

گزیده‌ها



سن ایده آل برای جراحی
فک و صورت

دانستنی‌ها

دانستنی‌های جالب
در مورد بدن انسان

مطلب ویژه

توانایی عجیب موش‌ها
در خیال‌پردازی

چرا مردان زودتر
می‌میرند؟

خطر اعتیاد در دختران



میمون زروس بازی جان انسان‌ها



توضیحات: کیسه تکی ۴۵۰ ml-CPDA۱ برای ذخیره سازی خون جمع آوری شده با روش نمونه گیری سیستم بازوی خون آداپتور برای نمونه برداری با ظروف خلاء و با سیستم محافظ سوزن (برای محافظت از سوزن پس از جمع آوری)

حجم کیسه: ۴۵۰ میلی گرم

سوزن: "۱۶G"

حفاظت از سوزن: محافظ این سوزن و کیوم شده می باشد که از باز شدن اتفاقی آن جلوگیری و بی نقصی این محصول را تضمین می نماید

سیستم بازوی نمونه: سیستم نمونه گیری به طور کامل آماده پذیرش نمونه خلاء مونتاز. سیستم طراحی شده است به منظور اجتناب از تداخل با جریان خون و کاهش خطر ابتلا به فعال شدن فاکتورهای انعقادی

گیره: گیره برای اتصال جریان خون استفاده می شود.

شکستن اتصالات: حالت مخروطی که موجب گردش آسان اجزای خون در دو طرف می شود

اتصال "Y" شکل: اتصالات Y شکل دارای کاهنده حجم داخلی می باشند که موجب جلوگیری از بی نظمی و تلاطم گردش اجزای خون می شود

برچسب: مطابق با استاندارد ISO ۳۸۲۶-۱

شماره کد شناسایی محصول نیز در سیستم بارکد با توجه به گزارش استاندارد ISBT موجود است

بسته بندی: مطابق با استاندارد ISO ۳۸۲۶-۱/۳

گواهینامه: CE مشخص شده

داروی ضد انعقاد خون: 63ml CPDA1

تاریخ اعتبار: ۳۰ ماه

سترون سازی: اسپری آب حرارت داده شده

موارد مصرف: برای جمع آوری و نگهداری کامل خون

VERI-Q COVID-19 Ag Rapid Test is a rapid chromatographic immunoassay for the qualitative detection of specific antigen to SARS-CoV-2 present in human nasopharynx.

VERI-Q COVID-19

Ag Rapid Test



- ✓ **Quick test result within 20min.**
- ✓ **Nasal Swab or Nasopharyngeal Swab**
- ✓ **No equipment needed**



Model No.: MIS-COV-02



جهت کسب اطلاعات بیشتر به آدرس www.vermell.co مراجعه و یا با شماره 02188245981 تماس حاصل فرمایید.

فهرست

- ۵..... سر مقاله
- ۶..... چگونه از پوسیدگی دندان کودکان پیشگیری کنیم؟
- ۸..... عوارض استفاده بیش از حد از دهانشویه ضد عفونی کننده
- ۹..... سن ایده آل برای جراحی فک و صورت
- ۱۰..... آیا شستن چشم با چای کار درستی است؟
- ۱۲..... محافظت از چشمها در برابر آلودگی هوا
- ۱۴..... توانایی عجیب موشها در خیالپردازی
- ۱۵..... سالمندان چگونه سلامتی بیشتری داشته باشند؟
- ۱۶..... رمز و راز جوانی مغز را می دانید؟
- ۱۸..... چطور بفهمیم مصرف قندمان بالاست؟
- ۲۴..... ۸ ماده غذایی برای کاهش کلسترول
- ۲۶..... خطر اعتیاد در دختران
- ۲۷..... چه افرادی نباید بوتاکس بزنند؟
- ۲۸..... علت تعریق زیاد بعد از نوشیدن آب
- ۳۰..... ۴ دلیل مخفی درد مفاصل
- ۳۲..... دلایل مهم خستگی بعد از انجام ورزش
- ۳۳..... بوی بد پا و کفش را چگونه از بین ببریم؟
- ۳۴..... خطرات مصرف نوشیدنیهای انرژیزا
- ۳۶..... چگونه به ترس از حیوانات غلبه کنیم؟!
- ۳۷..... چه خوراکیهایی را در هوای آلوده بخوریم؟
- ۳۸..... میمون رزوس بلای جان انسانها
- ۳۹..... ارتباط کمبود ویتامینها با بیماری آلزایمر!
- ۴۰..... این افراد باید واکسن هپاتیت A بزنند
- ۴۱..... سرطان کبد در انتظار این افراد
- ۴۲..... چرا مردان زودتر می میرند؟
- ۴۴..... دانستنیهای جالب در مورد بدن انسان

یکشنبه

صاحب امتیاز: شرکت وارثان راه ملل
با همکاری شورای نویسندگان
سردبیر: غلامرضا سعیدی
گرافیسیت: مسیح فرهمندنیک

تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۴۵۹۸۱

فکس: ۰۲۱-۸۸۲۴۵۹۸۲

www.vermell.co

info@vermell.co

آدرس دفتر مرکزی: تهران، شهرآرا، خیابان شهید کابلی تقاطع منصوره، پلاک ۳۳

لیتوگرافی و چاپ: خاتم نو

تهران، خیابان دماوند، خیابان بخت آزاد

تلفن: ۰۲۱۷۷۸۱۳۳۴۹



سرمقاله

هوش مصنوعی در پزشکی

و حوزه سلامت



سر دبیر

غلامرضا سعیدی

عبارت "تکنولوژی پزشکی" به طور گسترده برای پرداختن به طیف وسیعی از ابزارها استفاده می شود که می تواند متخصصان سلامت را قادر سازد تا با انجام تشخیص زود هنگام، کاهش عوارض، کاهش مدت بستری شدن در بیمارستان، بهینه سازی درمان و/یا ارائه گزینه های کمتر تهاجمی، کیفیت زندگی بهتری را برای بیماران و جامعه فراهم کنند.

هوش مصنوعی (AI) اصطلاحی است که برای توصیف استفاده از رایانه و فناوری برای شبیه سازی رفتار هوشمند و تفکر انتقادی قابل مقایسه با یک انسان استفاده می شود. جان مک کارتی برای اولین بار در سال ۱۹۵۶ اصطلاح هوش مصنوعی را به عنوان علم و مهندسی ساخت ماشین های هوشمند توصیف کرد.

در حالی که قبل از عصر فناوری موبایل، فناوری های پزشکی عمدتاً به عنوان ابزارهای پزشکی کلاسیک (مانند پروتز، استنت، ایمپلنت) شناخته می شدند، ظهور گوشی های هوشمند، حسگرها، برنامه ها، در اندازه های بسیار کوچک و سیستم های ارتباطی، پزشکی را با قابلیت هوش مصنوعی متحول کرده است. هوش مصنوعی فناوری های پزشکی را متحول کرده است و می توان آن را به عنوان بخشی از علم کامپیوتر درک کرد که می تواند با مشکلات پیچیده با کاربردهای بسیاری در حوزه هایی با حجم عظیم داده اما کاربرد کم مقابله کند.

فن آوری های پزشکی هوشمند (یعنی مبتنی بر هوش مصنوعی) با اشتیاق عموم مردم مواجه شده اند، تا حدی که این دلیل که یک مدل پزشکی کامل (پیش بینی کننده، پیشگیرانه، شخصی سازی شده، و مشارکتی) و در نتیجه استقلال بیمار را، به روش هایی که امکان پذیر نیست، ممکن می سازد؛ برای مثال، گوشی های هوشمند به ابزاری برای پر کردن و توزیع یک پرونده الکترونیکی سلامت شخصی، نظارت بر عملکردهای حیاتی با حسگرهای زیستی و کمک به دستیابی به انطباق درمانی بهینه تبدیل می شوند.

بازیگر اصلی در مسیر مراقبت توسعه فن آوری های پزشکی هوشمند، توسعه یک رشته جدید در پزشکی را امکان پذیر می کند: پزشکی تقویت شده (augmented medicine)، یعنی استفاده از فناوری های جدید پزشکی برای بهبود جنبه های مختلف عملکرد بالینی.

چندین الگوریتم مبتنی بر هوش مصنوعی در دهه گذشته توسط سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) تایید شده اند و بنابراین می توانند پیاده سازی شوند. پزشکی تقویت شده (AM) نه تنها توسط فناوری های مبتنی بر هوش مصنوعی اجرا می شود، بلکه در چندین زمینه دیجیتال دیگر مانند سیستم های ناوبری جراحی برای جراحی با کمک رایانه، ابزارهای پیوسته واقعیت مجازی برای جراحی، مدیریت درد و اختلالات روانپزشکی می توانند کاربرد داشته باشند.

با توجه به فقدان آموزش پزشکی دیجیتال، چندین دانشکده پزشکی خصوصی در حال آماده کردن پزشکان آینده خود را برای چالش پزشکی تقویت شده با مرتبط کردن برنامه درسی پزشکی با برنامه درسی مهندسی یا اجرای سواد سلامت دیجیتال و استفاده در یک برنامه درسی ارتقا یافته آماده می کنند.



چگونه از پوسیدگی دندان کودکان پیشگیری کنیم؟

بگیرد. به کودک نگویند آب را در دهان بچرخاند و تف کند؛ زیرا احتمال اینکه خمیردندان را قورت بدهد زیاد خواهد شد.

بچه‌های سه سال به بالا باید فقط به اندازه نخود از خمیردندان فلوراید دار استفاده کنند.

همیشه بر مسواک‌زدن بچه‌های کوچک‌تر از ۸ سال نظارت کنید؛ چون احتمال اینکه خمیردندان بخورند زیاد است.

حتی بچه‌ها هم می‌توانند دچار پوسیدگی دندان شوند. اگر اجازه دهید کودک با شیشه شیرش بخوابد به دندان‌هایش آسیب خواهد رسید. قند آبمیوه، قند شیرخشک و خود شیری که ساعت‌ها روی دندان‌های کودک می‌ماند می‌تواند مینای دندان را از بین ببرد و این اتفاقی است که به آن پوسیدگی دندان با شیشه شیر می‌گویند. در این حالت، دندان‌های جلویی بدرنگ و دارای

منبع
بهداشت نیوز

توصیه می‌شود بعد از یک‌سالگی کودک را نزد دندانپزشک ببرید. در اولین ویزیت، دندانپزشک نحوه‌ی درست مسواک‌زدن و تکنیک‌های نخ‌زدن دندان کشیدن را توضیح می‌دهد و یک معاینه‌ی کلی از دهان و دندان کودک به عمل می‌آورد. این ویزیت‌ها کمک می‌کنند اگر مشکلی وجود دارد زودتر شناسایی شود و ضمناً ترس کودک از دندانپزشکی بریزد.

وقتی کودک دندان درآورد، با مسواک نوزادی آنها را مسواک بزنید. از آب و مقدار بسیار کمی خمیردندان فلوراید دار استفاده کنید (به‌اندازه یک دانه برنج). حتی اگر از خمیردندان بدون فلوراید هم استفاده می‌کنید، بیشتر از این خمیردندان نزنید؛ چون باز هم باید خمیردندانی که کودک می‌بلعد کمترین میزان باشد.

وقتی دندان‌های کودک به دو تا رسید می‌توانید نخ دندان کشیدن بین آنها را شروع کنید. حدود دوسالگی کودک باید تف کردن را یاد

مراقبت از دندان‌های کودک در واقع پیش از ظاهر شدن اولین دندان او شروع می‌شود. اینکه شما دندان‌های کودک را نمی‌بینید به این معنی نیست که وجود ندارند. دندان‌ها در دومین سه ماه بارداری شکل می‌گیرند و کودک شما در زمان تولد ۲۰ دندان شیری دارد که بعضی از آنها در آرواره کاملاً رشد کرده‌اند.

حتی پیش از اینکه کودک دندان درآوردن را شروع کند، روی لثه‌هایش پارچه‌ای تمیز و مرطوب بکشید تا از باکتری‌های مضر پاک‌سازی شوند.

شما چطور می‌توانید از پوسیدگی دندان‌های کودک

پیشگیری کنید؟

پوسیدگی دندان زمانی اتفاق می‌افتد که باکتری‌ها و غذا بعد از خوردن روی دندان‌ها می‌مانند و شسته نمی‌شوند. اسید روی دندان جمع شده و مینای دندان را نرم می‌کند تا جایی که حفره یا پوسیدگی ایجاد می‌شود.

عادت‌های بهداشت دهان و دندان را زودتر شروع کنید. به بچه‌های خردسال یاد بدهید حداقل روزی دو بار مسواک بزنند و به طور مرتب نخ دندان بکشند. فلوراید تراپی کنید. استفاده منظم از فلوراید، مینای دندان را مقاوم می‌کند و باعث می‌شود اسید نتواند به دندان نفوذ کند. دندانپزشک کودک به شما توضیح خواهد داد کودک هر چند وقت نیاز به فلوراید تراپی دارد. بیشتر خمیردندان‌ها فلوراید دارند؛ اما برای محافظت کامل از دندان‌ها کافی نیستند. یادتان باشد که فلوراید زیاد می‌تواند دندان را بدرنگ کند.

مصرف بعضی از غذاها را محدود یا کم کنید. غذاهای شیرین و آمیوه‌ها و شکلات و آب‌نبات (خصوصاً آب‌نبات‌های آدامسی، پاستیل‌های ویتامینی و تافی‌ها) می‌توانند مینای دندان را از بین ببرند و باعث پوسیدگی شوند. اگر کودکان این خوراکی‌ها را می‌خورند حتماً به او یاد بدهید بعد از هر بار خوردن، فوراً دهانش را بشوید یا مسواک بزنند. در مورد شربت‌های دارویی نیز همین‌طور. با درآمدن دندان‌های دائمی کودک، دندانپزشک می‌تواند با فیشور سیلانت یا شیارپوشی دندان‌های عقبی که بیشترین نقش را در جویدن دارند از آنها محافظت نماید. این پوشش محافظ اجازهٔ نشست باکتری‌ها روی شیارهای دندان‌های آسیاب را نمی‌دهد. اما یادتان باشد و به کودک هم بگویید که فیشور سیلانت جایگزین خوب و مرتب مسواک‌زدن نمی‌شود.

چه مشکلات دندان‌ی می‌توانند برای کودک روی

بدهند؟

اگر خود شما مستعد پوسیدگی دندان یا بیماری‌های لثه باشید، پس فرزندتان شما هم ممکن است بیشتر در معرض این مشکلات باشند؛ بنابراین گاهی حتی بهترین روتین مسواک‌زدن و نخ دندان کشیدن هم نمی‌تواند جلوی پوسیدگی دندان را بگیرد. اگر کودک از دندان‌درد شاک می‌خورد حتماً او را نزد دندانپزشک ببرید؛ چون ممکن است پوسیدگی داشته باشد که نیاز به درمان دارد.

امروزه با در دسترس بودن مواد جدید، دندانپزشکان گزینه‌های بیشتر و بهتری برای پُر کردن و ترمیم دندان دارند. زمانی آمالگام متداول‌ترین ماده برای پُر کردن دندان‌های دائمی بود، اما امروزه مواد دیگری مانند کامپوزیت پُرکاربرتر و متداول‌تر شده‌اند. کامپوزیت با دندان یکی می‌شود و به همین دلیل هرگز نمی‌افتد و همچنین برای بازسازی دندان‌های آسیب‌دیده در اثر آسیب کاربرد دارد. کامپوزیت‌ها به رنگ دندان هستند و به همین دلیل پُرطرف‌دار هستند. اما در موارد شکستگی دندان، پوسیدگی گسترده و یا بدشکلی دندان در کودکان، دندانپزشکان اغلب از استیل زنگ‌نزن یا تاج‌های سرامیکی استفاده می‌کنند. تاج‌های سرامیکی دندان‌ها را نگه می‌دارند و ضمناً جلوی انتشار پوسیدگی را می‌گیرند.

چکاپ‌های منظم و رعایت بهداشت دهان و دندان می‌تواند کمک کند کودک نیاز به اقدامات درمانی دندانپزشکی گسترده‌ای پیدا نکند. همچنین کودک را تشویق کنید حین ورزش از گارد دندان استفاده کند تا جلوی آسیب‌های جدی دهانی گرفته شود.



فرورفتگی‌ها و سوراخ‌ها می‌شوند. در موارد شدیدتر احتمالاً لازم است دندان‌ها کشیده شوند.

وقتی بچه‌ها عامه‌ها می‌شوند می‌توانید شیشه شیر را با فنجان مخصوص کودک (نی یا لوله دارد) جایگزین کنید. این کار کمک می‌کند در اطراف دندان‌های کودک، مایعات جمع نشود. با رسیدن به یک‌سالگی، کودک دارای مهارت‌های حرکتی و تعادلی است و می‌تواند خودش از فنجان استفاده کند. استفاده منظم از فلوراید، مینای دندان را مقاوم می‌کند و باعث می‌شود اسید نتواند به دندان نفوذ کند. دندانپزشک کودک به شما توضیح خواهد داد کودک هر چند وقت نیاز به فلوراید تراپی دارد. بیشتر خمیردندان‌ها فلوراید دارند؛ اما برای محافظت کامل از دندان‌ها کافی نیستند.

چه زمانی باید کودک را به دندانپزشکی ببرید؟

توصیه می‌شود بعد از یک‌سالگی کودک را نزد دندانپزشک ببرید. در اولین ویزیت، دندانپزشک نحوهٔ درست مسواک‌زدن و تکنیک‌های نخ دندان کشیدن را توضیح می‌دهد و یک معاینهٔ کلی از دهان و دندان کودک به عمل می‌آورد. این ویزیت‌ها کمک می‌کنند اگر مشکلی وجود دارد زودتر شناسایی شود و ضمناً ترس کودک از دندانپزشکی بریزد. کودک را نزد دندانپزشکی ببرید که در درمان کودکان مهارت دارد. دندانپزشک کودکان می‌داند شما را چه زمانی به دیگر متخصص‌ها ارجاع بدهد، مثلاً ارتودنتیست یا جراح فک.

اگر به نظر برسد کودک در معرض پوسیدگی دندان است، دندانپزشک احتمالاً استفاده از فلوراید موضعی را حتی پیش از اینکه تمام دندان‌های کودک دربیایند شروع خواهد کرد. فلوراید، مینای دندان را سخت می‌کند و در نتیجه کودک از بیشتر بیماری‌های شایع دهانی کودکان در امان خواهد ماند.

عوارض استفاده بیش از حد از دهانشویه ضد عفونی کننده

اضافه کرد: اگر می‌خواهیم کاری ایده‌آل انجام دهیم، اول باید ارتودنسی کنیم و سپس به مدت ۱.۵ تا ۲ سال بعد، جراحی انجام داده و مجدداً بعد از جراحی هم ارتودنسی صورت گیرد.

این متخصص جراحی فک و صورت در خصوص عوارض ارتودنسی اظهار داشت: اگر ارتودنسی خوب انجام شود عارضه‌ای ندارد، اما اگر خوب انجام نشود، ریشه دندان تحلیل می‌رود و دندان لق می‌شود.

وی با تأکید این که افرادی که ارتودنسی انجام دادند، از دهان شویه حاوی فلور می‌توانند استفاده کنند، اظهار داشت: استفاده از دهانشویه ضد عفونی کننده (دارای کلر هگزیدین) فقط در جراحی دهان و برخی بیماری‌ها به مدت محدود باید استفاده شود؛ چرا که در دهان هر کسی میکروب به طور طبیعی وجود دارد و اگر بیمار به طور مداوم از دهانشویه ضد عفونی کننده استفاده کند، فلور طبیعی دهانش تغییر می‌کند و باعث رشد میکروب‌هایی می‌شود که مقاوم به درمان است.

منبع
ایسکانیوز
متخصص جراحی فک و صورت گفت: در دهان میکروب به طور طبیعی وجود دارد و استفاده زیاد از دهانشویه باعث رشد میکروب‌هایی می‌شود که مقاوم به درمان است.

را بگویم که اگر جراحی فک و صورت در مراکز دانشگاهی انجام شود خیلی پیچیده و سخت نیست.

وی ایده‌آل‌ترین سن انجام جراحی فک و صورت را ۲۰-۱۹-۱۸ سالگی دانست و ادامه داد: در این سن، استخوان فک یک حالت انعطاف پذیر دارد. هنگامی که سن بالا می‌رود انعطاف پذیری کم می‌شود و عوارض جراحی بیشتر می‌شود. برش از داخل دهان است. فک بریده و جا به جا شده و در حالت ایده‌آل قرار می‌گیرد. کریمی ادامه داد: اگر ارتودنسی خوب صورت نگیرد و فک شخص جراحی شود، دندان‌ها با هم چفت نمی‌شوند، و در این صورت احتمال بازگشت بیماری وجود دارد. از این رو، بعد از جراحی، ارتودنسی باید ادامه یابد.

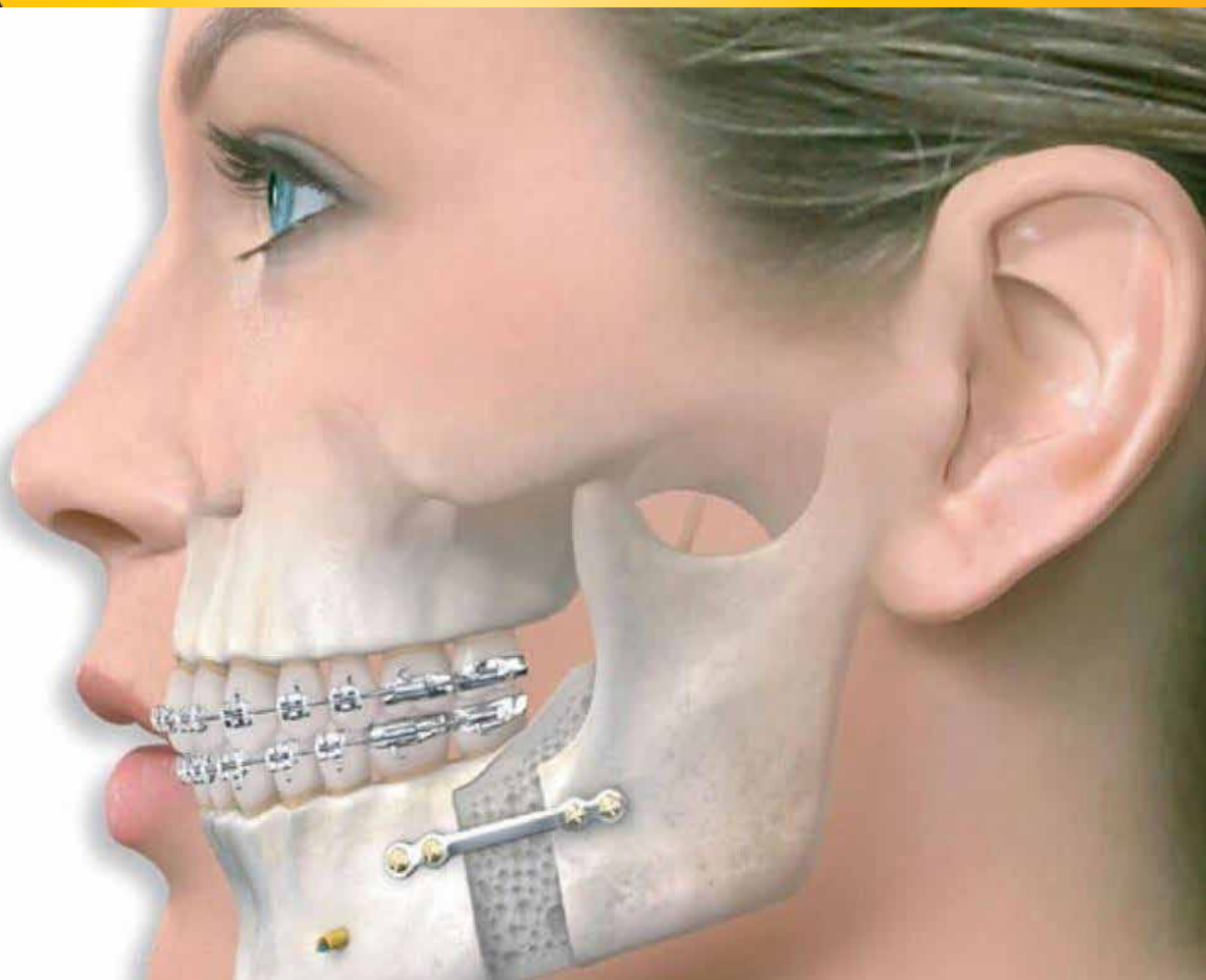
وی با بیان اینکه ارتودنسی جایگزین جراحی، و جراحی جایگزین ارتودنسی نمی‌تواند باشد،

یک متخصص جراحی فک و صورت با بیان اینکه اگر ارتودنسی خوب انجام شود، استخوان‌ها را هم جابجا می‌کند، افزود: جراحی باعث صاف شدن فک می‌شود. اول باید دندان‌ها با ارتودنسی ردیف شوند سپس جراحی صورت گیرد.

وی با تأکید بر اینکه درمان ارتودنسی قبل از جراحی تقریباً دو سال طول می‌کشد، ادامه داد: دندان‌ها نباید به سرعت جابجا شوند، چرا که دندان لق می‌شود. شخصی که ارتودنسی انجام داده است می‌بایست بهداشت را رعایت کند، در غیر این صورت خود سیم و براکت عامل پوسیدگی دندان می‌شوند؛ بنابراین فرد باید مرتب مسواک بزند و از نخ دندان استفاده کند.

این متخصص جراحی فک و صورت با بیان اینکه افراد باید با متخصصان ارتودنسی و فک مشاوره بگیرند، افزود: افراد بعد از ارتودنسی باید به جراح فک و صورت مراجعه کنند. البته این نکته





سن ایده آل برای جراحی فک و صورت

منبع: عباس کریمی در گفت و گویی با رادیو سلامت با بیان اینکه با ارتودنسی خوب استخوان‌ها نیز حرکت می‌کنند، گفت: با جراحی فک صاف می‌شود، ابتدا باید دندان‌ها به صورت ارتودنسی ردیف شوند، سپس جراحی انجام می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه درمان ارتودنسی تقریباً دو سال قبل از جراحی به طول می‌انجامد ادامه داد: دندان‌ها را نباید خیلی سریع جابه‌جا کرد در غیر این صورت دندان لق می‌شود.

فردی که ارتودنسی کرده است باید بهداشت را رعایت کند و گرنه خود سیم و براکت باعث پوسیدگی دندان می‌شود. بنابراین فرد باید به طور مرتب دندان‌های خود را مسواک زده و نخ دندان بکشد.

این فوق تخصص جراحی فک و صورت با بیان اینکه افراد باید به متخصص ارتودنسی و فک مراجعه کنند، افزود: افراد پس از ارتودنسی باید به جراح فک و صورت مراجعه کنند. البته این را هم بگویم که جراحی فک و صورت وقتی در مراکز دانشگاهی انجام شود چندان پیچیده و سخت نیست.

وی ۲۰-۱۹-۱۸ سالگی را سن ایده آل برای جراحی فک و صورت دانست و ادامه داد: در این سن استخوان فک حالت انعطاف پذیری دارد. با افزایش سن،

انعطاف پذیری کاهش می‌یابد و عوارض جراحی افزایش می‌یابد. برش از داخل دهان ایجاد می‌شود. فک بریده می‌شود، حرکت می‌کند و در موقعیت ایده آل قرار می‌گیرد. کریمی افزود: اگر ارتودنسی به خوبی انجام نشود و فک فرد کج شود، دندان‌ها نمی‌توانند به هم چسبیده و در این صورت احتمال بازگشت بیماری وجود دارد. بنابراین ارتودنسی پس از جراحی باید ادامه یابد. وی با بیان اینکه ارتودنسی جایگزین جراحی است و جراحی نمی‌تواند جایگزین ارتودنسی شود، تصریح کرد: اگر بخواهیم به چیزی ایده آل برسیم باید ابتدا ارتودنسی انجام دهیم و بعد از ۱.۵ تا ۲ سال و دوباره بعد از عمل جراحی ارتودنسی را انجام دهیم. ارتودنسی نیز باید انجام شود.

این فوق تخصص جراحی فک و صورت درباره عوارض ارتودنسی گفت: اگر ارتودنسی به خوبی انجام شود هیچ عارضه‌ای ندارد اما اگر خوب انجام نشود ریشه دندان پوسیده شده و دندان لق می‌شود.

وی با تأکید بر اینکه افرادی که ارتودنسی کرده اند می‌توانند از دهان شویه حاوی فلوراید استفاده کنند، تصریح کرد: استفاده از دهان شویه ضد عفونی کننده (دارای کلرهگزیدین) فقط باید برای مدت محدودی در جراحی‌های دهان و برخی بیماری‌ها استفاده شود، زیرا در هر دهان طبیعت حاوی میکروب است و اگر بیمار به طور مداوم از دهانشویه ضد عفونی کننده استفاده کند، فلور طبیعی دهان تغییر می‌کند و منجر به رشد میکروب‌هایی می‌شود که به درمان مقاوم هستند.



آیا شستن چشم با چای کار درستی است؟

بیشتر به چشم می‌شود. شستشو با چای می‌تواند خاصیت‌های خوب و بدی را به همراه داشته باشد، چای ولرم موجب کاهش التهاب چشم می‌شود. ترکیبات چای منجر به جمع شدن عروق چشم می‌گردد، به هنگام نیاز باید از ظروف استریل و پنبه استریل استفاده شود، در غیر این صورت باعث عفونت چشمی خواهد شد. چای خنک استریل و آرام بخش است و می‌تواند از شدت سوزش و قرمزی چشم بکاهد.

چشم نیز مانند هر عضو دیگر بدن در مقابل ورود مواد خارجی واکنش نشان می‌دهد. یکی از این مواد گرده گل می‌باشد که با نشستن بر روی چشم‌ها می‌توانند چشم را به مقابله وادار کنند. قرمزی، خارش،

منبع: در حقیقت شستشوی چشم با چای خنک برای مدت کوتاهی قرمزی یا سوزش و خارش چشم را از بین می‌برد، اما باید توجه داشت وجود ماده تبئین در چای، باعث انقباض عروق ملتحمه چشم می‌شود و برای مدت کوتاهی قرمزی چشم را رفع می‌کند، اما علی‌رغم این، عوارض زیادی را در پی دارد.

آسیب‌هایی می‌شود که می‌توان از درمان‌های خانگی برای رفع آن استفاده نمود.

از زمان‌های قدیم شستشوی چشم با چای رواج داشته است، البته مشروط بر اینکه چای داغ نباشد. در حالت عادی نیز از آب جوشیده و ولرم برای شستشوی چشم بسیار مناسب می‌باشد. برای خارج کردن اجرام خارجی، هرگز از موجین، ناخن انگشت، گوش پاک کن یا دستمال کاغذی استفاده نکنید، زیرا موجب آسیب

از روش‌های سنتی برای شستشوی چشم می‌توان چای خنک را نام برد که یکی از روش‌های تاثیرگذار سنتی می‌باشد و باید تحت نظر پزشک متخصص چشم استفاده شود.

چشم یکی از مهمترین اعضای بدن است که مانند آینه عمل می‌کند، سلامت این اندام برابر با نظاره‌گر بودن زیبایی‌های خلقت است. با این وجود حساسیت و کاربرد بسیار این عضو مهم بدن، گاهی اوقات دچار



این، عوارض زیادی را در پی دارد. هر چه جای را از صافی رد کنید باز هم دارای پارتیکل‌هایی است که امکان دارد در صورت وجود عفونت در چشم، این پارتیکل‌های ریز وارد مجرای اشکی شده و منجر به عفونت ناحیه چشم مخصوصا در کودکان که دارای مجرای اشکی ضعیف تری هستند، گردد و یا با خراش سطح قرنیه خود زمینه ساز عفونت در چشم شود. بهترین، ایمن‌ترین و موثرترین روش در اینگونه موارد، روش شستشوی چشم با آب است. به این ترتیب که ظرفی مناسب را پر از آب کنید و با قرار دادن چشم‌ها در آن و پلک زدن مداوم، سعی در خارج نمودن جسم خارجی از چشم کنید. روش دیگر استفاده از اشک چشم مصنوعی می‌باشد. اشک چشم مصنوعی حاوی تمام مواد مورد نیاز برای نگهداری چشم است و در صورتی که با وجود این، مشکل برطرف نشد، باید به متخصص مراجعه شود تا اقدامات لازم صورت گیرد.

شستشوی چشم نوزاد با چای

یکی از دلایل مهم عفونت یا قی چشم نوزاد، بسته بودن مجرای اشکی چشم است. البته سایر آلودگی‌ها هم در عفونت چشم نوزاد تاثیر دارند. برای رفع این عفونت نباید از چای استفاده کرد چرا که موجب بسته شدن مجرای اشکی می‌شود. اما آب کرفس یا دم کرده ختمی را می‌توان استفاده نمود. مهمترین روش درمانی، ماساژ دادن مسیر مجرای اشکی که از گوشه داخلی چشم تا بالای بینی می‌باشد؛ بنابراین با انگشت کوچک و رعایت بهداشت، ماساژ دورانی ملایم بدهید. ماساژ دادن مسیر مجرای اشکی که از گوشه داخلی چشم تا بالای بینی امتداد دارد راه اصلی درمان است. این کار را در هنگام شیر خوردن یا خوابیدنش انجام دهید. بسیار ملایم با انگشت کوچک ماساژ دورانی ملایم بدهید. اگر با این روش عفونت چشم نوزاد برطرف نشد برای انداختن میل در مجرای اشک و باز کردن آن باید به متخصص چشم پزشکی مراجعه کنید.

نکته

مراجعه به چشم پزشک تنها راه درمان قطعی عفونت و ترشحات است، زیرا این مسئله می‌تواند به علل مختلفی از جمله ویروس، میکروب یا گل مژه باشد. ممکن است ناراحتی چشم نشان دهنده یک بیماری در چشم باشد و شستشوی آن با چای و مایعات دیگر موجب تشدید بیماری شود؛ بنابراین بهتر است برای برطرف کردن علت اولیه و جلوگیری از مشکلات بعدی، به متخصص چشم مراجعه کنید.

التهاب، سوزش و اشک ریختن از جمله علائم حساسیت چشمی هستند. به همین دلیل ورود مواد آلرژی زا به چشم مانند گرده گل و گیاهان به علت تحریک چشم، منجر به انواع عفونت‌ها در چشم می‌شوند؛ بنابراین افرادی که سابقه آلرژیک در خانواده آن‌ها وجود دارد بهتر است برای پیشگیری از آلرژی و حساسیت از تماس با آن ماده پرهیز کنند. در صورتی که این گرده‌ها وارد چشم شوند باید به دنبال راهی برای خارج کردن آن بود. برای خارج کردن جسم خارجی و شستشوی چشم بهتر است که از آب و چای خنک به دلیل دارا بودن خاصیت ضدعفونی‌کنندگی استفاده کرد. البته در موارد شدید آلرژی چشم، باید به پزشک متخصص مراجعه نمود. عفونت چشم یکی از مشکلات شایع است که ممکن است در هر سنی رخ دهد. باکتری ها، ویروس ها، آلرژی یا هر ابزار میکروبیولوژی دیگر ممکن است با نفوذ در چشم، موجب ایجاد عفونت شوند.

درمان عفونت چشم با چای سبز

چای سبز سرشار از اسید تانیک است که می‌تواند عفونت را برطرف سازد. چای سبز با جلوگیری از خارش چشم ها، پف زیر چشم را کاهش می‌دهد. همچنین با دارا بودن انواع مواد مغذی و آنتی اکسیدان به سلامت کلی چشم‌ها کمک می‌کند.

برای رفع عفونت چشم این مراحل را انجام دهید:

خیس کردن دو عدد چای سبز کیسه‌ای در آب گرم به مدت چند ثانیه خارج کردن کیسه‌ها از آب و گرفتن آب اضافی آن، سپس قرار دادن کیسه‌های چای سبز در یخچال
قرار دادن کیسه‌های خنک چای سبز بر روی چشم به مدت ۱۰ تا ۱۵ ثانیه
تکرار این مراحل به مدت ۳ بار در روز، تا زمان برطرف شدن عفونت
البته می‌توان به جای چای سبز کیسه‌ای از چای سیاه کیسه‌ای نیز استفاده کرد.

احتمالاتی در مورد مضر بودن شستشوی چشم با چای

خنک

در حقیقت شستشوی چشم با چای خنک برای مدت کوتاهی قرمزی یا سوزش و خارش چشم را از بین می‌برد، اما باید توجه داشت وجود ماده تین در چای، باعث انقباض عروق ملتحمه چشم می‌شود و برای مدت کوتاهی قرمزی چشم را رفع می‌کند، اما علی‌رغم



حفاظت از چشم‌ها در برابر آلودگی هوا

شما را هیدراته نگه می‌دارد، بلکه سموم و مواد زائد مضر را از بدن شما دفع می‌کند.
۵. معاینه منظم چشم ضروری است

حتی یک مشکل ساده چشم را

نادیده نگیرید.

معاینات منظم چشم برای اطمینان از سلامت چشمان شما ضروری است. علاوه بر این، اگر خشکی چشم شما برای مدت طولانی ادامه پیدا کرد و به نظر نمی‌رسد که درمان باعث آرامش چشم شما شود، باید فوراً با چشم‌پزشک مشورت کنید. به این ترتیب شما از وضعیت چشمان خود آگاه خواهید شد. هر بیماری یا شروع بیماری را می‌توان به موقع تشخیص داد و قبل از اینکه شدید شود درمان کرد.

سطح هوای سمی در کلان‌شهرها و مناطق اطراف در حال افزایش است. ما در معرض هوای استنشاقی هستیم که مملو از آلاینده‌های مضر است. دود و آلودگی‌های هوا می‌تواند چشم‌ها را تحت تأثیر قرار دهد، باعث آلرژی و آسیب به سلامت کلی فرد شود.

دود باعث تحریک بینی، ریه‌ها، گلو و چشم‌ها می‌شود و این پتانسیل را دارد که به سیستم تنفسی شما آسیب برساند:

بیا بیاید شایع‌ترین شرایط چشمی

ناشی از آلودگی هوا را درک کنیم:

احساس سوزش و ناراحتی
سرخی
تورم
درد
چشمان اشک‌آلود
چشمان خسته
احساس خارش
آلرژی چشم
خشکی چشم
راه‌های زیادی وجود دارد که از طریق آن‌ها می‌توانید خطر عفونت را به حداقل برسانید.

منبع
ایسکانیوز

آلاینده‌هایی که از صنایع مختلف به صورت گرد و غبار، بخار، بو، دود ساطع می‌شوند، برای سلامت چشم ما مضر هستند.

استفاده کنیم. به خصوص هنگامی که در حال رفت و آمد از طریق وسیله نقلیه باز هستیم یا در معرض آلاینده‌های مضر موجود در هوا هستیم، ضروری است که چشمان خود را با کمک عینک آفتابی بپوشانیم.

۲. چشمان خود را مالش ندهید

قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های موجود در هوا باعث ایجاد احساس سوزش در چشم می‌شود؛ با این حال، هرگز نباید چشمان خود را تحت تأثیر آن حس، مالش دهیم. مالش چشم فقط می‌تواند سوزش را بیشتر کرده و باعث احساس خارش چشم شود. همچنین مالش چشم با دست خالی می‌تواند باعث عفونت ناشی از انتقال میکروب‌ها شود.

۳. از قطره‌های چشم استفاده کنید

لایه‌ای از رطوبت موجود در قرنیه به جلوگیری از خشکی، خارش، مقابله با میکروب‌های عفونی و آلاینده‌های مضر چشم کمک می‌کند.

شما باید همیشه قطره چشم خود را در دسترس داشته باشید. استفاده از قطره‌های چشمی در فواصل زمانی معین به حفظ رطوبت و سلامت چشم کمک می‌کند. علاوه بر این، مرطوب کردن چشم ۲-۳ بار در روز به راحت شدن عضلات چشم کمک می‌کند.

۴. از کمپرسورهای سرد استفاده کنید و همیشه هیدراته بمانید

التهاب ناشی از قرار گرفتن بیش از حد در معرض آلودگی چشم‌ها را می‌توان با کمک کمپرسورهای خنک کننده کاهش داد. یک کمپرسور معمولی خنک مانند یک پارچه تمیز آغشته به آب سرد، برای خلاص شدن از خارش و التهاب چشم مفید است.

نکته دیگر این است که می‌توانید از چند تکه یخ نیز که در یک پارچه نخی تمیز پیچیده شده استفاده کنید. مکعب‌های یخ را روی چشمان خود بمالید که می‌تواند برای درمان احساس سوزش ناشی از آلودگی هوا معجزه کند.

جدای از آن، مایعات زیادی بنوشید. مصرف آب برای بدن و چشم بهترین است؛ نوشیدن آب نه تنها

ما عمدتاً آلاینده‌های موجود در هوا را برای پوست، سیستم تنفسی و سیستم قلبی عروقی مضر می‌دانیم. با این وجود، آلودگی که در میان آن زندگی می‌کنیم، آسیب زیادی به چشمان ما نیز وارد می‌کند.

بله، آلاینده‌هایی که از صنایع مختلف به صورت گرد و غبار، بخار، بو، دود ساطع می‌شوند، برای سلامت چشم ما مضر هستند.

تماس زیاد و منظم با این آلاینده‌ها باعث ایجاد مشکلاتی مانند خشکی، قرمزی و سوزش چشم می‌شود.

به غیر از خشکی و قرمزی،

شایع‌ترین علائم مشکلات چشمی

ناشی از آلودگی عبارتند از:

آبریزش چشم
ترشحات غبارآلود از چشم
خارش چشم
احساس سوزش
علاوه بر این، این مشکلات جزئی چشمی می‌تواند باعث بیماری یا اختلالات چشمی شود. بنابراین، ما باید همیشه کمی بیشتر از چشمان خود محافظت کنیم.

چند نکته برای محافظت از

چشمان

در اینجا پنج راه آسان و کاربردی برای محافظت از چشمان خود در برابر آلودگی آورده شده است.

۱. از عینک استفاده کنید

هر روز یا افرادی مواجه می‌شویم که برای جلوگیری از آسیب آلودگی به سیستم تنفسی خود از ماسک استفاده می‌کنند. بنابراین، همانطور که ماسک‌های صورت برای ریه‌های ما به طور مشابه عمل می‌کنند، عینک برای چشم‌های ما نیز همین کار را می‌کند.

بنابراین، ما باید همیشه از عینک یا عینک آفتابی



چطور خطر عفونت چشم ناشی از آلودگی هوا را به حداقل برسانیم؟

از قرار گرفتن مستقیم در معرض آلاینده‌های مضر اجتناب کنید سعی کنید در روزهایی که آلودگی زیاد است در خانه بمانید.

دست هایتان را مداوم بشویید

سعی کنید مستقیماً به چشمان خود دست نزنید و مرتباً دستان خود را بشویید.

رژیم غذایی سالم داشته باشید و هیدراته بمانید

برای مبارزه با هر بیماری یا شرایطی، حفظ تناسب اندام حیاتی است. رژیم غذایی سالم و سرشار از مواد مغذی ضروری و اسیدهای چرب امگا ۳ را رعایت کنید. مقدار زیادی سبزیجات برگ سبز، اسفناج، بادام، انواع توت ها، ماهی و هویج مصرف کنید که برای چشم بسیار مفید است.

لنزهای تماسی را از چشم خارج کنید

دود باعث قرمزی و خارش چشم می‌شود. اگر چنین ناراحتی در چشمان خود احساس می‌کنید، خوب است از لنز استفاده نکنید. با چشم پزشک مشورت کنید. در صورت توصیه از قطره‌های چشمی روان کننده استفاده کنید. اگر از همان لنز استفاده می‌کنید، مطمئن شوید که آن‌ها تمیز و بدون خط و خش و آلودگی هستند.

آرایش چشم‌ها را پاک کنید

برای کاهش اثرات نامطلوب مواد شیمیایی، حتماً قبل از رفتن به رختخواب تمام آرایش خود را پاک کنید. محصولات آرایشی مانند سرمه، خط چشم، ریمل و ... اغلب آلرژی چشم را تشدید می‌کنند. برای تمیز کردن چشم‌ها و نواحی اطراف از پاک کننده آرایش چشم استفاده کنید.

چشمان ما بار عمده انواع اثرات مضر، قرار گرفتن در معرض مستقیم، ضربه و هوای سخت را تحمل می‌کند. گذراندن زمان بیش از حد در مقابل صفحه نمایش

چشمان ما را تحت فشار قرار می‌دهد.

کمبود خواب، فکر بیش از حد، آب و هوای خشک، آلرژی و... همه این عوامل می‌توانند چشمان شما را بدتر کنند.

فواید ماسک چشم

پف کردگی را از بین می‌برد
سیاهی دور چشم را کاهش می‌دهد
پوست را سفت می‌کند
خستگی را کاهش می‌دهد
پوست را آبرسانی می‌کند
چشم‌ها را درخشان‌تر نشان می‌دهد
چشم‌ها را پر انرژی می‌کند

تمرینات چشمی برای از بین بردن علائم خستگی چشم

قرار گرفتن در معرض آلودگی می‌تواند چشمان شما را خسته و خشک کند، اما با انجام تمرینات خاص چشم، می‌توانید چشمان خود را آرام کنید. بهترین بخش در مورد آن‌ها این است که می‌توانید این کار را در هر جایی انجام دهید.

۱. تغییر تمرکز

انگشت اشاره خود را فقط چند اینچ از چشمان خود نگه دارید. تمرکز کنید. حالا به آرامی آن انگشت را از صورت خود دور کنید و توجه خود را حفظ کنید. حتی زمانی که انگشت کمی از شما فاصله دارد، نباید فوکوس منحرف شود. انگشت را به آرامی برگردانید. حالا به دور نگاه کنید و روی چیز دیگری تمرکز کنید. این تمرین را حداقل سه بار تکرار کنید.

۲. شکل هشت را دنبال کنید

در این تمرین، هر نقطه از زمین را که حداقل ده فوت از شما فاصله دارد، انتخاب کنید. روی آن تمرکز کنید. با چشمان خود یک عدد هشت تخیلی بسازید. ردیابی را برای سی ثانیه ادامه دهید. به تغییر جهت ادامه دهید.

توانایی عجیب موش‌ها در خیال‌پردازی

منبع
صد آنلاین

دانشمندان با ابداع سیستمی جدید برای بررسی افکار موش‌ها دریافتند که این حیوانات می‌توانند فعالیت مغز خود را برای تصور مکان‌های دور دست کنترل کنند.

را بدون اینکه آنجا باشد، فعال کند. لای افزود که حتی اگر بدن خرماش بطور فیزیکی ثابت باشد، می‌تواند افکار فرازمانی‌اش را به مکان‌های بسیار دور بفرستد.

خرموش‌ها بعد از این که توانایی‌هایشان را در زمینه‌ی حرکت در محیط مجازی با استفاده از تخیل نشان دادند، به چالش کشیده شدند تا در ناحیه‌ی ذهنی یک شی را بردارند و حرکت بدهند. محققان این فعالیت را «تمرین جدایی» نامیدند. خرموش‌ها این بار هم بدون هیچ مشکلی خودشان را در حال جابجایی اشیاء تصور کردند.

آلبرت لی، نویسنده‌ی مطالعه می‌گوید: «تصور کردن یکی از توانایی‌های قابل توجه انسان است. اکنون ما دریافتیم که حیوانات نیز از این توانایی برخوردار هستند و راهی برای پژوهش این موضوع پیدا کردیم.»

نتیجه‌ی شگفت‌انگیز همه‌ی این آزمایش‌ها این است که بنظر می‌رسد خرموش‌ها هم دقیقاً مانند انسان می‌توانند کنترل فعالیت هیپوکامپ خود را به دست بگیرند. زمانی که جوندگان در محیط خیالی حرکت می‌کنند، می‌توانستند الگوهای منحصربه‌فردی از فعالیت عصبی خود را برای چند ثانیه حفظ کنند. بنابراین می‌توانند افکار خود را برای یک دوره‌ی زمانی واقعی در یک مکان ثابت نگه دارند.

تیموتی هریس، نویسنده‌ی مطالعه که از یافته‌های غیرمنتظره شگفت‌زده شده بود، گفت: «تکنه‌ی خارق‌العاده این است که چگونه خرموش‌ها یاد می‌گیرند برای مدت‌های بسیار طولانی در مورد یک مکان خاص فکر کنند. شاید تصورات ما از دامنه‌ی توجه یک خرموش ساده لوحانه باشد.»

شناختی برخوردار باشند یا خیر؛ بنابراین برای انجام آزمایش یک واسط مغز و ماشین (BMI) ساختند که می‌تواند الگوهای تحریک سلول‌های هیپوکامپ حیوانات را رمزگشایی کند. سپس خرموش‌ها را روی تردمیل‌های کروی شکل قرار دادند و حرکات آنها را به یک محیط واقیبت مجازی ۳۶۰ درجه تبدیل کردند که روی صفحه‌ای نمایش داده می‌شد.

درحالی که موش‌ها یاد گرفتند در محدوده‌ی دیجیتال راه بروند و پاداش بگیرند، رمزگشا نیز توانست نحوه‌ی تبدیل الگوهای تحریک هیپوکامپ به حرکت در محیط را رمزگشایی کند. وقتی که واسط مغز و ماشین به اندازه‌ی کافی آموزش دید، محققان تردمیل‌ها را غیرفعال کردند تا موش‌ها بتوانند در محیط مجازی سفر کنند و فقط با استفاده از افکارشان پاداش بگیرند.

همزمان با حرکت موش، سیستم واسط مغز و ماشین فعالیت هیپوکامپ موش را ثبت می‌کند. محققان در صفحه‌ی نمایش می‌بینند که وقتی موش برای رسیدن به هدف حرکت می‌کند، کدام نورون‌ها فعال می‌شود. این سیگنال‌ها با ایجاد زمینه‌ای برای واسط مغز و ماشین فعالیت هیپوکامپ مغز را به اعمال روی صفحه تبدیل می‌کند.

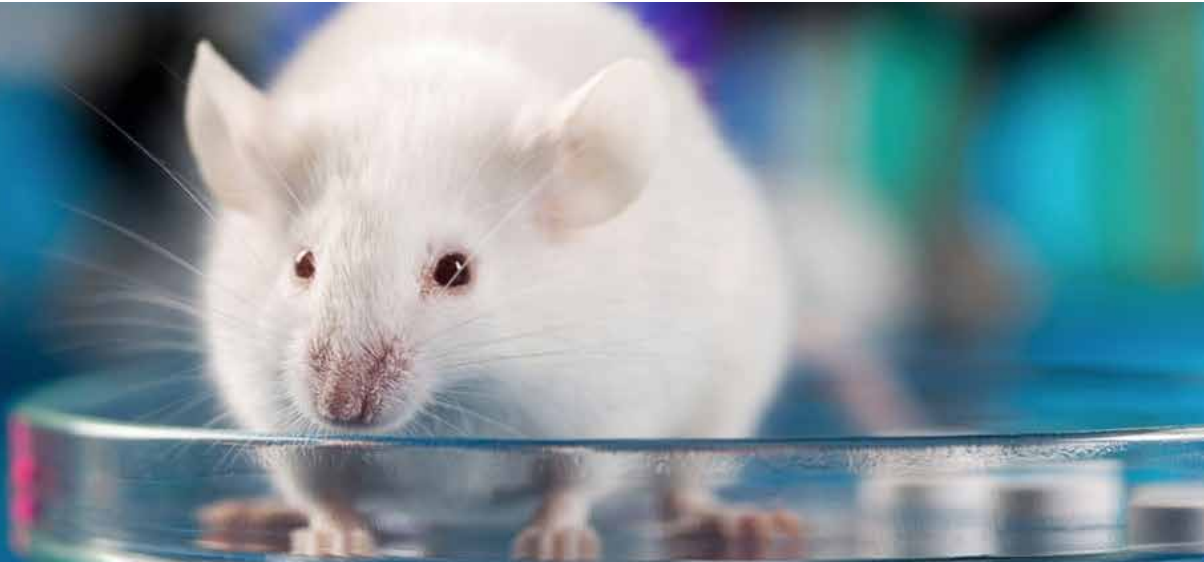
محققان در مطالعه‌ی منتشرشده نوشته‌اند که موش‌ها با کنترل هیپوکامپ خود، موفق شدند تا مسیرهای کارآمدی برای رسیدن به هر هدف ایجاد کنند. چونگشی لای، نویسنده‌ی مطالعه می‌گوید: «خرموش واقعاً می‌تواند نمایش مکان‌های محیطی

قوه‌ی تخیل یکی از پیچیده‌ترین و جادویی‌ترین عملکردهای مغز انسان است، ولی تحقیقات جدید نشان می‌دهد که ما تنها گونه با توانایی به پرواز درآوردن چشم ذهن نیستیم. یافته‌های یک مطالعه‌ی جدید نشان می‌دهد که حتی خرموش‌های کوچک هم این توانایی را دارند و می‌توانند سفرهای تخیلی را رویاپردازی کنند و در ذهن خود به مکان‌های غیرواقعی سفر کنند.

خرموش‌ها هم مانند انسان در بخشی از مغز به نام هیپوکامپ که مسوول حافظه و تخیل است، دارای نورون‌هایی هستند که با نام «سلول‌های مکانی» شناخته می‌شود. وقتی که جوندگان در اطراف پرسه می‌زنند، سلول‌های مکانی در پیکربندی‌های متغیر دائمی تحریک می‌شود و محیطی را نشان می‌دهد که حیوان هر لحظه در آن قرار می‌گیرد. در واقع نقش این سلول‌ها بازنمایی مکان در فضا یا یک «نقشه‌ی شناختی» است.

الگوی تحریک سلول‌های مکانی در هیپوکامپ انسان هم به عنوان نقشه‌های شناختی، یادآوری و بخاطر سپرده می‌شود. انسان می‌تواند این نقشه‌ها را مانند مدل‌های ذهنی محیط‌های تجربه‌شده‌ی قبلی، در هر لحظه به خاطر آورد و تخیلاتش را دنبال کند، بنابراین این نقشه به ما اجازه می‌دهد که بدون حرکت دادن بدنمان در تخیلات به مکان‌های دور دست سفر کنیم.

محققان کنج‌کاو بودند که آیا امکان دارد موش‌ها هم از توانایی مشابهی برای گذراندن ذهن از نقشه‌های





سالمندان چگونه سلامتی بیشتری داشته باشند؟

کمک به جذب کلسیم، از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. این ویتامین نقش محافظتی در برابر MS، دیابت نوع دو، سرطان، آرتریت روماتوئید و پوکی استخوان دارد. زرده تخم مرغ و روغن کبد ماهی منابع غذایی این ویتامین هستند. قرار گرفتن در معرض نور آفتاب هر روز ۱۰ تا ۱۵ دقیقه از روش‌های دیگر تامین این ویتامین است. توصیه می‌شود افراد سالمند، ماهی یک عدد قرص ژله ای ۵۰۰۰۰ واحدی ویتامین D استفاده کنند.

ویتامین C:

این ویتامین نقش مهمی در جلوگیری از آسیب بافتی و کمک به ترمیم عضلات دارد و موجب افزایش جذب آهن از غذا می‌شود. منابع غذایی غنی از ویتامین C شامل: مرکبات، سبزی‌ها، طالبی، خربزه، فلفل سبز، پرتقال، کیوی و ساقه سبزی، پیازچه و توت فرنگی است.

ویتامین E:

این ویتامین نقش مهمی در تقویت سیستم دفاعی بدن و پیشگیری از سرطان‌ها به‌ویژه سرطان پستان دارد. منابع غذایی غنی از این ویتامین شامل جوانه گندم، غلات سبوس‌دار، سبزی‌های دارای برگ سبز تیره و روغن زیتون است.

آهن:

دریافت ناکافی آهن در سالمندانی که گوشت قرمز، ماهی و ماکیان استفاده نمی‌کنند، دیده می‌شود. کمبود آهن به کم‌خونی، احساس خستگی و ضعف منجر می‌شود. در انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، حبوبات، مغزها، غلات سبوس‌دار، میوه‌های خشک شده (کنشمش، توت خشک، برگه زردآلو) و در انواع سبزی خوردن مانند جعفری مقادیر بالایی آهن وجود دارد.

روی:

کمبود روی موجب بی‌اشتهایی، مشکلات بینایی و کندی ترمیم زخم‌ها می‌شود. روی در انواع گوشت‌ها، تخم مرغ، جگر، شیر، غلات سبوس‌دار، مغزها، سبزی‌های سبز و زرد تیره وجود دارد.

کلسیم:

این ماده مغذی برای حفظ سلامت استخوان، کاهش فشار خون موثر است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، افراد بالای ۵۰ سال لازم است روزانه ۱۲۰۰ میلی‌گرم کلسیم دریافت کنند. بهترین منبع تامین‌کننده کلسیم شیر و لبنیات کم‌چرب است.

منیزیم:

این ماده مغذی به سلامت قلب، سیستم ایمنی و تقویت استخوان کمک می‌کند. غلات کامل، مغزها، سبزی‌های سبز برگ تیره و میوه‌های تازه از منابع خوب منیزیم است.

منبع: **ایسکانیوز**
اضافه وزن، پوکی استخوان، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قندخون بالا از مشکلات شایع دوران سالمندی محسوب می‌شود که تغذیه صحیح یکی از راه‌های کنترل آنهاست.

در تمام دوران زندگی، تغذیه به عنوان عامل تقویت‌کننده جسم و روح و موثر در حیات ارزش بسیار زیادی داشته است. در دوران کهولت نیاز به انرژی کاهش می‌یابد که این به علت بالا بودن سن و کمبود تحرکات جسمی و کم شدن انرژی‌های اولیه بدن است. تحقیقات تغذیه‌ای نشان داده است افرادی که از عمر طولانی‌تری برخوردارند دارای خصوصیات زیر هستند:

اضافه وزن، پوکی استخوان، فشار خون بالا، چربی خون بالا و قندخون بالا از مشکلات شایع دوران سالمندی محسوب می‌شود که تغذیه صحیح یکی از راه‌های کنترل آنهاست. در سالمندان نقص در ریزمغذی‌ها مثل ویتامین D، ویتامین B۱۲ و کلسیم شایع است. کاهش دریافت مواد غذایی و کاهش توانایی دستگاه گوارش و قدرت جذب ریزمغذی‌ها از مواد مصرفی از علت‌های اصلی کاهش ویتامین D و B۱۲ در سالمندان است؛ از این رو دریافت مکمل‌های حاوی ریزمغذی‌ها حایز اهمیت است.

در افراد مسن کمبود خفیف ریزمغذی‌ها مثل ویتامین B۶ و ویتامین E و روی سبب تضعیف سیستم ایمنی می‌شود. کمبود ویتامین B۱۲ و ویتامین B۱ در این گروه سنی سبب ضعف حافظه و قدرت تمرکز می‌شود. افزایش دریافت آنتی‌اکسیدان‌ها همراه با یک رژیم غذایی متعادل می‌تواند به حفظ سلامت فرد در برابر بیماری‌های قلبی، آرتریت، پوکی استخوان و آب مروارید کمک کند.

ویتامین‌های گروه B:

این گروه از ویتامین‌ها در کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی موثر است. دریافت کافی فولات، ویتامین B۶ و B۱۲ که با کاهش مقدار «هموسیستین» پلاسما است، توصیه می‌شود. جوانه غلات و حبوبات مانند جوانه گندم، جوانه عدس و جوانه ماش سرشار از ویتامین‌های گروه B و C است. ویتامین B۱۲ در حفظ عملکرد اعصاب، تولید گلبول‌های قرمز و DNA موثر است.

ویتامین D:

سالمندان به علت کم شدن جذب ویتامین D در بدن و نیز کاهش ساخته شدن این ویتامین در پوست ممکن است به کمبود این ویتامین دچار شوند. این ویتامین از طریق

رمز و راز جوانی مغز را می‌دانید؟

جایگزین کردن ۳۰ دقیقه ایستادن، خوابیدن یا فعالیت‌های بدنی با شدت سبک با فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط تا شدید، منجر به کاهش شاخص توده بدنی می‌شوند. نتیجه این تحقیق همچنین نشان داد که بیشتر نشستن با افزایش شاخص توده بدنی مرتبط است.

دکتر بلاجت گفت: فعالیت‌های بدنی با شدت بالا مانند دویدن یا دوچرخه‌سواری بهترین حالت هستند اما اگر این امکان وجود نداشته باشد با جایگزین کردن فعالیت‌های سبک‌تر مانند پیاده‌روی، ایستادن یا حتی کمی زودتر به خواب رفتن به جای بی‌تحرک نشستن، می‌توان از مزایای آن‌ها بهره‌مند شد.

فعالیت‌های بدنی خطر حمله قلبی یا سکته را کاهش می‌دهند
افرادی که کمترین فعالیت‌های بدنی را

گزارش
یورونیوز
نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که برای سلامت قلب، ایستادن یا خوابیدن بهتر از نشستن است. متخصصان در این مطالعات به بررسی تأثیر حرکات مختلف روی سلامت قلب در طول روز پرداخته‌اند. بر اساس نتایج این مطالعه که در مجله قلب اروپا منتشر شده است، تنها چند دقیقه ورزش در روز به جای نشستن می‌تواند روی سلامت قلب مؤثر باشد.

مطالعه همچنین نشان می‌دهد که جایگزین کردن نشستن با خواب، تأثیرات ملموسی بر شاخص توده بدنی، موسوم به «بی‌ام‌آی» و دور کمر داشته اما تأثیرات قابل توجهی بر کلسترول، تری‌گلیسرید یا سطح گلوکز خون نداشته است. دکتر بلاجت گفت: متخصصان بر این باورند که مزیت خوابیدن برای سلامت قلب نسبت به نشستن، در اصل ناشی از تأثیر منفی عوامل غیرمستقیم مانند مصرف تنقلات در زمان تماشای تلویزیون به هنگام نشستن است که منجر به افزایش وزن می‌شوند. در نهایت، پژوهشگران دریافته‌اند که

دکتر «جو بلاجت»، متخصص کالج دانشگاهی لندن در این باره گفت: در بررسی‌های گذشته نیز مفید بودن فعالیت بیشتر برای سلامت قلب مشخص شده بود اما بررسی‌های ما با در نظر گرفتن کل ۲۴ ساعت در شبانه‌روز، دیدگاه منحصر به فرد و جدیدی را از سلسله مراتب رفتارهای روزانه ارائه می‌کند. این متخصص در ادامه گفت: «بهترین» فعالیتی که می‌توان برای سلامتی قلب انجام داد، فعالیت‌های بدنی با شدت متوسط تا شدید معمول روزانه است.

به گفته دکتر بلاجت، فعالیت‌های سبک، ایستادن و خوابیدن، بهترین فعالیت‌های روزانه برای سلامت قلب هستند. متخصصان کالج دانشگاهی لندن و دانشگاه سیدنی، داده‌های به دست آمده از بیش از ۱۵ هزار شرکت‌کننده از پنج کشور را تجزیه و تحلیل کردند.

شرکت‌کنندگان در این تحقیق، یک دستگاه را روی ران خود قرار داده بودند تا فعالیت‌های روزانه خود را اندازه‌گیری کنند. متخصصان پس از بررسی این داده‌ها دریافته‌اند که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید حتی با کمترین میزان در حد پنج دقیقه، بیشترین مزایا را برای سلامت قلب داشته است.

آن‌ها سپس تأثیر ایستادن و خوابیدن روی سلامتی قلب را با زمان نشستن مقایسه کردند. متخصصان دریافته‌اند که هر چه شدت فعالیت بدنی کمتر باشد، مدت زمان بیشتری طول می‌کشد تا قلب از مزایای آن بهره‌مند شود.

بنا به گفته دکتر بلاجت، نتایج این



سلامت قلب خواهیم پرداخت.

- روغن زیتون

مطالعات نشان داده‌اند التهابات عامل اصلی بیماری‌های مزمن مانند بیماری‌های قلبی، سرطان، سندرم متابولیک، دیابت نوع دو، آلزایمر، آرتروز و حتی چاقی هستند. روغن زیتون دارای مقادیر زیادی ترکیبات آنتی‌اکسیدانی بوده و با التهاب مبارزه می‌کند. بنابراین استفاده از روغن زیتون می‌تواند به کاهش ابتلا به بیماری‌های مزمن خصوصاً بیماری‌های قلبی کمک کند.

- عرق کاسنی

مطالعات انجام شده بر روی موش‌ها نشان می‌دهند مصرف ۵۰۰ میلی‌گرم از گیاه کاسنی به مدت ۳۰ روز سبب محافظت از قلب در برابر آسیب‌های اکسیداتیو می‌شود. همچنین عصاره گیاه کاسنی با کاهش میزان کسترول خون، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی-عروقی دارد.

- روغن کنجد

روغن کنجد برای قلب خواص زیادی دارد. تحقیقات نشان داده‌اند رژیم غذایی سرشار از اسیدهای چرب غیر اشباع، برای سلامت قلب بسیار مفیدند.

- چای سبز

تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف روزانه یک لیوان چای سبز، با کاهش ۱۰ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی همراه است و مصرف طولانی مدت آن باعث کاهش میزان مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی می‌شود.

داشتند، بیشترین سود را از تغییر رفتارشان به دست آوردند.

«جیمز لیپر»، یکی از مسوولان مرکز قلب انگلیس که بودجه این تحقیق را تامین کرده است، گفت: این تحقیق نشان می‌دهد که چند دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط به جای نشستن می‌تواند شاخص توده بدنی، اندازه دور کمر و میزان کلسترول را بهبود بخشد.

تحقیق دیگری در دانشگاه سیدنی که نتایج آن در ماه ژوئیه منتشر شد، نشان می‌دهد که فقط ۴.۵ دقیقه فعالیت بدنی شدید در هر روز می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به برخی سرطان‌ها کمک کند.

همچنین سازمان جهانی بهداشت (WHO) دست‌کم ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته یا دست‌کم ۷۵ دقیقه فعالیت بدنی با شدت بیشتر در هفته را توصیه می‌کند.

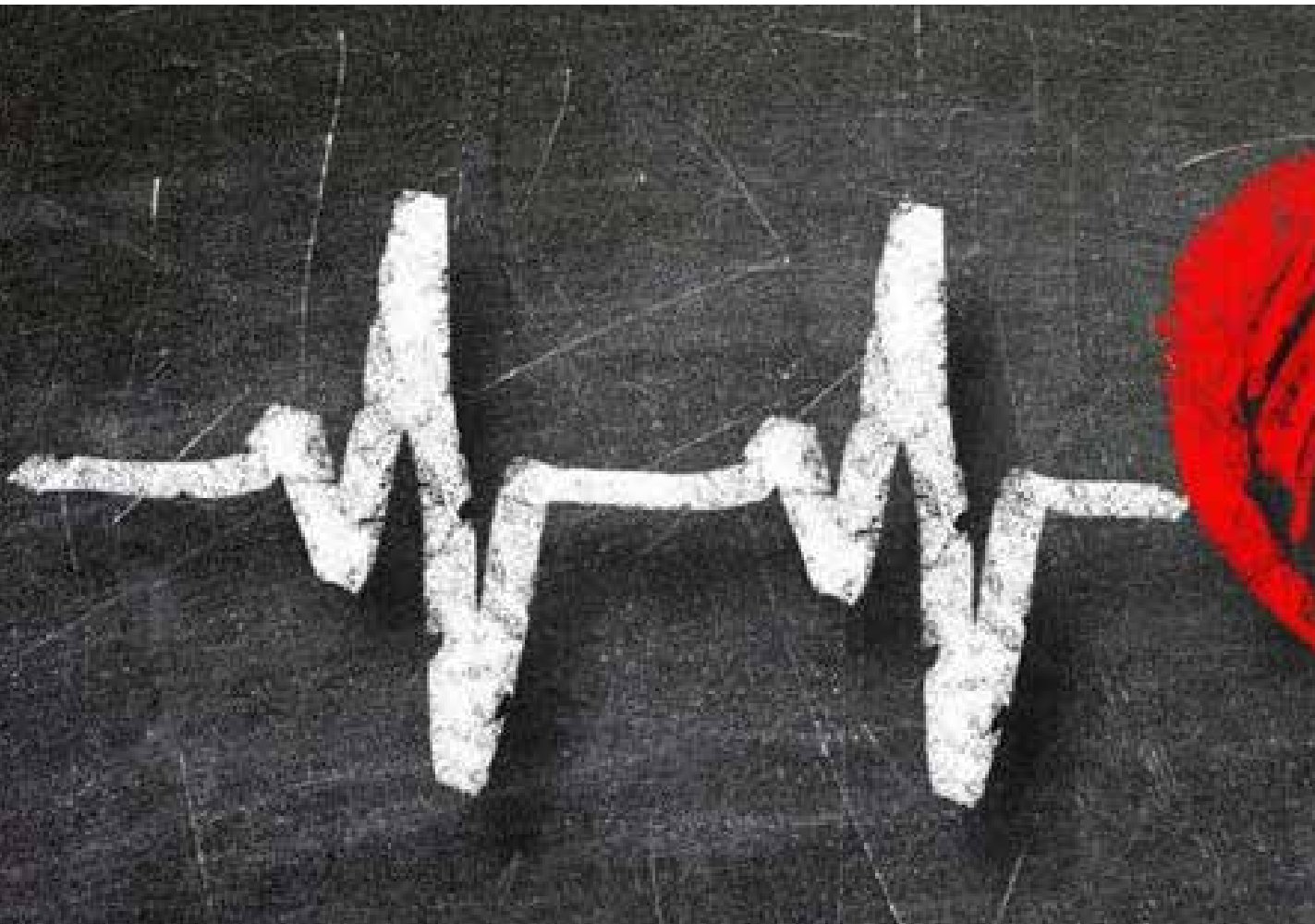
به گفته متخصصان، در حال حاضر بیماری‌های قلبی عروقی مانند سکته مغزی یکی از عوامل اصلی مرگ و میر در جهان هستند که منجر به مرگ ۱۷.۹ میلیون نفر در سال می‌شوند.

مواد غذایی مفید برای حفظ سلامت قلب

تغذیه مناسب و سبک زندگی سالم نقش مهمی در حفظ سلامت قلب دارد از این رو با انتخاب هوشمندانه مواد غذایی می‌توان خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش داد.

رژیم غذایی سرشار از چربی، مواد قندی، نمک و کلسترول بالا در کنار بی‌حرکی، استرس کنترل نشده و عصبانیت، خطر بروز بیماری قلبی را افزایش می‌دهد.

در ادامه به نقل از «هلثی فود» به چند ماده غذایی مفید برای حفظ





چطور بفهمیم مصرف قند مان بالاست؟

سطح فشار خون در برخی افراد می‌شود. مطالعات نشان می‌دهد که ارتباط محکمی بین افزایش مصرف قند و سطوح بالاتر فشار خون در افراد مسن وجود دارد. قند افزودنی در غذاها باعث افزایش اسید اوریک در بدن می‌شود که به نوبه خود مانع از تولید اکسید نیتریک می‌شود. اکسید نیتریک برای حفظ سلامت خون ضروری است. زمانی که اکسید نیتریک در بدن کاهش یابد، فشار خون افزایش می‌یابد.

نوسانات انرژی

یکی دیگر از علائمی که ممکن است در پی مصرف بیش از حد قند تجربه کنید، بالا و پایین شدن سطح انرژی است که می‌تواند ناشی از افزایش سریع سطح قند خون باشد. رژیم غذایی سرشار از قند می‌تواند منجر به افزایش انرژی و افت آن

منبع
خبر آنلاین
تحقیقات نشان می‌دهد که مصرف بیش از حد شیرینی جات به طور مداوم عوارض جدی و خطرناکی برای سلامتی دارد. برای مثال، خوردن قندهای افزودنی با افزایش خطر التهاب مزمن مرتبط است. همچنین مصرف بیش از حد قند در طول زمان می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ را افزایش دهد. علاوه بر همه اینها، خوردن بیش از حد قند، بر میکروبیوم روده تأثیر منفی می‌گذارد، که این مسئله نیز می‌تواند اثرات پیش‌التهابی داشته باشد.

جذب می‌شود و باعث افزایش سریع قند خون و خیلی زود باعث افت قند می‌شود. سعی کنید غذاهای دارای شاخص گلیسمی پایین مانند: سبزیجات، غلات کامل، حبوبات و ... که حاوی فیبر هستند را مصرف کنید؛ این گروه غذایی آهسته‌تر جذب بدن می‌شوند؛ بنابراین قند خون را متعادل‌تر نگه می‌دارند.

فشار خون بالا

مصرف بیش از حد قند منجر به افزایش

تمایل مداوم به مصرف شیرینی جات

اگر مدام تمایل به خوردن غذاها یا نوشیدنی‌های شیرین دارید، نشانه این است که شما به طور معمول در رژیم غذایی خود بیش از اندازه قند و شکر مصرف می‌کنید. مصرف زیاد قند منجر به ایجاد یک چرخه میل و مصرف بیش از حد قند می‌شود؛ که همین موضوع، افت قند را تسریع می‌کند و سبب می‌شود قند بیشتری مصرف کنید. اگر یک ماده غذایی دارای شاخص گلیسمی (قند) بالایی باشد، به سرعت توسط بدن



افزایش وزن خود خواهید شد. قند بالای خون می‌تواند به متابولیسم و اکوسیستم میکروبیوم روده آسیب برساند. روده سالم به تنظیم سطح گلوکز و انسولین خون کمک می‌کند؛ وقتی زیاد قند مصرف می‌کنید، این اکوسیستم را مجبور می‌کنید بیش از حد کار کند. در این حالت بدنتان اینگونه تغییر می‌کند که به این ماده نیاز ضروری دارید، همین موضوع باعث می‌شود بیشتر گرسنه شوید و اضافه وزن پیدا کنید.

دردهای مزمن

متأسفانه مصرف بیش از حد غذاها و نوشیدنی‌های شیرین می‌تواند منجر به ایجاد درد مزمن شود. تحقیقات نشان می‌دهد که چربی و قند بیش از حد در بیماران مبتلا به استئوآرتریت منجر به افزایش درد مزمن می‌شود. مطالعات دیگر هم بیان می‌کنند که مصرف بیش از حد مجاز قند، در بروز التهاب، یکی از عوامل ایجاد درد، مؤثر است. این التهاب نیز ناشی از زیاده‌روی در مصرف شکر است.

شود. اگر نوسانات انرژی مکرر، احساس بیش‌فعالی و سپس خستگی ناگهانی را تجربه می‌کنید، می‌تواند به دلیل افراط در مصرف حد قند باشد. برای کنترل این شرایط می‌توانید قند خون خود را با خوردن کربوهیدرات‌های پر فیبر مثل غلات کامل یا میوه‌ها به همراه مقداری پروتئین، متعادل‌تر کنید. پروتئین عمل هضم را کند کرده و به تثبیت قند خون بعد از صرف غذا یا میان‌وعده کمک می‌کند.

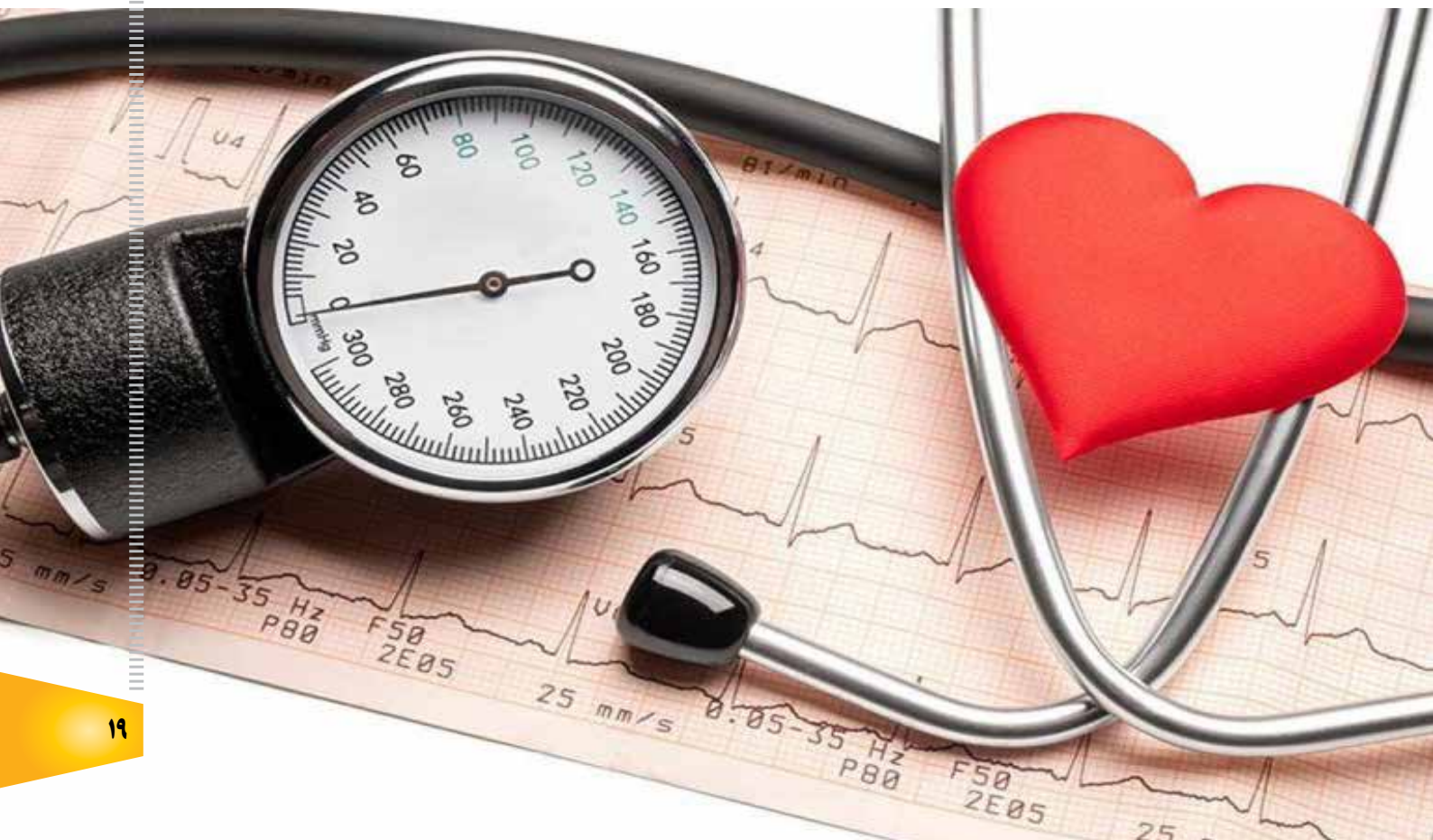
مشکلات دندانی



شکر عامل اصلی پوسیدگی دندان‌ها است. مشکلات دندانی از دیگر نشانه‌های مصرف بیش از حد قند است. بر اساس اطلاعات سازمان جهانی بهداشت، مصرف زیاد قند و شکر در ایجاد حفره‌های دندانی نقش دارد. قند توسط باکتری‌های دهان متابولیزه می‌شود و همین فرایند اسیدی ایجاد می‌کند که مینای دندان را ضعیف می‌کند.

افزایش وزن

اگر به طور مداوم و بیش از حد قند مصرف کنید، حتماً متوجه



نام محصول: کیسه خون چهارتایی

کد محصول: 3010QBB



برچسب: مطابق با استاندارد ISO 3826-1

شماره کد شناسایی محصول نیز در سیستم بارکد با توجه به گزارش استاندارد

ISBT موجود است

بسته بندی: مطابق با استاندارد ISO 3826-1

گواهینامه ها: CE مشخص شده

داروی ضد انعقاد خون: 63ml CPDA1

تاریخ اعتبار: ۳۰ ماه

سترون سازی: اسپری آب حرارت داده شده

موارد مصرف: برای جمع آوری خون، آماده سازی و ذخیره سازی RBC.

گرانولوسیت، پلاکت و پلاسما

توضیحات کیسه خون چهارتایی 450ml-CPDA1 برای آماده سازی و

ذخیره سازی محصولات مانند پلاسما، گلبول قرمز، پلاکت

حجم کیسه: ۳۵۰/۳۵۰/۳۵۰/۴۵۰ میلی گرم

سوزن: "16G"

حفاظت از سوزن: محافظ این سوزن و کیوم شده می باشد که از باز شدن اتفاقی

آن جلوگیری و بی نقصی این محصول را تضمین می نماید

گیره: گیره برای اتصال جریان خون استفاده می شود

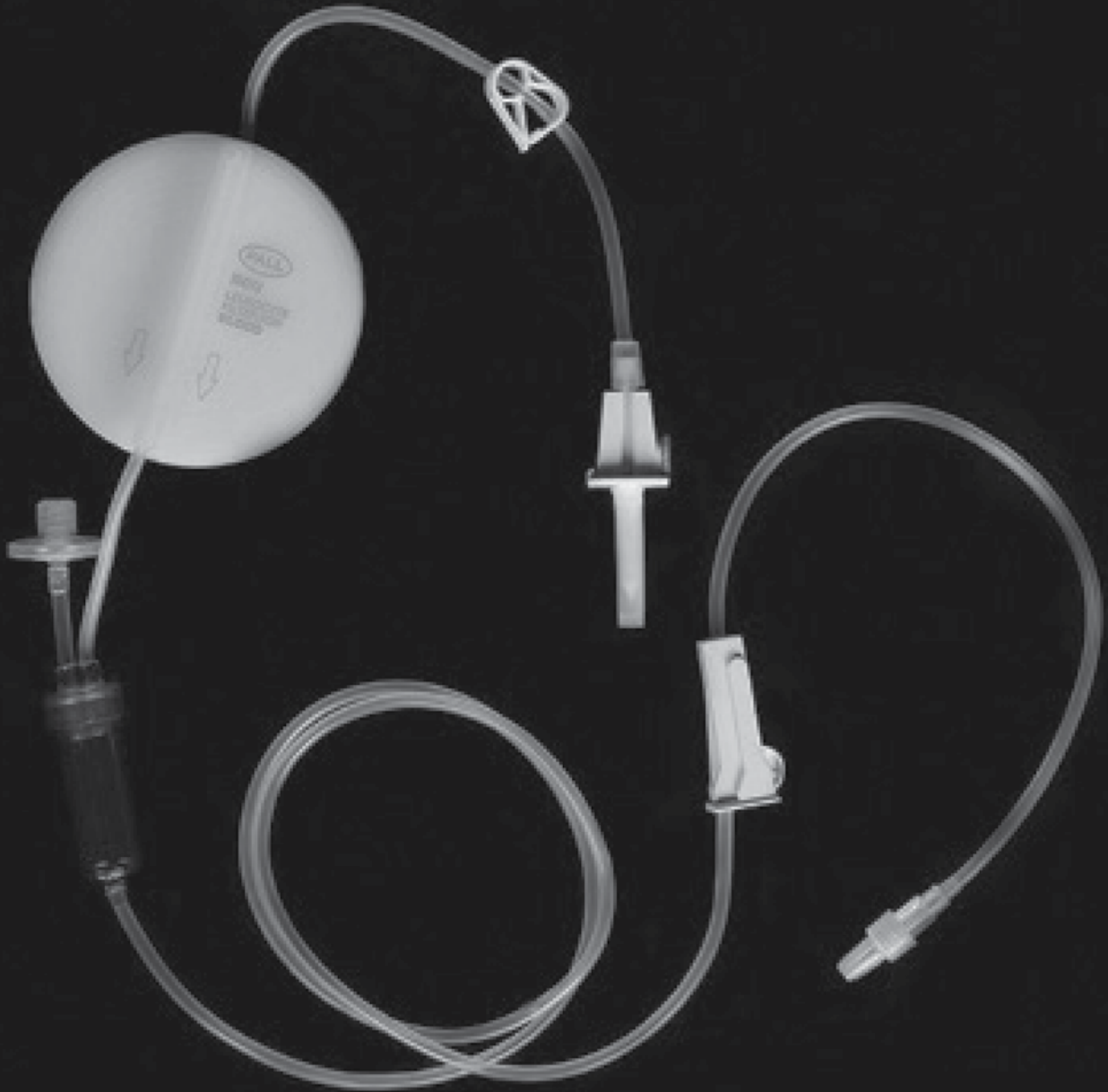
شکستن اتصالات: حالت مخروطی که موجب گردش آسان اجزای خون در دو

طرف می شود

اتصال "Y" شکل: اتصالات Y شکل دارای کاهنده حجم داخلی می باشند که

موجب جلوگیری از بی نظمی و تلاطم گردش اجزای خون می شود

ست فیلتردار کنار تختی



کد محصول: BBSF0122

نام محصول: ست فیلتردار کنار تختی (بد سایید)

توضیحات: برای حذف گویچه های سفید خون از یک واحد گلبول قرمز فشرده درانتقال خون، کنار تخت بیمار است

گیره: برای اتصال جریان خون استفاده میشود

غلتک گیره: برای تنظیم جریان خون

محفظه غربالگری قطره ای: برای حذف از تجمع میکرو

شکاف دستگاه: برای اتصال به کیسه RBC

استریلیزه کردن: ETO

موارد مصرف: برای حذف گویچه های سفید خون از یک واحد گلبول قرمز فشرده درانتقال خون، کنار تخت بیمار است

مواد تشکیل دهنده: تمام لوله با کلاس پزشکی PVC با DEHP، الیاف رسانه های فیلتر از جنس پلی استر می باشد

عملکرد: کمتر از 1×10^6 لکوسیت باقی مانده در هر واحد

بازیابی سلول های قرمز: خانه های فیلتر به طور متوسط بیشتر از ۸۵ درصد حجم تا ۳۰ میلی لیتر نگهداری میکند

زمان فیلتراسیون: به طور متوسط ۱۵ دقیقه

بهترین زمان مصرف: ۲سال به صورت در بست

نام محصول: کیسه تکي حاوی محلول سدیم سیترات ۴٪
کاربرد: محلول جهت شستشو ویا جدا سازی پلاسما از خون کامل
ماندگاری: ۳۰ ماه از تاریخ تولید در شرایط نگهداری استاندارد مواد دارویی
استریل با استفاده از اتوکلاو Super Heat Water
استاندارد: USP

کیسه محلول: کیسه محلول ۳۵۰ الی ۴۰۰ cc مدیکال گرید با سه مجرا
بسته بندی اولیه: مطابق با ISO ۱-۲۸۲۶ از مواد PET به ضخامت ۷۰ میکرون
برجسب: مطابق با استاندارد ISO ۱-۲۸۲۶ همراه با بارکد ۱۲۸ ISBT حاوی اطلاعات بیج نامبر ، تاریخ انقضاء از جنس PVC
محلول: سدیم سیترات دی هیدرات به غلظت ۴٪ Sodium citrate (dehydrate)
بسته بندی نهایی: فویل آلومینیوم سه لایه به ضخامت ۹۰ میکرون طبق استاندارد ISO ۱-۲۸۲۶



کیسه خون چهارتایی با بازوی نمونه گیری
کد محصول: 7010QABB



طرف می شود
اتصال "Y" شکل: اتصالات Y شکل دارای کاهنده حجم داخلی می باشند که موجب جلوگیری از بی نظمی و تلاطم گردش اجزای خون می شود
برچسب: مطابق با استاندارد ISO ۳۸۲۶-۱
شماره کد شناسایی محصول نیز در سیستم بارکد با توجه به گزارش استاندارد ISBT موجود است
بسته بندی: مطابق با استاندارد ISO ۳۸۲۶-۱
گواهینامه ها: CE مشخص شده
داروی ضد انعقاد خون: ۶۳ml CPDA۱
تاریخ اعتبار: ۳۰ ماه
سترون سازی: اسپری آب حرارت داده شده
موارد مصرف: برای جمع آوری خون، آماده سازی و ذخیره سازی محصولات مانند پلاسما، گلبول قرمز و پلاکت

توضیحات: کیسه خون چهارتایی با بازوی نمونه ۴۵۰ml-CPDA۱ برای آماده سازی و ذخیره سازی سلول های قرمز خون و محصولات PRP با سیستم بازوی نمونه گیری خون برای نمونه برداری با ظروف خلاء و با سیستم محافظ سوزن (برای حفاظت سوزن پس از جمع آوری)
حجم کیسه: ۳۵۰/۳۵۰/۳۵۰/۴۵۰ میلی گرم
سوزن: "۱۶G"
حفاظت از سوزن: محافظ این سوزن و کیوم شده می باشد که از باز شدن اتفاقی آن جلوگیری و بی نقصی این محصول را تضمین می نماید
گیره: گیره برای اتصال جریان خون استفاده می شود
سیستم نمونه گیری: سیستم نمونه گیری به طور کامل آماده پذیرش نمونه خلاء مونتاژ است. این سیستم طراحی شده است به منظور اجتناب از تداخل با جریان خون و کاهش خطر ابتلا به فعال شدن فاکتورهای انعقادی
شکستن اتصالات: حالت مخروطی که موجب گردش آسان اجزای خون در دو



۸ ماده غذایی برای کاهش کلسترول

بالای کلسترول HDL می‌تواند خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکنه را کاهش دهد. این در حالیست که LDL کلسترول را به طور مستقیم به شریان‌ها انتقال می‌دهد. به عبارت ساده، LDL کلسترول را وارد بدن می‌کند و HDL راهی برای خارج کردن آن از بدن پیدا خواهد کرد. هنگام اندازه‌گیری خطر ابتلا به بیماری قلبی تمرکز بر کلسترول LDL، سطح کلسترول HDL و سطح کلسترول کل صورت می‌گیرد. با این وجود، خون ما هم چنین حاوی نوعی چربی به نام تری‌گلیسرید (موجود در سلول‌های چربی) است که می‌تواند به تنگ شدن شریان‌ها دامن بزند. اکنون مشخص شده که علاوه بر LDL سایر انواع چربی‌های بد نیز هنگام فکر کردن به خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی باید در نظر گرفته شوند. اضافه وزن، خوردن مقدار زیادی غذاهای چرب و شیرین یا نوشیدن الکل می‌تواند منجر به افزایش سطح تری‌گلیسرید شود. این بدان خاطر است که تری‌گلیسرید برای ذخیره کالری اضافی ساخته شده است.

همه چربی‌های اشباع‌شده برای قلب مضر نیستند

نتیجه تحقیقات جدید در مورد پنیر نشان می‌دهد که

منبع نتیجه تحقیقات تازه نشان می‌دهند برخی از مواد غذایی در مورد کلسترول به اشتباه اهریمنی قلمداد شده‌اند. نمی‌توانیم بگوییم که همه چربی‌های اشباع‌شده مضر هستند. با این وجود، آنچه می‌توانیم بگوییم این است که باید به مقدار آن و کالری دریافتی توجه داشت و از زیاده‌روی در مصرف آن خودداری ورزید.

فرادو

است از جذب عناصر ناسالم آن جلوگیری کند. پنیر تنها ماده غذایی‌ای نیست که پس از مدت‌ها ارتباط آن با افزایش کلسترول بد دوباره ارزیابی شده است. از سایر مواد غذایی مشابه می‌توان به صدف و تخم مرغ اشاره کرد.

کلسترول چیست؟

کلسترول ماده مومی شکلی است که در خون شما یافت می‌شود و برای ساخت برخی هورمون‌ها و سلول‌های سالم اهمیت و نقش دارد. تفاوت بین کلسترول HDL (لیپوپروتئین با چگالی بالا) که گاهی اوقات کلسترول «خوب» نامیده می‌شود و LDL (لیپوپروتئین با چگالی پایین) در این است که کلسترول اولی کلسترول خون را جذب می‌کند و آن را به کبد برمی‌گرداند سپس کبد آن را از بدن خارج می‌کند. سطوح

نتیجه تحقیقات جدید در مورد پنیر نشان می‌دهد که هر چربی اشباع‌شده‌ای یکسان رفتار نمی‌کند. ممکن است به دلیل این که محصولات لبنی از گیاهخواران به دست می‌آیند که انواع اسیدهای چربی را داشته باشند که در واقع خوب هستند. اگر همیشه به دلیل نگرانی برای کلسترول خود برنامه مصرف پنیر را تغییر می‌دهید، ترس دیرینه این بوده که چربی‌های اشباع‌شده در پنیر باعث افزایش سطح کلسترول LDL (بد) در خون ما می‌شود که با افزایش خطر حمله قلبی و سکنه مغزی مرتبط است. اکنون برخی از کارشناسان معتقدند پنیر به اشتباه اهریمنی قلمداد شده و ممکن است واقعا برای سلامتی مفید باشد. نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که میکروپها و مواد مغذی مفید موجود در پنیر ممکن

آن است که بادام زمینی شور را نخورید زیرا گزینه سالمی نیست. بهتر است آجیل و دانه‌های آجیلی تازه را مصرف کنید.

۵ - جو

نتیجه مطالعات نشان می‌دهند نوعی فیبر به نام بتا گلوکان موجود در جو می‌تواند کلسترول خون را کاهش دهد. هنگامی که بتا گلوکان می‌خورید ژلی تشکیل می‌دهد که به اسیدهای صفراوی غنی از کلسترول در روده‌ها متصل می‌شود. این عملکرد به محدود کردن میزان کلسترولی که از روده به خون شما جذب می‌شود کمک می‌کند. سپس کبد شما مجبور است کلسترول بیش‌تری را از خون‌تان خارج کند تا صفراوی بیش‌تری تولید کند که باعث کاهش کلسترول خون شما می‌شود. سالم‌ترین راه برای خوردن آن به صورت یک فرنی ساده با کمی میوه تازه یا خشک است. توصیه می‌شود سیروپ (شربت) یا شکلات مایع به آن اضافه نکنید و تا حد امکان آن را سالم و ساده نگه دارید.

۶ - توفو (پنیر سویا)

توفو ساخته شده از شیر سویا تغلیظ شده ممکن است در زمان سلسله‌ها (۲۰۲) پیش از میلاد مسیح - ۲۲۰ پس از میلاد مسیح) کشف شده باشد و به یک انتخاب محبوب برای راهبان بودایی تبدیل شد که نمی‌خواستند گوشت یا ماهی بخورند. محققان معاصر سویا را برای درک تاثیر آن بر کلسترول مورد مطالعه قرار داده‌اند. دانشمندان خاطر نشان کرده‌اند که سویا با سطح پروتئین بتا کنگلیسینین در مقایسه با پروتئین گلوسینین بهتر قادر به تنظیم متابولیسم کلسترول و مهار اکسیداسیون اسیدهای چرب است. تصور می‌شود که خوردن سویا با سطوح بالاتر بتا کنگلیسینین ممکن است به حفظ سلامت کبد و عملکرد قلبی - عروقی کمک کند.

البته توصیه خوردن توفو در اروپا و بسیاری از نقاط دیگر جهان کار راحتی نیست زیرا یک ماده غذایی سنتی و به سادگی در دسترس نیست. می‌توانید آن را مانند تخم مرغی که کاملاً خوب عمل می‌کند هم بزنید یا می‌توانید آن را با مقدار زیادی سبزیجات داخل ماهیتابه بریزید و با رشته فرنگی سرو کنید. توفو زمانی که سرخ می‌شود طعم بهتری پیدا می‌کند. هم چنین، می‌توانید آن را در سس کاری قرار دهید. نکته کلیدی این است که آن را زودتر به سس اضافه کنید تا طعم آن را به خود بگیرید اما چرا توفو می‌تواند از بین برنده کلسترول باشد؟ به نظر می‌رسد فیتواستروژن‌ها نوعی ترکیبات گیاهی در توفو هستند که تمایل دارند نحوه جذب کلسترول را تغییر دهند. این یک افسانه است که توفو باعث تغییرات هورمونی بر روی مردان شده و اثر زنانه دارد. اگر این گونه بود در مناطق از جهان که توفو مصرف می‌شود مردان دارای ویژگی‌های متفاوتی بودند در حالی که چنین نیست. توفو تاثیر مفیدی بر روی کاهش خطرات قلبی و عروقی دارد.

۷ - ماهی‌های چرب

چربی‌های امگا - ۳ موجود در ماهی‌های چرب می‌توانند به کاهش تری گلیسیرید مضر خون کمک کنند. به نظر می‌رسد که امگا ۳ برای کمک به کاهش تری گلیسیرید و افزایش کلسترول خوب مفید است. ماهی‌های روغنی شامل شاه ماهی، ماهی خال‌مخالی، ساردین، ماهی آزاد، قزل‌آلا و ماهی تن تازه هستند. می‌توانید ساردین را با سس گوجه فرنگی آغشته کرده و روی یک تکه نان تست به عنوان یک میان وعده غذایی سریع و آسان میل کنید. این جایگزینی خوب و سالم به جای ساندویچ بیکن است.

۸ - کلم بروکلی

وقتی نوبت به داشتن سطح کلسترول سالم می‌رسد ویتامین‌ها و فیبر موجود در سبزیجات کلیدی هستند. سبزیجات حاوی طیف وسیعی از ویتامین‌های C و E هستند که به حفظ کلسترول در حالت سالم کمک می‌کنند. در این میان، کلم بروکلی به دلیل سطوح فیبر محلول با کلسترول سالم مرتبط است. به طور خاص، مطالعات نشان داده‌اند که یک رژیم غذایی غنی از کلم بروکلی با گلوکورافانین بالا کلسترول LDL پلاسما را کاهش می‌دهد. سایر سبزیجات کاهش دهنده کلسترول عبارتند از اسفناج و کلم بروکسل. تصور می‌شود که گنجاندن طیف وسیعی از این گیاهان مختلف میکروبیوم روده شما را تغذیه می‌کند که در کنترل چربی‌ها و لیپیدها نه لزوماً کلسترول بلکه تری گلیسیریدها نقش دارد.

هر چربی اشباع شده‌ای یکسان رفتار نمی‌کند. ممکن است به دلیل این که محصولات لبنی از گیاهخواران به دست می‌آیند که انواع اسیدهای چربی را داشته باشند که در واقع خوب هستند. بنابراین، نمی‌توانیم بگوییم که همه چربی‌های اشباع شده مضر هستند. با این وجود، آن چه می‌توانیم بگوییم این است که باید به مقدار آن و کالری دریافتی توجه داشت و از زیاده روی در مصرف آن خودداری ورزید. یک رویکرد سالم‌تر آن است که به خوردن مقادیر کم فکر کنید. مهم‌ترین چیزهایی که کلسترول را افزایش می‌دهند مصرف کالری زیاد، افزایش وزن و افزایش چربی هستند زیرا این همان چیزی است که بدن شما از آن کلسترول می‌سازد. علاوه بر پنیر در ادامه به هشت ماده غذایی دیگر نیز برای امتحان کردن اشاره خواهیم کرد:

۱ - بادمجان

برخی از مطالعات حیوانی نشان می‌دهند که مصرف بادمجان ممکن است به کاهش کلسترول لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) کمک کند. این اثرات احتمالاً به دلیل فیبر و هم چنین محتوای آنتی‌اکسیدانی بادمجان از جمله ناسونین جزء اصلی رنگدانه در بادمجان است. فیبر محلول در آن‌ها خوب است چرا که بازایافت کلسترول‌تان که به طور معمول در روده باز جذب می‌شود را متوقف می‌سازد. فیبر محلول ذرات کلسترول را در روده کوچک به آن متصل می‌کند و از ورود آن‌ها به جریان خون و انتقال به سایر قسمت‌های بدن جلوگیری می‌کند. در عوض، کلسترول از طریق مدفوع از بدن خارج می‌شود. برای تاثیر بیش‌تر بر سلامتی از سرخ کردن بادمجان خودداری ورزید. سرخ کردن بیش از اندازه بادمجان با روغن به معنای آن است که انرژی زیادی را مصرف خواهید کرد که برای وزن‌تان خوب نخواهد بود. در عوض، بادمجان را با مقدار معقولی روغن تفت دهید.

۲ - بامیه

شاید آخرین بار آن را در یک رستوران هندی خورده باشید. بامیه در سراسر جهان زیر کشت می‌رود و به طور فزاینده‌ای در سورپارماکت‌ها در دسترس است. محققان دریافته‌اند که ژل موجود در بامیه به نام موسیلاژ می‌تواند با اتصال به کلسترول در طول هضم به کاهش کلسترول کمک کند. این امر به خروج کلسترول از بدن از طریق مدفوع کمک می‌کند. هم چنین، مشخص شده که محتوای پلی فنول بامیه خطر ابتلا به بیماری قلبی را کاهش می‌دهد. نتیجه یک مطالعه چهارساله بر روی ۱۱۰۰ نفر نشان داد افرادی که رژیم غذایی غنی از پلی فنول داشتند نشانگرهای التهابی مرتبط با بیماری قلبی کمتری در آنان مشاهده شد.

۳ - عدس

یک ماده غذایی سالم که به کیف پول شما نیز آسیبی نمی‌رساند. مطالعات انسانی نشان داده‌اند که عدس ممکن است سطح کلسترول را در افراد مبتلا به دیابت بهبود بخشد. عدس سرشار از فیبر است که می‌تواند به توقف بازجذب کلسترول در جریان خون کمک کند. هم چنین، عدس حاوی فولات، آهن و ویتامین ب - ۱ است که از سلامت قلب‌تان حمایت می‌کند. توصیه می‌شود برای خوردن عدس قرمز را انتخاب کنید. استفاده از آن آسان است و می‌توانید آن را جایگزین گوشت چرخ کرده برای تهیه سس بولونز بر روی اسپاگتی کنید. مصرف عدس به شما کمک می‌کند مصرف گوشت را کاهش داده و همزمان مصرف پروتئین و آهن را حفظ نمایید. عدس علاوه بر مزایای غذایی مزیت مالی نیز برای‌تان به همراه خواهد داشت زیرا بسیار ارزان‌تر از گوشت است.

۴ - آجیل و دانه‌های آجیلی

اگر به دنبال یک میان وعده سالم هستید باید آجیل و دانه‌های آجیلی را امتحان کنید. دلیل آن کاملاً مشخص نیست اما تصور می‌شود که چرب‌های خوب موجود در آجیل هم چربی‌های تک غیراشباع و هم چربی‌های چند غیراشباع سطح کلسترول بد را کاهش می‌دهند. هم چنین، حاوی فیبر و استرول‌های گیاهی هستند ماده‌ای که می‌تواند به کاهش کلسترول کمک کند. آجیل هم چنین منبع ال آرژنین است که تحقیقات نشان می‌دهد ممکن است فشار خون را کاهش دهد، کلسترول را بهبود بخشد و سلامت کلی رگ‌های خونی را بهبود بخشد. اگر به دنبال فندق، گردو و بادام هستید تصور می‌شود که همه آن‌ها مانند دانه‌هایی چون چیا اثر مشابهی دارند. نکته کلیدی

جولای اعتیاد در دختران

منبع: خبرگزاری ایسنا



سیدعلی کاظمی با اشاره به اینکه سازمان بهزیستی در حوزه کاهش آسیب‌های اجتماعی خانه امن راه‌اندازی کرده است، یادآور شد: بهزیستی خدماتی را برای دختران آسیب‌دیده در نظر گرفته، در حالی که این خدمات برای پسران آسیب‌دیده کمتر وجود دارد.

وی با اشاره به کودکان کار و خیابان و کودکان در معرض آسیب و کودکان در معرض بی‌توجهی در خانواده، اظهار کرد: در حال حاضر اگر دختری در خانه آسیب ببیند شرایط برای ارائه امکانات حمایتی به او وجود دارد، اما امکانات حمایتی برای پسران کمتر است و باید زمینه ایجاد این مراکز فراهم شود.

دبیر مرجع ملی کنوانسیون حقوق کودک با تأکید بر اینکه پسران بیشتر از دختران در معرض اعتیاد قرار دارند، گفت: راه‌اندازی مراکزی برای حمایت از کودکان پسر در معرض آسیب مستلزم راه‌اندازی مراکزی به صورت دولتی نیست. در حال حاضر برای ارائه خدمات به دختران آسیب‌دیده، مراکز غیردولتی فعال هستند و لازم است به این مراکز نیز مجوز داده شود تا بتوانند خدمات خود را در حوزه ارائه خدمات به پسران در معرض آسیب نیز ارائه دهند.

کاظمی با اشاره به اینکه به دنبال گسترش خدمات نهادهای فعال غیردولتی، می‌توان حمایت از کودکان قربانی اعتیاد و کودکان در خیابان را افزایش داد، گفت: در این راستا تعامل خوبی میان مرجع ملی حقوق کودک و سازمان بهزیستی شکل گرفته است. اگرچه مبنای کار برای راه‌اندازی حمایت از کودکان معتاد وجود دارد اما به دلیل اینکه عمده ظرفیت بهزیستی به سمت نگهداری از کودکان بی‌سرپرست و بدسرپرست رفته است، پسران کودک در معرض آسیب، کمتر مورد توجه قرار گرفته‌اند و در این راستا باید اجازه دهیم خیران و نیکوکاران وارد عمل شوند.

چه افرادی نباید بوتاکس بزنند؟

افرادی همچون زنان باردار و مادران شیرده منع تزریق ژل و بوتاکس دارند. به گزارش گروه اجتماعی ایسکانیوز، مهدی قیصری، متخصص پوست و مو گفت: زنان باردار، مادران شیرده، افرادی که بیماری‌های التهابی داخلی دارند، کسانی که داروهایی مصرف می‌کنند که احتمال خونریزی را در آنها زیاد می‌کند و یا احتمال واکنش‌های حساسیتی را بیشتر می‌کند و افرادی که سابقه حساسیت قبلی به این مواد دارند، منع تزریق ژل و بوتاکس دارند.

وی تاکید کرد: تزریقات زیبایی در کودکان و افراد زیر ۱۸ سال بررسی نشده و عارضه‌های آن در این گروه سنی نیز مشخص نیست، بنابراین توصیه می‌شود در افراد زیر ۱۸ سال این تزریق صورت نگیرد.

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به اینکه پزشک تزریق کننده ژل یا فیلر حتماً باید با نقاط قابل تزریق آشنا باشد، اضافه کرد: متخصصان کاملاً با عمق تزریق و نواحی و نقاطی که احتمال خطر تزریق در آن وجود دارد آشنا هستند، بنابراین اگر قصد انجام هر تزریقی برای جوان‌سازی و یا زیباسازی دارید حتماً به متخصصانی که تجربه و دانش کافی دارند، مراجعه کنید.

وی ضمن ابراز تأسف از افزایش مراکز غیراستاندارد برای انجام اعمال زیبایی

خاطر نشان کرد: بسیاری از افراد تنها به فکر زیباسازی آنی هستند حتی حاضرند مواد غیراستانداردی مثل کپسول‌های ویتامین E که در واقع یک نوع ماده روغنی است را به پوست خود تزریق کنند. متأسفانه این مواد عوارض بسیار زیاد و وحشتناکی را بعد از تزریق برای فرد رقم خواهند زد.

قیصری درباره تزریقاتی که در سایر نقاط بدن مثل سینه و باسن انجام می‌شود نیز هشدار داد: معمولاً سینه و باسن از مناطقی هستند که برخی خواهان حجم دهی بیشتر در این نواحی هستند.

وی ادامه داد: تزریقات چربی در سایر نواحی بدن اگر به صورت درست و توسط فرد متخصص انجام شود می‌تواند کارایی خود را داشته باشد ولی نکته مهم این است که در این نواحی چون حجم تزریق بالاست، اگر مواد غیراستاندارد استفاده کنید با عوارضی مثل نکروز یا بدشکلی دائمی بافت همراه خواهد بود.

قیصری با اشاره به اینکه عفونت، تورم و ایجاد آبسه از عوارض تزریق با مواد غیراستاندارد و در مراکز نامعتبر است، خاطر نشان کرد: در این موارد باید هر چه سریع‌تر برای خارج کردن این مواد از بدن به متخصص مراجعه شود.

وی هشدار داد: عفونت‌هایی که در پی تزریق اشتباه و با مواد غیراستاندارد انجام می‌شود، به راحتی وارد جریان خون شده و می‌تواند کشنده نیز باشد.



علت تعریق زیاد بعد از نوشیدن آب

زندگی روزمره آنها را تحت تاثیر قرار داده است.

تعریق نامتعارف یا تعریق افراطی، از لحاظ پزشکی اختلالی خوش خیم است که خطری جدی برای سلامتی محسوب نمی‌شود. با این وجود، تعریق افراطی می‌تواند به معضلی عظیم بدل شود که تمام زندگی شخصی و اجتماعی فرد را تحت شعاع قرار دهد.

به اعتقاد برخی از متخصصان، ۳٪ از کل افراد جهان با تعریق افراطی دست به گریبان هستند و زندگی روزمره آنها را تحت تاثیر قرار داده که البته سهم زنان بیش از مردان است. احتمالاً این مشکل در ابتدا ناچیز شمرده می‌شود تا اینکه فرد راه حلی غیر از مراجعه به پزشک نمی‌یابد.

به نقل از اکثر بیمارانی که از تعریق افراطی شکایت می‌کنند، این مسئله تاثیر مستقیمی بر حالات روانی آنها دارد. در یک همه پرسی، ۵۰٪ از بیمارانی که دچار تعریق افراطی هستند اذعان داشته‌اند که این مشکل اعتماد به نفس آنها را کم کرده است.

علائمی همچون خستگی مفرط از فعالیت‌های روزانه، افسردگی و پریشانی از سوی افرادی که با تعریق افراطی دست به گریبانند، به کرات گزارش شده است. برای بهبود، روش‌های درمانی متعددی وجود دارد.

موثرترین نوع درمان ضدتعریق‌ها یا همان دئودورانت‌ها هستند که هم بدون نسخه پزشک و هم با نسخه قابل تهیه هستند. ضدعرق‌ها مجاری تعریق که متصل به غدد تعریق هستند را مسدود کرده و مانع از رسیدن عرق به سطح پوست می‌گردند.

ترکیبات فعال آن شامل نمک‌های فلزی، در اکثر موارد ترکیبات آلومینیوم مانند هگزاآلومینات کلراید است که اغلب در نسخه‌های تجویزی یافت می‌شود.

تهیه و تنظیم
مسبح فرهمند

کم آبی و تعریق ارتباط زیادی باهم دارند. برای پیشگیری از کم آبی بدن، باید مطمئن شوید که به میزان کافی آب می‌نوشید. اما ممکن است در نتیجه نوشیدن آب فراوان، ببینید که بیشتر از حد معمول هم عرق می‌ریزید. به‌طور متوسط، ده درصد از آبی که بدن روزانه دفع می‌کند، بصورت عرق است. حتی اگر به‌طور مرتب هم ورزش نکنید، بدن شما در زمان‌های مختلف روز به تعریق ادامه می‌دهد تا از فوایدش بهره‌مند شوید. عرق کردن، به پوست تان کمک می‌کند فعال بماند، خلل و فرج را تمیز می‌کند، کمک می‌کند دمای بدن تان پایین بماند و با دفع سموم از بدن از بیمار شدن تان پیشگیری می‌نماید. اما اگر مراقب نباشید، کم آبی می‌تواند با تعریق ارتباط داشته باشد.

کم آبی بدن چگونه بر تعریق اثر می‌گذارد

بدن شما باید مرتباً عرق کند تا سالم بمانید. و برای عرق کردن هم به آب نیاز دارد. عرق از حدوداً ۹۵ درصد آب تشکیل شده، بنابراین اگر به اندازه کافی آب دریافت نکنید این احتمال وجود دارد که با عوارض ناخوشایندی مواجه شوید. وقتی دمای بدن تان بالا می‌رود، یا ورزش می‌کنید، بدن تان نیاز به عرق کردن دارد تا مانع از دمای بیش از حدش شود. البته برای عرق کردن هم لازم است که آب کافی داشته باشید.

اما اگر بدن تان کمبود آب داشته باشد، نمی‌تواند عرق کند و خطر گرمادگی یا غش در اثر گرما وجود دارد. هر دو این‌ها می‌توانند موجب شوند احساس ضعف کنید و از حال بروید. بنابراین حفظ آب مورد نیاز بدن، مستقیماً روی تعریق اثر گذاشته و توانایی بدن تان برای خنک کردن خودش را تعیین می‌کند.

عمل تعریق، ارتباط بسیار تنگاتنگی با میزان آب بدن دارد. شما باید هر آبی را که با تعریق از دست داده‌اید جایگزین کنید تا بدن تان دچار کم آبی نشود. اگر چنین اتفاقی بیفتد، احتمال زیادی وجود دارد که دمای بدن تان به اندازه خطرناکی بالا برود. در نتیجه، بدن تان را در ریسک فروپاشی یا اختلال در عملکرد طبیعی‌اش قرار می‌دهید.

آب رسانی مناسب

برای جلوگیری از دردهای ناشی از ناتوانی بدن برای تولید عرق، مهم است که پیش از تمرین و همین‌طور حین و بعد از آن آب کافی به بدن برسانید.

حدود دو تا سه ساعت پیش از تمرین، باید شروع به نوشیدن آب کنید تا برای ورزش کردن آماده شوید. این آب، بعداً برای تولید عرق هنگام تمرین مصرف شده و

تعریق افراطی خود را درمان کنید

تعریق زیاد زمانی که هوا گرم و مرطوب باشد یا پیش از اجرای یک نمایش یا سخنرانی بزرگ، تجربه‌ای پیش پا افتاده است. اما برای برخی از افراد تعریق افراطی زیر بغل، مشکلی همیشگی است که تمام



می‌کاهد. بعد از تاریخ یاد شده در صورتی که اثر درمان رو به افول بود، نیاز به تزریق مجدد وجود دارد، زیرا فرایند تعریق همچون گذشته نمایان خواهد شد.

در سال ۲۰۱۲ سازمان جهانی غذا و دارو مجوز شیوه جدیدی از درمان بدون جراحی را صادر نمود به نام "میرادرای" که فرد را برای مدت طولانی از تعریق افراطی زیر بغل آسوده می‌نمود. درمان با استفاده از انرژی الکترومغناطیس صورت می‌پذیرد، که بر اثر گرما ۲۲۰۰۰ تا ۳۰۰۰۰ غده تعریق در ناحیه زیر بغل نابود می‌شوند. تحقیقات حاکی از آن است که فرایند درمان با "میرادرای" در اکثر بیماران در صورت تکمیل دوره درمان، نتایج سریع و باثباتی داشته و تا ۸۰٪ از میزان تعریق آنها کاسته است.

اکثر افرادی که تحت درمان قرار می‌گیرند، قادرند بلافاصله بعد از فرایند درمان به فعالیت‌های معمول خود بازگردند، با این وجود تا چند روز بعد از درمان قرمزی، ورم و درد کاملاً عادی و خارج از انتظار نیست.

گرچه روش "میرادرای" برای درمان تعریق افراطی کمی دشوارتر از مابقی روش‌هاست، اما قادر است زندگی افراد را متحول سازد. با این روش می‌توانید به این توصیه عمل کنید: "هیچ گاه اجازه ندهید دیگران شما را عرق کرده ببینند."

در صورتی که ضدتعریق‌ها قادر به کنترل میزان تعریق نباشند، در مرحله بعد درمانی به نام یونتوفورزیس که درمان با جریان الکتریکی است، پیشنهاد می‌شود.

این درمان برای کنترل تعریق دست‌ها و پاها مناسب‌تر است تا زیر بغل، با این وجود روش کار، فرایندی بسیار ساده دارد که به صورت سرپایی در مطب پزشک یا حتی در خانه نیز با درجاتی از موفقیت قابل اجراست.

گرچه فرایند دقیق درمان با یونتوفورزیس کاملاً آشکار نیست، اما به طور حتم از میزان تعریق خواهد کاست و در عین حال با عوارض جانبی همراه نخواهد بود. برای حصول بهترین نتیجه، تکرار جلسات درمان ضروریست.

یکی دیگر از روش‌های درمان بدون جراحی، برای بهبود مشکل تعریق افراطی استفاده از روش تزریق سم بوتولینوم (بوتاکس) می‌باشد که فرایند درمان بسیار کوتاه‌تر از روش یونتوفورزیس است. این روش از سوی سازمان جهانی غذا و دارو برای درمان تعریق افراطی مورد تایید قرار گرفته است، در این روش بعد از تزریق، عصب غدد تعریق که عامل تعریق هستند از بین رفته و سیگنال‌های تولید عرق مسدود می‌شوند.

این روش بین ۳ تا ۱۶ ماه، به میزان قابل توجهی از میزان تعریق



۴ دلیل مخفی درد مثانه

شکم، خستگی مفرط و ضعف است. ملاقات با پزشکتان برای درمان با آنتی‌بیوتیک‌هایی مانند کیپرو (کیپروفلاکسین) یا باکتریم (تریمتوپریم-سولفامتازول) که معمولا عفونت دستگاه ادراری را از بین می‌برند، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. اگرچه بدون درمان نیز ممکن است عفونت از بین رود، اما آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند بهبود را سرعت بخشند و علائم ناراحت‌کننده را سریعاً از بین ببرد. نوشیدن مایعات فراوان و ادرار مکرر نیز به درمان عفونت و بیماری کمک خواهد کرد.

التهاب مثانه بینابینی

طبق گفته‌ی انجمن بیماری‌های دیابت، کلیوی و گوارشی بیشتر از ۳ میلیون زن امریکایی با درد لگن مرتبط به التهاب مثانه بینابینی زندگی می‌کنند. دکتر سیدیکو می‌گوید، التهاب مثانه بینابینی شکل حاد سندرم درد مثانه است. زخم‌ها و یا دیگر

اغلب زنانی که از درد مثانه رنج می‌برند عمدتاً دچار عفونت هستند، اما این تنها دلیل درد مثانه نیست. درد مثانه می‌تواند علائم هر چیزی از یک عفونت جزئی تا یک بیماری

منبع

دانستی‌ها پزشکی

جدی مانند سرطان باشد. خبر خوب این است که سرطان مثانه نادر است و درد مثانه معمولاً جدی نیست. اما این بدان معنا نیست که باید آن را نادیده گرفت، هنگامی که در ناحیه لگن یا پایین شکم درد دارید ممکن است مشکل از مثانه باشد.

اوقات عفونت مثانه نامیده می‌شود) به زنان بیشتر از مردان آسیب می‌رساند، علت آناتومی ساده‌ی بدن آنهاست. مجرای ادرار زنانه به بخش‌هایی که دارای باکتری‌های طبیعی‌اند (مانند مقعد و واژن) نزدیک‌تر است. همچنین طبق نظر موسسه ملی بیماری‌های دیابت و گوارشی و کلیه، نسبت به مجاری ادرار مردانه کوتاه‌تر است.

درد مثانه ناشی از عفونت‌های دستگاه ادراری ممکن است در هر سنی اتفاق بیفتد. در زنان جوان، ادرارهای مکرر همراه با درد، یکی از علائم شایع عفونت‌های دستگاه ادراری است.

علائم در زنان مسن‌تر می‌تواند متفاوت باشد اما به طور معمول این علائم شامل دردهای عضلانی، درد

چطور دریابیم که درد مثانه مان نگران‌کننده است یا بی‌خطری؟ دکتر نامزا وای. سیدیکو، استادیار و مدیر تحقیق بیماری‌های زنان جراحی زیبایی لگنی در دانشکده‌ی پزشکی دوره‌ام دانشگاه دوک کارولینای شمالی می‌گوید، به سایر نشانه‌هایی که دارید توجه کنید، به‌ویژه اگر همراه درد مثانه، خون نیز در ادرارتان باشد. وقتی خانم‌ها درد مثانه دارند، باید آزمایش دهند. این آزمایش باید برای تشخیص عفونت دستگاه ادراری و سرطان مثانه انجام شود و سایر شرایط در ادامه فهرست شده‌است:

عفونت‌های دستگاه ادراری

عفونت‌های دستگاه ادراری (گاهی

کشف مشکل اصلی، نقطه‌ای که مشکل در آن نهفته است را بیابید.

سرطان مثانه

سرطان مثانه نادر است، مخصوصاً در زنان. طبق گفته‌ی انجمن سرطان آمریکا، سالانه از حدود ۷۴۰۰۰ تشخیص سرطان مثانه در ایالات متحده، فقط حدوداً ۱۸۰۰۰ نفر از آنها زن هستند.

از شایع‌ترین علائم، وجود خون در ادرار است؛ همچنین برخی از زنان در هنگام ادرار، احساس سوزش و درد دارند. درمان سرطان مثانه شامل جراحی، شیمی‌درمانی و پرتودرمانی می‌شود.

مطابق با نظر انجمن سرطان آمریکا، بیشتر مردم برای برداشتن تومور یا تومورها به جراحی نیاز دارند. در موارد حاد، تمام یا بخشی از مثانه نیز باید برداشته شود.

لزوم تشخیص، اما نه یک تشخیص شخصی

سیدیکو می‌گوید که، مد نظر گرفتن اینکه آیا رحم و سایر اندام‌های سیستم زنان‌ه‌ی بدن، در حالی که به مثانه بسیار نزدیک هستند، می‌تواند موجب درد مثانه شود یا خیر از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. او توضیح می‌دهد، اختلال عملکرد کف لگن (مانند تنگی و یا اسپاسم عضلات لگن) معمولاً با درد مثانه همراه است و می‌تواند درد مثانه را تشدید کند.

واقعیت مهمی که زنان باید به‌خاطر داشته باشند این است که مشکلات مربوط به درد مثانه را خودتان تشخیص ندهید. شناخت و درمان مشکل می‌تواند به ذهن و بدن کمک شایانی نماید.

تغییرات طولانی مدت در جدار مثانه ممکن است موجب درد شود.

مطابق با گفته‌ی انجمن، مشکلات مثانه ناشی از التهاب مثانه بینابینی ممکن است از حساسیت تا درد شدید تغییر کند. عامل دیگری که موجب التهاب مثانه بینابینی می‌گردد، قاعدگی زنانه است که به بدتر شدن درد مثانه منجر می‌شود. التهاب مثانه بینابینی به علت عفونت ایجاد نمی‌شوند، اگرچه نشانه‌ها ممکن است مشابه عفونت باشند. طبق نظر انجمن، اگرچه تاکنون متوجه علت نشده‌ایم، اما یکی از تئوری‌ها حاکی از این است که احتمالاً بروز این شرایط به التهاب مربوط است.

موارد درمانی التهاب مثانه بینابینی شامل گشاد کردن و پاک کردن مثانه، مصرف داروهای خوراکی و یا استفاده از تحریک عصبی الکتریکی جهت تسکین درد می‌شود. اما هیچ درمان شناخته شده‌ی خاصی برای آن وجود ندارد. گاهی اوقات گزینه‌ی جراحی مطرح می‌شود و درمان در موارد حادتر، زمانی که مثانه به‌شدت آسیب دیده ممکن است جراحی مبنی بر برداشتن مثانه باشد.

تغییرات در سیستم تناسلی

دکتر کارل لوبر، متخصص و اورولوژیست در مرکز جراحی ترمیمی و پزشکی لگن زنان در مرکز پزشکی سان‌دیگو و استاد بالینی دانشکده‌ی پزشکی دانشگاه کالیفرنیا، سان‌دیگو می‌گوید، درد مثانه در زنان همچنین ممکن است ناشی از نازک شدن پوست واژن باشد.

به‌گفته‌ی دکتر لوبر، با پزشکتان درمورد درد لگن و مشکلتان صحبت کنید، زیرا کمک می‌کند تا علاوه بر



دلایل مهم خستگی بعد از انجام ورزش

انرژی و احساس خستگی می‌شود. بنابراین اگر حین ورزش احساس خستگی می‌کنید، باید سبک و روال زندگی، شغل و دیگر روابط اجتماعی‌تان را از نظر میزان استرس بررسی کنید.

ابتلا به آسم و آلرژی: هر دو بیماری می‌تواند میزان اکسیژن در ریه‌ها را کاهش دهد و باعث احساس خستگی حین ورزش شود. اگر شما تجربه سرفه، خس خس سینه و تنگی نفس، بلافاصله بعد از تمرینات ورزشی را دارید، ممکن است به آسم ناشی از ورزش یا انقباض برونش مبتلا شده باشید. اگر شما در مورد ابتلا به آسم و آلرژی در خود مشکوک هستید، با پزشک خود در مورد پیشنهاد راه‌هایی برای باز کردن راه‌های هوایی در سالن ورزشی مشورت کنید.

کم‌خونی: این وضعیت یعنی میزان گلبول‌های قرمز خون برای حمل اکسیژن ناکافی است و همین کمبود اکسیژن در بدن باعث احساس کسالت و خستگی حین ورزش می‌شود. شایع‌ترین علت این وضعیت، کمبود آهن است و زنان بیشتر آن را تجربه می‌کنند. نشانه‌های دیگر کم‌خونی شامل بی‌خوابی، سرگیجه، گرفتگی عضلات پا، پوست رنگ پریده، کبودی آسان است. مصرف غذاهای حاوی گوشت قرمز و یا محصولات غنی شده با آهن برای رفع این نوع کم‌خونی مفید است.

منبع: اگر چند دقیقه بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه فشار بسیار زیادی به بدن تان وارد می‌شود، پای عوامل دیگری در میان است که احتمالاً خودتان از آنها بی‌خبر هستید.

خود را وزن کنید. اگر بیش از دو درصد از وزن تان از دست رفته باشد، این یعنی دچار کم‌آبی شده‌اید و باید بیشتر مایعات بنوشید.

مشکلات تیروئید: کم‌کاری تیروئید می‌تواند منجر به احساس خستگی، افزایش وزن، افسردگی و درد عضلانی شود. این در حالی است که ۶۰ درصد افراد مبتلا به این اختلال، مشکل خود را جدی نمی‌گیرند و از علائم آن به طور کامل صرف‌نظر می‌کنند. اگر حین ورزش دچار خستگی می‌شوید، برای بررسی مشکلات احتمالی تیروئید با پزشک‌تان مشورت کنید.

کاهش سطح گلیکوژن: گلیکوژن میزان کربوهیدرات ذخیره شده در بدن است و زمانی که میزان آن کاهش می‌یابد، بدن برای جبران آن به خصوص حین ورزش، سراغ گلیکوژن ذخیره شده در کبد می‌رود. بهترین راه برای جلوگیری از کاهش سطح گلیکوژن، مصرف غذاهای حاوی کربوهیدرات قبل از انجام ورزش است.

بی‌خوابی و استرس: داشتن یک روز پر از استرس و خواب بد شبانه، هر دو باعث کاهش سطح

اگر چند دقیقه بعد از انجام فعالیت‌های ورزشی روزانه فشار بسیار زیادی به بدن تان وارد می‌شود، پای عوامل دیگری در میان است که احتمالاً خودتان از آنها بی‌خبر هستید.

احتمالاً برای شما هم پیش آمده که با داشتن حدی از فعالیت بدنی، دچار خستگی شوید؛ اما اگر این احساس زودتر از حد به سراغ شما می‌آید احتمالاً لازم باشد مواردی را در شیوه زندگی خود اصلاح کنید.

این شکایت بسیاری از افراد است که پس از چند دقیقه فعالیت بدنی ناگهان احساس می‌کنند توانی برای ورزش کردن ندارند.

شش عامل مهم در بروز این نوع

خستگی نقش دارند:

کم شدن آب بدن: کاهش میزان مایعات بدن می‌تواند باعث افزایش غلظت خون شود و در این هنگام کار پمپاژ توسط قلب دشوار می‌شود. یک راه برای این که تشخیص دهید دچار کم‌آبی هستید یا نه این است که قبل و بعد از ورزش،



بوی بد پا و کفش را چگونه از بین ببریم؟

منبع

خبرگزاری موج

بوی بد پا و کفش اغلب افراد را آزار می‌دهد و ممکن است بسیاری از چگونگی از بین بردن آن اطلاعی نداشته باشند؛ به همین دلیل در این متن شما را با بهترین محلول‌ها و روش فوری برای از بین بردن بوی پا آشنا می‌کنیم.

برخلاف صورت و دست‌ها، پاها در تمام طول روز در کفش قرار دارند. وقتی این اتفاق می‌افتد، پاها تهویه نمی‌شوند و عرق و گرمای موجود به یک زمینه خوب برای رشد باکتری‌های بسیار بدبو تبدیل می‌شوند. این باکتری روی پا، در جوراب‌ها و تمام کفش‌های مورد علاقه‌تان زندگی می‌کند. آیا تا به حال متوجه شده‌اید که برخی از مردم پاهایشان تقریباً هیچ بویی نمی‌دهد در حالی که بعضی دیگر بوی پایشان آدم را می‌کشد؟ دلیلش این است که برخی افراد بیشتر عرق می‌کنند و شرایطی را فراهم می‌کنند که باکتری‌ها را به تولیدمثل (در محیطی گرم و مرطوب) تشویق می‌کنند. در هر صورت، بوی پا مشکلی رایج در اکثر خانواده‌هاست که باید رفع شود و با این روش‌ها می‌توانید آن را انجام دهید.

شیوه‌های طبیعی برای از بین بردن بوی پا و کفش

چه کاری می‌توان درباره پاهای بدبو و کفش‌های بدبو انجام داد؟ این یک سوال رایج برای اکثر مردم است و ما در این بخش چند راه حل طبیعی برایش داریم. خبر مهم این است که شما می‌توانید آنها را باهم ترکیب کنید.

تمیز نگه‌داشتن پاها

شستن روزانه پاها با صابون برای پاک بودن پاها و بوی آنها بسیار مفید است و می‌توانید پاهای خود را در محلول نمک اپسوم خیس کنید، این کار نه تنها باکتری‌ها را می‌کشد، بلکه به آرام‌سازی ماهیچه‌ها نیز کمک می‌کند.

خشک ماندن پاها

دقت کنید که پاهای خود را قبل از پوشیدن جوراب یا کفش خشک کنید، به خصوص اگر دوش گرفته بودید. آب بین انگشت‌های پا یک عامل باکتری است.

انتخاب کفش‌هایی با تهویه خوب

چرم طبیعی بیشتر از پلاستیک یا لاستیک قابل نفس کشیدن است. کفشی که سوراخ دارد یا موادی دارد که برای تنفس کفش طراحی شده‌اند، بهتر است.

کفش خود را کمی استراحت بدهید

اگر به کفش‌هایتان اجازه دهید تا ۲۴ ساعت بعد از استفاده از آنها استراحت کنند، هوای داخلشان خارج می‌شود و بیشتر باکتری‌های فاسد می‌میرند.

جوراب عرق‌گیر و ضدبو

همه طرفدار جوراب پوشیدن با کفش نیستند، اما جوراب‌های ساخته شده از پارچه پشمی، عرق را از بین می‌برد؛ این نوع جوراب‌ها تهویه خوبی هستند. اینها از مواد عرق‌گیر خوب، پشم مارینو، الفین یا مخلوط میکروفاایر تشکیل شده‌اند. به یاد داشته باشید که جوراب‌های خود را به‌طور مرتب تعویض کنید.

جوش شیرین

دو قاشق چای‌خوری جوش شیرین را در کفش‌های خود بریزید

تا به کاهش بوی آنها کمک کنید. استفاده از دئودورانت با پایه جوش شیرین و اعمال آن به پاها یا کفش نیز می‌تواند بسیار موثر باشد.

اسپری سرکه

نسبت مساوی از آب و سرکه را مخلوط کنید. آن را در کفش‌های خود اسپری کنید تا باکتری‌ها را بکشید. حداقل ۳۰ دقیقه قبل از پوشیدن آنها بگذارید تا خشک شوند.

نکته: این روش می‌تواند بعضی از رنگ‌ها را روشن کند و از بین ببرد. مراقب باشید.

ماسک بو

گاهی اوقات اضافه کردن یک خوشبو کننده کافی خواهد بود. می‌توانید از پوست مرکبات، کیسه‌های چای، اسطوخودوس یا گیاهان دیگر استفاده کنید. آنها را در کفش خود بگذارید، خصوصاً در اطراف انگشتان و ناحیه پاشنه و اجازه دهید یک شب بماند.

نکاتی فوری برای رها شدن از بوی انواع کفش و پا

یک لنگه جوراب پر از جوش شیرین درست کنید و هر شب در بالای کفش‌هایتان بگذارید.

یک قاشق چای‌خوری بی‌کربنات را در هر لنگه کفش بریزید، خوب تکان دهید تا پودر به نوک و تمام کفش نفوذ کند و اجازه دهید یک شب بماند.

کمی میخک به کفش‌های بد بو خود بزنید. یک مشت میخک را در یک دستمال بریزید و گره بزنید و آنها را در هر لنگه کفش قرار دهید. بگذارید چند ساعت بماند تا زمانی که بو از بین برود.

شما می‌توانید همین کار را برای کشوی جوراب‌ها انجام دهید. پس از پوشیدن، یک ورق نرم‌کننده پارچه خشک‌کن را در کفش‌های خود جای دهید. یک ورق می‌تواند حدود یک هفته باقی بماند.

کفش‌ها را در کیسه پلاستیکی زیپ‌دار قرار دهید و آنها را یک شب در فریزر قرار دهید. دمای انجماد بیشتر باکتری‌های بودار را می‌کشد. زغال را به قطعات کوچکی تقسیم کنید و داخل یک جفت دستکش کهنه قرار دهید و در کفش‌هایتان بگذارید.

با قرار دادن آنها در نزدیکی یک گرم‌کن یا در جایی که آفتابی است، کفش‌های خود را خشک کنید.

بند کفش را بردارید و زبانه‌اش را بلند کنید تا کفش‌ها را سریع‌تر خشک کنید.

با خشک کردن کفش‌هایتان به جلوگیری از رشد باکتری کمک می‌کنید تا باعث بوی بد نشود.

مخلوطی از جوش شیرین، بکینگ پودر و نشاسته ذرت درست کنید و آن را در داخل جوراب‌های پنبه‌ای بریزید و بگذارید یک شب در کفش‌ها بمانند.

نمک در حذف رطوبت بسیار عالی است و باعث می‌شود باکتری در کفش‌ها بمیرند.

۲ قاشق چای‌خوری نمک را داخل هر کفش بریزید تا بعد از چند ساعت بوی بهتری پیدا کنند.

سعی کنید پاهای خود را در محلولی از جوش شیرین، صابون و کمی سرکه سفید قرار دهید تا به بوی بد پا کمک کنید، سرکه هم یک ضدعفونی‌کننده طبیعی است.



خطرات مصرف نوشیدنی‌های انرژی‌زا

در مغز که مسئول خستگی ما هستند عمل می‌کند. با از بین رفتن کافئین مغز شما از آدنوزین انباشته شده آگاه می‌شود و دوباره احساس خواب آلودگی می‌کنید. در نهایت آن که وابستگی به نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند شما را بین داشتن انرژی بیش از حد و نداشتن انرژی کافی در نوسان قرار دهد.

آیا نوشیدنی‌های انرژی‌زا بی‌خطر هستند؟

به دلیل نظارت اندک دولت‌ها بر نوشیدنی‌های انرژی‌زا موضوع تاثیر آن‌ها بر سلامت بدن با بحث و جدل همراه بوده است. برای مثال، سازمان غذا و داروی ایالات متحده نوشیدنی‌های انرژی‌زا را تنظیم نمی‌کند اگرچه محدودیت‌های کافئین ۷۱ میلی گرم در هر ۳۴۰ گرم را برای نوشیدنی‌ها اعمال می‌کند. با این وجود، برخی از تولید کنندگان نوشیدنی‌های انرژی‌زا محصولات خود را به عنوان مکمل طبقه‌بندی می‌کنند تا این قانون را دور بزنند. در همین حال، مطالعات متعدد نوشیدنی‌های انرژی‌زا را با اثرات نامطلوب برای سلامتی مرتبط دانسته‌اند. نتیجه مطالعه‌ای منتشر شده در مجله انجمن قلب آمریکا نشان داد که نوشیدنی‌های انرژی‌زا فشار خون را افزایش می‌دهند.

منبع
فرارو
تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند که مصرف بیش از حد نوشیدنی‌های انرژی‌زا می‌تواند فشار خون را افزایش دهد، باعث افزایش وزن، بی‌خوابی، افزایش سطح کورتیزول و

موارد دیگر شود.

مواد تشکیل دهنده درون آن بستگی دارد. اگر در نوشیدنی‌تان از کافئین به عنوان یک محرک استفاده شده باشد ممکن است ظرف مدت ۱۰ تا ۳۰ دقیقه اثرات افزایش دهنده آن را احساس کنید. به طور مشابه اگر شکر جزء اصلی باشد ممکن است ظرف مدت نیم ساعت احساس انرژی کنید.

متاسفانه این نتایج معمولاً کوتاه مدت هستند و عواقب آن لزوماً خوشایند نیست. یک نوشیدنی حاوی شکر بالا در ابتدا قند خون شما را افزایش می‌دهد (تامین انرژی) اما به زودی قند خون شما به طور چشمگیری کاهش می‌یابد. اگر نوشیدنی انرژی‌زای با شکر بالا می‌نوشید پس از حدود یک ساعت احتمالاً دچار کاهش شدید سطح انرژی یا افت ناگهانی قند خون خواهید شد. هنگامی که قند خون کاهش می‌یابد نه تنها ممکن است احساس خستگی کنید بلکه ممکن است تحریک‌پذیر شده و دچار عدم تمرکز یا لرزش شوید.

کافئین با مسدود کردن گیرنده‌های آدنوزین

برای آن که در طول یک رانندگی طولانی مدت هوشیار باقی بمانید و از چرت بعدازظهر رها شوید ممکن است به نوشیدنی‌های انرژی‌زا روی بیاورید. در این نوشیدنی‌ها موادی مانند کافئین، تورین، جنسینگ و ویتامین‌های ب برای تقویت انرژی یا تحریک سیستم عصبی مرکزی به کار برده شده‌اند. در بسیاری از موارد، نوشیدنی‌های انرژی‌زا واقعا موثر هستند و شما را به طور موقت بیدار و هوشیار نگه می‌دارند.

با این وجود، آن نوشیدنی‌ها معایبی نیز دارند. تحقیقات نشان می‌دهند که مصرف بیش از حد آن نوشیدنی‌ها می‌تواند فشار خون را افزایش دهد، باعث افزایش وزن، بی‌خوابی، افزایش سطح کورتیزول و موارد دیگر شود. بنابراین، آیا ارزش آن را دارد که به طور مرتب نوشیدنی ردبول بنوشیم؟ برای سلامت کلی، بسیاری از کارشناسان توصیه می‌کنند جانب احتیاط را رعایت کنید.

زمانی که یک نوشیدنی انرژی‌زا در سیستم گوارش شما حرکت می‌کند تاثیر آن بر بدن به

کافئین نوشیدنی را بررسی کنید. همه نوشیدنی‌ها این اطلاعات را روی برچسب‌های حقایق تغذیه‌ای ندارند اما اغلب می‌توانید آن را به صورت آنلاین پیدا کنید.

محتوای کافئین متفاوت است اما بسیاری از نوشیدنی‌های انرژی‌زا به طور متوسط حدود ۲۰۰ میلی گرم کافئین دارند. سازمان غذا و داروی آمریکا ۴۰۰ میلی گرم کافئین را برای اکثر بزرگسالان سالم ذکر کرده است. کالری کل یکی دیگر از مواردی است که باید در برچسب حقایق تغذیه به دنبال آن باشید. برخی از نوشیدنی‌های انرژی‌زا بیش از ۲۰۰ کالری در هر قوطی دارند مقداری کافئینی بسیار بیش‌تر از آن چه از طریق قهوه یا چای دریافت می‌کنید. اگر می‌خواهید کالری را پایین نگه دارید نوشیدنی‌ای با ۵۰ کالری یا دارای میزان کالری کم‌تر را در نظر بگیرید برای مثال، رد بول بدون شکر (۱۰ کالری).

جایگزین‌های سالم برای نوشیدنی‌های انرژی‌زا

نوشیدنی‌های انرژی‌زا تنها راه برای دریافت انرژی زیاد نیستند. در واقع، بسیاری از گزینه‌های دیگر از جمله غذاها، نوشیدنی‌ها و انتخاب‌های مرتبط با سبک زندگی می‌توانند انرژی‌زا باشند. برای دریافت انرژی از کافئین این مواد غذایی و نوشیدنی‌ها را در نظر بگیرید: قهوه، چای سبز و شکلات تلخ و یا برای آن که قند خون خود را به طور پیوسته بالا ببرید به سراغ غذاهایی با کربوهیدرات‌های پیچیده بروید مانند میوه‌هایی چون انواع توت‌ها، سیب و مرکبات، غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، کینوا، پاستای گندم کامل یا جو دوسر، سبزیجات غنی از فیبر مانند سیب زمینی شیرین، کلم بروکلی و هویج، لوبیا و حبوبات. آیا محدودیت زمانی دارید؟ سعی کنید انرژی خود را از طریق انجام یک فعالیت هوازی سریع برای مثال از طریق پیاده روی افزایش دهید. هم چنین، برای داشتن میزان کافی انرژی به میزان کافی بخوابید.

نتیجه تحقیق دیگر منتشر شده‌ای در *Frontiers in Public Health* در ارتباط با مصرف نوشیدنی انرژی‌زا آن را مرتبط با رفتارهای ریسک پذیر، تضعیف سلامت روان، اثرات نامطلوب قلبی - عروقی و مشکلات متابولیک، کلیوی یا دندان‌دانه دانسته است. بر اساس گزارش مرکز ملی پزشکی مکمل و جایگزین ایالات متحده تعداد مراجعات مربوط به مصرف کنندگان نوشیدنی‌های انرژی‌زا به بخش‌های اورژانس در فاصله سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۱ میلادی افزایشی دو برابری داشت. در سال ۲۰۱۱ میلادی ۱۰ درصد از این مراجعات منجر به بستری شدن در بیمارستان شدند. پیش از آن که به سراغ یک نوشیدنی انرژی‌زا بروید توجه داشته باشید که ترکیبات موجود در نوشیدنی‌های انرژی‌زا هر یک به صورت جداگانه ممکن است با سلامتی‌تان سازگار نباشند. عصاره‌های گیاهی، ویتامین‌های ب و شکر تنها چند ماده افزوده شده هستند که به دلیل احتمال تداخلات نامطلوب با داروها، مسمومیت ناشی از ویتامین و افزایش خطر ابتلا به چاقی و دیابت نوع دو می‌توانند مضر باشند.

چگونه یک نوشیدنی انرژی‌زا سالم را انتخاب کنیم؟

اگرچه برخی از نوشیدنی‌های انرژی‌زا با ترکیبات گیاهی و بدون گلوتن کاملاً طبیعی یا ارگانیک و به عنوان نوشیدنی‌های سالم معرفی شده‌اند اما این اصطلاحات لزوماً به معنای محصولاتی بهتر برای شما نیستند. برچسب‌هایی مانند گیاهی و کاملاً طبیعی به این معنی هستند که مواد از منابع طبیعی مشتق شده‌اند و حاوی طعم دهنده‌های مصنوعی، شیرین کننده‌ها یا رنگ‌های مصنوعی نمی‌باشند. با این وجود، برچسب‌های حقایق تغذیه جایی است که داستان واقعی سلامتی هر نوشیدنی را پیدا خواهید کرد. ابتدا به محتوای شکر درون آن نگاه کنید. برای جلوگیری از کاهش شکر و کنترل کالری توصیه می‌شود نوشیدنی‌هایی را انتخاب کنید که شکر افزوده شده ندارند. سپس محتوای



چگونه به ترس از حیوانات غلبه کنیم؟!

منبع

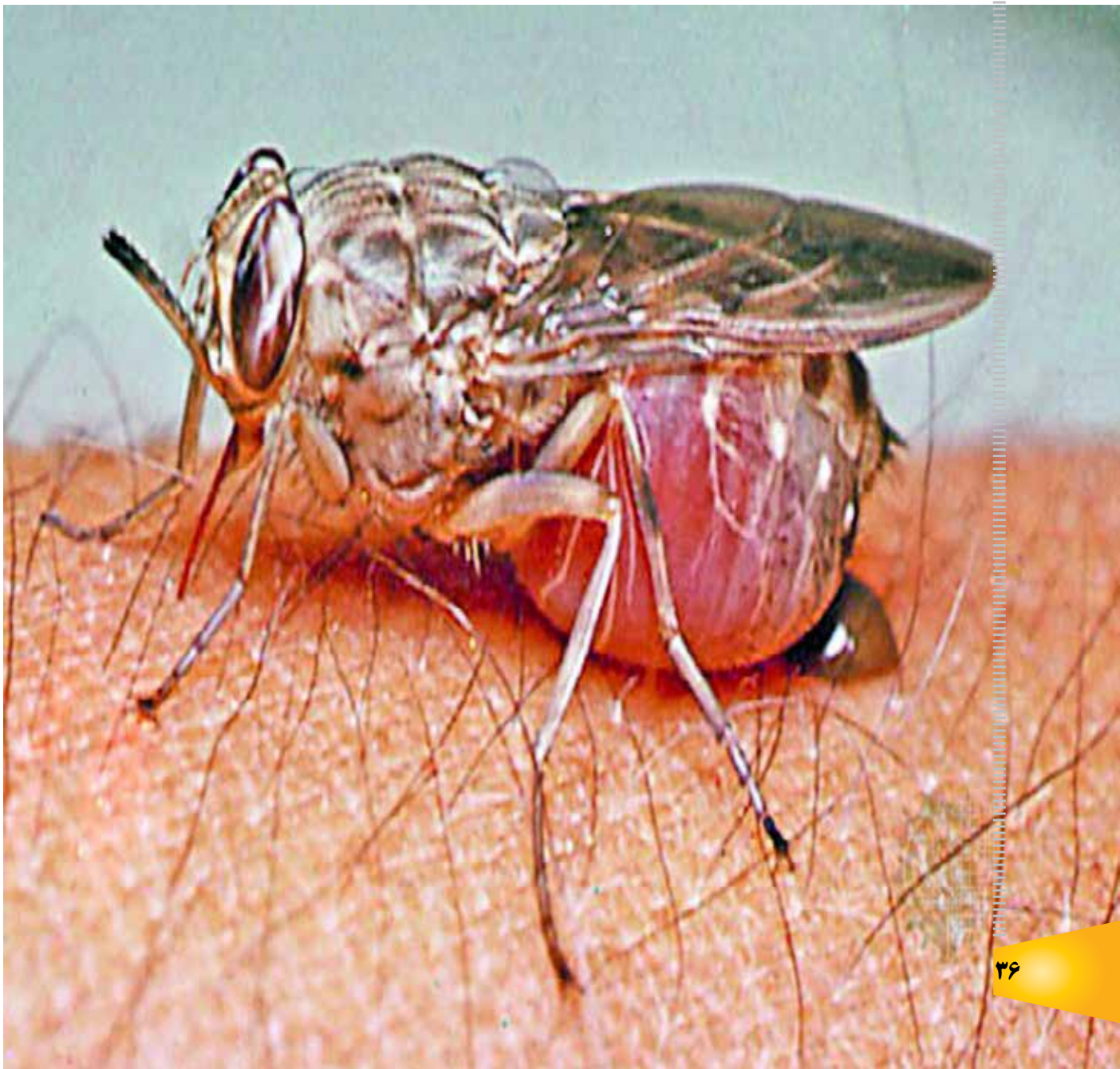
روزنامه همشهری

فوبیایها، ترس‌های عمیق و غیرارادی هستند که دلیل پیدایش هر کدام در افراد، باید به دقت بررسی شود. یکی از این ترس‌ها، ترس از حیوانات و حشرات است.

بیابید که برای شما مفید باشد. یوگا، مدیتیشن و تکنیک‌های تنفس می‌توانند مفید باشند. ترس را بپذیرید. اگر متوجه شدید علائم فیزیکی این نوع ترس زندگی روزمره شما را مختل کرده، شاید بهتر باشد که به متخصص سلامت روان مانند روان‌پزشک یا روانشناس مراجعه کنید. برخی از سبک‌های زندگی و درمان‌های خانگی می‌توانند به کاهش اضطراب همراه با ترس از حشرات و حیوانات کمک کنند. دارو درمانی برای کوتاه‌مدت، رفتار درمانی و مواجهه با حیوانات از دیگر راهکارهای درمان این نوع فوبیاست.

ژنتیک از یک نوع حیوان می‌ترسند. **علائم:** احساس ترس و دلهره، افزایش ضربان قلب، تعریق زیاد، لرزیدن، تنگی نفس، سبکی سر و احساس ضعف، درد قفسه سینه و حالت تهوع و در کودکان نیز ثابت ماندن (به اصطلاح یخ‌زدن)، گریه کردن، چسبیدن به کسی و بدخلقی کردن. **راهکار غلبه:** تکنیک‌های کاهش استرس را امتحان و سعی کنید راهی برای کاهش آن

مبتلایان به فوبیای حشرات و حیوانات، از مواجهه با این موجودات در گردش‌ها و سفرها می‌ترسند. چرا این ترس به وجود می‌آید و راه مواجهه با آن چیست؟ **علت:** ترس از حیوانات یا زوفوبیا به ترس شدید و غیرقابل کنترل از حیوانات گفته می‌شود. دلیل اصلی آن هنوز ناشناخته است اما بیشتر افراد به دلیل تجربیات منفی، رفتارهای آموخته شده و



چه خوراکی‌هایی را در هوای آلوده بخوریم؟

منبع

اسپرنگ

هوای برخی از نقاط کشور از جمله پایتخت نامطلوب و حتی بهتر بگوییم سیاه و آلوده است؛ در چنین وضعیتی استفاده بیشتر از برخی مواد غذایی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

این روزها، حال هوای شهرها خوب نیست! آلودگی هوا این میهمان قدیمی نیز حالمان را دگرگون کرده و جسم و روح مان را آزرده می‌کند. هیدروکربن‌های سرطان‌زای ناشی از سوخت ناقص مواد سوختی، انواع فلزات سنگین مثل سرب که با سوختن ترکیبات نفتی مثل بنزین و گازوئیل در هوا منتشر می‌شوند و گاز خطرناک «مونو اکسید کربن» از جمله ترکیبات آسیب‌زا در زمان آلودگی هوا هستند.

آلودگی هوا همچنین بیماری‌های قلبی و عروقی و مرگ ناشی از آن را زیاد می‌کند. این اتفاق معمولاً در افراد مستعد بیماری قلبی - عروقی مانند کسانی که بیش از ۶۰ سال دارند یا کسانی که سابقه نارسایی قلبی دارند، رخ می‌دهد. همچنین کسانی که دچار ناراحتی ریوی مزمن هستند یا دیابت دارند، بیش از دیگران در معرض خطرات قلبی - عروقی ناشی از آلودگی هوا قرار دارند. آلاینده‌های موجود شامل ترکیبات مختلفی است که از طریق هوای تنفسی وارد بدن شده، آثار مخرب آن روی بافت‌های بدن، دستگاه تنفسی و قلب و عروق بر جای می‌ماند و در طولانی مدت ابتلا به پوکی استخوان را تشدید می‌کند.

هوای آلوده بخودی خود حاوی ترکیباتی اکسید کننده و سمی است و از طرفی بدن همواره به ذراتی که در هوای آلوده وجود دارد واکنش التهابی نشان می‌دهد؛ اما ترکیبات آنتی‌اکسیدانی از این فعالیت‌ها ممانعت به عمل می‌آورند. مهمترین آنتی‌اکسیدانها ویتامین‌های E، C، بتاکاروتن، سلنیوم و روی هستند. این مواد مغذی به دلیل خواص آنتی‌اکسیدانی که دارند به طور موثری از بروز التهابات جلوگیری کرده و موجب غیرفعال شدن رادیکال‌های آزاد موجود در هوای آلوده می‌شوند.

از سوی دیگر در زمان آلودگی هوا، جذب ویتامین D از طریق پوست به شدت کاهش می‌یابد. به همین دلیل در شهرهای بزرگ که معمولاً هوای آلوده دارند، کمبود ویتامین D از شیوع بالایی برخوردار است. افرادی که کمبود کلسیم دارند بیشتر در معرض خطر آلودگی با سرب قرار می‌گیرند.

روی از آن دسته مواد مغذی است که در هوای آلوده موجب جذب فلزات سنگین شده و دفع سرب را بالا می‌برد و از این طریق زمان تماس این ترکیبات زیانبار را در بدن به حداقل می‌رساند. اولین نقطه‌ای که آلاینده‌ها و سموم موجود در هوا مورد حمله قرار می‌دهند،

شش‌ها و سپس قلب و عروق است. شما می‌توانید با خوردن خوراکی‌های مخصوص در زمان برخورد با آلودگی‌ها، سپر مقاومتی را در برابر آن‌ها درست کنید. اما سؤال اصلی هنوز بدون جواب مانده است. در برابر آلودگی و آلاینده هوا چه بخوریم؟

خوراکی‌هایی که دارای ویتامین E هستند:

ویتامین E یکی از بهترین مواد برای مقابله با آلودگی هوا محسوب می‌شود. این خوراکی‌ها دارای آنتی‌اکسیدان مناسب هستند. آنتی‌اکسیدان مانند یک پاک‌کننده قوی، سموم موجود در بدن را پاکسازی می‌کند. این ویتامین از گلوبول‌های قرمز در برابر آلاینده‌ها محافظ می‌کند. ویتامین E را می‌توان در خوراکی‌های مختلفی از جمله گردو، زیتون، بادام، جگر، بسیاری از سبزیجات و... پیدا کرد.

خوراکی‌هایی که دارای ویتامین C و A هستند

ویتامین C و A نیز نقش بسیار مؤثری در محافظ از بدن در برابر آلودگی‌ها دارند. هویج، سیب‌زمینی، کره و روغن مارگارین بهترین منابع ویتامین A محسوب می‌شوند. از طرفی انواع میوه‌ها مثل پرتقال، گریپ‌فروت، انبه، توت‌فرنگی و... نیز منابع جذب ویتامین C هستند.

شیر و لبنیات

بدن همچنان که به مبارزه با آلودگی هوا و سموم آن مشغول است، به احیای اکسیژن از دست‌رفته هم نیاز دارد. مصرف یک لیوان شیر یا یک کاسه ماست در روزهایی که در معرض آلودگی قرار دارید، بسیار توصیه می‌شود. این مواد باعث تولید اکسیژن بیشتر در خون می‌شوند.

میوه‌ها و سبزیجات

میوه‌ها و سبزیجات هر چه باشند، برای مبارزه با آلودگی‌های محیطی بسیار مفید هستند. میوه‌ها خاصیت آنتی‌اکسیدانی بسیار قوی دارند. همچنین توانایی سم‌زدایی بسیار خوبی دارند. در طول روز، یک الی دو عدد سیب، پرتقال و... بخورید. همراه با غذا از سبزیجات مختلف و کاهو بهره‌مند شوید. کلم بروکلی در برابر آلودگی و آلاینده‌ها یک سپر دفاعی بسیار مستحکم است. گوجه‌فرنگی را فراموش نکنید. گوجه‌فرنگی سموم موجود در خون را مانند یک جاروبرقی تمیز می‌کند. رب گوجه‌فرنگی هم همین آثار را برای شما در پی دارد.

آب

شاید خیلی ساده و پیش‌پافتاده باشد، اما کمتر خوراکی و نوشیدنی مانند آب برای شما مفید است. آب در بدن فرایند جذب اکسیژن را تسریع می‌کند و عمل سم‌زدایی را هم به‌خوبی انجام می‌دهد. این مایه حیات همچنین ضررهای وارده از آلودگی هوا را به پوست و موی شما دفع می‌کند.

میمون رزوس برای جان انسان‌ها

منبع

ایسکانیوز

یک دامپزشک گفت: میمون رزوس بیماری‌های مشترک فراوانی با انسان دارد که از جمله آن‌ها می‌توان به هرپس، هاری و هیپاتیت اشاره کرد.

بیماری‌های مشترک فراوانی با انسان دارد که بسیاری از آن‌ها قابل پیشگیری نیستند؛ شما ممکن است با واکسن، انتقال هاری از میمون را کنترل کنید، اما جلوی انتشار هیپاتیت را نمی‌توان گرفت. هرپس ویروس و انواع ویروس‌ها و میکروب‌ها بین انسان و میمون مشترک هستند و این موارد باعث شده تا میمون رزوس به هیچ وجه انتخاب خوبی برای نگهداری در خانه نباشد.

میمون رزوس در بسیاری از کشورهای جهان به واسطه قاچاق وارد شده و توسط مردم خریداری شده و مردمی که از نگهداری آن در خانه عاجز شده‌اند، میمون را در طبیعت رها کرده و بدین شکل، یک گونه مهاجم را به اکوسیستم‌های طبیعی وارد کرده‌اند. این دامپزشک کلینیک حیات وحش پردیسان در این باره می‌گوید: میمون رزوس در سنین پایین وحشی نیست، اما با گذشت چند سال به شدت وحشی و خشن شده و مردمی که دیگر توانایی نگهداری آن را ندارند، آن را در طبیعت رها کرده و با این کار باعث نابودی گونه‌های بومی آن کشورها شده‌اند که مشابه این اتفاق را در کشورهای عربستان و پاکستان می‌بینیم.

مرعشی با هشدار درباره رهاسازی این گونه در طبیعت ایران خاطرنشان کرد: این حیوان توانایی سازگاری بالایی دارد، همه چیز خوار است و به راحتی از درخت بالا می‌رود؛ اگر میمون به طبیعت کشور ما وارد شود، می‌تواند تمام گونه‌های بومی جنگل‌های ما مثل انواع پرندگان را نابود می‌کند.

نمی‌تواند حیوان خانگی باشد چرا که با این کار ما طبیعت را به سمت نابودی برده‌ایم و باعث می‌شود هرکسی به طبیعت برود، حیوانی را بردارد و این گونه نظم اکوسیستم بهم می‌خورد.

وی بیان کرد: دومین ویژگی مهم برای نگهداری حیوانات در خانه این است که کمترین بیماری مشترک با انسان را داشته باشند و این بیماری‌ها نیز قابل پیشگیری باشد. برخی حیوانات خانگی مناسب شامل گربه، سگ، خرگوش و یک سری از پرندگان هستند. این حیوانات اهلی هستند و کمترین بیماری مشترک را دارند و همین بیماری‌ها نیز با واکسن و درمان‌های آنفیلاکسی قابل پیشگیری است.

این دامپزشک تأکید کرد: در مجموع اگر بخواهیم حیوانات مناسب برای نگهداری در خانه را لیست کنیم شاید تعداد آن‌ها به عدد ۲۰ هم نرسد.

یکی از حیواناتی که از طریق قاچاق حیات وحش به کشور وارد شده و متأسفانه نگهداری آن به عنوان حیوان خانگی رواج پیدا کرده است، "میمون رزوس" است که در سنین نوزادی به عنوان حیوان خانگی نگهداری می‌شود، اما پس از بالغ شدن و نشان دادن حالت پرخاشگر خود، چالش‌های فراوانی را برای صاحبش به وجود می‌آورد.

مرعشی در این رابطه توضیح داد: این حیوان

نگهداری حیوان خانگی تقریباً در همه کشورهای جهان امری رایج است و در کشور ما نیز در دو دهه اخیر نگهداری حیوانات خانگی طرفداران زیادی پیدا کرده است. موضوع مهم در نگهداری این حیوانات انتخاب گونه مناسب برای نگهداری است؛ چرا که در صورت انتخاب گونه اشتباه، آسیب جبران‌ناپذیری به محیط زیست، خود حیوان و سلامت اعضای خانه وارد می‌شود.

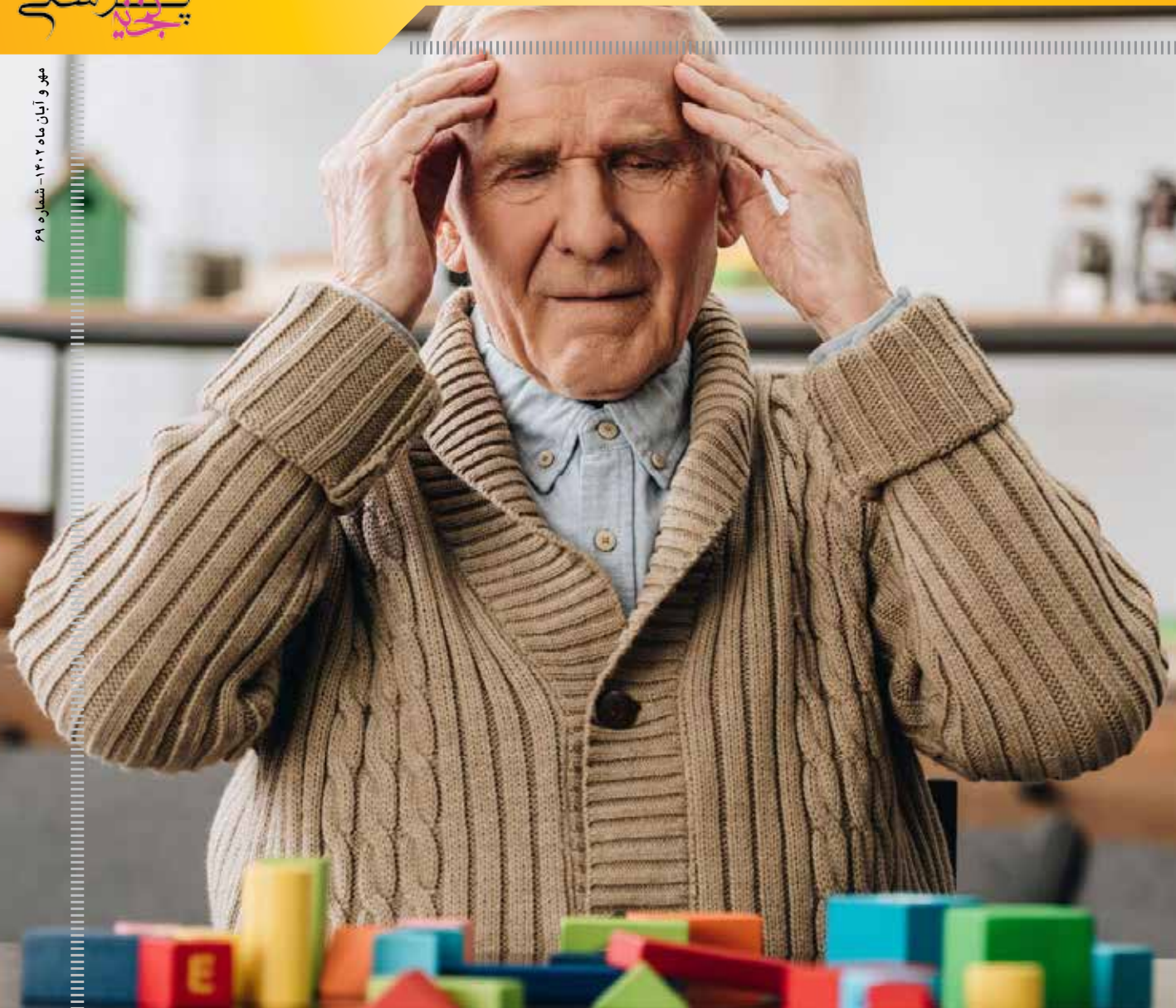
پایان وضعیت اضطراری آبله میمونی در

جهان

متأسفانه با رواج پیدا کردن نگهداری حیوانات در خانه افراد سودجو از علاقه به افزایش تعاملات بین انسان و حیوانات استفاده کرده و برای کسب درآمد بیشتر از طریق قاچاق حیات وحش، گونه‌های اشتباهی را به عنوان حیوان خانگی معرفی کرده‌اند که باعث آسیب به سلامت انسان و جمعیت حیات وحش شده است.

در این رابطه محمود مرعشی، دامپزشک کلینیک حیات وحش پردیسان گفت: حیوان خانگی یک سری خصوصیتی دارد که مهم‌ترین آن این است که Source (ریشه‌ای) در حیات وحش نداشته باشد. اگر حیوانی از حیات وحش گرفته شده باشد به هیچ وجه





ارتباط کمبود ویتامین‌ها با بیماری آلزایمر!

در برابر اختلالات عملکردی کمک کند. همچنین مشخص شده است که کمبود این ویتامین با کوچک شدن مغز و بیماری آلزایمر مرتبط است. استاد دانشگاه بیرمنگام، دکتر جین بومن و همکارانش در طی مطالعه‌ای که در مجله نورولوژی این دانشگاه منتشر شد، می‌گویند: اسکن مغز بیماران و افراد سالم را نشان می‌دهد. داشتن مقادیر کافی ویتامین B۱۲ می‌تواند به طور قابل توجهی از کاهش حجم مغز و فعالیت‌های درون آن جلوگیری کند.

غذاهای غنی از این ویتامین شامل لبنیات، گوشت گاو، ماهی قزل‌آلا، تخم مرغ و شیر کم چرب است. غلات صبحانه غنی شده نیز حاوی آن هستند.

دکتر. این نکته جالبی است که بومن به آن اشاره می‌کند. کمبود شدید این ویتامین در گیاهخواران، البته در افراد مسن و مبتلایان به اختلالات گوارشی مانند بیماری کرون نیز اتفاق می‌افتد.

منبع به‌طور کلی، با افزایش سن افراد، عملکرد مغز آنها کاهش می‌یابد، اما داشتن سطوح کافی ویتامین B۱۲

فرآید

ممکن است به محافظت از مغز در برابر زوال عملکرد کمک کند. همچنین مشخص شده است که کمبود این ویتامین با کوچک شدن مغز و بیماری آلزایمر مرتبط است. آخرین یافته‌های محققان ثابت شده است. یادآوری حافظه یا تمرکز هر دو با کمبود یک ویتامین حیاتی مرتبط هستند.

به گزارش ریمو به نقل از اسپرینگ، تحقیقات نشان می‌دهد که مشکلات حافظه و مهارت‌های تفکر ممکن است نشانه کمبود ویتامین B۱۲ باشد. نشان داده شده است که یادآوری یا تمرکز حافظه هر دو با کمبود این ویتامین حیاتی مرتبط هستند.

به‌طور کلی، با افزایش سن افراد، مغز آنها کمتر کار می‌کند. با این حال، داشتن سطوح کافی ویتامین B۱۲ ممکن است به محافظت از مغز

این افراد باید واکسن هپاتیت A بزنند

می‌کنند حتما باید دست‌های خود را به طور مرتب بشویند.

چه کسانی باید واکسن هپاتیت A

دریافت کنند؟

وی با بیان اینکه همه کودکان در فاصله اولین و دومین سال تولد باید واکسن هپاتیت A را دریافت کنند، گفت: همچنین کلیه افراد یک سال به بالای که به کشورهای نظیر کشورهای آمریکای مرکزی، جنوبی، آسیا و اروپای شرقی می‌روند، باید این واکسن را تزریق کنند و افراد مبتلا به بیماری‌های مزمن کبدی و افراد با رفتارهای جنسی پر خطر، معتادان تزریقی، بیماران هموفیلی و شاغلین در آزمایشگاه‌ها از جمله افرادی هستند که باید واکسن هپاتیت A را دریافت کنند.

منبع: رییس شبکه هپاتیت ایران ضمن توضیح نحوه انتقال بیماری هپاتیت A، چند توصیه برای پیشگیری از ابتلا به این بیماری ارائه داد.

صد آتلاین

را از طریق مدفوع دفع می‌کنند، به همین دلیل خطر انتقال این بیماری به افراد سالم وجود دارد. بنابر این توصیه می‌شود افراد مبتلا به این بیماری تا یک هفته بعد از شروع علائم بیماری، در منزل استراحت کنند.

علویان با بیان اینکه ویروس هپاتیت A تا چهار ساعت در زیر ناخن‌ها زنده باقی می‌ماند، افزود: بر این اساس شستن دست‌ها بهترین راه برای پیشگیری از این بیماری است و بهترین راه جلوگیری از انتقال این ویروس به دیگران، رعایت موارد احتیاطی استاندارد است. در این حال افرادی که از بیمار مبتلا به هپاتیت A نگهداری

دکتر سیدمؤید علویان با اشاره به نحوه ابتلا به هپاتیت A، گفت: راه انتقال عفونت ویروسی هپاتیت A از طریق خوراکی است. بنابر این بهبود بهداشت آب و غذا و رعایت مسائل بهداشت فردی و جمعی، خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد.

وی با بیان اینکه باید از خوردن آب و غذایی به سلامت آن شک داریم، پرهیز کرد، گفت: همچنین شستن دست‌ها بعد از دستشویی، قبل پخت غذا و یا قبل از خوردن غذا از پیشگیری از هپاتیت A بسیار موثر است. باید توجه کرد که بیماران مبتلا به هپاتیت A تا مدت‌ها ویروس





سرطان کبد در انتظار این افراد

غذایی خاص ممکن است به درک نقش عوامل غذایی در خطر ابتلا به سرطان کبد کمک کند و می‌تواند مبنایی برای توصیه‌های غذایی برای پیشگیری از سرطان کبد باشد.

صندوق جهانی تحقیقات سرطان و موسسه تحقیقات سرطان آمریکا اخیراً گزارش‌هایی در مورد پیشگیری از سرطان کبد از طریق رژیم غذایی و فعالیت بدنی منتشر کرده است. شواهدی وجود دارد که مصرف ماهی، قهوه و محصولات لبنی ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد. همچنین گزارش کرده‌اند که رژیم غذایی سرشار از میوه‌ها، سبزیجات، آجیل و غلات کامل ممکن است خطر ابتلا به سرطان کبد را کاهش دهد.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت، در یک بررسی که در مورد ارتباط گروه‌های غذایی خاص از جمله غلات (غلات کامل و غلات تصفیه شده)، حبوبات، آجیل، مرغ، تخم مرغ و نوشیدنی‌های شیرین با سرطان کبد انجام شده نتایج داد که مصرف غلات کامل و حبوبات رابطه معکوس با سرطان کبد داشتند.

منبع
سرطان کبد ششمین سرطان پُرشبوع و سومین عامل مرگ بر اثر سرطان‌هاست. با توجه به افزایش میزان

ابتلا به این سرطان، شناسایی عوامل خطر ایجادکننده آن جهت ارائه پیشنهادهایی برای جلوگیری از آن مهم است.

هیپاتیت مزمن ویروسی، بیماری متابولیک کبد، نوشیدن الکل، سیگار کشیدن، چاقی و قرار گرفتن در معرض مواد سرطان‌زا مانند آفاتوکسین‌ها از عوامل تایید شده مستعد کننده برای ابتلا به سرطان کبد هستند. این درحالی است که بررسی‌ها نشان داده است که مصرف بیشتر برخی از گروه‌های غذایی می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان کبد را در شما کاهش دهد.

شواهد فزاینده نشان می‌دهد که رژیم غذایی به عنوان یک جزء قابل تغییر از سبک زندگی می‌تواند بر بروز سرطان کبد تاثیر بگذارد. گزارشات نشان می‌دهد که الگوهای تغذیه‌ای مانند رژیم مدیترانه‌ای می‌تواند بر بروز سرطان کبد موثر باشد. با این حال، تمرکز بر گروه‌های



چرا مردان زودتر می میرند؟

اگر مشکلی داشتید حتما با یک

پزشک متخصص مشورت کنید:

بیشتر مردان دوست ندارند به پزشک مراجعه کنند. در حقیقت، حدود یک نفر از ۴ مردی که در این دنیا زندگی می کند در یک سال یکبار هم به پزشک مراجعه نمی کند. بیشتر مردان مواردی همچون کار زیاد و خستگی بیش از حد را بهانه‌ای برای فرار از رفتن به مطب دکتر قرار می دهند. اما باید به خاطر داشته باشید که اینکار می تواند مشکل بزرگی برای شما ایجاد کند. اگر مواردی همچون دیابت، فشار خون بالا یا بیماری قلبی در مراحل اولیه تشخیص داده شود می تواند به پیشگیری از توسعه آن کمک کند. همچنین بررسی و چکاپ های منظم به شما کمک می کند در مورد سلامت جسمانی خود اطمینان حاصل کنید.

به عنوان مثال بیشتر مردان در سن ۵۰ سالگی و بالاتر باید کولونوسکوپی را برای غربالگری سرطان روده بزرگ انجام دهند. این بیماری بیشتر افراد را تحت تاثیر خود قرار می دهد. مراجعه به پزشک به شما کمک می کند مطمئن شوید سرطان پروستات ندارید و اگر چنین بیماری وجود داشته باشد در همان مراحل اولیه به فکر درمانش باشید. بنابراین مراجعه به پزشک

منبع بر اساس اطلاعات و داده‌های به دست آمده از مرکز کنترل

و پیشگیری از بیماری‌ها، متوسط امید به زندگی در مردان ۵ سال کوتاه‌تر از زنان است. این آمارها بسیار جدی است

اما می توانید از این مورد به عنوان یک گزینه هشدار دهنده استفاده کنید و بهتر از قبل از خودتان مراقبت نمایید. در این مقاله همراه ما باشید تا چند مورد از مهم ترین کارهایی که برای جلوگیری از مرگ زودرس می توانید انجام دهید را

با هم مرور کنیم.

مجله سلامت

همین حالا سیگار کشیدن را کنار

بگذارید:

سیگار کشیدن یکی از مواردی است که می تواند تاثیر بسیار بدی بر روی سلامت بدن داشته باشد. مردان بیشتر از زنان به این گزینه روی می آورند. در ایالت متحده آمریکا، ۱۹ درصد از مردان هنوز سیگاری هستند و حدود ۱۵ درصد از زنان نیز سیگار می کشند. تمایل جهانی به سیگار بسیار بیشتر است. حدود ۴۰ درصد از مردان در سرتاسر جهان سیگاری هستند. این در حالیست که تنها ۹ درصد از زنان سیگار می کشند. هیچ رمز و رازی در این مورد وجود ندارد. سیگار کشیدن برای سلامتی شما مضر است. در حقیقت کشیدن سیگار می تواند بیش از ۱۵ سال از زندگی شما را کمتر کند. خوشبختانه با ترک سیگار می توانید این خطر را تا حد زیادی کاهش دهید. در این شرایط خطر ابتلا به بیماری های قلبی نیز

تا حد زیادی کاهش پیدا می کند. مطالعات انجام شده در دانشگاه آکسفورد نشان می دهد که روش بوقلمون سرد بهترین و موثرترین روش برای ترک سیگار است. این روش به درمانی گفته می شود که فرد سیگاری بدون کمک دیگران و سایر موارد درمانی به ترک سیگار می پردازد.

نوشیدن الکل را ترک کنید:

مردان دو برابر بیشتر از زنان به خوردن الکل و نوشیدنی های الکلی روی می آورند. این افراد دوبرابر بیشتر از زنان با حالت مست رانندگی می کنند و همین امر موجب می شود مرگ و میر مرتبط با الکل افزایش پیدا کند. نوشیدن بیش از حد الکل می تواند خطر ابتلا به سرطان دهان، گلو، کبد و روده بزرگ را افزایش دهد. بهترین کاری که می توانید انجام دهید ترک این مورد است.

زندگی سالم تری داشته باشید در همان ابتدا با استرس خود مبارزه کنید.

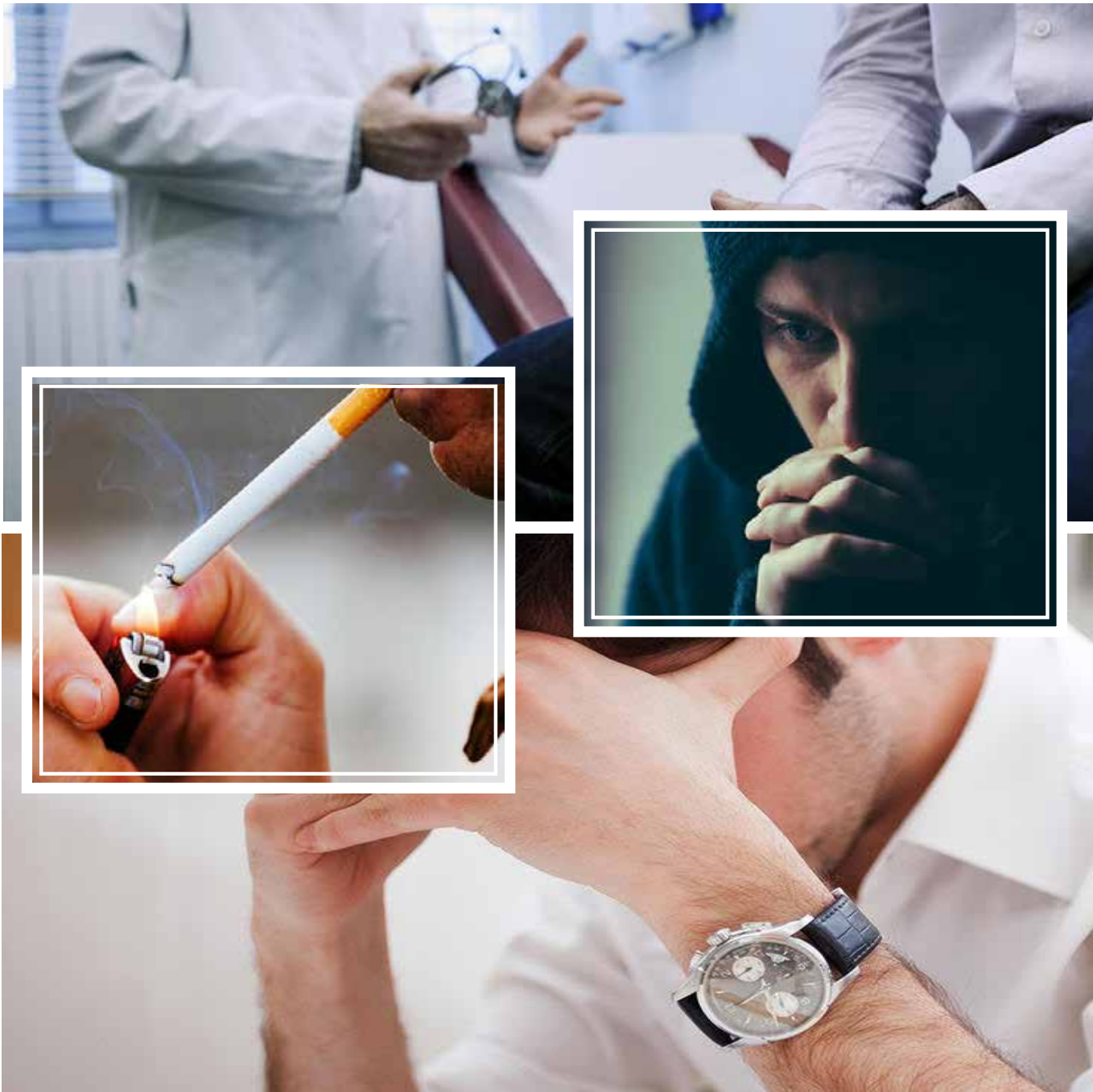
سلامت روحی و روانی خود را جدی بگیرید:

مردان حدود ۸۰ درصد از خودکشی‌های موجود در جهان را به خود اختصاص داده‌اند. خودکشی هفتمین دلیل مرگ و میر در میان مردان است. یکی از فاکتورهای زمینه‌ای برای این موضوع اجتناب از صحبت کردن از بیماری‌های روحی و روانی همچون افسردگی و اضطراب است. هر دوی این بیماری‌ها می‌تواند خطر خودکشی را افزایش دهد. مردان بر این باور هستند که می‌توانند به تنهایی از عهده چنین بیماری‌هایی بر بیایند. اما کمک گرفتن از دیگران بسیار ضروری است. شرکت در کلاس‌های جمعی، کمک گرفتن از یک متخصص و پشتیبانی اجتماعی می‌تواند بسیار موثر باشد. پس اگر از بیماری‌های روحی و روانی رنج می‌برید همین امروز به پزشک متخصص مراجعه کنید. او می‌تواند درمان‌ها و مشاوره‌های لازم را در اختیار شما قرار دهد.

را فراموش نکنید. نداشتن وقت و مشغله زیاد نمی‌تواند بهانه خوبی برای این موضوع باشد.

روشی را برای آرام بودن پیدا کنید:

سطح استرس در دنیای مدرن امروزی رو به افزایش است. حدود یک سوم از مردان دچار استرس هستند. علاوه بر این مردان بسیار کمتر از زنان سطح استرس خود را گزارش می‌کنند. اما این موضوع بسیار اشتباه است. زمانی که به طور مداوم تحت فشار استرس و اضطراب هستید، بدن شما مقدار زیادی هورمون استرس همچون آدرنالین و کورتیزول را ترشح می‌کند. وجود مقادیر زیادی از این هورمون‌ها می‌تواند باعث افزایش فشار خون و کلسترول شود و بدن شما را در معرض بیماری‌هایی همچون حمله قلبی، سکته و بیماری قلبی-عروقی قرار دهد. چیزی که بیشتر از سایر موارد اهمیت دارد این است که سطح مداوم کورتیزول بالا می‌تواند با نرخ بالای سکته، حملات قلبی و از کار افتادن قلب مرتبط باشد. بنابراین اگر می‌خواهید بیشتر عمر کنید و





دانستنی‌های جالب در مورد بدن انسان

اما می‌توان چنین نتیجه گرفت که قدرت مغز در باور کردن یک پدیده طبیعی و قدرتمند است.

خمیازه‌های مستمر:

حتما شما نیز این شرایط را تجربه کرده اید، فردی پیش شما نشست است و شروع به خمیازه کشیدن می‌کند. حالا نوبت شماست که خمیازه بکشید. به این پدیده خمیازه‌های مستمر می‌گویند.

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد شرکت کنندگان زمانی که ویدئوی مربوط به خمیازه کشیدن را نگاه کردند بیش‌تر از چند بار خمیازه کشیدند. چرا بدن چنین عملکردی دارد؟ دانشمندان هنوز دلیل واقعی برای این موضوع پیدا نکرده‌اند.

خواب دیدن:

حتما از اینکه خواب می‌بینید شگفت زده هستید و نمی‌دانید چه پیامی پشت این خواب‌ها وجود دارد. متخصصان بر این باورند که با وجود نظریه‌های مختلف در این مورد، باز هم چرایی خواب دیدن مشخص نشده است هنوز هیچ‌کس به درستی نمی‌داند دلیل خواب دیدن چیست.

علم نمی‌تواند هر ساختاری که در جهان وجود دارد را توضیح دهد. حداقل تا به امروز برای برخی از مواردی که در بدن اتفاق می‌افتد علم توضیح قانع‌کننده‌ای نداشته است.

مواردی وجود دارد که بدن شما انجام می‌دهد و ضرورتاً علم توضیح معناداری برای آن ندارد. همین موضوع باعث شده است بدن انسان به یک موضوع پیچیده تبدیل شود.

منبع

دانستنی‌های پزشکی

می‌گیرید.

مرکز ملی اطلاعات بیوتکنولوژی در این باره معتقد است با اینکه از هر ۴ نفر یک نفر با این پدیده دست و پنجه نرم می‌کنند و به هنگام قرار گرفتن در معرض نور خورشید یا نور روشن عطسه می‌کنند اما هنوز دلیل روشن و واضحی برای این عملکرد بدن وجود ندارد و دانشمندان نتوانسته‌اند دلیل واکنش به نور را در انسان‌ها شناسایی کنند.

اثر دارونما:

حتما تا به حال اسم اثر دارونما را شنیده اید. در این شرایط به بیمار داروهایی داده می‌شود که در واقع دارو نیست. معمولاً خود بیمار از این موضوع اطلاعی ندارد و چنین فکر می‌کند که داروی تجویز شده یک داروی واقعی است.

انتشارات هاروارد بر این باور است که علم هنوز نتوانسته دلیل کامل اثر دارونما را توضیح دهد و موثر بودن آن را با دلایل واقعی بیان نماید.

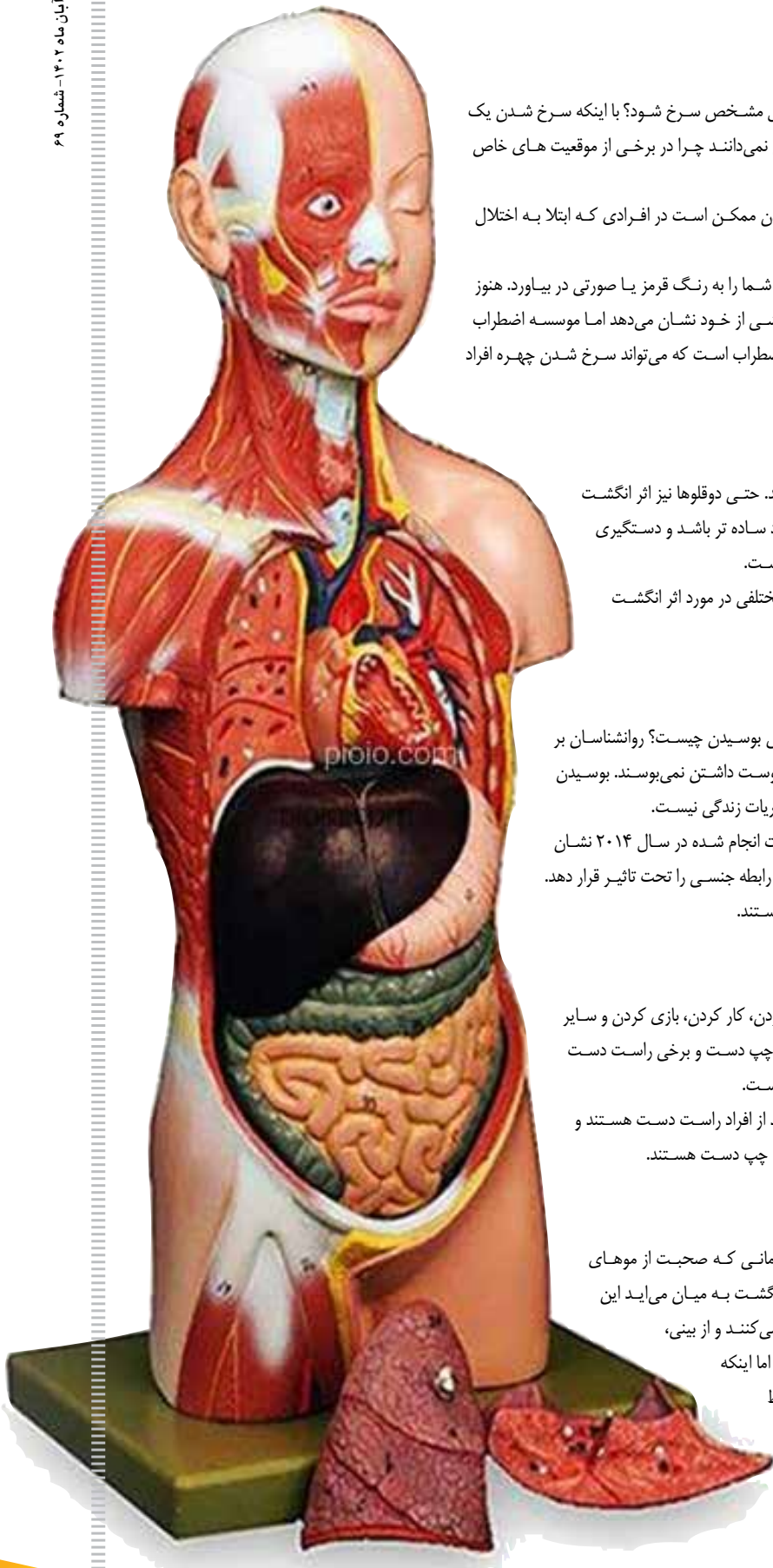
حس سقوط حین خواب:

حس سقوط حین خواب یا سقوط خوابگاهی یک حرکت یا تیک غیرارادی عضلات است که معمولاً بیشتر هنگامی که یک فرد شروع به خواب می‌کند رخ می‌دهد و باعث بیداری ناگهانی فرد می‌شود و شبیه به حس سقوط یا افتادن است.

زمانی که به خواب می‌روید، ممکن است احساس کنید از بالای یک بلندی به پایین پرتاب شده اید. در این شرایط به سرعت از خواب بیدار می‌شوید. بنیاد ملی خواب بر این باور است که بیش از ۷۰ درصد افراد سقوط خوابگاهی را تجربه می‌کنند اما علم هنوز توضیحی برای این موضوع ندارد.

عطسه کردن در زیر نور خورشید:

عطسه واکنش به نور، زمانی رخ می‌دهد که در معرض نور خورشید یا یک نور روشن قرار



سرخ شدن:

آیا تا به حال برایتان پیش آمده است چهره تان بدون دلیل مشخص سرخ شود؟ با اینکه سرخ شدن یک پدیده رایج در میان افراد است اما هنوز دانشمندان به خوبی نمی‌دانند چرا در برخی از موقعیت‌های خاص گونه افراد به رنگ قرمز درمی‌آید.

موسسه اضطراب اجتماعی بیان کرده است که سرخ شدن ممکن است در افرادی که ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند یا خجالت می‌کشند رخ دهد.

حتی فکر کردن در مورد سرخ شدن نیز می‌تواند گونه‌های شما را به رنگ قرمز یا صورتی در بیاورد. هنوز به طور کامل مشخص نیست که چرا بدن انسان چنین واکنشی از خود نشان می‌دهد اما موسسه اضطراب اجتماعی معتقد است در حال یافتن روش‌هایی برای کاهش اضطراب است که می‌تواند سرخ شدن چهره افراد را کاهش دهد.

اثر انگشت:

همه انسان‌ها الگوی منحصر به فردی از اثر انگشت را دارند. حتی دوقلوها نیز اثر انگشت متفاوتی خواهند داشت. همین امر باعث شده است شناسایی افراد ساده تر باشد و دستگیری مجرمان به راحتی انجام گیرد. اما هنوز یک سوال باقی مانده است. چرا اثر انگشت وجود دارد؟ با اینکه دانشمندان نظریه‌های مختلفی در مورد اثر انگشت دارند اما هنوز دلیل اصلی آن نامشخص و مبهم است.

بوسیدن:

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که دلیل اصلی بوسیدن چیست؟ روانشناسان بر این باورند که در برخی از فرهنگ‌ها افراد همدیگر را به خاطر دوست داشتن نمی‌بوسند. بوسیدن ممکن است یک رفتار اکتسابی باشد و این موضوع جزو ضروریات زندگی نیست. هنوز دلیل این امر به خوبی مشخص نشده است. مطالعات انجام شده در سال ۲۰۱۴ نشان می‌دهد بوسه از روی عشق می‌تواند تمایل افراد برای برقراری رابطه جنسی را تحت تاثیر قرار دهد. پس به نظر می‌رسد این دو مورد به نحوی با هم در ارتباط هستند.

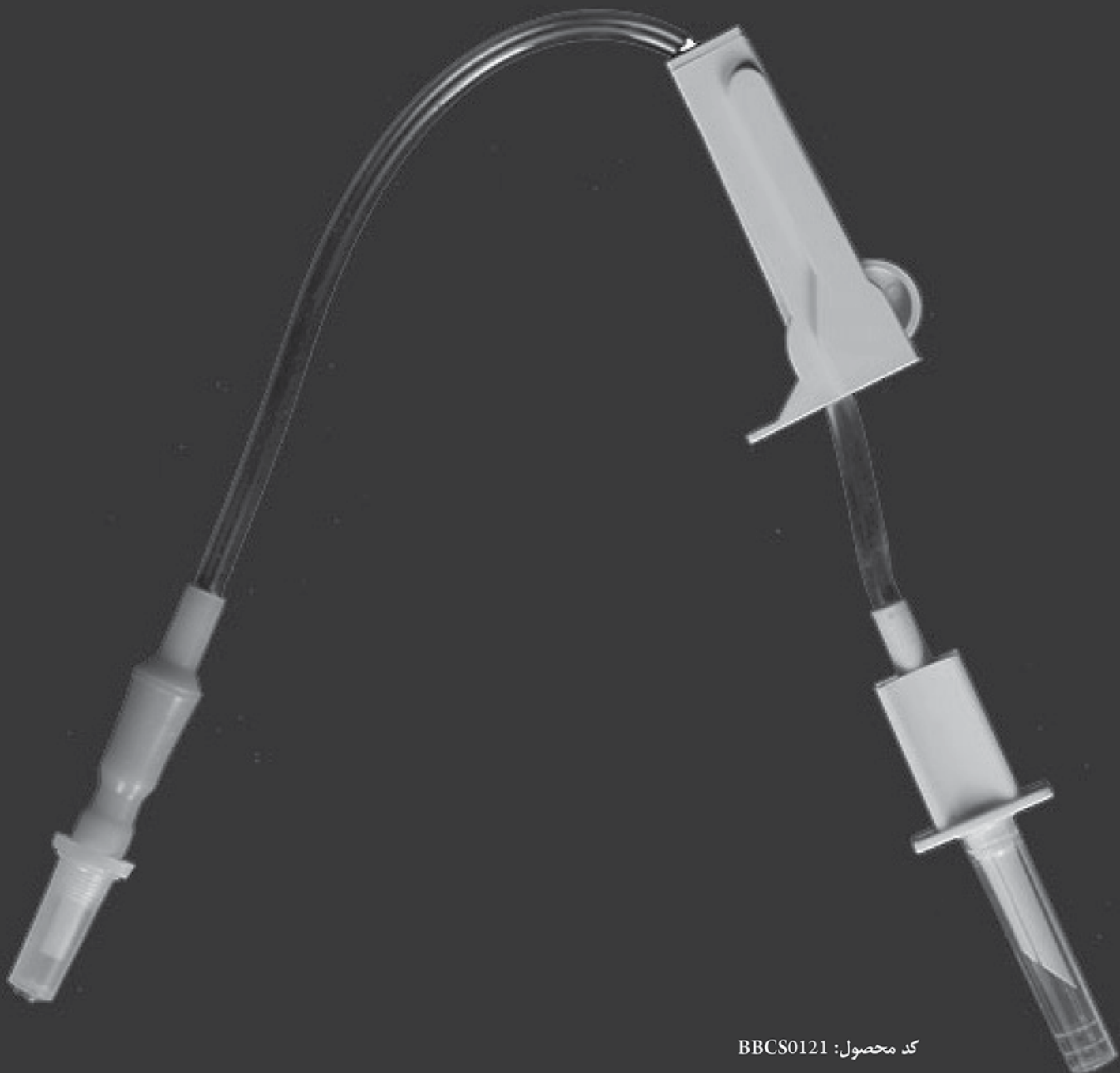
چپ دست بودن:

افرادی که چپ دست هستند برای خوردن، نوشتن، پاک کردن، کار کردن، بازی کردن و سایر موارد از دست چپ خود استفاده می‌کنند. چرا برخی از افراد چپ دست و برخی راست دست هستند؟ علم هنوز پاسخ مناسبی برای این موضوع پیدا نکرده است. انجمن روانشناسی آمریکا بیان کرده است که حدود ۹۰ درصد از افراد راست دست هستند و تنها ۱۰ درصد از افرادی که بر روی کره خاکی زندگی می‌کنند چپ دست هستند.

موهای بدن:

رمز و راز موهای بدن یک موضوع عجیب دیگر است. زمانی که صحبت از موهای شرمگاهی، موهای صورت مردان و حتی موهای موجود در انگشت به میان می‌آید این موضوع عجیب تر می‌شود. موهای بدن به تنظیم دما کمک می‌کنند و از یبونی، گوش و چشمان شما در برابر ذرات هوا محافظت خواهند کرد. اما اینکه چرا موهای بدن در مردان رشد بیشتری دارد و در برخی از نقاط بدن رشد می‌کند دلیل مشخصی ندارد.

با اینکه علم نمی‌تواند همه عملکردهای بدن را توضیح دهد اما نظریه‌های مختلفی در این مورد وجود دارد.



کد محصول: BBCS0121

نام محصول: ست انتقال خون بند ناف - Cord Blood Set

کاربرد: جهت انتقال خون بند ناف به خارج از کیسه

بسته بندی: از نوع وی پک با اندیکاتور استریل - ETO مطابق با استاندارد

ماندگاری: ۳۰ ماه از تاریخ تولید در شرایط نگهداری استاندارد مواد دارویی

استریل: با استفاده از اتوکلاو اتیلن اکساید ETO

قطعات

رولر کلمپ: از جنس ABS جهت کنترل جریان خون

شیلنگ: از جنس PVC مدیکال گرید شفاف

اسپایک: تکراره (بدون مجرای هوا) از جنس ABS با در پوش PP

نام محصول: کیسه خون سه تایی

کد محصول: BBT0102



برچسب: مطابق با استاندارد ISO 3826-1
شماره کد شناسایی محصول نیز در سیستم بارکد با توجه به گزارش استاندارد ISBT موجود است
بسته بندی: مطابق با استاندارد ISO 3826/1
گواهینامه ها: CE مشخص شده
داروی ضد انعقاد خون: CPDA1 63ml
تاریخ اعتبار: ۳۰ ماه
سترون سازی: اسپری آب حرارت داده شده
موارد مصرف: برای جمع آوری خون، آماده سازی و ذخیره سازی محصولات مانند پلاسما، گلبول قرمز و پلاکت.

توضیحات: کیسه خون سه تایی CPDA1-450ml برای آماده سازی و ذخیره سازی محصولات مانند پلاسما، گلبول قرمز، پلاکت.
حجم کیسه: ۴۵۰/۳۵۰/۳۵۰ میلی گرم
سوزن: "16G"
حفاظت از سوزن: محافظ این سوزن و کیوم شده می باشد که از باز شدن اتفاقی آن جلوگیری و بی نقصی این محصول را تضمین می نماید
گیره: گیره برای اتصال جریان خون استفاده می شود.
شکستن اتصالات: حالت مخروطی که موجب گردش آسان اجزای خون در دو طرف می شود
اتصال "Y" شکل: اتصالات Y شکل دارای کاهنده حجم داخلی می باشند که موجب جلوگیری از بی نظمی و تلاطم گردش اجزای خون می شود



جامع ترین سایت اطلاعات پزشکی

