



بیشتر بدانیم

تاثیر سینوزیت مزمن بر فعالیت مغز

تحقیقات جدید محققان نشان داده‌است، التهاب سینوس با تغییراتی در فعالیت مغز (به‌ویژه با شبکه‌های عصبی که شناخت‌وپاسخ‌به‌محرك‌های خارجی را تعدیل می‌کنند) مرتبط است.دکتر آریاجعفری جراح و استادیار جراحی گوش‌وحلق وبینی و سرو گردن دانشکده پزشکی دانشگاه واشنگتن گفت: «این اولین مطالعه‌ای است که التهاب مزمن سینوس را با تغییر عصب شناختی مرتبط اعلام می‌کند. مادر مطالعات پیشین خود دریافته بودیم بیماری که سینوزیت دارند، اغلب تصمیم می‌گیرند به پزشک مراجعه کنند و این موضوع تنها به این دلیل نیست که آن‌ها دچار آبریزش بینی وفشار سینوس می‌شوند بلکه به این دلیل است که این بیماری بر نحوه تعامل آن‌ها با جهان تأثیر می‌گذارد و آن‌ها نمی‌توانند تمرکز باشند، تفکر برای آن‌ها دشوار است و خواب با کیفیت ندارند، بنابراین این موضوع به طور گسترده‌ای بر کیفیت زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

تغذیه

روغن سرخ کردنی التهاب روده را تشدید می‌کند

مصرف روغن‌های سرخ کردنی موجب تشدید التهاب روده بزرگ و افزایش رشد تومور می‌شود و باکتری‌های فایزافورده‌های سمی مشتق از آن‌ها را وارد جریان خون می‌کند. برای نخستین بار در طول تاریخ علم، دانشمندان علوم تغذیه دانشگاه ماساچوست تصمیم گرفتند با انجام مطالعاتی روی حیوانات آزمایشگاهی، اثر مصرف روغن سرخ کردنی را بر بیماری التهابی روده (IBD) و سرطان روده بزرگ بررسی کنند. نتایج این مطالعات از نقش این نوع روغن در تشدید سرطان روده بزرگ و نشتروده تا افزایش رشد تومورهای سرطانی و وارد شدن باکتری‌ها به جریان خون پرده برداشت.

گودا ونگ ژانگ از دیگر مولفان این پژوهش می‌گوید: «تعداد زیادی از مردم آمریکا به این بیماری‌ها دچارند اما بسیاری از آن‌ها هنوز غذاهای حاضری و سرخ کردنی مصرف می‌کنند. اگر کسی به بیماری التهابی روده یا سرطان روده بزرگ مبتلا باشد و از این نوع غذاها بخورد، احتمال تشدید بیماری وی وجود دارد.»

ایرنا

ترفندها

دانستنی‌ها

آیا بدن شما ویتامین D کافی دریافت می‌کند؟

ویتامین D، یک ماده مغذی مهم و حیاتی است و در سلامتی استخوان‌ها و کاهش خطر سرطان، ناراحتی قلبی، سکت، دیابت و بیماری‌های خودایمنی موثر است

سلامت

آکرم فریدون مقدم | مترجم

ویتامین D خاص و منحصر به فرد است و دلیل آن هم این است که این ویتامین می‌تواند هم از طریق غذا و هم از

عوامل موثر در جذب ویتامین D

برای این که پوست قادر به تولید این ویتامین شود، عوامل بسیاری بر آن تأثیر می‌گذارد، از جمله فصل، موقعیت زمانی، عرض جغرافیایی، آلودگی هوا، استفاده از کرم ضد آفتاب، قرار گرفتن قسمت‌هایی از بدن در مقابل نور آفتاب، رنگ پوست و سن فرد. بعضی از متخصصان بیماری‌های پوست توصیه می‌کنند برای دریافت این ویتامین به جای این که در معرض خطر اشعه‌های مضر نور خورشید قرار بگیرید این ویتامین را از طریق غذا و مکمل‌های غذایی دریافت و از کرم ضد آفتاب هم استفاده کنید.

نقش ویتامین D

ویتامین D همراه با کلسیم به پیشگیری از پوکی

تازه‌ها

علامت تازه برای این که بفهمیم کرونا گرفته ایم

محققان به شواهدی دست پیدا کردند که نشان می‌دهد کروناویروس سلول‌های دهان را هم آلوده می‌کند. در حالی که کاملاً شناخته شده است که مجرای تنفسی فوقانی و ریه‌ها مکان اصلی عفونت کروناویروس هستند، سرخ‌هایی وجود دارد که نشان می‌دهد این ویروس می‌تواند سلول‌های دیگر قسمت‌های بدن مانند سیستم گوارش، رگ‌های خونی، کلیه‌ها و دهان را آلوده کند. ویژگی کروناویروس جدید در آلوده ساختن نقاط مختلف بدن توضیح دهنده چرایی علایم گسترده‌ای از جمله از دست دادن حس

چشایی، خشکی دهان و تاول زدن است که در بیماران مبتلا به کووید-۱۹ دیده می‌شود. محققان آمریکایی اظهار کردند: علاوه بر این، یافته‌های به دست آمده به احتمال نقش دهان در انتقال کروناویروس به ریه‌ها یا سیستم گوارش از طریق بزاق مملو از ویروس اشاره دارد. شناخت بهتر از نقش دهان می‌تواند ما را از راهکارهایی که در کاهش انتقال ویروس در داخل و خارج بدن موثر هستند، آگاه سازد. محققان پیش از این به این موضوع پی برده بودند که بزاق افراد مبتلا به بیماری کووید-۱۹ می‌تواند

استخوان در افراد کمک می‌کند. بدون ویتامین D کافی، استخوان‌ها شکننده و ضعیف و خورد می‌شوند. بیشترین جذب این ویتامین از کلسیم از طریق روده هاست که برای ساختن و تقویت استخوان‌ها و دندان‌ها به کار می‌رود. بهترین منابع ویتامین D نور خورشید یک منبع عالی ویتامین D است، اما باید بدانید چه مقدار ویتامین D که از نور خورشید به دست می‌آورد، مفید است چرا که قرار گرفتن بیش از حد در معرض نور خورشید ممکن است خطر سرطان پوست را هم به دنبال داشته باشد. غنی‌ترین منابع غذایی ویتامین D، روغن کبد ماهی، ماهی‌های سالمون، ساردین، قزل

آلا، کنسرو تن ماهی، لبنیات، تخم مرغ، غلات، قارچ‌ها و جگر گاو هستند. عوارض مصرف زیاد ویتامین D ویتامین D از ویتامین‌های محلول در چربی است که قابلیت ذخیره شدن در بدن را دارد و ماندن ویتامین‌های محلول در آب به راحتی دفع نمی‌شود. در صورت مصرف بیش از حد این ویتامین این احتمال وجود دارد که فرد دچار عوارضی از جمله رسوب کلسیم در کلیه‌ها، دردهای استخوانی و بیوست شود و دیگر عوارض را هم برای وی به دنبال داشته باشد. تنها راه تشخیص کمبود ویتامین D آزمایش خون است و از این طریق می‌توانید از مقدار این ویتامین در بدن خود مطلع شوید. منبع: webmd.com

پزشکی

۸ علامت در سرطان خانم‌ها که باید جدی گرفته شود

مارال مرادی

خبرنگار

برخی از مشکلات سلامتی و بیماری‌ها بین زنان و مردان مشترک هستند اما از سوی دیگر زنان مشکلات سلامتی مخصوص به خود را دارند که به موجب آن‌ها نیازمند مراقبت‌های ویژه‌ای هم هستند.

خون‌ریزی بعد از یائسگی

هر نوع خون‌ریزی پس از یائسگی باید توسط پزشک ارزیابی شود. این ممکن است چیز مهمی نباشد اما می‌تواند نشانه هشدار دهنده اولیه سرطان رحم باشد.

نفخ شکم

تقریباً هر خانمی نفخ شکم به خصوص در زمان قاعدگی دارد اما اگر بعد از اتمام چرخه مشاهده کردید که هنوز نفخ یا به طور مداوم بی‌بوست دارید، این می‌تواند نشانه‌ای از سرطان تخمدان یا سرطان رحم باشد. اگر چند هفته بگذرد و بهتر نشوید، این یک تغییر است. از یک دکتر بخواهید که از نزدیک بررسی کند. احساس سیری با وجود اشتها کم، یکی دیگر از علایم رایج سرطان تخمدان است.

دوره‌های غیر طبیعی یا در لگن

عادت ماهانه نامنظم برای خانم‌ها غیر معمول نیست اما اگر جریان شما ناگهان ماه به ماه بیشتر می‌شود یا بین دوره‌های قاعدگی خون‌ریزی یا درد لگن دارید، ممکن است پزشک بخواهد سونوگرافی از طریق واژینال برای بررسی سرطان‌های رحم یا تخمدان انجام دهد.

درد معده یا حالت تهوع

ناراحتی معده بسیار شایع و به ندرت به معنای سرطان است. اگر درد مداوم یا ناگهانی معده و همچنین دایم حالت تهوع دارید و بهتر نمی‌شود، به پزشک مراجعه کنید. به نظر می‌رسد این مسئله بیماری ریفلاکس معده، ورم معده یا زخم باشد و همچنین می‌تواند یکی از علایم سرطان لوزالمعده یا معده باشد.

مشکل در بلعیدن

گلودرد می‌تواند بلع را سخت یا دردناک کند، اما اگر متوجه شدید چند هفته ادامه دارد و بدتر می‌شود، به پزشک مراجعه کنید. این مشکل می‌تواند نشانه سرطان مری (لوله بلع که به معده می‌رود) معده یا گلو باشد. مشکل در بلع یکی از ۵۹ علامت سلامتی است که هرگز نباید آن را نادیده بگیرد.

کاهش وزن بدون دلیل

کاهش وزن برای بسیاری چیز خوبی است و بسیاری رژیم می‌گیرند، اما اگر اشتها ی خوبی دارید ولی وزن کم می‌کنید یا اشتها یان کم شده، آن را بررسی کنید. کاهش وزن یا تغییرات غیر معمول در اشتها می‌تواند نشانه بسیاری از سرطان‌ها باشد، مانند مری، لوزالمعده، کبد و روده بزرگ اما این یک علامت به خصوص شایع لوسمی یا لنفوم است.

خستگی مداوم

هر کس روزهایی دارد که کم انرژی است اما شما باید بعد از یکی دو خواب خوب احساس سرحالی کنید. اگر متوجه شدید بیش از یک ماه هر روز خسته هستید، به پزشک مراجعه کنید. بیشتر اوقات سرطان نخواهد بود اما بررسی کنید زیرا هرگز نمی‌توان مطمئن بود. سرطان خون و لنفوم معمولاً باعث خستگی مداوم می‌شوند. علاوه بر این، برخی از سرطان‌های روده بزرگ یا معده ممکن است باعث از دست دادن خون شوند که به خستگی ناشی از کم‌خونی منجر شود.

گودی پستان، تغییر رنگ یا دیگر تغییرات

یک توده غیر معمول نشانه آشکار سرطان پستان است که به زنان گفته می‌شود به دنبال آن بگردند اما دیگر تغییرات پستان هم می‌تواند نشانه سرطان باشد. اگر مشاهده کنید که پوست پستان شما گود می‌شود، تورم، حساسیت به لمس یا تغییر رنگ جزئی پوست به قرمز یا صورتی عمیق تر است، این علایم لزوماً به معنای سرطان نیست اما بهتر است برای بررسی دقیق‌تر به پزشک مراجعه کنید.

در تهیه این مطلب از سایت بیتوته کمک گرفته شده است

شماره پیاپی زندگ سالم ۲۰۰۹۹۹

آشپزی من

۱۲ نکته برای پخت شیر برنج خوشمزه افطار

- ۱- اولین نکته برای پخت شیر برنج خوشمزه این است که از برنج و شیر با کیفیت استفاده کنید.
- ۲- برای این که به شیر برنج تان عطر و طعم بی نظیری بدهید در مرحله آخر جا افتادن شیر برنج، به آن کمی گلاب اضافه کنید.۳- در صورت تهیه شیر برنج با شیر یا مربای گل از اضافه کردن شکر خودداری کنید.
- ۴- زمان اضافه کردن شیر حرارت را بالا ببرید و شیر که جوشید، حرارت را متوسط کنید. همچنین در حین پخت در قابلمه را باز نگه دارید تا شیر برنج سر نرود.
- ۵- می‌توانید نبات را در مقداری آب حل و جایگزین شکر کنید.
- ۶- اگر بخواهید شیر برنج را به عنوان دسر تهیه کنید، باید اجازه دهید آب آن کاملاً بخار و غلیظ تر از همیشه در دست شود. سپس آن را داخل قالب مد نظر تان بریزید و چند ساعتی داخل یخچال بگذارید تا سفت شود.

اشتباهاتی که ماسک را آسیب پذیر می کند

درج لوگوی حرارتی، خیس شدن، گذاشتن ماسک روی سطوح آلوده و... اشتباهاتی است

که کارایی ماسک را کاهش و خطر انتقال ویروس را افزایش می دهد



ماسک اضافه همه اه داشته باشید تا در این مواقع آن را با ماسک خیس شده جایگزین کنید.

گرفتن ماسک از روی سطح بیرونی

بارها در این صفحه شیوه صحیح برداشتن و گذاشتن ماسک را آموزش داده ایم و این که باید ماسک را از قسمت بند آن بگذارید بردارید. بعد از برداشتن ماسک، آن را در پلاستیک بگذارید و در آن ریندید و در سطل زباله

برای پیشگیری از ورود ویروس به دهان و بینی ندارد.

استفاده از ماسک با لوگوی حرارتی بزرگ

ماسک‌هایی که از لوگوهای حرارتی بزرگ استفاده کرده اند عملاً سه لایه حفاظتی ماسک از بین رفته است و امکان نفوذ ویروس به آن بیشتر است. هنگام خرید ماسک دقت کنید که اگر لوگویی روی آن درج شده، لوگو به صورت چاپی باشد و لوگوی حرارتی که لایه های ماسک را از بین می برد، نداشته باشد.

گذاشتن ماسک روی سطح آلوده

در زمانی که نیاز است برای مدتی ماسک خود را بردارید، نباید آن را از جایی آویزان کنید یا رویه داخلی که در تماس با صورت شماست با سطحی تماس داشته باشد و از آلوده نبودن محل قرار گرفتن ماسک مطمئن شوید. اگر برای صرف چای و... نیاز به برداشتن ماسک است بهتر است ماسک را روی سطوح و چانه قرار ندهید و یک بند را با احتیاط بردارید و دوباره پشت گوش بگذارید.