

هیپاتیت نوع A از راه های خوردن مواد غذایی آلوده و تماس با بیمار منتقل می شود که از جمله نشانه های آن بی اشتها بی، تهوع، استفراغ و افزایش آنزیم های کبدی است. به گزارش فارس، مسعود مردانی، متخصص بیماری های عفونی گفت: عوامل ایجاد کننده التهاب در کبد ویروس ها، قارچ ها، میکروب ها و حتی مصرف داروهایی مانند استامینوفن است. قرار است حذف هیپاتیت نوع B تا سال ۲۰۳۰ میلادی یا ۱۴۱۰ شمسی انجام شود؛ این هیپاتیت در ایران واکسن دارد اما هیپاتیت نوع C در هیچ جای دنیا واکسن ندارد. همچنین هیپاتیت A واکسن دارد ولی در ایران واکسن آن موجود نیست.



مترجم: علیرضا - بیماری فشار خون بالا، یکی از نشانه های آشکار افراط در مصرف نمک است. اما این تنها عارضه یک رژیم غذایی سرشار از نمک نیست. در این مطلب به نقل از Prevention، پنج علامت کوتاه مدت و در عین حال تعجب آور مصرف نمک و راه حل آن ارائه شده است.

شیب تند سالمندی در کشور و خطر افزایش ابتلا به آلزایمر

سالمند

هم اکنون حدود ۴۷ میلیون نفر در دنیا به بیماری آلزایمر مبتلا هستند و بر اساس تخمین جهانی، در کشور ما نیز حدود ۶۰۰ هزار نفر دچار این بیماری اند. بنابراین با توجه به روند و نبره رشد سالمندی که هم اکنون شیب تندی را تجربه می کند، امکان ابتلا به این بیماری در آینده بیشتر است. مدیر عامل انجمن آلزایمر ایران، با اعلام آمار ۶۰۰ هزار نفری جمعیت مبتلا به آلزایمر در کشور، نسبت به شیب تند سالمندی و امکان افزایش ابتلا به این بیماری هشدار داد. معصومه صالحی در گفت و گویا ایسنا، افزود: این بیماری پیشرونده و تحلیل برنده است و علت اصلی آن هنوز در دنیا شناخته نشده است؛ به همین دلیل فقط

در مان کنترل کننده دارد. اگر آلزایمر در مراحل اولیه شناخته شود، به در مان بهتر جواب می دهد و فرد زندگی با کیفیت تری را تجربه می کند. ما باید به کسانی که در معرض خطر هستند، مانند میانسالان و سالمندانی که هنوز بیمار نشده اند، آموزش دهیم تا روش زندگی، تغذیه و تحرک خود را اصلاح کنند و از مصرف روغن های اشباع و فست قود ها بپرهیزند تا شاهد کاهش ابتلا به آلزایمر باشیم. صالحی، ژنتیک و وراثت را ۱۰ تا ۱۵ درصد در ابتلا به این بیماری موثر دانست و گفت: اگر موضوع پیشگیری از عوامل خطر رعایت نشود، ممکن است احتمال بروز بیماری افزایش یابد. این بیماری خیلی

رایتا

آشپزی من



مواد لازم

- ماست - ۲۵۰ گرم
- سیر - یک جبه
- زنجبیل رنده شده - کمی
- گشنیز خرد شده - مقداری
- برگ نعناع خرد شده - مقداری
- آب لیموی تازه - دو قاشق غذاخوری
- نمک و فلفل - به میزان لازم
- خیار رنده شده - یک چهارم

طرز تهیه

همه مواد را با هم مخلوط کنید و چاشنی بزنید. در هنگام سرو مقدار ای ادویه گرم مصالح روی رایتا بریزید. **نکته:** ادویه گرم مصالح نوعی طعم دهنده غداست که از ادویه های برشته و ساییده شده تهیه می شود که شامل پودر سیر، پودر زنجبیل، پودر پیاز، پودر فلفل قرمز، پودر گشنیز، پودر زیره و... است.

سلامت



۸ ماده غذایی برای مقابله با کمبود گوگرد

سولفور سومین ماده معدنی فراوان در بدن است؛ بنابراین بد نیست درباره اهمیت این ماده معدنی و عوارض پایین بودن آن در بدن بیشتر بدانید. **چرا این به سولفور نیاز دارد؟** گوگرد برای بسیاری از فرایندهای بیولوژیکی بدن، از جمله تنظیم متابولیسم و تولید کراتین، حفظ موهای سالم، ناخن، بافت همدند و غضروف ضروری است. به نقل از ام اس ان، به همین دلایل است که سولفور را با خواص ضد پیری ارتباط داده اند.

نشانه هایی از کمبود سولفور:

بر حسب اطلاعاتی که قبلا داده شده مصرف روزانه ۸۰۰ تا ۹۰۰ میلی گرم سولفور توصیه شده است. اما چگونه می توان فهمید که بدن میزان کافی سولفور دریافت نمی کند؟ **علائم کمبود آن عبارت است از:** آکنه آرتروز



۱۵۰۰ میلی گرم نمک مصرف می کردند، بیشتر دچار سردرد بودند. بنابراین برای پیشگیری از سردرد مصرف نمک را کاهش دهید.

تکرر ادرار:

تنها نوشیدن آب بیش از حد باعث تکرر ادرار نمی شود بلکه خوردن نمک بیش از حد نیز می تواند چنین تاثیری بگذارد.

مه گرفتگی مغز:

در پی مصرف بالای نمک، آب رسانی به مغز کم می شود در نتیجه قدرت فکر کردن و تمرکز کاهش می یابد. نتیجه یک مطالعه نشان داد، داوطلبان زنی که دچار کمبود آب بودند در آزمون های شناختی برای اندازه گیری تمرکز، حافظه، استدلال و زمان واکنش نتیجه خوبی کسب نکردند. کمبود آب بدن باعث بد خلقی نیز می شود.

راه حل سریع:

در پی مصرف زیاد نمک علائم مختلفی بروز می کند که معمولاً راه حل تمامی آن یکی است. مصرف مواد غذایی سرشار از نمک را کاهش دهید و مصرف آب را بیشتر کنید، تا تعادل بدن برقرار شود. بعد از ایجاد تعادل نیز، روزی بیشتر از ۲ هزار و ۳۰۰ میلی گرم نمک مصرف نکنید.

سردرد:

شاید فکر کنید که خوردن چیپس به سر در در شما ارتباطی نداشته باشد اما تحقیقات نشان داد داوطلبان بزرگسال که روزی ۳۵۰۰ میلی گرم نمک مصرف می کردند نسبت به افرادی که روزی

بیماری آلزایمر است و در صورت مشاهده چهار مورد از این علائم، باید برای پیشگیری از پیشرفت بیماری، به متخصص مغزو اعصاب، روانپزشک یا انجمن آلزایمر مراجعه کرد. صالحی همچنین اضافه کرد: ابتلا به برخی بیماری ها مانند کم کاری یا پرکاری تیروئید، سکنه های خفیف مغزی، عمل جراحی، تومورهای مغزی و بیماری های عفونی شدید به ویژه افسردگی ممکن است برای فرد به صورت مقطعی فراموشی ایجاد کند که در صورت درمان نشدن، به آلزایمر منجر می شود؛ با این حال حتی اگر به صورت قطعی در مان شود، ممکن است فراموشی باز گردد که به «دمانس برگشت پذیر» معروف است.



پرشش

و پاسخ



تجویز دارو ها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سستی مصرف شود. دکتر مسعود اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

خانمی هستم که از دواج کرده ام، اما مزاجم سرد است و از این بابت مشکل پیدا کرده ام علت چیست و در مان کدام است؟

این مشکل می تواند علت های متفاوتی داشته باشد. بخشی از آن به مشکلات روحی و روانی فرد بر می گردد که می توان با مشاوره و روانشناسی علت یابی کرد تا اگر زمینه ای وجود دارد، بر طرف شود اما از نظر تغذیه ای، توصیه اصلی حذف سردی به ویژه غذاهای ترش است که باید در رژیم غذایی خود تغییر ایجاد کنید. از جمله مواد مناسب برای شما مصرف عرق سنجد است که از گل سنجد گرفته شده است.

آیا کیست سینه به جراحی نیاز دارد؟

این کیست ها چه در تخمدان و چه در سینه به دلیل اختلالات هورمونی ایجاد می شود و این اختلالات معمولاً به دلیل تغییر شرایط اخلاط بدن و غلبه بلغم شکل می گیرد. در این شرایط سیکل ماهانه به هم می خورد. معمولاً در مان ساده است و در بیشتر موارد به جراحی نیاز ندارد به جز در موارد اورژانسی. اگر شرایط معمولی باشد در بیشتر موارد با مصرف سیاه دانه و بو مادران، انجام بادکش و روغن مالی در مان می شود و نیاز به جراحی ندارد. این کیست ها ممکن است تو خالی باشد و مایع در آن جمع شود و بعضی از انواع آن ناشی از تجمع چربی است.

برای کاهش وزن به ویژه همراه با استرس چه توصیه ای می کنید؟

برای کاهش وزن داروهای گیاهی به عنوان کمک مناسب است. شما باید روش غذا خوردن خود را اصلاح کنید و خوب جویدن غذا اضطراب شمارا کم می کند و ولع خوردن در شما کاهش پیدا می کند. از خوردن غذاهایی که باعث افزایش وزن می شود مانند سیب زمینی، فست قود و... بپرهیزید و همراه غذا آب میل نکنید. به عنوان داروی کمکی می توانید از عرق زیره سیاه به میزان یک استکان قبل از هر وعده غذایی میل کنید. اگر اضطراب دارید برای آرامش از دمنوش گل گاوزبان و یا عرقیات مانند بیدمشک استفاده کنید.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹

انتقاد از تبلیغات تلویزیونی درباره خمیر دندان های سفید کننده

خمیر دندان هایی که ادعا می شود سفید کننده است، در برخی موارد باعث حساس شدن دندان ها می شود. به گزارش فارس، آتش رزم دبیر علمی یازدهمین کنگره علمی سالیانه انجمن دندانپزشکان عمومی ایران گفت: پروژهای دندانپزشکی نوع ثابت و متحرک تقسیم می شود. وی ادامه داد: عمر قابل قبول برای روکش های دندان ۵ تا ۶ سال است که البته به نحوه نگهداری و این که آیا در مان دیگری روی آن دندان انجام شده است یا نه بستگی دارد. در ادامه نشست، لیلا عطایی دندانپزشک با انتقاد از تبلیغات تلویزیونی در باره خمیر دندان های سفید کننده گفت: این تبلیغات متأسفانه یک باور اشتباه را رواج می دهد. خمیر دندان هایی که ادعا می شود سفید کننده است، در برخی موارد آسیب های طولانی مدتی را به دندان های افراد وارد کرده است. وی با بیان این که زیاسازی دندان ها اخیراً بین مردم رایج شده است، افزود: البته این که اصلاً زیاسازی دندان را انجام بدهیم یا نه، خود یک بحث مفصل دیگر است.

ورزش بهترین دارو برای مبتلایان به پارکینسون

هر نوع حرکت ورزشی، داروی خوبی برای مبتلایان به بیماری پارکینسون است. به گزارش ایسنا، اگر چه ممکن است انجام حرکات جسمی برای برخی از بیماران مبتلا به پارکینسون ناممکن باشد، اما نتایج مطالعات جدید حاکی از آن است که ورزش کردن تاثیرات طولانی مدت دارد و با بهبود نحوه راه رفتن بیماران، افتادن آنان را کاهش می دهد. بیماری پارکینسون موجب می شود مغز دوپامین کمتری تولید کند که در نتیجه به از دست دادن کنترل حرکت در فرد منجر می شود. دکتر میشل اوکان از دانشگاه فلوریدا گفت: در این بررسی جدید، نتایج به دست آمده در بیش از ۱۰۰ مطالعه که طی ۳۰ سال گذشته درباره تاثیر ورزش کردن بر بیماران پارکینسون انجام شده است، بازبینی و مشخص شد حرکات های جسمی فواید ویژه ای برای حفظ تعادل، انعطاف پذیری و جابجایی بیمار مبتلا به پارکینسون دارد.

سرطان هایی که چشم ها را هدف قرار می دهد

سرطان

ملا نوما شایع ترین نوع سرطان های چشمی است. محمد کی پور اپتومتریست در این باره گفت: این نوع سرطان، سلول های رنگدانه ساز در ناحیه خارج از چشم، ملتحمه یا پلک را در بر می گیرد. در واقع بیشتر تومور های چشمی از پیماند های گسترش سایر سرطان ها نظیر سرطان سینه، پروستات یا ریه محسوب می شود.

وی با بیان این که رتینوبلاستوم به عنوان شایع ترین سرطان چشم کودک کان در بافت شبکیه ایجاد می شود، ادامه داد: تومور هایی نظیر رتینوبلاستوم در کودکان و ملا نوما در بزرگسالان مستقیم از چشم سر چشمه می گیرد.

رتینوبلاستوم از سرطان های عمده ای است که در کودکان زیر ۵ سال دیده و با برقی زدن چشمان کودک و تبدیل مردمک به رنگ سفید در نور ظاهر می شود. به گفته وی، در صورت تشخیص به موقع این بیماری عمده تا در سن یک سالگی تا ۱۸ ماهگی با در مان های موثر بینایی افراد حفظ می شود.

وی درباره تدابیر و راه های در مان انواع سرطان های چشمی اظهار کرد: عموماً با روش هایی چون انجام عمل جراحی به منظور خارج کردن تومور، شیمی در مانی و رادیوتراپی برای در مان سرطان های چشمی استفاده می شود که این تدابیر در مانی بر مبنای اندازه و قابلیت تهاجمی تومور توسط پزشک متخصص اتخاذ می شود.

مردان یا زنان، کدام آسیب پذیر ترند؟

مردان بالای ۵۰ سال و همچنین افراد بارنگ چشم روشن نظیر آبی، خاکستری و سبز در برابر ابتلا به سرطان های چشمی آسیب پذیر تر هستند.

کی پور با اشاره به افرادی که نسبت به سرطان های چشمی آسیب پذیر تر هستند، ادامه داد: افرادی که دارای تعداد زیادی خال های غیر طبیعی از لحاظ شکل و رنگ هستند نیز بیشتر در معرض ابتلا به ملا نوما های پوستی و چشمی قرار دارند، همچنین افراد مبتلا به ویروس پاپیلوما انسانی (hpv) نیز بیش از دیگران در معرض ابتلا به سرطان های چشم هستند. به گفته وی، خطر ابتلا به این عارضه در مبتلایان به ویروس ایدز نیز به مراتب بالاتر است.

عینک آفتابی بز نید تا از مهلك ترین بیماری ها در امان باشید

وی ادامه داد: قرار گرفتن مستمر در برابر نور خورشید و اشعه مضر فرابنفش می تواند علاوه بر تشدید خطر ابتلا به ناهنجاری های چشمی مثل آب مروارید، امکان ابتلا به سرطان های چشمی را افزایش دهد، به این ترتیب استفاده از عینک های آفتابی استاندارد (UV ۴۰۰) مورد تایید متخصصان اپتومتری توصیه می شود. این اپتومتریست بیان کرد: عینک های آفتابی استاندارد بر مبنای مقتضیات بینایی و شغلی هر فرد به طور اختصاصی تجویز می شود و بر مبنای موازن این اصولی ساخته شده می تواند فرد را از طیف وسیعی از مهلك ترین بیماری های چشمی از جمله سرطان ها تا حد زیادی مصون نگاه دارد.

نور هایی که زره بینی را می گیرد

این اپتومتریست درباره استفاده مداوم از تلفن های همراه به ویژه در تاریکی تصریح کرد: نور آبی که از صفحات نمایشگر رایانه یا گوشی های تلفن همراه بازتاب می شود نیز تاثیر مخرب چشمگیری دارد. وی با اشاره به راه پیشگیری از تاثیر عوارض نور بازتاب شده مضر رایانه ها اظهار کرد: فیلتر های مخصوص و پوشش های ویژه در سطح عدسی ها که در عینک های ویژه کار با رایانه لحاظ می شود، می تواند نقش بازدارنده موثری در پیشگیری از بیماری های چشمی و کاهش عوارض شایعی نظیر خستگی یا خشکی چشم داشته باشد.