

بیماری «لته» موجب تاخیر در بارداری می شود. طبق یافته‌های پزشکی محققان، وجود یک باکتری شایع مرتبط با بیماری لته ممکن است بارداری در زنان را به تعویق اندازد. به گزارش مهر،

«سوزانآچو» از دانشگاه هلسینکی فنلاند، در این باره می‌گوید: نتایج مطالعات ما، زنان جوان در سن باروری را ترغیب می‌کند تا مراقب بهداشت دهانشان باشند و به‌طور مداوم تحت معاینات دوره‌ای قرار بگیرند.

پرسش و پاسخ

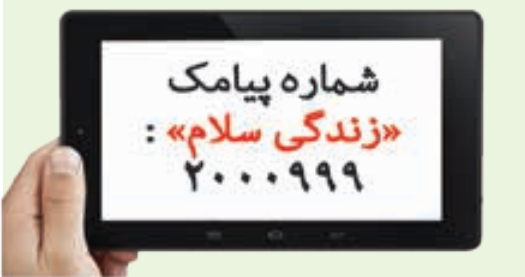
حسین معصومی اصل متخصص بیماری‌های عفونی کودکان – فارس

دل درد کودکان چه عللی دارد و بهترین روش برای گرفتن آروغ نوزادان چیست؟

شاید بتوان گفت که بیش از ۷۰ درصد دردهای معده و دستگاه گوارش کودکان، منشأ عصبی دارد و زمانی که کودکان با استرس و فشارهای عصبی مواجه می‌شوند، این موضوع می‌تواند باعث دل‌درد شود.

علایم دل درد در کودکان:

دل درد کودکان در سنین مختلف می‌تواند علل متفاوتی داشته باشد؛ به‌طور مثال در نوزادان ۳ و ۴ ماهه نفخ و باد شکم باعث بروز دل درد می‌شود. بعد از خوردن شیر مقداری ه‌واد معده نوزاد جمع می‌شود که این موضوع باعث دل دردوی می‌شود . برای رفع این مشکل توصیه می‌شود بعد از شیرخوردن برای گرفتن آروغ نوزاد، کودک چند دقیقه به‌صورت سریانگه داشته شود. می‌توان کمی پشت کودک را به سمت بالا ماساژ داد. برخی از مادران بعد از شیر دادن نوزاد کودک را اسپانگه می‌دارند و بازدن ضربه به پشت نوزاد سعی می‌کنند هوای معده را خالی کنند که باید گفت سریانگه داشتن نوزاد به‌تنهایی کافی است و نیازی نیست به پشت نوزاد ضربه وارد شود. اگر بعد از انجام این کاری قرار ی نوزاد کم نشد، می‌توان با مراجعه به پزشک و استفاده از داروهای نفخ معده، این عارضه را برطرف کرد. مادران بهتر است در دوران شیردهی نوزادان از غذاهایی که باعث ایجاد نفخ معده می‌شود مانند حبوبات کمتر استفاده کنند. در فصل تابستان نیز دل درد می‌تواند یکی از علل بروز عفونت‌های گوارشی مثل اسهال باشد. باید در نظر داشت دل دردمی‌تواند عللی مثل عفونت دستگاه ادراری نیز داشته باشد که این موضوع با درد خودر نشان دهد. عفونت مجاری ادراری اغلب منشأ باکتریایی دارد. این مسئله زمانی که کودک هنوز رعایت بهداشت را به درستی یادنگرفته است، یعنی نمی‌تواند به درستی ناحیه تناسلی را شست‌وشو دهد، بروز می‌کند.



خواص سبوس و روغن برنج!

یکی از فرآورده‌های مهم استخراجی از سبوس برنج، روغن آن است. روغن سبوس برنج بخشی از نیازهای غذایی کشورهای آسیایی مانند: چین، ژاپن و هند را تأمین می‌کند. این روغن مواد مختلفی را در خود جای داده است. یکی از مهم‌ترین و شناخته‌شده‌ترین این مواد همان ویتامین B است. ماده فعال دیگر، اریزانول است. این چربی فعال، امروزه به یکی از پرکاربردترین داروهای کاهش‌دهنده



روغن برنج در خدمت پوست

در این میان آنچه کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد خواص برنج و روغن آن برای پوست است. به گزارش سایت سلامت، اگر شما تا به حال از این روغن برای تمیز کردن پوست صورت تان بهره برده باشید، حتما متوجه شده اید که خاصیت پاک‌کنندگی این روغن نقره‌فام، بسیار بالاست. ماساژ ملایم صورت با روغن برنج، پوست شما کاملاً صاف و نرم و باق می‌کند.

روغن برنج و جوانی پوست

افرادی که پوست خشک و چروک خورده‌ای دارند، می‌توانند بیشترین بهره را از این منبع غنی اسیدهای چرب ببرند.

برنج و مو

دیگر عاملی که باعث شده است برنج را برای پوست و مو بسیار مفید بدانیم، وجود مقادیر

کلسترول خون تبدیل شده است. سایر اسیدهای چرب اشباع شده و نشده مانند فیتواسترول‌ها، توکوترینول‌ها، توکوفرول‌ها و اسکواس‌ها نیز به گونه‌ای در دانه‌های بلورین برنج جمع شده و توازن را به‌طور کامل برقرار کرده و برنج را به یکی از مواد غذایی بسیار ارزشمند و مفید برای کاهش کلسترول خون، افزایش توازن هموستاز خون و ضد سرطان تبدیل کرده است.

دستگاه گوارش به نام «چین کاربر» می‌گوید: «برای تنظیم سیستم گوارشی و رفع یبوست هیچ ماده‌ای با قدرت سبوس برابری نمی‌کند. سبوس موجب رانش مدفوع در روده کوچک و بزرگ می‌شود و در عین حال تأثیر فراوانی در حرکات موجی شکل روده‌ها دارد». یبوست باعث جذب سموم مدفوع و ورود آنها به خون می‌شود و خون را کثیف و غلیظ می‌کند.

یبوست بر سیستم عصبی و رفتار فرد نیز اثر می‌گذارد و موجب بروز عصبانیت، پرخاشگری، افسردگی، تنش‌های روانی، خستگی‌های مفرط، کوفتگی بدنی، بی‌حوصلگی، کسالت و سرانجام پیری زودرس در اثر رادیکال‌های آزاد می‌شود. توصیه می‌شود هنگام مصرف سبوس، از نوشیدن مایعات به‌ویژه آب، آب‌میوه‌ها و نیز روغن زیتون غافل نشوید.

این مواد به اثر بخشی سبوس در حفظ سلامت بدن کمک می‌کند. پژوهشگران دانشگاه کمبریج به این نتیجه رسیدند که مصرف روزانه ۵۰ گرم سبوس، وزن مدفوع و سهولت خروج آن از روده‌ها را دو برابر می‌کند.

کشفیات جدید درباره فواید سبوس

مصرف سبوس مهم‌ترین راه درمان یبوست به شمار می‌رود. پیشگیری از یبوست نیز از بروز بواسیر، التهاب دیورتیکول (کیسه‌ای مدور به اشکال و اندازه‌های مختلف که در جدار داخلی روده ایجاد می‌شود)، سرطان کولون، شقاق، فیستول، شکاف بافت معده و عفونت‌های دستگاه گوارش (که اغلب در میان افراد مسن مشاهده می‌شود) پیشگیری می‌کند. توصیه می‌شود همراه با سبوس، مایعات و آب فراوانی نیز مصرف شود.

سبوس ملین و مسهل قوی (ضد یبوست)

یکی از پژوهشگران علوم تغذیه و فیزیولوژی



چند نکته برای از بین بردن چاقی موضعی شکم

کافه سلامت

چاقی موضعی شکم معمولاً ناشی از پر خوری نیست و کم خوری هم درمان آن نیست؛ علت آن معمولاً سردی گوارش است.

روح...! شعرا متخصص طب سنتی، درباره چاقی موضعی شکم گفت: غذاهایی که خوب پخته نشده مثل نان ساندویچی، بیسکویت، کیک، چیپس صنعتی، ماکارونی، لازانیا، سالاد الویه و غذاهای غلیظ و سرد مزاج، مثل پنیر، ماست، ماهی و قارچ در بروز چاقی موضعی مؤثر است که باید از مصرف آنها اجتناب کرد. به گزارش پویا، این متخصص طب سنتی تصریح کرد: میوه‌های سرد مثل خیار، هلو، آلو، پرقال و... (البته آب این میوه‌ها بین وعده‌های غذایی معنی ندارد)، همچنین نوشیدن آب یا دوغ، دلستر و... با غذا و مصرف برنج در وعده ناهار نیز موجب بروز چاقی شکمی می‌شود.

معمولاً پوشیدن دائم شکم بند پشمی یا حوله‌ای مهمترین روش درمانی است و مصرف داروهایی مثل زیره، زنیان و رازیانه به‌صورت تک‌پایه یا نیمکوب با کمی نبات کوبیده برای از بین بردن این نوع چاقی‌ها بسیار مؤثر است.

دستندهای ورزشی چقدر قابل اعتماد است؟

بیشتر بدانیم

بسیاری از افراد از دستبندهای ورزشی یا ساعت‌های ورزشی برای اندازه‌گیری ضربان قلب، میزان فعالیت و کالری سوزانده شده استفاده می‌کنند. با این حال این سوال مطرح است که آیا این دستگاه‌ها دقت کافی را دارد؟

گروهی از محققان دانشگاه استنفورد در این زمینه تحقیقاتی را انجام دادند. به گزارش ایسنا از سایت MNT، نتایج بررسی‌ها نشان داد که معمولاً این دستگاه‌ها ضربان قلب را به درستی نشان می‌دهد، اما در اندازه‌گیری میزان کالری مصرف شده خطایی دارد.

در صد خطا در اندازه‌گیری میزان ضربان قلب تنها ۵ درصد است. همچنین بررسی‌ها نشان داد که رنگ پوست و شاخص جرم بدن نیز در عملکرد درست و دقت دستبندهای ورزشی تأثیر گذار است. در صد خطا در اندازه‌گیری میزان کالری مصرفی بین ۲۷ تا ۹۳ درصد است.

دلیل در دست نبودن اندازه‌گیری ضربان قلب این است که این شاخص به‌صورت مستقیم اندازه‌گیری می‌شود، اما برای اندازه‌گیری میزان انرژی مصرف شده معمولاً از الگوریتم خاصی استفاده می‌شود که داده‌های دیگر مانند وزن و قد نیز در آن نقش دارد.

هشدار فائو درباره شیوع ویروس ماهی تیلاپیا

تازه‌ها

سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) هشدار داد، ویروس بسیار مسری «دریاچه تیلاپیا» اگر چه خطری برای سلامت انسان‌ها ندارد اما در حال شیوع در میان ماهیان پرورشی و طبیعی تیلاپیاست و منابع تغذیه انسانی را تهدید می‌کند.

به گزارش سلامت آنلاین، هم‌اکنون مشاهده ویروس «دریاچه تیلاپیا» (تیلاپیا لیک) در کلمبیا، اکوادور، مصر و تایلند تأیید شده است.

این ویروس هیچ گونه خطری برای سلامتی انسان ندارد اما می‌تواند جمعیت آبزیان را به شدت کاهش دهد.

در هشدار فائو اعلام شده است که هنوز مشخص نیست این بیماری می‌تواند از طریق محصولات منجمد تیلاپیا نیز سرایت کند یا نه اما احتمالاً سطح انتقال ویروس دریاچه تیلاپیا از آنچه امروز گمان می‌رود گسترده‌تر است و تهدید بزرگی علیه پرورش این نوع ماهی در سطح جهان است.»

شیوع این بیماری در تایلند به تلف شدن تقریباً ۹۰ درصد ذخایر ماهی تیلاپیا منجر شد. ماهی‌های آلوده به ویروس اشتهای کمی دارند، حرکاتشان کند است، دچار ضایعات پوستی، اختلالات در چشم و کدری عدسی می‌شوند.

تیلاپیا دومین آبزی مهم از نظر حجم تولید غذا، شغل و درآمد داخلی و صادراتی برای میلیون‌ها نفر از جمله پرورش‌دهندگان خرد است. قیمت مقرون به صرفه، رژیم غذایی متنوع، تحمل در برابر روش‌های پرورش مترکم و مقاومت بالا در برابر بیماری‌ها، این نوع ماهی را تبدیل به یک منبع مهم پروتئین به‌ویژه برای کشورهای در حال توسعه و مصرف‌کنندگان فقیر کرده است. چین، اندونزی و مصر سه تولیدکننده عمده تیلاپیا هستند.

حساسیت پوستی از عوارض لوازم آرایشی تقلبی

بهداشت

لوازم آرایشی و بهداشتی باید بر اساس دستور العمل‌های مربوط به هر محصول، استفاده شود.

به گزارش فارس، مصطفی اسماعیلی رئیس اداره آرایشی و بهداشتی سازمان غذا و دارو، با بیان این که در مصرف لوازم آرایشی باید حساس بود، اظهار کرد: لوازم آرایشی و بهداشتی باید بر اساس دستور العمل‌های مربوط به هر محصول استفاده شود.

وی افزود: لوازم آرایشی و بهداشتی در بازار در انواع مختلف وجود دارد و متأسفانه بیشتر شهروندان در خرید لوازم آرایشی به دنبال قیمت مناسب هستند نه کیفیت آن، که این یکی از اشتباهات در خرید لوازم آرایشی است.

اسماعیلی با بیان این که لوازم آرایشی و بهداشتی قاچاق و تقلبی و بدون مجوزهای بهداشتی که در بازار وجود دارد با قیمت‌های بسیار پایین به فروش می‌رسد، اظهار کرد: حساسیت پوستی، ریزش موی شدید، مشکلات کبدی، آکنه و جوش سرسیاه ایجاد لکه‌های پوستی از مهم‌ترین عوارض استفاده از لوازم آرایشی و بهداشتی قاچاق و تقلبی است.