



نتایج بررسی ها نشان می دهد ۷۰ هزار نفر در ایران به بیماری سللیک مبتلا هستند. به گزارش شفا آنلاین، رضا ملک زاده معاون تحقیقات و فناوری وزیر بهداشت، در مان و آموزش پزشکی گفت: سللیک یک بیماری تقریباً جدید است و بعد از جنگ جهانی دوم بود که محققان متوجه شدند افرادی به نان حساسیت دارند و با مصرف آن تغییراتی در روده آنها به وجود می آید. سللیک جزو شایع ترین بیماری های ژنتیکی دنیاست و گندم و جو جزو ۱۰ ماده حساسیت زای اصلی در بین تمام مواد غذایی شناخته شده است.

عوارض جانبی استفاده از بعضی کرم های ضد آفتاب



بهداشت

ماسک های پارچه ای، خوب یا بد؟

استفاده از ماسک های پارچه ای برای جلوگیری از استنشاق هوای آلوده تأثیر گذار نیست. به گزارش مهر، مطالعه محققان دانشگاه ماساچوست نشان می دهد استفاده از ماسک های پارچه ای ارزان به امید کاهش قرار گرفتن در معرض آلودگی هوا، فایده ای ندارد.

در مجموعه ای از آزمایش ها با آدمک های آزمایشی در نبال، محققان چهار نوع ماسک را آزمایش کردند: ماسک جراحی پلیسه دار، دو ماسک پارچه ای و یک ماسک مخروطی دارای پرده های بازدم. این ماسک ها از لحاظ کارآمدی و چندین متغیر در فیلترگیری در مکان های متفاوت و با سه نوع انداز ه ذره خارج شده از آگزوز خودروها مورد آزمایش قرار گرفت. به گفته محققان، ماسک های پارچه ای فقط در مقابل ذرات کوچک تر از ۲/۵ میکرومتر مؤثر است.

تغذیه

قاتل های سرطان

برخی مواد غذایی می تواند سرعت رشد سلول های سرطانی را کند کند. مواد غذایی از جمله گوجه فرنگی، چای سبز و شکلات تلخ با کند کردن عرضه خون مانع از رشد سلول های سرطانی می شود. در نتیجه سلول های بدخیم نمی توانند پخش شود و رشد سلول های سرطانی کند می شود. در ادامه به برخی از مواد غذایی مفید در این زمینه اشاره می کنیم:

*** چای سبز:** دارای ترکیب ضد سرطان است. نوشیدن روزی یک فنجان چای سبز می تواند در دراز مدت در پیش گیری از بروز سرطان مؤثر باشد.

زردچوبه:

دارای خاصیت ضد التهابی، آنتی بیوتیک و عوامل کشنده سلول های سرطانی است. این ادویه را به غذای خود اضافه کنید.

*** گوجه فرنگی:** حاوی لیکوپن است که نوعی ترکیب ضد تولید کننده رگ های

مو شود. احتمال بروز تاول و گاهی تاول های چرکی نیز هست. این مشکل زمانی رخ می دهد که فو لیکول های مو بر اثر ماده شیمیایی تحریک و بالاخره عفونی می شود. برخی محصولات ضد آفتاب برای قسمت های مودار بدن مناسب است از جمله ژل های ضد آفتاب که در مردان طرفداران زیادی دارد.

آکنه:

در صورت مستعد بودن پوست به آکنه، ممکن است استفاده از برخی کرم های ضد آفتاب باعث تشدید این مشکل شود. بنابراین کرم ضد آفتابی انتخاب کنید که مناسب پوست باشد و باعث انسداد منافذ یا تحریک پوست نشود. شاید بهتر باشد به جای استفاده از کرم ضد آفتاب از روش های دیگری برای محافظت از پوست استفاده شود از جمله چتر، کلاه یا لبه پهن، دستکش

افزایش خطر بروز سرطان:

آیا می دانستید که برخی کرم های ضد آفتاب به علت ماده ای که دارد خطر بروز سرطان پوست را افزایش می دهد؟ بالاخره باید چه کار کرد؟ از کرم ضد آفتاب استفاده شود یا نه؟ برای این که خود را از سرطان کشنده محافظت کنید، از استفاده از کرم ضد آفتاب حاوی ویتامین A پالمیتات که سرطان زاست و پارا این که در سطح هورمون اختلال ایجاد می کند و خطر سرطان سینه را بالا می برد، بپرهیزید.

تاول پوست:

در ابتدا استفاده از ضد آفتاب نامناسب می تواند باعث ایجاد خارش در اطراف فولیکول های

جدید خون را دارد. مصرف منظم گوجه فرنگی می تواند خطر بروز سرطان را کاهش دهد.

*** شکلات تلخ:** علاوه بر بهبود خلق و خوی می تواند سلول های بدخیم را نیز از بین ببرد.

*** میوه های توتی:** از جمله تمشک و بلوبری می تواند مانع از بروز برخی انواع سرطان شود. علاوه بر آن استرس را کاهش می دهد.

*** میوه و سبزی های خام:**

شواهد کافی وجود دارد که نشان می دهد یک رژیم غذایی سرشار از آنتی اکسیدان های طبیعی مانند میوه و سبزی خام منافع ضد التهابی برای بدن دارد. هر نوع میوه یا سبزی تر جیحا پر رنگ، منبع خوب indole-۳-carbinol است. این ماده شیمیایی روند ترمیم DNA را در سلول ها تقویت می کند و مانع از رشد سلول های سرطانی می شود.

سس پیاز کاراملی



آشپزی من

مواد لازم

روغن زیتون - ۲ قاشق غذاخوری
پیاز شیرین خلالی شده - ۲ عدد
خامه ترش - یک فنجان
دوغ - یک دوم فنجان
نمک - یک قاشق چای خوری

طرز تهیه

حدود ۲۰ دقیقه پیاز های خلالی شده را روی حرارت متوسط تفت دهید تا کاملاً کاراملی رنگ شود.
سس یک قاشق غذاخوری آب اضافه کنید و بگذارید روی حرارت بسیار کم، آب جذب پیاز ها شود.
زیر تابه را خاموش کنید و بگذارید برای یک ساعت سرد شود.
حدود یک قاشق غذاخوری از پیاز های سرخ شده را کنار بگذارید. درون کاسه بزرگی دوغ، خامه ترش و نمک را با هم کاملاً مخلوط کنید. پیاز های کاراملی شده را درون این سس بریزید و کاملاً هم بزنید. برای تزئین یک قاشق پیاز کاراملی را روی سس بریزید. از این سس می توانید به جای سس مایونز یا قزم استفاده کنید.

سلامت

بیدار شدن در ساعت معین از شب نشانه چیست؟

ضعیف شده است. اما بیدار شدن در ساعت هایی از شب مضر است که در ادامه به آن می پردازیم.

بین ساعت ۹ تا ۱۱:

مشکل خواب بین این ۲ ساعت احتمال داشتن استرس را نشان می دهد.

بین ساعت ۱ تا ۵ بامداد:

این زمان حیاتی برای سم زدایی و شروع فرایند مجدد است. کبد سم را می شکند و خون تازه را به گردش در می آورد.

بین ساعت ۵ تا ۳ صبح:

این زمان ترمیم ریه است و بدن از اکسیژن اشباع است. برای این که عملکرد بدن درست انجام شود، بدن را خوب گرم نگه دارید.

بین ساعت ۵ تا صبح:

این زمانی است که بقیه سموم آزادشکسته و از بدن دفع می شود. داشتن یک رژیم غذایی نامناسب یا دیر غذا خوردن نیز می تواند به مشکلاتی منجر شود که شمارا در یک ساعت مشخص از خواب بیدار می کند.

مینیسک چیست؟

مینیسک ها بافت هایی شبیه غضروف، ولی به مراتب محکم تر از آن و با خاصیت ارتجاعی زیاد است. گاهی مینیسک زانو دچار پارگی می شود. در این مطلب به علت، علایم و درمان پارگی مینیسک زانو می پردازیم. به گزارش شفا آنلاین، هر زانو دو مینیسک دارد. آنها مانند بالشتکی در بین دو استخوان اصلی تشکیل دهنده مفصل زانو، یعنی بین استخوان ران و ساق قرار گرفته، وظیفه اصلی آنها جذب شوک های ضربه ای است که به زانو وارد می شود. در موقع دویدن هر بار که کف پای ما به زمین می رسد، استخوان ساق و ران در محل مفصل زانو به شدت به یکدیگر کوبیده می شوند و مینیسک با قرار گرفتن بین این دو استخوان شدت این ضربه را کاهش می دهد. بسته به این که، شکل پارگی مینیسک چگونه است و در کدام قسمت از آن قرار دارد، این پارگی ها را به انواع مختلفی تقسیم می کنند. پارگی ها ممکن است طولی، عرضی، مانند دسته سطل، زبانه ای، شاخی یا ترکیبی از انواع قبلی باشد. در بسیاری اوقات پارگی های مینیسک که در حین ورزش به وجود می آید همراه با دیگر آسیب های زانو مانند پارگی رباط زانو متقاطع (صلیبی) قدیمی (جلویی) است.

علت پارگی مینیسک زانو: مینیسک زانو گاهی هنگام انجام فعالیت هایی پاره می شود که فشار یا ضربه مستقیم حاصل از چرخش یا پیچ خوردن با نیروی شدید را به زانو وارد می کند. چرخش یا حرکت ناگهانی، نشستن طولانی مدت یا بلند کردن اشیای سنگین علت پارگی مینیسک زانو است. بسیاری از ورزشکاران در معرض خطر پارگی مینیسک زانو قرار دارند. ورزش هایی مانند فوتبال، بسکتبال و تنیس که همراه با چرخش و توقف ناگهانی است، احتمال بروز این مشکل را افزایش می دهد.

ماده شیمیایی که زمینه ساز افسردگی پسران است

محققان به تازگی دریافته اند خانم هایی که در دوران بارداری با بیسفنول A تماس داشته باشند، بیشتر از دیگران احتمال دارد که فرزندان پسر آنها دچار علایم افسردگی یا اضطراب در سنین حدود ۱۰ تا ۱۲ سال شوند. بیسفنول A ماده ای شیمیایی است که در آستر داخلی قوطی های کنسرو، پلاستیک های خشک پلی کربناتی مثل شیشه شیر نوزادان، لیوان های یک بار مصرف و مواد پرکننده دندان ها استفاده می شود. این ماده در عملکرد دغد درون ریز اختلال ایجاد می کند. سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که بیسفنول الزاما برای سلامت بزرگسالان خطرناک نیست اما می تواند زمینه ساز مشکلات جدی در کودکان، نوجوانان و به خصوص جنین شود. نتایج بررسی ها نشان داد پسرا ن که در دوران جنینی در معرض تماس زیاد با بیسفنول ای بودند، علائم بارزتری از افسردگی و اضطراب را نشان دادند. البته این تأثیر در مورد دختران تأیید نشد.

چند توصیه برای کاهش تماس با بیسفنول ای (BPA):

خوراکی های غیر بسته بندی و تازه خریداری کنید. مواد غذایی را در ظروف شیشه ای یا سرامیکی نگهداری کرده و حرارت دهید. مصرف پلاستیک، ظروف یکبار مصرف و نقره را کاهش دهید. از سروپوش فاقد BPA برای ظروف شیشه ای استفاده کنید. (روی بسته بندی این عبارت ذکر شده باشد) از نوشیدنی ها، مواد غذایی و سوپ های کنسروی اجتناب کنید. در صورت مراجعه به دندانپزشک در مورد ترکیبات لوازم دندان پزشکی سؤال کنید. از هر نوع ظروف پلاستیکی و یکبار مصرف برای غذا خوردن و پذیرایی دست بکشید.

مترجم: مریم سادات کاظمی – منبع: www.TopSanté.fr

پرسش

و پاسخ

موضوع سوالات درباره مشکلات جسمی و پزشکی مبتلا به همه افراد در همه جاست امروز نمونه ای از پاسخ دکتر «مارتین اسکِر» یکی از پزشکان معروف انگلیسی را به سوالات بیماران آورده ایم.

سوال

۴۰ سال دارم و چهار بار در هفته، قبل و بعد از انجام دادن ورزش از مانیفور ضربان قلب دور سینه استفاده می کنم. اخیرا ضربان قلبم به ۳۶ بار افت پیدا کرده است و سپس بعد از ورزش به ۵۲ بار افزایش می یابد. احساس کمی سرگیجه نیز می کنم. آیا نیاز به معاینه است؟

در بیشتر افراد، در حالت استراحت ضربان قلب بین ۶۰-۱۰۰ در هر دقیقه می رسد که به آن ریتم سینوس گفته می شود و از طریق گره سینوسی (ساختاری تشریحی در سامانه الکتریکی قلب است) ایجاد می شود. این حالت می تواند در افراد سالم، اتفاق بیفتد. یک قلب سالم می تواند در هر ضربان خون بیشتری را پمپاژ کند. تپش کندتر قلب می تواند به طور طبیعی هنگام خواب نیز رخ دهد. اما مهم آن است که بدانید که بر ادیکاردی سینوسی (کاهش ضربان قلب) می تواند علامت ناراحتی های متعددی باشد، بنابراین باید معاینه شوید. یک احتمال سندروم گره سینوسی است. بیماری های زیادی می تواند این تأثیر را بگذارد، از جمله سار کوبیدوز (یک وضعیت نادر که باعث بروز لکه های کوچک و قرمز بافت های متورم می شود)، باناراحتی های التهابی قلبی مانند تیر و مانیسمی، کم کاری غده تیروئید می تواند به کندی ضربان قلب منجر شود، زیرا هورمونی به نام تیروکسین روی ضربان قلب تأثیر می گذارد. دارو هایی مانند بتا بلوکر ها، ماسکن ها و دارو های شیمی درمانی می تواند بر ادیکاردی ایجاد کند. بر ادیکاردی ممکن است در مبتلایان به آپنه نیز رخ دهد. در بیشتر بیماران که بر ادیکاردی سینوس دارند، کندی ضربان قلب می تواند حالت سرگیجه یا حال رفتن ایجاد کند. با معاینه، علت اصلی مشخص خواهد شد. اما از آن جا که ۴۰ سال دارید تست نوار قلب بگیری تا الگوی دقیق ثبت شود و یک آزمایش خون برای بررسی احتمالی کم کاری تیروئید و سایر بیماری ها مانند عفونت خاموش انجام شود.



فوت و فن های غیر معمول

از سراسر دنیا

در طول تاریخ بسیاری از مردم دنیا بر این باور بوده اند که برخی شیوه های عجیب و غیر معمول خانگی کاربرد بسیار موثری دارد و بسیاری از مشکلات را برطرف می کند. به گزارش ایسنا، اگر چه برخی از این روش ها با استانداردهای مدرن تطابق ندارد،

سایت لایوساینس در مطلبی به معرفی برخی از این فوت و فن های غیر معمول خانگی پرداخته است که کاربرد و اثرا ت قابل قبولی دارد و در برخی موارد علم مدرن را به تحسین و داشته است.

ساس و برگ گیاه لوبیا: به اساس یک نوع شیوه درمان خانگی در بالکان، قرار دادن برگ تازه گیاه لوبیا در اطراف محل خواب به از بین رفتن ساس کمک می کند. همچنین نتایج یک بررسی علمی نشان می دهد که برگ گیاه لوبیا با به دام انداختن این حشرات آنها را از بین می برد. اکنون محققان به دنبال آن هستند که به کمک ساخت نوع مصنوعی برگ های لوبیا این حشرات را از بین ببرند تا نیازی به حشره کش ها یا برگ طبیعی این گیاه نباشد.

عسل:

در مصر باستان، چین، هند و آفریقا، عسل در درمان انواع بیماری ها و آسیب ها از جمله زخم ها، سوختگی ها و بریدگی ها کاربرد داشته است. اکنون نیز پزشکان از عسل برای بهبود بیماری ها کمک می گیرند. به طور مثال اگر کودکی که دچار سرفه است ۳۰ دقیقه پیش از خواب عسل بخورد از شدت و دفعات آن کاسته می شود. علاوه بر این، قرار دادن عسل روی زخم می تواند به درمان سریع تر آن کمک کند.

سیر:

در بسیاری از روش های درمانی سنتی، سیر ماده ای کاملاً تأثیر گذار تلقی می شود. به طور مثال مردم آمریکا از سیر به عنوان درمانی مفید برای سیاه سرفه استفاده می کرده اند. همچنین سیر دارای خواص ضد ویروسی، ضد قارچی و آنتی باکتریال است.

پیاز:

در گذشته این تصور وجود داشت که پیاز در درمان بیماری ها و عوارضی همچون کورک (جوش بزرگ)، کبیر و تشنج موثر است. در حقیقت پیاز در درمان امراض ذکر شده نقشی ندارد اما این ماده خوراکی منبع غنی از ویتامین C، ترکیب های سولفوریک و فلاونوئیدهاست که به نوبه خود می تواند تأثیر مفیدی بر بدن داشته باشد.