

پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و ۳۰ دقیقه شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف داروی توصیه می‌شود پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

دکتر حمید رضا عیدآبادی

فوق تخصص از توپد و ستون فقرات

چند نفر از اقوام و آشنایان دچار کمرد درد شدند. بیشتر دکترها گفتند دردهای عضلانی از آرتروز است که سر منشأ آن مواد نگه دارنده در محصولات کارخانه‌ای مانند سس ها و رب و همچنین سسهای است.

رژیم غذایی در سلامت مفاصل تاثیر دارد اما ارتباطی بین مصرف سس و رب و سسهای و آرتروز وجود ندارد.

دکتر جلال شکوهی

رئیس انجمن رادیولوژی ایران

آیا با رادیولوژی می توان بیماری های عضلانی ومفصلی را تشخیص داد؟

بیماری‌های عضلانی و مفصلی از جمله بیماری‌هایی‌است که به خوبی توسط رادیولوژیست‌ها تشخیص داده می‌شود . این بیماری نه تنها فرد را دچار مشکل می‌کند بلکه دیگر اعضای خانواده نیز درگیر بیماری فرد می‌شوند چرا که کارایی فرد کاهش می‌یابد.

ام‌آر آی میدان وسیعی در تشخیص بیماری‌های مفصلی و عضلانی به ما ارائه می‌دهد و با تشخیص دقیق می‌توان به فرد کمک کرد تا هر چه سریع‌تر فعالیت روزانه خود را از سر بگیرد.

ام‌آر آی میدان وسیعی از استخوان، عضلات و عروق را نشان می‌دهد. مشکلاتی همچون کمردرد و زانو درد از شایع‌ترین بیماری‌های مرتبط با عضلات و مفاصل است و از ۴۰ سالگی بروز می‌کند.

بیشتر بدانیم

دیده بان مواد غذایی (Foodwatch) در گزارشی با متهم کردن شرکت کوکاکولا به گسترش چاقی و دیابت به ویژه تبلیغات این شرکت را «غیرمسئولانه» خوانده است. به گزارش دیده بان علم ایران، این نهاد مدافع حقوق مصرف‌کنندگان

نوشابه های گازدار، متهم چاقی و دیابت!

در یک بررسی جامع، به طور ویژه به کمپین‌های بازاریابی کوکاکولا پرداخته و نتیجه این بررسی را در گزارشی به نام «گزارش کوکاکولا» منتشر کرده است. اولیور هویتسینگر، یکی از اعضای دپدیمان مواد غذایی، در جریان معرفی «گزارش کوکاکولا» در برلین گفت:

«کوکاکولا بهتر از هر شرکت دیگری می‌داند که باید به ویژه در میان جوانان تصویری مثبت از این کالا به وجود آورد.»

در بخشی از این گزارش در انتقاد به تبلیغات شرکت کوکاکولا آمده است که هر

این شرکت آگاهانه با تبلیغات میلیونی

در اینترنت و تلویزیون سعی در جلب توجه کودکان و جوانان به این نوشابه می‌کند. این سازمان از شرکت کوکاکولا می‌خواهد به تبلیغات برای کودکان و جوانان پایان دهد. اولیور هویتسینگر در این باره می‌نویسد: «طبیعی است که هر

کس می‌داند که کوکاکولا یا فانتا سالم

نیست. اما کودکان نمی‌دانند که نوشیدن یک شیشه نوشابه در روز آن‌ها را در خطر بیماری دیابت قرار می‌دهد و احتمال اضافه وزن را در آن‌ها افزایش می‌دهد.»

شرکت کوکاکولا چندین سال است که نوشابه‌های بدون شکر را نیز به بازار

معرفی کرده است. این شرکت در نظر

دارد تا سال ۲۰۲۵نیمی از فروش خود را از راه نوشابه‌های بی‌شکر یا کم‌شکر به دست آورد.

واحد شرکت کوکاکولا اعلام کرده است که در رسانه‌هایی که مخاطبان شان

کودکان زیر ۱۲ سال هستند تبلیغ نمی‌کند.

کودکان نمی‌دانند که نوشیدن یک شیشه نوشابه در روز آن‌ها را در خطر بیماری دیابت قرار می‌دهد و احتمال اضافه وزن را در آن‌ها افزایش می‌دهد.

کافه سلامت

افزایش آسیب‌آور ت با نوعی آنتی بیوتیک

نوعی از آنتی‌بیوتیک که برای درمان عفونت‌های باکتریایی تجویز می‌شود، عوارض بسیاری برای سلامت دارد و به همین دلیل متخصصان درباره تجویز این دارو هشدار دادند.

شواهد جدید به دست آمده حاکی از آن است که آنتی‌بیوتیک «فلوروکینولون» خطر آسیب‌دیدگی رگ اصلی «آنورت» را افزایش می‌دهد.

فلوروکینولون نوعی از آنتی‌بیوتیک است که گاهی اوقات در درمان انواع مختلف عفونت‌های باکتریایی همچون عفونت مجاری ادراری تجویز می‌شود. در این بررسی گروهی از متخصصان بین‌المللی دریافتند استفاده از این نوع آنتی‌بیوتیک به طور چشمگیری با افزایش خطر بروز بیماری‌ها و مشکلاتی که به آسیب‌دیدگی رگ «آنورت» منجر می‌شود، مرتبط است.

در این مطالعه متخصصان خطر ابتلا به بیماری‌آور ت را در بیش از ۳۶۰ هزار نفر که با آنتی‌بیوتیک فلوروکینولون تحت درمان قرار گرفته بودند، با تعداد مشابهی از داوطلبان که از یک آنتی‌بیوتیک دیگر به نام آموکسی سیلین استفاده کرده بودند، بررسی کردند.

بررسی‌ها نشان داد که مصرف آنتی‌بیوتیک فلوروکینولون با افزایش ۶۶ درصدی خطر ابتلا به بیماری‌های آسیب‌رسان به آنورت همراه است.

محققان همچنین اظهار کردند، مکانیزم نهفته درباره ارتباط این آنتی‌بیوتیک و بیماری‌آور ت این است که این آنتی‌بیوتیک موجب فعال شدن آنزیم خاصی می‌شود که می‌تواند به انسجام بافت داخلی آسیب وارد کند.

مדיکال نیوز تودی

آشنایی با نشانه های انواع سر دردهای دیابتی و توصیه ها سر دردهای دیابتی!

پزشکی

چه چیزی عامل

سر در دیس از چرت زدن است؟

برخی افراد پس از چرت زدن دچار سردرد می‌شوند که این مشکل دلایل متعددی دارد. از جمله این دلایل به نقل از «هلت لاین» به قرار زیر است.

مشکلات تنفسی و خروپف اگر شما خروپف می‌کنید این موضوع می‌تواند نشانه‌ای از مشکلات تنفسی باشد. تنفس نامناسب نه تنها خواب شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند خطر ابتلا به سردرد را پس از بیدار شدن از خواب افزایش دهد. خروپف همچنین می‌تواند نشانه‌ای از آپنه انسدادی خواب باشد که شامل این علائم است:

بیداری شبانه

عرق شبانه

خواب‌آلودگی در روز

به دلیل بد خوابی

شبانه

در بیماری دیابت به واسطه میزان بالای گلوکز در خون و ناتوانی بدن در تولید انسولین کافی در لوزالمعده یا واکنش نادرست سلول‌های بدن به انسولین، شرایطی به نام مقاومت به انسولین، شکل می‌گیرد. از آن‌جا که دیابت تقریباً بیشتر اندام‌ها و بخش‌های مختلف بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد نشانه‌های مختلفی دارد. از طرفی مغز نیز تحت تاثیر ترشح انسولین قرار می‌گیرد. برخی نشانه‌های می‌تواند به شما در تشخیص دلایل سردرد کمک کند.

بر اساس دلیل آن، احساس و شدت این سر دردها متفاوت خواهد بود.

سردرد هایپر گلیسمی

هایپر گلیسمی شرایطی است که با میزان بالای قند در خون تعریف می‌شود. این یک وضعیت جدی است و در صورت تشخیص ندادن یا درمان نشدن می‌تواند به مرگ منجر شود.

نشانه های سردرد هایپر گلیسمی

دیگر نشانه های هایپر گلیسمی

تشنگی کم‌آبی بدن خستگی شدید تاریدید افزایش گرسنگی تکرر ادرار بهبود نیافتن زخم‌ها

سردرد هیپو گلیسمی

هیپو گلیسمی شرایطی است که به واسطه میزان کم گلوکز در خون، کمتر از ۷۰ میلی گرم در دسی لیتر، تعریف می‌شود.

نشانه های هیپو گلیسمی :

ناگهانی رخ می‌دهد تعریق فراوان حالت تهوع سرگیجه لرز ضعف خستگی شدید اضطراب

تحریک پذیری

توصیه ها

سلامت نیز به نقل از «نیو هلت ادوایزر»، آورده است که فرد باید برای پرهیز از هیپو گلیسمی به طور منظم میزان گلوکز خون خود را اندازه گیری و همچنین بلافاصله یک خوراکی شیرین مصرف کند. همچنین توصیه می‌شود بیمار میزان گلوکز خون خود را حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه پس از خوردن غذاهای سرشار از کربوهیدرات اندازه گیری کند.

سردرد نوروپاتی

میزان بالای قند خون می‌تواند به اعصاب آسیب برساند و آن‌ها را تحریک کند. این حالت به شکل گیری نوروپاتی، از جمله سردرد نوروپاتی، منجر می‌شود.

سردرد آب سیاه

آب سیاه در نتیجه حساس شدن بیش از اندازه عصب بینایی به میزان بالای گلوکز در خون شکل می‌گیرد. در افراد مبتلا به آب سیاه فشار در چشم‌ها نیز افزایش می‌یابد و به شکل گیری سردرد منجر می‌شود.

دیگر نشانه های سردرد آب سیاه

حالت تهوع استفراغ تاری دید نابینایی ناگهانی درد شدید در پشت و بالای چشم پدیده های دیداری هاله مانند

در موارد زیر باید بلافاصله با پزشک خود مشورت کنید:

میزان قند خون در محدوده عادی یا دلخواه قرار نمی‌گیرد. با سر دردهای شدید و مکرر مواجه هستید که زندگی روزانه شما را مختل می‌کند. نشانه‌ها و علائم پایدار دیگر همراه با سردرد را تجربه می‌کنید.

آشپزین

سالاد تن ماهی با خیار قایقی (پر مشغله‌ها)



• برای تهیه سالاد تن ماهی، ابتدا سبزی‌ها را خرد کنید. فلفل دلمه‌ای و ساقه کرفس را خرد و سپس پیازچه را هم با ساقه تکه تکه کنید و به آن بیفزایید. برای تهیه سس سالاد، در ظرف کوچکی ماست چکیده را به خوبی با آب لیمو، نمک، فلفل، پودر سیر و پیاز خشک مخلوط کنید. دو کنسرو تن ماهی را باز کنید، روغن آن‌ها را بگیرد و سپس آن‌ها را روی سبزی‌ها بریزید. سس سالاد آماده شده در مرحله قبلی را هم اضافه کنید. • سپس روی ظرف سالاد را بپوشانید و آن را چند ساعت در یخچال قرار دهید تا خنک شود و طعم مواد مختلف به خوبی با هم ترکیب شود. • خیارها را پوست بکنید و به صورت طولی از وسط نصف کنید. با یک قاشق وسط خیارها را خالی کنید آن‌ها را به شکل قایق در آورید.

• فلفل دلمه‌ای قرمز- نصف یک عدد • ساقه کرفس - دو عدد • پیازچه - دو عدد • کنسرو تن ماهی دو عدد • ماست چکیده- نصف پیمانه • پودر سیر - یک چهارم قاشق چای خوری • فلفل سیاه- نصف قاشق چای خوری • نمک - به میزان لازم • پیاز خشک - یک قاشق چای خوری • آب لیمو - یک قاشق غذاخوری • خیار برگ - دو عدد پیاز

که واکنش‌های ایمنی شدید به موادی به ضرر است، شروع می‌شود و چرا نرخ حساسیت در کشورهایی همچون آمریکای ۲۰ سال اخیر افزایش ۲۰ درصدی پیدا کرده است. متخصصان آمریکایی به انجام آزمایش‌هایی روی موش‌هایی پرداختند که به دلیل جهش ژنتیکی در معرض آگزما بودند و دریافتند پادام زمینی به تنهایی برای بروز حساسیت در دوران بعدی زندگی کافی نیست.

تاثیر دستمال مرطوب در بروز حساسیت‌های غذایی

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد دستمال‌های مرطوب خطر ابتلا به حساسیت‌های غذایی را در دوران کودکی افزایش می‌دهد. دستمال‌های مرطوب از طریق ایجاد رخنه در لایه محافظتی طبیعی پوست که آن را در برابر مवाद شیمیایی حساس می‌کند، کودکان را در معرض

نتایج یک تحقیق نشان می‌دهد دستمال‌های مرطوب خطر ابتلا به حساسیت‌های غذایی را در دوران کودکی افزایش می‌دهد. دستمال‌های مرطوب از طریق ایجاد رخنه در لایه محافظتی طبیعی پوست که آن را در برابر مवाद شیمیایی حساس می‌کند، کودکان را در معرض

متخصصان در آزمایش‌های بیشتر نوعی صابون به کار رفته در دستمال‌های مرطوب را روی پوست موش‌ها گذاشتند و سپس آن‌ها را در معرض خوراکی‌ها و دیگر مواد حساسیت‌زا قرار دادند که مشاهده کردند در محل مورد نظر جوش‌های پوستی ظاهر می‌شود. به گزارش ایسنا از روزنامه ایندپندنت، پزشکان به والدین توصیه می‌کنند استفاده از دستمال مرطوب را برای کودکان خود محدود کنند.