

متاسفانه به طور کلی مقوله "سلامت"، اولویت زندگی آقایان نیست. دکتر مطلق مدیر کل دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس وزارت بهداشت با بیان این مطلب به باشگاه خبرنگاران جوان گفت: بیشتر مردان بر این باورند که بهداشت و سلامت مقوله ای کاملاً زنانه است و از این رو متاسفانه هیچ توجهی به سلامت خود ندارند. بر اساس گزارش های آماری، مردان گروه سنی ۴۹- ۲۰ سال از مسائل بهداشتی مربوط به خود اطلاعی ندارند و متاسفانه سلامت در فرهنگ و بافت زندگی مردانه جایی ندارد.

سردرد چرا؟

مترجم: علیرضا - کمبود خواب، کمبود آب بدن، اختلالات هورمون ها...از دلایل سردرد است که ما از آن خبر داریم. اما به گفته "ناومی سوفر"، فیزیوتراپ از لندن و به نقل از هلث نیوز، نکات به ظاهر نامربوط هم می تواند باعث سردردهای فلج کننده شود که در ادامه، به برخی از این موارد اشاره می شود.



بیشتر بدانیم

مراقبت های نادرست دوران بارداری و ناشنوایی کودکان

۵۰ درصد موارد ناشنوایی در کشور ناشی از مراقبت های ناکارآمد دوران بارداری است. ناشنوایی در کودکان ممکن است به صورت خفیف، متوسط و شدید بروز پیدا کند. رضا لطفی متخصص گوش، حلق و بینی در گفت و گو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: افراد مبتلا به ناشنوایی شدید با سمعک نیز متوجه هیچ گونه صدایی نمی شوند. این در حالی است که افراد مبتلا به ناشنوایی متوسط، همراه با سمعک و با آب خوانی متوجه صحبت های دیگران می شوند. عفونت های دوران بارداری، افزایش سن مادر، ژنتیک، سابقه ناشنوایی در بستگان، کاهش وزن نوزاد، مصرف دارو یا دخانیات در دوران بارداری و کاهش اکسیژن رسانی به مغز در نوزادان نارس، باعث

بروز ناشنوایی در اطفال می شود. این متخصص گوش، حلق و بینی به تاثیرید در دوران بارداری اشاره و اظهار کرد: باتوجه به تاثیراتید در مغز جنین، کمبود آن در مادر باعث بروز مشکلات حرکتی و شنوایی نوزاد می شود. وی به دیگر دلایل ناشنوایی اشاره کرد و افزود: بیماری هایی همچون سرخجه، زردی شدید، کم کاری تیروئید، مننژیت و عفونت گوش نیز باعث بروز ناشنوایی در نوزادان می شود.

این متخصص گوش، حلق و بینی با توجه به این که میزان ناشنوایی در زنان بیش از مردان است، اظهار کرد: در ایران شایع ترین سن ناشنوایی در مردان بالای ۴۰ سال و در زنان بعد از ۸۰ سالگی است.

نکاتی درباره ابتدای نوزادان به ویروس روزئولا

بیماری روزئولا یک بیماری ویروسی است و در نوزادانی که سابقه بیماری نداشته باشند، یک بیماری خوش خیم است و خود به خود بهبود پیدا می کند، اما برای نوزادانی که اختلال سیستم ایمنی یا بیماری زمینه ای داشته باشند، ممکن است مشکلات جدی ایجاد کند.

گروه سنی مبتلایان به روزئولا:

دکتر مسعود پور متخصص اطفال و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان درباره چگونگی انتقال این بیماری گفت: بیماری از طریق افراد سالمی انتقال می یابد که حامل ویروس هستند یا کودکی که قبلاً دچار بیماری روزئولا شده است و ویروس از بزاق وی از طریق سرفه، عطسه یا راه های تنفسی به نوزاد دیگر منتقل می شود. مسعود پور تصریح کرد: عامل اصلی بیماری روزئولا ویروس هریس تیپ ۶ و در ۱۵ درصد مواقع ویروس هریس تیپ ۷ است که این ویروس از طریق افراد سالم و کسانی که قبلاً مبتلا بوده اند به کودکان منتقل می شود.

میزان خطر بیماری روزئولا برای نوزادان:

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان در پاسخ به این سوال که آیا ابتلا به این بیماری می تواند خطر مرگ را برای نوزاد در پی داشته باشد، اظهار کرد: در کودکانی که سیستم ایمنی مناسبی داشته باشند، بیماری روزئولا خطر مرگ در ندارد، اما به ندرت در افرادی که ضعیف اند یا بیماری زمینه ای دارند، می تواند باورم شدید مغز همراه باشد و حالت کما ایجاد کند که البته همان طور که گفته شد، خیلی نادر است. در این صورت بیمار در بیمارستان بستری می شود و داروی ویروسی مناسب دریافت می کند. مسعود پور، شایع ترین عارضه بیماری روزئولا را تشنج دانست و افزود: یک سوم شیرخوارانی که به دلیل تب و تشنج به مرکز درمانی منتقل می شوند، به بیماری روزئولا مبتلا هستند.

وی تشنج ممکن است تکرار شوند، موضعی و عمومی باشد. این متخصص نوزادان ابراز کرد: به طور کلی نوزادان مبتلا به روزئولا دچار تب ناگهانی، بی قراری زیاد، قرمزی پرده گوش، اسهال خفیف، سرفه و عطسه و ضایعات پوستی می شوند.

وی ادامه داد: بی قراری زیاد نوزاد به دلیل ورود ویروس به مغز و ایجاد تورم مغزی است و تب نوزاد معمولاً سه روز به است یادر برخی مواقع تا شش روز طول می کشد و پس از آن دچار ضایعات پوستی به شکل ماکول های دانه های قرمز رنگ می شود که این ضایعات پوستی ایتداروی شکم، سپس در صورت و بعد در سایر اندام ها ایجاد می شود.

تفاوت روزئولا با سرخجه:

این متخصص اطفال در ادامه با بیان اینکه عده زیادی این دانه های قرمز رنگ روی تن بیمار مبتلا به روزئولا را به عنوان سرخجه می شناسند، تصریح کرد: این تصور اشتباه است و این موضوع برای پزشکان قابل افتراق است؛ چرا که سرخجه به دلیل و اکسیانسیون، زیاد دیده نمی شود از طرفی سرخجه در گروه سنی نوجوان است، در صورتی که روزئولا در کودکان شیرخوار است.

مهم ترین دلایل مرگ و میر در سال های اخیر

مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری های آمریکا، گزارشی ارائه کرده که در آن پنج عامل اول مرگ و میر در سال های اخیر مطرح شده است. بیماری های قلبی در صدر فهرست است و در جایگاه های بعدی به ترتیب سرطان، سکته، بیماری های مزمن دستگاه تنفسی و تصادف قرار دارد. به گزارش ایرنا، براساس این گزارش، حدود دو سوم مرگ و میر در آمریکا ناشی از پنج عامل بیماری های قلبی، سرطان، سکته، بیماری های مزمن تنفسی و تصادفات جاده ای است. نکته حائز اهمیت، قابل پیشگیری بودن بسیاری از این عوامل است.

کافه سلامت



پرشش و پاسخ



تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف گیاهی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص طب اسلامی و سنتی مصرف شود. دکتر سید سعید اسماعیلی پزشک و محقق طب اسلامی

خانمی ۶۳ ساله ام. صبح ها برای بیرون آمدن از منزل مشکل دارم به صورتی که کمرم تا ۱۰ دقیقه راست نمی شود. در سمت راستم احساس ورم و خشکی در رگ دارم. مشکل من چیست؟

به احتمال زیاد شما دچار غلبه بلغم شده اید. گرفتگی های عضلات به همین دلیل است. به احتمال زیاد شما ترشحات پشت حلقی هم دارید. برای پرهیز توصیه می شود از مصرف خوراکی های بلغم زا مانند ماست، دوغ و کشک پرهیزید. روزانه از دمنوش زنباب استفاده کنید. از روغن های گرم برای ماساژ ناحیه کمر استفاده کنید مانند روغن زنباب. کمر را گرم نگه دارید. استفاده از بادکش در نواحی که درد دارید، مناسب است؛ به افرادی که چنین دردهایی (خشکی های صبحگاهی) دارند، مصرف کمتر چای توصیه می شود زیرا افرادی که خشکی عضلانی صبحگاهی را تجربه می کنند، معمولاً چای زیاد مصرف می کنند.

درباره شیر گیاهی و شیر سویا توضیح دهید. آیا جایگزین مناسبی برای شیر حیوانی است؟

شیر گاو فواید زیادی دارد اما در مورد مصرف شیر گیاهی یا شیر سویا با توجه به نحوه فرآوری نامشخص، ابهاماتی وجود دارد. اگر در منزل شیر گیاهی تهیه می شود به عنوان مثال بادام پوست گرفته با کمی آب مخلوط و با کمی عسل مصرف می شود، مانعی ندارد ولی ماتوصیه ای به مصرف شیر های گیاهی و شیر سویا که در بازار وجود دارد، نداریم.

طرز تهیه شیر گیاهی خانگی
از انواع مغزها و دانه ها می توان در خانه شیر گیاهی تهیه کرد. بادام، گردو، دانه آفتابگردان و دانه کدو مواد معمول برای تهیه شیر است. دانه ها و مغزها باید به صورت خام و بوداده نشده باشد. یک فنجان دانه یا مغز خام مورد نظر را در آب آشامیدنی یا کیسه به مدت ۸ تا ۱۲ ساعت خیس کنید. پس از این مدت، دانه یا مغز را از آب خارج کنید و در مخلوط کن بریزید. در ازای یک فنجان دانه یا مغز دو فنجان آب اضافه کنید. شیر شما آماده نوشیدن است. این شیر را در فصل سرد، مصرف نوشیدنی های گرم مانند قهوه، شیر داغ و چای، خوردن غذاهای پروتئینی و مصرف شکلات می تواند مانع از ایجاد احساس سرما و لرز ناگهانی شود.

آشپزی من

ساندویچ ماهیتابه ای گوشت

مواد لازم

طرز تهیه

گوشت چرخ کرده - نیم کیلو گرم
پودر پونه کوهی خشک - نصف قاشق
مریخوری
زیره سیاه - نصف قاشق مریخوری
نمک - به اندازه کافی
پنیر موزارلا رنده شده - به اندازه کافی
کره نرم - به اندازه کافی
نان نازک - به اندازه کافی

*گوشت چرخ کرده را در ماهیتابه بپزید و روغن آن را بگیرید. نمک، پونه کوهی و زیره را به آن اضافه و مواد را کاملاً مخلوط کنید.
*در یک طرف نان کمی کره بمالید و قسمتی را که کره دارد داخل ماهیتابه و روی حرارت متوسط قرار دهید.
*روی نصف نان کمی پنیر بریزید و سپس گوشت چرخ کرده و قسمت خالی نان را روی قسمت پر بر گردانید. پس از پخت یک طرف نان را برگردانید تا قسمت دیگر نیز بپزد.
*این کار را با بقیه نان و مواد ادامه دهید.

سلامت

۸ خاصیت عصاره برگ زیتون

در باره خاصیت زیتون زیاد شنیده ایم اما به ندرت در باره خواص عصاره برگ آن سخنی گفته می شود. تحقیقات اخیر نشان داده است که عصاره برگ زیتون می تواند از بدن در برابر بیماری ها و علائم آن محافظت کند. در ادامه مطلب به بیان خواص عصاره برگ زیتون به نقل از ام اس ان پرداخته می شود.

از بروز سرطان پیشگیری می کند.

ماده فعال موجود در برگ زیتون علاوه بر پیشگیری از سرطان، روند رشد سلول های سرطانی را نیز در مبتلایان به سرطان سینه کند می کند.

رشد استخوان را تقویت می کند.

ماده فعال به نام الیوروپین موجود در آن، تولید سلول های بزرگ را که در این متخصص اطفال در ادامه با بیان اینکه عده زیادی این دانه های قرمز رنگ روی تن بیمار مبتلا به روزئولا را به عنوان سرخجه می شناسند، تصریح کرد: این تصور اشتباه است و این موضوع برای پزشکان قابل افتراق است؛ چرا که سرخجه به دلیل و اکسیانسیون، زیاد دیده نمی شود از طرفی سرخجه در گروه سنی نوجوان است، در صورتی که روزئولا در کودکان شیرخوار است.

فشار خون را کاهش می دهد.

الیوروپین علاوه بر بهبود گردش خون، مانع از لخته شدن خون نیز می شود. این برگ ها با بهبود فعالیت گیرنده های انسولین کبد، در میزان قند خون تعادل ایجاد می کند.

با کلسترول مقابله می کند.

با کاهش فرایند اکسیداسیون مانع از تشکیل کلسترول مضر می شود.

سیستم ایمنی را تقویت می کند.

فیتو کمیکال موجود در آن از فعالیت ویتامین C که برای سیستم ایمنی بدن ضروری است حمایت می کند.

عفونت را درمان می کند.

عصاره برگ زیتون روند درمان عفونت هایی مانند تیخال و آنفلوآنزا را تسریع می کند.

تاثیر حالات روحی در هضم غذا

حالات روحی و روانی که در طب سنتی به اعراض نفسانی مشهور است، در هضم غذا بسیار نقش دارد. واقعیت این است که هم دیدن یک چهره متبسم و بشاش و هم شادی و انبساط خاطر خودمان به هضم غذا کمک می کند. به گزارش تسنیم، علیرضا یارقلی متخصص طب سنتی درباره هضم غذا گفت: انیسون یکی از گیاهان بسیار خوب است که به هضم غذا کمک می کند.

به گفته ی گیاهانی مانند بابونه و مرزنجوش در مواردی که هضم دچار اختلال شده است کمک کننده است؛ همچنین این دو گیاه در رفع ترشحات پشت حلق موثر است. یارقلی عنوان کرد: در طب سنتی آمده است که دو ماده با طبع گرم یا دو ماده با طبع سرد با هم خورده نشود. خوردن ماهی با ماست یا ترشی با ماست مناسب نیست، چون اشکال در هضم ایجاد می کند.

