از هر هزار نفر در کشور، به طور متوسط ۲۷ نفر خون خود را اهدا می کنند که شاخص بسیار خوبی در سطح دنیاست. به گزارش خبرآنلاین به نقل از روابط عمومی وزارت بهداشت ۹۰ درصد از مردم، گروه خونی مثبت دارند و سازمان انتقال خون به تمامی گروه‌های خونی مثبت و منفی نیاز دارد. گروه خونی O+ فراوان‌ترین گروه خونی در بین مردم است و ۳۳ تا ۳۴ درصد از مردم دارای این گروه خونی هستند.

پرسش و پاسخ

علی اسدی، معاون دفتر سلامت روان، اجتماع و اعتیاد وزارت بهداشت – آفتاب نیوز

عوارض مصرف داروهایی که در کانال‌های تلگرامی تبلیغ می‌شود، چیست؟

مصرف داروهایی که تحت عنوان درمان فوری اعتیاد و ناتوانی جنسی در فضای مجازی تبلیغ می شود، عوارض جسمی و اختلالاتی مانند هذیان گویی، افسردگی و اختلالات خواب را به همراه دارد. بر همین اساس وزارت بهداشت همواره درباره تهیه و مصرف این داروها هشدار داده است اما برخی واسطه‌ها مانع برخورد جدی با این تبلیغات غیرواقعی و غیراستاندارد می‌شود. متاسفانه برخی از سایت‌ها و کانال‌های تلگرامی برای اطلاع‌رسانی‌های مرتبط با حوزه سلامت، از واژه درمان‌های طب سنتی و اسلامی استفاده می کنند که معلوم نیست زیر نظر چه کسی و با مسئولیت چه کسانی چنین مطالبی منتشر می‌شود؛ به عنوان نمونه درمان سه روزه و تضمینی اعتیاد، درمان ناتوانی جنسی و درمان ریزش مو بیشتر در این فضا تبلیغ می‌شود که در برخی مواقع افراد ناآگاه فریب چنین تبلیغاتی را می‌خورند. حتی در فضای مجازی داروهای ترک اعتیاد را به گونه‌ای تبلیغ می کنند که گویی اعتیاد نوعی سرماخوردگی است که سه روزه درمان می‌شود. استفاده از داروهای غیرمجاز و غیراستانداردی که از طریق فضای مجازی خریداری و با پیک در منزل دریافت می‌شود، عوارض و مشکلات جسمی بسیاری به همراه دارد. این تبلیغات غیرقانونی در فضای مجازی و کانال‌های تلگرامی انجام می شود و استفاده از این داروها عوارض مخربی برای سلامت جسمی و روانی افراد دارد. برخی افراد با توجه به مشکلات جسمی که دارند جذب چنین تبلیغاتی می‌شوند و برای درمان سریع‌تر از آن استقبال می کنند؛ بر همین اساس عده‌ای سودجو در فضای مجازی به راحتی ذهنیت مردم را دستکاری می کنند و با تحریک هیجانات عمومی آنان را تحت تاثیر قرار می‌دهند؛ در حالی که مردم از عوارض و مشکلات پزشکی ناشی از مصرف این داروها بی اطلاع هستند. از طرفی مصرف این داروها می تواند سلامت روان را نیز تهدید کند؛ مصرف داروهای بدون مجوز وزارت بهداشت، تجویز دارو بدون نظر پزشک و داروهای غیراستاندارد می‌تواند باعث اختلالات روان پزشکی مانند افسردگی‌های شدید و اختلالات هذیانی شود، به همین دلیل به مردم توصیه می کنیم برای درمان بیماری و مشکل به پزشک متخصص و مراکز درمانی مجاز مراجعه کنند. این داروها ترکیبات مشخصی ندارد بر همین اساس بیماری‌ها و اختلالات بسیاری در حوزه جسم و روان ایجاد می کند.

زردآلو

خوبی‌ها و بدی‌های این میوه تابستانی

زردآلو منبع خوبی از ویتامین ها و عناصر غذایی است. درمان یبوست، حفظ سلامت چشم ها و پیشگیری از بیماری‌های قلبی از خواص زردآلو است.
این میوه خوش طعم و لذیذ، منبع بسیار خوبی برای تامین ویتامین A مورد نیاز بدن و همچنین ویتامین ث، پتاسیم، آهن، مس و فیبر غذایی است.

آشنایی بیشتر با خواص زردآلو

درخت زردآلو بومی نواحی چین و ایران است و ارتفاع آن تا ۶ متر هم می رسد. برگ های این درخت همانند شکل قلب، نوک تیز و گل های آن درشت و سفید و متمایل به قرمز است. میوه زردآلو گوشتی و شیرین و به طور عموم زرد و گاهی زرد مایل به قرمز است. مغز هسته زردآلو مصرف خوراکی دارد.
در طب سنتی از آن برای درمان برخی بیماری‌ها مانند رفع مشکلات تنفسی، سوء هاضمه، فشار خون بالا، تقویت جنسی، تسکین درد، تقویت سیستم ایمنی بدن، مبارزه با عفونت و همچنین کمک به درمان آرتریت استفاده می شده است. از نظر متخصصان تغذیه، خواص هسته زردآلو شبیه خواص بادام درختی است و به همان مقدار مغذی و دارای مواد معدنی مفید برای بدن است. دیگر بخش های این گیاه نیز علاوه بر میوه و مغز دانه مانند گل، پوست، تنه و ریشه در طب کاربرد دارد.

طبیعت و خواص درمانی

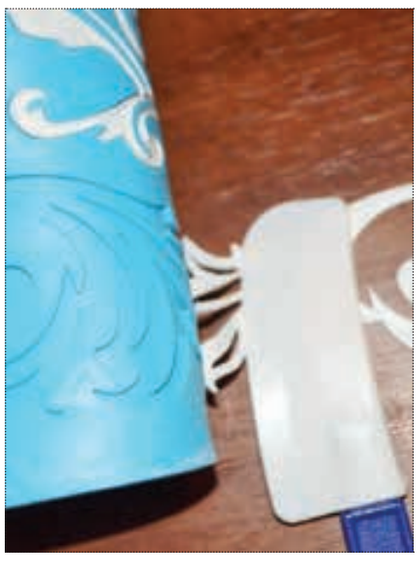
به گزارش برنا، طبع زردآلو سرد و تر است و نوع شیرین آن کمی گرم است.
زردآلو دارای آنتی اکسیدان های فراوان و خاصیت ضدسرطانی بسیار بالایی است. زردآلو سرشار از ویتامین A است که به رشد کودکان کمک می کند و باعث تقویت بینایی در آن‌ها می‌شود. زردآلو خواص بسیاری برای سلامت پوست دارد. استفاده از ماسک زردآلو در رفع چروک، افزایش رطوبت و نرمی پوست های خیلی خشک بسیار موثر و لطیف کننده پوست صورت و گردن است. خیس کرده برگه زردآلو صفراآور و ملین است و برای درمان یبوست مفید است.
یکی از خواص زردآلو رفع بد بویی دهان است، همچنین وجود فلوئور در زردآلو از پوسیدگی دندان جلوگیری می کند. خوردن زردآلو آرام بخش است و مصرف آن به کسانی که فعالیت فکری زیاد دارند، توصیه می شود. زردآلو برای درمان شب کوری بسیار مفید است. زردآلو یکی از میوه‌های مفید برای کاهش LDL یا کلسترول بد خون است و افراد با مصرف منظم این میوه می‌توانند سلامت قلب خود را حفظ کنند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، عروقی را کاهش دهند. در عین حال مصرف زردآلو باعث افزایش سطح HDL خون نیز می‌شود که همان کلسترول خوب خون است و به این ترتیب سلامت بدن را حفظ می کند. زردآلو به کنترل فشار خون بالا (به دلیل داشتن پتاسیم) کمک می کند، از همین رو میوه ای مفید برای بیماران مبتلا به فشار خون است. زردآلو به دلیل داشتن ویتامین C و آهن، درمان کننده مشکل کم خونی است.

مضرات زردآلو

زردآلوی تازه مقادیر قابل توجهی اگزالات دارد، بنابراین افراد با سابقه سنگ کلیه در مصرف آن احتیاط کنند.
زردآلو به طور کلی دیرهضم و نفاخ است، بنابراین افراد سالخورده و کودکان باید از زیاده‌روی در خوردن آن بپرهیزند.
برگه زردآلو یا قیسی هایی که در سطح صنعتی تهیه می شود، حاوی دی اکسید گوگرد است و مصرف آن به ویژه برای افراد مبتلا به آسم مضر است. با وجود گسترده بودن خواص دارویی مغز زردآلو، مصرف مغز تلخ زردآلو به کودکان، زنان باردار و شیرده توصیه نمی شود.
همچنین برای دیگر افراد نیز در حالت عادی مصرف بیش از ۲ عدد مغز تلخ زردآلو توصیه نمی شود.

آشپزی من

گیپور خوراکی



مواد لازم

آب – یک دوم پیمانه
ثعلب – یک قاشق غذاخوری
پودر قند – یک قاشق غذاخوری
نشاسته ذرت – دو قاشق غذاخوری
گلوکز – یک چهارم قاشق غذاخوری
گلیسیرین خوراکی – نصف قاشق چای خوری

طرز تهیه

ثعلب را روی آب می ریزیم و هم می زنیم تا کاملا یکدست شود. بقیه مواد خشک را اضافه می کنیم و با قاشق یا دور کند همزن هم می زنیم تا کاملا یکدست شود. این مواد بی رنگ است؛ رنگ خوراکی مورد نظر را در این مرحله اضافه می کنیم؛ دوباره خوب هم می زنیم بعد با کاردک روی مولد مخصوص (قالب مخصوص گیپور خوراکی) می کشیم و ۸-۶ ساعت در محیط قرار می دهیم تا خشک شود. وقتی خشک شد با احتیاط از مولد جدا می کنیم، اگر فر برقی دارید در دمای ۱۰۰ درجه به مدت ۱۲-۱۰ دقیقه قرار دهید تا خشک شود. اگر گیپور زیاد در فر بماند خشک و شکننده می شود.
خراسان: اگر شما پیشنهاد بهتری برای جایگزینی گلیسیرین خوراکی دارید، به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک کنید.

سلامت

لنفانژیت چیست؟

سیستم لنفاوی بسیار پیچیده و شامل اندام‌ها و بافت‌هایی است که وظیفه اصلی آن دفع سموم از بدن است. لنفانژیت به عفونت گره‌های لنفی یا رگ‌های لنفی موجود در سیستم لنف گفته می‌شود.
سیستم لنفاوی در کنار سیستم ایمنی، با هرگونه عفونت مقابله و مایع اضافی موجود در بافت‌ها را تخلیه می کند. سیستم لنفاوی از سلول، مجاری، اندام ها و غدد تشکیل شده است. این سیستم مسئول انتقال پروتئین، چربی، مایعات و مواد دیگر در بدن است. غدد گاهی به عنوان گره‌های لنفی نیز شناخته می‌شود و در سراسر بدن به ویژه زیر بغل، کشاله ران و فک یافت می‌شود. به گزارش ایران اکونومیست، این گره ها مایع لنف را تصفیه می کند و باکتری های مضر را از بین می برد. لوزه‌ها، طحال و غده تیموس، مهم‌ترین اندام‌های مرتبط با سیستم لنفاوی است.
در مغز استخوان سلول‌هایی به نام لنفوسیت تولید می‌شود؛ این سلول ها از طریق مایع لنفاوی به گره‌های لنفی و اندام‌های مربوطه ارسال می‌شود تا از بدن در مقابل باکتری‌ها و ویروس‌ها محافظت کند.
این مایع در کل بدن حرکت و آن را پاکسازی می کند. لنفانژیت زمانی اتفاق می‌افتد که سیستم لنفاوی تحت حمله باکتری‌ها یا ویروس‌های مضر قرار می‌گیرد. این باکتری ها ممکن است در بدن رشد کرده باشد یا از طریق زخم یا جراحت وارد بدن شود.

شایع‌ترین علل ابتلا به لنفانژیت
- عفونت باکتریایی حاد (عفونت استرپتوکوک)
- عفونت باکتریایی استافیلوکوک
- عفونت پوستی در صورت ورود باکتری به جریان خون
- دیابت
- هرگونه بیماری یا نقص سیستم ایمنی
- استفاده طولانی مدت از استروئیدها
- آبله مرغان
- التهاب غدد لنفاوی ناشی از بافت سرطانی و بیماری‌هایی مانند بیماری کرون

نشانه‌های لنفانژیت
- بروز خطوط قرمز رنگ زیر پوست بیشتر در نواحی بازو، پشت پا و روی دست
- قرمزی پوست در ناحیه پشت، سینه، صورت، گوش، بازو، دست و پا
- تورم غدد لنفاوی
- افزایش دمای پوست ناحیه گردن
- تب
- لرز
- درد
- سردرد
- استفراغ
- کاهش اشتها
- درد عضلات

روش‌های درمان
معمولا به محض مشاهده علایم اولیه و تشخیص بیماری درمان آغاز می‌شود. تجویز داروهای ضد التهابی و آنتی بیوتیک اولین روش درمان است. درمان ضد میکروبی وریدی هم کارساز است. در موارد جدی‌تر نیاز به جراحی و برداشتن زخم یا گره لنفی آلوده ضروری است.

کم کاری تیروئید احتمال سقط جنین را افزایش می دهد

پزشکی

کم کاری تیروئید در دوران بارداری احتمال سقط جنین را افزایش می دهد. ظفردوست جراح و متخصص زنان و زایمان گفت: اگر کم کاری تیروئید قبل از سن بلوغ در دختران به وجود آید، سبب تاخیر در تکامل جنسی آنان می شود و حتی در مواردی می تواند باعث بلوغ زودرس شود. وی شایع ترین علت کم کاری تیروئید در زنان در سنین باروری را بیماری های خود ایمنی دانست و گفت: در بدن آنها آنتی بادی هایی علیه تیروئید ساخته می شود که این امر سبب کم کاری تیروئید می شود. از طرفی اختلال پرکاری تیروئید نیز می تواند با اختلال در تخمک گذاری زنان همراه باشد که این موارد سبب کاهش باروری این افراد می شود. وی ادامه داد: نیاز به هورمون های تیروئید در زنان باردار ۳۰ تا ۵۰ درصد افزایش پیدا می کند. این فلوشیپ ناباروری با اشاره به این که مصرف داروهایی مانند مولتی ویتامین و مکمل های کلسیم و آهن در دوران بارداری در جذب داروی لووتیروکسین (قرص تیروئید) تداخل ایجاد می کند، گفت: بهتر است زنان بارداری که قرص کم کاری تیروئید و مولتی ویتامین استفاده می کنند، بین استفاده از این داروها حداقل ۳ تا ۴ ساعت فاصله بگذارند.

اصول غذایی پس از روزه داری

تغذیه

پرخوری و ریزه خواری به ویژه پس از اتمام یک ماه روزه داری، می تواند به اضافه وزن و بروز برخی مشکلات گوارشی منجر شود. روزه داری علاوه بر برکات معنوی، به دلیل نظمی که در رژیم غذایی ایجاد می کند، نقش مهمی در حفظ سلامت افراد دارد. در طول ماه مبارک رمضان به دلیل حذف وعده های اضافی و ریزه خواری در طول روز، چربی های ذخیره شده بدن مصرف و عادت های غذایی مناسبی نیز در افراد ایجاد می شود.
به گزارش ایرنا، تداوم این عادت های صحیح غذایی پس از یک ماه روزه داری می تواند تاثیر زیادی در حفظ سلامت داشته باشد اما گاهی افراد پس از اتمام ماه مبارک رمضان به رفتارهای نادرست غذایی روی می آورند و دچار مشکلاتی همچون اضافه وزن می شوند. اگر افراد در ماه رمضان رژیم غذایی مناسبی داشته باشند، معمولا با ۲ تا ۳ کیلو کاهش وزن روبه رو می شوند و با رعایت اصول غذایی می توانند این وزن را حفظ کنند اما اگر میل به ریزه خواری و افزایش تعداد وعده های غذایی پس از روزه داری کنترل نشود، وزن آنها به وزن قبل از ماه رمضان و حتی بیشتر از آن می رسد. معمولا در ماه گرم رمضان توصیه می شود برای جلوگیری از تشنگی از مصرف غذاهای پرچرب و دارای پروتئین بالا خودداری شود اما پس از اتمام این ایام با روی آوردن به مصرف این نوع مواد غذایی، امکان اضافه وزن وجود دارد. فعالیت های ورزشی و بدنی افراد در ماه رمضان محدود می شود اما پس از اتمام این ایام برای حفظ سلامتی و جلوگیری از اضافه وزن باید فعالیت های ورزشی دوباره از سر گرفته شود؛ بنابراین افرادی که دچار مشکلات مفصلی نیستند، حداقل ۳۰ دقیقه در روز یا ۱۵۰ تا ۱۸۰ دقیقه در هفته پیاده روی داشته باشند.

نور آفتاب، علایم اگزما را کاهش می دهد

بهداشت

نور آفتاب سبب آزاد شدن نیتریک اکسید (NO) در پوست می شود. این ماده التهاب و خارش ناشی از اگزما را کاهش می دهد. به گزارش ایرنا از پایگاه اینترنتی بی.بی.سی نیوز، محققان اسکاتلندی با تاباندن پرتو فرابنفش به بخشی از پوست افراد داوطلب، متوجه شدند که این کار باعث آزاد شدن نیتریک اکسید در خون آنان می شود. پژوهشگران امیدوارند این یافته به درمانی جدید منجر شود؛ درمانی که از این خاصیت مثبت نور آفتاب استفاده کند اما عوارض منفی آن را نداشته باشد. دکتر «آن استیر» که ریاست این گروه تحقیق را بر عهده دارد، می گوید: تحقیقات ما نشان می دهد که نیتریک اکسید خواص ضدالتهابی قوی دارد و می تواند دارویی تازه برای افراد مبتلا به اگزما باشد. نیتریک اکسید سبب فعال شدن نوع خاصی از گلبول سفید می شود و این سلول‌ها التهاب را کاهش می دهد. اگزما (درماتیت آتوپیک)، نوعی حساسیت است که در پوست بدن به صورت خارش، قرمزی، ترک، زخم و خشکی بروز می کند. اگزما در کودکان بیشتر شایع است اما در سنین دیگر نیز دیده می شود و حتی آغاز آن می تواند در سنین بزرگسالی باشد. نیتریک اکسید یکی از مولکول هایی است که در سیستم عصبی و ایمنی بدن نقش بسیار مهمی دارد.

ازدواج های فامیلی و پرشماری بیماران نقص ایمنی در ایران

کافه سلامت

بین ۳۸ تا ۴۰ درصد ازدواج ها در ایران فامیلی است و این موضوع سبب افزایش شمار بیماران نقص ایمنی است. به گزارش ایرنا، دکتر اصغر آقامحمدی، رئیس نهمین همایش بین المللی بیماری های نقص ایمنی، در این باره گفت: آمار مبتلایان به بیماری نقص ایمنی در کشورهای اروپایی و آمریکا یک نفر به ازای هر ۵ هزار نفر است و در کشور ما، با توجه به تعداد بیشتر ازدواج های فامیلی، تعداد مبتلایان به این بیماری به طور قطع بیشتر از کشورهای اروپایی و آمریکاست. آقامحمدی در عین حال گفت: آمار دقیقی از مبتلایان به بیماری های نقص ایمنی در کشور نداریم و متولیان امر باید اقدامات لازم را در این زمینه انجام دهند. تاکنون اطلاعات ۲ هزار و ۲۰۰ بیمار نقص ایمنی در سامانه ثبت شده که شامل موارد بالینی و ژنومیک است.

گسترش شبکه تشخیص و درمان بیماری نقص ایمنی
وی بر لزوم گسترش شبکه تشخیص و درمان بیماری نقص ایمنی در کشور تاکید کرد و گفت: ارتقای سطح آگاهی جامعه پزشکی، توانمندی مراکز از نظر دانش، فناوری پیشرفته و امکانات تشخیصی، ارائه مشاوره اصولی پزشکی و ارجاع کارآمد بیماران به تهران از مهم‌ترین اهداف این شبکه است. بیماری های نقص ایمنی به معنی وجود نقص در دستگاه ایمنی بدن است. دستگاه ایمنی سالم، بدن را در برابر میکروب ها، باکتری ها، ویروس ها و قارچ ها محافظت می کند. زمانی که دستگاه ایمنی نتواند به نقش خود خوب عمل کند، بدن مستعد ابتلا به بیماری می شود. نقص ایمنی می‌تواند هم در مردان و هم در زنان و در تمام سنین رخ دهد.