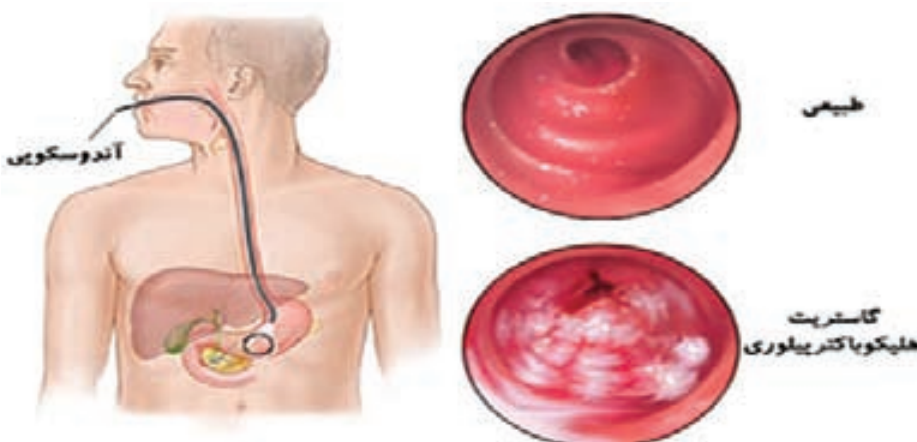


مردم برای حفظ سلامت مغز شان در درجه اول باید از آنچه موجب تخریب مغز می شود، بر حذر باشند؛ یکی از معضلات امروز جامعه ما مواد مخدر است که مخرب جدی مغز به شمار می آید. به گزارش ایرنا، دکتر خرازی دبیر ستاد توسعه علوم و فناوری های شناختی در این باره گفت: باید از طریق فکر کردن، کار بیشتر علمی، جلوگیری از آنچه موجب تخریب مغز می شود، عملکرد مغز خود را تقویت کنیم، آموختن دانش و مهارت جدید و فکر و تحلیل باعث تقویت مغز می شود. اکنون متأسفانه تلفن همراه تمام لحظات جوانان را پر می کند که حداقل ضرر آن ها از کتاب خواندن و فکر و تحلیل کردن است.



باکتری مشکل ساز

مترجم: علیرضا – بعضی از باکتری ها مانند هلیکوباکتری پیلوری می توانند دیدن انسان شودو در دستگاه گوارش زندگی و پس از سال ها، در آستر مخاط معده یا قسمت بالای روده کوچک زخم ایجاد کنند. در برخی افراد، این عفونت به سرطان معده منجر می شود. هلیکوباکتری پیلوری یک باکتری گرم منفی است که محل اصلی زندگی آن جدار معده است. این باکتری با مکانیسم های خاصی می تواند در محیط اسیدی معده زنده بماند که به وسیله

همین مکانیسم ها به جدار معده آسیب می رساند. این باکتری با تولید سیتو کین های خاص باعث ایجاد التهاب معده می شود. به گزارش باشگاه خبرنگاران، شیوع این عفونت در کشور محدود ۸۰ درصد (در افراد بزرگسال) است و حدود ۱۵ – ۱۰ درصد از این افراد دچار زخم معده و یک درصد دچار سرطان معده می شوند. هلیکوباکتری پیلوری مهم ترین عامل التهاب مزمن بافت تولید کننده موکوس معده، زخم معده، سرطان

چگونه از آجیل نگه داری کنیم؟

کافه سلامت

یکی از قدیمی ترین روش های نگهداری مواد غذایی، استفاده از فرآیند خشک کردن است. به گزارش زندگی آنلاین، به کمک این فرآیند، علاوه بر ممانعت از فساد مواد غذایی، وزن و حجم محصول نیز کاهش می یابد و باعث سهولت در بسته بندی، حمل و نقل و انبارداری آن می شود. بر اساس تعاریف سازمان غذا و داروی کشور، میوه ها، مغزها و دانه ها به دو دسته خشک و خشکانیده تقسیم بندی می شود:

میوه ها، مغزها و دانه های خشک، محصولاتی است که رطوبت آن ها پس از رسیدن، به طور طبیعی کم است.

میوه ها، مغزها و دانه های خشکانیده، محصولاتی است که رطوبت بخش خوراکی آن ها پس از رسیدن، به طور طبیعی زیاد است و بخش زیادی از این رطوبت با خشک کردن به روش های گوناگون گرفته می شود.

ارتباط مستقیم "اندازه شکم" با بیماری "کبد چرب"

بزرنگی

میان اندازه شکم و میزان چربی کبد رابطه مستقیمی وجود دارد.

دکتر محسن اسماعیلی فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد، در گفت و گو با ایسنا، بیان این که کبد چرب یکی از زیر شاخه های سندروم متابولیک است، افزود: علاوه بر کبد چرب، چاقی، چربی، فشار خون، قند بالا و گرفتگی عروق نیز از زیرشاخه های سندروم متابولیک تلقی می شود. این فوق تخصص بیماری های گوارش و کبد با بیان این که کالری دریافتی اضافه به صورت چربی در بدن ذخیره می شود، افزود: روزانه حداقل نیم ساعت فعالیت فیزیکی لازم است تا کالری های اضافی بدن سوزانده شود.

وضعیت نشستنی که برای کودکان ممنوع است



کودک

والدین نباید اجازه دهند کودکان در وضعیت W روی زمین بنشینند زیرا می تواند آثار منفی بر الگوهای رشد کودکان داشته باشد.

به گزارش جام جم آنلاین، بسیاری از کودکان تمایل دارند که در وضعیت W روی زمین بنشینند زیرا در این حالت احساس امنیت و پشتیبانی بیشتری دارند. متأسفانه، بیشتر والدین از این حقیقت آگاه نیستند که نشستن در وضعیت W می تواند عوارض زیادی را در پی داشته باشد.

از جمله آثار منفی نشستن در این وضعیت می توان به موارد زیر اشاره کرد:

تاخیر ثبات و کنترل وضع اندامی

تاخیر در توسعه مهارت های حرکتی

نشستن در وضعیت W فشار زیادی بر قسمت های زیر وارد می کند:

تاندون های باشته

ماهیچه های همسترینگ

ماهیچه های گردنده داخلی

عضله های دور کننده کفل

شایع ترین مشکلی که می تواند به واسطه نشستن در وضعیت W شکل بگیرد، در رفتگی است. همچنین، این وضعیت می تواند موجب کوتاه و سفت شدن عضلات شود، که در نتیجه آن، توانایی مهارت های حرکتی، تعادل و هماهنگی تحت تاثیر قرار می گیرد. نشستن در وضعیت W می تواند بر عضلات تنه تاثیر گذار باشد، این عضلات تضعیف می شود و توسعه نیافته باقی می ماند.



کاهش وزن بدون دلیل

احساس خستگی بدون دلیل

رنگ پریدگی

معده درد شدید

تشخیص بیماری:

در صورت نداشتن هیچ یک از علائم زخم، به احتمال زیاد پزشک برای شما آزمایش تجویز نخواهد کرد. اما اگر اکنون یا در گذشته به این باکتری آلوده شده اید، بهتر است آزمایش دهید. برای شروع درمان، پزشک سابقه بیماری، علائم و هر نوع دارویی را که مصرف کرده اید جویا خواهد شد. سپس معاینه فیزیکی را از جمله فشار دادن شکم برای بررسی ورم، حساسیت یا درد انجام خواهد داد.

پیشگیری:

* شستن دست ها پس از استفاده از سرویس بهداشتی و قبل از تهیه غذا یا خوردن.

* اجتناب از مصرف مواد غذایی یا آب ناسالم

* اجتناب از خوردن غذای نیمه پخته. فاصله گرفتن از افرادی که بهداشت دست را رعایت نمی کنند. هر چند استرس، مصرف غذاهای ادویه دار و سیگار کشیدن باعث بروز زخم معده نمی شود، اما روند بهبودی را کند خواهد کرد.

بعد از عفونت هلیکوباکتری پیلوری

بیشتر زخم های ناشی از هلیکوباکتری پیلوری پس از چند هفته درمان التیام پیدا خواهد کرد. افراد مبتلا به این باکتری نباید داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی NSAIDs را برای درد مصرف کنند زیرا این داروها می تواند به لایه معده آسیب برساند.

می شود.

* چنانچه در هنگام مصرف تخمه، پسته و بادام، دست ها و لب ها رنگی شد، این امر علامت مصرف رنگ های شیمیایی در تهیه آن هاست.

* روغن فراوان موجود در مغز گردو، در اثر کهنگی، تغییر حالت داده و طعم نامطبوع و گاهی هم طعم صابون پیدایم کند و مصرف آن عوارض مختلفی را به بار می آورد.

* از مصرف مغز گردوهای سیاه شده که عمدتاً به دلیل رشد کپک ها و قارچ ها بوده و در اثر رشد این عوامل سموم خطرناکی مانند میکوتوکسین ها ایجاد می شود، خودداری کنید.

* برای تهیه نخودچی نیز ممکن است از نخود های آفت زده استفاده شده باشد. لذا در هنگام خرید دقت کنید، علامت آفت زدگی (سوراخ های مرئی) در آنها دیده نشود.

مربای پر تقال حلقه ای

آشپزی من

مواد لازم

نمک – یک قاشق سوپ خوری
گلوکز – یک قاشق سوپ خوری
آب پرتقال تازه – یک پیمانه

آب اضافه – ۳ لیتر

طرز تهیه

سه لیتر آب را در ظرف بزرگی بریزید و نمک را در آن حل کنید و کنار بگذارید. سروته پرتقال را جدا کنید و با وسیله تیزی برش های نازک بزنید و دانه های آن را خارج کنید. به مدت ۵ ساعت در آب و نمک خوابانید. شکر و ۳ پیمانه آب و گلوکز را در ظرفی بریزید و روی شعله متوسط قرار دهید تا شکر حل شود. پرتقال ها را از آب و نمک خارج کنید و با آب سرد بشویید و در صافی بگذارید. وقتی شربت به جوش آمد، حلقه های پرتقال را اضافه کنید تا مرقاوم بیاید. دقت کنید یان خود جوش که شکل حلقه ها خراب شود. بعد آب پرتقال تازه را اضافه کنید و بعد از چند بار جوش زدن خاموش کنید. ۲۴ ساعت در همان ظرف بگذارید و سپس در ظرف مناسب و دمای مناسب نگه داری کنید.

عواملی که خطر ابتلا به بیماری آلزایمر را افزایش می دهد

سلامات

ژنتیک:

در مورد آلزایمر زودرس، این بیماری از طریق جهش های ژنتیکی در یکی از سه ژن که از پدر یا مادر به ارث برده می شود، ایجاد می شود. درباره شروع این بیماری، جهش شناخته شده که باعث بروز بیماری می شود، وجود ندارد اما برخی از جهش های ژنی، خطر بروز بیماری را افزایش یا کاهش می دهد.

سابقه خانوادگی:

در حالی که ژنتیک می تواند در بروز این بیماری نقش ایفا کند اما داشتن سابقه بیماری در خانواده، حتی یک نفر، نیز خطر بروز این بیماری را افزایش می دهد.

احتیاط های قلبی:

برخلاف ژنتیک و سن، برخی از عوامل خطر بروز این بیماری قابل کنترل است. به عنوان مثال، کنترل کردن بیماری های دیگر مانند دیابت و بیماری قلبی، سکنه مغزی، قند خون و کلسترول بالا می تواند خطر ابتلای فرد به بیماری آلزایمر را افزایش دهد.

شرایع به سر:

ترومای ضربه خوردن به سر در بروز این بیماری نقش دارد.

سیگار کشیدن:

بر اساس گزارش سازمان بهداشت جهانی، مصرف سیگار خطر ابتلا به دمانس و آلزایمر را افزایش می دهد. محققان معتقدند که این امر با عروق خونی که خون را به مغز حمل می کند و همچنین به چیزهایی مانند سکنه مغزی و بیماری قلبی ارتباط دارد.

سایر عوامل غیر منتظره:

رژیم غذایی، ورزش، فعالیت های اجتماعی و... با کاهش خطر بروز بیماری ارتباط دارد.



پرسش و پاسخ

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



۴۰ سال سن دارم و به تازگی تحت عمل سرطان

سینه قرار گرفته ام. سؤالی که دارم این است که چگونه باید از کیسه ای که برای دفع مایعات و خون به من وصل است مراقبت کنم؟

این کیسه به منظور جمع مایعات و خونی که از محل عمل تخلیه می شود قرار داده شده است. پزشک، باید نحوه مراقبت از این دستگاه را قبل از ترک بیمارستان به مرضی آموزش بدهد که معمولاً شامل تخلیه مایعات جمع شده، اندازه گیری مایعات و مراقبت از بروز هرگونه مشکل است. به مرور زمان مایع دفع شده کاهش پیدایم کند و رنگ مایع نیز ممکن است از قرمز پررنگ به قرمز متمایل به زرد و سپس به رنگ کاه تغییر پیدا کند. معمولاً این کیسه یک هفته پس از عمل جراحی توسط پزشک برداشته می شود.

به صورت بروز در د بعد از عمل سرطان سینه

چه نوع مسکنی باید مصرف کنم؟

داروهای ضد درد بعد از عمل جراحی توسط پزشک تجویز می شود. از مصرف آسپرین یا داروهای حاوی آسپرین به مدت ۳ روز اول پس از عمل پرهیز شود، زیرا می تواند خطر خونریزی را افزایش دهد.

خانم هایی که عمل جراحی سینه انجام داده اند

آیا باید به طور منظم سینه را معاینه کنند؟

بله، زیرا زنی که در یک سینه دچار سرطان می شود، در معرض خطر ابتلا به سرطان در سینه دیگر است. بنابراین باید به طور ماهانه سینه خود را معاینه کنید در صورت هر نوع تغییر بلافاصله به پزشک مراجعه کنید.

چه زمانی پس از جراحی سرطان سینه باید با پزشک تماس گرفت؟

در صورت مشاهده ورم در بازو یا دست در سمتی که جراحی انجام شده است، باید به پزشک مراجعه کنید. البته کمی ورم تا یک ماه بعد از انجام عمل طبیعی است. گاهی اوقات بالا بردن بازو یا قرار دادن آن روی بالش کمی ورم را می خواباند. همچنین در صورت داشتن تب بیش از ۳۸ درجه سانتی گراد افزایش تخلیه از محل عمل، دردی که با مصرف مسکن کنترل نمی شود و یا دیگر مشکلات جسمی به پزشک مراجعه کنید. برخی از این مشکلات عبارت است از: * از دست دادن اشتها یا وزن * تغییر در دوره قاعدگی * تاری دید * سرگیجه، سرفه یا گرفتگی صدا * سردرد * تنگی نفس * مشکلات گوارشی که به نظر می رسد غیر معمول است یا این که طی ۳-۲ روز از بین نمی رود.



غذاهای مناسب برای افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی

تغذیه

افرادی که دچار استرس و افسردگی هستند از دیدگاه طب سنتی باید غذاهایی مصرف کنند که دارای طبع گرم و تر است و خون خوب و سالم تولید می کند. فاطمه معینی عضو انجمن علمی طب سنتی ایران در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران درباره غذای مناسب برای وعده صبحانه افراد مبتلا به اضطراب و افسردگی افزود: افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب بهتر است که در وعده صبحانه، کره محلی همراه با انواع مرغ مانند مرغای سبب، به، بالنگ، بهار نارنج، پوست پسته و گل سرخ مصرف کنند. مصرف شیر تازه همراه با شیر انگور، شیر تازه با شکر، سمون، تخم مرغ عسلی با نعنای دارچین، زرده تخم مرغ با روغن بادام شیرین و شکر، شیر برنج، حریره مغز گندم و شکر و روغن بادام بسیار مفید است.

غذاهای مناسب برای وعده ناهار و شام

افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب بهتر است در وعده ناهار و شام، فرنی با زرد برنج، شیر، شکر، هل، گلاب، نخود آب، زرشک پلو با مرغ و زعفران و خلال پسته، آش اسفناج همراه با کدو و شیر به شیرین، آش ماش با کدو و اسفناج و مغز بادام شیرین، کدو با جوجه مرغ، کدو با ماهی، مغز گوسفند، آبگوشت با گوشت گوسفندی، کباب گوسفندی و ماهی تازه مصرف کنند.