

در کشور ما حدود ۶۰ درصد کم شنوایی ها ناشی از از دواج های فامیلی است. به گزارش مهر، دکتر گیتا موللی دانشیار دانشگاه علوم بهزیستی، در این باره می گوید: در دنیا از هر هزار تولد زنده، یک تاسه کودک کم شنوایی عمیق دوطرفه (ناشنوایی) دارند که در کشور ما عموماً به چهار تا پنج کودک از هر هزار تولد می رسد. بعضی انواع کم شنوایی هاپیش رونده است؛ به این معنا که کودک در ابتدای تولد، کم شنوایی ندارد اما به تدریج کم شنوایی ظاهر می شود و پیشرفت می کند.

راه های انتقال هپاتیت E



حیوانات دیگر، آب، علوفه و سبزیجات شود و بیماری را به انسان منتقل کند. دوره کمون هپاتیت E حدود دو تا

بیشتر موارد مرگ و میر ناشی از هپاتیت E در دوران حاملگی رخ می دهد.

شایع ترین راه انتقال هپاتیت E از طریق استفاده از آب آلوده است و گاهی انتقال از طریق غذای آلوده هم اتفاق می افتد؛ البته راه اصلی انتقال این ویروس از طریق دهانی-مدفوعی است.

به گزارش سلامت نیوز، دکتر موید علویان، رئیس شبکه هپاتیت ایران، با اشاره به راه های انتقال هپاتیت E اظهار کرد: در مناطق با شیوع بالای بیماری، همه گیری به علت آب آلوده، بیشتر در فصول بارانی به ویژه در موقع پر آب شدن رودخانه ها دیده می شود. در این مناطق حیوانات اهلی و وحشی دارای سرولوژی (در بررسی سرم خون و مایعات بدن) هپاتیت E مثبت هستند و در برخی موارد نوع ویروس هپاتیت E در جانوران و انسان های مبتلا، شبیه هم بوده است.

ویروس هپاتیت E در بعضی حیوانات مانند شامپانزه، میمون، گوسفند و جوندگان باعث بیماری می شود؛ البته در صورت ورود مقادیر کم این ویروس به بدن انسان، علائمی ایجاد نمی شود اما ورود مقادیر زیاد ویروس باعث ابتلا به هپاتیت شدید می شود. به نظر می رسد که هپاتیت E یک بیماری مشترک بین دام و انسان باشد و حیوانات وحشی و اهلی و خوک ها می تواند مخزن عفونت آن باشد و سبب آلوده شدن

روش های پیشگیری و درمان تبخال

پزشکی

تبخال بازخم سردیکی از شایع ترین زخم هایی است که افراد بسیاری با آن دست به گریبان هستند. مشکلاتی که به صورت زخمی اغلب کوچک، دردناک و پر از مایع در گوشه دهان و روی لب خود را نشان می دهد و تا زمانی که دوره اش طی شود، معمولاً برای فرد آزاردهنده است. این بیماری به طور معمول لب ها و ناحیه دهان و به ندرت نواحی چون قریه و ناحیه تناسلی را گرفتار می کند.

پیش از ایجاد عفونت تبخال، ویروس تا ماه ها یا سال ها در آن جا باقی می ماند و بدن پادتن هایی را علیه ویروس می سازد که به

کنترل آن می انجامد، مگر این که عواملی موجب شود خطر بروز آن افزایش یابد.

دکتر عباس درجانی متخصص پوست و مو در این باره گفت: عامل تبخال نوعی ویروس است که ویروس تبخال انسانی نامیده می شود، این ویروس بر دو نوع است؛ ویروس نوع یک که عامل اصلی تبخال دهان و اطراف لب هاست و ویروس تبخال نوع دو که مسئول اصلی تبخال ناحیه تناسلی است.

وی گفت: ویروس تبخال از طریق تماس مستقیم با دانه های ایدار بیماری مثل بوسیدن یا تماس دست، انتقال قطرات تنفسی آلوده و

تماس با ترشحات آلوده مثل بزاق بیمار، از فرد بیمار به فرد سالم منتقل می شود.

این متخصص پوست و مو و استادیار دانشگاه با بیان این که این بیماری معمولاً در کودکان یک تا ۵ سال دیده می شود، افزود: دوره نهفته بیماری یعنی فاصله بین ورود ویروس به داخل بدن تا شروع علائم بیماری ۳ تا ۵ روز است و بعد از این مدت تب، ضعف عمومی، بی قراری، درد دهان و گلو شروع می شود، اگر چه در بعضی از کودکان ممکن است بیماری بدون علامت باشد. لازم است برای تشخیص درست و درمان مناسب با پزشک متخصص پوست

مشورت و از مصرف خودسرانه داروهای مختلف خودداری کنید.

این متخصص پوست و مو با بیان این که هم اکنون پیشگیری از تبخال امکان پذیر نیست، افزود: البته دوری از عوامل محرک مثل نور آفتاب، استرس های روحی روانی و... گاهی در کاهش شیوع این بیماری مؤثر است. شست و شو با آب یا آب و صابون و همچنین استفاده از کمپرس سرد در تسکین درد و سوزش تبخال کمک کننده است. پرهیز از استفاده از وسایل شخصی مانند حوله و... و ابتلا به عفونت پیشگیری می کند.

گرم نگه داشتن بدن ورزشکاران در فصل سرما

بسیاری از افراد در فصول سرد به ورزش کردن در فضای باز علاقه دارند. تغییرات آب و هوایی می تواند به افزایش قدرت سیستم ایمنی بدن کمک کند و همین ورزش کردن در سرما باعث کالری سوزی بیشتر می شود. راه هایی برای گرم نگه داشتن بدن به هنگام ورزش کردن در سرما وجود دارد. به گزارش ایران اکونومیست به نقل از Foxnews، ورزش کردن در هوای سرد باعث افزایش ضربان قلب و کالری سوزی بیشتر می شود. با این حال افرادی که ورزش کردن در سرما را انتخاب می کنند، باید نکاتی را رعایت کنند تا بد نشان گرم بماند. بهتر است در فصل سرما در طول روز ورزش کنید. این کار باعث می شود که بدن گرم تر بماند و ویتامین D در بدن ذخیره شود.

سعی کنید هنگام ورزش لباس هایی که عرق را خارج می کند، بپوشید تا لباس خیس نشود. بهتر است یک لباس سبک تر زیر کاپشن خود بپوشید تا گرما بیشتر در بدن شما بماند. قبل از شروع ورزش بدن را گرم و ورزش را آهسته آغاز کنید. بعد از ورزش بدن را سرد کنید. به طور کلی گرم نگه داشتن عضلات در فصل سرما کار آسانی نیست اما باید برای ورزش کردن عضلات را گرم نگه داشت تا آسیب پذیری آن ها کمتر شود.

سبزی (تره، گشنیز، جعفری، ترخون، مرزه و شوید) - به مقدار لازم
برنج - ۳۰۰ گرم
لپه - یک فنجان
گوشت چرخ کرده - ۱۵۰ گرم
پیاز سرخ شده - پنج قاشق غذاخوری
کشمش سرخ شده - پنج قاشق غذاخوری
گردوی خرد شده - پنج قاشق غذاخوری
نمک، فلفل، زرد چوبه و آب - به مقدار لازم

مواد لازم

طرز تهیه

برای تهیه کوفته سبزی ابتدا باید از ۲ ساعت قبل برنج و لپه را در آب خیس کنید. سبزی ها را پاک کنید و تمیز بشویید و ساطوری کنید. برنج و لپه را داخل آبکش بریزید. سپس گوشت چرخ کرده و سبزی و برنج و لپه را در مخلوط کن بریزید تا خوب مخلوط شود.

مواد را داخل ظرفی بریزید و نمک و فلفل و زرد چوبه را به آن اضافه کنید.

مواد را حساسی با دست ورز دهید تا حالت چسبندگی پیدا کند. با دست از مواد کوفته به اندازه یک پرتقال بردارید و کف دست پهن کنید. سپس از پیاز و کشمش سرخ شده و گردو وسط

کوفته بریزید. کوفته را از کناره جمع کنید تا موادی که ریختید، داخل کوفته پنهان شود. کوفته را خوب جمع کنید تا هنگام پخت وا نرود. در یک قابلمه آب بریزید و آن را روی حرارت بگذارید تا آب به جوش بیاید. مقداری از پیاز سرخ شده و سبزی خرد شده را همراه نمک و فلفل به آب جوش اضافه کنید و بعد کوفته ها را در آن بیندازید. حرارت را زیاد کنید که در این مرحله آب از جوش نیفتد. در انتهای پخت که سس غلیظ و مقدارش کم شد، قابلمه را از روی حرارت بردارید. بعد از پختن، کوفته ها را در ظرف مناسبی بچینید و از سس روی کوفته ها بریزید.



پرسش و پاسخ

دکتر پراسا ترابی متخصص تغذیه -مهر

س: آیا گیاه خواری بدون مصرف تخم مرغ و لبنیات مشکلی برای سلامت ایجاد نمی کند؟

ج: گیاه خواری اگر همراه با مصرف تخم مرغ و لبنیات نباشد، سبب کمبود بعضی ویتامین ها از جمله ویتامین ب ۱۲ در بدن خواهد شد. هرم غذایی ایران که دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با همکاری انستیتو تحقیقات تغذیه ای و صنایع غذایی کشور تهیه کرده، برای بزرگ سالان قابل استفاده است و همه افراد در رده سنی جوان، میان سال و سالمند می توانند از آن استفاده کنند.

این هرم غذایی برای کودکان، نوجوانان و مادران باردار اندکی متفاوت است. برای مثال در مادران باردار، گروه نان و غلات و لبنیات مقدار جزئی باید افزایش داشته باشد. کودکان و نوجوانان هم که هرم غذایی خاص خود را دارند و برای افراد سالمند نیز بر مصرف مکمل ها در هرم غذایی بیشتر تاکید می شود. مصرف کلیه مواد غذایی گیاهی و فراوری نشده به علت حفظ ریزمغذی ها مانند ویتامین ها و املاح، برای بدن مناسب است و به طور کلی مصرف انواع مواد غذایی گیاهی، پخته شد و پخته نشده توصیه می شود.

مصرف مواد گیاهی شامل میوه ها و سبزی ها، بدون آن که از مواد حیوانی مانند شیر و تخم مرغ استفاده شود، سبب ایجاد بعضی از کمبودها از جمله کمبود ویتامین ب ۱۲ می شود. بعضی رژیم های گیاه خواری که با مصرف تخم مرغ، شیر و لبنیات همراه است، تا حدود زیادی می تواند بعضی از این کمبودها را جبران کند.

ویتامین ب ۱۲ در خون سازی، اعصاب و تقویت حافظه بسیار موثر است. به همین دلیل کمبود این ویتامین به صورت مزمن ممکن است خود را به صورت اختلال در حافظه و اعصاب و روان نشان دهد؛ همچنین نوعی کم خونی به نام مگالوبلاستیک ایجاد می کند.

معرفی حرکت:

لاغری بازو با تمرین ماهیچه سه سر

تناسب اندام

(دوشنبه ها)

لازم نیست برای داشتن بازوهای خوش فرم، تمرینات طاقت فرسای انجام دهید. برای این که به آرزوی خود یعنی لاغری سریع بازوهایتان برسید، نمونه ای از تمرینات لاغری بازو را معرفی می کنیم که با این که به ابزار کمی نیاز دارد، اثرگذاری اش بالاست. قسمت های درگیر در این حرکت ماهیچه سه سر اطراف بازو است.

نحوه اجرا:

روی زمین بنشینید، طوری که پاها و ران هایتان به هم بچسبند. زانوهایتان را خم کنید و کف پاها را کامل روی زمین بگذارید. دست هایتان را روی زمین و حدود ۳۰ سانتی متر عقب تر از لگن قرار دهید. کف دست ها را از هم فاصله دهید. انگشت ها باید به سمت لگن باشد. حالا سعی کنید دستتان را صاف کنید و

لگنتان را از زمین بلند کنید. حالا که هر دو دستتان صاف است، آرنج چپ خود را آن قدر خم کنید تا لگن تا حد ممکن به زمین نزدیک شود، اما باز زمین تماس نداشته باشد.

آرنج چپ را صاف کنید و همین کار را با دست راست تکرار کنید. این کار را پشت سر هم تا ۶۰ ثانیه ادامه دهید. اگر در ابتدا انجام این کار برایتان سخت بود، پاها را حداکثر تا ۶۰ سانتی متر از هم باز کنید.



رژیم غذایی اتکینز

معرفی کتاب

(دوشنبه ها)



بیشتر افراد وقتی رژیم می گیرند، سعی می کنند «کربوهیدرات» را از برنامه غذایی خود حذف کنند. ولی محققان کمی در باره این رژیم مطالعه کرده اند. پزشکان، متخصصان تغذیه و پرستاران معمولاً طرفدار رژیم غذایی کم کربوهیدرات هستند؛ ولی اغلب اوقات عقاید آن ها علمی نیست. «کتاب رژیم غذایی اتکینز» منبع کاملاً علمی برای رژیم های کم کربوهیدرات است. چه برای پزشکانی که می خواهند اطلاعات بیشتری در این باره داشته باشند و چه برای افرادی که می خواهند این رژیم را امتحان کنند.

در این کتاب می خوانید:

کم کردن مصرف کربوهیدرات بهترین راه برای کنترل مقاومت به انسولین، اختلال سوخت و ساز و دیابت نوع دوم است. کم کردن کربوهیدرات در بهبود میزان قند خون و نیز بهبود چربی خون مؤثر است و بدون مصرف دارو می تواند به کاهش التهاب کمک کند.

وقتی رژیم کم کربوهیدرات دارید، چربی های اشباع شده رژیم آن قدرها هم مضر نیست.

بدن و مغز شما برای سوخت و ساز به شکر و نشاسته تصفیه شده نیاز ندارد.

برای موفقیت بلندمدت فقط کاهش دادن کربوهیدرات ها کافی نیست.

کم کردن شکر و نشاسته و زیاد کردن غذاهای مغذی، سالم و خوشمزه به شما انرژی می دهد.

نویسندگان کتاب رژیم غذایی اتکینز همیشه جزو فروش ترین نویسندگان نیویورک تایمز بوده اند. آن ها کتاب های دیگری از جمله «ورزش با کربوهیدرات کم» و «رژیم جدید اتکینز» را هم نوشته اند.

نویسندگان: اریک سی وستمن، استفن دی فینی، جف اس ولک مترجمان: علی کشاورز، فریده فرهادی

ناشر: نشر شیگیر
سال انتشار: ۱۳۹۲