

عمده‌موارد HIV مربوط به گروه معتادان تزریقی است. متأسفانه این افراد بیماری را به همسران خود انتقال می‌دهند و این احتمال که فرزندان این افراد نیز مبتلا شوند، وجود دارد. به گزارش ایسنا، کاررونی رئیس اداره کنترل ایدز و بیماری‌های آمیزشی وزارت بهداشت با بیان این که در دوران بارداری در صورت ابتلای مادر به ویروس HIV و انجام زایمان طبیعی و شیردهی، احتمال انتقال ویروس به نوزاد ۳۵ تا ۴۰ درصد است، گفت: با اطلاع زودهنگام از آلودگی مادر با انجام روش‌های درمانی و انجام سزارین و استفاده از شیر خشک به جای شیر مادر، احتمال انتقال ویروس به نوزاد به کمتر از دود صد کاهش می‌یابد.

اتفاقات جالب‌هنگام خواب

مترجم: علیرضا - زمانی که به خواب می‌رویم، مغز و اعضای حیاتی بدن هنوز در حال کار کردن است و آثار یک‌روز پر مشغله و سخت را ترمیم و بدن را برای روز بعد آماده می‌کند. اما آنچه خیلی از ما نمی‌دانیم این است که در خواب اتفاقات بسیار جالبی رخ می‌دهد که در ادامه مطلب به آن اشاره شده‌است.

❖اغلب به خواب عمیق فرو نمی‌رویم

ابتدا فرد به خواب سبک می‌رود، سپس خواب عمیق تر می‌شود. چرخه خواب با حرکت غیر سریع چشم در مرحله یک آغاز می‌شود. این نوع خواب هنگام گوش دادن به یک سخنرانی خسته‌کننده هم رخ می‌دهد. سپس فرد وارد مرحله عمیق خواب می‌شود.

در آخر نیز وارد حرکت تند چشم در خواب (REM) می‌شود. در این مرحله فرد خواب می‌بیند که بین ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد و در یک شب معمولاً ۴ یا ۵ بار این مرحله طی و فرد هر بار به مدت چند ثانیه از خواب بیدار می‌شود. گاهی حتی متوجه بیدار شدن خود هم نمی‌شود. سپس دوباره مرحله اول شروع می‌شود. با طی کردن شب، فرد زمان کمتری را در مرحله خواب عمیق سپری می‌کند و زمان بیشتری در مرحله REM سپری می‌شود. به همین دلیل است که به نقل نیوزویک وسطیک خواب عجیب به‌طور ناگهانی از خواب بیدار می‌شود. باز دیک شدن به ساعت صبح زمان REM نیز کمتر و فرد برای



بیدار شدن از خواب آماده می‌شود.

مغز پاک‌سازی می‌شود.

نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که سیستم پاک‌سازی ضایعات

خوش‌درمان‌ترین سرطان‌ها

پزشکی

نتایج مطالعات نشان می‌دهد سرطان سینه، تیروئید، پروستات، ملانوم و هورچکین از خوش‌درمان‌ترین سرطان‌هاست.

به گزارش ایران‌نا، ر مز موفقیت در درمان انواع سرطان، تشخیص و درمان به موقع است. شانس بقای بیمار در مراحل اولیه و قبل از متاستاز بیماری بسیار بالاست، از این میان، رشد سلول‌های سرطانی در سرطان‌های سینه، تیروئید، دهانه رحم، پروستات، ملانوم و هورچکین، آهسته‌تر است و میزان موفقیت در مان، بیشتر است.

سرطان سینه

یکی از خوش‌درمان‌ترین انواع سرطان، سرطان سینه است. نتایج مطالعات محققان بنیاد ملی سرطان آمریکا نشان می‌دهد اگر انداز تومور کوچک‌تر از دوسانتی متر

باشد، کاملاً درمان می‌شود و شانس بقای بیمار ۱۰۰ درصد است.

سرطان پروستات

روند رشد سلول‌های سرطان پروستات بسیار آهسته است و گاهی برخی از سلول‌های سرطانی اصلاً رشد نمی‌کند.

شایع‌ترین نوع سرطان پوست (ملانوم)

درمان سرطان پوست در مراحل اولیه بسیار ساده است، البته باید به‌علایم سرطان توجه داشت و به‌محض مشاهده در مراحل اولیه به پزشک مراجعه کرد. لکه‌های رنگی و بافت‌های عجیب پوست در ناحیه پوست سر و بین انگشتان باید جدی گرفته شود.

سرطان تیروئید (بسته به نوع بافت)

معمولاً رشد سلول‌های سرطانی در غده تیروئید بسیار آهسته است و پزشک پس از تشخیص، غده تیروئید را خارج می‌کند و بیمار باید به‌جای هورمون‌های تیروئید، دارو مصرف کند.

هورچکین

هورچکین سرطان مربوط به غدد لنفاوی است و معمولاً پاسخ خوبی به درمان می‌دهد. شانس بقای بیماران مبتلا به هورچکین ۹۰ تا ۹۵ درصد است.

سرطان دهانه رحم

سرطان دهانه رحم به دلیل پیشرفت روش‌های تشخیص و درمان، یکی از درمان‌پذیرترین انواع سرطان است.

تست ساده پاپ اسمیر به راحتی می‌تواند سلول‌های غیرطبیعی را قبل از سرطانی شدن آن تشخیص دهد. از طرفی در صورت سرطانی شدن سلول‌ها در دهانه رحم، روند رشد آن بسیار آهسته است و در صورت تشخیص در مراحل اولیه، به راحتی در مان می‌شود. شانس بقای بیماران مبتلا به سرطان دهانه رحم بسیار بالاست.

سرطان بیضه

بر اساس مقاله‌ای که در سال ۲۰۱۴ میلادی در نشریه Clinical Oncology منتشر شد، برخی از بزرگترین دستاوردهای دانش پزشکی در دهه اخیر، در زمینه درمان سرطان بیضه بوده است. در صورت تشخیص به موقع و عمل جراحی و درمان، شانس بقای بیمار مبتلا به سرطان بیضه تا ۹۸ درصد است.

آشپزی من



مواد لازم

مرغ یا گوشت گوسفند بدون استخوان پخته‌شده - ۸۰۰ گرم
پیاز متوسط - ۲ عدد
برنج - ۷۵۰ گرم
کره - ۱۰۰ گرم
خلال بادام - ۱ پیمانه
خلال پسته - ۱ پیمانه
خلال پوست پرتقال و پوست نارنج خشک - سه چهارم پیمانه
زعفران ساییده - یک قاشق چای خوری
شکر - یک و نیم پیمانه
آب - ۲ پیمانه
نمک و روغن - به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا خلال پوست پرتقال و نارنج را دو بار در آب بجوشانید و آن را به مدت ۶ ساعت در آب خنک قرار دهید و دو بار آب آن را عوض کنید تا مزه تلخ آن گرفته شود. پس از آن خلال پوست پرتقال و نارنج را در سبزیاب صافی بریزید تا آب آن گرفته شود. دو پیمانه آب و شکر را مخلوط کنید و کمی بجوشانید سپس خلال پوست پرتقال و نارنج را به شربت حاصل اضافه کنید. ظرف شربت و خلال پوست پرتقال را برآوردید و بگذارید خنک شود، خلال بادام و خلال پسته را آب بکشید و داخل ظرف شربت و پوست پرتقال بریزید. برنج را در آب به مدت دو ساعت خیس کنید. پیازها را خرد کنید و در ماهیتابه با روغن سرخ کنید تا رنگ آن طلایی شود. تکه‌های مرغ را به پیاز داغ اضافه و کمی دو طرف آن را سرخ کنید. نمک، فلفل و ۵۰ گرم از کره را به همراه

بدانیم

چگونه سینوس را تخلیه کنیم؟

سینوزیت التهاب و عفونتی است که در داخل حفره‌هایی در صورت شما ایجاد می‌شود. به گزارش شفا آنلاین، با شروع پاییز و کم‌کم فصل سرما این مشکل بیشتر به چشم می‌آید و گاهی به دلیل آبریزش بینی و سردهای مکرر زندگی شما را مختل می‌کند، از جمله نشانه‌های سینوزیت تغییر رنگ مخاط بینی است که البته بسته به درجات و شدت آن متفاوت است.

تنفس در بخار:

بخار شاید یکی از بهترین روش‌ها برای تخلیه و در نهایت درمان سینوس ها باشد. تولید بخار آب کار سختی نیست از طرف آب داغ گرفته تا حمام و یاسوایل تولید کننده بخار می‌توانید استفاده کنید فقط باید این کار را در محیطی بسته انجام دهید تا تاثیر گذار باشد. به عنوان مثال یک ظرف آب داغ را آماده کنید و سپس سر خود را بالای آن نگه دارید و یک ملحفه یا... روی سر خود ظرف ببندازید. بخار ناشی از این روش به راحتی از طریق دهان و بینی به سینوس های شما می‌رسد که با توجه به حرارت موجود به راحتی تمامی

پرسش

و پاسخ



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

سوال

سال هاست که شب‌ها از درد شدید و گرفتگی پا رنج می‌برم و به این نتیجه رسیده‌ام که دلیل این ناراحتی مصرف شکلات کاکائویی است. آیا حدس من درست است؟ اگر این موضوع علت درد نباشد، پس چه چیزی می‌تواند دلیل این همه درد باشد؟

اگر چه شکلات کاکائویی باعث سردرد و میگرن می‌شود اما تاکنون نتشیده‌ام که باعث درد و گرفتگی پا شود. گرفتگی عضلات پا در شب اغلب از علایم بی‌قراری‌یاست. در بی‌قراری یا، پاها کشیده می‌شود که دردناک است. این مشکل اغلب به دلیل کمبود آهن است یا این که به دیابت ارتباط دارد و در زنان باردار شایع‌تر است. هر چند که در اغلب موارد علت خاصی ندارد و به نظر می‌آید به دلیل ناهنجاری در مهار کردن دوپامین توسط بدن است. دوپامین نوعی ماده شیمیایی در مغز است که به کنترل حرکت عضلات ارتباط دارد. این ماده شیمیایی نیز با بیماری پارکینسون ارتباط دارد اما این دو بیماری باهم ارتباط ندارد و افرادی که بی‌قراری‌یادارند در معرض خطر بیشتر پارکینسون قرار ندارند.

همسر من ۶۹ سال دارد و به پارکینسون مبتلاست. ۲ سال است که شب‌ها دچار مشکل تنفسی می‌شود که پزشک آن را ری فلاکس تشخیص داده‌است. آیا نظر شما هم مشابه است؟

بازگشت اسید به مری از طریق گلو می‌تواند درد شدیدی در قفسه سینه ایجاد کند که باعث سرفه مداوم تحریک‌کننده می‌شود. این ناراحتی را می‌توان با مصرف داروهای کاهش‌دهنده تولید اسید معده برطرف کرد، اگر با وجود درمان مشکل تنفسی هنوز ادامه دارد بهتر است مجدد به پزشک مراجعه کنید. اگر هم مشکل از اسید معده باشد وی نیاز به تغییر در برنامه درمانی دارد.



شیرین پلو



یک لیوان آب به مرغ اضافه کنید و بگذارید تا زمانی که نصف لیوان آب باقی بماند، مرغ بپزد و بعد از آن استخوان‌های مرغ را جدا کنید. برنج خیس شده را مانند پلوی ساده تهیه و آبکش کنید، روغن را در کف دیگ بریزید و ته دیگ را با چند کفگیر برنج بپوشانید. سپس روی آن تکه‌های مرغ را بچینید خلال‌ها را از شربت بگیریید و روی مرغ‌ها یا گوشت بپاشید. باقی‌مانده برنج را روی مواد بریزید و باقی‌مانده کره را آب کنید و به همراه آب مرغ باقی‌مانده و زعفران روی آن بریزید و بگذارید روی حرارت ملایم بپزد. بعد از یخت شیرین پلو آن را در دیس بکشید و روی آن را با یک برنج زعفرانی بپوشانید و با باقی‌مانده خلال‌ها تزئین کنید. در صورت تمایل می‌توانید کمی از دارچین و زرشک استفاده کنید.

نوشیدنی‌های رژیمی و خطر ناباروری

محققان می‌گویند، مصرف نوشیدنی‌های رژیمی احتمال بارداری هنگام لقاح مصنوعی را کاهش می‌دهد. زنانی که از نوشیدنی رژیمی یا شیرین‌کننده‌های مصنوعی استفاده می‌کنند، تخمک‌ضعیف‌تری تولید می‌کنند.

اگرچه به‌طور شایع اعتقاد بر این است که شیرین‌کننده‌های مصنوعی

کودکانی که از چاقی والدین بیمار می‌شوند

شمار در حال افزایشی از کودکان جهان به دلیل چاقی پدر و مادر خود، در دوران پس از بلوغ با خطر ابتلا به بیماری‌های جدی مانند آسیب مغزی، سکته مغزی و بیماری قلبی روبه‌رو هستند. به گزارش ایرنا، کارشناسان هشدار داده‌اند که شمار کودکانی که به دلیل چاقی مادرانشان در جوانی در معرض خطر ابتلا به آسیب مغزی،

تازه‌ها

لایحه