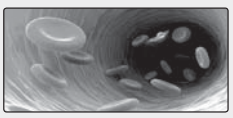
طب

خوردن چند فنجان قهوه در روز مجاز است؟

قهوه برای بسیاری از افراد نوشیدنی محبوبی است، اما نباید در مصرف آن زیاده روی کرد. آنا فلوگل متخصص تغذیه در آلمان می‌گوید که قهوه فواید زیادی برای سلامتی دارد.وی افزود: قهوه متابولیسم را افزایش داده، هضم غذا را تحریک می‌کند و از دیابت نوع ۲ و برخی از انواع سرطان مانند سرطان کبد و رحم جلوگیری می‌کند.این متخصص آلمانی تأکید کرد: قهوه همچنین به ترشح هورمون‌های شادی مانند دوپامین کمک می‌کند که باعث بهبود خلق و خو می‌شود.فلوگل توصیه کرد: برای بهره مندی از این مزایای سلامتی، باید نوشیدن قهوه در حد متوسط باشد و در واقع میزان روزانه قهوه بین دو تا چهار فنجان است.وی هشدار داد: مصرف بیش از حد قهوه منجر به برخی مشکلات سلامتی مانند فشار خون بالا، مشکلات گوارشی، مشکلات خواب و اختلالات ترس و اضطراب می‌شود.

بهترین خوراکی‌ها برای درمان کم خونی



با خوردن موادغذایی سالمی که دارای آهن هستند، می توانید بیماری کم خونی خود را درمان کنید. اگر میزان گلبول‌های قرمز خون شما کم باشد، بدن شما باید برای تحمل اکسیژن در بدن، بیشتر تلاش کند. بدن انسان هر روز، میلیون‌ها گلبول قرمز به واسطه مواد غذایی خون ساز تولید می‌کند. این گلبول‌ها در مغز استخوان تولید می‌شوند و حدود ۱۲۰ روز در اطراف بدن گردش می‌کنند.کم خونی وقتی اتفاق می‌افتد که در رگ‌ها به اندازه کافی گلبول قرمز برای حمل اکسیژن به نقاط مختلف بدن وجود نداشته باشد. جالب است بدانید که از هر ده نفر خانم، یک نفر کم خونی دارد.

اگر با وجود اینکه می‌خوابید باز هم احساس خستگی می‌کنید، کم خونی دارید. کم خونی می‌تواند در حافظه هم اختلال ایجاد کند. دلیل اصلی کمبود آهن در بدن این است که برنامه غذایی کم آهنی رو دنبال می‌کنید؛ مثلا به اندازه کافی گوشت قرمز نمی‌خورید یا از سبزی‌هایی که آهن دارند دوری می‌کنید. بعضی از مشکلات گوارشی هم مثل بیماری کرون، سلیاک باعث کم خونی می‌شوند. بعضی از عمل‌های جراحی مثل بای پس معده هم می‌تواند مانع از جذب آهن شود؛ همچنین خوردن بعضی از غذاها و داروها نمی‌گذارد آهن درست جذب بدن شود. مثلا: لبنیات، غذاهای سرشار از کلسیم؛ مکمل‌های کلسیم آنتی اسیدها؛ قهوه و چای.

یکی از راه‌های درمان کم خونی با غذاها، مصرف مکمل‌های آهن به شکل قرص، شربت و کپسول در بازار موجود هستند که بایستی آن‌ها را تا ۶ ماه به طور مدوام مصرف کرد. بهتر است این مکمل‌ها را شب به هنگام خواب یا معده خالی استفاده کرد تا بهتر جذب بدن شوند. ابتدا به مقدار کم از این مکمل‌ها مصرف و بعد کم کم به میزان آن اضافه کنید تا دچار مشکلات گوارشی ناشی از مصرف مکمل‌های آهن مثل دل پیچه و حالت تهوع، اسهال، سوزش قلب و یبوست نشوید.

چاق کننده های شیمیایی خطری جدی برای سلامت عمومی

ایسنا: قرار گرفتن در معرض مواد شیمیایی چاق کننده خارجی (obesogens)، تهدیدی جدی برای سلامت عمومی در جوامع امروزی محسوب می شود. قرار گرفتن در معرض ترکیبات شیمیایی خارج از بدن و افزایش دهنده وزن (چاق کننده های شیمیایی)، یک خطر جدی برای سلامت عمومی افراد محسوب می شود و برای کاهش قرار گرفتن در معرض این مواد و محافظت از سلامت افراد، به مقررات سختگیرانه تری نیاز است.

دکتر لئوناردو ترانسادد که یک رهبر بین المللی در زمینه بهداشت محیط است، شواهد زیادی از تأثیر جدی این مواد شیمیایی بر چاقی در دوران کودکی و بزرگسالی و همچنین تاثیر آن بر اقتصاد جهانی را جمع آوری می کند.این طرز فکر قدیمی که رژیم غذایی و فعالیت بدنی تنها عوامل تعیین کننده وزن بدن هستند، در حال حاضر دیگر درست نیست زیرا مشخص شده که عوامل ژنتیکی و محیطی نیز نقش مهمی در وزن بدن افراد دارند با این حال، تأثیر مخرب مواد شیمیایی مختل کننده هورمون های بدن بر افزایش چاقی تا حد زیادی نادیده گرفته شده است.همچنین مجموعه ای از شواهد نشان می دهند که این مواد شیمیایی می توانند متابولیسم طبیعی بدن افراد را به هم بریزند و فرایندهای طبیعی برای استفاده از کالری را تضعیف کرده و آن ها را مستعد افزایش وزن کنند.

دکتر ترانسادد و همکارانش تعدادی از مطالعات خود را در مورد اثرات سم، قرار گرفتن انسان در معرض این مواد شیمیایی که در زندگی روزمره با آن ها سر و کار داریم و اثرات بلند مدتشان منتشر کرده اند که یکی از آن ها به شرح زیر است: بیس فنول ها (Bisphenols) که در آلومینیوم یافت می شوند، می توانند سلول های چربی را بزرگتر کرده و ما را در ذخیره سازی چربی در بدن مستعد کنند.به گفته دکتر ترانسادد، افزایش چاقی ناشی از این مواد شیمیایی هزینه های اقتصادی قابل توجهی برای جوامع نیز دارد و برای جلوگیری از به خطر افتادن بهداشت عمومی و هزینه های اقتصادی، بهبود مقررات و قوانین در استفاده از این ترکیبات که در بسیاری از کالاهای امروزی بکار می روند، ضروری است.

چاقی تهدیدی برای بزرگسالان مبتلا به اوتیسم

ایسنا: خوب غذا خوردن و ورزش منظم می‌تواند برای هر فردی یک چالش باشد، اما برای افرادی که دارای اختلال طیف اوتیسم یا معلولیت ذهنی هستند، این چالش به‌طور تصاعدی بیشتر است. بسیاری از مردان و زنان جوان مبتلا به اوتیسم و معلولیت‌های فکری با خطر قابل‌توجهی برای چاقی و همه عوارض سلامت ناشی از آن روبرو هستند؛ با این حال، نتایج مطالعه آزمایشی کوچک و جدید نشان می‌دهد که رژیم غذایی و برنامه ورزشی متناسب با چنین افرادی که در محیط گروهی با حمایت خانواده ارائه می‌شود، می‌تواند افزایش وزن را متوقف کرده یا حتی باعث کاهش وزن قابل‌توجه شود.

لورا نبورز، محقق اصلی این تحقیق توضیح داد که این برنامه توصیه‌های وزارت کشاورزی ایالات‌متحده (USDA) را با «تعیین هدف برای پیشرفت در جهت خوردن غذاهای سالم‌تر و انجام فعالیت بدنی» مرتبط می‌کند.

نبورز که استاد دانشکده خدمات انسانی دانشگاه سینسیناتی (UC) آمریکا است، افزود: ما کمک به تهیه غذا با خانواده را ترغیب کردیم و اطلاعات مربوط به سلامتی را با خانواده برای ارتقاء سلامت خانواده به اشتراک گذاشتیم.

نبورز از داروها و ترجیحات غذایی منحصربه‌فرد که اغلب برای غذاهای پرکالری به‌عنوان دو عامل اصلی که می‌توانند باعث افزایش وزن در این گروه‌ها شوند، نام برد. وی گفت: آنان ممکن است بسیاری از انواع فعالیت‌های روزانه را به دلیل علایق محدود فقط برای انواع خاصی از فعالیت‌ها، ترجیح ندهند.

دکتر دان کوری، مدیر پزشکی شبکه مراقبت از اوتیسم (Autism Speaks' Autism Care Network)، با نظرات نبورز موافق بود. کوری، استاد پزشکی کودک در دانشگاه ایالتی اوهایو آمریکا، خاطرنشان کرد: مشکلات حسی ازجمله حساسیت بیش از حد به مزه یا بو می‌تواند منجر به رژیم غذایی محدود شود که ممکن است سالم نباشد و فاقد تنوع غذایی باشد.وی افزود: در کنار چالش‌های هماهنگی و درک، بخشی از اوتیسم دانستن علایق یا رفتارهای محدود است. بسیاری از افراد مبتلا به اوتیسم یا چالش‌های فکری ترجیح می‌دهند آنها را برای حفظ کنند و در نتیجه ممکن است از ورزش‌های ساده مانند پیاده‌روی در محله، و ورزش‌های شدیدتر مانند دویدن خودداری کنند.

ژان گریک، مدیر تحقیقات مرکز اوتیسم و اختلالات عصبی تکاملی، می‌گوید که این امر می‌تواند مراقبین را دچار مشکل کند. وی خاطرنشان کرد: به‌دلیل مشکلات غذایی، ممکن است آنان در برابر رژیم غذایی متعادل مقاومت کنند و این مسئله این افراد جوان را در معرض افزایش وزن و چاقی قرار دهد.

گریک بیان می‌کند: علاوه بر این، والدین ممکن است برای یافتن مکان‌هایی که برای بازی در بیرون و دویدن امن باشد مشکل داشته باشند، یا از این ترس داشته باشند که فرزندشان در فضای عمومی دچار کج‌خلقی شود یا فرار کند. نبورز گفت: هدف از این تحقیق کمک به والدین و فرزندان آنان با تشخیص این است که بزرگسالان جوان، در این مورد با اوتیسم و معلولیت ذهنی، سالم‌تر خواهند بود، اگر بتوانند غذاهای سالم مورد علاقه خود را بخورند و با روش‌هایی که لذت می‌برند، ورزش کنند.

۹ روش برای رهایی از شر دندان درد

دندان درد بیماری است که بیشتر افراد با آن رو به رو شدند، برای رهایی موقت از درد این بیماری پیشنهاد می‌شود این گزارش را بخوانید. دندان درد یکی از بدترین تجربه‌های هر انسانی از درد است مخصوصا شب‌ها که این درد شدیدتر می‌شود و نمی‌گذارد که خواب آرام و راحتی داشته باشید.

در ادامه این گزارش به چند روش اشاره شده است که می‌تواند درد دندان شما را در شب تا حدودی کاهش دهد.

۱. قرص‌های ضد درد و آرامش بخش

هر فردی که دارای دندان درد است، اولین و ساده‌ترین راهی که به ذهنش خطور می‌کند همین قرص‌های آرامش بخش و ضد درد است که به راحتی در بسیاری از داروخانه‌ها پیدا می‌شود و محدودیت چندانی برای خرید آن‌ها در داروخانه وجود ندارد، اما در صورتی که درد دندان شدیدتر از حد معمول است، برای استفاده از قرص‌های قوی‌تر حتما با دکتر خود مشورت کنید.

۲. کمپرس یخ

سرما از دردهای استخوانی و مفصلی کم می‌کند و این موضوع بر روی دندان درد نیز کمک می‌کند. شما می‌توانید تعدادی یخ را در یک کیسه قرار دهید و به همراه یک حوله بر روی آن طرف از صورت خود قرار دهید بیشتری دارد قرار دهید. سرمای زیاد باعث انقباض رگ‌های پوستی و در نهایت بی حس کردن آن ناحیه از صورت می‌شود که درد دندان را نیز کاهش می‌دهد. این اقدام را چند ساعت قبل از خواب و هر ساعت به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید تا خواب آرام تری داشته باشید.

۳. استفاده از بالش اضافه هنگام خواب

هنگامی که شما خواب هستید، جریان خون در سر افزایش پیدا می‌کند و جمع شدن خون در سر ممکن است موجب درد شدید دندان در افرادی شود که زمینه دندان درد دارند؛ به همین علت زمانی که دندانتان درد می‌کند و قصد خوابیدن دارید، حتما زیر سر خود از دو یا سه بالش استفاده کنید که جریان خون در سر شما در حالت معمول باشد.

۴. پماد بی حس کننده

پمادهایی که در خود دارای بنزوکائین هستند، می‌توانند به کاهش درد دندان شما کمک کنند. بنزوکائین یک نوع از دارو است که باعث بی حسی و کاهش درد در ناحیه مورد استفاده می‌شود.

۵. آب نمک

شست و شوی دهان و دندان با آب نمک یکی دیگر از روش‌هایی است که درد دندان را تا حدودی کاهش می‌دهد و استفاده از این روش بسیار ساده است. شست و شو دهان با آب و نمک همچنین به پاک شدن ذرات اضافه غذا در دهان شما کمک می‌کند، لازم به ذکر است که همین ذرات اضافه بعدها منجر به خرابی و درد دندان می‌شوند.

۶. آب اکسیژنه (دهان شویه)

استفاده از دهان شویه چند مرحله در طول روز بسیار مهم و موثر است تا سفیدی دندان شما از بین نرود و میکروب‌های روی سطح دندان به راحتی از بین روند. در این دهان شویه‌ها از مواد‌ی استفاده شده است که به هیچ عنوان نباید آن را قورت داد و به همین دلیل استفاده از آن برای کودکان به هیچ عنوان پیشنهاد نمی‌شود.

۷. جویدن چای نعنا تند

چای خشک نعنای تند را در دهان خود قرار دهید و چندین مرحله در روز آن را بجوید که این اقدام می‌تواند تا چند ساعت به طور موقت درد دندان شما را کاهش دهد.

محققان دریافته اند که نعناع تند حاوی ترکیبات ضد باکتری و آنتی اکسیدان است. همچنین منتول، یک ماده فعال در نعناع است که اثر بی حسی خفیفی روی نواحی درد ایجاد می‌کند.

۸. میخک

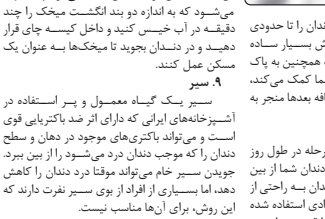
اوژنول یکی از مهم‌ترین ترکیبات گیاه میخک است که به کاهش درد دندان کمک می‌کند. به همین دلیل در سال ۲۰۱۵ از یک آدامس رونمایی شد که در تولید آن از اوژنول استفاده شده بود و جویدن آن به کاهش درد دندان کمک می‌کرد. پیشنهاد می‌شود که به اندازه دو بند انگشت میخک را چند دقیقه در آب خیس کنید و داخل کیسه چای قرار دهید و در دندان بجوید تا میخک‌ها به عنوان یک مسکن عمل کنند.

۹. سیر

سیر یک گیاه معمول و پر استفاده در آشپزخانه‌های ایرانی که دارای اثر ضد باکتریایی قوی است و می‌تواند باکتری‌های موجود در دهان و سطح دندان را که موجب دندان درد می‌شود را از بین ببرد. جویدن سیر خام می‌تواند موقتا درد دندان را کاهش دهد، اما بسیاری از افراد از بوی سیر نفرت دارند که این روش، برای آن‌ها مناسب نیست.

این‌ها تنها چند روش برای کاهش دندان درد در زمان موقت هستند و به طور کامل نمی‌توانند مشکل دندان شما را که باعث درد شده است، از بین ببرند. پس در سریع‌ترین زمان ممکن به دکتر مراجعه کنید تا بیماری شما را تشخیص دهد.

کاهش سفتی عضله قلب با ورزش مداوم



نتایج یک تحقیق کوچک نشان می‌دهد که یکسال تمرین ورزشی به حفظ یا افزایش قابلیت ارتجاعی جوانی عضله قلب در افرادی که علائم اولیه نارسایی قلبی را نشان می‌دهند، کمک می‌کند. طبق نظر محققان تحقیق جدید، این ایده که «ورزش دارو است»، یک تغییر مهم در رویکرد، را تقویت می‌کند.

این تحقیق بر وضعیتی به نام نارسایی قلبی با کسر تخلیه مداوم متمرکز شده است که حدود نیمی از ۶ میلیون نفر در ایالات‌متحده با نارسایی قلبی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. مشخصه آن افزایش سفتی ماهیچه قلب و فشارهای زیاد درون قلب حین ورزش است، این بیماری از زمانی که ایجاد می‌شود تا حد زیادی قابل درمان نیست و باعث خستگی، مایعات اضافی در ریه‌ها و پاها و تنگی نفس می‌شود.

دکتر بنجامین لوین، محقق ارشد این تحقیق می‌گوید: برخی آن را یکی از مهمترین بیماری‌های غیر قابل درمان در پزشکی قلب می‌دانند. او استاد پزشک داخلی در مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس امریکا و مدیر موسسه ورزش و پزشکی محیطی در تگزاس، هلث پرسیتری دالاس است؛ بنابراین، اگر هیچ درمانی وجود نداشته باشد، مهمترین کاری که باید انجام داد این است که بفهمیم چگونه می‌توان از این اتفاق در وهله اول جلوگیری کرد.

نتایج تحقیقات قبلی نشان می‌دهد که تمرینات ورزشی طولی‌مدت می‌توانند قابلیت ارتجاعی قلب را در افراد جوان بهبود بخشد اما هیچ تاثیری بر سفتی قلب در افراد ۶۵ ساله و بزرگتر ندارد. بنابراین، محققان این سوال را مطرح کردند که آیا انجام تمرینات ورزشی متعهدانه می‌تواند سفتی قلب را در مردان و زنان سالم و کم تحرک ۴۵ تا ۶۴ ساله بهبود بخشد یا خیر.

این تحقیق، شامل ۳۱ نفر بود که ضخیم شدن عضله قلب و افزایش نشانگرهای زیستی خون مرتبط با نارسایی قلبی را نشان می‌دادند، هر چند هیچ علائمی مانند تنگی نفس نداشتند. ۱۱ نفر به‌طور تصادفی در گروه کنترل قرار گرفتند و برنامه‌ای از یوگا، تمرینات تعادلی و قدرتی را سه بار در هفته برای آنان تجویز کردند. بقیه به یک برنامه ورزشی مناسب انفرادی شامل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا اختصاص داده شدند که به تدریج ایجاد شد تا زمانی که شرکت‌کنندگان تمرینات تناوبی هوازی شدید را حداقل ۳۰ دقیقه دو بار در هفته، به‌علاوه دو تا سه جلسه تمرین با شدت متوسط و یک تا دو جلسه تمرین قدرتی در هفته را انجام دادند. هر نفر یک مربی شخصی یا فیزیولوژیست ورزشی برای نظارت بر تمرینات خود داشتند.

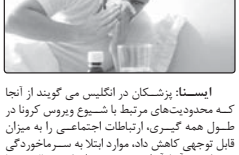
پس از یک سال، افرادی که تمرینات ورزشی شدید را انجام می‌دادند، از نظر فیزیولوژیکی و آماری در اندازه سفتی قلب و آمادگی قلبی تنفسی بهبود چشمگیری نشان دادند در مقایسه با گروه کنترل که هیچ تغییری را نشان ندادند.

لوین گفت: نتایج نشان می‌دهد اواخر میانسالی ممکن است یک «نقطه شیرین» در استفاده از ورزش برای جلوگیری از نارسایی قلبی با کسر تخلیه مداوم، قبل از سفت شدن بیش از حد قلب باشد. او ماهیچه قلب را با یک نوار لاستیکی مقایسه کرد. یک نوار لاستیکی جدید به‌راحتی کش می‌آید و درست به حالت اولش بر می‌گردد.وی بیان کرد: این یک سیستم قلبی عروقی جوان است. حالا، آن (نوار لاستیکی) را در کشو بچسبانید و ۳۰ سال بعد برگردید، دیگر کشیده نمی‌شود و به حالت اولیه برنمی‌گردد. و این یکی از اتفاقاتی است که در گردش خون، قلب و عروق خونی با افزایش سن، بهویژه با پیری کم تحرک رخ می‌دهد.

محققان نمی‌توانند از یافته‌های تحقیق جدید تعیین کنند که آیا این افراد دچار نارسایی قلبی می‌شوند یا خیر. تحقیقات بزرگتری برای آن مورد نیاز خواهد بود. علاوه بر این، پایبندی به یک برنامه ورزشی برای افراد آسان نیست و تکرار مداخله شدید ممکن است در مقیاس وسیع دشوار و پرهزینه باشد.دکتر شائون ام دانلی، متخصص پیوند قلب و عروق و نارسایی قلبی پیشرفته، می‌گوید: این ممکن است یک چالش باشد، اما من فکر می‌کنم این تحقیق یک گام اولیه خوب است.

وی ابراز کرد:« زندگی با نارسایی قلبی سخت است و اگر بتوانیم با ورزش از آن جلوگیری کنیم، اگر تحقیقات دیگر نیز این را نشان دهند، این اطلاعات براستی مفید است. » دانلی افزود: از آنجا که درمان این نوع نارسایی قلبی می‌تواند بسیار سخت باشد، نتایج جدید می‌تواند به پزشکان در مشاوره با بیماران کمک کند. این یافته‌ها اطلاعات بیشتری را در اختیار ما می‌گذارد تا به بیمار بگوییم که شما در حال حاضر این یافته‌های اولیه را دارید و در معرض خطر نارسایی قلبی هستید و ورزش می‌تواند به کم شدن سفتی قلب شما کمک کند.لوین گفت: فعالیت بدنی با مزایای گسترده سلامتی آن باید با زندگی روزمره ما آمیخته شود.وی ادامه داد: من به بیمارانم می‌گویم، شما هر روز دندان‌های خود را مسواک می‌زنید، دوش می‌گیرید، لباس خود را عوض می‌کنید، شام می‌خورید. این‌ها کارهایی است که شما برای سلامتی و بهداشت شخصی خود انجام می‌دهید. ورزش باید بخشی از این فرایند باشد و به این ترتیب ما می‌توانیم تا آنجا که ممکن است در طول عمر سالم بمانیم.

پیش بینی سرماخوردگی های شدید با کاهش محدودیت ها



ایسنا: پزشکان در انگلیس می گویند از آنجا که محدودیت‌های مرتبط با شیوع ویروس کرونا در طول همه گیری، ارتباطات اجتماعی را به میزان قابل توجهی کاهش داد، موارد ابتلا به سرماخوردگی معمولی و آنفلوآنزا به مدت بیش از یک سال تقریبا وجود نداشت.

آنها در عین حال تاکید دارند: اکنون که این مقررات برداشته شده و مردم معاشرت را به طور گسترده‌ای از سر گرفته‌اند، سرماخوردگی و سرفه زیاد شده است و در نتیجه، بسیاری از بیماران از مبتلا شدن به شدیدترین انواع سرماخوردگی ها که تاکنون تجربه کرده اند، شکایت دارند و در مواردی حتی از عوارض آن که هفته‌ها طول می‌کشد تا برطرف شود، خبر می‌دهند.به عنوان مثال برای "ربه‌کا لاندن"، بیمار ۲۴ ساله و اهل بورنموت (انگلیس)، معمولا سرماخوردگی به معنی آبریزش بینی، عطسه و قدری گلودرد و کوفتگی بود اما سرماخوردگی های جدید او متفاوت و شدید شده است.

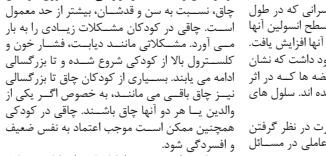
او می گوید که سرماخوردگی اخیرش، شبیه گذشته نبوده و شرح داده که در طول این بیماری به سختی می توانسته بخواند و حتی چند آزمایش سریع کرونا هم نشان داده‌اند که او به کووید-۱۹ مبتلا نبوده است.سایر بیماران نیز درباره اینکه سرماخوردگی جدید، آن‌ها را از پا انداخته و برای برخی از آن‌ها بیش از یک ماه طول کشیده است، صحبت کرده‌اند.

دکتر فیلیپ کی، پزشک عمومی در این باره گفته است: این روزها شاهد افزایش موارد گلودرد و سرفه، سرماخوردگی و عفونت‌های ویروسی هستیم. وی افزود: این روزها ما جوری دور هم جمع می‌شویم که در ۱۸ ماه گذشته چنین نکرده بودیم. در طول نخستین قرنطینه، کاهش ابتلا به بیماری‌های عفونی (غیرکووید) را شاهد بودیم که به اعتقاد ما عمدتا نتیجه محدودیت دیدارها بوده است.

خبر خوش اینکه سازمان جهانی بهداشت در تازه‌ترین گزارش خود درباره موارد آنفلوآنزا اعلام کرده است باوجود نگرانی در مورد بروز شیوع گسترده میان مردم، موارد ابتلا در جهان برای این موقع از سال، کمتر از پیش‌بینی‌هاست. هرچند پروفسور آنتونی هارندن، معاون دیرکل کمیته مشترک واکسیناسیون و مصونیت در انگلیس، هشدار داده است که با نزدیک شدن فصل زمستان، اوضاع می‌تواند بدتر شود.

او گفت که در زمستان آتی، کاهش سطح مصونیت در برابر آنفلوآنزا می‌تواند مشکل بالقوه بزرگ‌تری از کووید باشد.وی افزود: ما در چند سال گذشته به‌ویژه در طول قرنطینه (کووید) موارد بسیار بسیار محدودی از ابتلا به آنفلوآنزا را داشتیم و می‌دانیم که با افت موارد ابتلا به آنفلوآنزا، سطح مصونیت مردم هم کاهش می‌یابد و بازگشت آزاردهنده و مشکل ساز آن را سبب می‌شود.

داشتن وزن متعادل در کودکی از ناباروری پیشگیری می‌کند



ایرنا: نتایج یک مطالعه اولیه نشان می‌دهد پسر بچه‌های چاقی که وزن خود را در دوران کودکی کاهش می‌دهند و به وزن متعادل می‌رسند، در بزرگسالی دچار ناباروری نمی‌شوند.

محققان گفتند: حتی کاهش وزن کوتاه مدت ممکن است تغییرات مرتبط با وزن را در عملکرد باروری تا حدی معکوس کند.چاقی در دوران کودکی می تواند تأثیرات جدی بر سلامت دوران بزرگسالی از جمله افزایش خطر ابتلا به سرطان، بیماری قلبی و دیابت نوع ۲ داشته باشد. چاقی همچنین با مشکلات باروری در مردان و زنان ارتباط دارد.

دکتر «سولن ررات» و همکارانش در بیمارستان «دانشگاه انژه» در فرانسه مطالعه کردند که چگونه یک برنامه کاهش وزن ۱۲ هفته ای در ۳۴ پسر ۱۰ تا ۱۸ ساله بر شاخص های سلامت باروری و متابولیسم تأثیر می گذارد.به گفته محققان، پسرانی که در طول سه ماه وزن خود را کاهش دادند، سطح اسولین آنها بهبود یافت و میزان تستوسترون آنها افزایش یافت. همچنین در این مطالعه علائمی وجود داشت که نشان می داد سلول های لیدیگ در بیضه ها که در اثر چاقی تغییر کرده بودند، معکوس شده اند. سلول های لیدیگ شاخص باروری هستند.

یافته های این مطالعه بر ضرورت در نظر گرفتن چاقی در دوران کودکی به عنوان عاملی در مسائل باروری در آینده تأکید می کند.

دکتر ررات افزود: به شدت توصیه می کنیم مدیریت زودهنگام چاقی کودکان برای از بین بردن این اختلالات و جلوگیری از مشکلات باروری در آینده و همچنین کاهش خطرات سایر بیماری های ناتوان کننده ضروری است. ررات هشدار داد: مطالعه ما فقط اثرات تعداد کمی از پسران چاق را پس از یک برنامه آموزشی درمانی ۱۲ هفته ای ارزیابی کرد. مطالعات بیشتر با پیگیری طولانی مدت مورد نیاز است تا به مطالعه کامل تأثیر کاهش وزن بر عملکرد تولید مثل کمک کند.

چاقی مشکلی است که بعضی از کودکان و نوجوانان را تحت تاثیر قرار می دهد. وزن کودکان چاق، نسبت به سن و قدشان، بیشتر از حد معمول است. چاقی در کودکان مشکلات زیادی را به بار می آورد. مشکلاتی مانند دیابت، فشار خون و کلسترول بالا از کودکی شروع شده و تا بزرگسالی ادامه می یابند. بسیاری از کودکان چاق تا بزرگسالی نیز چاق باقی می مانند، به خصوص اگر یکی از والدین یا هر دو آنها چاق باشند. چاقی در کودکی همچنین ممکن است موجب اعتماد به نفس ضعیف و افسردگی شود.

یکی از بهترین راهکارها برای کاهش چاقی در کودکان، بهبود تغذیه و عادت های ورزشی کل خانواده است. درمان و جلوگیری از چاقی در کودکی، به سلامت فعلی و آینده کودکان کمک می کند.

پزشکی

استرس خود را مدیریت کنیم

ایسنا: همه ما دچار استرس می‌شویم و کوتاه بودن دوره استرس ممکن است به تقویت سیستم ایمنی بدن کمک کند اما استرس طولانی مدت مشکلی جدی است که می‌تواند عملکرد مطلوب سیستم ایمنی بدن را مختل نماید. برای کنترل و کاهش استرس می‌توان اقدامات مشخصی را انجام داد:

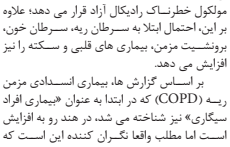
- به اندازه کافی بخوابید؛
- تکنیک‌های ریلکسیشن (آرام سازی) را یاد بگیرید و حتما از آن‌ها در مواقع استرس استفاده کنید؛
- ورزش کنید؛
- برای خود وقت بگذارید و کارهای مورد علاقه‌تان را انجام دهید؛
- شبکه‌ای از افرادی که می‌توانید با آن‌ها صحبت کرده و از آن‌ها کمک بگیرید تشکیل دهید و در مواقع لزوم با آن‌ها تماس بگیرید؛
- از مشورت و مشاوره گرفتن از افراد متخصص به ویژه در مواقعی که در زمان‌های استرس‌زا به سر می‌برید، غافل نشوید.

غذای تند می‌تواند منجر به مرگ شود

خوردن غذای خیلی تند و فلفل فراوان گاهی اوقات می تواند سبب بیماری های حاد و حتی مرگ انسان شود. غذاهای تند برای همه مناسب نیستند. اگر غذای خود را با میزان بیش از حد سس تند آغشته کرده یا وعده‌های غذایی زیادی حاوی سطوح بالای تندی را مصرف کنید، این شرایط می‌تواند به بدن شما آسیب برساند و حتی طبق گفته محققان منجر به مرگ شود.

از نظر علمی ثابت شده است که مصرف غذاهای تند یکی از رایج‌ترین مقصران در پس ناراحتی معده و اسهال است؛ بنابر یک مطالعه علمی، مصرف بیش از حد کپساییسین می‌تواند دیواره داخلی معده را تحریک کند و از دیگر علائم می‌توان به حالت تهوع، استفراغ، شکم درد و اسهال سوزناک اشاره کرد. پس اگر به غذاهای تند و پر ادویه حساس هستید، پرهیز از مصرف یا محدود کردن مصرف این گونه خوراکی‌ها می‌تواند ایده خوبی باشد.مصرف بیش از حد غذای تند و پر ادویه یکی از مواردی است که می تواند گلوی انسان را تحریک کند. مصرف غذاهای تند نه تنها می تواند به استفراغ، بلکه به درد، تورم و گرفتگی صدا نیز منجر شود.پس از خوردن یک فلفل تند و قبل از اینکه شما بیمار شوید، هورمون اندورفین تولید می‌شود تا جلوی احساس درد را بگیرد. تولید این هورمون به شما احساس فوق العاده‌ای می‌دهد. درد واقعی زمانی شروع می‌شود که آن‌ها از بین بروند؛ بنابراین صرف غذاهای بسیار تند واقعا می‌تواند به شما آسیب برساند.

سیگار عامل مهم ابتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی



ایسنا: پزشکان تاکید دارند که سیگار کشیدن یک عامل مهم در افزایش خطر ابتلا به بیماری انسداد مزمن ریوی است. ترک سیگار یک راه حل عالی برای بهبود کیفیت زندگی افرادی است که به طور فزاینده‌ای از داشتن یک شیوه زندگی ناسالم ناراحت هستند زیرا کشیدن تنها یک نخ سیگار، فرد سیگاری را در معرض میلیون ها مولکول خطرناک رادیکال آزاد قرار می دهد؛ علاوه بر این، احتمال ابتلا به سرطان ریه، سرطان خون، برونشیت مزمن، بیماری های قلبی و سکته را نیز افزایش می دهد.

بر اساس گزارش ها، بیماری انسدادی مزمن ریه (COPD) که در ابتدا به عنوان «بیماری افراد سیگاری» نیز شناخته می شد، در هند رو به افزایش است اما مطلب واقعا نگران کننده این است که افرادی که به طور مداوم سیگار نمی کشند نیز در معرض خطر ابتلا به این بیماری قرار دارند.

***بیماری COPD**

COPD یک بیماری نسبتاً شایع، طولانی مدت و البته قابل درمان است که تنفس را برای فرد دشوار می کند. این اصطلاح همچنین برای آمفیزم و برونشیت مزمن نیز استفاده می شود.

نکاتی برای پیشگیری از COPD

*سیگار نکشید.

*اقدامات احتیاطی لازم برای خطرات مرتبط با شغل خود که ممکن است منجر به ابتلا به این بیماری شود را جدی بگیرید.

*برای جلوگیری از ورود ذرات گرد و غبار به ریه خود از ماسک استفاده کنید.

*تمرینات تنفسی برای بهبود عملکرد ریه انجام دهید.

*ورزش کنید.

*معاینات مکرر مرتبط با سلامت عمومی بدن خود را انجام دهید.

*رژیم غذایی سالمی داشته باشید و مایعات فراوان بنوشید.

*محیط اطراف خود را در حد متعادل تمیز نگه دارید.