

معاون تحقیقات وزیر بهداشت گفت: مصرف تریاک احتمال ابتلا به سرطان مری را ۴۷ درصد و سکنه مغزی را ۴۱ درصد افزایش می دهد. به گزارش خبرگزاری دانشجو، رضا ملکزاده، معاون وزیر بهداشت درباره سرطان زایی تریاک اظهار کرد: مصرف مواد مخدر، یک مشکل بهداشتی عمده در بسیاری از نقاط جهان است؛ به طوری که بیش از ۳ میلیون نفر از ترکیبات مواد مخدر استفاده می کنند.

هر روز به چه مقدار ویتامین نیاز داریم؟



برخی از بیماری ها به دلیل کمبود ویتامین ها و مواد معدنی مورد نیاز بدن ایجاد می شود که می توان با روش های طبیعی آن را تامین کرد. کمبود ویتامین D یکی از دلایل ایجاد چین و چروک، افتادگی پوست، بروز آکنه، آگزمای پوستی و تیره شدن رنگ چهره است؛ به همین دلیل دریافت میزان کافی از این ویتامین اهمیت فراوان دارد.

ویتامین D، افزون بر پوست برای تقویت و سلامت استخوان ها و سیستم ایمنی بدن مفید است و می تواند سبب تسکین و کنترل بیماری های خود ایمنی، چون آلرژی، ام اس و آرتریت روماتوئید شود.

در روزهای زمستانی به دلیل هوای ابری، بارش برف و باران و فاصله زیاد خورشید از کره زمین، میزان دریافت ویتامین D به وسیله بدن کاهش می یابد و این موضوع می تواند سبب ابتلای افراد به بیماری های مختلف و حتی دگرگونی در خلق و خو شود.

نور خورشید با تمام مزایای درمانی می تواند سبب خشکی، بروز لکه های پوستی، چین و چروک و حتی ابتلای افراد به سرطان پوست شود؛ به همین دلیل بسیاری از افراد از مواجهه مستقیم با نور خورشید پرهیز و از ضد آفتاب استفاده می کنند. این دسته از افراد، باید برای تامین نیاز بدن خود به ویتامین D که برای حفظ سلامت بسیار ضروری است، از مواد غذایی یا مکمل های ویتامینی حاوی این ماده ارزشمند استفاده کنند.

به طور طبیعی پوست انسان همزمان با افزایش سن، چربی، خاصیت ارتجاعی و کلاژن سازی خود را به تدریج از دست می دهد و دچار خشکی به ویژه در ناحیه صورت، دست و پا می شود. خشکی و افتادگی پوست معمولاً از ۵۰ سالگی شروع و به دنبال آن فرد دچار چین و چروک های عمیق روی پوست خود می شود. در کنار فرایند طبیعی پیری پوست بدن، راهکارهای طبیعی و

درمانی زیادی برای مقابله با آن و حفظ شادابی و جوانی پوست وجود دارد؛ از جمله مصرف مواد غذایی سالم، ورزش و ماساژ صورت و استفاده از روش های درمانی، چون کرم و سایر درمان های تهاجمی که می تواند پوست را جوان کند و چین و چروک ها را از بین ببرد. اصلی ترین منبع تامین ویتامین D، نور خورشید، مواد غذایی و مکمل حاوی این ماده است. کارشناسان دریافتند میزان نیاز روزانه افراد به ویتامین D حدود ۲۰ تا ۲۵ میکروگرم است. بسته به فصل و شدت تابش نور خورشید، منطقه محل زندگی، سابقه ابتلا به بیماری، جنسیت، سن و نوع پوست، میزان نیاز بدن به نور خورشید متفاوت است. در ماه های گرم سال شدت نور خورشید شدید است و توصیه می شود افراد در اوایل صبح و عصر در مجاورت نور

خورشید قرار بگیرند، اما در ماه های سرد سال که شدت تابش نور کمتر است، بیشتر می توان در مجاورت مستقیم نور خورشید قرار گرفت.

انسان ها دارای نژاد و رنگ پوست مختلف هستند که سبب می شود میزان نیاز بدنشان به نور آفتاب برای دریافت ویتامین D در ماه های مختلف سال متفاوت باشد.

میزان پیشنهادی دریافت نور خورشید در روز:

نژاد اروپایی (سفید پوست): در ماه آوریل (فروردین) ۸ دقیقه، در ماه آگوست (شهریور) ۵ دقیقه، در ماه دسامبر (آذر) دوساعت و ۲۰ دقیقه

نژاد مناطق مدیترانه ای و گرمسیری: در ماه آوریل ۱۳ دقیقه، در ماه آگوست ۷ دقیقه، در ماه دسامبر ۴ ساعت

سالمون را با نیمی از رزماری و نصف قاشق چای خوری نمک مخلوط کنید و حداقل ۲۰ دقیقه تا یک ساعت پیش از طبخ بگذارید بماند. گل های برکلی را از ساقه ها جدا کنید. با پوست کن لایه ضخیم بیرونی ساقه ها را بگیرید. گل ها را از طول به دو قسمت ببرید.

روغن را در ماهیتابه ای پهن روی حرارت ملایم گرم کنید. پیاز را بپزاید و بگذارید بپزد و هر ۳ تا ۴ دقیقه آن را هم بزنید.

کنمش و رزماری باقی مانده را اضافه کنید؛ هم بزئبد تا همه مواد به روغن آغشته شود. ۳ تا ۵ دقیقه بگذارید بپزد تا بوی آن به مشام برسد. بروکلی را اضافه کنید، نصف قاشق چای خوری نمک باقی مانده را بریزید و هم بزئبد تا نمک مخلوط شود. کمی آب اضافه و حرارت را زیاد کنید تا آب جوش بیاید. سپس حرارت را کم کنید تا آرام بجوشد و بپزد، حدود ۸ تا ۱۰ دقیقه، هر از گاهی هم بزئبد تا زمانی که آب تقریباً بخار شود. در این فاصله، نصف قاشق روغن باقی مانده را در یک ماهیتابه نجسب بریزید روی حرارت متوسط بگذارید. سالمون را اضافه کنید، قسمت پوست گرفته شده رو به بالا باشد و بگذارید، برای ۳ تا ۵ دقیقه، تا زمانی که طلایی شود، بپزد. سالمون را برگردانید و بگذارید ۳ تا ۵ دقیقه دیگر در ماهیتابه بماند و بپزد.

روش تهیه

خوراک فیله ماهی



آشپزی من

فیله سالمون پوست گرفته شده – به میزان لازم

رزماری خرد شده تازه – یک قاشق چای خوری

نمک – یک قاشق چای خوری

گل کلم بروکلی تمیز شده – یک تا دو پوته

کنشش – نصف پیمانه

روغن زیتون – به میزان لازم

پیاز – یک عدد

مواد لازم

ارزش غذایی

۳۶۱ کالری

چربی یک گرم

۱۰ گرم فیبر

۵۳ گرم کربوهیدرات

۲۸ گرم پروتئین

۲۵۵ میکروگرم فولات

تاثیر رژیم غذایی مدیترانه ای در مقابله با ناتوانی سالمندان

طبق نتایج تحقیقات، پیروی از رژیم غذایی مدیترانه ای که حاوی میوه و سبزی، غلات کامل، حبوبات و مغزهای آجیلی است، خطر ضعف و سستی را در سالمندان کاهش می دهد. به گزارش مهر، یافته های محققان دانشگاه کالج لندن نشان می دهد رژیم غذایی مبتنی بر مواد خوراکی گیاهی می تواند به

بیشتر بدانیم

حفظ سلامت و استقلال افراد در نتیجه افزایش سن کمک کند. ضعف و ناتوانی، پدیده ای شایع در بین افراد مسن است و شیوع آن در جمعیت سالمند در حال افزایش است. بیشتر افراد مسن انرژی کمتری دارند و با کاهش وزن و ماهیچه های ضعیف مواجه هستند. کیت الترز، سرپرست گروه تحقیق، در این باره می گوید:

«ما دریافتیم سالمندانی که از رژیم غذایی مدیترانه ای پیروی می کردند، با خطر کمتر ناتوانی و ضعف ناشی از پیری مواجه بودند. همچنین محققان تاکید می کنند، رژیم غذایی مدیترانه ای به افراد مسن در حفظ قدرت ماهیچه ها، فعالیت، وزن و انرژی کمک می کند.

میوه هایی که نباید پوست آن ها را بکنید

سلامت

پوست و برگ برخی میوه ها و سبزی ها مقدار زیادی ویتامین و مواد معدنی دارد. به گزارش شفاف، خیلی از ما زمانی که می خواهیم از میوه ها و سبزی ها استفاده کنیم، از روی نا آگاهی یا طبق عادت پوست یا برگ آن ها را جزو ضایعات

برگ بروکلی

یکی از قسمت هایی که تقریباً همیشه از دستش می دهیم برگ بروکلی است. همه می دانیم که گل بروکلی سرشار از آنتی اکسیدان و ویتامین های C، A، E، کلسیم و منیزیم است، اما قسمتی که مدنظر ماست، برگ های این گیاه است که در هر ۳۰ گرمش ۹۰ درصد دوز روزانه مورد نیاز ویتامین A قرار دارد.

از نظر ویتامین C هم هر ۳۰ گرم بروکلی حاوی ۴۳ درصد از دوز روزانه مورد نیاز این ویتامین است.



پرسش و پاسخ

تجویز داروها، تنها با معاینه بالینی و گرفتن شرح حال امکان پذیر است و اگر در پاسخ به سوالات مصرف دارویی توصیه می شود، پس از مشورت با متخصص مصرف شود.

« حمید پدرام متخصص ار تویید، جراح زانو و آرتروسکوپی

س: از چه زمان می توان متوجه پرنانتری شدن پای نوزاد شد؟ علایم آن چیست؟

ج: پای پرنانتری در بین نوزادان شیوع بالایی دارد به گونه ای که حدود ۲۰ درصد آن ها به این عارضه دچار می شوند.

در پای پرنانتری ساق پاها به سمت داخل کج و در پای ضربدری دوزانو به هم نزدیک می شود و دومج پا از هم فاصله می گیرد.

به طور کلی پای پرنانتری شایع تر از پای ضربدری و آمار پای پرنانتری با توجه به سن متفاوت است؛ به طوری که در صد زیادی از نوزادان (حدود ۲۰ درصد) پای پرنانتری دارند که البته این عارضه معمولاً به مرور زمان و تارسیدن به سه سالگی خود به خود اصلاح می شود اما در برخی از مواقع علل پانچ سالگی هم بهبود نمی یابد که به مداخلات درمانی نیاز است.

گاهی اوقات علل فیزیولوژیک مانند شکل قرار گرفتن جنین در رحم مادر سبب به وجود آمدن پای پرنانتری می شود اما در برخی از مواقع علل پاتولوژیک (مرضی) در بروز پای پرنانتری نقش دارد.

از جمله علل پاتولوژیک می توان به سوء تغذیه اشاره کرد. افرادی که ویتامین D، کلسیم و فسفر کافی دریافت نمی کنند معمولاً دچار نرمی استخوان (راشیتیزم) و پای پرنانتری می شوند. البته کمبود برخی از آنزیم ها نیز در بروز این عارضه تاثیر گذار است.

برای درمان پای پرنانتری در در جات خفیف و سنین کودکی، اغلب نوزادان را قنداق می کنند و در صورتی که زاویه بین انتهای استخوان ران از مفصل زانو از ۴۵ درجه بیشتر باشد، از وسیله ای به نام «بریس» استفاده می شود.

اگر برای درمان پای پرنانتری به عمل جراحی نیاز باشد، عمل جراحی پس از ۱۷ سالگی انجام می شود؛ زیرا در سنین رشد انحراف بیشتر می شود.

فاصله ایده آل دو برجستگی داخل زانو پنج سانتی متر است البته اگر این فاصله کمتر از ۱۰ سانتی متر باشد معمولاً برای فرد مشکلی ایجاد نمی کند، ولی بهتر است فاصله بین دو برجستگی داخل زانو کمتر از هفت سانتی متر باشد؛ اگر زاویه بین انتهای استخوان ران از مفصل زانو نیز بیش از ۱۵ درجه

باشد، عمل جراحی از بالای زانو انجام می شود و در صورتی که زیر ۱۵ درجه باشد، عمل از زیر زانو انجام می شود.

در صورتی عمل جراحی برای درمان پای پرنانتری انجام می شود که زاویه بین انتهای استخوان ران از مفصل زانو بیشتر از ۱۰ درجه یا فاصله بین دو برجستگی داخل زانو بیشتر از ۱۰ سانتی متر باشد البته فرد باید علایم بالینی مانند درد و خشنگی نیز داشته باشد.

نرمی بافت بدن پای پرنانتری را تشدید می کند، همچنین اشخاصی که کف پای صاف به همراه پای پرنانتری یا ضربدری دارند نیز بیشتر دچار علایم بالینی مانند خشنگی و دردمی شوند.

روش های درمان غیر جراحی پای پرنانتری

از جمله درمان های غیر جراحی پای پرنانتری و پای ضربدری می توان به فیزیوتراپی، کشش طبی و بریس اشاره کرد. در پای پرنانتری کشش طبی به صورتی است که پا به سمت بیرون متمایل می شود و بریس هم در بالا و پایین زانو به گونه ای بسته می شود که در جهت عکس پای پرنانتری به با فشار وارد می شود. در پای ضربدری کشش طبی و بریس در جهت عکس پای ضربدری (به سمت داخل) به با فشار وارد می کند.

هفته بیست و دوم بارداری

جنین بیست و دو هفته ای شما دقیقاً شبیه یک انسان کوچک است. یعنی همه اعضای بدنش شکل گرفته و اندام های داخلی هم در حال کامل شدن است. شما هم به اندازه کافی وزن اضافه کرده اید. در این هفته شکمتان به شکل محسوسی بزرگ تر شده و ترک های نمایانی هم روی پوستتان افتاده است. حتماً تکرار ادرار هم دارید، و وضعیت سختی است اما شما قهرمان این داستان هستید و حتماً می توانید از پس این مشکلات بربیایید. جنین شما این هفته بیشتر از هفته های گذشته بازیگوشی می کند. حس لامسه جنین در این هفته فعال می شود و همه چیز را در ذهنش ثبت می کند. مغز و اعصاب جنین آن قدر توسعه پیدا کرده است که بتواند هر چیزی را در اطرافش پردازش کند. او شروع می کند به کنجکاوای در محیط اطرافش. احتمالاً این هفته حسایی هیجان زده می شود. برای این که حجم ریه ها افزایش پیدا کند، قفسه سینه شما کمی بزرگ تر می شود و بعد از ایمان دوباره به حالت اول بر می گردد. ممکن است در این هفته دچار درد کمر، ترشح زیاد، گرفتگی بینی و خونریزی لثه شوید. حدود ۱۰ درصد از زنان، در این دوران دچار عفونت ادراری می شوند که در بیشتر آن ها این عفونت مربوط به عفونت مثانه است که در آزمایش ادرار مشخص می شود. نشانه های این عفونت تکرار ادرار، سوزش ادرار، درد زیر شکمی و درد هنگام خروج ادرار است.

نی‌نی‌بان

چرا در فصل زمستان چاق می شویم؟

متخصصان علوم پزشکی کانادا در یک مطالعه جدید به بررسی علت افزایش وزن در فصل زمستان پرداختند.

به گزارش ایسنا، این متخصصان بر اساس بررسی انجام گرفته دریافتند که سلول های چربی در زیر پوست هنگام قرار گرفتن در معرض امواج نور آبی خورشید کوچک می شود و به همین دلیل در فصل زمستان، فرد به سمت افزایش وزن سوق پیدا می کند.

متخصصان کانادایی اظهار کردند: زمانی که نور آبی خورشید به پوست نفوذ می کند و به سلول های چربی زیر آن می رسد، ترکیبات لیپید به لحاظ اندازه کوچک و از سلول خارج می شود.

به بیان دیگر، سلول ها مقدار زیادی چربی ذخیره نمی کنند. به گفته آن ها افرادی که در فصل زمستان به میزان کافی در معرض نور خورشید قرار نمی گیرند، بیشتر احتمال دارد دچار انباشت چربی و در نتیجه افزایش وزن شوند.

به گزارش ان دی تی وی، متخصصان همچنین اظهار کردند: این یافته ها تنها مشاهدات اولیه است و نمی توان قرار گرفتن در معرض نور خورشید را شیوه ای ایمن برای کاهش وزن دانست. هر چند، نتایج این بررسی شرایط جدیدی را در شیوه های نور درمانی برای چاقی و دیگر مشکلات مرتبط با آن همچون دیابت فراهم می کند.

سلامت عمومی

(یکشنبه ها)