

ویروس «ابولا» در ریه های بیمار تکثیر می شود. محققان می گویند نشانه هایی کشف کرده اند که ویروس «ابولا» می تواند در ریه های فردی که از این بیماری بهبود یافته است، کمین و تولید مثل کند. به گزارش ایران اکونومیست، ویروس ابولا با عفونی کردن ریه ها و گسترش در آن ها، باعث آسیب دیدگی ریه می شود. این ویروس تقریباً به مدت یک هفته در ریه ها باقی می ماند و پس از آن دیگر در خون بیمار دیده نمی شود اما با این حال ممکن است تکثیر پیدا کند.

خطرات شکستن قولنج گردن



مترجم: علیرضا - معمولاً برای کاهش خستگی جسمی در یک روز پر مشغله، با فشار آوردن روی انگشتانمان یا با کج و راست کردن گردن و کمر، کمی خود را کش و قوس می دهیم. این حرکت در تمامی سنین حتی در جوانان و نوجوانان نیز مشاهده می شود. تعداد زیادی از مردم در حالی که از عوارض و خطرات شکستن قولنج مطلع هستند اما بدون توجه به آن به این کار ادامه می دهند. اما آیا می دانید این حرکت به ویژه در گردن، سلامت ما را به خطر می اندازد و به گردن درد و حتی سکنه منجر می شود؟

آیا می دانید چرا هنگام شکستن قولنج صدای ترکیدن ایجاد می شود؟ در واقع صدای اثر ترکیدن حباب های هواست که در مایع سینوویال تولید می شود. این مایع چسبناک مانند چرب کننده ای است که حرکت مفصل ها را آسان تر می کند. به عبارت دیگر، مایع سینوویال بین هر استخوان کوچک گردن است و با این حرکت احتمال آسیب دیدگی جبران ناپذیر وجود دارد.

بدترین اتفاق ناشی از این عادت چیست؟

به نقل از سایت Reader's Digest، سکنه بدترین اتفاقی است که می تواند بیفتد. اگر چه این حرکت بی ضرر به نظر می رسد اما مانع از خون رسانی به قسمتی از مغز می شود. گفته می شود این حالت خطرناکی است که احتمال مرگ سلول های مغز را در عرض ۵ دقیقه بر اثر قطع جریان اکسیژن افزایش می دهد.

علت سکنه به دلیل شکستن قولنج گردن.

احتمال پارگی ریز در دیواره رگ هایی که از گردن عبور می کند، وجود دارد. این قسمت آسیب دیده می تواند باعث لخته شدن خون شود. با گیر کردن لخته خون در رگ های مغزی احتمال سکنه وجود دارد. شکستن قولنج گردن، باعث کشیدگی غیر ضروری رباط ها در این قسمت می شود. رباط با ضعیف شدن دیگر قادر به نگهداری گردن نیست، در نتیجه فرد دچار گردن درد می شود. خوب است بدانید با این کار هر چه قدر هم قولنج بشکنید دیگر نمی توانید گردن در درآ تسکین دهید و برای آرام کردن این درد باید مسکن مصرف کنید. همچنین هرگز نباید از فرد دیگری برای شکستن قولنج کمک بگیرید چون احتمال آسیب دیدگی ستون فقرات، کوفتگی، ضرب دیدگی و در رفتگی مفاصل وجود دارد. از طرفی شکستن قولنج برای افرادی که در میانسالی و سالمندی قرار دارند خطرناک تر است چون به دلیل ضعف مفاصل، ابتلا به آرتروز یا پوکی استخوان ممکن است دچار دردهای شدید در ناحیه مورد نظر و حتی شکستگی استخوان شوند.

تفاوت بیماری تب مخمک با آبله مرغان

کافه سلامت

تب بسیار بالا، التهاب وورم گلو، سرخ شدن بیش از حد زبان و ایجاد دانه های قرمز روی آرنج، زیر بغل و کشاله ران و نقاطی از بدن که پوستش چین دار باشد، از نشانه های بروز بیماری تب مخمک است. شاهین نریمان، متخصص کودکان در گفت و گو با فارس گفت: عامل بیماری مخمک یک نوع باکتری استرپتوکوکی است و این بیماری در گروه بیماری های تب دار قرار می گیرد که از دهان و بزاق دهان وارد بدن کودک می شود. شیوع این بیماری از ۴ تا ۱۵ سالگی بیشتر است و معمولاً در سنین بالاتر این بیماری مشاهده

سرفه زنگ خطری برای بیماری هاست

پزشکی

دم کرده گیاهان دارویی ممکن است علایم بیماری را کاهش دهد، ولی به عنوان هر سرفه ای نمی تواند موثر باشد؛ زیرا گاهی سرفه ناشی از آسم،

سرطان ریه یا ذات الریه است و گیاهان دارویی باید تحت نظر متخصصان طب سنتی مصرف شود.

به گزارش تسنیم، ام البنین پاک نژاد، فوق تخصص ریه، شایع ترین علت سرفه را سرماخوردگی عنوان کرد و افزود: سرفه در حقیقت زنگ خطری در رابطه با بسیاری از بیماری ها است. اگر بعد از سرماخوردگی، سرفه بیش از ۱۰ تا ۱۴ روز طول بکشد، باید پیگیری شود.

پاک نژاد بیماری آسم، مصرف برخی داروهای فشار خون، ریفلاکس معده به مری و سینوزیت را از عواملی دانست که می تواند باعث سرفه شود. وی ادامه داد: اگر دو هفته بعد از قطع قرص های فشار خون، سرفه باز هم ادامه داشته باشد، این مورد مربوط به مصرف قرص نیست و علت دیگری دارد. اگر علت سرفه مربوط به ریفلاکس معده به مری باشد، باید پرهیزهای غذایی انجام شود. اگر بعد از دو هفته خوب نشد، باید علل ربوی هم بررسی شود.

وی در پاسخ به این پرسش که فردی که بعد از ورزش کردن دچار علایمی مانند خس خس سینه، سوزش سینه و سرفه می شود، چه علتی می تواند در این زمینه نقش داشته باشد، گفت: این علایم می تواند نشانه شروع بیماری آسم باشد. اگر فرد بالای ۴۰ سال دارد و بعد از ورزش کردن دچار درد و سوزش سینه می شود، قبل از مراجعه به پزشک متخصص ریه، باید به پزشک قلب و عروق مراجعه کند.

روش های پیشگیری از بروز آفت دهان

بیشتر بدانیم

ضعیف شدن بدن، کمبود ویتامین B۱۲ و استرس، پریدن ناگهانی از خواب و کم خوابی یا بد خوابی و فشارهای

روحی روانی از عوامل بروز آفت های دهان است. عبدالجواد رحیم پور دندان پزشک در گفت و گو با فارس درباره عوامل بروز زخم های دهانی گفت: تمام زخم های ایجاد شده در حفره دهان آفت نیست اما آفت دهانی شیوع بیشتری دارد. وی افزود: آفت، بیماری ویروسی دردناک و عود کننده مخاط دهان است که به صورت زخم های کوچک و بزرگ، در داخل دهان شکل می گیرد و در مواقعی با سوزش شدید همراه است. آفت در ناحیه مخاط دهان و لب، مخاط گونه، زبان و کف دهان به دلیل ویروس ها به وجود می آید.

این دندان پزشک بیان کرد: این ویروس ها در واقع در داخل دهان تمام افراد وجود دارد و تحریک آن موجب فعال شدنشان می شود و در پی آن زخم هایی به نام آفت در دهان ایجاد می شود که غذا خوردن فرد را با مشکل مواجه می کند. دوره درمان این بیماری ۷ تا ۱۰ روز است؛ اما در مواقعی که شدت این بیماری زیاد و دردناک باشد، نیاز به دوره درمان چند ماهه دارد و فرد برای بهبود بیماری باید بهداشت دهان و دندان خود را رعایت کند. این دندان پزشک درباره راه های پیشگیری از آفت دهان گفت: مصرف ویتامین B، حفظ بهداشت دهان و استفاده به موقع از نخ دندان و مسواک، استفاده از دهان شویه های مناسب و آب نمک از بروز این بیماری پیشگیری می کند.

شماره پیامک زندگی سلام

۲۰۰۰۹۹۹

آشپزی من

مواد لازم

پسته و فندق و بادام هندی و زمینی خرد شده - از هر یک، یک پیمانه خامه و شیر - از هر یک نصف پیمانه بستنی - یک پیمانه پودر گل سرخ خشک - دو قاشق مریاخوری مریای گل محمدی و عسل - دو قاشق غذاخوری گردویا هر مغز خوراکی دیگر - سه عدد پودر نارگیل - به میزان لازم

طرز تهیه

ابتدا آجیل ها را با شیر در مخلوط کن می ریزیم و بادرجه پایین مخلوط می کنیم بعد با قاشق مخلوط را هم می ریزیم. بستنی و بقیه مواد را به آن اضافه می کنیم. این بار مخلوط کن را با درجه بالا به مدت سه دقیقه روشن می کنیم. پس از خاموش کردن با قاشق مواد را مخلوط می کنیم و مجدد سه دقیقه دیگر هم می نیم تا آجیل ها له شود. مواد را در لیوان می ریزیم و روی لیوان ها را پودر نارگیل و مغز تزیین می کنیم.

معجون ویتامینه



با فواید اسکات آشنا شوید

سلامت

بیشتر این ورزش می پردازیم:

روده

اسکات توانایی بدن را در دفع ضایعات بالایی برد. هنگام چمپاته شدن، عضلات

در قسمت پایین تر بدن تحریک و حرکات رو ده بهتر می شود.

خون

مانند هر تمرین دیگری، اسکات برای افزایش گردش خون در تمامی بدن مفید

است زیرا مواد مغذی و اکسیژن به همه قسمت های بدن می رسد.

سلولیت

اسکات در کاهش دادن سلولیت ها بسیار مؤثر است.

کالری

اگر شب گذشته پیتزا خورده اید و به فکر سوزاندن کالری هستید، ۵۰ اسکات

برای سوزاندن سریع کالری انجام دهید.

عضلات

اسکات باعث رشد عضلانی در قسمت پایین تر بدن می شود. در واقع، با اسکات

سطح هورمونی تغییر می کند، در نتیجه رشد عضلانی در قسمت های دیگر بدن

را نیز تجربه خواهید کرد.

زانو

عضلات زانو و مفاصل را تقویت می کند.

انعطاف پذیری

اسکات نیاز به دامنه وسیع حرکتی دارد در نتیجه در صورت انجام دادن این حرکت

به طور منظم، بدن انعطاف پذیر می شود.

سرین

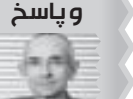
برای سفت کردن و فرم دادن سرین، اسکات بهترین ورزش است که می توانید انجام دهید.



پرسش

و پاسخ

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



آیا عصبانی شدن باعث بروز درد در قفسه سینه می شود؟ سوال دیگری نیز دارم؛ نسبت به قبل وزن کم کرده ام اما هنوز هم چربی دور شکم دارم. چگونه می شود آن را از بین برد؟ آیا ورزش های دراز و نشست در کوچک کردن شکم مؤثر است؟

در جواب به سؤال اول باید گفت که درد در قفسه سینه می تواند نشانه ای از حمله قلبی یا خون رسانی ناکافی به بخش هایی از قلب باشد. هنگامی که یک شخص عصبانی می شود، فشار خون و ضربان قلب افزایش می یابد و قلب باید سخت تر کار کند. در صورت انسداد به وجود آمده، بخش هایی از قلب از اکسیژن محروم می شود و فرد دچار احساس درد در قفسه سینه، فک یا شانه می شود هر چند که در برخی افراد هیچ نشانه ای بروز نمی کند. در صورت داشتن درد در قفسه سینه، باید بلافاصله به پزشک مراجعه کنید. اما درباره سؤال دوم که شاید پاسخ آن برای خیلی از افراد ناامید کننده باشد، باید بگویم ورزش باعث از بین رفتن چربی در قسمت خاصی از بدن نمی شود. علاوه بر آن ورزش های شکمی باعث بزرگ تر شدن عضلات زیر شکم می شود و در نتیجه شکم سفت تر و بزرگ تر می شود هر چند ظاهر بهتری پیدا می کند. برای از بین بردن چربی شکم باید کالری بیشتری از آنچه مصرف می کنید، بسوزانید.

اخیراً دچار تیک پلک شده ام و نگران هستم که مبادا بیماری جدی باشد. لطفاً راهنمایی ام کنید.

تیک پلک بلغارواسپاسم نام دارد که یک بیماری نسبتاً شایع است و معمولاً گذرا و نشانه یک مشکل پزشکی جدی نیست. به طور کلی، بلغارواسپاسم نتیجه خستگی چشم است. استراحت کافی و فشار نیاوردن روی چشم این مشکل را کاملاً برطرف می کند. علت دیگر بلغارواسپاسم بالا بودن مصرف کافئین، به عنوان مثال قهوه یا نوشابه است. حذف یا کاهش مصرف این نوع نوشیدنی ها در رفع مشکل مؤثر خواهد بود. اما گاهی اوقات، دلیل این تیک خستگی یا مصرف کافئین نیست و نیاز به درمان دارد. خشکی چشم، به عنوان مثال، یکی از علل بروز بلغارواسپاسم است. خشکی چشم می تواند بر اثر قرار گرفتن در معرض عناصر از جمله باد، خورشید، و... رخ دهد یا به دلیل حساسیت باشد. همچنین، استفاده از لنز می تواند علت شایع دیگر خشکی چشم باشد. چشم پزشک با معاینه چشم می تواند دلیل این مشکل را تشخیص دهد و در مان لازم از جمله اشک مصنوعی را تجویز کند.

آنتی اکسیدان شیر مادر از بیماری کبدی فرزند پیشگیری می کند

کودکی

محققان دریافته اند که یک نوع آنتی اکسیدان موجود

در شیر مادر می تواند از بروز

بیماری کبدی در نوزاد پیشگیری کند. به گزارش ایرنا، اعتقاد بر این است که آنتی اکسیدان ها به دلیل قابلیت محافظت در برابر آسیب سلولی، از بروز برخی بیماری های مزمن همچون بیماری های قلبی و عروقی و سرطان پیشگیری می کند. مطالعه جدید محققان آمریکایی نشان می دهد یک نوع آنتی اکسیدان که معمولاً در شیر مادر موجود است، می تواند به پیشگیری از بیماری کبد چرب الکلی کمک کند. آنتی اکسیدان ها معمولاً در میوه ها و سبزی ها یافت می شود و اعتقاد بر این است که از آسیب سلولی پیشگیری می کند. ویتامین های C و B، سلنیم و کاروتنوئید ها همه نمونه هایی از آنتی اکسیدان است. اما مشخص نیست که آیا آنتی اکسیدان ها به تنهایی از این بیماری ها پیشگیری می کند یا مواد موجود دیگری در میوه ها و سبزی ها در این زمینه مؤثر است. مطالعه محققان دانشگاه کلرادو نشان می دهد که نوعی آنتی اکسیدان که معمولاً در شیر مادر و مواد غذایی همچون کیوی، سویا و کرفس موجود است، با کاهش خطر ابتلا به بیماری کبد چرب غیر الکلی ارتباط دارد.