



کرم مو ضد وز؛ چگونه می‌توانید از موهای فر فری خود مراقبت کنید؟

موهای فر به دلیل ساختار خاص و پیچیده‌ای که دارند، معمولاً نسبت به دیگر انواع مو به مراقبت بیشتری نیاز دارند. ساختار حلقه‌ای موهای فر، باعث می‌شود که چربی طبیعی پوست سر به طور یکنواخت در طول موها پخش نشود. همین موضوع می‌تواند به خشکی، شکنندگی و وز شدن موها منجر شود.

صفحه ۵



خواص زیتون پرورده: از سلامت قلب تا تقویت سیستم ایمنی

خواص زیتون پرورده به دلیل ترکیبات مغذی آن، شامل زیتون، گردو، رب انار و سبزیجات معطر، بسیار متنوع است. این چاشنی سنتی علاوه بر طعم دل‌پذیر، تأثیرات مثبتی بر سلامت عمومی بدن دارد.

صفحه ۶

خبر پزشکی

عامل بروز خستگی مزمن در مبتلایان به کرونا

محققان استرالیایی تورم در ناحیه‌ای از مغز مرتبط با حافظه و تمرکز را در بیماران مبتلا به کووید طولانی و خستگی مزمن شناسایی کردند. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از شینهوا، در مطالعه‌ای جدید، محققان دانشگاه گریفیث استرالیا، از یک دستگاه تصویربرداری تشدید مغناطیسی (MRI) با میدان فوق‌العاده بالا برای تجزیه و تحلیل مدت زمانی که کووید و آنسفالومیلیت میالژیک، که به عنوان سندرم خستگی مزمن (CFS) شناخته می‌شود، استفاده کردند که هردو به طور مشابه بر ساختار مغز تأثیر می‌گذارند.

این تیم حجم هیپوکامپ را در بیماران مبتلا به کووید و CFS طولانی‌تر نسبت به افراد سالم شناسایی کردند.

هیپوکامپ بخش کوچک اما مهمی از مغز است که به یادگیری و تبدیل خاطرات کوتاه مدت به خاطرات بلند مدت و همچنین حافظه کلامی و مکان یابی کمک می‌کند.

این تحقیق نشان داد که حجم هیپوکامپ در بین بیماران مبتلا به کووید و CFS طولانی مشابه است و تورم هیپوکامپ با شدت علامت در هر دو گروه مرتبط است.

«کیران تاپالیا»، نویسنده اصلی مطالعه جدید، گفت: «یافته‌ها نشان می‌دهد که اختلال هیپوکامپ در بیماران مبتلا به کووید و CFS طولانی مدت ممکن است نقش مهمی در مشکلات شناختی مانند مشکلات حافظه، مشکل تمرکز، و پاسخ‌های تأخیری به سوالات یا مکالمات داشته باشد».

او گفت که حجم بیشتر می‌تواند ناشی از نوروزن- فرآیندی که طی آن سلول‌های جدید در مغز تشکیل می‌شوند- یا توسط یک ویروس در مغز باشد.

این تحقیق شامل ۱۷ بیمار مبتلا به کووید طولانی، ۲۹ بیمار CFS و ۱۵ نفر بدون هیچ کدام از این موارد بود.

این گیاه از آلزایمر جلوگیری می‌کند

به گزارش خبرنگار مهر، جینسینگ یک گیاه دارویی و یکی از محبوب‌ترین داروهای گیاهی در جهان است. این گیاه، بومی کشورهای آسیای شرق دور از جمله چین، کره و سیبری شرقی است که هزاران سال است از این گیاه برای اهداف درمانی در طب سنتی چینی استفاده می‌شود. همچنین جینسینگ انواع مختلفی اعم از امریکایی، آسیایی و سیبری دارد.



صفحه ۷

آنفلوآنزای نوع A شایع‌ترین عفونت تنفسی در ایران



وی تأکید کرد: اگر فردی مبتلا به عفونت‌های تنفسی شد بهتر است تا پایان دوره بهبودی، استراحت و بهداشت را رعایت کند. زمان عطسه از دستمال استفاده کرده و دستمال را دور بیندازد. رعایت فاصله اجتماعی به ویژه در افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت شستشوی مداوم دست‌ها را در پیشگیری از عفونت‌های تنفسی، مهم ارزیابی و خاطرنشان کرد: افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند و همچنین سالمندان در مقابل این عفونت‌ها، آسیب پذیرترند بنابراین توصیه می‌شود این افراد در فصول سرد بیشتر این نکات را رعایت و گروه‌های پرخطر نیز هر سال در ماه‌های شهریور و مهر، واکسن آنفلوآنزا تزریق کنند.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، شایع‌ترین عفونت تنفسی امسال که توسط آزمایشگاه‌های تخصصی از ابتدای فصل پاییز تا اواسط زمستان بررسی و شناسایی شد را آنفلوآنزای نوع A دانست.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از وبدا، قباد مرادی، با اشاره به افزایش موارد عفونت‌های تنفسی در آبان، آذر و اوایل دی ماه، گفت: عفونت‌های تنفسی به تدریج روند نزولی و کاهش یافته است.

وی با بیان اینکه دمای سرد هوا باعث رشد، تکثیر و انتقال عفونت‌های تنفسی می‌شود، افزود: شایع‌ترین عفونت تنفسی امسال که توسط آزمایشگاه‌های تخصصی از ابتدای فصل پاییز تا اواسط زمستان بررسی شد، آنفلوآنزای نوع A بود که این ویروس در بین همه گروه‌های سنی شایع می‌شود و در سالمندان و افرادی که بیماری زمینه‌ای دارند، شدیدتر است.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تأکید کرد: کودکان هم به ویروس آنفلوآنزا مبتلا می‌شوند و نباید فراموش کرد که آنتی بیوتیک، درمان آنفلوآنزا نیست و معمولاً با درمان‌های علامتی و استراحت، وضعیت بیماران بهبود می‌یابد.

مرادی، تجویز و مصرف بیش از حد آنتی بیوتیک را یکی از اشتباهات رایج و موجب آسیب به فرد و جامعه دانست و گفت: معمولاً آنتی بیوتیک‌های ضد باکتریایی در این موارد ضرورت ندارد جز در مواردی که عفونت‌های تنفسی ممکن است به خاطر باکتری باشد، مصرف آنتی بیوتیک ضرورتی ندارد.

سرپرست مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت تأکید کرد: توصیه جدی و اکید ما پرهیز از مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک‌ها است و همکاران ما نیز جز در موارد ضروری، آنتی بیوتیک را برای مردم تجویز نکنند.

مرادی از رعایت آداب تنفسی و بهداشت فردی و اجتماعی به عنوان مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از ابتلا به عفونت‌های تنفسی در فصول سرد سال یاد کرد و گفت: اگر فردی مبتلا به عفونت‌های تنفسی شده، در محل‌های پر ازدحام حاضر نشود و در صورت لزوم به حضور، حتماً از ماسک استفاده کنند.

زنگ خطر ورود ویروس «فلج اطفال» به ایران



معاون بهداشت وزارت بهداشت، نسبت به وضعیت بحرانی منطقه و هم‌مرزی ایران با کشورهای افغانستان و پاکستان که هنوز با بحران فلج اطفال دست و پنجه نرم می‌کنند، هشدار داد. به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، علیرضا رئیسی، ضمن هشدار در مورد وضعیت بحرانی در منطقه و هم‌مرزی ایران با کشورهای افغانستان و پاکستان که هنوز با بحران فلج اطفال دست و پنجه نرم می‌کنند، از افزایش خطر ورود ویروس فلج اطفال به کشور خبر داد و با اشاره به رشد چشمگیر موارد ابتلا در این دو کشور، اجرای فوری عملیات ایمن‌سازی تکمیلی در ایران را ضروری دانست.

وی از ادامه واکنسیناسیون سراسری برای کودکان زیر پنج سال در مناطق پرخطر خبر داد و گفت: ایران در مجاورت دو کشور بومی فلج اطفال افغانستان و پاکستان قرار دارد و به دلیل تردهای مکرر رسمی و غیررسمی در خطر جدی و مداوم ورود ویروس از این دو کشور است.

رئییسی افزود: با توجه به تشدید مهاجرت‌های قانونی و غیر قانونی به دلیل تحولات سیاسی در سال‌های اخیر در افغانستان و همچنین تداوم گردش ویروس در این دو کشور و افزایش ۱۲ برابری ابتلا به فلج اطفال در پاکستان و ۴ برابری در افغانستان در سال ۲۰۲۴ در مقایسه با سال ۲۰۲۳، خطر ورود ویروس وحشی فلج اطفال به ایران بیش از پیش افزایش یافته است.

وی با بیان اینکه عملیات ایمن‌سازی تکمیلی به عنوان یکی از مهمترین استراتژی‌های ریشه کنی فلج اطفال از سال ۱۳۷۳ تاکنون در کشور اجرا می‌شود، افزود: انجام این عملیات در حفظ دستاورد عاری بودن کشور از بیماری فلج اطفال از سال ۱۳۷۹ تاکنون نقش مهمی داشته و امسال نیز بر اساس برنامه ریزی

رژیم غذای ”یویو“ به کلیه ها آسیب می‌رساند

چاقی در این گروه و همچنین عموم مردم رایج‌تر شده است.

برای این مطالعه، محققان اطلاعات شش سال وزن بدن بیش از ۱۴۰۰ نفر را که در یک مطالعه طولانی مدت سلامت دیابت شرکت کرده بودند، بررسی کردند.

این تیم نوسانات وزن را با شش معیار مقایسه کرد که نشان می‌دهد کلیه‌های فرد چقدر خوب کار می‌کنند.

عملکرد کلیه در بین افرادی که رژیم یویو داشتند کاهش یافت و همچنین احتمال افزایش سطح پروتئین آلبومین در ادرار آنها بیشتر بود. مقادیر بیشتری از پروتئین در بیماران مبتلا به بیماری کلیوی رخ می‌دهد.

به گفته محققان، دقیقاً مشخص نیست که چرا کاهش مکرر وزن و به دست آوردن مجدد آن به سلامت کلیه آسیب می‌رساند. با این حال، آنها اشاره کردند که انسولین مورد استفاده برای درمان دیابت نوع ۱ می‌تواند در چرخه وزن بدن نقش داشته باشد.

برخی محققان دیگر این نظریه را مطرح کرده‌اند که رژیم غذایی یویو می‌تواند بر قلب فشار وارد کند و منجر به آسیب کلیه‌ها و عروق خونی شود.

محققان نتیجه‌گیری کردند: «راهبردهای کاهش وزن در افراد مبتلا به دیابت نوع ۱ باید بر حفظ وزن طولانی مدت تمرکز کنند، زیرا ثبات وزن ممکن است تأثیر مثبتی بر نتایج سلامتی داشته باشد».

رئیس‌جمهور وعده یکسان‌سازی بیمه‌های درمانی را

عملی کند



بی کیفیت ترین درمان استفاده می‌شود.

به عقیده این عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس برای پیشرفت ارتقا کمی و کیفی این حوزه، رئیس‌جمهور باید سریع‌تر قولی که در زمان انتخابات به مردم داده و وعده هم سفره شدن تمام شهروندان در بیمه‌ها را داد عملی کند. وی در مصاحبه با رادیو گفت و گو همچنین یادآور شد: اصرار مجلس برای ارائه لایحه از جانب دولت در موضوعات مختلف به جهت آن است که در این صورت اجرایی شدن آن قطعی خواهد بود چرا که دولت مجری آن است و قطعاً لایحه‌ای ارائه می‌دهد که بر مبنای توانایی خود باشد.

اعمال افزایش مبلغ اضافه‌کاری مشمولان قانون

بهره‌وری در حوزه سلامت



لحاظ شده است.

رحیم‌نیا همچنین درباره تأمین منابع مالی این افزایش پرداختی اظهار داشت: روند تأمین اعتبار آن از منابع عمومی دولت در مراحل نهایی تخصیص قرار دارد و پرداخت‌ها تا پایان سال جاری انجام خواهد شد. وی در ادامه به پیش‌بینی اعتبارات سال ۱۴۰۴ اشاره کرد و گفت: در لایحه بودجه سال آینده، اعتباری معادل ۱۵ هزار میلیارد تومان در ردیف‌های مربوطه گنجانده شده که پس از تخصیص توسط سازمان برنامه و بودجه، به طور منظم در اختیار دانشگاه‌های علوم پزشکی قرار خواهد گرفت و پرداخت‌ها ادامه خواهد داشت.

رئیس مرکز بودجه و پایش عملکرد وزارت بهداشت، از اجرای مصوبه افزایش مبلغ اضافه‌کاری مشمولان قانون بهره‌وری از آبان ۱۴۰۳ خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر، رامین رحیم‌نیا، از اجرای مصوبه افزایش مبلغ اضافه‌کاری مشمولان قانون بهره‌وری از آبان ۱۴۰۳ خبر داد و گفت: منابع تأمین اعتبار آن در مراحل نهایی تخصیص قرار دارد.

وی با اشاره به مصوبه شورای حقوق و دستمزد در این زمینه تصریح کرد: دستورالعمل اجرایی این مصوبه به تمام دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور ابلاغ شده و از آبان، افزایش مبلغ اضافه‌کاری تمامی کارکنان مشمول در محاسبات پرداختی

۸۰ درصد علل مرگ‌ومیر جاده‌ها به دلیل خطای انسانی است

نیازمند اقدامی فوری و ملی است.

وی افزود: ۶۶ درصد از تصادفات منجر به فوت، در ۱۲ استان کشور رخ می‌دهد، گرچه ممکن است جان باختگان ساکن این استان‌ها نباشند، اما این حوادث در جاده‌های این مناطق اتفاق می‌افتد. بنابراین، مساله تصادفات، یک چالش ملی است که نیاز به وفاق و همدلی همه‌جانبه دارد تا بتوانیم حداقل میزان این حوادث را کاهش دهیم.

کرمان پور اظهار کرد: بیش از ۷۰ درصد از سوانح مرگبار در جاده‌های بین‌شهری رخ می‌دهد و پس از آن، تصادفات درون‌شهری در رتبه بعدی قرار دارد. این آمار نشان می‌دهد که برای کاهش تلفات، لازم است تمرکز ویژه‌ای بر ایمنی جاده‌های برون‌شهری و ارتقای زیرساخت‌های حمل‌ونقل داشته باشیم.

وی همچنین ادامه داد: سالانه بیش از ۲۲ هزار نفر در تصادفات جان خود را از دست می‌دهند، این آمار در سال جاری تا آبان ماه به حدود ۲۱ هزار نفر رسیده و تاکنون از این رقم نیز فراتر رفته‌ایم. اگر این روند را در مقیاس تاریخی در نظر بگیریم، متوجه می‌شویم که پس از گذشت سه دهه از پایان جنگ تحمیلی، هنوز سالانه رقمی معادل کشته شده‌های یک جنگ را در جاده‌ها از دست می‌دهیم.

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت تصریح کرد: سوال اساسی این است که چرا این آمار هنوز بالاست و چرا کشورهایی مشابه ما توانسته‌اند آن را کاهش دهند؟ برای مثال، افرادی که از مصر بازگشته‌اند، می‌گویند وضعیت خودروها، خیابان‌ها و فرهنگ زندگی مردم آن کشور شباهت زیادی به ایران دارد. اما تفاوت در اینجاست که مصر توانسته طی سال‌های اخیر نرخ مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات را به ۹۶ در هر ۱۰۰ هزار نفر کاهش دهد، درحالی‌که این رقم در ایران همچنان حدود ۲۰ است. این نشان می‌دهد که با اتخاذ سیاست‌های مناسب و مداخلات کارآمد، می‌توان این بحران را مهار کرد.

وی بیان کرد: ما در سال ۱۳۸۶، با آمار تکان‌دهنده ۲۷ هزار مرگ‌ومیر ناشی از تصادفات روبه‌رو بودیم، اما به‌مرور و با اجرای برخی مداخلات، این عدد به ۱۵ هزار نفر در سال ۱۳۹۶ کاهش یافت. بخش مهمی از این موفقیت، حاصل تجهیز جاده‌ها به دوربین‌های نظارتی و افزایش نظارت پلیس بود. در ابتدا، نصب این دوربین‌ها هم برای رانندگان و هم برای پلیس امری جدید و غیرمعمول به نظر می‌رسید، اما به‌تدریج تأثیر خود را نشان داد و موجب کاهش چشمگیر تصادفات شد، باین‌حال، متأسفانه پس از دوران کرونا، بار دیگر روند تصادفات افزایشی شد. فرصت زیادی برای کنترل این بحران باقی نمانده است و باید هرچه سریع‌تر اقدامات جدی در این زمینه انجام شود.

کرمان پور خاطر نشان کرد: در نوروز ۱۴۰۳، متأسفانه ۱۰۸۹ نفر از هم‌وطنانمان را در تصادفات از دست دادیم. اکنون تمام توان خود را به کار خواهیم گرفت تا سال ۱۴۰۴ را به سالی پر از شادی برای ملت ایران تبدیل کنیم.

وی افزود: نکته مهم این است که باید از فرصت ایجادشده برای بیان مطالبات خود نیز بهره ببریم، نمی‌توانیم صرفاً اعلام کنیم که خودروها مشکل دارند، بلکه باید با استفاده از این فرصت، مطالبات خود را مطرح کنیم. ما نیز پیش از این، چنین مطالباتی را مطرح کرده‌ایم و از دوستان در استان‌ها خواهش می‌کنم که اگر رسانه‌ها درباره عوامل غیر از خطای انسانی، مانند وضعیت خودروها، جاده‌ها یا قوانین، سوآلی مطرح کردند، آن را رد نکنند و تکذیب نکنند. حقیقت این است که سه عامل «خودرو، جاده و قوانین»، در کنار ضلع چهارم یعنی «خطای انسانی»، نقش بسزایی در بروز تصادفات ایفا می‌کنند، اما بر اساس داده‌های موجود، همچنان ۷۰ تا ۸۰ درصد علل مرگ‌ومیر در جاده‌ها ناشی از خطای انسانی است.

کرمان پور در ادامه عنوان کرد: این موضوع نه‌تنها در ایران، بلکه در سراسر دنیا نیز صادق است. حتی در کشورهایی که هم جاده‌های ایمن دارند، هم خودروهای استاندارد و هم بودجه‌های کلان برای کنترل ترافیک اختصاصی می‌دهند، همچنان شاهد تلفات جاده‌ای هستند. بنابراین، مشخص است که یک حلقه مفقوده در این میان وجود دارد و این همان نکته‌ای است که ما در این پوش قصد داریم بر آن تمرکز کنیم.



به گزارش خبرگزاری مهر، حسین کرمان پور رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت، در اجلاس معاونین بهداشت دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور که امروز اول اسفندماه ۱۴۰۳ و در ستاد وزارت بهداشت برگزار شد، اظهار کرد: نقش حوزه بهداشت در کشور به‌گونه‌ای است که می‌توان آن را به‌عنوان بخش تأثیرگذار در فرهنگ عمومی جامعه دانست. در دوران همه‌گیری کرونا نیز رسانه‌های جهانی تحت تأثیر اقدامات گسترده متخصصان بهداشت و حوزه‌های مرتبط در حوزه پیشگیری از بیماری، قرار گرفتند. وی با اشاره به آغاز کمپین اطلاع‌رسانی «نه به تصادف» از ابتدای اسفندماه، خاطر‌نشان کرد: ماهیت کمپین‌ها، پیشگیری و ارتقای سلامت جامعه است. از این رو، حضور معاونین بهداشت متمنم شمرده و بر اهمیت اطلاع‌رسانی در این زمینه تأکید می‌کنم.

وی توصیه کرد: ظرف‌رندی، وزیر بهداشت، که تخصص ایشان در حوزه تروما است، همواره بر اهمیت رسیدگی به موضوع تروما، تصادفات و پیشگیری از مرگ‌های جاده‌ای تأکید داشتند. بر همین اساس، ما مطالعاتی را در سطح ملی و بین‌المللی آغاز کردیم و با بررسی تلاش‌های صورت‌گرفته در سال‌های گذشته، به این نتیجه رسیدیم که باید گام‌های مؤثری در این زمینه برداشته شده و پوششی آغاز شود.

کرمان پور افزود: با وجود اقدامات مکرری که در حوزه کاهش تصادفات انجام شده بود، به یک یادآوری اساسی در نظام سلامت نیاز داشتیم. همان‌طور که در نظام بهداشتی، واکنش‌های یادآور برای تقویت ایمنی جامعه ضروری هستند، در بحث تصادفات نیز چنین اقدامی لازم بود، چراکه میزان مرگ و میر ناشی از تصادفات جاده‌ای در کشور، با آمار کشته‌های سال‌های جنگ تحمیلی برابری می‌کنند.

وی خاطر‌نشان کرد: در تمامی جلساتی که تاکنون از سطوح عالی دولت گرفته تا نشست‌های تخصصی حضور داشته‌ام، همواره یک پرسش را مطرح کرده‌ام که پاسخی تأمل‌برانگیز به همراه داشته است؛ اینکه چه تعداد از حاضران در جلسه، خود یا عزیزانشان قربانی تصادفات بوده‌اند؟ و همواره دست‌های بسیاری بالا رفته است، به جرأت می‌توان گفت که نزدیک به ۷۰ تا ۸۰ درصد افراد، به نوعی درگیر تبعات حوادث رانندگی شده‌اند.

کرمان پور داد: یکی از غم‌انگیزترین نمونه‌ها، حادثه سال ۱۳۷۶ است که در آن، از میان ۳۲ نخبه دانشگاه صنعتی شریف، تنها چهار نفر زنده ماندند. یکی از آن‌ها مریم میرزاخانی بود که بعدها با دستاوردهایش، دنیای ریاضیات را متحول کرد. تصور کنید اگر دیگر نخبگان نیز زنده می‌ماندند، چه تأثیری می‌توانستند بر آینده علم و کشور بگذارند. چند روز پیش نیز، در کرمان شاهد حادثه تلخی بودیم؛ اتوبوسی که حامل نخبگان علمی ایران بود، در سانحه‌ای غمبار چهار جان بارش را از دست داد. چه بسا یکی از آنها می‌توانست مریم میرزاخانی دیگری برای جهان باشد.

رئیس مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت با اشاره به آمار مرگ و میر و آسیب دیدگان حوادث جاده‌ای، مطرح کرد: در سال ۱۴۰۲، بیش از ۲۰ هزار نفر در تصادفات جان خود را از دست داده‌اند؛ یعنی روز به بیش از ۵۵ نفر و هر ماه هزار و ۶۰۰ نفر؛ این اعداد نشان می‌دهد که جاده‌ها همچنان جان می‌گیرند.

وی افزود: بر اساس گزارش اورژانس کشور، امسال، بیش از ۸۰۳ هزار نفر در سوانح رانندگی مجروح شده‌اند، یعنی نزدیک به یک میلیون نفر! این آمارها فاجعه‌ای خاموش را روایت می‌کنند که

واکسن آنفولانزا چقدر تاریخ انقضا دارد؟



و نیازمند تحت عمل جراحی آب مروارید چشم قرار گرفته است.

وی افزود: در سومین مرحله ۷۷ بیمار نیازمند دیگر تحت عمل جراحی آب مروارید چشم قرار گرفت و به یاری خدا و طبق برنامه ریزی های انجام شده مابقی بیماران نیز به زودی عمل خواهند شد. گفتنی است تمام خدمات تخصصی چشم پزشکی و دندانپزشکی ارائه شده در این برنامه به صورت رایگان بوده که با حضور داوطلبانه و جهادی پزشکان، دندانپزشکان و کادر درمانی از سراسر کشور در حال انجام است.

توجه به ارتقا شاخص‌های بهداشت و درمان اقشار نیازمند، کم برخوردار و مناطق محروم، مهمترین رسالت برگزاری برنامه‌های قرارگاه جهادی دانشگاه علوم پزشکی دزفول است.

رئیس دانشگاه علوم پزشکی دزفول از عمل جراحی آب مروارید چشم ۷۷ بیمار نیازمند دیگر توسط بنیاد خیریه نورآوران سلامت خبر داد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، علیرضا خسروپناه رئیس دانشگاه علوم پزشکی دزفول گفت: از ابتدای حضور بنیاد خیریه نورآوران سلامت در دزفول، تا کنون و طی سه مرحله، ۲۲۵ بیمار محروم

اکثر مردم جهان درمان مناسب برای بیماری روانی دریافت

در این مورد با سیستم بهداشت و درمان تماس گرفتند حداقل سطح درمان کافی را دریافت کردند محققان گزارش دادند که کمتر از نیمی از آنها (۴۶.۵٪) شرایطی داشتند که نیاز به درمان داشت.

در گروهی که نیاز خود را به درمان تشخیص دادند، تنها حدود یک سوم (۳۴.۱٪) گفتند که سعی کردند برای کمک به سیستم پزشکی کشورشان مراجعه کنند. تحقیقات نشان داد زمانی که آنها به دنبال کمک بودند، حدود ۸۳ درصد از آن چه که محققان آن را «حداقل» مراقبت از وضعیت خود می‌نامیدند، دریافت کردند، و در این گروه حدود نیمی (۴۷ درصد) به «درمان مؤثر» رسیدند.

ویگو گفت که تحقیقات جدید نقطه شروعی برای ترمیم سیستم‌های مراقبت بهداشت روانی است.

این مطالعه نشان داد که علاوه بر «شکاف جنسیتی» قابل توجه در مراقبت‌های بهداشت روان در سراسر جهان، افرادی که سطح تحصیلات پایین‌تری دارند نیز بیشتر روند تشخیص و درمان را از دست می‌دهند. ویگو و همکارانش نوشتند که داده‌ها اهمیت پر کردن شکاف در درمان مؤثر برای مردان و افراد با تحصیلات پایین‌تر را برجسته می‌کنند.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، تیم تحقیق کانادایی دریافت که در بسیاری از موارد، افرادی که تحت تأثیر بیماری روانی قرار دارند، تشخیص نمی‌دهند که یک بیماری قابل تشخیص دارند.

اما حتی زمانی که تشخیص داده می‌شود، اغلب درمانی برایشان وجود ندارد.

این مطالعه نشان داد که مردان بیشتر از زنان تحت درمان قرار نمی‌گیرند.

تیمی به سرپرستی دکتر «دانیل ویگو» از دانشگاه بریتیش کلمبیا در ونکوور کانادا می‌گوید: «در سطح جهانی، با وجود اینکه مردان بیش از دو برابر شیوع اختلالات مصرف مواد و میزان مرگ و میر ناشی از خودکشی را داشتند، زنان ۵۰ درصد بیشتر احتمال دارد درمان مؤثر دریافت کنند.»

داده‌های جدید از نظرسنجی‌های سازمان جهانی بهداشت با مشارکت نزدیک به ۵۷۰۰۰ شرکت‌کننده در ۲۱ کشور در یک

دوره ۱۹ ساله به دست آمده است.

کشورهایی شامل ایالات متحده و ژاپن و همچنین بسیاری از کشورها در اروپای غربی و شرقی و آمریکای جنوبی بودند.

همه شرکت کنندگان معیارهای استاندارد برای داشتن یک بیماری روانی، از جمله اختلالات سو مصرف مواد را داشتند. از مردم سوال شد که آیا آنها:

نیاز خود را برای درمان تشخیص داده

راهکار کنترل حالت تهوع در بارداری



مدیرکل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت بر اهمیت تغذیه سالم در بارداری تأکید کرد و گفت: مادران با مصرف مکمل‌های آهن و اسیدفولیک، رژیم متعادل و پرهیز از کافئین، سلامت خود و جنین را تضمین کنند.

احمد اسماعیل زاده مدیر کل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر با تأکید بر اهمیت تغذیه مناسب در دوران بارداری گفت: برای رشد سالم جنین، مادر باید رژیم غذایی متعادلی داشته باشد که شامل لبنیات، میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات کامل و پروتئین‌های حیوانی باشد. همچنین، مصرف مواد غذایی حاوی افزودنی‌ها، رنگ‌های مصنوعی، جگر، قهوه، کافئین و شکلات‌های کاکائویی باید به حداقل برسد.

وی افزود: کمبود آهن و کم‌خونی در دوران بارداری با مصرف مواد غذایی غنی از آهن مانند گوشت قرمز، حبوبات و سبزیجات برگ

سبز و همچنین استفاده از مکمل‌های آهن و اسید فولیک قابل پیشگیری است. مادران باید تحت نظر پزشک، روند وزن‌گیری مناسبی داشته باشند تا مواد مغذی کافی به جنین برسد.

راهکار حالت تهوع در دوران بارداری چیست ؟

اسماعیل زاده درباره کنترل حالت تهوع در بارداری گفت: تهوع ناشی از تغییرات هورمونی است و برای کاهش آن توصیه می‌شود صبح‌ها قبل از برخاستن از رختخواب از نان خشک یا بیسکویت خشک استفاده شود. مصرف زنجبیل و مکمل ویتامین B۶ نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

وی تأکید کرد: کافئین می‌تواند در سه‌ماهه اول خطر سقط را افزایش دهد، بنابراین مصرف قهوه، شکلات، نسکافه و شیرینی‌های کاکائویی در این دوران باید به‌طور کامل حذف شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران درباره

بیماری کم‌خونی داسی شکل توضیحاتی ارائه داد.

سید محمد کاظم نوربخش عضو هیئت علمی دانشگاه

علوم پزشکی تهران در گفتگو با خبرنگار مهر در رابطه

با کم‌خونی داسی شکل، علائم، عوارض و نوع درمان

این بیماری گفت: کم‌خونی داسی شکل یک بیماری

ژنتیکی است که از مادر به جنین انتقال پیدا می‌کند،

یعنی از زمانی که نوزاد به دنیا می‌آید به دلیل تغییر ژنتیکی پیش آمده در زنجیره هموگلوبین و تغییر روی اسید آمینه باعث می‌شود پروتئین دیگری در هموگلوبین تولید شود که این هموگلوبین غیر طبیعی خواهد بود،

بنابراین نوزاد از بدو تولد به این بیماری مبتلا می‌شود.

وی ادامه داد: نحوه وراثت از دو طریق به جنین منتقل

می‌شود، یکی از راه‌های انتقال از افرادی است که ناقل

ژن هستند و به این افراد هتروزیگوت یا ناقل گفته

می‌شود، این دسته از افراد علامت‌دار نبوده و فقط

گاهی در موقعیت‌هایی چون ارتفاعات دچار کمبود

اکسیژن می‌شوند اما افرادی وجود دارند که از طریق

پدر و مادر این ژن انتقال پیدا کرده و زمانی که جنین

متولد می‌شود دارای هموگلوبین بالا و به نوع شدید

بیماری داسی شکل مبتلا شده است.

علائم کم‌خونی داسی شکل

نوربخش اذعان کرد: تعداد هموگلوبین در افرادی

که دچار کم‌خونی داسی شکل هستند، زیادتر بوده

و علائمی چون خستگی، درد در دوران شیردهی، درد

مفاصل، رنگ پریدگی و دردهای پراکنده در تمام بدن

مشاهده می‌شود.

وی افزود: علت ایجاد این علائم حرکت هموگلوبین غیر

طبیعی در رگ‌های ریز و ایجاد تغییرات در دیواره عروق

بوده که از طرفی باعث لخته شدن، انسداد و ناپایداری

هموگلوبین‌های داسی شکل شده و بافت‌های سلولی

را دچار کم اکسیژنی می‌کند؛ همچنین این کمبود

اکسیژن روی بافت‌های حیاتی بدن اعم از قلب، مغز،

اندام‌های کلیه، ریه و کبد اثر گذاشته و رگ‌ها را دچار

گرفتگی، آمبولی و ایجاد سکته مغزی و سکته قلبی

خواهد کرد.

عوامل تشدید کننده کم‌خونی داسی شکل

فوق تخصص خون کودکان در ادامه گفت: عواملی

باعث تشدید کم‌خونی داسی شکل در افراد می‌شود،

افراد مبتلا در سرما و گرما، در کم‌آبی، در بروز با

عفونت‌های خیلی شدید و گرم‌زدگی ممکن است دچار

حملات، کم‌خونی شدید شده و نیاز به تزریق خون

پیدا می‌کنند اما مانند بیماران تالاسمی به خون وابسته

نیستند و در موارد خاص تزریق خون انجام می‌دهند.

کم‌خونی داسی شکل در کدام مناطق کشور

شایع‌تر است

وی اشاره داشت: بیماری کم‌خونی داسی‌شکل

استرس بارداری را چگونه مدیریت کنیم؟



دکترای تخصصی بهداشت باروری

گفت: استرس بارداری بر سلامت

مادر و جنین اثرگذار است. با

آموزش، مشاوره تخصصی و پرهیز

از اطلاعات نادرست، می‌توان

استرس را کاهش داد و زایمانی

ایمن‌تر داشت.

صدیقه عبدالله پور دکترای

تخصصی بهداشت باروری و

استادیار دانشگاه علوم پزشکی

مشهد در گفتگو با خبرنگار مهر با

تاکید بر اهمیت کنترل استرس در

دوران بارداری اظهار داشت: استرس

می‌تواند بر تمام ارگان‌های بدن

تأثیر بگذارد و سلامت روان مادران

را تحت تأثیر قرار دهد. این

مسئله می‌تواند منجر به اختلال

در آرامشی شود که برای رشد و

تکامل جنین ضروری است.

وی افزود: برای کنترل استرس

در دوران بارداری، مادران باید

آگاهی و دانش کافی در مورد

خود مراقبتی، تغذیه مناسب، و

شرکت در کلاس‌های آمادگی برای

زایمان داشته باشند. این کلاس‌ها

که از هفته ۲۰ بارداری در قالب

هشت جلسه برگزار می‌شوند،

شامل موضوعاتی مانند آناتومی

مادر، تکامل جنین، سلامت روان،

مشارکت همسر، تغذیه، شیردهی،

روش‌های کاهش درد غیر دارویی،

و ورزش‌های دوران بارداری هستند.

افزایش دانش و نگرش مثبت

نسبت به زایمان از طریق این

آموزش‌ها می‌تواند اضطراب و

نگرانی‌های مادران را کاهش دهد.

عبدالله پور تأکید کرد: مادران

باید برای رفع نگرانی‌های خود

با تیم‌های مراقبتی تخصصی،

به‌ویژه ماماها، در ارتباط باشند.

همچنین، تشکیل پرونده بهداشتی

در دوران بارداری از اهمیت بالایی

برخوردار است، چراکه این امر

موجب می‌شود مادران در هر

زمان به مراقبت‌های لازم دسترسی

داشته باشند و مشکلات احتمالی را

به‌موقع شناسایی و حل کنند.

این متخصص همچنین توصیه

کرد: مادران اطلاعات مورد نیاز

خود را از منابع معتبر دریافت

کنند و از جست‌وجو در سایت‌های

غیرتخصصی خودداری کنند، زیرا

این کار ممکن است موجب

افزایش نگرانی و استرس شود.

وی با اشاره به دغدغه بسیاری

از مادران درباره انتخاب بیمارستان

و نحوه زایمان، اظهار داشت که

مشورت با یک مامای همراه

می‌تواند در کاهش استرس و

مدیریت بهتر درد زایمان مؤثر

باشد.

عبدالله پور در پایان گفت: با

رعایت مراقبت‌های لازم در دوران

بارداری و زایمان، می‌توان از

بسیاری از عوارض پیشگیری کرد

و تجربه‌ای خوشایند از مادر شدن

را برای زنان باردار رقم زد.

۱۱۰۹ مورد تب دنگی در کشور ثبت شده است

به کشور امارات متحده عربی داشته و در این کشور به بیماری مبتلا شده‌اند. ۱۳۲ مورد سابقه سفر به کشور امارات، ۶۸ مورد سابقه سفر به پاکستان، یک مورد سابقه سفر به عمان، یک مورد سفر به ترکیه و یک مورد سابقه سفر به کشور بنین (غرب آفریقا) داشته‌اند. به غیر از یکی از بیماران که دارای ملیت آفریقایی بوده است، باقی بیماران دارای ملیت ایرانی هستند. تاکنون یک مورد مرگ در موارد وارده گزارش شده و وضعیت عمومی سایر بیماران پایدار است. نظام مراقبت حشره شناسی در تمامی مبادی مرزی زمینی، ریلی، دریایی و هوایی بین المللی مراقبت حشره شناسی انجام می‌شود. اولین گزارش صید پشه آندس اجپیتی توسط نظام مراقبت حشره شناسی در اسفند سال ۱۳۹۸ در شهرستان بندرلنگه استان هرمزگان گزارش شده است. در حال حاضر پشه آندس اجپیتی در استان‌های هرمزگان، سیستان و بلوچستان (چابهار و کنارک)، بوشهر (عسلویه و کنگان) و آندس آلویپیکتوس در استان گیلان گسترش دارد.

از هفته سوم تیر ماه سال جاری تاکنون در شهرستان‌های رامسر، تنکابن، عباس آباد، محمودآباد و نور استان مازندران و شهرستان بيله سوار استان اردبیل، شهرستان‌های خدافرین، هوراند و کلیبر استان آذربایجان شرقی پشه آندس آلویپیکتوس گزارش شده است.

بنابر اعلام مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، ۱۱۰۹ مورد بیماری تب دنگی از ابتدای سال جاری تا نیمه بهمن ۱۴۰۳، در کشور ثبت شده است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از وبدا، با آنکه تا قبل از سال ۱۹۷۰، تنها ۹ کشور جهان اپیدمی شدید بیماری تب دنگی را تجربه کرده بودند. این بیماری در حال حاضر در ۱۴۱ کشور منطقه آفریقا، آمریکا و مدیترانه شرقی، آسیای جنوب شرقی و غرب اقیانوسیه شناسایی شده و میزان بروز تب دنگی در سال‌ها و دهه‌های اخیر به طور قابل توجهی افزایش یافته است.

از سال ۱۳۹۵ تا پایان سال ۱۴۰۲ تعداد موارد مثبت قطعی بیماری دانگ ۷۴ مورد و بیماری چیکونگونیا ۵۴ مورد در کشور گزارش شده که همه موارد «وارده از خارج از کشور» بوده و تا این تاریخ هیچ موردی از بیماری زیکا در کشور گزارش نشده است.

بر اساس گزارشات نظام مراقبت سندرمیک جاری در کشور، از ابتدای سال ۱۴۰۳ تا ۱۵ بهمن، بالغ بر ۱۱۰۹ مورد تب دنگی تشخیص داده شده که تعداد ۹۰۵ مورد آن در داخل کشور رخ داده و انتقال محلی محسوب می‌شود و مابقی بیماران در خارج از کشور به بیماری دچار شده‌اند.

موارد انتقال محلی ۱۳ مورد در شهرستان بندرلنگه استان هرمزگان و ۸۸۰ مورد در شهرستان چابهار استان سیستان و بلوچستان و ۱۲ مورد با سابقه سفر به چابهار در سایر استان‌های کشور شناسایی شده است.

مطابق بررسی اپیدمیولوژیکی انجام شده برای بیماران، اکثریت موارد تشخیص داده شده سابقه سفر

ارتباط قرص‌های ضدبارداری با خطرات بالای مشکلات قلبی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که رایج ترین قرص های ضد بارداری با دو برابر شدن خطر نسبی حمله قلبی و سکته مغزی مرتبط است.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، حلقه‌های واژینال ضد بارداری و چسب‌های پوستی که به همین روش فرومله شده بودند نیز با خطرات قلبی بالاتر مرتبط بودند.

محققان دانمارکی تاکید کردند که براساس این یافته‌ها، پزشکان باید به هنگام تجویز داروهای ضد بارداری به آن فکر کنند.

تیم تحقیق گزارش داد که فرومل قرص مورد بحث ترکیبی از هورمون‌های استروژن به اضافه پروژسترون است.

این قرص تجویزی ترین نوع پیشگیری از بارداری هورمونی است.

محققان به سرپرستی دکتر «هارمن یونیس» نوشتند: «اگرچه خطرات کم بود، اما پزشکان باید خطر بالقوه ترومبوز شریانی [لخته‌های خون] را در ارزیابی خود از مزایا و خطرات هنگام تجویز روش‌های پیشگیری از بارداری هورمونی لحاظ کنند» به گفته این تیم تحقیق، تخمین زده می‌شود که حدود ۲۵۰ میلیون زن در سراسر جهان از نوعی پیشگیری از بارداری هورمونی استفاده می‌کنند. تحقیقات قبلی این شکل از کنترل بارداری را با افزایش خطر قلبی عروقی مرتبط می‌دانست، اما یافته‌ها از مطالعه به مطالعه متفاوت بوده است. مطالعه جدید شامل بررسی سوابق ملی نسخه برای بیش از ۲ میلیون زن دانمارکی بود که از سال

درمان کبد چرب با مصرف خودسرانه دارو مختل می‌شود

می‌شود

سرپرست دفتر نظارت و پایش مصرف فرآورده‌های سلامت‌محور سازمان غذا و دارو گفت: مصرف خودسرانه دارو، می‌تواند روند درمان کبد چرب را مختل و در برخی موارد فرصت درمان مؤثر را از بین ببرد.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از ایفدانا، نازیلا یوسفی اظهار داشت: بیماری کبد چرب در اثر ذخیره بیش از حد چربی در بافت کبد ایجاد می‌شود که علت اصلی آن سبک زندگی نامناسب، رژیم غذایی پرچرب و کمبود فعالیت بدنی است. درمان اصلی این بیماری اصلاح سبک زندگی از طریق کاهش وزن و افزایش فعالیت بدنی است.

وی افزود: متأسفانه تبلیغات برخی فرآورده‌ها در فضای مجازی این تصور نادرست را ایجاد کرده که مصرف دارو بدون تغییر سبک زندگی می‌تواند بیماری را درمان کند. این در حالی است که این



تحقیقات جدید نشان می‌دهد که دریافت ویتامین D کافی در اوایل بارداری می‌تواند برای سلامت نوزاد مهم باشد. به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا دریافتند نوزادانی که از زنانی با کمبود این ماده مغذی به دنیا می‌آیند، به احتمال زیاد زودتر از موعد به دنیا می‌آیند.

این نوزادان نیز در مقایسه با نوزادانی که توسط زنانی که در سه ماهه اول بارداری خود به اندازه کافی ویتامین دریافت کرده بودند، کوچک‌تر بودند.

«سلست بک»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «این مطالعه شواهدی را ارائه می‌دهد که در اوایل بارداری- و حتی قبل از بارداری- تغذیه بسیار مهم است.»

«الیسون گرناند»، نویسنده ارشد این مطالعه، افزود: «این مطالعه نشان می‌دهد که به نظر می‌رسد ویتامین D بخش مهمی از سلامت تغذیه یک زن باردار است.»

ویتامین D برای سلامتی ضروری است و بدن آن را به طور طبیعی از طریق جذب نور

خورشید توسط پوست تولید می‌کند. با این حال، بسیاری از مردم ویتامین D کافی در زندگی روزانه خود دریافت نمی‌کنند. در حقیقت، تحقیقات قبلی نشان داده است که بیش از ۲۵٪ از زنان باردار یا شیرده سطوح ویتامین D کمتر از حد توصیه شده دارند. گرناند توضیح داد: «بخش زیادی از رشد اولیه در بارداری به ویتامین D نیاز دارد، بنابراین ما این مطالعه را برای درک بهتر چگونگی ارتباط وضعیت ویتامین D در اوایل بارداری با پیامدهای بارداری انجام دادیم.»

در مطالعه جدید، محققان سطح ویتامین D سه ماهه اول ۳۵۱ زن باردار را که در یک مطالعه بزرگ فدرال بین سال‌های ۲۰۱۰ تا ۲۰۱۳ ثبت نام کرده بودند، بررسی کردند.

در ابتدا، به نظر می‌رسید که هیچ تفاوتی در نتایج بارداری برای زنانی که سطح ویتامین D خون آنها بالاتر یا کمتر از ۵۰ nmol/L بود، وجود نداشت.

اما زمانی که محققان طیف وسیع‌تری از غلظت ویتامین D را مورد بررسی قرار دادند، تفاوت‌های نگران کننده‌ای را شاهد بودند.

همانطور که محققان گزارش کردند، در زنان با سطوح خونی ویتامین D کمتر از ۴۰ نانومول در لیتر در طول سه ماهه اول، نرخ زایمان زودرس

ویتامین D در اوایل بارداری می‌تواند سلامت نوزاد را تقویت کند

چهار برابر زنانی بود که سطوح ویتامین ۸۰ نانومول در لیتر یا بالاتر بود.

علاوه بر این، با کاهش سطح ویتامین D در سه ماهه اول، زایمان نوزادان کوچک‌تر (بر اساس طول جنین) در میان زنان مشاهده شد. محققان تاکید کردند که این نتایج اولیه هستند؛ به طور کلی تعداد کمی از زایمان‌های نارس در گروه مورد مطالعه وجود داشت، بنابراین ممکن است برای تأیید یافته‌ها به مطالعه بزرگ‌تری نیاز باشد.

سطح ویتامین D در طول سه ماهه دوم هیچ ارتباطی با پیامدهای بارداری نداشت.

به گفته محققان، این ممکن است به این دلیل باشد که سطح ویتامین D در زنان در اواخر بارداری بهبود می‌یابد، اگرچه مطالعات بیشتری برای درک این یافته مورد نیاز است.

پیام اصلی این مطالعه: زنان ممکن است در اوایل بارداری نیاز به افزایش سطح ویتامین D خود داشته باشند.

گرلند گفت: «تغذیه سالم برای ارتقای رشد

سالم جنین بسیار مهم است. این تحقیق نشان می‌دهد که سطوح ویتامین D- همراه با آهن، فولات و سایر مواد مغذی ضروری در بارداری- باید توسط متخصصان زنان و زایمان در اوایل نظارت و درک شود تا نتایج زایمان سالم را افزایش دهند.»

شایع‌ترین بیماری‌های مردان را بشناسیم

ارتقای سلامت جسمی و روحی مردان تأثیرگذار است.

رادفر در خصوص شیوع HPV، گفت: از مراجعات بیماران می‌توان متوجه شد که شیوع بیماری افزایش یافته است.

وی با اشاره به اهمیت غربالگری HPV، افزود: غربالگری HPV برای زنان مهم‌تر است.

رادفر به سرطان‌های دستگاه ادراری در مردان اشاره کرد و گفت: سرطان پروستات دومین سرطان شایع در مردان است.

وی در ادامه بر اهمیت نوسازی تجهیزات مورد نیاز رشته اورولوژی در کشور اشاره کرد و افزود: متأسفانه اقتصاد درمان در ایران دچار نابسامانی است.

محمدعلی زرگر شوشتری عضو هیأت مدیره جامعه اورولوژی ایران گفت: حدود ۱۸ سال پیش روز سلامت مردان در جامعه اورولوژی پایه گذاری شد و بعد از آن، وزارت بهداشت، روز سلامت مردان را به هفته سلامت مردان، تغییر داد.

وی افزود: یکی از بیماری‌های شایع در مردان ایرانی، ناتوانی جنسی است.

زرگر ادامه داد: شیوع ناتوانی جنسی در مردان، بین ۱۷ تا ۲۵ درصد در جهان است. وی گفت: ناتوانی جنسی در مردان، می‌تواند علل مختلفی داشته باشد.

زرگر افزود: ۵۰ درصد کسانی که بیماری عروق کرونر دارند، مشکلات جنسی دارند و گفته می‌شود علائم بیماری قلبی، سه سال زودتر از ناتوانی جنسی در مردان بروز کند. وی ادامه داد: دیابت هم می‌تواند منجر به ناتوانی جنسی در مردان شود. ضمن اینکه مصرف بی‌مورد داروها نیز می‌تواند منجر به ناتوانی جنسی مردان شود.

زرگر افزود: ژنتیک هم می‌تواند عامل ناتوانی جنسی در مردان باشد.

وی گفت: بیماری ناتوانی جنسی در مردان، قابل درمان است به شرطی که نزد متخصص اورولوژی برویم.



وی با اشاره به اهمیت سبک زندگی سالم، گفت: بسیاری از بیماری‌ها با سبک زندگی سالم قابل کنترل و پیشگیری هستند و ما باید به این سمت قدم برداریم.

ضیایی ادامه داد: سنگ‌های ادراری، سرطان‌های دستگاه ادراری، بزرگی خوش خیم پروستات، مسائل جنسی و... از جمله بیماری‌های شایع مردان است که متخصصین اورولوژی با آنها مواجه هستند.

رئیس جامعه اورولوژی ایران، با اشاره به بیماری ناتوانی جنسی در مردان، افزود: سبک زندگی، تأثیر مستقیم در بروز این اختلال دارد. ضیایی در ارتباط با هزینه‌های درمان نابروری اظهار داشت: درمان نابروری گران است که البته در کشور ما توسط بیمه‌ها حمایت می‌شود. وی افزود: ۲۰ درصد علل نابروری متوجه مردان است.

رئیس جامعه اورولوژی ایران ادامه داد: متأسفانه عارضه ناتوانی جنسی مردان در سنین جوان‌تر مشاهده می‌شود که می‌تواند نگران کننده باشد.

محمدهادی رادفر دبیر جامعه اورولوژی ایران گفت: در خیلی از موارد، ناتوانی جنسی مردان ریشه‌های جسمی دارد و در مواردی هم، ریشه روانی دارد.

وی افزود: توصیه من برای مردان، سبک زندگی سالم است که می‌تواند منجر به

رئیس و اعضای هیئت مدیره جامعه اورولوژی ایران، در آستانه هفته سلامت مردان، به تشریح وضعیت سلامت مردان ایرانی پرداختند. به گزارش خبرنگار مهر، سیدامیر محسن ضیایی رئیس جامعه اورولوژی ایران، روز سه شنبه در نشست خبری که به مناسبت هفته سلامت مردان در محل دفتر جامعه اورولوژی ایران برگزار شد، گفت: در آستانه هفته سلامت مردان قرار داریم که ابتکار جامعه اورولوژی ایران، شکل گرفت و از ۱۵ سال قبل، هفته اول اسفند را تحت عنوان هفته سلامت مردان نامگذاری کرده‌ایم.

وی افزود: مردان بیش از ۵۰ درصد جمعیت جامعه را تشکیل می‌دهند و موتور اقتصادی خانواده و کشور هستند. هرچقدر مردان سالم‌تر باشند، جامعه‌ای سالم و توسعه یافته خواهیم داشت.

ضیایی ادامه داد: شعار امسال، مرد سالم، جامعه سالم نامگذاری شده است که بیش از پیش متوجه اهمیت سلامت مردان باشیم. وی افزود: مهم‌ترین بحث در سلامت، افزایش سواد سلامت مردم است و باید بدانند اولین کسی که به سلامت جامعه کمک می‌کند، خودش است.

رئیس جامعه اورولوژی ایران تاکید کرد: سلامت یک موضوع بین بخشی است و این‌طور نیست که همه مؤلفه‌های سلامت بر عهده وزارت بهداشت باشد.

آلرژی به یک روش زیبایی



آلرژی به بوتاکس در برخی افراد می تواند واکنش شدید ایجاد کند .

آلرژی به یک روش زیبایی

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، پزشکان هشدار می دهند

که اگر زمینه یا سابقه آلرژی دارید در انجام بوتاکس تجدیدنظر کنید، چراکه بدن سم بوتاکس را یک عامل خارجی تشخیص و به آن واکنش نشان می دهد؛ واکنشی که می تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. جالب اینکه کلینیک‌ها فرمی درباره بیماری‌هایی که دارید در اختیارتان می‌گذارند و حتی اگر اشاره به بیماری‌های آلژیک هم کرده باشید، باز هم کار خودشان را می‌کنند. پس خودتان باید مراقب خودتان باشید. دراین‌باره دکتر محمدحسن بمانیان، فوق تخصص آلرژی و دبیر انجمن آسم و آلرژی ایران و استاد دانشگاه علومپزشکی ایران نکته‌هایی را با ما در میان می‌گذارد.

هر عاملی اعم از دارو یا هر چیزی که منشأ پروتئینی، حیوانی و گیاهی دارد و وارد بدن می‌شود، این احتمال وجود دارد که سیستم ایمنی بدن آن را به‌عنوان یک بیگانه تلقی کند و نسبت به آن واکنش نشان دهد و درنتیجه یک‌سری علائم ایجاد کند؛ علائمی که می‌تواند

خفیف، بسیار شدید و حتی مرگبار باشد.

اصلاً قابل پیش‌بینی نیست که چه علائمی در فرد ایجاد شود؛ اما برای هر فردی که زمینه آلرژی دارد، این احتمال وجود دارد که سیستم ایمنی بدنش نسبت به عوامل خارجی واکنش نشان دهد.

بعضی از افراد به عوامل خارجی مثل بوتاکس واکنشی نشان نمی‌دهند؛ اما در عده‌ای واکنش‌ها بسیار شدید است. نکته مسلم این‌که کسانی که زمینه آلرژی دارند و سیستم ایمنی‌شان بسیار حساس و فعال است و سابقه دارد که بدن‌شان در برابر چیزهای مختلف واکنش‌هایی نشان دهد، احتمال زیادی وجود دارد که چنانچه در معرض یک عامل خارجی قرار بگیرند، بدن‌شان واکنش آلژیک نشان دهد.

افراد مبتلا به آلرژی معمولاً این‌طورند؛ یا به گرده گیاهان یا به یک ماده غذایی یا به داروی خاصی حساسیت دارند. بوتاکس هم که یک پروتئین است، نوعی سم است که علاوه بر عوارض و تبعاتی که

سمی بودن آن می‌تواند داشته باشد، اگر دوز زیادی از آن وارد بدن شود، خود آن پروتئین هم می‌تواند واکنش‌های آلژیک ایجاد کند. گاهی برای درمان یک بیماری مثل برخی مشکلات گوارشی یا بعضی سردردها تزریق بوتاکس درنظر گرفته می‌شود؛ اما حتی پزشک هم باید هردو کفه ترازو را درنظر بگیرد و ببیند اگر این شیوه درمان را در پیش بگیرد، آیا سلامت بیمارش به خطر می‌افتد یا نه؟ اگر فرد فقط برای زیبایی قصد انجام بوتاکس دارد و مبتلا به یکی از انواع آلرژی هم است، باید عقلانیت خود را به‌کار گیرد و ببیند آیا این زیبایی در برابر خطرات آلرژی می‌ارزد؟ آیا می‌ارزد که به‌خاطر رفع چند چین و چروک جزئی، خطرات و عوارضی را به جان بخرد؟ پزشکی که تزریق را انجام می‌دهد، باید کاربلد باشد و اگر فرد دچار شوک حساسیت شد، نحوه مدیریت آن وضعیت را بداند؛ چون شوک ناشی از حساسیت می‌تواند منجر به مرگ فرد شود.

زیبایی

سفیدی موها: نشانه‌ای از سبک زندگی ناسالم؟

بیماری‌ها، کمبود ویتامین‌ها، کم خونی، فشارهای روانی و... را بگیریم تا موهایمان فقط به دلایل ژنتیک سفید شوند، نه به دلایل دیگر.

تغذیه‌های سفیدکننده کمبود برخی مواد مغذی هم باعث سفید شدن موها می‌شود؛ مثلاً کمبود موادی مثل سلنیوم که در غذاهای دریایی و مغزجات و زرده‌تخم‌مرغ موجود است، باعث ضعیف شدن و پیری رنگدانه‌های مو می‌شود، درنتیجه کیفیت موها کم می‌شود و موها زودتر سفید می‌شوند. یا کمبود ویتامین دی، آهن، سلنیوم و زینک باعث می‌شود رنگدانه‌های مو ضعیف شوند و موهایمان سفید شوند که البته با مصرف مکمل‌ها - با تجویز پزشک - قابل برگشت است.

مقصری به نام کم‌خونی کم‌خونی و همچنین بعضی بیماری‌ها مثل سرطان‌ها یا برخی شیوه‌های درمان سرطان مثل شیمی‌درمانی هم می‌توانند رنگدانه‌های موها را تحت‌تأثیر قرار دهند. البته با برطرف کردن این عوامل یا با طی شدن دوره شیمی‌درمانی، سفیدی موها هم خودبه‌خود برطرف می‌شود.

مراقب خواب‌تان باشید روان ما بر جسم و پوست و موی ما تسلط و دست بالا دارد. حتی کم‌خوابیدن و دیرخوابیدن می‌تواند روی رنگ و کیفیت موها تأثیر بگذارد. بنابراین توصیه می‌شود که افراد نهایتاً ۱۱ شب بخوابند تا بدن بتواند وضعیت خود را پیدا کند و ریکاوری شود. این یک نکته بدیهی است که هرچقدر سالم‌تر زندگی کنیم، پوست و موی بهتر و باکیفیت‌تری خواهیم داشت.

این تصور عمومی که رنگ‌کردن موها باعث سفیدشدن آنها می‌شود، غلط است. رنگ مو هیچ تأثیری در سفیدشدن موها ندارد.

کمبود بعضی ویتامین‌ها، استرس‌های روزانه، خستگی‌های دائمی و حتی کم‌خوابی‌های مکرر می‌توانند منجر به سفیدی موها شوند و دنبال درمان آن نمی‌روند. سفیدی موها: نشانه‌ای از سبک زندگی ناسالم؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، هیچ‌کدام از ما دوست نداریم موهایمان زود سفید شوند. به‌گفته متخصصان، کمبود بعضی ویتامین‌ها، استرس‌های روزانه، خستگی‌های دائمی و حتی کم‌خوابی‌های مکرر می‌توانند منجر به سفیدی موها شوند، اما خیلی‌ها چون آگاهی اندکی دارند، زود تسلیم می‌شوند و دنبال درمان آن نمی‌روند. در این‌باره، دکتر کیانا فرهی، متخصص پوست، مو و زیبایی نکته‌های جالبی را با ما در میان گذاشته است.

سفیدی‌هایی که رفع نمی‌شود فقط سفیدشدنی که تحت‌تأثیر الگوی ژنتیک اتفاق می‌افتد، درمان صددردی ندارد. ولی سایر موارد درمان دارند و می‌تواند تا حد زیادی سفیدی موها را کم کرد و به حالت اولیه برگرداند. البته الگوی ژنتیک را هم با خودمراقبتی و سبک زندگی سالم می‌توان عقب انداخت.

دوری از استرس‌ها استرس، اضطراب، وسواس، افسردگی و حتی پنیک روی رنگدانه‌های مو تأثیر چشمگیری می‌گذارد؛ مثلاً افرادی که پنیک دارند، خیلی در معرض شکنندگی پوست و مو و سفیدی موها هستند. حتی افرادی که یک‌شبه کل موهایشان سفید می‌شود، تحت شوک روانی این اتفاق برایشان رخ می‌دهد.

همه‌چیز زیر سر ر نگذارد نه‌هاست ما می‌توانیم با خودمراقبتی، جلوی بروز یک‌سری



۵. روتین روغن‌رسانی: تغذیه عمیق موها با روغن‌های طبیعی روغن‌های طبیعی مانند روغن آرگان، نارگیل، جوجوبا و بادام، بهترین انتخاب برای تغذیه و تقویت موهای فر هستند. این روغن‌ها به عمق ساقه مو نفوذ کرده و آن را از خشکی و شکنندگی محافظت می‌کنند.

استفاده از چند قطره روغن به‌عنوان یک سرم طبیعی پس از شستشو، یا انجام ماساژ پوست سر با روغن گرم یک‌بار در هفته، می‌تواند به طور قابل توجهی به بهبود وضعیت موهای فر کمک کند.

۶. کوتاهی و اصلاح منظم موها موهای فر به دلیل ساختار خشک و شکننده‌ای که دارند، ممکن است به سرعت دچار موخوره شوند. برای جلوگیری از این مشکل و حفظ ظاهر زیبا و سالم موها، بهتر است هر ۶ تا ۸ هفته یک‌بار نوک موها را کوتاه کنید. این کار به جلوگیری از آسیب‌دیدگی بیشتر و حفظ فرم طبیعی موهای فر کمک می‌کند.

مراقبت و نگهداری از موهای فر خرید محصولات آرایشی و بهداشتی برای موهای فر با توجه به شرایط بازار، اگر به دنبال خرید محصولات باکیفیت برای مراقبت از موهای فر خود هستید، فروشگاه دلیلوپ یکی از بهترین گزینه‌ها برای تأمین نیازهای شما است. این فروشگاه مجموعه‌ای گسترده از محصولات مراقبت از مو، از جمله کرم موی فر اوربان و کرم موی پنتن بنفش سری ۲۴/۷ پرو وی را با ضمانت اصالت کالا ارائه می‌دهد.

فروشگاه دلیلوپ با توزیع و فروش محصولات از برندهای معتبر، این امکان را برای مشتریان فراهم کرده است که به راحتی و با اطمینان کامل، محصولاتی مناسب برای حفظ زیبایی و سلامت موهای خود تهیه کنند. دلیلوپ علاوه بر تنوع بالای محصولات، به ارائه تخفیف‌های ویژه و خدمات سریع در ارسال سفارشات نیز شناخته می‌شود.

از هر بار شستشو با شامپو، استفاده از یک نرم‌کننده باکیفیت ضروری است. نرم‌کننده‌ها به مرطوب نگه داشتن مو و کاهش گره‌خوردگی کمک می‌کنند. همچنین، ماسک‌های موی آبرسان که حاوی ترکیباتی مانند روغن آرگان، شی باتر و پروتئین‌های مغذی هستند، به تغذیه عمیق موها و بهبود وضعیت آن‌ها کمک می‌کنند. این ماسک‌ها باید حداقل یک‌بار در هفته استفاده شوند و برای تأثیر بهتر، می‌توان آن‌ها را چند دقیقه روی مو نگه داشت.

۳. خشک کردن اصولی: جلوگیری از آسیب و وز شدن موها روش خشک کردن موهای فر تأثیر زیادی در ظاهر نهایی آن‌ها دارد. پس از شستشو، به جای استفاده از حوله‌های زیر، از یک حوله نرم یا یک تی‌شرت نخی برای خشک کردن موها استفاده کنید. موها را به آرامی فشار دهید تا آب اضافی خارج شود و از مالش شدید خودداری کنید، زیرا این کار باعث وز شدن و شکنندگی موها می‌شود.

همچنین، استفاده از سشوار با حالت دیفیوزر و حرارت ملایم می‌تواند به حفظ فرها کمک کند. برای جلوگیری از آسیب‌های حرارتی، بهتر است قبل از سشوار کشیدن از اسپری‌های محافظ حرارت استفاده کنید.

۴. اجتناب از ابزارهای حرارتی و استفاده از محافظ‌ها ابزارهای حرارتی مانند اتو مو و بابلیس می‌توانند به ساختار طبیعی موهای فر آسیب برسانند. استفاده مکرر از این ابزارها باعث خشکی، شکنندگی و کاهش حالت طبیعی فرها می‌شود. اگر نیاز به استفاده از این ابزارها دارید، حتماً از اسپری‌های محافظ حرارت استفاده کنید و دستگاه را روی حداقل ممکن تنظیم کنید.

همچنین، استفاده از روش‌های غیرحرارتی برای حالت‌دهی به موها، مانند بافتن موها هنگام خواب، می‌تواند جایگزین مناسبی باشد.

کرم مو ضد وز؛ چگونه می‌توانید از

موهای فر فری خود مراقبت کنید؟

این روش‌ها و انتخاب محصولات باکیفیت، زیبایی و سلامت موهای فر خود را تضمین کنید .

کرم موی فر اوربان: راهکاری برای مهار وز و حفظ فرهای زیبا

کرم موی فر اوربان یکی از بهترین محصولات برای کسانی است که به دنبال محصولی سبک، موثر و حرفه‌ای برای مراقبت از موهای فر خود هستند. این کرم با فرمولاسیون خاص خود، به شما کمک می‌کند وز موها را کاهش داده و فرهای طبیعی را برجسته‌تر و زیباتر نشان دهید.

کرم موی فر اوربان حاوی ترکیبات مغذی مانند روغن‌های طبیعی و پروتئین‌های تقویتی است که باعث نرم‌تر شدن موها و حفظ رطوبت آن‌ها می‌شود. ویژگی برجسته این کرم، بافت سبک و بدون ایجاد سنگینی روی موها است که به راحتی قابل استفاده بوده و می‌تواند به عنوان بخشی از روتین روزانه مراقبت از مو مورد استفاده قرار گیرد.

نکات مهم برای مراقبت از موهای وز و فر مراقبت از موهای فر، اگرچه ممکن است زمان‌بر و نیازمند توجه بیشتر باشد، اما می‌تواند تأثیرات شگفت‌انگیزی در ظاهر و سلامت موها داشته باشد. با انتخاب محصولات مناسب مانند کرم موی فر اوربان و کرم موی پنتن بنفش Pro-V، می‌توانید وز موهای خود را مهار کرده و فرهای طبیعی و زیبایی خود را تقویت کنید.

۱. شستشوی صحیح و انتخاب شامپوی مناسب برای موهای فر یکی از نکات مهم در مراقبت از موهای فر، انتخاب شامپوی مناسب و نحوه شستشوی صحیح است. شامپوهای حاوی سولفات معمولاً برای موهای فر توصیه نمی‌شوند، زیرا این ترکیبات می‌توانند چربی طبیعی مو را از بین ببرند و باعث خشکی بیشتر سولفات یا با فرمولاسیون آبرسان می‌تواند به حفظ رطوبت طبیعی مو کمک کند. همچنین، تعداد دفعات شستشو را باید به ۲-۳ بار در هفته محدود کنید تا از خشکی بیش از حد جلوگیری شود. در هنگام شستشو، پوست سر را به آرامی ماساژ دهید تا جریان خون افزایش یابد و فولیکول‌های مو تقویت شوند.

۲. استفاده از نرم‌کننده و ماسک‌های آبرسان موهای فر به دلیل ساختار خاص خود، به رطوبت بیشتری نیاز دارند. پس

موهای فر به دلیل ساختار خاص و پیچیده‌ای که دارند، معمولاً نسبت به دیگر انواع مو به مراقبت بیشتری نیاز دارند. ساختار حلقه‌ای موهای فر، باعث می‌شود که چربی طبیعی پوست سر به طور یکنواخت در طول موها پخش نشود. همین موضوع می‌تواند به خشکی، شکنندگی و وز شدن موها منجر شود.

کرم مو ضد وز؛ چگونه می‌توانید از موهای فر فری خود مراقبت کنید؟

موهای فر به دلیل ساختار خاص و پیچیده‌ای که دارند، معمولاً نسبت به دیگر انواع مو به مراقبت بیشتری نیاز دارند. ساختار حلقه‌ای موهای فر، باعث می‌شود که چربی طبیعی پوست سر به طور یکنواخت در طول موها پخش نشود. همین موضوع می‌تواند به خشکی، شکنندگی و وز شدن موها منجر شود.

از طرفی، موهای فر اغلب به عنوان یکی از زیباترین و خاص‌ترین انواع مو شناخته می‌شوند و مراقبت صحیح از آن‌ها می‌تواند زیبایی و سلامت این موها را به شکلی چشمگیر افزایش دهد. استفاده از کرم‌های مو یکی از بهترین راه‌ها برای مهار وز، حفظ رطوبت و تقویت بافت موهای فر است. استفاده و خرید کرم موی فر اوربان و محصولات مشابه، می‌تواند مشکل شما را تا ۵۰ درصد، قابل مدیریت کند.

کرم موی پنتن بنفش سری Pro-V ۲۴/۷ کرم مو پنتن بنفش برای موهای فر سری Pro-V ۲۴/۷ یکی دیگر از گزینه‌های عالی برای موهای فر است که به‌طور خاص برای موهای خشک و وز طراحی شده است. این کرم با ترکیبات آبرسان قوی و فناوری Pro-V، موها را از ریشه تا انتها تغذیه کرده و به بازسازی ساختار آسیب‌دیده مو کمک می‌کند.

از ویژگی‌های برجسته این محصول، قدرت بالای آن در حفظ فرها و جلوگیری از وز شدن در طول روز است. این کرم همچنین مناسب برای استفاده در تمامی ساعات روز بوده و فرهای شما را شاداب، درخشان و منعطف نگه می‌دارد.

مراقبت از موهای فر، اگرچه ممکن است به نظر دشوار بیاید، اما با شناخت دقیق نیازهای این نوع مو و استفاده از روش‌های صحیح، می‌توانید موهایی سالم، خوش‌فرم و درخشان داشته باشید. شستشوی صحیح، رطوبت‌رسانی مداوم، خشک کردن اصولی و استفاده از محصولات مناسب از جمله عواملی هستند که می‌توانند موهای فر شما را به زیباترین شکل ممکن حفظ کنند. با رعایت

چالش‌ها و فرصت‌های جهانی در

صنعت غذاهای فراسودمند



معاون وزیر صمت در ششمین کنگره بین‌المللی پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند، از چالش‌های داخلی این صنعت در ایران و فرصت‌های جهانی آن سخن گفت و بر لزوم همکاری و سرمایه‌گذاری بیشتر در تحقیق و توسعه تأکید کرد.

چالش‌ها و فرصت‌های جهانی در صنعت غذاهای فراسودمند

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مهر، ابراهیم شیخ، معاون وزیر صمت، در ششمین کنگره بین‌المللی پروبیوتیک و غذاهای فراسودمند، درباره مشکلات و چالش‌های این صنعت در ایران و جهان اظهار کرد: این صنعت در سطح جهانی به یک جریان منسجم تبدیل شده است، اما در ایران هنوز با چالش‌های متعددی مواجه است. یکی از مهم‌ترین مشکلات این است که فعالیت‌ها در این حوزه اغلب کوتاه‌مدت و بدون هماهنگی است، که مانع از دستیابی به نتایج پایدار و بلندمدت می‌شود.

وی افزود: با وجود گذشت صد سال از آغاز صنعت غذاهای فراسودمند، هنوز در ابتدای مسیر قرار داریم و نیاز به همکاری مستمر و همت بیشتر برای تحقق اهداف بزرگ‌تر داریم.

شیخ تأکید کرد که کیفیت غذا یکی از مسائلی است که در سطح جهانی اهمیت زیادی پیدا کرده و در کشورهای پیشرفته به هدفی اساسی تبدیل شده است. او گفت: اگر بتوانیم غذاهایی تولید کنیم که هم لذیذ و هم سالم باشند، می‌توانیم گام بزرگی در بهبود کیفیت زندگی برداریم.

معاون وزیر صمت همچنین صنعت پروبیوتیک‌ها را یک صنعت استراتژیک دانست که علاوه بر تأثیر در کیفیت زندگی، در مقابله با بیماری‌های واگیردار و تقویت سیستم ایمنی نیز نقش مؤثری دارد. با این حال، شیخ به کمبود اطلاعات و فقدان تحقیق و توسعه در این حوزه در ایران اشاره کرد و بر لزوم سرمایه‌گذاری بیشتر در این زمینه تأکید کرد.

وی افزود: در دهه گذشته، وضعیت تولید و رشد این صنعت در ایران مطلوب نبوده و تولید عمدتاً توسط تعداد محدودی از شرکت‌ها انجام می‌شود. برای رشد پایدار این صنعت، باید تولید را افزایش داد و شمار شرکت‌های فعال در این حوزه را گسترش داد.

شیخ همچنین به مقایسه رشد صنایع مرتبط با غذاهای فراسودمند و مکمل‌های ورزشی اشاره کرد و گفت: در حالی که صنعت مکمل‌های ورزشی در ایران رشد خوبی داشته، صنعت غذاهای فراسودمند و پروبیوتیک‌ها با رشد کندی مواجه بوده است. این نکته باید مورد توجه مسئولان قرار گیرد.

وی یکی از چالش‌های بزرگ این صنعت را کمبود بودجه و منابع مالی برای تحقیق و توسعه دانست و افزود: تنها سه درصد از درآمد شرکت‌های ایرانی به تحقیق و توسعه اختصاص می‌یابد، در حالی که برای رشد این صنعت نیاز به سرمایه‌گذاری‌های کلان در این حوزه داریم.

شیخ در پایان به ظرفیت‌های صادراتی این صنعت اشاره کرد و گفت: در سال‌های اخیر صادرات صنایع غذایی ایران رشد خوبی داشته است، اما صادرات غذاهای فراسودمند و پروبیوتیک‌ها چندان چشمگیر نبوده است. امیدواریم با استفاده از ظرفیت‌های موجود، در این حوزه نیز پیشرفت‌های مؤثری حاصل شود.

وی تأکید کرد: صنعت غذاهای فراسودمند نه تنها یک صنعت اقتصادی، بلکه یک صنعت اجتماعی و استراتژیک است که می‌تواند به‌طور مستقیم به بهبود سلامت جامعه و ارتقای کیفیت زندگی مردم کمک کند. برای این امر، نیاز به تقویت فرهنگ‌سازی و آگاهی‌رسانی در کنار حمایت‌های اقتصادی و مالی است.

خواص زیتون پرورده: از سلامت قلب تا تقویت سیستم ایمنی



این جادوی خوش‌مزه آشنا شوید؟

تقویت سلامت قلب

مصرف زیتون پرورده به بهبود عملکرد قلب کمک می‌کند زیرا حاوی چربی‌های سالم و اسیدهای چرب غیراشباع است. این ترکیبات به کاهش کلسترول بد (LDL) و افزایش کلسترول خوب (HDL) کمک

کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهند. آنتی‌اکسیدان‌های موجود در آن نیز به مقابله با التهابات و محافظت از عروق خونی کمک می‌کنند.

کاهش التهاب در بدن

ترکیبات موجود در زیتون پرورده؛ زیتون و گردو، خواص ضدالتهابی دارند. این مواد می‌توانند به کاهش التهاب‌های مزمن و تسکین دردهای عضلانی و مفصلی کمک کنند. علاوه بر این، افرادی که از بیماری‌هایی مانند آرتروز یا مشکلات التهابی رنج می‌برند، می‌توانند از مصرف منظم این چاشنی بهره و البته لذت ببرند.

تقویت سیستم ایمنی

یکی از مهم‌ترین مزایای استفاده از زیتون پرورده، تقویت سیستم ایمنی بدن است. ویتامین C موجود در رب انار در کنار خواص ضدباکتریایی سیر، نقش مؤثری در افزایش مقاومت بدن در برابر عفونت‌ها دارد. همچنین، ویتامین E به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان قوی، از سلول‌های بدن در برابر آسیب‌های ناشی از رادیکال‌های آزاد محافظت کرده و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

خواص زیتون پرورده

کمک به هضم و سلامت گوارش

طرز تهیه زیتون پرورده رودبار گیلان یک دستور ویژه بوده و ارزش غذایی این چاشنی را خاص تر می‌کند. فیبر بالای موجود در زیتون پرورده، حرکات روده را تنظیم کرده و به بهبود فرآیند هضم کمک می‌کند. این خاصیت باعث کاهش مشکلاتی مانند یبوست و نفخ می‌شود. علاوه بر این، ترکیبات آن به تقویت دیواره معده کمک کرده و از بروز مشکلاتی مانند سوزش سر دل و رفلاکس معده جلوگیری می‌کنند. باید بدانید که استفاده از روغن زیتون؛ یکی دیگر از فرآورده‌های زیتون، نیز با داشتن خاصیت ضدالتهابی، به

سلامت معده کمک می‌کند.

فواید زیتون پرورده برای کاهش وزن

اگر به‌دنبال یک راه طبیعی برای کنترل وزن خود هستید، این چاشنی می‌تواند گزینه‌ای مناسب باشد. فیبر موجود در آن احساس سیری طولانی‌تری ایجاد کرده و از پرخوری جلوگیری می‌کند. از طرفی، چربی‌های سالم آن سوخت‌وساز بدن را تقویت کرده و به کاهش ذخایر چربی کمک می‌کنند. زیتون پرورده اصل رودبار با دستور ویژه و به کمک زیتون بدون هسته رودبار یک چاشنی بسیار عالی برای کاهش وزن است

سلامت پوست و مو

مصرف زیتون پرورده تأثیر مثبتی بر سلامت پوست و مو دارد. ویتامین E موجود در این خوراکی به حفظ رطوبت پوست کمک کرده و از خشکی و ترک‌خوردگی جلوگیری می‌کند. همچنین، مواد مغذی موجود در آن باعث تقویت ریشه موها شده و از ریزش و شکنندگی آن‌ها جلوگیری می‌کند. مصرف این چاشنی همراه با دیگر محصولات طبیعی سرشار از آنتی‌اکسیدان، می‌تواند به تقویت کلان‌سازی و کاهش چین و چروک پوست کمک کند.

پیشگیری از سرطان

آنتی‌اکسیدان‌های فراوان در زیتون پرورده می‌توانند نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به سرطان داشته باشند. این مواد با جلوگیری از آسیب‌های سلولی ناشی از رادیکال‌های آزاد، به حفظ سلامت سلول‌ها کمک کرده و از رشد غیرطبیعی آن‌ها جلوگیری می‌کنند.

خواص زیتون پرورده؛ شاید علاج دردتان همین باشد!

خواص زیتون پرورده به‌دلیل وجود ترکیبات مغذی آن، همیشه آوازه خوشی داشته است. این چاشنی سنتی با داشتن ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب مفید می‌تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد سیستم ایمنی، قلب و دستگاه گوارش داشته باشد؛ البته در قسمت قبلی دیدیم که هرچه از فواید این معجزه بگوییم کم است!

سرشار از ویتامین‌های ضروری

زیتون پرورده حاوی ویتامین‌های مهمی

مانند ویتامین E و C است که نقش مهمی در تقویت سیستم ایمنی و حفاظت از سلول‌ها در برابر آسیب‌های محیطی دارند. این ویتامین‌ها به سلامت پوست، مو و بهبود عملکرد اندام‌های داخلی کمک کرده و بدن را در برابر بیماری‌های مختلف مقاوم‌تر می‌کنند.

منبع غنی از آنتی‌اکسیدان‌ها

این ترکیب غذایی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌های قوی است که نقش مهمی در مبارزه با رادیکال‌های آزاد ایفا می‌کنند. آنتی‌اکسیدان‌ها از پیری زودرس جلوگیری کرده و خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند سرطان را کاهش می‌دهند. همچنین، این مواد به حفظ سلامت قلب و عروق کمک کرده و باعث کاهش التهابات بدن می‌شوند.

تامین‌کننده اسیدهای چرب مفید

یکی از مهم‌ترین فواید زیتون پرورده، وجود اسیدهای چرب سالم مانند امگا ۳ و امگا ۶ است. این چربی‌ها نقش مهمی در کاهش کلسترول خون، بهبود عملکرد مغز و حفظ سلامت سیستم عصبی دارند. مصرف منظم این چاشنی می‌تواند به بهبود تمرکز و پیشگیری از مشکلات قلبی کمک کند.

خواص زیتون پرورده

جمع بندی

خواص زیتون پرورده، این چاشنی را به یک گزینه ارزشمند برای حفظ سلامت بدن تبدیل کرده است. وجود ویتامین‌ها، آنتی‌اکسیدان‌ها و اسیدهای چرب مفید در این چاشنی سنتی، آن را به انتخابی مناسب برای بهبود عملکرد قلب، تقویت سیستم ایمنی، حفظ سلامت پوست‌ومو و... تبدیل کرده است. علاوه بر این، تأثیر مثبت آن بر دستگاه گوارش و کاهش التهاب‌های بدن، مصرف منظم آن را به یک عادت غذایی مفید تبدیل می‌کند. انتخاب چنین ماده‌ای در رژیم غذایی روزانه، علاوه بر تنوع در طعم، می‌تواند به بهبود کیفیت تغذیه و افزایش سطح سلامتی کمک کند. حتماً تجربیات خود را از زیتون پرورده رودبار با ما در میان بگذارید.

این گیاه از آلزایمر جلوگیری می کند

خواص گیاه جینسینگ به لطف ترکیبات فعال در آن، قدرت حافظه را تا حد زیادی بهبود بخشیده همچنین با افزایش عملکرد شناختی عصبی مرتبط بوده و می تواند از بیماری هایی مانند آلزایمر جلوگیری کند.

به گزارش خبرنگار مهر، جینسینگ یک گیاه دارویی و یکی از محبوب ترین داروهای گیاهی در جهان است. این گیاه، بومی کشورهای آسیای شرق دور از جمله چین، کره و سیبری شرقی است که هزاران سال است از این گیاه برای اهداف درمانی در طب سنتی چینی استفاده می شود. همچنین جینسینگ انواع مختلفی اعم از امریکایی، آسیایی و سیبری دارد.

جینسینگ در طب جایگزین به عنوان دارویی شناخته شده که کاهش دهنده قند خون، بعد از غذا در بیماران مبتلا به دیابت نوع ۲ و عفونت های تنفسی استفاده می شود، همچنین برای کاهش فشار خون مفید است.

خواص گیاه جینسینگ به لطف ترکیبات فعال در آن، قدرت حافظه را تا حد زیادی بهبود بخشیده همچنین مصرف جینسنگ با افزایش عملکرد شناختی عصبی مرتبط بوده و می تواند

جینسینگ چیست؟ خواص جینسینگ برای مردان و زنان

بهبودی میزان گلوکز خون مردان بیشتر در معرض ابتلاء به دیابت نوع ۲ هستند و جینسینگ می تواند این عارضه را کاهش دهد. جینسینگ می تواند هم گلوکز ناشتا و هم گلوکز بعد از صرف غذا را کاهش دهد. این تأثیرات حتی در افرادی که قبلاً مبتلا به دیابت نوع ۲ بوده اند، مشاهده شده و این امر به یک درمان طبیعی بالقوه تبدیل شده است. توصیه می شود این گیاه دارویی همراه با غذا مصرف شود زیرا استفاده تنهای آن می تواند قند خون را آنقدر پایین بیاورد که اگر دیابت داشته باشید دچار افت قند خون می شوید. همچنین جینسینگ با داروهای دیابتی تداخل داشته بنابراین اگر از دارو استفاده می کنید، قبل از مصرف با پزشک خود مشورت کنید.

درمان سرطان با جینسینگ

میزان مرگومیر ناشی از سرطان در مردان بیشتر از زنان است و جینسینگ به عنوان یک آنتی اکسیدان طبیعی می تواند با این بیماری کشنده مبارزه کند. این ریشه دارویی اثرات قابل

به عنوان عامل مرتبط با سندرم متابولیک دارد.

جینسینگ قرمز به عنوان یک تقویت کننده عمومی استفاده می شود. این دارو استرس را، بین برده و به افزایش استقامت بدن، افزایش استقامت ورزشی کمک می کند. همچنین جینسنگ قرمز می تواند حافظه و تمرکز را افزایش دهد. این گیاه برای درمان زوال عقل و بیماری آلزایمر مفید است.

جینسینگ؛ از خواص دارویی تا عوارض آن □ سوپرایون

روش های مصرف جینسینگ

خوردن ریشه جینسینگ: گیاه را بشوید، ۱۰ دقیقه بخار دهید تا نرم شود، به برش های نازک تقسیم کنید و مقدار کمی از آن را بجوید. چنانچه طعم آن را دوست ندارید، می توانید به آن عسل اضافه کنید.

نوشیدن چای جینسینگ: برای تهیه چای جینسینگ، یک یا دو ریشه جینسینگ را خرد کنید، در یک قابلمه با یک لیتر آب بریزید و بگذارید بجوشد. وقتی شروع به جوشیدن کرد، شعله را کم کنید و بگذارید ۴۵ دقیقه بجزد. سپس مایع به دست آمده را صاف کنید و



آن می تواند منجر به شرایطی مانند بی خوابی، سردرد، عصبی شدن، ناراحتی معده یا افزایش فشار خون شریانی شود. موارد منع مصرف آن را بررسی کرده و علیرغم اینکه جینسینگ یک گیاه طبیعی است، مصرف آن در برخی موارد خاص توصیه نمی شود.

افرادی که برای بیماری های دیابت، فشار خون بالا و کسانی که داروی ضد پلاکت مصرف می کنند از جینسینگ استفاده نکرده و همچنین کودکان زیر ۱۲ سال، زنان باردار و شیرده نیز از این گیاه نباید استفاده کنند.

جینسینگ چیست؟ همه چیز در مورد خواص و عوارض جینسینگ

عوارض مصرف جینسینگ

اگرچه همه عوارض جانبی جینسینگ شناخته نشده است، با این حال تصور می شود این گیاه برای اغلب افراد بی خطر است اما چنانچه پس از مصرف جینسینگ علائم آلرژیکی مانند مشکل در تنفس، تورم صورت، لبها، زبان یا گلو در شما ظاهر شد، یا دچار تب شدید، سوزش در چشم ها یا ایجاد تاول شدید در پوست به پزشک مراجعه کنید.



این گیاه دارویی عوارض جانبی اعم از اسهال، بی خوابی، سردرد، ضربان قلب سریع، افزایش یا کاهش فشار خون و خونریزی غیرمعارف از واژن برای افراد ممکن است ایجاد کند.

استفاده از گیاهان دارویی برای درمان بیماری های مختلف از دیرباز رایج بوده که معروف ترین انواع این گیاه، جینسینگ قرمز کره ای و امریکایی است که دارای خواص گوناگون برای زنان و مردان است. این گیاه را می توان به صورت تازه یا از آن در چای مصرف کرد. چنانچه افراد مبتلا به یک بیماری زمینه ای هستند، توصیه می شود قبل از مصرف این نوع گیاه با پزشک مشورت کنند.

چند باور غلط درباره مصرف

داروهای گیاهی



بسیاری از افراد بر این باورند که مصرف داروهای گیاهی برخلاف داروهای شیمیایی، عارضه ای به همراه ندارد، در صورتی که این باور اشتباه است.

به گزارش خبرگزاری مهر به نقل از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، فراز مجاب عضو هیئت علمی و مدیر گروه فارماکونوزی دانشکده داروسازی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، با تأکید بر اینکه داروهای گیاهی هیچ عارضه ای ندارند» یک باور اشتباه است، گفت: گیاهان دارویی و داروهای گیاهی، مانند داروهای شیمیایی عوارضی به همراه دارند، زیرا حاوی ترکیبات شیمیایی خاص گیاهی هستند، گرچه ممکن است به دلایل مختلف عوارضشان کمتر باشد یا دیرتر بروز کند.

وی افزود: البته بروز عارضه، دلیلی بر استفاده نکردن از دارو نیست، بلکه باید عارضه مدیریت شود، حتی شاید لازم باشد از داروی دیگری استفاده شود. لازم است بیماران در مورد عوارض داروی خود با پزشک یا داروساز مشورت کنند. مجاب ادامه داد: داروهای گیاهی برای مصرف کودکان و مادران باردار و شیرده منع مصرف دارد. برخی داروهای گیاهی همچون برخی داروهای شیمیایی در کودکان، سالمندان، زنان باردار و شیرده منع مصرف دارند، این داروها ممکن است از راه شیر، یا بند ناف به نوزاد یا جنین برسد. لازم است تجویز هرگونه دارو چه شیمیایی و چه گیاهی، با نظر پزشک یا داروساز باشد.

وی تصریح کرد: در مورد کودکان و سالمندان هم بخاطر شرایط خاص بدنی و تفاوت متابولیسم داروها در بدن آنها لازم است تا با دقت و بر اساس منابع معتبر پزشکی و دارویی استفاده شود. مجاب در خصوص اهمیت تنظیم دوز مصرف داروهای گیاهی عنوان کرد: بهر حال چون داروهای گیاهی دارای ترکیبات شیمیایی خاصی هستند، تنظیم دوز در این موارد ضروری است تا از دوز کافی برای اثربخشی، و عدم بروز عوارض و سمیت اطمینان حاصل شود.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی اظهار کرد: داروهای گیاهی مانند سایر داروها بخاطر ترکیبات شیمیایی موجود در آنها، ممکن است با سایر داروهای دیگر تداخل داشته باشند، در منابع علمی، مطالب زیادی در این خصوص وجود دارد.

وی با رد این ادعا که روش تهیه داروهای گیاهی در میزان اثربخشی آنها مؤثر نیست، اظهار کرد: اینگونه نیست، روش تهیه و عصاره گیری در میزان ترکیبات گیاهی اثر می گذارد و اگر از روش درست، علمی و منطبق با منابع دارویی، تبعیت نکند، اثر درمانی مورد انتظار، ممکن است محقق نشود و عوارضی هم بروز کند.

مجاب افزود: داروهای گیاهی نباید به صورت خودسرانه مصرف شود و مصرف باید با نظر پزشک و داروساز باشد و این به دلیل اطمینان از اثربخشی، پیشگیری از عوارض و تداخلات دارویی- غذایی و تنظیم دوز مؤثر آن است.

وی در پایان گفت: توصیه می شود از داروهای گیاهی رسمی مورد تأیید و تصویب سازمان غذا و داروی ایران استفاده شود و از داروهای غیرمصوب استفاده نشود.



از بیماری هایی مانند آلزایمر جلوگیری کند؛ همچنین این گیاه بر بهبود عملکرد مغزی و رفتاری افراد مبتلا به آلزایمر اثر مثبت داشته است.

یک پژوهش روی ۳۰ فرد سالم نشان داد که مصرف روزانه ۰.۲ گرم جینسینگ به مدت چهار هفته، باعث بهبود سلامت روانی و عملکرد اجتماعی این افراد شده و کیفیت زندگی و خلق و خوی آنها را بهتر کرد. با این حال این بهبودها بعد از ۸ هفته کمتر شدند، که شاید بیانگر این نکته باشد که استفاده اثرات مثبت روانی و بهبود خلق و خوی، بعد از مصرف طولانی مدت و بیش از دو ماه، کمتر می شود.

توجهی برای سرطان روده بزرگ، سومین سرطان شایع در ایالات متحده، نشان داده است.

بهبود سندرم متابولیک

اضافه وزن بالا اغلب با سندرم متابولیک ظاهر می شود، سندرم متابولیک مجموعه ای از عوامل است که شانس ابتلاء به بیماری های مزمن را افزایش داده همچنین بیماری هایی چون دیابت، سکنه مغزی و بیماری های قلبی به دلیل سندرم متابولیک به وجود می آیند. افرادی که اضافه وزن زیادی دارند بیشتر در معرض ابتلاء به سندرم متابولیک بوده و طبق درمان های مکمل پزشکی، جینسینگ قرمز توانایی بهبود را دارد. این نوع جینسینگ تأثیر مطلوبی بر هورمون ها





خبر

کلسترول خوب در ابتلا به

آب سیاه چشم نقش دارد



یک مطالعه جدید می گوید کلسترولی که برای سلامت قلب شما مفید است ممکن است برای سلامت چشم شما مضر باشد و بالعکس.

به گزارش خبرنگار مهر به نقل از مدیسن نت، محققان گزارش دادند که به نظر می‌رسد کلسترول HDL خوب خطر ابتلاء به بیماری چشمی گلوکوم یا آب سیاه را در افراد بالای ۵۵ سال افزایش می‌دهد. برعکس، به گفته محققان، کلسترول LDL بد ممکن است با خطر کمتر ابتلاء به گلوکوم مرتبط باشد.

محققان دانشگاه سان یات سن چین می‌گویند: «کلسترول HDL به عنوان «کلسترول خوب» در نظر گرفته می‌شود. با این حال، این مطالعه نشان می‌دهد که سطوح بالای کلسترول HDL به‌طور مداوم با یک پیامد پیش‌آگهی مطلوب مرتبط نیست.»

به گفته انجمن قلب آمریکا، کلسترول LDL در تشکیل پلاک در شریان‌ها نقش دارد که در نهایت می‌تواند منجر به بیماری قلبی، حمله قلبی یا سکته شود.

از سوی دیگر، کلسترول HDL با انتقال مقداری کلسترول LDL از شریان‌ها و بازگشت به کبد، جایی که کلسترول LDL تجزیه و دفع می‌شود، به سلامت قلب کمک می‌کند.

محققان در یادداشت‌های پس‌زمینه گفتند، سطوح بالای غیرعادی چربی در جریان خون قبلاً با بیماری‌های چشمی مانند دژنراسیون ماکولا و رتینوپاتی دیابتی مرتبط شده است. آب سیاه باعث تجمع مایع در داخل چشم می‌شود و با افزایش فشار به عصب بینایی آسیب می‌رساند. برای این مطالعه، محققان داده‌های بیش از ۴۰۰۰۰ شرکت‌کننده در پروژه تحقیقاتی بلندمدت سلامت بانک داده بریتانیا را تجزیه و تحلیل کردند. همه شرکت کنندگان سطح چربی خون شأن آزمایش شد و سلامت آنها را به‌طور متوسط به مدت ۱۴ سال پیگیری کردند.

به گفته محققان، نزدیک به ۲ درصد از شرکت کنندگان در طول پیگیری به گلوکوم مبتلا شدند و آنها دارای HDL بالاتر و کلسترول LDL کمتری بودند.

تجزیه و تحلیل نشان داد افرادی که بالاترین سطح کلسترول HDL خوب را داشتند، ۱۰ درصد بیشتر از افرادی که کمترین سطح را داشتند، در معرض ابتلاء به گلوکوم بودند.

در عین حال، افرادی که بالاترین سطح کلسترول بد LDL را داشتند، ۸ درصد کمتر از افرادی که سطوح پایین‌تری داشتند، به گلوکوم مبتلا شد ند.

محققان دریافتند که بالاترین سطح نوع دیگری از چربی خون، تری گلیسیرید، نیز با ۱۴ درصد کاهش خطر ابتلاء به گلوکوم مرتبط است.

محققان افزودند اگر مطالعات بعدی این نتایج را تأیید کند، ممکن است پزشکان نیاز به ارزیابی مجدد استفاده از داروهای کاهش دهنده کلسترول در بیماران در معرض خطر ابتلاء به گلوکوم داشته باشند.

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

تلفکس۰۱۱-۳۳۴۰۷۹۷

چاپ: چشمه توسعه

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

شنبه ۴ اسفند ماه ۱۴۰۲--شماره ۱۶۸

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.

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.

سلامت / درمان

پروبیوتیک‌ها از آلزایمر پیشگیری

می‌کنند

به گزارش خبرگزاری مهر، مریم تاج آبادی ابراهیمی رئیس کنگره پروبیوتیک، در پیرامون موضوع ششمین کنگره بین‌المللی پروبیوتیک و غذاهای فرا سودمند گفت: اولین هدف ما این بود که مردم نسبت به استفاده از محصولات فرا سودمند و پرو بیوتیک‌ها مطلع شوند.

وی افزود: پروبیوتیک‌ها درواقع مکمل‌ها و غذاهایی هستند که در کشورهای پیشرفته استفاده می‌شوند تا از بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری کنند. پروبیوتیک‌ها در بیماری‌هایی مانند بیماری‌های گوارشی، بیماری‌های ایمنی، بیماری‌های دیابت، ام‌اس و پارکینسون نقش دارند.

رئیس کنگره پروبیوتیک در ادامه اذعان کرد: در کشورهای پیشرفته مانند ژاپن، کره جنوبی، آمریکا و کشورهای اروپایی مصرف پروبیوتیک به صورت روزانه، به شکل مکمل و به صورت غذاهای مختلف می‌باشد.

وی با بیان اینکه مسئولین و مردم این کشورها به غذا نگاه درمانی دارند ادامه داد: هدف ما از برگزاری کنگره این بود، اطلاعات را در اختیار متخصصان قرار دهیم و در جامعه در مورد استفاده از پروبیوتیک‌ها فرهنگ سازی کنیم.

تاج آبادی ابراهیمی با اشاره به اینکه امیدواریم از این محصولات فرا سودمند در مواد غذایی بیشتر استفاده شود اظهار داشت: مردم بیشتر با لبنیات پروبیوتیک آشنا هستند امیدواریم از غذاهای دیگر نیز استفاده کنند؛ استفاده از مکمل‌های پروبیوتیک نیز باید بیشتر شود تا مردم کمتر دچار مشکلات گوارشی شوند.

رئیس کنگره پروبیوتیک در مصاحبه با رادیو گفتگو خاطر نشان کرد: بازار ایران هنوز آشنایی زیادی با محصولات پروبیوتیک ندارد و توان خرید مصرف کنندگان از چالش‌های این صنعت است. مصرف محصولات پروبیوتیک در دو رده سنی نوزادان برای شکل‌گیری فلور میکروبی و میان‌سالی بسیار اهمیت دارد تا از بروز بیماری‌هایی مانند ام‌اس، آلزایمر و پارکینسون در سنین بالاتر پیشگیری کند.

داروی دیابت و بیماری کلیوی خطر حمله قلبی و سکته را کاهش می دهد



رخ داد، که کاملاً قابل توجه است. در بررسی جداگانه، ۳۲ درصد کاهش در حمله قلبی و ۳۴ درصد کاهش در سکته شاهده شد.» وی افزود: «فرد مبتلا به دیابت و بیماری کلیوی در معرض خطر بسیار بالای عوارض قلبی عروقی مانند حمله قلبی و سکته هستند. ما برای کمک به کاهش این خطرات به درمان‌های جدیدی نیاز داریم.» وقتی از بات پرسیده شد که چگونه سوتاگلیفلوزین ممکن است به کاهش خطر حمله قلبی و سکته کمک کند، گفت که ممکن است به این دلیل باشد که این دارو، گیرنده SGLT۱ را نیز مسدود می‌کند.

او توضیح داد: «این گیرنده در کلیه‌ها، روده، قلب و مغز یافت می‌شود. این مسئله ممکن است توضیح دهد که چرا سوتاگلیفلوزین خطر حمله قلبی و سکته مغزی را کاهش می‌دهد.»

در بیماران مبتلا به دیابت، بیماری کلیوی و عوامل خطر اضافی قلبی عروقی، مهار ترکیبی گیرنده‌های SGLT۱ و SGLT۲ توسط سوتاگلیفلوزین خطر نارسایی قلبی، پیشرفت بیماری کلیوی، حملات قلبی و سکته را کاهش می‌دهد. این رویکرد چند جانبه می‌تواند منجر به کاهش قابل توجه خطر قلبی عروقی در بیماران واجد شرایطی شود که با این دارو درمان می‌شوند.

بات گفت که سوتاگلیفلوزین باید در سایر جمعیت‌های در معرض خطر حمله قلبی و سکته مغزی نیز مورد مطالعه قرار گیرد.

دهنده سدیم-گلوکز ۲) را مسدود می‌کند که منجر به دفع گلوکز در ادرار می‌شود. سایر داروهای محبوب مانند امپاگلیفلوزین و داپاگلیفلوزین نیز این گیرنده را مسدود می‌کنند.

برای این مطالعه، محققان داده‌های تقریباً ۱۰۶۰۰ شرکت‌کننده را که بین سال‌های ۲۰۱۷ تا ۲۰۲۰ سوتاگلیفلوزین یا دارونما دریافت کردند و حدود ۱۶ ماه تحت نظر بودند، تجزیه و تحلیل کردند.

پس از تجزیه و تحلیل، محققان دریافتند شرکت کنندگانی که سوتاگلیفلوزین مصرف می‌کردند، خطر حمله قلبی، سکته مغزی و مرگ ناشی از علل قلبی عروقی در آنها در مقایسه با افرادی که دارونما مصرف می‌کردند، ۳۲ درصد کمتر بود.

«دپاک بات»، سرپرست تیم تحقیق، گفت: «این مزیت تنها در عرض سه ماه پس از شروع دارو

جداگانه هستند، اما از هر سه بزرگسال مبتلا به دیابت نوع ۲، یک نفر به بیماری مزمن کلیوی نیز مبتلا است.

علاوه بر این، هر دو بیماری با افزایش خطر عوارض قلبی عروقی مانند سکته مغزی و حمله قلبی مرتبط هستند.

حال یک مطالعه جدید نشان داده است دارویی که قبلاً برای درمان افرادی که دیابت نوع ۲ یا بیماری مزمن کلیوی با خطرات بیماری قلبی دارند، استفاده می‌شد، همچنین به کاهش خطر سکته مغزی و حمله قلبی نیز کمک می‌کند.

در این مطالعه، شرکت کنندگان یک دارونما یا دارویی به نام سوتاگلیفلوزین دریافت کردند.

به گفته محققان، «سوتاگلیفلوزین دارویی است که گیرنده‌ای در کلیه‌ها به نام SGLT۲ (انتقال

مواد غذایی برای کاهش استرس و تقویت ایمنی بدن

مدیر کل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت بر نقش تغذیه در کاهش استرس، تقویت ایمنی و مقابله با آلودگی هوا و به مصرف میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و امگا ۳ در برنامه غذایی روزانه تأکید کرد.

احمد اسماعیل زاده مدیر کل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت در گفتگو با خبرنگار خبرگزاری مهر بر اهمیت تغذیه در کاهش استرس و بهبود سلامت روان اشاره کرد و گفت: گنجاندن میوه‌ها، سبزیجات و منابع غذایی گیاهی در رژیم روزانه، به دلیل دارا بودن ترکیبات مفید، می‌تواند به کاهش استرس و کنترل اشتها کمک کند. همچنین، امگا ۳ که در روغن‌های گیاهی، ماهی و غذاهای دریایی یافت می‌شود، نقش مؤثری در کاهش استرس و کنترل وزن دارد. وی افزود: برای تقویت سیستم ایمنی، مصرف آنتی‌اکسیدان‌های موجود در میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات، کاهش مصرف نمک، قند و چربی‌های مضر ضروری است. هرچه این مواد را کمتر مصرف کنیم، سیستم ایمنی قوی‌تری خواهیم داشت.

وی در مورد تغذیه مناسب در شرایط آلودگی هوا، گفت: نوشیدن مایعات و آب به میزان کافی در اولویت است. مصرف میوه‌ها و سبزیجات به دلیل آنتی‌اکسیدان‌های فراوان، ماهی به دلیل امگا ۳، حبوبات و حداقل ۲ تا ۳ واحد لبنیات در روز توصیه می‌شود.

مدیر کل دفتر تغذیه جامعه وزارت بهداشت ادامه داد: افرادی که به دلیل فعالیت روزانه بالا به دنبال افزایش انرژی هستند، به‌جای مصرف بیش‌از‌حد قهوه و شکلات، بهتر است رژیم غذایی متنوعی شامل میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات، غلات، پروتئین‌ها و لبنیات داشته باشند. همچنین، کاهش وزن تدریجی و تأمین مواد مغذی موردنیاز بدن از طریق تغذیه سالم می‌تواند خستگی را کاهش دهد. در صورت ادامه احساس کرحتی، بررسی کمبودهای تغذیه‌ای و مصرف مکمل‌های موردنیاز ضروری است.



اینفوگرافیک

