

به گزارش باشگاه خبرنگاران، زهر عبداللّهی مدیر کل دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت گفت: نان مهم ترین منبع دریافت نمک در غذای ایرانی هاست و به طور متوسط ایرانی ها روزانه ۳۰ تا ۳۱۰ گرم نان مصرف می کنند که با اجرای ۱۰۰ درصدی کاهش میزان نمک در نان، می توان روزانه سه گرم نمک مصرفی را کاهش داد. کاهش میزان نمک مصرفی می توان از بروز بیماری های غیرواگیر مثل فشار خون، دیابت و سکنه های قلبی و مغزی جلوگیری کرد.



## پیروزی «پرسیاوشان» در جدال با تنگی نفس

دمنوش پرسیاوشان اخلاط سینه را خارج و تنگی نفس را درمان می کند.

پرسیاوشان نام گیاهی است که در ایران می روید؛ این گیاه شاخه های سیاه، سخت، باریک و براق به طول تقریباً ۲۰ سانتی متر و برگ های کوچکی مانند برگ های گشنیز به صورت بریده بریده دارد. در این مطلب به بیان برخی از خواص پرسیاوشان می پردازیم.



رفع گرفتگی بینی با پرسیاوشان

افراد برای رفع گرفتگی بینی چند قطره از دمنوش پرسیاوشان را داخل بینی بچکانند.

کاهش تب با دمنوش پرسیاوشان

دمنوش پرسیاوشان تب بر و مضر (ادر آور) است.

دفع سنگ مثانه با پرسیاوشان

دمنوش پرسیاوشان، یرقان (زردی) را درمان و سنگ مثانه را دفع می کند.

رفع برونشیت با دمنوش پرسیاوشان

دمنوش پرسیاوشان در درمان برونشیت مؤثر است؛ همچنین مبتلایان به زکام و سرماخوردگی می توانند از بخور پرسیاوشان استفاده کنند.

درمان شوره سر با دمنوش پرسیاوشان

افراد برای رفع شوره سر، موهای خود را با دم کرده پرسیاوشان ماساژ دهند. دمنوش پرسیاوشان طحال و کلیه را تقویت می کند.

رهایبی از موخوره با پرسیاوشان

### اماواگرهای روغن پالم

تغذیه

روغن پالم یک روغن خوراکی است که از قسمت گوشتی میوه پالم استخراج می شود. این روغن انواع مختلفی دارد مانند پالم اولئین، پالم سوپر اولئین و... که همه خوراکی است. به گزارش شفاف، دکتر محمدحسین عزیزی، رئیس انجمن صنایع غذایی کشور درباره سرطان زایی روغن های پالم گفت: روغن پالم، روغنی است که تمام کشورها از آن استفاده می کنند، برخی از کشورها حد و حدودی را برای مصرف تعیین کرده اند برای مثال از مجموعه روغنی که افراد روزانه استفاده می کنند باید تنها ۳۰ درصد آن دارای پالم باشد که این قانون تقریباً در ایران رعایت می شود و معیار ۳۰ درصدی روغن پالم

نیز به افراد اطلاع رسانی شده است.

سرطان زایی روغن پالم در هیچ جای دنیا به ثبت علمی نرسیده است و افرادی که به یقین بر این باورند به کلی در اشتباه هستند. البته ناگفته نماند مصرف این روغن به دلیل بالا بودن در صد اشباع، برای بیماران قلبی و عروقی ممنوع است.

هم اکنون هیچ روغن پالمی به صورت خالص روانه بازار نمی شود که میزان اسیدهای چرب اشباع آن بتواند برای مردم مشکل ساز باشد. به گفته عزیزی، بیماران قلبی و عروقی در مصرف روغن باید

بسیار محتاط باشند چرا که نه تنها نباید روغن پالم مصرف کنند بلکه از مصرف روغن های حیوانی و گیاهی مانند نارگیل و روغن های اشباع دیگر نیز منع می شوند.

رئیس انجمن صنایع غذایی کشور، بهترین روغن را روغن زیتون دانست و گفت: روغن زیتون خالص بهترین روغن مصرفی محسوب می شود که البته پیدا کردن روغن خالص آن بسیار کار دشواری است.

به گزارش جام جم، استفاده از روغن های مانده و ترانس بالا یکی از خطرناک ترین و مضرت ترین اقداماتی است که در پخت و پز می توان انجام داد.

#### سلامت

### تزریق دیسکوژل، چرا؟

دیسکوژل ماده ای است که در فضای دیسک تزریق می شود. این روش درمانی برای بیمارانی که به هیچ وجه تمایل به عمل جراحی ندارند یا به علت بیماری های زمینه ای، بییهوشی برایشان خطرناک است، کاربرد دارد.

مهدی خواجوی جراح مغز و اعصاب در گفت و گو با فارس، درباره تزریق دیسکوژل اظهار کرد: دیسک بین مهره ای همچون تخم مرغ دارای یک بخش مرکزی مانند زرده سفیده تخم مرغ است که به آن هسته دیسک یا نوکلئوس می گویند و یک پوسته دارد که آن را احاطه کرده است و آنولوس نام دارد. در عین حال این ساختار تخم مرغی که مانند یک کمک فنر بین مهره های ما به دفع فشارها کمک می کند، از طریق دو دیواره قوی در جلو و عقبش در سر جای خود محکم شده است و هرگاه این دیواره پاره شود یا پوسته به علتی مانند ژنتیک یا فعالیت سنگین و سبک نادرست زندگی آسیب ببیند، محتوای داخلی دیسک بیرون می زند و روی نخاع فشار وارد می کندو باعث درد و بروز علائم حسی و حرکتی می شود.

دیسکوژل یک ماده بی خطر است که در فضای دیسک تزریق می شود و بعد از تزریق سفت می شود و حالتی پنبه ای پیدا می کند.

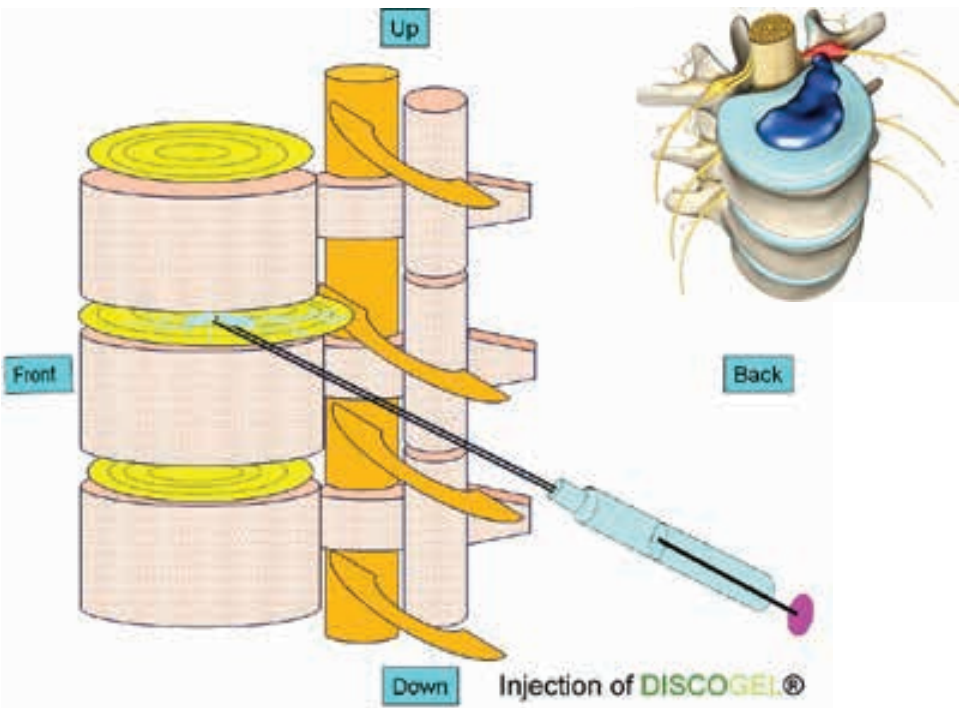
این خاصیت دیسکوژل باعث دو اتفاق می شود، یکی این که منافذ بخش پاره شده را در صورتی که محتویات دیسک وارد

کانال نخاعی نشده باشد، می بندد و از طریق کاهش ریخته شدن مواد التهابی روی اعصاب باعث بهبود درد می شود؛ دوم این که همراه با خود وقتی سفت و جمع می شود، بخش آبیکی دیسک را جمع و به بهبود برجستگی دیسک و آزاد شدن کانال نخاعی کمک می کند.

دیسکوژل در مواردی که محتویات دیسک پاره شده و در کانال نخاعی ریخته است یا بیمار علائم حرکتی شامل ضعف عضلانی دارد، به هیچ وجه کاربرد ندارد و در واقع نوعی روش بهبود درد است که فقط برای بیمارانی که دیسک برجسته و نه پاره شده دارند و به درمان های طبی و فیزیوتراپی پاسخ نداده اند، کاربرد دارد.

همچنین کاربرد دیگر آن برای بیمارانی است که به هیچ وجه تمایل به عمل جراحی ندارند یا به علت بیماری های زمینه ای بییهوشی برایشان خطرناک است و قادر به تحمل بییهوشی نیستند.

دیسکوژل یا لیزر تنها پس از مشاوره و معاینه دقیق و بررسی ام آر آی و شرایط جسمی و روحی بیمار و توضیح دقیق مزایا و معایب هر یک از روش ها برای بیمار انجام پذیر است. نکته قابل توجه این است که هرگز این روش ها جای جراحی را در بیمارانی که نیاز قطعی به جراحی دارند یا دچار ضعف عضلانی شده اند، نمی گیرد.



#### پرسش و پاسخ

علی میرزاجانی استاد یار دانشگاه - باشگاه خبرنگاران

س: آثار مخرب تجویز نمره اشتباه عینک را توضیح دهید. من فکر می کنم دکتر در تعیین شماره چشم من اشتباه و عینک نامناسب تجویز کرده است. از آن زمان چشم درد شده ام.

ج: برای تجویز یک عینک دقیق حداقل به ۲۰ دقیقه زمان نیاز است و آزمون های زیادی را اپتومتریست ها و چشم پزشک انجام می دهند تا در نهایت عینکی با نمره مناسب برای بیمار تجویز شود.

اگر فرد از عینک اشتباه استفاده کند، عوارض و عواقب آن گاهی اوقات بعد از چند سال آشکار می شود که در برخی موارد این عوارض جبران ناپذیر است.

استفاده از عینک اشتباه می تواند موجب افزایش بی رویه نمره عینک، کاهش تمرکز فرد، ایجاد سردردهای خفیف و انحرافات مخفی روی بالانس عضلات چشم شود.

در بعضی موارد افراد از روی عینک هایی که مدت ها استفاده کرده اند، مجدداً عینک سفارش می دهند که این اشتباه است؛ طبق آیین نامه عینک طبی در موسسات، عینک طبی حتماً باید براساس نسخه ای که شش ماه از تاریخ آن بیشتر نگذشته باشد، ساخته شود که متأسفانه این موضوع رعایت نمی شود؛ پیشنهاد می کنیم مردم در نظر بگیرند، اگر نسخه عینکشان از شش ماه گذشته است، از روی آن عینک نساژند یا از روی عینک قبلی شان اقدام به ساخت عینک نکنند و حتماً بر اساس معاینه جدید اقدام به ساخت عینک کنند.

#### ارتباط با صفحه سلامت

سامانه پیام کوتاه: ۰۲۰۰۵۹۹۹

تلگرام: @Zendegiisalam

شماره تلگرام: ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

ارتباطی سوال کنید همیشه خبر

سوالات خود را در زمینه های مختلف سلامت، پیشگیری و درمان، گیاهان دارویی، ورزش و طب سنتی را با ما در میان بگذارید و پاسخ آن را از کارشناس دریافت کنید

#### هفته بیست و چهارم: چهره خنده دار فرزند شما

سریال بارداری

(یک شنبه ها)

در این هفته اگر تصویر جنین را ببینید، کلی می خندید. او بیشتر شبیه پیرمردها و پیرزن هاست. علت این شباهت هم پوست چروکیده اوست. هنوز ذخایر چربی به مقدار کافی زیرپوستش ذخیره نشده است. این هفته چین هایی روی کف دست و پندهای انگشتش ایجاد می شود. جنین برای این که در رحم جایگیرد، به صورت خمیده خوابیده است. جنین حالا شبیه ماکت یک نوزاد است و با این که هنوز غرو استخوانی است اما با افزایش ذخیره های چربی در بدنش وضعیت بهتری پیدا می کند. کیسه های هوایی او به تدریج در حال شکل گیری است و او می تواند نفس بکشد. درخت تنفسی او کم کم شاخه و برگ هایش را درون ریه هایش پهن و ماده ای به نام «سورفاکتانت» تولید می کند تا جنین بتواند در آینده از هوایی که کیسه های ریه جمع و خالی می کند، لذت ببرد. مهم ترین قسمت بدن او یعنی مغزش شبانه روز در حال فعالیت است و چین خوردگی های مغز او ساختار اصلی خود را پیدا می کند.

#### درمان آرتروز با طب بازسازی

سلامت عمومی

(یک شنبه ها)

آرتروز در مان قطعی ندارد اما با روش هایی نظیر طب بازسازی می توان روند ابتلا به این بیماری را تا حدود زیادی به تعویق انداخت. دکتر علیرضا پیشگاهی درباره جدیدترین روش های درمان آرتروز گفت: آرتروز یک بیماری پیش رونده و تخریبی است که بر اثر پدیده پیری رخ می دهد و به مرور زمان باعث از بین رفتن غضروف مفصل می شود و در نتیجه بیمار از زندگی عادی باز خواهد ماند. در سال های اخیر علم پزشکی به سمت طب بازسازی روی آورده است که هدف آن بررسی فرایندهای طبیعی بدن و به تعویق انداختن پیری و سالمندی است. روش های جدیدی مانند ارتو کین، مولکول هایی را که باعث تخریب بافت غضروف می شود، محصور و روند پیشروی و تخریب را متوقف یا آن را کند می کند. به طوری که بیماری که در گذشته ظرف ۱۵ سال نیازمند جراحی مفصل بود با این روش بیش از ۳۰ سال می تواند با بیماری آرتروز زندگی کند. علم بازسازی به کند کردن و به تعویق انداختن فعالیت مولکول های تخریبی کمک می کند.

#### ۷۰ درصد جمعیت کشور ورزش نمی کنند

کافه سلامت

معاون توسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت ورزش و جوانان گفت: بر اساس بررسی های انجام شده متأسفانه حدود ۷۰ درصد از جمعیت ۸۰ میلیون نفری کشور، هیچ گونه فعالیت ورزشی و بدنی انجام نمی دهند. به گزارش ایران اگونومیس، محمدرضا داورزنی اظهار کرد: بر اساس آمار سال ۹۵، ۷۰ درصد از جمعیت کشور هیچ گونه فعالیت ورزشی ندارند و حدود ۱۴ درصد از جمعیت کشور نیز هفته ای یک تا دو روز، فعالیت های ورزشی انجام می دهند. وی تصریح کرد: حدود ۱۱ درصد جمعیت کشور نیز از سه تا پنج روز در هفته ورزش می کنند و تنها سه درصد از جمعیت کشور ایران به صورت مستمر در طول هفته فعالیت های ورزشی مرتبی را انجام می دهند. حدود ۷۵ درصد از موارد مرگ و میر در کشور به سبب بیماری های غیرواگیردار است. این موضوع نشان می دهد که مردم کشور به لحاظ فعالیت بدنی و ورزشی در شرایط نامناسبی قرار دارند.