

بیشترین مرگ قابل پیشگیری در کشور مربوط به مصرف مواد دخانی است. به گزارش «نسیم آنلاین»، علی اکبر سیاری معاون بهداشت وزارت بهداشت با بیان این مطلب گفت: سالانه ۵۵ تا ۶۵ هزار نفر در ایران بر اثر مصرف مواد دخانی می میرند. ثابت شده است که هر کس از ۱۸ سالگی سیگار کشیدن را شروع کند ۲۰ سال از عمرش کم می شود. ایرانی ها سالانه ۱۰ هزار میلیارد تومان سیگار می کشند و ۲۰ هزار میلیارد تومان هم هزینه در مان بیماری های ناشی از آن می کنند.

پرسش و پاسخ

جواد صراف زاده دبیر علمی انجمن علمی فیزیوتراپی - فارسی

من کارمند هستم و مدت زیادی در حالت نشسته کار می کنم. می خواستم بدانم عوامل بروز آر تروز چیست؟

باقی ماندن در یک وضعیت کاری یکنواخت مانند نشستن و ایستادن ، باعث تخریب مفاصل و «آرتروز زودرس» می شود. ناهنجاری به معنای تغییر شکل از حالت ایده آل یا طبیعی است. ستون مهره ها به عنوان یک ساختار اصلی در بدن ، شکل اصلی بدن را حفظ می کنند و هر گونه تغییری که آن را از حالت ایده آل خارج کند، ناهنجاری ستون مهره ای تلقی می شود. بعضی مواقع یک سری بیماری ها مثل بیماری های عفونی ، التهابی یا سل ، باعث بروز این ناهنجاری ها می شود ولی بسیاری از این مشکلات ناشی از وضعیت کاری و شغلی است. تغییر الگوی بیماری ها از بیماری های عفونی و التهابی یا سل ، سمت بیماری ها یا بهتر بگوییم ضایعات سیستم اسکلتی عضلانی به همان سیستم حرکتی – که در واقع درگیری و آسیب دیدگی عضلات و مفاصل و استخوان هاست – باید بسیار جدی تلقی شود. به ویژه در کودکان و نوجوانان؛ استفاده نادرست از فناوری ها به تدریج می تواند افراد را در بزرگسالی دچار آسیب کند بنابراین اگر به کودکان و نوجوانان آموزش خوبی داده شود، می توان از تبعات بعدی جلوگیری کرد. کاهش وزن ، قرار نگرفتن در یک وضعیت ثابت در زمان طولانی ، حفظ گودی های کمری ، پستی و گردنی در حالت طبیعی و حفظ زاویه ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه ای ستون مهره ای نسبت به استخوان ران (روی صندلی) از حمله مهم ترین راهکارهای پیشگیرانه از ابتلا به دردهای ستون مهره ای کمری یا آرتروز زودرس ستون مهره ها در فعالیت های نشسته است. یکی از بهترین راه های پیشگیری از آرتروز زودرس یا درمان آرتروز، تقویت عضلات مجاور مفاصل آسیب دیده است.



روش های درمان «دندان قروچه»

دندان قروچه یا سایش دندان ها عبارت است از سایش یا به هم زدن غیر طبیعی دندان ها که معمولاً در خواب انجام می شود.

به گزارش فارس ، غلامحسین رمضانی ، متخصص و دندان پزشک کودکان با بیان اینکه پراکسیس ، دندان قروچه یا سایش دندان ها در برخی کودکان و حتی بزرگسالان ، در هنگام بیداری نیز مشاهده می شود،

کودک



گرمazedگی، خطرناک ترین بیماری تابستانی کودکان

والدین در خصوص مصرف میوه و سبزی دقت داشته باشند تا جایی که می شود پوست این دسته از خوراکی را بکنند و سپس به کودک بدهند. میوه هایی چون کیلاس، آلبالو و... که امکان پوست گیری ندار د باید در ۲ مرحله ضدعفونی شود.

بهترین ضدعفونی کننده برای میوه و سبزی مخلوط سرکه و نمک است.

دوغ بهترین پیشنهاد برای کودکان

میتلا به اسهال

کودکانی که همزمان دچار اسهال و استفراغ می شوند باید غذا را در مقدار کم اما تعداد وعده متعدد مصرف کنند. دوغ، ماست، کته ماست، هویج، سیب زمینی و مرغ از بهترین خوراکی ها برای کنترل عارضه هایی چون اسهال و استفراغ است. همچنین پوره سیب و موز نیز بسیار مفید است. در رابطه با کودکانی که با شیر پاستوریزه تغذیه می شوند حتماً به والدین توصیه می شود شیر بدون لاکتوز برای آنها تهیه کنند.

اگر والدین با انجام این کارها بهبودی را در فرزندشان مشاهده نکردند و بعد از ۳ روز، علائم تب، اسهال و استفراغ او شدیدتر و دچار تشنج، لرز و کاهش سطح هوشیاری شد، سریع به پزشک مراجعه کنند.



میکروب ای کولای است.

به طول سفر، کودکان باید بیشتر از زمانی که در منزل هستند، آب مصرف کنند و باید توجه کرد که سرعت از دست دادن آب بدن کودکان خیلی بیشتر از بزرگسالان است.

پیشگیری از اسهال و استفراغ کودکان

در مرحله اول، رعایت بهداشت فردی کودک حائز اهمیت است، چرا که با رعایت این اصل از بسیاری از مسمومیت ها پیشگیری می شود.

جدی بر خور دار است.

والدین دقت داشته باشند که اسهال نشانه دندان در آوردن نیست. بسیاری از والدین این موضوع را به حساب دندان در آوردن کودک می گذارند و به پزشک مراجعه نمی کنند و این اقدام باعث ابتلای کودک به اسهال های مزمن و تبدیل میکروب و انگل ها به «کیست انگلی» در روده می شود.

نکته دیگر در مورد کودکانی است که در مسافرت دچار اسهال می شوند. شروع این نوع از اسهال ۲ روز بعد از وارد شدن به مکان جدید است. عامل اسهال های مسافرتی بیشتر

اختلالات غدد مترشح درون ریز.

بعضی عوامل روحی و روانی نیز برای این مشکل مطرح شده که نوع پیچیده ای است و معمولاً آسیب هایی ایجاد می کند؛ به ویژه بعد از خواب ممکن است فرد دچار خستگی در مفصل گیجگاهی شود و در عضلات صورت احساس درد کند و حساسیت هایی در دندان ها ممکن است ایجاد شود.

افزود: بعضی مواقع، عوامل موضعی دخیل است و برخی معتقدند که دندان قروچه ممکن است واکنشی در تداخلات دندان ها و حتی یک ترمیم یا بلند بودن سطح دندان باشد که موجب تحریک و در نتیجه دندان قروچه می شود.

بعضی عوامل سیستمیک نیز مطرح است مانند انگل های روده ای، کمبود تغذیه و حساسیت،

پیش از هر اقدامی نخست باید دندان ها را بررسی کنیم که اگر مشکلی داشت آن ها را ترمیم کنیم؛ اگر همه کارها را انجام دادیم و باز به نتیجه نرسیدیم می توانیم از وسیله ای به نام نایت گارد یا مود کارد استفاده کنیم که توسط دندان پزشک ساخته می شود. با استفاده از این وسیله می توان از عوارض سایش جلوگیری کرد.

تشخیص و درمان کم خونی

کم خونی بیماری است که در آن بدن ، گلبول قرمز سالم و کافی برای اکسیژن رسانی به بافت ها ندارد. یکی از شایع ترین انواع بیماری کم خونی، «کم خونی ناشی از فقر آهن» است که می تواند در اثر عللی مانند سوءتغذیه و مصرف نکردن آهن به میزان لازم، از دست دادن خون، عادت ماهانه در خانم ها، مشکل در جذب آهن بر اثر برخی بیماری ها، مشکلات گوارشی و تداخلات دارویی ایجاد شود.

علائم و نشانه های کم خونی چیست؟

آیا پوستتان رنگ پریده است؟ در حالت کم خونی، حتی اگر رنگ پوستتان معمولی باشد، لب های شما، کمرنگ تر از حد طبیعی و پوستتان بی حال و خسته است. آیا همیشه احساس خستگی و بی حالی می کنید؟ این موارد از علائم شایع کم خونی است. بیوست هم یکی از علائم اولیه کم خونی است و بدون هیچ تغییری در عادت غذایی ایجاد می شود؛ مثلاً بدون کاهش مصرف میوه و سبزی، دچار بیوست می شوید. کم خونی در کاهش تمرکز و افت تحصیلی یا اختلال در انجام تکالیف درسی تاثیر گذار است. آیا دوست دارید مواد عجیب و غریبی را که خوراکی نیست، بخورید؟ مثلاً موادی مانند خاک یا کاغذ، چنین حالتی «پیکا» نام دارد. به حالات روانی خود دقت کنید. کم خونی می تواند باعث ایجاد احساس افسردگی در شما شود. آیا احساس می کنید انگشتان دست و پانتان خواب می روند، همیشه سرد هستند یا در این اندام ها احساس سوزش می کنید؟ این حالت به دلیل کاهش جریان خون در انگشتان دست و پا بر اثر کم خونی اتفاق می افتد. در کم خونی شدید، هنگام برخاستن از رختخواب احساس ضعف زیادی دارید یا هنگام بلند شدن از جایتان، احساس سرگیجه می کنید.

تشخیص کم خونی چگونه است؟

به گزارش هفته نامه سلامت، برای تشخیص کم خونی با مشاهده علائم گفته شده فرد باید به پزشک مراجعه کند زیرا با مشاهده علائم به تنهایی نمی توان به طور قطع کم خونی را تایید کرد. به همین دلیل پزشک آزمایش خون را تجویز می کند که در آن تست های آهن، فریتین ،TIBC، هموگلوبین، هماتوکریت و MCH و MCHC که نشان دهنده اندازه گلبول ها و غلظت هموگلوبین آنهاست، درخواست می شود.

همزمانی دیابت و اختلالات خواب، عامل افزایش نابینایی

بیمارانی که همزمان مبتلا به دیابت نوع ۲ و آپنه خواب هستند، در معرض خطر بالای ابتلا به نابینایی در مدت مایگنین کمتر از ۴ سال هستند.آپنه انسدادی خواب(OSA)شرایطی است که دیواره های گلور در زمان خواب باریک و به خروپف و قطع تنفس منجر می شود. «رتینوپاتی دیابتی» شایع ترین نوع بیماری چشم دیابتی، بر ۴۰ تا ۵۰ درصد بیماران مبتلا به دیابت تاثیر می گذار دو علت اصلی نابینایی در جهان غرب است. عبد طهرانی، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید: به رغم بهبود میزان چربی، فشارخون و گلوکز، رتینوپاتی دیابتی همچنان بسیار شایع است.

بیشتر بدانیم

سلامت

خوردنی های خطرناک



تزئینات روی کیک

شکر موجود در لعاب روی شیرینی از شکر موجود در خود کیک بیشتر است. قندی که در یک تکه کوچک از این مواد وجود دارد، چهار برابر بیشتر از قندی است که در یک پیراشکی یافت می شود.



روغن پالم

شاید روغن پالم را به صورت خام در هیچ کجا مشاهده نکنید، اما این روغن خطرناک در بسیاری از خوراکی ها مثل کره های گیاهی، سوپ های آماده، روغن های پخت و پز، شیرینی ها، کیک ها و حتی در شکلات نوتلا وجود دارد. جالب است بدانید که این روغن علاوه بر انسان، به حیوانات و محیط زیست نیز آسیب های زیادی وارد می کند.



سیب زمینی های سبز

هنگامی که سیب زمینی سبز رنگ می شود آن را دور بیندازید. سیب زمینی نوعی گلپکو آکالوئید به نام سولانین تولید می کند که ترکیبی سمی است.



خوراکی با رنگ مصنوعی

بسیاری از شکلات ها و شیرینی ها به دلیل داشتن رنگ های غیر طبیعی در فهرست خوردنی های خطرناک قرار می گیرد. امروزه میزان مصرف این مواد نسبت به سال ۱۹۵۵ حدود ۵ برابر افزایش یافته است. این مواد آثار مخربی دارد، مثلاً رنگ های آبی موجود در شکلات ها و نوشیدنی ها باعث ایجاد تومور مغزی، رنگ های سبز باعث تومور مثانه، رنگ های قرمز باعث سرطان لنفوسیت و تیروئید و رنگ های زرد باعث بروز تمامی مشکلات می شود.



برنج مانده

در صورتی که برنج پخته شده را شب هنگام در دمای اتاق نگهداری کنید باکتری به نام باسیلوس سرئوس در آن رشد می کند. این باکتری مواد سمی تولید می کند که باعث گرفتگی عضلات و اسهال و تهوع شدید در افراد می شود.

نوشیدنی هورچاتا

آشپزی من

برنج ترجیحا سیوس دار	یک پیمانه
آب گرم	یک لیتر
شیر	نصف پیمانه
وانیل	کمتر از یک چهارم قاشق چای خوری
بادام پودر شده	۱۰ عدد
پودر دارچین	نصف قاشق چای خوری
شکر	یک چهارم پیمانه
چوب دارچین	به میزان دلخواه

در مخلوط کن برنج و آب گرم را با هم مخلوط کنید. به مدت ۱ تا ۲ دقیقه هم بز نید تا برنج کاملاً خرد و ریز شود (نباید پودر شود). این مخلوط را به مدت ۶ تا ۱۲ ساعت در یخچال قرار دهید تا برنج کاملاً خیس بخورد.

سپس در یک ظرف، مخلوط برنج را آبکش کنید و سپس از درون صافی عبور دهید تا هیچ برنجی در نوشیدنی یا آب برنج باقی نماند. آب برنج را درون مخلوط کن بریزید و شیر را به آن اضافه کنید. سپس وانیل، بادام و پودر دارچین را بیفزایید. در آخر نیز شکر را اضافه کنید و یک دقیقه دیگر هم بز نید تا کاملاً یکدست شود. هورچاتا را به همراه یخ و چوب دارچین سرو کنید.

