار جلوی دید خود را باز بگذارید و مسیر حرکت خود را باز و خلوت نگه دارید. هنگام حمل بار حتماً از دستکش مناسب و تمیز استفاده کنید .

مراقب میخ‌های بیرون آمده از تخته‌ها باشید. حتماً از وسایل و تجهیزات کمکی و استاندارد استفاده کنید. اگر از نیروی شرکت‌های خدماتی برای خانه تکانی کمک می‌گیرید لازم است که شرکت گواهی دوره ایمنی کار را داشته باشد. توجه داشته باشید، موقع درخواست نیروی خدماتی، شرایط انجام کار و خدمات مورد نیاز را به شرکت اعلام کنید تا بتواند متناسب با نوع کار، تجهیزات و ابزارهای مناسب را در اختیار نیروی خدماتی قرار دهد.

شنبه ۱۸ اسفند ۱۴۰۳. سال سوم. شماره ۱۷۰

خبر

چگونه روزه‌ای سالم و پرانرژی داشته باشیم؟

متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران گفت: برای کنترل تشنگی در ایام روزه داری بهتر است از مصرف نمک زیاد در وعده سحر و افطار خودداری شود. به گزارش خبرنگار خبرگزاری مهر، احمد اسماعیل زاده متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران و مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی در پیرامون موضوع توصیه‌های تغذیه‌ای مربوط به ماه مبارک رمضان گفت: در ماه مبارک رمضان مردم با بحث تغذیه بیشتر ارتباط دارند.

وی افزود: بعد از چندین ساعت گرسنگی موقع افطار بهتر است روزه داران با چای یا آب گرم و دو یا سه خرما افطار کنند و بعد از آن سراغ یک وعده غذایی سبک بروند که انواع سوپ‌ها، آش ها، حلیم و عدسی در حجم کم مناسب است.

اسماعیل زاده تصریح کرد: افرادی که دارای اضافه وزن هستند با توجه به شرایط بدن خود برای کنترل کالری دریافتی وعده شام را به افطار وصل کنند تا کالری زیادی مصرف نکنند. اما افرادی که لاغر هستند و یا وزن مناسب دارند می‌توانند بین وعده افطار و شام فاصله ایجاد کنند تا کالری در حد معمول را دریافت کنند.

متخصص تغذیه و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران اظهار کرد: وعده شام بعد از افطار می‌تواند مانند وعده غذایی ناهار اما در حجم نصف باشد. وعده شام پر حجم نباشد و کالری زیادی در این وعده به بدن نرسد. دو ساعت بعد از افطار روزه داران سعی کنند یک یا دو واحد میوه استفاده کرده و در انتهای شب لبنیات مانند یک لیوان شیر میل کنند.

اسماعیل زاده مطرح کرد: متأسفانه میوه‌ها و لبنیات جز دو گروهی هستند که در ماه مبارک رمضان به اندازه نیاز مصرف نمی‌شوند و مشکلاتی مانند یبوست برای افراد ایجاد می‌شود.وعده سحری بهتر است مانند وعده ناهار ایام عادی سال باشد و روزه داران حتما کنار غذای اصلی سحر از سبزی و کاهو استفاده کنند و یک واحد میوه و یک چای با خرما می‌تواند تکمیل کننده وعده سحر باشد. وی افزود: برای کنترل تشنگی در ایام روزه داری بهتر است از مصرف نمک زیاد در وعده سحر و افطار خودداری شود. گنجاندن انواع میوه‌ها، کاهو و سبزیجات در وعده سحری می‌تواند مقداری از آب بدن را تأمین کند. در وعده غذایی سحری، چای و قهوه و نسکافه و مایعات مدرن به مقدار زیاد استفاده نشود.

مدیر دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: عدم زیاده روی در مصرف پروتئین‌ها در سحر اهمیت دارد. مصرف آب میان وعده افطار تا سحر ضروری است. تحرک فواید بسیار زیادی دارد و حتی در زمان روزه داری نیز باید جدی گرفته شود. روزه داران می‌توانند نیم ساعت مانده به افطار و یا دو ساعت بعد از افطار تحرک و پیاده روی داشته باشند.

اسماعیل زاده با بیان اینکه برای افرادی که وزن طبیعی داشته یا دچار اضافه وزن هستند مکمل خاصی نیاز نیست به رادیو گفتگو گفت: البته همه افراد ماهی یک بار می‌توانند یک مکمل ویتامین دی همراه غذا استفاده کنند. افراد لاغر و کم اشتها با توجه به نظر پزشک متخصص خود می‌توانند از برخی از مکمل‌های مناسب استفاده کنند.

چگونه می‌توان هزینه‌های سلامت دهان و دندان را کاهش داد

رعایت بهداشت دهان و دندان توسط والدین برای استمرار رفتارهای سلامتی در کودکان ضروری است. البته محیط حمایت گر شامل مدارس، دانشگاه‌ها، رسانه و... هم برای انجام رفتارهای سلامتی مردم ضروری است.

این متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی اظهار داشت: موضوع پیشگیری مقدم است بر درمان، باید عملیاتی گردد تا مشکلات درمان و بیماری‌های مردم کاهش و به حداقل برسد. به دلیل محدودیت منابع این منابع محدود صرفاً باید در اختیار گروه‌های کم برخوردار و نیازمند قرار بگیرد، متأسفانه بعضاً این منابع در اختیار گروه‌هایی قرار می‌گیرد که نیاز ندارند.

وی افزود: تمرکز بر خودمراقبتی یعنی مردم را توانمند می‌کنیم که مسئولیت اصلی حفظ و ارتقای سلامتی را خود به عهده بگیرند، چون برنامه‌های ارتقای سلامت با تغییر افراد و سیاست‌ها و محدودیت منابع معمولاً تغییر و حتی متوقف می‌شوند.

یزدانی گفت: خوشبختانه هزینه‌های خودمراقبتی در حوزه سلامت دهان و دندان بسیار کم است. وسایل و مواد بهداشت دهان و دندان تولید داخل با کیفیت و استاندارد قابل قبول می‌تواند تهیه و استفاده شوند. البته گروه‌های آسیب پذیری وجود دارند که نیازمند حمایت هستند.

وی در پایان افزود: سلامت محوری با تمرکز بر خودمراقبتی راه حل منطقی، علمی، ساده، کم هزینه و مؤثر در جامعه برای حفظ، تأمین و ارتقای سلامت مردم است.

شده و سیکل معیوب بیمار شدن و درمان همیشه ادامه می‌یابد. استاد تمام دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با عنوان این مطلب که سلامت پایدار زمانی امکان پذیر است که به تملعی عوامل مؤثر بر روی سلامتی توجه شود، افزود: بیش از ۷۵ درصد از عوامل مؤثر بر روی سلامتی خارج از سیستم سلامت و شامل مؤلفه های اجتماعی سلامت هستند. شغل، درآمد و تحصیلات مناسب می‌توانند بالقوه مشکلات سلامت را کاهش دهند.

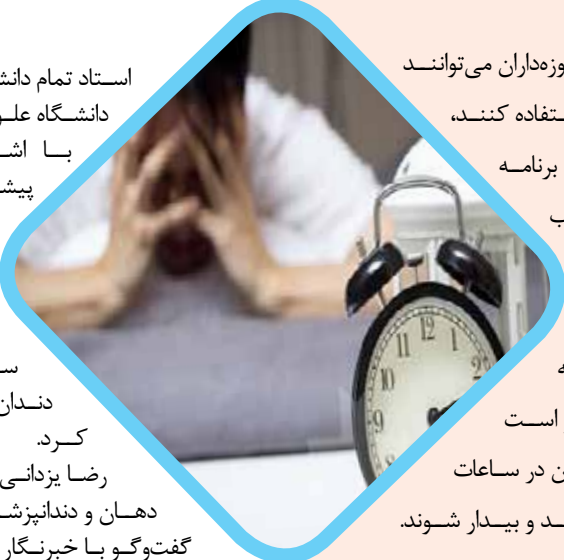
وی با عنوان این مطلب که بسیاری از بیماری‌ها رفتاری هستند و افراد با تغییر رفتار خود می‌توانند بروز بیماری را به حداقل برسانند، ادامه داد: بیماری‌های شایع دهان و دندان شامل پوسیدگی دندان‌ها و بیماری‌های لثه مصداق این بیماری‌های رفتاری است. یعنی افراد با رعایت بهداشت فردی روزانه دهان و دندان شامل حداقل دو بار مسواک زدن، به همراه خمیردندان حاوی فلوراید، کاهش مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های حاوی قند و شکر، مراجعات منظم و دوره‌ای به دندانپزشک برای تشخیص بیماری‌ها در مراحل اولیه و کنترل بهداشت دهان و دندان و عدم استعمال دخانیات و الکل می‌توانند، از بروز بیماری‌های شایع دهان و دندان پیشگیری و جلوگیری نمایند.

یزدانی گفت: بهداشت دهان و دندان با رویش اولین دندان باید رعایت گردد بدیهی است در ابتدا والدین نقش اساسی در این حوزه را دارند تا زمانی که کودک بتواند به طور مستقل بهداشت دهان و دندان خود را رعایت نماید. والدین الگوی رفتاری فرزندانشان خود هستند

استاد تمام دانشکده دندانپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با اشاره به مقوله پیشگیری مقدم بر درمان، بر اهمیت خودمراقبتی برای کاهش هزینه ها ی سلامت دهان و دندان در جامعه تأکید کرد.

رضا یزدانی متخصص سلامت دهان و دندانپزشکی اجتماعی، در گفت‌وگو با خبرنگار مهر گفت: توجه به حفظ سلامتی افراد یعنی کاهش تعداد بیماران که کاهش مشکلات سلامتی مردم و جامعه را به دنبال دارد.

وی افزود: کاهش میزان پرداخت از جیب مردم، کاهش هزینه‌های صرف شده جهت تجهیزات، امکانات و فضاهای مورد نیاز برای راه اندازی مراکز درمانی از نتایج اولیه این رویکرد است. یزدانی تأکید کرد: هیچ سیستم بهداشتی درمانی تنها با تمرکز بر درمان بیماران نمی‌تواند بیماری‌ها را کنترل و رضایتمندی در مردم ایجاد نماید. پیشگیری مقدم است بر درمان، پیشگیری ساده، ارزان و مؤثر است همیشه گفته می‌شود و تقریباً به ندرت عملیاتی و اجرایی می‌گردد. چون درمان مطالبه مردم و به دنبال آن، مطالبه مسئولین است. ولی باید موازی با درمان حتماً برنامه‌های پیشگیری، اجرایی و عملیاتی شوند؛ در غیر این صورت تقریباً تمامی منابع محدود موجود در سیستم بهداشتی درمانی صرف درمان



اهمیت خواب کافی در ماه رمضان برای حفظ انرژی

خواب در ماه رمضان، روزه‌داران می‌توانند از راهکارهای مختلفی استفاده کنند، تصریح کرد: ایجاد یک برنامه زمانی منظم برای خواب

و سحر به روزه‌داران کمک می‌کند تا خواب کافی داشته باشند از همین رو بهتر است سعی کنند تا حد امکان در ساعات مشخصی به خواب بروند و بیدار شوند.

وی گفت: انتخاب غذاهای سبک و سالم در افطار و سحر می‌تواند به بهبود کیفیت خواب کمک کند. میوه‌ها، سبزیجات، و پروتئین‌های کم‌چرب انتخاب‌های بهتری هستند علاوه بر این مصرف کافئین و قند در ساعات پایانی روز می‌تواند خواب را مختل کند. بهتر است از نوشیدنی‌های کافئین دار در بعدازظهر و شب خودداری شود.

امینی بیان کرد: محیط خواب باید خنک، تاریک و بی‌صدا باشد و استفاده از پرده‌های تیره و کم کردن نور می‌تواند کیفیت خواب را افزایش دهد همچنین تمرین‌های آرامش‌بخش مانند تنفس عمیق و مدیتیشن می‌تواند به کاهش استرس و بهبود خواب کمک کند.

فعالیت بدنی به سلامت مغز کمک می‌کند



آن‌ها را کنترل می‌کردند. این تیم از این داده‌ها برای تعیین کمیت فعالیت بدنی هر فرد به عنوان معادل متابولیک یا MET استفاده کرد.

به گفته محققان، فعالیت بدنی متوسط مانند پیاده روی یا تمیزکاری حدوداً سه MET است، در حالی که ورزش شدیدتر مانند دوچرخه سواری بسته به سرعت می‌تواند حدود ۶ MET را بسوزاند. نتایج نشان می‌دهد افرادی که در فعالیت‌های متوسط تا شدید شرکت می‌کنند، ۱۴ تا ۴۰ درصد کمتر در معرض خطر ابتلاء به سلامت روان و مشکلات مغزی هستند.

از سوی دیگر، زمان بیشتری که صرف نشستن می‌شود، خطر ابتلاء به این مشکلات را در افراد بین ۵ تا ۵۴ درصد افزایش می‌دهد.

تاثیر سلامت روان والدین بر اضطراب کودک

فدرال در مورد سلامت کودکان بود. به طور کلی، این نظرسنجی اطلاعاتی را در مورد نزدیک به ۵۲۰۰۰ کودک جمع آوری کرد.

این تحقیق ارتباط معناداری بین سلامت روان مراقبان و خطر ابتلاء به اختلالات روانی یا رفتاری در کودکان پیدا کرد.

به عنوان مثال، داده‌های نظرسنجی سال ۲۰۲۰ نشان داد والدینی که سلامت روانی ضعیفی دارند، ۳۰۷ برابر بیشتر احتمال دارد که فرزندی با مشکلات رفتاری شدید داشته باشند.

با این حال، محققان خاطرنشان کردند که هیچ ارتباط قابل توجهی بین سلامت روان والدین و خطر افسردگی یا اوتیسم در کودکان یافت نشد.

محققان نتیجه گرفتند که نتایج نشان می‌دهد که سلامت روانی والدین باید در هنگام ترویج رشد سالم برای کودکان در نظر گرفته شود.

ساکا نتیجه گرفت: «یافته‌های ما از نیاز به رویکردی جامع برای رسیدگی به اختلالات روانی، رفتاری و رشدی دوران کودکی حمایت می‌کند، رویکردی که شامل سلامت روان والد به عنوان یک عامل کلیدی است.»

فلوشیپ بهداشت خواب و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد اظهار کرد: خواب کافی و باکیفیت نه تنها به سلامت جسمی و روحی کمک می‌کند، بلکه به روزه‌داران انرژی لازم برای روزه‌های طولانی را می‌دهد.

به گزارش خبرنگاری مهر به نقل از وبدا، مهناز امینی فلوشیپ بهداشت خواب و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی مشهد با اشاره به اینکه در ماه رمضان، تغییر در رژیم غذایی و ساعات‌های خواب می‌تواند تأثیرات قابل توجهی بر کیفیت خواب داشته باشد، خاطرنشان کرد: تغییرات ساعت خواب، خواب ناکافی، مصرف غذاهای سنگین و چرب در افطار، استرس و اضطراب ناشی از فعالیت روزانه، بیداری در ساعات مختلف شب برای سحر و افطار، خواب را مختل کرده و منجر به احساس خستگی در طول روز می‌شود.

وی با بیان اینکه خواب کافی و باکیفیت تأثیر مستقیمی بر روی سلامت جسمی و روحی دارد، اظهار کرد: خواب کافی نقش مهمی در بهبود سیستم ایمنی بدن و مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، بهبود تمرکز و عملکرد، تنظیم روحیه و کاهش استرس، دارد از همین رو رعایت نکات برای بهبود خواب روزه داران از اهمیت بالایی برخوردار است.

امینی با اشاره به اینکه برای بهبود کیفیت

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که تحرک داشتن و فعالیت بدنی به حفظ سلامت مغز کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان می‌گویند افرادی که به طور منظم ورزش می‌کنند از سلامت روان و مغز بهتری برخوردار هستند.

محققان دریافتند فعالیت بدنی متوسط تا شدید خطر زوال عقل، سکته مغزی، اضطراب، افسردگی و اختلالات خواب را کاهش می‌دهد.

دکتر «جیا پی وو» از دانشگاه فودان در شانگهای چین و سرپرست تیم تحقیق، در بیانیه‌ای گفت: «این تحقیق نقش فعالیت بدنی و رفتار بی‌تحرک را به‌عنوان عوامل قابل تغییری که ممکن است سلامت مغز را بهبود بخشد و بروز این بیماری‌ها را کاهش دهد، برجسته می‌کند. این یافته امیدوارکننده است زیرا تشویق مردم به انجام این تغییرات سبک زندگی می‌تواند به طور بالقوه بار این بیماری‌ها را در آینده کاهش دهد.»

برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۷۳۰۰۰ ساکن بریتانیا به میانگین سنی ۵۶ سال را که به مدت هفت روز از دستگاه‌های ردیاب حرکت استفاده می‌کردند، تجزیه و تحلیل کردند.

دستگاه‌ها فعالیت بدنی، انرژی که برای آن فعالیت‌ها صرف می‌کردند و زمان نشستن هر روز

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد سلامت روان والدین بر احتمال ابتلای فرزندانشان به اضطراب، اختلال بیش فعالی و سایر اختلالات رفتاری تأثیر می‌گذارد.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، به همین ترتیب، بر اساس نتایج منتشر شده، در صورتی که والدین سلامت روانی ضعیفی را گزارش دهند، احتمال اضطراب شدید کودکان تقریباً شش برابر بیشتر است. «لی ساکا»، محقق ارشد در دانشگاه آتلانتیک فلوریدا، در بیانیه‌ای گفت: «مطالعه ما تأثیر پایدار سلامت روان والدین و مراقبان را بر اختلالات دوران کودکی، به‌ویژه اضطراب، مشکلات رفتاری و اختلال بیش فعالی نشان می‌دهد.» او افزود: «همه‌گیری کووید ۱۹، که زمان سپری کردن کودکان را با والدین افزایش داد، ارتباط قوی بین اضطراب شدید دوران کودکی و سلامت روانی پایین‌تر مراقب را نشان داد، که نشان می‌دهد این اثرات ممکن است طولانی‌مدت باشد تا موقتی.»

هدف این مطالعه جدید ردیابی مشکلات رفتاری، ذهنی و رشدی در بین کودکان ۶ تا ۱۱ ساله بین سال‌های ۲۰۱۹ تا ۲۰۲۲ با استفاده از داده‌های نظرسنجی سالانه

برای درمان کم خوابی این داروها را مصرف نکنید

تنها یک درمان موقتی محسوب می‌شود و فرد به‌مرور نیاز به افزایش دوز پیدا می‌کند. مصرف طولانی‌مدت زولپیدم وابستگی شدیدی ایجاد می‌کند و در برخی موارد، افراد مجبور به بستری‌شدن برای ترک آن می‌شوند.

وی بیان کرد: برخی افراد که شب‌ها خواب کافی ندارند، برای افزایش انرژی روزانه به داروهایی مانند ریتالین و مودافینیل روی می‌آورند. این داروها تنها زمانی تجویز می‌شوند که اطمینان حاصل شود فرد خواب شبانه کافی دارد و هیچ مشکل زمینه‌ای، مانند آپنه خواب یا خروپف شدید، وجود ندارد. مصرف خودسرانه ریتالین باعث وابستگی شده و پس از مدتی، دیگر تأثیر اولیه خود را نخواهد داشت. همچنین مصرف این داروها در ساعات عصر، بی‌خوابی شبانه را تشدید می‌کند.

تفاوت خواب درمانی و هیپنوتیزم نیک اقبالیان در ادامه گفت: در حوزه اختلالات خواب، برخی بیماران با مشکلاتی همچون پاراسومनिया (راه رفتن یا صحبت‌کردن در خواب)، وقفه‌های تنفسی و خروپف مواجه‌اند. این مشکلات توسط متخصصان بررسی و درمان می‌شوند. برخلاف تصور عموم، خواب‌درمانی با هیپنوتیزم متفاوت است به گونه‌ای که فرد در روش هیپنوتیزم، بیمار را وارد فاز خاصی بین هوشیاری و خواب می‌کند تا بتواند به ناخودآگاه فرد دسترسی پیدا کند.

درمان خروپف هنگام خواب فلوشیپ خواب و متخصص بیهوشی خاطر نشان کرد: درمان خروپف نیز تنها محدود به جراحی نیست. در مواردی که خروپف ناشی از اضافه‌وزن باشد، کاهش وزن می‌تواند به کاهش آن کمک کند. همچنین تغییر وضعیت خواب (مثلاً خوابیدن به پهلو) و استفاده از وسایل مخصوص دهانی که توسط دندان‌پزشک تجویز می‌شوند، می‌تواند در کاهش خروپف مؤثر باشد. در موارد شدیدتر که همراه با افت اکسیژن خون و وقفه‌های تنفسی شبانه است، درمان استاندارد استفاده از دستگاه‌های سی‌پپ یا بی‌پپ است که با اعمال فشار، مانع از مسدود شدن راه‌های هوایی می‌شود. روش درمانی مناسب برای هر فرد، بر اساس شدت اختلال خواب و نتایج تست خواب تعیین می‌شود.

اختلال خواب می‌شوند مشکلاتی اعم از برهم‌خوردگی نظم زندگی، روتین خواب، ایجاد استرس نخواستیدن، کمبود انرژی هنگام بیدار شدن و در طول روز، کاهش توجه و تمرکز، ایجاد شخصیت اضطرابی و بروز افسردگی را برای افراد ایجاد خواهد کرد.

فلوشیپ خواب و متخصص بیهوشی ادامه داد: اگر روزهایی را با استرس سپری کنید، هنگام خواب با افکار آزاردهنده‌ای روبه‌رو می‌شوید که قابل کنترل نیستند و همین امر باعث بی‌خوابی می‌شود. حتی اگر به خواب بروید، ممکن است دچار خواب‌های آشفته، بیدار شدن‌های مکرر و کاهش کیفیت خواب شوید. تحریک امواج مغزی ناشی از استرس نیز می‌تواند بر کیفیت خواب تأثیر منفی بگذارد. وی همچنین توصیه کرد: در صورت اختلال خواب ناشی از استرس، حتماً مشاوره انجام شود و از مصرف خودسرانه داروها، حتی ملاتونین، پرهیز گردد. با اینکه ملاتونین کم‌ضرر محسوب می‌شود، اما تنها در ترکیب با سایر داروها و برای افراد خاص تجویز می‌شود و نباید بدون مشورت پزشک مصرف شود.

عوارض مصرف خودسرانه داروهای اختلال خواب نیک اقبالیان اظهار داشت: یکی از داروهای رایجی که افراد به‌صورت خودسرانه مصرف می‌کنند، بنزودیازپین‌ها ازجمله لورازپام، آلپرازولام و کلردیازپوکساید هستند. این داروها در طولانی‌مدت منجر به ایجاد مقاومت دارویی می‌شوند به این معنا که پس از دو ماه، دوز مصرفی در گذشته دیگر تأثیر لازم را نگذاشته و فرد نیاز به افزایش دوز پیدا می‌کند.

وی افزود: برخی افراد، به توصیه دیگران، مصرف این داروها را آغاز کرده‌اند و اکنون به دوزهای بالایی وابسته شده‌اند که نیاز به ترک دارند. این داروها علائم استرس را کنترل می‌کنند اما آن را درمان نمی‌کنند و نمی‌توانند جایگزین روش‌های درمانی دیگر شوند. مصرف طولانی‌مدت بنزودیازپین‌ها عوارضی همچون خواب‌آلودگی، خستگی، کاهش تمرکز و حتی فراموشی دارد.

فلوشیپ خواب و متخصص بیهوشی تصریح کرد: داروی دیگری که برخی افراد برای رفع بی‌خوابی مصرف می‌کنند، زولپیدم است. این دارو فرد را به‌سرعت به خواب می‌برد، اما زمانی که علت بی‌خوابی برطرف نشود،

زهرا نیک اقبالیان، فلوشیپ خواب و متخصص بیهوشی در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه با انواع بی‌خوابی، کم‌خوابی افراد، عوارض و نوع درمان این بیماری گفت: به طور کلی اختلالات خواب به صورت حاد و مزمن بررسی می‌شوند که گاهی دلیل بی‌خوابی استرس حاد است که باعث ایجاد اختلال حاد در خواب می‌شود.

وی ادامه داد: درمان بی‌خوابی‌های مشمول استرس با درمان بی‌خوابی کسی که سالهاست از این اختلال رنج می‌برد و به اختلال خواب مزمن تبدیل شده، تفاوت فاحشی دارد. اگر اختلال خواب که به صورت حاد پیش آمده درمان نشود به اختلال خواب مزمن تبدیل خواهد شد؛ به همین خاطر در بحث اختلال حاد یک مداخله‌ای باید صورت گیرد تا از مزمن شدن آن جلوگیری شود. نیک اقبالیان اذعان کرد: برای درمان فردی که دچار کم‌خوابی است نمی‌توان تمام شرایط محیطی، تمام استرس‌های پیرامون فرد را بررسی و رفع کرد؛ اما با جلسات مشاوره، علل ایجاد اختلال در خواب پیدا شده و با توجه به این علل درمان شروع می‌شود. برای مثال اگر فردی شخصیت مضطربی داشته باشد، با یک استرس ناشی از امتحان یا کنکور دچار اختلال خواب شده و در این صورت پزشک از طریق دارو سعی می‌کند تا اضطراب فرد را کاهش داده و اختلال خوابش درمان شود.

وی افزود: از مهمترین درمان‌ها برای اختلال خواب و بی‌خوابی اصلاح بهداشت خواب است؛ یعنی فرد اصول بهداشت خواب را نمی‌داند و رعایت نمی‌کند، بنابراین در هنگام خواب از گوشی استفاده کرده و همین امر به مرور او را دچار اختلال خواب می‌کند.

فلوشیپ خواب و متخصص بیهوشی مطرح کرد: یکی دیگر از روش‌های درمانی اصلاح شناختی رفتاری است که با نام سی‌بی‌تی‌آی نیز شناخته شده است که از طریق مشاوره با فرد صحبت شده و نکاتی برای رعایت بهداشت خواب، شناخت عوامل مستعد کننده اختلال در خواب و الزامات قبل از خواب برای فرد تجویز خواهد شد. برای برطرف کردن اختلال خواب، ابتدا با درمان سی‌بی‌تی‌آی پیش رفته و اگر نتیجه‌ای حاصل نشد با روش دارویی درمان مجدد آغاز می‌شود.

نیک اقبالیان بیان کرد: افرادی که دچار

آیا روشهای خانگی درمان چروک جایگزین بوتاکس می‌شوند؟



روش‌های طبیعی می‌توانند چین‌وچروک را کاهش دهند، اما این روش‌های خانگی چقدر می‌توانند موثر باشند؟

کیرتی تیوانی، متخصص طب هندی آیورودا و آرایشگر در ویدیویی که در تیک‌تاک منتشر کرده و میلیون‌ها بازدید داشته، ادعا می‌کند که برای از بین بردن چین‌وچروک، نیازی به بوتاکس نیست. او داخل پوست موز را روی صورتش می‌مالد و توضیح می‌دهد که پوست موز حاوی لوتنین، یک آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند پوست را مرطوب و روشن کند. استفاده از مواد طبیعی برای مراقبت از پوست پدیده جدید نیست. در بسیاری از فرهنگ‌ها، ماسک‌های خانگی با ماست، خیار، عسل و روغن‌های گیاهی رایج بوده‌اند. اما در سال‌های اخیر، شبکه‌های اجتماعی به این روند سرعت داده‌اند و ترکیبات غیرمعمولی مثل تخم کتان و پیه‌گاو را هم وارد دنیای زیبایی کرده‌اند.

سخنگوی تیک‌تاک به سی‌ان‌ان گفته که تا فوریه امسال، بیش از ۵ هزار ویدیو با هشتگ بوتاکس طبیعی (NaturesBotox) در این پلتفرم منتشر شده که اکثر آن‌ها مربوط به دو ماه اخیر هستند. این روند به حدی رایج شده که برخی برندهای زیبایی از مواد معمولی مثل پرنج در محصولات خود استفاده کرده‌اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از یورونیوز آیا به جای بوتاکس می‌توان از پوست موز، تخم کتان یا حتی پیه‌گاو برای جوان‌سازی و زیبایی پوست استفاده کرد؟ برخی کاربران شبکه‌های اجتماعی ادعا می‌کنند که این

دارند که ممکن است در برخی افراد، حساسیت یا حتی سوختگی ایجاد کنند. مثلاً اگر کسی برای روشن کردن لک‌های تیره از لیمو استفاده کند، اما ضدآفتاب نزند دچار حساسیت به نور خورشید می‌شود.»

گاهی پیش آمده است که حتی خود بلاگری که ابتدا یک روش را تبلیغ می‌کند و از مزایای آن می‌گوید، پس از مدتی استفاده متوجه می‌شود که آن روش چندان هم موثر یا بی‌خطر نبوده است.

گریس می، بلاگر زیبایی در لس‌آنجلس، که از پیه‌گاو برای مرطوب کردن پوستش استفاده کرده بود، در نهایت این روش را کنار گذاشت و گفت: «پوست من بیش از حد چرب شد و جوش‌های بیشتری زدم، بنابراین دیگر ادامه ندادم.»

بسیاری از کاربران، تحت تأثیر ویدیوهای وایرال‌شده و توصیه‌های افراد مشهور در فضای مجازی، روش‌های جدید را امتحان می‌کنند. اما این روش‌ها برای همه نتیجه یکسانی ندارند. نوع پوست، میزان حساسیت و شرایط فردی می‌توانند در واکنش به این روش‌ها تأثیر بگذارند. علاوه بر این بعضی مواد طبیعی ممکن است برای پوست مضر باشند و باعث حساسیت، التهاب یا مشکلات پوستی دیگر شوند.

زیبایی

راهکاری که ابروهای ریخته را برمی‌گرداند

هر تار مو به یک مویرگ خونی متصل است که آن را تغذیه می‌کند. اگر این مویرگ آسیب ببیند ممکن است مو دیگر رشد نکند. برداشتن خشن ابروها با موم یا بند انداختن به این مویرگ‌ها آسیب می‌رساند و مانع رشد مجدد ابرو می‌شود.

یکی از روش‌های طبیعی برای تقویت رشد ابرو ماساژ دادن ابرو است. با نوک انگشتان به آرامی استخوان ابرو را ماساژ دهید تا جریان خون در این ناحیه افزایش یابد و رشد موها تحریک شود.

مراقب باشید محصولات مراقبت پوستی ابروهای‌تان را نیالایند استفاده از مرطوب‌کننده، ضد آفتاب، کرم پودر یا شوینده‌های صورت در ناحیه ابرو فولیکول‌های مو را مسدود می‌کند و حتی باعث ریزش بیشتر ابروها می‌شود. به همین دلیل، بهتر است هنگام استفاده از کرم‌ها و سرم‌های پوستی از تماس آن‌ها با ابروها جلوگیری کنید.

استفاده از ژل و پماد ابرو را متوقف کنید برخی محصولات آرایشی ابرو ممکن است آسیب‌رسان باشند. پمادهای ابرو چربی زیادی دارند و فولیکول‌ها را مسدود می‌کنند.

ژل‌های ابرو بسیار چسبنده‌اند و هنگام استفاده ممکن است موها به برس ژل گیر کنند و کنده شوند. رنگ کردن یا سفید کردن ابرو موها را ضعیف می‌کند و باعث ریزش می‌شود.

لمینت ابرو (چسباندن تارهای ابرو روی پوست) نیز به موهای نازک و طریف ابرو بسیار آسیب می‌زند. در نهایت اگر از هیچ‌کدام راه‌های بالا نتیجه نگرفتید می‌توانید از سرم‌های تقویت‌کننده ابرو استفاده کنید. برخی سرم‌های تقویت‌کننده، مانند سرم‌های حاوی پپتیدها، بیوتین و روغن کرچک، به تقویت فولیکول‌های مو و رشد مجدد ابروها کمک می‌کنند. برای انتخاب بهترین گزینه با پزشک پوست و مو مشورت کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایندپندنت، اگر ابروهای‌تان را بیش‌ازحد نازک کرده‌اید یا به دلایلی دچار ریزش و کم‌پشتی شده‌اند، رویاندن دوباره آن‌ها کار آسانی نیست. شاید وسوسه شده باشید که سبک ابروهای بی‌رنگ‌شده کیم کارداشیان یا جولیا فاکس را امتحان کنید، اما بعد از پشیمانی، حالا با ابروهای کم‌پشت و شکننده‌ای روبرواید که به کمک فوری نیاز دارند.

خبر خوب این است که چند روش موثر برای بازیابی ابروهایتان وجود دارد. البته باید صبور باشید و اجازه دهید که روند طبیعی رشد مو کارش را انجام دهد. اگر به دنبال نتایج فوری هستید، روش‌هایی مانند خال‌کوبی ظریف (میکروپیلیدینگ) یا رنگ ابرو ممکن است گزینه‌های خوبی باشند. چقدر زمان نیاز است تا ابروها دوباره رشد کنند؟

سانیا وستاج، متخصص ابرو در نیویورک، به نشریه گلامور می‌گوید: «چرخه رشد ابرو ممکن است تا یک سال طول بکشد، پس صبور باشید.»

او که با ستارگانی مانند سارا جسیکا پارکر و ریحانا همکاری داشته، یکی از رایج‌ترین خطاها را استفاده از آینه‌های ذره‌بینی می‌داند، زیرا باعث می‌شوند افراد موهای بیشتری از ابروهایشان بردارند. جرد بیلی، کارشناس ابرو، هم نظر مشابهی دارد و می‌گوید: «موهای ابرو مانند موهای سر طی یک چرخه رشد می‌کنند. بسته به میزان سلامت فولیکول‌های مو، این چرخه ممکن است بین ۱۲ تا ۱۶ هفته طول بکشد تا کامل شود.»

از برداشتن بیش‌ازحد ابروها بپرهیزید. مهم‌ترین دلیل کم‌پشت شدن ابروها برداشتن بیش‌ازحد است، اما عواملی مانند تغییرات هورمونی، تغذیه نامناسب و استرس نیز تأثیرگذار است، مخصوصاً اگر شاهد ریزش موضعی موهایتان هستید این مورد را با پزشک مطرح کنید. اگر قصد دارید ابروهای‌تان را اصلاح کنید بهتر است این کار را به متخصصان ابرو بسپارید.

به خاطر داشته باشید که



تعریق، کاهش‌دهنده فشار خون، ضد التهاب، قابض، افزایش‌دهنده اشتها به کار می‌رود.

قیمت دمنوش مریم گلی + خرید باور نکردنی – آراد برندینگ

نکات مهم در مورد مصرف مریم گلی

قبل از مصرف این گیاه، حتماً با پزشک مشورت کنید، افرادی که به گیاهان دارویی حساسیت دارند، ممکن است به مریم گلی نیز حساسیت داشته باشند و همچنین مریم گلی نباید به‌عنوان یک درمان قطعی در نظر گرفته شود و بهتر است در چارچوب یک رژیم غذایی سالم مصرف شود.

مریم گلی یک گیاه دارویی با خواص گسترده است که در حفظ سلامت پوست، رحم، کنترل قند خون، درمان کبد چرب، تقویت حافظه، مبارزه با عفونت‌ها و کاهش وزن نقش دارد. این گیاه به شکل‌های مختلف از جمله دمنوش، روغن و ماسک گیاهی قابل استفاده است. با این حال، مصرف آن نیازمند مشورت با پزشک بوده و باید در چارچوب یک رژیم غذایی متعادل قرار گیرد.

همچنین این گیاه خاصیت تحریک‌کنندگی کمی دارد و در اروپای قرون وسطی، اعتقاد بر این بود که مریم گلی حافظه و عقل را تقویت می‌کند. همچنین، از مریم گلی در تهیه قطره‌های خوراکی و عصاره‌های موضعی استفاده می‌شود. قطره خوراکی تهیه‌شده از این گیاه در کاهش تعریق و گرگرفتگی دوران یائسگی مؤثر است و عصاره‌های موضعی به بهبود تب‌خال کمک می‌کند.

مریم گلی دارای خواص ضد میکروبی و ضدعفونی‌کنندگی قوی است و می‌تواند از گسترش عفونت‌های باکتریایی، ویروسی و قارچی جلوگیری کند. همچنین، سوزاندن این گیاه به مدت یک ساعت، باکتری‌های هوا را تا ۹۴ درصد کاهش می‌دهد.

مریم گلی و تأثیر آن بر لاغری

یکی از خواص مریم گلی مهار جذب چربی در پانکراس است که باعث کاهش وزن و لاغری می‌شود. همچنین، این گیاه به هضم غذا کمک می‌کند. مصرف دمنوش مریم گلی در کنار ورزش و رژیم غذایی مناسب می‌تواند در رسیدن به وزن دلخواه مؤثر باشد.

طرز تهیه دمنوش مریم گلی

ابتدا مریم گلی و عسل را به آب جوش اضافه کرده و اجازه دهید ۲۰ دقیقه بجوشد. سپس ۱۵ دقیقه صبر کنید تا دم بکشد. پس از صاف کردن، آب لیمو ترش را اضافه کنید. این دمنوش را به مدت ۵ روز مصرف کرده و سپس ۵ روز مصرف نکنید. این روند را چند هفته ادامه دهید تا تأثیر آن بر کاهش وزن مشخص شود.

در طب ایرانی، مریم گلی به عنوان درمانی برای اختلالات گوارشی مانند نفخ و اسهال استفاده می‌شده و به صورت غرغره برای بهبود التهاب دهان و حلق و کاهش خونریزی لثه مورد استفاده قرار می‌گرفت. امروزه، مریم گلی به دلیل خواص آنتی‌باکتریال، ضد قارچ، ضد ویروس، ضد

گیاهی شگفت‌انگیز برای سلامت،

زیبایی و تناسب اندام

سقط جنین و زایمان زودرس را افزایش دهد. مریم گلی: خواص، روش مصرف و عوارض جانبی – چای مارکت کنترل قند خون با مریم گلی

تحقیقات علمی نشان داده‌اند که برگ‌های مریم گلی در کنترل دیابت نوع ۲ مؤثر بوده و به کاهش سطح گلوکز خون و بهبود متابولیسم قندها کمک می‌کنند. همچنین، این گیاه باعث کاهش گلوکز ناشتا و HbA1c (شاخص قند خون در بلندمدت) می‌شود. البته، افراد مبتلا به دیابت باید پیش از مصرف مریم گلی با پزشک خود مشورت کنند.

مریم گلی و درمان کبد چرب

این گیاه به دلیل خاصیت ادرارآوری خود، به دفع سموم از بدن و پاکسازی غدد لنفاوی، کلیه‌ها و کبد کمک می‌کند. همچنین، افزایش تعریق ناشی از مصرف دمنوش مریم گلی، به فرآیند سم‌زدایی از بدن کمک می‌کند. از سوی دیگر، مریم گلی در کاهش وزن مؤثر بوده و به این ترتیب می‌تواند یکی از روش‌های کمکی برای درمان کبد چرب باشد.

تأثیر مریم گلی بر حافظه و پیشگیری از آلزایمر

مریم گلی به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی از تخریب سلول‌های عصبی جلوگیری کرده و در بهبود حافظه مؤثر است. تحقیقات نشان داده‌اند که این گیاه به مقابله با بیماری آلزایمر کمک کرده و باعث تقویت یادگیری، پردازش اطلاعات و سرعت یادآوری در بیماران مبتلا به آلزایمر می‌شود.

دمنوش مریم گلی برای کدام بیماری های خوب است ، بیشترین استفاده از مریم گلی در درمان

خاصیت ضدعفونی‌کنندگی مریم گلی

مریم گلی، گیاهی از خانواده نعنائیان با خواصی شگفت‌انگیز است که از گذشته تا امروز مورد استفاده قرار می‌گیرد، علاوه بر تأثیرات مثبت بر پوست و مو، درمان کبد چرب و کاهش وزن کمک می‌کند.

به گزارش خبرنگار مهر، مریم گلی گیاهی از خانواده نعنائیان است که نام علمی آن *Salvia officinalis* بوده و ارتباط نزدیکی با رزماری دارد. این گیاه دارویی که بیشتر از برگ‌های آن استفاده می‌شود، در طب ایرانی با نام «مریمی» نیز شناخته می‌شود. مریم گلی دارای گل‌های زیبا، عطری خوش‌بو و طعمی تلخ است.

خواص مریم گلی برای پوست

مریم گلی به دلیل دارا بودن آنتی‌اکسیدان‌ها، ویتامین C و ترکیبات ضدالتهابی، به شادابی پوست کمک می‌کند. این ترکیبات از آسیب رادیکال‌های آزاد جلوگیری کرده و روند پیری پوست را کند می‌کنند. همچنین، مریم گلی برای درمان مشکلاتی مانند جوش و آکنه، التهاب و قرمزی و خشکی پوست مفید است. از این گیاه می‌توان به‌صورت دمنوش، بخور، ماسک گیاهی یا روغن استفاده کرد.

تأثیر مریم گلی بر سلامت رحم

مریم گلی حاوی فیتواستروژن‌هایی است که عملکردی مشابه هورمون استروژن دارند و به بهبود بافت رحم و تقویت دیواره‌های آن کمک می‌کنند. این ترکیبات برای زنانی که دچار ضعف عضلات رحم هستند، مفید بوده و به تنظیم دوره‌های قاعدگی نامنظم و کاهش علائم سندرم پیش از قاعدگی (PMS) کمک می‌کنند.

همچنین، برخی تحقیقات نشان داده‌اند که این گیاه می‌تواند به زنان مبتلا به سندرم تخمدان پلی‌کیستیک (PCOS) در تنظیم سطح هورمون‌ها کمک کند. اگرچه مریم گلی در درمان عفونت‌های رحمی مؤثر است، اما مصرف آن در دوران بارداری توصیه نمی‌شود، زیرا ممکن است خطر

بیمارانی که نباید ذره‌ای آرد گندم

یا جو مصرف کنند

متخصص تغذیه گفت: افرادی که مبتلا به بیماری سلیاک هستند باید رژیم غذایی بدون گلوتن داشته باشند، بنابراین مصرف هر ماده غذایی که در آن گلوتن وجود دارد؛ ممنوع است.

آریتا حکمت‌دوش پزشک عمومی و متخصص تغذیه در گفت‌وگو با خبرنگار مهر، به نکات مهمی درباره رژیم غذایی بیماران مبتلا به سلیاک و التهاب روده اشاره کرد. حکمت دوست در خصوص رژیم بیماران مبتلا به سلیاک گفت: این افراد باید رژیم غذایی بدون گلوتن داشته باشند. گلوتن در گندم و جو وجود دارد، بنابراین مصرف هر ماده غذایی که از این دو غله تهیه شود، ممنوع است. از جمله این مواد می‌توان به نان، شیرینی، کیک، ماکارونی و بیسکویت اشاره کرد.

وی ادامه داد: جایگزین‌های مناسب برای این بیماران شامل برنج، ذرت، سیب‌زمینی و کینوا است. در وعده‌های غذایی مانند شام و ناهار، بهتر است این افراد به‌جای نان، پلو و سیب‌زمینی مصرف کنند. همچنین در وعده صبحانه، می‌توانند به‌جای نان، سیب‌زمینی با تخم‌مرغ، کینوا با پنیر یا از نان‌های بدون گلوتن استفاده کنند. این نان‌ها از آرد برنج، آرد سیب‌زمینی، آرد سویا یا آرد ذرت تهیه می‌شوند.

متخصص تغذیه مطرح کرد: بیماران مبتلا به سلیاک نباید حتی ذره‌ای آرد گندم یا جو مصرف کنند، چراکه کوچک‌ترین میزان گلوتن هم برایشان مضر است. از این‌رو، هنگام خرید رب گوجه‌فرنگی، رب انار، کنسروها، ادویه‌ها و حتی ماست باید برچسب محصول را بررسی کنند تا از عدم وجود آلودگی با آرد گندم و جو مطمئن شوند. برای اطمینان بیشتر، توصیه می‌شود برخی اقلام مانند رب گوجه و ماست را در منزل تهیه کنند.

وی اظهار داشت: نکته‌ای که بیماران مبتلا به سلیاک این است که اگر می‌خواهند از مواد غذایی بیرون مانند رستوران استفاده کنند باید توجه داشته باشند که مواد اولیه غذای مورد نظر نیز نباید حاوی نان یا آرد گندم باشد زیرا مصرف آن برای فرد خطرناک است. توصیه می‌شود افراد هنگام غذا خوردن در رستوران درباره مواد اولیه غذا پرس‌وجو کنند. در فست‌فودها نیز اکثر غذاها دارای گلوتن هستند، مگر اینکه فرد غذایی مانند مرغ سوخاری را در خانه و با آرد برنج و ادویه‌های سالم تهیه کند.

حکمت‌دوش در ادامه گفت: علت دقیق این بیماری مشخص نیست، اما به نظر می‌رسد باکتری‌های پاتوژن و آلودگی‌های غذایی در افراد دارای استعداد ژنتیکی، باعث بروز التهاب در روده شوند. درمان اصلی این بیماران دارودرمانی است، اما رژیم غذایی سالم می‌تواند شدت بیماری را کاهش دهد و نیاز به دارو را کم کند.

پزشک عمومی بیان کرد: رژیم غذایی بیماران مبتلا به التهاب روده باید سالم، تمیز و خوب پخته شده باشد. همچنین این افراد نباید مواد غذایی نفاخ مانند حبوبات، هندوانه، گیلان و زردآلو مصرف کنند، اما مصرف موز، مرکبات شیرین، سبزیجات پخته مانند اسفناج، هویج، گوجه‌فرنگی و کدو برایشان مفید است.

وی با اشاره به اینکه بیماران التهاب روده مانند بیماران مبتلا به سلیاک نیازی به قطع صددرصدی گندم ندارند اذعان کرد: مصرف گندم و جو در بیماران التهاب روده به صورت محدود قابل استفاده است و مانند بیماران سلیاک نیازی به حذف کامل آن ندارند اما توصیه می‌شود این افراد مصرف نان را کاهش داده و بیشتر برنج و سیب‌زمینی را جایگزین کنند.

حکمت‌دوش عنوان کرد: ماست، دوغ، کشک و پنیر برای بیماران مبتلا به التهاب روده مفید است، اما مصرف شیر به دلیل ایجاد نفخ، باید محدود شود. در صورت نیاز، می‌توان از شیرهای بدون لاکتوز استفاده کرد.

وی در خصوص غذاهای رستورانی و فست‌فود نیز توضیح داد: بیماران مبتلا به التهاب روده بهتر است غذاهای خانگی تازه و سالم مصرف کنند، زیرا غذاهای رستورانی معمولاً مانده هستند و روغن‌های استفاده‌شده در آن‌ها چندین بار حرارت دیده‌اند.

متخصص تغذیه اظهار داشت: که بیماران مبتلا به سلیاک و التهاب روده هنگام خرید محصولات بسته‌بندی‌شده، برچسب مواد تشکیل‌دهنده را بررسی کنند، چراکه برخی فراورده‌ها مانند ماست‌های صنعتی ممکن است حاوی آرد گندم باشند. همچنین، مصرف نوشابه‌ها به دلیل احتمال وجود ترکیبات مضر توصیه نمی‌شود.

حکمت دوش خاطر نشان کرد: افراد مبتلا به سلیاک باید رژیم بدون گلوتن داشته باشند و از مصرف هر نوع محصول حاوی گندم و جو خودداری کنند. درحالی‌که افراد مبتلا به التهاب روده نیاز به محدودیت کامل گلوتن ندارند، اما باید از مصرف غذاهای نفاخ و تحریک‌کننده پرهیز کنند. در هر دو گروه، مصرف غذاهای خانگی سالم و تازه اهمیت بالایی دارد.



رژیم گیاهخواری؛ انتخابی سالم یا چالش برانگیز



برای اضافه‌وزن و چاقی دارند.

کاهش التهاب و بهبود عملکرد سیستم ایمنی

غذاهای گیاهی حاوی آنتی‌اکسیدان‌ها و ترکیبات ضدالتهابی هستند که به کاهش التهاب بدن کمک کرده و خطر بیماری‌های مزمن را کاهش می‌دهند.

کمک به حفظ محیط‌زیست

بر اساس گزارش سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (FAO)، تولید محصولات دامی یکی از عوامل اصلی انتشار گازهای گلخانه‌ای، مصرف بالای آب و جنگل‌زدایی است. کاهش مصرف گوشت می‌تواند تأثیرات مخرب زیست‌محیطی را کاهش دهد.

غذاهای غنی از آهن ویژه رژیم گیاهخواری و وگان - فروشگاه آنلاین وگان کاکوتی

چالش‌های رژیم گیاهخواری در ایران؛ محدودیت در دسترسی به منابع غذایی متنوع

اگرچه در برخی شهرهای بزرگ محصولات گیاهی و جایگزین‌های پروتئین حیوانی در دسترس هستند، اما در مناطق کوچک‌تر یافتن این مواد غذایی دشوار است.

کمبود ویتامین B۱۲ و آهن

ویتامین B۱۲ تقریباً به‌طور کامل در محصولات حیوانی یافت می‌شود و کمبود آن می‌تواند باعث کم‌خونی و مشکلات عصبی شود. گیاه‌خواران باید از مکمل‌های غذایی و منابع غنی‌شده با B۱۲ مانند شیرهای گیاهی یا غلات صبحانه استفاده کنند.

عدم حمایت کافی از سوی نظام سلامت

بیمه‌های درمانی در ایران هنوز پوشش مناسبی برای مکمل‌های غذایی و خدمات مشاوره تغذیه‌ای مرتبط با رژیم‌های گیاهی ندارند. به گفته متخصصان، افزودن خدمات مشاوره تغذیه‌ای به فهرست پوشش بیمه‌ای می‌تواند به تشویق مردم به داشتن رژیم‌های سالم‌تر کمک کند.

راهکارهای پیشنهادی برای گسترش گیاهخواری در ایران

با توجه به روند رو به رشد گیاهخواری در سراسر جهان، انتظار می‌رود که در ایران نیز این سبک زندگی بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد. بسیاری از کشورها سیاست‌هایی را برای تشویق مردم به کاهش مصرف گوشت و جایگزینی آن با پروتئین‌های گیاهی اتخاذ کرده‌اند. به‌عنوان مثال، برخی کشورها مالیات بر گوشت را افزایش داده و در مقابل، از کشاورزی پایدار و تولید

غذاهای گیاهی حمایت کرده‌اند.

در ایران نیز برخی رستوران‌ها گزینه‌های گیاهی بیشتری در منوی خود گنجانده‌اند و تولیدکنندگان داخلی به تولید محصولات گیاهی وگان روی آورده‌اند. با این حال، برای تبدیل گیاهخواری به یک انتخاب در دسترس برای همه، نیاز به حمایت‌های بیشتر از سوی دولت، صنعت غذا و رسانه‌ها وجود دارد.

نظر متخصصان تغذیه درباره گیاهخواری چیست ؟

احمد اسماعیل‌زاده، مدیرکل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت، در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری مهر گفت: رژیم غذایی مبتنی بر میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و سایر منابع گیاهی برای سلامت بسیار مفید است، اما برای تأمین کامل نیازهای بدن، باید با مواد غذایی حیوانی تکمیل شود.

وی افزود: گیاهان بسیاری از مواد مغذی موردنیاز بدن را تأمین می‌کنند، اما در برخی موارد مانند پروتئین، کلسیم، آهن و روی دچار کمبود هستند. به همین دلیل، توصیه می‌شود که رژیم گیاهخواری همراه با مصرف لبنیات و تخم‌مرغ باشد. این گروه که به لاکتو-اوو وچترین‌ها معروف هستند، معمولاً مشکلات تغذیه‌ای کمتری خواهند داشت.

رژیم گیاه‌خواری به‌یاد خیر؟

پوکی استخوان از عوارض رژیم وگان اسماعیل‌زاده گفت: افرادی که گیاه‌خوار مطلق (وگان) هستند، در طولانی‌مدت ممکن است دچار تحلیل عضلات، پوکی استخوان و کمبودهای تغذیه‌ای شوند. این افراد باید از مکمل‌های پروتئینی، آهن و کلسیم استفاده کنند. در کودکان، رژیم گیاهخواری مطلق توصیه نمی‌شود، اما در بزرگسالان و سالمندان، در صورت مصرف مکمل‌ها، می‌تواند امکان‌پذیر باشد.

وی افزود: رژیم گیاهخواری طولانی‌مدت و بدون تأمین مناسب مواد مغذی می‌تواند منجر به افزایش کبد چرب، تحلیل عضلاتی و کم‌خونی شود. متخصصان تغذیه در سراسر جهان گیاهخواری مطلق را به‌طور کلی توصیه نمی‌کنند، مگر در برخی بیماری‌ها مانند دیابت و بیماری‌های قلبی که البته در این موارد نیز باید مقدار کمی از منابع حیوانی در رژیم غذایی گنجانده شود.

بدون مشورت با متخصص تغذیه گیاه‌خوار نشوید
متخصصان تأکید دارند که گیاه‌خواران

باید رژیم غذایی متعادلی داشته باشند تا دچار کمبودهای تغذیه‌ای نشوند. انواع رژیم‌های گیاهخواری شامل گیاهخواری مطلق (وگان)، لاکتو گیاهخواری، اوو گیاهخواری، لاکتو-اوو گیاهخواری و نیمه‌گیاهخواری است. در این میان، وگان‌ها صرفاً محصولات گیاهی مصرف می‌کنند و برخی از آن‌ها حتی غذاهای حرارت‌دیده را نیز کنار می‌گذارند.

انواع رژیم گیاهخواری

رژیم گیاهخواری در سال‌های اخیر به دلیل فواید سلامتی و زیست‌محیطی خود، طرفداران زیادی پیدا کرده است. این رژیم می‌تواند به کاهش بیماری‌های مزمن، کنترل وزن و حفظ محیط‌زیست کمک کند. با این حال، برای اجرای صحیح آن، نیاز به آگاهی و برنامه‌ریزی دقیق وجود دارد. فرهنگ‌سازی، افزایش آگاهی عمومی و حمایت‌های دولتی می‌تواند مسیر را برای گسترش رژیم‌های گیاهی در کشور هموارتر کرده و به بهبود سلامت جامعه و کاهش آسیب‌های زیست‌محیطی کمک کند.

به گزارش مهر؛ رژیم گیاهخواری در سال‌های اخیر به دلایل مختلفی از جمله فواید سلامت، حمایت از محیط‌زیست و ملاحظات اخلاقی، محبوبیت قابل توجهی پیدا کرده است. تحقیقات نشان داده‌اند که این رژیم، در صورت رعایت اصول علمی و تأمین نیازهای تغذیه‌ای، می‌تواند به کاهش بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت نوع ۲ و چاقی کمک کند. علاوه بر این، کاهش مصرف محصولات حیوانی می‌تواند تأثیرات زیست‌محیطی مثبتی داشته باشد.

با این حال، رژیم گیاهخواری بدون برنامه‌ریزی دقیق ممکن است چالش‌هایی را به همراه داشته باشد. یکی از مهم‌ترین مسائل، کمبود برخی مواد مغذی مانند ویتامین B۱۲، آهن، کلسیم و پروتئین‌های باکیفیت است که معمولاً در منابع حیوانی یافت می‌شوند. از این‌رو، افرادی که این رژیم را دنبال می‌کنند، باید نسبت به دریافت کافی این مواد از منابع گیاهی یا مکمل‌های غذایی اطمینان حاصل کنند. علاوه بر این، عدم آگاهی کافی درباره نحوه تغذیه صحیح می‌تواند منجر به مشکلاتی مانند تحلیل عضلاتی، کم‌خونی و پوکی استخوان شود.

گیاهی که اختلال رشد کودک و اوتیسم را کاهش می‌دهد

قرار دادن خرفه در رژیم غذایی کودکان به دلیل وجود امگا ۳ می‌تواند علائم اختلال رشد مثل اوتیسم و بیش فعالی را کاهش داده و به دلیل وجود مس و آهن در گیاه خرفه، می‌تواند با کم خونی نیز مبارزه کند.

به گزارش خبرنگار مهر، خرفه گیاهی علف مانند، یک ساله، با طعمی شیرین و ترش است. همچنین طبع این نوع گیاه در طب ایرانی سرد و خشک بوده و دارای امگا ۳ است. خرفه با داشتن مس و آهن با کم خونی مبارزه کرده و موجب تحریک تولید گلبول‌های قرمز می‌شود. قرار دادن خرفه در رژیم غذایی کودکان به دلیل وجود امگا ۳ می‌تواند علائم اختلال رشد مثل اوتیسم و بیش فعالی را کاهش دهد. همچنین از سبزی خرفه برای درمان اسهال خونی، خونریزی دستگاه گوارش و حتی بواسیر در طب سنتی چینی استفاده می‌شود. به علاوه این گیاه موجب بهبود عملکرد دستگاه گوارش، تقویت بینایی و جلوگیری از بروز آب مروارید نیز می‌شود. خرفه حاوی کلسیم، منیزیم،

هنگامی که از معجزه خرفه برای سلامتی صحبت به میان می‌آید، کنترل قند خون یکی از مهم‌ترین مواردی است که می‌توان به آن اشاره کرد. مصرف تخم خرفه می‌تواند شاخص توده بدنی (BMI)، تری‌گلیسرید و فشار خون را در افراد مبتلا به دیابت نوع ۲ بهبود بخشد و به دلیل داشتن اسید چرب اشباع‌نشده، فلاونوئید و پلی‌ساکارید برای کنترل دیابت نوع ۲ مفید است.

خواص خرفه برای دیابت

خرفه یکی از بهترین گیاهان دارویی برای دیابت است. یعنی به تنظیم قند خون افراد دیابتی و کاهش تشنگی در آن‌ها کمک می‌کند. دانه‌های خرفه برای بیماران مبتلا به دیابت نوع دو تأثیر قوی‌تری در کاهش گلوکز ناشتا پلاسما و سطح سرمی انسولین نسبت به متفورمین دارند. دانه‌های خرفه با تأثیر بر ترشح انسولین به واسطه بستن کانال‌ها و ورود کلسیم موجب کاهش سطح قند خون شده و همچنین خرفه می‌تواند به تقویت عملکرد سلول‌های بتا



آهن و منگنز است که با داشتن این مواد معدنی موجب التیام استخوان‌ها شده و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند.

خواص خرفه برای کبد

یکی از خواص خرفه این است که تخم این گیاه خاصیت ضد کرم دارد و می‌تواند بیماری‌های کبد را درمان کند. متخصصان طب سنتی بر این باورند که برای تسکین مشکلات کبد می‌توان از برگ و ساقه سبزی خرفه استفاده کرد، همچنین برگ‌های گیاه برای افزایش و بهبود عملکرد کبد بسیار مفید و مؤثر هستند.

خواص خرفه برای قند خون



کند؛ اما توصیه می‌شود افراد شیرده قبل از خوردن این گیاه با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند.

مصرف خرفه در بارداری

خرفه یک گیاهی است که موجب تشدید تداخل رحمی شده و از همین جهت به خانم‌های باردار توصیه می‌شود از مصرف گیاه خرفه پرهیز کنند، زیرا ممکن است سقط جنین شود. یکی از خواص خرفه کم کردن مدت زمان و مقدار خون‌ریزی رحم است، این گیاه به دلیل اینکه می‌تواند از خون‌ریزی رحم جلوگیری کند از دانه‌های آن می‌توان در مدت قاعدگی برای جلوگیری از خون‌ریزی شدید استفاده کرد.

کاهش خطر ابتلاء به سرطان با خرفه

بسیاری از ترکیبات موجود در خرفه دارای خواص آنتی‌اکسیدانی هستند. آنتی‌اکسیدان‌ها می‌توانند به جلوگیری یا به تأخیر انداختن آسیب سلولی در بدن کمک کنند؛ در نتیجه، بسیاری از کارشناسان مصرف غذاهای حاوی آن‌ها را برای کمک به مبارزه با بیماری‌ها پیشنهاد



می‌کنند.

خرفه در مقایسه با اسفناج ویتامین E، ویتامین C، ویتامین A بیشتری داشته و این مواد مغذی موجود در گیاه به پیشگیری و مبارزه با بیماری سرطان کمک می‌کند. همچنین پلی‌ساکاریدها، ترکیبات فنولیک و آلکالوئیدهای شناسایی‌شده در این گیاه از خاصیت ضد سرطانی برخوردار هستند، با این حال افراد قبل از مصرف خرفه به عنوان یک عامل ضد سرطان با پزشک متخصص یا کارشناس طب ایرانی مشورت کنند. محافظت از سلامت چشم خرفه منبع خوب ویتامین A است که

تولید می‌کند و دریافت اگزالات زیادتر از حد مجاز برای کسانی که سابقه ابتلاء به سنگ کلیه دارند، ضرر داشته و توصیه می‌شود از غذاهای سرشار از اگزالات در حد کم استفاده کنند.

گیاه خرفه سرشار از مواد مغذی مختلف بوده و به پیشگیری از بیماری‌ها و بهبود سلامت کلی بدن کمک می‌کند. اگر تصمیم دارید این گیاه را در رژیم غذایی خود قرار دهید، با متخصص تغذیه مشورت کنید، همچنین می‌توانید این گیاه را داخل خورش، سوپ، آش و ماست ریخته یا از آن برای تهیه سالاد و دمنوش استفاده کنید.

غذاهای فراسودمند؛ از

چالش‌های داخلی تا فرصت‌های

جهانی

معاون وزیر صمت، در ارتباط با مسائل و مشکلات و چالش‌های غذاهای فراسودمند و پروبیوتیک‌ها در دنیا و ایران، نکاتی را بازگو کرد.

به گزارش خبرگزاری مهر، ابراهیم شیخ، در ششمین کنگره بین‌المللی پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند، گفت: این صنعت نه تنها در ایران، بلکه در سطح جهانی به جریانی منسجم و پیوسته تبدیل شده است. یکی از چالش‌های بزرگ در فرهنگ‌سازی و پیشبرد این صنعت در کشور کوتاه مدت نگرانی است. فعالیت‌ها و تلاش‌ها اغلب پراکنده و بدون هماهنگی انجام می‌شود و همین امر مانع از دستیابی به دستاوردهای بلندمدت و پایدار است. اما امیدواریم که با استمرار تلاش‌ها این روند تغییر کند و شاهد تحولات مثبتی در این حوزه باشیم.

وی افزود: در حالی که صد سال از آغاز صنعت غذاهای فراسودمند می‌گذرد، ما در ششمین کنفرانس این حوزه هستیم. این امر نشان می‌دهد که همچنان در ابتدای راه قرار داریم و برای دستیابی به اهداف بزرگ‌تر، به همت، همکاری و استمرار در تلاش‌ها نیازمندیم.

شیخ تأکید کرد: یکی از مسائل کلیدی در این صنعت کیفیت غذا و اثر آن بر کیفیت زندگی افراد است. امروز کیفیت غذا در سطح جهانی اهمیت ویژه‌ای پیدا کرده و در بسیاری از کشورها، به‌ویژه کشورهای پیشرفته، به هدفی اساسی تبدیل شده است. غذا یکی از نیازهای اساسی بشر و از لذت‌بخش‌ترین فعالیت‌های انسانی است، اما اگر بتوان آن را به‌گونه‌ای تولید کرد که هم لذیذ و هم سالم باشد، گامی بزرگ در بهبود کیفیت زندگی برداشته خواهد شد. در این راستا صنعت پروبیوتیک‌ها نقشی اساسی ایفا می‌کند. وی ادامه داد: صنعت پروبیوتیک‌ها و غذاهای فراسودمند علاوه بر تأثیر بر کیفیت زندگی، یک صنعت استراتژیک نیز محسوب می‌شود. در دنیای به‌هم پیوسته‌ای که امروز در آن زندگی می‌کنیم، حتی یک تغییر کوچک می‌تواند پیامدهای گسترده‌ای داشته باشد. برای نمونه انتشار ویروس‌ها از یک نقطه کوچک می‌تواند به‌سرعت در سطح جهانی گسترش یابد و چالش‌های متعددی ایجاد کند. در این میان صنعت پروبیوتیک‌ها می‌تواند نقشی مؤثر در مقابله با بیماری‌های واگیردار و تقویت سیستم ایمنی ایفا کند. با این حال یکی از مشکلات موجود در کشور کمبود اطلاعات و فقدان تحقیق و توسعه کافی در این صنعت است. به‌ویژه در حوزه پروبیوتیک‌ها نیاز به سرمایه‌گذاری بیشتر در تحقیق و توسعه داریم تا این صنعت به‌صورت پایدار و علمی رشد کند.

شیخ تصریح کرد: در دهه گذشته وضعیت تولید و رشد این صنعت در کشور چندان مطلوب نبوده و آمارها نشان می‌دهد که صنعت پروبیوتیک‌ها عمدتاً توسط تعداد محدودی از شرکت‌ها اداره می‌شود. از این رو باید حجم تولید را افزایش داد و شمار شرکت‌های فعال در این حوزه را گسترش داد تا این صنعت به جایگاه شایسته خود دست یابد.

وی افزود: یکی از نکات مهم در این زمینه بررسی روند رشد صنایع مرتبط با غذاهای فراسودمند و مقایسه آن با سایر صنایع مانند مکمل‌های ورزشی است. متأسفانه، در حالی که صنعت مکمل‌های ورزشی در کشور رشد قابل‌توجهی داشته، رشد صنعت غذاهای فراسودمند و پروبیوتیک‌ها بسیار کند بوده است. این موضوع هشدار جدی برای مسئولان و فعالان این صنعت است که باید توجه بیشتری به آن داشته باشند.

شیخ ادامه داد: در این راستا یکی از بزرگ‌ترین چالش‌ها، کمبود بودجه و منابع مالی برای تحقیق و توسعه (R&D) است. طبق آمار، از هر هزار تومان درآمد در شرکت‌های ایرانی، تنها سه تومان به تحقیق و توسعه اختصاص می‌یابد. این در حالی است که برای رشد و توسعه این صنعت نیاز به سرمایه‌گذاری‌های کلان در تحقیق و توسعه داریم تا بتوانیم محصولات باکیفیت و علمی تولید کنیم.

وی افزود: همچنین در حوزه صادرات ظرفیت‌های بسیاری برای پیشرفت وجود دارد. در سال‌های اخیر صادرات صنایع غذایی کشور رشد خوبی داشته است اما در زمینه صادرات غذاهای فراسودمند و پروبیوتیک‌ها این رشد چندان محسوس نبوده است. امیدواریم با استفاده از ظرفیت‌های بزرگ صادراتی، بتوانیم در این حوزه گام‌های مؤثری برداریم.

شیخ تأکید کرد: صنعت غذاهای فراسودمند نه تنها یک صنعت اقتصادی بلکه یک صنعت اجتماعی و استراتژیک نیز محسوب می‌شود. این صنعت می‌تواند به‌طور مستقیم به بهبود سلامت جامعه و ارتقای کیفیت زندگی مردم کمک کند. بنابراین در کنار حمایت‌های اقتصادی و مالی باید فرهنگ‌سازی و آگاهی‌رسانی در این حوزه نیز تقویت شود.



خبر

زالی: عارضه کم شنوایی رو به

افزایش است



رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: کم شنوایی به دلیل بیماری‌های نوپدید عفونی و استفاده بی‌شمار از آنتی بیوتیک‌ها و اصوات بلندتر از ۸۵ دسی‌بل و استفاده از هدفون‌ها رو به تزاید خواهد بود. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، علیرضا زالی در همایش روز جهانی شنوایی، با بیان اینکه با اجرای این طرح قبل از یک ماهگی نوزادان تقریباً در همه مراکز بهداشتی و درمانی کشور، غربالگری مقدماتی انجام می‌شود، افزود: غربالگری مقدماتی بسیار مهم است، زیرا پس از سه ماهگی فرایند زبان آموزی شتابان کار خود را آغاز می‌کند.

وی ادامه داد: تا ۶ و ۷ ماهگی حتی کودکان کم‌شنوا نیز ممکن است اصواتی را ایجاد کنند که باعث شود والدین متوجه مشکل در شنوایی کودک نشوند.

زالی با تأکید بر اهمیت تشخیص و درمان به موقع مشکلات شنوایی در کودکان، گفت: کم‌شنوایی صرفاً از دست دادن یکی از حس‌های پنجگانه نیست، بلکه می‌تواند اثر بسیار مهمی در اعتماد به نفس و توسعه مهارت‌های اجتماعی فرد داشته باشد؛ کم‌شنوایی حتی می‌تواند فرد را در معرض خطرات بیشتری همچون تصادفات نیز قرار دهد.

وی با بیان اینکه تشخیص به موقع مشکلات شنوایی استانداردهای کیفیت زندگی را قابل بازیابی می‌کند؛ گفت: بسیار خرسندم که در بنیاد بخشش صرفاً نگاه درمانی وجود ندارد و به ابعاد پیشگیری و غربالگری نیز توجه می‌شود. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: پیش‌بینی می‌شود در کشور از هر ۱۰۰۰ تولد زنده بین یک تا سه نوزاد دچار درجاتی از کم‌شنوایی و ناشنوایی هستند که اقداماتی همچون کاشت حلزون و توانبخشی به صورت زودرس می‌تواند از یک خطر معلولیت مستمر و پایدار جلوگیری کند.

زالی افزود: زمانی که افراد به ۱۲ تا ۱۶ سالگی می‌رسند به دلیل عدم رعایت بهداشت شنوایی در استفاده از وسایل صوتی این عدد از سه در هزار به ۱۵ در هزار برسد؛ به همین دلیل در برنامه غربالگری کم‌شنوایی علاوه بر غربالگری مقدماتی، غربالگری در ۳ تا ۶ سالگی، ۱۲ و ۱۶ سالگی و بعد هم ۵۰ سالگی حائز اهمیت است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: در منطقه مدیترانه شرقی، ایران در بین ۲۲ کشور، تنها کشوری است که برنامه ادغام یافته غربالگری نوزادان را اجرا می‌کند.

وی یادآور شد: خوشبختانه هر سال حدود یک میلیون و ۱۵۰ هزار نوزاد در کشور تحت غربالگری شنوایی قرار می‌گیرند.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با بیان اینکه کم شنوایی به دلیل بیماری‌های نوپدید عفونی و استفاده بی‌شمار از آنتی بیوتیک‌ها و اصوات بلندتر از ۸۵ دسی‌بل و استفاده از هدفون‌ها رو به تزاید خواهد بود، گفت: متأسفانه به آلودگی‌های صوتی کمتر از سایر آلاینده‌ها توجه می‌شود و ما نیازمند یک برنامه مدون برای کاهش آلاینده‌های صوتی هستیم.

صاحب امتیاز و مدیر مسئول : دکتر مانده 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 ۱۸ اسفند ماه ۱۴۰۳--شماره ۱۷۰

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 استاندارد ی 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 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.

سلامت / درمان

یک تبلیغات دروغ؛ استفاده از

آسپرین به عنوان ماسک پوست

سرپرست دفتر نظارت و پایش فرآورده‌های سلامت سازمان غذا و دارو، نسبت به تبلیغات نادرست درباره استفاده موضعی از قرص آسپرین هشدار داد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، نازیلا یوسفی، درباره انتشار تبلیغات گسترده در فضای مجازی مبنی بر استفاده از قرص آسپرین به عنوان ماسک خانگی، گفت: استفاده از این دارو به صورت موضعی نه تنها هیچ پایه علمی ندارد، بلکه ممکن است باعث خشکی شدید، قرمزی، التهاب و حتی سوختگی شیمیایی پوست شود.

وی با اشاره به این که آسپرین یک داروی خوراکی است که برای کاهش التهاب، تسکین درد و پیشگیری از لخته شدن خون تولید شده، افزود این دارو هیچ گونه مجوزی برای استفاده روی پوست ندارد و ایمنی و اثربخشی آن در این زمینه تأیید نشده است.

یوسفی درباره شباهت شیمیایی آسپرین با سالیسیلیک اسید که در محصولات مراقبت از پوست به کار می‌رود، توضیح داد: با وجود برخی شباهت‌های ساختاری، این دو ترکیب عملکرد متفاوتی دارند، سالیسیلیک اسید به عنوان یک عامل لایه بردار مجاز در فرآورده‌های پوستی استفاده می‌شود، در حالی که آسپرین فاقد تعادل اسیدی مناسب برای پوست است و می‌تواند سد محافظتی آن را تضعیف کند.

وی با تأکید بر لزوم استفاده از محصولات تأیید شده گفت بهترین روش برای مراقبت از پوست، استفاده از فرآورده‌های دارای مجوز و استانداردهای لازم است. توصیه می‌شود افراد پیش از استفاده از هرگونه محصول پوستی با متخصصان مشورت کنند تا از بروز آسیب‌های احتمالی جلوگیری شود.

توصیه‌هایی برای حفظ آب بدن در ایام روزه‌داری



چراکه پروتئین زیاد موجب دفع آب بیشتر از بدن می‌شود، و افرادی که فقط پروتئین در وعده سحری خود مصرف می‌کنند، ممکن است در طول روز با تشنگی شدیدتری مواجه شوند. اسماعیل زاده با تأکید بر اینکه حذف کامل پروتئین توصیه نمی‌شود اما مصرف بیش از حد آن نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد، اذعان کرد: پروتئین در حد تعادل برای بدن ضروری است، اما زیاده‌روی در مصرف آن، به‌ویژه در وعده سحری، می‌تواند موجب افزایش احساس تشنگی در طول روز شود. همچنین، برای جلوگیری از تشدید این احساس، بهتر است از فعالیت‌های بدنی سنگین در ساعات روزه‌داری پرهیز شود. تحرک برای حفظ سلامت بدن اهمیت دارد، اما زمان مناسب برای آن، نزدیک افطار یا بعد از آن است تا از افزایش تشنگی جلوگیری شود.

مدیر کل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با اشاره به همزمانی ایام ماه مبارک رمضان و نوروز امسال، توصیه کرد: در مصرف آجیل‌های شور احتیاط کنید، چراکه استفاده از این تنقلات در دید و بازدیدهای شبانه می‌تواند نیاز بدن به آب را افزایش داده و احساس تشنگی را در طول روز تشدید کند. وی همچنین خاطر نشان کرد: نوشیدنی‌هایی مانند چای، قهوه و نسکافه خاصیت مدر دارند و باعث دفع بیشتر آب از بدن می‌شوند، به نتیجه نیاز به مایعات را افزایش می‌دهند. بنابراین، بهتر است در مصرف این نوشیدنی‌ها اعتدال را رعایت کرده و برای تأمین آب مورد نیاز بدن، صرفاً از آب استفاده کنیم.

نمی‌کند، اما بهتر است نمکدان را از سفره حذف کنیم، به‌ویژه در وعده سحری. کاهش مصرف نمک در این وعده، تأثیر قابل توجهی در کنترل تشنگی در طول روز خواهد داشت. مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اذعان کرد: مصرف سبزیجاتی مانند کاهو و سبزی خوردن که به حفظ آب در بدن کمک می‌کنند، می‌تواند از بروز تشنگی در طول روز جلوگیری کند. علاوه بر این، مصرف انواع میوه‌ها نیز به تأمین آب بدن کمک کرده و از تشنگی پیشگیری می‌کند. وی افزود: مصرف زیاد غذاهای پروتئینی، مانند مرغ، کباب یا استیک، می‌تواند باعث تشدید تشنگی شود.

است. در وهله نخست، کاهش مصرف نمک تنها در این ماه بلکه در تمامی ایام سال توصیه می‌شود، چراکه نمک می‌تواند باعث افزایش احساس تشنگی و کم‌آبی بدن شود. اسماعیل‌زاده بیان کرد: نیاز روزانه بدن به نمک، تنها معادل یک قاشق چای‌خوری است، اما این مقدار شامل تمام نمکی است که از طریق مواد غذایی مختلف، نه‌فقط نمکدان، دریافت می‌کنیم. بسیاری از مواد غذایی مانند نان، پنیر و سایر خوراکی‌ها حاوی نمک پنهان هستند، بنابراین هرچقدر مصرف نمکدان را کاهش دهیم، به سلامت بدن خود کمک بیشتری کرده‌ایم.

وی مطرح کرد: استفاده از مقدار اندکی نمک در هنگام پخت غذا مشکلی ایجاد

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: در ایام روزه‌داری از آجیل‌های شور، نوشیدنی چای و قهوه استفاده نکرده و برای جلوگیری از تشنگی در طول روز از سبزیجات و میوه‌ها استفاده نمایید.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، احمد اسماعیل‌زاده مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در رابطه با اصول تغذیه‌ای در ایام روزه‌داری ماه مبارک رمضان اظهار کرد: یکی از چالش‌های اصلی روزه‌داران، احساس تشنگی در طول روز است که می‌توان با رعایت برخی نکات تغذیه‌ای، از شدت آن کاست.

وی ادامه داد: برای جلوگیری از تشنگی در ماه رمضان، رعایت چند نکته ضروری

تاثیر ورزش در افزایش طول عمر باز ماندگان سرطان روده بزرگ

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که ورزش منظم می‌تواند به بازماندگان سرطان روده بزرگ کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند، شاید حتی بیشتر از افراد معمولی عمر کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از هلث دی نیوز، محققان گزارش دادند که بیماران مبتلا به سرطان روده بزرگ که از نظر بدنی بسیار فعال بودند، نرخ بقای سه ساله کمی بالاتر از جمعیت عمومی داشتند.

«جاستین براون»، محقق ارشد و مدیر برنامه متابولیسم سرطان در دانشگاه ایالتی لوئیزیانا، در بیانیه‌ای گفت: «این اطلاعات جدید می‌تواند به بیماران مبتلا به سرطان روده کمک کند تا بفهمند چگونه عوامل قابل کنترل نظیر سطح فعالیت بدنی‌شان، می‌تواند تأثیر معناداری بر پیش‌آگهی بلندمدت آنها داشته باشد.»

برای این مطالعه، تیم او نتایج دو کارآزمایی تحت حمایت مؤسسه ملی سرطان را در مورد افرادی که برای مرحله ۳ سرطان روده بزرگ درمان شده بودند، جمع‌آوری کرد.

در این کارآزمایی‌ها، نزدیک به ۲۹۰۰ شرکت‌کننده سطح فعالیت بدنی خود را گزارش کردند که محققان آن را به معادل‌های متابولیک یا ساعت‌های MET در هفته ترجمه کردند.

نتایج نشان داد شرکت‌کنندگانی که ۱۸ ساعت یا بیشتر MET-ساعت ورزش در هفته داشتند، نرخ بقای کلی سه ساله شأن ۳ درصد بیشتر از جمعیت عمومی بود.

برای در نظر گرفتن این موضوع، دستورالعمل‌های بهداشتی ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط را در هر هفته توصیه می‌کنند که برابر با حدود ۸ ساعت MET در هفته است.

به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، نمونه‌هایی از ورزش‌های با شدت متوسط شامل پیاده‌روی سریع، شنای تفریحی، دوچرخه‌سواری با سرعت کمتر از ۱۰ مایل در ساعت، یوگای فعال، کار در حیاط یا خانه است.

از سوی دیگر، بر اساس داده‌های جمع‌آوری‌شده، بازماندگان سرطان روده بزرگ که کمتر از ۳ ساعت MET در هفته فعالیت بدنی داشتند، نرخ بقای کلی ۳ درصد کمتر از جمعیت عمومی داشتند.

براون افزود: «تعیین اینکه چگونه فعالیت بدنی ممکن است به بیمار مبتلا به سرطان روده بزرگ کمک کند تا تجربه بقای تقریباً مشابه با دوستان و خانواده بدون سرطان داشته باشد، می‌تواند اطلاعات ساده اما قدرتمندی باشد که می‌تواند به همه کمک کند تا فواید فعالیت بدنی برای سلامتی را درک کنند.»

اینفوگرافیک

