



به گفته محققان، زنان چاق یا دارای اضافه وزن باید بیشتر تحت غربالگری سرطان سینه قرار گیرند. به گزارش مهر، محققان دریافتند زنان چاق یا دارای اضافه وزن در مقایسه با زنان لاغر تر بعد از بزرگ شدن تومور به بیش از ۲ سانتی متر متوجه سرطان سینه می شوند. یافته ها نشان می دهد تشخیص سرطان سینه در زنان چاق یا دارای اضافه وزن در مقایسه با زنان لاغر تر در غربالگری های منظم سرطان، سخت تر و وخیم تر است. به نظر می رسد زنان چاق و دارای اضافه وزن باید در فواصل زمانی کوتاه تری تحت غربالگری سرطان سینه قرار گیرند.

بروملین موجود در آب آناناس برای تسکین سرفه های ناشی از مشکلات سینوسی مفید است. بروملین به عنوان یک ضد حساسیت، ضد احتقان و ضد التهاب طبیعی عمل می کند.

چرا آب آناناس در درمان سرفه موثر است؟

آب آناناس ممکن است به درمان سرفه پایدار، زمانی که دلیل این شرایط یک بیماری جدی مانند سینه پهلوی نیست، کمک کند. برای مقابله با سرفه خفیف استفاده از آب آناناس می تواند ایده خوبی باشد. موادی مغذی در آب آناناس وجود دارد که ممکن است به تسکین علائم سرماخوردگی و سرفه کمک کند. بروملین آنزیمی کلیدی در آناناس است که از ویژگی ضد التهابی قوی سود می برد می تواند به درمان مشکلات تنفسی، از جمله آسم و آلرژی ها کمک کند. ویژگی های موکولیتیک (خلط آور) در بروملین به تجزیه و دفع مخاط در سینوس ها یا ریه ها کمک می کند. ویتامین C موجود در آناناس نیز در کاهش سرفه، علائم آنفلوآنزا و سرماخوردگی موثر است.

طرز تهیه آب آناناس و زنجبیل

زنجبیل و آناناس ترکیب خوبی را تشکیل می دهد. زنجبیل به عنوان یک گیاه دارویی تقویت کننده سیستم ایمنی بدن شناخته شده است و به واسطه ماده فعال جینجرول موجود در آن، گزینه خوبی برای تقویت عملکرد تنفسی محسوب می شود.

مواد تشکیل دهنده:

• نصف یک آناناس متوسط

• نیم اینچ (۱/۲ سانتی متر) ریشه تازه زنجبیل

روش تهیه:

آناناس را به تکه های کوچک خرد کنید. با استفاده

فشار خون بارداری و تولد نوزاد نارس

پزشکی

فشار خون بارداری می تواند حدود ۶۰ درصد به تولد جنین نارس بینجامد.

به گزارش ایرنا، دکتر افسانه محمدزاده جراح و متخصص زنان و زایمان در این باره اظهار کرد: گاهی اوقات بیماری فشار خون بارداری قابل کنترل نیست و پزشکان مجبور به ختم بارداری و خارج کردن جنین نارس می می شوند.

برخی از اعضای بدن مانند ریه و سیستم گوارش این نوزادان هنوز کامل نشده و به همین دلیل ممکن است این نوزادان در معرض

آسیب قرار گیرند؛ به همین دلیل برای کامل شدن اعضای بدن باید در بخش مراقبت های ویژه نوزادان نگهداری شوند.

فشار خون بارداری و آسیب دیدگی عروق جفت

وی با اشاره به این که فشار خون بارداری می تواند به عروق جفت صدمه بزند، گفت: صدمه دیدن جفت سبب کاهش خون رسانی و اکسیژن رسانی به جنین می شود و رشد جنین را کند می کند. محمدزاده تاکید کرد: اگر این وضعیت طولانی شود، جفت جنین کاملاً نارس می شود و این شرایط می تواند به مرگ

آشپزی من

پوره سیب زمینی و سبزیجات

مواد لازم

سیب زمینی - دو عدد
برنج - دو پیمانه
لفل دلمه ای - یک عدد
پیاز - یک عدد
گوشت چرخ کرده - نصف پیمانه
گوجه - دو عدد
هویج - دو عدد

روش تهیه

• برنج را یک تا دو ساعت قبل از شروع کار در آب ولرم خیس کنید.
• سیب زمینی ها را پوست بکنید و در کمی آب و نمک بپزید، اجازه دهید تمام آب سیب زمینی خشک شود. سپس سیب زمینی های پخته را به اندازه دلخواه برش بزنید. هویج و پیاز را خرد کنید و درون ماهیتابه با کمی روغن تفت دهید.
• گوشت چرخ کرده را به آن اضافه کنید و کمی حرارت دهید تا رنگ گوشت تغییر کند. پس از تغییر رنگ گوشت گوجه های خرد شده، نمک و فلفل را به آن اضافه کنید و اجازه دهید با حرارت ملایم آب اضافی آن کشیده شود.
• برنج را درون قابلمه بریزید و روی آن آب بریزید، کمی نمک اضافه کنید و بگذارید برنج بجوشد تا آب آن تمام شود. سپس برنج را از درون قابلمه درون ماهیتابه ای که مواد اصلی برنج را آماده کرده اید، بریزید و با مواد مخلوط کنید. حرارت را کم کنید و اجازه دهید به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه برنج مزه دار شود و خوب بپزد.
(اگر برای کودک تهیه می کنید نمک و فلفل آن را کمتر کنید.)



سلامت

تاثیر متفاوت دیابت در زنان و مردان

دیابت در زنان و مردان تقریباً به یک اندازه شایع است اما نحوه تاثیر آن در زنان متفاوت از مردان است.
• به گفته محققان زنان مبتلا به دیابت در معرض خطر بالاتر ابتلا به بیماری قلبی هستند که از شایع ترین عوارض بیماری دیابت است.

• در زنان بعد از حمله قلبی، احتمال زنده ماندن کمتر و کیفیت زندگی پایین تر است.
• همچنین خطر نابینایی و افسردگی در زنان بیشتر است. به گفته محققان، هورمون های موجود در بدن، دلیل برخی مشکلات خاصی است که زنان با آن روبه رو می شوند.

• با وجود این فاکتورهای اجتماعی نیز می تواند دلیل برخی از این تفاوت های خاص باشد.
• هورمون های زنانه سبب مشکل شدن کنترل دیابت در زنان مبتلا به دیابت می شود به عبارت دیگر افزایش استروژن به معنای مقاومت بیشتر به انسولین است.

پرسش و پاسخ

علی مرسلی دندان پزشک - فارس

س: فرزند خردسالم علاقه زیادی به شیرینی و شکلات دارد، برای جلوگیری از پوسیدگی دندان چه راهکارهایی را پیشنهاد می کنید؟

ج: بچه ها را به نوشیدن آب بلافاصله بعد از مصرف مواد قندی تشویق کنید.

حالات مواد قندی در آب، کمک بزرگی به کاهش تجمع مواد قندی و در پی آن کاهش پوسیدگی دندان ها می کند.

پیشنهاد می شود مواد قندی بعد از وعده غذایی به بچه ها داده شود. این روش چند مزیت دارد، اول این که کودک آن قدر گرسنه نیست که در خوردن ماده شیرین افرافا کند. دوم این که اطمینان داریم که شکلات جای غذا را نمی گیرد و با مصرف مواد غذایی در یک زمان و وجود فرصت کافی برای رفع آن از طریق بزاق کاهش می دهیم.

بچه ها را به مسواک زدن بعد از مصرف مواد غذایی و مواد قندی تشویق کنید. در صورتی که خودشان به هر دلیلی نمی توانند به تنهایی مسواک بزنند، به آن ها کمک کنیم و خودمان هم با مسواک زدن مرتب الگوی خوبی برای آن ها باشیم.

در میان تمام مواد شیرین و قندی، مصرف موادی که چسبندگی دارد، بیشتر موجب پوسیدگی و آسیب دیدگی دندان ها می شود. شکلات های کاراملی که چسبناک است و آب نبات های سفت که مدت زیادی در دهان می ماند و حل نمی شود، از اصلی ترین عوامل پوسیدگی است. در مقابل شکلات های تیره (تلخ)، کمترین ارتباط را با پوسیدگی دارد.

حتماً کودک را برای معاینه دوره ای نزد دندان پزشک ببرید.

درمان هایی برای پیشگیری از پوسیدگی دندان های در حال رویش مانند فیشور سیلانت توسط دندان پزشکان متخصص اطفال قابل انجام است.

فلوراید تراپی یک درمان پیشگیرانه خوب است و در بیشتر مطب ها و کلینیک های دندان پزشکی به راحتی برای بیشتر اطفال قابل ارائه است. استفاده از دهان شویه ها و خمیر دندان های حاوی فلوراید برای کودکان می تواند در سنین بالاتر هم از پوسیدگی پیشگیری کند.

اگر کودک شما روزی ۱۰ آب نبات می خورد و این ۱۰ عدد را در ۱۰ ساعت به صورت هر ساعت یک عدد می خورد، دندانش بسیار بیشتر از دندان بچه ای که بیست آب نبات را در یک ساعت می خورد، در معرض پوسیدگی است؛ بنابراین زمان تماس مواد قندی با دندان کودک را هر قدر می توانید کم کنید.

هفته پانزدهم بارداری

سریال بارداری

در این هفته دست های جنین شما به تناسب بدن و اندام های دیگر رشد می کند و حتی می تواند انگشت شست دستش را بمکد. تصور چنین چیزی برای مادرها شیرین است و باعث می شود در دلشان قند آب شود. او هر روز صبحش را با یک دم و بازدم شروع می کند تا ریه هایش را قوی کند. جنین در این هفته اگر چه صداها را می شنود اما فعلاً تصویری ندارد. فقط می تواند نورهای روشن را از پشت پلک های بسته اش ببیند. پلک هایی که تا هفته بیست و هفتم همین وضعیت را دارد. غضروف ها مشغول کار است و در این هفته هم در حال تبدیل شدن به استخوان است. سه استخوان مربوط به گوش میانی اولین استخوان هایی است که شروع به سخت شدن می کند. در این هفته اخلاق شما خیلی تعریفی ندارد که طبیعی است، شما در هفته پانزدهم هستید شوخی نیست! یعنی یک هفته دیگر چهار ماهتان کامل می شود. اما کم کم در سه ماه دوم بارداری احساسات و خلق و خوی شما ثبات بیشتری پیدا می کند. چون رحم شما بزرگ تر می شود، در نتیجه به پرده دیافراگم که در دست در فاصله بین شکم و قفسه سینه شما قرار دارد، فشار می آورد و ممکن است احساس تنگی نفس کنید. در صورتی که احساس تنگی نفس شدید دارید و ناخن هایتان در حال کبود شدن است یا احساس ناراحتی قلبی می کنید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. در صورت مشاهده زگیل هایی در اطراف کانال زایمانی موضوع را با پزشک درمیان بگذارید، زگیل های تناسلی در زمان زایمان مشکلات زیادی ایجاد می کند.

نی‌نی‌بان

آیا تن ماهی شمارا فلج می کند؟

سلامت عمومی

دانشمندان به تازگی از آثار منفی خوردن تن ماهی خبر داده اند. نتایج تحقیقات نشان می دهد مصرف ماهی تن به دلیل داشتن

مواد سمی برای بدن بسیار زیان آور است.

طعم دلپذیر، مقدار زیاد پروتئین و اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی تن، آن را به غذایی دلچسب و محبوب بدل کرده است. اما محققان براین باورند گوشت ماهی تن دارای مقدار اندکی جیوه است. این ماده سمی می تواند اعضای داخلی بدن را به کلی بی حس کند و حتی باعث مرگ انسان شود.

آن ها براین باورند، همین مقدار اندک جیوه ممکن است باعث بروز مشکلاتی در دستگاه عصبی و سرانجام مرگ انسان شود.

ماهی های زیادی در طبیعت یافت می شود که با داشتن مواد سمی مثل جیوه و متیل، سیستم مرکزی اعصاب را هدف قرار می دهد. گفته می شود ۴۰ درصد مواد سمی انباشته شده در گوشت ماهی های مختلف را می توان ناشی از عملیات صنایع غذایی مثل کنسرو کردن ماهی ها دانست.

ماهی تن از اقیانوس های مختلف جهان صید و جمع آوری می شود و اقدامات ناسالم زیست محیطی مثل حادثه اتمی فوکوشیما را می توان از عوامل آلودگی ماهی ها به شمار آورد.

مواد انباشته شده در اعضای داخلی این ماهی ها باعث ابتلا به فلجی و سرطان می شود. حذف ماهی تن از برنامه غذایی ناممکن به نظر می رسد، بنابراین پیشنهاد ما این است که مصرف این ماهی را تا جایی که امکان دارد، کاهش دهید تا از بروز بیماری های مهلک پیشگیری شود.

شما نیوز