

بیماری هایی نظیر فشار خون، دیابت و بیماری های دیگر در بارداری های سنین بالا مادر و جنین را تهدید می کند و احتمال ابتلای جنین به سندروم داون بسیار بیشتر خواهد بود. بنابراین نباید ریسک بارداری در سنین بالای ۳۵ سال را فراموش کرد. به گزارش شفا آنلاین و به گفته دکتر آل صفر متخصص زنان و زایمان از هر ۱۰۰ زوج ممکن است ۱۵ زوج بعد از یک سال به علت نازایی به پزشک مراجعه کنند که از این تعداد حدود ۱۰ زوج قابل درمان هستند. اما ۳ تا ۵ زوج دیگر ممکن است قابل درمان نباشند.

واقعیت هایی درباره چشم انسان

چشم انسان یکی از پیچیده ترین اعضای بدن است . چشم حافظه را تغذیه می کند، تعریف واضحی از دنیای اطراف به ما می دهد و دارای توانایی های عجیبی است که در این مطلب از ام اس ان به آن پرداخته شده است :

- ♦ چشم از بیش از ۲ میلیون قطعه ترکیب می شود.
- ♦ همه نوزادان با کور رنگی به دنیا می آیند.
- ♦ از هر ۱۲ نوزاد مذکر یک نفر کور رنگی دارد.
- ♦ دوهفته پس از بستن نطفه چشم ها شروع به شکل گرفتن می کند.
- ♦ به طور متوسط هر انسان ۱۷ بار در دقیقه پلک می زند. این یعنی ۱۴ هزار و ۸۰۰ بار در روز و ۲،۵ میلیون بار در سال.
- ♦ حدود ۳۹ میلیون نفر در جهان از کور رنگی رنج می برند.
- ♦ هر اثر انگشت ۴۰ ویژگی منحصر به فرد دارد در حالی که عنبیه چشم دارای ۲۵۶ ویژگی است. در واقع این روز ها اسکن های شبکه چشم به عنوان اسکن امنیتی کاربرد بالایی دارد.
- ♦ هر مرثه چشم ۵ ماه عمر دارد.
- ♦ ۸۰ درصد حافظه ما انسان ها را آن چه که می بینیم تعیین می کند.
- ♦ قرمزی چشم در عکس ها به علت انعکاس نور از فلاش دوربین به پشت چشم که رگ های خونی متعددی دارد اتفاق می افتد.
- ♦ چشم انسان سه رنگ قرمز، آبی و سبز را می تواند ببیند و بقیه رنگ ها ترکیبی از آن سه رنگ است.
- ♦ پس از مغز چشم پیچیده ترین عضو بدن است.



شیر مادر از ابتلای فرزند به کبد چرب محافظت می کند

بیشتر بدانیم

ابتلا به این بیماری در فرزند مرتبط است. نوزاد مادران دارای شاخص توده بدنی (BMI) بین ۱۸٫۵ تا ۲۴٫۹، نصف سایر نوزادان در معرض خطر ابتلا به بیماری کبدی قرار دارند.

برابر کمتر در معرض ریسک ابتلا به کبد چرب در نوجوانی قرار دارند. آنها همچنین دریافتند شاخص توده بدنی قبل از بارداری، میزان چربی بدن و سلامت عمومی مادر هم با کاهش ریسک

غیر الکلی در نوجوانی است. محققان دریافتند نوزادانی که حداقل به مدت شش ماه با شیر مادر تغذیه شده اند در مقایسه با نوزادانی که کمتر از شش ماه شیر مادر تغذیه کرده اند سه

شفا آنلاین، مطالعه محققان استرالیایی نشان می دهد تغذیه با شیر مادر با بسیاری از فواید سلامت برای نوزاد همراه است؛ یکی از این فواید کاهش ریسک ابتلا به کبد چرب

مادرانی که شش ماه به فرزندشان شیر داده و دارای شاخص توده بدنی سالمی هستند از فرزندشان در مقابل بیماری کبد چرب در سنین نوجوانی حفاظت می کنند. به گزارش

جدول سلامت

مواد غذایی که باید خام بخورید

در حقیقت برخی مواد غذایی طی مراحل پخت مواد مغذی شان را از دست می دهند بنابراین بهتر است

آن را به صورت خام مصرف کنید. در ادامه شمارا با برخی از آن ها آشنا می کنیم.

چغندر

خوردن چغندر موجب افزایش توان و تقویت سیستم ایمنی بدن می شود و از التهاب پیشگیری می کند و فشارخون را پایین می آورد. هنگامی که شما چغندر را می پزید، ۲۵ درصد از فولات آن که یک ترکیب مغذی سالم است و به کاهش خطر نقص بدن در زمان رشد جنین کمک می کند، از دست می رود.

کلم بروکلی

به گزارش همشهری بهترین روش استفاده از این سبزی به شکل خام است که در این صورت جذب مواد مغذی آن مانند سولفورافان در بدن سریع تر انجام می گیرد و به این ترتیب با انواع سرطان مقابله می کند و فشارخون را نیز کاهش می دهد.

آجیل ها

گفته می شود این گروه مواد غذایی سرشار از پروتئین اگر به صورت خام خورده شود نسبت به زمانی که تفت و بو داده می شود دارای خواص بیشتری است.

پیاز

پیاز دارای یک ماده مغذی به نام آلیسین است. این ماده مغذی گیاهی، از گرسنگی جلوگیری می کند، از سرطان پیشگیری می کند، سلامت قلب و عروق را بهبود می بخشد و فشارخون بالا را کاهش می دهد.



تغذیه

خواص گلابی در مقابله با بیماری های قلبی و دیابت

خوردن یک گلابی در روز موجب بهبود فشار خون و عملکرد قلب و پیشگیری از ابتلا به بیماری های متابولیکی می شود. به گزارش مشرق، مصرف روزانه گلابی موجب بهبود فشارخون و عملکرد عروقی افراد میانسال مبتلا به سندروم متابولیک می شود. سندروم متابولیک مجموعه ای از عوامل پرخطر قلبی – عروقی است که به شدت با بروز بیماری های مزمن نظیر بیماری های قلبی – عروقی و دیابت نوع ۲ مرتبط است. در بین محبوب ترین میوه های جهان، گلابی منبع عالی فیبر و منبع خوب ویتامین C به ازای هر ۱۰۰ کالری در هر وعده است. یک گلابی متوسط ۲۴ درصد از نیاز روزانه فیبر بدن را تامین می کند.

پزشکی

چهار قانون طلایی در مصرف دارو

بسیاری از بیماران، دستورات دارویی پزشکان و داروسازان خود را به طور دقیق رعایت نکرده و موجب می شوند که دوره بهبود بیماری به طور کامل، سری نشود. به گزارش مشرق کارشناسان دارویی در وزارت بهداشت و سازمان غذا و دارو، قوانین و نکاتی را درباره مصرف دارو به مردم توصیه می کنند که می توان در چهار قانون طلایی آنها را خلاصه کرد.

■ قانون اول

نخستین قانونی که کارشناسان و متخصصان دارویی برای مصرف دارو بر آن تاکید می کنند، «مصرف هنگام نیاز» است.

این متخصصان دارو را به چتری تشبیه کرده اند که فقط هنگام نیاز استفاده می شود و لازم نیست که در هر موقعیتی از آن استفاده کنیم.

■ قانون دوم

دومین قانونی که کارشناسان دارویی در مصرف دارو مردم را به آن توصیه می کنند «میانروی در مصرف دارو» است.

کارشناسان دارویی، دارو را در اینجا به مثابه غذا می دانند که افراد در مصرف آن، آسیب های متعددی را به سلامت وارد می کند.

■ قانون سوم

سومین قانون برای مصرف دارو این است که «دارو شخصی است». کارشناسان دارویی در این قانون، دارو را به مثابه کفش می دانند که فقط برای یک شخص تهیه شده است.

■ قانون چهارم

چهارمین قانون مصرف دارو آن است که مردم باید اصول و قوانین مصرف دارو را رعایت کنند زیرا در صورت رعایت نکردن این اصول، داروها، اثربخشی مورد نظر را نخواهند داشت.

به طور مثال بیمار باید داروهای خود را سر وقت و طبق توصیه پزشک مصرف کند و به مندرجات برچسب روی آن توجه کند.

پرسش و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی

ویژگی مبتلا به همه افراد در همه

جاست امروز نمونه ای از پاسخ های

دکتر، «هارتین اسکر» یکی از

پزشکان معروف انگلیسی را به

سوالات بیماران آورده ایم.

س: از ده سال پیش که یک حمله قلبی مشکوک داشتم، سعی کرده ام مصرف کلسترول را کنترل و از مصرف لبنیات و گوشت چرب اجتناب کنم. به تازگی متوجه شده ام که دندان های من در حال شکستن است. آیا این مشکل می تواند به علت برنامه غذایی ام باشد؟ به تازگی مصرف مکمل های کلسیم را شروع کرده ام اما تاثیری نگذاشته است. لطفا راهنمایی ام کنید.

ج: با شکل گرفتن دندان ها در دوران کودکی، دندان های مادر تمام طول سال بدون تغییر باقی می ماند. آنچه ما همیشه می شنویم این است که ماده غذایی حاوی کلسیم مانند لبنیات، دندان و استخوان ها را تقویت می کند. اما این کاملا صحت ندارد زیرا دندان ها با استخوان ها تفاوت دارد. استخوان ها به طور مرتب در طول عمر در حال بازسازی است و سلول های جدید جایگزین سلول های قدیمی می شود در حالی که دندان هایی که در کودکی در می آید طی تمام سال ها تغییری نمی کند. نوع رژیم غذایی که در کودکی داشتید، روی قدرت دندان ها در بزرگسالی تاثیر دارد.

علاوه بر آن به مرور زمان، فرسودگی و عوامل دیگری مانند بیماری لثه ای در از دست دادن دندان و آسیب دیدن آن نقش مهمی دارد. این یعنی که فرو ریختن دندان به نخوردن لبنیات ارتباط ندارد. افرادی که از مصرف لبنیات خودداری می کنند باید کلسیم خود را از منابع دیگر مانند ماهی ساردین و حبوبات به دست بیاورند. برای پیش گیری از انسداد مجدد رگ ها، باید عواملی چون وزن، فشارخون و... را در نظر بگیرید و به ورزش بپردازید.

س. پوست بسیار خشکی دارم و وقتی با نوه هایم بازی می کنم آنها شکایت دارند که دست هایم مثل کاغذ سنباده زبر است. بهترین درمان برای رفع خشکی پوست چیست؟

ج. انواع مرطوب کننده و روغن دست برای درمان پوست خشک موجود است. به عنوان اولین قدم، می توانید از روغن مخصوص کودک که هم ارزان و هم موثر است استفاده کنید. بسیاری از کرم ها حاوی ماده اوره به عنوان ماده فعال است. هر نوع کرمی که از آن استفاده می شود باید فاقد عطر باشد تا از هرگونه حساسیت پیشگیری شود. اگر این راهکار موثر نبود، به پزشک مراجعه کنید.